

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΩΝ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ  
ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

του  
Οδυσσέα Τρίκκου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική  
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του  
Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των  
Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου  
Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Πρόληψη – Παρέμβαση –  
Αποκατάσταση».

Κομοτηνή  
2007

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Υβόννη Χαραχούσου, Καθηγήτρια

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χρήστος Καμπίτσας, Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Άννα Φαχαντίδου, Καθηγήτρια



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

Αριθ. Εισ.: 6530/1  
Ημερ. Εισ.: 31/03/2011  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξιδιωτικός Κωδικός: Δ  
796.01  
ΤΡΙ



© 2007

Οδυσσέα Τρίκκου

**ALL RIGHTS RESERVED**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οδυσσέας Τρίκκος: Η επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας στην καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας

(Υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Υβόννης Χαραχούσου)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει α) την ποιότητα της ζωής και την καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών στην Ελλάδα, β) να μελετήσει την επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας στην καλή τους γήρανση γ) να εξετάσει την επίδραση των δημογραφικών παραγόντων στην κοινωνική υποστήριξη, τη νοητική αποτελεσματικότητα και τη καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας. Στην έρευνα συμμετείχαν 161 (n=161) βετεράνοι αθλητές-τριες ηλικίας 55-93 ετών από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Η καταγραφή των δεδομένων έγινε μέσα από προσωπικές συνεντεύξεις με την χρήση ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι α) Ο τόπος διαμονής διαφοροποιεί σημαντικά την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση, η ηλικία επηρεάζει σημαντικά την κοινωνική υποστήριξη και την ικανοποίηση από τη ζωή ενώ το επίπεδο μόρφωσης επηρεάζει σημαντικά την νοητική αποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή β) Το φύλο δεν διαφοροποιεί τις παραπάνω παραμέτρους γ) Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας με την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση και δ) Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα μπορούν να προβλέψουν την καλή γήρανση (23,1%) με τη νοητική αποτελεσματικότητα να συνεισφέρει περισσότερο. Συμπερασματικά η έρευνα έδειξε ότι οι βετεράνοι αθλητές απολαμβάνουν υψηλή κοινωνική υποστήριξη και έχουν υψηλή νοητική αποτελεσματικότητα και επιβεβαιώθηκε η σημαντική επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας στη Καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών στην Ελλάδα.

Λέξεις κλειδιά: κοινωνική υποστήριξη, νοητική αποτελεσματικότητα, καλή γήρανση, ικανοποίηση από τη ζωή, βετεράνοι αθλητές

## ABSTRACT

Odysseas Trikkos: The effect of social support and mental efficacy on aging well of veteran athletes in Greece

(Under the supervision of Professor Harachousou Yvonne)

The purpose of the present research was a) to evaluate the quality of life and the "Well-ageing" of the master athletes in Greece, b) to study the effect of the social support and the mental efficacy to the "well-ageing" and c) to examine the effect of demographic factors to the social support, the mental efficacy and to the "well – ageing". The participants (n=161) were between 55-93 years old and their coming from all Greece. The record of the data was done through personal interviews by using questionnaire. The results shown that a) the place of residence alter the significantly the Life appraisal and the well-ageing, the age important effect the social support and the satisfaction from the life and the education level important effect the intellectual effectiveness and of the satisfaction from the life b) The sex don't effect on all factors c) there is a level of connection between the social support and the intellectual effectiveness with the sense of satisfaction from one's life, the evaluation of life and the "well-ageing" and d) the possibility to predict the subjective "well being" through the specimens of the social support and (23.1%) with intellectual effectiveness to do more. Conclusively this research suggests that the veteran athletes have high social support and intellectual effectiveness and was confirmed the statistically significant influence of the social support and of the intellectual effectiveness to the "well-ageing" of veteran athletes in Greece.

Key Words: Social Support, mental efficacy, ageing well, Satisfaction from life, master athletes

Αφιερώνεται στην αγαπημένη μου Μαρία και στα λατρεμένα μου παιδιά  
Βασίλη και Ανδρόνικο

## Ευχαριστίες

Ευχαριστώ τους επιβλέποντες καθηγητές της μεταπτυχιακής μου διατριβής κο Καμπίτση και κα Φαχαντίδου για τη συμβολή τους στην παρούσα εργασία. Ιδιαίτερα ευχαριστώ την κα Χαραχούσου, η οποία ήταν και η κύρια επιβλέπουσα, για την πολύτιμη και συνεχή καθοδήγησή της. Επίσης, ευχαριστώ το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής», γιατί μου δημιούργησε το κατάλληλο θεωρητικό υπόβαθρο και έτσι κατέστησε δυνατή την πραγματοποίηση από μέρος μου της παρούσας εργασίας. Ευχαριστώ όλους τους βετεράνους αθλητές και αθλήτριες για την πρόθυμη συμμετοχή τους στην έρευνα και όσους άλλους βοήθησαν στην ολοκλήρωσή της. Τέλος θα ήθελα μέσα από την καρδιά μου να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και ιδιαίτερα τη σύζυγό μου, που ήταν κοντά μου σε όλη αυτή την προσπάθεια.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	x
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	xiii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ	
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	8
2.1. Κοινωνική υποστήριξη .....	8
2.1.1. Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην κοινωνική Υποστήριξη.....	10
2.2. Νοητική αποτελεσματικότητα.....	12
2.2.1. Επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στη νοητική Αποτελεσματικότητα.....	14
2.2.2. Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην νοητική Αποτελεσματικότητα.....	15
2.3. Καλή Γήρανση.....	17
2.3.1. Φυσική δραστηριότητα , άσκηση και καλή γήρανση.....	18
2.3.2. Κοινωνική υποστήριξη και Καλή γήρανση.....	19
2.3.3. Νοητική αποτελεσματικότητα και καλή γήρανση.....	20
2.4. Σημασία της Έρευνας.....	21
2.5. Επεξήγηση των όρων – Λειτουργικοί ορισμοί.....	22
2.6. Οριοθέτηση της έρευνας.....	24
2.7. Περιορισμοί της έρευνας.....	24
2.8. Σκοπός της έρευνας.....	25
2.9. Ερευνητικές υποθέσεις.....	25
2.10. Στατιστικές υποθέσεις.....	26



III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	29
3.1. Δείγμα.....	29
3.2. Όργανα μέτρησης.....	29
3.3. Διαδικασία συλλογής των δεδομένων.....	32
3.4. Σχεδιασμός της έρευνας.....	32
3.5. Στατιστική ανάλυση.....	33
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	35
4.1. Δημογραφικά.....	35
4.2. Κοινωνική υποστήριξη.....	38
4.2.1. Νοητική αποτελεσματικότητα.....	41
4.2.2. Καλή Γήρανση.....	57
4.3. Εξέταση διαφορών ως προς τις δημογραφικές μεταβλητές.....	54
4.3.1. Τόπος διαμονής.....	54
4.3.2. Ηλικιακές κατηγορίες.....	66
4.3.3. Μορφωτικό επίπεδο.....	77
4.3.4. Φύλο.....	93
4.4. Ανάλυση συσχετίσεων.....	104
4.5. Πρόβλεψη της καλής γήρανσης.....	105
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	108
5.1. Κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας και καλή γήρανση.....	114
5.2. Νοητική Αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας και καλή γήρανση.....	112
5.3. Ικανοποίηση από τη ζωή, Αποτίμηση της ζωής και Καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας.....	118
5.4. Συσχετίσεις και πρόβλεψη της Καλής γήρανσης των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας.....	121
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	124
6.1. Συμπεράσματα.....	124
6.2. Προτάσεις.....	126
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	128
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ.....	136

ΜΕΡΟΣ Α: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	136
ΜΕΡΟΣ Β: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.....	137
ΜΕΡΟΣ Γ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	141
ΜΕΡΟΣ Δ: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ .....	147

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών-τριων ως προς την ηλικία.....	35
<b>Πίνακας 2.</b> Τόπος διαμονής των συμμετεχόντων στην έρευνα.....	35
<b>Πίνακας 3.</b> Ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών-τριων ως προς το επίπεδο μόρφωσης.....	36
<b>Πίνακας 4.</b> Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα.....	36
<b>Πίνακας 5.</b> Συμβίωση των βετεράνων αθλητών-τριων της έρευνας.....	37
<b>Πίνακας 6.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τις «πηγές κοινωνικής υποστήριξης».....	38
<b>Πίνακας 7.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για το «κοινωνικό δίκτυο». Μέρος Α.....	39
<b>Πίνακας 7.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για το «κοινωνικό δίκτυο». Μέρος Β'.....	40
<b>Πίνακας 8.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «ικανοποίηση από τις σχέσεις».....	41
<b>Πίνακας 9.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «αυτό-εκτίμηση». ....	42
<b>Πίνακας 10.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα».....	44
<b>Πίνακας 11.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «διαπροσωπικό έλεγχο».....	45
<b>Πίνακας 12.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «Κοινωνικο-πολιτικό έλεγχο». ....	47
<b>Πίνακας 13.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τη «Νοητική κατάσταση 1».....	48
<b>Πίνακας 14.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τη «Νοητική κατάσταση 2».....	50

<b>Πίνακας 15.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «προσαρμοστικότητα». ....	51
<b>Πίνακας 16.</b> Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «Ικανοποίηση από τη ζωή». ....	53
<b>Πίνακας 17.</b> Ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση για την «αποτίμηση της ζωής».....	54
<b>Πίνακας 18.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση τον τόπο διαμονής.....	55
<b>Πίνακας 19.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «Κοινωνικού δικτύου» με βάση τον τόπο διαμονής.....	56
<b>Πίνακας 20.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση τον τόπο διαμονής.....	57
<b>Πίνακας 21.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αυτοεκτίμησης» με βάση τον τόπο διαμονής.....	58
<b>Πίνακας 22.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση τον τόπο διαμονής.....	59
<b>Πίνακας 23.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση τον τόπο διαμονής.....	60
<b>Πίνακας 24.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικό-πολιτικού ελέγχου» με βάση τον τόπο διαμονής.....	61
<b>Πίνακας 25.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Νοητικής κατάστασης 1» με βάση τον τόπο διαμονής .....	62
<b>Πίνακας 26.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Νοητικής κατάστασης 2» με βάση τον τόπο διαμονής .....	63
<b>Πίνακας 27.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητας» με βάση τον τόπο διαμονής.....	64
<b>Πίνακας 28.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση τον τόπο διαμονής .....	65
<b>Πίνακας 29.</b> Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τον τόπο διαμονής .....	66
<b>Πίνακας 30.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση την ηλικιακή κατηγορία .....	67
<b>Πίνακας 31.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικού	

δικτύου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	68
<b>Πίνακας 32.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	68
<b>Πίνακας 33.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Αυτοεκτίμησης» με βάση την ηλικιακή κατηγορία .....	69
<b>Πίνακας 34.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	70
<b>Πίνακας 35.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	71
<b>Πίνακας 36.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία .....	72
<b>Πίνακας 37.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 1» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	73
<b>Πίνακας 38.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 2» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	74
<b>Πίνακας 39.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητας» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	75
<b>Πίνακας 40.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ίκανοποίησης από τη ζωή» με βάση την ηλικιακή κατηγορία.....	76
<b>Πίνακας 41.</b> Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς την ηλικία.....	77
<b>Πίνακας 42.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	78
<b>Πίνακας 43.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικού δικτύου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	79
<b>Πίνακας 44.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ίκανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	80
<b>Πίνακας 45.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αυτοεκτίμησης» με βάση το επίπεδο μόρφωσης .....	81
<b>Πίνακας 46.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	82
<b>Πίνακας 47.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	83
<b>Πίνακας 48.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικό-πολιτικού ελέγχου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	85

<b>Πίνακας 49.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 1» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	86
<b>Πίνακας 50.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 2» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	87
<b>Πίνακας 51.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητα» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	89
<b>Πίνακας 52.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση το επίπεδο μόρφωσης.....	91
<b>Πίνακας 53.</b> Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το επίπεδο σπουδών.....	92
<b>Πίνακας 54.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «Πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση το φύλο .....	93
<b>Πίνακας 55.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικού δικτύου» με βάση το φύλο .....	94
<b>Πίνακας 56.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση το φύλο .....	95
<b>Πίνακας 57.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αυτοεκτίμησης» με βάση το φύλο .....	95
<b>Πίνακας 58.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση το φύλο .....	96
<b>Πίνακας 59.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση το φύλο.....	97
<b>Πίνακας 60.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου» με βάση το φύλο.....	98
<b>Πίνακας 61.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 1» με βάση το φύλο.....	99
<b>Πίνακας 62.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 2» με βάση το φύλο.....	100
<b>Πίνακας 63.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητα» με βάση το φύλο.....	101
<b>Πίνακας 64.</b> Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση το φύλο.....	102
<b>Πίνακας 65.</b> Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το φύλο .....	103

<b>Πίνακας 66.</b> Οι συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών .....	104
<b>Πίνακας 67.</b> Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την Πρόβλεψη της «ικανοποίησης από την ζωή».....	105
<b>Πίνακας 68.</b> Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της «αποτίμησης της ζωής».....	106
<b>Πίνακας 69.</b> Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της «Καλής γήρανσης».....	106

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

<b>Σχήμα 1. Επαγγέλματα των βετεράνων αθλητών-τριων της έρευνας.....</b>	<b>42</b>
--------------------------------------------------------------------------	-----------



## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΩΝ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

Η δημογραφική γήρανση, ως συνέπεια της αύξησης του προσδόκιμου χρόνου επιβίωσης και της υπογεννητικότητας, αποτελεί σ' όλες τις ανεπτυγμένες χώρες, όπως και στην Ελλάδα, ένα σημαντικό κοινωνικό, οικονομικό και πολιτικό πρόβλημα και βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος των κυβερνήσεων και πολλών ερευνητών, όπως οικονομολόγων, ανθρωπολόγων και κοινωνιολόγων. Οι νέες αυξανόμενες απαιτήσεις στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, κοινωνικής προστασίας, αλλά και οι μεταβολές στη δομή και τη λειτουργία της οικογένειας απαιτούν δραστηριοποίηση από όλες τις υπηρεσίες κοινής ωφελείας. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα ζητήματα, η βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων ανθρώπων προσδιορίζεται πλέον ως σημαντικός στόχος.

