



*Τίτλος διπλωματικής εργασίας*

*«Επίδραση προγραμμάτων πρακτικής Γιόγκα στην  
περιβαλλοντική συμπεριφορά των συμμετεχόντων»*

ΠΙΠΙΝΙΑ ΜΑΤΘΙΛΔΗ

ΑΕΜ: 0716109

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ

2020

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3-4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	5-18
ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ ΔΕΙΓΜΑ	18-21
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	21-25
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	25-26
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	27
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	28

## Περίληψη:

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να εξετάσει κατά πόσο η συμμετοχή ατόμων σε προγράμματα Γιόγκα σχετίζεται με το επίπεδο της περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς. Στην έρευνα συμμετείχαν 195 άτομα από τις πόλεις των Τρικάλων και της Χίου. Συγκεκριμένα εξετάστηκαν η σχέση της περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς με α) τη συμμετοχή σε προγράμματα Γιόγκα β) τη συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου και γ) τη συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες. Η περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά αξιολογήθηκε με την 5-βάθμια κλίμακα των Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2012) Likert (από 1=ποτέ έως 5=πάντα). Στο ερωτηματολόγιο καταγράφηκαν επίσης δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και μεταβλητές όπως συχνότητα συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα, σπορ και υπαίθριες δραστηριότητες, οι οποίες εξετάστηκαν με ανάλογες ερωτήσεις όπου οι απαντήσεις είχαν διχοτόμο μορφή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παραπάνω δραστηριότητες σχετίζονται με φιλοπεριβαλλοντική συμπεριφορά. Συγκεκριμένα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε θέματα που σχετίζονται με συμμετοχή σε εκδηλώσεις, συναντήσεις με ομοϊδεάτες και αγορά οικολογικών προϊόντων. Συμπερασματικά η συμμετοχή σε προγράμματα πρακτικής γιόγκα, σπορ και υπαίθριων δραστηριοτήτων ενισχύουν τις στάσεις και ευαισθητοποιούν τη συμπεριφορά απέναντι στο περιβάλλον και μπορούν να αποτελέσουν τα πρώτα βήματα για τη βελτίωση της περιβαλλοντικής κρίσης.

*Λέξεις κλειδιά: περιβαλλοντικά προβλήματα, οικολογία, φιλοσοφία της γιόγκα, άσκηση, σπορ, υπαίθριες δραστηριότητες.*

## Abstract

The present study aimed to examine whether individuals' participation in Yoga programs is related to the level of environmentally responsible behavior. The research involved 195 people from the cities of Trikala and Chios. Specifically, the relationship between environmentally responsible behavior and a) participation in Yoga programs b) the frequency of participation in sports during spare time and c) the frequency of participation in outdoor activities were examined. Environmentally responsible behavior was assessed with the 5-point scale of Zafeiroudis and Hatzigeorgiadis (2012) Likert (from 1 = never to 5 = always). The questionnaire also recorded demographic characteristics of the sample and variables such as frequency of participation in yoga programs, sports and outdoor activities, which were examined with similar questions where the answers were dichotomous. The results showed that the above activities are related to pro-environmental behavior. Specifically, statistically significant differences were found on issues related to participation in

events, meetings with like-minded people and the purchase of ecological products. In conclusion, participation in yoga, sports and outdoor activities strengthens attitudes and awareness of the environment and can be the first steps to improve the environmental crisis.

*Keywords: environmental problems, ecology, yoga philosophy, exercise, sports, outdoor activities.*

## **Εισαγωγή**

Από τη δεκαετία του 90' έχει επέλθει στην προσοχή του ανθρώπου η μόλυνση του περιβάλλοντος και τα οικολογικά προβλήματα. Ο άνθρωπος προσπαθώντας να βελτιώσει τη ζωή του και να απολαύσει τις ανέσεις που του προσφέρει η εξέλιξη έχει καταλήξει στη ρύπανση του περιβάλλοντος. Η ανάπτυξη της βιομηχανίας και η λάθος διαχείριση των βιομηχανικών απόβλητων, η άνοδος της τεχνολογίας, η υπερκατανάλωση και η παραμονή των παλαιών υποδομών για απομάκρυνση βλαβερών πόρων έχουν ως αποτέλεσμα την καταπάτηση της φύσης (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014). Η γη, ο αέρας και οι υδάτινοι πόροι μολύνονται ανεπανόρθωτα από το ανθρώπινο χέρι χωρίς να λαμβάνονται ευθύνες και αποφάσεις για αλλαγές. Ο τρόπος που ένα άτομο θα αναγνωρίσει ένα πρόβλημα και θα συμβάλει στην λύση του εξαρτάται από τον βαθμό που το πρόβλημα έχει γίνει αντιληπτό (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014). Στην παρούσα διπλωματική εργασία κι έχοντας στο προσκήνιο την απορία κατά πόσο η γιόγκα ενισχύει τη φιλό-περιβαλλοντική συμπεριφορά εξετάστηκε αν τα άτομα που ασχολούνται με γιόγκα ή κάποια άλλη κινητική δραστηριότητα έχουν αντιληφθεί τη σοβαρότητα του περιβαλλοντικού προβλήματος.

Η Γιόγκα δεν είναι μόνο μια σωματική πρακτική, είναι η «Επιστήμη» της υγιούς διαβίωσης. Συνδυάζει τη σωματική και πνευματική πειθαρχία μέσω της αρμονίας του σώματος, του νου και του πνεύματος. Η φιλοσοφία που κρύβεται πίσω από τη Γιόγκα περιλαμβάνει τα γιάμας και τα νιγιάμας, τις γενικές αλλά και ατομικές ηθικές σκέψεις και πρακτικές που οδηγούν στην αυτό-βελτίωση και στην ενάρετη ζωή. Η αυτοπειθαρχία, ο έλεγχος των παθών και η διόρθωση των λαθών μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στην εσωτερική διαύγεια και ελευθερία. Ο άνθρωπος αφού κατακτήσει το σεβασμό και την αγάπη για τον εαυτό του θα μπορέσει να αφιερωθεί και στη βοήθεια των άλλων, στην προστασία της φύσης και του περιβάλλοντος (Ζαφειρούδη, 2018α; Ζαφειρούδη, 2019).

## 1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### **Περιβαλλοντικό πρόβλημα**

Ο άνθρωπος έχει κληρονομήσει σαν σπίτι έναν όμορφο πλανήτη και συγκατοικεί με μεγάλο αριθμό διαφορετικών ειδών ζωής (Brinkley, 2010). Αποτελώντας μέρος αυτού του περιβάλλοντος πρέπει να συμμορφώνεται σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν τη φύση (Ζαφειρούδη, 2013). Η προσπάθεια κατάκτησης της ευζωίας έχει ωθήσει στην μεγάλη ανάπτυξη του πληθυσμού και της οικονομίας που είναι αδύνατον να επέλθει η ατομική ευημερία χωρίς να επηρεαστεί το περιβάλλον (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014). Ο άνθρωπος είναι πλέον συνδεδεμένος με τις μη αναστρέψιμες περιβαλλοντικές καταστροφές στην φύση τις τελευταίες δεκαετίες, γεγονός που έχει ονομαστεί «οικολογική κρίση» (Ζαφειρούδη, 2013). Το φυσικό περιβάλλον από το 1970 ξεκίνησε να προκαλεί το ενδιαφέρον των ανθρώπων ενώ σήμερα τα περιβαλλοντικά προβλήματα έχουν καταλήξει ανάμεσα στην οικονομική και ενεργειακή κρίση να αποτελούν από τα μεγαλύτερα προβλήματα των ισχυρών του πλανήτη. Για την περιβαλλοντική ρύπανση ένοχη είναι η υπερβολική ανάπτυξη της βιομηχανίας, της τεχνολογίας, ο υπερπληθυσμός, η υπερκατανάλωση και η διαρκής αποστράγγιση των φυσικών πόρων (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2009).

Αρχικά μεγάλο πρόβλημα, συγκεκριμένα για την Ελλάδα, αποτελεί η διαχείριση τόσο των αστικών στέρεων απόβλητων όσο και των τοξικών βιομηχανικών απόβλητων. Οι χωματερές στη χώρα υπολογίζονται πάνω από 3000 και με γοργούς ρυθμούς συγκεντρώνονται βιομηχανικά απόβλητα, παράγωγα πίσσας, ελαστικά, λάδια κινητήρων, μπαταρίες (Ζαφειρούδη, 2013). Μάλιστα μη βιοαποικοδομήσιμα απόβλητα όπως το πλαστικό προκαλούν σοβαρή μόλυνση. Επιβλαβή στερεά παραμένουν στο έδαφος αλλά και κατά την αποσύνθεση του πλαστικού ελευθερώνονται στον αέρα βλαβερές ουσίες, οι οποίες στη συνέχεια μέσω της βροχής μολύνουν υδάτινες περιοχές (Bhagwat, 2008). Τέλος καταστροφικές πυρκαγιές τα τελευταία χρόνια έχουν ως αποτέλεσμα την αποξήλωση των δασών και γεωργικών περιοχών (Ζαφειρούδη, 2013).

Επίσης τρανταχτό πρόβλημα αποτελεί η μόλυνση του αέρα λόγω των εκπομπών του θερμοκηπίου και της κλιματικής αλλαγής. Σχετικά με την κλιματική αλλαγή η αύξηση της θερμοκρασίας έχει επιφέρει υψηλότερη συχνότητα κυμάτων καύσωνα και ξηρασίας, φαινόμενα που όλο και θα αυξάνονται και θα διαρκούν περισσότερο αυξάνοντας τη ζήτηση για νερό και ενεργειακό εφοδιασμό. Όσον αφορά την εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου τα ποσοστά όλο και αυξάνονται με τα χρόνια καθώς η παραγωγή ενέργειας βασίζεται στην καύση ορυκτών καυσίμων

(Ζαφειρούδη, 2013). Επιπλέον ενοχοποιητικό στοιχείο για την υπερθέρμανση του πλανήτη αποτελούν οι εκπομπές μεθανίου. Η εκτροφή βοοειδών για την κατανάλωση κρέατος συμβάλει σε περισσότερο από το ένα τρίτο των εκπομπών μεθανίου, συνδέοντας επομένως την υπερκατανάλωση κρέατος με την κλιματική αλλαγή (Bhagwat, 2008).

