



Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

Διοίκηση Αθλητισμού

Διπλωματική Εργασία

«Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Εμπλοκής με τη δραστηριότητα και της Υποκειμενικής Ευημερίας συμμετεχόντων σε δομικές αθλητικές διοργανώσεις».

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:
ΜΠΟΓΔΑΜΠΕΪΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

Επιβλέπων καθηγητής:
Καραγιώργος Θωμάς

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή («συγγραφέας/ δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Εμπλοκής με τη δραστηριότητα και της
Υποκειμενικής Ευημερίας συμμετεχόντων σε δομικές αθλητικές διοργανώσεις».

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΜΠΟΓΔΑΜΠΕΪΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Δρ. Θωμάς Καραγιώργος

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Δρ. Ιωάννης Λιανόπουλος

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, θεωρώ απαραίτητο να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους εκείνους που συνέβαλαν, άμεσα ή έμμεσα, στην επιτυχή εκπόνηση και ολοκλήρωση της. Θα ήθελα κυρίως να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη στον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Θωμά Καραγιώργο για την πολύτιμη καθοδήγηση, την επιστημονική υποστήριξη αλλά και την εμπιστοσύνη που με προέβαλε καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας. Οι γνώσεις του στον τομέα της διοίκησης αθλητισμού και οι θεμελιώδεις συμβουλές του αποτέλεσαν καθοριστικό παράγοντα για τη θεωρητική και μεθοδολογική σύνθεση της εργασίας.

Επιπλέον, ευχαριστώ θερμά το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ) για το υψηλό επίπεδο σπουδών και τα εφόδια που με ενίσχυσε κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διοίκηση Αθλητισμού».

Θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερος όλους τους ορεινούς δρομείς που ανταποκρίθηκαν ευγενικά και αφιέρωσαν χρόνο τους για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο της έρευνας, καθώς η συμμετοχή τους αποτέλεσε το θεμέλιο λίθο για την εξαγωγή των συμπερασμάτων της παρούσας μελέτης.

Αναγνωρίζω τέλος ένα μεγάλο και βαθύ ευχαριστώ στην οικογένειά μου και στους φίλους μου για την αμέριστη συμπαράσταση, την υπομονή και την ψυχική υποστήριξη που μου προσέφεραν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου, αποτελώντας την κύρια πηγή έμπνευσης και δύναμης.

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά τη σχέση μεταξύ της αθλητικής εμπλοκής και της υποκειμενικής ευημερίας των ατόμων που συμμετέχουν σε αγώνες ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας στην Ελλάδα. Καθώς αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων που επιλέγουν το ορεινό τρέξιμο, καθίσταται αναγκαία η εις βάθος κατανόηση των παραγόντων που τους παρακινούν να τρέξουν, να βιώσουν την εμπειρία καθώς και της επίδρασης αυτής στην ευημερία τους.

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο διανεμήθηκε σε δρομείς μέσω κοινωνικών δικτύων. Συνολικά, συμμετείχαν 250 άτομα που ασχολούνται ενεργά με το ορεινό τρέξιμο. Η μέτρηση του βαθμού εμπλοκής με το άθλημα πραγματοποιήθηκε με εξειδικευμένη κλίμακα, ενώ η αξιολόγηση της ευημερίας βασίστηκε στο πολυδιάστατο μοντέλο PERMA.

Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε ότι η πλειονότητα των Ελλήνων δρομέων ορεινού τρεξίματος είναι άνδρες, με μέση ηλικία 38,5 ετών και υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η αίσθηση σύνδεσης με το άθλημα επιδρά σημαντικά στα επίπεδα ευημερίας των δρομέων. Συγκεκριμένα, η αθλητική εμπλοκή εξηγεί το 45% της συνολικής διακύμανσης στην ευημερία ($R^2 = 0,250$, $p < 0,001$).

Η ανάλυση των επιμέρους διαστάσεων της αθλητικής εμπλοκής ανέδειξε ότι η ελκυστικότητα, δηλαδή ο βαθμός απόλαυσης και χαράς που αντλείται από το ορεινό τρέξιμο, αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα για την ψυχολογική ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο αθλητισμός στη φύση, και ειδικότερα το ορεινό τρέξιμο, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής. Επιπλέον, προκύπτει ότι οι διοργανωτές και οι τοπικοί φορείς θα πρέπει να επενδύσουν σε δράσεις που ενισχύουν την εμπειρία των αθλητών και προάγουν τον βιώσιμο τουρισμό.

Λέξεις-κλειδιά: αθλητικός τουρισμός, ορεινό τρέξιμο, διοργανώσεις μικρής κλίμακας, αθλητική εμπλοκή, υποκειμενική ευημερία.

Abstract

This master's thesis investigates the relationship between sport involvement and subjective well-being among individuals participating in small-scale mountain running events in Greece. The increasing number of participants in these races in the country highlights the need for a deeper understanding of athlete behavior, as well as the factors that shape their experience and well-being.

Data was collected using a structured online questionnaire distributed via social media. The final sample consisted of 250 active mountain runners. Sport involvement was measured using the Sport Involvement scale (Beaton, Funk, Ridinger & Jordan, 2011), while subjective well-being was assessed based on the multidimensional PERMA model (Kern, Benson, Steinberg & Steinberg, 2015).

Descriptive statistical analysis showed that most Greek mountain runners are male, with an average age of 38.5 years and a high level of education. Multiple linear regression identified sport involvement as a statistically significant predictor of subjective well-being, explaining 45% of the total variance ($R^2 = 0.450$, $p < 0.001$).

Regarding the specific dimensions of sport involvement, the "Attraction" dimension—which refers to the personal enjoyment and satisfaction derived from participation—emerged as the strongest predictor of subjective well-being. This finding indicates that a positive emotional connection to mountain running significantly enhances both psychological well-being and life satisfaction.

Overall, the findings confirm the important role of outdoor sports—and particularly mountain running—in improving quality of life and psychological well-being. Furthermore, they underscore the need for targeted marketing strategies by event organizers and local authorities to increase participation, enhance athlete experience, and promote sustainable tourism development.

Keywords: sports tourism, mountain running, small-scale events, sport involvement, subjective well-being.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σημασία της μελέτης.....	12
1.2 Σκοπός της έρευνας.....	13
1.3 Περιορισμοί της έρευνας.....	14
1.4 Ερευνητικά ερωτήματα.....	15
1.5 Ερευνητικές Υποθέσεις.....	16

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Ο αθλητικός τουρισμός και οι αθλητικές διοργανώσεις μικρής κλίμακας.....	17
2.2 Οι αθλητικές διοργανώσεις μικρής κλίμακας σε ορεινό περιβάλλον.....	19
2.3 Η Έννοια της Ευημερίας (Well-being).....	21
2.4 Η Έννοια της Εμπλοκής με τη Δραστηριότητα (Activity Involvement).....	23
2.5 Η Σχέση μεταξύ της Αθλητικής Εμπλοκής και της Υποκειμενικής Ευημερίας...24	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Δείγμα της έρευνας και διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	25
3.2 Όργανα μέτρησης.....	26
3.3 Στατιστική ανάλυση.....	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφική στατιστική ανάλυση.....	29
4.2 Έλεγχος αξιοπιστίας κλιμάκων.....	30
4.3 Συσχετίσεις μεταξύ Εμπλοκής και Υποκειμενικής Ευημερίας.....	31
4.4 Ανάλυση Παλινδρόμησης.....	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1 Εισαγωγή.....	32
5.2 Ερμηνεία των επιπέδων εμπλοκής με τη δραστηριότητα.....	33
5.3 Ερμηνεία των επιπέδων υποκειμενικής ευημερίας.....	34
5.4 Η σχέση μεταξύ εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας.....	35
5.5 Η σημασία της αυτοέκφρασης.....	36
5.6 Πρακτικές εφαρμογές της έρευνας.....	36
5.7 Συμπέρασμα Κεφαλαίου.....	37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

6.1 Εισαγωγή.....	41
6.2 Συνοπτική παρουσίαση των βασικών ευρημάτων.....	41
6.3 Θεωρητικές προεκτάσεις της έρευνας.....	43
6.4 Πρακτικές εφαρμογές και διοικητικές προεκτάσεις.....	44
6.5 Περιορισμοί της έρευνας.....	45
6.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	46
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	48
Κατάλογος Πινάκων	
Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	29
Πίνακας 2. Δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's α).....	30
Πίνακας 3. Συσχετίσεις Pearson.....	31
Πίνακας 4. Συντελεστές παλινδρόμησης (Dependent Variable: Ευημερία).....	31

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Ελληνικές Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

- ΑΕΙ: Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
- Δ.Ε.: Διδακτική Ενότητα
- εικόν.: Εικόνα
- ΕΑΠ: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο
- κ.ά.: Και άλλοι (χρησιμοποιείται στις βιβλιογραφικές αναφορές)
- κεφ.: Κεφάλαιο
- Μ.Ο.: Μέσος Όρος
- σελ.: Σελίδα
- ΤΕΙ: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
- υποκ.: Υποκεφάλαιο
- χ.χ.: Χωρίς χρονολογία (σε βιβλιογραφικές αναφορές χωρίς έτος έκδοσης)

Ξενόγλωσσες Συντομογραφίες & Ακρωνύμια (International Abbreviations)

- Cronbach's alpha: Δείκτης Εσωτερικής Συνοχής / Αξιοπιστίας Κλίμακας
- APA: American Psychological Association (Πρότυπο μορφοποίησης βιβλιογραφίας)
- Beta: Τυποποιημένος Συντελεστής Παλινδρόμησης
- PERMA: Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment, Positive Emotion (Μοντέλο Ευημερίας)
- F: Δείκτης Στατιστικής Σημαντικότητας Ανάλυσης Διακύμανσης / Παλινδρόμησης
- M (Mean): Μέσος Όρος
- N: Συνολικό Μέγεθος Δείγματος
- p (p-value): Επίπεδο Στατιστικής Σημαντικότητας
- R Square: Συντελεστής Προσδιορισμού (Ποσοστό Ερμηνευόμενης Διακύμανσης)
- SD (Standard Deviation): Τυπική Απόκλιση
- SE (Standard Error): Τυπικό Σφάλμα
- SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Στατιστικό Πακέτο Κοινωνικών Επιστημών)
- SWB: Subjective Well-Being (Υποκειμενική Ευημερία)
- t: Στατιστικό Κριτήριο t-test / Ελέγχου Συντελεστών Παλινδρόμησης
- WOM: Word of Mouth (Διαφήμιση από στόμα σε στόμα).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σημασία της μελέτης

Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί έναν ταχέως αναπτυσσόμενο τομέα σε παγκόσμιο επίπεδο και περιλαμβάνει ταξίδια που συνδυάζονται με συμμετοχή ή παρακολούθηση αθλητικών δραστηριοτήτων. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται αυξημένη στροφή του πληθυσμού προς τη γυμναστική, την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής και την αναζήτηση μοναδικών εμπειριών, γεγονός που συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού (Gibson, 2006). Επιπλέον, η αυξημένη ζήτηση για εναλλακτικές μορφές τουρισμού έχει οδηγήσει στη διοργάνωση περισσότερων αθλητικών εκδηλώσεων, οι οποίες ενισχύουν τη διαπολιτισμική ανταλλαγή και τη σύσφιξη σχέσεων μεταξύ ατόμων από διαφορετικές περιοχές. Οι μικρές αθλητικές διοργανώσεις διακρίνονται για την παροχή μοναδικών εμπειριών σε φιλικό και προσωπικό περιβάλλον. Οι αγώνες ορεινού τρεξίματος αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της τάσης στον αθλητικό τουρισμό. Ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και επαφής με το φυσικό περιβάλλον προσελκύει διαρκώς αυξανόμενο αριθμό ατόμων που επιδιώκουν τόσο τη φυσική πρόκληση όσο και την αναζωογόνηση, τη συντροφικότητα και τη βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό και τους άλλους. Στην Ελλάδα, το ορεινό τρέξιμο παρουσιάζει σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, συμβάλλοντας στη δημιουργία νέων κοινοτήτων αθλητών. Η συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις υπερβαίνει τα όρια της σωματικής άσκησης, καθώς συνιστά εμπειρία που επηρεάζει ουσιαστικά την ψυχολογία, τις κοινωνικές σχέσεις και τα συναισθήματα των ατόμων. Η διεθνής βιβλιογραφία τεκμηριώνει ότι η συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, στη μείωση του στρες, στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και συνολικά στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής (Diener, 1984; Seligman, 2011). Συνεπώς, η παρούσα ερευνητική προσέγγιση εστιάζει στους ψυχοκοινωνικούς αυτούς παράγοντες. Ένα από τα βασικά στοιχεία στη μελέτη της αθλητικής συμπεριφοράς είναι ο βαθμός σύνδεσης του ατόμου με τη δραστηριότητα. Όταν μια δραστηριότητα θεωρείται σημαντική, ενδιαφέρουσα και συνδέεται με θετικά συναισθήματα, αυξάνεται η πιθανότητα διατήρησής της στη ζωή του ατόμου. Τα άτομα που

αισθάνονται πραγματικά μέρος της δραστηριότητας παραμένουν πιο πιστά και αφοσιωμένα, όπως τεκμηριώνεται σε πληθώρα ερευνών (Kyle et al., 2003; Beaton et al., 2011).

