



Διερεύνηση της Σχέσης Ανάμεσα στο Επίπεδο Εμπλοκής με την Αθλητική Συμμετοχή σε Αστικό Περιβάλλον και στο Αντιλαμβανόμενο Ευ Ζην

Ντοβόλη Α., Αλεξανδρής Κ., Καραγιώργος Θ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Εργαστήριο «Διοίκηση Τουρισμού, Αθλητισμού και Αναψυχής» ΤΕΦΑΑ, Θέρμη

Περίληψη

Το αντιλαμβανόμενο ευ ζην είναι μια βασική έννοια που σχετίζεται με την ποιότητα ζωής του ατόμου. Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην και την εμπλοκή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, μέσω της εφαρμογής του μοντέλου PERMA. Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν μέσω ποσοτικής έρευνας από κατοίκους της Θεσσαλονίκης, πριν την έξαρση της πανδημίας του covid19. Για τη μέτρηση του ευ ζην χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο PERMA (Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019) με τις εννιά διαστάσεις, ενώ για τη μέτρηση της εμπλοκής χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο των τριών διαστάσεων (κεντρικότητα, έλξη αυτό-έκφραση) (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004a). Τα αποτελέσματα από την ανάλυση συστοιχιών έδειξαν την ύπαρξη τριών ομάδων με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό επίπεδο εμπλοκής. Περαιτέρω ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ομάδες αυτές σε όλες τις διαστάσεις του PERMA, επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση.

Λέξεις κλειδιά: αντιλαμβανόμενο ευ ζην, εμπλοκή, αθλητισμός αναψυχής

Εισαγωγή

Η αθλητική συμμετοχή απασχολεί έντονα τη διεθνή επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια διότι, υπάρχει άμεση ισχυρή συσχέτιση της «μη-άσκησης» και της κακής υγείας. Παραδείγματα αποτελούν η αύξηση της παχυσαρκίας σε περισσότερα από 775 εκατομμύρια άτομα, ενώ πιο συγκεκριμένα 125 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι είναι τουλάχιστον υπέρβαροι. Είναι τεκμηριωμένο σήμερα ότι η άσκηση συνδέεται με την ψυχοκοινωνική και σωματική υγεία των πολιτών και την ποιότητα ζωής (www.enebariatrics.com, 2019). Μία από τις κεντρικές έννοιες στη μελέτη της ποιότητας ζωής των πολιτών είναι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην (Gallagher, Lopez, Preacher, 2009).

Στη βιβλιογραφία, υπάρχει γενική σύμπνοια απόψεων ότι μέσω του αντιλαμβανόμενου ευ ζην συνεπάγεται η ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της αλλά και με συγκεκριμένους τομείς, όπως η υγεία, η οικονομική κατάσταση και οι κοινωνικές σχέσεις (Chmiel, Brunner, Martin, & Schalke, 2012; Diener, Kahneman & Helliwell, 2010; Rath, Harter & Harter, 2010). Οι άνθρωποι που αναφέρουν υψηλά επίπεδα του αντιλαμβανόμενου ευ ζην, έχουν λιγότερα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, λιγότερες ημέρες χαμένης εργασίας, καλύτερες σχέσεις, μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, μεγαλύτερη παραγωγικότητα στην εργασία και χαμηλότερο κίνδυνο αυτοχειρίας (Keyes, 1998; 2005a; 2005b; 2007; Keyes, Dhingra & Simoes, 2010; Keyes, Eisenberg, Perry, Dube, Kroenke & Dhingra, 2012).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στα επίπεδα εμπλοκής με την αθλητική συμμετοχή και στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην. Παρόλο που προηγούμενες έρευνες, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, έχουν συσχετίσει το αντιλαμβανόμενο ευ ζην με τα ψυχοκοινωνικά και σωματικά οφέλη, δεν υπάρχουν δημοσιευμένες έρευνες ως σήμερα για την μελέτη της σχέσης μεταξύ του επιπέδου εμπλοκής με την άσκηση και του αντιλαμβανόμενου ευ ζην.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization, 2006), "η υγεία δεν είναι η απλή απουσία ασθενειών αλλά μία συνολική κατάσταση ευ ζην του ατόμου". Βάσει αυτού, η λέξη ευ ζην αποτέλεσε μία πρόκληση για οριοθέτηση και διαχωρισμό του θεωρητικού πλαισίου της ανάμεσα στους ερευνητές τα τελευταία έτη (La Placa & Knight, 2014). Γενικότερα, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην θεωρείται η καλή ψυχολογική και σωματική κατάσταση του ατόμου που συνδέεται με μία μακροπρόθεσμα βιώσιμη εμπειρία (Diener & Seligman, 2004). Ακόμη, η λέξη ευ ζην σχετίζεται στη βιβλιογραφία με την ευζωία, την ευεξία, την ηδονή, την ευδαιμονία και τη συνολική ευημερία (Deci & Ryan, 2008; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Goodman, Disabato, Kashdan & Kauffman, 2018; Kern, Waters, Adler & White, 2015; Seligman, 2018; Slavin, Schindler, Chibnall, Fendell & Shoss, 2012). Αν και η συνεισφορά του αντιλαμβανόμενου ευ ζην στην ποιότητα ζωής του ατόμου έχει μελετηθεί αρκετά σε διάφορους κλάδους (Costanza, Fisher, Ali, Beer, Bond, Boumans & Gayer, 2007), πολλοί ερευνητές σημείωσαν την ανάγκη περεταίρω διερεύνησης της έννοιας, μέσα από θεωρητικά μοντέλα, και σε άλλους ερευνητικούς χώρους όπως του αθλητισμού και της αναψυχής (Doyle, Filo, Lock, Funk & McDonald, 2016; Ma & Kaplanidou, 2017; 2018; Theodorakis, Kaplanidou & Karabaxoglou, 2015).

Ένας από τους πρώτους ορισμούς για το αντιλαμβανόμενο ευ ζην αναφέρει ότι είναι «η κατάσταση που νιώθει το άτομο (ευ ζην) όταν τα θετικά συναισθήματα υπερτερούν των αρνητικών συναισθημάτων μέσα από τις πράξεις του» (Bradburn, 1969: 9). Οι επιδράσεις έχουν θετικό και αρνητικό χαρακτήρα που γεννά διαφορετικά συναισθήματα π.χ. χαρά, λύπη, ευτυχία, κτλ., ενώ, η ικανοποίηση από τη ζωή

αναφέρεται σε μια γνωστική συνολική αξιολόγηση της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή (σελ. 200). Εν κατακλείδι, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην αποτελεί έναν στόχο κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου που μέσα από τις πράξεις του προσπαθεί να αποκομίσει θετικές εμπειρίες που θα του προσφέρουν χαρά, ηρεμία, ευτυχία, ευζωία και σωματική και ψυχική υγεία (Seligman, 2011; 2012; 2018).