Τέλος η κακή διαχείριση των υδάτινων πόρων έχουν ως αποτέλεσμα την έλλειψη νερού. Παραδείγματα αποτελούν το παλιό υδρευτικό και αρδευτικό σύστημα της χώρας, η μη υπεύθυνη πληροφόρηση και εκπαίδευση των πολιτών, η ανεπάρκεια κινήτρων για εξοικονόμηση του ύδατος και η λανθασμένη εκμετάλλευση των γεωργικών εκτάσεων. Αυτά έχουν ως αποτέλεσμα τις ανεξέλεγκτες γεωτρήσεις, την υπονόμηση της ποιότητας του νερού, του εδάφους, των καλλιεργειών και την βαθμιαία εκτόπιση των βιότοπων.

### **Περιβαλλοντική συμπεριφορά και σημασία της**

Σύμφωνα με τους Franssosl και Garling (1999) περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά είναι «η αίσθηση της υποχρέωσης ή του καθήκοντος του ατόμου» να δραστηριοποιηθεί για την οικολογική καταστροφή και τα περιβαλλοντικά προβλήματα. Από συμπεράσματα και άλλων ερευνητών περιβαλλοντική συμπεριφορά είναι γενικά οι πράξεις και τα μέτρα που θα λάβει ένα άτομο ή μια ομάδα για την διαφύλαξη του περιβάλλοντος (Sivek & Hungerford, 1990).

Η ανάπτυξη περιβαλλοντικής συμπεριφοράς έχει δέουσα σημασία και καλό είναι να ξεκινάει από νεαρή ηλικία για την διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων και ενημερωμένων πολιτών (Ζαφειρούδη, Κακαρινού, & Κουθούρης, 2015). Σύμφωνα με τα λεγόμενα της Φλογαίτη (1998) περιβαλλοντικά υπεύθυνος πολίτης είναι αυτός που γνωρίζει τον τρόπο λειτουργίας του περιβάλλοντος, τα προβλήματα και τα περιβαλλοντικά ζητήματα που υπάρχουν αλλά και επιθυμεί να συμβάλει ενεργά στην προστασία της φύσης καθώς γνωρίζει τον τρόπο που θα το επιτύχει. Έτσι μέσα από προγράμματα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης το άτομο εξοικειώνεται με τα περιβαλλοντικά θέματα και διαμορφώνει γνωστικό υπόβαθρο που του επιτρέπει να ενημερώνεται συνεχώς και να παρακολουθεί τις εξελίξεις πάνω σε αυτό το θέμα.

Μέσω της κριτικής σκέψης και του προβληματισμού δημιουργούνται θετικές στάσεις, πιστεύω και δεξιότητες που ωθούν το άτομο να αναλάβει δράση. Η συμμετοχή του σε οργανωμένες περιβαλλοντικές δραστηριότητες και η συνεργασία του με άλλους ενδιαφερόμενους δίνουν την ελευθερία στον άνθρωπο να αναλάβει πρωτοβουλίες να ενεργοποιηθεί κοινωνικά και να συντελέσει στην πρόοδο του συνόλου. Συνειδητοποιώντας τη σύνδεση της ποιότητας της ζωής με το περιβάλλον, το άτομο ενδιαφέρεται για τη συμβολή του στην οικολογική ισορροπία και τη βιώσιμη ανάπτυξη (Ζαφειρούδη et al., 2015). Η περιβαλλοντική συμπεριφορά δεν περιλαμβάνει μεγάλες διαδηλώσεις αλλά μεταφράζεται ως μικρές καθημερινές

συνειδητοποιημένες πράξεις. Τέτοιες είναι η ανακύκλωση, η οικονομία νερού και ενέργειας, η αποφυγή υπερκατανάλωσης που χαρακτηρίζουν την γνώση των επιπτώσεων των πράξεων μας στην φύση (Ζαφειρούδη, 2013).

### **Όργανα μέτρησης της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς.**

Πολλοί ερευνητές τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτύξει μοντέλα περιβαλλοντικής συμπεριφοράς προκειμένου να εξηγήσουν τις στάσεις και αντιλήψεις ως προς τη φύση. Με βάση ένα παλιό γραμμικό μοντέλο υπεύθυνης περιβαλλοντικής συμπεριφοράς εξετάστηκε η υπόθεση αν η συνεχόμενη αύξηση των γνώσεων για το περιβάλλον σημαίνει πιο φιλικές περιβαλλοντικές στάσεις που με τη σειρά τους θα φέρουν πιο φιλική περιβαλλοντική συμπεριφορά. Το μοντέλο αυτό δεν ήταν έγκυρο καθώς η ενημέρωση για τα ζητήματα του περιβάλλοντος ή μια πιο φιλική περιβαλλοντική στάση δεν μεταφράζεται απαραίτητα ως υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά (Ζαφειρούδη, 2013).

Για τον σχεδιασμό ενός έγκυρου μοντέλου υπεύθυνης περιβαλλοντικής συμπεριφοράς οι ερευνητές βασίστηκαν στη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς των Ajnez και Fishbein (1991). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία η συμπεριφορά του ανθρώπου εξαρτάται από την πρόθεσή του να πράξει με συγκεκριμένο τρόπο, δηλαδή όσο πιο ισχυρή είναι η πρόθεση τόσο πιο πιθανό να ακολουθήσει κάποια συμπεριφορά. Η πρόθεση διαμορφώνεται από τρεις παράγοντες, δηλαδή, από τη θετική ή αρνητική στάση του ατόμου για μια συμπεριφορά, την κοινωνική πίεση που θα ασκηθεί στο άτομο έπειτα της εφαρμογής της και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, από το ίδιο το άτομο, που αφορά το βαθμό ευκολίας ή δυσκολίας πραγματοποίησης της συμπεριφοράς. Οι τρεις αυτοί παράγοντες πηγάζουν από τα πιστεύω του ατόμου. Συγκεκριμένα η στάση του επηρεάζεται από τα πιστεύω που τον χαρακτηρίζουν, σχετικά με τις συνέπειες της πράξης και την αξιολόγηση των συνεπειών. Η κοινωνική πίεση εξαρτάται από τα πιστεύω του ατόμου για την πίεση που θα δεχθεί αν ακολουθήσει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Τέλος ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος εξαρτάται από τα πιστεύω του ατόμου σχετικά με το πόσο και σε ποιο βαθμό μπορεί να δράσει με βάση κάποια συμπεριφορά. Καθώς τα πιστεύω είναι άρρηκτα δεμένα με τη συμπεριφορά, σύμφωνα με αυτή τη Θεωρία, προκειμένου να δει κανείς αλλαγή σε ένα άτομο ή μια ομάδα χρειάζεται να αξιολογηθούν πρώτα εκείνα τα πιστεύω που συνδέονται με αυτή τη συμπεριφορά (Ζαφειρούδη, 2013).

Πάνω σε αυτή τη θεωρία στηρίχθηκαν ερευνητές προκειμένου να μελετήσουν την περιβαλλοντική συμπεριφορά, που έγινε με άξονα δυο ερωτήματα: 1) Ποιά είναι η δομή που αποτελεί τις περιβαλλοντικές στάσεις και 2) εάν και πώς μέσω αύξησης περιβαλλοντικών γνώσεων αποκτά κανείς μια πιο φιλική περιβαλλοντική συμπεριφορά (Ζαφειρούδη, 2013).

Έτσι διαμορφώθηκαν μοντέλα και κλίμακες αξιολόγησης περιβαλλοντικών στάσεων και συμπεριφορών ,από μεγάλο αριθμό ερευνητών, με σκοπό την αντίληψη της σχέσης μεταξύ της συμπεριφοράς και διάφορων ψυχολογικών και περιβαλλοντικών στάσεων (Ζαφειρούδη, 2013).

Αρχικά στη θεωρία των στάσεων στηρίχθηκαν οι Maloney και Ward (1973; 1975) για να εξετάσουν σε τι συχνότητα τα άτομα συμμετέχουν σε δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος. Δημιούργησαν έτσι την Κλίμακα Μέτρησης Οικολογικών Στάσεων και Γνώσεων που περιλάμβανε αρχικά 128 θέματα και αργότερα λιγότερα, για λόγους ευκολίας και πρακτικότητας, με ικανοποιητικό βαθμό αξιοπιστίας. Ειδικά, η κλίμακα απαρτίζεται από τέσσερις υποκλίμακες :1) Λεκτική δέσμευση 2) Πραγματική δέσμευση 3) Συναισθηματική εμπλοκή 4) Περιβαλλοντική /οικολογική γνώση . Τέλος οι απαντήσεις δίνονταν σε μορφή πολλαπλής επιλογής , για τα θέματα της γνώσης, και με διπολικό χαρακτήρα, δηλαδή αληθές ψευδές για τα υπόλοιπα θέματα (Ζαφειρούδη, 2013).

Άλλη μια κλίμακα είναι η Κλίμακα του Περιβαλλοντικού Ενδιαφέροντος από τους Russel και Joan Weigel (1978). Σκοπός αυτής είναι μέσα από 16 θέματα να σημειώσει τις περιβαλλοντικές στάσεις ενηλίκων σχετικά με την προστασία της φύσης και ζητήματα της ρύπανσης. Η κλίμακα έχει ικανοποιητικό βαθμό αξιοπιστίας και το κάθε θέμα σχετιζόταν με τη συμπεριφορά (Ζαφειρούδη, 2013).

Έπειτα οι επιστήμονες Dunlap και Van Liere ανέπτυξαν την Νέα Περιβαλλοντική Κλίμακα ή Νέο Περιβαλλοντικό Παράδειγμα (New Environmental Paradigm) το 1978. Σκοπό είχε την αξιολόγηση περιβαλλοντικών στάσεων και είναι ευρέως διαδεδομένη και χρησιμοποιημένη για την εξέταση της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς. Θέματα που περιλαμβάνονταν στην κλίμακα ήταν η ρύπανση του νερού και αέρα, η διατήρηση των φυσικών πόρων, η προστασία του περιβάλλοντος, η περιορισμένη βιομηχανική ανάπτυξη και ο έλεγχος του πληθυσμού (Ζαφειρούδη, 2013).

