

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ
ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

ΖΩΓΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Μέλη Τριμελούς:

Λουμάκου Μαρία Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Κλεφτάρας Γεώργιος Καθηγητής

Βαβουγιός Διονύσιος Καθηγητής

Βόλος, Φεβρουάριος 2020

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΠΕΡΙ ΜΗ ΛΟΓΟΚΛΟΠΗΣ

Εγώ, η Αντιγόνη Ζωγοπούλου, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «*Η Ενασχόληση με τη Φύση ως Μέσο Ικανοποίησης της Ζωής και Ευτυχίας σε Παιδιά*» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Ζωγοπούλου Αντιγόνη

υπογραφή

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η προσέγγιση της ευτυχίας έχει απασχολήσει κατά καιρούς το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας, από φιλοσόφους μέχρι ιατρούς και ψυχολόγους. Στο πλαίσιο αυτό, σκοπό της παρούσας διπλωματικής εργασίας αποτελεί η διερεύνηση της έννοιας ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και η διερεύνηση του ρόλου της ενασχόλησης με τη φύση για την ευτυχία των παιδιών ηλικίας 8-12 ετών. Ειδικότερα, οι δύο υποθέσεις στις οποίες βασίστηκε το ερευνητικό μέρος της εργασίας είναι οι ακόλουθες:

Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους;
&

Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ευτυχία των παιδιών;

Για την υλοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δομημένα ερωτηματολόγια, τα οποία συμπληρώθηκαν με τυχαία δειγματοληψία από παιδιά – μέλη των αθλητικών Συλλόγων Βόλου και Νέας Ιωνίας. Αντίστοιχα, στο θεωρητικό μέρος της εργασίας εξετάστηκαν λεπτομερώς παλαιότερες έρευνες που σχετίζονται με τη φύση και την ενασχόληση των παιδιών με αυτή, αναδεικνύοντας την ιδιαίτερα μεγάλη σημασία της ενασχόλησης με τη φύση για την καλή ψυχολογία και την υγιή ζωή των παιδιών. Στη βάση αυτή, επιχειρήθηκε η προσέγγιση των εννοιών ευτυχία και ικανοποίησης από τη ζωή, όπως και η μελέτη των παραγόντων που συμβάλλουν στη δεύτερη.

Από τα σημαντικότερα ευρήματα της εργασίας είναι το γεγονός ότι, σύμφωνα με τις ποικίλες μελέτες που έχουν λάβει χώρα τα τελευταία έτη, η ενασχόληση με τη φύση φαίνεται να κατέχει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην υγιή συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και τη μετέπειτα ολοκλήρωσή τους ως ενήλικες και ενεργούς πολίτες. Εντούτοις, από τα ευρήματα του ερευνητικού μέρους της εργασίας μάλλον απορρίπτονται οι αρχικές υποθέσεις, δηλαδή φαίνεται να μην υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του δείκτη της ευτυχίας ανάμεσα στα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και τα παιδιά που ασχολήθηκαν. Επιπλέον, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που ασχολήθηκαν.

Λέξεις – Κλειδιά

Ευτυχία, Παιδιά, Ικανοποίηση, Ψυχολογία, Υγεία, Φύση.

ABSTRACT

The approach to happiness has at times engaged the whole scientific community, from philosophers to doctors and psychologists. In this frame, the purpose of this thesis is to explore the concept of happiness and life satisfaction, as well as to explore the role of nature involvement in the happiness of children aged 8-12. In particular, the two hypotheses on which the research part of the work was based are the following:

Does engaging with nature increase the satisfaction that children experience in their lives?

&

Dealing with nature increases children's happiness?

Structured questionnaires were used to carry out the research, which were completed by random sampling of children - members of the Volos and Nea Ionia sports clubs. Correspondingly, earlier studies of nature related to the nature and occupation of these children have been explored in the theoretical part of the work, demonstrating the particular importance of engaging with nature for good psychology and a healthy child life. On this basis, we attempted to approximate the concepts of happiness and life satisfaction, as well as the study of the contributing factors.

One of the most important findings of the work is that according to various studies conducted in recent years it seems that engaging with nature plays a very important role in the healthy emotional development of children and their subsequent integration as adult and active citizens. However, the findings of the research part of the work appear to disprove the original hypotheses, meaning that there is no statistically significant difference in the happiness index for children who did not engage in outdoor activities and children who did. While, there is no statistically significant difference in life satisfaction scores for children who did not engage in outdoor activities and children who did not engage in outdoor activities.

Key-Words

Happiness, Children, Satisfaction, Psychology, Health, Nature.

ΕΚΤΕΝΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία», του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Σκοπό της εργασίας αποτέλεσε η διερεύνηση του θέματος σχετικά με το αν η ενασχόληση με τη φύση επιδρά θετικά ή όχι για την ικανοποίηση και την ευτυχία σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών.

Η αναζήτηση της ευτυχίας έχει υπάρξει διαχρονικά μια μείζονος σημασίας ανάγκη για τον σύγχρονο άνθρωπο. Η κρίση, η ανέχεια και οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης της καθημερινής ζωής απαιτούν ισορροπία μέσω της ευτυχίας, προκειμένου να καθίσταται εφικτό για τον άνθρωπο να συνεχίσει να ονειρεύεται και να ζει. Η ευτυχία συνιστά ένα θεμελιώδες ζητούμενο για τον άνθρωπο γι' αυτό και η ύπαρξή της αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση από τα πρώτα μέχρι και τα τελευταία έτη του βίου του. Στην πορεία αυτή, η ευτυχία και η χαρά ή προσαλβανόμενη κατά την παιδική ηλικία ικανοποίηση αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες ευφορίας και για την μετέπειτα ζωή του, ως ενήλικου πλέον ανθρώπου και πολίτη της σύγχρονης κοινωνίας.

Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα έρευνα εστιάζει στην ικανοποίηση που λαμβάνουν τα παιδιά ηλικίας 8-12 ετών από την ενασχόληση και την επαφή με τη φύση. Βασικό σκοπό της εργασίας αποτελεί η προσέγγιση της έννοιας «ευτυχία», των παραγόντων που την προσδιορίζουν και των τρόπων μέσω των οποίων επιτυγχάνεται. Επιπλέον, ως βασικά ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας καθορίζονται τα ακόλουθα: α. Αυξάνει η ενασχόληση με τη φύση την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους; & Αυξάνει η ενασχόληση με τη φύση την ευτυχία των παιδιών;

Προς απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων σχεδιάστηκε μια ποσοτική έρευνα με τη βοήθεια δομημένων ερωτηματολογίων και με τυχαία δειγματοληψία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν παιδιά ηλικίας 8-12 ετών, εγγεγραμμένα μέλη των αθλητικών συλλόγων Βόλου και Νέας Ιωνίας. Τα δομημένα ερωτηματολόγια που δόθηκαν προς συμπλήρωση είναι 3 στον αριθμό και, συγκεκριμένα, τα εξής: 1. *Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή του Huebner*, 2. *Κλίμακα Καταγραφής Συχνότητας Αυθόρμητων Ψυχαγωγικών Ασχολιών (Πλατρίτης, 2015)*, 3. *Κλίμακα Καταγραφής Οργανωμένων Ψυχαγωγικών Ασχολιών (Πλατρίτης, 2015)*.

Κύριο αποτέλεσμα της ανάλυσης που υλοποιήθηκε αποτελεί, σε πρώτη φάση, το γεγονός πως δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά του δείκτη της ευτυχίας μεταξύ των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και εκείνων που ασχολήθηκαν. Βάσει αυτών απορρίπτεται η αρχική υπόθεση, σύμφωνα με την οποία τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ευτυχισμένα στη ζωή τους. Στη συνέχεια, σύμφωνα με τον έλεγχο της υπόθεσης αν τα παιδιά που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους, διενεργήθηκε έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων, σύμφωνα με τον οποίο δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή για τα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που ασχολήθηκαν. Επομένως, και η δεύτερη αρχική υπόθεση, ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους, απορρίπτεται.

Παρότι οι αρχικές υποθέσεις δεν επαληθεύονται, η μελέτη του θέματος παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Από τα ευρήματα φαίνεται πως δεν καθίσταται εφικτός για τα παιδιά των

Δήμων Βόλου και Νέας Ιωνίας ο συσχετισμός των επιπέδων ευτυχίας τους με το αν έρχονται σε επαφή με τη φύση ή όχι, θεωρώντας ως ασχολία με τη φύση ποικίλες δραστηριότητες, όπως το κολύμπι, το ψάρεμα, το κυνήγι, ο περίπατος κλπ. Εντούτοις, η εργασία συνεισφέρει στη βιβλιογραφία, καθώς αφορά ένα δείγμα που δεν έχει ξαναμελετηθεί, τόσο στη διεθνή, όσο και στην ελληνική βιβλιογραφία. Ακόμη, η προσέγγιση του θέματος προσφέρει μια διαφορετική οπτική στο υπο εξέταση θέμα, μιας και τα ευρήματά της έρευνας δεν συμπίπτουν απόλυτα με ευρήματα άλλων συναφών με το αντικείμενο ερευνών του παρελθόντος, αλλά και της πρόσφατης βιβλιογραφίας.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Π.Μ.Σ. «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ

Αφιερώνεται με αγάπη

στην οικογένειά μου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας οφείλω να ευχαριστήσω όλους εκείνους τους ανθρώπους που συνέβαλαν στην περάτωσή της και την ολοκλήρωση των σπουδών μου στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία».

Επιθυμώ να εκφράσω τις ειλικρινείς ευχαριστίες μου στην Επιβλέπουσα Καθηγήτριά μου, Λουμάκου Μαρία, για την αβίαστη συνεργασία της καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Η συμβολή της κρίθηκε από μέρος μου καθοριστική για την περάτωση της παρούσας μελέτης. Οι ουσιώδεις παρατηρήσεις της και το ευχάριστο κλίμα συνεργασίας συνέβαλαν σε μεγάλο βαθμό στην άρτια σύμπραξή μας και την ολοκλήρωση του έργου.

Οφείλω να ευχαριστήσω από καρδιάς όλα τα παιδιά των Αθλητικών Συλλόγων Βόλου-Νέας Ιωνίας τα οποία συμμετείχαν στην διεξαχθείσα έρευνα. Η συνεργασία μαζί τους ήταν ιδιαίτερα ευχάριστη και ξεκούραστη, ενώ, ασφαλώς, οφείλω να ευχαριστήσω τόσο τους γονείς-κηδεμόνες, που παρείχαν στα παιδιά τους την άδεια για συμμετοχή στην έρευνα, όσο και τους Προέδρους των Αθλητικών Συλλόγων, που δέχτηκαν να διεξαχθεί η παρούσα έρευνα στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων.

Παράλληλα, ευχαριστώ θερμά όλους τους Καθηγητές και το Επιστημονικό Προσωπικό του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την προσπάθεια που κατέβαλαν, αλλά και τη διάθεση που έδειξαν να μας μεταλαμπαδεύσουν γνώση, έναν σημαντικό σύντροφο τόσο κατά την διεκπεραίωση των εργασιακών μας καθηκόντων, όσο και στην καθημερινή προσωπική μας τριβή με τους συνανθρώπους μας.

Τέλος, ευχαριστώ θερμά την οικογένειά μου και τους φίλους μου για την απλόχερη ηθική τους υποστήριξη, όποτε βρέθηκα σε ανάγκη, καθ' όλη τη διάρκεια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών.

Πίνακας περιεχομένων

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΠΕΡΙ ΜΗ ΛΟΓΟΚΛΟΠΗΣ.....	ii
ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
Λέξεις – Κλειδιά.....	iii
ABSTRACT.....	iv
Key-Words Happiness, Children, Satisfaction, Psychology, Health, Nature.....	iv
ΕΚΤΕΝΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	v
ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ.....	vii
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	viii
ΠΙΝΑΚΕΣ.....	xii
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	xiii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Σύντομη Παρουσίαση του Θέματος.....	1
1.2 Σκοπός της εργασίας.....	2
1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	3
1.4 Μεθοδολογία.....	3
1.5 Δομή Διπλωματικής Εργασίας.....	4
1.6 Συνεισφορά στη βιβλιογραφία.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	6
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	15
ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ.....	15
3.1. Ορισμός Ευτυχίας.....	15

3.2 Παράγοντες Ευτυχίας	18
3.3 Μέτρηση της Ευτυχίας.....	19
3.4 Η σημασία της μελέτης της ευτυχίας.....	21
3.5 Δείκτες Παιδικής Ευημερίας.....	21
3.6 Ικανοποίηση από τη ζωή.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	23
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	23
4.1 Υποθέσεις.....	23
4.2 Δείγμα και διαδικασία της έρευνας.....	23
4.3 Ερευνητικά Εργαλεία	24
4.4 Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων.....	28
4.6 Ζητήματα Δεοντολογίας.....	29
4.7 Περιορισμοί έρευνας.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	31
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	31
5.1 Περιγραφικά Στατιστικά	31
5.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	54
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	57
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	57
Βιβλιογραφία.....	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	65
Παράρτημα Α΄.....	65
Ερωτηματολόγιο 1	65

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Π.Μ.Σ. «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Ερωτηματολόγιο 2	67
Ερωτηματολόγιο 3	69
Παράρτημα Β΄	72
Έντυπο 1: Ενημέρωση για Συμμετοχή στην έρευνα.....	73
Έντυπο 2: Ενημέρωση για Συμμετοχή στην έρευνα.....	74
Έντυπο 3: Συγκατάθεση Συλλόγου για Συμμετοχή στην έρευνα.....	76

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1: Κλίμακα Ευτυχίας των παιδιών.....	27
Πίνακας 2: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 1 - 8.....	32
Πίνακας 3: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 9 - 15.....	32
Πίνακας 4: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 16 - 22.....	33
Πίνακας 5: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 23 - 29.....	33
Πίνακας 6: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 1 - 7.....	40
Πίνακας 7: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 8 - 14.....	40
Πίνακας 8: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 15 - 21.....	41
Πίνακας 9: Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών ευτυχία και ικανοποίηση, των παιδιών που έκαναν δραστηριότητες ενασχόλησης με τη φύση και των παιδιών που δεν έκαναν τέτοιες δραστηριότητες	44
Πίνακας 10: Στατιστικά των εξεταζόμενων δειγμάτων	47
Πίνακας 11: T-Test ανεξάρτητων δειγμάτων.....	48
Πίνακας 12: Συσχέτιση Spearman των αυθόρμητων δραστηριοτήτων με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, των παιδιών του δείγματος	49
Πίνακας 13: Συσχέτιση Spearman των οργανωμένων δραστηριοτήτων με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, των παιδιών του δείγματος	52

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ

Figure 1: Διάγραμμα συχνοτήτων αυθόρμητης δραστηριότητας "ψαρεύω"	34
Figure 2: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια και φυτά».....	35
Figure 3: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω θάλασσα»	36
Figure 4: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «κυνηγώ πουλιά».....	37
Figure 5: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω περίπατο στη φύση»	38
Figure 6: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω για κυνήγι με μεγάλους».....	39
Figure 7: Διάγραμμα συχνοτήτων της οργανωμένης δραστηριότητας «πήγαινα προσκοπικό»	41
Figure 8: Διάγραμμα συχνοτήτων της οργανωμένης δραστηριότητας «έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων».....	42
Figure 9: Διάγραμμα συχνοτήτων της οργανωμένης δραστηριότητας «έκανα μαθήματα ιππασίας».....	43
Figure 10: Θηκογράμματα του δείκτη της ευτυχίας των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν	46
Figure 11: Θηκογράμματα του δείκτη της ικανοποίησης των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν.....	47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σύντομη Παρουσίαση του Θέματος

Βασικός σκοπός του συνόλου των σύγχρονων και αναπτυγμένων κοινωνιών είναι η συνεχής προσπάθεια για βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης, με στόχο τη βελτίωση της ζωής και την ευημερία των πολιτών. Στην προσπάθεια αυτή το βλέμμα της πολιτείας είναι στραμμένο προς τα παιδιά, δηλαδή το μέλλον κάθε τόπου και κράτους.

Την ευτυχία σε καθεμιά διαφορετική και αναντικατάστατη ανθρώπινη ύπαρξη καθορίζουν διαφορετικοί και ποικίλοι παράγοντες, οι οποίοι σε μεγάλο βαθμό εξαρτώνται από τις αξίες κάθε ανθρώπου, τις εμπειρίες, τις ανησυχίες και τις ανάγκες του. Σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της ευτυχίας και την ικανοποίησης που αποκτά κάθε άνθρωπος από τη ζωή του και την καθημερινότητα την οποία διανύει κατέχουν τα βιώματα της παιδικής ηλικίας, οι αξίες και τα διδάγματα που αποκόμισαν όντας παιδιά (Marinic & Brkljacic, 2008).

Μια από τις μεγαλύτερες ανησυχίες ενός σύγχρονου γονέα αποτελεί ο τρόπος με τον οποίο το παιδί του θα είναι ευτυχισμένο, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο θα λαμβάνει ικανοποίηση από τη ζωή του ανεξάρτητα από τα υλικά αγαθά που μπορεί να διαθέτει. Ένα από τα πλέον συνήθη λάθη των σύγχρονων γονέων εδράζει στην πεποίθηση πως η αγορά μιας ηλεκτρονικής συσκευής, ή ενός ακόμα παιχνιδιού θα μπορέσει να διαμορφώσει έναν ακέραιο χαρακτήρα και μετέπειτα έναν υγιή έφηβο, ή ακόμα πως η λήψη άριστων βαθμών από μέρους των παιδιών τους θα συμβάλλει αυτόματα και στην ευτυχία τους.

Δυστυχώς, η ανωτέρω άποψη δεν επιβεβαιώνεται στο πλήθος των περιπτώσεων. Αντιθέτως διαμορφώνει μια περιστασιακή και ουτοπική ευτυχία, η οποία εκπίπτει όσο γρήγορα περνάει ο χρόνος στη διάρκεια του οποίου συντελέστηκε η πράξη. Την πραγματική ευτυχία των παιδιών τελικά διαμορφώνουν άλλοι παράγοντες, βάσει των οποίων τελικά δομείται και διαμορφώνεται μια υγιής όσο και μια ευτυχισμένη προσωπικότητα.

Η επιλογή προς μελέτη του συγκεκριμένου θέματος έγινε εξαιτίας της σημαντικότητας της κατάκτησης μιας καλής, ισορροπημένης και ευτυχισμένης παιδικής ηλικίας για τη μετέπειτα διαμόρφωση ενός ευτυχισμένου και ψυχικά υγιούς ενήλικα και πολίτη. Η παιδική

ηλικία και τα βιώματα αυτής αποτελούν ένα ιδιαίτερα κρίσιμο τοπικό σημείο στη διαμόρφωση τόσο του χαρακτήρα (έως 5 ετών) και της προσωπικότητας των ανθρώπων όσο και του επιπέδου ζωής, ευτυχίας και ικανοποίησης που νιώθουν οι άνθρωποι από αυτή στην ενήλικη ζωή τους. Το θέμα παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και απαιτεί περαιτέρω εμβάθυνση.

Η καθημερινή επαγγελματική μου ενασχόληση ως Συμβούλου Ψυχικής Υγείας με ανθρώπους, ενήλικους και ανηλίκους, που βιώνουν συναισθηματικούς πολέμους και διαταραχές καθιστά τη μελέτη του εν λόγω θέματος μείζονος σημασίας για την εξέλιξη του επαγγέλματός μου και την επιτυχημένη μου πορεία στον κλάδο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Η κατανόηση της παιδικής ηλικίας και του τρόπου που τα βιώματα αυτής επιδρούν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και των συναισθημάτων της ανθρώπινης ύπαρξης θα συμβάλλουν στο να εξελίξω το ακαδημαϊκό μου επίπεδο και να εμπλουτίσω τις γνώσεις που κατέχω στο θέμα αυτό, όσο και να διαμορφώσουν μια πιο εξειδικευμένη επιστήμονα του κλάδου της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

1.2 Σκοπός της εργασίας

Σύμφωνα με τα ανωτέρω αποτελεί επιτακτική ανάγκη της σύγχρονης εποχής η προσπάθεια προσέγγισης των τρόπων βάσει των οποίων τα παιδιά νεαρής ηλικίας μπορούν να καταστούν πραγματικά ευτυχισμένα και ικανοποιημένα από τη ζωή τους, την καθημερινότητά τους και τις δυνάμεις τους. Για τον λόγο αυτό θεωρείται μείζονος σημασίας η προσπάθεια μελέτης και προσέγγισης των μέσων και των τρόπων σύμφωνα με τους οποίους θα μπορούσε να επιτευχθεί η ευτυχία στα παιδιά, αλλά και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή.

Σκοπό λοιπόν της παρούσας εργασίας αποτελεί η προσπάθεια προσέγγισης όλων εκείνων των τρόπων και μέσων που καθιστούν ευτυχισμένη τη ζωή των νέων παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, μελετάται η επίδραση της επαφής των παιδιών με τη φύση και τις δραστηριότητες που μπορεί να αναπτύξει το κάθε παιδί σε αυτή.

Επιπρόσθετα, επιδιώκεται η προσέγγιση της ικανοποίησης και της ευτυχίας που αισθάνεται κάθε παιδί από την καθημερινή του ζωή, αλλά και ο προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο δύναται να επιδρούν οι οργανωμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες στην ψυχαγωγία των παιδιών.

1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα

Με τον προσδιορισμό των ερευνητικών ερωτημάτων από μέρους του ερευνητή διατυπώνεται ουσιαστικά το προς αντιμετώπιση πρόβλημα ή το υπό μελέτη θέμα. Πιο συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα υποδεικνύουν ακριβώς το αντικείμενο της έρευνας, δηλαδή τι αφορά η έρευνα που υλοποιείται. Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας εργασίας είναι τα ακόλουθα:

- Με ποιον τρόπο συντελείται η ευτυχία στα παιδιά;
- Πως επιδρά στην ψυχολογία των παιδιών η επαφή με τη φύση;
- Ποιες δραστηριότητες συμβάλλουν στην διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας;
- Ποιες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται τα παιδιά συμβάλλουν στην ευτυχία τους;
- Ποιος ο βαθμός ευτυχίας των συμμετεχόντων παιδιών και εφήβων της έρευνας;
- Ποιος ο βαθμός ικανοποίησης των συμμετεχόντων παιδιών της έρευνας από τη ζωή τους;
- Ποιες δραστηριότητες είναι πιο αγαπητές στα παιδιά και τους εφήβους που συμμετέχουν στην έρευνα;
- Πόσο συχνά έρχονται τα παιδιά που συμμετέχουν στην έρευνα σε επαφή με αυθόρμητες ψυχαγωγικές δραστηριότητες;
- Πόσο συχνά έρχονται τα παιδιά που συμμετέχουν στην έρευνα σε επαφή με οργανωμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες;

1.4 Μεθοδολογία

Στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, πραγματοποιείται μια ποσοτική έρευνα που βασίζεται στη χρήση δομημένων ερωτηματολογίων και αποσκοπεί στον ποσοτικό προσδιορισμό της συχνότητας εκδήλωσης συγκεκριμένων καταστάσεων. Η μελέτη αυτή αποδίδει το "πόσο" και το "μέγεθος", δίχως να επιδιώκει να δώσει εξήγηση στο "γιατί". Για τους σκοπούς αυτούς οφείλεται να ακολουθηθεί μια συγκεκριμένη διαδικασία αποτελούμενη από διάφορα στάδια, όπως ο ορισμός του θέματος και των ερωτημάτων, ο

ορισμός του πληθυσμού, ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου (στην συγκεκριμένη περίπτωση τα ερωτηματολόγια αντλούνται από επίσημες πηγές και δεν διαμορφώνονται εκ νέου), ο ορισμός του δείγματος, η συλλογή και ο έλεγχος των δεδομένων, η ανάλυση και, ασφαλώς, η παρουσίαση των ευρημάτων στο τελικό στάδιο (Χαλικιάς & Σαμαντά - Ρούντη, 2016). Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία έρευνας της παρούσας εργασίας παρατίθενται στο κεφάλαιο 4.

1.5 Δομή Διπλωματικής Εργασίας

Για τους ανωτέρω λόγους η παρούσα διπλωματική εργασία δομείται σε 7 κεφάλαια.

Στο **Κεφάλαιο 1**, με τίτλο "Εισαγωγή", παρουσιάζεται εν συντομία το υπόβαθρο της έρευνας, δηλαδή το θέμα που θα μελετηθεί, καθώς και ο σκοπός που επιτελείται με την πραγματοποίηση της. Επιπλέον, παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα, η ακολουθούμενη μεθοδολογία επιγραμματικά, η δομή της εργασίας και, τέλος, η συνεισφορά της στη διεθνή βιβλιογραφία.

Στο **Κεφάλαιο 2**, με τίτλο "Βιβλιογραφική Επισκόπηση", πραγματοποιείται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας των τελευταίων δέκα ετών που αφορά τις έννοιες της ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή τόσο σε παιδιά, όσο και ενήλικες. Παρουσιάζονται, επίσης, πρόσφατες αλλά και παλαιότερες έρευνες με αντικείμενο τη μελέτη των επιπέδων ευτυχίας σε ανθρώπους και παιδιά και τον προσδιορισμό του ρόλου της επαφής με τη φύση στην πορεία προς κατάκτηση της ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή.

Στο **Κεφάλαιο 3**, με τίτλο "Ευτυχία και Ικανοποίηση", επιχειρείται ο εννοιολογικός προσδιορισμός της ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, πραγματοποιείται μια θεωρητική ανασκόπηση και μελέτη των χαρακτηριστικών – μεταβλητών που συντελούν στη διαμόρφωση της ευτυχίας των παιδιών.

Στο **Κεφάλαιο 4**, με τίτλο "Μεθοδολογία", παρουσιάζεται εκτενώς η μεθοδολογία έρευνας που ακολουθήθηκε στην παρούσα εργασία προκειμένου να διαμορφωθεί η έρευνα αλλά και να γίνει ανάλυση των ευρημάτων.

Στο **Κεφάλαιο 5**, με τίτλο "Αποτελέσματα", παρουσιάζεται η ανάλυση των δεδομένων, σύμφωνα με τη μεθοδολογία που αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Για

τους σκοπούς του κεφαλαίου παρατίθενται πίνακες και διαγράμματα με στόχο την καλύτερη κατανόηση της έρευνας.

Στο **Κεφάλαιο 6**, με τίτλο “ Συζήτηση ” πραγματοποιείται κριτικός σχολιασμός και ερμηνεία των αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκαν στο κεφάλαιο 5. Η κριτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων γίνεται σε συνδυασμό πάντα με το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε στα προηγούμενα κεφάλαια. Το εν λόγω κεφάλαιο παρουσιάζει ακριβώς τι δείχνει η έρευνα που πραγματοποιήθηκε, καθώς και τον τρόπο ερμηνείας των συμπερασμάτων της.

Στο **Κεφάλαιο 7**, με τίτλο “ Προτάσεις ”, κατατίθενται προτάσεις προς μελλοντική έρευνα, συναφείς με το αντικείμενο που παρουσιάστηκε και μελετήθηκε από την παρούσα διπλωματική εργασία.

Στο τελευταίο μέρος της εργασίας, το **παράρτημα**, παρατίθενται και παρουσιάζονται εν συντομία τα βασικότερα σημεία των τριών ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν για την πραγματοποίηση της έρευνας. Επιπρόσθετα, παρατίθενται τα έντυπα συμμετοχής και συγκατάθεσης για συμμετοχή σε αυτή, που δόθηκαν τόσο στα Διοικητικά συμβούλια των συλλόγων που συμμετείχαν στην έρευνα, όσο και στους κηδεμόνες των συμμετεχόντων παιδιών.

1.6 Συνεισφορά στη βιβλιογραφία

Αδιαμφισβήτητα η παιδική ηλικία και τα βιώματα αυτής κατέχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας ποιοτικής ενήλικης ζωής, μιας ισορροπημένης καθημερινότητας και του αισθήματος ικανοποίησης από τη ζωή. Για το λόγο αυτό μπορεί να θεωρήσει κανείς πως οι μελέτες γύρω από την παιδική- εφηβική ηλικία και τα βιώματα αυτής προκαλούν μεγάλο ενδιαφέρον στους μελετητές και ερευνητές του κλάδου της Ψυχολογίας. Εντούτοις αυτό δεν συμβαίνει. Παρατηρείται γενικά, μια τάση έρευνας των επιπέδων ευτυχίας και των παραγόντων που συντελούν σε αυτή, όχι όμως, σχετική με το ηλικιακό φάσμα των παιδιών, αλλά με μεγαλύτερες ηλικίες, ή ακόμα με τα παιδιά που διανύουν την περίοδο της εφηβείας. Έτσι, είναι μικρός σχετικά ο αριθμός των ερευνών που μελετούν τα επίπεδα ευτυχίας των παιδιών ή, ακόμα, που συνδυάζουν μελέτες στις οποίες περιλαμβάνονται και οι δύο ηλικιακές κλίμακες (Bradshaw & Richardson, D., 2009). Ειδικότερα δε στην Ελλάδα, οι έρευνες γύρω από την ευτυχία των παιδιών και εφήβων είναι ελάχιστες.