Σχέση Αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην και Εμπλοκής

Παλαιότερες έρευνες στον χώρο του αθλητισμού αναψυχής, έχουν δείξει τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στην εμπλοκή με αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην, την υγεία και την ποιότητα ζωής (Doyle, et al., 2016; Leung & Lee, 2005; Ma & Kaplanidou, 2017; Wendel-Vos, Schuit, Tijhuis & Kromhout, 2004). Ωστόσο, οι Iwasaki (2007) και Brajša-Žganec, Merkaš & Šverko (2011), τόνισαν ότι δεν έχει καταστεί ακόμη σαφές πώς ο ελεύθερος χρόνος και η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων και συνεπώς σύστησαν περισσότερη διερευνητική και κριτική σκέψη στον τομέα αυτό. Πρέπει να τονισθεί ότι, οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής (έλξη, κεντρικότητα, αυτό-έκφραση), μέσα από μία σειρά συνεχόμενων αξιολογήσεων σε διαφορετικά δείγματα και πληθυσμούς, θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόπιστες (Beaton, et al., 2011; Funk, Alexandris & McDonald, 2016). Από την άλλη, αξίζει να σημειωθεί ότι μερικοί ερευνητές βρήκαν ελλείψεις στην βιβλιογραφία σε ορισμένους κλάδους, όπως για παράδειγμα στο πλαίσιο της ελεύθερης άσκησης στην ύπαιθρο (Alexandris, 2016; Rindinger, et al., 2012). Επιπλέον, βρέθηκε ότι και η συμβολή των αθλητικών διοργανώσεων στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων υπό την έννοια του αντιλαμβανόμενου ευ ζην, έχει ελλιπή ερευνητικά στοιχεία (Kaplanidou, Jordan, Funk & Ridinger, 2012). Ως εκ τούτου, προέκυψε η παρακάτω ερευνητική υπόθεση:

Υ1: Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την αντίληψη του αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην μεταξύ ομάδων με διαφορετικά επίπεδα Εμπλοκής

Εργαλεία Μέτρησης του Αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην

Ερευνητές στον τομέα της θετικής ψυχολογίας έχουν προτείνει ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην, ορίζεται καλύτερα ως ένα πολυεπίπεδο μοντέλο με πολλές διαστάσεις παρά ως ένα ενιαίο μονοδιάστατο όργανο μέτρησης (Forgaard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011; Frey & Stutzer, 2010; Keyes, 2007; Lerner, Phelps, Forman, & Bowers, 2009; Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2011; 2018). Υπάρχουν τόσο θεωρητικοί όσο και πρακτικοί λόγοι να προσεγγίσει κανείς το αντιλαμβανόμενο ευ ζην ως ένα πολυδιάστατο μοντέλο (Huppert & So, 2013). Όσον αφορά τη θεωρητική πλευρά, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην είναι μία αφηρημένη έννοια που περιλαμβάνει τα συναισθήματα και τη λειτουργικότητα των ανθρώπων σε πολλούς τομείς της ζωής τους (Huppert, 2009; 2014). Επομένως, δεν μπορεί να οριστεί από ένα ενιαίο όργανο με μία διάσταση, καθώς αποτελείται από ποικίλες πτυχές που συνεισφέρουν η κάθε μία διαφορετικά στο σύνολο της (Seligman, 2011). Σχετικά με την πρακτική πλευρά, η μέτρηση της έννοιας με πολλούς παράγοντες δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να ταξινομήσει τις ομάδες που προκύπτουν σύμφωνα με τα σκορ στις διάφορες διαστάσεις (Brajša-Žganec, et. al., 2011). Συν της άλλης, οι μονοδιάστατες κλίμακες, π.χ. ικανοποίηση από την ζωή, επηρεάζονται έντονα από τη διάθεση του ατόμου τη δεδομένη στιγμή αγνοώντας τις πολλές πτυχές του αντιλαμβανόμενου ευ ζην. Ακόμη, η μείωση των παραγόντων μέτρησης σε μία διάσταση σημαίνει και την αυξημένη μείωση των δυνητικών πληροφοριών που μπορεί να λάβει κάποιος (Huppert & So, 2013).

Μία πρόσφατη μελέτη, των Gallagher, et al., (2009), απέδειξε ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην είναι πράγματι ένα πολυδιάστατο μοντέλο που περιλαμβάνει το ηδονικό ευ ζην (π.χ. ευτυχία, χαρά, κτλ.), το ευδαιμονικό ευ ζην (π.χ. την αυτοπραγμάτωση) και τις κοινωνικές πτυχές ταυτόχρονα. Σε μία άλλη έρευνα, στην προσπάθεια να συνθέσουν τις διαστάσεις που συντελούν το αντιλαμβανόμενο ευ ζην, οι Diener, Scollon και Lucas (2009), πρότειναν ένα ιεραρχικό μοντέλο μέτρησης. Στο ανώτατο επίπεδο υπάρχει το υποκειμενικό ευ ζην (subjective wellbeing), το οποίο απαντά στη συνολική αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου ενώ, στο επόμενο επίπεδο υπάρχουν τέσσερις τομείς που συνεισφέρουν στην κατανόηση του υποκειμενικού ευ ζην με πιο συγκεκριμένους όρους οι οποίοι είναι: η θετική επίδραση (π.χ. χαρά, αγάπη, ικανοποίηση), η αρνητική επίδραση (π.χ. θλίψη, θυμός, ανησυχία), η ηθική ικανοποίηση (π.χ. αυτοπραγμάτωση) και η κυρίαρχη ικανοποίηση (π.χ. ικανοποίηση από την εργασία, υγεία, κτλ.). Αντίθετα, οι Gonzalez, Coenders, Saez και Casas (2010), ανέδειξαν ένα μοντέλο τεσσάρων παραγόντων (κοινωνικές σχέσεις, υγεία, διέγερση και προσωπικά επιτεύγματα). Τα αποτελέσματα της έρευνας φανέρωσαν ότι όσο υψηλότεροι είναι οι συγκεκριμένοι τομείς, τόσο υψηλότερο είναι το συνολικό επίπεδο του αντιλαμβανόμενου ευ ζην που νιώθει κάποιος. Σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές (2010), το έργο τους προσπάθησε να εδραιώσει την αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στους συγκεκριμένους τομείς με τη γενική ικανοποίηση για τη ζωή. Δηλαδή, το αίσθημα της υψηλής ικανοποίησης από τη ζωή επιδρά θετικά στους παράγοντες μεμονωμένα, αλλά και το αντίθετο (Pavot & Diener, 2008).