Το 2000 η κλίμακα αναθεωρείται, ονομάζεται Νέα Οικολογική Κλίμακα, απαρτίζεται από 15 θέματα και θεωρείται έγκυρο όργανο εκτίμησης των περιβαλλοντικών στάσεων. Στην κλίμακα συμπληρώθηκαν θέματα όπως βλαβερά απόβλητα, κλιματική αλλαγή, υπερθέρμανση του πλανήτη και αποψίλωση και εξαφάνιση βιοποικιλότητας. Τα θέματα χωρίζονται σε πέντε διαστάσεις : στην ανθρώπινη κυριαρχία, δικαιώματα της φύσης, όρια ανάπτυξης, ισορροπία φύσης και οικολογική κρίση (Ζαφειρούδη, 2013).

Παράλληλα το 1999 ο Kaiser δημιουργεί την Κλίμακα Μέτρησης Περιβαλλοντικών Στάσεων και Οικολογικής Συμπεριφοράς, η οποία αποτελείται από τρία μέρη: τη γνώση, την αξία και την πρόθεση να ολοκληρωθεί η περιβαλλοντική συμπεριφορά. Καθώς η αξιολόγηση περιοριζόταν μόνο σε αυτά τα τρία μέρη ήταν ανακριβής η στάση του ατόμου προς το περιβάλλον, αδυνατώντας έτσι να θεωρηθεί έγκυρη. Έπειτα αναθεώρησης αυτού του οργάνου μέτρησης προέκυψε το 2007 η



Κλίμακα Περιβαλλοντικής Συμπεριφοράς- βασιζόμενη στις περιβαλλοντικές στάσεις (Kaiser). Η νέα αυτή κλίμακα απαρτίζεται από σαράντα θέματα και έξι διαστάσεις και επικεντρώνεται στις θετικές και αρνητικές στάσεις. Μερικές από αυτές είναι η ανακύκλωση, η αποφυγή οικιακών σκουπιδιών, η κατανάλωση ενέργειας, ο καταναλωτισμός και γενικά η προστασία του περιβάλλοντος (Ζαφειρούδη, 2013).

Τέλος από τους Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη το 2012 σχεδιάστηκε το ερωτηματολόγιο Περιβαλλοντικά Υπεύθυνη Συμπεριφορά που χρησιμοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό. Η κλίμακα κατέχει ψυχομετρική εγκυρότητα και περιλαμβάνει θέματα που προήλθαν από την σχετική βιβλιογραφία (Maloney et al, 1975; Scott & Willits, 1994; Cottrell, 2003) αλλά τροποποιήθηκαν σύμφωνα με τα ελληνικά δεδομένα. Σε αντίθεση με τις άλλες κλίμακες που οι απαντήσεις είχαν διχοτόμο μορφή (αλήθεια/ ψέμα), οι Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδης μετέτρεψαν την κλίμακά τους σε 5βάθμια κλίμακα Likert (από 1=ποτέ έως 5=πάντα) για μεγαλύτερη επιτυχία. Μέσα από διεργασία της κλίμακας προέκυψαν δυο διαστάσεις, η ατομική και ομαδική περιβαλλοντική δράση. Η υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά του ελληνικού πληθυσμού αποτελείται από 10 θέματα με δυο διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση αναφέρθηκε στην ομαδική δράση, δηλαδή στη συμμετοχή των πολιτών σε κοινωνικές οργανώσεις και συλλογικές ενέργειες, περιβαλλοντικές εκστρατείες και συγκεντρώσεις. Η δεύτερη διάσταση επικεντρώθηκε στην ατομική δράση, στις μεμονωμένες και καθημερινές πράξεις που κάνει το άτομο με σκοπό την προστασία της φύσης και του περιβάλλοντος (Ζαφειρούδη, 2013).

Στην βαθύτερη κατανόηση της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς βοηθάει η διερεύνηση των παραγόντων που ευθύνονται για την εμφάνιση της συμπεριφοράς αυτής. Έτσι μέσα από έρευνες επιστήμονες οδηγούνται στο συμπέρασμα ότι για να έχει κάποιος φιλική συμπεριφορά προς το περιβάλλον εξαρτάται από κοινωνικούς-δημογραφικούς παράγοντες και ψυχολογικούς παράγοντες (Ζαφειρούδη, 2013).

Στην πρώτη περίπτωση παραγόντων περιλαμβάνονται δημογραφικές μεταβλητές όπως φύλο, ηλικία και κοινωνικές μεταβλητές όπως μορφωτικό, οικονομικό και πολιτιστικό επίπεδο. Όσον αφορά τη σύνδεση του φύλου και της ηλικίας με την περιβαλλοντική συμπεριφορά τα αποτελέσματα ερευνών ήταν αντικρουόμενα και αμφιλεγόμενα. Συγκεκριμένα άλλες έρευνες έδειχναν το γυναικείο φύλο να έχει υψηλότερες τιμές περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος και άλλες το αντρικό να είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένο στα περιβαλλοντικά ζητήματα. Το ίδιο και με την ηλικία, η αύξηση της ηλικίας παρουσιαζόταν και ανάλογη και αντιστρόφως ανάλογη με την υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά. Από την άλλη μεριά στους κοινωνικούς παράγοντες έχει σημειωθεί συσχέτιση υψηλής περιβαλλοντικής υπευθυνότητας με άτομα με υψηλά επίπεδα εκπαίδευση, με υψηλό εισόδημα και πιο φιλελεύθερες πολιτικές ιδεολογίες (Ζαφειρούδη, 2013).

Στη δεύτερη περίπτωση παραγόντων περιβαλλοντικής συμπεριφοράς υπαίτιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες, δηλαδή πιο προσωπικά και αντιληπτά χαρακτηριστικά όπως οι στάσεις, οι αξίες, τα πιστεύω. Μια γενική στάση θεωρείται

το περιβαλλοντικό ενδιαφέρον που επηρεάζεται από τις γνώσεις και κοινωνικό-δημογραφικούς παράγοντες όπως ηλικία, περιοχή κατοικίας, πολιτική ιδεολογία. Ερευνητές έχουν εξετάσει αν η περιβαλλοντική συμπεριφορά επηρεάζεται από το περιβαλλοντικό ενδιαφέρον και τα αποτελέσματα ήταν θετικά. Επιπρόσθετα φαίνεται να την επηρεάζουν παράμετροι όπως η γνώση, η προσωπική νόρμα, η περιβαλλοντική ή προσωπική ευθύνη, αντλημένες βλάβες για την υγεία αλλά και ο φόβος για προβλήματα στη φύση (Ζαφειρούδη, 2013).

Συμπερασματικά το κλειδί για την προστασία του περιβάλλοντος και της οικολογίας βρίσκεται στη ρίζα της αλλαγής της συμπεριφοράς τους ατόμου (Betal, 2008). Σύμφωνα με τους Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2014) προκειμένου ο άνθρωπος να απολαύσει την ατομική ευημερία πρέπει πρώτα να ενδιαφερθεί με την ευημερία του περιβάλλοντος καθώς είναι άρρηκτα δεμένη με την καλή ποιότητα ζωής. Η ατομική βελτίωση επέρχεται με την σωματική άσκηση, τα αποτελέσματα της οποίας είναι τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδη, 2014). Ένα είδος γυμναστικής είναι η γιόγκα (yoga), αλλά η γιόγκα δεν είναι μόνο σωματική άσκηση. Ο «γιόγκικος» τρόπος ζωής που αναπτύχθηκε από την Ινδική φιλοσοφία στοχεύει στη διάλυση των αρνητικών στάσεων και συνηθειών. Πέρα από τη σωματική προωθείται και η πνευματική εξάσκηση και η αφομοίωση ενός κώδικα ηθικών αξιών που οδηγούν στην αλλαγή του πυρήνα της προσωπικότητας του ατόμου (Betal, 2008). Ο βιώσιμος τρόπος ζωής που προσπαθεί να καλλιεργήσει η γιόγκα μπορεί μέσω του ατόμου να περάσει στα περιβαλλοντικά ζητήματα και την προστασία της φύσης (Bhagwat, 2008).

### **Η έννοια και ο ορισμός της γιόγκα.**

Η γιόγκα είναι μια τέχνη που στοχεύει στην πολύπλευρη προσέγγιση και καλλιέργεια του ατόμου και συγκεκριμένα του σώματος, μυαλού και πνεύματός του. Μέσω της πρακτικής μεθόδου της γιόγκα με τα οκτώ επίπεδα εξάσκησης επέρχεται η ανάπτυξη του σωματικού, νοητικού, κοινωνικού και πνευματικού τομέα (Ζαφειρούδη, 2019).

Η γιόγκα είναι μια αρχαία τέχνη και έχει τις ρίζες της στην αρχαία παράδοση της Ανατολής και συγκεκριμένα της Ινδίας. Πληροφορίες για τη γιόγκα αντλούνται από την προ-Βεδική περίοδο, που χρονολογείται το 2.500 π.Χ., από κείμενα και σχετική βιβλιογραφία που είναι γραμμένη στην Βέδικη γλώσσα, τα σανσκριτικά. Τα σανσκριτικά είναι μια γλώσσα ξένη στην Δύση, στην δυτική νοοτροπία και κουλτούρα και η προφορά σανσκριτικών λέξεων κατά την πρακτική της γιόγκα μπορεί να παραπέμπει σε θρησκευτικές και μυστικιστικές τελετές. Στην πραγματικότητα η γιόγκα δεν τηρεί ούτε προωθεί κάποια συγκεκριμένη θρησκεία και θρησκευτικά πιστεύω. Η γιόγκα δεν ναρκώνει, δεν μωραίνει, δεν απομονώνει τον άνθρωπο αλλά αντίθετα του προσφέρει τη δυνατότητα γνώσης και στοχασμού. Στη

γιόγκα έχουν αναφερθεί ως μια «τεχνολογία» που πέρα από την εξωτερική παρατηρείται και εσωτερική ανάπτυξη (Ζαφειρούδη, 2019).

