

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

του
Αντώνη Σ. Δαλάκη

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

Κομοτηνή
2011

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Κώστα Γεώργιος, Αναπλ. Καθηγητής

2^η Επιβλέπουσα: Τσίτσκορη Ευστρατία, Λέκτορας

3^{ος} Επιβλέπων: Αλεξανδρής Κων/νος, Επικ. Καθηγητής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντώνης Σ. Δαλάκης: Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής και της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.

(Με την επίβλεψη του κ. Κώστα Γεώργιου, Αναπληρωτή Καθηγητή)

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στα κίνητρα συμμετοχής και στο βαθμό ανάμειξης που έχουν οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Επιπλέον, οι παραπάνω έννοιες ελέγχθηκαν με βάση το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής των ερωτηθέντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 637 συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής που πραγματοποιήθηκαν από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο του 2010, σε περιοχές της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. Στην έρευνα συμμετείχαν 339 άνδρες (53,22%) και 298 γυναίκες (46,78%), χωρισμένοι σε πέντε ηλικιακές ομάδες και με πέντε διαφορετικές συχνότητες συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Κίνητρα και ανάμειξη πολύ χαμηλή αλληλεπίδραση («ελκυστικότητα», με τρεις παράγοντες των κινήτρων, «κοινωνικοποίηση», «βελτίωση», «φύση», $p < .05$) και («αυτοέκφραση» με ένα παράγοντα των κινήτρων «κοινωνικοποίηση», $p < .05$). Κίνητρα και φύλο χαμηλή αλληλεπίδραση, («οικογένεια» ($t = 2.556$, $p < .05$)). Ανάμειξη και φύλο καμία αλληλεπίδραση. Κίνητρα και ηλικιακές ομάδες χαμηλή αλληλεπίδραση («προβολή», ($F_{4,620} = 2.500$, $p < .05$), «οικογένεια», ($F_{4,629} = 6.482$, $p < .05$)). Ανάμειξη και ηλικιακές ομάδες υψηλή αλληλεπίδραση επίδραση («ελκυστικότητα», ($F_{4,620} = 8.169$, $p < .05$) και «αυτοέκφραση» ($F_{4,627} = 10.875$, $p < .05$)). Κίνητρα και συχνότητα συμμετοχής χαμηλή αλληλεπίδραση («φύση» ($F_{4,628} = 3.186$, $p < .05$)). Ανάμειξη και συχνότητα συμμετοχής πολύ υψηλή αλληλεπίδραση («ελκυστικότητα», ($F_{4,620} = 17.156$, $p < .05$) και «αυτοέκφραση» ($F_{4,627} = 18.445$, $p < .05$)).

Λέξεις κλειδιά: Κίνητρα, Ανάμειξη, Δραστηριότητες Υπαίθριας Αναψυχής

ABSTRACT

Antony S. Dalakis: Research on the respondents' participation motives and involvement in outdoor recreation activities.

(Under the supervision of Costa George, Associate Professor)

The purpose of this research was the study of the relationship between participation motives and the degree of involvement that participants in outdoor activities show. In addition, the above issues were further examined by sex, age and frequency of participation of our respondents in outdoor recreation activities. 637 participants in outdoor recreation activities was the sample of our research, which was carried out from July until October of 2010 in the region of Eastern Macedonia & Thrace. The survey comprised 339 men (53.22%) and 298 women (46.78%), who were divided in five age groups and five different degrees of participation frequency in outdoor recreation activities. There was low degree of interaction between motivation and involvement (“*attractiveness*” for three of the following motivation factors (*socialization*, *improvement* and *nature* by $p < .05$)) and (“*self-expression*” for one motivation factor (*socialization* by $p < .05$)). There was low degree of interaction between motivation and sex (“*family*” ($t=2.556$, $p < .05$)). There was no interaction between involvement and sex. There was low degree of interaction between motivation and age groups (“*projection*”, ($F_{4,620}=2.500$, $p < .05$) and “*family*”, ($F_{4,629}=6.482$, $p < .05$)). There was high degree of interaction between involvement and age groups (“*attractiveness*”, ($F_{4,620}=8.169$, $p < .05$) and “*self-expression*” ($F_{4,627}=10.875$, $p < .05$)). There was low degree of interaction between motivation and participation frequency (“*nature*” ($F_{4,628}=3.186$, $p < .05$)). There was very high degree of interaction between involvement and participation frequency (“*attractiveness*”, ($F_{4,620}=17.156$, $p < .05$) and “*self-expression*” ($F_{4,627}=18.445$, $p < .05$)).

Key words: Motivation, Involvement, Outdoor Recreation Activities

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η αφορμή της εργασίας αυτής είναι ο άνθρωπος που είναι και ο επιβλέπων της. Έτσι λοιπόν δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ στον κ. Κώστα που είναι εμπνευστής και καθοδηγητής μου στον τομέα της αναψυχής και των υπαιθρίων δραστηριοτήτων.

Δεν θα μπορούσε βέβαια αυτή η εργασία να πραγματοποιηθεί αν δεν υπήρχε αυτή η καταπληκτική παίκτρια του μπάσκετ που φρόντισε να γράψει ένα υψηλό σκορ.... στην δική μου δουλεία.

Μεγάλες ευχαριστίες έτσι και αλλιώς και στους τρεις υπεύθυνους της εργασίας μου, κ. Κώστα Γεώργιου, Τσίτσκαρα Ευστρατία και Αλεξανδρή Κωνσταντίνου.

Ευχαριστίες στον επιβλέποντα των μεταπτυχιακών διατριβών κ. Κουθούρη Χαρίλαο.

Ευχαριστίες στην κ. Κούλη Όλγα για την βοήθεια που μου προσέφερε στις στατιστικές αναλύσεις της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους που συμμετείχαν στην έρευνα οικιοθελώς καθώς και σε οποιονδήποτε βοήθησε καθοιονδήποτε τρόπο.

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στην μνήμη του πατέρα μου και στην οικογένεια μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ..... | v |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ..... | vii |
| | |
| I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 1 |
| Σημασία της έρευνας..... | 4 |
| Στατιστικές υποθέσεις..... | 5 |
| Εναλλακτικές υποθέσεις | 5 |
| Μηδενικές υποθέσεις..... | 5 |
| Περιορισμοί..... | 6 |
| Οριοθετήσεις..... | 6 |
| Βιβλιογραφικοί Ορισμοί..... | 7 |
| Αναψυχή..... | 7 |
| Κίνητρα..... | 7 |
| Ανάμειξη..... | 7 |
| Δραστηριότητες Υπαίθριας Αναψυχής..... | 7 |
| Λειτουργικοί ορισμοί..... | 8 |
| | |
| II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ..... | 9 |
| Κίνητρα..... | 9 |
| Ανάμειξη..... | 11 |
| Κίνητρα και Ανάμειξη..... | 14 |
| | |
| III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ..... | 16 |
| Δείγμα..... | 16 |
| Μέσα συλλογής δεδομένων..... | 17 |
| Διαδικασία συλλογής των δεδομένων..... | 18 |
| Σχεδιασμός της έρευνας..... | 19 |

| | |
|--|----|
| IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ..... | 21 |
| Στατιστική ανάλυση..... | 21 |
| Αποτελέσματα αναλύσεων..... | 21 |
| Αποτελέσματα της 1 ^{ης} υπόθεσης..... | 21 |
| Αποτελέσματα της 2 ^{ης} υπόθεσης..... | 22 |
| Αποτελέσματα της 3 ^{ης} υπόθεσης..... | 22 |
| Αποτελέσματα της 4 ^{ης} υπόθεσης..... | 22 |
| Αποτελέσματα της 5 ^{ης} υπόθεσης..... | 23 |
| Αποτελέσματα της 6 ^{ης} υπόθεσης..... | 24 |
| Αποτελέσματα της 7 ^{ης} υπόθεσης..... | 24 |
| V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ..... | 26 |
| VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ..... | 31 |
| VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 36 |
| VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ..... | 48 |
| Παράρτημα 1: Αποτελέσματα διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης των κινήτρων. | 48 |
| Παράρτημα 2: Αποτελέσματα διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης της ανάμειξης. | 51 |
| Παράρτημα 3: Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα. | 52 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| | | |
|-------------------|--|----|
| Πίνακας 1. | Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων στην έρευνα. | 16 |
| Πίνακας 2. | Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα. | 17 |
| Πίνακας 3. | Αποτελέσματα αναλύσεων παλινδρόμησης για τα κίνητρα και την ανάμειξη σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. | 21 |

ΛΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων καθιστά την υπαίθρια αναψυχή και τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων σημαντική και άκρως απαραίτητη. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και δυνατότητες για ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί το άτομο να μεταφέρει στη δύσκολη καθημερινότητά του και τους κατατρεγμένους ρυθμούς ζωής των πόλεων προκειμένου να αναπτυχθεί προσωπικά (Μπουλουγούρης, 2010). Ο Μπουλουγούρης, (2010), ανέφερε τις θετικές επιδράσεις της υπαίθριας αναψυχής, τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχολογικό τομέα, αφού αποτελούν λύση στο πρόβλημα της υποκινητικότητας και του έντονα καθιστικού τρόπου ζωής. Οι δραστηριότητες αναψυχής και ψυχαγωγίας βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση, διώχνουν το στρες και βοηθούν στην ψυχική ισορροπία του ατόμου. Οι Χρόνη και Ζουρμπάνος, (2001), τόνισαν επίσης ότι η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μία σειρά συναισθημάτων όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία και η ικανοποίηση, τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Κατά το Butler, (1967), η «αναψυχή», αποτελεί ένα μέσο βελτίωσης του πνεύματος, διάπλασης του χαρακτήρα, ανάπτυξης διαφόρων δεξιοτήτων, βελτίωσης της ψυχικής και σωματικής υγείας, της φυσικής ικανότητας, αύξηση της παραγωγικότητας, της ψυχικής διάθεσης των εργαζομένων και εκπλήρωσης άλλων επιθυμητών στόχων. Ο Tilman, (1974), αναφέρθηκε στις ανάγκες που είναι σημαντικές και τελικά καθοδηγούν τον άνθρωπο στην εμπλοκή με προγράμματα αθλητικής ψυχαγωγίας και αναψυχής: α) Νέες εμπειρίες – περιπέτεια, β) Διέξοδος από την καθημερινότητα, γ) Αναγνωρισιμότητα και ταυτότητα, δ) Ασφάλεια και εξασφάλιση των βιολογικών αναγκών, ε) Πνευματική δραστηριότητα, στ) Δημιουργία, ζ) Φυσική δραστηριότητα και φυσική κατάσταση, η) Ανταπόκριση και επικοινωνία και θ) Εξυπηρέτηση των συνανθρώπων.

Ο Παπασταύρου, (1981), αναφέρει ότι ο άνθρωπος έχει μία έμφυτη τάση για αναψυχή, η οποία τον αναγκάζει ν' αποκτήσει δεξιότητες με στόχο την ικανοποίησή της. Για παράδειγμα, οι Yauwasky και Furst, (1996), σημείωσαν ότι στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας το πιο σημαντικό κίνητρο δραστηριοποίησης αποτελεί η ευχαρίστηση που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες σε αυτήν. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και δυνατότητες για την ανάπτυξη διαφόρων δεξιοτήτων του ατόμου και έτσι το βοηθά να αναπτυχθεί προσωπικά. Ο ρόλος της αναψυχής στη σημερινή εποχή είναι ιδιαίτερος σημαντικός, ιδίως δε όταν αναπτύσσεται μέσω των αρχών της κλασικής εποχής, όπου ο ρόλος της «αναψυχής ήσχόλης» ήταν η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου με δραστηριότητες που στόχευαν στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων (Αυθίνος, 1998). Πολλές είναι οι επιλογές των ατόμων ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξουν να ακολουθήσουν. Η επιλογή αυτή εξαρτάται από τη διάθεση και τις ανάγκες των ατόμων, αλλά και από τις ψυχικές, σωματικές και υλικές τους δυνατότητες. Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή και επηρεάζεται από πολλές πτυχές του χαρακτήρα του κάθε ατόμου. Αυτό που χαρακτηρίζεται ως δραστηριότητα αναψυχής από ένα άτομο, μπορεί να είναι άσχημη και τραυματική εμπειρία για κάποιο άλλο.

Αναψυχικές εμπειρίες μπορούν να πραγματοποιηθούν σε κλειστό και ανοιχτό περιβάλλον (Χρόνη & Ζουρμπάνος, 2001). Βασικό στοιχείο της υπαίθριας αναψυχής αποτελούν οι κινητικές δραστηριότητες που διενεργούνται μέσα στο φυσικό περιβάλλον. Οι δράσεις αυτές, εκτός από τη συμμετοχή των ατόμων έχουν ως στόχο την ψυχαγωγία, την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, τη βελτίωση ή αποκατάσταση της υγείας, την κοινωνική επανένταξη και την εκπαίδευση όσων συμμετέχουν (Priest & Gass, 1997; Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2008). Οι δραστηριότητες και τα προγράμματα πραγματοποιούνται σε φυσικές περιοχές, όπως οι Εθνικοί Δρυμοί, τα Εθνικά Πάρκα, οι δασικές εκτάσεις, τα εσωτερικά ύδατα, οι παράκτιες περιοχές, τα αστικά και μη αστικά πάρκα καθώς και οι ελεύθεροι χώροι πρασίνου (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2008).

Σύμφωνα με το Leitner, (1996), η υπαίθρια αναψυχή προκύπτει από την αλληλεπίδραση που «αναπτύσσουν» μία δραστηριότητα και ένα υπαίθριο φυσικό περιβάλλον που συμβάλλει τελικά στο ν' αναδημιουργηθεί ένα άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Ο Κουθούρης, (2009), αναλόγως ορίζει την υπαίθρια αναψυχή και τις υπαίθριες δραστηριότητες ως εκείνα τα προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται στην ύπαιθρο όπως κανό-καγιάκ, ράφτινγκ, πεζοπορία, αναρρίχηση, προσανατολισμός, ορειβασία, χιονοδρομία και άλλες ανάλογες

δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε τέτοιου είδους προγράμματα προάγει την πνευματική, ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου που παίρνει μέρος σ' αυτά. Επομένως ένας άνθρωπος συμμετέχει σε αναψυκτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες όχι απλά για να καλύψει τον ελεύθερο χρόνο του, αλλά και για να ικανοποιήσει τις εσωτερικές του ανάγκες. Μπορεί να μην αντιλαμβάνεται συνειδητά ποιες ανάγκες καλύπτει, αλλά σίγουρα ο τρόπος με τον οποίο ψυχαγωγείται είναι ένας τρόπος έκφρασης και κάλυψης κάποιων αναγκών του. Η υπαίθρια αναψυχή μπορεί να περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα, περιβαλλοντική, αθλητική, αναψυχής, κοινωνικής ευαισθητοποίησης υπό μορφή απλής εμπειρίας ή δομημένου προγράμματος που διενεργείται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον (Κουθούρης, 2009). Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μέσο εκτόνωσης για τον άνθρωπο της πόλης, καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο δραστηριοποίησης. Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική βελτίωση ή ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και ευχαρίστηση αυτών, με αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα, παρακινώντας τους συμμετέχοντες στη δια-βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρή, 2008).