Οι Prilleltensky, Dietz, Prilleltensky, Myers, Rubenstein, Jin και McMahon (2015), ανέπτυξαν ένα νέο όργανο μέτρησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην. Το συγκεκριμένο μοντέλο έλαβε ιδιαίτερη απήχηση ανάμεσα στους ερευνητές (Duff, Rubenstein & Prilleltensky, 2016; Linton, Dieppe & Medina-Lara, 2016; Rubenstein, Duff, Prilleltensky, Jin, Dietz, Myers & Prilleltensky, 2016). Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση ανέδειξε επτά διαστάσεις που στοιχειοθετούν το αντιλαμβανόμενο ευ ζην, οι οποίες είναι: ενδοπροσωπική, κοινωνική, εργασιακή, φυσική, ψυχολογική, οικονομική και συνολικό ευ ζην. Η έρευνα έγινε ανάμεσα 426 άτομα και περιείχε 21 ερωτήσεις όπου ανά τρεις περιέγραφαν τους παραπάνω παράγοντες. Παρά ταύτα, οι ερευνητές συμφωνούν ότι η μέτρηση του αντιλαμβανόμενου ευ ζην, βρίσκεται υπό συνεχόμενη διαδικασία διερεύνησης (Brajša, et al., 2011; Iwasaki, 2007; Seligman, 2018).

Το μοντέλο PERMA

Ένα από τα πιο αποδεκτά μοντέλα μέτρησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην παρουσιάστηκε από τον Seligman (2011) και είναι το PERMA (Positive emotions, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment). Αρχικά, ο Seligman (2002) όρισε τρεις παράγοντες που καθορίζουν το βαθμό στον οποίο ένα άτομο λαμβάνει μια αίσθηση αντιλαμβανόμενου ευ ζην. Στη μελέτη του υποστήριξε ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην συνίσταται από τα θετικά συναισθήματα, τη σύνδεση και το νόημα των πράξεων που συντελούν στην προσωπική ανάπτυξη των ανθρώπων (Forgaard, et al., 2011). Έπειτα, στηριζόμενος στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, που στηρίζει ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην περιέχει ηδονικά και ευδαιμονικά στοιχεία, πρόσθεσε δύο νέους παράγοντες: τις σχέσεις και τα επιτεύγματα. Σύμφωνα με το σύγγραμμα του, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην μπορεί να προσδιοριστεί μετρώντας τις διαστάσεις Θετικά συναισθήματα, Σύνδεση, Θετικές σχέσεις, Νόημα και Επίτευξη. Αναλυτικότερα για κάθε παράγοντα έχουμε:

Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions): περιγράφει τα ηδονικά συναισθήματα που λαμβάνει κάποιος εμπλεκόμενος με μία δραστηριότητα π.χ. χαρά, ψυχαγωγία, διασκέδαση, κ.ά.. Για παράδειγμα στον αθλητισμό αναψυχής, οι συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα νιώθουν

χαρά, ευεξία και ευτυχία μέσα από την εμπειρία της συμμετοχής (Coughlan & Filo, 2013). Το ίδιο βιώνουν και οι θεατές ενός αθλητικού αγώνα (Funk & James, 2001). Η θεωρία του ευ ζην αναδεικνύει την σημασία βίωσης θετικών συναισθημάτων μετά από μία εμπειρία, καθώς βοηθά το άτομο να δράσει στο μέλλον (Seligman, 2002). Τα συναισθήματα του παρελθόντος αναφέρονται στην ικανοποίηση και αυτοπραγμάτωση, ενώ τα παρόντα συναισθήματα στην εμπιστοσύνη, την αισιοδοξία και την ελπίδα. Οι νευροεπιστήμονες πιστεύουν ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτελεί τον οδηγό άξονα που ένα άτομο συμπεριφέρεται σε επικείμενα γεγονότα (Atance & O' Neill, 2005). Για αυτό, τα θετικά συναισθήματα αποτελούν κλειδί για τη βίωση της ευτυχίας και χαράς (Seligman, Parks & Steen, 2004). *Δέσμευση (Engagement)*: αναφέρεται στο βαθμό που ένα άτομο εμπιστεύεται και εμπλέκεται με μία δραστηριότητα (Csikszentmihalyi, 2013). Στην θετική ψυχολογία, η σύνδεση περιγράφει την απορρόφηση του ατόμου που προέρχεται από την αλληλεπίδραση του με ένα αντικείμενο (Seligman, 2011). Για παράδειγμα, στα πλαίσια των αθλητικών θεατών, η σύνδεση με μία ομάδα είναι μία κατάσταση απορρόφησης / εμπλοκής του ατόμου με την ομάδα, λόγω της έλξης και γοητείας που νιώθει από αυτήν και παράλληλα βρίσκεται σε μία κατάσταση πνευματικής 'ροής' βιώνοντας την ευτυχία μέσω της ίδιας της εμπειρίας (Csikszentmihalyi, 2013).

Θετικές Σχέσεις (Positive Relationships): περιλαμβάνει αισθήματα κοινωνικής ολοκλήρωσης, το άτομο νοιάζεται για τον κοινωνικό του περίγυρο, οι οικείοι του τον υποστηρίζουν και νιώθει ικανοποιημένος από τους κοινωνικούς δεσμούς που έχει αναπτύξει. Οι Forgaard και οι συνεργάτες (2011), ανέδειξαν τη σημασία των ανθρωπίνων σχέσεων για να αισθανθεί κάποιος αγαπητός και ότι τον εκτιμούν. Η έρευνα στο χώρο του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής, δείχνει ότι η συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις συμβάλλει στην ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων και ως αποτέλεσμα επιδρά θετικά στο ευ ζην (Brajša-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011). Ομοίως, η κοινωνικοποίηση μπορεί να λειτουργήσει ως κυρίως κίνητρο για συμμετοχή σε δραστηριότητες (Filo, Funk, & O'Brien, 2008), να ενισχύσει την επιθυμία για συμμετοχή (Filo, Funk, & O'Brien, 2009) και να παρέχει αισθήματα συντροφικότητας που ενισχύουν τις υπάρχουσες φιλίες και βοηθούν στη διαμόρφωση νέων διαπροσωπικών σχέσεων (Coughlan & Filo, 2013). Ακόμη, οι Funk και οι συνεργάτες του (2011), διαπίστωσαν ότι οι δρομείς αθλητικών διοργανώσεων απολάμβαναν το χρόνο που περνούσαν με όμοιους ανθρώπους κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Νόημα (Meaning): είναι στοιχείο του ευδαιμονικού ευ ζην που περιγράφει τη σημασία και την πεποίθηση ότι η ζωή του ατόμου έχει σκοπό και νόημα (Seligman, 2011). Η συγκεκριμένη διάσταση βρέθηκε ότι βοηθά το άτομο να καταλάβει ποιος είναι, βελτιώνοντας έτσι την ατομική και οργανωτική απόδοση σε διαφορετικούς τομείς της ζωής του π.χ. εργασιακό χώρο (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004).