Σύμφωνα με τα νέα δημογραφικά στοιχεία της πράσινης Βίβλου, ο πληθυσμός της Ευρώπης ζει περισσότερα χρόνια, καθώς οι περισσότεροι ηλικιωμένοι είναι υγιείς. Συγκεκριμένα εκτιμάται ότι μέχρι το 2030 οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι 55-64 ετών θα είναι περισσότεροι κατά 24 εκατομμύρια. Παράλληλα 34,7 εκατομμύρια του πληθυσμού της Ευρώπης θα είναι άνω των 80 ετών μέχρι το 2030, ενώ σήμερα η Ευρώπη μετράει 18,8 εκατομμύρια ηλικιωμένων άνω των 80 ετών (Eurostat, 2005).

Στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι οι ηλικιωμένοι άνω των 60 ετών το έτος 2025 θα φτάσουν περίπου τα 70 εκατομμύρια αποτελώντας το 20% του συνολικού πληθυσμού της χώρας (National Center of Health statistics, 1993). Στην Ιαπωνία ο πληθυσμός των ηλικιωμένων σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό έχει αυξηθεί επίσης σημαντικά. Το 2002 αποτελούσαν το 24,3% με τις προβλέψεις να μιλάνε για αύξηση στο 35,1% μέχρι το έτος 2025 (United Nation, 2002).

Η εξέταση της ηλικιακής δομής του πληθυσμού της Ελλάδας, όπως και των άλλων χωρών της Ε.Ε., οδηγεί στη διαπίστωση ότι τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται η σαφής τάση δημογραφικής γήρανσης των πληθυσμών αυτών (Franco, 1996). Στην Ελλάδα που χαρακτηρίζεται ως κράτος ηλικιωμένων οι ηλικιακές ομάδες

άνω των 60 ετών θα έχουν ξεπεράσει το 1/4 του συνολικού πληθυσμού της χώρας το έτος 2020. Η προσδοκώμενη κατά τη γέννηση ζωή στην Ελλάδα το 1997 ήταν τα 75,6 χρόνια για τους άνδρες και τα 80,8 χρόνια για τις γυναίκες, όταν οι αντίστοιχοι δείκτες για το 1960 ήταν 67,3 και 72,4 αντίστοιχα. Ανάμεσα στα κράτη-μέλη της Ε.Ε η χώρα μας παρουσιάζει τη δεύτερη υψηλότερη προσδοκώμενη ζωή για τους άνδρες, πίσω από τη Σουηδία (76,7 έτη), ενώ κατατάσσεται 5η για τις γυναίκες (Eurostat,1999).

Σε ατομικό επίπεδο τα μειωμένα ποσοστά θνησιμότητας και η προσδοκώμενη αύξηση της διάρκειας ζωής σημαίνουν ότι οι άνθρωποι θα περάσουν μεγάλες περιόδους της ζωής τους στα γηρατειά, και αυτό σημαίνει ότι η καλή υγεία, η ενεργή ζωή, η ανεξαρτησία, και η ευημερία πρέπει να αποτελούν τα βασικά χαρακτηριστικά για να έχουν ποιότητα και να είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά προσδιορίζουν τη «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι το γήρας δεν είναι απλώς μια βιολογική διαδικασία, αλλά περιλαμβάνει αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον, στην ψυχολογική κατάσταση των ηλικιωμένων και στην οικονομική τους κατάσταση (Astrand, 1992).

«Καλή γήρανση» θεωρείται η καλή ποιότητα και η ευημερία στη ζωή των ηλικιωμένων που προσφέρει ανεξαρτησία, ποικίλα ενδιαφέροντα και ικανοποίηση από τη ζωή. Συμπεριλαμβάνει τις έννοιες της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «αποτίμησης της ζωής» των ατόμων (Baltes & Baltes,1990; Fontane, 1996). Η έννοια της «καλής γήρανσης» προσανατολίζεται στη προσπάθεια σε θετική μεταστροφή των αρνητικών απόψεων που αφορούν την γήρανση στη κοινωνία. Οι απόψεις αυτές έχουν να κάνουν με τη ζωή των ηλικιωμένων χωρίς εξάρτηση, με διατήρηση της κοινωνικής τους θέσης και με έμφαση στη χρησιμότητα του κάθε ηλικιωμένου (Johnson, 1995). Κατά τον Krahn (1995) είναι σημαντικό να αγωνιζόμαστε για μια επιτυχημένη και παραγωγική γήρανση που προσφέρει ικανοποίηση από τη ζωή στα άτομα της τρίτης ηλικίας.

### ***1.1. Κοινωνική υποστήριξη***

Ο όρος κοινωνική υποστήριξη αναφέρεται στις συναισθηματικές και υλικές ενισχύσεις καθώς και την ανταλλαγή πληροφοριών, που μπορούν να προσφερθούν μέσω του κοινωνικού δικτύου ενός ανθρώπου το οποίο μπορεί να απαρτίζεται από την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες, τους συνάδελφους κλπ. (Bowling & Ebrahim, 2001).

Οι συνθήκες ζωής τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει και ενώ παλαιότερα ο άνθρωπος γερνούσε και πέθαινε στο σπίτι που μεγάλωνε τα παιδιά του, τριγυρισμένος από εγγόνια σήμερα ζει και γερνά χώρια από τα παιδιά του. Σήμερα τα παιδιά του ζουν στο δικό τους σπίτι που τις περισσότερες φορές βρίσκεται σε απομακρυσμένη γειτονιά από το πατρικό σπίτι ή ακόμη και σε άλλη πόλη. Το δεδομένο αυτό παρουσιάζεται λιγότερο στην Ελλάδα σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης, όπου η αποξένωση γονέων και παιδιών, όταν αυτά ενηλικιωθούν, είναι πιο έντονη. Παρά τις αλλαγές αυτές οι οικογενειακοί δεσμοί στο βαθμό που υπάρχουν και λειτουργούν παραμένουν σημαντικά δίκτυα υποστήριξης, έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα και συμβάλουν στην υγεία και ευημερία των ηλικιωμένων μελών της οικογένειας. Επίσης σημαντική συμβολή έχουν τα δίκτυα των φίλων, των γειτόνων αλλά και η συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες (Lee, 1985; Lee & Ishii-Kuntz, 1988; Wenger, 1987).

Η κοινωνική υποστήριξη είναι αναγκαία για να μη περιθωριοποιούνται τα άτομα, να εξακολουθούν να δείχνουν αλλά και να νοιώθουν χρήσιμα και απαραίτητα στους άλλους. Οι κοινωνικές επαφές και η κοινωνική υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους γνωστούς είναι σημαντικές για την εκπλήρωση των διαφόρων κοινωνικών αναγκών σ' όλες τις ηλικίες πολύ περισσότερο όμως στους ηλικιωμένους. Η έλλειψη τους συνδέεται με συναισθηματική και κοινωνική μοναξιά (Bondevik, & Skogstad, 1998; Cutrona, Russell & Rose, 1986;).

Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικές για την παροχή ταυτότητας στους ανθρώπους, για τους κοινωνικούς ρόλους αλλά και την κοινωνική υποστήριξη. Ενώ όλοι οι άνθρωποι δεν επιδιώκουν τη κοινωνική υποστήριξη και οι σχέσεις δεν είναι πάντα θετικές, όπου τα κοινωνικά δίκτυα λειτουργούν καλά, οι θετικές επιδράσεις είναι ευρέως γνωστές. Αυτές περιλαμβάνουν την αυξανόμενη ευτυχία, την υγεία και τη μακροζωία. Επιπλέον τα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης μπορούν να ανακουφίσουν περιπτώσεις που ένα μέλος του δικτύου χρειάζεται οποιαδήποτε βοήθεια όπως και την οικονομική του δυσκολία.

Ωστόσο αν και οι διαγενεακές σχέσεις μεταβάλλονται και διαφοροποιούνται στη σύγχρονη περίοδο, δεν χάνουν τη σημαντική τους θέση, αλλά και τη συμβολική τους σημασία. Έτσι το συγγενικό δίκτυο εξακολουθεί να παίζει ενεργό μέρος στην καθημερινή ζωή των οικογενειών και παραμένει η κύρια πηγή βοήθειας για τα εξαρτημένα και ηλικιωμένα μέλη της. Η άποψη δηλαδή, ότι η συνεχής βιομηχανοποίηση θα επιφέρει την εξασθένηση των οικογενειακών δεσμών και την

απομάκρυνση των στενών συγγενών έχει εκ των πραγμάτων καταρριφθεί (Carlrow, 1981; Pitrou, 1994).

Όχι μόνον οι νέες κοινωνικές συνθήκες και οι δημογραφικές εξελίξεις που διαμορφώνονται αλλά και η κρίση του κράτους πρόνοιας έφερε στο προσκήνιο το θέμα της αμοιβαίας υποστήριξης των γενεών και της συμπληρωματικότητας ανάμεσα στις δημόσιες και στις άτυπες μορφές συμπαράστασης όσον αφορά τη φροντίδα των ηλικιωμένων. Η εξέλιξη αυτή ισχύει εν μέρει στη χώρα μας εξαιτίας των ιδιαιτεροτήτων της ελληνικής οικογένειας και γενικά της περιορισμένης ανάπτυξης του κράτους πρόνοιας μεταπολεμικά. Οι Έλληνες πάντοτε υπερηφανευόντουσαν για τη συνεκτικότητα της ελληνικής οικογένειας, τους ισχυρούς δεσμούς της, την περίφημη αλληλοϋποστήριξη ανάμεσα στα μέλη της. Στην Ελλάδα, τα παιδιά απολαμβάνουν της στήριξης των γονιών έως και σε προχωρημένη ηλικία και οι ηλικιωμένοι περιθάλπονται από τα παιδιά και τα εγγόνια τους σε μεγαλύτερο ποσοστό από κάθε άλλη χώρα της Ευρώπης. Η οικογένεια φροντίζει τα ηλικιωμένα μέλη όχι μόνον εξαιτίας της απουσίας δημόσιων παροχών και της έλλειψης συλλογικών υπηρεσιών προς την τρίτη ηλικία (Συμεωνίδου, 1995, 1996), αλλά και λόγω της έντονης οικογένειο-κεντρικής αντίληψης που επικρατεί και των στενών δεσμών ανάμεσα στις δύο γενιές. Όμως, σιγά-σιγά το πρότυπο αυτό ξεθωριάζει, για μια σειρά από κοινωνικο-οικονομικές αιτίες. Τη συνεχή έλλειψη χρόνου, την οικονομική στενότητα, την εξασθένηση των δεσμών ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, που δεν μένουν πια κάτω από την ίδια στέγη. Οι επιστήμονες αρχίζουν να μιλούν για απομυθοποίηση αυτού του προτύπου και για σταδιακή αντικατάστασή του από διαφορετικές μορφές οικογένειας.

## ***1.2. Νοητική αποτελεσματικότητα***

Η Τρίτη ηλικία είναι μια ευαίσθητη ηλικία με πολλά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που ανήκουν σε αυτή, δεν ασκούνται, έχουν μειωμένη πίστη στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους και μικρότερο έλεγχο των καταστάσεων είτε αυτές οφείλονται σε εξωγενείς είτε σε εσωγενείς παράγοντες. Σύμφωνα με τον Bandura (1977), η συμπεριφορά του κάθε ατόμου είναι αποτέλεσμα όχι μόνο εξωτερικών επιδράσεων αλλά και γνωστικών παραγόντων που επέδρασαν κάποια στιγμή στο άτομο. Παράγοντες όπως η αυτοεκτίμηση, ο αντιληπτικός έλεγχος, η νοητική κατάσταση και η

προσαρμοστικότητα συμπεριλαμβάνονται στην έννοια της νοητικής-γνωστικής αποτελεσματικότητας.