Η γιόγκα δεν κάνει διακρίσεις, καθένας μπορεί να διασχίσει τα μονοπάτια της γιόγκα ανεξάρτητα από την θρησκεία, την εθνικότητα, την κουλτούρα, τον πολιτισμό, την ηλικία, το φύλλο και το κοινωνικό του επίπεδο. Το μόνο σίγουρο είναι ότι θα του προσφέρει όχι μόνο σωματική και ψυχική υγεία αλλά και θα συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών και παθήσεων και στη διαχείριση διαταραχών που σχετίζονται με τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Μέσω της πρακτικής της γιόγκα ο ασκούμενος θα νιώθει τα σωματικά οφέλη καθώς το σώμα θα γίνεται πιο δυνατό και ευλύγιστο και θα παρατηρούνται βελτιώσεις στο καρδιο-αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό και ορμονικό σύστημα. Στην συνέχεια έρχεται η ηρεμία, η ευεξία, η απαλλαγή από το άγχος και το στρες που με την σειρά τους θα φέρουν την νοητική συνοχή και συγκρότηση (Ζαφειρούδη, 2019).

Οι πρακτικές της γιόγκα αναπτύχθηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτρέψουν τον καθαρισμό του σώματος, νου και συναισθημάτων που θα επιφέρουν την επαγρύπνηση του πνεύματος (Brinkley,2010). Σύμφωνα με την Ζαφειρούδη (2019) η γιόγκα βοηθάει τον ασκούμενο στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων του, στην αντίληψη της ελευθερίας του πνεύματός του και της σύνδεσης του σώματος της κίνησης και της αναπνοής.

Η Γιόγκα ταυτίζεται με την αληθινή σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του καθώς η λέξη yoga έχει την σανσκριτική ρίζα yuj που σημαίνει ενώνω, συνδέω. Έτσι λοιπόν ο ασκούμενος έρχεται σε επαφή με την ψυχή, τη φύση του, την ανώτερη δύναμη μέσα του και έχει τελικό σκοπό την αυτοσυγκέντρωση και το διαλογισμό (Ζαφειρούδη, 2019).

Οι στάσεις της Χάθα γιόγκα συμβάλλουν σε αυτή την σύνδεση και την ισορροπία μεταξύ σώματος, νου, συνείδησης και ψυχής. Ο άνθρωπος αφού κατακτήσει τον σεβασμό και την αγάπη για τον εαυτό του θα μπορέσει να αφιερωθεί και στην βοήθεια των άλλων, στην προστασία της φύσης και του περιβάλλοντος και στο θετικό τρόπο αντιμετώπισης της ζωής (Ζαφειρούδη, 2019).

Στην σημερινή εποχή αυτό που διαφημίζεται και προωθείται περισσότερο από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα γυμναστήρια είναι η Χάθα Γιόγκα και οι άσανα, δηλαδή οι στάσεις της πρακτικής. Η μονοδιάστατη αυτή ενασχόληση με την γιόγκα υπονομεύει τον κύριο σκοπό της, την ολιστική προσέγγιση, ολοκλήρωση και σύνδεση του σώματος, νου, πνεύματος και ψυχής (Ζαφειρούδη, 2018). Στην πραγματικότητα η γιόγκα είναι ένα σύστημα πρακτικής, πρόληψης και θεραπείας με στόχο την προώθηση της υγείας. Καθώς όμως η σωματική και συναισθηματική βελτίωση είναι βέβαιο αποτέλεσμα λόγω της γιόγκα (μέσω της άσκησης) ο πραγματικός σκοπός της είναι η Αυτο-ανάλυση και η ανάδειξη της ανώτερης δύναμης μέσα στον άνθρωπο. Για να επιτευχθεί αυτό αναγκαίο είναι ο ασκούμενος να

εντρυφήσει και να κατανοήσει τη φιλοσοφία που κρύβεται πίσω από τη Γιόγκα (Ζαφειρούδη, 2019).

### **Η φιλοσοφία της γιόγκα και τα 8 βήματα**

Η γιόγκα έχει χαρακτηριστεί και ως ένα φιλοσοφικό σύστημα όπου με τα 8 βήματα που την διέπουν το άτομο μπορεί να φτάσει στην απελευθέρωση και ευτυχία. Η φιλοσοφία της γιόγκα έχει τις ρίζες της στην ινδική παράδοση και συγκεκριμένα στην παράδοση των Βεδών (Ζαφειρούδη, 2019).

Τα στοιχεία που απαρτίζουν και δίνουν πληροφορίες για την ιστορία της γιόγκα προέρχονται από διάφορες πηγές όπως γραπτά κείμενα, προφορική μετάδοση, τραγούδια, χορούς και πρακτικές που περνούν από γενιά σε γενιά. Η χρήση των μύθων, θρύλων και παραμυθιών από τους Ινδούς δεν ευνοούν την ακριβής χρονολογική τοποθέτηση της αφετηρίας της γιόγκα. Στην αρχή η γνώση και οι τεχνικές μεταφέρονταν προφορικά μέχρι 3000 χρόνια πριν από σήμερα, που παρατηρούνται κείμενα, όπως τα γιόγκα σούτρας του Πατάντζαλι, ένα πλέον βασικό κείμενο της κλασικής φιλοσοφίας της γιόγκα (Ζαφειρούδη 2018).

Τα Γιόγκα Σούτρας συλλέχθηκαν και στοιχειοθετήθηκαν το 400-200 π.Χ. από το Πατάντζαλι και αποτελούν μια σειρά διδασκαλιών (σούτρα = σκέλος) που ενώνονται μαζί σαν τις χάντρες ενός κομπολογιού (Hartranft, 2003). Ο Πατάντζαλι συγκεντρώνοντας και κωδικοποιώντας παραδοσιακές τεχνικές της γιόγκα, που υπήρχαν έως τη δική του εποχή, συνέταξε τα Σούτρας, μια συλλογή από 196 στίχους που οδηγούν στην αληθινή σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του και στην ψυχική του ελευθερία (Ζαφειρούδη, 2019).

Τα Γιόγκα Σούτρας έχουν ως γνώμονα τα εξής οκτώ βήματα που μέσα από την εφαρμογή τους οδηγούν στην απόλυτη ισορροπία και ευσυνειδησία:

- Γιαμα (Yama)
- Νιγιάμα (Niyama)
- Άσανα (Asana)
- Πραναγιάμα (Pranayama)
- Πρατυαχάρα (Pratyahara)
- Ντάρανα (Dharana)
- Ντυάνα (Dhyana)
- Σαμάντι (Samadhi)

Τα γιάμας περιλαμβάνουν ηθικές αρχές και κώδικες δεοντολογίας που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο καθώς και την αλληλεπίδραση του με αυτόν. Υποστηρίζουν ότι επέρχεται στο άτομο η ευημερία όταν μέρος της καθημερινή του ζωή αποτελούν η μη-βία, η αλήθεια, η γενναιοδωρία συναισθημάτων, η σωστή διαχείριση ενέργειας και η ολιγάρκεια. Η εφαρμογή τους από τον ασκούμενο οδηγούν σε μια ολοκληρωμένη πρακτική γιόγκα (Ζαφειρούδη, 2018).

Τα νιγιάμας προωθούν την τήρηση προσωπικών και ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτό-εκπαίδευση. Λειτουργούν ως μέσο ελέγχου, πειθαρχίας και καταλάγιασης των παθών και επιθυμιών του ατόμου. Η προσοχή δίνεται στον άνθρωπο και στην σχέση του με το σώμα, το νου, τις αισθήσεις του (Ζαφειρούδη, 2018).

Οι άσανα (στάσεις) και η πρاناγιάμα (αναπνοή) επικεντρώνονται στο σώμα, στο πρακτικό μέρος. Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι οι άσανα, δηλαδή οι θέσεις, οι πόζες, οι ασκήσεις έχουν ως σκοπό την ενδυνάμωση και σωματική προετοιμασία για την αυτοσυγκέντρωση. Από την άλλη η πρاناγιάμα, η συνειδητή αναπνοή συμβάλλει στην εκμάθηση της σύνδεσης του νου με την αναπνοή. Οι τεχνικές αναπνοών αποτελούν τροφή του σώματος και επιτρέπουν τη σωστή ροή ενέργειας μέσα στο σώμα (Ζαφειρούδη, 2018α; Ζαφειρούδη, 2018β; Ζαφειρούδη, 2019).

Η πρατυαχάρα μαθαίνει στον ασκούμενο να στρέφει την προσοχή προς τον εαυτό του, προς τα μέσα. Συμβάλλει στην απομάκρυνση του νου από τον εξωτερικό κόσμο και τη συγκέντρωση του στον εσωτερικό. Επιπλέον ενισχύοντας, μέσω της διαδικασίας ελέγχου της αναπνοής, της εσωτερικής συνείδησης ο ασκούμενος έχει τη δυνατότητα και την ευκαιρία να φτάσει στο διαλογισμό χωρίς αντιπερισπασμούς από το εξωτερικό περιβάλλον. Σήμερα, η πρατυαχάρα ίσως είναι αναγκαία από κάθε άλλη εποχή καθώς οι γρήγοροι ρυθμοί της κοινωνίας κάθε άλλο παρά ηρεμία και ευκαιρίες για αυτοσυγκέντρωση προσφέρουν στον άνθρωπο (Ζαφειρούδη, 2018,2019).

Ντάρανα σύμφωνα με τον Πατάντζαλι σημαίνει εστίαση έλεγχος της συνείδησης σε ένα αντικείμενο ή σημείο για εκτεταμένο χρονικό διάστημα. Είναι η ακινησία του μυαλού, η εστιασμένη συγκέντρωση στον εαυτό ή στην αναπνοή ή σε κάποιο πρόσωπο χωρίς παραπομπές από άλλες σκέψεις. Η Ντάρανα, δηλαδή η αυτοσυγκέντρωση προετοιμάζει το μυαλό για το επόμενο βήμα της γιόγκα την Ντυάνα (Ζαφειρούδη, 2018,2019).