Τα τελευταία χρόνια η διεθνής βιβλιογραφία άρχισε να μελετά θέματα που αφορούν στη συμπεριφορά των καταναλωτών/συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Οι Alexandris, Kouthouris και Meligdis, (2006), για παράδειγμα, μελέτησαν την αύξηση της αφοσίωσης σε χιονοδρομικά καταλύματα. Οι Alexandris, Kouthouris, Funk και Chatzigianni, (2008), ασχολήθηκαν με την εξέταση της σχέσης μεταξύ της ανάμειξης και της αφοσίωσης στη δραστηριότητα του σκι μεταξύ Ελλήνων σκιέρ αναψυχής. Επίσης οι Alexandris, Kouthouris, Funk και Giovani, (2009), τμηματοποίησαν τους χειμερινούς τουρίστες βάσει των κινήτρων που τους ωθούν να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα του σκι. Οι Kyle, Graefe, Manning και Bacon, (2003; 2004b), ασχολήθηκαν με την επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος και τα κίνητρα συμμετοχής σε άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής. Τέλος, ο Κουθούρης, (2008), αναφέρθηκε στα κίνητρα που ωθούν τα παιδιά να συμμετάσχουν σε παιδικές κατασκηνώσεις περιπέτειας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στα κίνητρα συμμετοχής των συμμετεχόντων και στο βαθμό ανάμειξης που έχουν με τις δραστηριότητες υπαίθριας αθλητικής αναψυχής. Επιπλέον, τα κίνητρα συμμετοχής και η ανάμειξη των συμμετεχόντων με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ελέγχθηκαν με

βάση δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και συγκεκριμένα το φύλο τους, την ηλικία τους καθώς και τη συχνότητα συμμετοχής τους στις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής.

Σημασία της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι σημαντική τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Η σημασία της έγκειται καταρχάς στο γεγονός ότι πρόκειται για την πρώτη εκτεταμένη έρευνα σε δραστηριότητες και εταιρείες αθλητικής αναψυχής που έχει πραγματοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο γενικά και δη στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.

Η πρακτική αξία της έρευνας που πραγματοποιήθηκε αφορά: 1ον, στους δημόσιους φορείς της περιοχής που ασχολούνται με την ανάπτυξη του τουρισμού και των παρεχόμενων υπηρεσιών της περιοχής τους (Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης - Τμήμα Τουρισμού, Δήμοι των πέντε νομών που πραγματοποιήθηκε η έρευνα με τους Τομείς του Τουρισμού τους, κέντρα ενημέρωσης επισκεπτών της περιοχής), 2ον, στις εταιρίες που ασχολούνται με την παροχή υπαίθριων δραστηριοτήτων στην περιοχή (εταιρίες υπαίθριων δραστηριοτήτων, γραφεία γενικού τουρισμού, ξενοδοχεία, ξενώνες) και 3ον, στους συμμετέχοντες στις δραστηριότητες και στους επισκέπτες της περιοχής, οι οποίοι θα είναι και οι τελικοί αποδέκτες των αλλαγών και πιθανών βελτιώσεων στις παρεχόμενες υπηρεσίες που θα προτείνει η συγκεκριμένη μελέτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας και οι προτάσεις που θα προκύψουν από αυτή θα δοθούν στους φορείς (δημόσιους και ιδιωτικούς), οι οποίοι θα έχουν πια ένα μέτρο προκειμένου να λάβουν αποφάσεις που θα αφορούν στην τουριστική ανάπτυξη της περιοχής τους όσον αφορά στη δημιουργία και διαμόρφωση δράσεων υπαίθριας αναψυχής.

Θεωρητικά η σημασία της έρευνας, όπως προαναφέρθηκε, έγκειται στο γεγονός ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί άλλη μελέτη στον ελλαδικό χώρο και άρα και στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης που ν' αφορά στη συμπεριφορά των καταναλωτών υπηρεσιών τουρισμού και δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής. Οι συγγραφείς κλήθηκαν να μελετήσουν σε βάθος τις έννοιες των κινήτρων και της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής καθώς και το προφίλ των συμμετεχόντων σε αυτές, προκειμένου να τους κατανοήσουν και να οδηγηθούν, έτσι, σε ασφαλή συμπεράσματα και σε προτάσεις που ν' αφορούν στην προσέλκυση και διατήρηση των πελατών. Τα συμπεράσματα της έρευνας θα μπορέσουν ν' αποτελέσουν μία καλή βάση πάνω στην οποία θα πρέπει να στηριχθούν οι ενέργειες του μάρκετινγκ των δημοσίων και

ιδιωτικών φορέων που σχετίζονται με τον αθλητικό τουρισμό και δραστηριοποιούνται στην περιοχή. Άλλωστε η συλλογή των δεδομένων έγινε με στόχο την εξασφάλιση της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος για την εξαγωγή αξιολογών και δυναμικών συμπερασμάτων.

Σε θεωρητικό επίπεδο, τέλος, η συγκεκριμένη μελέτη αναμένεται να συμβάλει στη δοκιμή και διαμόρφωση εργαλείων που να μπορούν στο μέλλον να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά από τις επιχειρήσεις και τους δημόσιους φορείς προκειμένου να αναπτύξουν παρεμβατικές δράσεις αθλητικής υπαίθριας αναψυχής σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Στατιστικές υποθέσεις

Εναλλακτικές υποθέσεις

H₁1: Η ύπαρξη κινήτρων για τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αναμένεται να επηρεάζει θετικά την ανάμειξη των συμμετεχόντων σε αυτές.

H₁2: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονα στους άντρες από ότι στις γυναίκες συμμετέχουσες.

H₁3: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονη στους άντρες από ότι στις γυναίκες συμμετέχουσες.

H₁4: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονα στους νεότερους από ότι στους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες.

H₁5: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονη στους νεότερους από ότι στους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες.

H₁6: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονα σε όσους συμμετέχουν πιο συχνά σε σχετικές δραστηριότητες.

H₁7: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής θα είναι πιο έντονη σε όσους συμμετέχουν πιο συχνά σε σχετικές δραστηριότητες.

Μηδενικές υποθέσεις

H₀1: Η ύπαρξη κινήτρων για τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δεν αναμένεται να επηρεάσει θετικά την ανάμειξη των συμμετεχόντων σε αυτές.

H₀2: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονα στους άντρες από ότι στις γυναίκες συμμετέχουσες.

H₀3: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονη στους άντρες από ότι στις γυναίκες συμμετέχουσες.

H₀₄: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονα στους νεότερους από ότι στους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες.

H₀₅: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονη στους νεότερους από ότι στους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες.

H₀₆: Τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονα σε όσους συμμετέχουν πιο συχνά σε σχετικές δραστηριότητες.

H₀₇: Η ανάμειξη σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δε θα είναι πιο έντονη σε όσους συμμετέχουν πιο συχνά σε σχετικές δραστηριότητες.

Περιορισμοί

Οι περιορισμοί της συγκεκριμένης μελέτης συνοψίζονται ως ακολούθως:

α) Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συγκεκριμένες περιοχές της Ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης. Ο λόγος που επιλέχθηκαν οι συγκεκριμένες περιοχές ήταν ότι το φυσικό περιβάλλον ευνοεί στην ανάπτυξη ενός μεγάλου αριθμού δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής και οικοτουρισμού.

β) Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κυρίως τα Σαββατοκύριακα καθώς ο αριθμός προσέλευσης συμμετεχόντων τις υπόλοιπες ημέρες τις εβδομάδας είχε παρατηρηθεί ότι είναι ιδιαίτερος χαμηλός –κάποιες εταιρείες δεν πραγματοποιούν δράσεις τις καθημερινές.

γ) Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιούνταν από τους συμμετέχοντες στην ύπαιθρο αμέσως μετά την ολοκλήρωση της συμμετοχής σε οποιαδήποτε από τις δράσεις. Πολλές φορές λόγω κακών καιρικών συνθηκών οι συμμετέχοντες δυσκολεύονταν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ή συχνά ήταν αρκετά κουρασμένοι. Οι ερευνητές επέλεξαν η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων να γίνεται μετά το τέλος της συμμετοχής στην δραστηριότητα προκειμένου να υπάρχει άμεση καταγραφή των πεπραγμένων της δραστηριότητας από τους συμμετέχοντες.

Οριοθετήσεις

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο χρονικό διάστημα μεταξύ του Ιουλίου και του Οκτωβρίου του 2010. Έλαβε χώρα στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης και συγκεκριμένα στους 5 νομούς: Δράμας, Καβάλας, Ξάνθης, Ροδόπης και Έβρου. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιούνταν από τους συμμετέχοντες αμέσως μετά το τέλος της δραστηριότητας, στον τόπο που ορίζονταν το

τέλος της κάθε δράσης, με την παρουσία πάντα κάποιου ή κάποιων μελών της ερευνητικής ομάδας.

Βιβλιογραφικοί ορισμοί

Αναψυχή: ο όρος προέρχεται από την λατινική λέξη recreation που σημαίνει αναζωογονώ, δροσίζω, τονώνω, φρεσκάρω, ξεκουράζω. Η παραδοσιακή προσέγγιση θεωρεί ότι είναι μία διαδικασία η οποία αναστηλώνει, αναζωογονεί και αποκαθιστά την υγεία. Η ιστορική προσέγγιση θεωρεί την αναψυχή ως μία δραστηριότητα η οποία ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία (Αυθίνος, 1998). Σύμφωνα με τον Κουθούρη, (2009), η αναψυχή ορίζεται ως οποιαδήποτε δραστηριότητα η οποία γίνεται κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, ατομικά ή συλλογικά, είναι ελεύθερης επιλογής, ευχάριστη, ελκυστική και κατά τη διεξαγωγή της δεν υπάρχει κανένα άλλο κίνητρο πέρα από την ίδια την αναψυχή.

Κίνητρα: προσωπικά κίνητρα είναι οι αιτίες και οι λόγοι που ωθούν ένα άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (Durall, 1997). Κατά τους Ryan και Deci, (2000), τα άτομα παρακινούνται από διάφορες παραμέτρους των κινήτρων των οποίων η ένταση και ο προσανατολισμός διαφέρουν και τα οποία κατηγοριοποιούνται σε εσωτερικά και εξωτερικά.

Ανάμειξη: η ανάμειξη ορίζεται ως «μία μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος για μια δραστηριότητα αναψυχής ή ένα προϊόν που συνδέεται με αυτή, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο» (Havitz & Dimanche, 1997). Με άλλα λόγια, η ανάμειξη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την ενασχόλησή τους με μία δραστηριότητα και στο πόσο σημαντική τη θεωρούν.

Δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής: είναι αυτές οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε ανοικτό χώρο, σε αστικό ή και ανθρώπινα διαμορφωμένο περιβάλλον, όπως επίσης και αυτές που παραδοσιακά εξελίσσονται στη φύση (Kouthouris, 2005). Πρόκειται για εκείνες τις δραστηριότητες που διεξάγονται σε υπαίθριους χώρους και η εκτέλεσή τους περιλαμβάνει κάποια μορφή αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και του περιβάλλοντα χώρου (Miles & Priest, 1990; Χρόνη & Ζουρμπάνος, 2001).

Λειτουργικοί ορισμοί

Σύμφωνα με τον Κουθούρη, (2009), η υπαίθρια αναψυχή, ο αθλητισμός αναψυχής και ο τουρισμός υπαίθρου αποτελούν κεφάλαια του ευρύτερου αντικειμένου της αναψυχής και της αντίστοιχης αγοράς που την περιβάλλει. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ως υπηρεσίες, αποβλέπουν, κυρίως, στην ευχαρίστηση των συμμετεχόντων και στην απόκτηση νέων εμπειριών που συνδέονται πολλές φορές στο μυαλό των συμμετεχόντων με την περιοχή που υλοποιούνται. Στη συγκεκριμένη έρευνα, οι αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής στις οποίες συμμετείχαν τα άτομα που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια είναι: ορεινή πεζοπορία, ελεύθερη κατασκήνωση στην ύπαιθρο, προσανατολισμός, ορεινή ποδηλασία, κανό-καγιάκ σε λίμνες, ποτάμια και θάλασσα που βρίσκονταν στα όρια της προς μελέτη περιοχής, rafting, τοξοβολία, παιχνίδια με σχοινιά, αθλητική σκοποβολή, αναρρίχηση-καταρρίχηση, καταδύσεις, θαλάσσια σπορ (μπανάνα, δαχτυλίδια κ.τ.λ.).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο τουρισμός αναφέρεται συχνά ως «βιομηχανία υπηρεσιών» ή «βιομηχανία της αναψυχής». Στη σύγχρονη μαζική μορφή του καλύπτει ένα ευρύ πεδίο κατανόησης και παροχής των υπηρεσιών που μπορούν να ικανοποιήσουν τον "τουρίστα - καταναλωτή", που δεν περιορίζονται μόνο στην παροχή διαμονής – διατροφής. Οι θετικές τουριστικές εμπειρίες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ικανοποιητική εξυπηρέτηση τουριστικών αναγκών και επιθυμιών, όπως η αλλαγή κλίματος, η ξεκούραση μακριά από αστικά κέντρα, η φυσική δραστηριοποίηση, η κοινωνική αλληλεπίδραση, η απόκτηση νέων εμπειριών, κ.α.. (Morisson, 1996; Roop, 1993). Οι τουρίστες είναι σήμερα πιο έμπειροι, απαιτητικοί, εκλεκτικοί και έτσι δημιουργείται νέα βάση ανταγωνισμού στις υπηρεσίες που παρέχουν οι επιχειρήσεις του τομέα. Καθοριστικό ρόλο παίζει γενικά η ψυχαγωγία του τουρίστα στη διάρκεια της περιόδου των διακοπών, όπου υπάρχει αφθονία ελεύθερου χρόνου (Αυθίνος, 1998; Finger & Gayler, 1993; Κώστα, 1998; Λύτρας, 1993; 2000; Opaschowski, 1996).

Κίνητρα

Σύμφωνα με τον Τζέτζη, (2007), το αυξημένο ενδιαφέρον στην παρακίνηση για άσκηση είναι κάτι που βοηθά τους ανθρώπους να βελτιώσουν τα οφέλη που προκύπτουν για την ποιότητα της ζωής τους από αυτή. Οι περισσότερες θεωρίες της παρακίνησης αντιμετωπίζουν τα κίνητρα ως ενιαίο φαινόμενο, το οποίο περικλείει από μικρά ως μεγαλύτερα ποσοστά παρακίνησης για δράση. Ωστόσο, μία περισσότερο λεπτομερής διερεύνηση των θεωριών της παρακίνησης υποδηλώνει πως δεν αποτελεί απλά ένα φαινόμενο. Τα άτομα δε διαφέρουν μόνο στο ποσοστό παρακίνησης, αλλά στον προσανατολισμό της και στο είδος της. Ο προσανατολισμός της παρακίνησης αφορά τις εσωτερικές στάσεις και τους σκοπούς που ωθούν το άτομο σε μία πράξη μπλέκοντας τα αίτια της πράξης αυτής (Ryan & Deci, 2000).

