

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ . Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ , Ν.  
ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ**

της  
Σιδέρη Αθηνάς

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 Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Τρίκαλα  
2010

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Επίκ. Καθηγητής

2ος Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Επίκ. Καθηγητής

3ος Επιβλέπων: Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Επίκ. Καθηγητής



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 9109/1  
Ημερ. Εισ.: 16/02/2011  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
306.481 2  
ΣΙΔ



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σιδέρη Αθηνά. Διερεύνηση της έννοιας της εμπλοκής σε υπαίθριες δραστηριότητες μεταξύ μαθητών/τριων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η περίπτωση της πόλης του Παλαμά Ν.

Καρδίτσας .

(Με την επίβλεψη του κ. Χαρίλαου Κουθούρη, Επίκουρου Καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση πιθανής διαφοροποίησης της έννοιας της ‘εμπλοκής’ μαθητών σε Υπαίθριες δραστηριότητες Αναψυχής λόγω α) του διαφορετικού φύλου β) της διαφορετικής σχολικής τάξης γ) της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής. Η ‘εμπλοκή’ ενός ατόμου προς μια δραστηριότητα εκφράζεται με τρεις διαστάσεις α)έλξη, β)αυτό-έκφραση και γ)ουσιαστικότητα (Kyle et al, 2003). Δείγμα στην έρευνα αποτέλεσαν 282 μαθητές Δ/θμιας Εκπαίδευσης από την πόλη του Παλαμά (51,8% αγόρια & 48,2% κορίτσια). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Kyle και συν, (2003) κατόπιν τροποποίησής της στην ελληνική (Θεοδωράκης και συν, 2007). Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστήριξαν: α)δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των υποομάδων του φύλου σε καμία από τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής ( $p > .05$ ), β)διαπιστώθηκε επίδραση του παράγοντα «σχολική τάξη» στις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη»( $p < .05$ ) και «κεντρικότητα»  $p < .0.1$ ), γ) η συχνότητα συμμετοχής επηρεάζει τον βαθμό εμπλοκής των μαθητών σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής  $p < .000$ . Τα αποτελέσματα συζητούνται με στόχο τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό που περιλαμβάνει αύξηση των σχολικών εκδηλώσεων και δράσεων στο σχολικό ή ελεύθερο φυσικό περιβάλλον, όπως πεζοπορία, ποδήλατο βουνού, χιονοδρομία, έτσι ώστε να βελτιωθεί η άποψη των μαθητών για την Υπαίθρια Αναψυχή και συνεπώς το επίπεδο υγεία τους.

Λέξεις κλειδιά: ελεύθερος χρόνος, ανάμιξη, αναψυχή

## ABSTRACT

Sideri Athina. Study of the involvement concept in outdoor activities of secondary education students in the town of Palama Karditsa Greece.

(Under the supervision of Charilaos Kouthouris, Associate Professor).

The aim of the present study was the examination of potential diversification to the concept of secondary education students' involvement in outdoor recreation activities, because of the gender, the class and the frequency of participation in those activities. The involvement is three dimensional: a) "attraction" b) "self-expression" c) "centrality" of activity in people's life (Kyle et al, 2003). A sample of 282 second education students was used from the town of Palama (51,8% boys & 48,2% girls). Kyle scale was used (Kyle et al, 2003), after being modified into Greek language (Theodorakis et al, 2007). The validity and the reliability were successfully verified (Cronbach's  $\alpha$  .77). The results of the study showed that: a) There weren't significant statistic differences between the subgroups of gender and the three dimensions of involvement ( $p > .05$ ), b) the "class" students were in affected the dimensions of involvement, namely "attraction" ( $p < .05$ ) and "centrality" ( $p < .01$ ), c) the "frequency of participation" affected the student's involvement in outdoor recreation activities ( $p < .000$ ). The results are in complete agreement with relevant researches. In conclusion the increase of school events and action both in the school environment and the natural environment, such as cycling, trekking, skiing, can improve the opinion of students for outdoor recreation activities and consequently their health level.

Key words: leisure time, leisure involvement, recreation

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### *Ευχαριστίες*

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον επιβλέποντα μου, κ. Κουθούρη Χαρίλαο, Επ. Καθηγητή για τη συμβολή και καθοδήγηση του στην προσπάθεια μου. Ακόμα τους διευθυντές και τους εκπαιδευτικούς των σχολικών μονάδων 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Παλαμά, ΓΕΛ και ΕΠΑΛ Παλαμά για την υποστήριξη και την βοήθεια τους προκειμένου να πραγματοποιηθεί η έρευνα. Τέλος όλους τους μαθητές που ανταποκρίθηκαν και συμμετείχαν στην έρευνα.

### *Αφιέρωση*

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στους γιούς μου Μάριο και Ηλία για την υπομονή και την κατανόηση τους.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	ii
ABSTRACT .....	iii
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	
Ευχαριστίες .....	iv
Αφιέρωση.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ .....	viii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σημασία της έρευνας .....	5
Σκοπός της έρευνας .....	6
Ερευνητικές Υποθέσεις .....	6
Λειτουργικοί Ορισμοί.....	7
Οριοθετήσεις.....	8
Περιορισμοί .....	8
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	9
Εμπλοκή.....	9
Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής .....	12
Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής .....	14
Τομείς της Υπαίθριας Αναψυχής.....	16
Δημογραφικά χαρακτηριστικά ατόμων που συμ- μετέχουν σε μία δραστηριότητα αναψυχής .....	19
Το δημογραφικό χαρακτηριστικό του «φύλου» .....	19
Το δημογραφικό χαρακτηριστικό «της τάξης»(ηλικία).....	20
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	22
Δείγμα .....	22
Όργανα Μέτρησης.....	22
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων .....	24
Στατιστική Επεξεργασία .....	24

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	27
Διαφορές των διαστάσεων της εμπλοκής σε σχέση με το φύλο.....	27
Διαφοροποίηση των τιμών των διαστάσεων της εμπλοκής λόγω της διαφορετικής σχολικής τάξης.....	28
Διαφοροποίηση των τιμών των διαστάσεων εμπλοκής λόγω διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής .....	30
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	34
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	38
Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή .....	42
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες .....	44
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	45
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	57

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Περιγραφικά χαρακτηριστικά των τριών διαστάσεων της εμπλοκής.....	23
<b>Πίνακας 2.</b> Δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών.....	24
<b>Πίνακας 3.</b> Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση των τριών διαστάσεων της εμπλοκής και της συχνότητας.....	27
<b>Πίνακας 4.</b> T test ανάμεσα στο δημογραφικό χαρακτηριστικό φύλο και τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής .....	28
<b>Πίνακας 5.</b> Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) στο δημογραφικό χαρακτηριστικό των τάξεων σχολείου και των τριών διαστάσεων της εμπλοκής.....	29
<b>Πίνακας 6.</b> Συνολικές τιμές ανάλυσης διακύμανσης μεταξύ συχνότητας συμμετοχής και διαστάσεων εμπλοκής .....	33



**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

<b>Σχήμα 1.</b> Σχέση ανάμεσα στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη, ουσιαστικότητα, αυτοέκφραση» και στις 5 «τάξεις σχολείου».....	30
<b>Σχήμα 2.</b> Σχέση ανάμεσα στη διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» και συχνότητας συμμετοχής.....	31
<b>Σχήμα 3.</b> Σχέση ανάμεσα στη διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα» & συχνότητας συμμετοχής.....	32
<b>Σχήμα 4.</b> Σχέση ανάμεσα στη διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» & συχνότητας συμμετοχής .....	32

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ****Υ.Δ.Α**

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

**Δ/θμια Εκπ/ση**

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ , Ν.  
ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ.**

Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, όπου η τεχνολογία παίζει καθοριστικό ρόλο, έχει απομακρύνει τον άνθρωπο από τον φυσικό ρυθμό που γνώριζε παλαιότερα (Παππάς, 2004). Αυτός ο τρόπος ζωής ευνοεί την απομάκρυνση του ατόμου από την φυσική δραστηριότητα και την αποχή από τις αθλητικές δραστηριότητες με συνέπεια την έξαρση προβλημάτων υγείας . Στην μείωση της έξαρσης αυτής συμβάλλει η φυσική δραστηριότητα και η συστηματική άσκηση (Dishman, Washburn & Heath, 2004).

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες Υπαίθριας Αναψυχής είναι ένα σύγχρονο σχετικά φαινόμενο που ακολουθεί την εξέλιξη αυτή της κοινωνίας και σχετίζεται με τον ελεύθερο χρόνο. Η έννοια της αναψυχής και της άθλησης ως μέσο προαγωγής της υγείας αλλά και ως μέσο σωστής ανάπτυξης τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος έχει διαχρονική ισχύ. Με την πάροδο των χρόνων και την εξέλιξη του πολιτισμού η ανάγκη για άσκηση έγινε επιτακτική (Χαραχούσου, 1991).Ο μαζικός αθλητισμός και ο αθλητισμός αναψυχής έχουν εκτεταμένα προωθηθεί τα τελευταία χρόνια σε όλες τις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου (Αλεξανδρής, 1999).

Τα θετικά οφέλη των δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής, τόσο στην σωματική όσο και ψυχική υγεία των ατόμων, στην κοινωνικοποίηση και γενικά στην αναψυχή (Helgo & Drake, 2001 ; Ragheb, 1993), αναγνωρίζονται πλέον από όλους τους ανθρώπους με συνέπεια πολλά άτομα καθώς και μαθητές της Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης όχι μόνο να έχουν διάθεση να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο αλλά και να προχωρούν στη πραγματική συμμετοχή. Η επιλογή δραστηριοτήτων, είτε ψυχαγωγίας είτε διασκέδασης, καθώς και το περιεχόμενο τους, πρέπει να αποσκοπεί για το κάθε άτομο ξεχωριστά στην προσωπική ψυχοσωματική του κατάσταση αναψυχής (Κουθούρης, 2009). Οι δραστηριότητες της αναψυχής άλλωστε μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο σε κλειστό όσο και ανοιχτό περιβάλλον (Ζουρμπάνος & Χρόνη, 2001)Ο όρος «αναψυχή» προέρχεται από τη λατινική

λέξη «*recreatio*» που σημαίνει αναζωογονώ, δροσίζω, τονώνω, φρεσκάρω, ξεκουράζω (Κουθούρης,2009). Η παραδοσιακή προσέγγιση θεωρεί ότι είναι μια διαδικασία η οποία αναστηλώνει, αναζωογονεί και αποκαθιστά την υγεία. Η ιστορική προσέγγιση θεωρεί την αναψυχή σαν μια δραστηριότητα η οποία ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία (Αυθίνος, 1998).Κοινωνιολογικά λεξικά ορίζουν την αναψυχή ως οποιαδήποτε δραστηριότητα η οποία γίνεται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, ατομικά ή συλλογικά, είναι ελεύθερης επιλογής, ευχάριστη, ελκυστική και κατά την οποία δεν υπάρχει κανένα άλλο κίνητρο πέρα από την ίδια την αναψυχή( Κουθούρης, 2009). Στη διαδικασία της αναψυχής, το κεντρικό σημείο δεν είναι το είδος των δραστηριοτήτων, των εγκαταστάσεων ή των προγραμμάτων, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι το τελικό συναίσθημα των συμμετεχόντων»(Seymour & Gold, 1979). Γενικά, οι περισσότεροι ορισμοί αναφέρουν την αναψυχή σαν μια αξιόλογη, κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία, η οποία γίνεται στον ελεύθερο χρόνο, δημιουργεί συναισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης, ευεξίας και το άτομο συμμετέχει εθελοντικά (Hutchinson, 1985;Weiskopf, 1984).

Τα τελευταία χρόνια διάφοροι συγγραφείς έχουν χρησιμοποιήσει την έννοια της εμπλοκής για να κατανοήσουν καλύτερα ορισμένες πλευρές του ελεύθερου χρόνου (Havitz & Dimanche ,1997) και να ερμηνεύσουν εκείνες τις ιδιαίτερες πτυχές της συμπεριφοράς των ατόμων που εμπλέκονται σε δραστηριότητες αναψυχής (Havitz, Shaw & Wiley, 2000). Η εμπλοκή δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου αναφέρεται στις αντιλήψεις του ατόμου για την σπουδαιότητα μιας δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου. Είναι μια κατάσταση που ενεργοποιεί και κατευθύνει διαδικασίες και συμπεριφορές των συμμετεχόντων (Peter & Olson ,1999).Όσο περισσότερο είναι ανεπτυγμένη η εμπλοκή με τις τρεις διαστάσεις της: «την έλξη», την «αυτοέκφραση» και την «κεντρικότητα» τόσο περισσότερο το άτομο συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μέσω της αποφασιστικότητας και της δέσμευσης που αναπτύσσει.

Στην λογοτεχνία κοινωνικής ψυχολογίας η έννοια της εμπλοκής παρουσιάστηκε αρχικά από τον Alport (1943) και τους Sherif και Cantril (1947). Μέχρι σήμερα έχει μελετηθεί εκτενέστερα στην καταναλωτική συμπεριφορά (Costley, 1987). Σύμφωνα με την έρευνα των Alport (1943) και Sherif και Cantril (1947),οι περισσότεροι ορισμοί για την εμπλοκή στην κοινωνική ψυχολογία, στην καταναλωτική συμπεριφορά και στον ελεύθερο χρόνο έχουν επικεντρωθεί μεταξύ του επιστημονικού αντικειμένου που εξετάζεται από τις παραπάνω επιστήμες και της άποψης που ένα άτομο έχει για τον εαυτό του. Αυτοί οι ορισμοί εντούτοις προσεγγίζουν την εμπλοκή με διαφορετικούς τρόπους.

Η αξία της έννοιας της εμπλοκής στην έρευνα για την αναψυχή προχωρά πέρα από την διάθεση του ατόμου για συμμετοχή, αναφορικά με δραστηριότητες αναψυχής έως την πραγματική συμμετοχή. Η αξία της εμπλοκής ερευνά ακόμα τη σχέση της εξεταζόμενης δραστηριότητας αναψυχής αναφορικά με τη γενικότερη αντίληψη του ατόμου για τη ζωή του. Αναπτύσσοντας μία σχετική κλίμακα προκειμένου να καταγράψουν και να αξιολογήσουν την έννοια της εμπλοκής ως προς μία δραστηριότητα, ορισμένοι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα εμπλοκής σε δραστηριότητες αναψυχής, ανεξάρτητα, από την διάρκεια και τη συχνότητα της συμμετοχής τους σε αυτές τις δραστηριότητες (Backman & Crompton, 1991). Αν κατανοήσουμε και διευκρινίσουμε την συναισθηματική σύνδεση και τη σημασία αυτών των δραστηριοτήτων για το κάθε άτομο ξεχωριστά, τότε μπορούμε να εξηγήσουμε τις επιλογές τους για την αναψυχή και την διαδικασία λήψης απόφασης συμμετοχής τους σχετικά με αυτή τη δραστηριότητα.

Η έννοια της εμπλοκής σε προγράμματα αναψυχής έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί σε πρόσφατες έρευνες εξετάζοντας ανάλογα μοντέλα για τη λήψη απόφασης συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής (Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003 ; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004). Σύμφωνα με τον Rotchild (1984) η εμπλοκή είναι «μία μη καθορισμένη αόριστη κατάσταση παρακίνησης ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν συνδεδεμένο με την αναψυχή». Οι Kim και Scott (1997) υποστήριξαν ότι αυτός ο ορισμός αναφέρεται στη κοινωνικο-ψυχολογική εμπλοκή με συμπεριφοριστική διάσταση όπου ο χρόνος που καταναλώνεται αφορά είτε την ίδια την δραστηριότητα είτε την συχνότητα συμμετοχής σε αυτήν.

Πρόσφατες έρευνες έχουν εξετάσει την εμπλοκή σε σχέση με διάφορες καταστάσεις συμπεριφοράς. Επίσης η εμπλοκή είναι συνδεδεμένη με την συναισθηματική επαφή σε σχέση με έναν τουριστικό προορισμό (Hwang, Lee & Chen, 2005 ; Kyle et al, 2003), με τη δέσμευση (Iwasaki & Havitz, 2004) αλλά και με την αφοσίωση (Havitz & Dimanche, 1990; Kyle et al, 2004). Έτσι η έννοια αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για τους managers και τους διοργανωτές υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Η «εμπλοκή» αναφέρεται τόσο στη συμπεριφορά όσο και στη σημασία που έχει για τον άνθρωπο η ενασχόληση του με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής. Η εμπλοκή είναι μία στάση που έχει διάρκεια, μπορεί όμως να τροποποιηθεί κατά την διάρκεια ζωής του ατόμου, από εσωτερικούς ή εξωγενείς παράγοντες. Βασισμένοι στο μοντέλο που πρότειναν οι McIntyre και Pigram (1992), οι Kyle και συν. (2003; 2004) υποστήριξαν την «τριδιάστατη» προσέγγιση της εμπλοκής. Την «έλξη προς τη

δραστηριότητα» (attraction), την «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» (self-expression) και την «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» (centrality).

Σύμφωνα με τους Dimanche, Havitz και Howard (1991) και Havitz και Dimanche(1997), η εμπλοκή δεν αποτελεί μονοδιάστατη έννοια , αλλά αντιθέτως είναι μια έννοια πολυδιάστατη όπου οι τρεις διαστάσεις έλξη, αυτό-έκφραση και κεντρικότητα, έχουν εμφανιστεί για να εφαρμοστούν και να μετρηθούν στις δραστηριότητες αναψυχής.

*Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.* α) Έλξη προς την δραστηριότητα (attraction): Βασιζόμενοι στην μελέτη τους για τις δραστηριότητες της κατασκήνωσης και τις δραστηριότητες ρίσκου , οι McIntyre και Pigram (1992), εισηγήθηκαν ότι η έλξη θα έπρεπε να αποτελεί έναν συνδυασμό σπουδαιότητας και ευχαρίστησης β) Αυτο-έκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα (self - expression): η αυτό-έκφραση (self-expression) σύμφωνα με τους Laurent και Kapferer (1985) αναφέρεται στην αυτό-απεικόνιση ή την εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του, την οποία θα ήθελε να μεταφέρει στους άλλους κατά την διάρκεια συμμετοχής του σε δραστηριότητες, γ) η κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου (centrality): η τρίτη διάσταση της εμπλοκής προτεινόμενη από τους McIntyre και Pigram (1992), αναφέρεται στην κεντρικότητα μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας αναψυχής σε αντιστοιχία με το γενικότερο τρόπο ζωής του ατόμου. Μια δραστηριότητα μπορεί επίσης να θεωρηθεί «κεντρική» όταν οι υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτήν.

Όσον αφορά στη λήψη μιας απόφασης, οι Iwasaki και Havitz (2004), υποστήριξαν ότι η εμπλοκή μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους κοινωνικούς παράγοντες όπως το κοινωνικό πλαίσιο και οι κοινωνικές σχέσεις ή από προσωπικούς παράγοντες όπως οι προσωπικές ανάγκες, τα εσωτερικά κίνητρα και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Προσπάθησαν μάλιστα την εμπειρική απόδειξη της σχέσης μεταξύ των παραπάνω παραγόντων στην ανάπτυξη ισχυρής εμπλοκής σε προγράμματα αναψυχής.

Η εμπλοκή και η αφοσίωση είναι δύο έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους (Siegenthaler & Lam's, 1992).Συσχέτιση μεταξύ των δύο εννοιών της εμπλοκής και της αφοσίωσης διέκριναν στις έρευνες τους και οι Backman και Crompton (1991).Τη στενή σχέση ανάμεσα στην εμπλοκή των ατόμων σε μια δραστηριότητα αναψυχής και στην αφοσίωση τους σε ένα συγκεκριμένο χώρο αναψυχής, πρότειναν στο θεωρητικό τους μοντέλο οι Iwasaki και Havitz (1998).Σύμφωνα με τη προτεινόμενη θεωρία ο αφοσιωμένος πελάτης σε μια δραστηριότητα αναψυχής αναπτύσσει ψυχολογική δέσμευση

σε ένα πρόγραμμα αναψυχής. Η εμπλοκή και η αφοσίωση μπορούν ακόμα να συμβάλλουν στην πρόβλεψη διαφορετικών μέτρων αφοσίωσης όπως διάρκεια, συχνότητα και ένταση (Park, 1996).

Τα τελευταία χρόνια η εμπλοκή μελετήθηκε σε σχέση με τους τομείς της καταναλωτικής συμπεριφοράς, του ελεύθερου χρόνου και των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής. Ο προσανατολισμός της έρευνας σήμερα στοχεύει στην ανάλυση της σχέσης αιτιότητας ή αλληλεπίδρασης μεταξύ εμπλοκής και άλλων μεταβλητών συμπεριφοράς της αναψυχής (Kyle et al, 2003; Kyle, Bricker, Graefe & Wickham, 2004).

### *Σημασία της έρευνας*

Η παρούσα έρευνα είχε ως κίνητρο την διερεύνηση της σχέσης της εμπλοκής αναφορικά με το προφίλ μαθητών/τριών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και της συχνότητας συμμετοχής τους σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η διερεύνηση της βιβλιογραφίας ανέδειξε παρόμοιες έρευνες που μελετούν τόσο τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής (Bacon, Graefe, Kyle & Manning, 2004; Dimanche & Havitz, 1997; Havitz & Iwasaki, 2004), όσο και την σχέση εμπλοκής και συχνότητας συμμετοχής (Park, 1996; Schuett, 1993). Οι Dimanche και Havitz (1997) ερεύνησαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ατόμων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής και τουρισμού όπως η ορειβατική πεζοπορία καλύπτοντας και τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής έλξη, αυτοέκφραση και ουσιαστικότητα. Ο Park (1996) υποστήριξε ότι η συχνότητα συμμετοχής είναι θετικά συσχετιζόμενη με την εμπλοκή σε προγράμματα γυμναστικής ενώ ο Schuett (1993) στο άθλημα του κανό-καγιάκ.

Η εργασία αυτή είχε ως στόχο την συνεισφορά της στη συγκεκριμένη ερευνητική περιοχή προσφέροντας νέα δεδομένα από τον χώρο της εκπαίδευσης και συγκεκριμένα μαθητών/τριών Γυμνασίων και Λυκείων που συμμετέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Ανάλογη έρευνα δεν αναφέρεται στη βιβλιογραφία. Τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας μπορούν να συμβάλλουν στον καλύτερο σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων, με τον εμπλουτισμό τους με υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες, έτσι ώστε τα προγράμματα αυτά, να εξασφαλίζουν ταυτόχρονα κινητικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη.

Επίσης τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής θα μπορούσε να είναι σημαντικά και για τους καθηγητές Φυσικής αγωγής καθώς η ενεργή εμπλοκή τους στον σχεδιασμό και

την εκτέλεση τέτοιων προγραμμάτων, ανοίγει καινούριες θέσεις εργασίας και αναβαθμίζει ταυτόχρονα το ρόλο τους μέσα στην εκπαιδευτική διαδικασία

### ***Σκοπός της έρευνας***

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση πιθανής διαφοροποίησης της έννοιας της ‘εμπλοκής’ μαθητών σε Υπαίθριες δραστηριότητες Αναψυχής, ανάλογα με τα διαφορετικά δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Ακόμη εξετάστηκε η διαφοροποίηση του βαθμού των τριών διαστάσεων της «εμπλοκής» α) έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα, β) αυτό-έκφραση του ατόμου μέσα από την συμμετοχή του στην συγκεκριμένη δραστηριότητα και γ) κεντρικότητα της δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή του ατόμου, λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής .

### ***Ερευνητικές Υποθέσεις***

α) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των μαθητών/τριων.

β) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριων.

γ) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

δ) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των μαθητών/τριων.

ε) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριων.

στ) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

ζ) Η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων μαθητών/τριων.

η) Η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων μαθητών/τριών



θ) Η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», δεν διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών/τριων των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

### *Λειτουργικοί Ορισμοί*

Ελεύθερος χρόνος .Ο χρόνος που αφιερώνει το άτομο στον εαυτό του, προκειμένου να πραγματοποιήσει αυτοδύναμες δραστηριότητες τις οποίες επιλέγει με πλήρη ελευθερία, για να πραγματώσει(Χαραχούσου,1990)

Αναψυχή. Κατάσταση ανάτασης, ευεξίας, στην οποία το άτομο οδηγείται ως αποτέλεσμα ελεύθερης εμπλοκής του σε δραστηριότητες δικής του επιλογής στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του (Κουθούρης,2009).

Υπαίθρια Αναψυχή. Περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα, περιβαλλοντική, αθλητική, αναψυχής, κοινωνικής ευαισθητοποίησης, υπό μορφή απλής εμπειρίας ή σχεδιασμένου προγράμματος, που διενεργείται ή αποκτιέται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον, με αποδέκτη των εμπειριών της συμμετοχής σε δράσεις υπαίθριας αναψυχής τον άνθρωπο και αποδέκτη των συνεπειών των εκδηλώσεων το περιβάλλον (Κουθούρης, 2009).Ορίζεται ως η αλληλεπίδραση μεταξύ μιας δραστηριότητας και ενός υπαίθριου φυσικού περιβάλλοντος που αναδημιουργεί ένα άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά, και κοινωνικά (Leitner, 1996).

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής. Οποιοσδήποτε ανθρώπινες δράσεις γίνονται σε φυσικό περιβάλλον, ενώ αποκλείονται εκείνες οι δραστηριότητες α) που απαιτούν μηχανική υποστήριξη (μηχανοκίνητος αθλητισμός ή β) επιβάλλουν τη συμμετοχή άλλων έμβιων όντων και γ) συνειδητά ή ασυνείδητα διαταράσσουν ή αλλοιώνουν το περιβάλλον όπου υλοποιούνται. (Κουθούρης, 2009). Είναι εκείνες οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται κατά τον ελεύθερο χρόνο και δεν απαιτούν πληροφορίες ή υποστηρικτικές υπηρεσίες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας εμπειρίας (Sun & Walsh, 1998).

Εμπλοκή (involvement). Εμπλοκή σε μια δραστηριότητα αναψυχής είναι «μία μη καθορισμένη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης, ή ενδιαφέροντος για μία συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, ή κάποιου σχετικού προϊόντος αναψυχής, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο» (Havitz & Dimanche, 1997;1999). Σύμφωνα με τους Havitz και συν(1993) και McIntyre,(1989) και Schuett (1993), πρώτον η εμπλοκή είναι μία στάση που έχει διάρκεια. Έτσι η χρησιμοποίηση του όρου υπονοεί ότι το ενδιαφέρον ή το κίνητρο για μια δραστηριότητα

αναψυχής τελικά είναι σημαντικό για το άτομο. Δεύτερον, η εμπλοκή σήμερα δεν αποτελεί μια μονοδιάστατη έννοια, αλλά αντιθέτως είναι μια έννοια πολυδιάστατη.

Έλξη προς την δραστηριότητα (attraction). Το αποτέλεσμα του συνδυασμού σπουδαιότητας και ευχαρίστησης ενός ατόμου ως προς μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής (McIntyre & Pigram, 1992).

Αυτο-έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα (self - expression). Η αυτο-απεικόνιση ή η εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του, ή την αποκτά, ή την οποία θα ήθελε να μεταφέρει στους άλλους μετά ή κατά την διάρκεια συμμετοχής του σε συγκεκριμένης μορφής δραστηριότητες αναψυχής (Laurent & Kapferer 1985)

Κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (centrality). Η κεντρικότητα που λαμβάνει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, σε αντιστοιχία με το γενικότερο τρόπο της καθημερινής ζωής του ατόμου. Μια δραστηριότητα μπορεί επίσης να θεωρηθεί «κεντρική» όταν οι υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτήν. (McIntyre & Pigram 1992).

### ***Οριοθετήσεις***

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι μαθητές/τριες των σχολείων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της πόλης του Παλαμά Καρδίτσας.

### ***Περιορισμοί***

α) Τα σχολεία ανήκουν γεωγραφικά στη περιοχή του νομού Καρδίτσας (αγροτικός πληθυσμός). Συνεπώς δεν περιέχονται στην έρευνα στοιχεία από τον υπόλοιπο Ελλαδικό χώρο δηλαδή από αστικές περιοχές. β) Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν σε όλους τους μαθητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, διότι ο πληθυσμός απ' όπου επιλέχθηκε το δείγμα αφορά τους μαθητές της συγκεκριμένης κομόπολης γ) Η ειλικρίνεια στις απαντήσεις των ερωτώμενων δ) Η πλήρης κατανόηση των ερωτήσεων.

## II.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Εμπλοκή (leisure involvement)*

Σύμφωνα με τον Rothschild(1984) η εμπλοκή αναφέρεται ως «μία αόριστη κατάσταση κινήτρου ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν που συνδέεται με την αναψυχή».

Προκειμένου να διερευνήσουν την επίδραση της εμπλοκής στην καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς του ατόμου στον ελεύθερο χρόνο του, οι Dimanche και Havitz (1997) υποστήριξαν ότι οι διάφορες προτάσεις που αναφέρονται στην εμπλοκή σχετίζονται με τη συμπεριφορά που αναπτύσσουν τα άτομα κατά τη διάρκεια αναζήτησης σχετικών προϊόντων και υπηρεσιών (Celsi & Olson,1998;Kerstetter & Kovich,1997).Η εμπλοκή σχετίζεται επίσης με την αύξηση της διάθεσης του ατόμου να αναζητήσει πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναφορικά με τον διαθέσιμο εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις, να ενημερώνεται για νέα προγράμματα, καθώς και να αναπτύσσει ψυχολογική δέσμευσή με σχετικούς φορείς όπως με εταιρείες αναψυχής ή με τις εγκαταστάσεις όπου παρέχεται η συγκεκριμένη δραστηριότητα (Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz & Dimanche, 1999; McIntyre & Pigram, 1992; Νάσσης & Θεοδωράκης, 2008). Σχετίζεται επίσης με τη συχνότητα συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής (Crompton, McVarville & Sell,1993 ; McIntyre & Pigram.,1992).με τον βαθμό συνειδητοποίησης των συμμετεχόντων σε διάφορα προγράμματα αναψυχής (Celsi & Olson,1998; McIntyre & Pigram,1992), με την ανταπόκριση των συμμετεχόντων στην συστηματική προσπάθεια να πεισθούν προκειμένου να συμμετάσχουν σε προγράμματα αναψυχής (Kerstetter, Kyle & Guadagnolo,1999 ; McCarville et al., 1993) καθώς και με την δυνατότητα διαφοροποίησης των παρεχόμενων υπηρεσιών και του εξοπλισμού (Bloch et al.1989; Gahwiler & Havitz, 1998).

Υποστήριξαν ακόμα ότι τα στοιχεία της εμπλοκής είναι ευάλωτα σε αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με τους Havitz και συν. (1993) και McIntyre (1989) και Schuett (1993) η εμπλοκή είναι μία στάση που έχει διάρκεια, μπορεί όμως να τροποποιηθεί κατά την διάρκεια ζωής του ατόμου, από εσωτερικούς ή εξωγενείς παράγοντες. Έτσι η χρησιμοποίηση του όρου υπονοεί ότι το ενδιαφέρον ή το κίνητρο για

μια δραστηριότητα αναψυχής τελικά είναι σημαντικό για το άτομο. Η εμπλοκή με κάποια μορφή άσκησης ή σπορ αυξάνει την προτίμηση σε μία δραστηριότητα καθώς αυτή αποκτά μεγαλύτερη προσωπική σημασία (Wallendorf & Arnould, 1988). Ταυτόχρονα όμως αποτελεί μια διαρκή διαδικασία κινητοποίησης, εγρήγορσης και ενδιαφέροντος (Alexandris, Kouthouri, Funk & Giovanni, 2009).

Η εμπλοκή μπορεί να επηρεαστεί από κοινωνικούς παράγοντες όπως κοινωνικές νόρμες και κώδικες, καταστάσεις και σχέσεις ή προσωπικούς παράγοντες όπως ανάγκες, κίνητρα και διαπροσωπικές σχέσεις (Havitz & Iwasaki, 2004). Οι Chick και Kyle (2002) υποστήριξαν ότι η γνώση του εξωγενούς στοιχείου της επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος, βοηθά στην καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς του ατόμου κατά την εμπλοκή του σε μία δραστηριότητα. Ως κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να θεωρηθεί κάθε μοναδικό σχήμα ζωής όπου τα μέλη του μοιράζονται ένα σύνολο από ποικίλα στοιχεία κουλτούρας, εκδηλώσεων, δραστηριοτήτων και πρακτικών, γλώσσα, εξειδικευμένη γνώση και τεχνολογία έτσι ώστε να υπηρετούν ικανά το περιβάλλον αυτό (Godbey & Scott, 1992). Η εμπλοκή είναι ένα φαινόμενο της «ομάδας». Η κοινωνική της δομή υποστηρίζεται από την συνδιαλλαγή και την αλληλεπίδραση των ανθρώπων που αποτελούν τα ενεργά μέλη της ομάδας ως αποτέλεσμα των αμοιβαίων επιθυμιών τους καθώς και της αίσθησης ότι ανήκουν κάπου (Burch & Cheek, 1976). Η έννοια της εμπλοκής προκύπτει από την ανάπτυξη των δεσμών κατά τη διάρκεια της συμμετοχής που ενθαρρύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις και προσδίδει στην ομάδα μία σταθερότητα (Cheek, 1971).

Παρόλο που εμπειρική σχέση ανάμεσα στο κίνητρο και την εμπλοκή στην αναψυχή και τον τουρισμό είναι ακόμη περιορισμένη οι Havitz και Iwasaki (2004) προσπάθησαν να διερευνήσουν την ύπαρξη τέτοιας σχέσης μεταξύ των παραπάνω παραγόντων και της ισχυρής εμπλοκής σε προγράμματα αναψυχής.

Η θεωρητική προσπάθεια κατανόησης των κινήτρων των ατόμων αρχικά διαμορφώθηκε από τον Lawler (1973) ο οποίος υποστήριξε ότι κάθε ανθρώπινη δράση καθοδηγείται από την επιδίωξη συγκεκριμένων φυσιολογικών και ψυχο-κοινωνικών 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 δραστηριότητες αναψυχής και αναπτύσσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές.