Για τους ανωτέρω λόγους η συνδυαστική μελέτη των επιπέδων ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή που απολαμβάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Αυτό επιχειρεί η παρούσα εργασία επιχειρεί να συμβάλει στον βαθμό που είναι αυτό εφικτό στην κάλυψη του παρατηρηθέντος κενού αυτού της ακαδημαϊκής και ερευνητικής βιβλιογραφίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Η κατάκτηση της ευτυχίας και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή αποτελούν δύο ιδιαίτερα σημαντικές μεταβλητές ή θεμελιώδη ανθρώπινα κίνητρα. Θεωρούνται, συνήθως, δύο άκρως αναγκαίες συνθήκες για μια υγιή, ισορροπημένη και καλή ζωή. Η συνεχής αναζήτηση της ευτυχίας από μέρους των ανθρώπων φανερώνει μια πολυετή αλήθεια για το ανθρώπινο είδος αλλά και για τις κοινωνίες ως σύνολο (Easterlin, 2010). Ενώ για κάποιους ανθρώπους η ευτυχία δεν θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση, για άλλους αποτελεί απώτερο σκοπό της ζωής τους η κατάκτηση του αισθήματος της ευτυχίας. Στην περίπτωση αυτή η ανθρώπινη συμπεριφορά καθοδηγείται συχνά από την πεποίθηση της ευτυχίας, δηλαδή από τι θεωρεί ο κάθε άνθρωπος ικανό να τον κάνει ευτυχισμένο (Lucas & Diener, 2009). Πολλοί δε είναι εκείνοι που θεωρούν ότι η κατάκτηση της ευτυχίας επιτυγχάνεται από τα βιώματα και τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας της ζωής ενός ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό η μελέτη της ευτυχίας αποτελεί τα τελευταία έτη ένα θέμα μελέτης και έρευνας μείζονος σημασίας από μέρους των ερευνητών.

Η ευτυχία στην παιδική κυρίως ηλικία θεωρείται, γενικά, ως ένα συναίσθημα το οποίο επιφέρει μόνο ευεργετικά αποτελέσματα στην ανθρώπινη ύπαρξη (Schnall, Jaswal, & Rowe, 2008). Για τον λόγο αυτό διάφοροι ερευνητές επιχείρησαν να μελετήσουν την προσπάθεια επίτευξης της ευτυχίας και να προσεγγίσουν έναν τρόπο μέτρησής της. Η διεξαγωγή ερευνών σχετικά με την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους και την ευτυχία που βιώνουν αποκαλύπτει πολλά για τα σύγχρονα κράτη και φανερώνει το αν και σε ποιο βαθμό η σύγχρονη κοινωνία τηρεί τις υποχρεώσεις της απέναντι στους νεαρούς της πολίτες, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής (Ben-Arieh, et al., 2001) (Phipps, 2006).

Στην ιστορία και στη βάση της Φιλοσοφίας η ευτυχία ως θέμα μελέτης απασχόλησε τους ανθρώπους κατά κύριο λόγο σε δύο συγκεκριμένες χρονικές περιόδους. Η πρώτη περίοδος ήταν εκείνη της Αρχαίας Ελλάδας, ενώ η δεύτερη περίοδος του 18^{ου} αιώνα. Η πρώτη περίοδος, που αφορά την ευτυχία στην αρχαία Ελλάδα, δομήθηκε από τον Αριστοτέλη. Αξιόλογες μελέτες για την έννοια της ευτυχίας, όπως αυτή παρουσιάστηκε στην δεύτερη περίοδο, έλαβαν χώρα από διάφορους ερευνητές, όπως για παράδειγμα από τον Mauzi (1960), ο οποίος προσέγγισε την έννοια της ευτυχίας σύμφωνα με τις θεωρίες του 18^{ου} αιώνα. Ακόμη, ο Marcuse

(1949) επιχείρησε να βρει τον ρόλο της ευτυχίας στα έργα των Φιλοσόφων Επίκουρου, Tolstoy, Seneca, Spinoza και άλλων Φιλοσόφων τονίζοντας βέβαια πως οι Φιλόσοφοι συχνά επιχείρησαν να προσεγγίσουν την έννοια της ευτυχίας ως μια μη απαραίτητη συνθήκη για την ανθρώπινη ύπαρξη (Fellows, 1966).

Πιο συγκεκριμένα, οι πρώτες έρευνες για την μέτρηση της ευτυχίας σε μέσες τιμές για τα κράτη ξεκίνησαν να διεξάγονται μετά το 1960. Οι έρευνες αυτές στηρίχθηκαν στην υπόθεση πως το επίπεδο ευημερίας κάθε κράτους αντανακλά τον βαθμό στον οποίο λειτουργούν με επιτυχία, αποτελεσματικά, αλλά και με ρυθμούς ανάπτυξης τα διάφορα κράτη, προκειμένου να καλύψουν τις ποικίλες ανθρώπινες ανάγκες (Diener & Emmons, R. A. , 1984). Στη συνέχεια των ετών οι έρευνες πλήθυναν σε αριθμό όπως και σε μεθοδολογία έρευνας. Μία έρευνα που επιχείρησε να μετρήσει τον βαθμό ευτυχίας των παιδιών είναι εκείνη που πραγματοποιήθηκε από τους Jonathan Bradshaw & Dominic Richardson (2009). Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα επικεντρώθηκε στη μελέτη του βαθμού ευημερίας των παιδιών κατοίκων της Ευρώπης και στη σύγκριση αυτών μεταξύ των διαφόρων κρατών. Το δείγμα αποτέλεσαν τα 27 κράτη – μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Νορβηγία και η Ισλανδία. Η έρευνα βασίστηκε στη χρήση 43 δεικτών διαμορφωμένων από 19 μεταβλητές, οι οποίες προέρχονται από έρευνα του 2006. Οι τομείς κάλυψης της έρευνας αφορούν την υγεία, την ευτυχία, τις προσωπικές σχέσεις, την εκπαίδευση, τους υλικούς πόρους, τη συμπεριφορά και τους διαφόρους κινδύνους, τη στέγαση και το περιβάλλον. Από την ανάλυση των στοιχείων προέκυψε πως η ευημερία των παιδιών διαμορφώνεται σε υψηλότερα επίπεδα στην Ολλανδία, η οποία αποτελεί και μια από τις τρεις συμμετέχουσες στην έρευνα χώρες με την καλύτερη επίδοση στο σύνολο των αναφερόμενων σημείων της έρευνας. Τη χειρότερη ευημερία παρουσιάζουν τα παιδιά που διαμένουν στις χώρες του Ανατολικού μπλοκ, με εξαίρεση τις επιδόσεις της Σλοβενίας. Αντίστοιχα, τις χειρότερες επιδόσεις σε όλους τους τομείς εμφανίζει η Λιθουανία. Για την εξαγωγή των ανωτέρω και λοιπών συμπερασμάτων οι ερευνητές πραγματοποίησαν ανάλυση ευαισθησίας προκειμένου να καταστεί εφικτή η επεξήγηση των διακυμάνσεων στην ευημερία των παιδιών. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της ευημερίας των παιδιών και των δαπανών που πραγματοποιούνται από μέρος της εκάστοτε κυβέρνησης του κάθε κράτους σε διαβιβαστικές πληρωμές προς τις οικογένειές τους, όπως επιδόματα και δημόσιες υπηρεσίες. Τέλος, αρνητική συσχέτιση παρουσίασε η έρευνα αναφορικά με την ευτυχία των παιδιών διαζευγμένων γονέων.

Άλλη μια έρευνα που επιχείρησε να προσεγγίσει την ανθρώπινη φύση και ευτυχία ήταν η περιεκτική βιβλιογραφική ανασκόπηση που συσχέτισε την επαφή με τη φύση με την

βελτίωση της ψυχικής υγείας των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα της Chawla (2015), εξέτασε ποικίλους τρόπους σύμφωνα με τους οποίους η επαφή με τη φύση δύναται να συμβάλλει θετικά στην υγεία και την ευημερία των παιδιών. Προκειμένου να ορίσει την έννοια της ευεξίας, έκανε χρήση της προσέγγισης δυνατοτήτων στην ανθρώπινη ύπαρξη και άντλησε στοιχεία από έρευνες που ανατρέχουν στη δεκαετία του 1970 και φτάνουν στο 2015. Στη διάρκεια της έρευνας αυτής αναδείχθηκε ένα συναρπαστικό σύνολο στοιχείων που αποδεικνύουν ότι τα δέντρα και οι φυσικές περιοχές αποτελούν ουσιαστικά στοιχεία για τη βελτίωση της υγείας στα παιδιά. Κατά τον τρόπο αυτό θα έπρεπε ποικίλα στοιχεία της φύσης να ενσωματωθούν σε πολλαπλές κλίμακες της καθημερινής ζωής, όπως, για παράδειγμα, γύρω από τα σπίτια, στο σχολείο, στους δρόμους και να δημιουργηθούν πάρκα και κέντρα παιδικής μέριμνας που να συνδέουν την αστική ζωή με τη ζωή και την ενασχόληση με τη φύση. Τα πράσινα πάρκα επίσης και η δημιουργία αυτών σε κάθε αστικό κέντρο θα συμβάλλει πολύ στην προσπάθεια αυτή. Αξίζει να αναφερθεί πως ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ανασκόπησης αυτής είναι ο τρόπος με τον οποίο η αρθρογράφος επιχειρεί να παρουσιάσει τα στοιχεία της στο πλαίσιο των μεταβαλλόμενων ερευνητικών προσεγγίσεων. Οδηγείται στην σκέψη αυτή θέτοντας την ερώτηση του πως οι διάφορες μέθοδοι και τα εργαλεία θα μπορέσουν να συμβάλλουν στην κατανόησή μας σχετικά με την πρόσβαση των παιδιών στη φύση και την βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους μέσα από αυτό. Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό της εν λόγω ανασκόπησης αποτελεί ο τρόπος δράσης τον οποίο επιλέγει η αρθρογράφος ώστε να εφαρμόσει την προσέγγιση των δυνατοτήτων στην ανθρώπινη ανάπτυξη, παρέχοντας έτσι έναν διευρυμένο ορισμό της υγείας και της ευημερίας. Εντούτοις, πέραν της εξέτασης του ανωτέρω θέματος, δηλαδή των ωφελειών από την πρόσβαση των παιδιών στη φύση, η εν λόγω έρευνα εξετάζει επιπλέον τις συνέπειες για τον προγραμματισμό των ενεργειών αυτής, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης για πρόσβαση σε χώρους πρασίνου γύρω από σπίτια, σχολεία και κέντρα παιδικής μέριμνας. Τονίζει δε την αναγκαιότητα για την συνειδητή ενσωμάτωση στα κοινοτικά σχέδια των πόλεων διατάξεων αναφορικά με την πρόσβαση των παιδιών στη φύση και σε χώρους πρασίνου, όπου θα μπορούν να παίζουν, να έρχονται σε επαφή με τη φύση και να μαθαίνουν. Τα οφέλη της επαφής των παιδιών με τη φύση, που προσδιορίζονται μέσω αυτής της ανασκόπησης, υποδεικνύουν θετικά αποτελέσματα στους ακόλουθους τομείς: τη σωματική υγεία, τη γνωστική λειτουργία και τον αυτοέλεγχο, την ψυχολογική ευημερία, την ευθυγράμμιση και το ευφάνταστο παιχνίδι, τη σχέση με άλλα είδη και τον φυσικό κόσμο - στην εκπλήρωση των δυνατοτήτων των παιδιών.

Σε έρευνα που είχε υλοποιηθεί λίγα έτη πιο πριν, η ίδια αρθρογράφος είχε κατονομάσει τις διάφορες ευεργετικές ικανότητες της επίδρασης της φύσης στη ζωή των παιδιών και ιδιαίτερα των ενηλίκων (Chawla L. , 2007). Μεταξύ λοιπόν άλλων ευεργετικών ικανοτήτων της φύσης, ο χώρος του πρασίνου έχει συσχετιστεί με:

- μειωμένη αρτηριακή πίεση
- μειωμένη πίεση
- μεγαλύτερη συναισθηματική ευεξία
- καλύτερη συγκέντρωση & επίλυση προβλημάτων
- ταχύτερη επούλωση μετά από χειρουργική επέμβαση
- μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση και παραγωγικότητα.

Ακόμα μια έρευνα που έρχεται να δώσει απάντηση στην ερώτηση αναφορικά με τους λόγους για τους οποίους η ενασχόληση με τη φύση αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία, είναι εκείνη που έλαβε χώρα από το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ερευνών ((AIR), 2005). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή τα παιδιά έχουν ανάγκη από σωματική και ψυχική άσκηση. Πρέπει κατά την παιδική τους ηλικία να εξερευνήσουν, να τολμήσουν, να προβληματιστούν, να προσπαθήσουν να αποκτήσουν εμπειρία, να ανακαλύψουν, να τραγουδήσουν, να χορέψουν και να φανταστούν. Όλες αυτές οι δραστηριότητες αφθονούν στο ύπαιθρο, δηλαδή τη φύση, και αποτελούν μερικά μόνο από τα πολλά οφέλη που προσφέρει η επαφή μαζί της στη ψυχολογία των παιδιών. Η έρευνα τοποθετείται επίσης ισχυριζόμενη ότι η επαφή με τη φύση αποτελεί πηγή έμπνευσης και απαραίτητη προϋπόθεση για μια υγιή ανάπτυξη. Η φύση τελικά αυξάνει τη δημιουργικότητα της νεολαίας, μειώνει το στρες και βοηθά τα παιδιά που πάσχουν από διαταραχή ελλειμματικής προσοχής. Τα παιδιά ανεξάρτητα από την ηλικία τους πρέπει να μάθουν τα όριά τους, φυσικά και συναισθηματικά, τα οποία έπειτα οφείλουν να διερευνούν θέτοντας προς τον εαυτό τους διλήμματα και ερωτήσεις, όπως για παράδειγμα αν μπορεί να τρέξει γρήγορα, να σκαρφαλώσει ψηλά, αν μπορεί να πηδήξει πιο μακριά κλπ. Όλα αυτά αποτελούν οφέλη για τα παιδιά και συμβάλλουν στην εξερεύνηση από μέρους των παιδιών του εαυτού τους. Η ίδια μελέτη του Αμερικανικού Ινστιτούτου κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά εκείνα που μελετούν και διδάσκονται σε εξωτερικές αίθουσες διδασκαλίας βελτιώνουν τα επιστημονικά τους αποτελέσματα κατά 27%. Όχι λοιπόν μόνο αποτελεί η εξωτερική εκπαίδευση μια κρίσιμη διαδικασία για την ανάπτυξη των παιδιών, αλλά επιπλέον οι ερευνητές προτείνουν ότι είναι εξίσου σημαντική και για το μέλλον του πλανήτη. Καθίσταται συνεπώς

σαφές ότι, όταν τα παιδιά και οι ενήλικες συνδέονται με τη φύση, είναι πιο κατάλληλοι να γίνουν μελλοντικά συνειδητοποιημένοι πολίτες για την κοινωνία και το περιβάλλον.

Μια πιο πρόσφατη έρευνα παρουσιάζει παραπλήσια ευρήματα (Dahan-Oliel, Shikako-Thomas, & Majnemer, 2012). Μέσα από την ανασκόπηση 19 ερευνών περιγράφονται ευρήματα που αποδεικνύουν πως, όταν τα παιδιά έρχονται σε καθημερινή επαφή με τη φύση και με οργανωμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες εκτός του σχολικού προγράμματος, τότε προάγεται η σωματική τους ευεξία, ενισχύεται η αντοχή τους, ενώ ακόμη τα παιδιά επιτυγχάνουν να αποκτήσουν το αίσθημα της καλής σωματικής κατάστασης. Οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων, αν λάβουμε υπόψιν μας ότι οι δραστηριότητες αυτές συμβάλλουν στην προώθηση και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, στην ανεξαρτησία και την αυτονομία, όπως και το αίσθημα κοινωνικής υποστήριξης και αποδοχής.

Ακόμη μια έρευνα που φανερώνει τις ευεργετικές επιδράσεις της φύσης για την υγεία (σωματική και ψυχολογική) των παιδιών είναι η έρευνα των Majnemer, Shicago-Thomas, Schmitz, Shevell και Lach (2015). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, στην οποία το δείγμα αποτέλεσαν παιδιά ηλικίας από 6 – 12 ετών, φάνηκε πως ενεργητικές και δημιουργικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες επιφέρουν θετική επίδραση στην ψυχολογία και ευεξία των παιδιών, εφόσον συνδέονται με υψηλά επίπεδα ευτυχίας και το αίσθημα απόλαυσης της ζωής.

Άλλοι ερευνητές, όπως οι Holder, Coleman & Sehn (2009) υποστηρίζουν την άποψη πως η ψυχική υγεία των παιδιών εξαρτάται από το είδος της δραστηριότητας που επιλέγει να αναπτύξει. Ειδικότερα, από έρευνα που έγινε σε δείγμα 375 παιδιών ηλικίας από 12-18 ετών απεδείχθη πως οι παθητικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια και υπολογιστές επιδρούν μόνο αρνητικά για την ψυχική υγεία των παιδιών. Στον αντίποδα βρίσκονται δραστηριότητες, όπως η ενασχόληση με τη φύση και οι αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των παιδιών και σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ευεξίας και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή.

Η ενασχόληση των παιδιών με τη φύση συνεπάγεται σαφώς τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων από νεαρή ηλικία. Η δημιουργία κοινωνικών σχέσεων και η επίδραση αυτών στη ψυχολογία των παιδιών νεαρής ηλικίας έχει αποτελέσει ένα εξίσου σημαντικό θέμα προς μελέτη. Στην κατεύθυνση αυτή έγιναν μελέτες που επιχειρήσαν να εξετάσουν τη σχέση της ευτυχίας και των κοινωνικών σχέσεων σε παιδιά ηλικίας από 9 έως 12 ετών (Holder, 2009). Στην

εν λόγω έρευνα συμμετείχαν 432 παιδιά αλλά και οι γονείς τους. Την ευτυχία των παιδιών προσπάθησαν να εκτιμήσουν οι ερευνητές κάνοντας χρήση των κλιμάκων αυτοαξιολόγησης, των βαθμολογιών των γονέων και το υποσύνολο ευτυχίας και ικανοποίησης από την κλίμακα αυτοεξέτασης των παιδιών Piers, δεύτερη έκδοση (Piers, 2002). Οι κοινωνικές σχέσεις των παιδιών αξιολογήθηκαν με στοιχεία από την κλίμακα Piers και ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν στα παιδιά και τους γονείς τους αντίστοιχα. Αυτά τα στοιχεία ομαδοποιήθηκαν σε δύο θετικές (δηλ. Οικογένεια και φίλους) και δύο αρνητικές κατηγορίες (δηλ., Αρνητικές σχέσεις με συνομηλίκους και εκδήλωση άσχημης συμπεριφοράς προς τρίτους). Η ποικιλία στην ευτυχία των παιδιών οφείλεται εν μέρει στις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που αφορούν την οικογένεια (π.χ. παιδιά συμφωνούν ότι είναι σημαντικά μέλη της οικογένειάς τους) και τους φίλους (π.χ. γονείς που αναφέρουν ότι τα παιδιά τους επισκέπτονται πιο συχνά τους φίλους τους). Οι αρνητικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις εξήγησαν επίσης τη διακύμανση της ευτυχίας των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των αρνητικών σχέσεων με τους συνομηλίκους (π.χ. παιδιά που θεωρούν ότι δεν αποτελούν μέλη ενός κοινωνικού συνόλου) και την άσχημη συμπεριφορά προς τους άλλους (π.χ. παιδιά συμφωνούν ότι συχνά συμπεριφέρονται άσχημα προς άλλους ανθρώπους και προκαλούν προβλήματα για την οικογένειά τους). Οι δημογραφικές μεταβλητές, που σχετίζονται με την οικογένεια (δηλαδή ο αριθμός των αδελφών, η ηλικία των γονέων και η οικογενειακή κατάσταση των γονέων), ήταν ελάχιστα ή καθόλου συνδεδεμένες με την ευτυχία των παιδιών. Τα αποτελέσματα παράλληλων ευρημάτων από τη βιβλιογραφία που αφορούν ενήλικες και εφήβους φανερώνουν πως οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικές συσχετίσεις και προγνωστικοί παράγοντες της ευτυχίας. Συνδυάζοντας λοιπόν το γεγονός ότι οι κοινωνικές σχέσεις επιδρούν θετικά για την ψυχολογία των παιδιών και η ενασχόληση με τη φύση από μέρους των παιδιών δύναται να τα φέρει σε επαφή με άλλα παιδιά και ανθρώπους, μπορούμε εύλογα να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως θα έπρεπε να επιδιώκεται η επαφή με τη φύση από μέρους των παιδιών νεαρής ηλικίας.

Παράλληλα, και άλλες έρευνες έλαβαν χώρα στην κατεύθυνση αυτή, οι οποίες, εντούτοις, δεν επικεντρώθηκαν στη σημασία της ενασχόλησης με τη φύση αποκλειστικά για τα παιδιά νεαρής ηλικίας, αλλά για το σύνολο των ανθρώπων υπάρξεων. Σύμφωνα με την ακόλουθη έρευνα φαίνεται ότι η επαφή των ανθρώπων με τη φύση δύναται να επιδράσει ευεργετικά στην ανθρώπινη ύπαρξη, για παράδειγμα βελτιώνοντας τη διάθεση, τη γνώση και την υγεία. Μια άλλη προσέγγιση, αλλά σχετική με την προηγούμενη άποψη, είναι αυτή που θεωρεί πως η δομή της προσωπικότητας των ανθρώπων αποτελείται από μια σύνδεση συναισθηματική και βιωματική με το φυσικό περιβάλλον. Η υποκειμενική συνάφεια με τη

φύση είναι ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας των φιλο-περιβαλλοντικών συμπεριφορών και συμπεριφορών που μπορεί επίσης να συνδέονται θετικά με την υποκειμενική ευημερία. Στο πλαίσιο αυτό σκοπό της έρευνας αποτέλεσε η εξέταση της σχέσης μεταξύ της φύσης και της ευτυχίας. Με βάση 30 δείγματα ($n = 8523$), μια μετα-ανάλυση σταθερού αποτελέσματος βρήκε ένα μικρό, αλλά σημαντικό, μέγεθος αποτελέσματος ($r = 0,19$). Όσοι συνδέονται περισσότερο με τη φύση τείνουν να βιώνουν πιο θετική επιρροή, ζωτικότητα και ικανοποίηση από τη ζωή σε σύγκριση με εκείνους που συνδέονται λιγότερο με τη φύση. Εντούτοις, βασικό στοιχείο της εν λόγω έρευνας αποτέλεσε το γεγονός ότι σε αυτή τονίζεται η σημασία της εξέτασης της προσωπικότητας του ατόμου προκειμένου να εξεταστούν, τελικώς, οι συνέπειες από την επαφή του με τη φύση και να εξαχθούν συμπεράσματα αναφορικά με τις θετικές ή μη επιδράσεις αυτής. Τα αποτελέσματα της έρευνας τελικά υποδηλώνουν ότι οι στενότερες σχέσεις μεταξύ ανθρώπου και φύσης δεν πρέπει να υλοποιούνται εις βάρος της ευτυχίας των ίδιων των ατόμων. Αντίθετα, αυτή η μετα-ανάλυση φανερώνει ότι η σύνδεση με τη φύση και το συναίσθημα είναι στην πραγματικότητα δύο συνδεδεμένες μεταβλητές (Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014).

Σύμφωνα με μια άλλη έρευνα που αφορά την επαφή με τη φύση και τα επίπεδα ευτυχίας των ανθρώπων, μελετάται η υποκειμενική σχέση με τη φύση, η οποία κατά τους ερευνητές αποτελεί τη μοναδική μεταβλητή ικανή να προβλέψει την ευτυχία. Όχι σε μία, αλλά σε δύο μελέτες οι συγγραφείς έκαναν την αξιολόγηση μεταξύ της σχέσης που δύναται να αναπτύξει κάποιος άνθρωπος με τη φύση και άλλων υποκειμενικών συνδέσεων (π.χ. με φίλους ή χώρα) και εξέτασαν αυτές τις συνδέσεις και τις σχέσεις ως πιθανή σύγχυση στην εξήγηση της σχέσης μεταξύ της φύσης και της ευτυχίας. Η πρώτη μελέτη που διεξήγαγαν οι ερευνητές προσάρμοσε ένα μέτρο γενικής συνδεσιμότητας και το διοχέτευσε σε δείγματα μαθητών ($n = 331$) και κοινοτήτων ($n = 415$) μαζί με πολλαπλούς δείκτες σχετικότητας και ευεξίας. Η δεύτερη μελέτη, που υλοποιήθηκε, εξέτασε πιο εδραιωμένα μέτρα υποκειμενικών συνδέσεων σε ένα άλλο κοινοτικό δείγμα ($n = 204$). Η γενική συνδεσιμότητα που προέκυψε από τα δείγματα προέβλεπε καλή ευτυχία, όμως η συγγένεια με τη φύση παρέμεινε ένας σημαντικός προγνωστικός δείκτης πολλών δεικτών ευτυχίας, ακόμα και μετά τον έλεγχο για άλλες συνδέσεις. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την άποψη ότι η επαφή με τη φύση θα μπορούσε να συμβάλει στην ανθρώπινη ευτυχία και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, αν και η επιβεβαίωση αυτής της αιτιακής κατεύθυνσης απαιτεί πρόσθετη έρευνα σύμφωνα με την κατάληξη των ερευνητών (Zelenski & Nisbet, 2014).

Μία άλλη έρευνα που επιχειρήσε να προσεγγίσει την ευτυχία των παιδιών συγκεκριμένα, και όχι στο γενικό πλαίσιο του συνόλου των ανθρώπων είναι η ακόλουθη

έρευνα, η οποία αποπειράθηκε να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ της ιδιοσυγκρασίας του παιδιού και της ευτυχίας, δηλαδή του επιπέδου ευτυχίας που νιώθει το παιδί. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 311 παιδιά ηλικίας από 9-12 ετών. Στο τεστ υποβλήθηκαν οι γονείς των παιδιών, οι οποίοι βαθμολόγησαν την ιδιοσυγκρασία των παιδιών τους χρησιμοποιώντας την Έρευνα Συναισθήματος, Δραστηριότητας και Συγκρισιμότητας (EAS) και αξιολόγησαν την ευτυχία τους. Στη συνέχεια, τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα αξιολόγησαν τη δική τους ιδιοσυγκρασία χρησιμοποιώντας το τεστ EAS και την κλίμακα Piers-Harris Self Concept Scale για παιδιά, (δεύτερη έκδοση) και προέβησαν σε αξιολόγηση της δικής τους ευτυχίας, όπως την νιώθουν, χρησιμοποιώντας ένα μεμονωμένο μέτρο, τη σύντομη φόρμα ερωτηματολογίου ευτυχίας της Οξφόρδης και την υποκειμενική κλίμακα ευτυχίας. Στη συνέχεια, οι βαθμολογίες ιδιοσυγκρασίας των γονέων και των παιδιών, που συγκεντρώθηκαν, συμμορφώθηκαν με τη δομή των τεσσάρων παραγόντων, όπως προέβλεπε η βιβλιογραφία και, τελικώς, αποδείχθηκε ότι η ιδιοσυγκρασία αντιπροσώπευε μεταξύ του 9% και 29% της διακύμανσης της ευτυχίας των παιδιών ανάλογα με τα μέτρα. Τα παιδιά εκείνα που ήταν πιο κοινωνικά και ενεργά και λιγότερο ντροπαλά, συναισθηματικά και ανήσυχα σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά του δείγματος ήταν πιο ευτυχισμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του τεστ. Τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια σχετικά με τη σχέση μεταξύ ευτυχίας και προσωπικότητας στους ενήλικες. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ιδιοσυγκρασίας τα οποία ήταν παρόμοια με την εξωστρέφεια (Sociability) συνδέονταν θετικά με την ευτυχία, ενώ, αντίστοιχα, τα χαρακτηριστικά εκείνα που ήταν παρόμοια με τον νευρωτισμό (Συναισθηματικότητα) συνδέονταν αρνητικά με την ευτυχία. Επιπρόσθετα, τα παιδιά που βαθμολογούνταν υψηλότερα στην δραστηριότητα ιδιοσυγκρασίας ήταν πιο ευτυχισμένα (Holder & Klassen, 2010,).

Από τα ανωτέρω καθίσταται σαφές το γεγονός πως αποτελεί ανάγκη να δημιουργηθούν ερευνητικά – επιστημονικά εργαλεία τα οποία θα είναι σε θέση να μετρήσουν την ευτυχία των ατόμων, είτε πρόκειται για παιδιά νεαρής ηλικίας, είτε για ενήλικες. Μια τέτοια έρευνα είναι και η έρευνα με τίτλο « The satisfaction with life scale». Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής οι ερευνητές ανέπτυξαν και επικύρωσαν μια κλίμακα για τη μέτρηση της παγκόσμιας ικανοποίησης, την οποία ονόμασαν ως «The Satisfaction With Life Scale (SWLS)». Η εν λόγω κλίμακα λαμβάνει υπόψιν της ένα σύνολο διαφόρων συνιστωσών της ευημερίας και επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της παγκόσμιας ικανοποίησης από τη ζωή. Το εργαλείο SWLS φαίνεται να έχει ευνοϊκές ψυχομετρικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένης της υψηλής εσωτερικής συνοχής και της υψηλής χρονικής αξιοπιστίας. Αξίζει να αναφερθεί πως το εν λόγω

εργαλείο είναι κατάλληλο για χρήση με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και για άλλες δυνατές χρήσεις (Ed Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 2010).