Αρκετοί ερευνητές ασχολήθηκαν με τα κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Μια από τις θεμελιώδεις αρχές που ερμηνεύουν τα κίνητρα, είναι η θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας του Bandura, (1997), που προτείνει ένα

κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο της παρακίνησης, προσανατολισμένο στο ρόλο της αποτελεσματικότητας και της ανθρώπινης ενέργειας. Όρισε την αυτό-αποτελεσματικότητα ως την εμπιστοσύνη των ατόμων στην ικανότητα τους για οργάνωση και εκτέλεση μιας σειράς πράξεων, ώστε να λυθεί ένα πρόβλημα ή να επιτευχθεί ένας στόχος. Παρά το γεγονός ότι τα κίνητρα αποτελούν μία μόνο από τις παραμέτρους που ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των ατόμων και κατ' επέκταση των τουριστών, θεωρούνται από τα πιο σημαντικά, καθώς αποτελούν τις κινητήριες αλλά και τις ανασταλτικές δυνάμεις (*impelling & compelling forces*), πίσω από κάθε συμπεριφορά (Crompton & Mackay, 1989; Iso Ahola, 1982). Μία από τις θεωρίες που μελετούν τα κίνητρα των τουριστών και είναι ευρέως αποδεκτή από πολλούς μελετητές, (Crompton & Mackay, 1989), είναι αυτή των παραγόντων έλξης και ώθησης (*pull & push factors*). Οι άνθρωποι ταξιδεύουν γιατί ωθούνται και έλκονται από ορισμένες δυνάμεις. Οι δυνάμεις αυτές, περιγράφουν πως τα άτομα ωθούνται από αυτές τις μεταβλητές κινήτρων όταν λαμβάνουν μία απόφαση να ταξιδέψουν αλλά και πως έλκονται από τον τόπο προορισμού.

Μία άλλη θεωρητική προσπάθεια κατανόησης των κινήτρων των ατόμων διαμορφώθηκε από το Lawler, (1973). Το μοντέλο του αναφέρει ότι κάθε ανθρώπινη δράση καθοδηγείται από την επιδίωξη συγκεκριμένων φυσιολογικών και ψυχοκοινωνικών αποτελεσμάτων και έτσι η συμπεριφορά είναι μία ορθολογική διαδικασία που οδηγεί σε λογικά λειτουργικά αποτελέσματα. Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο χρησιμοποιήθηκε από ερευνητές της αναψυχής και του ελεύθερου χρόνου στην προσπάθειά τους να κατανοήσουν το γιατί τα άτομα δραστηριοποιούνται σε συγκεκριμένες αναψυχικές δραστηριότητες και συμπεριφορές. Το μεγαλύτερο μέρος αυτής της έρευνας έχει πραγματοποιηθεί από το Driver και τους συνεργάτες του (Driver, 1976; Driver, 1983; Driver & Brown, 1986; Driver & Knopf, 1977; Driver & Tocher, 1970; Driver, Tinsley, & Manfreda, 1991; Manfreda, Driver & Tarrant, 1996), οι οποίοι διαμόρφωσαν την κλίμακα Προτίμησης με βάση την Αναψυχική Εμπειρία (*Recreation Experience Preference – REP*). Στόχος της συγκεκριμένης κλίμακας είναι να συλλέγει τους λόγους για τους οποίους τα άτομα επισκέπτονται και δραστηριοποιούνται διάφορα φυσικά περιβάλλοντα για λόγους αναψυχής. Η σημασία της παρακίνησης ως παράμετρος συμμετοχής σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση μελετήθηκε, αξιολογήθηκε και επιβεβαιώθηκε τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό από διάφορους ερευνητές (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004a).

Η σημασία της παρακίνησης ως παράμετρος συμμετοχής σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση έχει επίσης μελετηθεί από αρκετούς ερευνητές (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004a). Σύμφωνα με τους Kyle, Absher, Hammitt και Cavin, (2006), τους Cavin, Cavin, Kyle, και Absher, (2005) και τους Cavin, Cavin, Kyle, και Absher, (2005), η παρακίνηση είναι μία σημαντική παράμετρος στο γιατί κάποιος συμμετέχει σε μία δραστηριότητα που έχει σχέση με τη φύση. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές η διάσταση της παρακίνησης προηγείται της ανάμειξης.

Οι Kyle, Mowen και Tarrant, (2004), εξέτασαν την παρακίνηση για επίσκεψη σε ένα χώρο και τη σύνδεσή της με την αξία του τόπου καταλήγοντας, ότι οι ανέσεις που παρέχονται στους διάφορους τόπους επηρεάζουν την επισκεψιμότητα τους. Μια άλλη διάσταση της παρακίνησης είναι αυτή που συγκρίνεται με τις προσωπικές αξίες των επισκεπτών ενός γεγονότος και πως αυτές επηρεάζουν την πραγματοποίηση ή όχι της επίσκεψης και τη σχέση μεταξύ των αξιών των επισκεπτών και των κινήτρων για παρακολούθηση του γεγονότος. Χρησιμοποιώντας μία κλίμακα 5 βαθμίδων πρόβλεψης της παρακίνησης από προσωπικές αξίες οι Woosnam, McElroy και Van Winkle, (2009), βρήκαν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της παρακίνησης για παρακολούθηση ενός γεγονότος και των προσωπικών αξιών των συμμετεχόντων για το συγκεκριμένο γεγονός μιας και η έρευνα αφορούσε μόνο αυτό.

Ανάμειξη

Από τις αρχές της δεκαετίας του 1980 η έννοια της ανάμειξης αποτελεί δημοφιλές αντικείμενο μελέτης μεταξύ των ερευνητών της συμπεριφοράς των καταναλωτών. Κι' αυτό γιατί φαίνεται ν' αποτελεί μία σημαντική μεταβλητή στη διαδικασία επεξεργασίας των πληροφοριών εκείνων που σχετίζονται με τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που παρέχει μία επιχείρηση ή ένας οργανισμός και με τη διαδικασία της λήψης της απόφασης για την αγορά τους. Τα τελευταία χρόνια η έννοια της ανάμειξης έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και από το χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού με αποτέλεσμα ένας μεγάλος αριθμός μελετών να δημοσιευθεί στη διεθνή βιβλιογραφία.

Προσπαθώντας να κατανοήσουν τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής, οι ερευνητές του χώρου αυτού συμπεριέλαβαν την ανάμειξη σε θεωρητικά και εμπειρικά μοντέλα, εξετάζοντας τη σχέση της με άλλες σημαντικές για τη διερεύνηση της συμπεριφοράς έννοιες όπως την παρακίνηση, την ψυχολογική δέσμευση, την αντίσταση στην αλλαγή μίας δραστηριότητας, τη σύνδεση με το χώρο

άσκησης - αναψυχής και την αφοσίωση των πελατών (Iwasaki & Havitz, 1998; 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; 2004b). Η ανάμειξη, έχει μελετηθεί με στόχο την κατανόηση της διαδικασίας λήψης της απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Iwasaki & Havitz, 2004), στο γιατί τα άτομα επιλέγουν ως χόμπι τις δραστηριότητες αυτές (Funk & Bruun, 2007; McGehee, Yoon & Cardenas, 2003) και στην αφοσίωση που δείχνουν οι επισκέπτες στις περιοχές όπου αναπτύσσονται οι σχετικές δραστηριότητες (Havitz & Dimanche, 1990; 1999). Η σημαντικότητα της έννοιας της ανάμειξης έγκειται στο γεγονός ότι οδηγεί το άτομο σε μεγαλύτερη διάθεση αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (π.χ. πληροφορίες για διαθέσιμο εξοπλισμό - εγκαταστάσεις, ενημέρωση για νέα προγράμματα, παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων) καθώς και στην ψυχολογική δέσμευσή του με τους φορείς (π.χ. εταιρεία αναψυχής), ή τις εγκαταστάσεις (π.χ. ποτάμι, βουνό, κ.α.), όπου παρέχεται η συγκεκριμένη δραστηριότητα (Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz & Dimanche, 1999; McIntyre & Pigram, 1992; Νάσσης & Θεοδωράκης, 2008).

Το θεωρητικό υπόβαθρο και ο τρόπος μέτρησης της έννοιας της ανάμειξης στην αναψυχή βασίστηκε σε θεωρίες και μοντέλα αξιολόγησης προερχόμενα από τον ευρύτερο επιστημονικό χώρο της συμπεριφοράς των καταναλωτών (Havitz & Dimanche, 1997). Σύμφωνα με τους Kyle, Graefe, Manning και Bacon, (2004b), ο εννοιολογικός προσδιορισμός της ανάμειξης στην αναψυχή σχετίζεται με την έννοια της «προσωπικής σχετικότητας», που αρχικά αναφέρθηκε από τους Celsi και Olson, (1988). Για τους τελευταίους, μία δραστηριότητα αποκτά «σχετικότητα», όταν το άτομο θεωρεί ότι σχετίζεται με τον εαυτό του και είναι σημαντική για την επίτευξη των προσωπικών του στόχων. Επίπεδα ανάμειξης με μία δραστηριότητα αναψυχής δημιουργούνται όταν οι στόχοι, οι αξίες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου συμπίπτουν με τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας αυτής (Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004b). Οι Celsi και Olson, (1988), επίσης ανέφεραν ότι όταν «σχετικές» με το άτομο πληροφορίες ενεργοποιηθούν στη μνήμη, τότε το άτομο βρίσκεται σε μία κατάσταση παρακίνησης που συχνά οδηγεί σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. τη συμμετοχή του σε συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής).

Η ανάμειξη με μία δραστηριότητα, όπως τουλάχιστον εννοιολογικά προσδιορίστηκε παραπάνω, παραμένει σταθερή στο χρόνο και προϋποθέτει το συνεχές ενδιαφέρον του καταναλωτή για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής (Havitz & Howard, 1995; Havitz & Mannell, 2005; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Richins & Bloch, 1986). Η έννοια αυτή αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία και ως «διαρκής

ανάμειξη» και είναι διαφορετική από την έννοια της «περιστασιακής ανάμειξης» (Havitz & Mannell, 2005; Richins & Bloch, 1986). Η περιστασιακή ανάμειξη είναι περισσότερο προσωρινή και τα επίπεδά της, στην περίπτωση αυτή, ενεργοποιούνται για μία συγκεκριμένη, ειδική κατάσταση για την οποία το άτομο πρέπει να λάβει μία απόφαση (Havitz & Howard, 1995; Petty, Cacioppo & Schumann, 1983). Μετά το αποτέλεσμα της απόφασης, τα υψηλά επίπεδα ανάμειξης δε συνεχίζουν απαραίτητα να υφίστανται (Σιώμκος, 2002). Πρέπει να σημειωθεί ότι συνήθως η ανάμειξη με μία συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι μία κατάσταση η οποία παραμένει σχετικά σταθερή στο χρόνο.

Όσον αφορά στη μέτρηση της ανάμειξης, ένας αριθμός ερωτηματολογίων έχει δημοσιευθεί στη διεθνή βιβλιογραφία. Οι διάφοροι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει τόσο μονοδιάστατες (Bloch, Sherrell & Ridgeway, 1986; Zaichowsky, 1985), όσο και πολυδιάστατες κλίμακες (Laurent & Kapferer, 1985; McIntyre & Pigram, 1992). Αν και δεν υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των ερευνητών για τον καταλληλότερο τρόπο αξιολόγησης της ανάμειξης, τα τελευταία χρόνια η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνητών χρησιμοποιεί πολυδιάστατα μοντέλα μέτρησης της έννοιας στο χώρο της αναψυχής (Havitz & Dimanche, 1997; 1999; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003). Οι πολυδιάστατες κλίμακες προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες στους ερευνητές, αφού περιγράφουν πληρέστερα την έννοια της ανάμειξης και έτσι, τελικά, υπερτερούν σε εγκυρότητα περιεχομένου από τις μονοδιάστατες κλίμακες. Τα αποτελέσματα που δίνουν οι πολυδιάστατες κλίμακες συμβάλουν επίσης στην ανάπτυξη αποτελεσματικότερων τεχνικών τμηματοποίησης των συμμετεχόντων και προώθησης των υπηρεσιών αναψυχής από τα διάφορα διοικητικά στελέχη επιχειρήσεων παροχής υπηρεσιών (Havitz & Dimanche, 1997; 1999).

Το πρώτο πολυδιάστατο μοντέλο μέτρησης της ανάμειξης (Consumer Involvement Profiles - CIP) παρουσιάστηκε από τους Laurent και Kapferer, (1985), της με στόχο την κατανόηση της συμπεριφοράς των καταναλωτών. Σύμφωνα με αυτό, η έννοια της ανάμειξης προσδιορίζεται από πέντε διαστάσεις: *ενδιαφέρον*, *ευχαρίστηση*, *συμβολική αξία*, *πιθανότητα κινδύνου* και *σημαντικότητα κινδύνου*. Το CIP προσέελκυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών της αναψυχής που το προσάρμοσαν και το χρησιμοποίησαν σε μία σειρά από δραστηριότητες (Dimanche, Havitz & Howard, 1991; Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz, Dimanche & Howard, 1993; Iwasaki & Havitz, 2004; Kerstetter & Kovich, 1997; Park, 1996; 2001; Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Όμως, οι δύο διαστάσεις του μοντέλου που σχετίζονται με τον κίνδυνο, εμφάνισαν προβλήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην εφαρμογή τους στην αναψυχή (Havitz & Dimanche, 1997). Σε αρκετές

περιπτώσεις τα σχετικά ερωτήματα παρουσίαζαν φορτίσεις σε περισσότερους από έναν παράγοντες, ή είχαν χαμηλή εσωτερική συνοχή μεταξύ τους (Havitz & Howard, 1995; Θεοδωράκης, Αλεξανδρή, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007; Kerstetter & Kovich, 1997; Kyle, Kerstetter & Guadagnolo, 1999). Οι Havitz και Dimanche, (1997), μελετώντας 41 δημοσιευμένες εργασίες σχετικές με την ανάμειξη στην αναψυχή ανέφεραν, ότι στο 40% περίπου αυτών οι διαστάσεις διαφόρων μοντέλων που αναφέρονται στον κίνδυνο εμφάνισαν προβλήματα αξιοπιστίας.

Βασιζόμενοι στο μοντέλο των Laurent και Kapferer, (1985) και στα αποτελέσματα από την εφαρμογή του στην αναψυχή, οι McIntyre και Pigram, (1992), προσδιόρισαν την ανάμειξη στην αναψυχή ως έννοια που αποτελείται από τρεις διαστάσεις: *ελκυστικότητα (attraction)*, *κεντρικότητα (centrality)* και *αυτοέκφραση (self-expression)*. Η *ελκυστικότητα* αναφέρεται στο βαθμό σημαντικότητας της δραστηριότητας για το άτομο και της ευχαρίστησης που προκύπτει από τη συμμετοχή του σε αυτή. Η *αυτοέκφραση* είναι η επιβεβαίωση της ταυτότητας του ατόμου που προκύπτει από τη συμμετοχή του στη συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, όπως και η αντίληψη που θέλει να έχουν οι άλλοι για αυτόν/ή λόγω της συμμετοχής του. Τέλος, η *κεντρικότητα*, αναφέρεται στο ρόλο που έχει η δραστηριότητα αναψυχής στον τρόπο ζωής του ατόμου. Ο προσδιορισμός της ανάμειξης ως έννοια τριών διαστάσεων είναι ο δημοφιλέστερος μεταξύ των ερευνητών στην αναψυχή και έχει χρησιμοποιηθεί σε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών στη διεθνή βιβλιογραφία (Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Bricker, Graefe & Wickham, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; 2004a; 2004b; Kyle & Mowen, 2005; Wiley, Shaw & Havitz, 2000).