Ο Iso - Ahola (1982) κατέληξε ότι δύο είναι οι σημαντικότερες κινητήριες δυνάμεις για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής: η ελκτική (αναζήτηση

νέων εμπειριών) και η απωθητική (διαφυγή από την καθημερινότητα). Σύμφωνα με τον Driver (1991), οι άνθρωποι παρακινούνται από την πίστη ότι βελτιώνουν τις σωματικές τους ικανότητες, την πνευματική τους κατάσταση καθώς και την συνοχή της οικογένειας, μέσω της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αναψυχής σε φυσικό περιβάλλον. Η επιθυμία για μάθηση επίσης παρακινεί τα άτομα στην επιλογή του προορισμού για αναψυχή. (Ham, 1992; Winter et al., 1998). Παράλληλα η μείωση και ο έλεγχος του στρες αποτελεί μια ισχυρή δύναμη παρακίνησης (Knopf et al., 1973). Πιο ισχυρά αναδεικνύονται τα εσωτερικά κίνητρα όπως η ευχαρίστηση, ο ενθουσιασμός και η βελτίωση των δεξιοτήτων από τα εξωτερικά όπως η συμμετοχή φίλων (Wankel & Kreisel, 1985). Το διακριτό όριο μεταξύ εμπλοκής και κινήτρων έγκειται στο ότι όταν συγκεκριμένες δράσεις ενεργοποιούν συναισθήματα, προσωπικές αντιλήψεις και συμπεριφορές, αυτομάτως δίνουν ερέθισμα και κίνητρο στον ασκούμενο να διατηρήσει την εμπλοκή του με τη συγκεκριμένη δράση. Αν και η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ κινήτρων και εμπλοκής είναι αρκετά περιορισμένη, εντούτοις υπάρχουν έρευνες σύμφωνα με τις οποίες ορισμένες διαστάσεις της εμπλοκής παρουσιάζουν υψηλό συντελεστή συσχέτισης με τα κίνητρα (Funk, Ridinger & Moorman, 2004).

Η εκτεταμένη έρευνα προκειμένου να εξεταστεί ο λόγος για τον οποίο τα άτομα συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής οδήγησε στην διαμόρφωση της κλίμακας Προτίμησης της Εμπειρίας Αναψυχής (Recreation Experience Preference – REP) που αποτελείται από 42 παράγοντες κινήτρων στόχος της οποίας είναι να συλλέγει τους λόγους για τους οποίους τα άτομα επισκέπτονται διάφορα φυσικά περιβάλλοντα για λόγους αναψυχής. (Driver, 1997; 1983; Manfredro, Driver & Tarrant, 1996).

Η εμπλοκή», έχει επίσης 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). Επίσης έχει μελετηθεί σε σχέση με την αφοσίωση που δείχνουν οι επισκέπτες στις περιοχές όπου αναπτύσσονται οι σχετικές δραστηριότητες (Dimanche & Havitz, 1999; Gahwiler & Havitz, 1998; Havitz & Dimanche, 1990; McIntyre & Pigram, 1992; Νάσσης & Θεοδωράκης, 2008). Πρέπει να σημειωθεί ότι η εμπλοκή με μία συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι μία κατάσταση η οποία παραμένει σχετικά σταθερή στο χρόνο. Γι' αυτό το λόγο αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία και ως «διαρκής εμπλοκή» Η έννοια αυτή αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία και είναι διαφορετική από την έννοια της περιστασιακής εμπλοκής (Havitz & Mannell, 2005; Richins & Bloch, 1986). Η περιστασιακή εμπλοκή λειτουργεί περισσότερο προσωρινά και

τα επίπεδα εμπλοκής 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 εμπλοκής δεν συνεχίζουν απαραίτητα να υφίστανται (Σιώμκος, 2002).

Το θεωρητικό υπόβαθρο και ο τρόπος μέτρησης της έννοιας της εμπλοκής στην αναψυχή βασίστηκε σε θεωρίες και μοντέλα μέτρησης από το χώρο της συμπεριφοράς καταναλωτών (Havitz & Dimanche, 1997). Σύμφωνα με τον Kyle και συν. (2004), ο εννοιολογικός προσδιορισμός της εμπλοκής στην αναψυχή σχετίζεται με την έννοια της «προσωπικής σχετικότητας», που αρχικά αναφέρθηκε από τους Celci και Olson (1988), στο χώρο της συμπεριφοράς καταναλωτών. Μία δραστηριότητα αποκτά «σχετικότητα», όταν το άτομο θεωρεί ότι σχετίζεται με τον εαυτό του και είναι σημαντική για την επίτευξη 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 αναψυχής (Celsi & Olson 1988; Kyle et al., 2004a).

### ***Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής***

Η εμπλοκή απασχόλησε τους ερευνητές οι οποίοι κατεύθυναν τις μελέτες τους τόσο στον προσδιορισμό της έννοιας της όσο και στην μέτρηση της (Havitz et al., 1993; McIntyre, 1989; Schuett, 1993). Διαπιστώθηκε ότι το ενδιαφέρον και το κίνητρο ενός ατόμου για τα σπορ του ελεύθερου χρόνου είναι διαρκές, ενώ η έννοια της εμπλοκής δεν είναι μονοδιάστατη αλλά αποτελείται από τρεις διαστάσεις (Dimanche, Havitz, & Howard, 1991; Havitz & Dimanche, 1997).

Στην βιβλιογραφία αναφέρονται ποικίλες κλίμακες μέτρησης της εμπλοκής τόσο μονοδιάστατες (Bloch, Sherrell, & Ridgeway, 1986) όσο και πολυδιάστατες (Laurent & Karferer, 1985; McIntyre & Pigram, 1992; Zaichowsky, 1985). Οι πολυδιάστατες κλίμακες χρησιμοποιούνται σήμερα από τους περισσότερους ερευνητές αφού μέσα από αυτές αντλούν περισσότερες πληροφορίες που σχετίζονται με την γνωστική και συναισθηματική σημασία των δραστηριοτήτων για το άτομο, καταγράφουν το ποσοστό συμμετοχής και περιγράφουν πληρέστερα την έννοια της (Dimanche, Havitz, & Howard, 1991; Havitz & Dimanche, 1997). Οι πολυδιάστατες κλίμακες παρουσιάζοντας ολοκληρωμένα το προφίλ εμπλοκής των συμμετεχόντων μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους managers για την ανάπτυξη αποτελεσματικότερων τεχνικών τμηματοποίησης και προώθησης των υπηρεσιών αναψυχής (Havitz & Dimanche, 1997).

Οι Laurent και Karferer (1985) ανέπτυξαν το πρώτο πολυδιάστατο μοντέλο μέτρησης της εμπλοκής CIP (Consumer Involvement Profiles) που σχετίζεται με την καταναλωτική συμπεριφορά, σύμφωνα με το οποίο, η εμπλοκή αποτελείται από πέντε διαστάσεις: την σημαντικότητα, την ευχαρίστηση, την συμβολική αξία, την πιθανότητα του κινδύνου και την επίπτωση του κινδύνου. Οι Havitz και Dimanche (1997) αφού μελέτησαν 41 δημοσιευμένες εργασίες σχετικές με την εμπλοκή στην αναψυχή, κατέληξαν ότι οι διαστάσεις διαφόρων μοντέλων που αναφέρονται στον κίνδυνο εμφάνισαν προβλήματα αξιοπιστίας σε μεγάλο ποσοστό. Βασιζόμενοι στο μοντέλο των Laurent και Karferer (1985) και στα αποτελέσματα από την εφαρμογή του στην αναψυχή, οι McIntyre και Pigram (1992) προσδιόρισαν την εμπλοκή στην αναψυχή ως έννοια που αποτελείται από τρεις διαστάσεις. Την «έλξη, την κεντρικότητα και την αυτοέκφραση».

Για την έλξη προς την δραστηριότητα (attraction) υποστήριξαν ότι είναι μία εμφανής συνιστώσα του να αρέσει στο άτομο μία δραστηριότητα και του συνδυασμού σημαντικότητας και ευχαρίστησης, όπου αν ισχύει το ένα χωρίς το άλλο η εμπλοκή μπορεί να είναι χαμηλή.

Η αυτό-έκφραση (self-expression) σύμφωνα με τους Laurent και Karferer (1985) αναφέρεται στην αυτό-απεικόνιση ή την εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του, την οποία θα ήθελε να μεταφέρει στους άλλους κατά την διάρκεια συμμετοχής του σε δραστηριότητες αναψυχής και είναι μία έννοια σχετική με την αρχική σημασία του όρου εμπλοκή όπως δόθηκε από τους ερευνητές της καταναλωτικής συμπεριφοράς. Οι ερευνητές του ελεύθερου χρόνου επιπλέον αναφέρονται στην εσωτερική επιθυμία αυτοέκφρασης που δεν απευθύνεται σε έναν εξωτερικό θεατή και αποτελείται από δύο παραμέτρους: το εσωτερικό κίνητρο της ελεύθερης έκφρασης και το εξωτερικό κίνητρο που σχετίζεται με την αυτοπαρουσίαση του ατόμου (Dimanche & Samdahl, 1994).

Η τρίτη διάσταση της εμπλοκής κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (centrality) προτεινόμενη από τους McIntyre και Pigram (1992), αναφέρεται στην ουσιαστικότητα μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας αναψυχής σε αντιστοιχία με το γενικότερο τρόπο ζωής του ατόμου (Watkins, 1987). Μια δραστηριότητα μπορεί επίσης να θεωρηθεί ουσιαστική όταν οι υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτήν, όταν οι δραστηριότητες αποτελούν τον κύριο τόπο αλληλεπίδρασης με τους φίλους και όταν το άτομο αντιλαμβάνεται τις ευεργετικές επιδράσεις στην προσωπική του υγεία μέσω των δραστηριοτήτων.

Η τρισδιάστατη έννοια της εμπλοκής είναι η δημοφιλέστερη μεταξύ των ερευνητών στην αναψυχή και έχει χρησιμοποιηθεί σε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών στη

διεθνή βιβλιογραφία (Dimanche, et al., 1991; Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, et al., 2003; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004a; Kyle, et al., 2004b; Kyle, Bricker, Graefe, & Wickham, 2004; Kyle & Mowen, 2005; Wiley, et al., 2000). Το 2007 οι Kyle, Absher, Norman, Hammitt και Jodice επέκτειναν το μοντέλο με δύο ακόμη παράγοντες, την πιστοποίηση ταυτότητας και την έκφραση της ταυτότητας.

### *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής*

Ο ελεύθερος χρόνος είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που συμπεριλαμβάνει την υπαίθρια αναψυχή, τον αθλητισμό αναψυχής και τον τουρισμό υπαίθρου. Η διερεύνηση των διαστάσεων του έχει γίνει αντικείμενο μελέτης από διάφορους επιστημονικούς κλάδους όπως της κοινωνιολογίας, της ανθρωπογεωγραφίας της ψυχολογίας και της ιστορίας (Κουθούρης, 2009).

Από την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν τη λέξη «σχόλη» προκειμένου να προσδιορίσουν την έννοια της διάθεσης του χρόνου (Τοτί, 1985; Σταματάκου, 1990). Στις σύγχρονες κοινωνίες ο όρος 'Leisure' αντανάκλα την πρακτική διάσταση της αυτοδιάθεσης του ατόμου κατά τον ελεύθερο χρόνο του πέρα από την εργασία του και τις κοινωνικές του υποχρεώσεις, προκειμένου να επιλέξει ελεύθερα την συμμετοχή του σε δημιουργικές δραστηριότητες, την απασχόληση του ή την προσωπική του ξεκούραση (Shivers, 1997).

«Αναψυχή» είναι η κατάσταση ευεξίας (σωματική, ψυχική, πνευματική, συναισθηματική) στην οποία περιέρχεται το άτομο, ως αποτέλεσμα εμπλοκής σε ελεύθερης επιλογής του δραστηριότητες «σχόλης» (Κουθούρης, 2009). Στη διαδικασία της αναψυχής το κεντρικό σημείο δεν είναι το είδος των δραστηριοτήτων, των εγκαταστάσεων ή των προγραμμάτων, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι το τελικό συναίσθημα των συμμετεχόντων (Seymour & Gold, 1979).

Σύμφωνα με το μοντέλο της «Διαδικασίας Προσέγγισης της Αναψυχής» (Κουθούρης, 2009), η αναψυχή ως τελικό ευχάριστο συναίσθημα ψυχοσωματικής ανακούφισης, αναζωογόνησης και ξεκούρασης, αποτελεί το βασικό επιδιωκόμενο στόχο δραστηριοτήτων ψυχαγωγίας και διασκέδασης κατά τον ελεύθερο χρόνο του ατόμου. Επιτυγχάνεται ως αποτέλεσμα της ενασχόλησης του ατόμου και με δραστηριότητες «ψυχαγωγίας» και με δραστηριότητες «διασκέδασης», με την διαφορά ότι οι δραστηριότητες «ψυχαγωγίας» προϋποθέτουν σοβαρή συμμετοχή από το εμπλεκόμενο άτομο, με προσχεδιασμένη επιδίωξη ανταποδοτικών, σημαντικών και διαχρονικών ωφελειών, ενώ οι δραστηριότητες «διασκέδασης» ενώ είναι αυθόρμητες, αποσκοπούν στο



πρόσκαιρο συναίσθημα της απόλαυσης χωρίς σε βάθος χρόνου σημαντικό όφελος για τον συμμετέχοντα (Κουθούρης, 2009). Συνοπτικά οι «δραστηριότητες τηςσχόλης» έχουν στόχο την κατάσταση «αναψυχής» του ατόμου η οποία προσεγγίζεται με τρόπους «διασκέδασης» ή «ψυχαγωγίας».

Η υπαίθρια αναψυχή έχει οργανωμένη παρουσία στη σύγχρονη κοινωνία από τα τέλη περίπου του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Η υπαίθρια αναψυχή περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα, περιβαλλοντική, αθλητική, αναψυχής, κοινωνικής ευαισθητοποίησης υπό μορφή απλής εμπειρίας ή δομημένου προγράμματος που διενεργείται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον. Αποδέκτης των εμπειριών της συμμετοχής σε δράσεις υπαίθριας αναψυχής είναι ο άνθρωπος, αναπόφευκτος αποδέκτης των συνεπειών των εκδηλώσεων είναι το ίδιο το περιβάλλον. Αποκλείονται δε εκείνες οι δραστηριότητες που απαιτούν μηχανική υποστήριξη, που επιβάλλουν τη συμμετοχή άλλων έμβιων ζώντων και τέλος διαταράσσουν ή αλλοιώνουν το περιβάλλον στο οποίο υλοποιούνται. (Κουθούρης, 2009). 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. Βασικός κορμός της υπαίθριας αναψυχής αποτελούν οι κινητικές δραστηριότητες που διενεργούνται κυρίως στο φυσικό περιβάλλον.

Υπαίθριες δραστηριότητες ορίζονται οι δραστηριότητες εκείνες που διεξάγονται σε υπαίθριους χώρους και η εκτέλεσή τους περιλαμβάνει κάποια μορφή αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και του περιβάλλοντα χώρου (Miles & Priest, 1990). Ο χαρακτήρας των δράσεων άλλοτε είναι παιγνιώδης, άλλοτε συναγωνιστικός, άλλοτε εκπαιδευτικός, πάντοτε όμως έναντι κατορθωτών στόχων και σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον (Κουθούρης, 2009).

Τα προγράμματα των υπαίθριων δραστηριοτήτων εκτός από την αναψυχή των ατόμων στοχεύουν στην ανάπτυξη των ατομικών ή ομαδικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων, στη βελτίωση ή αποκατάσταση της υγείας, στην κοινωνική επανένταξη και στην εκπαίδευση όσων συμμετέχουν.

Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική βελτίωση ή την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων. Η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση που αποκομίζουν έχει ως αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα, παρακινώντας τους συμμετέχοντες για δια-βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρής, 2008).

Όπως αναφέρουν στην έρευνά τους οι Χρόνη και Ζουρμπάνος (2001), σύμφωνα με τον Karlan (1984) η κοινωνική και ψυχική ενεργοποίηση του ατόμου που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αναπτύσσει βασικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως την αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την εξερεύνηση του εαυτού. Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες καλλιεργούν επίσης ένα κλίμα όπου απουσιάζει ο ανταγωνισμός και ο εγωισμός και επικρατεί για το κάθε άτομο η ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης. Αυτό είναι πολύ ουσιώδες σε μια κοινωνία που τείνει να εξαλείψει τις διαπροσωπικές σχέσεις και να αποξενώσει τους ανθρώπους κλείνοντας τους σε σπίτια- κλουβιά και κάνοντάς τους να υιοθετούν έναν παθητικό τρόπο ζωής, σκέψης καθώς και ανθυγιεινές συνήθειες.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν επίσης να προσφέρουν ψυχολογικά οφέλη όπως διαφυγή από τις καθημερινές πιέσεις και ευθύνες και έναν τρόπο αντιμετώπισης του στρες από έναν αστικό τρόπο ζωής (Leitner, 1996) Επίσης προσφέρουν τις ευκαιρίες για τις ομαδικές προσπάθειες, μπορούν να διδάξουν τους ανθρώπους πως να καλύψουν τους διαφορετικούς ρόλους σε μια ομάδα, και μπορούν να προωθήσουν μεγαλύτερη αυτοκατανόηση μέσω της αλληλεπίδρασης με ανθρώπους με παρόμοια ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα (Leitner, 1996).