Αντίστοιχα, πολλές έρευνες επιχείρησαν να προσεγγίσουν την έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή, να προσδιορίσουν τους παράγοντες που επιδρούν στην αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά και εκείνους που την μειώνουν. Μια τέτοια έρευνα είναι εκείνη των Huebner, Shannon & Rich (2006), σύμφωνα με την οποία το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών και εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Εντούτοις, μια μικρή μειοψηφία είναι αρκετά δυσαρεστημένη από τη ζωή που βιώνουν. Οι παγκόσμιες αναφορές σχετικά με την ικανοποίηση που νιώθει κάποιος έφηβος ή κάποιο παιδί συνδέονται με ποικίλες μεταβλητές ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής δραστηριότητας, γεγονός που αποδεικνύει πως η ικανοποίηση από τη ζωή καθορίζεται από ένα σύνολο πολύπλοκων και αλληλοεπιδρώντων περιβαλλοντικών και προσωπικών μεταβλητών. Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται με σημαντικά αρνητικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, τη σωματική υγεία και το σχολείο. Σύμφωνα με τους ερευνητές και πρόσφατες μελέτες έχει αποδειχθεί πως η ικανοποίηση από τη ζωή δύναται να λειτουργήσει ως πραγματική ψυχολογική δύναμη. Η ικανοποίηση από την ζωή δεν αποτελεί απλά ένα υποπροϊόν θετικών εμπειριών της ζωής, αλλά αντίθετα, ενισχύει ενεργά την ανθεκτικότητα του ατόμου απέναντι σε δυσκολίες που μπορεί να βιώνει. Η έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ικανοποίηση από την ζωή είναι ένα βασικό ψυχολογικό κατασκεύασμα στο θετικό ψυχολογικό κίνημα και ένας σημαντικός δείκτης και καθοριστικός παράγοντας για την ευημερία των παιδιών και των νέων.

Αξίζει να αναφερθεί δε πως η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί ένα κατασκεύασμα της θετικής ψυχολογίας. Παρότι η ικανοποίηση από την ενήλικη ζωή έχει εκτενώς μελετηθεί, εντούτοις η ικανοποίηση της ζωής των παιδιών και των εφήβων δεν έχει λάβει της ίδιας έντασης και έρευνας. Η έρευνα των Proctor, Linley & Maltby (2009) περιέχει μια επισκόπηση της υπάρχουσας έρευνας αναφορικά με την ικανοποίηση της ζωής των νέων. Εμπειρικές μελέτες (n = 141) σχετικά με την ικανοποίηση της ζωής των νέων εξετάζονται στο πλαίσιο της έρευνας. Η ανασκόπηση διευκρινίζει πώς η ικανοποίηση της ζωής των νέων σχετίζεται με διάφορες άλλες σημαντικές συναισθηματικές, κοινωνικές και συμπεριφορικές δομές. Τέλος, στο σώμα της έρευνας επισημαίνονται οι συνθήκες που ευνοούν τη θετική ικανοποίηση της ζωής και τις συνέπειες της θετικής ικανοποίησης από τη ζωή των νέων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Το παρόν κεφάλαιο επικεντρώνεται στην εννοιολογική προσέγγιση της έννοιας ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή. Επιχειρεί τον προσδιορισμό των παραγόντων που συμβάλλουν στην ευτυχία και την ικανοποίηση, που νιώθουν οι άνθρωποι από την καθημερινότητα και τη ζωή που βιώνουν. Τέλος, το κεφάλαιο εστιάζει στη σημαντικότητα της χρήσης ερευνητικών μεθόδων προσδιορισμού του επιπέδου ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή.

3.1. Ορισμός Ευτυχίας

Η ευτυχία αποτελεί μια ψυχική ή και συναισθηματική κατάσταση που προσδιορίζει το ευ ζην και χαρακτηρίζεται από κυρίως θετικά και ευχάριστα συναισθήματα, τα οποία κυμαίνονται από την ικανοποίηση μέχρι και την έντονη χαρά (Diener, Lucas, & Scollon, 2009). Ο προσδιορισμός της έννοιας ευτυχία έχει αποτελέσει αντικείμενο μακροχρόνιας έρευνας και προσπάθειας. Η δυσκολία ορισμού της έχει οδηγήσει στην έναρξη πλήθους συζητήσεων. Ακόμη και σήμερα, ένας άρτιος και καθολικά αποδεκτός ορισμός της έννοιας ευτυχία δεν έχει διαμορφωθεί και έτσι, ανάλογα την οπτική υπό την οποία μελετάται η έννοια, προκύπτει και ένας διαφορετικός ορισμός. Εντούτοις, απώτερο στόχο κάθε κοινωνίας, και δη της σύγχρονης, αποτελεί η βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και η ενίσχυση της ευημερίας των πολιτών της, κυρίως των παιδιών, που αξίζουν να χαίρουν της καλύτερης δυνατής αντιμετώπισης στο ξεκίνημα της ζωής τους. Εξαιτίας του στόχου αυτού, την προσέγγιση της έννοιας και του περιεχομένου της ευτυχίας επιχείρησαν να προσεγγίσουν πολλοί ερευνητές.

Πληθώρα προσεγγίσεων, όπως βιολογικές, ψυχολογικές, θρησκευτικές και φιλοσοφικές, επιχείρησαν να προσδιορίσουν την ευτυχία και να μελετήσουν τις πηγές από τις οποίες αυτή προέρχεται. Η ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας κατά τα τελευταία έτη έχει συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην κατεύθυνση αυτή, δηλαδή στην προσέγγιση του νοήματος της ευτυχίας. Πιο συγκεκριμένα, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας επιχείρησε να κάνει τη μετάβαση από τη θεωρία στην πράξη προκειμένου να δώσει απάντηση σε θεμελιώδη ερωτήματα, αναφορικά με το τι θεωρείται ως «ευτυχία», αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να επιτευχθεί.

Σύμφωνα με τον Easterlin (2003) η ευτυχία αποτελεί έναν θεμελιώδη στόχο της ανθρώπινης ύπαρξης, μια μακρόχρονη και συνολική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Η σημασία της είναι μεγάλη σε τέτοιο βαθμό που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δίνει όλο και μεγαλύτερη έμφαση στην ευτυχία και τον προσδιορισμό αυτής, θεωρώντας την μια από τις σημαντικότερες συνιστώσες της υγείας. Στην κατεύθυνση αυτή τόσο, όπως αναφέρθηκε ανωτέρω, ο ορισμός όσο και ο προσδιορισμός των συστατικών της στοιχείων ποικίλουν ακόμα και σήμερα.

Κατά τον James B. Allen (2018) η έννοια της ευτυχίας (Happiness) συνήθως συγχέεται ή αντικαθίσταται από τους ερευνητές με την έννοια της ευεξίας-ευημερίας (well being). Ως τέτοια κατάσταση θεωρείται ο βαθμός στον οποίο ο άνθρωπος, γυναίκα ή άντρας, αισθάνεται ικανοποιημένος, είναι συναισθηματικά και σωματικά υγιής και νιώθει μια βαθιά αφοσίωση στη ζωή, ενώ ταυτόχρονα πιστεύει πως η ζωή του έχει κάποιο νόημα και δεν ζει μάταια (Dodge, Daly A, Huynton J. , & Sanders L. , 2012), (Gillett-Swan & Sargeant J. , 2015).

Σύμφωνα με έναν πιο λιτό ορισμό της έννοιας, ως ευτυχία ή υποκειμενική ευημερία νοείται ο βαθμός στον οποίο ο άνθρωπος σκέφτεται και νιώθει πως η ζωή του είναι σε ένα καλό επίπεδο, είναι δηλαδή γενικά καλή (Lucas & Diener, 2009). Πρόσφατη έρευνα στο εν λόγω αντικείμενο απέδειξε ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ των υψηλών επιπέδων ευημερίας και των πολλαπλών ωφελειών για τα άτομα, όπως για παράδειγμα η βελτίωση της υγείας ή ακόμα και η μακροζωία (Diener, Lucas, & Scollon, 2009).

Παρότι δε, πλήθος ερευνητών έχει επιχειρήσει να προσεγγίσει την έννοια της λέξης ευτυχία, εντούτοις, ακόμη και σήμερα, δεν υπάρχει κάποια ξεκάθαρη εντύπωση σχετικά με το πως θα έπρεπε να εκφραστεί η ευτυχία ή, διαφορετικά, η ευεξία. Στην κατεύθυνση αυτή, οι ερευνητές θεωρούν ότι θα έπρεπε στην προσπάθεια απόδοσης του όρου να ληφθεί υπόψιν ότι ο εννοιολογικός προσδιορισμός της θα έπρεπε να παρέχει μια ξεκάθαρη εικόνα αναφορικά με την ποιότητα ζωής της ανθρώπινης ύπαρξης (Allen, 2018). Ταυτόχρονα, ο ορισμός της έννοιας ευτυχία θα πρέπει να περικλείει τόσο συναισθήματα, όσο καταστάσεις, νοήματα και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων που χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα ζωής (Dodge, Daly A, Huynton J. , & Sanders L. , 2012).

Σύμφωνα με μια πιο στενή έννοια του όρου η ευτυχία είναι ένα θετικό συναίσθημα. Την έννοιά της διαφοροποιούν ποικίλοι παράγοντες, όπως η χαρά ή η ηδονή, ενώ αφορά σε μια μακράς διάρκειας και συνολική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Αντίστοιχα, σύμφωνα με ένα πιο ευρύ πλαίσιο, η ευτυχία αποτελεί τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους ως θετική και ευνοϊκή για

εκείνους. Ο Layard ορίζει ότι η ευτυχία αντανακλά το πόσο καλά ή άσχημα αισθανόμαστε δίνοντας τον παρακάτω ορισμό: «Με την ευτυχία εννοώ να αισθάνεσαι καλά, να απολαμβάνεις τη ζωή και να αισθάνεσαι ότι είναι υπέροχη. Με τη δυστυχία εννοώ να αισθάνεσαι άσχημα και να εύχεσαι τα πράγματα να ήταν διαφορετικά» (Layard, 2005).

Με έναν αρκετά παρεμφερή τρόπο οι Diener et al επιχειρούν να δηλώσουν πως κάποιο άτομο δύναται να νιώθει ευτυχία στις περιπτώσεις εκείνες που βιώνει ικανοποίηση και συνεχή χαρά, ενώ σπανίως βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα, όπως για παράδειγμα ο θυμός ή η λύπη (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Επιπλέον, σύμφωνα με την άποψη του Veenhoven η ευτυχία αποτελεί τον βαθμό στον οποίο κάποιο άτομο αξιολογεί με θετικό τρόπο τη συνολική ποιότητα της ζωής του ή, διαφορετικά, τον βαθμό στον οποίο αρέσει σε κάποιον άνθρωπο να ζει τη ζωή του (Veenhoven, 2007).

Μελετώντας τους διάφορους ορισμούς, που έχουν γενικά αποδοθεί για τον προσδιορισμό του όρου της ευτυχίας, ξεχωρίζουν 3 βασικές θεωρητικές κατευθύνσεις:

1. ο ηδονισμός (hedonism)
2. η θεωρία της επιθυμίας (desire theory)
3. η θεωρία της αντικειμενικής λίστας (objective list theory).

Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη κατεύθυνση, αυτή του ηδονισμού, κάνει αναφορά στο στιγμιαίο βίωμα της απόλαυσης και της ικανοποίησης, που αποκομίζει ο άνθρωπος. Υπό το πρίσμα αυτό «η χαρούμενη ζωή» είναι το αποτέλεσμα πολλαπλών στιγμών απόλαυσης και χαράς και λιγοστών στιγμών πόνου και θλίψης.

Αντίστοιχα, η δεύτερη κατεύθυνση που αφορά τη θεωρία της επιθυμίας, υποστηρίζει πως η ευτυχία αποτελεί την ικανοποίηση των επιθυμιών από μέρους της ανθρώπινης ύπαρξης. Εμφανίζει μάλιστα διαφορές από τον ηδονισμό, επειδή δεν θεωρεί ότι το σύνολο των ανθρώπων επιζητούν την απόλαυση και την αποφυγή του πόνου. Το αντικείμενο της επιθυμίας είναι προσωπικό και διαφοροποιείται σημαντικά για κάθε άνθρωπο. Το σύνολο των θεωριών αυτών πηγάζουν από τον Αριστοτέλειο ορισμό της ευδαιμονίας, δηλαδή την αξία της ζωής που είναι αφιερωμένη στην αναζήτηση της αυτοπραγμάτωσης και της κατά το δυνατόν ανάπτυξης του δυναμικού που διαθέτει ο κάθε άνθρωπος.

Τέλος, η τρίτη κατεύθυνση που αφορά τη θεωρία της αντικειμενικής λίστας, θεωρεί πως υπάρχει σύνδεση μεταξύ της ευτυχίας και διαφόρων πολύτιμων για τον άνθρωπο επιτευγμάτων. Με βάση τη θεωρία αυτή τα άτομα δύναται να βιώσουν την ευτυχία, όταν είναι

σε θέση να ικανοποιήσουν κάποια από τα πολύτιμα επιτεύγματα μεταξύ των οποίων είναι: η επιτυχία στην καριέρα, η φιλία, η απουσία ασθένειας και πόνου, οι υλικές ανέσεις, η ομορφιά, η μόρφωση, η αγάπη, η γνώση και η ήσυχη συνείδηση (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τις ανωτέρω τρεις προσεγγίσεις περιέχει μια θεωρία που διατύπωσε ο Seligman και αποτελεί τη θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας. Σύμφωνα με τον ίδιο υφίστανται τρία διαφορετικά είδη ευτυχίας βάσει των ανωτέρω κατευθύνσεων. Η ευχάριστη ζωή αφορά την ευτυχία με την έννοια του ηδονισμού και της ικανοποίησης που αντλεί ένα άτομο από τις καθημερινές απολαύσεις. Η καλή ζωή αναφέρεται στην ευτυχία που λαμβάνει την έννοια της επιθυμίας και συμπεριλαμβάνει την κατανόηση των ιδιαίτερων δυνατοτήτων του κάθε ατόμου και την αξιοποίηση αυτών μέσα από όλες τις πτυχές της ζωής του. Τέλος, η ζωή με νόημα αναφέρεται στην ευτυχία με την έννοια της αντικειμενικής λίστας και αφορά στην αξιοποίηση των ιδιαίτερων δυνατοτήτων για την επίτευξη ενός ανώτερου στόχου που νοηματοδοτεί τη ζωή του ατόμου. Στην περίπτωση εκείνη που κάποιο άτομο έχει επιτύχει να ικανοποιήσει και τα τρία κριτήρια της ευτυχίας, τότε βιώνει τη γεμάτη ζωή (Seligman, 2002).

3.2 Παράγοντες Ευτυχίας

Η κατάκτηση της ευτυχίας από μέρους των ανθρώπων εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, οι οποίοι δρουν διαφορετικά σε κάθε ανθρώπινη ύπαρξη. Για τον λόγο αυτό η επιστημονική κοινότητα έχει στρέψει έντονο το ενδιαφέρον της προς την αναζήτηση των παραγόντων εκείνων που συμβάλλουν στην ευημερία – ευτυχία των ανθρώπων. Μια σημαντική διαπίστωση, που έγινε στον χώρο της ψυχολογίας, αποτελεί το γεγονός ότι η κάθε ηλικιακή ομάδα βιώνει διαφορετικά την ευτυχία και κρατά διαφορετική στάση ανάλογα με το σημείο ζωής στο οποίο βρίσκεται (Τον & Diener, 2009), επομένως η προσέγγιση των παραγόντων ευτυχίας καθίσταται ως μια επίπονη διαδικασία. Σε κάθε περίπτωση, ο βαθμός στον οποίο το κάθε άτομο επιτυγχάνει να είναι ευτυχισμένο εξαρτάται κατά κύριο λόγο από το αν οι συνθήκες που επικρατούν στη ζωή του ανταποκρίνονται στις επιθυμίες που έχει δημιουργήσει κάθε άτομο (Lucas & Diener, 2009).

Σύμφωνα με τις πρώτες σχετικές έρευνες του παρελθόντος είχε διαπιστωθεί πως η ευτυχία των ανθρώπων και η ποιότητα ζωής τους δεν ήταν εφικτό να προσδιοριστούν λαμβάνοντας υπόψιν καθαρά και μόνο κοινωνικές και οικονομικές μεταβλητές (Diener, Scollon, C. N., & Lucas, R. E., 2009). Τρεις δεκαετίες αργότερα, από το 1990, οι ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στην κατανόηση του συνόλου των διαδικασιών που αφορούν στην ανθρώπινη

ευτυχία, κατανοώντας πλέον πως οι άνθρωποι εμφανίζουν διαφορετικές αντιδράσεις και δύναται να αντιδράσουν και να αξιολογήσουν διαφορετικά τις ίδιες καταστάσεις σύμφωνα με τις προσδοκίες που έχουν χτίσει, τις αξίες που έχουν διαμορφώσει, τις εμπειρίες του παρελθόντος και την προδιάθεσή τους (Diener, Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L., 1999).

Σύμφωνα με αυτό οι επιστήμονες και οι ερευνητές στην ιατρική (Delamothe, 2005), τα οικονομικά (Kahneman, et al., 2006), την ψυχολογία (Wilson, Meyers, & Gilbert, 2003), τη νευροεπιστήμη (Canli, Sivers, Whitfield, Gotlib, & Gabrieli, 2002) και την εξελικτική βιολογία (Gervais & Wilson, 2005) έχουν προσδιορίσει ένα ευρύ φάσμα ερεθισμάτων που μας κάνουν ευτυχισμένους (ή δυστυχισμένους), συμπεριλαμβανομένων των λαχειοφόρων αγορών (Gardner & Oswald, 2007), των εκλογών (Wilson, Meyers, & Gilbert, 2003), του εισοδήματος (Easterlin R. A., 2003), της απώλειας θέσεων εργασίας (Clark & Oswald, 1994), της κοινωνικοοικονομικής ανισότητας (Graham & Felton, 2006), του διαζυγίου (Easterlin R. A., 2003), της ασθένειας (Ubel, Loewenstein, & Jepson, 2003) και του πένθους (Zivin & Christakis, 2007).

Συμπερασματικά λοιπόν, το σύνολο των παραγόντων που δύναται να καθορίσουν τα επίπεδα ευτυχίας των ατόμων ομαδοποιούνται σε δύο μεγάλες κατηγορίες.

- i. Μακροοικονομικοί και μικροοικονομικοί παράγοντες όπως: το εισόδημα και η εργασία.
- ii. Προσωπικά χαρακτηριστικά και δημογραφικοί παράγοντες όπως: η ηλικία, το φύλο, η εκπαίδευση, η ψυχική υγεία, η σωματική υγεία, οι αξίες και η θρησκεία, η οικογένεια, το κοινωνικό κεφάλαιο, η επιτυχία, σημαντικά γεγονότα της ζωής (ανεργία, απώλεια συγγενή, αναπηρία). Σύμφωνα με τους ψυχολόγους η κατηγορία αυτή συμβάλει σε μεγαλύτερο βαθμό στη διαμόρφωση της ευτυχίας συγκρινόμενη με την ομάδα των οικονομικών παραγόντων (Heliwell, Layard, & Sachs, 2012)

3.3 Μέτρηση της Ευτυχίας

Όπως ακριβώς ο εννοιολογικός προσδιορισμός της ευτυχίας καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικός, εξίσου σημαντικός είναι και ο προσδιορισμός του τρόπου ή των μεθόδων και των εργαλείων μέτρησης της ανθρώπινης ευτυχίας. Ένας από τους πιο απλοϊκούς τρόπους μέτρησης της ευτυχίας δεν είναι άλλος από την ευθεία ερώτηση προς το ενδιαφερόμενο άτομο σχετικά με το αν νιώθει ευτυχισμένο ή όχι. Για την επίτευξη αυτού χρησιμοποιούνται ποικίλοι τρόποι, ένας

εκ των οποίων είναι και η χρήση κλίμακας ευτυχίας. Για παράδειγμα, ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα εργαλεία μέτρησης της ευτυχίας είναι το ερωτηματολόγιο με τίτλο *''Ικανοποίηση με κλίμακα ζωής – Satisfaction with life scale''* (Diener, Emmons, R.A, Larsen, R.J. , & Griffin, S. , 1985), το οποίο θέτει ερωτήσεις, όπως για παράδειγμα *'' Στις περισσότερες φορές η ζωή μου είναι ιδανική;''*, και προσφέρει τη δυνατότητα απάντησης μέσα από προκαθορισμένες κλίμακες εύρους από το ένα στο επτά, σε αύξουσα κατανομή, όπου το 1= διαφωνώ κάθεται, έως το 7 = συμφωνώ απόλυτα.

Άλλου είδους εργαλεία επιδιώκουν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες στην έρευνα μέτρησης ευτυχίας παρέχοντάς τους οπτική εικόνα. Ένα τέτοιο εργαλείο – ερωτηματολόγιο είναι αυτό των Myers & Diener (1996) το οποίο χρησιμοποιεί μια σειρά από 7 *''στρόγγυλα προσωπάκια – φάτσες''*. Τα σχέδια αυτά είναι κίτρινα στο χρώμα και είναι άλλοτε χαμογελαστά, άλλοτε λυπημένα, δυστυχισμένα, θυμωμένα κλπ. Με τον τρόπο αυτό οι δημιουργοί του ερωτηματολογίου επιδιώκουν να παράσχουν βοήθεια στους συμμετέχοντες στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου προκειμένου να κατευθύνουν πιο εύκολα τις απαντήσεις τους. Τα κίτρινα στρόγγυλα προσωπάκια παρατίθενται εντός του εργαλείου σε μια κάπως κατανεμημένη σειρά από το πιο δυστυχισμένο πρόσωπο στο πιο χαμογελαστό. Οι δε συμμετέχοντες καλούνται να κυκλώσουν το εικονίδιο εκείνο που αντικατοπτρίζει καλύτερα την ψυχολογία τους σχετικά με το πώς νιώθουν για τη ζωή τους.

Ακόμη ένα εργαλείο μέτρησης της ευτυχίας, το οποίο παρέχει οπτική βοήθεια στους συμμετέχοντες, είναι η κλίμακα *'' Σκάλας – Ladder ''*. Σύμφωνα με αυτή οι συμμετέχοντες, που καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις, βλέπουν μια εικόνα από μια σκάλα με 9 σκαλοπάτια. Η κορυφή αυτών χαρακτηρίζεται ως *'' Η καλύτερη πιθανή ζωή για εσένα''* , ενώ το τελευταίο κάτω – κάτω σκαλί ονομάζεται *'' Η χειρότερη πιθανή ζωή για σένα''* (Larsen, Dieners E., & Emmons R.A., 1985). Στην περίπτωση αυτή, οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν το ακριβές σκαλοπάτι στο οποίο θεωρούν ότι βρίσκονται τη δεδομένη χρονική στιγμή.

Το κοινό των ανωτέρω εργαλείων είναι ότι επιχειρούν με άμεσο και ευθύ τρόπο να προσδιορίσουν το επίπεδο ευτυχίας των συμμετεχόντων στην έρευνα. Κάθε εργαλείο σαφώς χρησιμοποιεί διαφορετική προσέγγιση και διαφορετικό τρόπο μέτρησης της ευτυχίας.

3.4 Η σημασία της μελέτης της ευτυχίας

Όπως καθίσταται σαφές από τα ανωτέρω, την ευτυχία προσέγγισαν διάφορες επιστήμες, από τη Φιλοσοφία, μέχρι τα Οικονομικά και την Ψυχολογία. Κάθε μια επιστήμη προσεγγίζει το θέμα με τα δικά της μέτρα και επιθυμεί να ανακαλύψει τους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτή. Το συνεχώς αναπτυσσόμενο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας έχει καταστήσει σαφή την ανάγκη για προσέγγιση των συνιστωσών εκείνων που κάνουν τη ζωή να αξίζει ή, διαφορετικά, των παραγόντων που συμβάλλουν, ώστε οι άνθρωποι να θεωρούν πως αξίζει να ζουν. Ειδικότερα οι επιστήμονες της Θετικής Ψυχολογίας θεωρούν πως τα θετικά συναισθήματα, όπως αυτό της ευτυχίας, είναι επιθυμητά από τα άτομα, όχι γιατί είναι μόνο ευχάριστα, αλλά και επειδή επιφέρουν μια σειρά από θετικές επιπτώσεις στη γενικότερη λειτουργία του ανθρώπου. Στο πλαίσιο αυτό η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η νεολαία αντιλαμβάνεται τη ζωή και επιτυγχάνει την ευτυχία αποτελεί μείζονος σημασίας θέμα προς εξέταση, εξαιτίας ακριβώς της θετικής συνεισφοράς του στο επίπεδο και τη ζωή των ανθρώπων. Πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν ότι η αντίληψη της ικανοποιητικής ζωής μεταξύ των νέων έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογική, κοινωνική και εκπαιδευτική λειτουργία τους. Ένα σημαντικό λοιπόν μέρος της κατανόησης του τρόπου με τον οποίο η νεολαία αντιλαμβάνεται τη ζωή αποτελεί η εφαρμογή και υιοθέτηση της μέτρησης της ικανοποίησης της ζωής (Proctor, Linley, & Maltby, 2009).

Σε κάθε περίπτωση η ευτυχία και η επίδρασή της στην κοινωνία και τους πολίτες αποτελεί ένα μείζονος σημασίας θέμα, καθώς οι αρνητικές επιπτώσεις της επιφέρουν δυσμενείς συνθήκες και αρνητικές συνέπειες για το σύνολο της κοινωνίας. Για τον λόγο αυτό η μελέτη της έννοιας της ευτυχίας, η μελέτη των διαστάσεών της και των παραγόντων που συμβάλλουν στη δημιουργία της ενέχει μεγάλη σημασία για την ακαδημαϊκή κοινότητα, είτε αυτή πρόκειται για την κοινότητα της Θετικής Ψυχολογίας, είτε για το σύνολο των υπολοίπων επιστημών.

3.5 Δείκτες Παιδικής Ευημερίας

Στη διάρκεια των ετών έχουν λάβει χώρα διάφορες προσπάθειες για την ανάπτυξη μέτρων και δεικτών ευτυχίας και δη της παιδικής ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Εντούτοις, κατά τα τελευταία μόνο έτη οι προσπάθειες αυτές άρχισαν να επεκτείνονται με αποτέλεσμα τη δημιουργία δικτύων σε επίπεδο επαγγελματιών, περιφερειών και, κατ' επέκταση, ολόκληρων χωρών προς αυτή την κατεύθυνση.

Στο διεθνές Συνέδριο στην Ιερουσαλήμ το 1996, παρόλο που αναγνωρίστηκε από τους συμμετέχοντες η σημασία καθιέρωσης δεικτών για τη μέτρηση των βασικών αναγκών και αναγκών επιβίωσης των παιδιών, δεν υπήρξε καθολική συμφωνία αναφορικά με την καθιέρωση των δεικτών που θα είναι θέση να μετρήσουν την παιδική ευημερία.

Ωστόσο, στη συνέχεια η προσοχή στράφηκε στην ποιότητα ζωής των παιδιών και, επομένως, σε πτυχές πέρα από τις απλές, την επιβίωση ή τις βασικές ανάγκες, αναπτύσσοντας δείκτες θετικής εξέλιξης και ανάπτυξης των παιδιών.

Έπειτα, την τάση αυτή για έμφαση στην ποιότητα ζωής μελέτησε ένα άλλο συνέδριο, που υλοποιήθηκε στην Ιερουσαλήμ, με θέμα τη μέτρηση της παιδικής ευημερίας και εξελίχθηκε σε Πολυεθνικό σχέδιο πάνω στο αντικείμενο αυτό. Το συνέδριο αυτό ακολούθησαν επιπλέον ενημερώσεις και συνέδρια, όπως αυτή η προσπάθεια που έγινε από το Πανεπιστήμιο του Όσλο το 2005, το πιο σημαντικό για την εποχή του συνέδριο που έλαβε χώρα όσον αφορά την παιδική ευημερία με περισσότερους από 100 συμμετέχοντες. Οι δύο παραπάνω δράσεις οδήγησαν στο επόμενο και σημαντικότερο βήμα που ήταν η δημιουργία της Διεθνούς Εταιρίας Παιδικών δεικτών (ISCI) (Ben-Arieh & Frønes, , 2007).

Το βασικότερο σημείο, το οποίο αξίζει να τονιστεί στο σημείο αυτό, αποτελεί το γεγονός πως η μελέτη αναφορικά με την εύρεση και μελέτη των δεικτών της θετικής εξέλιξης των παιδιών διαφέρει σημαντικά από άλλες ηλικιακές ομάδες (π.χ. ενήλικες, ηλικιωμένοι). Πληθώρα ερευνών που έλαβαν χώρα, συνέβαλαν στην επισήμανση της σπουδαιότητας της εξερεύνησης νέων τρόπων μέτρησης της ευημερίας των παιδιών. Με το πέρασ των ετών, οι προσπάθειες αυτές συνέβαλαν σε σημαντικές αλλαγές όσον αφορά τη μελέτη των παιδικών δεικτών, συμπεριλαμβανομένης της μετάβασης από την εστίαση στη μέτρηση των βασικών αναγκών (π.χ. ανοσοποίηση) στη μέτρηση της ποιότητας ζωής πέρα από την απλή επιβίωση (π.χ., ικανοποίηση από τη ζωή). Η τάση για ανάπτυξη μέτρων ευημερίας με τη σειρά της συνέβαλε στη μετακίνηση του πεδίου των παιδικών δεικτών προς την εστίαση προς τους δείκτες άνθησης (Lippman, Moore, & McIntosh, 2011).