Επίτευξη (Accomplishment): αναφέρεται στην διαδικασία επίτευξης των στόχων και στο αίσθημα της ικανότητας να πετύχει κάποιος. Ο Seligman (2011), υπογράμμισε τη σημασία της επιτυχίας στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου και στη βελτίωση του αντιλαμβανόμενου ευ ζην του. Το αίσθημα της επίτευξης προσφέρει στον άνθρωπο θετική ανατροφοδότηση, αυτοπεποίθηση και τον βοηθάει να καλύψει ανθρώπινες ανάγκες όπως η ικανότητα, η ανταγωνιστικότητα και η αυτονομία (Deci & Ryan, 2000; 2008). Συνεπώς, είναι στοιχείο που επηρεάζει τόσο τα ηδονικά όσο και τα ευδαιμονικά στοιχεία του αντιλαμβανόμενου ευ ζην (Seligman, 2011).

Το μοντέλο PERMA έλαβε αρκετή απήχηση και εφαρμόστηκε σε διάφορους ερευνητικούς χώρους (Butler & Kern, 2016; D'raven & Pasha-Zaidi, 2016; Goodman, Disabato, Kashdan & Kauffman, 2018; Kern, et al., 2015; Kun, Balogh & Krasz, 2017). Ο Kern και οι συνεργάτες του (2015), εφάρμοσαν το

μοντέλο σε 1300 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αυστραλία. Σκοπός της έρευνας ήταν να βρουν ποιοι παράγοντες του αντιλαμβανόμενου ευ ζην επιδρούν στην ελπίδα για το μέλλον, στην ικανοποίηση από τη ζωή και στη ψυχολογική δέσμευση με το σχολείο. Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση υποστήριξε τέσσερις από τους πέντε παράγοντες (Θετικά συναισθήματα, Σύνδεση, Θετικές σχέσεις και Επίτευξη). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι τέσσερις διαστάσεις είχαν θετική επίδραση στον παράγοντα 'ελπίδα', ενώ για τον παράγοντα ικανοποίηση από τη ζωή συνεισέφεραν μόνο οι Θετικά συναισθήματα, Σχέσεις και Επίτευξη. Αντίθετα, στη ψυχολογική δέσμευση για το σχολείο συνέβαλλαν μόνο τα Θετικά συναισθήματα, η Σύνδεση και η Επίτευξη. Σε μία άλλη έρευνα για το PERMA, οι Kun, Balogh και Krasz (2017) μελέτησαν σε 396 Ούγγρους εργαζόμενους το επίπεδο ευ ζην που ένιωθαν και τα αποτελέσματα που έχουν οι διαστάσεις ξεχωριστά στο εργασιακό περιβάλλον τους. Τα ευρήματα ανέδειξαν το σημαντικό ρόλο και των πέντε διαστάσεων του μοντέλου ως προς την ικανοποίηση από την εργασία, τη διαχείριση του άγχους, την ανάπτυξη καριέρας και την σύνδεση με τον οργανισμό. Σε συνέχεια του μοντέλου, οι ερευνητές Butler και Kern (2016) διεύρυναν τις διαστάσεις του PERMA, δημιουργώντας το PERMA-profiler. Το νέο μοντέλο αποτελούνταν από τους πέντε υπάρχοντες παράγοντες και άλλους δυο, τα αρνητικά συναισθήματα και τη φυσική υγεία του ανθρώπου. Η ανάδειξη και επιβεβαίωση του μοντέλου προέκυψε από οχτώ έρευνες με αριθμό συμμετεχόντων τους 31.966. Οι ίδιοι ερευνητές (2016), εξέτασαν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των θεμάτων που υπήρχαν στο ερωτηματολόγιο βρίσκοντας όλους τους δείκτες προσαρμογής σε αποδεκτά επίπεδα. Στο νέο μοντέλο συμφώνησαν και άλλες μελέτες (Seligman, 2018). Από την άλλη μεριά, οι Goodman και οι συνεργάτες του (2018), άσκησαν ιδιαίτερη κριτική στο μοντέλο του Seligman (2011). Στην πρόσφατη έρευνα τους (2018), σύγκριναν το μοντέλο PERMA με ένα άλλο μοντέλο μέτρησης του ευ ζην, αυτό του Diener και των συνεργατών του (2009) το Υποκειμενικό ευ ζην (Subjective Wellbeing-SWB). Σκοπός τους ήταν να εξετάσουν αν το νέο μοντέλο μετρά καλύτερα το αντιλαμβανόμενο ευ ζην σε σχέση με το παλαιότερο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 517 ενήλικες και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το νέο μοντέλο μετρά το ίδιο με το παλιό χωρίς να προσθέτει κάτι στην ερευνητική βιβλιογραφία. Φυσικά, ο Seligman δημοσίευσε ένα νέο άρθρο που αντικρούει τα επιχειρήματα των προηγούμενων (Seligman, 2018).

Στον χώρο του αθλητισμού αναψυχής, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην αποτελεί μία νέα έννοια για έρευνα (Doyle, et al., 2016; Funk, Jordan, Ridinger & Kaplanidou 2011; Kavetsos & Szymanski, 2010; Korpela, et al., 2014; Kumar, Manoli, Hodgkinson & Downward, 2018; Ma & Kaplanidou, 2017; 2018; Theodorakis, et al., 2015; Sato, et al., 2018). Για πρώτη φορά, το μοντέλο PERMA εφαρμόστηκε στα πλαίσια των αθλητικών θεατών καθώς μέτρησε, πρώτον το βαθμό που η θέαση αθλητικών αγώνων συμβάλει στο ευ ζην του καθενός και δεύτερον κατά πόσο αλλάζει το επίπεδο αίσθησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην στην κανονική σεζόν ενός πρωταθλήματος και εκτός σεζόν (καλοκαιρινή περίοδος) (Doyle, et. al., 2016). Τα ερευνητικά ευρήματα ανέδειξαν τη σημαντική συνεισφορά των εμπειριών θέασης αθλητικών διοργανώσεων στους τέσσερις παράγοντες (Θετικά συναισθήματα, Θετικές σχέσεις, Νόημα και Επίτευξη) από τους πέντε. Επίσης, φάνηκε ότι τα επίπεδα αίσθησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην αλλάζουν κατά τη διάρκεια τους ετήσιου πρωταθλήματος προς τα υψηλά επίπεδα και μειώνονται όταν βρίσκεται η ομάδα στην καλοκαιρινή περίοδο. Οι ερευνητές, τόνισαν τη σημασία που έχει η ψυχολογική δέσμευση που νιώθει κάποιος οπαδός μίας ομάδας στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην του. Σε αυτό, πρόσθεσαν και τη σημαντικότητα του χρόνου που δαπανά κάποιος, ώστε να εμπλακεί περαιτέρω με την ομάδα. Ο χρόνος, λοιπόν, που αφιερώνει κάποιος να κάνει μία δραστηριότητα παίζει ουσιαστικό ρόλο στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην του. Άλλωστε έχει αποδειχθεί