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία, θα μπορούσε ένας αριθμός υπαίθριων δραστηριοτήτων να οργανωθεί με τρόπο ώστε αυτές να προάγουν ταυτόχρονα και το συναγωνισμό μεταξύ μαθητών ή ομάδων όπου η έμφαση στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ή ακόμη και περιπέτειας δίνεται στη διαρκή ενεργή συμμετοχή των ατόμων και τη μεταξύ τους συνεργασία έναντι του κοινού σκοπού (Κουθούρης, 2009).

### ***Τομείς της υπαίθριας αναψυχής***

Σύμφωνα με τους Priest και Gass(1997), ανάλογα με τους κεντρικούς στόχους και άξονες που έχουν τοποθετήσει καθώς και ανάλογα με το πελατειακό δυναμικό στο οποίο απευθύνονται, οι τομείς της υπαίθριας αναψυχής διαχωρίζονται σε τέσσερις βασικούς τομείς.

- α) τομέας υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής και ακραίων αθλημάτων
- β) τομέας ανάπτυξης δεξιοτήτων και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στην ύπαιθρο
- γ) τομέας αγωγής υπαίθρου ( υπαίθρια αναψυχή στο σχολείο)
- δ) τομέας υπαίθριας θεραπευτικής αναψυχής)

*Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής και ακραίων αθλημάτων (Outdoor Activities)*. Αποσκοπούν στην αναψυχή και την ευχαρίστηση του συμμετέχοντα. Οι δραστηριότητες αυτές απαιτούν ενεργητική συμμετοχή και ταυτόχρονα εφαρμογή κανόνων ασφαλείας και ανάλογης συμπεριφοράς έναντι του φυσικού περιβάλλοντος στο οποίο υλοποιούνται. Προκειμένου το άτομο να ανταπεξέλθει στη πρόκληση που δημιουργείται από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον δίνεται έμφαση στην ασφαλή διεκπεραίωση της δράσης και στον τρόπο της αποτελεσματικής αντιμετώπισης των προβλημάτων του φυσικού περιβάλλοντος (Κουθούρης, 2009). Ο χαρακτήρας των δράσεων άλλοτε είναι παιγνιώδης, άλλοτε συναγωνιστικός, άλλοτε εκπαιδευτικός, πάντοτε όμως έναντι κατορθωτών στόχων και σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. Ένα φάσμα τέτοιων δραστηριοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα που συνδέονται χαρακτηριστικά με την εκπαίδευση περιπέτειας. Ένα κατάλληλα δομημένο πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής μπορεί να αποτελέσει έναν τέλειο τρόπο εισαγωγής των παιδιών στην ανακάλυψη πλήθους στοιχείων της προσωπικότητας και του χαρακτήρα τους (Κουθούρης, 2009). Δραστηριότητες όπως εκείνες με σχοινιά ή αναρρίχηση βράχου, και η κωπηλασία σε κανό μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για να προκαλέσουν αυτά τα θετικά αποτελέσματα στους συμμετέχοντες (Marsh, Richards, & Barnes, 1986). Αυτό δείχνει ότι η ποιότητα αυτών των δραστηριοτήτων είναι κυρίως υπεύθυνη για τα αποτελέσματα παρά οι ίδιες οι δραστηριότητες.

Οι υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με κριτήριο το βαθμό επικινδυνότητάς τους σε: α) Υπαίθριες δραστηριότητες χαμηλής επικινδυνότητας (ψάρεμα, κατασκήνωση, περίπατοι, φωτογράφιση, παρατήρηση πουλιών, κτλ β) Υπαίθριες δραστηριότητες μεσαίας επικινδυνότητας (rafting, ιππασία, ποδήλατο βουνού, Προσανατολισμός κτλ και γ) υπαίθριες δραστηριότητες υψηλής επικινδυνότητας ή ακραία αθλήματα (αναρρίχηση σε άγνωστα πεδία, κανόε -καγιάκ σε άγρια νερά, καταδύσεις, ελεύθερη πτώση κτλ (Κουθούρης, 2009).

*Υπαίθριες Δραστηριότητες ανάπτυξης δεξιοτήτων και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στην ύπαιθρο (Outdoor Development Management)*. Τα προγράμματα ανάπτυξης και βελτίωσης ανθρώπινων σχέσεων και δεξιοτήτων. απαιτούν από τους συμμετέχοντες συνεχή συνεργασία και ανάληψη πρωτοβουλίας αξιοποιώντας τις προκλήσεις του φυσικού περιβάλλοντος. Ο χαρακτήρας των δράσεων άλλοτε είναι παιγνιώδης, άλλοτε συναγωνιστικός, άλλοτε εκπαιδευτικός. Οι στόχοι όμως που θέτονται είναι πάντα εφικτοί σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον (Κουθούρης, 2009). Ο σχεδιασμός των

δραστηριοτήτων και παιχνιδιών γίνεται με στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας, της δημιουργικότητας, του πνεύματος της ομάδας, της επίλυσης προβλημάτων με άμεση εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων του μάνατζμεντ.

Το περιεχόμενο και οι στόχοι ενός τέτοιου προγράμματος είναι.

- α) Δραστηριότητες γνωριμίας
- β) Δραστηριότητες επικοινωνίας
- γ) Δραστηριότητες εμπιστοσύνης
- δ) Δραστηριότητες συνεργασίας
- ε) Δραστηριότητες λήψης απόφασης & επίλυσης προβλημάτων
- στ) Δραστηριότητες δημιουργίας & κατασκευών

Το κεντρικό όφελος αυτών των δραστηριοτήτων είναι η λεπτομερής ανάλυση της ατομικής συμπεριφοράς κάθε μέλους, καθώς και της ομάδας ως συνόλου με στόχο την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας και των ικανοτήτων της ίδιας της ομάδας.

*Αγωγή Υπαίθρου* (υπαίθρια αναψυχή στο σχολείο - *Outdoor Education*). Τα προγράμματα της αγωγής υπαίθρου επιδιώκουν την παραμονή, την δραστηριοποίηση, τη διαπαιδαγώγηση των μαθητών/τριών σε υπαίθριο ανοικτό χώρο, με στόχο την κινητική τους ενεργοποίηση και την ανάπτυξη ενδιαφέροντος για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Η αγωγή υπαίθρου παρέχει ευκαιρίες για συμπληρωματική εκπαίδευση στο περιβάλλον του σχολείου και βοηθά τους μαθητές στην ενστάλαξη σεβασμού για το ίδιο το άτομο, για τους άλλους (σχέσεις μεταξύ μαθητών, μαθητών – εκπαιδευτικών) και για το φυσικό περιβάλλον (απόκτηση οικολογικής ευαισθησίας). Μέσα από την αγωγή υπαίθρου οι μαθητές βιώνουν ανθρώπινες αξίες και παιδαγωγικές αρχές. Με την έννοια αυτή η αγωγή υπαίθρου αποτελεί ένα εκπαιδευτικό εργαλείο του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

*Υπαίθρια Θεραπευτική Αναψυχή σε φυσικό περιβάλλον* (*Outdoor Therapeutic Recreation*). Αποσκοπούν μέσω της συμμετοχής, στην ανάπτυξη και τη βελτίωση των ικανοτήτων, στην ελάττωση των συνεπειών της ασθένειας ή της αναπηρίας, στην προαγωγή και στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στην προαγωγή της υγείας, σωματικής και ψυχικής, στην εκτόνωση και στην ομαλή επανένταξη στο κοινωνικό σύνολο των ατόμων με ιδιαίτερες ανάγκες και ικανότητες. Επίσης αφορούν στα προγράμματα επανένταξης για χρήστες απαγορευμένων ουσιών όπως και ατόμων με παραβατική συμπεριφορά και αποβλέπουν στην επανένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο,

χρησιμοποιώντας τις θεραπευτικές ιδιότητες που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον, καθώς και τις δυνατότητες συνεχούς ενασχόλησης με υπαίθριες δραστηριότητες (Αυθίνος, 1998; Priest & Cass, 1997).

### *Δημογραφικά χαρακτηριστικά ατόμων που συμμετέχουν σε μία δραστηριότητα αναψυχής*

*Το φύλο.* Παραδόξως λίγες μελέτες τόσο θεωρητικές όσο και εμπειρικές έχουν ασχοληθεί διεξοδικά με το έμφυλο της εμπλοκής του ελεύθερου χρόνου (Wiley et al, 2000). Στην πραγματικότητα το φύλο αποτελεί μία σοβαρή παράμετρο της κατανόησης του ατομικού προφίλ της εμπλοκής. Οι Madrigal και συν.(1992), υποστηρίζουν ότι οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με το φύλο, μπορούν να προβλέψουν καλύτερα το κίνητρο της εμπλοκής αλλά και της συμπεριφοράς για ένα άθλημα αναψυχής. Η σχέση φύλου και εμπλοκής θεωρείται σε πολλές περιπτώσεις αναμενόμενη επειδή η εμπλοκή είναι μία στάση που μαθαίνεται και αναπτύσσεται σε αλληλεπίδραση με το κοινωνικό περιβάλλον (Wiley et al, 2000). Είναι αποδεδειγμένο ότι η ανδρική ή γυναικεία φύση του περιβάλλοντος της αναψυχής, των συνθηκών και της σημασίας των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου, αναπαράγει τα στερεότυπα στη σχέση φύλου και είδους δραστηριοτήτων (Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, 1996; Shaw, 1994). Στις μελέτες τους οι Hall και συν.(1991) και οι Messner και συν.(1990) υποστήριξαν ότι στη Νότια Αμερική όπως και στο μεγαλύτερο μέρος του πλανήτη τα σπορ και οι δραστηριότητες αναψυχής παραμένουν σε πολλές περιπτώσεις ανδρική υπόθεση. Στην Αμερική τα αγόρια προκειμένου να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ή σπορ ενθαρρύνονται από τους γονείς, τους συνομήλικους και την κοινωνία ενώ το ίδιο δεν ισχύει για τα κορίτσια.(Messner, 1998). Επιπλέον οι αξίες και η ιδεολογία που περιβάλλουν τα σπορ όπως η σκληρότητα, η επιθετικότητα και ο ανταγωνισμός οδηγούν στην ενίσχυση του ανδρισμού και του ηγετικού χαρακτήρα (Messner & Sabo 1990). Πρώτη η αθλητική κοινωνιολόγος Metheny (1967) ασχολήθηκε με την σχέση φύλου και σπορ η οποία υποστήριξε ότι η πλειοψηφία των σπορ είναι ανδρική ενώ υπάρχουν σπορ που ταιριάζουν περισσότερο στη γυναικεία φύση. Τα στερεότυπα που αφορούν τη σχέση φύλου και αθλητικών δραστηριοτήτων επηρεάζουν την επιλογή του τύπου της δραστηριότητας (Barber, 1998; Holland & Andre, 1994; Howard, 1992; Kane, 1988). Η επιλογή της ταιριαστής προς το φύλο δραστηριότητας οδηγεί στην ένταξη ενός υψηλότερου κοινωνικού status (Holland et al., 1994; Kane, 1988). Διαφορετικά το άτομο θα συγκρουστεί με την

επικρατούσα κοινωνική ιδεολογία (Wiley et al, 2000). Άλλες μελέτες υποστηρίζουν ότι η εμπλοκή και το βιολογικό φύλο είναι δύο έννοιες που δεν σχετίζονται μεταξύ τους (Hammer,1997; Havitz et al,1994;Havitz & Howard,1995; Kerstetter & Kovich,1997;Park,1996).

*Η ηλικία(σχολική)* Η εφηβική ηλικία είναι εκείνη η χρονική περίοδος του ατόμου κατά την οποία συντελούνται μια σειρά φυσιολογικών μεταβολών που επηρεάζουν το άτομο ψυχολογικά, συναισθηματικά και κοινωνικά (Hay & Ashman, 2003). Η συστηματική φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας συνδέεται με πολυάριθμες φυσιολογικές και ψυχολογικές μεταβλητές (Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell, 1997). Η πιο δραστήρια νεολαία τείνει να παρουσιάσει καλύτερη διανοητική υγεία από την αντίστοιχη λιγότερο ενεργή (Biddle, Gorely, Trish, & David, 2004). Οι Boreham και Riddoch (2001) εντοπίζουν τρία κύρια οφέλη που προκύπτουν από την επαρκή φυσική δραστηριότητα των παιδιών: α) άμεσες βελτιώσεις στην κατάσταση της υγείας των παιδιών, β) βιολογική επίδραση μεταφοράς στην ενηλικίωση, με το οποίο η βελτιωμένη ενήλικη κατάσταση της υγείας προκύπτει από τη φυσική δραστηριότητα κατά την παιδική ηλικία, και γ) μπορεί να υπάρξει μια συμπεριφοριστική μεταφορά στην ενηλικίωση, με το οποίο τα ενεργά παιδιά είναι πιθανότερο να γίνουν πιο ενεργοί και κατά συνέπεια υγιείς ενήλικοι.

Σε μελέτες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων, η υποκινητικότητα και ιδιαίτερα η παρακολούθηση TV, έχει συνδεθεί με την παχυσαρκία. Συνήθειες φυσικής δραστηριότητας και υποκινητικότητας μεταφέρονται σε σημαντικό βαθμό από την εφηβεία στη ενηλικίωση. (Gordon-Larsen et al., 2000).

Η προεφηβική ηλικία και η εφηβεία είναι μια ουσιαστική περίοδος στην οποία πρέπει να γίνονται επεμβάσεις οι οποίες θα ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τόσο σε παιχνίδια κατά τον ελεύθερο χρόνο όσο και σε οργανωμένο ή δομημένο αθλητισμό και δραστηριότητες (Heitzler et al., 2006).

Ο Erikson (1959) υποστήριξε ότι οι έφηβοι προκειμένου να εκφραστούν και να προσδιορίσουν την ταυτότητα τους ώστε να ενταχθούν ομαλά στην ενήλικη ζωή, θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες .

Οι δομημένες δραστηριότητες αναψυχής συμβάλουν θετικά προς αυτή την κατεύθυνση (Kleiber, Larson, & Csikszentmihalyi,1986) ενώ επηρεάζουν θετικά τον καθορισμό της ταυτότητας, των ρόλων και των πεποιθήσεων των εφήβων (Munson & Widmer,1997).

Οι Scott και Willits (1998) υποστήριξαν ότι οι έφηβοι που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής κατά την διάρκεια της σχολικής τους ζωής (Γυμνάσιο – Λύκειο) επιλέγουν τις ίδιες δραστηριότητες και ως ενήλικες. Ο βαθμός της σχέσης αυτής συνήθως εξαρτάται από την φύση της δραστηριότητας. Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι πολλές μεσήλικες γυναίκες ασχολούνται με δραστηριότητες που στην σχολική- εφηβική ηλικία τους θεωρούσαν «ανδρικές» λόγω της κατάρριψης του στερεοτυπικού κοινωνικού πλαισίου.(Gutmann,1964). Η δραστηριοποίηση τους με την ίδια δραστηριότητα της εφηβικής ηλικίας αποδείχθηκε ότι συνεχίζεται και στην μέση ηλικία έως περίπου τα εξήντα τους χρόνια. Η εμπλοκή των νεαρών ατόμων σχετίζεται με την μείωση της συχνότητας και της έντασης της συμμετοχής τους όταν αυτοί ασχολούνται με μεγάλο αριθμό δραστηριοτήτων αναψυχής (Busseri, Chalmers, Rose-Krasnor & Willoughby(2006).

### III.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### *Δείγμα*

Το υποκείμενο της έρευνας αποτέλεσαν οι μαθητές N=350 των σχολείων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Παλαμά Καρδίτσας. Οι εγγεγραμμένοι μαθητές/τριες για το σχολικό έτος 2008-2009, ήταν 110 για το 1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Παλαμά , 99 για το 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Παλαμά,98 για το Ενιαίο Γενικό Λύκειο Παλαμά και 43 για το ΕΠΑΛ Παλαμά. Τελικά συγκεντρώθηκαν 320 ερωτηματολόγια από τα οποία ήταν έγκυρα τα 282.

#### *Όργανα μέτρησης*

Εμπλοκή: Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα εμπλοκής του Kyle και συν.(2003) με 12 θέματα. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά ακολουθώντας την τεχνική "backtranslation" η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του οποίου επιβεβαιώνεται από την μελέτη με τίτλο "Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή" (Θεοδωράκης, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007). Δύο από τα στοιχεία της αρχικής κλίμακας της έλξης συρρικνώθηκαν σε ένα αφού η μετάφραση από το πρωτότυπο ανέδειξε κοινές τις έννοιες της ευχαρίστησης («να κάνω μία υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής είναι μία από τις πιο ευχάριστες δράσεις» και «να κάνω μία υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής είναι ευχάριστο»). Η κλίμακα αποτελείται από τρεις (3) παράγοντες: α) «την κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (3 θέματα), β) «την αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» (4 θέματα) «την έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα (5 θέματα). Αυτό το μοντέλο των τριών διαστάσεων έχει εξεταστεί επιτυχώς σε ποικίλα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου και έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό και αξιόπιστο(Kyle et al., 2003; 2004; Kyle &Chick, 2004).

Τα θέματα που αφορούσαν την «κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» ήταν:1)αν μου αρέσει να συζητώ με φίλους για υπαίθριες δραστηριότητες, 2)αν οι περισσότεροι φίλοι μου είναι συνδεδεμένοι με τις Υπαίθριες δραστηριότητες.3) αν νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από τις Υπαίθριες δραστηριότητες.