Η Ντυάνα είναι η διαλογιστική απορρόφηση, η κατάσταση ροής που νιώθει κάποιος όταν αφιερώνεται σε μια απολαυστική και ενδιαφέρουσα δραστηριότητα και φτάνει σε μια ευτυχισμένη κατάσταση ελευθερίας. Ο άνθρωπος δεν καταλαβαίνει ότι διαλογίζεται αλλά έχει μόνο συνείδηση ύπαρξης και μίας ιδανικής ψυχολογικής κατάστασης (Ζαφειρούδη, 2018).

Η αυτοσυγκέντρωση και ο διαλογισμός, η ντάρανα και η ντυάνα, παρουσιάζουν θετικές επιδράσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος. Δεν αποβλακώνουν τον άνθρωπο αλλά του ενισχύουν τη μνήμη την προσοχή, τη

δημιουργικότητα. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στη μείωση του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης και βελτιώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη (Ζαφειρούδη, 2018).

Τελευταίο στα 8 βήματα είναι το σαμάντι, δηλαδή η υπερσυνείδηση. Το σαμάντι περιγράφεται ως η ολοκλήρωση η πλήρης αφομοίωση της φιλοσοφίας της γιόγκα όπου ο ασκούμενος έχει καταφέρει τη σύνδεση σώματος, πνεύματος και νου. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία είναι η σύνδεση με το θεϊκό, η πλήρης εσωτερική χαρά, τελειότητα, η απελευθέρωση (Ζαφειρούδη, 2018).

Συμπερασματικά τα γιάμας και νιγιάμας αποτελούν την ηθική δεοντολογία που πρέπει να διέπει το χαρακτήρα του ατόμου. Οι άσανα και η πρاناγιάμα προετοιμάζουν το σώμα μέσω της πρακτικής και επιφέρουν τη σύνδεση του σώματος με την αναπνοή. Τέλος η πρατυαχάρα, ντάρανα, ντυάνα, σαμάντι εξασκούν το άτομο ώστε να καταφέρει τη σύνδεσης ψυχής, νου και πνεύματος και να φτάσει στο διαλογισμό. Τα πρώτα 4 βήματα της γιόγκα είναι απαραίτητα να εφαρμοστούν για να επέλθουν τα επόμενα και να φτάσει το άτομο στην ολότητα και την αυτοσυγκέντρωση. Όπως ένα κομπολόι έχει μια συγκεκριμένη συνέχεια έτσι και το άτομο για να φτάσει στην ατομική του ελευθερία δεν γίνεται να προσπεράσει τα πρώτα στάδια (Ζαφειρούδη, 2018).

### Γιάμας και περιβάλλον

Στα γιάμας στις ηθικές σκέψεις και αρχές που αφορούν το κόσμο γύρω από τον άνθρωπο περιλαμβάνονται πέντε γιάμα:

- Αχίμσα (Ahimsa)
- Σάτβα (Satya)
- Αστέυα (Asteya)
- Μπραχματσάρια (Brahmacharya)
- Απαριγκράχα (Aparigraha)

Η Αχίμσα μεταφράζεται ως μη-βία είτε σωματική είτε ψυχική και περιλαμβάνει αποφυγή από επιβλαβείς σκέψεις, λόγια και πράξεις (Ζαφειρούδη, 2018). Στην περίπτωση του περιβάλλοντος η αχίμσα έχει συνδεθεί με τη χορτοφαγική διατροφή, καθώς η μαζική παραγωγή του κρέατος για την ανθρώπινη κατανάλωση όχι απλώς προκαλεί το θάνατο των ζώων αλλά έχει και βλαβερές συνέπειες στο πλανήτη (Bhagwat, 2008). Πέρα από το γεγονός ότι τα ζώα υποφέρουν, πράξη σίγουρα βίαη, παρατηρείται μεγάλη εκμετάλλευση των δασών και των ωκεανών προκειμένου να ικανοποιηθεί η ανικανοποίητη πείνα του ανθρώπου για κρέας και ψάρια (Brinkley, 2010). Σύμφωνα με τον Bhagwat (2008) τα βοοειδή που προορίζονται για κατανάλωση εκπέμπουν περισσότερο από το ένα τρίτο μεθανίου, το οποίο είναι ένοχο για την υπερθέρμανση του πλανήτη και επομένως την κλιματική αλλαγή.

Σάτυρα είναι η φιλαλήθεια και η επιλογή της σιωπής αν τα λόγια πρόκειται να βλάψουν κάποιον (Ζαφειρούδη, 2019). Σύμφωνα με την Ζαφειρούδη (2018) ο άνθρωπος δεν είναι ειλικρινής ούτε στον εαυτό του ούτε στις σχέσεις του με τους άλλους μη επιτρέποντας την εμπιστοσύνη να ευδοκιμήσει. Στην περίπτωση του περιβάλλοντος ειλικρίνεια πρέπει να διέπει όχι μόνο τους ανθρώπους αλλά και τους θεσμούς. Συγκεκριμένα σε έργα ανάπτυξης γης είναι απαραίτητη η εκτίμηση περιβαλλοντικών επιπτώσεων, που θα βεβαιώσει την ελάχιστη βλάβη στο περιβάλλον και τη διασφάλιση μέτρων που θα το προστατέψουν. Όμως αντιεπαγγελματικές συμπεριφορές τέτοιων θεσμών είναι συνηθισμένες προκειμένου να ξεκινήσουν τα έργα που κάθε άλλο παρά καλό θα κάνουν στο περιβάλλον και θέτουν σε κίνδυνο κρίσιμα οικοσυστήματα (Bhagwat, 2008).

Το γιάμα αστέυα παραπέμπει στην αρετή της μη κλοπής, μη ζήλιας και μη φθόνου (Ζαφειρούδη, 2019). Συγκεκριμένα στη Δύση η κατανάλωση πόρων και οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα ανά άτομα είναι υψηλότερες σε σχέση με τις αναπτυσσόμενες χώρες, λόγω της εξελιγμένης τεχνολογίας και υποδομών. Στις διεθνείς συνόδους υπάρχει ή άγνοια των πολιτικών της Δύσης για αυτή την κατάσταση και η πίεση προς τους ηγέτες των αναπτυσσόμενων χωρών για τον περιορισμό των ρύπων. Ενώ λοιπόν η προσπάθεια προστασίας του περιβάλλοντος θα έπρεπε να είναι καθολική, η μονομερής αυτή προσέγγιση καθιστά άνισα τα άτομα της Δύσης και των αναπτυσσόμενων χωρών ως προς το δικαίωμα για ίση κατανάλωση πόρων και την υποχρέωση για την περιβαλλοντική προστασία (Bhagwat, 2008). Σύμφωνα με τον Bhagwat (2008) τα άτομα της Δύσης «κλέβουν» το δικαίωμα από άτομα των αναπτυσσόμενων χωρών το δικαίωμα για ίδιο βιοτικό επίπεδο και κατανάλωση πόρων όπως το δικό τους.

Η μπραχματσάρια αφορά τη διαχείριση και τη διοχέτευση της ενέργειας του ατόμου, την εγκράτεια από τις σεξουαλικές απολαύσεις και τις απολαύσεις των αισθήσεων. Όσον αφορά το περιβάλλον η ανεξέλεγκτη σεξουαλική επιθυμία έχει περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Παίρνοντας ως παράδειγμα τις αναπτυσσόμενες χώρες τα ποσοστά αναλφαβητισμού και φτώχειας έχουν συνδεθεί με την τους γρήγορους ρυθμούς αναπαραγωγής και αύξηση του πληθυσμού. Η αύξηση του πληθυσμού σε μια χώρα με χαμηλό βιοτικό επίπεδο αυξάνει τη ζήτηση των ήδη περιορισμένων φυσικών πόρων (Bhagwat, 2008).

Το τελευταίο γιάμα η απαριγκράχα προωθεί την ολιγάρκεια, την αποφυγή απληστίας και προσκόλληση σε υλικά αγαθά (Ζαφειρούδη, 2018). Μπορεί να προσφέρει την ελευθερία στον άνθρωπο, αλλά αυτή που δεν έχει ανάγκη τα πολλά αγαθά, την υπερκατανάλωση και τις κτήσεις. Ένα άτομο εγκλωβισμένο στην ιδέα του κοινωνικού φαίνεσθε επιθυμεί να αγοράσει ένα ακριβό αμάξι. Αμάξια με μεγάλες μηχανές καταναλώνουν πολλά καύσιμα αλλά και παράγουν υψηλότερα επίπεδα ρύπων. Όπως επίσης μεγάλη εκπομπή ρύπων διοξειδίου του άνθρακα παράγεται και από τα συχνά επαγγελματικά ταξίδια και τις ιδιωτικές μετακινήσεις με αεροσκάφη (Bhagwat, 2008).

## Νιγιάμας και περιβάλλον

Τα νιγιάμας είναι η προσκόλληση σε έναν κώδικα ηθικής δεοντολογίας που αφορά το ίδιο το άτομο και αποτελούνται από:

- Σάουτσα (Shaucha)
- Σαντόσα (Santosha)
- Τάπας (Tapas)
- Σβαντυάια (Svadhyaya)
- Ισβάρα Πρανιντχάνα (Ishvara Pranidhana)

Η σάουτσα αναφέρεται στην καθαρότητα και στον εξαγνισμό τόσο του σώματος όσο και του νου και της ψυχής. Με καθαρό σώμα και νου ο ασκούμενος έχει τη δυνατότητα να στοχεύσει και να επιτύχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής σε όλο το φάσμα της (Ζαφειρούδη, 2018). Από την μεριά του περιβάλλοντος η καθαρότητα είναι απαραίτητη αφού συνδέεται με την καθαρότητα των πόρων. Όμως η ακαθαρσία του περιβάλλοντος όπως μολυσμένος αέρας, έδαφος και νερό είναι επιβλαβείς όχι μόνο για τον άνθρωπο αλλά και άλλες μορφές ζωής του πλανήτη. Η χρήση μη-βιοδιασπώμενων υλικών, όπως το πλαστικό, προκαλούν περιβαλλοντική καταστροφή εξού και οι συχνά αναπτυσσόμενες καμπάνιες περί μείωση της χρήσης αλλά και αποτελεσματικής ανακύκλωσής του (Bhagwat, 2008).