Οι πρώτοι δείκτες, που αφορούν την ευημερία των παιδιών, έχουν την τάση να επικεντρώνονται στην επιβίωση των παιδιών, ενώ οι πιο πρόσφατοι δείκτες αφορούν περισσότερο την ευημερία τους. Ακόμη, οι δείκτες, παρότι στην αρχή επικεντρώνονταν κυρίως στα αρνητικά αποτελέσματα, πλέον μεταβλήθηκαν και σχετίζονται περισσότερο με τα θετικά. Επιπρόσθετα, οι νέοι δείκτες δίνουν έμφαση στην "μέλλουσα καλή κατάσταση", δηλαδή σε δείκτες που έχουν την ικανότητα να προβλέψουν μελλοντικές επιτυχίες ή ευημερία. Αξίζει να

αναφερθεί ακόμη πως οι πρώτες προσπάθειες επικεντρώθηκαν στην μελέτη ζητημάτων ευτυχίας και ευημερίας των ενηλίκων, ενώ νέες προσπάθειες εξετάζουν επιπλέον και την ευημερία των παιδιών. Τέλος, τα πρόσφατα χρόνια έχουν επίσης φέρει στην πρωτοπορία τις αυξανόμενες προσπάθειες για την ανάπτυξη διαφόρων σύνθετων δεικτών για την ευημερία των παιδιών (Bradshaw & Richardson, 2009).

3.6 Ικανοποίηση από τη ζωή

Την ικανοποίηση από τη ζωή που απολαμβάνουν τα άτομα γενικά μελέτησαν πολλοί ερευνητές, οι οποίοι προσπάθησαν να προσεγγίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στο αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή. Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βιώνει τις θετικές ιδιότητες της ζωής του ορίζεται από τον Diener (2009) ως υποκειμενική ευεξία ή συνολική ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή.

Ως αντικείμενο μελέτης η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί έναν επιμέρους τομέα της υποκειμενικής ευεξίας. Είναι ένα εργαλείο μέτρησης το οποίο, συνδυαστικά με πλήθος άλλων παραγόντων, όπως για παράδειγμα θετικές ή αρνητικές επιρροές, μετράει τη συνολική υποκειμενική ευεξία ενός ατόμου (Bowling, Eschleman, & Wang, 2010). Με τον ίδιο τρόπο γίνεται αναφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή και από τους Pinquart και Pfeiffer (2011). Σύμφωνα με την άποψή τους η ικανοποίηση από τη ζωή μαζί με τα συναισθήματα, την αυτοπεποίθηση και την έλλειψη ψυχικής διαταραχής αποτελούν διάσταση της ψυχολογικής ευημερίας του ατόμου. Ορισμένοι ερευνητές μελέτησαν την ικανοποίηση από τη ζωή ως μία πτυχή του ευρύτερου δείκτη μέτρησης της ποιότητας ζωής (Guerette & Smedema, 2011), ενώ άλλοι προσπάθησαν να συσχετίσουν την ποιότητα ζωής με την ικανοποίηση και την ευημερία του ατόμου (Trillo & Dickinson, 2012).

Ειδικότερα όμως, η ικανοποίηση που νιώθουν από τη ζωή τους τα παιδιά και οι έφηβοι αποτέλεσε αντικείμενο έρευνας και μελέτης για πλήθος ερευνητών. Οι λόγοι που συνέβαλαν στη μελέτη της ικανοποίησης από τη ζωή για τους νέους σαφώς είναι πολυάριθμοι. Τόσο τα πολλά μειονεκτήματα που χαρακτηρίζουν την σύγχρονη κοινωνία, όσο και οι διάφορες αρνητικές εμπειρίες των ατόμων ως μεμονωμένα όντα συμβάλλουν στη δημιουργία αρνητικών αισθημάτων όσον αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η σύγχρονη κοινωνία αποτελούν απόρροια μειωμένης ικανοποίησης από τη ζωή, ή ακόμα οδηγούν σε εκδήλωση επικίνδυνων συμπεριφορών (Rutter, 1989) (Cicchetti, 2006).

Ακόμα ένας λόγος που συμβάλλει στην ανάγκη μελέτης της ικανοποίησης που νιώθουν οι νέοι από τη ζωή τους είναι η τάση της εποχής για ολοένα και περισσότερη ενασχόληση με την τεχνολογία και τις παροχές της. Χωρίς αμφιβολία, η τεχνολογική ανάπτυξη ενισχύει θετικά τη ζωή των νέων, καθώς τους προσφέρει ποικίλους νέους τρόπους και μεθόδους εκπαίδευσης και απασχόλησης, όπως και διασκέδασης. Ωστόσο οι επιπτώσεις της τεχνολογικής εξέλιξης στην υγεία των νέων δύναται να είναι αρνητικές, προκαλώντας ανησυχία σχετικά με το μέλλον τους (Becker, Burwell, Gilman, Herzog, & Hamburg, 2002).

Η ικανοποίηση από τη ζωή δύναται να λειτουργήσει ως δείκτης μέτρησης της ψυχικής υγείας τόσο για τους νέους όσο και για τους ενήλικες. Με τη βοήθεια των ανωτέρω, λοιπόν, μπορούμε να ορίσουμε ορισμένους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους. Οι παράγοντες που δομούν τη ζωή ενός παιδιού και οι οποίοι πρέπει να υιοθετηθούν από αυτά προκειμένου να επιτευχθεί ευεξία, ισορροπία και ποιότητα ζωής, αλλά και ικανοποίηση από τη ζωή περιγράφονται από τις ακόλουθες κατηγορίες (Καλφούντζου, 2019):

1. Ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά
2. Φυσική δραστηριότητα
3. Φυσιολογικό σωματικό βάρος και αντίληψη για τη σωματική εμφάνιση
4. Δυσaréσκεια σχετικά με την υγεία των παιδιών και εφήβων
5. Υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών και συμμετοχή σε επικίνδυνες δραστηριότητες
6. Διαπροσωπικές σχέσεις με οικογένεια και φίλους
7. Κοινωνικό πλαίσιο – σχολικό περιβάλλον.

Από τα ανωτέρω ενδιαφέρον, στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, παρουσιάζει η μελέτη της επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία και το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή που νιώθουν τα παιδιά. Ειδικότερα, η συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση και τη σωματική τους κατάσταση επιδρά θετικά στην υγεία τους, ενώ ακόμα δρα προληπτικά σε ασθένειες, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος (Sybilski, Tolak, & Wolniewicz, 2007). Παράλληλα, η άσκηση μέσω φυσικής δραστηριότητας λειτουργεί προστατευτικά στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη, το άγχος, η εκδήλωση αυτοκτονικών τάσεων και η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Hughes, et al., 2013).

Ακόμα, η φυσική δραστηριότητα λειτουργεί και ως δείκτης για τη μέτρηση της ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με την έρευνα των Schmalz et al (2007) η άσκηση των νέων ευνοεί θετικά την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, η οποία με τη σειρά της αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες της γενικότερης ικανοποίησης που νιώθει το άτομο από τη ζωή του. Επιπλέον, με τη συμμετοχή τους σε σωματική άσκηση και φυσικές δραστηριότητες οι νέοι αποτρέπουν τον αποκλεισμό τους από τις κοινωνικές ομάδες της ηλικίας τους. Η συμμετοχή των νέων σε οποιοδήποτε είδους φυσική δραστηριότητα επιφέρει ικανοποίηση στην ψυχική του υγεία, καθώς με τον τρόπο αυτό καλύπτει μια από τις ανάγκες που νιώθει το άτομο, το να αποτελεί μέλος μιας ομάδας.

Η τάση, λοιπόν, των νέων να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, πέραν των άμεσων θετικών επιπτώσεων όσον αφορά θέματα υγείας και σωματικής διάπλασης, επιφέρει και μια σειρά άλλων θετικών επιπτώσεων για την ψυχική τους υγεία. Με τη φυσική δραστηριότητα οι νέοι αποφεύγουν ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Τέλος, με τη φυσική δραστηριότητα παράγονται διάφορες ενδορφίνες και πρωτεΐνες που συμβάλλουν στην καλή διάθεση (Raudsepp, Neissaar, & Kull M. , 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1 Υποθέσεις

Στο παρόν κεφάλαιο παρατίθεται η μεθοδολογία έρευνας που υιοθετήθηκε προκειμένου να απαντηθούν οι ακόλουθες υποθέσεις της εργασίας:

- Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους;

&

- Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ευτυχία των παιδιών;

Στο πλαίσιο της εργασίας οι ανωτέρω δύο υποθέσεις δεν είναι αμοιβαία αποκλειόμενες, αντιθέτως επιδιώκεται η προσπάθεια προσέγγισης και αμφοτέρων.

4.2 Δείγμα και διαδικασία της έρευνας

Στην ερευνητική διαδικασία της παρούσας εργασίας συμμετείχαν 130 παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών. Η δειγματοληψία έλαβε χώρα σε διάφορους αθλητικούς συλλόγους του Δήμου Βόλου και Νέας Ιωνίας και αποτέλεσε προϊόν τυχαίας δειγματοληψίας. Από τα 130 παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, περίπου το 60% αυτών ήταν κορίτσια και το υπόλοιπο 40% του δείγματος αγόρια. Επομένως, ο πληθυσμός της έρευνας είναι παιδιά ηλικίας 8-12 ετών και το δείγμα αυτής τα παιδιά ηλικίας 8-12 ετών που είναι μέλη των αθλητικών συλλόγων Δήμου Βόλου και Νέας Ιωνίας και αθλούνται σε καθημερινή βάση ή και όχι τόσο συχνά.

Το συγκεκριμένο δείγμα επιλέχθηκε κατόπιν έρευνας αναφορικά με τη δυνατότητα έγκρισης για συμμετοχή στην έρευνα. Ειδικότερα, πρωταρχικός σκοπός προς επιλογή δείγματος αποτελούσε η συμμετοχή στην έρευνα παιδιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης της ίδιας ηλικιακής ομάδας. Όμως, λόγω κωλύματος να δοθεί έγκριση από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση και τον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων των δημοτικών σχολείων Βόλου, η δειγματοληψία περιορίστηκε στους αθλητικούς συλλόγους του Δήμου Βόλου και Νέας Ιωνίας.

Πριν τη δειγματοληψία όλοι οι γονείς των συμμετεχόντων παιδιών ενημερώθηκαν μέσω ενημερωτικού φυλλαδίου για τους σκοπούς και τον τρόπο συμμετοχής στην έρευνα και

έδωσαν την έγκριση τους για τη συμμετοχή των παιδιών σε αυτή. Επίσης, για την πραγματοποίηση της έρευνας μέσω ερωτηματολογίων λήφθηκε έγκριση και από τους υπευθύνους/διευθυντές των αθλητικών συλλόγων που συμμετείχαν στην έρευνα. Για τη συλλογή των δεδομένων χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες τρία ερωτηματολόγια τα οποία και συμπλήρωσαν πριν την έναρξη των προπονήσεων του κάθε ομίλου. Τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν είναι τα ακόλουθα:

- 1) Κλίμακα καταγραφής συχνότητας αυθόρμητων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων
- 2) Κλίμακα καταγραφής συχνότητας οργανωμένων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων
- 3) Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή και κλίμακα ευτυχίας των παιδιών

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα τρία ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα διάβαζαν και απαντούσαν ελεύθερα στις ερωτήσεις των ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και τα παιδιά, που συμμετείχαν, είχαν το δικαίωμα να υπαναχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή.

4.3 Ερευνητικά Εργαλεία

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται λεπτομερώς τα τρία ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Τα ερωτηματολόγια αυτά επιλέχθηκαν εξαιτίας της δομής και της φύσης τους. Πιο συγκεκριμένα, τα εν λόγω ερωτηματολόγια κρίθηκαν ότι μπορούν εύκολα να γίνουν κατανοητά και αντιληπτά από το σύνολο του δείγματος, δηλαδή παιδιά νεαρής ηλικίας, ή τουλάχιστον από ένα μεγάλο μέρος. Η εύκολη κατανόηση όσο και η καλή φήμη των ερωτηματολογίων ήταν οι λόγοι που συντέλεσαν αρχικά στην αξιολόγησή τους ως κατάλληλα και κατόπιν στην επιλογή των εργαλείων αυτών από μέρους του ερευνητή.

4.3.1 Κλίμακα καταγραφής συχνότητας αυθόρμητων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων

Το πρώτο ερωτηματολόγιο που κλήθηκαν να απαντήσουν τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν το «Κλίμακα καταγραφής συχνότητας αυθόρμητων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων» (Platrites, Christodoulou, & Pashia, 2015). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες (Platrites, Christodoulou, & Pashia, 2015). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 30 ερωτήσεις κλειστού τύπου, των οποίων οι απαντήσεις είναι διατάξιμες σε μία κλίμακα Likert 5 χαρακτηρισμών. Οι ερωτηθέντες

διαλέγοντας μία από τις 5 απαντήσεις εκφράζουν το βαθμό που συμφωνούν με την ερώτηση μίας συμμετρικής κλίμακας. Οι πέντε χαρακτηρισμοί της κλίμακας είναι «ποτέ», «σπάνια», «μερικές φορές», «συχνά» και «σχεδόν κάθε μέρα». Οι ερωτήσεις αφορούν τις δραστηριότητες που έκαναν οι ερωτηθέντες στον ελεύθερο χρόνο τους το τελευταίο μήνα (π.χ. ζωγραφική, παιχνίδι με μπάλα, μαγειρική κ.α.). Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε από τα παιδιά, παρουσία των προπονητών. Το ερωτηματολόγιο είναι διαθέσιμο στο παράρτημα της έρευνας αυτής.

4.3.2. Κλίμακα καταγραφής συχνότητας οργανωμένων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων

Στη συνέχεια τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «Κλίμακα καταγραφής συχνότητας οργανωμένων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων». Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες (Platrites, Christodoulou, & Pashia, 2015). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 ερωτήσεις κλειστού τύπου με διατάξιμες απαντήσεις σε κλίμακα Likert 5 χαρακτηρισμών. Οι χαρακτηρισμοί αυτοί είναι «καθόλου», «μια φορά το δεκαπενθήμερο», «1-2 φορές τη βδομάδα», «3-4 φορές τη βδομάδα» και «5 και πλέον φορές τη βδομάδα». Οι ερωτήσεις που απάντησαν τα παιδιά αφορούν τις δραστηριότητες που μπορεί να έκαναν ως εξωσχολικό μάθημα, στο απογευματινό σχολείο ή σαν ιδιαίτερο μάθημα με δάσκαλο, το τελευταίο διάστημα (π.χ. μπαλέτο, μαθήματα κολύμβησης, ομάδα ποδοσφαίρου κ.α.). Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε από τα παιδιά, παρουσία των προπονητών. Το ερωτηματολόγιο είναι διαθέσιμο στο παράρτημα της έρευνας αυτής.

4.3.3. Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή και κλίμακα ευτυχίας των παιδιών

Το τρίτο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας χωρίζεται σε δύο μέρη: «Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή» (Huebner, 1991) και «Κλίμακα ευτυχίας των παιδιών» (Morgan, 2014). Καθένα μέρος του ερωτηματολογίου παρουσιάζεται στη συνέχεια. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου «Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή» έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες (Diener, Emmons, R.A, Larsen, R.J. , & Griffin, S. , 1985) (Προσαρμογή από Α.Σταλίκας, και Α.Λακιώτη).

4.3.3.1. Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή

Ο τρόπος ανάπτυξης του ερευνητικού εργαλείου για τη μέτρηση της ικανοποίησης της ζωής στα παιδιά περιγράφεται στην έρευνα με τίτλο «*Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale*». Μια πιλοτική εκδοχή του εργαλείου χορηγήθηκε σε δείγμα 254 παιδιών ηλικίας 7-14 ετών από τις Μεσοδυτικές Ηνωμένες Πολιτείες. Η κλίμακα επέδειξε αποδεκτή εσωτερική συνοχή. Οι βαθμολογίες ικανοποίησης δεν διέφεραν ανάλογα με την ηλικία, το βαθμό ή το φύλο (Huebner, 1991). Το εν λόγω ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε από τους Diener et al. (1985) επιδίωξε να αξιολογήσει το γνωστικό συστατικό της υποκειμενικής ευημερίας και αποτελεί την πιο χρησιμοποιούμενη κλίμακα στην επιστημονική βιβλιογραφία όσον αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή σε παγκόσμιο επίπεδο.

Πιο συγκεκριμένα, η κλίμακα αυτή αποτελείται από 7 ερωτήσεις κλειστού τύπου και μετράει την αυτό-αναφορά της ικανοποίησης από τη ζωή των παιδιών. Η μέτρηση γίνεται σε μία 4-βάθμια κλίμακα: «ποτέ», «μερικές φορές», «συχνά» και «σχεδόν πάντα» με σκορ από το 1 μέχρι το 4 αντίστοιχα. Δύο στοιχεία της κλίμακας αυτής είναι αρνητικά διατυπωμένα: «Θα ήθελα να αλλάξω πολλά πράγματα στη ζωή μου» και «Εύχομαι να είχα μια διαφορετική ζωή» και το σκορ των απαντήσεων σε αυτές τις δύο ερωτήσεις είναι αντίστροφο από τις υπόλοιπες, δηλαδή ξεκινά από το «ποτέ = 4» και φτάνει έως το «σχεδόν πάντα = 1». Η ικανοποίηση των παιδιών προκύπτει από το άθροισμα των σκορ των 7 ερωτήσεων. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες στην Ελλάδα (Γαβρηλίδου, 2012), ενώ γενικά η κλίμακα της έρευνας (Diener, Emmons, R.A, Larsen, R.J., & Griffin, S., 1985) έδειξε καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα με άλλες κλίμακες και άλλες μορφές αξιολόγησης της υποκειμενικής ευεξίας. Εμφάνισε ακόμα καλή διακριτική εγκυρότητα σε σχέση με μετρήσεις συναισθηματικής ευεξίας. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνά τους οι Diener et al. (1985) έδειξαν πως το εργαλείο έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, υψηλό συντελεστή δοκιμής και καλό επίπεδο εσωτερικής συνοχής. Μεταγενέστερες έρευνες επιβεβαίωσαν τις καλές ψυχομετρικές ιδιότητες του ερωτηματολογίου σε ένα ευρύ φάσμα δειγμάτων (Pavot & Diener, 2008). Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας Chrobach's α είναι 0,7. Ακόμα, αρκετές μελέτες έχουν δοκιμάσει και τη δομή των παραγόντων της κλίμακας, ενώ οι Diener et al. (1985) αξιολόγησαν την παραγοντική δομή της κλίμακας χρησιμοποιώντας ανάλυση κύριου άξονα, η οποία κατέληξε σε ένα μόνο συστατικό που εξηγεί το 66% της διακύμανσης της κλίμακας. Ένα σύνολο ευρημάτων αποδεικνύει πως η κλίμακα SWLS αποτελεί μια αξιόπιστη και έγκυρη κλίμακα μέτρησης του γνωστικού συστατικού της υποκειμενικής ευημερίας (Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017).

4.3.3.2. Κλίμακα ευτυχίας των παιδιών

Το δεύτερο μέρος του τρίτου ερωτηματολογίου της έρευνας αποτελείται από 20 ερωτήσεις-δηλώσεις κλειστού τύπου με τη κάθε μία να έχει διαφορετικό σκορ. Οι ερωτήσεις αυτές είναι δηλώσεις μαθητών και νέων ανθρώπων για τη ζωή τους, τα παιδιά σημείωσαν ποιες από αυτές τους εκφράζουν. Η ελληνική στάθμιση – «Κλίμακα ευτυχίας παιδιών» περιέχει ερωτήσεις, κάθε μια εκ των οποίων έχει τη δική της βαθμοθέτηση και οι τιμές κυμαίνονται μεταξύ 1.68 και 4.25 (Morgan, 2014). Για να προκύψει η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου προστίθεται το άθροισμα των τιμών των απαντήσεων που δόθηκαν διαιρούμενο με το πλήθος των ερωτήσεων που απαντήθηκαν. Ακολουθεί η κλίμακα ευτυχίας των παιδιών:

Πίνακας 1: Κλίμακα Ευτυχίας των παιδιών

1.	Η ζωή μου είναι καλή αυτόν τον καιρό	3.64
2.	Μου συμπεριφέρονται δίκαια οι άνθρωποι γύρω μου	3.13
3.	Ξέρω πως θα προχωρήσει η ζωή μου	3.15
4.	Έχω μεγάλα προβλήματα αλλά τα αντιμετωπίζω	2.55
5.	Είμαι αρκετά περήφανος/η για τον εαυτό μου	3.65
6.	Προσπαθώ να αλλάζω κάποια πράγματα στον εαυτό μου	2.57
7.	Δεν έχω μεγάλα προβλήματα αυτόν τον καιρό	3.22
8.	Έχω πολλούς φίλους	4.01
9.	Με συγκλύζουν αυτά που συμβαίνουν γύρω μου	2.43
10.	Δεν νιώθω ποτέ ασφαλής	1.74
11.	Συχνά νιώθω αγχωμένος/η	2.32
12.	Κάποιες φορές νιώθω μόνος	1.68
13.	Οι άλλοι άνθρωποι είναι αρνητικοί απέναντί μου	1.77
14.	Μαθαίνω από τα λάθη μου	3.18
15.	Είμαι ντροπαλό άτομο	2.63
16.	Έτυχε να με εκφοβίσουν	1.68

17.	Είμαι καλός/η στο να μαθαίνω καινούρια πράγματα	3.70
18.	Μου δίνουν όση βοήθεια χρειάζομαι	3.38
19.	Διασκεδάζω πολύ στη ζωή μου	4.25
20.	Στεναχωριέμαι/μαραζώνω εύκολα	1.75

Τα βήματα που πραγματοποιούμε ώστε να βρεθεί το σκορ της ευτυχίας από το ανωτέρω ερωτηματολόγιο είναι τα ακόλουθα:

1. Προσθέτουμε τους αριθμούς δίπλα από κάθε ερώτηση που έχει σημειώσει ο κάθε συμμετέχων στην έρευνα.
2. Αθροίζουμε τον αριθμό των ερωτήσεων που έχουν επιλεγθεί.
3. Διαιρούμε το σκορ που προέκυψε από το βήμα 1 με τον αριθμό που προέκυψε από το βήμα 2.

Το υψηλότερο δυνατό σκορ είναι 4.25. Το ‘μεσαίο’ σκορ είναι 2.88 και το χαμηλότερο δυνατό σκορ είναι 1.68.

Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου έχει τεκμηριωθεί από σχετικές έρευνες (Morgan, 2014) . Στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας Chronbach’s α είναι 0,5.

4.4 Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων

Στην παρούσα έρευνα η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες (SPSS) (Muijs, 2010). Για τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων συγκρίθηκαν οι μέσες τιμές του σκορ ικανοποίησης και του σκορ ευτυχίας των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες της φύσης με αυτό των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν ιδιαίτερα ή καθόλου με δραστηριότητες της φύσης. Θεωρείται ότι τα παιδιά που ασχολήθηκαν με τις αυθόρμητες ή οργανωμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες της φύσης είναι όσα απάντησαν ότι ασχολούνται με αυτές της δραστηριότητες συχνά ή σχεδόν κάθε μέρα για τις αυθόρμητες δραστηριότητες και 3-4 φορές την εβδομάδα ή 5 και πλέον φορές την εβδομάδα για τις οργανωμένες δραστηριότητες. Οι αυθόρμητες δραστηριότητες της φύσης θεωρούνται οι «ψαρεύω», «φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια και φυτά», «πηγαίνω θάλασσα», «κυνηγώ πουλιά», «πηγαίνω περίπατο στη φύση», «πηγαίνω για κυνήγι με μεγάλους» και οι

οργανωμένες δραστηριότητες θεωρούνται οι «πήγαινα προσκοπικό», «έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων» και «έκανα μαθήματα ιππασίας». Για τη σύγκριση των μέσων τιμών σε κάθε μία από τις ερευνητικές υποθέσεις διενεργήθηκε ο παραμετρικός στατιστικός έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων. Ο έλεγχος t-test χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει αν οι μέσες τιμές δύο συνόλων δεδομένων είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετικές ή μια από την άλλη. Τέλος για τον έλεγχο ύπαρξης συσχέτισης του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή και του σκορ της ευτυχίας με τις αυθόρμητες και οργανωμένες δραστηριότητες των παιδιών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Spearman, καθώς δεν ακολουθούν όλες οι δραστηριότητες κανονική κατανομή. Ο συντελεστής Spearman παίρνει τιμές από -1 έως 1, με -1 απόλυτως αρνητικά συσχετισμένα και 1 απόλυτα θετικά συσχετισμένα. Αν η στατιστική σημαντικότητα (significance) είναι μικρότερη του επιπέδου σημαντικότητας $\alpha=0.05$ τότε οι μεταβλητές είναι συσχετισμένες και η τιμή του συντελεστή Spearman δείχνει το μέγεθος της συσχέτισης.

4.6 Ζητήματα Δεοντολογίας

Όπως συμβαίνει για το σύνολο των ακαδημαϊκών και ερευνητικών εγγράφων, έτσι και στην παρούσα διπλωματική εργασία υπάρχουν κάποια δεοντολογικά ζητήματα τα οποία καλείται να αντιμετωπίσει ο ερευνητής και για τα οποία καλείται να υιοθετήσει ορισμένες διαδικασίες, προκειμένου να συνεισφέρει αξιόπιστα στη βιβλιογραφία, προσφέροντας ένα αξιόλογο έργο.

Ορισμένα από τα δεοντολογικά ζητήματα που προκύπτουν στην παρούσα έρευνα είναι αρχικά η ανάγκη για διασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων της έρευνας. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλείο έρευνας περιέχουν στοιχεία που αφορούν την καθημερινότητα των συμμετεχόντων παιδιών, όχι όμως τη συμπλήρωση προσωπικών δεδομένων, όπως το όνομα ή το επίθετο των παιδιών. Με την απόφαση αυτή από μέρους του ερευνητή διασφαλίζεται η προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων της έρευνας και σαφώς η αξιοπιστία της. Στην κατεύθυνση αυτή και προς διασφάλιση της προστασίας των συμμετεχόντων, ο ερευνητής προέβη στη σύνταξη ενός ενημερωτικού φυλλαδίου προς ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων των συμμετεχόντων αναφορικά με τους ερευνητικούς σκοπούς και στόχους της έρευνας, τους σκοπούς επεξεργασίας και τη διαφύλαξη των προσωπικών στοιχείων των συμμετεχόντων. Λαμβάνοντας το φυλλάδιο αυτό στα χέρια τους οι γονείς των δυνητικών συμμετεχόντων έχουν την δυνατότητα να κατανοήσουν τους σκοπούς της έρευνας και να επιλέξουν αν επιθυμούν να συμμετάσχουν ή όχι τα παιδιά τους σε αυτή. Στο πλαίσιο αυτό, δόθηκε αντίστοιχο φυλλάδιο ενημέρωσης και στους

διευθυντές – υπεύθυνους των αθλητικών συλλόγων, προκειμένου να ληφθεί έγκριση για συμμετοχή στην έρευνα.

Επιπρόσθετα, βασική προϋπόθεση για ένα αξιόπιστο και αξιόλογο ακαδημαϊκό έργο αποτελεί η ευθύνη από μέρους του για διαφανή συλλογή και επεξεργασία των στοιχείων και των πληροφοριών που αντλούνται με τη βοήθεια του ερευνητικού εργαλείου, δηλαδή των ερωτηματολογίων της έρευνας. Τα εξαγόμενα συμπεράσματα προκειμένου να είναι αντικειμενικά πρέπει να μην έχουν υποστεί αλλοίωση από μέρους του ερευνητή, ώστε να κατευθύνει τα συμπεράσματα της εργασίας προς όφελος των σκοπών της έρευνας και του ίδιου.

Ακόμη, ο ερευνητής υποχρεούται να δηλώσει με σαφήνεια σε όλο το σώμα του παρόντος εγγράφου τις πηγές που χρησιμοποίησε και τα στοιχεία που άντλησε και αποτελούν ιδιοκτησία άλλων ερευνητών. Για τον σκοπό αυτό και την αποφυγή λογοκλοπής, συντάσσεται ανάλογη δήλωση περί μη λογοκλοπής και οικειοποίησης έργου άλλου ερευνητή.

Τέλος, ο ερευνητής οφείλει να ενημερώσει τους συμμετέχοντες και τους αρμόδιους από τους οποίους έλαβε έγκριση για διεξαγωγή έρευνας, αναφορικά με το γεγονός πως τα ερωτηματολόγια και οι πληροφορίες που θα προκύψουν από την επεξεργασία αυτών, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας και οποιαδήποτε επαναχρησιμοποίηση για σκοπούς άλλης έρευνας δεν είναι σύννομη. Για τον λόγο αυτό, ο ερευνητής οφείλει να καταστρέψει τα αρχεία της έρευνας, δηλαδή τα ερωτηματολόγια, με το πέρας αυτής και την ολοκλήρωση της εξαγωγής των αποτελεσμάτων της έρευνας.