Ένα απλό στοιχείο για να επιτύχει το άτομο καλή γήρανση αποτελεί η νοητική-γνωστική αποτελεσματικότητα η οποία χρειάζεται για τη διατήρηση των καθημερινών δραστηριοτήτων στους ηλικιωμένους. Με τον όρο νοητική αποτελεσματικότητα εννοούμε τον τρόπο που αντιλαμβάνεται το άτομο καταστάσεις που συμβαίνουν στον εαυτό του, στη ζωή του καθώς και το πως εκφράζει την νοητική, ψυχική και συναισθηματική του υγεία και την προσαρμοστικότητα στις συνθήκες της καθημερινής του ζωής (Willis & Campbell, 1992). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι η νοητική αποτελεσματικότητα είναι μια κατάσταση πνευματικής ευεξίας, όπου τα άτομα αισθάνονται ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και στο πως βλέπουν τις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους. Σχετίζεται επίσης με την ικανοποίηση του ατόμου από τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους όπως και με την ικανότητα να ανταποκρίνεται και να αντιδρά στις θετικές ή αρνητικές εμπειρίες. Ο Baumann (1995) αναφέρει πως οι ηλικιωμένοι που έχουν αυξημένη νοητική αποτελεσματικότητα είναι άτομα ικανά με αυτοπεποίθηση, κάνουν σχέδια, βάζουν στόχους, προσαρμόζονται εύκολα και έχουν καλύτερες προϋποθέσεις να πετύχουν στη ζωή.

Με το πέρασμα της ηλικίας όλες οι λειτουργίες του οργανισμού μειώνονται και συνεπώς και οι αντιληπτικο-κινητικές ικανότητες. Η σταδιακή απώλεια των αντιληπτικο-κινητικών και νοητικών δεξιοτήτων επιδρά αρνητικά στην λειτουργικότητα και στην προσαρμοστικότητα των ανθρώπων επιφέροντας την γήρανση του ατόμου (Rose, 1991). Η διανοητική υγεία στους ηλικιωμένους είναι το ίδιο σημαντική όσο και η σωματική τους υγεία για τη διασφάλιση καλύτερης ποιότητας ζωής και κατ' επέκταση καλύτερης γήρανσης. Οι Willis & Campbell (1992), πιστεύουν ότι οι υγιείς ηλικιωμένοι μπορούν να διατηρήσουν υψηλές διανοητικές ικανότητες, πρακτικούς συλλογισμούς και καλό λεξιλόγιο, όσο παραμένουν δραστήριοι και δείχνουν ενδιαφέρον για τη ζωή και έτσι να έχουν καλή ποιότητα ζωής και επιτυχή γήρανση.

Η γνωστική απόδοση φαίνεται να επηρεάζεται από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Ο El-Naggar & Ismail, (1986) βρήκαν ότι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσα από τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα 16 εβδομάδων είχε σημαντική επίδραση στις γνωστικές ικανότητες ατόμων ηλικίας 40-65 ετών. Οι Netz & Jacob (1994), αναφέρουν ότι με την άσκηση προκαλείται καλύτερη αιμάτωση του

κεντρικού νευρικού συστήματος και αύξηση των νευροδιαβιβαστών και των ενδορφινών με αποτέλεσμα να προκαλούνται ευχάριστα συναισθήματα.

Η νοητική αποτελεσματικότητα είναι αναγκαία για να επιτύχουν οι ηλικιωμένοι καλή γήρανση καθώς συνδέεται με τη νοητική, συναισθηματική και ψυχική υγεία τους υγεία. Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε φυσικές δραστηριότητες και σε προγράμματα άσκησης μπορεί να προκαλέσει θετικές προσαρμογές στην αυτοεκτίμηση και συνολικά στη νοητική αποτελεσματικότητα των ηλικιωμένων.

### ***1.3. Φυσική Δραστηριότητα και αθλητισμός στην Γ' ηλικία***

Οι λειτουργικές και οργανικές απώλειες που παρατηρούνται κατά την γήρανση δεν εμφανίζονται σε όλους τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο και ρυθμό αλλά επηρεάζονται από το επίπεδο της γενικότερης υγείας τους και ιδιαίτερα της φυσικής τους δραστηριότητας. Η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης παίζει σημαντικό ρόλο στη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Τα ηλικιωμένα άτομα που παραμένουν κινητικά δραστήρια μπορούν να εξασφαλίσουν καλύτερη υγεία αφού το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας επηρεάζει την πρόσληψη οξυγόνου περιορίζοντας τον κίνδυνο καρδιακών ασθενειών (Astrand, 1992). Η συστηματική άσκηση οδηγεί στη καθυστέρηση της απώλειας των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων του ανθρώπου, βελτιώνοντας την πτωτική καμπύλη, προσφέροντας ποιότητα ζωής, καλύτερη υγεία και ευεξία. Η σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας σαν εργαλείο για την διατήρηση της ανεξάρτητης διαβίωσης των ηλικιωμένων ατόμων έχει αναφερθεί από πολλές έρευνες στο παρελθόν (Pickering, 2001; Shepard, 1995). Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετέχουν σε προγράμματα βελτίωσης της αντοχής και της δύναμης στοχεύοντας στην ανάπτυξη της δύναμης και της μυϊκής υπερτροφίας χωρίς να δημιουργούνται προβλήματα μυϊκού κάματος. Η προπόνηση δύναμης είναι σημαντική στη τρίτη ηλικία, αφού οι μυϊκές ομάδες επιδέχονται προπόνηση με αντιστάσεις ακόμη και σε πολύ προχωρημένη ηλικία (Doherty, Vandervoort & Brown, 1993).

Η άσκηση μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις και στις γνωστικές λειτουργίες (Kirkby, Cass and Carouzos, 1995), αφού η γνωστική απόδοση μπορεί να επηρεαστεί από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (El-Naggar & Ismail, 1986). Επίσης παρέχει ευκαιρίες για κοινωνικές επαφές και δημιουργίας φίλων, μειώνοντας τον κίνδυνο πρόκλησης μοναξιάς και απομόνωσης στους ηλικιωμένους (McMurdo, 2000), λειτουργώντας σαν σημαντικός παράγοντας για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ανθρώπων. Σύμφωνα με τον McAuley (1994), η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα

μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη ενώ αυξάνουν την αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτοεκτίμηση και την αντιληπτική αποτελεσματικότητα. Οι βελτιώσεις αυτές επιτυγχάνονται είτε μετά από μακροχρόνια συμμετοχή, όπως στην περίπτωση των βετεράνων αθλητών-τριών, είτε άμεσα με την έναρξη ενός προγράμματος άσκησης. Οι γνωστικές δεξιότητες στις οποίες η απόδοση επηρεάζεται από την άσκηση είναι αυτές που εξαρτώνται από τη νοητική ταχύτητα, η οποία εκφράζεται με τον χρόνο αντίδρασης. Ο χρόνος αντίδρασης είτε απλός είτε με επιλογή μπορεί να βελτιωθεί με την άσκηση ακόμη και σε μεγάλες ηλικίες (Pugaard, Pedersen, Rikli & Edwards, 1991; Sandager & Klitgaard, 1994).

Αρκετοί ηλικιωμένοι, κυρίως πρώην αθλητές, σε πολλές χώρες, όπως και στην Ελλάδα, όχι μόνο δραστηριοποιούνται στον ελεύθερό τους χρόνο, αλλά συμμετέχουν σε οργανωμένα σπορ και αγώνες. Ο ενθουσιασμός με τον οποίο κατεβαίνουν στους αγώνες αποτελεί απόδειξη ότι η αθλητική συμμετοχή δεν έχει ηλικία και έρχεται σε αντίθεση με την παραδοσιακή αντίληψη που επικρατεί για τους ηλικιωμένους. Η ταχεία εξάπλωση της συμμετοχής των βετεράνων στους αγώνες τα τελευταία χρόνια έχει στρέψει και το ενδιαφέρον των ερευνητών σε θέματα γύρω από την ποιότητα των αγώνων, την ασφάλεια των συμμετεχόντων, καθώς και την επιπτώσεις της αθλητικής τους συμμετοχής στον τρόπο ζωής τους γενικότερα. Καθώς η συμμετοχή των ηλικιωμένων στα αγωνιστικά σπορ γίνεται από μόνη της ένα δικαίωμα, όλο και περισσότερο τα παραπάνω θέματα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία (Haraiousou, 2000).

## I I. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 2.1. Κοινωνική υποστήριξη

Αν και οι σχέσεις μεταξύ των γενεών μεταβάλλονται και διαφοροποιούνται στη σύγχρονη περίοδο, δεν χάνουν τη σημαντική τους θέση ούτε και τη συμβολική τους σημασία. Το συγγενικό δίκτυο εξακολουθεί να παίζει σπουδαίο ρόλο στην καθημερινή ζωή των οικογενειών και παραμένει η κύρια πηγή βοήθειας για τα εξαρτημένα και ηλικιωμένα μέλη της. Σε μια διαγενεακή μελέτη που έγινε στην Αυστραλία (Millward, 1998) μεταξύ 721 Αυστραλών ηλικίας 50 έως 70 ετών, μελετήθηκαν οι προσδοκίες και οι ανταλλαγές μεταξύ των γενεών και πως αυτές εμφανίζονται μεταξύ των ηλικιωμένων γονέων και των ενήλικων παιδιών τους. Η έρευνα έδειξε ένα υψηλό επίπεδο προσδοκίας εκ μέρους των ηλικιωμένων ότι θα ελάμβαναν τη βοήθεια από τα ενήλικα παιδιά τους σε περιόδους ασθένειας και έκτακτης ανάγκης όπως και το ότι θα μπορούσαν να τα εμπιστευτούν.

Οι άνθρωποι στηρίζονται στην αμοιβαιότητα και έτσι οι μεν γονείς φροντίζουν τα παιδιά τους όσο αυτά τους χρειάζονται τα δε παιδιά ανταποδίδουν όταν οι γονείς χρειάζονται φροντίδα και υποστήριξη (Ingersoll-Dayton & Antonucci, 1988). Εντούτοις, στα σύγχρονα κράτη κοινωνικής πρόνοιας, ορισμένοι στόχοι που εκτελούνταν παραδοσιακά από τις οικογένειες καλύπτονται από υπηρεσίες που προσφέρει το κράτος. Αυτό υποδηλώνει ότι η σχέση μεταξύ της οικογενειακής δομής και της ποιότητας ζωής εξαρτάται από τον τύπο του κράτους κοινωνικής πρόνοιας και της μεταφοράς των υπηρεσιών αυτού στους πολίτες. Σε μια συγκριτική έρευνα των Tesch-Romer, Motel-Klingebiel & von Kondratowitz, (2002), που περιλάμβανε τη Νορβηγία, τη Γερμανία, την Ισπανία και το Ισραήλ επιβεβαιώθηκαν οι θεωρητικές υποθέσεις της εξάρτησης της σχέσης του κράτους κοινωνικής πρόνοιας και της επίδρασης των παιδιών στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Σε τρεις από τις τέσσερις αναλυθείσες χώρες παρουσιάστηκαν αποτελέσματα που υποστηρίζουν την υπόθεση της επίδρασης των συστημάτων κοινωνικής πρόνοιας στην σύνδεση μεταξύ της οικογένειας και της ποιότητας ζωής στα γηρατειά. Στην διακρατική αυτή έρευνα φάνηκε ότι η σχέση μεταξύ της ποιότητας ζωής και της οικογενειακής υποστήριξης



είναι περισσότερο ισχυρή σε εκείνες τις περιπτώσεις όπου η προσφορά των υπηρεσιών αυτών από το κράτος κοινωνικής πρόνοιας είναι χαμηλές.

Το ηλικιωμένο άτομο πέρα από τη βιολογική του φθορά αντιμετωπίζει και πολλές καταστάσεις κοινωνικού χαρακτήρα. Γεγονότα και καταστάσεις που σχετίζονται με τις απώλειες που συμβαίνουν στον ηλικιωμένο, όπως ο θάνατος αγαπημένων προσώπων, η έλλειψη του συναδερφικού κύκλου λόγω συνταξιοδότησης, η έλλειψη κοινωνικής αποδοχής, η απώλεια της έννοιας του μέλλοντος, η απομάκρυνση των παιδιών και των εγγονών από το πατρικό σπίτι, δημιουργούν ιδιαίτερα μεγάλη ψυχολογική πίεση με αποτέλεσμα να επιδρούν αρνητικά στην κοινωνική υγεία και ευεξία του ηλικιωμένου ατόμου. Η έννοια της κοινωνικής ευεξίας αναφέρεται στην αρμονική σχέση του ανθρώπου με το κοινωνικό περιβάλλον (στενό και ευρύτερο) και στη δυνατότητά του να ανταποκρίνεται θετικά στους κοινωνικούς του ρόλους (Willis & Campel, 1992).

Η προσπάθεια για προσαρμογή των ηλικιωμένων σε νέους ρόλους στη κοινωνία, δημιουργεί νέες φιλίες που οδηγούν σε αποφυγή του συνδρόμου κοινωνικής απομόνωσης, μείωση της κοινωνικής μοναξιάς και αίσθημα ευτυχίας που δίνει κατά ένα μέρος ικανοποίηση από τη ζωή (Mc Auley, Blissmer, 2000). Σύμφωνα με τους Hilleras, Jorm, Herlitz, (2001), για τους ηλικιωμένους ανθρώπους άνω των 65 ετών οι κοινωνικές σχέσεις είναι καθοριστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευημερίας και της ικανοποίησης από τη ζωή. Σύμφωνα με μια μελέτη των Kirkby, Kolt, Habel & Adams, (1999), η οποία ερευνήσε τα κίνητρα που οδηγούν σε φυσική δραστηριότητα σε 218 ηλικιωμένους με μέση ηλικία 67.5 έτη, φάνηκε ότι τα πιο συνηθισμένα κίνητρα για να πραγματοποιούν οι ηλικιωμένοι διαφόρων μορφών άσκησης ήταν η συμμετοχή για βελτίωση της φυσικής ικανότητας, για την απόλαυση, τη διασκέδαση και για την κοινωνική εμπειρία και τη δημιουργία φίλων και γνωστών. Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε και έρευνα των Paxton, Browning & O' Connel, (1997), όπου σε δείγμα 55 ηλικιωμένων γυναικών κατοίκων Αυστραλίας, μέσης ηλικίας 70 ετών, διαπιστώθηκε ότι τα κίνητρα των ηλικιωμένων γυναικών για άσκηση ήταν η φυσική υγεία, η διανοητική υγεία και η κοινωνική επαφή.