Το νιγιάμα σαντόσα αναφέρεται στη χαρά και ευτυχία που νιώθει το άτομο με αυτά που έχει ήδη, δηλαδή στην αυτάρκεια και στην αίσθηση πληρότητας με τα ήδη κερτημένα (Ζαφειρούδη, 2018). Αυτό το νιγιάμα έχει μέσα του το στοιχείο της απληστίας, όπως και το γιάμα απαριγκράχα. Σύμφωνα με τον Bhagwat (2008) η απληστία προκαλεί θυμό και απογοήτευση, ενώ η ικανοποίηση φέρνει την ηρεμία στο νου και την ευτυχία. Το άτομο λοιπόν αναζητά αυτό το ήρεμο μέρος κοντά στη φύση και μακριά από κοσμοσύχναστες πόλεις. Έτσι επιδιώκουμε να δημιουργούμε κομμάτια φύσης και διατηρήσιμες φυσικές περιοχές όπως πάρκα μέσα στις γεμάτες μεγαλουπόλεις. Τέτοιο περιβάλλον αναζητάει το άτομο για να χαλαρώσει από το στρες, τις σκοτούρες και τους γρήγορους ρυθμούς ζωής και να νιώσει αυτή την ικανοποίηση και τη γαλήνη (Bhagwat, 2008).

Το τάπας αφορά την αυτοπειθαρχία του ατόμου, την προσπάθεια του να δώσει το καλύτερο που μπορεί ακόμα και αν αυτό σημαίνει να αφήσει τον εύκολο δρόμο της συνήθειας και να κάνει αλλαγές στην ζωή του (Ζαφειρούδη, 2018). Γι αυτό το άτομο χρειάζεται να έχει επιμονή με την υγιής μορφή της χωρίς να προσπαθεί να κατακτήσει στόχους λόγω απληστίας και μη ικανοποίησης. Έτσι και με το περιβάλλον με την επιμονή στην περιβαλλοντική συνείδηση και συμπεριφορά το



άτομο μπορεί να επιφέρει αλλαγές. Αν επιθυμεί την περιβαλλοντική βελτίωση πρέπει να ξεκινήσει από τον εαυτό του και να πιστεύει ότι μέχρι και η παραμικρή κίνηση, όπως η οικιακή ανακύκλωση θα βοηθήσει. Η προσπάθεια πρέπει πρώτα να είναι ατομική και ο καθένας να βάζει το λιθαράκι του σε αυτό το μακρύ δρόμο της προστασίας του περιβάλλοντος (Bhagwat, 2008).

Επόμενο νιγιάμα είναι το σβαντυάια που προωθεί την συνεχή μελέτη κειμένων αλλά και του ίδιου του εαυτού. Μέσω της αυτό-ανακάλυψης δίνεται η ευκαιρία στον ασκούμενο να έρθει αντιμέτωπος με τα λάθη, τα ελαττώματα τις αδυναμίες του να τα αναγνωρίσει και να προσπαθήσει να τα βελτιώσει για μια πιο ποιοτική ζωή (Ζαφειρούδη, 2018). Έτσι λοιπόν και στο περιβάλλον πρέπει να μελετάμε τις επιπτώσεις που έχουν οι πράξεις μας στον πλανήτη. Η αυτοδιδασκαλία της σβαντυάια έχει προϋπόθεση το άτομο να μην περιορίζει τη σκέψη του στην καθημερινότητα αλλά να βλέπει πέρα από τη σημερινή κατάσταση, προσπαθώντας έτσι να περιορίσει τα «αποτυπώματά του» στο οικολογικό επίπεδο (Bhagwat, 2008).

Το τελευταίο νιγιάμα η ισβάρα πρανιντχανα αφορά την αποδοχή και αφοσίωση του ατόμου στην ανώτερη δύναμη μέσα του. Αυτό το νιγιάμα δεν έχει θρησκευτικό περιεχόμενο και δεν αναφέρεται στο Θεό, αλλά επικεντρώνεται στην δύναμη που είναι πάνω από εμάς, όποια και αν είναι αυτή (Ζαφειρούδη, 2018).. Λόγω της τεχνολογικής εξέλιξης και της κατάκτησης πολλών τομέων, ακόμα και του διαστήματος ο άνθρωπος έχει χάσει αυτή την σύνδεση με την ανώτερη δύναμη, θεωρώντας τον εαυτό του ανώτερο από όλα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι τεχνοκράτες να μας κάνουν να πιστεύουμε ότι υπάρχει με τη βοήθεια της τεχνολογίας λύση για αυτή την περιβαλλοντική καταστροφή και καταπάτηση της φύσης. Όπως είναι λογικό ο άνθρωπος εφησυχάζεται για τις σοβαρές συνέπειες των πράξεων του στη μεταβολή του περιβάλλοντος και του κλίματος. Στην ουσία αυτό το νιγιάμα διδάσκει τον άνθρωπο να μην εναποθέτει όλες του τις ελπίδες στη τεχνολογία αλλά να κρατά μια πιο μετριοπαθής στάση (Bhagwat, 2008).

Ο γιόγκικος τρόπος ζωής λοιπόν με τον κώδικα δεοντολογίας των γιάμας και νιγιάμας συμβάλει στην διαμόρφωση επιθυμητών ηθικών και πνευματικών αξιών και στην εξάλειψη ψυχολογικών στρεβλώσεων. Οι ψυχοφυσικές ασκήσεις με τις άσανα, την αναπνοή και τον διαλογισμό ρυθμίζουν και εναρμονίζουν την φυσιολογική και ψυχολογική λειτουργία του σώματος. Η καλή εναρμόνιση του μυαλού και του σώματος βοηθάει στην απαλλαγή από σωματικούς περιορισμούς και ψυχικούς περισπασμούς. Η προσωπικότητα ενός ασκητή της γιόγκα χαρακτηρίζεται από μη προσκόλληση, μη βία, αυτάρκεια, αυτοπειθαρχία, φιλικότητα και συλλογική συνείδηση. Έτσι το άτομο ενδιαφέρεται περισσότερο για τους άλλους και όλα τα έμβια όντα καθώς συνειδητοποιεί ότι η φύση είναι ένα σημαντικό μέρος του σώματός του και χωρίς αυτό δεν μπορεί να επιβιώσει (Betal, 2008).

**Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να διερευνήσει κατά πόσο η συμμετοχή ατόμων σε προγράμματα Γιόγκα σχετίζεται με το επίπεδο της περιβαλλοντικά υπεύθυνης καθημερινής συμπεριφοράς.

**Υποθέσεις έρευνας**

Η ανωτέρω σχέση ανάμεσα στη συμμετοχή ατόμων σε προγράμματα Γιόγκα και της αντίστοιχα περιβαλλοντικής συμπεριφοράς τους διερευνήθηκε μέσω των ακόλουθων 3 υποθέσεων:

**1<sup>η</sup> Υπόθεση:** Το επίπεδο της περιβαλλοντικής καθημερινής συμπεριφοράς ατόμων τα οποία συμμετέχουν σε προγράμματα Γιόγκα, διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής εμπειρίας τους στα προγράμματα.

**2<sup>η</sup> Υπόθεση:** Το επίπεδο της περιβαλλοντικής καθημερινής συμπεριφοράς ατόμων τα οποία συμμετέχουν σε προγράμματα Γιόγκα, διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής τους σε спор κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους.

**3<sup>η</sup> Υπόθεση:** Το επίπεδο της περιβαλλοντικής καθημερινής συμπεριφοράς ατόμων τα οποία συμμετέχουν σε προγράμματα Γιόγκα, διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής τους σε υπαίθριες δραστηριότητες.

**2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ****Δείγμα της έρευνας**

Στην έρευνα έλαβαν μέρος εκατό ενενήντα πέντε άτομα τα οποία συμμετείχαν σε προγράμματα Γιόγκα. Η έρευνα έλαβε μέρος σε δύο πόλεις στα Τρίκαλα (64, 32,8%) και στην πόλη της Χίου (131, 67,2%) . Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο το οποίο περιείχε την κλίμακα ‘περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς’ και δημογραφικά στοιχεία που αναφέρονται παρακάτω στους Πίνακες 1, 2, 3, 4 και 5

Πίνακας 1. Φύλο συμμετεχόντων

Φύλο	Συχνότητα	Ποσοστό	Ποσόστωση	Συσσωρευτικό ποσοστό
Άνδρες	66	33,8	33,8	33,8
Γυναίκες	129	66,2	66,2	100,0
Total	195	100,0	100,0	

Η ηλικία του δείγματος κατά ηλικιακές ομάδες εμφανίζεται στο πίνακα 2.

Πίνακας 2. *Ηλικία ομάδων συμμετεχόντων.*

Ηλικία	Συχνότητα	Ποσοστό	Ποσόστωση	Συσσωρευτικό ποσοστό
>29	54	27,7	27,7	27,7
30-39	48	24,6	24,6	52,3
40-49	45	23,1	23,1	75,4
50<	48	24,6	24,6	100,0
Total	195	100,0	100,0	

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των μεταβλητών :α) «εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα Γιόγκα», β) «συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου» και γ) «συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες»

Η εμπειρία συμμετοχής του δείγματος σε προγράμματα Γιόγκα, εμφανίζεται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. *Εμπειρία συμμετοχής δείγματος σε προγράμματα Γιόγκα.*

Εμπειρία στην Γιόγκα	Συχνότητα	Ποσοστό	Ποσόστωση	Συσσωρευτικό ποσοστό
Μικρή	130	66,7	66,7	66,7
Μεγάλη	65	33,3	33,3	100,0
Σύνολο	195	100,0	100,0	

Η συχνότητα συμμετοχής σε προγράμματα ΣΠΟΡ κατά τον ελεύθερο χρόνο εμφανίζεται στον πίνακα 4.

Πίνακας 4. *Συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά τον ελεύθερο χρόνο.*

Συχνότητα συμμετοχής σε σπορ	Συχνότητα	Ποσοστό	Ποσόστωση	Συσσωρευτικό ποσοστό
Καθόλου	92	47,2	47,2	47,2
Μεγάλη	103	52,8	52,8	100,0
Σύνολο	195	100,0	100,0	

Η συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες εμφανίζεται στον πίνακα 5.