Κίνητρα και ανάμειξη

Οι Celsi και Olson, (1988) ανέφεραν ότι όταν το άτομο έχει θετικές πληροφορίες στο μυαλό του λόγω προηγούμενων εμπειριών σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής («έκανα rafting και τα κατάφερα»), τότε αυτές οι πληροφορίες βοηθούν το άτομο να βρίσκεται σε μία κατάσταση παρακίνησης που συχνά οδηγεί σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες αναψυχής). Η παραπάνω θεώρηση βασίζεται στην έννοια της «αντιλαμβανόμενης προσωπικής σχετικότητας» όπως αυτή διατυπώθηκε από τους Celsi και Olson, (1988), στην έρευνά τους για τη διερεύνηση του ρόλου των επιπέδων ανάμειξης στη διαδικασία προσοχής και κατανόησης που αναπτύσσουν οι καταναλωτές κατά την επιλογή προϊόντων. Οι Celsi και Olson, (1988), καθόρισαν την ανάμειξη με όρους «παρατήρησης της προσωπικής σχέσης με τους άλλους».

Για τους ίδιους συγγραφείς, η ανάμειξη αναφέρετε στο βαθμό που ένα αντικείμενο, μία κατάσταση ή μία ενέργεια επηρεάζει τις προσωπικές σχέσεις των συμμετεχόντων με την δραστηριότητα και με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Η ανάμειξη είναι μία έννοια που προτείνεται ως ένας σημαντικός παράγοντας της καταναλωτικής συμπεριφοράς και ως τέτοιος συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της επιλογής για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Gursoy & Gavcar, 2003; Havitz & Dimanche, 1999; Huang & Chen, 2005; Kyle, Absher & Graefe, 2003; Kyle & Chick, 2004). Η σύνδεση μεταξύ των κινήτρων και της ανάμειξης θεωρητικά υποστηρίζεται από την εργασία των Iwasaki και Havitz, (2004), σύμφωνα με τους οποίους τα κίνητρα προτείνονται ως κάτι προγενέστερο της ανάμειξης στην αναψυχή (Kyle, Absher, Hammit & Cavin, 2006; Scott & Shafer, 2001). Η ανάμειξη φαίνεται να είναι μία σημαντική έννοια κατανόησης της λειτουργίας και των επιλογών των ατόμων κατά τον ελεύθερο τους χρόνο, για την αναψυχή και τον τουρισμό και καθορίζεται ως μία μη παρατηρούμενη εξέλιξη των κινήτρων (Havitz & Dimanche, 1997).

Οι Kyle, Absher, Hammit και Cavin, (2006), επιβεβαίωσαν τη σχέση μεταξύ των κινήτρων και της ανάμειξης σε έρευνες σε camping αναψυχής. Αναλυτικά ο έρευνες (Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz, Dimanche & Howard, 1993; Havitz, Green & McCarville, 1993; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; 2004b; Mittal, 1995) για τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης σχετικά με τα κίνητρα έδειξαν ότι η καθεμία έχει διαφορετικό στόχο. Έτσι η *ελκυστικότητα* επικεντρώνεται στη θετική επίδραση για τα «κίνητρα απόδρασης», ενώ η *κεντρικότητα* και η *αυτοέκφραση* επικεντρώνονται στη θετική επίδραση των «κινήτρων για μάθηση». Στοιχεία, επίσης για τη σχέση μεταξύ κινήτρων και ανάμειξης έχουν παρουσιαστεί στον επαγγελματικό αθλητισμό από το Funk, Ridinger και Moorman, (2004). Σε έρευνά τους έδειξαν ότι οι κάτοχοι εισιτηρίων μιας περιόδου γυναικείων αγώνων καλαθοσφαίρισης παρουσίασαν στοιχεία ότι η *ελκυστικότητα* ως διάσταση επηρεάζεται από κίνητρα σχετικά με το περιβάλλον του παιχνιδιού, η *κεντρικότητα* επηρεάζεται από κοινωνικά κίνητρα και η *αυτοέκφραση* από κίνητρα σχετικά με την ταυτότητα της ομάδας. Έτσι παρόλο που τα συγκεκριμένα αποτελέσματα δεν αφορούν στη συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής μπορούν επικουρικά να μας δώσουν μία εικόνα για τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής που έλαβαν χώρα σε περιοχές της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης μεταξύ του Ιουλίου και του Οκτωβρίου του 2010. Συνολικά μοιράστηκαν 1200 ερωτηματολόγια εκ των οποίων συμπληρωμένα επεστράφησαν τα 727. Από αυτά, τα 637 τελικά κρίθηκαν κατάλληλα να χρησιμοποιηθούν στη έρευνα (ποσοστό επιστροφής: 53,08%). Πιο συγκεκριμένα, τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στις έρευνα προέρχονταν από δραστηριότητες που διεξήχθησαν στους Νομούς Έβρου (32,03%), Ροδόπης (8%), Ξάνθης (26,69%), Δράμας (21,82%) και Καβάλας (11,46%).

Στην έρευνα συμμετείχαν 339 άνδρες (53,22%) και 298 γυναίκες (46,78%). Το σύνολο των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος παρουσιάζονται στους Πίνακες 1 & 2.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων στην έρευνα.

| | ΑΝΔΡΕΣ | | ΓΥΝΑΙΚΕΣ | | | | |
|------------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|-------|
| ΦΥΛΛΟ | 53,22% | | 46,78% | | | | |
| | <19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | >50 | | |
| ΗΛΙΚΙΑ | 16,64% | 24,80% | 23,40% | 23,23% | 11,93% | | |
| | ΜΑΘΗΤΗΣ | ΔΗΜΟΣΙΟΣ | ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ | ΕΠΙΧΕΙ- | ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ | ΑΝΕΡΓΟΣ | ΑΛΛΟ |
| | ΦΟΙΤΗΤΗΣ | ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ | ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ | ΡΗΜΑΤΙΑΣ | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ | | |
| ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ | 25,12% | 30,61% | 23,39% | 2,67% | 12,72% | 2,35% | 3,14% |
| | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ | ΛΥΚΕΙΟ | Τ.Ε.Ι. | ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ | | |
| | | | | ΠΑΝΕΠ/ΜΙΟ | ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ | | |
| ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ | 3,77% | 9,10% | 25,43% | 55,26% | 6,44% | | |

Πίνακας 2. Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα.

| | ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΣ | ΑΝΥΠΑΝΤΡΟΣ | ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΣ | ΧΗΡΟΣ | ΣΥΖΩ |
|------------------------|-------------|----------------|------------|----------|----------|
| ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | 48,36% | 44,58% | 3,30% | 1,88% | 1,88% |
| ΕΧΩ ΠΑΙΔΙΑ | 41,13% | ΔΕΝ ΕΧΩ ΠΑΙΔΙΑ | | 58,87% | |
| | 1 ΠΑΙΔΙ | 2 ΠΑΙΔΙΑ | 3 ΠΑΙΔΙΑ | 4 ΠΑΙΔΙΑ | 5 ΠΑΙΔΙΑ |
| | 22,90% | 52,59% | 19,08% | 3,90% | 1,53% |

Μέσα συλλογής των δεδομένων

Για την αξιολόγηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκαν μεταβλητές της κλίμακας του Driver και των συνεργατών του (Driver, 1976; Driver, 1983; Driver & Brown, 1986; Driver & Knopf, 1977; Driver & Tocher, 1970; Driver, Tinsley & Manfreda, 1991; Manfreda, Driver & Tarrant, 1996), οι οποίοι διαμόρφωσαν την κλίμακα Προτίμησης της Αναψυχικής Εμπειρίας (Recreation Experience Preference – REP), στόχος της οποίας ήταν να συλλέγει τα κίνητρα των ατόμων που επισκέπτονται και δραστηριοποιούνται σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα για λόγους αναψυχής. Η παραπάνω κλίμακα αξιολογήθηκε και επιβεβαιώθηκε τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό από διάφορους ερευνητές (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006; Alexandris, Kouthouris, Funk & Giovani, 2009; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004a). Ειδικά, στη συγκεκριμένη έρευνα τα κίνητρα μελετήθηκαν με μία προσαρμοσμένη στις ανάγκες της, εκδοχή της κλίμακας REP (Manfreda, Driver & Tarrant, 1996). Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση και αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach στις 38 μεταβλητές της. Από τις αναλύσεις, προέκυψαν 9 παράγοντες: α) *προβολής* με 6 μεταβλητές και $\alpha = .92$, β) *βελτίωσης* με 4 μεταβλητές και $\alpha = .84$, γ) *ρίσκου* με 5 μεταβλητές και $\alpha = .86$, δ) *επίδειξης* με 4 μεταβλητές και $\alpha = .80$ ε) *επαφής με την οικογένεια* με 2 μεταβλητές και $\alpha = .88$, στ) *κοινωνικοποίησης* με 5 μεταβλητές και $\alpha = .87$, ζ) *επαφής με τη φύση* με 3 μεταβλητές και $\alpha = .90$, η) *άσκησης* με 3 μεταβλητές και $\alpha = .87$ και θ) *χαλάρωσης* με 6 μεταβλητές και $\alpha =$

.87. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα του Likert, από το 1 ("*Διαφωνώ απόλυτα*") σε 7 ("*Συμφωνώ απόλυτα*").

Για την αξιολόγηση του βαθμού ανάμειξης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Kyle, Graefe, Manning και Bacon, (2004), διαμορφωμένη σύμφωνα με τις ανάγκες της έρευνας. Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε περιβάλλοντα που αφορούν τον ελεύθερο χρόνο και την αναψυχή (Kyle & Chick, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; 2004), ενώ έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε τμήματα του ελληνικού πληθυσμού και έχει επανειλημμένως επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία της (Alexandris, Kouthouris, Funk & Chatzigianni, 2008; Alexandris, Kouthouris, Funk & Giovani, 2009; Θεοδωράκης, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007). Οι μεταβλητές του ερωτηματολογίου ήταν 12. Αρχικά πραγματοποιήθηκε Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση (Confirmatory Factor Analysis), της οποίας τα αποτελέσματα δεν υποστήριξαν την εγκυρότητα του οργάνου αξιολόγησης ($X^2=1133.985$, $df=.52$, $NNFI=.823$, $CFI=.860$, $SRMR=.112$, $RMSEA=.183$, $90\% CI=.174 - .192$). Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε Διερευνητική Ανάλυση των παραγόντων η οποία υποστήριξε την ύπαρξη εννιά από τις δώδεκα μεταβλητές και δύο από τους τρεις παράγοντες της ανάμειξης: α) της *ελκυστικότητας* (attraction), με 4 μεταβλητές και $\alpha = .88$ και β) της *αυτοέκφρασης* (self-expression), με 5 μεταβλητές και $\alpha = .82$. Η συνολική αξιοπιστία της κλίμακας ήταν $\alpha = .90$. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα του Likert, από το 1 ("*Διαφωνώ απόλυτα*") σε 7 ("*Συμφωνώ απόλυτα*").

Επιπλέον, συγκεντρώθηκαν στοιχεία για το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων-ουσών. Η μεταβλητή «*ηλικία*» κατηγοριοποιήθηκε σε 5 ηλικιακές υπο-ομάδες ως εξής: 1^η ηλικιακή ομάδα: «19 ετών και μικρότερος/η», 2^η ηλικιακή ομάδα: «20-29 ετών», 3^η ηλικιακή ομάδα: «30-39 ετών», 4^η ηλικιακή ομάδα: «40-49 ετών» και 5^η ηλικιακή ομάδα: «50 ετών και μεγαλύτερος/η». Τέλος η καταγραφή της συχνότητας συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής έγινε με πέντε διαφορετικά επίπεδα, από «*καθόλου*» έως «*συστηματικά*», (όπου 1: καθόλου, 2: μόνο ευκαιριακά, 3: κάποιες φορές, 4: συχνά και 5: συστηματικά).

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Ζητήθηκε - και τελικά δόθηκε - άδεια από τις 3 εταιρείες οι οποίες δραστηριοποιούνται σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής στην Ανατολική Μακεδονία-Θράκη, αφού πρώτα τους εστάλη το σχετικό ερωτηματολόγιο. Οι εταιρείες έστειλαν στους ερευνητές ένα πρόγραμμα με τις δράσεις που θα ανέπτυσαν μεταξύ Ιουλίου και

Οκτωβρίου και από το σύνολο των συλλεγόντων προγραμμάτων τυχαία επιλέχθηκαν αυτά στα οποία θα μοιράζονταν το ερωτηματολόγιο. Προσοχή δόθηκε στο να μη συμπίπτουν οι ημερομηνίες πραγματοποίησης των δραστηριοτήτων, να υπάρχει μία γκάμα από όλες τις δραστηριότητες για τους συμμετέχοντες προκειμένου αυτοί που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο να γράφουν την άποψη τους αφού έχουν περάσει από όλες τις δραστηριότητες και όχι μόνο από κάποιες, των τόπων συμμετοχής, του αριθμού των συμμετεχόντων και όπου αυτό ήταν δυνατό του φύλου και της ηλικίας των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε όλους τους συμμετέχοντες ακριβώς μετά το τέλος της κάθε δραστηριότητας. Αρκετοί (σύνολο 473) ήταν αυτοί που αρνήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ή το επέστρεψαν με αρκετές ελλείψεις, παρόλο που ένα με δύο μέλη της ερευνητικής ομάδας ήταν πάντα παρόντα κατά τη διαδικασία συλλογής των ερωτηματολογίων για την επίλυση πιθανών αποριών. Οι αθλητικές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής στις οποίες συμμετείχαν τα άτομα από τα οποία ζητήθηκε να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ήταν: ορεινή πεζοπορία, ελεύθερη κατασκήνωση στην ύπαιθρο, προσανατολισμός, ορεινή ποδηλασία, κανό-καγιάκ σε λίμνες, ποτάμια και θάλασσα, rafting, τοξοβολία, παιχνίδια με σχοινιά, αθλητική σκοποβολή, αναρρίχηση-καταρρίχηση, καταδύσεις, θαλάσσια σπορ.

Σχεδιασμός της έρευνας

Για την 1^η υπόθεση πραγματοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης μεταξύ των χαρακτηριστικών των κινήτρων και της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Στην 1^η υπόθεση, ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν τα κίνητρα και εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η ανάμειξη.

Στην 2^η και 3^η υπόθεση μεταξύ των ανδρών και των γυναικών που συμμετείχαν στις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, έγινε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Στην 2^η υπόθεση το φύλο ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με δύο παράγοντες) και τα κίνητρα η εξαρτημένη μεταβλητή. Στην 3^η υπόθεση το φύλο ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με δύο παράγοντες) και η ανάμειξη ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή.

Στην 4^η και 5^η υπόθεση που αφορούσε τις 5 ηλικιακές ομάδες της έρευνας και την επίδραση των κινήτρων και της ανάμειξης σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, έγινε ανάλυση one way ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα. Στην 4^η υπόθεση τα κίνητρα ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή και οι πέντε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με πέντε διαφορετικές βαθμίδες). Στην 5^η υπόθεση η ανάμειξη ήταν η

εξαρτημένη μεταβλητή και οι πέντε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με πέντε διαφορετικές βαθμίδες).

Στην 6^η και 7^η υπόθεση που αφορούσε τους 5 διαφορετικούς ρυθμούς συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και την επίδραση των κινήτρων και της ανάμειξης σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, έγινε ανάλυση one way ANOVA για ανεξάρτητα δείγματα. Στην 6^η υπόθεση τα κίνητρα ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή και η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με πέντε διαφορετικές βαθμίδες). Τέλος στην 7^η υπόθεση η ανάμειξη ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή και η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής ήταν η ανεξάρτητη μεταβλητή (με πέντε διαφορετικές βαθμίδες).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 17 για τις κοινωνικές επιστήμες.