ότι όσο περισσότερο χρόνο αξιοποιούμε στο φυσικό περιβάλλον κάνοντας δραστηριότητες τόσο πιο πολύ νιώθουμε ευ ζην στη ζωή μας (Korpela, et al., 2014). Στα αθλητικά γεγονότα, οι Theodorakis, et. al., (2015), επιχείρησαν να εξετάσουν τη σημασία της ποιότητας υπηρεσιών μίας διοργάνωσης έναντι της ικανοποίησης από την εκδήλωση και την σημασία που έχει στην ευτυχία των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική επίδραση και για τις δυο εξαρτημένες μεταβλητές σημειώνοντας ότι η κοινωνικές σχέσεις που ανέπτυξαν κατά τη διοργάνωση και ο χρόνος που δαπάνησαν για συμμετοχή είχε ιδιαίτερη σημασία στη ζωή τους. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Sato και οι συνεργάτες του (2016), δηλώνοντας την ουσιαστική συνεισφορά της εμπλοκής με το τρέξιμο και της συμμετοχής σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή των συμμετεχόντων. Επιπλέον, οι Coghlan και Filo (2013), μελέτησαν την επίδραση που έχει η συμμετοχή σε φιλανθρωπικές αθλητικές διοργανώσεις στο ευ ζην των ατόμων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αίσθηση της προσωπικής προσφοράς, της σύνδεσης με κάτι αποδεκτό και της κοινωνικής προσφοράς συμβάλλουν στο προσωπικό ευ ζην. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην σχετίζεται θετικά με τον αθλητισμό και τις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα σε αστικό περιβάλλον (Kakavetso & Szymanski, 2009; Kumar, et al., 2018).

Συνοψίζοντας το παρόν κεφάλαιο, φανερώνεται η θετική επίδραση που έχει η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην του ατόμου (Doyle, et al., 2016; Downward & Raschute, 2011). Τα θετικά συνθήματα που προκύπτουν από τη συμμετοχή, η σύνδεση με μία δράση, οι κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται σε μία αθλητική δραστηριότητα και το προσωπικό επίτευγμα, οδηγούν το άτομο στην προσωπική ανάπτυξη και βίωση του αντιλαμβανόμενου ευ ζην (Seligman, 2011). Άλλωστε, έχει τονισθεί στη βιβλιογραφία ότι το αντιλαμβανόμενο ευ ζην είναι ένα ποθητό αγαθό από το άτομο (Forgeard, et al., 2011). Φυσικά έχουν παρουσιασθεί ποικίλα ερευνητικά εργαλεία μέτρησης της έννοιας, με το PERMA να είναι από τα πιο αποδεκτά (Kern, et al., 2016; Seligman, 2011; 2018). Στον χώρο του αθλητισμού για αναψυχή, η εφαρμογή του συγκεκριμένου μοντέλου παραμένει περιορισμένη (Doyle, et al., 2016; Downward & Raschute, 2011) και οι ερευνητές έχουν τονίσει την περεταίρω διερεύνηση και σε άλλους τομείς όπως στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα σε αστικό περιβάλλον (Doyle, et al., 2016; Theodorakis, et al., 2015).

Μέθοδος Έρευνας

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με έρευνα πεδίου στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Συνολικά, συλλέχθηκαν 1000 ερωτηματολόγια πριν από την πανδημία του covid19. Πιο συγκεκριμένα, διανεμήθηκαν 1.000 ερωτηματολόγια στην 84η ΔΕΘ (7-15 Σεπτεμβρίου 2019). Θα πρέπει να τονιστεί ότι το δείγμα της έρευνας με την μεθοδολογία που ακολουθήθηκε θα πρέπει να θεωρηθεί ως δείγμα ευκολίας.

Αποτελέσματα

Όπως φαίνεται από τον Πίνακα 1. ο ΜΟ στο σύνολο του δείγματος είναι 3,7, ενώ στα δημογραφικά χαρακτηριστικά η πλειοψηφία του δείγματος είναι πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, στο δείγμα οι άντρες είναι διπλάσιοι από τις γυναίκες και τα $\frac{3}{4}$ έχουν κατασκηνωτική εμπειρία.

Όργανα Μέτρησης

Για την μέτρησή του Ευ Ζην χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο PERMA, το οποίο είναι ένα νέο όργανο μέτρησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην του ατόμου και αποτελείται από πέντε παράγοντες. Το όργανο μέτρησης του αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην που υιοθετήθηκε στην παρούσα μελέτη, είναι από τους

Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, και Yotsidi, (2019). Οι ερευνητές προσαρμόσαν στην ελληνική γλώσσα το όργανο μέτρησης των Martin και Seligman (2011). Περιλαμβάνει τους ακόλουθους παράγοντες: Θετικά Συναισθήματα (3 ερωτήσεις), Δέσμευση (τρεις ερωτήσεις), Σχέσεις (3 ερωτήσεις), Νόημα (3 ερωτήσεις), Επίτευξη (3 ερωτήσεις), Αρνητικά Συναισθήματα (3 ερωτήσεις), Υγεία (3 ερωτήσεις), Μοναξιά (1 ερώτηση), Ευτυχία (1 ερώτηση).

Για τη μέτρηση της Εμπλοκής Σύμφωνα με του Havitz και Dimanche, (1997), οι επικρατέστερες διαστάσεις που χρησιμοποιούνται είναι τρεις: Έλξη, Κεντρικότητα, Αυτό-έκφραση. Οι διαστάσεις αυτής της κλίμακας χρησιμοποιήθηκαν από αρκετές έρευνες στο χώρο των σπορ και του αθλητισμού (Kyle et al., 2004b, Kyle, Absher, Norman, Hammitt & Jobice, 2007), καθώς και από άλλους ερευνητές στον χώρο της αναψυχής (Alexandris, et al. 2008; Alexandris, et al., 2011). Για την έννοια της εμπλοκής υιοθετήθηκε το όργανο μέτρησης των Kyle και των συνεργατών του (2004a). Η κλίμακα μέτρησης ήταν επταβάθμια Likert από το «Διαφωνώ Απόλυτα» μέχρι το «Συμφωνώ Απόλυτα».