Οι παραπάνω έρευνες εστιάζουν κυρίως στα κίνητρα που οδηγούν τους ηλικιωμένους στην άσκηση χωρίς να συγκρίνουν όμως το κίνητρο συμμετοχής μεταξύ διαφορετικών δημογραφικών ομάδων. Τέτοιες συγκρίσεις είναι σημαντικές δεδομένου ότι άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ηλικιωμένοι ενήλικοι με τα χαμηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης τείνουν να ασκούνται λιγότερο από εκείνους με μορφωτικό επίπεδο

τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Clark, 1995). Το ίδιο συμβαίνει και σε εργαζόμενους σε χειρωνακτικά επαγγέλματα σε σχέση με εκείνους που εργάζονται σε εργασίες που απαιτούσαν λιγότερη σωματική προσπάθεια (Ago, 1984; Burton & Turrell, 2000). Σε έρευνες των Ethier, Salazar, Landers, Petruzzello, Han & Nowell (1997) και Litwin,(2003) διαπιστώθηκε ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο μόρφωσης τόσο οι ηλικιωμένοι τείνουν να είναι πιο ενεργητικοί στην οικογενειακή και στην κοινωνική τους ζωή. Ο Mishra (1992) εξέτασε τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την ικανοποίηση από τη ζωή σε άτομα ηλικίας από 64-72 ετών. Διαπίστωσε θετική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή, της ενασχόλησης με διάφορα χόμπι και της κοινωνικής δραστηριότητας.

### ***2.1.1. Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην κοινωνική υποστήριξη***

Η γήρανση συνδέεται με την ανάγκη για προσαρμογή σε νέους μεταβαλλόμενους ρόλους. Λόγω των παραγόντων όπως θάνατοι αγαπημένων ανθρώπων συγγενών και φίλων, της αποχώρησης από την επαγγελματικά ενεργή ζωή, της επακόλουθης οικονομικής δυσκολίας, των προβλημάτων υγείας και της απομόνωσης, πολλοί ηλικιωμένοι αναγκάζονται να χάσουν πολλούς από τους ρόλους που θεωρούν σημαντικό μέρος της ταυτότητάς τους (McPerson, 1994). Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι χρήσιμη στην ενίσχυση των ηλικιωμένων ατόμων για καλύτερη προσαρμογή σε αυτές τις απώλειες ρόλου. Τα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας μπορούν να παρέχουν στους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους την ευκαιρία να διευρύνουν τα κοινωνικά τους δίκτυα, να υποκινήσουν νέες φιλίες και να αποκτήσουν νέους θετικούς ρόλους. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, υποκινεί νέες φιλίες που οδηγούν σε αποφυγή του συνδρόμου κοινωνικής αποκοπής, μείωση της μοναξιάς και σε ένα αίσθημα ευτυχίας που μπορεί πιθανά να δώσει κατά ένα μέρος ικανοποίηση από τη ζωή (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, A & Katula, 2000). Η συμμετοχή σε μια ομάδα εξάσκησης μπορεί να παρέχει σε ένα ηλικιωμένο άτομο τέτοια κοινωνική υποστήριξη, η οποία να το βοηθάει ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει με επιτυχία στις αλλαγές των προσωπικών συνθηκών που εμφανίζονται σε αυτήν την ηλικία (Shepard, 1995).

Στην Ελλάδα το επίπεδο συμμετοχής των ηλικιωμένων σε προγράμματα εξάσκησης είναι αρκετά χαμηλό. Οι κοινωνικοπολιτικές συνθήκες και ο τρόπος ζωής των Ελλήνων, δεν ευνοούν τη συμμετοχή των ηλικιωμένων, ειδικά των γυναικών, σε

φυσικές δραστηριότητες. Στη σκέψη των Ελλήνων ταυτόχρονα με τα γηρατεία, υπάρχει και μια μείωση του οικογενειακού και του κοινωνικού ρόλου των ηλικιωμένων. Η πολιτισμική ιστορία των Ελλήνων θέλει τον ηλικιωμένο της οικογένειας και ιδιαίτερα την ηλικιωμένη γυναίκα κλεισμένη στο σπίτι σ ένα ρόλο τελείως παθητικό. Επίσης προβλήματα υγείας, δυσχέρειες στην ανάπτυξη καλύτερων συνθηκών καθώς και προβλήματα που αναφέρονται στην έλλειψη χρόνου, μειώνουν τις ευκαιρίες των ηλικιωμένων για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Η ανάγκη για περισσότερη μελέτη του θέματος είναι έντονη, εξαιτίας της συνεχόμενης αύξησης του ποσοστού των ατόμων τρίτης ηλικίας στον Ελληνικό πληθυσμό (Harahousou, 1999).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό υγείας (WHO, 1997), η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στην ενίσχυση των ηλικιωμένων ατόμων για την καλύτερη προσαρμογή στις απώλειες ρόλων που συνδέονται με τη γήρανση. Συνοψίζει δε τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε:

Άμεσα οφέλη:

1. Η συμμετοχή στη κατάλληλη φυσική δραστηριότητα μπορεί να ενεργοποιήσει τα ηλικιωμένα άτομα και να τα βοηθήσει στο να διαδραματίσουν έναν πιο ενεργό ρόλο στην κοινωνία.
2. Τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα όταν εκτελούνται σε μικρές ομάδες και άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα ενισχύουν τις κοινωνικές και διαπολιτισμικές επιδράσεις για πολλούς ανθρώπους της τρίτης ηλικίας.

Μακροπρόθεσμα οφέλη:

1. Τα άτομα που ασκούνται τακτικά είναι λιγότερο πιθανό να αποσυρθούν από τη κοινωνία και είναι πιθανότερο να συμβάλουν ενεργά στο κοινωνικό περιβάλλον.
2. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες σε μικρές ομάδες και άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα υποκινεί νέες φιλίες και βοηθάει στην εξοικείωση με καινούργιες καταστάσεις.
3. Η συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα προσφέρει συχνά στα άτομα μια ευκαιρία να διευρύνουν τα διαθέσιμα κοινωνικά τους δίκτυα.
4. Η αλληλοβοήθεια που παρατηρείται μεταξύ όσων διατηρούν ένα φυσικά ενεργό τρόπο ζωής, ενθαρρύνει και παρακινεί τη διατήρηση ενός ενεργού ρόλου στην κοινωνία, καθώς επίσης και την απόκτηση νέων θετικών ρόλων.

5. Σε πολλές κοινωνίες η σωματική δραστηριότητα είναι μια κοινή δραστηριότητα που παρέχει τις ευκαιρίες για την μεταξύ των γενεών επαφή μειώνοντας με αυτό τον τρόπο τις στερεοτυπικές αντιλήψεις της κοινωνίας για την γήρανση και τους ηλικιωμένους.

## **2.2. Νοητική αποτελεσματικότητα**

Είναι πολύ σημαντικό για τους ηλικιωμένους να μπορούν να ζουν και να κινούνται ανεξάρτητα χωρίς τη βοήθεια άλλων. Η διεργασία της γήρανσης, πέρα από την επίδραση της στην φυσική απόδοση των ανθρώπων, έχει και σημαντικές νοητικές και ψυχικές συνέπειες. Στη γήρανση έχουμε σταδιακή μείωση των αντιληπτικο-κινητικών και νοητικών δεξιοτήτων, απώλεια μνήμης και ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης. Παρατηρείτε επίσης μείωση της ικανότητας για μάθηση, για λήψη αποφάσεων και για άμεση επίλυση προβλημάτων. Η μείωση αυτή αποδίδεται στις ασθένειες που σχετίζονται με την αύξηση της ηλικίας. Άτομα με καρδιακές ασθένειες ή υπέρταση έχει αποδειχθεί ότι αποδίδουν χειρότερα σε πολλές γνωστικές δεξιότητες (Birren, Wood & Williams, 1980). Οι ηλικιωμένοι ζώντας σε μια κοινωνία της οποίας οι απαιτήσεις σχετίζονται και με μια διαδικασία συνεχούς μάθησης για τα μέλη της θα πρέπει να μπορούν να αποδεικνύουν στον εαυτό τους και στους άλλους ότι είναι άτομα ικανά και τα οποία μπορούν ακόμη να μαθαίνουν καινούργια πράγματα και να εξελίσσονται (Baumann, 1995).

Στην τρίτη ηλικία τα άτομα νοιώθουν συχνά ότι ζουν στο περιθώριο, νοιώθουν μοναξιά και θεωρούν ότι η ύπαρξή τους είναι περιττή και δημιουργεί προβλήματα. Σύμφωνα με τους Ewart, Taylor, Reese & Debusk (1983) οι άνθρωποι που πιστεύουν στον εαυτό τους και έχουν υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, θεωρούνται άτομα δυναμικά και ακέραια σε αντίθεση με αυτούς που έχουν μειωμένη πίστη σε οτιδήποτε κάνουν και οι οποίοι τείνουν με το πέρασμα των χρόνων να κρατούν αμυντική στάση μη νιώθοντας χρήσιμα και ωφέλιμα μέλη της κοινωνίας. Τα άτομα αυτά είναι ανικανοποίητα, παθητικά και στηρίζονται στους άλλους προκειμένου να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους. Υπάρχουν επίσης άτομα τα οποία δεν δραστηριοποιούνται εξαιτίας της έλλειψης πίστης στον εαυτό τους. Η Kim & Tanaka (1995), αναφέρει πως οι άνθρωποι αυτής της ηλικίας αναπτύσσουν ένα από τα δύο παρακάτω στυλ ζωής:

- 1) Το πρώτο στυλ είναι το στυλ της αφομοίωσης (assimilative style): όσα από τα άτομα της τρίτης ηλικίας αναπτύσσουν αυτόν τον τρόπο ζωής είναι άτομα δραστήρια που

έχουν αποδεχθεί τις ιδιαιτερότητες της ηλικίας τους και προσπαθούν να αναλάβουν νέες δραστηριότητες και ασχολίες.

2) Το δεύτερο στυλ είναι το στυλ της παραμονής (accommodation style): είναι το ακριβώς αντίθετο από το προηγούμενο. Οι άνθρωποι που ακολουθούν αυτόν τον τρόπο ζωής δεν αναλαμβάνουν δραστηριότητες γιατί φοβούνται πως μη έχοντας δυνάμεις δεν μπορούν να τα καταφέρουν και θα αποτύχουν.

Για να αποφευχθεί το «στυλ της παραμονής» θα πρέπει τα άτομα της τρίτης ηλικίας να ενθαρρύνονται ώστε να αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο τις αλλαγές που επέρχονται με την πάροδο της ηλικίας και με βάση τις επιθυμίες και τις ικανότητές τους να θέτουν στόχους (Ewart et al, 1983). Η συναισθηματικά φορτισμένη άποψη που έχει κανείς για τον εαυτό του και η οποία σχετίζεται με την αυτό-αξιολόγηση ονομάζεται «αυτοεκτίμηση». Η θετική αυτοεκτίμηση βοηθά στην επίτευξη στόχων, στις κοινωνικές σχέσεις και στην προσαρμογή ενώ η μειωμένη αυτοεκτίμηση συνδέεται με το άγχος επιδρώντας αρνητικά στην υγεία. Η αυτοεκτίμηση αυξάνει όταν βελτιώνεται η αυτό-εικόνα και η αντίληψη που έχει κανείς για τον εαυτό του, κάτι που επιτυγχάνεται με την αύξηση των επιτυχιών (Marsh, 1993).

Άλλη βασική έννοια της νοητικής αποτελεσματικότητας είναι η «αντιληπτική αποτελεσματικότητα». Αφορά τις προσδοκίες του ατόμου για το τι μπορεί να καταφέρει. Τα άτομα με υψηλή αίσθηση αντιληπτικής αποτελεσματικότητας θέτουν στόχους, καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια και επιδεικνύουν μεγαλύτερη επιμονή για την επίτευξη των στόχων που βάζουν. Σε αντίθεση άτομα με χαμηλή την αίσθηση της αντιληπτικής αποτελεσματικότητας αποφεύγουν δύσκολους στόχους, τα παρατούν εύκολα και είναι απαισιόδοξα (Marsh, 1993).

Ένας άλλος παράγοντας ζωτικής σημασίας για τη νοητική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, είναι η αίσθηση του προσωπικού ελέγχου (Robin, 1986). Καθώς τα άτομα γερνούν η επιδείνωση της λειτουργικής ικανότητας και ο περιορισμός στην απόδοση των δραστηριοτήτων καθημερινά, μειώνουν και την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου τους (Maddox & Clark, 1992). Στη βιβλιογραφία της γήρανσης αυτή η αίσθηση ελέγχου έχει χαρακτηριστεί ως αντίληψη της αυτό-αποτελεσματικότητας (Bandura, 1997). Από την άλλη αυτή η αυτό-αποτελεσματικότητα έχει προσδιοριστεί ως καθοριστικός παράγοντας για την καθυστέρηση της μείωσης της λειτουργικής ικανότητας στους ηλικιωμένους (Tinetti, Mendes de Leon, Doucette & Baker, 1994).