Αποτελέσματα αναλύσεων

Αποτελέσματα της 1^{ης} υπόθεσης

Για τη διερεύνηση του ρόλου της ανάμειξης στα κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής εφαρμόστηκε Ανάλυση Γραμμικής Παλινδρόμησης (Regression Linear Analysis). Οι δύο διαστάσεις της ανάμειξης ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές και κάθε μία από τις εννέα διαστάσεις των κινήτρων ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή. Και στις δύο αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν οι διαστάσεις της ανάμειξης εισήλθαν στο μοντέλο ξεχωριστά. Έτσι πραγματοποιήθηκε πρώτα η ανάλυση παλινδρόμησης για την «ελκυστικότητα» και τα κίνητρα και έπειτα για την «αυτοέκφραση» και τα κίνητρα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για τους δύο παράγοντες παρουσιάζονται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. Αποτελέσματα αναλύσεων παλινδρόμησης για τα κίνητρα και την ανάμειξη σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής.

| | ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ | | ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ | |
|-------------------------|---------------|-------|-------------|--------|
| | β | T | β | T |
| ΠΡΟΒΟΛΗ | -,007 | -,132 | ,009 | ,177 |
| ΒΕΛΤΙΩΣΗ | ,124 | 2,439 | ,063 | 1,213 |
| ΡΙΣΚΟΥ | ,046 | ,913 | ,049 | ,953 |
| ΕΠΙΔΕΙΞΗ | -,013 | -,242 | 0,56 | 1,039 |
| ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ | ,014 | ,306 | ,025 | ,535 |
| ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ | ,138 | 2,627 | ,183 | 3,411 |
| ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ | ,121 | 2,335 | ,006 | ,105 |
| ΑΣΚΗΣΗ | ,000 | -,005 | -,104 | -1,951 |

| | | | | |
|----------|--------------------------------|------|--------------------------------|-------|
| ΧΑΛΑΡΩΣΗ | ,053 | ,945 | ,078 | 1,357 |
| | R= .354, R ² = .125 | | R= .295, R ² = .087 | |
| | F _(9,581) = 9,259 | | F _(9,583) = 6,154 | |

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για την *ελκυστικότητα* έδειξαν ότι μόνο τρεις από τους παράγοντες των κινήτρων ήταν στατιστικά σημαντικοί (η *κοινωνικοποίηση* με Sig<,009, η *βελτίωση* με Sig<,015 και η *επαφή με την φύση* με Sig<,020). Για την *αυτοέκφραση* έδειξαν ότι μόνο ένας από τους παράγοντες των κινήτρων ήταν στατιστικά σημαντικός (η *κοινωνικοποίηση* με Sig<,001).

Αποτελέσματα της 2^{ης} υπόθεσης

Σχετικά με την 2^η υπόθεση πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα, με ανεξάρτητο παράγοντα το φύλο και εξαρτημένη μεταβλητή τα κίνητρα σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Τα αποτελέσματα του t-test έδειξαν ότι μόνο στην περίπτωση της αξιολόγησης του παράγοντα «*οικογένεια*» παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (t= 2.556, p<.05), με τους άνδρες να αξιολογούν πιο χαμηλά το συγκεκριμένο παράγοντα (M.O.= 4,71) σε σχέση με τις γυναίκες (M.O.= 5,05).

Αποτελέσματα της 3^{ης} υπόθεσης

Τα αποτελέσματα του t-test για ανεξάρτητα δείγματα της 3^{ης} υπόθεσης σχετικά με το φύλο ως ανεξάρτητο παράγοντα και την ανάμειξη ως εξαρτημένη μεταβλητή έδειξαν ότι δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των M.O. των δειγμάτων.

Αποτελέσματα της 4^{ης} υπόθεσης

Σχετικά με την 4^η υπόθεση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (ONE WAY ANOVA), για ανεξάρτητα δείγματα με παράγοντα τις ηλικιακές ομάδες και εξαρτημένη μεταβλητή τα κίνητρα. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης σχετικά με τα κίνητρα, υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα «*προβολή*», (F_{4,620}= 2.500, p<.05) και για τον παράγοντα «*οικογένεια*», (F_{4,629}= 6.482, p<.05). Η ανίχνευση στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες «*προβολή*» και «*οικογένεια*» ώθησε τους ερευνητές να πραγματοποιήσουν τεστ

πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe προκειμένου να διαπιστώσουν μεταξύ ποιων ομάδων υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι ο παράγοντας «προβολή» δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των διαφόρων ηλικιακών ομάδων. Όσον αφορά στον παράγοντα «οικογένεια» στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των ηλικιακών ομάδων «μικρότερος/η των 19» και «40-49» (Mean Difference (I-J) -,69447), «20-29» και «30-39» (Mean Difference (I-J) -,65370), «20-29» και «40-49» (Mean Difference (I-J) -,77054), «20-29» και «μεγαλύτερος/η των 50», (Mean Difference (I-J) -,75725), «30-39» και «20-29» (Mean Difference (I-J) ,65370), «40-49» και «μικρότερος/η των 19», (Mean Difference (I-J) ,69447), «40-49» και «20-29», (Mean Difference (I-J) ,77054), «μεγαλύτερος/η των 50» και «20-29», (Mean Difference (I-J) ,75725).

Αποτελέσματα της 5^{ης} υπόθεσης

Σχετικά με την 5^η υπόθεση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (ONE WAY ANOVA), για ανεξάρτητα δείγματα με παράγοντα τις ηλικιακές ομάδες και εξαρτημένη μεταβλητή την ανάμειξη. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης σχετικά με την ανάμειξη, υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και για τον παράγοντα «ελκυστικότητα», ($F_{4,620} = 8.169$, $p < .05$) και για τον παράγοντα «αυτοέκφραση», ($F_{4,627} = 10.875$, $p < .05$). Η ανίχνευση στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες «ελκυστικότητα» και «αυτοέκφραση» ώθησε τους ερευνητές να πραγματοποιήσουν τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe προκειμένου να διαπιστώσουν μεταξύ ποιων ομάδων υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι για τον παράγοντα «ελκυστικότητα» βρέθηκαν μεταξύ των ηλικιακών ομάδων «μικρότερος/η των 19» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) -,66685), «20-29» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) -,65500), «40-49» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) -,55980), «μεγαλύτερος/η των 50» και «μικρότερος/η των 19» (Mean Difference (I-J) ,66685), «μεγαλύτερος/η των 50» και «20-29» (Mean Difference (I-J) ,65500) και «μεγαλύτερος/η των 50» και «40-49» (Mean Difference (I-J) ,55980). Για τον παράγοντα «αυτοέκφραση» βρέθηκαν μεταξύ των ηλικιακών ομάδων «μικρότερος/η των 19» και «30-39» (Mean Difference (I-J) -,61512), «μικρότερος/η των 19» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) -1,09736), «20-29» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) ,17003), «30-39» και «μικρότερος/η των 19», (Mean Difference (I-J) ,61512), «40-49» και «μεγαλύτερος/η των 50» (Mean Difference (I-J) -,85926), «μεγαλύτερος/η των 50» και «μικρότερος/η των 19»

(Mean Difference (I-J) 1,09736), «μεγαλύτερος/η των 50» και «20-29» (Mean Difference (I-J) ,69811) και «μεγαλύτερος/η των 50» και «40-49», (Mean Difference (I-J) ,85926).

Αποτελέσματα της 6^{ης} υπόθεσης

Σχετικά με την 6^η υπόθεση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (ONE WAY ANOVA), για ανεξάρτητα δείγματα με παράγοντα τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και εξαρτημένη μεταβλητή τα κίνητρα. Στη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής υπήρχαν 5 κατηγορίες απαντήσεων, (από 1= καθόλου, 2= μόνο ευκαιριακά, 3= κάποιες φορές, 4= συχνά και 5= συστηματικά). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης, σχετικά με τα κίνητρα υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο για τον παράγοντα «φύση» ($F_{4,628}=3.186$, $p<.05$). Η ανίχνευση στατιστικά σημαντικών διαφορών στον παράγοντα «φύση» ώθησε τους ερευνητές να πραγματοποιήσουν τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe προκειμένου να διαπιστώσουν μεταξύ ποιων ομάδων υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι στον παράγοντα «φύση» δεν παρουσιάζονται τελικά κάποιες στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής.

Αποτελέσματα της 7^{ης} υπόθεσης

Σχετικά με την 7^η υπόθεση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (ONE WAY ANOVA), για ανεξάρτητα δείγματα με παράγοντα τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και εξαρτημένη μεταβλητή την ανάμειξη. Στη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής υπήρχαν 5 κατηγορίες απαντήσεων, (από 1= καθόλου, 2= μόνο ευκαιριακά, 3= κάποιες φορές, 4= συχνά και 5= συστηματικά). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης, σχετικά με την ανάμειξη υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «ελκυστικότητα» ($F_{4,620}=17.156$, $p<.05$) και στον παράγοντα «αυτοέκφραση» ($F_{4,627}=18.445$, $p<.05$). Η ανίχνευση στατιστικά σημαντικών διαφορών στον παράγοντα «ελκυστικότητα» και στον παράγοντα «αυτοέκφραση» ώθησε τους ερευνητές να πραγματοποιήσουν τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe προκειμένου να διαπιστώσουν μεταξύ ποιων ομάδων υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι για τον παράγοντα «ελκυστικότητα» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων «καθόλου» και «μόνο ευκαιριακά», (Mean Difference (I-J) - 1,283436), «καθόλου» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) -1,41320), «καθόλου»

και «συχνά», (Mean Difference (I-J) -1,73574), «καθόλου» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -2,05572), «μόνο ευκαιριακά» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 1,28343), «μόνο ευκαιριακά» και «συχνά», (Mean Difference (I-J) -,45231), «μόνο ευκαιριακά» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -,77229), «κάποιες φορές» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 1,41320), «κάποιες φορές» και «συχνά», (Mean Difference (I-J) -,32254), «κάποιες φορές» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -,64253), «συχνά» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 1,73574), «συχνά» και «μόνο ευκαιριακά», (Mean Difference (I-J) ,45231), «συχνά» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) ,32254), «συστηματικά» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 2,05572), «συστηματικά» και «μόνο ευκαιριακά», (Mean Difference (I-J) ,77229), «συστηματικά» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) ,64253). Για το παράγοντα «αυτοέκφραση» έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων «καθόλου» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) -1,38130), «καθόλου» και «συχνά», (Mean Difference (I-J) -1,87796), «καθόλου» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -2,14307), «μόνο ευκαιριακά» και «συχνά», (Mean Difference (I-J) -,77677), «μόνο ευκαιριακά» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -1,09188), «κάποιες φορές» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 1,38130), «κάποιες φορές» και «συχνά» (Mean Difference (I-J) -,44666), «κάποιες φορές» και «συστηματικά», (Mean Difference (I-J) -,76177), «συχνά» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 1,82796), «συχνά» και «μόνο ευκαιριακά», (Mean Difference (I-J) ,77677), «συχνά» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) ,44666), «συστηματικά» και «καθόλου», (Mean Difference (I-J) 2,14307), «συστηματικά» και «μόνο ευκαιριακά», (Mean Difference (I-J) 1,09188), «συστηματικά» και «κάποιες φορές», (Mean Difference (I-J) ,76177).

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί ποια είναι η σχέση των κινήτρων και της ανάμειξης σε συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Επίσης μελετήθηκε η διαφοροποίηση στα κίνητρα ή την ανάμειξη με βάση το φύλο, την ηλικία των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής καθώς και τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής.

Τα όργανα αξιολόγησης που χρησιμοποιήσαμε για τις μετρήσεις μας σχετικά με τα κίνητρα είχαν επιβεβαιωθεί στο εξωτερικό και στην Ελλάδα. Για την ανάμειξη τα όργανα αξιολόγησης είχαν επιβεβαιωθεί στο εξωτερικό αλλά στην Ελλάδα είχαν περιορισμένη επιβεβαίωση. Το ερωτηματολόγιο σχετικά με την ανάμειξη αναδιαμορφώθηκε και οφείλει να δοκιμαστεί και σε άλλους πληθυσμούς ή και σε άλλες δραστηριότητες άσκησης και υπαίθριας αναψυχής. Έτσι για τα κίνητρα όπως «επαφή με την φύση», «κοινωνικοποίηση», «άσκηση» και «βελτίωση», που και στην έρευνα μας είχαν τα υψηλότερα σκορ, υπάρχει συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Bansal & Eiselt, 2004; Holden & Sparrowhawk, 2002; Ryan, 1998). Σχετικά με την ανάμειξη το πολυδιάστατο μοντέλο των τριών διαστάσεων περιορίστηκε σε δύο διαστάσεις («ελκυστικότητα» & «αυτοέκφραση»), τελικά με τη μεταβλητή της *κεντρικότητας* να ενσωματώνεται στις άλλες δύο μιας και η κεντρικότητα ως διάσταση της ανάμειξης έχει αξία όταν μία δραστηριότητα βρίσκεται στην καθημερινότητα του κάθε ανθρώπου πράγμα το οποίο δεν φάνηκε να υπάρχει στα αποτελέσματα της δικής μας εργασίας (Iwasaki & Havitz, 2004).

Βάσει των αποτελεσμάτων, της 1^{ης} υπόθεσης δεν υπήρξε σημαντική επίδραση των κινήτρων στην ανάμειξη των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης δεν έδειξαν κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο εννοιών, κάτι που δε συμφωνεί με την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους, όπως για παράδειγμα στο ότι οι Έλληνες ερευνητές χρησιμοποίησαν τα ίδια όργανα αλλά το δείγμα τους ήταν στοχευόμενο σε μία δραστηριότητα (Kouthouris, 2009) ή ότι οι ξένοι ερευνητές χρησιμοποίησαν δείγμα με πολίτες άλλων χωρών με διαφορετικές συνήθειες και

δεδομένα από των Ελλήνων ως αναφορά τις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής (Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006).

Τα αποτελέσματα της 2^{ης} υπόθεσης σχετικά με το φύλο και τα κίνητρα έδειξαν ότι μόνο σε έναν από τους εννέα παράγοντες των κινήτρων, την «οικογένεια», υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές πράγμα το οποίο σημαίνει ότι το φύλο επηρεάζει πολύ περιορισμένα τα κίνητρα συμμετοχής των ανθρώπων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και είναι σε συμφωνία με έρευνες στο εξωτερικό όπου οι γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες παραμένουν σε μικρότερα ποσοστά δραστήριες με πολύ μικρή διαφορά σε όλα τα επίπεδα έντασης της φυσικής δραστηριότητας: έντονη δραστηριότητα 20% γυναίκες - 24% άνδρες, μέτριας έντασης 26% και 27%, χαμηλής έντασης 19% και 20% και τέλος καθόλου φυσική δραστηριότητα 35% και 29% αντίστοιχα (Craig, Russell, Cameron & Beaulieu, 1997). Τα αιτία των παραπάνω αποτελεσμάτων μπορεί να οφείλονται στο ότι οι δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής δεν έχουν ανταγωνιστικό χαρακτήρα και άρα οι διαφορές των δύο φύλων δεν εμφανίζονται. Μία άλλη αιτία μπορεί να είναι το γεγονός ότι στην έρευνα μας συμμετείχαν κυρίως είτε οικογένειες, είτε ζευγάρια οπότε η σύνθεση αυτών των ομάδων δεν μπορεί να εμφανίσει ακραία αποτελέσματα από πλευράς έντασης συμμετοχής σε οτιδήποτε κ.α.