4.7 Περιορισμοί έρευνας

Ο βασικός περιορισμός της έρευνας θα λέγαμε πως αποτελεί το δείγμα που επιλέχθηκε και πιο συγκεκριμένα, το γεγονός πως το δείγμα αντλήθηκε μόνο από έναν νομό. Αυτό αποτελεί περιορισμό για την έρευνά μας, καθώς ο νομός Μαγνησίας και πιο συγκεκριμένα οι Δήμοι Βόλου και Νέας Ιωνίας αποτελούν δύο δήμους που προσφέρουν αρκετές δυνατότητες ενασχόλησης με τη φύση στα παιδιά, ενώ παράλληλα διαθέτουν αρκετούς χώρους πρασίνου, στους οποίους τα παιδιά δύναται να απασχοληθούν και να έρθουν σε επαφή με τη φύση.

Παράλληλα, περιορισμό της έρευνας δύναται να αποτελέσει η ηλικιακή ομάδα που επιλέχθηκε, δηλαδή από 8-12 ετών, καθώς δεν εμπεριέχονται σε αυτήν οι ηλικιακές ομάδες των 3-6 ετών και 6-8 ετών κατά τη διάρκεια των οποίων τα παιδιά διαμορφώνουν το χαρακτήρα τους και πλάθουν την προσωπικότητά τους.

Τέλος, ακόμα ένας περιορισμός της έρευνάς μας αποτελεί η πηγή συλλογής των στοιχείων και πιο συγκεκριμένα το γεγονός πως επιλέχθηκαν παιδιά – μέλη Αθλητικών Συλλόγων και όχι μαθητές σχολείων. Με τον τρόπο αυτό τόσο ο πληθυσμός όσο και το δείγμα της έρευνας μειώθηκε πολύ, αφού δεν αποτελούν όλα τα παιδιά ηλικίας 8-12 ετών μέλη αθλητικών συλλόγων ώστε να είναι το δείγμα πιο αντικειμενικό. Με τον τρόπο αυτό η έρευνα και τα ευρήματά της περιορίζονται πολύ εφόσον ήδη τα παιδιά αυτά έρχονται σε επαφή με τη φύση και με δραστηριότητες που αναπτύσσονται σε αυτή και ενδεχομένως να μην είναι σε θέση να κρίνουν αντικειμενικά κατά πόσο η φύση συμβάλει στην ευτυχία τους και στην ικανοποίηση που νιώθουν από τη ζωή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 Περιγραφικά Στατιστικά

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 130 παιδιά ηλικίας 8 με 12 ετών. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν αρχικά με ποιες αυθόρμητες δραστηριότητες και με ποιες οργανωμένες δραστηριότητες ασχολούνται καθώς και σε ποια συχνότητα.

Η πρώτη γραμμή των κατωτέρω 4 πινάκων, δηλαδή η επικρατούσα τιμή (mode) στους παρακάτω πίνακες δηλώνει ποια συχνότητα (0 – ποτέ έως 4 – σχεδόν κάθε μέρα) εμφανίζεται περισσότερες φορές για κάθε μια από τις αναφερόμενες δραστηριότητες. Αντίστοιχα, κάθε στήλη των πινάκων που ακολουθεί δείχνει την συχνότητα και την επιλογή από μέρους των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των πινάκων 2 - 5 το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών δεν ψαρεύει, δεν παίζει κάποιο μουσικό όργανο, δεν κάνει πατίνια, δεν πάει για κυνήγι με τους μεγάλους, δεν μαγειρεύει, δεν παίζει μπάσκετ, δεν μιλά στο τηλέφωνο με φίλους, δεν παίζει με τα κατοικίδια του και δεν κυνηγά πουλιά. Πιο συγκεκριμένα, ποτέ το δείγμα δεν παίζει κάποιο μουσικό όργανο, δεν κάνει πατίνια, δεν πηγαίνει για κυνήγι, δεν μαγειρεύει, δεν παίζει μπάσκετ, δεν μιλάει στο κινητό με τους φίλους του και δεν γράφει, ή κυνηγά πουλιά. Σε λίγο μεγαλύτερη συχνότητα, που εκφράζεται με τον αριθμό ένα, τα παιδιά επιλέγουν να φυτεύουν και να περιποιούνται τα λουλούδια και τα φυτά, ή ακόμα να παίζουν βόλεϊ και να επισκέπτονται τη φύση. Σε λίγο ακόμα μεγαλύτερη συχνότητα, που εκφράζεται με τον αριθμό 2 τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα επιλέγουν να ζωγραφίσουν, να ασχοληθούν με επιτραπέζια, ή να πάνε για τρέξιμο. Επιπλέον, με μεγάλη συχνότητα, που εκφράζεται με τον αριθμό 3, τα παιδιά επιλέγουν μόνο να πάνε βόλτα στα καταστήματα. Αντίθετα, οι δραστηριότητες που κάνει το μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών σχεδόν κάθε μέρα είναι ο χορός, η ποδηλασία, το τραγούδι, το παιχνίδι με τη μπάλα, άκουσμα μουσικής, η γυμναστική, η παρακολούθηση τηλεόρασης, το παιχνίδι με τα ηλεκτρονικά, η ενασχόληση με το ίντερνετ, το διάβασμα βιβλίων, η θάλασσα και η φροντίδα των κατοικίδιων.

Αντίστοιχα, η δεύτερη γραμμή κάθε ενός από τους ακόλουθους πίνακες, δείχνει την τυπική απόκλιση, (Std, deviation) η οποία δηλώνει πόσο διασκορπισμένα είναι τα σημεία των

δεδομένων και πιο συγκεκριμένα, μια μικρή τυπική απόκλιση υποδηλώνει ότι τα σημεία των δεδομένων τείνουν να είναι κοντά στο μέσο όρο.

Σύμφωνα με τους πίνακες 2 – 5 η τυπική απόκλιση είναι μικρή και κυμαίνεται γύρω στο 1 με 1.5. Υπάρχουν εντούτοις τιμές που ξεφεύγουν και πάνω από την ένδειξη αυτή, όπως για παράδειγμα στις περιπτώσεις που αφορούν την επιλογή “ παίζω μουσικό όργανο”, “φροντίζω τα κατοικίδια μου” και “ μπαίνω στο ίντερνετ”.

Τέλος, οι δύο τελευταίες γραμμές κάθε πίνακα δείχνουν τη μέγιστη και την ελάχιστη τιμή κάθε παρατήρησης. Πιο συγκεκριμένα, σε όλες τις δραστηριότητες η ελάχιστη τιμή είναι το 0 άρα υπάρχουν παιδιά που δεν ασχολούνται ποτέ με αυτές, όπως οι περιπτώσεις των επιλογών “ζωγραφίζω”, “χορεύω”, “ψαρεύω”, “ποδηλατώ”, κλπ., αλλά και αντίστοιχα, η μέγιστη τιμή είναι το 4 δηλαδή υπάρχει κάποιο ποσοστό των παιδιών που ασχολείται με αυτές σχεδόν κάθε μέρα.

Πίνακας 2: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 1 - 8

	Ζωγραφίζω	Χορεύω	Ψαρεύω	Ποδηλατώ	Τραγουδώ	Παίζω Μουσικό Όργανο	Κάνω Πατίνια	Παίζω Μπάλα
Mode	2.00	4.00	.00	4.00	4.00	.00	.00	4.00
Std. Deviation	1.09359	1.32947	1.09359	1.21705	1.47441	1.65728	1.44922	1.42438
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Πίνακας 3: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 9 - 15

	Ασχολούμαι με Επιτραπέζια	Πηγαίνω για Κυνήγι με μεγάλους	Ακούω Μουσική	Μαγειρεύω	Φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια και φυτά	Κάνω γυμναστική	Παίζω μπάσκετ
Mode	2.00	.00	4.00	.00	1.00	4.00	.00
Std. Deviation	1.16795	1.03432	1.09577	1.43805	1.33993	1.27720	1.39092
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Πίνακας 4: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 16 - 22

	Παίζω βόλεϊ	Παρακολουθώ τηλεόραση	Παίζω ηλεκτρονικά	Μπαίνω στο ίντερνετ	Μιλώ στο κινητό τηλέφωνο με φίλους	Διαβάζω βιβλία που μου αρέσουν	Γράφω
Mode	1.00	4.00	4.00	4.00	.00	4.00	.00
Std. Deviation	1.42513	1.49489	1.50469	1.76024	1.52899	1.36226	1.47911
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Πίνακας 5: Στατιστικά στοιχεία των αυθόρμητων δραστηριοτήτων 23 - 29

	Πηγαίνω θάλασσα	Φροντίζω τα κατοικίδια μου	Παίζω με τα κατοικίδια μου	Κυνηγώ πουλιά	Πηγαίνω για τρέξιμο	Πηγαίνω βόλτα στα καταστήματα	Πηγαίνω περίπατο στη φύση
Mode	4.00	4.00	.00	.00	2.00	3.00	1.00
Std. Deviation	1.02025	1.69268	1.68583	1.00220	1.42138	1.26559	1.35513
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Ακολουθούν τα διαγράμματα των αυθόρμητων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη φύση δηλαδή το ψάρεμα, η ενασχόληση με λουλούδια και φυτά, η θάλασσα, το κυνήγι πουλιών, ο περίπατος στη φύση και το κυνήγι με μεγάλους.

Στο διάγραμμα 1 παρατηρείται ότι το 84.61% των παιδιών του δείγματος ασχολείται σπάνια έως ποτέ με το ψάρεμα και μόλις το 3.08% ασχολείται σχεδόν κάθε μέρα. Πιο συγκεκριμένα, το 66,92% του δείγματος δεν επιλέγει ποτέ να πάει για ψάρεμα, το 17.69% πηγαίνει 1 φορά στις 15 μέρες, ένα πολύ μικρότερο ποσοστό ίσο με 3.85% πηγαίνει 1-2 φορές τη βδομάδα, ενώ το 8.46% πηγαίνει 3-4 φορές τη βδομάδα. Το ψάρεμα αποτελεί μια πιο "καλοκαιρινή" δραστηριότητα και ενδεχομένως για τον λόγο αυτό να μην επιλέγεται από τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, παρότι στην περιοχή, από την οποία συλλέχθηκε το δείγμα και στην οποία πραγματοποιήθηκε η έρευνα υπάρχει θάλασσα και τρόπος ψαρέματος.

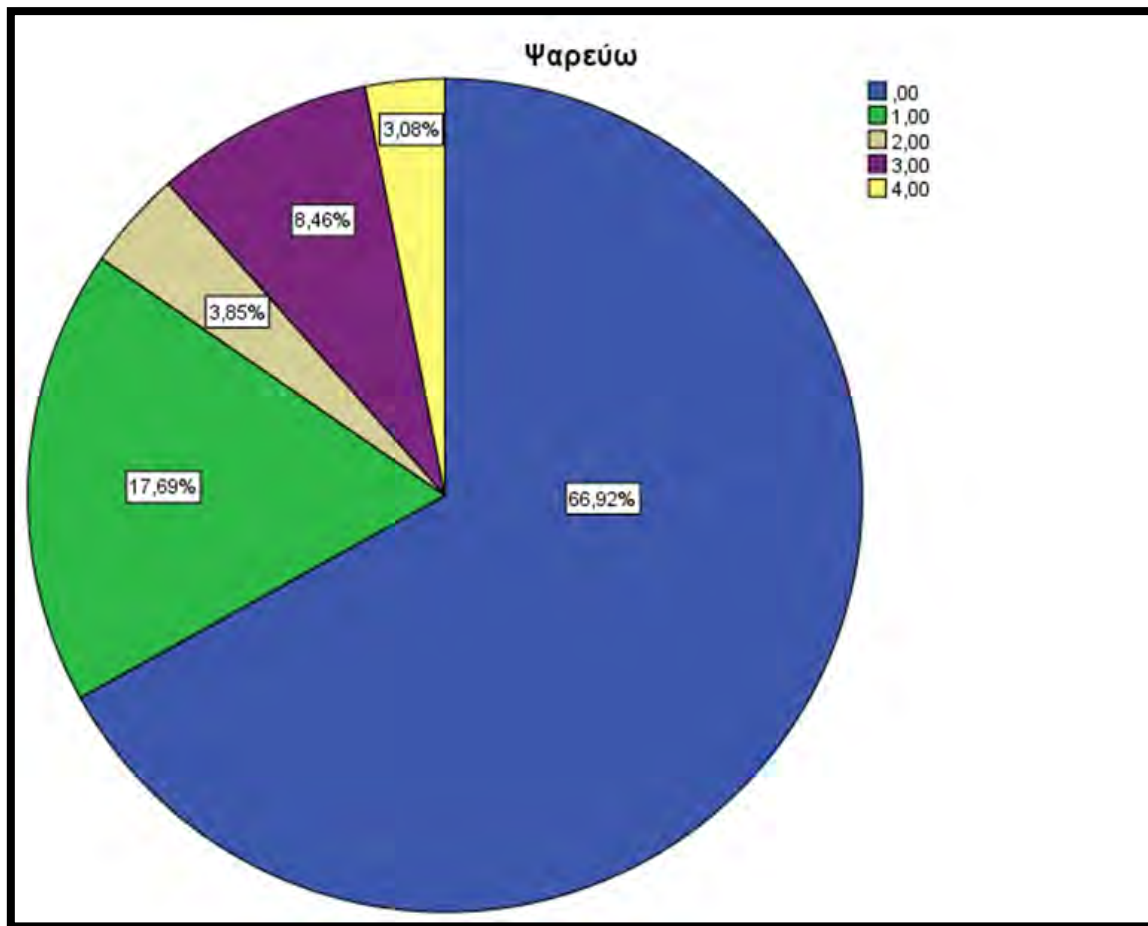


Figure 1: Διάγραμμα συχνότητας αυθόρμητης δραστηριότητας "ψαρεύω"

Σύμφωνα με το δεύτερο διάγραμμα που ακολουθεί, το 36.16% των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα φαίνεται πως ασχολείται πολύ συχνά με τη περιποίηση και το φύτεμα λουλουδιών και φυτών, ενώ υπάρχει και ένα 17% περίπου του δείγματος, που παρουσιάζεται με το μπλε χρώμα, που δεν ασχολείται ποτέ. Πιο συγκεκριμένα, το 16.92% του δείγματος δεν ασχολείται ποτέ με την περιποίηση των λουλουδιών, το 33% ασχολείται μια φορά στις 15 μέρες, το 13.85% ασχολείται 1-2 φορές τη βδομάδα, ενώ το 21.54% από 3-4 φορές την εβδομάδα και ένα μικρό ποσοστό ίσο με 14.62% ασχολείται περισσότερες από 5 φορές την εβδομάδα με την περιποίηση των λουλουδιών και το φύτεμα φυτών.

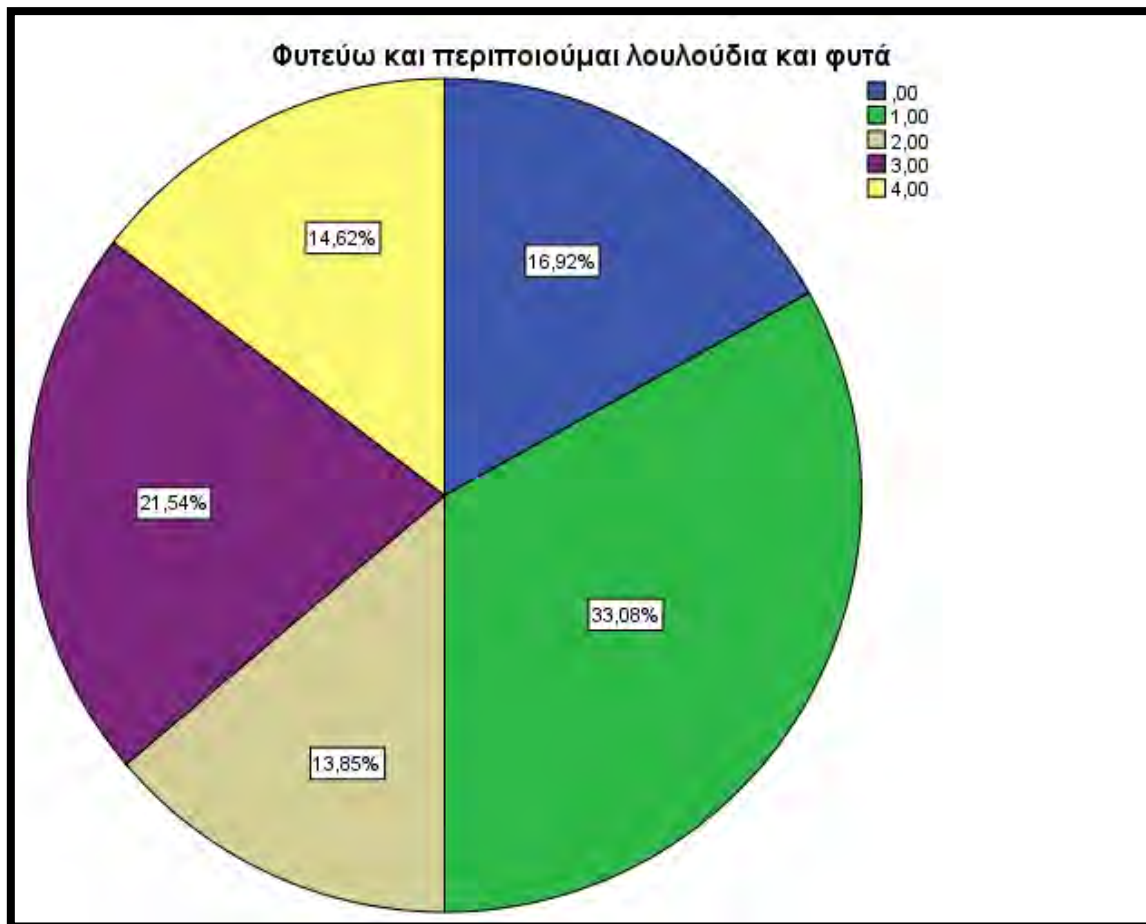


Figure 2: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια και φυτά»

Στη συνέχεια, στο τρίτο διάγραμμα παρατηρείται ότι η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (82.3 %) πηγαίνουν συχνά ή σχεδόν κάθε μέρα στη θάλασσα και μόλις το 3.85% των παιδιών δεν πηγαίνουν ποτέ. Ακολουθεί ένα μικρό ποσοστό 3.85% που πηγαίνει σε λίγο μεγαλύτερη συχνότητα από ποτέ στη θάλασσα και ένα ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ίσο με 10% που πηγαίνει ακόμα πιο συχνά. Σε απόλυτα μεγέθη, το 46.15% του δείγματος αντιστοιχεί σε 60 παιδιά και αποτελεί ιδιαίτερα ενθαρρυντικό πως τα παιδιά επιλέγουν να έρθουν σε επαφή με τη φύση, επισκέπτονται τη θάλασσα, η ενασχόληση με την οποία όχι μόνο βελτιώνει τη ψυχολογία των παιδιών, συμβάλλει όμως και στην εκγύμνασή τους.

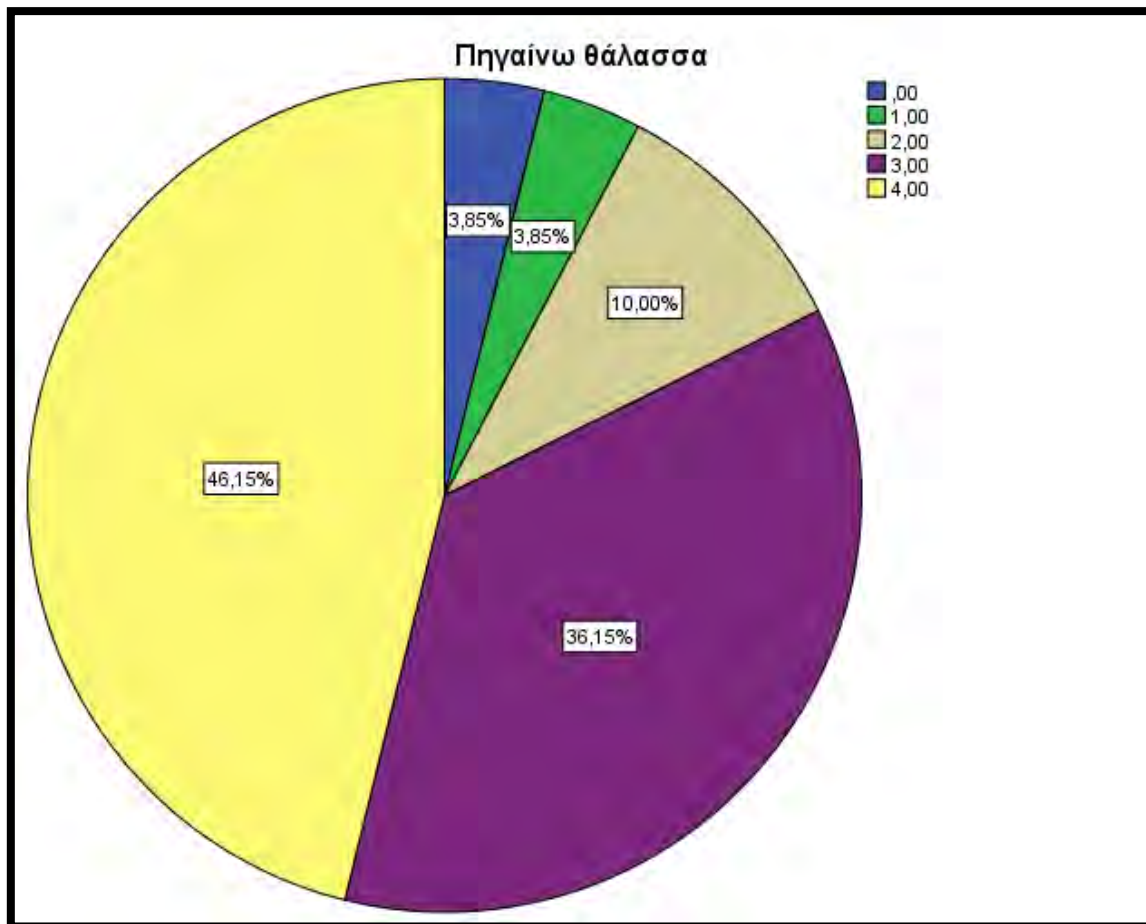


Figure 3: Διάγραμμα συχνότητας της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω θάλασσα»

Στη συνέχεια και με τη βοήθεια του επόμενου γραφήματος παρατηρούμε τη συχνότητα με την οποία τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα ασχολούνται με δραστηριότητες όπως το κυνήγημα πουλιών. Αναφορικά λοιπόν με το αν κυνηγούν πουλιά, το 83.08% των παιδιών απάντησε πως δεν κυνηγάει ποτέ πουλιά, αλλά υπάρχει και ένα ποσοστό 8.46% που κυνηγάει συχνά πουλιά. Οι απαντήσεις είναι πλήρως λογικές αν αναλογιστούμε την ηλικία του δείγματος, την περίοδο κατά την οποία έλαβε χώρα η έρευνα και την περιοχή στην οποία έλαβε χώρα.

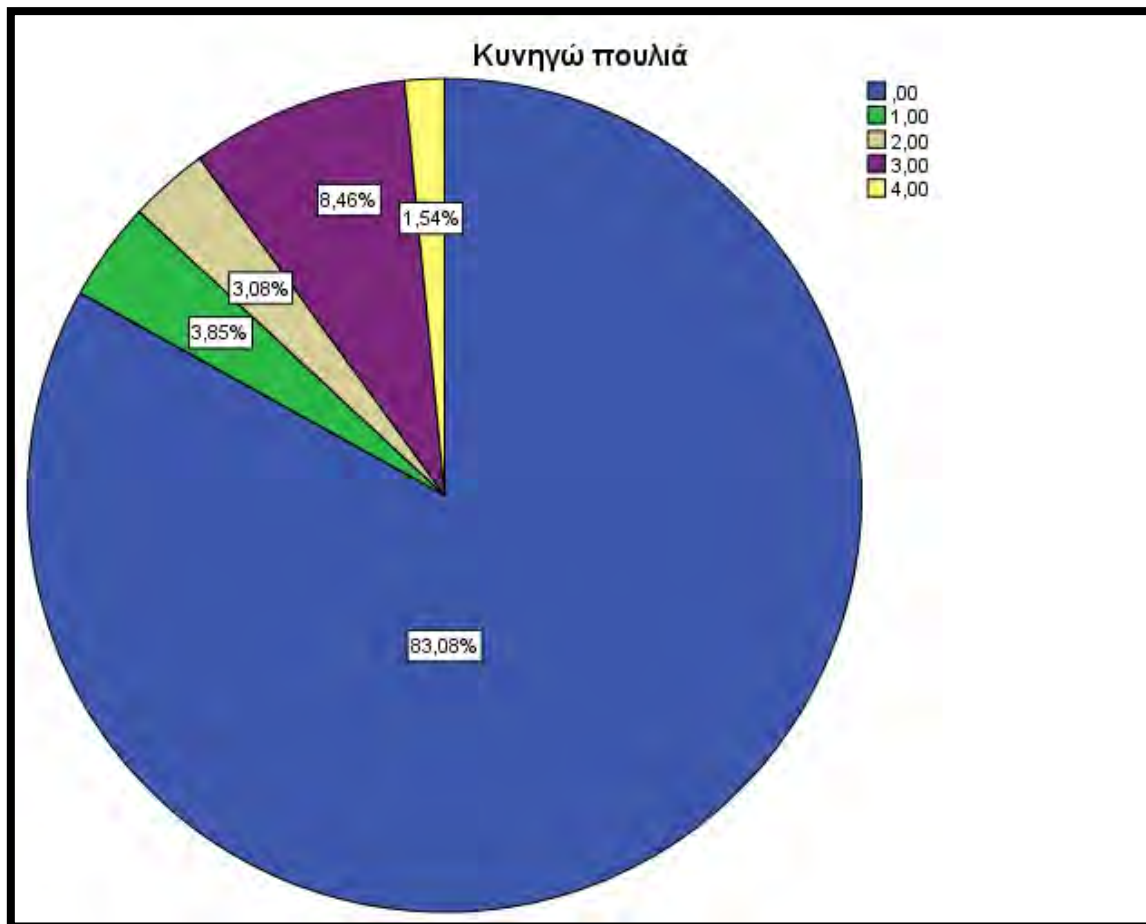


Figure 4: Διάγραμμα συχνότητας της αυθόρμητης δραστηριότητας «κυνηγώ πουλιά»

Επιπλέον, στο διάγραμμα 5 που ακολουθεί, φαίνεται ότι το 50% των παιδιών δεν κάνει περίπατο στη φύση ή κάνει σπάνια και το υπόλοιπο 50% κάνει από μερικές φορές έως και σχεδόν κάθε μέρα περίπατο. Τα ποσοστά αντιστοιχούν σε απόλυτους αριθμούς σε 65 παιδιά έκαστο. Πιο συγκεκριμένα όμως, καθόλου περίπατο δεν κάνει το 23.85% του δείγματος που αντιστοιχεί σε απόλυτα μεγέθη σε 31 παιδιά, το 26.15% του δείγματος πηγαίνει στη φύση μια φορά ανά δεκαπέντε μέρες και αντιστοιχεί σε απόλυτα νούμερα σε 34 παιδιά, ακολουθούν τα παιδιά που επιλέγουν 1-2 φορές τη βδομάδα να κάνουν περίπατο και αγγίζουν ποσοστό ίσο με 17.69%, δηλαδή σε απόλυτα μεγέθη 23 παιδιά και ακολουθούν αντίστοιχα με ποσοστά 20% και 12.31% οι ομάδες των παιδιών που πηγαίνουν πιο συχνά για περίπατο, δηλαδή 3-4 φορές την εβδομάδα και 5 και άνω φορές την εβδομάδα αντίστοιχα.