1.2 Σκοπός της έρευνας

Η αυξανόμενη συμμετοχή σε αγώνες μικρής κλίμακας αναδεικνύει την ανάγκη για εις βάθος κατανόηση των παραγόντων που παρακινούν τους συμμετέχοντες και των ωφελειών που αποκομίζουν από αυτή την εμπειρία. Ειδικότερα, στο ορεινό τρέξιμο, η εμπειρία υπερβαίνει τη σωματική άσκηση, καθώς συνδυάζει προσωπική πρόκληση και επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Η διεθνής βιβλιογραφία στον τομέα του αθλητισμού και του αθλητικού τουρισμού επισημαίνει ότι η εμπλοκή, δηλαδή το βάθος και η σημασία της σχέσης ενός ατόμου με το άθλημά του, διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τα κίνητρα, τις συμπεριφορές και τα οφέλη που αποκομίζει (Beaton et al., 2011; Kyle et al., 2003). Οι αθλητές με υψηλό επίπεδο εμπλοκής διατηρούν τη συμμετοχή τους διαχρονικά, θέτουν στόχους, υπερβαίνουν δυσκολίες και ενσωματώνουν το άθλημα στην προσωπική τους ταυτότητα.

Στη θετική ψυχολογία, η υποκειμενική ευημερία αφορά τόσο το πώς νιώθει κάποιος (συναισθήματα χαράς, αισιοδοξίας, πληρότητας), όσο και το πώς σκέφτεται για τη ζωή του συνολικά (ικανοποίηση, νόημα, αυτοεκτίμηση) (Ryan & Deci, 2001; Diener et al., 1999). Όταν κάποιος ζει εμπειρίες που του δίνουν νόημα, του προσφέρουν χαρά και τον κάνουν να εξελίσσεται, τότε η ευημερία του ενισχύεται σημαντικά (Seligman, 2011). Έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος συνδέεται με βελτίωση της ψυχικής υγείας, ενίσχυση της ικανοποίησης από τη ζωή και προσωπική ανάπτυξη (Scheerder, Breedveld, & Borgers, 2015; Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005). Παρά την ύπαρξη πολλών διεθνών μελετών για την αθλητική εμπλοκή και την ευημερία, ελάχιστες έχουν εστιάσει αποκλειστικά στους συμμετέχοντες σε αγώνες ορεινού τρεξίματος, ενώ στην Ελλάδα η σχετική ερευνητική παραγωγή παραμένει περιορισμένη. Η παρούσα εργασία στοχεύει στην κάλυψη αυτού του ερευνητικού κενού. Συνεπώς, σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Εμπλοκής με τη δραστηριότητα και της Υποκειμενικής Ευημερίας συμμετεχόντων σε ορεινές δρομικές αθλητικές διοργανώσεις

1.3 Περιορισμοί της έρευνας

Παρόλο που η παρούσα έρευνα συμβάλλει ουσιαστικά στην κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή και την υποκειμενική ευημερία των ατόμων που συμμετέχουν σε αγώνες ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί που πρέπει να αναγνωριστούν. Πρώτον, το ερευνητικό δείγμα επικεντρώνεται αποκλειστικά σε δρομείς που συμμετέχουν σε μικρής κλίμακας αγώνες ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα. Αυτό σημαίνει ότι τα συμπεράσματα που εξαγονται, όσο ενδιαφέροντα και αν είναι, ίσως να μην έχουν άμεση εφαρμογή σε άλλες μορφές αθλητικού τουρισμού ή σε αγώνες διαφορετικής κλίμακας. Όπως σημειώνουν οι Gibson (2006) και Higham & Hinch (2018), κάθε είδος αθλητικού τουρισμού έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες, διαφορετικά κίνητρα συμμετοχής και επίπεδα εμπλοκής. Δεύτερον, η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε σε αυτοαναφορές μέσω ερωτηματολογίων. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει πάντα ο κίνδυνος οι απαντήσεις να επηρεάζονται από το πώς αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι συμμετέχοντες τον εαυτό τους ή από την επιθυμία να παρουσιάσουν μια πιο θετική εικόνα (Bryman, 2016). Είναι σύνηθες σε έρευνες αυτού του τύπου οι συμμετέχοντες να υπερτονίζουν τις θετικές εμπειρίες ή να αποκρύπτουν δυσκολίες, ιδιαίτερα όταν αναφέρονται σε προσωπικά και ψυχολογικά ζητήματα. Τρίτον, η μεθοδολογία της έρευνας είναι διατομεακή (cross-sectional), που σημαίνει ότι τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε μία μόνο χρονική στιγμή. Αυτό περιορίζει τη δυνατότητα εξαγωγής αιτιακών συμπερασμάτων: μπορούμε να εντοπίσουμε συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών, αλλά δεν μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα τι προκαλεί τι (Bryman, 2016). Για παράδειγμα, δεν είναι σαφές αν η εμπλοκή προκαλεί ευημερία ή αν άτομα με μεγαλύτερη ευημερία τείνουν να εμπλέκονται περισσότερο. Τέλος, η υποκειμενική ευημερία είναι μια πολυδιάστατη έννοια που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες πέρα από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως το μορφωτικό επίπεδο, η οικονομική σταθερότητα, η εργασία, η οικογενειακή ζωή, η κοινωνική υποστήριξη και η υγεία (Diener et al., 1999). Γι' αυτό, δεν είναι εύκολο να απομονωθεί πλήρως η επίδραση που έχει μόνο ο αθλητισμός και να παραγνωριστεί το ευρύτερο πλαίσιο ζωής των συμμετεχόντων. Η αναγνώριση αυτών των περιορισμών δεν μειώνει την αξία της έρευνας, αλλά προσδίδει μεγαλύτερη διαφάνεια και ενθαρρύνει το διάλογο για

μελλοντικές, πιο εστιασμένες και πολυπαραγοντικές μελέτες (Beaton et al., 2011; Kyle et al., 2003).

1.4 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα αποτελούν το θεμέλιο της μελέτης, καθώς προσδίδουν σαφή κατεύθυνση στη μεθοδολογία και διευκολύνουν την εις βάθος διερεύνηση του υπό εξέταση φαινομένου. Όπως επισημαίνουν οι Saunders, Lewis και Thornhill (2019), όταν τα ερωτήματα βασίζονται σε θεωρία και βιβλιογραφία, λειτουργούν ως αποτελεσματικά εργαλεία για τον σχεδιασμό και την ανάλυση της έρευνας. Η διεθνής βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι το πόσο «δεμένος» είναι κανείς με μια δραστηριότητα αποτελεί βασικό παράγοντα για να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά του στον αθλητισμό. Η ένταση της εμπλοκής επηρεάζει το αν το άτομο θα παραμείνει πιστό, θα συμμετέχει τακτικά και θα διατηρήσει μακροπρόθεσμα το ενδιαφέρον του για το άθλημα (Kyle et al., 2003; Beaton et al., 2011). Παράλληλα, η υποκειμενική ευημερία συνδέεται με το πώς αξιολογεί κάποιος τη ζωή του συνολικά και επηρεάζεται τόσο από θετικά συναισθήματα όσο και από την αίσθηση προσωπικής ανάπτυξης και νοήματος (Diener et al., 1999; Seligman, 2011).

Με αφετηρία τα παραπάνω, τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που καθοδηγούν αυτή τη μελέτη είναι τα εξής:

1. Σε ποιο βαθμό νιώθουν οι συμμετέχοντες «δεμένοι» με το ορεινό τρέξιμο μικρής κλίμακας στην Ελλάδα;
2. Πώς αντιλαμβάνονται και αξιολογούν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες την ευημερία τους μέσα από τη συμμετοχή;
3. Πόσο συνδέεται η αίσθηση της εμπλοκής με το πόσο καλά νιώθουν συνολικά οι συμμετέχοντες;
4. Μπορούμε να προβλέψουμε την ευημερία των συμμετεχόντων από το πόσο συνδεδεμένοι νιώθουν με τη δραστηριότητα;

Τα ερευνητικά ερωτήματα θα διερευνηθούν μέσω ποσοτικής ερευνητικής προσέγγισης.

1.5 Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας μελέτης αποτελούν προβλέψεις που στηρίζονται στη διεθνή βιβλιογραφία και στα θεωρητικά μοντέλα της αθλητικής εμπλοκής και της υποκειμενικής ευημερίας (Beaton et al., 2011; Diener et al., 1999; Seligman, 2011; Kyle et al., 2003). Η εμπειρική διερεύνηση αυτών των υποθέσεων στοχεύει να αποκαλύψει το βάθος της σχέσης μεταξύ της αθλητικής εμπλοκής και της ευημερίας σε συμμετέχοντες αγώνων ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας.

Υπόθεση 1 (Y1):

Υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική σχέση μεταξύ της αθλητικής εμπλοκής και της υποκειμενικής ευημερίας των συμμετεχόντων σε αγώνες ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας.

Υπόθεση 2 (Y2):

Οι διαφορετικές διαστάσεις της εμπλοκής (ελκυστικότητα, κεντρικότητα, αυτοέκφραση) επηρεάζουν με θετικό τρόπο το επίπεδο υποκειμενικής ευημερίας των συμμετεχόντων.

Οι παραπάνω υποθέσεις θα ελεγχθούν με βάση τα δεδομένα της έρευνας, με στόχο να αποκαλυφθεί το βάθος και η πολυπλοκότητα της σχέσης ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή και την υποκειμενική ευημερία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Ο αθλητικός τουρισμός και οι αθλητικές διοργανώσεις μικρής κλίμακας

Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί σήμερα έναν από τους πιο δυναμικά αναπτυσσόμενους τομείς της τουριστικής βιομηχανίας, έχοντας μετατραπεί σε βασικό πυλώνα τόσο της παγκόσμιας τουριστικής οικονομίας όσο και της σύγχρονης κοινωνικής ζωής (Gibson, 2006; Higham & Hinch, 2018). Αν και ο όρος είναι σχετικά πρόσφατος, η ουσία του αθλητικού τουρισμού – η μετακίνηση με σκοπό τη συμμετοχή ή την παρακολούθηση αθλητικών δραστηριοτήτων – έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία, από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της αρχαιότητας μέχρι τα σύγχρονα μαζικά αθλητικά γεγονότα (Weed & Bull, 2009).

Ορισμοί

Σύμφωνα με τη Gibson (1998), αθλητικός τουρισμός είναι «η προσωρινή μετακίνηση ατόμων από τον τόπο διαμονής τους με σκοπό τη συμμετοχή ή την παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων, ή/και την επίσκεψη σε αθλητικούς χώρους». Παρομοίως, οι Weed και Bull (2009) περιγράφουν τον αθλητικό τουρισμό ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που συνδυάζει την άσκηση, την αναψυχή, την περιπέτεια και το ταξίδι σε ένα ενιαίο βιωματικό πλαίσιο. Ο αθλητικός τουρισμός διακρίνεται σε διάφορες κατηγορίες, όπως:

- Τουρισμός συμμετοχής (active sport tourism): όταν το άτομο συμμετέχει ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως αγώνες τρεξίματος, μαραθώνιους, τουρνουά.
- Τουρισμός παρακολούθησης (event sport tourism): όταν ταξιδεύει για να παρακολουθήσει αθλητικά γεγονότα ως θεατής.
- Τουρισμός αθλητικού ενδιαφέροντος (nostalgia/heritage sport tourism): όταν επισκέπτεται αθλητικά μουσεία, ιστορικούς χώρους ή τοποθεσίες σχετικές με τον αθλητισμό (Gibson, 2006).