Τα αποτελέσματα της 3^{ης} υπόθεσης σχετικά με το φύλο και την ανάμειξη έδειξαν ότι κανένας από τους δύο παράγοντες δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των Μ.Ο. των δειγμάτων πράγμα το οποίο σημαίνει ότι το φύλο δεν επηρεάζει την διάθεση των ανθρώπων για ανάμειξη σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής που συμφωνεί με ευρήματα στην διεθνή βιβλιογραφία που αναφέρουν ότι μόνο για παράδειγμα το 33% των Καναδών νέων θεωρούν ότι τα οφέλη για την υγεία τους μπορούν να προέλθουν από συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής (Craig, Russell, Cameron & Beaulieu, 1997; 1999). Ως αιτίες των παραπάνω αποτελεσμάτων θεωρούνται σίγουρα οι αιτίες που δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα και στα κίνητρα αλλά και το γεγονός ότι μπορεί να θεωρούν οι άνθρωποι ότι για την συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής χρειάζεται κάποια εξεζητημένη γνώση και άρα είναι δύσκολο, για την κοπέλα ενός ζευγαριού ή για τα παιδιά μιας οικογένειας, η συμμετοχή, ή κάποιος ειδικός εξοπλισμός που δεν τον έχουν, να τους κάνει να μην επιθυμούν την συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και να επιλέγουν πιο εύκολες λύσεις.

Τα αποτελέσματα της 4^{ης} υπόθεσης έδειξαν ότι μόνο για τους δύο παράγοντες από τους εννέα των κινήτρων, την «προβολή» & την «οικογένεια», υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Στον έναν από αυτούς, την «προβολή», μεταξύ των διαφόρων ηλικιών δεν υπήρξε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ενώ για τον άλλο, την «οικογένεια», υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε οκτώ από τους είκοσι συνδυασμούς που υπήρξαν μεταξύ της καθεμιάς ηλικιακής ομάδας με τις άλλες τέσσερις. Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η ηλικία ως παράγοντας επηρεάζει πολύ περιορισμένα τα κίνητρα των ανθρώπων για συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής πράγμα το οποίο συμφωνεί και με την ελληνική αλλά και την διεθνή βιβλιογραφία που αναφέρει ότι οι άνθρωποι οποιασδήποτε ηλικιακής ομάδας δεν επιθυμούν να ασχολούνται με δραστηριότητες που περιέχουν κίνηση, παρόλο που γνωρίζουν τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία τους (Craig & Cameron, 2002; Μακαβέλου, Μιχαλοπούλου, Μακαβέλου, Υφαντίδου, Κουρτέσης & Ζέτου, 2005). Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορεί να οφείλονται στο ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής δεν έχουν υψηλό ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Έτσι η συμμετοχή για ανθρώπους οποιονδήποτε ηλικιών είναι κάτι δεδομένο. Το γεγονός ότι μόνο στον παράγοντα «οικογένεια» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις διαφορές ηλικιακές ομάδες μπορεί να οφείλεται στο ότι μία οικογένεια απαρτίζεται από μέλη που για τελειώς διαφορετικούς λόγους συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα και άρα γι' αυτό να εμφανίστηκαν οι διαφορές. Στις ηλικίες των νέων τα κίνητρα για συμμετοχή ήταν χαμηλά πιθανών γιατί λίγες από τις δραστηριότητες που διεξήχθησαν είχαν αμιγώς ομάδες νέων και άρα ένταση καθώς και η συμμετοχής τους σε δράσεις με «αδρεναλίνη», όπως (καταρρίχηση, αναρρίχηση, παιχνίδια στην θάλασσα), στο σύνολο των συμμετοχών ήταν χαμηλή.

Τα αποτελέσματα της 5^{ης} υπόθεσης έδειξαν ότι και για τους δύο παράγοντες της ανάμειξης υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Στον παράγοντα «ελκυστικότητα» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε πέντε από τους είκοσι συνδυασμούς που υπήρξαν μεταξύ της καθεμιάς ηλικιακής ομάδας με τις άλλες τέσσερις, ενώ στον παράγοντα «αυτοέκφραση» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους οκτώ από τους είκοσι συνδυασμούς που υπήρξαν μεταξύ της καθεμιάς ηλικιακής ομάδας με τις άλλες τέσσερις. Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η ηλικία επηρεάζει τη διάθεση για ανάμειξη των ανθρώπων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής που συμφωνεί με την διεθνή βιβλιογραφία για πολλούς και διαφορετικούς λόγους όπως την εμφάνιση, την άσκηση και τα ευεργετικά αποτελέσματά της (Samson, Meeuwssen, Crowe,

Dessens, Duursma & Verhaar, 2000). Τα αποτελέσματα της ανάμειξης και των πέντε διαφορετικών ηλικιακών ομάδων ήταν σημαντικά ίσως γιατί η περιέργεια για συμμετοχή σε κάτι που δεν γνωρίζω με κάνει να θέλω να το γνωρίσω, το γιατί κάτι που δεν το γνωρίζω ίσως να έχει καλά αποτελέσματα πάνω μου, το γιατί η συμμετοχή σε τέτοιες εναλλακτικές μορφές άσκησης μπορεί να μου ταιριάζουν σε σχέση με τις κλασικές μορφές άσκησης (γυμναστήριο, τρέξιμο, περπάτημα). Βέβαια όλα τα παραπάνω βρίσκονται στο πλαίσιο της δοκιμής και δεν γνωρίζουμε πόση είναι η συνεχής εμπλοκή με δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής όταν αυτό είναι εφικτό.

Τα αποτελέσματα της 6^{ης} υπόθεσης έδειξαν ότι μόνο για ένα από τους εννέα παράγοντες των κινήτρων, την «φύση», υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Σε κανέναν από τους συνδυασμούς των διαφόρων συχνοτήτων συμμετοχής για τον παραπάνω παράγοντα δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η συχνότητα συμμετοχής των ανθρώπων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής δεν επηρεάζει τα κίνητρα συμμετοχής τους σε αυτές, ευρήματα που συμφωνούν με την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία που αναφέρουν ότι η τάση των ανθρώπων να αντικαθιστούν στην καθημερινότητα τους όλες τις κινητικές δεξιότητες με «καθιστικές» είναι αυτό που έχει επικρατήσει (Gough, 1997; Κουθούρης, 2007). Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που συμμετέχουν σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής το κάνουν τυχαία και με αφορμή ότι βρέθηκαν σε μία περιοχή (εξ' ου και το γεγονός ότι στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα υπήρξαν μόνο για τον παράγοντα «φύση»), που πραγματοποιούνται τέτοιες δραστηριότητες και είναι λίγοι αυτοί που έρχονται μόνο και μόνο για να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητες στον τόπο διεξαγωγής τους.

Τα αποτελέσματα της 7^{ης} υπόθεσης έδειξαν ότι και για τους δύο παράγοντες της ανάμειξης υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Στον παράγοντα «ελκυστικότητα» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δεκαέξι από τους είκοσι συνδυασμούς που υπήρξαν μεταξύ της καθεμιάς διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής με τις άλλες τέσσερις, ενώ στον παράγοντα «αυτοέκφραση» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους δεκατέσσερις από τους είκοσι συνδυασμούς που υπήρξαν μεταξύ της καθεμιάς διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής με τις άλλες τέσσερις. Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής επηρεάζει πολύ τη διάθεση για ανάμειξη των ανθρώπων σε τέτοιου είδους

δραστηριότητες πράγμα που υποστηρίζει και η διεθνής βιβλιογραφία αναφερόμενη στην άσκηση ως διαδικασία που έχει χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει πολλαπλές κοινωνικές συμπεριφορές, στις οποίες συγκαταλέγεται και η σημαντική σχέση ανάμεσα στο άτομο και τη φυσική δραστηριότητα (Alexandris & Carroll, 1997a; Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993). Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στο ότι όλους τους ενθουσιάζει η ιδέα της συμμετοχής σε παράξενα και πρωτόγνωρα πράγματα όπως είναι οι δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, τα οποία βέβαια όταν καλούνται να τους δοθεί η δυνατότητα να τα πραγματοποιήσουν τότε υπάρχει άλλη κατάληξη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σαφέστατα η συχνότητα συμμετοχής και η γνώση που προκύπτει από αυτή επηρεάζει τον βαθμό της ανάμειξης των συμμετεχόντων.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής ως άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων με πολλούς τρόπους. Συνεισφέρει στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης καθώς είναι ένας ήπιος τρόπος άσκησης, ο οποίος μπορεί να γίνει εύκολα αποδεκτός ακόμη και από τα άτομα που δεν τους αρέσει η άθληση. Η συμμετοχή σε ομάδες που παίρνουν μέρος σε τέτοιου είδους δραστηριότητες αυξάνει την καλή διάθεση και την προσωπική διασκέδαση των συμμετεχόντων με αποτέλεσμα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η απουσία ανταγωνισμού και η παρουσία όλων των θετικών στοιχείων της γύμνασης μέσα από δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής βοηθά τα άτομα με μέτρια ή χαμηλή κινητική δραστηριότητα να ασκούνται μέσα από ανάλογα προγράμματα (Alexandris, Kouthouris & Meligdis, 2006; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004a).

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων σχετικά με την επίδραση των κινήτρων στην ανάμειξη των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής δεν ήταν όπως αναμενόταν σημαντικά. Η έρευνα για την συγκεκριμένη σχέση στον Ελλαδικό χώρο χρησιμοποίησε όργανα μέτρησης παρόμοια με της έρευνας του Κουθούρη, (2009), προκειμένου να διερευνήσει και σε άλλες δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής την σχέση των κινήτρων και της ανάμειξης μιας και εκείνος επιβεβαίωσε την σχέση μόνο σε σκιέρ αναψυχής. Τα αποτελέσματα του παρουσίαζαν τα κίνητρα ως χρήσιμο οικοδόμημα για την κατανόηση της ανάμειξης. Επίσης παρουσίαζαν την εμπλοκή σε χιονοδρομία αναψυχής να επηρεάζει συγκεκριμένες διαστάσεις των κινήτρων όπως την ικανότητα και την απόδραση. Στην έρευνα του δύο μόνο διαστάσεις της ανάμειξης, η ελκυστικότητα και η κεντρικότητα είχαν συσχέτιση με διαστάσεις των κινήτρων. Στην δική μας έρευνα η ελκυστικότητα και η αυτοέκφραση ήταν οι δύο διαστάσεις που εμφάνισαν συσχετισμό με τις περισσότερες από τις διαστάσεις των κινήτρων. Μελλοντικές έρευνες ίσως σε ποιο ομοιογενή δείγματα πληθυσμού και από πλευράς τόπου καταγωγής, επιπέδου γνώσης των δραστηριοτήτων, καθώς και ηλικίας ίσως μας εμφανίσουν περισσότερα και αναλυτικότερα αποτελέσματα για τον συσχετισμό των δύο παραπάνω διαστάσεων. Ίσως χρησιμοποιώντας και άλλες παραμέτρους όπως την σύνδεση με την περιοχή που εξελίσσονται οι δραστηριότητες

(Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003), την αφοσίωση στον πάροχο της δραστηριότητας (Kyle, Absher & Hammitt, 2005) κ.α. να έχουμε αποτελέσματα που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε με ποιο τρόπο ο συσχετισμός των δύο διαστάσεων μπορεί να γίνει αιτία μεγαλύτερης συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής.

Τα συμπεράσματα που αφορούν τα κίνητρα και την ανάμειξη των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και το φύλο είναι ότι για τα κίνητρα βρέθηκαν πολύ περιορισμένη επίδραση ενώ για την ανάμειξη δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Από τα παραπάνω αποτελέσματα της έρευνας μας συμπεραίνουμε ότι δεν υπήρξε ουσιαστικά στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων για κανένα από τους δύο παράγοντες στους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής κάτι το οποίο συμφωνεί με την διεθνή βιβλιογραφία (Craig, Russell, Cameron & Beaulieu, 1997).

Τα συμπεράσματα που αφορούν τα κίνητρα και την ανάμειξη των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και τις ηλικιακές ομάδες είναι ότι για τα κίνητρα βρέθηκαν περιορισμένα στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ενώ για την ανάμειξη βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας για τις ηλικιακές ομάδες και τα κίνητρα των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής είναι περιορισμένα κάτι βέβαια που μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες όπως το γεγονός ότι η γκάμα των ηλικιών που χρησιμοποιήσαμε στην έρευνα ήταν μεγάλη, οι δραστηριότητες πολλές και τα αποτελέσματα διασπείρονται, ή ότι οι ηλικιακές ομάδες ήταν πολύ κοντινές, τα κριτήρια της κάθε ηλικίας διαφέρουν και έτσι δεν μπορούμε να πάρουμε αποτελέσματα (Craig & Cameron, 2002; Μακαβέλου, Μιχαλοπούλου, Μακαβέλου, Υφαντίδου, Κουρτέσης & Ζέτου 2005). Όσο αφορά της ηλικιακές ομάδες και την ανάμειξη τα αποτελέσματα μας συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό με την διεθνή βιβλιογραφία όπου βλέπουμε να υπάρχει ανάμειξη σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής ανάλογα με την ηλικία. Οι διαφορές στην ανάμειξη σε φυσικές δραστηριότητες μεταξύ ηλικιωμένων ατόμων και νέων ενηλίκων μπορούν να συνδεθούν μερικώς με την επίδραση της ηλικίας και του σωματικού βάρους, όπως επίσης και με τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και τις ορμονικές λειτουργίες οι οποίες μπορούν εξίσου να επηρεάσουν τη μυϊκή λειτουργία και άρα και την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντικές επιδράσεις στην κατάσταση της υγείας σε όλες τις ηλικίες (Samson, Meeuwesen, Crowe, Dessens, Duursma & Verhaar, 2000).

Τα συμπεράσματα που αφορούν τα κίνητρα και την ανάμειξη των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και την συχνότητα συμμετοχής σε αυτές είναι ότι για τα κίνητρα βρέθηκαν περιορισμένα στατιστικά σημαντικές διαφορές στην διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε αυτές ενώ για την ανάμειξη βρέθηκαν έντονα στατιστικά σημαντικές διαφορές στην διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε αυτές. Από τα αποτελέσματα της έρευνας μας μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής για τα κίνητρα είναι πολύ χαμηλή. Αυτό για τον ελληνικό χώρο συμφωνεί με την βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι συνέπεια του μοντέρνου τρόπου ζωής αποτελεί τη χαμηλή κινητικά ενεργοποίηση των ανθρώπων, τη χαμηλή ικανότητα επικοινωνίας και την σχεδόν ανύπαρκτη ευαισθητοποίησή τους για ζωτικής σημασίας περιβαλλοντικά ζητήματα καθημερινότητας (Κουθούρης, 2007). Αντίθετα, διεθνώς η γενική ανησυχία για τα περιβαλλοντικά προβλήματα έχει οδηγήσει τους νέους σε μια αυξανόμενη έμφαση προς την συμμετοχή σε προγράμματα περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος και προστασίας της φύσης (Gough, 1997). Σχετικά με την ανάμειξη και την συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής, τα αποτελέσματα μας συμφωνούν με την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία μιας και τα οφέλη της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής αναφορικά με τη σωματική και ψυχική υγεία τους είναι πλέον επιδίωξη του συνόλου της ακαδημαϊκής κοινότητας (Alexandris & Carroll, 1997a; Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993).