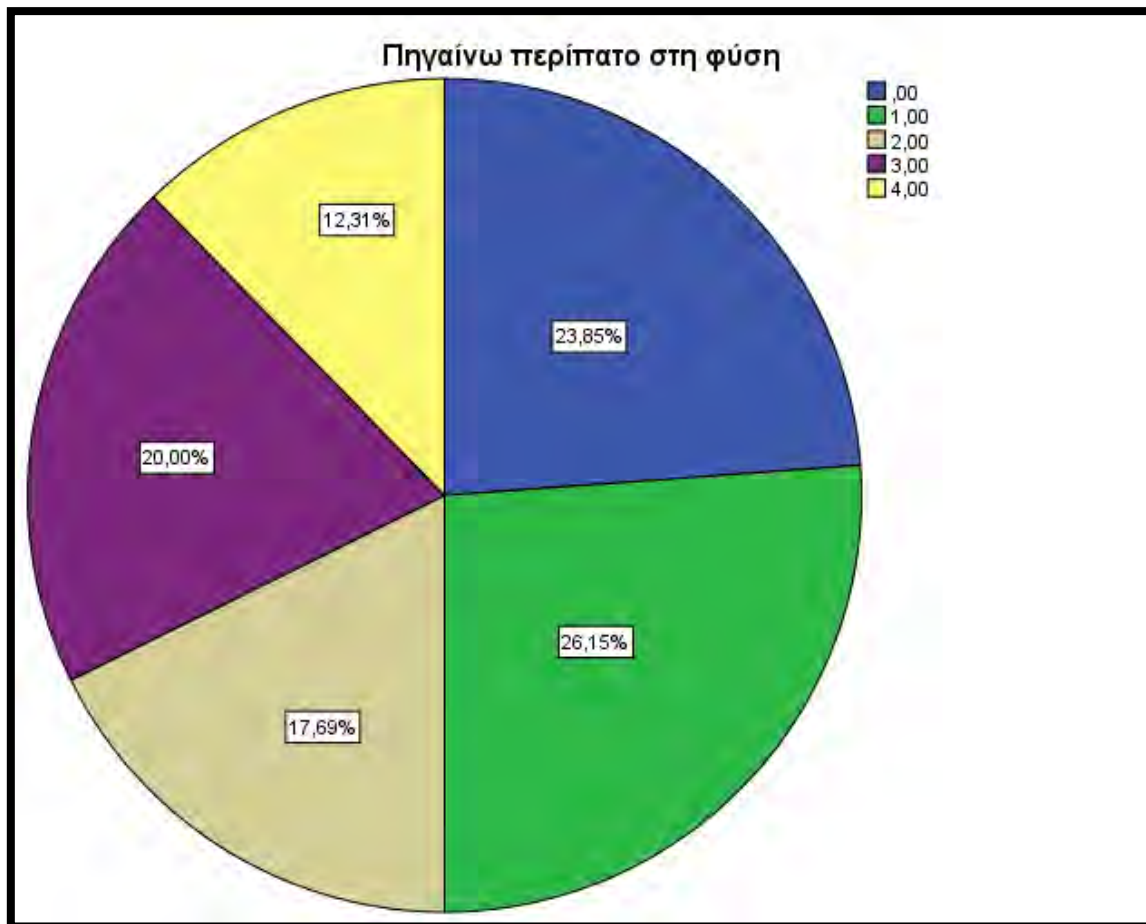


Figure 5: Διάγραμμα συχνοτήτων της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω περίπατο στη φύση»

Στο διάγραμμα της τελευταίας αυθόρμητης δραστηριότητας με αριθμό 6 και τίτλο «πηγαίνω για κυνήγι με μεγάλους», που σχετίζεται με τη φύση, το 87.69% του δείγματος των συμμετεχόντων δεν επιλέγει να πάει ποτέ για κυνήγι. Το δείγμα αυτό αντιστοιχεί σε απόλυτα μεγέθη με 114 παιδιά από τα 130 που συνολικά συμμετείχαν στην έρευνα. Αντίστοιχα, υπάρχει και ένα 4.62% των παιδιών (6 παιδιά) που πάει σχεδόν κάθε μέρα, δηλαδή επιλέγει να πάει για κυνήγι περισσότερες από 5 φορές την εβδομάδα. Αντίστοιχα δε, το υπόλοιπο δείγμα είτε πηγαίνει μια φορά ανά δεκαπέντε μέρες, είτε 2-3 φορές την εβδομάδα, ή ακόμα περισσότερες από 3-4 φορές την εβδομάδα.

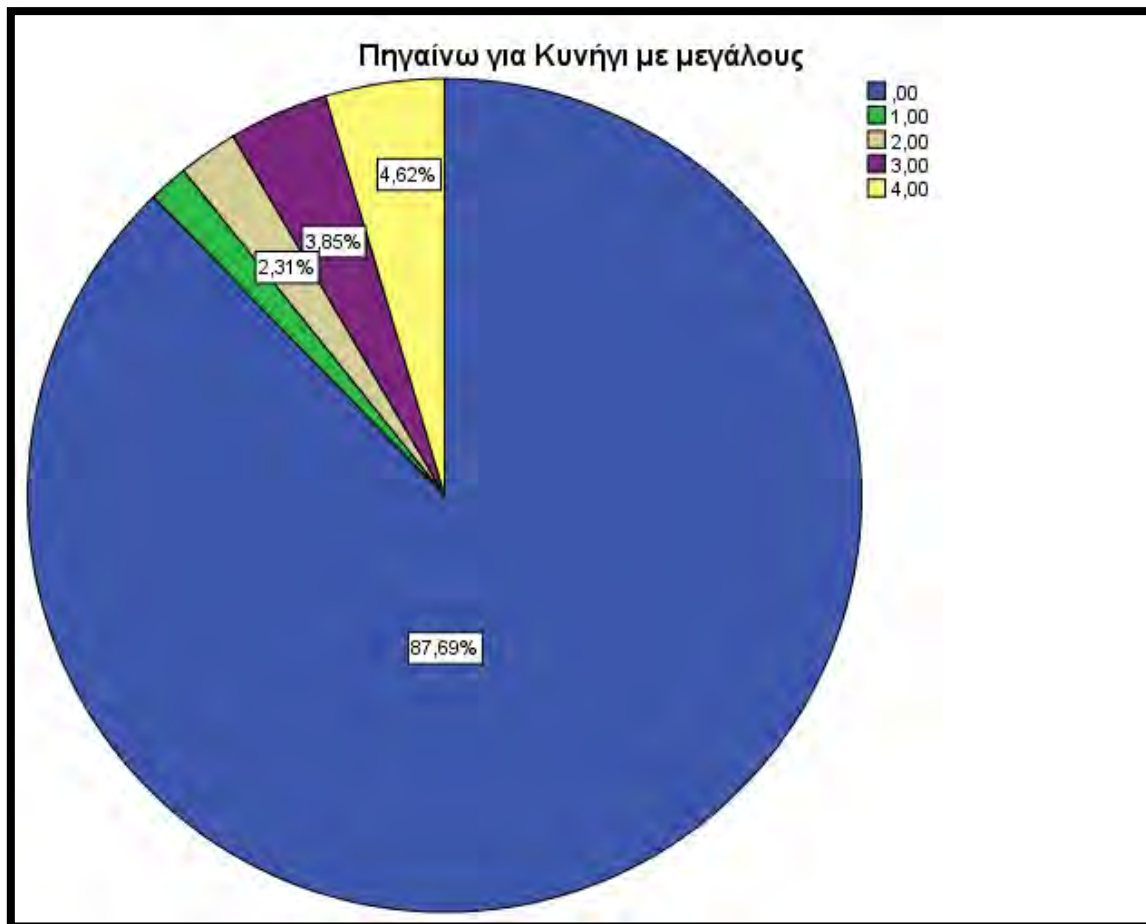


Figure 6: Διάγραμμα συχνότητας της αυθόρμητης δραστηριότητας «πηγαίνω για κυνήγι με μεγάλους»

Στη συνέχεια ακολουθούν οι πίνακες 6 – 8 που περιέχουν την επικρατούσα τιμή, την τυπική απόκλιση και τις μέγιστες και ελάχιστες τιμές της συχνότητας (0 – καθόλου έως 4 – πέντε και πλέον φορές τη βδομάδα) που ασχολούνται τα παιδιά του δείγματος με εξωσχολικές δραστηριότητες.

Ειδικότερα, η επικρατούσα τιμή για όλες τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται στους κάτωθι πίνακες είναι το 0, δηλαδή η συχνότητα, που ασχολούνται τα παιδιά του δείγματος με μία από τις παρακάτω δραστηριότητες, με το μεγαλύτερο ποσοστό να είναι το καθόλου.

Η μεγαλύτερη τυπική απόκλιση εμφανίζεται στη μεταβλητή «έκανα μαθήματα κολύμβησης» άρα στην περίπτωση αυτή οι τιμές των δεδομένων είναι περισσότερο διασκορπισμένες. Η μικρότερη τυπική απόκλιση εμφανίζεται στη μεταβλητή «έκανα μαθήματα μπόουλινγκ», άρα οι περισσότερες τιμές των δεδομένων κυμαίνονται κοντά στο 0. Ταυτόχρονα, παρατηρείται ότι η μικρότερη συχνότητα με την οποία πραγματοποιούνται όλες

οι δραστηριότητες είναι το καθόλου, ενώ η μεγαλύτερη στις περισσότερες περιπτώσεις είναι 5 και περισσότερες φορές την εβδομάδα. Στα μαθήματα τοξοβολίας και μαθήματα τένις η μεγαλύτερη συχνότητα είναι 3 με 4 φορές την εβδομάδα και στα μαθήματα μπόουλινγκ η μεγαλύτερη συχνότητα είναι 1 με 2 φορές την εβδομάδα.

Πίνακας 6: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 1 - 7

	Έκανα μαθήματα ζωγραφικής	Έκανα μαθήματα χορού	Πήγαινα ολυμπιακή γυμναστική	Έκανα μπαλέτο	Έκανα μαθήματα μουσικού οργάνου	Πήγαινα σε σχολή πολεμικών τεχνών	Έκανα μαθήματα κολύμβησης
Mode	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Std. Deviation	1.14820	1.16150	1.45199	1.23977	1.10674	1.50691	1.53706
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Πίνακας 7: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 8 - 14

	Ήμουν σε ομάδα βόλεϊ	Ήμουν σε ομάδα μπάσκετ	Ήμουν σε ομάδα/ακαδημία ποδοσφαίρου	Πήγαινα προσκοπικό	Έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων	Προπονούμουν σε αθλήματα στίβου	Έκανα μαθήματα τοξοβολίας
Mode	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Std. Deviation	.97802	1.34738	1.22155	.68653	.87174	1.29420	.59895
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00

Πίνακας 8: Στατιστικά στοιχεία των οργανωμένων δραστηριοτήτων 15 - 21

	Έκανα μαθήματα σκοποβολής	Έκανα μαθήματα τένις	Έκανα μαθήματα ιππασίας	Έκανα μαθήματα μπόουλινγκ	Έκανα μαθήματα θεάτρου	Ήμουν σε χορωδία	Πήγαινα σε γυμναστήριο
Mode	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Std. Deviation	.75123	.76039	.73943	.46178	1.04316	1.49178	1.30274
Minimum	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00

Ακολουθούν τα διαγράμματα συχνότητας των οργανωμένων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη φύση.

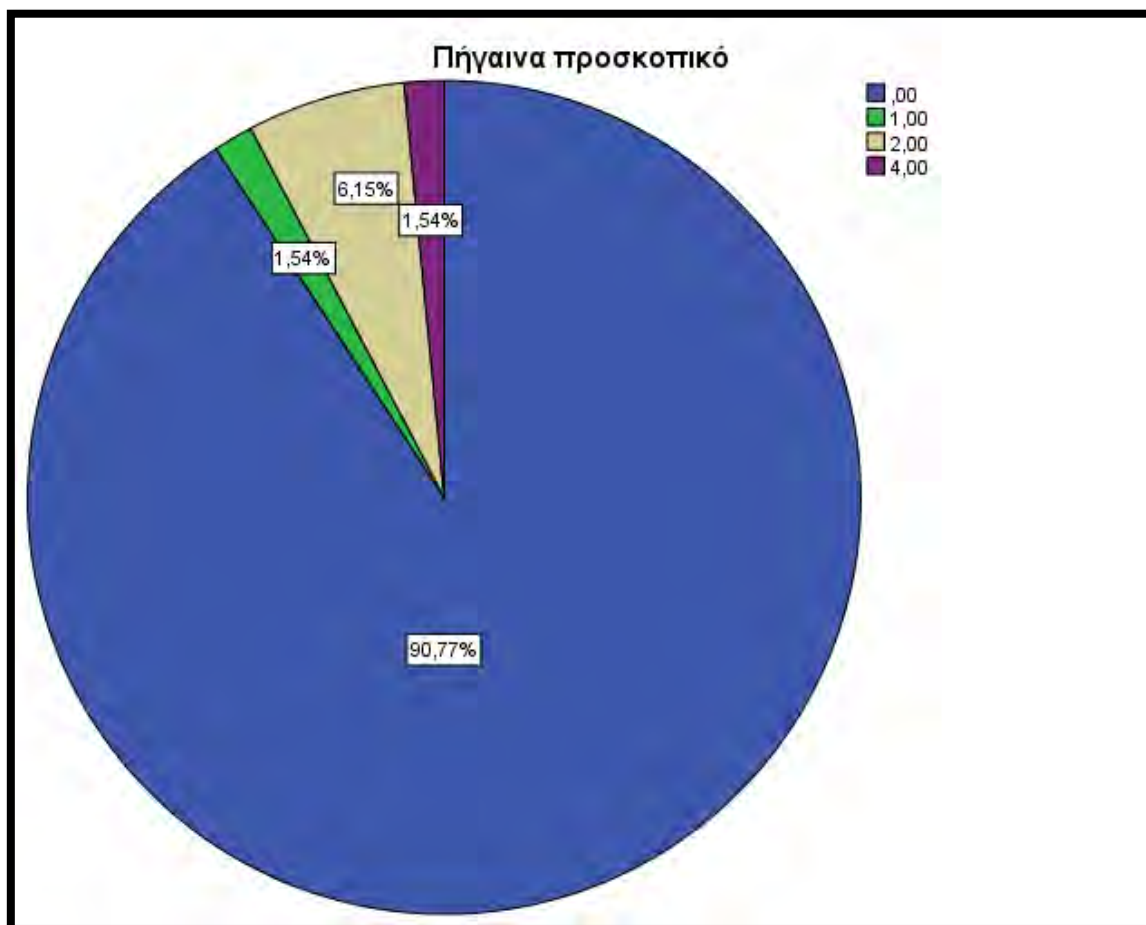


Figure 7: Διάγραμμα συχνότητας της οργανωμένης δραστηριότητας «πρόσκοπικό»

Στο ανωτέρω διάγραμμα 7, παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών δεν πήγαινε καθόλου προσκοπικό, ενώ το 1.54% των παιδιών πήγαινε πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Πιο συγκεκριμένα, από το δείγμα της έρευνας το μεγαλύτερο μέρος που αντιστοιχεί στο 90,77% δεν πήγε ποτέ προσκοπικό. Το δείγμα αυτό σε απόλυτα ποσοστά αποτελεί 118 παιδιά από τα 130 που συνολικά συμμετείχαν στην έρευνα. Το υπόλοιπο 1.54% πηγαίνει περισσότερες από 5 φορές τη βδομάδα, το 6.15% 3-4 φορές τη βδομάδα και το υπόλοιπο 1.54% 1-2 φορές τη βδομάδα.

Ακολουθεί το διάγραμμα 8, στο οποίο παρόμοια, τα περισσότερα παιδιά δεν έκαναν καθόλου μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων. Το ποσοστό αυτό αγγίζει το 89.23% που αντιστοιχεί σε απόλυτα μεγέθη με 116 παιδιά από τα 130 που συνολικά συμμετείχαν στην έρευνα.



Figure 8: Διάγραμμα συχνοτήτων της οργανωμένης δραστηριότητας «έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων»

Τέλος, στο διάγραμμα 9 παρουσιάζεται η πίτα που δείχνει τα ποσοστά των συμμετεχόντων παιδιών που έκαναν μαθήματα ιππασίας. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δεν έκανε καθόλου μαθήματα ιππασίας. Το ποσοστό αυτό ανέρχεται σε 88.46%, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό αφορά τις υπόλοιπες επιλογές από μέρος των συμμετεχόντων παιδιών.

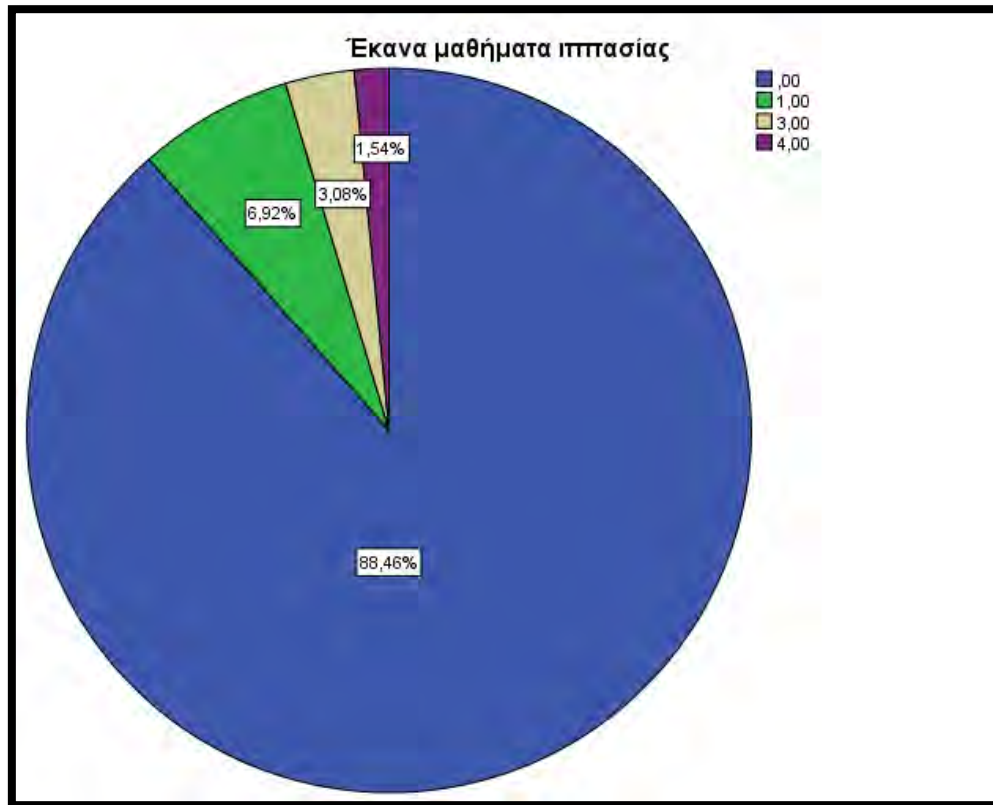


Figure 9: Διάγραμμα συχνοτήτων της οργανωμένης δραστηριότητας «έκανα μαθήματα ιππασίας»

Με το διάγραμμα αυτό ολοκληρώνεται το ένα ερωτηματολόγιο στο οποίο κλήθηκαν να απαντήσουν και να συμμετάσχουν τα παιδιά στους αθλητικούς συλλόγους Βόλου και Νέας Ιωνίας. Στη συνέχεια, έπονται οι απαντήσεις των υπολοίπων ερωτηματολογίων, που δόθηκαν προς συμπλήρωση στα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα.

Από τα άλλα δύο ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν τα παιδιά του δείγματος, προέκυψαν οι 2 μεταβλητές «ευτυχία» και «ικανοποίηση».

Πιο συγκεκριμένα, ο πίνακας 9 παρουσιάζει τα περιγραφικά στατιστικά της ευτυχίας και της ικανοποίησης των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν με τέτοιες δραστηριότητες. Η μέση τιμή της ευτυχίας των

παιδιών που ασχολήθηκαν είναι 3.17 (sd = 0.23), ενώ των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν είναι 3.15 (sd = 0.23). Η μικρότερη τιμή της «ευτυχίας» των παιδιών που έκαναν δραστηριότητες στη φύση είναι 2.53 και η μεγαλύτερη τιμή είναι 3.57, αντίθετα η μικρότερη τιμή των παιδιών που δεν έκαναν δραστηριότητες στη φύση είναι 2.73 και η μεγαλύτερη 3.53.

Αντίστοιχα, η μέση τιμή της ικανοποίησης των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση είναι 22.73 (sd = 3.63) ενώ όσων δεν ασχολήθηκαν είναι 21.31 (sd = 3.63). Η μικρότερη τιμή της ικανοποίησης των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση είναι 11, ενώ η μεγαλύτερη είναι 28. Η μικρότερη τιμή όσων δεν ασχολήθηκαν είναι 14 και η μεγαλύτερη 27. Οι τιμές κυρτότητας και λοξότητας είναι μικρότερες του 1 δηλώνοντας ότι οι κατανομές των μεταβλητών προσεγγίζουν την κανονική κατανομή.

Πίνακας 9: Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών ευτυχία και ικανοποίηση, των παιδιών που έκαναν δραστηριότητες ενασχόλησης με τη φύση και των παιδιών που δεν έκαναν τέτοιες δραστηριότητες

		Δραστηριότητες ενασχόλησης με τη φύση	Statistic	Std. Error
Ευτυχία	Μη Ενασχόληση	Mean	3.1530	.05865
		Std. Deviation	.23460	
		Minimum	2.73	
		Maximum	3.53	
		Skewness	.027	.564
		Kurtosis	-.785	1.091
Ευτυχία	Ενασχόληση	Mean	3.1721	.02182
		Std. Deviation	.23293	
		Minimum	2.53	
		Maximum	3.57	
		Skewness	-.350	.226

	Kurtosis	-.480	.449
Iκανοποίηση Μη Ενασχόληση	Mean	21.3125	.90700
	Std. Deviation	3.62802	
	Minimum	14.00	
	Maximum	27.00	
	Skewness	-.307	.564
	Kurtosis	-.458	1.091
Ενασχόληση	Mean	22.7281	.33970
	Std. Deviation	3.62705	
	Minimum	11.00	
	Maximum	28.00	
	Skewness	-.873	.226
	Kurtosis	.313	.449

Στη συνέχεια τα διαγράμματα που ακολουθούν απεικονίζουν τα θηκογράμματα της ευτυχίας και της ικανοποίησης των παιδιών. Το θηκόγραμμα βοηθά στη σύγκριση των τιμών της ευτυχίας και της ικανοποίησης της ομάδας παιδιών που δεν ασχολήθηκε με δραστηριότητες στη φύση και της ομάδας που ασχολήθηκε. Το θηκόγραμμα είναι η απεικόνιση 5 αριθμητικών δεδομένων: της μικρότερης τιμής, της διαμέσου, του 1 τεταρτημόριου του 3 τεταρτημόριου και της μεγαλύτερης τιμής.

Στο διάγραμμα 10 φαίνεται ότι η διασπορά των τιμών, γύρω από τη διάμεσο, και των δύο ομάδων είναι παρόμοια, ενώ η μικρότερη τιμή της ευτυχίας των παιδιών που ασχολήθηκαν με τη φύση είναι χαμηλότερη από την αντίστοιχη τιμή των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν. Οι τιμές 1 και 3 τεταρτημόριου και η μέγιστη τιμή φαίνεται να είναι κοντινές. Στο διάγραμμα 11, είναι φανερή η διαφορά στις χαμηλότερες τιμές, στις τιμές 1 τεταρτημόριου και στις διαμέσους των δύο θηκογραμμάτων. Παράλληλα, στο θηκόγραμμα που απεικονίζει τις τιμές των παιδιών που ασχολήθηκαν με τη φύση παρατηρείται ότι υπάρχουν δύο ακραίες τιμές χαμηλότερες της μικρότερης τιμής, του 114 συμμετέχοντα στην έρευνα και του 130.

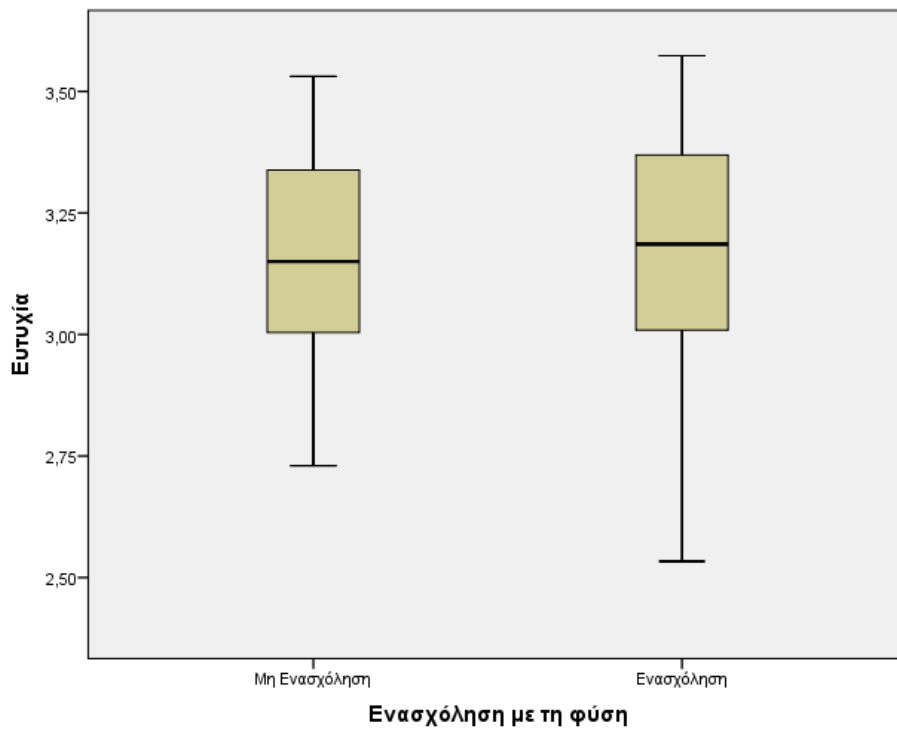


Figure 10: Θηκογράμματα του δείκτη της ευτυχίας των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν

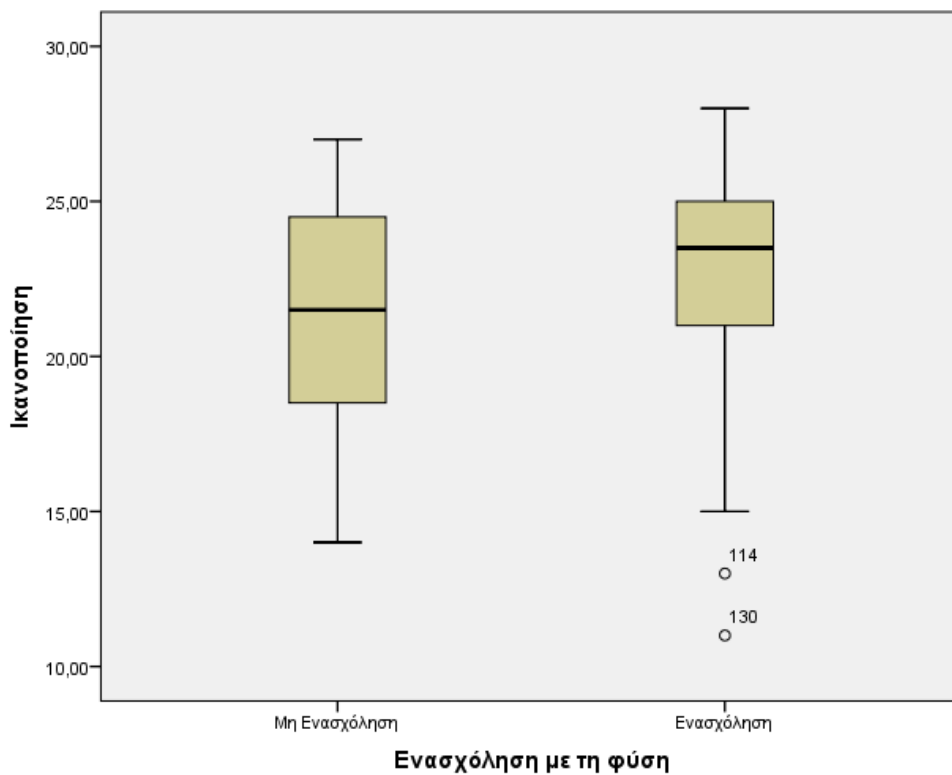


Figure 11: Θηκογράμματα του δείκτη της ικανοποίησης των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν

5.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Για τον έλεγχο της υπόθεσης : «*Αν τα παιδιά που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι πιο ευτυχισμένα στη ζωή τους*», διενεργήθηκε ο στατιστικός έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων. Ο έλεγχος διεξάχθηκε για τη σύγκριση του δείκτη ευτυχίας των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν με τέτοιες δραστηριότητες. Η αρχική υπόθεση του ελέγχου είναι H_0 : Ο δείκτης ευτυχίας των παιδιών που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι ίσος με το δείκτη ευτυχίας των παιδιών που δεν ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση. Η εναλλακτική υπόθεση του ελέγχου είναι H_1 : Ο δείκτης ευτυχίας των παιδιών που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι διαφορετικός από το δείκτη ευτυχίας των παιδιών που δεν ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ελέγχου (πίνακας 10), δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του δείκτη της ευτυχίας για τα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση ($M = 3.15$, $SD = 0.23$) και των παιδιών που ασχολήθηκαν ($M = 3.17$, $SD = 0.23$); $t(128) = 0.328$, $p = 0.759$ σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0.05$. Άρα η αρχική υπόθεση ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ευτυχισμένα στη ζωή τους, απορρίπτεται και η αρχική υπόθεση του τεστ, ότι ο δείκτης ευτυχίας είναι ίδιος, γίνεται δεκτή.

Πίνακας 10: Στατιστικά των εξεταζόμενων δειγμάτων

	Ενασχόληση με τη φύση	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ευτυχία	Ενασχόληση	114	3.1721	.23293	.02182
	Μη ενασχόληση	16	3.1530	.23460	.05865
Ικανοποίηση	Ενασχόληση	114	22.7281	3.62705	.33970
	Μη ενασχόληση	16	21.3125	3.62802	.90700

Ακολούθησε στη συνέχεια ο έλεγχος της υπόθεσης « *Αν τα παιδιά που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους*», για τον οποίο διενεργήθηκε ο στατιστικός έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων. Ο έλεγχος διεξάχθηκε για τη σύγκριση του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή των παιδιών που ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση και των παιδιών που δεν ασχολήθηκαν με τέτοιες δραστηριότητες. Η αρχική υπόθεση του ελέγχου είναι H_0 : Το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή των παιδιών που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι ίσο με το σκορ ικανοποίησης των παιδιών που δεν ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση. Η εναλλακτική υπόθεση του ελέγχου είναι H_1 : Το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή των παιδιών που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση είναι διαφορετικό με το σκορ ικανοποίησης των παιδιών που δεν ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ελέγχου (πίνακας 10), δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή για τα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση ($M = 21.31$, $SD = 3.63$) και των παιδιών που ασχολήθηκαν ($M = 22.73$, $SD = 3.63$); $t(128) = 1.462$, $p = 0.146$ σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0.05$. Άρα η αρχική υπόθεση ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους, απορρίπτεται και η αρχική υπόθεση του τεστ ότι το σκορ ικανοποίησης είναι ίδιο, γίνεται δεκτή.