Πίνακας 5. Συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Συχνότητα συμμετοχής σε outdoor	Συχνότητα	Ποσοστό	Ποσόστωση	Συσσωρευτικό ποσοστό
Καθόλου	105	53,8	53,8	53,8
Μεγάλη	90	46,2	46,2	100,0
Σύνολο	195	100,0	100,0	

#### Όργανο αξιολόγησης συμπεριφοράς

Επιλέχθηκε η κλίμακα "Περιβαλλοντικά Υπεύθνη Συμπεριφορά": Η κλίμακα των Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2012) χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση της γενικής καθημερινής περιβαλλοντικής συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Αποτελείται από 10 θέματα που αποβλέπουν στην εκτίμηση του επιπέδου συμμετοχής σε καθημερινές δράσεις ενός ατόμου για την προστασία του περιβάλλοντος.

Θέμα 1ο: "συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέση με το περιβάλλον"

Θέμα 2ο: "συμμετοχή σε κάποια εκδήλωση με σχέση τη καθαριότητα"

Θέμα 3ο: "συνύπαρξη με άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα"

Θέμα 4ο: "ενημέρωση μέσω άλλων ατόμων για λύσεις όσον αφορά τη μόλυνση του περιβάλλοντος"

Θέμα 5ο: "χρήση προϊόντων που δε μολύνουν το περιβάλλον"

Θέμα 6ο: "αγορά προϊόντων επειδή μολύνουν λιγότερο το περιβάλλον"

Θέμα 7ο: "προσπάθεια για αγορά προϊόντων σε συσκευασίες που ανακυκλώνονται"

Θέμα 8ο: "υποστήριξη πολιτικών/ ηθοποιών/ τραγουδιστών που ενδιαφέρονται για το περιβάλλον"

Θέμα 9ο: "συναναστροφή με πολιτικούς/ ηθοποιούς/ τραγουδιστές που ενδιαφέρονται και το περιβάλλον"

*Θέμα 10ο: “ανάγνωση θεμάτων σε περιοδικά/ βιβλία/ ίντερνετ για το περιβάλλον”*

*Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's  $\alpha=.85$ ). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1=«διαφωνώ πολύ» έως 5=«συμφωνώ πολύ»).*

### Στατιστική ανάλυση

Στην παρούσα έρευνα και για τη διερεύνηση των ανωτέρω τριών υποθέσεων η καθημερινή ‘περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά’ εκλήφθηκε ως η εξαρτημένη μεταβλητή της έρευνας, εκφραζόμενη από 10 θέματα. Η διαπίστωση συσχέτισης με τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας: α) «εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα Γιόγκα», β) «συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου» και γ) «συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες», διερευνήθηκε με την εφαρμογή τριών διαδοχικών t-test για ανεξάρτητα δείγματα.

- Το πρώτο t-test έγινε μεταξύ της ανεξάρτητης διχοτόμου μεταβλητής «εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα» (1= μεγάλη, 2=μικρή) και των 10 θεμάτων της «περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς».
- Το δεύτερο t-test έγινε μεταξύ της ανεξάρτητης διχοτόμου μεταβλητής «συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου» (1=καθόλου, 2=μεγάλη) επίσης με τα 10 θέματα της «περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς»
- Το τρίτο t-test έγινε μεταξύ της ανεξάρτητης διχοτόμου μεταβλητής «συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες» (1=καθόλου, 2=μεγάλη) και των 10 θεμάτων της «περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς»

## **3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

### A. Περιγραφικά στοιχεία των θεμάτων της κλίμακας

Τα περιγραφικά στοιχεία (μέσος όρος και τυπική απόκλιση, μέγιστες και ελάχιστες τιμές) για τα 10 θέματα της κλίμακας «Περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά» εμφανίζεται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6. Τιμές των 10 θεμάτων της κλίμακας «Περιβαλλοντικά υπεύθυνα συμπεριφορά» (μέσος όρος και τυπική απόκλιση).

	GREB1	GREB2	GREB3	GREB4	GREB5	GREB6	GREB7	GREB8	GREB9	GREB10
N	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195
MO	2.67	2.46	2.54	2.92	3.68	3.70	3.79	2.84	1.82	3.65
T.A.	1.05	1.01	1.16	1.22	1.05	1.00	1.14	1.33	1.05	1.09
MIN	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
MAX	9.00	5.00	5.00	5.00	9.00	5.00	9.00	5.00	5.00	5.00
Σύν	520.00	480.00	495.00	569.00	718.00	722.00	740.00	554.00	355.00	711.00

Στην συνέχεια περιγράφονται τα πλέον σημαντικά θέματα της εξεταζόμενης κλίμακας. Αναφέρονται τα θέματα με τις 3 μεγαλύτερες τιμές:

A) Οι μεγαλύτερες τιμές εμφανίστηκαν στο 7<sup>ο</sup> θέμα “προσπάθεια για αγορά προϊόντων σε συσκευασίες που ανακυκλώνονται” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.=3.79 και T.A.= 1.14.

B) Η δεύτερη μεγαλύτερη τιμή παρουσιάστηκε στο 6<sup>ο</sup> θέμα “αγορά προϊόντων επειδή μολύνουν λιγότερο το περιβάλλον” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.=3.70 και T.A.= 1.00.

Γ) Η τρίτη μεγαλύτερη τιμή σημειώθηκε στο 5<sup>ο</sup> θέμα “χρήση προϊόντων που δε μολύνουν το περιβάλλον” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.= 3.68 και T.A.= 1.04

Έπειτα σειρά έχουν τα 3 θέματα της κλίμακας με τις μικρότερες τιμές:

A) Η μικρότερη τιμή εμφανίζεται στο θέμα 9 “συναναστροφή με πολιτικούς/ ηθοποιούς/ τραγουδιστές που ενδιαφέρονται και το περιβάλλον” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.= 1.82 και T.A.=1.05.

B) Η επόμενη μικρότερη τιμή βρίσκεται στο θέμα 2 “συμμετοχή σε κάποια εκδήλωση με σχέση τη καθαριότητα” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.=2.46 και T.A.=1.01.

Γ) Η τρίτη μικρότερη τιμή παρουσιάστηκε στο θέμα 3 “συνύπαρξη με άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα” με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν M.O.=2.53 και T.A.=1.15.

#### B. Διερεύνηση για διαφορές μεταξύ των υποομάδων του δείγματος

1<sup>η</sup> υπόθεση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης του t-test για ανεξάρτητα δείγματα, η 1<sup>η</sup> υπόθεση, δηλαδή η διερεύνηση διαφορών μεταξύ των 10 θεμάτων της ‘περιβαλλοντικής συμπεριφοράς’ και ‘της εμπειρίας συμμετοχής στην Γιόγκα’ επιβεβαιώθηκε μερικώς και μόνο για τα επόμενα θέματα:

## Θέμα 1:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 1<sup>ο</sup> θέμα ‘συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέση με το περιβάλλον’ ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα ( $t(193)=4.43$ ,  $p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.12$ ,  $SD=1.21$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.44$ ,  $SD=.90$ ).

## Θέμα 3:

Επόμενο θέμα που παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ήταν το Θέμα 3 “*συνύπαρξη με άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα ( $t(193)=2.94$ ,  $p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=2.88$ ,  $SD=2.37$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.44$ ,  $SD=1.13$ ).

## Θέμα 5:

Τέλος για την πρώτη υπόθεση εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο 5<sup>ο</sup> Θέμα “*χρήση προϊόντων που δε μολύνουν το περιβάλλον*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα γιόγκα ( $t(193)=2.70$ ,  $p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.40$ ,  $SD=1.04$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=3.82$ ,  $SD=1.02$ ).

2<sup>η</sup> υπόθεση:

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης του t-test για ανεξάρτητα δείγματα, η 2<sup>η</sup> υπόθεση, δηλαδή η διερεύνηση διαφορών μεταξύ των 10 θεμάτων της ‘περιβαλλοντικής συμπεριφοράς’ και ‘συχνότητας συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου’ επιβεβαιώθηκε μερικώς και μόνο για τα επόμενα θέματα:

## Θέμα 1:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 1<sup>ο</sup> θέμα “*συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέση με το περιβάλλον*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ( $t(193)=5.22, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.02, SD=1.13$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.27, SD=.90$ ).

#### Θέμα 2:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 2<sup>ο</sup> θέμα “*συμμετοχή σε κάποια εκδήλωση με σχέση τη καθαριότητα*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ( $t(193)=3.26, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=2.68, SD=1.01$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.22, SD=.96$ ).

#### Θέμα 3:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 3<sup>ο</sup> θέμα “*συνύπαρξη με άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ( $t(193)=3.92, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=2.83, SD=1.16$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.20, SD=1.06$ ).

#### Θέμα 4:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 4<sup>ο</sup> θέμα “*ενημέρωση μέσω άλλων ατόμων για λύσεις όσον αφορά τη μόλυνση του περιβάλλοντος*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου ( $t(193)=3.81, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.22, SD=1.17$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.58, SD=1.20$ ).

### 3<sup>η</sup> υπόθεση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης του t-test για ανεξάρτητα δείγματα, η 3<sup>η</sup> υπόθεση, δηλαδή η διερεύνηση διαφορών μεταξύ των 10 θεμάτων της ‘περιβαλλοντικής συμπεριφοράς’ και ‘συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες’ επιβεβαιώθηκε μερικώς και μόνο για τα επόμενα θέματα:

#### Θέμα 1:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 1<sup>ο</sup> θέμα ‘*συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέση με το περιβάλλον*’ ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες



( $t(193)=5.85, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.11, SD=1.15$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.28, SD=.80$ ).

Θέμα 2:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 2<sup>ο</sup> θέμα “*συμμετοχή σε κάποια εκδήλωση με σχέση τη καθαριότητα*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες ( $t(193)=3.27, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=2.71, SD=1.0$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.25, SD=.98$ ).

Θέμα 3:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 3<sup>ο</sup> θέμα “*συνύπαρξη με άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες ( $t(193)=3.51, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=2.84, SD=1.20$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=2.28, SD=1.1$ ).