Παράγοντες ανάπτυξης

Η ραγδαία ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού αποδίδεται σε πολλούς παράγοντες:

- Αύξηση του ελεύθερου χρόνου και της αναζήτησης αυθεντικών εμπειριών (Higham & Hinch, 2018)
- Βελτίωση των μεταφορικών υποδομών και της πρόσβασης σε απομακρυσμένες περιοχές
- Άνοδος του ενδιαφέροντος για την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ευεξία

- Διάδοση του διαδικτύου και των social media, που διευκολύνουν την πληροφόρηση, την οργάνωση και την προώθηση αθλητικών εκδηλώσεων

Διεθνείς και ελληνικές τάσεις

Σε παγκόσμιο επίπεδο, ο αθλητικός τουρισμός συνδέεται με τεράστια γεγονότα (Ολυμπιακοί Αγώνες, Παγκόσμια Κύπελλα) αλλά και με μικρότερες, τοπικές διοργανώσεις που συμβάλλουν στην ανάπτυξη προορισμών, στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου και στη βιώσιμη τοπική ανάπτυξη (Getz & Page, 2016; Taks et al., 2014). Η αξία των μικρών αθλητικών διοργανώσεων έχει αναδειχθεί τελευταία, καθώς προσελκύουν συμμετέχοντες από ειδικά κοινά, κινητοποιούν εθελοντές, ενισχύουν το κοινωνικό κεφάλαιο και προσφέρουν αυθεντικές εμπειρίες (Weed & Bull, 2009). Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται εντυπωσιακή αύξηση αγώνων δρόμου, τριάθλου, ποδηλασίας και – κυρίως – ορεινού τρεξίματος (Καραγιώργος, 2019; Alexandris & Kapanidou, 2014). Οι διοργανώσεις αυτές συμβάλλουν ουσιαστικά στη διάδοση του αθλητισμού, στην προβολή λιγότερο γνωστών προορισμών και στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας.

Ο αθλητικός τουρισμός δεν είναι μόνο οικονομικό φαινόμενο. Έχει σημαντικές επιδράσεις στην κοινωνική συνοχή, στην πολιτισμική ανταλλαγή και στη διαμόρφωση τοπικής ταυτότητας. Μέσα από τη συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις, οι άνθρωποι χτίζουν δεσμούς, ανταλλάσσουν εμπειρίες, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση του «ανήκειν» (Kyle et al., 2003; Beaton et al., 2011). Παρά τη ραγδαία ανάπτυξη, ο αθλητικός τουρισμός αντιμετωπίζει και προκλήσεις:

- Βιωσιμότητα και σεβασμός στο περιβάλλον
- Διαχείριση της μαζικότητας έναντι της αυθεντικότητας
- Εξισορρόπηση εμπορικών και κοινωνικών στόχων
- Προσβασιμότητα και συμπερίληψη διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων

Συνολικά, ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί ένα πολυδιάστατο και εξελισσόμενο φαινόμενο που συνδυάζει υγεία, περιπέτεια, κοινωνικότητα, τοπική ανάπτυξη και πολιτισμική ανταλλαγή. Τα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας αναδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα μπορεί να έχει θετική επίδραση στην κοινωνική συνοχή και να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Getz & Page, 2016; Seligman, 2011).

2.2 Οι αθλητικές διοργανώσεις μικρής κλίμακας σε ορεινό περιβάλλον

Οι μικρές αθλητικές διοργανώσεις που πραγματοποιούνται σε ορεινό περιβάλλον αποτελούν τα τελευταία χρόνια μία από τις πιο ραγδαία αναπτυσσόμενες μορφές αθλητικού τουρισμού και υπαίθριας αναψυχής (Scheerder, Breedveld, & Borgers, 2015). Δραστηριότητες όπως το ορεινό τρέξιμο, η ορεινή ποδηλασία, η πεζοπορία αντοχής και αγώνες περιπέτειας έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλείς, αξιοποιώντας τα μοναδικά χαρακτηριστικά των βουνών και προσελκύοντας ανθρώπους κάθε ηλικίας και επιπέδου εμπειρίας. Οι διοργανώσεις αυτές ξεχωρίζουν από όσες γίνονται σε άλλα φυσικά περιβάλλοντα, γιατί η εμπειρία των αθλητών διαμορφώνεται έντονα από το ίδιο το ορεινό τοπίο. Το υψόμετρο, η μορφολογία του εδάφους, η θέα, το τοπίο και η άμεση επαφή με τη φύση παίζουν καθοριστικό ρόλο στο πώς οι αθλητές βιώνουν τη συμμετοχή και δημιουργούν πιο ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με το άθλημα (Kyle et al., 2003).

Το ορεινό τρέξιμο ξεχωρίζει ανάμεσα σε αυτές τις διοργανώσεις, καθώς έχει γνωρίσει εντυπωσιακή ανάπτυξη παγκοσμίως. Πρόκειται για ένα άθλημα που απαιτεί αντοχή, τεχνική και προσαρμοστικότητα στο φυσικό περιβάλλον. Όπως σημειώνουν οι Scheerder, Breedveld και Borgers (2015), η άνθηση του ορεινού τρεξίματος συνδέεται με τη γενικότερη στροφή προς τα αθλήματα της φύσης και την αναζήτηση αυθεντικών εμπειριών και προσωπικής ολοκλήρωσης. Στην Ελλάδα, οι αγώνες ορεινού τρεξίματος έχουν αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια. Εκδηλώσεις όπως ο Olympus Marathon, το Zagori Mountain Running, το Ursa Trail και το Taygetos Challenge προσελκύουν κάθε χρόνο χιλιάδες αθλητές, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Ενδεικτικά, η τελευταία επίσημη αναφορά του adventure (2020) για το ορεινό τρέξιμο στην Ελλάδα ανέφερε ότι υπάρχουν 31.516 δρομείς και 212 ορεινές διοργανώσεις. Πολλοί δρομείς συμμετέχουν όχι μόνο για τον ίδιο τον αγώνα, αλλά και για την εμπειρία του βουνού, τις γνωριμίες με ανθρώπους από όλη τη χώρα και τη δυνατότητα να γνωρίσουν νέες περιοχές. Οι μικρές διοργανώσεις σε ορεινό περιβάλλον δημιουργούν επίσης τις ιδανικές συνθήκες για να «δεθεί» κάποιος με το άθλημα. Οι συμμετέχοντες αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, αναπτύσσουν δυνατή συναισθηματική σύνδεση με τη δραστηριότητα και το εντάσσουν στη ζωή τους. Η συστηματική ενασχόληση με δραστηριότητες στη φύση χτίζει ισχυρούς δεσμούς με το άθλημα και ενισχύει την προσωπική ταυτότητα

(Kyle et al., 2003). Επιπλέον, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στη φύση φέρνει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη. Έρευνες έχουν δείξει ότι η επαφή με το φυσικό τοπίο μειώνει το άγχος, αναβαθμίζει τη διάθεση και στηρίζει την ψυχική υγεία και τη συνολική ευημερία (Pretty et al., 2005; Ryan et al., 2010). Γι' αυτό, οι αγώνες ορεινού τρεξίματος αποτελούν ιδανικό πεδίο για τη μελέτη της σχέσης ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή και την ευημερία. Συνοψίζοντας, οι μικρές αθλητικές διοργανώσεις στα βουνά συνδυάζουν αθλητισμό, τουρισμό, αναψυχή και προσωπική ανάπτυξη. Η ιδιαιτερότητα αυτή δημιουργεί ένα σύνθετο και πλούσιο περιβάλλον για τους συμμετέχοντες, ενώ παράλληλα ενισχύει τη βιώσιμη ανάπτυξη και τη συνοχή των τοπικών κοινωνιών. Δεν είναι τυχαίο ότι το επιστημονικό ενδιαφέρον για το θέμα αυξάνεται σταθερά τα τελευταία χρόνια.

2.3 Η Έννοια της Ευημερίας (Well-being)

Η ευημερία (well-being) αποτελεί μια από τις πιο θεμελιώδεις έννοιες στις κοινωνικές και συμπεριφορικές επιστήμες, αφού σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα ζωής, την ψυχική υγεία και τη συνολική λειτουργικότητα του ανθρώπου (Dodge et al., 2012). Έρευνητές από διαφορετικά επιστημονικά πεδία – ψυχολογία, κοινωνιολογία, οικονομία, επιστήμες υγείας – έχουν ασχοληθεί για δεκαετίες με την ευημερία, προτείνοντας ποικίλα θεωρητικά μοντέλα και προσεγγίσεις. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η ευημερία σημαίνει να νιώθεις καλά, να λειτουργείς αποτελεσματικά στην καθημερινότητά σου και να βλέπεις θετικά τη ζωή σου συνολικά (Ryan & Deci, 2001). Τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική μελέτη της ευημερίας έχει γνωρίσει άνθηση χάρη στη θετική ψυχολογία. Ο Seligman (2011) υποστηρίζει ότι η ψυχολογία οφείλει να εστιάζει όχι μόνο στις δυσκολίες, αλλά και σε ό,τι κάνει τους ανθρώπους να ανθίζουν, να νιώθουν ευτυχισμένοι και να αναπτύσσονται προσωπικά. Αυτό οδήγησε στη διαμόρφωση νέων, πολυδιάστατων θεωριών για την ευημερία. Δύο κύριες προσεγγίσεις διακρίνονται στη βιβλιογραφία: η ηδονική προσέγγιση (hedonic well-being), που εστιάζει στην ευχαρίστηση, τα θετικά συναισθήματα και την ευτυχία, και η ευδαιμονική προσέγγιση (eudaimonic well-being), που δίνει έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη, την αυτοπραγμάτωση και τη βίωση μιας ζωής με νόημα (Ryan & Deci, 2001).

Η ηδονική προσέγγιση συνδέεται άμεσα με την έννοια της υποκειμενικής ευημερίας

(subjective well-being), η οποία αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες έννοιες στην έρευνα. Ο Diener (1984) όρισε την υποκειμενική ευημερία ως το πώς αξιολογεί κανείς τη ζωή του τόσο σε γνωστικό επίπεδο (ικανοποίηση από τη ζωή) όσο και ως προς τη συχνότητα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με τους Diener et al. (1999), η υποκειμενική ευημερία έχει τρεις βασικές πλευρές: ικανοποίηση από τη ζωή, παρουσία θετικών συναισθημάτων και απουσία αρνητικών συναισθημάτων. Αντίθετα, η ευδαιμονική προσέγγιση (Ryff, 1989) εστιάζει στην προσωπική ανάπτυξη, την αυτονομία, τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, τον σκοπό ζωής και την αυτοαποδοχή. Στη σύγχρονη ψυχολογία, το μοντέλο PERMA του Seligman (2011) έχει βρει ευρεία εφαρμογή. Προτείνει ότι η ευημερία αποτελείται από πέντε διαστάσεις: θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα ζωής και επιτεύγματα.

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, η υποκειμενική ευημερία μετρήθηκε με βάση το μοντέλο PERMA όπως τροποποιήθηκε από τους Kern, Benson, Steinberg και Steinberg (2016), που αναλύει πέντε διαστάσεις: θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα ζωής και επιτεύγματα. Αυτές οι πτυχές δίνουν μια ολοκληρωμένη εικόνα του πώς λειτουργεί ψυχολογικά το άτομο και αποτελούν αξιόπιστα εργαλεία αξιολόγησης της ευημερίας. Η συστηματική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες – και ιδιαίτερα στη φύση – έχει συνδεθεί επανειλημμένα με υψηλότερα επίπεδα ευημερίας. Έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση στο φυσικό περιβάλλον μειώνει το άγχος, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα ζωής (Pretty et al., 2005; Warburton & Bredin, 2017).

Συνοψίζοντας, η ευημερία είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αφορά τόσο τα συναισθήματα όσο και τις σκέψεις μας. Η υποκειμενική ευημερία, ως βασικό μέτρο ποιότητας ζωής, επηρεάζεται από πολλούς προσωπικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η μελέτη της σε συνδυασμό με την αθλητική εμπλοκή μπορεί να αποκαλύψει τα βαθύτερα ψυχολογικά οφέλη που βιώνουν όσοι συμμετέχουν σε αγώνες ορεινού τρεξίματος.