Τα θέματα που αφορούσαν «την αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» ήταν: α) Η συμμετοχή σε Υπαίθριες δραστηριότητες σου λέει πολλά για το ποιος είσαι β) η συμμετοχή σε Υπαίθριες δραστηριότητες με εκφράζει γ) όταν συμμετέχω σε υπαίθριες δραστηριότητες είμαι ο εαυτός μου, δ) μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Τα θέματα που αφορούσαν «την έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα» ήταν: α) δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για υπαίθριες δραστηριότητες, β) η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν πολύ, γ) οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι πολύ σημαντικός τομέας για μένα, δ) η συμμετοχή μου σε υπαίθριες δραστηριότητες είναι από τις πιο ευχάριστες ασχολίες για μένα, ε) η συμμετοχή μου σε υπαίθριες δραστηριότητες με χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής. Οι απόψεις των συμμετεχόντων κατεγράφησαν με δήλωση της συμφωνίας ή της διαφωνίας του κάθε ερωτώμενου μέσα από πεντάβαθμη κλίμακα Likert. Η απόλυτη διαφωνία εκφράστηκε με το ένα (1) και η απόλυτη συμφωνία εκφράστηκε με το πέντε (5).

**Πίνακας 1.** Περιγραφικά χαρακτηριστικά των τριών διαστάσεων της εμπλοκής

Μεταβλητές	Αριθμός θεμάτων	Cronbach's
Έλξη	5	0.95
Κεντρικότητα	3	0.77
Αυτοέκφραση	4	0.92

Το ερωτηματολόγιο κατέγραψε δημογραφικές πληροφορίες που αφορούσαν το φύλο, την τάξη σχολείου, το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων και τον τόπο διαμονής καθώς και την συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού. Η τάξη σχολείου περιελάμβανε πέντε (5) επίπεδα: 1<sup>η</sup> Γυμνασίου, 2<sup>α</sup> Γυμνασίου, 3<sup>η</sup> Γυμνασίου, 1<sup>η</sup> Λυκείου 2α και 3<sup>η</sup> Λυκείου (λόγω της απουσίας των μαθητών της Γ' Λυκείου εξαιτίας των επικείμενων πανελλαδικών εξετάσεων, οι μαθητές της Γ' Λυκείου που εξακολουθούσαν να παρακολουθούν τα μαθήματα περιελήφθησαν σ' αυτούς της Β' Λυκείου). Το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων περιελάμβανε έξι (6) επίπεδα: Απόφοιτος Δημοτικού, Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΙΕΚ, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος Πανεπιστημίου, Μεταπτυχιακό. Ο τόπος κατοικίας περιελάμβανε τέσσερα (4) επίπεδα: Σε διαμέρισμα σε πολυκατοικία, Στο κέντρο της πόλης, Σε μονοκατοικία, Έξω από την πόλη. Η συχνότητα συμμετοχής περιελάμβανε τρία (3) επίπεδα: ποτέ, ευκαιριακά, κάποιες φορές.

Πίνακας 2. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών

ΦΥΛΟ	ΤΑΞΗ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ		ΚΑΤΟΙΚΙΑ
		ΠΑΤΕΡΑ	ΜΗΤΕΡΑ	
Αγόρια 146 (51.8%)	Α' Γυμνασίου 51 (18.1%)	Δημοτικό 20.2%	Δημοτικό 20.6%	Διαμέρισμα 5.7%
	Β' Γυμνασίου 51 (18.1%)	Λύκειο 50%	Λύκειο 48.9%	Κέντρο πόλης 10.6%
	Γ' Γυμνασίου 63 (22.3%)	ΙΕΚ 3.2%	ΙΕΚ 4.3%	Μονοκατοικία 62.1%
Κορίτσια 136 (48.2%)	Α' Λυκείου 51 (18.1%)	ΤΕΙ 7.1%	ΤΕΙ 6.7%	Εκτός πόλης 20.9%
	Β' & Γ' Λυκείου 66 (23.4%)	ΑΕΙ 17%	ΑΕΙ 17.7%	
		Μεταπτυχιακό 2.1%	Μεταπτυχιακό 1.8%	

### *Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων*

Πριν την έναρξη της έρευνας εξασφαλίστηκε άδεια από την Δ/νση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας καθώς και έγκριση των διευθυντών των σχολικών μονάδων προκειμένου να υπάρξει η πρόσβαση για την διανομή των ερωτηματολογίων .

Αρχικά ενημερώθηκαν όλοι οι μαθητές για τον σκοπό της έρευνας, αναλύθηκε το ερωτηματολόγιο ανά τμήμα και δόθηκαν διευκρινιστικές απαντήσεις. Οι μαθητές αφού πληροφορήθηκαν ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα ήταν ανώνυμη και εμπιστευτική έδωσαν την συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Αυτό έγινε στον χώρο της σχολικής αίθουσας κάθε τμήματος της κάθε σχολικής μονάδας.

Προκειμένου να διεξαχθεί πιλοτική έρευνα αξιολόγησης του ερωτηματολογίου ζητήθηκε η εθελοντική συνδρομή μαθητών.

Κατόπιν μετά το πέρας μίας εβδομάδας έγινε η συλλογή των ερωτηματολογίων αφού ορίστηκε ως χώρος συλλογής το γραφείο του συλλόγου των καθηγητών της κάθε σχολικής μονάδας, όπου οι μαθητές κατέθεσαν τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια σε χρονική στιγμή που οι ίδιοι επέλεξαν και σε διάστημα δύο εβδομάδων (δύο πρώτες εβδομάδες του Μαΐου).

### *Στατιστική Επεξεργασία*

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Οι στατιστικές αναλύσεις που έγιναν περιελάμβαναν.

α) Στην πρώτη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε t-test για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω του διαφορετικού φύλου (ανεξάρτητη μεταβλητή).

β) Στην δεύτερη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (anova) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής (ανεξάρτητη μεταβλητή – τρία επίπεδα).

γ) Στην τρίτη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (anova) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω των διαφορετικών τάξεων σχολείου (ανεξάρτητη μεταβλητή – πέντε επίπεδα).

δ) Στην τέταρτη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε t-test για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω του διαφορετικού φύλου (ανεξάρτητη μεταβλητή).

ε) Στην πέμπτη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (anova) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής (ανεξάρτητη μεταβλητή – τρία επίπεδα).

στ) Στην έκτη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (anova) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω των διαφορετικών τάξεων σχολείου (ανεξάρτητη μεταβλητή – πέντε επίπεδα).

ζ) Στην έβδομη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε t-test για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω του διαφορετικού φύλου (ανεξάρτητη μεταβλητή).

η) Στην όγδοη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (anova) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής (ανεξάρτητη μεταβλητή – τρία επίπεδα).

θ) Στην ένατη υπόθεση η διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» ελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και

εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για την εύρεση πιθανών διαφορών λόγω των διαφορετικών τάξεων σχολείου (ανεξάρτητη μεταβλητή – πέντε επίπεδα).

## IV.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι διαφορές των τιμών των μέσων όρων των μαθητών που εμπλέκονται με δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής δεν διαφέρουν πολύ μεταξύ τους. Συγκεκριμένα μεγαλύτερες τιμές σημείωσαν στην διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» ( $M=3.85,SD=1.02$ ) και στην διάσταση «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» ( $M=3.84,SD=0.96$ ).Ακολουθεί η διάσταση κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου «» ( $M=3.23,SD=0.91$ ). Αυτό ίσως να οφείλεται στο δείγμα της έρευνας που αποτελείται από μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι λόγω της διαρκούς ενασχόλησης με την μαθητική διαδικασία δεν θεωρούν τις υπαίθριες δραστηριότητες ως ισχυρά κεντρικό σημείο της ζωής τους. Σύμφωνα με τον πίνακα 3. ο μέσος όρος ( $M$ ) για την συχνότητα είναι 2.07, ενώ η τυπική απόκλιση ( $SD$ ) είναι 0.72

**Πίνακας 3.** Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση των τριών διαστάσεων της εμπλοκής και της συχνότητας

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ( $M$ )	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ( $SD$ )
Έλξη	3.85	1.02
Κεντρικότητα	3.23	0.91
Αυτοέκφραση	3.84	0.96
Συχνότητα	2.07	0.72

### *Διαφορές των διαστάσεων της εμπλοκής σε σχέση με το φύλο*

Από το  $t$  test που εφαρμόστηκε στο δείγμα ( $N=282$ ) στο δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο» οι μέσοι όροι των τιμών των αγοριών δεν διέφεραν σημαντικά με τις αντίστοιχες των κοριτσιών και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής. Συγκεκριμένα στην διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» οι τιμές των αγοριών ήταν ( $M=3.22,SD=0.94$ ) και των κοριτσιών ( $M=3.25,SD=0.87$ ) με  $t=0.842,DF=280$ .  $p<.05$ .Στην διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» οι τιμές

των αγοριών ήταν ( $M=3.77,SD=1.06$ ) και των κοριτσιών ( $M=3.92,SD=0.83$ ) με  $t=1.268,DF=280,p<.05$ .

Στην διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» οι τιμές των αγοριών ήταν ( $M=3.80,SD=1.07$ ) και των κοριτσιών ( $M=3.90,SD=0.93$ ) με  $t=0.83,DF=280,p<.05$ .

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα», «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» δεν διαφοροποιούνται λόγω του διαφορετικού φύλου.

**Πίνακας 4.** T test ανάμεσα στο δημογραφικό χαρακτηριστικό φύλο και τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής

<b>ΟΜΑΔΕΣ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ</b>	<b>ΕΛΞΗ</b>	<b>ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ</b>
Αγόρια	M=3.8 SD=0.09	M=3.2 SD =0.94	M=3.7 SD=0.88
Κορίτσια	M=3.9 SD=0.93	M=3.2 SD=0.87	M=3.9 SD=1.06
Τιμή (t)	t=0.8	t=0.1	t=1.26
Βαθμός ελευθερίας	df = 280 p>.05 Μη σημαντική	df = 280 p>.05 Μη σημαντική	df = 280 p>.05 Μη σημαντική

**Διαφοροποίηση των τιμών των διαστάσεων της εμπλοκής λόγω της διαφορετικής σχολικής τάξης**

Για την στατιστική διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα στους μαθητές διαφορετικών σχολικών τάξεων η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών σχολικών τάξεων Γυμνασίου-Λυκείου μόνο σε δύο από τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»).

Αναλυτικότερα: για την διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» ,από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «τάξη σχολείου»  $F_{(4,227)}=5,701,p<.000$

Για την διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από την δραστηριότητα» από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «τάξη σχολείου»  $F_{(4,227)}=2,274,p.>05$ .

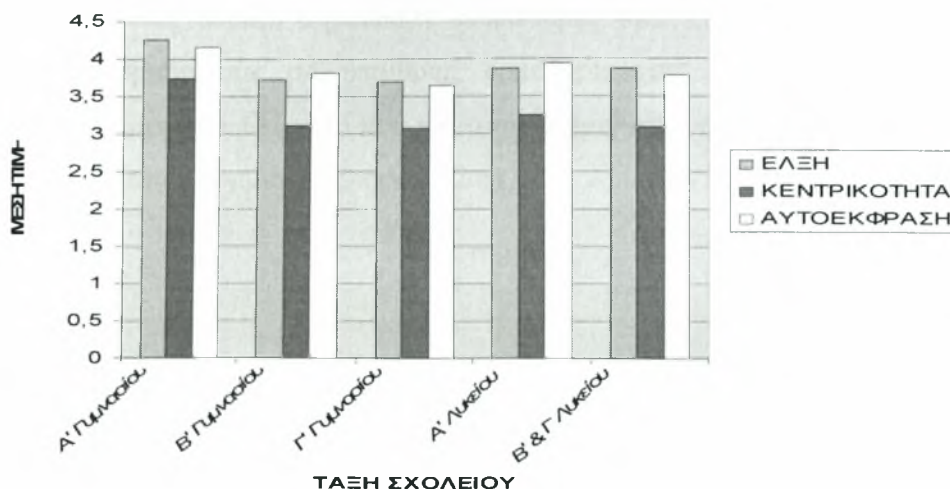
Για την διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» ,από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «τάξη σχολείου»  $F_{(4,227)}=2,798, p<.05$

**Πίνακας 5.** Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) στο δημογραφικό χαρακτηριστικό των τάξεων σχολείου και των τριών διαστάσεων της εμπλοκής

ΤΑΞΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	ΕΛΞΗ M(SD)	ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ M(SD)	ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ M(SD)
Α' Γυμνασίου	4.26 (± 0.74)	3.75(±0.80)	4.15(±0.70)
Β' Γυμνασίου	3.73(± 1.07)	3.11(± 0.86)	3.81(± 1.04)
Γ' Γυμνασίου	3.69(± 1.16)	3.07(± 0.95)	3.64(± 1.03)
Α' Λυκείου	3.87(± 1.04)	3.24(± 0.93)	3.93(± 1.01)
Β' & Γ' Λυκείου	3.87(± 0.96)	3.09(± 0.84)	3.77(± 0.91)
	F=2.79	F=5.70	F=2.27
	*p<.05	*p<.000	p>.05
	1-2,3 1-4, 1-5	1-2,3, 1-4,5	μη σημαντική

Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων «Scheffe» και διαπιστώθηκε: Για την διάσταση «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» διαφορά μεταξύ των ομάδων 1 (Α' Γυμνασίου)-2 (Β' Γυμνασίου) με  $p<.000$ , 1(Α' Γυμνασίου)-3 (Γ' Γυμνασίου) με  $p<.001$ , 1 (Α' Γυμνασίου)-5 (Β' & Γ' Λυκείου)  $p<.001$ .

Οι μέσοι όροι των ομάδων 1(Α' Γυμνασίου), 2(Β' Γυμνασίου), 3(Γ' Γυμνασίου), 5(Β' & Γ' Λυκείου), για την διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» είναι αντίστοιχα  $M=3.75$  ( $SD=0.80$ ),  $M=3.11$  ( $SD=0.86$ ),  $M=3.07$  ( $SD=0.95$ ),  $M=3.24$  ( $SD=0.93$ ),  $M=3.09$  ( $SD=0.84$ ). (πίνακας 5).



**Σχήμα1.** Σχέση ανάμεσα στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη, κεντρικότητα, αυτοέκφραση» και στις 5 «τάξεις σχολείου»

### *Διαφοροποίηση των τιμών των διαστάσεων εμπλοκής λόγω διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής*

Για την στατιστική διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα σε μαθητές με διαφορετικό επίπεδο συχνότητας συμμετοχής στις υπαίθριες δραστηριότητες όσον αφορά στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα») χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (anova).

Η στατιστική ανάλυση ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων της συχνότητας συμμετοχής και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα»).

Στα σχήματα 2,3,4 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των τριών επιπέδων της συχνότητας συμμετοχής («ποτέ, ευκαιριακά, κάποιες φορές») για τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα, κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα»).

Αναλυτικότερα:

Για την διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» ,από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα «συχνότητα συμμετοχής»  $F_{(2,279)}=127,34, p<0.000$ .

Από την ανάλυση Post Hoc «Scheffe» φάνηκε ότι:

Στη διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» οι μαθητές που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με συχνότητα

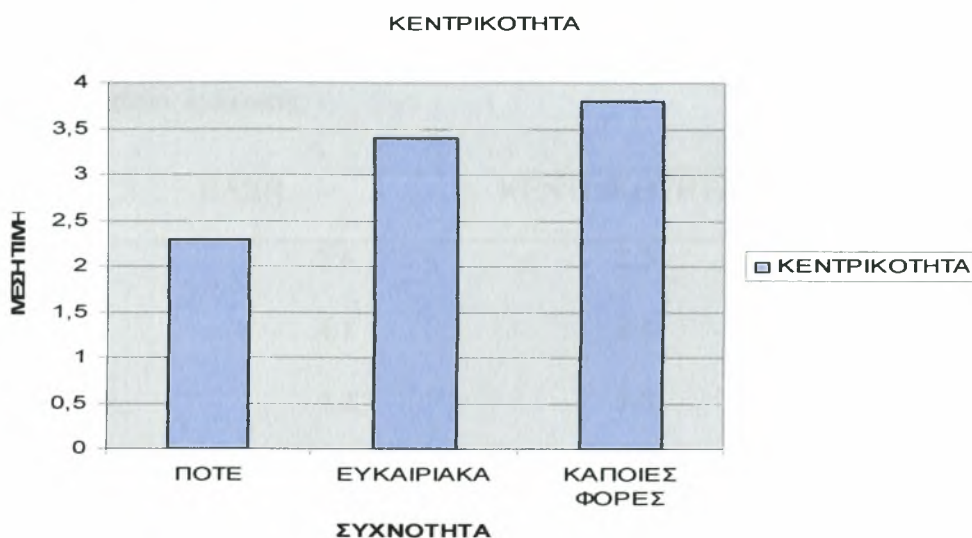


συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $M=4.4$ ) σε σχέση με τους μαθητές που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής «ευκαιριακά» ( $M=4.1$ ) που και αυτοί σημείωσαν υψηλότερες τιμές από τους μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ»(2.6).