Αποτελέσματα

Περιγραφικά χαρακτηριστικά των κλιμάκων του Eu Zην

Ο πρώτος πίνακας (Πίνακας 1) παρουσιάζει τη μέση τιμή, την τυπική απόκλιση, τους δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach α) των υπο-κλιμάκων και τα θέματα της κάθε διάστασης της κλίμακας του αντιλαμβανόμενου Eu Zην.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach Alpha) και αριθμό θεμάτων των υπο-κλιμάκων του Eu Zην (Ελάχιστη τιμή=1, Μέγιστη τιμή=10)

Διαστάσεις Eu Zην	M.O.	T.A.	alpha	Θέματα
Θετικά Συναισθήματα	6,4	1,5	.84	3
Δέσμευση	6,2	1,4	.70	3
Σχέσεις	6,6	1,8	.84	3
Νόημα	6,4	1,7	.84	2
Επίτευξη	6,4	1,4	.76	3
Αρνητικά Συναισθήματα	5,7	1,5	.68	7
Σωματική Υγεία	6,6	1,6	.85	3
Μοναξιά	4,8	2,5	-	1
Ευτυχία	6,5	1,8	-	1

Για την έννοια του Eu Zην, ως προς την εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων οι δείκτες alpha παρουσίασαν ικανοποιητικές τιμές καθώς κυμάνθηκαν πάνω από .68 ενώ, οι τιμές των μέσων όρων των υπο-κλιμάκων κυμάνθηκαν από 4,8 για τη διάσταση «μοναξιά» (M.O. 4,8) έως 6,6 για τις διαστάσεις «σχέσεις» (M.O. = 6,6) και «σωματική υγεία» (M.O. = 6,6). Οι δείκτες και οι τιμές παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 1.

Περιγραφικά χαρακτηριστικά των κλιμάκων της Εμπλοκής

Ο δεύτερος πίνακας (Πίνακας 2), παρουσιάζει τη μέση τιμή, την τυπική απόκλιση, τους δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach α) των υπο-κλιμάκων και τα θέματα της κάθε διάστασης της κλίμακας της Εμπλοκής.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach Alpha) και αριθμό θεμάτων των υπο-κλιμάκων της Εμπλοκής (Ελάχιστη τιμή=1, Μέγιστη τιμή=7)

Διαστάσεις Εμπλοκής	M.O.	T.A.	alpha	Θέματα
Έλξη	4,4	1,7	.97	3
Κεντρικότητα	3,4	1,7	.93	3
Αυτό - έκφραση	3,8	1,7	.92	4

Για την έννοια της Εμπλοκής, ως προς την εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων οι δείκτες alpha παρουσίασαν ιδιαίτερα υψηλές τιμές καθώς κυμάνθηκαν πάνω από .92 ενώ, οι τιμές των μέσων όρων των υπο-κλιμάκων κυμάνθηκαν από 3,4 για τη διάσταση «κεντρικότητα» (M.O. = 3,4) έως 4,4 για τη διάσταση «έλξη» (M.O. = 4,4). Οι δείκτες και οι τιμές παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 2.

Ανάλυση Συστοιχιών – Cluster Analysis

Για την ταξινόμηση των συμμετεχόντων εφαρμόστηκε η Ανάλυση Συστοιχιών (Cluster Analysis) στις υπο-κλίμακες της Εμπλοκής. Σύμφωνα με την μέθοδο Ward και χρησιμοποιώντας K-means η ανάλυση ανέδειξε τρεις κατηγορίες Εμπλοκής: Χαμηλή, Μέτρια και Υψηλή. Τα αποτελέσματα υποστηρίχθηκαν και με την ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), όπου σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ και των τριών ομάδων που προέκυψαν. Η ομάδα Υψηλής Εμπλοκής (N=324) σημείωσε τους μεγαλύτερους μέσους όρους σε όλες τις υπο-κλίμακες της Εμπλοκής (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Ανάλυση Συστοιχιών των υπο-κλιμάκων της Εμπλοκής (Ελάχιστη τιμή=1, Μέγιστη τιμή=7)

Υπο-κλίμακες Εμπλοκής	Χαμηλή Εμπλοκή N=340	Μέτρια Εμπλοκή N=336	Υψηλή Εμπλοκή N=324	F
Έλξη	2.67	4.55	6.25	719.3**
Κεντρικότητα	1.74	3.35	5.38	737.3**
Αυτό-έκφραση	1.99	3.84	5.73	969.4**

**p < .001

Σύγκριση των τριών ομάδων της Εμπλοκής ως προς το Ευ Ζην

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για την διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των υπο-κλιμάκων του αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην και των τριών ομάδων της Εμπλοκής φανέρωσε στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις εννέα υπο-κλίμακες του αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην: Θετικά Συναισθήματα (F=40,4, p<.001), Δέσμευση (F=76,3, p<.001), Σχέσεις (F=29,1, p<.001), Νόημα (F=54,4, p<.001), Επίτευξη (F=36,3, p<.001), Αρνητικά Συναισθήματα (F=11,2, p<.001), Σωματική Υγεία (F=45,1, p<.001), Μοναξιά (F=13,2, p<.001) και Ευτυχία (F=52,2, p<.001). Τα αποτελέσματα της Post Hoc ανάλυσης σύμφωνα με το Scheffe test παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) των υπο-κλιμάκων του αντιλαμβανόμενου Ευ Ζην και των τριών ομάδων της Εμπλοκής (Ελάχιστη τιμή=1, Μέγιστη τιμή=10)

Υπο-κλίμακες Ευ Ζην	ΧΕ1 ΜΟ ΤΑ	ΜΕ2 ΜΟ ΤΑ	ΥΕ3 ΜΟ ΤΑ	F	Post Hoc**
Θετικά Συναισθήματα	5.4 1.4	6.6 1.3	7.2 1.3	40.4**	1-2, 1-3, 2-3
Δέσμευση	5.3 1.4	6.3 1.4	6.8 1.2	76,3**	1-2, 1-3, 2-3
Σχέσεις	5.8 1.9	7.0 1.5	7.0 1.6	29,1**	1-2, 1-3
Νόημα	5,4 1,5	6,7 1,6	7,1 1,5	54,4**	1-2, 1-3
Επίτευξη	5,7 1,2	6,4 1,4	7,0 1,2	36,3**	1-2, 1-3, 2-3
Αρνητικά Συναισθήματα	6,1 1,4	5,5 1,3	5,4 1,7	11,2**	1-2, 1-3
Σωματική Υγεία	5,9 1,6	6,4 1,4	7,4 1,3	45,1**	1-2, 1-3, 2-3
Μοναξιά	5,6 2,4	4,5 2,5	4,3 2,5	13,2**	1-2, 1-3
Ευτυχία	5,4 1,8	6,8 1,5	7,2 1,7	52,2**	1-2, 1-3