### *2.2.1. Επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στην νοητική αποτελεσματικότητα.*

Είναι διαπιστωμένο ότι η νοητική αποτελεσματικότητα διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία. Σύμφωνα με τον (Fillit et al., 2002), η αύξηση της ηλικίας οδηγεί σε μείωση της νοητικής αποτελεσματικότητας, ενώ οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά αυτή την μείωση είναι η δια βίου μάθηση και η φυσική δραστηριότητα.

Η γνωστική παρακμή στην τρίτη ηλικία δε συμβαίνει σε όλες αλλά σε κάποιες περιοχές, ενώ είναι δυνατή η γνωστική ανάπτυξη σε όλη τη διάρκεια της ώριμης ηλικίας (Payne & Issacs, 1995). Η κοντινή μνήμη για παράδειγμα, η οποία εντοπίζει τις πληροφορίες από το περιβάλλον, τις ταξινομεί και αποφασίζει για την περαιτέρω επεξεργασία τους μένει ανεπηρέαστη από την ηλικία σε σχέση με την μακρινή μνήμη, στην οποία γίνεται η αποθήκευση, ή ταξινόμηση η διατήρηση και η επεξεργασία των πληροφοριών (Baumann, 1995).

Σε έρευνα των Dello Buono, Urciuoli & De Leo (1998) που συνέκρινε την ηλικιακή κατηγορία των 100 ετών και πάνω με συμμετέχοντες 38 άτομα από την περιοχή της Πάδοβας, με άλλα 38 άτομα ηλικίας 86 έως και 99 ετών που είχαν εξεταστεί σε προηγούμενες μελέτες, φάνηκε ότι η γνωστική λειτουργία και η νοητική απόδοση μειωνόταν καθώς αυξανόταν η ηλικία, όμως όσον αφορά την κατάθλιψη και το άγχος δεν υπήρχε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες.

Επίσης τα αποτελέσματα της έρευνας των Χαραχούσου-Καμπίτση & Καμπίτσης, (1992), με δείγμα 24 άτομα, που χωρίστηκαν σε 3 ομάδες ανάλογα με την ηλικία (8-13 ετών, 25-35ετών, 50-65 ετών), έδειξαν ότι οι παράγοντες ηλικία και εκμάθηση λόγω της επανάληψης, είχαν πολύ σημαντική επίδραση στην εκτέλεση της δεξιότητας σχεδιαγράμματος μέσα από καθρέφτη, δεξιότητα που δηλώνει την ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών του ατόμου. Αντίθετα σε έρευνα που μετρήθηκε ο χρόνος αντίδρασης, φάνηκαν διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, αλλά όχι σε ηλικιακές κατηγορίες (Χαραχούσου & Καμπίτσης, 1992).

Σε έρευνα του Christensen, (2001) όπου συμμετείχαν 887 άτομα ηλικίας 70-93 ετών, διαπιστώθηκε ότι η μείωση της νοητικής αποτελεσματικότητας ήταν ανάλογη με την ηλικία. Επίσης και το επίπεδο μόρφωσης βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την νοητική απόδοση των ηλικιωμένων. Οι Searle, Mahon, Iso-Ahola, Sdrolias & Van

Dyck (1995), ερεύνησαν την επίδραση του επιπέδου μόρφωσης στην αντιληπτική αποτελεσματικότητα και τον διαπροσωπικό έλεγχο σε δείγμα 28 ατόμων ηλικίας άνω των 60 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ηλικιωμένοι που είχαν καλύτερο επίπεδο μόρφωσης παρουσίασαν καλύτερη αντιληπτική αποτελεσματικότητα και καλύτερο διαπροσωπικό έλεγχο σε σχέση με εκείνους που είχαν χαμηλότερο επίπεδο μόρφωσης. Όσον αφορά το φύλο, στην έρευνα των McAuley, Courneya, & Lettunich (1991) οι άνδρες βρέθηκαν να έχουν καλύτερη αίσθηση του προσωπικού ελέγχου και της λειτουργικής τους ικανότητας.

Σε έρευνα που έγινε στην Ιαπωνία από τους Osada, Shibata, Watanabe, Kumagai & Suzuki, (2000), ο τόπος κατοικίας διαπιστώθηκε ότι μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη και βελτίωση της νοητικής κατάστασης, πιθανά γιατί στα αστικά κέντρα το άτομο δέχεται πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα για να αναπτύξει την νοητική του αποτελεσματικότητα σε σχέση με τα επαρχιακά κέντρα.

### ***2.2.2. Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην νοητική αποτελεσματικότητα***

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις στις γνωστικές λειτουργίες αφού η γνωστική απόδοση φαίνεται να επηρεάζεται θετικά από την ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες και την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (Netz & Jacob, 1994). Οι γνωστικές δεξιότητες στις οποίες η απόδοση επηρεάζεται περισσότερο από τη φυσική εξάσκηση είναι αυτές που εξαρτώνται από τη νοητική ταχύτητα.

Η πιο αντιπροσωπευτική μέτρηση της ταχύτητας του νευρικού συστήματος και της επεξεργασίας των πληροφοριών είναι ο χρόνος αντίδρασης ο οποίος χωρίζεται σε απλό και με επιλογή. Ο απλός χρόνος αντίδρασης περιλαμβάνει, ένα πολύ μικρό ποσοστό γνωστικών λειτουργιών, αφού δεν απαιτεί λήψη απόφασης όπως συμβαίνει στον χρόνο αντίδρασης με επιλογή. Σε πολλές δεξιότητες που σχετίζονται με νοητικές λειτουργίες και κυρίως με τον απλό χρόνο αντίδρασης και τον χρόνο αντίδρασης με επιλογή, εντοπίζεται μια μείωση της ταχύτητας στην επεξεργασία των πληροφοριών στα ηλικιωμένα άτομα. Η ταχύτητα αντίδρασης είναι μια από τις πιο συνηθισμένες μετρήσεις στην αξιολόγηση της κινητικής δράσης των ηλικιωμένων λόγω της σημασίας της σε συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες, όπως η ασφαλής οδήγηση ενός αυτοκινήτου, η επανάκτηση της ισορροπίας μετά από μια πιθανή πτώση,

αλλά και λόγω της σημασίας της σε διάφορους τύπους γνωστικών λειτουργιών (Rikli & Jones, 1993).

Σχετικά με την γνωστική απόδοση, έρευνα των Stathi, Fox & McKenna, (2002), που συνέκρινε δραστήριους και μη δραστήριους ηλικιωμένους έδειξε, υψηλότερη νοητική απόδοση, προσαρμοστικότητα και ανεξαρτησία των δραστήριων ατόμων σε σχέση με τους μη δραστήριους. Καλύτερη γνωστική απόδοση των δραστήριων ατόμων που συμμετείχαν σε μετρήσεις του απλού χρόνου αντίδρασης και του χρόνου αντίδρασης με επιλογή διαπίστωσαν οι (Rikli & Edwards 1991), βρίσκοντας πως μετά από 3 χρόνια συστηματικής συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα εξάσκησης που περιλάμβανε ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης βελτιώθηκε ο χρόνος αντίδρασης με επιλογή, αλλά όχι ο απλός χρόνος αντίδρασης των ηλικιωμένων ατόμων. Επομένως ή πολυπλοκότητα της γνωστικής δραστηριότητας επηρεάζει το βαθμό της συσχέτισης ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και την γνωστική απόδοση στους ηλικιωμένους.

Αλλά και στον ελλαδικό χώρο έγιναν παρόμοιες έρευνες. Από τα αποτελέσματα έρευνας των Ζήση, Χατζητάκη, Δούμας, & Κιουμουρτζόγλου, (2000) που έγινε με δείγμα 51 άνδρες ηλικίας 60-73 ετών, φάνηκε η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην συνεχή προσοχή, στην εργαζόμενη μνήμη και στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών. Έδειξε δηλαδή η έρευνα ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, βοηθά τους ηλικιωμένους να αντεπεξέρχονται στις απαιτήσεις της καθημερινής τους ζωής με άμεση λήψη αποφάσεων και συμβάλλει έτσι στην ανεξαρτησία και την ασφάλειά τους. Επίσης στην έρευνα των Ζήση, Γκικούδη & Κιουμουρτζόγλου, (2003), φάνηκε ότι η συμμετοχή στην άσκηση συμβάλλει στην βελτίωση του χρόνου αντίδρασης, όταν η άσκηση διαρκεί περισσότερο από ένα χρόνο, ενώ χρειάζεται λιγότερο από τέσσερις μήνες για τη βελτίωση στην εργαζόμενη μνήμη και στην επεξεργασία πληροφοριών με αυξανόμενο βαθμό συνθετότητας.

Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης φαίνεται ότι επιδρά επίσης θετικά και στις ψυχολογικές ικανότητες των ηλικιωμένων. Οι Fletcher & Hirdes (1996), βρήκαν ότι τα δραστήρια ηλικιωμένα άτομα έχουν θετικότερη υποκειμενική άποψη για την κατάσταση της υγείας τους. Μία έρευνα που έγινε από τον Laminen (2000), έδειξε πως τα ηλικιωμένα άτομα που ασκούνται, έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης από τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Στην έρευνα συμμετείχαν 663 άτομα ηλικίας από 65 ετών και πάνω για μια χρονική περίοδο 8 ετών. Τα άτομα τα οποία μείωσαν το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσίασαν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ οι ηλικιωμένοι που έκαναν



έντονη αλλά και τακτική άσκηση είχαν λιγότερα συμπτώματα. Ο Moore et al (1999), προτείνουν ότι οι προσπάθειες της δημόσιας υγείας ενάντια στον κίνδυνο της κατάθλιψης, θα πρέπει να επικεντρωθούν στην τακτική φυσική δραστηριότητα.

Η επιλογή των δραστηριοτήτων που απευθύνονται σε ηλικιωμένους είναι σημαντική μια και η ίδια δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει κίνητρα. Δίνοντας την ευκαιρία στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που εμφανίζουν ενδιαφέρον για τους ίδιους, ενισχύεται η αυτό-αποτελεσματικότητά τους όχι μόνο για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα αλλά και για άλλες φυσικές και καθημερινές δραστηριότητες (Hogan & Santomier, 1984). Επιπλέον η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε φυσικές δραστηριότητες και σε άσκηση, φαίνεται να έχει θετικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση και γενικά στην νοητική αποτελεσματικότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας.

### **2.3. Καλή γήρανση**

Εξαιτίας της συνεχιζόμενης πληθυσμιακής γήρανσης είναι αναμενόμενη η επιδίωξη της αύξησης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων στις περισσότερο αναπτυγμένες χώρες. Τα τελευταία χρόνια η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων έχει αποκτήσει μεγάλη σημασία και αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους στόχους της οργάνωσης «Healthy People 2010». Σύμφωνα με την παγκόσμια οργάνωση υγείας (WHO,1948), η υγεία προσδιορίζεται ως μία κατάσταση της πλήρους φυσικής, διανοητικής και κοινωνικής υγείας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αδυναμίας. Η αυξανόμενη διάρκεια ζωής συνοδεύεται συχνά από την απώλεια βασικών κοινωνικών συστημάτων υποστήριξης, π.χ. λόγω του θανάτου ενός συζύγου, της αλλαγής κατοικίας, όπως και της αίσθησης που δημιουργείται στους ηλικιωμένους από το κοινωνικό περιβάλλον ότι δεν είναι πλέον απαραίτητοι και επιβαρύνουν τους άλλους. Έτσι οι ηλικιωμένοι διατρέχουν σοβαρά τον κίνδυνο να πάθουν κατάθλιψη. Τα ηλικιωμένα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο φυσικής, και λειτουργικής πτώσης (Penninx, Guralnik, Ferrucci, Simonsick, Deeg, & Wallace, 1998).

Οι Dello, Buono, Urciuoli, DeLeo, (1998), διαπίστωσαν ότι η «Iκανοποίηση από τη ζωή» των ηλικιωμένων επηρεάζεται από τον παράγοντα ηλικία Έδειξαν ότι ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες των 75-85, 86-99 και 100+, αυτοί που δήλωσαν λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή ήταν η νεότερη ηλικιακή ομάδα (75-85 ετών). Οι ηλικιωμένοι άνω των 100 χρόνων φάνηκε να είχαν ένα καλό επίπεδο γνωστικής

λειτουργίας και κοινωνικής υποστήριξης, έτσι όπως το αντιλαμβάνονται οι ίδιοι και έδειξαν αρκετά ικανοποιημένοι από την σημερινή τους κατάσταση.

Στην Ελλάδα έρευνα που έγινε με τη συμμετοχή 66 ατόμων (ανδρών και γυναικών) ηλικίας από 60 ετών και πάνω (Χαριτοπούλου, Ματσούκα & Κωνσταντίνου, 1999), έδειξε ότι το φύλο, ο τόπος διαμονής και η οικογενειακή κατάσταση επηρεάζουν σημαντικά το βαθμό ικανοποίησης που οι ηλικιωμένοι νιώθουν για τη ζωή τους. Συγκεκριμένα οι άνδρες, που διαμένουν σε αστικά κέντρα έδειξαν περισσότερο ικανοποιημένοι από τις γυναίκες και από αυτούς που κατοικούν σε χωριά ενώ όσοι έχουν παιδιά και εγγόνια έδειξαν περισσότερο ικανοποιημένοι από αυτούς που δεν έχουν παιδιά ή εγγόνια. Η ηλικία φάνηκε να μην επηρεάζει το βαθμό ικανοποίησης τους από την ζωή.