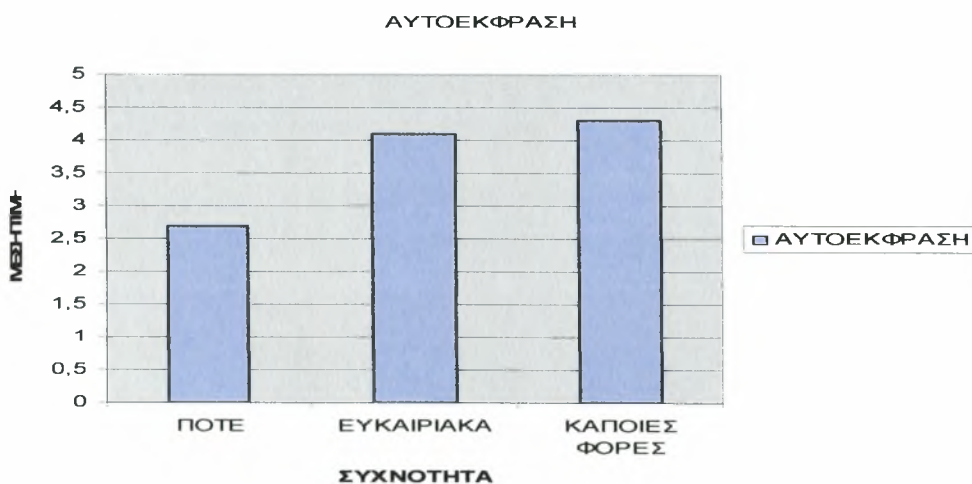
**Σχήμα 2.** Σχέση ανάμεσα στη διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» και συχνότητας συμμετοχής

Για την διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «συχνότητα συμμετοχής»  $F_{(2,279)}=92,06$ ,  $p<0.000$ . Σύμφωνα με την ανάλυση Post Hoc «Scheffe» οι μαθητές που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $M=3.8$ ) σε σχέση με τους μαθητές που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής «ευκαιριακά» ( $M=3.4$ ) που και αυτοί σημείωσαν υψηλότερες τιμές από τους μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ»( $M=2.3$ ).



**Σχήμα 3.** Σχέση ανάμεσα στη διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» & συχνότητας συμμετοχής.

Για την διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» από την ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «συχνότητα συμμετοχής»  $F_{(2,279)}=126,90, p<0.000$ . Από την ανάλυση Post Hoc Scheffe φάνηκε ότι οι μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $M=4.3$ ) σε σχέση με τους μαθητές που συμμετέχουν σε υπαιθριες δραστηριότητες αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής «ευκαιριακά» ( $M=4.1$ ) που και αυτοί σημείωσαν υψηλότερες τιμές από τους μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» ( $M=2.7$ ).



**Σχήμα 4.** Σχέση «αυτοέκφρασης του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα», & συχνότητας συμμετοχής

**Πίνακας 6.** Συνολικές τιμές ανάλυσης διακύμανσης μεταξύ συχνότητας συμμετοχής και διαστάσεων εμπλοκής

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΕΛΞΗ	ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ
Ποτέ	2.6	2.3	2.7
Ευκαιριακά	4.1	3.4	4.1
Κάποιες φορές	4.4	3.8	4.3
	F=127.34 p<000	F=92.06 p<000	F=126.90 p<000

## Υ.ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το βαθμό διαφοροποίησης της εμπλοκής των μαθητών που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ανάλογα με το δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο». Η μελέτη επίσης διερεύνησε τη διαφοροποίηση του βαθμού των τριών διαστάσεων της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» λόγω της διαφορετικής σχολικής τάξης. Τέλος αναφέρθηκε στη διαπίστωση της συσχέτισης μεταξύ των τριών διαστάσεων της εμπλοκής και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.

Παραδόξως λίγες μελέτες τόσο θεωρητικές όσο και εμπειρικές έχουν ασχοληθεί διεξοδικά με το έμφυλο της εμπλοκής του ελεύθερου χρόνου (Wiley et al,2000).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο» δεν έχει ουσιαστικό ρόλο στην εμπλοκή μαθητών που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» δεν διαφοροποιούνται λόγω του διαφορετικού φύλου των μαθητών/τριων που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με κάποιες έρευνες που υποστηρίζουν ότι η εμπλοκή και το βιολογικό φύλο είναι δύο έννοιες που δεν σχετίζονται πάντα μεταξύ τους. Οι Lam και Siegenthaler (1992) σε έρευνα τους στο τένις αναψυχής κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η εμπλοκή δεν επηρεάζεται από το φύλο.

Σε αντίθεση άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που αναπτύσσουν τα άτομα και σχετίζονται με το φύλο, μπορούν να καθορίσουν το κίνητρο της εμπλοκής (Madrigal et al,1992).

Η παρούσα έρευνα ασχολήθηκε με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και φαίνεται ότι σ' αυτό το είδος των δραστηριοτήτων δεν υπάρχει κάποια σχέση ανάμεσα στο δημογραφικό χαρακτηριστικό του «φύλου» και τη συχνότητα συμμετοχής των μαθητών/τριών.

Όσον αφορά το δημογραφικό χαρακτηριστικό «τάξη σχολείου» από την έρευνα φάνηκε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των σχολικών τάξεων στις δύο από τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»).

Αναλυτικότερα για την διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της Α΄ Γυμνασίου και των υπολοίπων σχολικών τάξεων ( Β΄ Γυμνασίου, Γ΄ Γυμνασίου, Α΄ Λυκείου, Β΄ και Γ΄ Λυκείου) όπου η Α΄ Γυμνασίου σημείωσε υψηλότερες τιμές.

Για την διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των σχολικών τάξεων με την τάξη της Α΄ Γυμνασίου να σημειώνει υψηλότερες τιμές και την Β΄ & Γ΄ Λυκείου να σημειώνει τις μικρότερες .

Τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται να συμφωνούν με παρόμοιες έρευνες που μελετούν την ένταση, το εύρος των δραστηριοτήτων και την εμπλοκή νεαρών ατόμων που συμμετέχουν σε Υ.Δ.Α. Κατά την διάρκεια των γυμνασιακών χρόνων το εύρος των δραστηριοτήτων αυξάνεται , η ένταση μειώνεται και η εμπλοκή διαφοροποιείται. Η διαπίστωση αυτή απεικονίζεται στις σχετικές διαδικασίες του σχηματισμού ταυτότητας σύμφωνα με τον Morica(1996) και την αναπτυξιακή εξειδίκευση (Baltes, 1999) .

Για την διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» δεν υπήρξε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις τάξεις του σχολείου.

Όσον αφορά στην διάσταση «αυτοέκφραση», σύμφωνα με την έρευνα των Busseri, Chalmers, Rose-Krasnor και Willoughby (2006) στις νεαρές ηλικίες το ζητούμενο είναι η εμπειρία των δραστηριοτήτων και όχι η εμβάθυνση της συμμετοχής. Η κάθε δραστηριότητα επιφέρει διαφορετικά θετικά συναισθήματα σε κάθε νεαρό άτομο μέσα από τα οποία έχει την δυνατότητα να αναπτύξει κοινωνικές, γνωστικές και φυσικές εμπειρίες ώστε να αποκτήσει υγιή προσωπικότητα.

Η παρούσα έρευνα η οποία ασχολήθηκε με τις Υ.Δ.Α. φαίνεται να υποστηρίζει ότι οι μαθητές/τριες των μικρότερων τάξεων της Δ/Θμιας Εκπαίδευσης που ανήκουν και στην μικρότερη ηλικιακά ομάδα έλκονται περισσότερο στη συμμετοχή σε Υ.Δ.Α ενώ επίσης θεωρούν ότι οι Υ.Δ.Α καταλαμβάνουν κεντρικό σημείο στην ζωή τους.

Σύμφωνα με τις υποθέσεις της έρευνας που μελετούν αν οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα») διαφοροποιούνται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριών σε Υ.Δ.Α., από την έρευνα μας φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ

των διαφορετικών επιπέδων συμμετοχής («ποτέ», «ευκαιριακά», «κάποιες φορές») και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Συγκεκριμένα στην διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» η ομάδα των μαθητών/τριων με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» σημείωσε χαμηλότερες τιμές σε σχέση με τις ομάδες με συχνότητα συμμετοχής «ευκαιριακά» και «κάποιες φορές»

Στην διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» η ομάδα των μαθητών με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσε υψηλότερες τιμές σε σχέση με τις ομάδες με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» και «ευκαιριακά».

Τέλος στην διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» η ομάδα των μαθητών με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσε επίσης υψηλότερες τιμές σε σχέση με τις ομάδες με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» και «ευκαιριακά».

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας φαίνεται να συμφωνούν με παρόμοιες έρευνες που καταλήγουν ότι η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής παίζουν ουσιαστικό ρόλο για τον συμμετέχοντα και επηρεάζουν θετικά την εμπλοκή του προς τις δραστηριότητες αυτές.

Ορισμένοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ασκούμενοι σε προγράμματα γυμναστικής και αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής συστηματική, σημείωσαν πάνω από το μέσο όρο θετικά υψηλή τιμή στη διάσταση της εμπλοκής («έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»)(Havitz et al, 1994). Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Gahwiler και Havitz (1998) που υποστήριξαν ότι τα μέλη μίας αθλητικής ομάδας σε δραστηριότητα αναψυχής που σημείωσε υψηλά ποσοστά στις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» και «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» συμμετείχαν περισσότερη ώρα την εβδομάδα στη δραστηριότητα αναψυχής ενώ παράλληλα τους άρεσε περισσότερο να αποκτούν γνώσεις γύρω από τη δραστηριότητα, να παρακολουθούν μαθήματα για να βελτιώνουν τις επιδόσεις τους, να αγοράζουν εξειδικευμένο εξοπλισμό.

Ενήλικες που συμμετείχαν σε προγράμματα γυμναστικής και δραστηριότητες αναψυχής ήταν θετικά επηρεασμένοι τόσο ως προς την ένταση όσο και ως προς την συχνότητα συμμετοχής τους σ' αυτά σε σχέση με ενήλικες που συμμετείχαν με χαμηλότερη συχνότητα συμμετοχής (Park, 1996).



Οι Dimanche και Havitz(1999) υποστήριξαν ότι οι συμμετέχοντες στο άθλημα αναψυχής κανόε – καγιάκ, που συμμετείχαν με σχετικά υψηλό επίπεδο συχνότητας αναψυχής σημείωσαν υψηλά ποσοστά στη διάσταση της εμπλοκής «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας για το άτομο». Αυτό οφείλονταν στην επιθυμία των ίδιων να μοιραστούν την δραστηριότητα τους αυτή με τους φίλους τους. Ενώ οι συμμετέχοντες με χαμηλή συχνότητα συμμετοχής επιθυμούσαν την παρουσία οδηγού και την παρακολούθηση οργανωμένων προγραμμάτων προκειμένου να αποκτήσουν μεγαλύτερη γνώση σχετικά με την συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Ακόμα, σχετική έρευνα που διερευνούσε την έννοια της εμπλοκής σε σχέση με την συχνότητα συμμετοχής ανέδειξε τη θετική συσχέτιση των τριών διαστάσεων της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» με την συχνότητα συμμετοχής αθλητών χόκεϋ και πατινάζ αναψυχής(Havitz, Shaw & Wiley, 2000).

## VI.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το δημογραφικό χαρακτηριστικό του «φύλου» δεν έχει ουσιαστικό ρόλο στην εμπλοκή μαθητών που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.

Όσον αφορά το δημογραφικό χαρακτηριστικό «τάξη σχολείου» η έρευνα μας έδειξε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των σχολικών τάξεων στις δύο από τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»).

Τέλος, από την έρευνα μας φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων συμμετοχής («ποτέ», «ευκαιριακά», «κάποιες φορές») και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Αναφορικά με τις υποθέσεις της έρευνας:

α) Η πρώτη υπόθεση επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»*, δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των μαθητών/τριων.

β) Η δεύτερη υπόθεση δεν επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»*, διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριων.

γ). Η τρίτη υπόθεση δεν επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»*, διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών/τριων των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

δ) Η τέταρτη υπόθεση επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής *«αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα»*, δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των μαθητών/τριων.

ε) Η πέμπτη υπόθεση δεν επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής *«αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα»*, διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριων.



στ). Η έκτη υπόθεση επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής «*αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα*», δεν διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών/τριων των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

ζ) Η έβδομη υπόθεση επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής «*κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου*» δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων μαθητών.

η) Η όγδοη υπόθεση δεν επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής «*κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου*», διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων μαθητών/τριών

θ) Η ένατη υπόθεση δεν επαληθεύεται αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η διάσταση της εμπλοκής «*κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου*», διαφοροποιείται μεταξύ των μαθητών των τάξεων Γυμνασίου, Λυκείου.

Σχετικά με το πρώτο δημογραφικό χαρακτηριστικό του «*φύλου*», η έρευνα μας φαίνεται να συμφωνεί με παρόμοιες έρευνες. Σε έρευνα τους στο τένις αναψυχής οι Lam και Siegenthaler (1992) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η εμπλοκή δεν επηρεάζεται από το φύλο. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξαν και άλλοι ερευνητές (Hammer, 1997; Havitz et al, 1994; Havitz & Howard, 1995; Kerstetter & Kovich, 1997; Park, 1996). Αντίθετα άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που αναπτύσσουν τα άτομα και σχετίζονται με το δημογραφικό χαρακτηριστικό «*φύλο*», μπορούν να καθορίσουν το κίνητρο της εμπλοκής (Madrigal et al, 1992; Theberg, 1991).

Το είδος των δραστηριοτήτων αποτελεί μία εξήγηση για τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Οι δράσεις ήταν αναψυχής συνεπώς τα παιδιά αποκομίζουν κοινές εμπειρίες. Οι δραστηριότητες αναψυχής δεν αποβλέπουν σε απόδοση ούτε σε μεγιστοποίηση απόδοσης, ρεκόρ ή επίδοση όπως στα σπορ. Δεν υπάρχει η έννοια του ανταγωνισμού. Στις κατασκηνώσεις, όπου αναδείχτηκαν πρώτες σε επιλογή από τους μαθητές, η λειτουργία και η γενικότερη φιλοσοφία ακολουθεί τον κοινοβιακό τύπο διαβίωσης. Συνεπώς οι συμμετέχοντες αποκομίζουν τις ίδιες εμπειρίες αφού συμμετέχουν όλοι σε ίδιες δραστηριότητες. Τα προγράμματα υπαιθρίων 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 για διαβίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Δάντση, και συν., 2008). Σύμφωνα με την Χρόνη (2001) η νίκη είναι απύσαστα από τους πρωτεύοντες στόχους

ενός ατόμου κατά τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες «αθλητισμού αναψυχής». Ο «αθλητισμός αναψυχής» αποβλέπει για τον συμμετέχοντα πέρα από την ικανότητα της αθλητικής απόδοσης, στην ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, στη ρύθμιση του βάρους του, στη βελτίωση της διάθεσής του, στη βελτίωση των λειτουργιών του σώματός του, στην αντίσταση προς τη διαδικασία του γήρατος, στη δημιουργία και σύναψη κοινωνικών σχέσεων μέσω της συμπεριφοράς προς μία δραστηριότητα ή άθλημα αναψυχής.

Αναφορικά με το δημογραφικό χαρακτηριστικό «τάξη σχολείου» το οποίο έχει άμεση σχέση με την ηλικία των μαθητών/τριων από τη μελέτη μας φάνηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δύο από τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα» και «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου». Και στις δύο διαστάσεις οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τις άλλες σχολικές τάξεις (Β΄ Γυμνασίου, Γ΄ Γυμνασίου, Α΄ Λυκείου, Β΄ & Γ΄ Λυκείου. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας μπορούν να ερμηνευτούν από το είδος της δραστηριότητας. Στην ηλικία των 12-13 ετών τα παιδιά εξακολουθούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που έχουν αρχίσει σε μικρότερες ηλικίες κατά τη διάρκεια δηλαδή της φοίτησής τους στο δημοτικό. Η κατασκήνωση που αναδείχτηκε πρώτη στις προτιμήσεις των μαθητών στη συγκεκριμένη έρευνα (23% των απαντήσεων στην ερώτηση «ποια είναι η αγαπημένη σου δραστηριότητα αναψυχής») είναι μία δραστηριότητα που εγκαταλείπεται κατά την πάροδο του χρόνου δηλαδή κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Άλλωστε οι περισσότερες παιδικές κατασκηνώσεις φιλοξενούν κατασκηνωτές μέχρι την ηλικία των 14 ετών. Από την άλλη εξαιτίας του Ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος που οδηγεί τα παιδιά από πολύ νωρίς στην συστηματική και χρονοβόρα ενασχόληση τους με τα μαθήματα του σχολείου και την παρακολούθηση φροντιστηριακών μαθημάτων, μπορούμε να ερμηνεύσουμε τις χαμηλότερες τιμές των μαθητών της Β΄ & Γ΄ Λυκείου και στη διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα» αλλά και στη διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου». Σχετικά με την διάσταση «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» όπου δεν υπήρξε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των σχολικών τάξεων, λαμβάνοντας υπόψη τον ορισμό της «αυτοέκφρασης μέσα από τη δραστηριότητα» σύμφωνα με τον οποίο «αυτοέκφραση είναι η αυτοαπεικόνιση ή η εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του , την οποία θα ήθελε να μεταφέρει στους άλλους μετά ή κατά την διάρκεια συμμετοχής του σε συγκεκριμένης μορφής δραστηριότητες» (Laurent & Karpfener, 1985), θα μπορούσαμε να πούμε ότι για τα παιδιά αυτών των ηλικιών η αυτοέκφραση δεν είναι το

κυρίαρχο ζητούμενο. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά παρακινούνται από κίνητρα όπως «η εμπειρία από τη συμμετοχή», «η κοινωνικοποίηση με συνάντηση παλιών φίλων και απόκτηση νέων» «η ανεξαρτησία» και «η επιθυμία για συμμετοχή σε δραστηριότητες» (Alexandris & Kouthouris, 2005).