Η διοίκηση κάθε κέντρου υπαίθριων δραστηριοτήτων και προγραμμάτων κινητικής αναψυχής πρέπει να έχει πρωτεύοντα στόχο την αύξηση της συμμετοχής των ατόμων που συμμετέχουν στις δραστηριότητες. Οι μάνατζερ και οι εργαζόμενοι σε εταιρίες υπαίθριων δραστηριοτήτων πρέπει να προσπαθούν να αυξήσουν τους επισκέπτες της περιοχής προσφέροντας νέες και διαφορετικές δραστηριότητες, ανέσεις διαμονής, διατροφής και πρόσβασης σε σημαντικούς τόπους της περιοχής παρακολουθώντας σεμινάρια και συνέδρια για το χώρο. Μπορούν επίσης δημιουργώντας διάφορα γεγονότα ή/και εκθέσεις να προκαλούν την επίσκεψη στην εκάστοτε περιοχή (Alexandris, Kouthouris & Girgolas, 2007; McIntyre & Pigram, 1992). Επίσης παρέχοντας πολύ υψηλού επιπέδου υπηρεσίες σε κάθε μία από τις δραστηριότητες να δημιουργούν μοναδικές ευκαιρίες επίσκεψης και για τους ειδικούς των δραστηριοτήτων όπως για παράδειγμα στην περίπτωση των ορειβατικών διαδρομών στα κόκκινα βράχια της Ηρακλείτσας Καβάλας ή τις επισκέψεις σε τόπους με διεθνή προστασία στην περιοχή (περιοχές σύμβασης RAMSAR, NATURA

2000) καθώς και δυνατότητες για κάθε επιπέδου επισκέπτες (από πλευράς γνώσης, ικανότητας και οικονομικής δυνατότητας), (Alexandris, Kouthouris & Girgolas, 2007).

Τέλος η διοργάνωση, όπου αυτό επιτρέπεται, αγώνων για τις δραστηριότητες (μαραθώνιος Παρανεστίου), θα μπορεί να γίνει αιτία επισκεψιμότητας για την περιοχή (Iwasaki & Havtiz, 2004). Οι παραπάνω πληροφορίες μπορούν να μεταδοθούν είτε με ενημερωτικά φυλλάδια με κάθε είδους πληροφορίες για την περιοχή και τις ειδικές υπηρεσίες που προσφέρονται, σελίδες internet, εκθέσεις και τέλος με ευχαριστημένους πελάτες που μεταφέρουν τις πληροφορίες στόμα με στόμα (Kouthouris, 2009). Τα θέματα ασφάλειας επίσης που πρέπει να εξασφαλίζονται για τους επισκέπτες με εξειδικευμένο προσωπικό, κατάλληλο εξοπλισμό και συνεργασία των φορέων της περιοχής μπορούν να δημιουργήσουν ένα καλό και ασφαλές προϊόν (Kouthouris & Alexandris, 2005). Μεγάλη σημασία πρέπει να δίδεται στην εφαρμογή των παραπάνω προγραμμάτων πάντα σε ισορροπία με το φυσικό περιβάλλον που οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται και με την μικρότερη δυνατή διατάραξη του τόπου.

Μελλοντικές έρευνες με το ίδιο φάσμα δραστηριοτήτων θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν σε άλλη περιοχή της χώρας προκειμένου να συγκριθούν τα αποτελέσματα των ερευνών ή στην ίδια περιοχή χρησιμοποιώντας στο δείγμα της έρευνας και τους ξένους επισκέπτες της περιοχής προκειμένου να έχουμε και μία άλλη ματιά ανθρώπων που είναι πιο έμπειροι σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Θεωρητικές μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να μελετήσουν την σχέση των κινήτρων και της ανάμειξης σε σχέση και με άλλες παραμέτρους του μάρκετινγκ, όπως την σχέση των παραπάνω παραμέτρων και την αφοσίωση σε μία περιοχή, ή την ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών, ή την αφοσίωση των πελατών με συγκεκριμένες εταιρίες ή δράσεις κ.τ.λ.

Πρακτικά τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τις εταιρίες υπαίθριων δραστηριοτήτων της περιοχής πρώτα και έπειτα και της υπόλοιπης χώρας για την βελτίωση των υπηρεσιών τους, τον τρόπο προσεγγίσεις των πελατών και άρα της αύξησης αυτών καθώς και της ανανεώσεις των προσφερόμενων υπηρεσιών προκειμένου να βρίσκονται πάντα μέσα στις επιλογές των πελατών. Τα πρακτικά αποτελέσματα από την έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από φορείς (Δήμοι, Περιφέρεια κ.α.) ή άλλου είδους επιχειρήσεις τουρισμού (ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια κ.α.) της περιοχής ή και άλλων περιοχών προκειμένου να κάνουν πιο στοχευόμενη διαφήμιση για την περιοχή τους, επιλογή των τουριστικών εκθέσεων που συμμετέχουν καθώς και στελέχωση των υπηρεσιών τους με ανθρώπους που έχουν

ειδικευμένες γνώσεις (γνώση ξένων γλωσσών, γνώση του τουριστικού προϊόντος, ξεναγούς κ.α.) για την παροχή αυτών και στις εταιρίες υπαιθρίων δραστηριοτήτων αλλά και στους επισκέπτες.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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., Kouthouris, C. & Meligdis, A. (2006). Increasing customers' loyalty in a skiing resort. The contribution of place attachment and service quality. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 18(5), 414-425.
- 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., Kouthouris, C., Funk, D. & Chatzigianni, E. (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3), 247-264.
- 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.
- Αυθίνος, Γ.Δ. (1998). *Άσκηση – άθληση – κινητική αναψυχή – οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bansal, H. & Eiselt, H.A. (2004). Exploratory research of tourist motivations and planning. *Tourism Management*, 25, 387-396.
- Blair, S.N. (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 365-376.

- Bloch, P.H., Sherrell, D.L. & Ridgeway, N.M. (1986). Enduring Involvement Index. *The Journal of consumer research*, 13, 119-126.
- Butler, G. (1967). *Introduction to community recreation* (4th Ed). New-York: McGraw-Hill.
- Cavin, D.A., Cavin, J.K., Kyle, G. & Absher, J. (2005). Campers across the recreation opportunity spectrum: A comparative examination. In: Bricker, Kelly, comp., ed. 2005. *Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium. Gen. Tech. Rep. NE-326. Newtown Square*, (p.p.39-45), U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station.
- Cavin, J.K., Cavin, D.A., Kyle, G. & Absher, J. (2005). Examining the structure of the leisure involvement/ place bonding relationship in three Sumter National Forest camping areas. In: Bricker, Kelly, comp., ed. 2005. *Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium. Gen. Tech. Rep. NE-326. Newtown Square*, (p.p.281-288), U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station.
- Celsi, R.K. & Olson, J.C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210-224.
- Craig, C.L., & Cameron, C. (2002). Increasing physical activity. Assessing Trends 1998-2003. *Physical Activity Monitor 2002*, Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C. & Beaulieu, A. (1999). Foundations for joint action: *Reducing physical inactivity*. Ottawa, Ontario: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, B.A. & Beaulieu, A. (1997). Foundations for joint action. *Reducing Inactivity Report*, Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.

- Crompton, J. & Mackay, K. (1989). User's perceptions of the relative importance of service quality dimensions in selected public recreation programs. *Leisure Sciences*, 11, 367-375.
- Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π. & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5(2), 41-52.
- Dimanche, E., Havitz, M. & Howard, D. (1991). Testing the involvement profile (IP) scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23 (1), 51-66.
- Driver, B.L. (1983). Master list of items from recreation experience preference scales and domain. Fort Collins, CO: USDA Forest Service, Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station.
- Driver, B.L. (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences. In B. van der Smissen (ed.), *Research on camping and environmental education* (pp. 165-188). State College: The Pennsylvania State University, College of Health, Physical Education, and Recreation.
- Driver, B.L. & Brown, P.J. (1986). Probable personal benefits of outdoor recreation. In *President's commission on American outdoors* (pp. 63-70). Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
- Driver, B.L. & Knopf, R.C. (1977). Personality, outdoor recreation, and expected consequences. *Environment and Behavior*, 9, 169-193.
- Driver, B.L. & Tocher, S.R. (1970). *Elements of outdoor recreation planning*. Ann Arbor, MI: University Microfilms International.
- Driver, B.L., Tinsley, H.E.A. & Manfreda, M.J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to access the breadth of perceived psychological benefits of leisure. In B.L. Driver,

- G. L. Peterson, & P. J. Brown (eds.), *Benefits of leisure* (pp. 263-286). State College, PA: Venture Press.
- Durall, J.K. (1997). Curative factors in the camp experience: Promoting developmental growth. *Camping Magazine*, 70(1), 25-27.
- Finger, C. & Gayler, B. (1993). *Εγχειρίδιο Animation στις Διακοπές (Τόμος Α' Β' - Γ')*. Αθήνα: Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού. Δ/νση Ι' Εκπαίδευση. Πρόγραμμα Regiovoc.
- Funk, D.C. & Brunn, T.J. (2007). "The role of socio-psychological and culture-education motives in marketing international sport tourism: a cross cultural perspective", *Tourism Management*, 28, 806-819.
- Funk, D.C., Ridinger, L.L. & Moorman, A.M. (2004). Exploring origins of involvement: Understanding the relationship between consumer motives and involvement with professional sport teams. *Leisure Sciences*. 26, 35-61.
- Gahwiler, P. & Havitz, M.E. (1998). Toward a relational understanding of leisure social worlds, involvement psychological commitment, and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1-23.
- Gough, A. (1997). Education and the Environment: Policy, trends and the problems of marginalisation. Melbourne: *Australian Council for Educational Research*.
- Gursoy, D. & Gavcar, E. (2003). International leisure tourists' involvement profile. *Annals of Tourism Research*, 30(4), 906-926.
- Havitz, M.E. & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149.
- Havitz, M.E. & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.

- Havitz, M.E. & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12(2), 179-195.
- Havitz, M.E. & Howard, D.R. (1995). How enduring is enduring involvement? A seasonal examination of three recreational activities. *Journal of Consumer Psychology*, 4, 255-276.
- Havitz, M.E. & Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.
- Havitz, M.E., Dimanche, F. & Howard D.R. (1993). A two-sample comparison of the personal involvement inventory (PII) and involvement profile (IP) scales using selected recreation activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331-364.
- Havitz, M.E., Dimanche, F. & Howard, D. (1993). Consumer involvement profiles as a tourism segmentation tool. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 1(4), 33-52.
- Havitz, M.E., Green, T.R. & McCarville, R.F. (1993). Older effects and the measurement of enduring leisure involvement. *Journal of Applied Recreation Research*, 18(3), 181-195.
- Helgo, S. & Drake, B. (2001). Physical activity and mental health. *International Sport Medicine Journal*, 2(3), 1-9.
- Holden, A. & Sparrowhawk, J. (2002). Understanding the motivations of ecotourists: The case of trekkers in Annapurna, Nepal. *International Journal of Tourism Research*, 4, 435-446.
- Huang, L. & Chen, K.C. (2005). Performance analysis and improvement of decorrelating detection for multi-rate. *DS/CDMA. IEEE COMMUNICATIONS LETTERS*, 9, Number: 2, ICLEF 6.

- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρής, Κ., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Σ. (2007). 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*, 5(3), 405-413.
- Iso Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of Tourism Research*, 12, 256-262.
- Iwasaki, Y. & Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 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(2), 256-280.
- Kerstetter, D.L. & Kovich, G.M. (1997). An involvement profile of division I women's basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11(3), 234-249.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – ακραία αθλήματα - μάνατζμεντ Υπηρεσιών – εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κουθούρης, Χ. (2008). Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής σε παιδικές κατασκηνώσεις «περιπέτειας» και η σημασία τους στο μάρκετινγκ των αντίστοιχων οργανισμών. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, Τόμος 5, Τεύχος 2.
- Κουθούρης, Χ. (2007). Διάλεξη με τίτλο: Αγωγή υπαίθρου – άσκηση σε φυσικό περιβάλλον. *1ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΕΘΕΣΑΟΠ., Φυσική αγωγή, σχολικός*

αθλητισμός, ολυμπιακή παιδεία – Καλλιπάτειρα. Διαχρονική πορεία, τάσεις και προκλήσεις. Αθήνα.

Kouthouris, C. (2009). An examination of the relationships between motivation, involvement and intention to continuing participation among attachment skiers. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 4, 1-19.

Kouthouris, C. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. Outdoor Recreation Resources Review Commission, 1962. *The Sport Journal, U.S.A.* 8(4).

Kouthouris, C. & Alexandris, K. (2005), “Can service quality predict customer satisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry? An application of the SERVQUAL model in an outdoors setting”, *Journal of Sport Tourism*, 1(10), 101-111.

Kyle, G.T. & Chick, G.E. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of relationships. *Leisure Studies*, 23, 243-266.

Kyle, G.T. & Mowen, A.J. (2005). An examination of the involvement – commitment relationship within a public leisure service context. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.

Kyle, G.T., Absher, J.D. & Graefe, A.R. (2003). The moderating role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. *Leisure Sciences*. 25(1), 33-50.

Kyle, G.T., Absher, J.D. & Hammitt, W.E. (2005). An examination of the motivation – enduring involvement relationship. *Proceedings of the 2005 Northeastern Recreation Research Symposium*, GTR-NE-341, 238-247.

Kyle, G.T., Absher, J.D., Hammitt, W.E. & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation – involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-485.

- Kyle, G.T., Bricker, K., Graefe, A.R. & Wickham, T.D. (2004). An examination of recreationists' relationship with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26(2), 123-142.
- 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(2), 209-231.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E. & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioural loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences*, 26(1), 99-118.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E. & Bacon, J. (2004). Effect of 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(3), 249-273.
- Kyle, G.T., Kerstetter, D.L. & Guadagnolo, F.B. (1999). The influence of outcome messages and involvement on participant reference price. *Journal of Park and Recreation Administration*, 17, 53-75.
- Kyle, G.T., Mowen, A.J. & Tarrant, M. (2004). Linking place preferences with place meaning: An examination of the relationship between place motivation and place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 213-225.
- Κώστα, Γ. (1998). *Ανιμασιόν – φιλοσοφία – ιστορία – αναδρομή*. Σημειώσεις από το μάθημα: Αθλητικός Τουρισμός, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ., Κομοτηνή.

- Laurent, G. & Kapferer, J. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22(1), 41-53.
- Lawler, E. (1973). *Motivation in work organizations*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.
- Leitner T. 1996. *Genetic variation of HIV-1*. Thesis. Karolinska Institute, Stockholm, Sweden.
- Λύτρας, Π.Ν. (2002). *Η Κοινωνία της αναψυχής. Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στις διακοπές*. Interbooks: Αθήνα.
- Λύτρας, Π.Ν. (1993). *Τουριστική Ψυχολογία*. Interbooks: Αθήνα.
- Μακαβέλου, Π., Μιχαλοπούλου, Μ., Μακαβέλου, Σ., Υφαντίδου Γ., Κουρτέσης, Θ. & Ζέτου Ε., (2005). Επιδράσεις ηλικίας και φύλου στη φυσική δραστηριότητα ενηλίκων στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(2), 176-186.
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. & Tarrant, M.A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the Recreation Experience Preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28, 188-213.
- McGehee, N.G., Yoon, Y. & Cardenas, D. (2003). Involvement and travel for recreational runners. *Journal of Sport Management*, 17(3), 305-324.
- McIntyre, N. & Pigram, J. (1992). Recreation specialization re-examined: The case of vehicle based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- Miles, J.C. & Priest, S. (1990). The adventure experience paradigm. In J.C. Miles, & S. Priest (Eds.), *Adventure Recreation*. (pp.157-162). State College PA: Venture Publishing.
- Mittal, B. (1995) A comparative analysis of four consumer involvement profiles, *Psychology and Marketing* 12, 663-682.