### ***2.3.1. Φυσική δραστηριότητα, άσκηση και Καλή γήρανση.***

Ένας σημαντικός παράγοντας που τροποποιείται στη συμπεριφορά των ανθρώπων μέσω της ενασχόλησής τους με την άσκηση και με φυσικές δραστηριότητες είναι η ικανοποίηση που αισθάνονται από τη ζωή τους. Η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει θετικά σχεδόν όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Έχει επίδραση στη φυσική και στη νοητική κατάσταση του ατόμου, στην βελτίωση της προσαρμοστικότητάς του, στους νέους ρόλους στη κοινωνία και στην ανάπτυξη της ανεξαρτησίας του, συντελώντας σε μία καλή και επιτυχημένη γήρανση (Stathi, Fox, Mc Kenna, 2002). Η επιλογή του είδους της φυσικής δραστηριότητας και η ικανοποιητική εμπειρία από αυτή φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση του ηλικιωμένου ανθρώπου να συνεχίσει να είναι φυσικά δραστήριος και να αντλεί ικανοποίηση από αυτή. Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε φυσικές δραστηριότητες και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου συσχετίζονται με τη ποιοτική ζωή (Harahousou, 2000).

Οι Van-Den-Hombergh, Schouten, Van-Straveren, Van-Amelsvoort & Kok, (1995), αξιολογώντας τις καθημερινές δραστηριότητες 503 γυναικών και 493 ανδρών, ηλικίας 65-84 ετών κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι μη δραστήριοι ηλικιωμένοι συμμετέχουν λιγότερο σε φυσικές δραστηριότητες και χαρακτηρίζονται κυρίως από χαμηλή ποιότητα γήρανσης και κακή υγεία.

Στην αξιολόγηση της λειτουργικότητας των ηλικιωμένων, λόγω της στενής τους σχέσης με τις καθημερινές δραστηριότητες, η ευκαμψία και η δύναμη είναι πολύ συνηθισμένες μετρήσεις, ενώ ο συντονισμός των μελών του σώματος, η ευκινησία και

οι καρδιοαναπνευστικές λειτουργίες είναι επίσης πολύ σημαντικές παράμετροι. Ο Sandler et al, (1993), υποστηρίζει ότι οι δείκτες της μυϊκής δύναμης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν δείκτες της φυσικής δραστηριότητας των ατόμων, αφού ακόμη και μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι επαρκή για να σημειωθούν σημαντικές βελτιώσεις στη μυϊκή δύναμη των ηλικιωμένων ατόμων. Οι Cunnigham, Paterson, Himann & Rechnitzer, (1993), σε έρευνα που έγινε με ερωτηματολόγιο σε άνδρες και γυναίκες μεγάλης ηλικίας βρήκε ότι τα κινητικά δραστήρια άτομα ήταν πιο ανεξάρτητα, περπατούσαν πιο γρήγορα είχαν καλύτερη ευκαμψία ώμου με αποτέλεσμα να έχουν καλύτερη κινητικότητα και περισσότερη ανεξαρτησία.

Ο Καλαποθαράκος και οι συνεργάτες του, ο οποίος σε έρευνα που έκανε το 2002, ερεύνησε την επίδραση της άσκησης δύναμης με αντιστάσεις υψηλής έντασης στην ταχύτητα βαδίσματος των ηλικιωμένων. Στην έρευνα πήραν μέρος 21 υγιή, ηλικιωμένα άτομα ηλικίας 60-74 ετών, χαμηλής φυσικής δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε την μέγιστη μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων και την ταχύτητα βαδίσματος ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έδειξε καμία βελτίωση. Η βελτίωση της ταχύτητας μετακίνησης βοηθά την συντήρηση και την βελτίωση της ευελιξίας. Η βελτίωση των μυών μέσω προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις μπορεί να ασκήσει σημαντική επίδραση στην διατήρηση της ανεξαρτησίας στα γηρατειά.

### **2.3.2. Κοινωνική υποστήριξη και Καλή γήρανση**

Η έρευνα των Morgan & Bath (1998), έδειξε ότι η “ικανοποίηση από τη ζωή” των ηλικιωμένων επηρεάζεται εκτός από την καλή ή την κακή υγεία και από τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή σε μικρότερες ηλικίες, καθώς και από την τωρινή κοινωνική ζωή του κάθε ατόμου. Για τους ηλικιωμένους των 65 ετών και πάνω φάνηκε πως οι κοινωνικές σχέσεις είναι καθοριστικός παράγοντας της υποκειμενικής ευημερίας (Hilleras, Jorm, Herlitz & Winblad, 1999). Αυτές μπορούν να δημιουργήσουν ένα κοινωνικό υπόβαθρο τέτοιο, ώστε να βοηθούν στη μείωση των βλαπτικών επιδράσεων του ψυχολογικού στρες.

Ο Siegenthaler (1997), σε έρευνα που έκανε σε ηλικιωμένες γυναίκες, έδειξε, ότι η συμμετοχή των γυναικών σε προγράμματα αναψυχής συνεισέφερε στην ψυχική και συναισθηματική τους ισορροπία γιατί τις βοηθούσε να ξεπεράσουν το καθημερινό άγχος και τα ψυχολογικά τραύματα που είχαν συσσωρεύσει οι απώλειες ενός ή περισσότερων μελών της οικογενείας τους. Τις βοηθούσε να αντιμετωπίσουν

καλύτερα τη ζωή, να είναι περισσότερο ευτυχισμένες και ικανοποιημένες από τη ζωή. Η συμμετοχή σε μια ομάδα άσκησης μπορεί να παρέχει σε ένα ηλικιωμένο άτομο τέτοια κοινωνική υποστήριξη, η οποία των βοηθάει να ανταπεξέλθει με επιτυχία στις αλλαγές των προσωπικών συνθηκών (απώλεια προσώπου, εργασίας) που εμφανίζονται σ' αυτή την ηλικία (Shephard, 1995).

### ***2.3.3. Νοητική αποτελεσματικότητα και καλή γήρανση***

Η νοητική αποτελεσματικότητα είναι μια θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας, στην οποία τα άτομα αισθάνονται ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή, τις σχέσεις τους με τους άλλους ενώ νοιώθουν έτοιμα να προσαρμοστούν στις διαφορετικές περιστάσεις της καθημερινής ζωής (Baltes, 1993). Η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων έτσι όπως την αντιλαμβάνονται τα ίδια τα άτομα, επηρεάζεται από όλες τις διαστάσεις του υποκειμενικού “Well-being”. Επηρεάζεται από τη φυσική και τη νοητική κατάσταση του ατόμου, την κοινωνική του διάσταση, την δυνατότητα προσαρμογής και ανεξαρτησίας του αλλά και από την οικονομική του δυνατότητα. Αυτά τα στοιχεία σχετίζονται με την καλή και επιτυχημένη γήρανση (Bowling & Windsor, 2001; Stathi et al, 2002).

Η καλή γήρανση που σχετίζεται τόσο με την ικανοποίηση από τη ζωή όσο και με την αποτίμηση της, εξαρτάται από τη νοητική αποτελεσματικότητα καθόσον συνδέεται με την έννοια της αυτοεκτίμησης, τον αντιληπτικό έλεγχο, την ανάπτυξη θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων αλλά και την προσαρμοστικότητα ώστε να μπορεί το άτομο να θεωρεί επιτυχημένη τη ζωή του (Willis & Campell, 1992). Η νοητική αποτελεσματικότητα και η νοητική υγεία μπορούν να συσχετισθούν με την ποιότητα ζωής αλλά και με την ικανοποίηση από τη ζωή. Η έννοια της ψυχικής υγείας αναφέρεται τόσο στη γνωστική λειτουργία όσο και στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων (ικανοποίηση από τη ζωή, αυτοεκτίμηση, χαρά, ευτυχία).

Η μελέτη των Wenger & Furberg (1990) καθόρισε ως παράγοντες της ποιότητας ζωής που αναφέρεται στην υγεία, το βαθμό στον οποίο οι ηλικιωμένοι είναι ικανοί να διατηρήσουν μέσα στο πέρασμα των χρόνων, τη λογική τους, καθώς και την συναισθηματική και νοητική τους λειτουργία. Επίσης τόνισε την άμεση σχέση της ποιότητας ζωής με την αίσθηση της ψυχικής ευημερίας που έχει το κάθε άτομο. Έρευνα του Hilleras, Jorm, Herlitz & Winblad, (2001) που διεξήχθη με άτομα ηλικίας 90 χρόνων και πάνω έδειξε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή των ατόμων αυτής της

ηλικίας επηρεάζεται εκτός από την υγεία και από τη σταθερή και ισορροπημένη συναισθηματική κατάσταση.

Άλλη έρευνα των Wood, Alvarez, Maraj, Metoyer & Welsch, (1999), σε 44 ηλικιωμένους ηλικίας 72-93 ετών, έδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των τιμών των νοητικών δυνατοτήτων, της ποιότητας του ύπνου και των στοιχείων της γενικής υγείας (N.H.P.), στοιχεία που συνδέονται με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Οι μετρήσεις της μνήμης αποκάλυψαν ότι το επίπεδο γενικής υγείας έχει σχέση με την ποιότητα του ύπνου, τη σωματική κινητικότητα καθώς και τον πόνο. Επίσης οι εκτιμήσεις της μνήμης φάνηκε να συνδέονται και με τον κοινωνικό χαρακτήρα του ατόμου.

#### **2.4. Σημασία της έρευνας**

Ο πληθυσμός των ατόμων της τρίτης ηλικίας αυξάνεται σε όλο το κόσμο με ταχείς ρυθμούς. Επίσης ο ρυθμός αύξησης της γήρανσης γίνεται ολοένα και ταχύτερος, γεγονός που αυξάνει τις πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Εξαιτίας της συνεχιζόμενης πληθυσμιακής γήρανσης είναι αναμενόμενη η επιδίωξη της αύξησης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων στις περισσότερο αναπτυγμένες χώρες. Η συστηματική άσκηση οδηγεί στη καθυστέρηση της απώλειας των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων του ανθρώπου, βελτιώνοντας την πτωτική καμπύλη προσφέροντας ποιότητα ζωής, καλύτερη υγεία και ευεξία. Η σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας σαν εργαλείο για την διατήρηση της ανεξάρτητης διαβίωσης των ηλικιωμένων ατόμων έχει αναφερθεί από πολλές έρευνες στο παρελθόν.

Οι βετεράνοι αθλητές είναι ένα παράδειγμα για το τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος με το σώμα του ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία. Σε ηλικίες που για τους καθιστικούς τύπους ενηλίκων οι αθλητικές δραστηριότητες θεωρούνται από τους ίδιους απαγορευτικές, οι βετεράνοι δείχνουν με το παράδειγμά τους ότι με κατάλληλη άσκηση, με θέληση αλλά και σωστές διατροφικές συνήθειες, μπορεί κανείς να δίνει ζωή στα χρόνια και να καθυστερεί πάρα πολύ την καθοδική πορεία της καμπύλης της ζωής. Είναι έντονη λοιπόν η ανάγκη να μελετηθούν οι συνθήκες και οι παράγοντες εκείνοι που βοηθούν τη βελτίωση τη ποιότητας ζωής των βετεράνων αθλητών-τριών και προωθούν μια πιο ανεξάρτητη και καλή γήρανση.

Πέρα από την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση, παράγοντες όπως η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική απόδοση των ηλικιωμένων, μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη καλή γήρανση. Σημαντικό είναι επίσης να μελετηθούν οι

διαφορές των παραγόντων αυτών ανάλογα με τον τόπο κατοικίας, την ηλικία, τη μόρφωση και το φύλο. Έτσι τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας που αφορούν αντιλήψεις των ίδιων των βετεράνων αθλητών-τριών, θα βοηθήσουν ουσιαστικά στη διεξαγωγή συμπερασμάτων με κέντρο αναφοράς τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Παρόμοια έρευνα γίνεται για πρώτη φορά στον Ελλαδικό χώρο και ως εκ τούτου θα συμβάλει στο να βγουν χρήσιμα συμπεράσματα ως προς τον αθλητικό τρόπο ζωής και κατά πόσο οι βετεράνοι αθλητές άνω των 55 ετών βιώνουν την ικανοποίηση από την ζωή, την ευεξία και την καλή τους γήρανση.

### ***2.5. Επεξήγηση των όρων - Λειτουργικοί ορισμοί***

**Τρίτη ηλικία:** Θεωρούνται τα άτομα που είναι 60 χρονών και πάνω.

**Βετεράνοι αθλητές-τριες:** Αθλητές και αθλήτριες που είτε συνεχίζουν δια βίου τον αθλητισμό που ξεκίνησαν από την παιδική ή εφηβική ηλικία, είτε άρχισαν σε κάποια στιγμή της ζωής τους τον αθλητισμό και συνεχίζουν ανεξαρτήτως ηλικίας.