Θέμα 6:

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το 6<sup>ο</sup> θέμα “*αγορά προϊόντων επειδή μολύνουν λιγότερο το περιβάλλον*” ανάμεσα στα άτομα με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες ( $t(193)=2.21, p<.05$ ) και συγκεκριμένα με τους πολύ έμπειρους να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ( $M=3.69, SD=1.10$ ) από ότι τα άτομα με μικρότερη εμπειρία συμμετοχής ( $M=3.71, SD=9.4$ ).

#### 4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ:ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το φυσικό περιβάλλον δέχεται τις επιπτώσεις της ανθρώπινης απεισκευσίας και ασυδοσίας, γεγονός που έχει προσελκύσει το ανθρώπινο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια για διερεύνηση κατά πόσο η συμμετοχή ατόμων σε προγράμματα Γιόγκα σχετίζεται με το επίπεδο της περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώθηκαν συνολικά και οι 3 υποθέσεις σχετικά με την περιβαλλοντική συμπεριφορά και α) την συμμετοχή σε προγράμματα γιόγκα β) συχνότητα συμμετοχής σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου και γ) συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Από τα αποτελέσματα της πρώτης υπόθεσης βρέθηκαν διαφορές στη συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέση με το περιβάλλον, συνύπαρξη με άτομα ή

ομάδες που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα και χρήση προϊόντων που δεν μολύνουν το περιβάλλον. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι η πρακτική της γιόγκα φέρνει το άτομο σε επαφή με την φύση και το περιβάλλον (Brinkley, 2010). Ο «γιόγκικος» τρόπος ζωής μπορεί να αποτελέσει μοντέλο για τη διατήρηση του περιβάλλοντος και της οικολογίας. Η μεταφορά των ατομικών ηθικών αρχών που προσφέρει η φιλοσοφία της γιόγκα στην περιβαλλοντική συμπεριφορά αποτελεί τα πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση της οικολογικής κρίσης (Betal, 2008).

Στη δεύτερη υπόθεση που αφορά τη συμμετοχή σε σπορ κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου υπήρξαν διαφορές σε συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέσεις με το περιβάλλον και την καθαριότητα, συνύπαρξη με ομάδες ή άτομα που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα και ενημέρωση μέσω άλλων ατόμων για λύσεις όσων αφορά την μόλυνση του περιβάλλοντος. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι η ευημερία του περιβάλλοντος είναι συνδεδεμένη με την δική του ευημερία (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014). Μεριμνώντας για την ατομική του ευημερία μέσω της άσκησης και της ενασχόλησης με σπορ ο ασκούμενος είναι πιο ευαισθητοποιημένος για την υγεία του και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που την επηρεάζουν. Επιπρόσθετα με την βελτίωση της ψυχολογίας μέσω της πρακτικής της γιόγκα, της άσκησης γενικότερα και την αποφόρτιση από τα άγχη της μέρας, το άτομο έχει διάθεση να ασχοληθεί με καινούργια πράγματα που τον αφορούν άμεσα.

Τέλος στην τρίτη υπόθεση που αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες παρατηρήθηκαν διαφορές στα θέματα όπως τη συμμετοχή σε εκδηλώσεις που έχουν σχέσεις με το περιβάλλον και την καθαριότητα, συνύπαρξη με ομάδες ή άτομα που ασχολούνται με περιβαλλοντικά ζητήματα και αγορά προϊόντων επειδή μολύνουν λιγότερο το περιβάλλον. Οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι δράσεις που λαμβάνουν χώρο στο φυσικό περιβάλλον. Πέρα από τη σωματική βελτίωση και αποκατάσταση της υγείας λαμβάνει χώρα και η ενημέρωση και εκπαίδευση του ατόμου για τη φύση. Έτσι ο ασκούμενος πληροφορείται για τη φύση αντιλαμβάνεται την ποιότητα και την αξία της. Η συχνή επαφή με τη φύση βοηθά τον άνθρωπο να κατανοήσει την αλληλεπίδραση του με αυτή δημιουργώντας μια προθυμία για δράση υπέρ της προστασίας του περιβάλλοντος (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014).

Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρούνται διαφορές στα θέματα που αφορούν υποστήριξη και συναναστροφή με πολιτικούς, ηθοποιούς και τραγουδιστές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι στην Ελλάδα σε σχέση με την Ευρώπη, οι πολίτες δεν είναι τόσο ευαισθητοποιημένοι πάνω στα περιβαλλοντικά προβλήματα. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν οργανισμοί που προσφέρουν υπηρεσίες δράσης ή προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, η καθημερινή ενεργή συμπεριφορά των πολιτών προς την προστασία του περιβάλλοντος είναι ακόμα σε εμβρυική ηλικία. Επίσης πολιτικά κόμματα και εκπρόσωποί τους δεν περιλαμβάνουν στα προγράμματά τους πολιτικές φιλικές στα περιβαλλοντικά ζητήματα αλλά και ελάχιστα έως καθόλου δεν κάνουν προτροπή σε ψηφοφόρους τους για χρήση 'φιλικών προς το περιβάλλον υπηρεσιών και προϊόντων'. Δεν υπάρχει προσπάθεια ενίσχυσης των πολιτών για

συμμετοχή σε φιλο-περιβαλλοντικές δραστηριότητες και συλλογικές δραστηριότητες οικολογικού περιεχομένου (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2014).

Επίσης η συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις όπως περιβαλλοντικές συναντήσεις και εκστρατείες εκλείπουν χρόνου και άμεσης ‘νομισματικής’ ανταπόκρισης, καθώς η λειτουργία της ‘εθελοντικής’ αλλά και ‘κοινωνικής’ προσφοράς αποτελεί γκρι σημείο στην ελληνική κοινωνία. Με δεδομένο την οικονομική κρίση του 2011-2013 τέτοιες απαιτήσεις είναι δύσκολο να ικανοποιηθούν στην Ελλάδα ειδικά στα αστικά κέντρα. Η έλλειψη οργάνωσης και οικονομικών πόρων δημιουργεί μια αρνητική εικόνα που πιθανώς αποθαρρύνει την συμμετοχή του κοινού σε περιβαλλοντικές εκδηλώσεις (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης 2014).

## 5<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Ο άνθρωπος γεννήθηκε μέσα στο φυσικό περιβάλλον και είναι άρρηκτα δεμένος με αυτό. Με την ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας και στην προσπάθειά του να κατακτήσει τη ευζωία , ο άνθρωπος έχει προκαλέσει φυσικές και περιβαλλοντικές καταστροφές που έχουν μεταφραστεί ως «οικολογική κρίση». Τα αποτελέσματα της οικολογικής κρίσης έχουν τραβήξει το ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια και υπάρχει προσπάθεια ευαισθητοποίησης των πολιτών για τα περιβαλλοντικά προβλήματα. Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να εξετάσει την περιβαλλοντική συμπεριφορά των ατόμων που συμμετέχουν σε προγράμματα γιόγκα, σε σπορ και σε υπαίθριες δραστηριότητες κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η προσοχή της έρευνας στράφηκε στην Γιόγκα καθώς δεν αποτελεί μόνο τρόπο άσκησης αλλά και ηθικής και πνευματικής καλλιέργειας. Πίσω από την Γιόγκα κρύβεται μια φιλοσοφία χιλιάδων χρόνων που μπορεί να λάβει έδαφος στην καθημερινή συμπεριφορά του ατόμου. Πέρα από την σωματική πρακτική οι ατομικές ηθικές αξίες και οι κώδικες συμπεριφοράς που διδάσκει η φιλοσοφία της γιόγκα μπορούν να μεταφερθούν και στην ηθική συμπεριφορά που πρέπει να έχει το άτομο απέναντι στο περιβάλλον. Όπως αποδείχθηκε και από την έρευνα υπήρξαν διαφορές στα άτομα που ασχολούνται με γιόγκα, κάποιο σπορ ή υπαίθρια δραστηριότητα. Υπήρξε προτίμηση στις ομαδικές συναθροίσεις και εκδηλώσεις και αγορά συγκεκριμένων προϊόντων. Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας δημιουργούν δυνατότητες και ευκαιρίες για περαιτέρω έρευνα, αλλά και σχεδιασμό νέων θεωρητικών αναζητήσεων. Πιο συγκεκριμένα, φιλοδοξούν να βοηθήσουν τη μελλοντική έρευνα σε ευρύτερο πληθυσμό, με πειραματικές ομάδες κι ελέγχου με συμμετοχή σε πρακτική στην φιλοσοφία της γιόγκα. Τέλος παρόμοιες έρευνες μπορούν να γίνουν με τη συμμετοχή του Green Yoga Association που ασχολείται συγκεκριμένα με την οικολογική ευαισθητοποίηση.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Betal, C. (2008). Conservation of ecology and environment through yogic lifestyle. *Journal of Environmental Research and Development*, 2 (4), 905-912.
- 2) Bhagwat, S.A. (2008). Yoga and Sustainability. *Joy: the Journal of Yoga*, 7.
- 3) Brinkley, M. (2010). Green Yoga.
- 4) Ζαφειρούδη, Α. (2013). Διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης και συμπεριφοράς μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσα από την συμμετοχή σε προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα.
- 5) Ζαφειρούδη, Α. (2018α). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(2), 40-56.
- 6) Ζαφειρούδη, Α. (2018β). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(1), 64-76.
- 7) Ζαφειρούδη, Α. (2019). *Yoga-Pilates school: Yoga instructor 100h*. Τρίκαλα, Ελλάδα.
- 8) Ζαφειρούδη, Α., Κακαρινού, Β., & Κουθούρης, Χ. (2015). Περιβαλλοντική υπευθυνότητα και επίπεδο φυσικής δραστηριότητας μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η περίπτωση του ΚΠΕ Παρανεστίου. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 12(2), 19-35.
- 9) Ζαφειρούδη, Α., Χατζηγεωργιάδης, Α. (2009). Περιβαλλοντικό Ενδιαφέρον, Ανθρώπινη Συμπεριφορά και Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 5(2), 23-40.
- 10) Zafeiroudi, A., Hatzigeorgiadis, A. (2014). Validation of the Greek Version of the Responsible Environmental Behavior Scale and Relationships with Participation in Outdoor Activities. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 13, 20-37.