- Morrison, A. (1996). *Hospitality & travel marketing*. Delmar Publishers: Ελληνικές (Εκδ.) ΙΩΝ, Αθήνα.
- Μπουλουγούρης, Β. (2010). Επιστροφή στην φύση. Εφημερίδα «ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ», 24-12-2010. www.dimokratia.gr.
- Νάσσης, Π. & Θεοδωράκης, Ν. (2008). Ο ρόλος της ανάμειξης στη συμπεριφορά των φιλάθλων στον επαγγελματικό αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, τόμος 6(3), 319-328.
- Opaschowski, H. (1996). *Tourismus. systematische einführung. Analysen und prognose*. Opladen, Leske & Budrich.
- Παπασταύρου, Α. (1981). Η αναγκαιότητα της αναψυχής ιδιαίτερα από δασοπολιτικής & δασοκοινωνικής σκοπιάς. *Δασικά χρονικά*, 7-8, 261-268.
- Park, S.H. (2001). Relationships between involvement and attitudinal loyalty constructs in adult fitness centers. *Journal of Leisure Research*, 28.
- Park, S.H. (1996). Relationships between involvement and attitudinal loyalty constructs in adult fitness programs. *Journal of Leisure Research* 28, 233-250.
- Petty, R.E., Cacioppo, J.T. & Schumann, D. (1983). Central and peripheral routes to advertising effectiveness: The moderating role of involvement. *Journal of Consumer Research*, 10, 135-146.
- Poon, A. (1993). *Tourism, technology, and competitive strategies*. Cab Intern., Wallingford.
- Priest, S. & Gass, M.A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. United States of America: Braun-Brumfield.

- Ragheb, M. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigations. *Leisure Sciences*, 15(1), 33-44.
- Richins, M.L. & Bloch, P.H. (1986). After the new wears off: The temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 13, 280-285.
- Ryan, C. (1998). The travel career ladder: An appraisal. *Annals of Tourism Research*, 25, 936-957.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Samson, M., Meeuwssen, I., Crowe, A., Dessens, J.A., Duursma, S.A. & Verhaar, H.J. (2000). Relationships between physical performance measures, age, height and body weight in healthy adults. *Age and Ageing*, 29, 235-342.
- Scott, D. & Shafer, C.S. (2001). A rejoinder to reviewers' comments. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 357-361.
- Σιώμοκος, Γ. (2002). *Συμπεριφορά καταναλωτή και στρατηγική μάρκετινγκ*. Αθήνα, Σταμούλης.
- Tilman, H.W. (1974). *Ice with everything*. 1st edition, ChesslerBooks.com.
- Τζέτζης, Γ. (2007). Αξιολόγηση των οφελών και της αυτοαποτελεσματικότητας μαθητών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 4(1), 36-47.
- Wiley, 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(1), 19-31.
- Woosnam, K., McElroy K. & Van Winkle, C. (2009). The role of personal values in determining tourist motivations: An application to the winnipeg ringe theatre

festival, a cultural special event. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18(5), 500-511.

Yauwasky, L. & Furst, D. (1996). Motivation to participate of divers with and without disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 1096-1098.

Χρόνη, Σ. & Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά οφέλη από συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής. Ειδικό τεύχος: *Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής*, 1(6).

Zaichkowsky, J.L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341-353.

Ζαφειρούδη, Α. & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2008). Περιβαλλοντικό ενδιαφέρον, ανθρώπινη συμπεριφορά και συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5(2), 23-40.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1: Αποτελέσματα διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης των κινήτρων.

| | ΠΡΟΒΟΛΗΣ | ΧΑΛΛΑ- ΡΩΣΗΣ | ΡΙΣΚΟΥ | ΚΟΙΝΩΝΙ- ΚΟΠΟΙΗ- ΣΗΣ | ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ | ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ | ΑΣΚΗΣΗΣ | ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ ΣΕ ΦΙΛΟΥΣ | ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕ- ΝΕΙΑ |
|---|----------|-----------------|--------|----------------------------|-----------|--------------------------|---------|------------------------|-------------------------------------|
| ... δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω | ,801 | | | | | | | | |
| ... αισθανθώ περήφανος | ,841 | | | | | | | | |
| ... βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου | ,778 | | | | | | | | |
| ... κάνω καλή εντύπωση στους άλλους | ,840 | | | | | | | | |
| ... δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω | ,801 | | | | | | | | |
| ... δείξω στους άλλους τι αξίζω | ,734 | | | | | | | | |
| ... βελτιωθώ | | | | | ,812 | | | | |
| ... αναπτύξω τις δεξιότητες και ικανότητές μου | | | | | ,845 | | | | |
| ... ελέγξω τις ικανότητές μου | | | | | ,793 | | | | |
| ... μάθω τα όριά μου | | | | | ,616 | | | | |
| ... αισθάνομαι έκσταση | | | ,628 | | | | | | |

| | | | | | |
|---|------|------|--|------|------|
| ... αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων | ,663 | | | | |
| ... διηγούμαι ιστορίες στους φίλους μου | | | | ,600 | |
| ... ξέρουν οι φίλοι μου που πήγα | | | | ,661 | |
| ... ρισκάρω | ,772 | | | | |
| ... ζω σε επικίνδυνες καταστάσεις | ,861 | | | | |
| ... αισθάνομαι το ρίσκο | ,822 | | | | |
| ... δείχνω στους φίλους μου τον εξοπλισμό μου | | | | ,652 | |
| ... χρησιμοποιώ τον εξοπλισμό μου | | | | ,580 | |
| ... συμμετέχω μαζί με την οικογένειά μου | | | | | ,865 |
| ... περνάμε χρόνο με την οικογένεια | | | | | ,854 |
| ... είμαι μαζί με τους φίλους μου | | ,579 | | | |
| ... κάνω πράγματα με τους φίλους μου | | ,660 | | | |
| ... συνομιλώ με καινούριους ανθρώπους | | ,828 | | | |

| | | | | | | |
|--|------|--|------|--|------|------|
| ... γνωρίζω καινούριους ανθρώπους | | | ,819 | | | |
| ... παρατηρώ άλλους ανθρώπους | | | ,634 | | | |
| ... απολαύσω την φύση | | | | | ,809 | |
| ... απολαύσω την θέα | | | | | ,830 | |
| ... είμαι κοντά στην φύση | | | | | ,812 | |
| ... ασκηθώ | | | | | | ,745 |
| ... έχω καλή φυσική κατάσταση | | | | | | ,832 |
| ... αισθανθώ καλά μετά από την άσκηση | | | | | | ,772 |
| ... χαλαρώσω | ,418 | | | | | |
| ... ξεκουραστώ | ,617 | | | | | |
| ... απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις | ,753 | | | | | |
| ... ελαττώσω τις καθημερινές εντάσεις | ,788 | | | | | |
| ... ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις | ,793 | | | | | |
| ... ξεφύγω από τον συνωστισμό των πόλεων | ,702 | | | | | |

Παράρτημα 2: Αποτελέσματα διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης της ανάμειξης.

| | ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ | ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ |
|---|-------------|---------------|
| Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την αναψυχή με χαλαρώνουν από την πίεση της καθημερινής ζωής | | ,785 |
| Μου αρέσει να συζητάω για θέματα που αφορούν στις δραστηριότητες αναψυχής με τους φίλους μου | | ,706 |
| Τα θέματα που σχετίζονται με τις δραστηριότητες αναψυχής είναι πολύ σημαντικά για μένα | | ,527 |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής λείπει πολλά για το ποιος ΕΙΣΑΙ | ,622 | |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής με εκφράζει | | ,643 |
| Όταν συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής είμαι ο εαυτός μου | ,514 | |
| Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να συμμετέχει σε δραστηριότητες αναψυχής | ,718 | |
| Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής | ,838 | |
| Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής | ,793 | |

Παράρτημα 3: Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Παρακαλώ συμπληρώστε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο λαμβάνοντας υπόψη ότι: Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Αυτό που ζητάμε από εσάς είναι η **προσωπική σας άποψη**. Απαντήστε **αυθόρμητα**. Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και οι απαντήσεις σας θα είναι **απόλυτα εμπιστευτικές**. Είναι σημαντικό να **απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις**.

1. Οι παρακάτω προτάσεις δείχνουν τους λόγους που συμμετέχει κάποιος σε δραστηριότητες αναψυχής. Σημειώστε τα δικά σας πιστεύω

| Συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής για να.... | Διαφωνώ | | Ουδέτερο | | | Συμφωνώ | |
|---|---------|---|----------|---|---|---------|---|
| | Απόλυτα | | | | | Απόλυτα | |
| ... δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αισθανθώ περήφανος | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... κάνω καλή εντύπωση στους άλλους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... δείξω στους άλλους τι αξίζω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... βελτιωθώ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αναπτύξω τις δεξιότητες και ικανότητές μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ελέγξω τις ικανότητές μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... μάθω τα όριά μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αισθάνομαι έκσταση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... διηγούμαι ιστορίες στους φίλους μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ξέρουν οι φίλοι μου που πήγα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ρισκάρω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ζω σε επικίνδυνες καταστάσεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αισθάνομαι το ρίσκο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... δείχνω στους φίλους μου τον εξοπλισμό μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... χρησιμοποιώ τον εξοπλισμό μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... συμμετέχω μαζί με την οικογένειά μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... περνάμε χρόνο με την οικογένεια | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... είμαι μαζί με τους φίλους μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... κάνω πράγματα με τους φίλους μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... συνομιλώ με καινούριους ανθρώπους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... γνωρίζω καινούριους ανθρώπους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| ... παρατηρώ άλλους ανθρώπους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... απολαύσω την φύση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... απολαύσω την θέα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... είμαι κοντά στην φύση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ασκηθώ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... έχω καλή φυσική κατάσταση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... αισθανθώ καλά μετά από την άσκηση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... χαλαρώσω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ξεκουραστώ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ελαττώσω τις καθημερινές εντάσεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ξεφύγω από τον συνωπισμό των πόλεων | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. Εκτιμήστε το κατά πόσο Συμφωνείτε ή Διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις...

| | Διαφωνώ Απόλυτα | | | | Συμφωνώ Απόλυτα | | |
|---|--------------------|---|---|---|--------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι από τις πιο συναρπαστικές δράσεις | | | | | | | |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο | | | | | | | |
| Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την αναψυχή με χαλαρώνουν από την πίεση της καθημερινής ζωής | | | | | | | |
| Μου αρέσει να συζητάω για θέματα που αφορούν στις δραστηριότητες αναψυχής με τους φίλους μου | | | | | | | |
| Δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για τα θέματα που αφορούν στις δραστηριότητες αναψυχής | | | | | | | |
| Τα θέματα που σχετίζονται με τις δραστηριότητες αναψυχής είναι πολύ σημαντικά για μένα | | | | | | | |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής λέει πολλά για το ποιος ΕΙΣΑΙ | | | | | | | |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής με εκφράζει | | | | | | | |
| Όταν συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής είμαι ο εαυτός μου | | | | | | | |
| Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να συμμετέχει σε δραστηριότητες αναψυχής | | | | | | | |
| Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| οργανωμένα γύρω από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής | | | | | | | |
| Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

3. Πόσο συμφωνείτε με τα ακόλουθα;

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Έχω πολύ καλές γνώσεις σχετικά με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σε σύγκριση με τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες θεωρώ τον εαυτό μου ως ειδικό στις δραστηριότητες αναψυχής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Αν έκανα μια λίστα με ό,τι γνωρίζω για τις δραστηριότητες αναψυχής η λίστα αυτή θα ήταν μεγάλη | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι πολύ σημαντική για μένα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Το να συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής είναι πολύ σημαντικό για μένα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σε σύγκριση με άλλες δραστηριότητες, η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι η πιο σημαντική για μένα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Οι φίλοι μου έχουν θετική γνώμη για μένα όταν μαθαίνουν ότι συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Οι φίλοι μου έχουν θετική άποψη για μένα όταν μαθαίνουν ότι συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Το να συμμετέχω σε δραστηριότητες αναψυχής με βοηθάει να «περνάω» μια καλή εικόνα του εαυτού μου στους άλλους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Παρακαλώ, κυκλώστε το νούμερο το οποίο περισσότερο αντιπροσωπεύει τα συναισθήματά σας για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής:

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---------------|
| Δυσάρεστο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Ευχάριστο |
| Βαρετό | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Διασκεδαστικό |
| Αρνητικό | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Θετικό |

5. Πως χαρακτηρίζετε συνολικά το επίπεδο της ποιότητας των υπηρεσιών που παρέχονται στη συγκεκριμένη εταιρεία αναψυχής;

| | | | | | |
|-------|--------|--------|---------------|---------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Φτωχό | Ανεκτό | Μέτριο | Ικανοποιητικό | Υψηλό επίπεδο | Άριστο |

6. Συνολικά πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε με την απόφασή σας να περάσετε τη μέρα σας με τις δραστηριότητες που οργανώνει η συγκεκριμένη εταιρεία αναψυχής;

| | | | | | |
|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1 Καθόλου | 2 Σχετικά | 3 Μέτρια Ικανοποιημένος | 4 Αρκετά Ικανοποιημένος | 5 Πολύ | 6 Πάρα πολύ |
|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|----------------|

7. Φύλο:

Άνδρας Γυναίκα

8. Ηλικία:

19 & Μικρότερος/η , 20-29 , 30-39 , 40-49 , 50 & Μεγαλύτερος/η

9. Επάγγελμα

Μαθητής/Φοιτητής Δημόσιος υπάλληλος Ιδιωτικός υπάλληλος Επιχειρηματίας
Ελεύθερος επαγγελματίας Άνεργος Άλλο:

10. Εκπαίδευση (μεγαλύτερο επίπεδο που έχετε ολοκληρώσει):

δημοτικό , γυμνάσιο , λύκειο , ΤΕΙ , Πανεπιστήμιο , Μετ/χιακό , Διδακτορικό

11. Οικογενειακή κατάσταση:

Παντρεμένος/η [Ναι Όχι] Διαζευγμένος/η Χήρος/α Συζώ

12. Με παιδιά; Ναι , Όχι Αν ναι Πόσα;

13. Πόσα χρόνια ασχολείσθε με δραστηριότητες αναψυχής;.....

14. Πόσο συχνά;

Καθόλου Μόνον ευκαιριακά Κάποιες φορές Συχνά Συστηματικά

15. Με πόσες μέρες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διάρκεια του χρόνου θα ήσασταν ευχαριστημένοι;.....

16. Εκτός από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής ασκείστε; Ναι Όχι

17. Αν ναι, πόσο συχνά;

Καθόλου Μόνον ευκαιριακά Κάποιες φορές Συχνά Συστηματικά

18. Αν ΝΑΙ σε τι δραστηριότητες;

Σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας! 😊