**Κοινωνική υποστήριξη (social support resources):** Η υποστήριξη που έχει ο ηλικιωμένος από το κοινωνικό του περιβάλλον (Fillenbaum, 1988). Η κοινωνική υποστήριξη περιλάμβανε τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης (social support resources) του ηλικιωμένου ατόμου, (την οικογενειακή του κατάσταση, τα άτομα που συναναστρέφεται, την υποστήριξη από την οικογένεια τους συγγενείς και φίλους), τα κοινωνικά του δίκτυα (social network type) τα οποία περιλαμβάνουν τις σχέσεις με τα παιδιά του, αδέρφια, συγγενείς, γείτονες και φίλους, όπως και την ικανοποίησή του από τις οικογενειακές και φιλικές του σχέσεις (Fillenbaum, 1988).

**Νοητική αποτελεσματικότητα (Mental efficacy):** Είναι ο τρόπος που αντιλαμβάνεται το άτομο καταστάσεις που συμβαίνουν στον εαυτό του, στη ζωή του καθώς και το πως εκφράζει την νοητική, ψυχική και συναισθηματική του υγεία και την προσαρμοστικότητα στις συνθήκες της καθημερινής του ζωής (Willis& Campbell, 1992).

**Αυτοεκτίμηση (Self-esteem):** Αφορά τα πιστεύω και τις απόψεις ενός ατόμου για τον εαυτό του (McAuley, 1994).

**Αντιληπτικός έλεγχος (Perceived efficacy):** Σχετίζεται με τη σιγουριά του ατόμου ότι μπορεί να τα καταφέρει σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Η έννοια της αντιληπτικής αποτελεσματικότητας αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση που έχει κάθε άτομο ότι

μπορεί να τα καταφέρει στις απαιτήσεις διαφόρων καταστάσεων πραγματοποιώντας συγκεκριμένες δραστηριότητες (McAuley, 1994).

**Διαπροσωπικός έλεγχος (Interpersonal control):** Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ασκεί έλεγχο και επιρροή σε διάφορες κοινωνικές ομάδες και να αναπτύσσει επικοινωνία και συνεργασία με τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν (Paulhus, 1983).

**Κοινωνικοπολιτικός έλεγχος (Sociopolitical control):** Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει πολιτικά και κοινωνικά προβλήματα και το να θεωρεί ότι μπορεί να επηρεάζει τις αποφάσεις των κυβερνήσεων (Paulhus, 1983).

**Νοητική κατάσταση (Mental status):** Η νοητική κατάσταση του ατόμου σχετίζεται με τη συναισθηματική του κατάσταση καθώς και κατά πόσο το άτομο ανησυχεί για διάφορες καταστάσεις αναπτύσσοντας θετικά ή αρνητικά συναισθήματα (Fillenbaum, 1988).

**Προσαρμοστικότητα (Resilience):** Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στις καταστάσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και της καθημερινής ζωής για να πετύχει μια καλή ζωή (Wagnild & Young, 1993).

**Ικανοποίηση από τη ζωή:** Έχει να κάνει με τις απόψεις των ατόμων για τη ζωή τους, σε σχέση με το τι σημαίνει γενικά γι' αυτούς ενδιαφέρουσα και πετυχημένη ζωή (Wood, Wylie & Sheafor, 1969).

**Αποτίμηση της ζωής:** Είναι η εκτίμηση για την τωρινή ζωή των ατόμων, σε σχέση με τις απόψεις τους σχετικά με την καλύτερη και τη χειρότερη ζωή (Cantril scale, 1965).

**Καλή γήρανση:** θεωρείται η καλή ποιότητα και η ευημερία στη ζωή των ηλικιωμένων που προσφέρει ανεξαρτησία, ποικίλα ενδιαφέροντα και ικανοποίηση. Συμπεριλαμβάνει τις έννοιες της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «αποτίμησης της ζωής» των ατόμων (Baltes & Baltes, 1990, Fontane, 1996).

## 2.6. Οριοθέτηση της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 161 άτομα από τα οποία 108 ήταν άνδρες και 53 ήταν γυναίκες ηλικίας 55 ετών και άνω. Όλοι οι ερωτώμενοι ήταν διαχρονικοί αθλητές προερχόμενοι από διάφορους νομούς της Ελλάδας, κυρίως της ηπειρωτικής. Από πόλη ήταν 117 (72,7%) αθλητές-τριες από χωριό 23 (14,3%) και από κωμόπολη 21 (13%). Πόλη ορίστηκε η περιοχή άνω των 10.000 κατοίκων, κωμόπολη ορίστηκε η περιοχή από 1.500 - 10.000 κατοίκους και χωριό ορίστηκε κάθε περιοχή με λιγότερους από 1.500 κατοίκους.

Οι βετεράνοι αθλητές και αθλήτριες χωρίστηκαν σε πέντε ηλικιακές κατηγορίες και συμμετείχαν στην ομάδα των 55-59 ετών 59 άτομα (36,6%), στην ομάδα των 60-64 ετών 30 άτομα (18,6%), στην ηλικιακή κατηγορία των 65-69 χρόνων 35 άτομα (21,7%), στην ηλικιακή κατηγορία των 70-74 συμμετείχαν 19 άτομα (11,8%) και τέλος στις ηλικίες άνω των 75 χρόνων 18 άτομα (11,2%). Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε δομημένη συνέντευξη με χρήση ερωτηματολογίου το οποίο ερευνούσε κατά πόσο η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα επηρεάζουν την καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών της Ελλάδας.

## 2.7. Περιορισμοί της έρευνας

1. Ο αριθμός του δείγματος ήταν σχετικά μικρός, ενώ ακόμη μικρότερος ήταν ο αριθμός των γυναικών σε σχέση με των ανδρών. Αυτό βέβαια εξηγείται λόγω του περιορισμού των Ελληνίδων βετεράνων από τα αθλητικά τεκταινόμενα τουλάχιστον μέχρι τα πρόσφατα χρόνια.
2. Ο πληθυσμός του δείγματος προερχόταν κατά κύριο λόγο από αστικές περιοχές μιας και οι περισσότεροι σύλλογοι των βετεράνων αθλητών βρίσκονται στις πόλεις.
3. Στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες, ήταν δύσκολο να βρεθεί ικανός αριθμός βετεράνων αθλητών για την αναλογία του δείγματος. Αυτό το πρόβλημα οδήγησε και σε ομαδοποίηση των ηλικιών 75+.
4. Ο μεγάλη έκταση του ερωτηματολογίου πιθανά να οδήγησε σε επιπόλαιες απαντήσεις προς το τέλος της συμπλήρωσής του.
5. Η δυσκολία του διαχωρισμού των εννοιών της 5βάθμιας και 7βάθμιας κλίμακας «Συμφωνώ απόλυτα-Συμφωνώ μέτρια-Συμφωνώ» όπως και αντίστοιχα «Διαφωνώ-Διαφωνώ μέτρια-Διαφωνώ απόλυτα» ίσως προβλημάτιζε ως προς την σαφήνεια της απάντησης.



## 2.8. Σκοπός της έρευνας.

Κύριοι σκοποί της έρευνας ήταν:

α) Να αξιολογήσει την «Κοινωνική υποστήριξη», την «Νοητική αποτελεσματικότητα», την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και του συνδυασμού τους που αναφέρεται ως «Καλή Γήρανση» των βετεράνων αθλητών-τριών στην Ελλάδα.

β) Να εξετάσει την επίδραση του τόπου κατοικίας, της ηλικίας, του επιπέδου μόρφωσης, και του φύλου στην «Κοινωνική υποστήριξη», στην «Νοητική αποτελεσματικότητα», στην «Ικανοποίηση από τη ζωή», στην «Αποτίμηση της ζωής» και του συνδυασμού τους που αναφέρεται ως «Καλή Γήρανση» των βετεράνων αθλητών-τριών στην Ελλάδα.

γ) Να αξιολογήσει τη συσχέτιση ανάμεσα στην «Κοινωνική υποστήριξη» και την «Νοητική αποτελεσματικότητα», των βετεράνων αθλητών-τριών, με την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση» των βετεράνων αθλητών-τριών στην Ελλάδα.

δ) Να αξιολογήσει την ικανότητα πρόβλεψης της καλής γήρανσης από τους παράγοντες της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας.

## 2.9. Ερευνητικές υποθέσεις

- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών όσον αφορά στη «κοινωνική υποστήριξη», στη «νοητική αποτελεσματικότητα», στην «ικανοποίηση από τη ζωή», στην «αποτίμηση της ζωής», στη «καλή γήρανση».
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των επιπέδων μόρφωσης, όσον αφορά στη «κοινωνική υποστήριξη», στη «νοητική αποτελεσματικότητα», στην «ικανοποίηση από τη ζωή», στην «αποτίμηση της ζωής», στη «καλή γήρανση».
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του τόπου κατοικίας, στη «κοινωνική υποστήριξη», στη «νοητική αποτελεσματικότητα», στην «ικανοποίηση από τη ζωή», στην «αποτίμηση της ζωής», στη «καλή γήρανση».
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων, στη «κοινωνική υποστήριξη», στη «νοητική αποτελεσματικότητα», στην «ικανοποίηση από τη ζωή», στην «αποτίμηση της ζωής», στη «καλή γήρανση».
- Η κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών, σχετίζεται θετικά με την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».

6. Η νοητική αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών, σχετίζεται θετικά με την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».
7. Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα, των βετεράνων αθλητών, προβλέπουν σημαντικά την καλή γήρανση.

### 2.10. Στατιστικές υποθέσεις

1. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

2. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων μόρφωσης στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων μόρφωσης στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

3. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα του τόπου κατοικίας στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα του τόπου κατοικίας στον μέσο όρο της «κοινωνικής

υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

4. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στον μέσο όρο της «κοινωνικής υποστήριξης», της «νοητικής αποτελεσματικότητας», της «Ικανοποίησης από τη ζωή», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής Γήρανσης».

5. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Η κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών, δεν σχετίζεται θετικά με τη «νοητική αποτελεσματικότητα», την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Η κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών, σχετίζεται θετικά με τη «νοητική αποτελεσματικότητα», την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».

6. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Η νοητική αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών, δεν σχετίζεται θετικά με τη «κοινωνική υποστήριξη», την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Η νοητική αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών, σχετίζεται θετικά με τη «κοινωνική υποστήριξη», την «Ικανοποίηση από τη ζωή», την «Αποτίμηση της ζωής» και την «Καλή Γήρανση».

7. **Μηδενική υπόθεση  $H_0$ :** Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα, των βετεράνων αθλητών, δεν προβλέπουν σημαντικά την καλή γήρανση.

**Εναλλακτική υπόθεση  $H_1$ :** Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα, των βετεράνων αθλητών, προβλέπουν σημαντικά

την καλή γήρανση

## III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3.1 Δείγμα

Στην έρευνα πήραν μέρος 161 βετεράνοι αθλητές-τριες από διάφορα μέρη της Ελλάδας, ηλικίας 55 ετών και άνω, οι οποίοι έκαναν αθλητισμό διαχρονικά. Συμμετείχαν αθλητές και αθλήτριες από τους ν. Αττικής, Μαγνησίας, Δράμας, Πέλλας, Θεσσαλονίκης, Κέρκυρας, Τρικάλων, Φθιώτιδας, Ηρακλείου, Ρέθυμνου, Κυκλάδης, Δωδεκάνησα. Από αυτούς 108 ήταν άνδρες και 53 γυναίκες Σε 117 άτομα έγιναν προσωπικές συνεντεύξεις από τον ίδιο τον ερευνητή με τη χρήση ερωτηματολογίου. 44 άτομα απέστειλαν συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο αφού προηγουμένως είχαν ενημερωθεί είτε τηλεφωνικά είτε δια προσωπικής επαφής. Άλλα 27 άτομα δέχτηκαν αρχικά να συμμετάσχουν στην έρευνα αλλά τελικά είτε δεν ολοκλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είτε δεν το αποστείλανε.

### 3.2 Όργανα μέτρησης

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για αυτήν την μελέτη ήταν ένα σύνθετο όργανο, το οποίο περιλάμβανε κλειστού και ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε υπό μορφή δομημένης συνέντευξης από τον ίδιο τον ερευνητή. Αποτελείται από τα παρακάτω μέρη:

**Μέρος πρώτο:** Το πρώτο μέρος περιλάμβανε βασικές πληροφορίες δημογραφικών χαρακτηριστικών, τροποποιημένο από το πολυδιάστατο λειτουργικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης OARS (Multidimensional Functional Assessment Questionnaire, (Fillenbaum, 1988)). Οι συμμετέχοντες εξέθεσαν τον τόπο κατοικίας τους, το φύλο, την προέλευση, την ηλικία, τον τόπο γεννήσεως, και το επίπεδο εκπαίδευσής τους.