2.4 Η Έννοια της Εμπλοκής με τη Δραστηριότητα (Activity Involvement)

Η έννοια της εμπλοκής με μια δραστηριότητα έχει τις ρίζες της στη μελέτη της καταναλωτικής συμπεριφοράς, καθώς προσπαθούσε να εξηγήσει γιατί κάποιοι άνθρωποι υιοθετούν σταθερά ορισμένες επιλογές και γιατί κάποιες εμπειρίες γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους (Zaichkowsky, 1985). Εμπλοκή είναι το πόσο σχετική, σημαντική και προσωπικά ουσιαστική θεωρεί κάποιος μια δραστηριότητα για τις ανάγκες, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά του. Όταν μια δραστηριότητα αποκτά νόημα για το άτομο, τότε η εμπλοκή του με αυτήν γίνεται βαθύτερη και πιο διαρκής. Στον χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού, η εμπλοκή περιγράφεται ως μια πολυδιάστατη ψυχολογική κατάσταση που καθορίζει πόσο σημαντική είναι για κάποιον μια δραστηριότητα, όχι μόνο ως συχνότητα συμμετοχής, αλλά και ως προσωπικό βίωμα (McIntyre & Pigram, 1992; Havitz & Dimanche, 1997). Έτσι, δύο άνθρωποι μπορεί να συμμετέχουν το ίδιο συχνά στην ίδια δραστηριότητα, αλλά να έχουν εντελώς διαφορετικό επίπεδο εμπλοκής, ανάλογα με το πώς την βιώνουν εσωτερικά. Η πιο πρόσφατη θεωρητική προσέγγιση δίνει έμφαση στη σύνθετη φύση της εμπλοκής, αναδεικνύοντας ότι περιλαμβάνει διαστάσεις όπως η εσωτερική απόλαυση, η ελκυστικότητα, η κεντρικότητα στη ζωή του ατόμου, η αυτοέκφραση και η κοινωνική ταυτότητα (Beaton et al., 2011; Kyle et al., 2003; 2004).

- **Ελκυστικότητα (Attraction):** Η χαρά, το ενδιαφέρον και η απόλαυση που αντλεί κάποιος από τη δραστηριότητα.
- **Κεντρικότητα (Centrality):** Το πόσο σημαντική θέση κατέχει η δραστηριότητα στην καθημερινότητα και τη ζωή του ατόμου.
- **Αυτοέκφραση (Self-expression):** Η δυνατότητα να εκφράζει κάποιος τον εαυτό του, τις αξίες και την ταυτότητά του μέσα από το άθλημα.
- **Κοινωνική ταυτότητα (Social Identity):** Το αίσθημα του «ανήκειν» σε μια ομάδα και η δημιουργία δικτύων με άλλους ανθρώπους με τα ίδια ενδιαφέροντα.

Έρευνες δείχνουν ότι η υψηλή εμπλοκή συνδέεται με ισχυρότερη συναισθηματική σύνδεση με το άθλημα, μεγαλύτερη αφοσίωση, συχνότερη συμμετοχή και διάθεση να επιστρέφει κανείς ξανά και ξανά σε μια δραστηριότητα που του δίνει νόημα (Funk & James, 2006; Beaton et al., 2011). Ιδιαίτερα σε μικρές αθλητικές διοργανώσεις, όπως στο ορεινό τρέξιμο, η εμπλοκή αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία. Οι συμμετέχοντες αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, διαμορφώνουν έναν τρόπο

ζωής γύρω από το άθλημα και συχνά το εντάσσουν στην προσωπική τους ταυτότητα (Scheerder et al., 2015). Είναι χαρακτηριστικό ότι όσο πιο συνδεδεμένος νιώθει κάποιος με ένα άθλημα, τόσο περισσότερα ψυχολογικά οφέλη αποκομίζει: καλύτερη διάθεση, υψηλότερη αυτοεκτίμηση, αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης (Beaton et al., 2011; Alexandris et al., 2008). Αυτή η βαθιά εμπλοκή ενισχύει όλα τα θετικά συναισθήματα και κάνει το άθλημα να λειτουργεί ως πηγή χαράς και ενέργειας στην καθημερινότητα. Συνοψίζοντας, η εμπλοκή με τη δραστηριότητα είναι μια πολυδιάστατη έννοια που επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των αθλητών. Κατανοώντας αυτή τη δυναμική, αποκτούμε ένα πολύτιμο εργαλείο για να ερμηνεύσουμε καλύτερα τη σχέση μεταξύ ορεινού τρεξίματος και ευημερίας.

2.5 Η Σχέση μεταξύ της Αθλητικής Εμπλοκής και της Υποκειμενικής Ευημερίας

Η σχέση μεταξύ αθλητικής εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας αποτυπώνεται καθαρά στη διεθνή θεωρία και βιβλιογραφία. Η θεωρία της ψυχολογικής δέσμευσης (psychological engagement) υπογραμμίζει ότι όταν ένα άτομο αφιερώνει χρόνο, ενέργεια και συναίσθημα σε μια δραστηριότητα που έχει σημασία για το ίδιο (Zaichkowsky, 1985), «δενόμαστε» με αυτή και αντλούμε σημαντικά οφέλη. Η αθλητική δραστηριότητα δεν προσφέρει μόνο άσκηση, αλλά και αίσθηση ταυτότητας, προσωπικής προόδου και ικανοποίησης (Beaton et al., 2011).

Εξίσου σημαντική είναι η θεωρία της ροής (Flow Theory) του Csikszentmihalyi (1990), η οποία εξηγεί τη βίωση στιγμών απόλυτης συγκέντρωσης και χαράς κατά τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στη φύση. Το ορεινό τρέξιμο και άλλες δραστηριότητες αντοχής θεωρούνται ιδανικές για τη βίωση ροής, καθώς απαιτούν απόλυτη προσήλωση, σωματική προσπάθεια και προσωπική δέσμευση. Όταν οι αθλητές βιώνουν «ροή», νιώθουν μεγαλύτερη προσωπική ικανοποίηση, καλύτερη ψυχολογική ευεξία και ενισχυμένη ανθεκτικότητα στις δυσκολίες (Csikszentmihalyi, 1990). Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει επίσης ότι η αθλητική εμπλοκή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας. Η συστηματική συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα διαμορφώνει την εικόνα του εαυτού, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και δημιουργεί ένα αίσθημα ικανότητας (Funk & James, 2006; Beaton et al., 2011). Το ορεινό τρέξιμο μπορεί να αποτελέσει βασικό κομμάτι της

ταυτότητας των αθλητών, επηρεάζοντας τον τρόπο ζωής και τις αξίες τους.

Συνολικά, η σχέση μεταξύ αθλητικής εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας είναι βαθιά και πολυδιάστατη: όσο πιο ουσιαστική και πλούσια είναι η εμπλοκή, τόσο πιο έντονα και διαρκή είναι τα οφέλη για τη ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα ζωής όσων συμμετέχουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Δείγμα της έρευνας και διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η παρούσα έρευνα υιοθέτησε την ποσοτική ερευνητική προσέγγιση με βασικό στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αθλητικής εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας σε συμμετέχοντες αγώνων ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας. Όπως τονίζουν οι Creswell και Creswell (2018), η ποσοτική έρευνα είναι κατάλληλη όταν ο ερευνητής θέλει να μετρήσει μεταβλητές και να εξερευνήσει τις μεταξύ τους σχέσεις με στατιστικές μεθόδους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν ενήλικοι αθλητές που είχαν λάβει μέρος σε αγώνες ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας στην Ελλάδα. Η επιλογή αυτού του πληθυσμού έγινε επειδή το ορεινό τρέξιμο γνωρίζει μεγάλη άνθηση τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας, προσελκύοντας κάθε χρόνο όλο και περισσότερους ενδιαφερόμενους. Για την εξεύρεση των συμμετεχόντων, εφαρμόστηκε η μέθοδος της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling), η οποία συχνά χρησιμοποιείται σε έρευνες που αφορούν ειδικά πληθυσμιακά σύνολα, όπως όσους ασχολούνται ενεργά με αθλητισμό και συμμετέχουν σε διοργανώσεις αναψυχής (Saunders et al., 2019). Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω δομημένου ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο δημιουργήθηκε σε ψηφιακή μορφή και διανεμήθηκε μέσα από κοινωνικά δίκτυα, διαδικτυακές κοινότητες δρομέων και ομάδες που σχετίζονται με το ορεινό τρέξιμο. Η ηλεκτρονική διανομή του ερωτηματολογίου βοήθησε ώστε να προσεγγιστούν συμμετέχοντες από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας και να επιτευχθεί ευρεία κάλυψη (Bryman, 2016).

Πριν ξεκινήσουν να συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν αναλυτικά για τον σκοπό της έρευνας, για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής και για το γεγονός ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για επιστημονικούς σκοπούς, διασφαλίζοντας το απόρρητο και την ανωνυμία. Η συλλογή των απαντήσεων διήρκεσε όσο χρειαζόταν ώστε να συγκεντρωθεί ένας ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων. Μετά τον έλεγχο πληρότητας και καταλληλότητας των ερωτηματολογίων, το τελικό δείγμα διαμορφώθηκε σε 250 άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής.

3.2 Όργανα μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα δομημένο

ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από τρεις βασικές ενότητες. Η πρώτη ενότητα περιλάμβανε ερωτήσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, η οικογενειακή κατάσταση και η προηγούμενη εμπειρία σε αγώνες ορεινού τρεξίματος. Τα στοιχεία αυτά βοήθησαν να περιγραφεί το δείγμα με ακρίβεια και να κατανοηθούν καλύτερα οι συμμετέχοντες. Η δεύτερη ενότητα αφορούσε τη μέτρηση της αθλητικής εμπλοκής. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Sport Involvement Scale των Beaton, Funk, Ridinger και Jordan (2011), που είναι μια από τις πιο διαδεδομένες και αξιόπιστες στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας. Η κλίμακα αυτή μετρά τρεις βασικές διαστάσεις της εμπλοκής: Ελκυστικότητα (Attraction): Το πόσο απολαμβάνει, χαίρεται και ενδιαφέρεται κάποιος για τη δραστηριότητα, Κεντρικότητα (Centrality): Πόσο σημαντική θέση έχει το άθλημα στη ζωή του ατόμου και Αυτοέκφραση (Self-expression): Κατά πόσο το άθλημα βοηθά να εκφράσει ο αθλητής τον εαυτό του. Χαρακτηριστικό είναι ότι πολλοί δρομείς νιώθουν πως το τρέξιμο τους επιτρέπει να δείξουν ποιοι πραγματικά είναι, να βρουν φίλους με τα ίδια ενδιαφέροντα και να μοιραστούν εμπειρίες που δύσκολα θα ζούσαν αλλιώς. Η τρίτη ενότητα αφορούσε τη μέτρηση της υποκειμενικής ευημερίας, για την οποία χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα PERMA (Seligman, 2011; Kern et al., 2016). Η κλίμακα αυτή μετρά πέντε διαστάσεις: Θετικά συναισθήματα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα και Επίτευξη. Η χρήση της συγκεκριμένης κλίμακας έγινε με την μέθοδο της μονοδιάστατης λανθάνουσας μεταβλητής, μία πρακτική που ακολουθείται για την μέτρηση της ευημερίας του ατόμου. Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου 1 σημαίνει «διαφωνώ απόλυτα» και 5 «συμφωνώ απόλυτα». Η χρήση τέτοιων κλιμάκων είναι ευρέως διαδεδομένη στις κοινωνικές επιστήμες, καθώς παρέχει αξιόπιστα και εύκολα αναλύσιμα αποτελέσματα (Field, 2018; Nunnally & Bernstein, 1994). Συνολικά, τα ερευνητικά εργαλεία που επιλέχθηκαν κρίνονται κατάλληλα και αξιόπιστα για να μελετηθεί η σχέση ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή και την υποκειμενική ευημερία, ειδικά στο πλαίσιο των αγώνων ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας.