Πίνακας 11: T-Test ανεξάρτητων δειγμάτων

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ευτυχία	Equal variances assumed	.025	.873	.308	128	.759	.01916	.06224	-.10399	.14230
	Equal variances not assumed			.306	19.389	.763	.01916	.06258	-.11164	.14995

Ικανοποίηση	Equal variances assumed	.018	.893	1.462	128	.146	1.41557	.96834	-.50045	3.33159
	Equal variances not assumed			1.462	19.453	.160	1.41557	.96853	-.60840	3.43954

Στη συνέχεια και αφού ολοκληρώθηκε η ανωτέρω διαδικασία, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Spearman για τη συσχέτιση κάθε μίας αυθόρμητης δραστηριότητας με το δείκτη ευτυχίας και το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή, των παιδιών.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πίνακα 12 οι δραστηριότητες ψάρεμα (sig. 0.024 < 0.05), μαγείρεμα (sig. 0.015 < 0.05), φύτεμα λουλουδιών και φυτών (sig. 0.037 < 0.05) και ομιλία στο κινητό με φίλους (sig. 0.018 < 0.05) είναι συσχετισμένα με το δείκτη ευτυχίας, αλλά αρνητικά συσχετισμένα δηλαδή όταν αυξάνεται η συχνότητα των δραστηριοτήτων μειώνεται ο δείκτης ευτυχίας των παιδιών. Αντίστοιχα, με το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή, σχετίζονται οι δραστηριότητες χορός (sig. 0.040 < 0.05), τραγούδι (sig. 0.002 < 0.05), ασχολία με μουσικό όργανο (sig. 0.013 < 0.05) και βόλει (sig. 0.035 < 0.05). Οι συσχετίσεις είναι ασθενείς και αρνητικές, δηλαδή όταν αυξάνεται η συχνότητα της δραστηριότητας μειώνεται το σκορ ικανοποίησης από τη ζωή.

Πίνακας 12: Συσχέτιση Spearman των αυθόρμητων δραστηριοτήτων με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, των παιδιών του δείγματος

		Ευτυχία	Ικανοποίηση
Ζωγραφίζω	Correlation Coefficient	-.006	-.082
	Sig. (2-tailed)	.946	.354
Χορεύω	Correlation Coefficient	.085	-.180*
	Sig. (2-tailed)	.337	.040
Ψαρεύω	Correlation Coefficient	-.198*	-.112
	Sig. (2-tailed)	.024	.205
Ποδηλατώ	Correlation Coefficient	-.026	.006

	Sig. (2-tailed)	0.765	0.943
Τραγουδώ	Correlation Coefficient	-.136	-.267**
	Sig. (2-tailed)	.122	.002
Παίζω Μουσικό Όργανο	Correlation Coefficient	-.071	-.218*
	Sig. (2-tailed)	.419	.013
Κάνω Πατίνια	Correlation Coefficient	-.079	.063
	Sig. (2-tailed)	.372	.477
Παίζω Μπάλα	Correlation Coefficient	-.054	.037
	Sig. (2-tailed)	.542	.680
Ασχολούμαι με Επιτραπέζια	Correlation Coefficient	-.067	-.021
	Sig. (2-tailed)	.447	.815
Πηγαίνω για Κυνήγι με μεγάλους	Correlation Coefficient	-.074	.078
	Sig. (2-tailed)	.402	.381
Ακούω Μουσική	Correlation Coefficient	-.053	-.092
	Sig. (2-tailed)	.549	.298
Μαγειρεύω	Correlation Coefficient	-.213*	-.116
	Sig. (2-tailed)	.015	.187
Φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια και φυτά	Correlation Coefficient	-.183*	-.170
	Sig. (2-tailed)	.037	.053
Κάνω γυμναστική	Correlation Coefficient	-.102	-.038
	Sig. (2-tailed)	.248	.668
Παίζω μπάσκετ	Correlation Coefficient	-.137	.133
	Sig. (2-tailed)	.120	.132
Παίζω βόλεϊ	Correlation Coefficient	.033	-.185*
	Sig. (2-tailed)	.712	.035
Παρακολουθώ τηλεόραση	Correlation Coefficient	-.024	-.049
	Sig. (2-tailed)	.789	.577
Παίζω ηλεκτρονικά	Correlation Coefficient	-.106	-.061
	Sig. (2-tailed)	.230	.488

Μπαίνω στο ίντερνετ	Correlation Coefficient	-0.112	-0.090
	Sig. (2-tailed)	.203	.308
Μιλώ στο κινητό τηλέφωνο με φίλους	Correlation Coefficient	-.208*	-.069
	Sig. (2-tailed)	.018	.435
Διαβάζω βιβλία που μου αρέσουν	Correlation Coefficient	.074	.030
	Sig. (2-tailed)	.401	.732
Γράφω	Correlation Coefficient	-.004	.015
	Sig. (2-tailed)	.960	.870
Πηγαίνω θάλασσα	Correlation Coefficient	-.166	.013
	Sig. (2-tailed)	.059	.879
Φροντίζω τα κατοικίδια μου	Correlation Coefficient	.005	-.096
	Sig. (2-tailed)	.955	.280
Παίζω με τα κατοικίδια μου	Correlation Coefficient	-.057	-.077
	Sig. (2-tailed)	.519	.386
Κυνηγώ πουλιά	Correlation Coefficient	.027	-.034
	Sig. (2-tailed)	.758	.704
Πηγαίνω για τρέξιμο	Correlation Coefficient	-.118	-.023
	Sig. (2-tailed)	.181	.791
Πηγαίνω βόλτα στα καταστήματα	Correlation Coefficient	.031	.069
	Sig. (2-tailed)	.726	.432
Πηγαίνω περίπατο στη φύση	Correlation Coefficient	-.115	.012
	Sig. (2-tailed)	.191	.894

Στον πίνακα 13 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα τις συσχέτισης των οργανωμένων δραστηριοτήτων με το δείκτη ευτυχίας και το σκορ ικανοποίησης. Παρατηρείται ότι καμία οργανωμένη δραστηριότητα δεν σχετίζεται με την ευτυχία των παιδιών, ενώ 4 δραστηριότητες σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι 4 δραστηριότητες που συσχετίζονται με την ικανοποίηση είναι τα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων (sig. 0.041 < 0.05), τα μαθήματα τοξοβολίας (sig. 0.021 < 0.05), τα μαθήματα σκοποβολής (sig. 0.033 < 0.05) και τα μαθήματα

μπόουλινγκ (sig. 0.032 < 0.05). Οι συσχετίσεις είναι ασθενείς και θετικές, δηλαδή όταν αυξάνεται η συχνότητα της δραστηριότητας αυξάνεται και ικανοποίηση του παιδιού.

Οι συσχετίσεις των δραστηριοτήτων με την ευτυχία και την ικανοποίηση των παιδιών επιβεβαιώνουν το αποτέλεσμα από τα δύο t-test. Οι δραστηριότητες στη φύση, οργανωμένες και αυθόρμητες, δεν φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά την ευτυχία και την ικανοποίηση των παιδιών.

Πίνακας 13: Σύσχετιση Spearman των οργανωμένων δραστηριοτήτων με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, των παιδιών του δείγματος

		Ευτυχία	Ικανοποίηση
Έκανα μαθήματα ζωγραφικής	Correlation Coefficient	.098	-.047
	Sig. (2-tailed)	.268	.596
Έκανα μαθήματα χορού (για παράδειγμα παραδοσιακούς, μοντέρνους, λατινικούς)	Correlation Coefficient	.017	.062
	Sig. (2-tailed)	.849	.482
Πήγαινα ολυμπιακή γυμναστική	Correlation Coefficient	.078	-.137
	Sig. (2-tailed)	.380	.120
Έκανα μπαλέτο	Correlation Coefficient	-.080	-.153
	Sig. (2-tailed)	.365	.082
Έκανα μαθήματα μουσικού οργάνου (για παράδειγμα πιάνο, βιολί, κιθάρα, μπουζούκι, μαντολίνο, συνθεσάιζερ)	Correlation Coefficient	-.048	.052
	Sig. (2-tailed)	.589	.555
Πήγαινα σε σχολή πολεμικών τεχνών (για παράδειγμα καράτε, τζούντο, κουνγκ φου)	Correlation Coefficient	-.056	-.027
	Sig. (2-tailed)	.524	.758
Έκανα μαθήματα κολύμβησης	Correlation Coefficient	.058	.077
	Sig. (2-tailed)	.513	.383
Ήμουν σε ομάδα βόλεϊ	Correlation Coefficient	.017	.161
	Sig. (2-tailed)	.845	.068
Ήμουν σε ομάδα μπάσκετ	Correlation Coefficient	.172	.086

	Sig. (2-tailed)	.051	.332
Έμουν σε ομάδα/ακαδημία ποδοσφαίρου	Correlation Coefficient	-.127	-.061
	Sig. (2-tailed)	.150	.490
Πήγαινα προσκοπικό	Correlation Coefficient	.096	.050
	Sig. (2-tailed)	.278	.571
Έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων (για παράδειγμα ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα)	Correlation Coefficient	-.009	.179*
	Sig. (2-tailed)	.922	.041
Προπονούμουν σε αθλήματα στίβου (για παράδειγμα ύψος, τριπλούν, εμπόδια)	Correlation Coefficient	.096	.164
	Sig. (2-tailed)	.280	.063
Έκανα μαθήματα τοξοβολίας	Correlation Coefficient	-.006	.202*
	Sig. (2-tailed)	.946	.021
Έκανα μαθήματα σκοποβολής	Correlation Coefficient	-.052	.187*
	Sig. (2-tailed)	.561	.033
Έκανα μαθήματα τένις	Correlation Coefficient	.049	.121
	Sig. (2-tailed)	.586	.173
Έκανα μαθήματα ιππασίας	Correlation Coefficient	.095	.059
	Sig. (2-tailed)	.283	.502
Έκανα μαθήματα μπόουλινγκ	Correlation Coefficient	.013	.188*
	Sig. (2-tailed)	.887	.032
Έκανα μαθήματα θεάτρου	Correlation Coefficient	-.056	.021
	Sig. (2-tailed)	.526	.817
Έμουν σε χορωδία	Correlation Coefficient	.037	.061
	Sig. (2-tailed)	.680	.492
Πήγαινα σε γυμναστήριο	Correlation Coefficient	.164	.061
	Sig. (2-tailed)	.063	.494

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα ερευνητική εργασία τέθηκαν δύο βασικά ερευνητικά ερωτήματα. Αυτά είναι τα ακόλουθα:

Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ικανοποίηση που νιώθουν τα παιδιά από τη ζωή τους;

&

Η ενασχόληση με τη φύση αυξάνει την ευτυχία των παιδιών;

Για την διερεύνηση των ανωτέρω ερωτημάτων πραγματοποιήθηκε έρευνα που απευθύνθηκε σε παιδιά – μέλη Αθλητικών Συλλόγων Βόλου και Νέας Ιωνίας και η συλλογή των δεδομένων συντελέστηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων.

Από την επεξεργασία των απαντήσεων που έδωσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα και πιο συγκεκριμένα από τις απαντήσεις του πρώτου ερωτηματολογίου φαίνεται πως το δείγμα δεν επιλέγει πλήθος δραστηριοτήτων για να ασχοληθεί στον ελεύθερο του χρόνο, όπως για παράδειγμα, δεν επιλέγει να παίζει κάποιο μουσικό όργανο, να κάνει πατίνια, να πάει για κυνήγι, να μαγειρέψει, να παίζει μπάσκετ, να επικοινωνήσει με φίλους τηλεφωνικά, να παίζει με το κατοικίδιο του ή να κυνηγήσει πουλιά. Αντίθετα, με μεγαλύτερη συχνότητα τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα επιλέγουν να φυτέψουν, να περιποιηθούν τα λουλούδια ή ακόμα να κάνουν άλλες δραστηριότητες, όπως να παίζουν βόλεϊ ή να επισκεφτούν τη φύση. Από τις απαντήσεις των παιδιών βλέπουμε πως οι ασχολίες που επιλέγουν έχουν άμεση συνάφεια με τη φύση και με δραστηριότητες σε αυτή, γεγονός που σημαίνει ότι η ενασχόλησή τους με αυτή δύναται να τους προσφέρει ευχαρίστηση. Εντούτοις, στην επιλογή τους αυτή, δύναται να συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό ο τόπος κατοικίας τους. Η πόλη (Νομός Μαγνησίας, Βόλος – Νέα Ιωνία) στην οποία έλαβε χώρα η έρευνα είναι μια πόλη που ενδείκνυται για επαφή με τη φύση και ανάπτυξη δραστηριοτήτων σε αυτή. Επομένως το γεγονός αυτό δύναται να είναι ένας από τους λόγους της επιλογής τους αυτής. Παρόλα αυτά, αδιαμφησβήτητα η ενασχόληση με τη φύση στην παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των παιδιών (Hughes, Richardson, & Lumber, 2018). Οι ενδείξεις αυτές που λαμβάνουμε από την ανάλυση των ανωτέρω επιβεβαιώνονται και από άλλες σχετικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί κατά

καιρούς και οι οποίες καταδεικνύουν την επιθυμία των ανθρώπων να έρθουν σε επαφή με τη φύση και τις θετικές της επιδράσεις για τους ανθρώπους (Wilson, 1984).

Στη συνέχεια και αναφορικά με τα άλλα δύο ερωτηματολόγια που σχετίζονται με την ευτυχία και την ικανοποίηση εξήχθηκαν κάποια περιγραφικά στατιστικά βάσει των οποίων κατέστη δυνατή η σύγκριση των δύο δειγμάτων, δηλαδή των παιδιών που ασχολήθηκαν με κάποια δραστηριότητα στη φύση και εκείνων που δεν ασχολήθηκαν. Αυτό που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο σημείο αυτό είναι το γεγονός πως από τα αποτελέσματα της έρευνας οι μέσες τιμές ευτυχίας και ικανοποίησης των δύο δειγμάτων, δηλαδή των παιδιών που ασχολούνται με δραστηριότητες στη φύση και εκείνων που δεν ασχολούνται, δεν παρουσιάζουν σημαντικές αποκλίσεις, τέτοιες που να επιβεβαιώνονται οι ανωτέρω ενδείξεις αναφορικά με την ικανοποίηση που λαμβάνουν τα παιδιά από την ενασχόλησή τους με τη φύση, όπως σαφώς επιβεβαιώνεται πως συμβαίνει αποδεδειγμένα και από άλλες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες υπάρχουν ενδείξεις πως η έκθεση στη φύση σε αντίθεση με ένα δομημένο περιβάλλον σχετίζεται με καλύτερη υγεία και ικανοποίηση (Weeland, Moens, Beute, Assink, & Overbeek, 2019). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε αντίθεση και με τα ευρήματα της έρευνας των Howell & Passmore, σύμφωνα με τους οποίους η φύση επιδρά θετικά για την ψυχική υγεία των ανθρώπων οι οποίοι έρχονται σε επαφή μαζί της (Howell & Passmore, 2012). Στην αδυναμία επιβεβαίωσης των ευρημάτων με τη βοήθεια διεθνούς αρθρογραφίας ίσως συντελεί το γεγονός πως το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν παιδιά που έρχονται σε επαφή με τη φύση μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, ή γενικά αναπτύσσουν εξωσχολικές δραστηριότητες σε μεγάλη συχνότητα και έτσι δεν εμφανίζουν μεγάλες διαφορές όσον αφορά τα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή, σε σχέση με τα παιδιά που βρίσκονται σε καθημερινή επαφή με τη φύση.

Πιο συγκεκριμένα όμως, όσον αφορά το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, τα ευρήματα της έρευνας που υλοποιήθηκε εξήχθηκαν με τη βοήθεια του στατιστικού ελέγχου t-test. Βάσει αυτών και της ανάλυσης που έλαβε χώρα φαίνεται να μην υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του δείκτη της ευτυχίας για τα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση ($M = 3.15$, $SD = 0.23$) και των παιδιών που ασχολήθηκαν ($M = 3.17$, $SD = 0.23$); $t(128) = 0.328$, $p = 0.759$ σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0.05$. Άρα η αρχική υπόθεση ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ευτυχισμένα στη ζωή τους, απορρίπτεται. Αυτό λοιπόν που μπορούμε να συμπεράνουμε από την έρευνά μας είναι πως η ενασχόληση με τη φύση δεν έχει τόσο μεγάλη επίδραση στη ψυχολογία των παιδιών που συμμετείχαν στο δείγμα. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε μια σειρά παραγόντων, όπως το γεγονός πως η περιοχή στην οποία

υλοποιήθηκε η έρευνα διαθέτει αρκετούς χώρους πρασίνου στους οποίους τα παιδιά και οι γονείς τους μπορούν να έρθουν σε επαφή με τη φύση. Αντίστοιχα, μπορούμε να υποθέσουμε πως η καθημερινή επαφή των παιδιών με τη φύση δεν την καθιστά σημαντική για τα παιδιά τα οποία έρχονται σε επαφή μαζί της, επομένως και δεν παρουσιάζεται διαφορά στα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης των παιδιών αυτών. Ακόμη θα μπορούσαμε να υποθέσουμε πως άλλες μεταβλητές συμβάλλουν ώστε το δείγμα των παιδιών που δεν έρχεται σε επαφή με τη φύση παρουσιάζει παραπλήσιο βαθμό ευτυχίας με το δείγμα των παιδιών που έρχεται σε επαφή με τη φύση. Σε αυτό μπορεί να συμβάλλουν άλλοι παράγοντες όπως πολύ στοχευμένα αναφέρει η έρευνα των Demir, Berument & Sahin- Acar, (2019) όπως για παράδειγμα η αντιληπτική ευαισθησία απέναντι στη φύση.

Αναφορικά με τη δεύτερη υπόθεση και τον ερευνητικό στόχο που τέθηκε, έγινε έλεγχος αναφορικά με το αν η ενασχόληση με τη φύση των συμμετεχόντων παιδιών είναι σε θέση να αυξήσει την ευτυχία των παιδιών. Από τα ευρήματα της έρευνας που έλαβε χώρα με τη βοήθεια του στατιστικού ελέγχου t- test ανεξάρτητων δειγμάτων προέκυψε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του σκορ ικανοποίησης από τη ζωή για τα παιδιά που δεν ασχολήθηκαν με δραστηριότητες στη φύση ($M = 21.31$, $SD = 3.63$) και των παιδιών που ασχολήθηκαν ($M = 22.73$, $SD = 3.63$); $t(128) = 1.462$, $p = 0.146$ σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = 0.05$. Άρα και η δεύτερη αρχική υπόθεση ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τη φύση είναι πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους, απορρίπτεται.

Βάσει των ανωτέρω και αντίθετα με τα ευρήματα της βιβλιογραφίας φαίνεται πως και οι δύο υποθέσεις δεν επιβεβαιώνονται, αλλά απορρίπτονται και φανερώνουν πως για το δείγμα της έρευνας η ενασχόληση με τη φύση δεν συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων ευτυχίας και του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή. Ενδιαφέρον παρουσιάζει λοιπόν το αποτέλεσμα που εξάγεται από την διεξαχθείσα έρευνα αναφορικά με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή που νιώθουν τα παιδιά και την ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση. Παρότι σε γενικές γραμμές οι νέοι φαίνονται να είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, και όπως φαίνεται και στην έρευνα του Diener (2006) :αισθάνονται καλά στις κοινωνικές τους σχέσεις, στο σχολείο, έχουν στόχους, προχωρούν και αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, ωστόσο αυτή τους η ικανοποίηση δεν συνδέεται με τις εξωσχολικές δραστηριότητες και με την επαφή τους με τη φύση.

Με τη βοήθεια των γενικότερων συμπερασμάτων της ερευνάς μας είμαστε σε θέση να στηρίξουμε την άποψη πως καθίσταται κατανοητό το γεγονός πως η συνολική ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή που αντιλαμβάνεται ένα παιδί αποτελεί και εξαρτάται από ένα σύνολο

πραγμάτων και καταστάσεων που σχετίζονται με τη ζωή του, τις σχέσεις που αναπτύσσει, τη στάση της οικογένειας, το οικογενειακό περιβάλλον, την σχολική επιβράβευση, την ενασχόληση με δραστηριότητες και την επαφή με τη φύση. Κάθε ένας από τους παράγοντες αυτούς επιδρά λίγο ή περισσότερο στη διαμόρφωση του βαθμού ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή που αισθάνεται το παιδί και αντίστοιχα, επηρεάζει λιγότερο ή περισσότερο τη ζωή και την ευτυχία των παιδιών. Εντούτοις αδιαμφισβήτητα, όπως προκύπτει και από πλήθος ερευνών, η επαφή με τη φύση επωφελεί την ευημερία των παιδιών και συμβάλει στη βελτίωση της διάθεσης και της στάσης τους γενικότερα απέναντι στη φύση (Dopko, Capaldi, & Zelenski, 2019). Στην συγκεκριμένη περίπτωση λοιπόν δεν μπορούμε να μην λάβουμε υπόψιν το πλαίσιο και τις ιδιαιτερότητες κάτω από τις οποίες έλαβε χώρα η έρευνα. Τόσο το γεγονός πως το δείγμα αφορά παιδιά –μέλη Αθλητικών Συλλόγων που σημαίνει ότι έρχονται σε επαφή με τη φύση, όσο και το γεγονός πως η έρευνα διεξήχθη κατά τους καλοκαιρινούς μήνες δύναται να συμβάλλουν σημαντικά στην απόρριψη των υποθέσεων της έρευνας, οι οποίες εντούτοις επιβεβαιώνονται από πλήθος άλλων ερευνών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Με την ολοκλήρωση της εργασίας, στο σημείο αυτό θεωρείται χρήσιμο να γίνει αναφορά σε ορισμένες χρήσιμες προς τους αναγνώστες προτάσεις, όσον αφορά την ευτυχία, την ικανοποίηση από τη ζωή και τη μέτρησή τους. Η ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελούν δύο όρους διαφορετικούς, αλλά σε μεγάλο βαθμό αλληλένδετους. Η κατάκτησή τους δεν καθίσταται πάντα εφικτή, είναι όμως πάντα επιθυμητή από το σύνολο των ανθρώπων.

Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας έγινε μια προσπάθεια συλλογής όσο το δυνατόν μεγαλύτερου και αντιπροσωπευτικότερου δείγματος συμμετεχόντων. Εντούτοις κωλύματα δεν επέτρεψαν τη συλλογή υλικού και πληροφοριών από τα Δημοτικά Σχολεία του Δήμου Βόλου και έτσι επιλέχθηκε ένα μικρότερο δείγμα από τα παιδιά που είναι μέλη των Αθλητικών Συλλόγων των Δήμων Βόλου – Νέας Ιωνίας. Το γεγονός αυτό, όπως αναφέρθηκε και ανωτέρω κατά την παρουσίαση των περιορισμών της εργασίας, δεν καθιστά εφικτή τη γενίκευση των αποτελεσμάτων και η όποια γενίκευση υλοποιηθεί οφείλει να γίνει με επιφύλαξη. Ακόμη, το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από παιδιά ηλικίας 8-12 ετών, με ή χωρίς αναπηρία, δίχως τη συμμετοχή παιδιών μεγαλύτερης ή μικρότερης ηλικίας από αυτή των 8-12 ετών.

Από τα ανωτέρω καθίσταται σαφές πως μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να λάβουν χώρα με σκοπό την επιμέρους διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην κατάκτηση της ευτυχίας και την ικανοποίηση από τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, τροφή για μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να αποτελέσει η μελέτη των επιπέδων ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή για δείγμα παιδιών μεγαλύτερης ηλικίας, δηλαδή για την ομάδα των 13-18 ετών. Σκοπός της έρευνας αυτής θα ήταν η επιμέρους διερεύνηση του επιπέδου ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή σε ένα πιο ευρύ σύνολο συμμετεχόντων στην έρευνα. Κατά τον τρόπο αυτό τα συμπεράσματα της έρευνας θα μπορούσαν να επιβεβαιώσουν ή όχι την παρούσα έρευνα, να την συμπληρώσουν και να την ισχυροποιήσουν, παρέχοντάς της με τον τρόπο αυτό τη δυνατότητα να γενικευτούν τα συμπεράσματα για το σύνολο των παιδιών και εφήβων. Σαφώς, στη γενίκευση αυτή, η πιο μικρή ηλικιακή ομάδα των 3-7 ετών αποκλείεται της έρευνας, εξαιτίας φυσικών δυσκολιών, όπως για παράδειγμα κατανόησης του σκοπού της έρευνας και δυνατότητας συμμετοχής σε αυτή μέσω συμπλήρωσης ερωτηματολογίων.

Στην κατεύθυνση αυτή και λαμβάνοντας υπόψιν πως κάποιες από τις κύριες διαστάσεις της ευτυχίας στα παιδιά αποτελούν η ικανοποίησή τους από την οικογενειακή ζωή, η σχολική ζωή και η ανάπτυξη κοινωνικών επαφών, θα μπορούσε να διερευνηθεί σε μεγαλύτερο βάθος η ευτυχία των παιδιών με τη βοήθεια ποιοτικής έρευνας που θα υλοποιηθεί με τη χρήση συνεντεύξεων και όχι ερωτηματολογίων. Με τη χρήση των συνεντεύξεων σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας από 13-18 ετών που μπορούν πιο εύκολα να εκφραστούν και να αποδώσουν τη σκέψη τους, θα μπορούσαν να προσδιοριστούν πιο εύκολα τα ακριβή χαρακτηριστικά των διαστάσεων της ευτυχίας στα παιδιά της ηλικίας αυτής, όπως σαφώς, και η επίδραση της επαφής με τη φύση ή με άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες για την κατάκτηση της ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή. Παράλληλα, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και η μέθοδος των αναφορών παρατηρητών/πληροφοριοδοτών (observer/informant reports) σύμφωνα με την οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί η μέτρηση της ευτυχίας των παιδιών που συμμετέχουν στην έρευνα μέσω της εκτίμησης αυτής από άλλους ανθρώπους (Diener, 2009), (Diener, Scollon, & Lucas, 2009) όπως τους γονείς ή τους δασκάλους των μαθητών, προκειμένου να σκιαγραφηθεί υπό μία πιο αντικειμενική οπτική η ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή των παιδιών.

Όπως αναφέρθηκε και ανωτέρω, η ευτυχία αποτελεί μια βασική ανάγκη την οποία τα ανθρώπινα όντα αγωνίζονται να κατακτήσουν, καθιστώντας την κατά τον τρόπο αυτό ως θεμελιώδη στόχο της ανθρώπινης ύπαρξης (Easterlin R. A., 2003). Η ενασχόληση με τη φύση σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία φαίνεται να επιδρά θετικά στη ψυχολογία των παιδιών με αποτέλεσμα να αποκομίζουν θετικά στοιχεία από την ενασχόλησή τους με τη φύση, ή με δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση. Εντούτοις τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ του επιπέδου ευτυχίας των παιδιών που ασχολούνται με τη φύση και των παιδιών που δεν ασχολούνται με τη φύση, ενώ το ίδιο συμπέρασμα εξήχθη και για τη δεύτερη υπόθεση της εργασίας, όσον αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή.

Ένας φορέας που θα μπορούσε να καλλιεργήσει στα παιδιά την επιθυμία για ενασχόληση με τη φύση είναι το σχολείο. Μέσα από το σχολείο τα παιδιά μπορούν να μάθουν πρώτα να σέβονται τη φύση και έπειτα να αποκομίζουν από αυτή μόνο θετικά στοιχεία, τα οποία με τη σειρά τους θα συμβάλλουν στην ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Στην κατεύθυνση αυτή θα μπορούσε να υπάρχει κατάλληλη υποδομή στα σχολεία ώστε τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον και όχι με τα δημιουργήματα της ανθρώπινης εφευρετικότητας, δηλαδή έναν τσιμεντένιο προαύλιο χώρο, από τον οποίο απουσιάζει η οποιαδήποτε μορφή φύσης. Πρέπει λοιπόν μέσα από το σχολείο, το οποίο αποτελεί την

κοινωνία για τα παιδιά, να κοινοποιηθεί στα παιδιά η τάση για επαφή με τα φύση και η αποκόμιση θετικών για την ψυχολογία των παιδιών στοιχείων από την ενασχόλησή τους με αυτή.