ΧΕ1=Χαμηλή Εμπλοκή, ΜΕ3=Μεσαία Εμπλοκή, ΥΕ2=Υψηλή Εμπλοκή

**p<.001

Συζήτηση

Η πολυδιάστατη έννοια του αντιλαμβανόμενου ευ ζην έχει πρόσφατα προσελκύσει το ενδιαφέρον ερευνητών στον αθλητισμό (Doyle, et al., 2016; Funk, et al., 2011; Kakavetos, & Szymanski, 2010). Στη βιβλιογραφία έχει προταθεί ότι άτομα με υψηλό αντιλαμβανόμενο ευ ζην, επιτυγχάνουν υψηλή ικανοποίηση στη ζωή τους (Chmiel, et al., 2012; Diener, et al., 2010; Rath, et al., 2010). Οι λιγοστές έρευνες στον χώρο του αθλητισμού αναψυχής φανερώνουν τη θετική επίδραση που έχει η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στο αντιλαμβανόμενο ευ ζην του ατόμου (Doyle, et al., 2016; Downward & Rasciute, 2011; Theodorakis, et al., 2015). Ένα από τα αποδεκτά μοντέλα μέτρησης του αντιλαμβανόμενου ευ ζην είναι το PERMA, που περιγράφει τις διαστάσεις που πρέπει να έχει κάποιος για να φτάσει στο προσωπικό ευ ζην (Seligman, 2011; 2018). Το συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο έχει

πρόσφατα δοκιμαστεί στον αθλητισμό αναψυχής (Doyle, et al., 2016). Η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε ότι το συγκεκριμένο μοντέλο είναι εφαρμόσιμο στο χώρο του αθλητισμού αναψυχής και ένα έγκυρο εργαλείο για τη μέτρηση του αντιλαμβανόμενου ευ ζην.

Η διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των υπο-κλιμάκων του αντιλαμβανόμενου ευ ζην και των τριών ομάδων της εμπλοκής με την άσκηση φανέρωσε στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις εννέα υπο-κλίμακες του ευ ζην, επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση και την εγκυρότητα του μοντέλου. Όσο μεγαλύτερη εμπλοκή έχει ένας ασκούμενος με την άσκηση, τόσο υψηλότερο αντιλαμβανόμενο ευ ζην έχει στην καθημερινότητα του. Συζητώντας τα αποτελέσματα αυτά προκύπτουν κάποια συμπεράσματα.

Καταρχήν, οι συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα βιώνουν μια ζωή με πιο θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ευτυχία και ευεξία (Coughlan & Filo, 2013). Είναι αποδεκτό σήμερα ότι τα θετικά συναισθήματα αποτελούν κλειδί για μια ισορροπημένη ζωή, μακριά από ψυχικά νοσήματα, τα οποία αποτελούν ένα από τα βασικά προβλήματα σήμερα (Seligman, Parks & Steen, 2004). Επίσης, οι ανθρώπινες σχέσεις που συνδέονται με αισθήματα κοινωνικής ολοκλήρωσης σχετίζονται θετικά με το αντιλαμβανόμενο ευ ζην. Τα άτομα που ενδιαφέρονται για τον κοινωνικό τους περίγυρο και στηρίζουν τους φίλους τους, νιώθουν εσωτερική ικανοποίηση.

Επίσης, άτομα με υψηλό ευ ζην βιώνουν μια ζωή με νόημα, το οποίο σημαίνει ότι μπορούν να κατανοήσουν ποιοι είναι οι προσωπικοί στόχοι στην ζωή τους. Αυτό συνεισφέρει στην αυξημένη ατομική απόδοση σε διαφορετικούς τομείς της ζωής όπως για παράδειγμα στον εργασιακό χώρο (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004). Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι άτομα που επιθυμούν η ζωή τους να έχει νόημα συμμετέχουν σε φιλανθρωπικές αθλητικές εκδηλώσεις, καθώς μέσω της εμπειρίας της συμμετοχής βιώνουν θετικά συναισθήματα (Coughlan & Filo, 2013; Filo et al., 2008; 2009).

Η αίσθηση της «δέσμευσης» και του «ανήκειν», η οποία είναι η επόμενη διάσταση του PERMA, αναφέρεται στο βαθμό που ένα άτομο εμβαθύνει και εμπλέκεται συναισθηματικά με μία αθλητική δραστηριότητα και την ομάδα των συνασκούμενων (Csikszentmihalyi, 2013). Τέλος, η επίτευξη αναφέρεται στη διαδικασία επίτευξης των προσωπικών στόχων και στο αίσθημα της αυτοπεποίθησης ότι οι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν. Ο Seligman (2011), υπογράμμισε τη σημασία της επιτυχίας στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου και στη βελτίωση του αντιλαμβανόμενου ευ ζην του.

Συμπέρασμα

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι όσο υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής έχει ένας ασκούμενος με την άσκηση, τόσο ισχυρότερη αίσθηση του ευ ζην έχει στην καθημερινότητα του. Από την άλλη πλευρά, το αντιλαμβανόμενο ευ ζην του ατόμου ελαττώνεται όταν ένα άτομο δεν βιώνει θετικά συναισθήματα από την άσκηση, δεν αισθάνεται ικανό να πετύχει τους στόχους του, δεν έχει καλή κοινωνική ζωή, δεν αισθάνεται ότι η ζωή του έχει κάποιο νόημα και δεν έχει ισχυρή εμπλοκή με την αθλητική δραστηριότητα και τους συνασκούμενους. Επιβεβαιώνεται συνεπώς για μια ακόμη φορά, η σημασία όχι μόνο της συμμετοχής αλλά της ισχυρής εμπλοκής με μια συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα στην ικανοποίηση από την ζωή και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων. Σε μια εποχή όπου τα ψυχικά νοσήματα βρίσκονται σε έξαρση, ο αθλητισμός αναψυχής μπορεί να αποτελέσει το βασικό μέσο αντιμετώπισής τους.