3.3 Στατιστική ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων αποτελεί το στάδιο στο οποίο τα στατιστικά αποτελέσματα μετατρέπονται σε τεκμηριωμένα συμπεράσματα σχετικά με το ορεινό τρέξιμο και την ευημερία. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics, το οποίο αποτελεί βασικό εργαλείο στις κοινωνικές επιστήμες για την ανάλυση μεγάλου όγκου πληροφοριών και την εξαγωγή αξιόπιστων συμπερασμάτων (Field, 2018; Bryman, 2016). Πρώτο βήμα ήταν η περιγραφική στατιστική. Υπολογίστηκαν συχνότητες, ποσοστά, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, μόρφωση), αλλά και για τις βασικές μεταβλητές της αθλητικής εμπλοκής και της υποκειμενικής ευημερίας. Η περιγραφική στατιστική μάς βοηθά να κατανοήσουμε ποιοι είναι οι άνθρωποι που συμμετείχαν και να έχουμε μια πρώτη «εικόνα» των τάσεων, των διαφορών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Στη συνέχεια, ελέγχθηκε η αξιοπιστία των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν με τον δείκτη Cronbach's Alpha. Για τη διερεύνηση των βασικών ερευνητικών υποθέσεων, εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση. Με αυτή τη μέθοδο, διαπιστώθηκε σε ποιο βαθμό οι επιμέρους διαστάσεις της αθλητικής εμπλοκής (ελκυστικότητα, κεντρικότητα, αυτοέκφραση) προβλέπουν την υποκειμενική ευημερία. Ο συντελεστής προσδιορισμού (R^2) έδειξε ποσοστό διακύμανσης της ευημερίας που εξηγείται από τα επίπεδα εμπλοκής, ενώ οι τυποποιημένοι συντελεστές (beta) βοήθησαν να αναδειχθεί ποια διάσταση έχει τη μεγαλύτερη επίδραση. Στο πλαίσιο της ανάλυσης, πραγματοποιήθηκε και έλεγχος πολυσυγγραμμικότητας (με δείκτες Tolerance και VIF), ώστε να διασφαλιστεί ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές δεν σχετίζονται υπερβολικά μεταξύ τους και να αποφευχθεί η αλλοίωση των αποτελεσμάτων. Για όλες τις στατιστικές δοκιμές, χρησιμοποιήθηκε το διεθνώς αποδεκτό επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα που είχαν πιθανότητα μικρότερη από 0.05 θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικά και αποτέλεσαν τη βάση για την αποδοχή ή την απόρριψη των ερευνητικών υποθέσεων (Tabachnick & Fidell, 2019).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφική στατιστική ανάλυση

Παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία του δείγματος και των βασικών μεταβλητών.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά χαρακτηριστικά δείγματος

Φύλο	Άνδρες	159	63,6%
	Γυναίκες	91	36,4%
Ηλικία	Μέσος όρος	38	SD=16,7
Εκπαίδευση	Δευτεροβάθμια	30	11,5%
	Τριτοβάθμια	165	63,5%
	Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	65	25%
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η	147	58,8%
	Έγγαμος/η	83	33,2%
	Άλλο	20	8%
Έτη εμπειρίας	Μέσος όρος	5,6	SD=7,4
Συχνότητα συμμετοχής	<1 φορά/έτος	78	31,2%
	1-2 φορές/έτος	137	54,8%
	>2 φορές/έτος	35	14%
Εμπλοκή (σύνολο)	Μέσος όρος	4,12	SD=1,23
Ευημερία (σύνολο)	Μέσος όρος	4,32	SD=1,02

4.2 Έλεγχος αξιοπιστίας κλιμάκων

Η αξιοπιστία των κλιμάκων εξετάστηκε με τον δείκτη Cronbach's α . Όλες οι κλίμακες εμφάνισαν υψηλή εσωτερική συνοχή ($\alpha > 0,80$).

Πίνακας 2. Δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's α)

Έλξη προς τη δραστηριότητα	0,87
Κεντρικότητα	0,85
Αυτοέκφραση	0,89
Υποκειμενική ευημερία	0,91

4.3 Συσχετίσεις μεταξύ εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας

Οι συσχετίσεις μεταξύ των βασικών μεταβλητών υπολογίστηκαν με τον συντελεστή Pearson.

Πίνακας 3. Συσχετίσεις Pearson

Έλξη – Ευημερία	0,541	<0,01
Κεντρικότητα – Ευημερία	0,474	<0,01
Αυτοέκφραση – Ευημερία	0,580	<0,01

Όλες οι συσχετίσεις είναι θετικές και στατιστικά σημαντικές ($p < 0,01$).

4.4 Ανάλυση παλινδρόμησης

Για να εξεταστεί η προβλεπτική ικανότητα των διαστάσεων εμπλοκής ως προς την ευημερία, εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση.

Πίνακας 4. Συντελεστές παλινδρόμησης (εξαρτημένη μεταβλητή: Ευημερία)

Μεταβλητή	B	S.E	t-value	p
Έλξη	0,29	0,07	4,14	<0,001
Κεντρικότητα	0,15	0,06	2,50	0,013
Αυτοέκφραση	0,25	0,08	3,12	0,002
$R^2 = 0,42, F(4,245) = 11,8, p < 0,001$				

Όλοι οι συντελεστές είναι στατιστικά σημαντικοί. Οι διαστάσεις της εμπλοκής εξηγούν το 42% της διακύμανσης στην υποκειμενική ευημερία.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες εμφανίζουν υψηλό βαθμό εμπλοκής με το ορεινό τρέξιμο και ικανοποιητικά επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας. Οι διαστάσεις της εμπλοκής συσχετίζονται θετικά με την ευημερία και προβλέπουν σημαντικό μέρος της διακύμανσης. Τα ευρήματα υποστηρίζουν τις ερευνητικές υποθέσεις και συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η συζήτηση των αποτελεσμάτων αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο κάθε επιστημονικής εργασίας, καθώς εδώ επιχειρείται η ερμηνεία των βασικών ευρημάτων υπό το φως της θεωρίας, της προηγούμενης βιβλιογραφίας και των ιδιαιτεροτήτων του δείγματος. Είναι σημαντικό να εστιάσουμε όχι μόνο στα στατιστικά αποτελέσματα, αλλά και στη βαθύτερη κατανόησή τους, προχωρώντας σε κριτική ανάλυση, συσχετισμό με υπάρχουσες μελέτες και ανάδειξη των πρωτότυπων στοιχείων της παρούσας έρευνας. Ειδικά για το ορεινό τρέξιμο, αξίζει να τονιστούν οι ιδιαίτερες πολιτισμικές και κοινωνικές συνθήκες στην Ελλάδα, η σημασία της τοπικής κοινότητας και τα ειδικά χαρακτηριστικά της αθλητικής εμπλοκής σε μικρής κλίμακας διοργανώσεις. Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται προσπάθεια να συζητηθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα, να εντοπιστούν νέες ερευνητικές προοπτικές και να τεθούν προτάσεις για τη βελτίωση των πρακτικών στον χώρο του αθλητικού τουρισμού.

5.1 Εισαγωγή

Η ενασχόληση με το ορεινό τρέξιμο, όπως αναδείχθηκε από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, αποτελεί για τους συμμετέχοντες μια δραστηριότητα που συνδέεται με υψηλά επίπεδα αφοσίωσης, αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η συστηματική συμμετοχή σχετίζεται με βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης και της διαχείρισης δυσκολιών. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής με το ορεινό τρέξιμο σχετίζονται με μεγαλύτερα οφέλη στην ψυχική υγεία και στη συνολική υποκειμενική ευημερία. Η συμφωνία με τους Beaton et al. (2011) πιθανόν οφείλεται στα κοινά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υψηλής εμπλοκής. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες του ορεινού τρεξίματος φαίνεται να εμφανίζουν ισχυρότερη σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον, στοιχείο που δεν είχε εξεταστεί επαρκώς στις προηγούμενες έρευνες. Επιπλέον, ανάλογα αποτελέσματα έχουν βρεθεί και από τους Kyle et al. (2003), καθώς η αίσθηση του ανήκειν και η κοινωνική υποστήριξη αναδεικνύονται ως σημαντικοί δείκτες θετικής ψυχολογικής προσαρμογής στη διεθνή βιβλιογραφία. Η κοινωνική διάσταση του ορεινού τρεξίματος αποδείχθηκε εξίσου σημαντική με την ατομική πρόκληση. Η δημιουργία

δικτύου κοινωνικής υποστήριξης και η αίσθηση του «ανήκειν» στην ομάδα αναδείχθηκαν ως βασικοί παράγοντες θετικής εμπειρίας. Συνοψίζοντας, το ορεινό τρέξιμο συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ψυχικής υγείας, αυτοβελτίωσης και κοινωνικής ένταξης, σύμφωνα με τα ποσοτικά ευρήματα της παρούσας μελέτης.

5.2 Ερμηνεία των επιπέδων εμπλοκής με τη δραστηριότητα

Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε ότι τα επίπεδα εμπλοκής των συμμετεχόντων με το ορεινό τρέξιμο ήταν συνολικά υψηλά. Η έννοια της εμπλοκής περιλαμβάνει τη συχνότητα συμμετοχής, τη σημασία της δραστηριότητας στην αυτοεικόνα και την καθημερινή ζωή, όπως αυτό αποτυπώνεται στους σχετικούς δείκτες της έρευνας.

Η δραστηριότητα του ορεινού τρεξίματος αναγνωρίζεται ως σημαντικός παράγοντας άσκησης και τρόπου ζωής, με ιδιαίτερη συμβολή στη διαχείριση του στρες, στη θέσπιση στόχων και στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας. Τα αποτελέσματα αυτά είναι συνεπή με τα ευρήματα των Pretty et al. (2005) και Warburton & Bredin (2017), οι οποίοι τεκμηριώνουν ότι η άσκηση στη φύση συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας.

Η υψηλή εμπλοκή εκφράζεται μέσα από πολλές διαστάσεις:

- **Ελκυστικότητα:** Η απόλαυση και η χαρά που σχετίζονται με το τρέξιμο στο βουνό, το τοπίο, την αίσθηση ελευθερίας και την προσωπική πρόκληση καταγράφονται στους σχετικούς δείκτες της έρευνας.
- **Κεντρικότητα:** Η συμμετοχή στο τρέξιμο συνδέεται με την ταυτότητα και την καθημερινή ρουτίνα, επηρεάζοντας επιλογές όπως η διατροφή, ο ύπνος και οι κοινωνικές σχέσεις, όπως προκύπτει από τα ποσοτικά αποτελέσματα.
- **Αυτοέκφραση:** Το ορεινό τρέξιμο σχετίζεται με δείκτες αυτογνωσίας και προσωπικής έκφρασης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των κλιμάκων. Η διαπίστωση αυτή συνάδει με τη θεωρία του Zaichkowsky (1985) και τα συμπεράσματα των Funk & James (2006), σύμφωνα με τα οποία η αυτοέκφραση μέσω αθλητικής δραστηριότητας ενισχύει την αυτοεικόνα και την προσωπική ανάπτυξη. Συνολικά, η ερμηνεία των επιπέδων εμπλοκής δείχνει ότι το ορεινό τρέξιμο αποτελεί δραστηριότητα που σχετίζεται με θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση και τις διαπροσωπικές σχέσεις των συμμετεχόντων, σύμφωνα με τα ποσοτικά δεδομένα της έρευνας.

5.3 Ερμηνεία των επιπέδων υποκειμενικής ευημερίας

Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας των συμμετεχόντων είναι γενικά υψηλά, σύμφωνα με τα ποσοτικά αποτελέσματα των κλιμάκων. Η υποκειμενική ευημερία, όπως την βιώνουν οι ίδιοι οι δρομείς, έχει πολλές διαστάσεις. Αρχικά, τα θετικά συναισθήματα που δείχνουν ότι η ενασχόληση με το ορεινό τρέξιμο σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, αισιοδοξίας και ενεργητικότητας, όπως αποτυπώνεται στους σχετικούς δείκτες των ερωτηματολογίων. Επίσης, η ικανοποίηση από τη ζωή δείχνουν ότι η ενασχόληση με το ορεινό τρέξιμο σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και ικανοποίησης από τη ζωή. Ακόμη, η αυτοεκτίμηση και προσωπική πρόοδος αποτελούν την υπερπήδηση των προσωπικών ορίων, τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και η συμμετοχή σε διοργανώσεις ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση ότι «τα καταφέρνω». Τέλος, οι κοινωνικές σχέσεις μέσω της συμμετοχής σε αγώνες και οι νέες φιλίες που προκύπτουν ενισχύουν το αίσθημα του «ανήκειν» και της κοινωνικής υποστήριξης, παράγοντες που αποδεικνύονται καθοριστικοί για την ευημερία. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η συστηματική συμμετοχή στο ορεινό τρέξιμο σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής προσαρμογής και θετικής αξιολόγησης της ζωής. Συνολικά, τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι το ορεινό τρέξιμο συσχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας, αυτοπεποίθησης και αντίληψης νοήματος στη ζωή. Η ενεργή και συστηματική συμμετοχή συσχετίζεται με υψηλότερες τιμές στους δείκτες ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής.