Σ' εκείνες τις υποθέσεις της έρευνας μας που υποστηρίζουν ότι οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιούνται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών/τριων, από τα αποτελέσματα της έρευνας μας φάνηκε ότι η υπόθεση αυτή δεν επαληθεύεται και για τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν σε Υ.Δ.Α με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με αυτούς με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» και «ευκαιριακά» και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας έρχονται σε απόλυτη συμφωνία με αντίστοιχες έρευνες. Σε έρευνα τους οι Havitz και συν. (2000) σε άντρες που ασχολούνταν με το χόκεϊ και σε γυναίκες που ασχολούνταν με το πατινάζ στον ελεύθερο χρόνο τους η συχνότητα συμμετοχής έδειξε να επηρεάζει και τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η συχνότητα συμμετοχής έχει άμεση σχέση με τον χρόνο αλλά και ότι το δείγμα της έρευνας μας προέρχεται από αγροτική περιοχή μπορούμε να υποστηρίξουμε και να ερμηνεύσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας μας. Σύμφωνα με την έρευνα των Loucaides, Chedzoy και Bennett, (2004) σε μαθητές/τριες αγροτικών και αστικών περιοχών η γεωγραφική θέση /τόπος κατοικίας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριων. Τα παιδιά στα σχολεία αγροτικών περιοχών βρέθηκαν να ξοδεύουν σημαντικά περισσότερο χρόνο σε παιχνίδια εξωτερικού χώρου από τα παιδιά σε σχολεία αστικών περιοχών κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και του χειμώνα. Αυτή η εύρεση ενισχύεται από το σημαντικά μεγαλύτερο διάστημα που διαθέτουν οι μαθητές αγροτικών περιοχών στον κήπο και στην ασφαλέστερη γειτονιά, όπως αναφέρεται από τους γονείς τους. Τα παιδιά στα αστικά σχολεία βρέθηκε ότι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο από τους μαθητές/τριες αγροτικών περιοχών σε ιδιωτικά μαθήματα μετά το σχολείο που δεν περιλαμβάνουν τη σωματική δραστηριότητα και σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η μελέτη των Loucaides, Chedzoy και Bennett, (2004) έχει επιβεβαιώσει ότι ο χρόνος που ξοδεύεται σε υπαίθρια παιχνίδια, η πρόσβαση σε ασφαλή χώρους άθλησης, και η συμμετοχή σε αθλητικές λέσχες είναι μεταβλητές που μπορούν να

βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα σχεδιασμένων προγραμμάτων δραστηριοτήτων ώστε να αυξηθούν τα επίπεδα δραστηριότητας στα παιδιά.

### ***Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή***

Είναι γενικά αποδεκτό ότι στις μέρες μας υπάρχει σταδιακή απομάκρυνση των μαθητών/μαθητριών από το φυσικό, υπαίθριο περιβάλλον λόγω της αστικοποίησης και του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Σύμφωνα με τους Johnson και Deshpande (2000) τα σχολεία αποτελούν ίσως το πιο αποτελεσματικό περιβάλλον για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και των σπορ. Γι' αυτό το λόγο έχουν σχεδιαστεί και υλοποιηθεί διεθνώς ένας αριθμός παρεμβατικών προγραμμάτων στα σχολεία με στόχο την προώθηση ενός πιο δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής.

Η σχολική ηλικία είναι η καλύτερη ηλικία, για να ανακαλύψουν οι μαθητές τα οφέλη της άσκησης και να μάθουν να γυμνάζονται για όλη τους τη ζωή (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006).

Η συμμετοχή μαθητών/τριών σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής εξασφαλίζει οφέλη ταυτόχρονα κινητικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά. Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι η βιωματική ενασχόληση με προγράμματα που συνδυάζουν δράσεις α) με κινητικές αθλητικές δραστηριότητες σε υπαίθριο χώρο, β) με παιχνίδια/δράσεις ανάπτυξης-βελτίωσης δεξιοτήτων και αξιών ζωής και γ) με θέματα περιβαλλοντικής-οικολογικής ευαισθητοποίησης (Κουθούρης, 2009).

Σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή, ορισμένες από τις διαφορές των Υ.Δ.Α από τα κοινά παιδαγωγικά παιχνίδια εντοπίζονται στο ότι είναι σχεδιασμένες εκ των προτέρων μαθητοκεντρικά, με συγκεκριμένους στόχους και επιδιώκουν συμπεριφορές σε ενδοπροσωπικό, διαπροσωπικό και ευρύτερα κοινωνικό επίπεδο, απαιτούν την ενεργητική συμμετοχή όλων των μαθητών, την επινοητικότητα και συνεργασία τους σε όλη την διάρκεια της διαδικασίας ενώ τα αποτελέσματα της συμμετοχής λειτουργούν ως εφελκυστικό για μετέπειτα προβληματισμό (βιωματική μάθηση) του συμμετέχοντα μαθητή σε αντίστοιχες καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τον σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων με στόχο την αύξηση των Υ.Δ.Α στο χώρο του σχολικού περιβάλλοντος.

Σκοπός των προγραμμάτων θα πρέπει να είναι η μεγιστοποίηση των τριών διαστάσεων της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της

δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» καθώς επίσης και η αύξηση της συχνότητας συμμετοχής των μαθητών στις Υ.Δ.Α ιδιαίτερα στις μεγαλύτερες σχολικές τάξεις.

Μεμονωμένα για κάθε μαθητή, οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να παρέχουν ευκαιρίες για παρότρυνση και προτροπή ώστε να συνεχίσουν τις Υ.Δ.Α στον ελεύθερο χρόνο τους ή να ξεκινήσουν την ενασχόληση τους με αυτές.

Προκειμένου να ενισχυθεί η διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» θα μπορούσαν να αφιερωθούν σχολικές ώρες (ιδιαίτερα τις βροχερές μέρες) στην πληροφόρηση των μαθητών για τα οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση τους με Υ.Δ.Α έτσι ώστε να βοηθηθούν στο να βάλουν την άσκηση και την δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή παρακινώντας τους με ελκυστικούς, ευχάριστους, διασκεδαστικούς και κατάλληλους για την ηλικία τους τρόπους άσκησης.

Για να αυξηθεί η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα» οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα μπορούσαν να διοργανώνουν στο τέλος της σχολικής χρονιάς εκδηλώσεις αναψυχής με στόχο την ευχαρίστηση των μαθητών.

Αναφορικά με την αύξηση της διάστασης «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» το είδος των δραστηριοτήτων της αναψυχής θα δώσει στους μαθητές την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα ανακαλύπτοντας ταυτόχρονα πτυχές του χαρακτήρα τους και της προσωπικότητας τους, αξιοποιώντας και βελτιώνοντας ταυτόχρονα τις ενδοπροσωπικές τους ικανότητες σε δεξιότητες. Η έλλειψη ανταγωνισμού σε σχεδιασμένα σχολικά προγράμματα αναψυχής από καθηγητές φυσικής αγωγής θα ενισχύσει την εικόνα των μαθητών/τριών τόσο ως προς τον εαυτό τους όσο και ως προς τους άλλους.

Προκειμένου να ενισχυθούν οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής αλλά και η συχνότητα συμμετοχής, θα μπορούσαν να σχεδιασθούν εκ νέου από το Υπουργείο Παιδείας & Διά Βίου Μάθησης οι σχολικοί περίπατοι και οι σχολικές εκδρομές έτσι ώστε να συνδέονται με φυσικούς υπαίθριους χώρους όπου οι μαθητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε Υ.Δ.Α

Συνοψίζοντας, τα σχολικά αναλυτικά προγράμματα θα πρέπει να εμπλουτιστούν με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής έτσι ώστε να επιτευχθεί η μεγαλύτερη ικανοποίηση των μαθητών/τριών από το μάθημα, η αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης, η ευχαρίστηση και η αύξηση της συμμετοχής τους σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής. Αυτό θα οδηγήσει τους μαθητές/τριες αφενός μεν στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και αφετέρου στην δια βίου άσκηση. Άλλωστε σύμφωνα με τους Almond και McGeorge(1995) και Harris (1997) η έμφαση δεν πρέπει να δίνεται

μόνο, στο πως θα δραστηριοποιήσουμε περισσότερο τους μαθητές/τριες στο πλαίσιο του μαθήματος, αλλά και πως θα τους ενθαρρύνουμε να δραστηριοποιηθούν σε όλους του τομείς της ζωής τους, εντός και εκτός του σχολείου.

### *Προτάσεις για μελλοντική έρευνα*

Η παρούσα έρευνα μελέτησε την διερεύνηση της έννοιας της εμπλοκής σε υπαίθριες δραστηριότητες μεταξύ μαθητών/τριων της Δ/θμιας εκπ/σης στην πόλη του Παλαμά του ν. Καρδίτσας μία καθαρά αγροτική περιοχή. Η εκτίμηση για την εμπλοκή των μαθητών σε Υ.Δ.Α έγινε με βάση τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα». Ανάλογες έρευνες στην βιβλιογραφία που να μελετούν τη σχέση της εμπλοκής σε μαθητές/τριες της Δ/θμιας Εκπ/σης δεν αναφέρονται.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν την έννοια της εμπλοκής σε Υ.Δ.Α μαθητών/τριών Δ/θμιας Εκπ/σης αστικών περιοχών όπου η έννοια του ελεύθερου χρόνου διαφοροποιείται λόγω του εντατικού ρυθμού της ζωής, των μακρινών αποστάσεων, της διαφορετικής κόσμο-αντίληψης (Lifestyle) και της περιορισμένης πρόσβασης σε φυσικούς χώρους. Οι έρευνες αυτές θα αναδείκνυαν αν τα επίπεδα της εμπλοκής μαθητών/τριών αγροτικών περιοχών είναι παρόμοια ή όχι με αυτά των μαθητών/τριών των αστικών κέντρων.

Επίσης θα μπορούσε να καταγραφεί η σχέση εμπλοκής & αφοσίωσης σε Υ.Δ.Α. μαθητών/τριών Δ/θμιας Εκπ/σης αγροτικών & αστικών περιοχών.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στην αξιολόγηση του τύπου άσκησης, σπορ & αναψυχής που προτιμούν τα παιδιά & οι έφηβοι στην Ελλάδα προκειμένου να αυξηθεί η εμπλοκή των παιδιών στις Υ.Δ.Α.

Τέλος θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθεί ο τρόπος εμπλουτισμού των σχολικών προγραμμάτων με δια βίου ασκήσεις & σπορ αναψυχής προκειμένου τα αποτελέσματα να αποτελέσουν ένα εργαλείο για τον μελλοντικό εκπαιδευτικό σχεδιασμό από την πολιτεία.

## VII.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K., Kouthouri, D., Funk, C.& Giovani, C. (2009) Segmenting winter sport tourists by motivation. The case of recreational skiers. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18,480–499.
- Alexandris, K.& Kouthouris, C.(2005).Personal incentives for participation in summer children's camps: Investigating their relationships with satisfaction and loyalty. *Managing Leisure*,10(1),39-53.
- Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E. & Vasiliadis, T. (1999).Customer satisfaction: A comparison between public and private sport and fitness clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6 (1), 40–54.
- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση – Άθληση Κινητική Αναψυχή - Οργανωτική Διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης
- Almond, L. & McGeorge, S. (1995). *Leicester health- an active schools promotion*. Leicestershire: Loughborough University, Exercise and Health Group.
- Allport, G.W. (1943). The ego in contemporary psychology. *Psychological Review*, 50, 451-478.
- Backman, S. J. & Crompton, . I. (1991). Diffrentiating between high, spurious, latent and low loyalty participants in two leisure services. *Journal of Park Recreation Administration*, 9(2), 1-17.
- Barber, N. (1998). *Canadian participation rates in selected leisure activities*. Unpublished honors thesis, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.
- Biddle, S., Gorely, J. H., Trish, S.& David J. (2004), Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679–701.

- Bloch, P.H., Sherrell, D.L. & Ridgeway, N.M.(1986). Consumer search: An extended framework. *Journal of Consumer Research*, 13,119-126.
- Bricker, K.S.& Kerstetter, D.L. (2000). Level of specialization and place attachment: an exploratory study of white water recreationists, *Leisure Sciences*, 22(4), 233-257.
- Boreham, C.& Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19(1), 915-929.
- Burch & Cheek (1976) Students as Catalysts of Environmental Change: a framework for researching intergenerational influence through environmental education, In Connell S.B., Fien. (Ed), *Environmental Education Research*, 4 (3) ,285-298.
- Celsi,R. L. & Olson, J. C. (1998). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15. 210-224.
- Cheek, H, N. (1971)Toward a Sociology of Not-Work, *The pacific sociological review*, *Sociology of Leisure*, 14(3), 245-258.
- Costley, C,L. (1987). Meta analysis of involvement research. *Advances in Consumer Research*. 15. 554-562.
- Crompton, J. (2000). Repositioning leisure services. *Journal of Managing Leisure*,5, 65–75.
- 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.
- Dieleman, H. & Huisingh, D.(2006).Games by which to learn and teach about sustainable development: exploring the relevance of games and experiential learning for sustainability. *Journal of Cleaner Production* 14, 837-847.



- Dimanche, F. & Samdahl, D. M. (1994). Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119-129.
- Dimanche, F., Havitz, M. E. & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23, 51-66.
- Dishman, R.K., Washburn, R.A. & Heath, G.W. (2004). Physical activity and diabetes. In R.K. Dishman, R.A. Washburn & G.W. Heath (Eds.), *Physical Activity Epidemiology* (pp. 191-207). Champaign IL: Human Kinetics
- Driver, B. L. & Knopf, R. C. (1977). Personality, outdoor recreation, and expected consequences. *Environment and Behavior*, 9, 169–193.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. In G. S. Klein (Ed.), *Psychological Issues* (pp. 18-171). New York: International Universities Press.
- Funk, C.,Lynn, D.C., Ridinger 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.
- Gordon-Larsen, P, McMurray R.G. & Popkin, B.M.(2000) Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns.*Pediatrics*;105:e83.
- Hall, A., Slack, T., Smith, G. & Whitson, D. (1991). *Sport in Canadian society*. Toronto, ON: McClelland & Stewart.
- Hammer , K.R,(1997).An analysis of the use and effectiveness of public recreation marketing communications. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Minnesota, Minnesota, USA.

- Harris, J. (1997). A health focus in physical education. In Almond, L. (Eds) *Physical Education in Schools*. London: Kogan Page.
- 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.& Iwasaki Y. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological Commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45–72.
- Havitz, M. & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149.
- Havitz M.E. & Gahwiler P. (1998). Toward a relational understanding of leisure social words, involvement psychological commitment and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1–23.
- Havitz, M. & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- 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., Green, T.R. & McCarville, R.E. (1993). Order effects and the measurement of enduring leisure involvement. *Journal of Applied Recreation Research*, 18, 181-195.
- 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 recreational activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331-364.
- Havitz, M. & Dimanche, F., (1990). Propositions for the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195.

- Hay, I. & Ashman, A. F.(2003). The development of adolescent's emotional stability and general self-concept : the interplay of parents, peers and gender. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(1), 77-91.
- Heitzler, C,D., Martin, S, L., Duke, J.& Huhman, M.(2006).Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine*, 42(4), 254-260.
- Henderson, Bialeschki, Shaw. & Freysinger (1996).*Both gains and gaps. Feminist perspectives on women's leisure*. State College, PA:Venture.
- Holland, A.& Andre, T. Athletic participation and the social status of adolescent males and females. *Youth & Society*, 25(3), 388-407.
- Howard, D. R. (1992). Participation rates in selected sport and .fitness activities. *Journal of Sport Management*, 6, 191–205.
- Hutchinson, J.(1951).*Principles of Recreation*. New York: Ronald Press.
- Θεοδωράκης, Δ. Ν., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Π.Σ. (2007). Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5 (3), 405 – 413.
- Θεοδωράκης Γ.& Χασάνδρα Μ., (2006). Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη :Χριστοδουλίδης.
- 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, 256-281.
- Johnson, J. & Deshpande, C. (2000). Health education and physical education: Disciplines preparing students as productive, healthy citizens of the challenge of the 21st century. *Journal of School Health*, 70, 66-68.
- Καλογιάννης Π., (2006). Ο ρόλος της άσκησης και της φυσικής αγωγής στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης στην παιδική και εφηβική ηλικία. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό*, 4, 292 – 310.
- Kane M.J., (1990), Female involvement in physical recreation: Gender role as a constraints. *Journal of Physical Education. Recreation and Dance*, 61, 52 – 56
- Jetsetter, D. L. & Kovich, G. M. (1997). The involvement profiles of divisions in women' s basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11, 234-249.
- Kim, S.S., Scott, D. & Crompton, J.L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 29, 320-341
- Kleiber ,D., Larson, R; Larson, R. & Csikszentmihalyi, M. (1986.)The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
- Κουθούρης Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα Μάνατζμεντ Υπηρεσιών & Εκπαίδευση Στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης
- Kyle, G.T., Absher, J.D., Norman, W., Hammitt, W.E. & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(3), 399\_427.
- Kyle, G. T., & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.

- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E. & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E. & Bacon, J. (2004b). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231.
- Kyle, G.T. & Chick, G.E. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of relationships. *Leisure Studies*, 23, 243-266.
- Kyle, G. T., Bricker, K. S., Graefe, A. R. & Wickham, T. D. (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26, 123-142.
- Kyle, G.T., Graefe A. & Manning R. (2004). Attached Recreationists. Who are they? *Journal of Park and Recreation Administration*, 22, 65-84.
- 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. & Mowen, A.J. (2003). An examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. *Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium*, GTR-NE-317.
- 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. & Chick, G. E. (2002). The social nature of leisure involmment. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.

- Kyle, G.T., Kerstetter D.J. & Guadagnolo F.B., (2002).Market segmentation using participant involvement profiles. *Journal of Park and Recreation Administration*,20,1-21.
- Laurent, G. & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- Lawler, E. E. (1973). *Motivations in work organizations*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Leitner S. F & Michael J. (1996). *Leisure Enhancement, 2nd ed*. New York.: The Haworth Press,
- Loucaides,C.A., Chedzoy,S. & M.,Bennett, N.(2004), Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus, *Health Education Research*, 19( 2), 138-147.
- Madrigal, R.& Howard, D. R. (1999). *Measuring the multidimensional nature of spectators' attraction to sport events*. Manuscript submitted for publication.
- Madrigal, R., Havitz, M. E. & Howard, D. R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14(4), 287–301.
- 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 (3), 188-213.
- Marsh H W, Richards G E & Barnes J,1986. Multidimensional self-concepts a long-term follow-Up of the effect of participation in an Outward Bound program. *Personality and Social Psychology Bulletin*,12,(4), 475-492.
- Martens, R. (1996). Turning kids on to Physical activity for a lifetime. *Quest*, 48.
- McCarville R. E. Crompton, J. L. & Sell. J. A. (1993). The influence of outcome messages on reference prices. *Leisure Sciences*, 15, 115-130.

- McGehee, N. G., Yoon, Y. & Cardenas, D. (2003). Involvement and travel for recreational runners. *Journal of Sport Management*, 17(3), 305-324.
- McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21, 167-179
- McIntyre, N. & Pigram, J.J. (1992). Recreation specialization re-examined: The case of vehicle based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- Messner, M. A. & Sabo, D. F. (1990). *Sport, men, and the gender order: Critical feminist perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metheny, E. (1967). *Connotations of movement in sport and dance*. Dubuque, IA: William C. Brown
- Miles, J.C. & Priest, S. (1990). *Adventure education*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Νάσσης, Π. & Θεοδωράκης, Ν. (2008). Ο ρόλος της ανάμειξης στη συμπεριφορά των φιλάθλων στον επαγγελματικό αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(3), 319-328.
- Park, S. H. (1996). Relationships between involvement and attitudinal loyalty construction adult fitness programs. *Journal of Leisure Research*, 28, 233-250.
- Petty, R.E. & Cacioppo, J.T. (1981). *Attitudes and persuasion: Classic and contemporary approaches*. Dubuque, IA: Brown.
- Priest, S. & Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Richins, M. & Bloch, P. (1986). After the new wears off: The temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 13, 280-285.

- Rose-Krasnor .L., Busseri M.A., Willoughby, T.& Chalmers, H.(2006).Breadth and intensity of youth activity involvement as contexts for positive development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 365-379.
- Rothschild, M.L.(1984),Perspectives on involvement: Current problems and future directions. *Advances in Consumer Research*, 11, 216 – 217.
- Sallis, J, F., McKenzie, T, L., Alcaraz, J, E., Kolody, B., Faucette, N.& Hovell, M, F(1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Sports, play and active recreation for kids. *American Journal of Public Health*, 87,(8) 1328-1334.
- Schuett,M.A. (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15, 205-216
- Scott. D.& Willits, F. K.(1998). Adolescent and adult leisure patterns: a reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30, 236-251.
- Seymour, M. & Gold, S. (1979). Urban Leisure Environments to Come. *Parks & Recreation Magazine*, 32, 24-41.
- Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure and constraint: Towards a framework for the analysis of women`s leisure. *Journal of Leisure Research*, 26, 8–22.
- Sherif, M. & Cantril, H.(1947).*The psychology of ego involvements, social attitudes and identifications*. New York: Wiley.
- Shivers. J. & Delisle, L.(1997).*The Story of Leisure*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siegnethaler, K, L. & Lam, T.C.M ( 1992). Commitment and ego -involvement in recreational tennis, *Leisure Sciences*. 14, 303-315
- Σιώμοκος, Γ. (2002). *Συμπεριφορά καταναλωτή και στρατηγική μάρκετινγκ*. Αθήνα: Σταμούλης.



- Σταματάκου, Ι.,(1990).*Λεξικό της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Βιβλιοπρομηθευτική.
- Sun, D. & Walsh, D., (1998).Review of Studies on Environmental Impacts of Recreation and Tourism in Australia, *Journal of Environmental Management*, 53, 323 – 338.
- Theberge, N. (1995). Sport, physicality, and the construction of gender: Continuities, changes and challenges. *Society and Sociology*, 27(1), 105–116.
- Theberge, N. (1991). A content analysis of print media coverage of gender, women and physical activity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 36–48.
- Wallendorf, M. & Arnould, E. J. (1988). “My favorite things”: A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness and social linkage. *Journal of Consumer*, 2, 175-182.
- Watkins, M. (1987). The influence of involvement and information search on consumers' choice of recreation activities (Doctoral dissertation, University of Oregon). *Dissertation Abstracts International*, 47, 3560A.
- Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oregon, Eugene, Oregon,USA.
- Weiskopf, D.(1984). *Recreation and Leisure*. American River College.
- Willey, C.G.E., Shaw, S.M. & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Wilson, D. K., Williams, J., Evans, A., Mixon,G.& Rheaume, C., (2005), Brief report: a qualitative study of gender preferences and motivational factors for physical activity in

underserved adolescents, *Journal of Pediatric Psychology Advance Access*, 30(3),293–297.

Zaichkowsky, J.L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.

Χαραχούσου Υ. (1991). Η βιομηχανική επανάσταση. *Σημειώσεις Αθλητικής Κοινωνιολογίας*, 31-37. Αθήνα.

Χρόνη, Σ., Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά Οφέλη από Συμμετοχή σε Αθλητικές Δραστηριότητες Αναψυχής. *Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής*, 1, 1-6.

Χρυσοφίδης Κ., (2006). Βιωματική-Επικοινωνιακή Διδασκαλία. *Η Εισαγωγή της Μεθόδου Project στο Σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg,.

Όταν αναφερόμαστε σε Δραστηριότητες στην Φύση εννοούμε δράσεις όπως: η Πεζοπορία στο βουνό, το Ποδήλατο στο βουνό, το Σκι, η Κατασκηνώση, η Ιππασία, η Ιστιοπλοΐα, ο Προσανατολισμός, το Κανό στην λίμνη, το Ράφτινγκ, όχι όμως το κούνηγι ή το ψάρεμα.

ΠΟΣΟ ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ Η ΔΙΑΦΩΝΕΙΤΕ αναφορικά με την συμμετοχή σας	Διαφωνώ		Συμφωνώ		
	1	2	3	4	5
1. Δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
2. Μου αρέσει να συζήτώ με φίλους για Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
3. Πιθανά να κάνω λάθος επιλογή που συμμετέχω σε Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
4. Η συμμετοχή σε Υπαιθριες Δραστηριότητες σου λέει πολλά για το ποιος ΕΙΣΑΙ	1	2	3	4	5
5. Η συμμετοχή σε Υπαιθριες Δραστηριότητες πιθανά να μου προκαλέσει τραυματισμούς	1	2	3	4	5
6. Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι συνδεδεμένοι με τις Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
7. Δεν γνωρίζω εάν είναι σωστό ή λάθος που παίρνω μέρος σε Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
8. Η συμμετοχή σε Υπαιθριες Δραστηριότητες με εκφοράζει	1	2	3	4	5
9. Η συμμετοχή σε Υπαιθριες Δραστηριότητες είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν πολύ	1	2	3	4	5
10. Τα οφέλη από τις Υπαιθριες Δραστηριότητες πιθανά να είναι λιγότερα από τον κόπο που καταβάλλω	1	2	3	4	5
11. Όταν συμμετέχω σε Υπαιθριες Δραστηριότητες είμαι ο εαυτός μου	1	2	3	4	5
12. Οι Υπαιθριες Δραστηριότητες είναι πολύ σημαντικός τομέας για μένα	1	2	3	4	5
13. Η συμμετοχή μου μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες και να μου προκαλέσει προβλήματα	1	2	3	4	5
14. Η συμμετοχή μου σε Υπαιθριες Δραστηριότητες είναι από τις πιο ευχάριστες ασχολίες για μένα	1	2	3	4	5
15. Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
16. Δεν είμαι σίγουρος ότι κάνω τη σωστή κίνηση που συμμετέχω σε Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
17. Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο που συμμετέχει σε Υπαιθριες Δραστηριότητες	1	2	3	4	5
18. Η συμμετοχή μου σε Υπαιθριες Δραστηριότητες με χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής	1	2	3	4	5

**Πόσο συχνά παίρνεις μέρος σε Υπαιθριες Δραστηριότητες ;**

Καμία φορά στη ζωή μου	1 έως 2 φορές μέχρι τώρα	Σπάνια	Μέχρι 5 φορές το χρόνο	Ευκαιρικά	Συχνά Σχεδόν μία φορά τον μήνα	Συστηματικά Σχεδόν κάθε βδομάδα
------------------------	--------------------------	--------	------------------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------------

**Ποιες είναι οι 2 περισσότερο αγαπημένες σου Υπαιθριες Δραστηριότητες;...1).....2).....**  
**Πόσο συχνά συμμετέχεις σε αυτές ;**

Καμία φορά στη ζωή μου 1).....2).....	1 έως 2 φορές μέχρι τώρα 1).....2).....	Σπάνια	Μέχρι 5 φορές το χρόνο 1).....2).....	Ευκαιρικά	Συχνά Σχεδόν μία φορά τον μήνα 1).....2).....	Συστηματικά Σχεδόν κάθε βδομάδα 1).....2).....
--	--	--------	--	-----------	---	--

**Τις περισσότερες φορές με τι παρέα παίρνεις μέρος σε Υπαιθριες Δραστηριότητες;**

Με τους γονείς μου	Με το σχολείο	Ευκαιρικά, με όποιον τύχει	Με φίλους μου	Με την ομάδα μου (Εάν ναι, γράψε ΚΑΤΩ ποια?)
--------------------	---------------	----------------------------	---------------	---

**Μετά το τέλος της συμμετοχής σου σε κάποιες Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναφυλής**

Αισθάνεσαι Αυτό-πεποίθηση ;	Καθόλου	Ελάχιστα	Δεν Ξέρω	Πολύ	Πάρα Πολύ
Αισθάνεσαι ότι Δοκίμασες τις Ικανότητές σου ;					
Αισθάνεσαι Ψυχική Διέγερση ;					
Αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά να λες στους φίλους σου ;					
Αισθάνεσαι ότι έχεις έρθει σε επαφή με την φύση ;					
Αισθάνεσαι ότι Ασκήθηκες					
Αισθάνεσαι ότι ξέφυγες από το καθημερινό σου περιβάλλον;					

**Όταν παίρνεις μέρος σε Προγράμματα Υπαιθριων Δραστηριοτήτων Αναφυλής πόσο χαίρεσαι;**

Καθόλου	Λίγο	Μου είναι αδιάφορο	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------------------	------	-----------

Είμαι αποφασισμένος να μιλώ θετικά για τις **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης** και σε άλλους ανθρώπους

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

Είμαι αποφασισμένος να συνιστώ και άλλα άτομα να συμμετέχουν σε **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

Θα ήταν δύσκολο για σένα να μην συμμετέχεις ποτέ στο μέλλον σε **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης**;

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

Αγόρι  Κορίτσι  Τάξη σχολείου:

<b>Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής του πατέρα σας;</b> Απόφοιτος Δημοτικού <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Λυκείου <input type="checkbox"/> Απόφοιτος ΙΕΚ <input type="checkbox"/> Απόφοιτος ΤΕΙ <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Πανεπιστημίου <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακό <input type="checkbox"/>	<b>Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής της μητέρας σας;</b> Απόφοιτος Δημοτικού <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Λυκείου <input type="checkbox"/> Απόφοιτος ΙΕΚ <input type="checkbox"/> Απόφοιτος ΤΕΙ <input type="checkbox"/> Απόφοιτος Πανεπιστημίου <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακό <input type="checkbox"/>
---	--

**Που ζείτε με την οικογένειά σας;**

Σε διαμέρισμα σε πολυκατοικία	Στο κέντρο της πόλης	Σε μονοκατοικία	Έξω από την πόλη
-------------------------------	----------------------	-----------------	------------------

Σκοπεύω στο άμεσο μέλλον να δηλώνω συμμετοχή σε **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

Είμαι αποφασισμένος/νη να να βρω τρόπο να συμμετέχω σε **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

Με την πρώτη ευκαιρία θα επιδιώξω να να πάρω μέρος σε **Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναγνώσης**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα
-----------------	---------	------------------------------	---------	-----------------

**Εκτός από τις Δραστηριότητες στην Φύση, πόσο συχνά κάνεις αθλητισμό ή άλλα σπορ στον Ελεύθερο Χρόνο σου;**

Καθόλου	Μόνον ευκαιριακά	Κάποιες φορές	Συχνά	Συστηματικά
---------	------------------	---------------	-------	-------------

**Πόσες φορές στη ζωή σου έχεις πάρει μέρος σε Περιβαλλοντικά Προγράμματα;**

Ποτέ	1 έως 2 φορές	3 έως 5 φορές	6 έως 9 φορές	10 και περισσότερες φορές
------	---------------	---------------	---------------	---------------------------

**Όταν παίρνεις μέρος σε Περιβαλλοντικά Προγράμματα πόσο χαίρεσαι;**

Καθόλου	Λίγο	Μου είναι αδιάφορο	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------------------	------	-----------

**Ποιος είναι ο βασικό λόγος που συμμετέχεις σε Περιβαλλοντικά Προγράμματα:**

Για να χάσω μαθήματα	Για τη γνώση προς το περιβάλλον	Επειδή πάνε και οι άλλοι	Είναι ενδιαφέρον	Είναι εκδήλωση εκτός σχολείου
----------------------	---------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------------------

Παρακαλούμε θα θέλαμε την προσωπική σας άποψη, σχετικά με τα παρακάτω 'οικολογικά ζητήματα', σε μία κλίμακα από:

1=	2=	3=	4=	5=
Διαφωνώ Πολύ,	Διαφωνώ	Δεν γνωρίζω	Συμφωνώ	Συμφωνώ Πολύ

1. Φθάνουμε σχεδόν το ανώτατο όριο πληθυσμού των ανθρώπων που η γη μπορεί να αντέξει	1	2	3	4	5
2. Οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να παρεμβαίνουν και να αλλάζουν το φυσικό περιβάλλον ανάλογα με τις ανάγκες τους	1	2	3	4	5
3. Όταν οι άνθρωποι επεμβαίνουν στο φυσικό περιβάλλον συνήθως προκαλούνται καταστροφικές συνέπειες	1	2	3	4	5
4. Η εφευρετικότητα και η εξυπνάδα που διαθέτει ο άνθρωπος διασφαλίζει ότι η γη δεν θα γίνει ακατοίκητη	1	2	3	4	5
5. Οι άνθρωποι πολύ συχνά κακοποιούν το φυσικό περιβάλλον	1	2	3	4	5
6. Η γη έχει πάρα πολλούς φυσικούς πόρους αρκεί να μάθουμε πώς να τους αξιοποιούμε	1	2	3	4	5
7. Τα ζώα και τα φυτά έχουν το ίδιο δικαίωμα να ζήσουν όπως και οι άνθρωποι	1	2	3	4	5
8. Η ισορροπία της φύσης είναι αρκετά δυνατή ώστε να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις της σύγχρονης βιομηχανίας	1	2	3	4	5
9. Ανεξάρτητα από τις 'προηγμένες' ικανότητές μας, οι άνθρωποι είναι υποταγμένοι στους νόμους της φύσης	1	2	3	4	5
10. Η επονομαζόμενη 'οικολογική κρίση' που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο γένος έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις.	1	2	3	4	5
11. Η γη είναι σαν ένα διαστημόπλοιο μέσα στο σύμπαν με πολύ περιορισμένο χώρο και συγκεκριμένους φυσικούς πόρους	1	2	3	4	5
12. Οι άνθρωποι είχαν σκοπό να κυριαρχήσουν πάνω στην υπόλοιπη φύση	1	2	3	4	5
13. Η ισορροπία της φύσης είναι πολύ ευαίσθητη και εύκολα μπορεί να ανατραπεί.	1	2	3	4	5
14. Οι άνθρωποι τελικά θα μάθουν αρκετά σχετικά με την λειτουργία της φύσης για να γίνουν ικανοί να την ελέγχουν	1	2	3	4	5
15. Εάν τα γεγονότα συνεχίσουν να εξελίσσονται με τον ίδιο τρόπο θα ζήσουμε σύντομα μια μεγάλη οικολογική καταστροφή	1	2	3	4	5