Βιβλιογραφία

- (AIR), A. I. (2005). Effects of Outdoor Education Programs for Children in California. . *Palo Alto, CA*.
- Allen, J. B. (2018). *The Psychology of Happiness in the Modern World: A Social Psychological Approach*. New York: Springer - Publishing Company .
- Bakir-Demir, T., Berument, S. K., & Sahin-Acar, B. (2019). The relationship between greenery and self-regulation of children: The mediation role of nature connectedness. *Journal of Environmental Psychology, Volume 65*.
- Becker, A., Burwell , R., Gilman , S., Herzog , D., & Hamburg , P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. . *Br J Psychiatry* , σσ. 180,509-14.
- Ben-Arieh, A., & Frønes, , I. (2007). Indicators of children's well being - Concepts, indices and usage. *Social Indicators Research, 80(1), 1–4*.
- Ben-Arieh, A., Kaufman, N., Andrews, A., Goerge, R., Lee , B., & Aber, J. (2001). Measuring and Monitoring Children’s Well-Being. (T. N. Springer., Επιμ.) *Social Indicators Research Series, Vol. 7*.
- Bowling, N. A., Eschleman, K., & Wang, Q. (2010). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, σσ. 83(4), 915-934.
- Bradshaw, J., & Richardson, D. (2009). An Index of Child Well-Being in Europe. *Child Ind Res, Vol. 2* , pp. 319-351.
- Bradshaw, J., & Richardson, D. (2009). An Index of Child Well-Being in Europe. *Child Indicators Research., Vol. 2(No. 3)*, pp. 319-351.
- Canli, R., Sivers, H., Whitfield, S., Gotlib, I., & Gabrieli, J. (2002). Amygala response to happy faces as a function of extraversion. . *Science*, 296, 2191. .
- Capaldi, C. A., Dopko, R., & Zelenski, J. (2014, September 08). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Department of Psychology, Carleton University, Ottawa, ON, Canada, .*

- Chawla, L. (2007, 11 16). The Benefits of Nature for Children. Ανάκτηση από <https://www.csu.edu/cerc/researchreports/documents/BenefitsOfNatureForChildren2007.pdf>
- Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, σσ. 30(4), 433-452. Ανάκτηση από http://jjewell.yukonschools.ca/uploads/4/5/5/0/45508033/benefits_of_nature_contact_for_children_.pdf
- Cicchetti, D. (2006). Development and psychopathology. In Cicchetti D, Cohen DJ, eds. . *Developmental psycholathology*, , σσ. vol1, thory and method. 2nd edn. Hoboken , NJ:John Wiley & Sons : 1-23.
- Clark, A., & Oswald, A. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Dahan-Oliel, N., Shikako-Thomas, K., & Majnemer, A. (2012). Quality of life and leisure participation in children with neurodevelopmental disabilities: A thematic analysis of the literature. . *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, σσ. 21(3), 427–439.
- Delamothe, T. (2005). Happiness. *BMJ*, . σσ. 331, 1489-1490.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, σσ. vol. 7, issue 4, 397-404.
- Diener, E. (2009). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Social Indicators Research Series: Vol. 39, pp. 25–65*, σ. The Netherlands: Springer. (Original work published 1994).
- Diener, E., & Emmons, R. A. . (1984). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37(No. 5), pp 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R.A, Larsen, R.J. , & Griffin, S. . (1985). The satisfaction with life scale. . *Journal of personality Assesment*, Vol. 49(No. 1), pp.71-75.
- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. (2009). Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener (Social Indicators Research Series: The Netherlands: Springer. (Original work published 2006)*, σσ. pp.103-118, Vol. 37.

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. . (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In E. Diener (Ed.) *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. (T. N. 2004), Επιμ.) *Social Indicators Research Series, Vol. 39*, pp. 67-100.
- Diener, E., Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (Social Indicators Research Series: Vol. 39, pp. 67–100). *The Netherlands: Springer. (Original work published 2004)*.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125(No. 2), pp. 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi , S. (1997). Recent findings on Subjective Well-being. *Indian Journal of clinical psychology*, σσ. 24, 25-41.
- Dodge, R., Daly A, Huynton J. , & Sanders L. . (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of well-being*, Vol.2(No. 3), pp. 222-235.
- Dopko, R. L., Capaldi, C. A., & Zelenski, J. M. (2019). There are active movements to connect children with nature to improve their well-being. However, most of the research on children and nature has focused on cognitive benefits or used non-experimental designs. In a preliminary study, we examined the potent. *Journal of Environmental Psychology*, σσ. 134-138, Volume 63.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*,, σσ. 100, 11176-11183.
- Easterlin, R. A. (2010). Happiness, growth, and the life cycle. *Oxford University Press & Europe's Journal of Psychology*, Vol. 7 (No. 2), pp.395-398.
- Ed Diener, Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (2010). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, Pages 71-75.
- Fellows, E. W. (1966). Happiness: A Survey of Research. *Journal of Humanistic Psychology*, σσ. Vol 6, Issue 1.
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and Validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek Sample. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, σσ. 120-127, Vol 5 Issue 2.

- Gardner, J., & Oswald, A. (2007). Money and mental wellbeing: a longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 26, 49-60. .
- Gervais, M., & Wilson, D. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: a synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80, 395-430.
- Gillett-Swan, J., & Sargeant J. . (2015). Wellbeing as a process of accrual : Beyond subjectivity and beyond the moment. *Social indicators research*, Vol. 12(No. 1), pp. 135-148.
- Graham, C., & Felton, A. (2006). Inequality and happiness: insights from Latin America. . *The Journal of Economic Inequality*, 4, 107-122.
- Guerette, A., & Smedema, S. (2011). The relationship of perceived social support with well-being in adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105(7), 425-439.
- Heliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). World Happiness Report. .
- Holder, M. D. (2009). The Contribution of Social Relationships to Children's Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329–349.
- Holder, M. D., & Klassen, A. (2010, August). Temperament and Happiness in Children. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 419–439.
- Holder, M., Coleman, B., & Sehn, Z. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's wellbeing. *Journal of health psychology*, 14(3), 378 – 386.
- Howell, A. J., & Passmore, H.-A. (2012). The Nature of Happiness: Nature Affiliation and Mental Well-Being. *Mental Well-Being* pp 231-257.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's life satisfaction scale. *School Psychology International* , 12(3), 231-240.
- Huebner, E. S., Suldo, S., & Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (p. 357–368). *National Association of School Psychologists*.
- Hughes, C. W., Barnes, S., Barnes, C., Defina, L., Nakonezny, P., & Emslie, G. (2013). Depressed Adolescents Treated with Exercise (DATE): A pilot randomized controlled trial to test feasibility and establish preliminary effect sizes. *Ment Health Physical Activity*, 6(2), 119-131.

- Hughes, J., Richardson, M., & Lumber, R. (2018). Evaluating connection to nature and the relationship with conservation behaviour in children. *Journal for Nature Conservation*, σσ. 11-19, vol.45.
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A., & . (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*,, 312, 1908-1910.
- Larsen, R., Diener E., & Emmons R.A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Journal of Social indicators Research*, Vol. 17(No. 1), pp. 1-17.
- Layard, R. (2005). *Happiness: lessons from a new science*. . Penguin, London, UK. .
- Lippman, L. H., Moore, K. A., & McIntosh, H. (2011). Positive indicators of child well-being: A conceptual framework, measures, and methodological issues. *Applied Research in Quality of Life*, 6(4), 425–449.
- Lucas, R., & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. In E.Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands:Springer. (Original work published 2008)*, Vol. 37, pp. 75-102.
- Majnemer, A., Shikako –Thomas, K., Schmitz, N., Shevell, M., & Lach, L. (2015). Stability of leisure participation from school – age to adolescents in individual with cerebral palsy. . *Elsevier Ltd. Research in Developmental Disabilities*, σσ. 47, 73-79.
- MARCUSE, L. (1949). *Die Philosophie des Glücks, von Hiob bis Freud*. Zurich: Europa Verlag,.
- Marinic, M., & Brkljacic, T. (2008). Love over gold- The correlation of happiness level with some life satisfaction factors between persons with and without physical disability. . *Journal of Developmental and Physical disabilities*, σσ. 20(6), 527-540. .
- MAUZI, R. (1960). *L'idie de bonheur dans la litterature et la pensee franfaises au XVIIIe si'cle*. Paris: : Librairie Armand Colin.
- Morgan, R. (2014). The children’s happiness scale : scale and data for children in care, receiving social support, and living away from home in boarding or other residential schools or colleges.
- Muijs, D. (2010). *Doing quantitative research in education with SPSS*. Sage.
- Myers, D., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, Vol. 274(No. 5), pp. 70-72.

- Necati, A. (2012). A grand theory of human nature and happiness. *Humanomics*,, σσ. Vol. 28 No. 1, pp. 42-63.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, σσ. 137-152, 3(2).
- Phipps, S. (2006). Using Indicators of Child Well-Being at the International Level. In A. Ben-Arieh & R. M. Goerge (Eds.), *Indicators of Children's Well-Being: Understanding Their Role, Usage and Policy Influence*. (S. I. Series, Επιμ.) Vol. 27, pp. 83-90.
- Piers, E. V. (2002). *The Piers-Harris children's self concept scale*. Los Angeles, CA: *Western Psychological Services*,.
- Pinquart, M., & Pfeiffer, J. (2011). Psychological well-being in visually impaired and unimpaired individuals: a meta-analysis. *British Journal of Visual Impairment* , σσ. 29(1), 27-45.
- Platrites, K., Christodoulou, V., & Pashia, C. (2015). *Natural resources as means of discovering preferences and adaptive behaviours for children affected by an economic recession*. Milan, July 7-10: 14th European Congress of Psychology, Linking Technology and Psychology: Feeling the Mind, Energy of Life.
- Proctor, C. L., Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, Volume 10, Issue 5, pp 583–630.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction measures: a review. *The Journal of Positive Psychology*, Pages 128-144.
- Raudsepp, L., Neissaar, I., & Kull M. . (2013). A longitudinal assessment of the links between physical activity and physical self-worth in adolescent females. *Eur Journal Sport Sci*, σσ. 13 (6), 716-22.
- Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adult life. *Journal Child Psychol Psychiatry*, σσ. 30, 23-53.
- Schmalz, D., Deane, G., Birch , L., & Davison , K. (2007). A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-Hispanic females. *Journal of Adolescent Health*, σσ. 41(6):559-65.
- Schnall, S., Jaswal, V. K., & Rowe, C. (2008). A hidden cost of happiness in children. *Developmental Science*, Vol. 11(No. 5), pp. F25-F30.

- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Sybilski, A., Tolak, K., & Wolniewicz, A. (2007). Nadwaga, otyłość a aktywność fizyczna powyżej przeciętnej uczniów klas gimnazjalnych. *Pediatrics polska*, σσ. 82(11):864-867.
- Tov, W., & Diener, E. (2009). Culture and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. (T. N.), Επιμ.) *Social Indicators Research Series, Vol. 38*, pp. 9-41.
- Trillo, A., & Dickinson, C. (2012). The impact of visual and nonvisual factors on quality of life and adaptation in adults with visual impairment. *Investigative ophthalmology & visual science*, σσ. 53(7), 4234-4241.
- Ubel, P., Loewenstein, G., & Jepson, C. (2003). Whose quality of life? A commentary exploring discrepancies between health state evaluations of patients and the general public. *Quality of Life Research*, , 12, 599-607.
- Veenhoven, R. (2007). Measures of gross national happiness. In OECD: Statistics, knowledge and policy. *Measuring and fostering the progress of societies*, σσ. 231-253.
- Weeland, J., Moens, M., Beute, F., Assink, M. S., & Overbeek, G. (2019). A dose of nature: Two three-level meta-analyses of the beneficial effects of exposure to nature on children's self-regulation. *Journal of Environmental Psychology, Volume 65*.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wilson, T., Meyers, J., & Gilbert, D. (2003). 'How happy was I, anyway?' A retrospective impact bias. *Social Cognition*, 21, 421-446.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, σσ. Vol 46, Issue 1,.
- Zivin, K., & Christakis, N. (2007). The emotional toll of spousal morbidity and mortality. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15, 772-779. .
- Γαβρηλίδου, Μ. (2012). *Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και του αυτοσυναίσθηματος με την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής σε μαθητές και μαθήτριες*. . Θεσσαλονίκη : Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

- Καλφούντζου, Σ. (2019). *Ικανοποίηση απο τη Ζωή και Εφηβεία*. Κύπρος : Ανοιχτό Πανεπιστήμιο Κύπρου .
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδ. Τόπος.
- Χαλικιάς, Μ., & Σαμαντά - Ρούντη, Ε. (2016). *ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ*. Σύγχρονη Εκδοτική.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα Α΄

Στο παρόν παράρτημα παρατίθεται εκτενώς το υλικό της έρευνας που χρησιμοποιήθηκε και πιο συγκεκριμένα, παρατίθενται τα 3 ερωτηματολόγια που δόμησαν την παρούσα εργασία.

Ερωτηματολόγιο 1

Το πρώτο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα έχει τίτλο " *Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή του Huebner* ". Το εν λόγω ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί στην Ελληνική και έχει σταθμιστεί σύμφωνα με αυτή. Περιέχει 2 ομάδες ερωτήσεων, η πρώτη ομάδα αποτελείται από 7 ερωτήσεις και αναφέρεται στην ικανοποίηση που λαμβάνουν οι συμμετέχοντες από τη ζωή και αποτελείται από κλίμακα απαντήσεων 1. Ποτέ, 2. Μερικές φορές, 3. Συχνά και 4. Σχεδόν πάντα. Η δεύτερη ομάδα ερωτήσεων αφορά την κλίμακα ευτυχίας των παιδιών (Roger Morgan) και αποτελείται από 20 ερωτήσεις επιλογής συμπλήρωσης, εφόσον η απάντηση αντικατοπτρίζει τον συμμετέχοντα.

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ HUEBNER (1991)

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ	ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
1. Η ζωή μου πηγαίνει καλά	1	2	3	4
2. Η ζωή μου είναι στον σωστό δρόμο	1	2	3	4
3. Θα ήθελα να αλλάξω πολλά πράγματα στη ζωή μου	1	2	3	4
4. Εύχομαι να είχα μια διαφορετική ζωή	1	2	3	4
5. Έχω μια καλή ζωή	1	2	3	4
6. Έχω ό,τι θέλω στη ζωή μου	1	2	3	4

7. Η ζωή μου είναι καλύτερη από πολλών άλλων παιδιών	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Κλίμακα ευτυχίας παιδιών (Roger Morgan)

Παρακάτω υπάρχουν 20 πράγματα που μπορεί να πουν άλλα παιδιά για τον εαυτό τους. Διάβασέ τα και σημείωσε με ένα X ποια από αυτά ισχύουν για εσένα.

1.	Η ζωή μου είναι καλή αυτόν τον καιρό	
2.	Μου συμπεριφέρονται δίκαια οι άνθρωποι γύρω μου	
3.	Ξέρω πως θα προχωρήσει η ζωή μου	
4.	Έχω μεγάλα προβλήματα αλλά τα αντιμετωπίζω	
5.	Είμαι αρκετά περήφανος/η για τον εαυτό μου	
6.	Προσπαθώ να αλλάζω κάποια πράγματα στον εαυτό μου	
7.	Δεν έχω μεγάλα προβλήματα αυτόν τον καιρό	
8.	Έχω πολλούς φίλους	
9.	Με συγχύζουν αυτά που συμβαίνουν γύρω μου	
10.	Δεν νιώθω ποτέ ασφαλής	
11.	Συχνά νιώθω αγχωμένος/η	
12.	Κάποιες φορές νιώθω μόνος	
13.	Οι άλλοι άνθρωποι είναι αρνητικοί απέναντί μου	
14.	Μαθαίνω από τα λάθη μου	
15.	Είμαι ντροπαλό άτομο	
16.	Έτυχε να με εκφοβίσουν	
17.	Είμαι καλός/η στο να μαθαίνω καινούρια πράγματα	
18.	Μου δίνουν όση βοήθεια χρειάζομαι	
19.	Διασκεδάζω πολύ στη ζωή μου	
20.	Στεναχωριέμαι/μαραζώνω εύκολα	

Ερωτηματολόγιο 2

Ο τίτλος του δεύτερου ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας είναι *'' Κλίμακα Καταγραφής Συχνότητας Αυθόρμητων Ψυχαγωγικών Ασχολιών''* και αποτελείται από 30 ερωτήσεις κλίμακας απαντήσεων 1. Ποτέ, 2. Σπάνια, 3. Μερικές Φορές, 4. Συχνά, 5. Σχεδόν κάθε μέρα. Το ερωτηματολόγιο επιχειρεί να καταγράψει τη συχνότητα με την οποία οι συμμετέχοντες ασχολούνται με δραστηριότητες στον ελεύθερο τους χρόνο.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΑΥΘΟΡΜΗΤΩΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ ΑΣΧΟΛΙΩΝ

Ασχολίες	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν κάθε μέρα
1. Ζωγραφίζω					
2. Χορεύω					
3. Ψαρεύω					
4. Ποδηλατώ					
5. Τραγουδώ					
6. Παίζω μουσικό όργανο σαν κιθάρα, αυλό, πιάνο ή άλλο					
7. Κάνω πατίνια					
8. Παίζω μπάλα					
9. Ασχολούμαι με επιτραπέζια παιχνίδια σαν σκάκι , τάβλι, χαρτιά, φιδάκι ή άλλα.					
10. Πηγαίνω κυνήγι με μεγάλους					
11. Ακούω μουσική					

12.	Μαγειρεύω φαγητά ή φτιάχνω γλυκά					
13.	Φυτεύω και περιποιούμαι λουλούδια ή φυτά					
14.	Κάνω γυμναστική μόνος μου ή με φίλους μου					
15.	Παίζω μπάσκετ μόνος μου ή με φίλους μου					
16.	Παίζω βόλεϊ μόνος μου ή με φίλους μου					
17.	Παρακολουθώ τηλεόραση					
18.	Παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια με Play station, I pad, κινητό.					
19.	Μπαίνω στο ίντερνετ (για παράδειγμα Facebook, YouTube)					
20.	Μιλώ στο κινητό τηλέφωνο με φίλους μου					
21.	Διαβάζω βιβλία που μου αρέσουν (πχ κόμικς, λογοτεχνικά βιβλία, παραμύθια)					
22.	Γράφω (πχ σε ημερολόγιο, ποιήματα, ιστορίες)					
23.	Πηγαίνω θάλασσα με την οικογένεια ή με φίλους μου					
24.	Φροντίζω ζώα ή πουλιά που έχουμε στο σπίτι					

25.	Παίζω με ζώα που έχουμε στο σπίτι					
26.	Κυνηγώ πουλιά μόνος μου ή με φίλους μου					
27.	Πηγαίνω για τρέξιμο μόνος μου ή με φίλους μου					
28.	Πηγαίνω βόλτα στα καταστήματα μόνος μου ή με άλλους					
29.	Πηγαίνω περίπατο στη φύση μόνος μου ή με φίλους μου					
30.	Άλλο, προσδιορίστε.....					

Πηγή: Πλατρίτης Κ. (2015) *Κλίμακα Καταγραφής Αυθόρμητων Ψυχαγωγικών Ασχολιών*. Αρχείο Κυπριακού Ινστιτούτου Ψυχοθεραπείας, Λεμεσός Κύπρος.

Ερωτηματολόγιο 3

Ο τίτλος του ακόλουθου ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι ο ακόλουθος: " *Κλίμακα Καταγραφής Οργανωμένων Ψυχαγωγικών Ασχολιών* ". Σκοπός του ερωτηματολογίου αποτελεί η καταγραφή των δραστηριοτήτων που αποτελούσαν αντικείμενο δραστηριότητας των συμμετεχόντων παιδιών της έρευνας. Αποτελείται από 22 ερωτήσεις κλίμακας απαντήσεων 1. Καθόλου, 2. Μια φορά το δεκαπενθήμερο, 3. 1-2 φορές την εβδομάδα, 4. 3-4 φορές την εβδομάδα και 5. 5 και πλέον φορές την εβδομάδα.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ ΑΣΧΟΛΙΩΝ

Η παρακάτω λίστα έχει δραστηριότητες που μπορεί να έκανες σαν εξωσχολικό μάθημα, στο απογευματινό σχολείο ή σαν ιδιαίτερο μάθημα με δάσκαλο το τελευταίο διάστημα.

Οργανωμένες Δραστηριότητες	Καθόλου	Μία φορά το δεκαπενθήμερο	1-2 φορές τη βδομάδα	3-4 φορές τη βδομάδα	5 και πλέον φορές τη βδομάδα
1. Έκανα μαθήματα ζωγραφικής					
2. Έκανα μαθήματα χορού (π.χ. παραδοσιακούς, μοντέρνους, λατινικούς)					
3. Πήγαινα ολυμπιακή γυμναστική					
4. Έκανα μπαλέτο					
5. Έκανα μαθήματα μουσικού οργάνου (για παράδειγμα πιάνο, βιολί, κιθάρα, μπουζούκι, μαντολίνο, συνθεσάιζερ)					
6. Πήγαινα σε σχολή πολεμικών τεχνών (π.χ. καράτε, τζούντο, κονγκ φου)					
7. Έκανα μαθήματα κολύμβησης					
8. Ήμουν σε ομάδα βόλεϊ					
9. Ήμουν σε ομάδα μπάσκετ					

10. Ήμουν σε ομάδα/ακαδημία ποδοσφαίρου					
11. Πήγαινα προσκοπικό					
12. Έκανα μαθήματα θαλάσσιων αθλημάτων (π.χ. ιστοσανίδα, ιστιοπλοΐα)					
13. Προπονούν μου σε αθλήματα στίβου (για παράδειγμα ύψος, τριπλούν, εμπόδια)					
14. Έκανα μαθήματα τοξοβολίας					
15. Έκανα μαθήματα σκοποβολής					
16. Έκανα μαθήματα τένις					
17. Έκανα μαθήματα ιππασίας					
18. Έκανα μαθήματα μπόουλινγκ					
19. Έκανα μαθήματα θεάτρου					
20. Ήμουν σε χορωδία					

21. Πήγαινα σε γυμναστήριο					
22. Άλλο (προσδιορίστε)					

Πηγή: Πλατρίτης Κ. (2015) *Κλίμακα καταγραφής οργανωμένων ψυχαγωγικών ασχολιών*. Αρχείο Κυπριακού Ινστιτούτου Ψυχοθεραπείας, Λεμεσός Κύπρος.

Παράρτημα Β΄

Στο παρόν παράρτημα παρατίθενται τα έντυπα ενημέρωσης και συγκατάθεσης συμμετοχής της έρευνας που δόθηκαν από την ερευνήτρια προκειμένου να υλοποιηθεί η παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα συντάχθηκαν 3 αρχεία.

Το πρώτο αρχείο με τίτλο ``Έντυπο Ενημέρωσης Συμμετοχής στην έρευνα`` μοιράστηκε στα παιδιά και τους εφήβους που επέλεξαν να λάβουν μέρος στην έρευνα. Το έντυπο δόθηκε σε καθέναν συμμετέχοντα μαζί με τα ερωτηματολόγια και ενημερώνει τους συμμετέχοντες αναφορικά με τους σκοπούς της έρευνας και την εμπιστευτικότητα αυτής.

Το δεύτερο αρχείο με τίτλο ``Έγγραφο Ενημέρωσης & Συγκατάθεσης Γονέων και Κηδεμένων για συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα`` δόθηκε μια εβδομάδα νωρίτερα στους γονείς και τους Κηδεμόνες των παιδιών και εφήβων – μελών των Αθλητικών Συλλόγων Βόλου και Νέας Ιωνίας, προκειμένου να λάβουν γνώσει αναφορικά με τους σκοπούς της διεξαγωγής της έρευνας. Το παρόν έντυπο αποτελεί τόσο ένα έντυπο συγκατάθεσης, όσο και ένα έντυπο ενημέρωσης προς τους γονείς. Σαφώς κάθε γονέας έχει δικαίωμα να αρνηθεί τη συμμετοχή του παιδιού του στην έρευνα αν το επιθυμεί.

Το τρίτο στη σειρά αρχείο του παραρτήματος με τίτλο ``Έγγραφο Ενημέρωσης & Συγκατάθεσης Συλλόγου Για Συμμετοχή Των Παιδιών Στην Έρευνα`` απεστάλη στους συλλόγους που αποτελούν τον Αθλητικό Σύλλογο Βόλου και Νέας Ιωνίας. Το έντυπο αποσκοπεί στην ενημέρωση των Διοικητικών Συμβουλίων των Συλλόγων αναφορικά με τους σκοπούς της έρευνας, τον εθελοντικό χαρακτήρα συμμετοχής και την προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων.

Έντυπο 1: Ενημέρωση για Συμμετοχή στην έρευνα**ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Ονομάζομαι Αντιγόνη Ζωγοπούλου και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών *''Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία''*.

Θα ήθελα να σου ζητήσω, εάν θα μπορούσες, να λάβεις μέρος στην έρευνα και να απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο. Θα ήθελα να σε ενημερώσω πως το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, γεγονός που σημαίνει πως δεν θα μπορεί κανείς να γνωρίζει τις απαντήσεις σου!

Θα ήθελα να σε ενημερώσω αρχικά για τον σκοπό της έρευνας που αποτελεί η διερεύνηση της ενασχόλησης με ψυχαγωγικές δραστηριότητες στο επίπεδο ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή σε παιδιά και εφήβους.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, αλλά θα σε παρακαλούσα να απαντήσεις με ειλικρίνεια, καθώς με ενδιαφέρει να μάθω τη γνώμη σου και να κατανοήσω τα συναισθήματά σου.

Έχεις την επιλογή να μην συμμετάσχεις στην έρευνα αν δεν το θέλεις, όπως και να μην απαντήσεις σε κάποια ερώτηση αν δεν το επιθυμείς.

Για οποιαδήποτε απορία σου δημιουργηθεί, σε παρακαλώ να μη διστάσεις να με ρωτήσεις.

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ!!!

Αντιγόνη Ζωγοπούλου,

2019

Έντυπο 2: Ενημέρωση για Συμμετοχή στην έρευνα**ΕΓΓΡΑΦΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΛΕΜΕΝΩΝ
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Π.Μ.Σ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ,
ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΖΩΓΟΠΟΥΛΟΥ

Τηλ. Επικοινωνίας 69.....

Αγαπητοί γονείς,

Ο Αθλητικός Σύλλογος Βόλου και Νέας Ιωνίας έχει επιλεγεί για συμμετοχή σε έρευνα, η οποία διεξάγεται από τη Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Αντιγόνη Ζωγοπούλου.

Θέμα της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση της σημασίας της ενασχόλησης με ψυχαγωγικές δραστηριότητες στην ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή σε παιδιά και εφήβους. Η έρευνα είναι ανώνυμη, επομένως διασφαλίζεται η προστασία των προσωπικών δεδομένων σύμφωνα με Ευρωπαϊκό Κανονισμό για την προστασία των προσωπικών δεδομένων 2016/679 για το σύνολο των παιδιών και εφήβων που θα επιλέξουν να λάβουν μέρος σε αυτή.

Για την έρευνα και την διεξαγωγή αυτής λήφθηκε έγκριση από τα Διοικητικά Συμβούλια των Συλλόγων που απαρτίζουν τον Αθλητικό Σύλλογο Βόλου και Νέας Ιωνίας και η συμμετοχή στην έρευνα δεν είναι υποχρεωτική, αλλά προαιρετική και εθελοντική για όσα παιδιά επιλέξουν να συμβάλλουν στην βιβλιογραφία συμμετέχοντας σε αυτή.

Ζωγοπούλου Αντιγόνη

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας και μόνο, ενώ τα ερωτηματολόγια θα καταστραφούν μετά το πέρας της εξαγωγής των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Όποιος γονέας επιθυμεί να συμμετάσχει το παιδί του στην έρευνα παρακαλώ να συμπληρώσει υπεύθυνα την κάτωθι παράγραφο, σε διαφορετική περίπτωση δεν απαιτείται η συμπλήρωση αυτής.

“ Λαμβάνοντας υπόψιν τα ανωτέρω, ο/η γονέας ή κηδεμόνας του / της μέλους του Αθλητικού Συλλόγου Νέας Ιωνίας & Βόλου, δηλώνω υπεύθυνα πως επιθυμώ να συμμετάσχει το παιδί μου στην εν λόγω έρευνα για προσωπικούς λόγους.

Ημερομηνία

...../...../ 2019

Όνομα & επίθετο
γονέα ή κηδεμόνα

.....

Έντυπο 3: Συγκατάθεση Συλλόγου για Συμμετοχή στην έρευνα**ΕΓΓΡΑΦΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Π.Μ.Σ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ,
ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΖΩΓΟΠΟΥΛΟΥ

Τηλ. Επικοινωνίας 69.....

Προς τον Σύλλογο

Ονομάζομαι Αντιγόνη Ζωγοπούλου και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών *''Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία''*.

Θα ήθελα να ζητήσω την έγκρισή σας για συμμετοχή των μελών του Συλλόγου σας, παιδιών και εφήβων, στην έρευνα που υλοποιώ στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία για τη διπλωματική μου εργασία με τίτλο *'' Η ενασχόληση με τη φύση ως μέσο Ικανοποίησης και ευτυχίας σε παιδιά''*.

Σκοπός της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση της σημασίας της ενασχόλησης με ψυχαγωγικές δραστηριότητες στην ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή σε παιδιά και εφήβους.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είναι ανώνυμη προκειμένου να διασφαλίζεται η προστασία των προσωπικών δεδομένων των παιδιών που επιθυμούν λάβουν μέρος στην έρευνα.

Θα σας ήμουν ευγνώμων αν μου παραχωρούσατε άδεια να συλλέξω δεδομένα από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από μέρους των μελών του Συλλόγου σας για τους σκοπούς της έρευνας. Η συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα είναι εθελοντική και θα συμβάλλει στον εμπλουτισμό της ελληνικής και ξενόγλωσσας βιβλιογραφίας.

Είμαι στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση επιθυμείτε αναφορικά με τη διαδικασία συλλογής, επεξεργασίας και καταγραφής των δεδομένων που θα αντληθούν από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Σας ευχαριστώ θερμά εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Με εκτίμηση,

Αντιγόνη Ζωγοπούλου.