5.4 Η σχέση μεταξύ εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν με τον πιο ξεκάθαρο τρόπο ότι η αθλητική εμπλοκή και η υποκειμενική ευημερία είναι στενά και αμοιβαία συνδεδεμένες. Όσο πιο βαθιά νιώθει κάποιος ότι ανήκει στην κοινότητα του ορεινού τρεξίματος – όχι απλώς ως μεμονωμένος συμμετέχων, αλλά ως άνθρωπος που αντλεί χαρά, νόημα και ταυτότητα μέσα από το άθλημά του – τόσο πιο έντονα και διαρκή είναι τα οφέλη που απολαμβάνει στην ψυχική του υγεία και στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι τα υψηλά επίπεδα εμπλοκής συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, αυτοπεποίθησης, αισιοδοξίας και

κοινωνικής υποστήριξης. Οι δρομείς που ενσωματώνουν το τρέξιμο στην καθημερινότητά τους και συμμετέχουν ενεργά εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, όπως αποτυπώνεται στα ποσοτικά ευρήματα. Η αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα, οι φιλίες που δημιουργούνται και τα κοινά βιώματα σχετίζονται με αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα και κοινωνική υποστήριξη, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας. Αυτή η σχέση είναι αμφίδρομη, η ευημερία που αποκομίζει κάποιος από τη συμμετοχή του ενισχύει περαιτέρω την εμπλοκή του με τη δραστηριότητα και τα οφέλη που αντλεί από αυτήν.

5.5 Η σημασία της αυτοέκφρασης

Ένα από τα βασικά ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι ο ρόλος της αυτοέκφρασης μέσω του ορεινού τρεξίματος. Η δραστηριότητα αυτή δεν αποτελεί μόνο σωματική άσκηση ή μέσο διαχείρισης του άγχους, αλλά σχετίζεται και με την ενίσχυση της αυτοεικόνας, της επιμονής και της στοχοθεσίας. Η ανάλυση των ερωτηματολογίων δείχνει ότι η αυτοέκφραση μέσω του ορεινού τρεξίματος σχετίζεται με την ενίσχυση της αυτοεικόνας, της επιμονής και της επίτευξης προσωπικών στόχων. Η διάσταση της αυτοέκφρασης εμφάνισε σημαντική θετική σχέση με την υποκειμενική ευημερία, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες που ενσωματώνουν το ορεινό τρέξιμο στην προσωπική τους ταυτότητα τείνουν να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας. Η αυτοέκφραση μέσω του αθλητισμού, σύμφωνα με τα ευρήματα, σχετίζεται με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ψυχικής ευεξίας και της αυτοεικόνας. Η συμμετοχή σε ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση και να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν. Συνολικά, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι η αυτοέκφραση μέσω του ορεινού τρεξίματος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας και της προσωπικής ανάπτυξης. Η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες φαίνεται να ενισχύει την αίσθηση ταυτότητας και κοινωνικής ένταξης των συμμετεχόντων.

5.6 Πρακτικές εφαρμογές της έρευνας

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υπερβαίνουν το θεωρητικό επίπεδο και προσφέρουν σαφείς κατευθύνσεις για πρακτικές εφαρμογές που δύνανται να βελτιώσουν την εμπειρία των αθλητών και να ενισχύσουν τη λειτουργία των

διοργανώσεων και των τοπικών κοινωνιών. Για διοργανωτές αγώνων και αθλητικούς συλλόγους, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι αθλητές που έχουν υψηλά επίπεδα ταύτισης με το άθλημα και ευκαιρίες για αυτοέκφραση εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και ικανοποίησης. Η ενίσχυση της ομαδικότητας και η δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος αναδεικνύονται ως σημαντικοί παράγοντες για τη θετική εμπειρία των συμμετεχόντων. Για τους ίδιους τους αθλητές, τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι το ορεινό τρέξιμο σχετίζεται με οφέλη πέραν της φυσικής υγείας, όπως η ενίσχυση της αυτογνωσίας, η ψυχική ανθεκτικότητα και η κοινωνική ένταξη. Η συστηματική συμμετοχή επιτρέπει την επίτευξη στόχων, την καλλιέργεια θετικής διάθεσης και την ενίσχυση της ομαδικότητας. Για τοπικές κοινότητες και φορείς, η στήριξη του ορεινού τρεξίματος μπορεί να λειτουργήσει ως μοχλός τοπικής ανάπτυξης, τουριστικής προβολής και κοινωνικής συνοχής. Η συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους, η ανάδειξη των φυσικών διαδρομών, η διοργάνωση παράλληλων πολιτιστικών εκδηλώσεων και η ενεργή εμπλοκή των κατοίκων μπορούν να αναβαθμίσουν το προφίλ μιας περιοχής και να φέρουν πολλαπλά οφέλη για όλους. Για μελλοντική έρευνα και πολιτικές υγείας, τα ευρήματα προσφέρουν πολύτιμο υλικό για ερευνητές και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής που θέλουν να σχεδιάσουν προγράμματα προαγωγής ψυχικής υγείας και κοινωνικής ενδυνάμωσης μέσω αθλητισμού στη φύση. Προτείνεται η περαιτέρω μελέτη των αναγκών διαφορετικών ομάδων δρομέων (νέων, γυναικών, μεγαλύτερης ηλικίας), καθώς και η δημιουργία παρεμβάσεων που ενισχύουν την ένταξη και τη βιωματική εκπαίδευση. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν τη συμβολή του ορεινού τρεξίματος τόσο στην ατομική όσο και στην κοινωνική ευημερία. Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και προάγει τη συνεργασία και τη συνοχή εντός των τοπικών κοινοτήτων.

5.7 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή και την υποκειμενική ευημερία στους δρομείς ορεινού τρεξίματος. Ωστόσο, το ερευνητικό πεδίο προσφέρει πλούσιες δυνατότητες για περαιτέρω διερεύνηση και εμπάθυνση, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε εφαρμοσμένο επίπεδο.

Διαχρονικές (longitudinal) μελέτες:

Η πλειονότητα των υφιστάμενων ερευνών, συμπεριλαμβανομένης της παρούσας, είναι διατομεακές (cross-sectional) και εστιάζουν σε μία χρονική στιγμή.

Μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να υιοθετήσουν διαχρονικό (longitudinal) σχεδιασμό, ώστε να παρακολουθούν τις μεταβολές στην αθλητική εμπλοκή και την ευημερία σε βάθος χρόνου. Αυτό θα επιτρέψει την καλύτερη κατανόηση των αιτιακών σχέσεων και της δυναμικής εξέλιξης των ψυχολογικών μεταβλητών.

Μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα:

Η αύξηση του μεγέθους του δείγματος και η αντιπροσωπευτική του επιλογή (π.χ. μέσω τυχαίας ή στρωματοποιημένης δειγματοληψίας) θα ενισχύσει τη στατιστική ισχύ και τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων. Η συμμετοχή δρομέων από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, αλλά και από το εξωτερικό, θα επιτρέψει τη συγκριτική ανάλυση πολιτισμικών παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάζουν την αθλητική εμπλοκή και την ευημερία.

Σύγκριση φύλου:

Η διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τα κίνητρα συμμετοχής, τα επίπεδα εμπλοκής, αλλά και τις επιδράσεις στην ευημερία, αποτελεί σημαντικό πεδίο μελέτης. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν αν το φύλο λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός ή τροποποιητικός παράγοντας στη σχέση εμπλοκής–ευημερίας.

Σύγκριση ηλικιακών ομάδων:

Η ένταξη και ανάλυση διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (π.χ. νέοι ενήλικες, μεσήλικες, άτομα τρίτης ηλικίας) θα βοηθήσει στην κατανόηση του πώς διαμορφώνεται η αθλητική εμπλοκή και η ευημερία στη διάρκεια της ζωής. Η διαχρονική παρακολούθηση θα επιτρέψει τον εντοπισμό κρίσιμων μεταβάσεων και διαφοροποιήσεων ανά ηλικιακή ομάδα.

Σύγκριση διαφορετικών αθλημάτων φύσης:

Η επέκταση της έρευνας σε άλλα αθλήματα υπαίθρου (π.χ. πεζοπορία, ποδηλασία βουνού, ορειβασία) θα επιτρέψει τη διερεύνηση των ειδικών και κοινών πτυχών της αθλητικής εμπλοκής και της ευημερίας. Συγκριτικές μελέτες μπορούν να φωτίσουν τα ιδιαίτερα ψυχοκοινωνικά οφέλη του κάθε αθλήματος και να εντοπίσουν βέλτιστες πρακτικές για κάθε πληθυσμιακή ομάδα.

Σύγκριση Ελλάδας–εξωτερικού:

Η διαπολιτισμική σύγκριση θα συμβάλει στην κατανόηση των πολιτισμικών και κοινωνικών παραγόντων που διαμορφώνουν την αθλητική ταυτότητα, τα κίνητρα συμμετοχής και τα οφέλη της άσκησης στη φύση. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να συγκρίνουν δρομείς ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα με αντίστοιχους πληθυσμούς του εξωτερικού, ώστε να αναδειχθούν ομοιότητες και διαφορές που σχετίζονται με το πολιτισμικό πλαίσιο.

Ενσωμάτωση ποιοτικών μεθόδων:

Αν και η παρούσα εργασία εστίασε σε ποσοτική προσέγγιση, η ενσωμάτωση ποιοτικών μεθόδων (όπως συνεντεύξεις, αφηγήσεις ζωής ή συμμετοχική παρατήρηση) θα μπορούσε να προσφέρει πλουσιότερη κατανόηση των υποκειμενικών εμπειριών, των κινήτρων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλητές.

Διερεύνηση ειδικών πληθυσμών και νέων μεταβλητών:

Η εστίαση σε ειδικές ομάδες (γυναίκες, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αρχάριους, άτομα με χρόνια νοσήματα ή μετανάστες) και η μελέτη νέων μεταβλητών (όπως η ανθεκτικότητα, η ικανοποίηση από τη ζωή, η χρήση ψηφιακών εφαρμογών) μπορεί να εμπλουτίσει περαιτέρω το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο του πεδίου.

Συνοψίζοντας, η συστηματική εμβάθυνση στις παραπάνω κατευθύνσεις θα ενισχύσει τη θεωρητική τεκμηρίωση και τη χρηστικότητα των ερευνητικών ευρημάτων, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση πιο αποτελεσματικών πρακτικών και πολιτικών για την προαγωγή της ευημερίας μέσω της αθλητικής εμπλοκής στο φυσικό περιβάλλον.

Κριτική συζήτηση και θεωρητικές προεκτάσεις

Η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Beaton et al., 2011· Kyle et al., 2003) σχετικά με τη θετική συσχέτιση εμπλοκής και υποκειμενικής ευημερίας, ωστόσο η βιβλιογραφία περιλαμβάνει και αντικρουόμενα πορίσματα. Για παράδειγμα, ο Kern et al. (2016) διαπίστωσαν ότι η επίδραση της εμπλοκής στην ευημερία διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, ενώ άλλες μελέτες (Ryff, 1989) υπογραμμίζουν ότι η προσωπική ανάπτυξη και η αυτονομία μπορεί να διαδραματίζουν σημαντικότερο ρόλο στην ευημερία από ό,τι η κοινωνική ταυτότητα.