Περιορισμοί της Έρευνας και Προτάσεις για Μελλοντική

Όπως κάθε έρευνα, έτσι και η παρούσα, εμφανίζει κάποιους περιορισμούς. Συγκριμένα το δείγμα της έρευνας επιλέχθηκε από την Μητροπολιτική Περιφέρεια Θεσσαλονίκης. Η δειγματοληψία, επίσης, ήταν ευκολίας και όχι τυχαία. Λαμβάνοντας ακόμη υπόψη το στατιστικό λάθος που οφείλεται στο μέγεθος του δείγματος, θα πρέπει να τονισθεί ότι τα αποτελέσματα δεν μπορούν να είναι αντιπροσωπευτικά από τον Ελληνικό πληθυσμό. Επιπροσθέτως, θα πρέπει να τονισθεί ότι, βάση του θεωρητικού μοντέλου που επιλέχθηκε, οι εξαρτημένες μεταβλητές εξετάστηκαν βάση κάποιων θεωρητικών εννοιών που θεωρήθηκαν σημαντικές. Προφανώς, υπάρχουν και άλλες μεταβλητές οι οποίες μπορούν στο μέλλον να ενσωματωθούν στα θεωρητικά μοντέλα (π.χ. προσωπικότητα, παρακίνηση, στάσεις προς την άσκηση). Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι η παρούσα έρευνα βασίστηκε μόνο σε ποσοτικά δεδομένα, τα οποία συλλέχθηκαν πριν από την πανδημία του covid19.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Alexandris, K. (2016). Testing the role of sport event personality on the development of event involvement and loyalty: The case of mountain running races. *International Journal of Event and Festival Management*, 7(1), 2-20.

Alexandris, K., Funk, D., Pritchard, M. (2011). The Impact of constraints on motivation, activity attachment and skier intentions to continue. *Journal of Leisure Research*, 43, 56-79.

Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Chatzigianni, E. (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3) 247-264.

Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2005). The emergence of episodic future thinking in humans. *Learning and motivation*, 36(2), 126-144.

Beaton, A., Funk, D., Ridinger, L., Jordan, J. (2011). Sport involvement: A conceptual and empirical analysis. *Sport Management Review*, 14, 126-140.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine

Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).

Chmiel, M., Brunner, M., Martin, R., & Schalke, D. (2012). Revisiting the structure of subjective well-being in middle-aged adults. *Social indicators research*, 106(1), 109-116.

Coghlan, A., & Filo, K. (2013). Using constant comparison method and qualitative data to understand participants' experiences at the nexus of tourism, sport and charity events. *Tourism management*, 35, 122-131.

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R. & Gayer, D. E. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological economics*, 61(2-3), 267-276.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House. d' Astous, A., & Lévesque, M. (2003). A scale for measuring store personality. *Psychology & Marketing*, 20, 455-469.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.

Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International differences in well-being*. Oxford University Press.

Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In *Assessing well-being* (pp. 67-100). Springer, Dordrecht.

Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International review of applied economics*, 25(3), 331-348.

Doyle, J. P., Filo, K., Lock, D., Funk, D. C., & McDonald, H. (2016). Exploring PERMA in spectator sport: Applying positive psychology to examine the individual-level benefits of sport consumption. *Sport Management Review*, 19(5), 506-519.

D'raven, L. L., & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social Indicators Research*, 125(3), 905-933.

Duff, J., Rubenstein, C., & Prilleltensky, I. (2016). Wellness and fairness: Two core values for humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 127.

Filo, K., Funk, D. C., & O'Brien, D. (2009). The meaning behind attachment: Exploring camaraderie, cause, and competency at a charity sport event. *Journal of Sport Management*, 23, 361-387

Filo, K., Funk, D. C., & O'Brien, D. (2008). The influence of social responsibility on sport tourists. *CAUTHE 2008: Tourism and Hospitality Research, Training and Practice*, 1176.

Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).

Frey, B. S., & Stutzer, A. (2010). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton University Press.

Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participation sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250–268.

Funk, D. C., & James, J. (2001). The psychological continuum model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport. *Sport management review*, 4(2), 119–150.

Funk, D., Alexandris, K., & McDonald, H. (2016). *Sport consumer behavior: Marketing strategies*. Routledge.

Gallagher, M., W., Lopez, S. J., Preacher, K. J., (2009). The Hierarchical Structure of Well-Being. *Journal of Personality*, 77(4), 1025–1050.

González, M., Coenders, G., Saez, M., & Casas, F. (2010). Non-linearity, complexity and limited measurement in the relationship between satisfaction with specific life domains and satisfaction with life as a whole. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 335-352.

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.

Havitz, M., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.

Huppert, F. A. (2014). *The state of wellbeing science*. Wellbeing: John Wiley & Sons.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110 (3), 837-861.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

Kaplanidou, K., Jordan, J. S., Funk, D., & Ridinger, L. L. (2012). Recurring sport events and destination image perceptions: Impact on active sport tourist behavioral intentions and place attachment. *Journal of Sport Management*, 26(3), 237-248.

Kavetsos, G., & Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of economic psychology*, 31(2), 158-171.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.

Keyes, C. (2005a). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548.

- Keyes, C. (2005b). Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30, 88–104.
- Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62, 95–108.
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, C., Dhingra, S., & Simoes, E. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100, 2366–2371.
- Keyes, C., Eisenberg, D., Perry, G., Dube, S., Kroenke, K., & Dhingra, S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60, 126–132.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7.
- Kumar, H., Manoli, A. E., Hodgkinson, I. R., & Downward, P. (2018). Sport participation: From policy, through facilities, to users' health, well-being, and social capital. *Sport Management Review*, 21(5), 549-562.
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.
- Kyle, G. T., Absher, J. D., Norman, W., Hammitt, W. E., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 399–427.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004a). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of leisure Research*, 36(2), 209-231.
- La Placa, V., & Knight, A. (2014). Well-being: its influence and local impact on public health. *Public health*, 128 (1), 38-42.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y. E., & Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. *Handbook of adolescent psychology*, 1.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180.
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 1(47), 45-50.

- Ma, S. C., & Kaplanidou, K. (2017). Legacy perceptions among host Tour de Taiwan residents: the mediating effect of quality of life. *Leisure Studies*, 36(3), 423-437.
- Ma, S. C., & Kaplanidou, K. (2018). Effects of Event Service Quality on the Quality of Life and Behavioral Intentions of Recreational Runners. *Leisure Sciences*, 1-21.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00236-7
- Prilleltensky, I., Dietz, S., Prilleltensky, O., Myers, N. D., Rubenstein, C. L., Jin, Y., & McMahon, A. (2015). Assessing multidimensional well-being: Development and validation of the I COPPE scale. *Journal of Community Psychology*, 43(2), 199-226.
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon and Schuster.
- Ridinger, L. L., Funk, D. C., Jordan, J. S., & Kaplanidou, K. (2012). Marathons for the masses: Exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 155-178.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Slavin, S. J., Schindler, D., Chibnall, J. T., Fendell, G., & Shoss, M. (2012). PERMA: A model for institutional leadership and culture change. *Academic Medicine*, 87(11), 1481.
- Theodorakis, N. D., Kaplanidou, K., & Karabaxoglou, I. (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37(1), 87-107.
- Wendel-Vos, G. C. W., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. R., & Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: Cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life Research*, 13, 667-677.

WHO, 2006. Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments. The Role of Local Governments. The Solid Facts. World Health Organization Europe, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.