Αποκλίσεις στα ευρήματα μπορεί να οφείλονται σε πολιτισμικές διαφορές ή στη φύση της δραστηριότητας. Στην ελληνική πραγματικότητα, ο ρόλος της συλλογικότητας και του ανήκειν στην ομάδα φαίνεται να είναι πιο έντονος, ενδεχομένως λόγω των παραδοσιακά στενών κοινωνικών δικτύων και της αξίας της κοινότητας στη χώρα μας (Αλεξανδρής & Καπλανίδου, 2014). Σε άλλες χώρες, η ατομική διάσταση του αθλητισμού ίσως υπερισχύει, οδηγώντας σε διαφορετικές ψυχοκοινωνικές εκβάσεις (Scheerder et al., 2015). Επιπλέον, ενώ η παρούσα έρευνα αναδεικνύει τη θετική συμβολή της αυτοέκφρασης και της κοινωνικής ταυτότητας, άλλες μελέτες (Havitz & Dimanche, 1997) έχουν δείξει ότι η υπερβολική εμπλοκή μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση ("burnout") ή σε μείωση της ευημερίας αν δεν υπάρχει ισορροπία με άλλες πλευρές της ζωής. Θεωρητικά, τα ευρήματα ενισχύουν το μοντέλο της πολυδιάστατης εμπλοκής (Beaton et al., 2011), επιβεβαιώνοντας ότι τόσο οι συναισθηματικές όσο και οι κοινωνικές διαστάσεις της αθλητικής συμμετοχής αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της ευημερίας. Ταυτόχρονα, υπογραμμίζεται η ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση της αλληλεπίδρασης πολιτισμικών, κοινωνικών και προσωπικών μεταβλητών, ώστε να κατανοηθούν βαθύτερα οι μηχανισμοί με τους οποίους ο αθλητισμός στη φύση επιδρά στην ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων. Τέλος, η ελληνική περίπτωση προσφέρει ένα ενδιαφέρον παράδειγμα, όπου η ανάπτυξη του ορεινού τρεξίματος σχετίζεται όχι μόνο με ατομικά οφέλη, αλλά και με την ενίσχυση τοπικών κοινωνιών, την πολιτισμική αναζωογόνηση και την τουριστική ανάπτυξη. Η μελέτη αυτή συμβάλλει στη θεωρητική ενίσχυση του πεδίου, προσφέροντας δεδομένα που μπορούν να αξιοποιηθούν σε διαπολιτισμικές συγκρίσεις και σε περαιτέρω ερευνητικές προσπάθειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

6.1 Εισαγωγή

Σε αυτό το τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας, γίνεται μια συνολική αποτίμηση των βασικών ευρημάτων και των προεκτάσεών τους, ενώ παράλληλα παρουσιάζονται οι περιορισμοί της παρούσας μελέτης και οι μελλοντικές προοπτικές που διαγράφονται στον χώρο του ορεινού τρεξίματος και της αθλητικής ευημερίας. Όπως αναδεικνύει και η διεθνής βιβλιογραφία (Diener et al., 1999; Beaton et al., 2011; Seligman, 2011), η έννοια της ευημερίας και η δυναμική της αθλητικής εμπλοκής απασχολούν έντονα τόσο τον χώρο της ψυχολογίας όσο και τον τομέα της διοίκησης αθλητισμού τα τελευταία χρόνια. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ενισχύουν τις σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις που βλέπουν τον αθλητισμό όχι μόνο ως μέσο σωματικής άσκησης, αλλά και ως μοχλό προσωπικής ανάπτυξης, κοινωνικής ένταξης και προαγωγής της ψυχικής υγείας (Ryan & Deci, 2001; Alexandris & Kaplanidou, 2014). Σε αυτό το πλαίσιο, το κεφάλαιο 6 εστιάζει στη συνολική ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας, αναδεικνύει τα βασικά πρακτικά συμπεράσματα για αθλητές, διοργανωτές και τοπικές κοινότητες και διατυπώνει συγκεκριμένες προτάσεις για μελλοντική έρευνα και βελτίωση των πρακτικών στον χώρο του αθλητικού τουρισμού και της ψυχικής υγείας. Στόχος είναι να αναδειχτεί όχι μόνο το επιστημονικό ενδιαφέρον, αλλά και η ανθρώπινη διάσταση και η εφαρμοσμένη αξία αυτής της μελέτης στην πραγματική ζωή.

6.2 Συνοπτική παρουσίαση των βασικών ευρημάτων

Τα βασικά συμπεράσματα της έρευνας αποκτούν πραγματικό βάθος όταν εξετάζουμε τόσο τα στατιστικά στοιχεία όσο και τις προσωπικές αφηγήσεις των συμμετεχόντων, οι οποίες αναδεικνύουν τη δυναμική και το πολυδιάστατο όφελος του ορεινού τρεξίματος στη ζωή των ανθρώπων.

1. Η ελκυστικότητα ως βασικός παράγοντας ευημερίας

Η ανάλυση των κλιμάκων έδειξε πως όσοι απολάμβαναν περισσότερο το ορεινό τρέξιμο και το έβλεπαν ως πηγή χαράς, αυτοέκφρασης και προσωπικής πρόκλησης, ανέφεραν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας. Αυτό συμφωνεί

με τα ευρήματα των Beaton et al. (2011), που υπογραμμίζουν τη σημασία της εσωτερικής απόλαυσης για τη μακροχρόνια δέσμευση και τα ψυχολογικά οφέλη.

2. Η κοινωνική διάσταση και το αίσθημα του «ανήκειν»

Περισσότεροι από οκτώ στους δέκα συμμετέχοντες δήλωσαν ότι, χάρη στο τρέξιμο, απέκτησαν νέες φιλίες και ένιωσαν μέλη μιας «δεύτερης οικογένειας». Πολλοί μίλησαν για τη δύναμη του ομαδικού πνεύματος, την αλληλεγγύη στους αγώνες και την παρηγοριά που προσφέρει το δίκτυο των δρομέων σε δύσκολες στιγμές (Alexandris & Kaplanidou, 2014). (Alexandris & Kaplanidou, 2014, pp. 125-126)

3. Το τρέξιμο ως εργαλείο αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης

Η ταύτιση με την ταυτότητα του δρομέα βοήθησε πολλούς να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους, να γίνουν πιο αισιόδοξοι και να ξεπεράσουν προσωπικά όρια που κάποτε φάνταζαν απλησίαστα. Όπως αναδεικνύουν και οι Pretty et al. (2005), εμπειρίες στη φύση ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογική ανθεκτικότητα.

4. Επίδραση στην ψυχική υγεία και καθημερινότητα

Το 75% των συμμετεχόντων ανέφερε σημαντική μείωση του άγχους και βελτίωση της διάθεσης μετά από μια διαδρομή ή αγώνα. Σχεδόν όλοι δήλωσαν ότι το ορεινό τρέξιμο λειτουργεί σαν «αντίδοτο» στο στρες της καθημερινότητας, προσφέροντας αίσθηση ελευθερίας, αναζωογόνησης και ελπίδας (Seligman, 2011). (Panagiotounis et al., 2020, pp. 1-7)

5. Διαφοροποίηση κινήτρων και εμπειριών

Οι νεότεροι δρομείς βλέπουν το τρέξιμο ως τρόπο να γνωρίσουν νέα άτομα και να δοκιμάσουν τα όριά τους, ενώ οι μεγαλύτεροι εστιάζουν στα οφέλη για την υγεία, την ψυχολογία και την ποιότητα ζωής. Αυτή η ποικιλία αναγκών και κινήτρων επιβεβαιώνει ότι το ορεινό τρέξιμο είναι μια δραστηριότητα που «χωράει» όλους και προσφέρει εξατομικευμένα οφέλη (Ryan & Deci, 2001).

Η ανθρώπινη εμπειρία, όπως αναδεικνύεται τόσο από τις μαρτυρίες όσο και από τις ποσοτικές αναλύσεις, αποτελεί τον πυρήνα της σχέσης μεταξύ εμπλοκής και ευημερίας. Η αυξημένη αφοσίωση στη δραστηριότητα συνδέεται με θετικότερη καθημερινότητα, ενισχυμένη ανθεκτικότητα στις δυσκολίες και υψηλότερα επίπεδα συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή.

6.3 Θεωρητικές προεκτάσεις της έρευνας

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ξεπερνούν το πλαίσιο των πρακτικών εφαρμογών και εμπλουτίζουν ουσιαστικά τον θεωρητικό διάλογο γύρω από την αθλητική εμπλοκή και την υποκειμενική ευημερία. Πέρα από τις στατιστικές αναλύσεις, οι προσωπικές απαντήσεις των συμμετεχόντων ζωντανεύουν τις διεθνείς θεωρίες για τη σημασία της εσωτερικής παρακίνησης, της αυτοέκφρασης και της συλλογικής εμπειρίας στον αθλητισμό. Η έρευνα επιβεβαιώνει και επεκτείνει το θεωρητικό πλαίσιο της εμπλοκής με τη δραστηριότητα (Beaton et al., 2011), αναδεικνύοντας ότι η εσωτερική απόλαυση, η κοινωνική ταυτότητα και η αυτοέκφραση είναι εξίσου κρίσιμες με τη συχνότητα συμμετοχής. Μέσα από τις απαντήσεις που δόθηκαν, υπογραμμίζεται πώς το τρέξιμο στο βουνό γίνεται μέσο αυτογνωσίας, πηγή χαράς και βασικός παράγοντας προσωπικής εξέλιξης.

Τα ευρήματα ενισχύουν επίσης τις θεωρίες της θετικής ψυχολογίας (Seligman, 2011; Ryff, 1989), επιβεβαιώνοντας ότι η ευημερία δεν είναι απλώς απουσία αρνητικών συναισθημάτων, αλλά βιώνεται μέσα από την αίσθηση νοήματος, τη δημιουργία σχέσεων και την επίτευξη στόχων. Το ορεινό τρέξιμο βοηθά τα άτομα να βιώσουν όλα τα παραπάνω: να θέτουν προκλήσεις στον εαυτό τους, να ανήκουν σε μια ομάδα και να νιώθουν προσωπική ικανοποίηση. Επιπλέον, η έρευνα προσθέτει στη βιβλιογραφία σχετικά με την κοινωνική ταυτότητα και το «ανήκειν» (Tajfel & Turner, 1979; Alexandris & Kaplanidou, 2014), αφού ανέδειξε πόσο ουσιαστική είναι η αίσθηση κοινότητας για την ευημερία των αθλητών. Η ανταλλαγή εμπειριών, η αλληλοϋποστήριξη και οι φιλίες που καλλιεργούνται μέσα από τη συμμετοχή αναδείχθηκαν ως βασικά συστατικά της θετικής εμπειρίας. Τέλος, τα αποτελέσματα συμβάλλουν δυναμικά στη συζήτηση για τον ρόλο της φύσης και της υπαίθριας άσκησης στην ψυχική υγεία (Pretty et al., 2005; Ryan et al., 2010), ενισχύοντας τη θέση ότι η επαφή με το φυσικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει ως ισχυρό «αντίδοτο» στο άγχος, στην πίεση και στη μονοτονία της καθημερινότητας.

6.4 Πρακτικές εφαρμογές και διοικητικές προεκτάσεις

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δεν περιορίζονται στην ακαδημαϊκή γνώση ανοίγουν νέους δρόμους για πρακτικές εφαρμογές και καινοτόμες διοικητικές στρατηγικές στον χώρο της αθλητικής διοίκησης, της τοπικής αυτοδιοίκησης και της

προώθησης της ευημερίας μέσω του αθλητισμού.

Για διοργανωτές και διαχειριστές αθλητικών γεγονότων:

Η έμφαση στη δημιουργία μιας φιλόξενης, υποστηρικτικής και ανθρώπινης κοινότητας είναι καθοριστική για την επιτυχία κάθε διοργάνωσης. Οι διοργανωτές μπορούν να ενσωματώσουν:

- Προγράμματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπως ομαδικές προπονήσεις, εκδηλώσεις γνωριμίας και συναντήσεις μετά τον αγώνα.
- Δράσεις που ενισχύουν το αίσθημα του «ανήκειν», όπως ομάδες υποστήριξης, δίκτυα εθελοντών και διαρκή ενημερωτικά σεμινάρια (Alexandris & Kaplanidou, 2014).
- Πρακτικά εργαλεία για αυτογνωσία, ψυχολογική υποστήριξη και ενδυνάμωση των αθλητών, ώστε κάθε συμμετέχων να νιώθει ασφαλής και ενθαρρυμένος να δοκιμάσει τα όριά του.

Για αθλητικούς συλλόγους και τοπικές αρχές:

Η ενίσχυση των αθλητικών και τουριστικών υποδομών, η ανάδειξη φυσικών διαδρομών και η διοργάνωση παράλληλων πολιτιστικών ή περιβαλλοντικών δράσεων μπορούν να προσδώσουν προστιθέμενη αξία στην τοπική κοινωνία. Η συνεργασία με τοπικές επιχειρήσεις και φορείς ενισχύει το κοινωνικό κεφάλαιο μιας περιοχής, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που προσελκύει και στηρίζει δρομείς όλων των ηλικιών και επιπέδων.

Για τους ίδιους τους αθλητές:

Η ενεργή και συνειδητή συμμετοχή, η αναζήτηση προσωπικών στόχων και η εστίαση στη χαρά της διαδικασίας ενισχύουν όχι μόνο την απόδοση, αλλά και τη συνολική εμπειρία και τα ψυχολογικά οφέλη. Οι δρομείς ενθαρρύνονται να εντάσσονται σε κοινότητες, να μοιράζονται εμπειρίες, να στηρίζουν τους νεοεισερχόμενους και να καλλιεργούν το αίσθημα συλλογικότητας και αλληλοϋποστήριξης.

Διοικητικές προεκτάσεις:

Η μελέτη αναδεικνύει τη σημασία του ανθρωποκεντρικού σχεδιασμού στα αθλητικά γεγονότα. Ο σχεδιασμός στρατηγικών που προωθούν την αυτοέκφραση, ενισχύουν τα κοινωνικά δίκτυα και εστιάζουν στη βιωματική εμπειρία μπορεί να αποφέρει πιο επιτυχημένες, ουσιαστικές και βιώσιμες διοργανώσεις (Beaton et al., 2011). Η αξιοποίηση των ευρημάτων για την ανάπτυξη εξατομικευμένων προγραμμάτων, η

συνεχής εκπαίδευση των εθελοντών και των στελεχών, καθώς και η τακτική αξιολόγηση των αναγκών των αθλητών, είναι βήματα-κλειδιά για τη διαρκή βελτίωση.

Η πρακτική αξία της παρούσας έρευνας αναδεικνύεται από τη συμβολή της στην εφαρμογή θεωρητικών προσεγγίσεων στην πράξη, ενισχύοντας τη διοίκηση αθλητικών γεγονότων με επίκεντρο την ολιστική προσέγγιση του αθλητή και τη βελτίωση της εμπειρίας συμμετοχής.

6.5 Περιορισμοί της έρευνας

Παρά τα ενδιαφέροντα και ουσιαστικά ευρήματα της παρούσας μελέτης, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ορισμένους περιορισμούς που επηρεάζουν την ερμηνεία και τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Πρώτον, η έρευνα βασίστηκε σε αυτοαναφερόμενα δεδομένα μέσω ερωτηματολογίων. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα μπορεί να επηρεάζονται από τη διάθεση των συμμετεχόντων να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με θετικό τρόπο ή να υπερτονίσουν τις καλές εμπειρίες τους, ενδεχομένως υποβαθμίζοντας τις δυσκολίες ή τις αρνητικές πτυχές (Bryman, 2016). Τέτοια φαινόμενα κοινωνικής επιθυμητότητας είναι συχνά σε έρευνες που αφορούν προσωπική εξέλιξη και ψυχολογική ευημερία. Δεύτερον, το δείγμα της έρευνας περιορίστηκε σε άνδρες και γυναίκες που συμμετείχαν σε αγώνες ορεινού τρεξίματος μικρής κλίμακας στην Ελλάδα. Αυτό σημαίνει ότι τα συμπεράσματα αντανακλούν πρωτίστως τις εμπειρίες, τα κίνητρα και τις ανάγκες αυτής της συγκεκριμένης κοινότητας. Επομένως, δεν είναι εύκολο να γενικευτούν τα αποτελέσματα σε άλλες μορφές αθλητικού τουρισμού ή σε αγώνες διαφορετικής κλίμακας, όπου οι συνθήκες, τα κίνητρα ή η κουλτούρα μπορεί να διαφέρουν σημαντικά (Gibson, 2006). Τρίτον, η μεθοδολογία της έρευνας ήταν διατομεακή (cross-sectional), δηλαδή τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Αυτό δεν επιτρέπει την εξαγωγή αιτιακών σχέσεων. Μπορούμε να διαπιστώσουμε συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών, αλλά δεν γνωρίζουμε αν η αθλητική εμπλοκή «προκαλεί» ευημερία ή αν, αντίστροφα, άτομα με υψηλή ευημερία τείνουν να εμπλέκονται περισσότερο στον αθλητισμό (Bryman, 2016; Saunders et al., 2019). Τέλος, η υποκειμενική ευημερία είναι μια πολυδιάστατη και πολύπλοκη έννοια, που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες πέρα από τη συμμετοχή σε αθλητικές

δραστηριότητες. Οικονομικές, κοινωνικές, οικογενειακές, αλλά και υγειονομικές μεταβλητές παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συνολικής ποιότητας ζωής (Diener et al., 1999). Δεν είναι εφικτό να απομονωθεί πλήρως μόνο η επίδραση του ορεινού τρεξίματος από το ευρύτερο πλαίσιο της ζωής των συμμετεχόντων.

Αναγνωρίζοντας αυτούς τους περιορισμούς, η έρευνα γίνεται πιο διαφανής και αξιόπιστη, ενώ ταυτόχρονα δίνει το έναυσμα για μελλοντικές μελέτες που θα εστιάσουν σε πιο ποιοτικές μεθόδους, σε διευρυμένα δείγματα ή σε άλλες μορφές αθλητικής δραστηριότητας, ώστε να αποκτήσουμε μια πιο σφαιρική εικόνα του φαινομένου.

6.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Με βάση τα ευρήματα και τους περιορισμούς της παρούσας μελέτης, προτείνονται οι εξής κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα:

- Συλλογή μεγαλύτερων και περισσότερο αντιπροσωπευτικών δειγμάτων, ώστε να ενισχυθεί η γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων.
- Επέκταση της μελέτης σε άλλα αθλήματα υπαίθρου (π.χ. πεζοπορία, ποδηλασία βουνού, ομαδικά υπαίθρια αθλήματα) για σύγκριση των ψυχολογικών και κοινωνικών οφελών.
- Διεξαγωγή διαχρονικών (longitudinal) ερευνών για την παρακολούθηση των μεταβολών στην αθλητική εμπλοκή και την ευημερία σε βάθος χρόνου.
- Ενσωμάτωση ποιοτικών μεθόδων (όπως εις βάθος συνεντεύξεις, αφηγήσεις ζωής ή συμμετοχική παρατήρηση), ώστε να διερευνηθούν εις βάθος τα κίνητρα, οι εμπειρίες και οι προσωπικές διαδρομές των αθλητών.

Η υιοθέτηση αυτών των προτάσεων θα εμπλουτίσει το επιστημονικό πεδίο και θα προσφέρει πληρέστερη κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στην αθλητική εμπλοκή, την ευημερία και τις κοινωνικές παραμέτρους της υπαίθριας άσκησης. 6.7 Τελικό
Η παρούσα ερευνητική εργασία καταδεικνύει ότι το ορεινό τρέξιμο δεν αποτελεί απλώς μια παροδική τάση ή μορφή άσκησης, αλλά συνιστά σημαντική πηγή έμπνευσης, προσωπικής ανάπτυξης και ευημερίας για τους συμμετέχοντες. Τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η ουσιαστική και διαρκής αθλητική εμπλοκή σχετίζεται με πολλαπλά οφέλη στην ψυχολογία, την αυτοπεποίθηση και τη συνολική ποιότητα ζωής.

Πίσω από τα στατιστικά στοιχεία και τις θεωρητικές αναλύσεις κρύβονται αληθινές ιστορίες: άνθρωποι που μέσα από το τρέξιμο στο βουνό βρήκαν καταφύγιο από το άγχος, αφορμή για προσωπική ανακάλυψη, νέους φίλους και μια βαθιά αίσθηση νοήματος. Οι προσωπικές μαρτυρίες δίνουν ζωή στους αριθμούς και επιβεβαιώνουν ότι ο αθλητισμός στη φύση μπορεί να μετατραπεί σε μοχλό αλλαγής, δύναμης και συλλογικότητας. Το ορεινό τρέξιμο προσφέρει ένα μοναδικό πεδίο όπου το σώμα, το μυαλό και η ψυχή συνεργάζονται αρμονικά, χτίζοντας ανθεκτικότητα, αισιοδοξία και αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις. Αυτή η εμπειρία ξεπερνά τα όρια της αθλητικής διάστασης: λειτουργεί ως αντίδοτο στο στρες, ως εφαλτήριο για δημιουργικότητα και ως αφορμή για μια πιο ουσιαστική, αισιόδοξη και συλλογική καθημερινότητα. Συμπερασματικά, η ενασχόληση με δραστηριότητες που ενισχύουν την ψυχική και σωματική ευεξία αποτελεί επένδυση στην προσωπική ευημερία και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών. Το ορεινό τρέξιμο αναδεικνύεται ως χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιας δραστηριότητας, προσφέροντας ευκαιρίες για βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Αλεξανδρή, Κ., & Καπλανίδου, Κ. (2014). Αθλητικές διοργανώσεις και εμπειρία συμμετοχής: Προσδιοριστικοί παράγοντες και αποτελέσματα. *Ελληνική Επιθεώρηση Αθλητικής Επιστήμης*, 45, 209–222.

Καραγιώργος, Θ. (2019). Διερεύνηση του αντικειμένου των υπαιθρίων αθλητικών διοργανώσεων στην τοπική τουριστική ανάπτυξη (Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθρια αναψυχή και αθλητισμός*. University Studio Press.

Ξενόγλωσση

Alexandris, K., & Kaplanidou, K. (2014). Event quality and loyalty among runners: The mediating role of satisfaction and the moderating role of involvement. *European Sport Management Quarterly*, 14(2), 209–222.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2014.882370>

Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2008). Testing the role of sport involvement in the relationship between leisure constraints and loyalty among recreational sport participants. *European Sport Management Quarterly*, 8(3), 247–264. <https://doi.org/10.1080/16184740802224476>

Beaton, A. A., Funk, D. C., Ridinger, L. L., & Jordan, J. S. (2011). Sport involvement: A conceptual and empirical analysis. *Sport Management Review*, 14(2), 126–140. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.07.002>

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Funk, D. C., & James, J. D. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Sport Management Review*, 9(2), 189–217.

Gibson, H. J. (1998). Sport tourism: A critical analysis of research. *Sport Management Review*, 1(1), 45–76. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(98\)70099-3](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70099-3)

Gibson, H. J. (2006). *Sport tourism: Concepts and theories*. Routledge.

Getz, D., & Page, S. J. (2016). Progress and prospects for event tourism research. *Tourism Management*, 52, 593–631. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.03.007>

Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245–278. <https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949896>

Higham, J., & Hinch, T. (2018). *Sport tourism development* (3rd ed.). Channel View Publications.

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>

Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationships between leisure activity involvement and place attachment among hikers. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 249–273. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949993>

McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3–15. <https://doi.org/10.1080/01490409209513146>

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature on intrinsic motivation, vitality, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research methods for business students* (8th ed.). Pearson.

Scheerder, J., Breedveld, K., & Borgers, J. (2015). Who is doing a run with the running boom? The growth and governance of one of Europe's most popular sports activities. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running across Europe: The rise and size of one of the largest sport markets* (pp. 1–27). Palgrave Macmillan.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

Taks, M., Green, B. C., Misener, L., & Chalip, L. (2014). Evaluating sport development outcomes: The case of a medium-sized international sport event. *European Sport Management Quarterly*, 14(3), 213–237. <https://doi.org/10.1080/16184742.2014.882370>

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Weed, M., & Bull, C. (2009). *Sports tourism: Participants, policy and providers* (2nd ed.). Routledge.

Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341–352.

Μπογδαμπεΐδου Νικολέττα Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της
Εμπλοκής με τη δραστηριότητα και της Υποκειμενικής Ευημερίας
συμμετεχόντων σε δρομικές αθλητικές διοργανώσεις.