**Μέρος δεύτερο:** Το μέρος αυτό του ερωτηματολογίου περιελάμβανε α) βασικές ερωτήσεις που σχετίζονταν με την κοινωνική υποστήριξη των ερωτώμενων και αφορούσαν την οικογενειακή υποστήριξη, τροποποιημένο από το OARS (Multidimensional Functional Assessment Questionnaire, Fillenbaum, 1988). Για τον συντελεστή εγκυρότητας ο (Fillenbaum, 1988) αναφέρει ότι ήταν πολύ υψηλός  $r=0.89$

όπως και ο συντελεστής αξιοπιστίας (α του Crombach)  $\alpha=0.82$ , β) τα κοινωνικά δίκτυα, τροποποιημένο από το PANT (Practitioner Assessment of Network Type, Wenger, 1989) και γ) 2 ερωτήσεις για την ικανοποίηση από τις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις των βετεράνων αθλητών-τριών με βάση τη 5βάθμια κλίμακα Likert όπου με 1 βαθμολογούνταν η απάντηση «πολύ δυσαρεστημένος-η» και με 5 η απάντηση «πολύ ικανοποιημένος-η»

**Μέρος τρίτο:** Το μέρος αυτό περιλάμβανε μετρήσεις για τη νοητική αποτελεσματικότητα σύμφωνα με (Rosenberg 1965; Paulhus, 1983; Fillenbaum, 1988, Wagnild & Young, 1993). Για τον συντελεστή εγκυρότητας ο (Fillenbaum, 1988) αναφέρει ότι ήταν υψηλός  $r=0.70$  ενώ ο συντελεστής αξιοπιστίας ήταν πολύ υψηλός  $\alpha=0.80$ . Στη δική μας έρευνα η εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων που αξιολογούσαν την «αυτοεκτίμηση» με 10 ερωτήσεις ήταν αρκετά υψηλή,  $\alpha=.7037$ . Η «αυτοεκτίμηση» αξιολογείται μέσω 10 ερωτήσεων κλειστού τύπου σε 5βάθμια κλίμακα με ερωτήσεις του τύπου «αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα», ή «έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου». Η «αντιληπτή αποτελεσματικότητα» με 10 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 7βάθμια κλίμακα όπως «όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει πολύ γι αυτό» ή «Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν». Η εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων που αξιολογούσαν την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα» με 10 ερωτήσεις ήταν μέτρια,  $\alpha=.4914$ . Ο «διαπροσωπικός έλεγχος» με 10 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 7βάθμια κλίμακα όπως «Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις» ή «Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ» με την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων που αξιολογούσαν το «Διαπροσωπικό έλεγχο» υψηλή,  $\alpha=.7070$ . Ο «κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος» με 10 ερωτήσεις κλειστού τύπου σε 7βάθμια κλίμακα όπως «Με το να παίρνουμε μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στο κόσμο» ή «Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε τη πολιτική διαφθορά» με την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων που αξιολογούσαν το «Διαπροσωπικό έλεγχο» μέτρια,  $\alpha=.4072$ .

Συμπληρώνεται δε από δύο επιπλέον ερωτηματολόγια: α) το ερωτηματολόγιο «Νοητικής κατάστασης (1)» που αξιολογεί το άγχος, το ενδιαφέρον και την ικανοποίηση από τη ζωή εκείνη τη στιγμή, την νοητική και συναισθηματική υγεία τώρα και σε σχέση με την τελευταία πενταετία. Περιέλαβε 5 ερωτήσεις κλειστού

τύπου (π.χ. πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε γύρω από διάφορα πράγματα – πολύ συχνά, αρκετά συχνά ή σπάνια;) με την κλίμακα να έχει χαμηλό βαθμό αξιοπιστίας  $\alpha = .3842$ . Διαγραφή όμως της πρώτης ερώτησης αύξανε τον συντελεστή  $\alpha$  του Cronbach σε .5280.

β) το ερωτηματολόγιο Νοητικής κατάστασης (2) που αξιολογεί την αίσθηση της γενικής υγείας, την κούραση, τη χαρά, το ενδιαφέρον για ζωή, την ποιότητα του ύπνου και τη μοναξιά, με τη κλίμακα να έχει βαθμό αξιοπιστίας  $\alpha = .4602$ . Διαγραφή όμως της όγδοης ερώτησης αύξανε τον συντελεστή  $\alpha$  του Cronbach σε .5366. Περιέλαβε 15 ερωτήσεις κλειστού τύπου, όπως: «Ξυπνάτε φρέσκος και ξεκούραστος τα περισσότερα πρωινά; ΝΑΙ ή ΟΧΙ». «Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας; ΝΑΙ ή ΟΧΙ».

Επιπλέον χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «ψυχομετρικής αξιολόγησης» από τη Resilience Scale των Wagnild & Young (1993) το οποίο περιείχε 25 ερωτήσεις του τύπου «Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος», ή «Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω», σε 7βάθμια κλίμακα: Διαφωνώ απόλυτα- Διαφωνώ μέτρια- Διαφωνώ- Αναποφάσιστος- Συμφωνώ- Συμφωνώ μέτρια- Συμφωνώ απόλυτα Δημιουργήθηκε μία νέα μεταβλητή η οποία παρίστανε την μέση τιμή όλων των απαντήσεων στις ερωτήσεις και ονομάστηκε «προσαρμοστικότητα». Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα αυτού ήταν αρκετά υψηλή ( $\alpha = .8389$ ).

**Μέρος τέταρτο:** Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο για την καλή γήρανση έτσι όπως την αντιλαμβάνονται τα ίδια τα άτομα. Περιείχε δύο επίπεδα:

α) Για την εκτίμηση της «ικανοποίησης από τη ζωή» χρησιμοποιήθηκε το Life Satisfaction-Index Z, των (Wood, Wylie & Sheafor, 1969) το οποίο περιελάμβανε 13 ερωτήσεις κλειστού τύπου π.χ. «Στη ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω» και οι συμμετέχοντες απάντησαν με «Συμφωνώ», «Διαφωνώ» ή «Δεν είμαι βέβαιος». Δημιουργήθηκε μία μεταβλητή η οποία παρίστανε την μέση τιμή όλων των απαντήσεων στις ερωτήσεις και ονομάστηκε «ικανοποίηση από τη ζωή». Η ανάλυση εγκυρότητας της κλίμακας «ικανοποίηση από τη ζωή» έδειξε ότι η κλίμακα έχει υψηλό βαθμό αξιοπιστίας  $\alpha = .7025$ .

β) Για την εκτίμηση της «αποτίμησης της ζωής» χρησιμοποιήθηκε το «Self-anchoring Scale» του (Cantril, 1967) όπου σε μία σκάλα με 10 σκαλοπάτια, ζητήθηκε από τους ηλικιωμένους να εκτιμήσουν την τωρινή τους ζωή σε σχέση με τα

προηγούμενα χρόνια, σε μία κλίμακα όπου το Νο1 αντιπροσωπεύει την «Πάρα πολύ κακή ζωή» και το Νο10 που αντιπροσωπεύει την «Πάρα πολύ καλή ζωή».

### 3.3. Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Η έρευνα έγινε αποσπασματικά και χρειάστηκαν περίπου 15 μήνες για την συμπλήρωση 161 ερωτηματολογίων. Οι συνεντεύξεις γίνονταν στα γήπεδα όπου προπονούσαν ή αγωνίζονταν οι βετεράνοι αθλητές-τριες όπως και σε σπίτια ή χώρους που επέλεγαν οι ερωτηθέντες. Σε 117 άτομα έγιναν προσωπικές δομημένες συνεντεύξεις διάρκειας μιάμισης ώρας περίπου. Προηγήθηκαν προσωπικές ή τηλεφωνικές επαφές και καθορισμός συνάντησης. 44 άτομα αποστείλανε συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο αφού προηγουμένως είχαν ενημερωθεί είτε τηλεφωνικά είτε δια προσωπικής επαφής. Όλοι συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά και σε όλους επισημάνθηκε ότι θα υπάρξει διασφάλιση του απορρήτου. Όλες οι συνεντεύξεις ήταν ατομικές και έγιναν από τον ίδιο τον ερευνητή. Πριν αρχίσει η συνέντευξη ο ερωτώμενος ενημερώνονταν για τον σκοπό της έρευνας και τη σπουδαιότητα της συμμετοχής σε αυτήν.

### 3.4. Σχεδιασμός της έρευνας

Οι εξαρτημένες μεταβλητές της έρευνας ήταν :

**Καλή γήρανση** που περιλαμβάνει τις παρακάτω μετρήσεις:

- α) Ικανοποίηση από τη ζωή
- β) Αποτίμηση από τη ζωή

**Κοινωνική υποστήριξη** αξιολογήθηκε από:

- τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης
- τα κοινωνικά δίκτυα
- την ικανοποίηση από τις κοινωνικές σχέσεις

**Νοητική αποτελεσματικότητα** που περιλαμβάνει μετρήσεις από τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

- Αυτό-εκτίμηση
- Αντληπτική αποτελεσματικότητα
- Κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος
- Νοητική κατάσταση (1)



- Νοητική κατάσταση (2)
- Προσαρμοστικότητα

**Οι ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας ήταν:**

**Ηλικιακή κατηγορία: 5 επίπεδα :**

1. 55-59 ετών
2. 60-64 »
3. 65-69 »
4. 70-74 »
5. 75+

**Επίπεδο μόρφωσης: 5 επίπεδα:**

1. Ατελές δημοτικό/Απόφοιτος δημοτικού
2. Ατελές γυμνάσιο
3. Απόφοιτος γυμνασίου
4. Απόφοιτος τεχνικής σχολής
5. Πτυχιούχος πανεπιστημίου/Μεταπτυχιακές σπουδές

**Τόπος διαμονής: 3 επίπεδα**

1. Πόλη
2. Χωριό
3. Κωμόπολη

**Φύλο 2 επίπεδα : (Άνδρες – Γυναίκες).**

### **3.5. Στατιστική ανάλυση**

A) Έγιναν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης ως προς έναν ανεξάρτητο παράγοντα για να διαπιστωθούν τυχόν επιδράσεις των παραγόντων της ηλικίας, της μόρφωσης και του τόπου κατοικίας, σε σχέση με την επίδρασή τους στην ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής, στο συνδυασμό τους που αναφέρεται ως καλή γήρανση, τη κοινωνική υποστήριξη και τη νοητική αποτελεσματικότητα.

B) Έγινε t-test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στην ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής, στο συνδυασμό τους που αναφέρεται ως καλή γήρανση, τη κοινωνική υποστήριξη και τη νοητική αποτελεσματικότητα.

Γ) Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής συσχέτισης (correlation) για να βρεθεί η συσχέτιση της κοινωνικής υποστήριξης, της νοητικής αποτελεσματικότητας με την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση

Δ) Έγινε πολλαπλή ευθύγραμμη παλινδρόμηση (Multiple Regression analysis) για να βρεθεί η ικανότητα πρόβλεψης της καλής γήρανσης από τους παράγοντες της κοινωνικής υποστήριξης και της νοητικής αποτελεσματικότητας.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1. Δημογραφικά

Για την καταγραφή της ταυτότητας του δείγματος στο πρώτο στάδιο της επεξεργασίας των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων και ποσοστών.

Στην έρευνα συμμετείχαν 161 βετεράνοι αθλητές-τριες από τους οποίους οι 108 ήταν άνδρες (67,15%) και οι 53 (32,9%) ήταν γυναίκες. Τα ποσοστά των συμμετεχόντων για κάθε ηλικιακή κατηγορία ήταν 36,6% για την ηλικία των (55-59), 18,6% για την ηλικία των (60-64), 21,7% για την ηλικιακή κατηγορία των (65-69), 11,8% για την κατηγορία των (70-74) και 11,2% για την ηλικία των (75 και άνω) (Πίνακας 1).

**Πίνακας 1.** Ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών-τριων ως προς την ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
55-59 χρόνων	59	37
60-64	30	18
65-69	35	22
70-74	19	12
75+	18	11
<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>

Από το σύνολο του δείγματος σε πόλη κατοικούσαν 117 αθλητές-τριες, 23 ήταν κάτοικοι χωριών και 21 άτομα κατοικούσαν σε κωμόπολη (Πίνακας 2.)

**Πίνακας 2.** Τόπος διαμονής των συμμετεχόντων στην έρευνα

ΚΑΤΟΙΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
Πόλη	117	72,7
Χωριό	23	14,3
Κωμόπολη	21	13,0
<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>

Όσον αφορά το επίπεδο μόρφωσης, το 13% των συμμετεχόντων είχαν χαμηλό επίπεδο μόρφωσης (δημοτικό, ατελές δημοτικό), 37,2% των ηλικιωμένων είχαν μόρφωση μεσαίου επιπέδου ( γυμνάσιο, ατελές γυμνάσιο) και το 49,8% των ατόμων που συμμετείχαν είχαν μόρφωση υψηλού επιπέδου (απόφοιτοι τεχνικής σχολής, Πανεπιστήμιο και μεταπτυχιακών σπουδών) (Πίνακας 3).

**Πίνακας 3.** Ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών-τριων ως προς το επίπεδο μόρφωσης.

<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ</b>	<b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΠΟΣΟΣΤΟ %</b>
Ατελές δημοτικό-απόφοιτος δημ. Σχολείου	21	13,0
Ατελές δτάξιο γυμνάσιο	16	9,9
Απόφοιτος δτάξιο γυμνασίου	44	27,3
Απόφοιτος τεχνικής σχολής	25	15,5
Ανώτατες σπουδές, μεταπτυχιακές σπουδές	55	34,3
<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>

Σε ότι αφορά την οικογενειακή κατάσταση παρατηρήθηκε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων του δείγματος ήταν παντρεμένοι σε ποσοστό 82,6% (Πίνακας 4).

**Πίνακας 4.** Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα

<b>ΟΙΚΟΓ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΠΟΣΟΣΤΟ %</b>
Έγγαμος	133	82,6
Άγαμος	7	4,3
Χήρος	9	5,6
Διαζευγμένος	7	4,3
Σε διάσταση	5	3,1
<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>

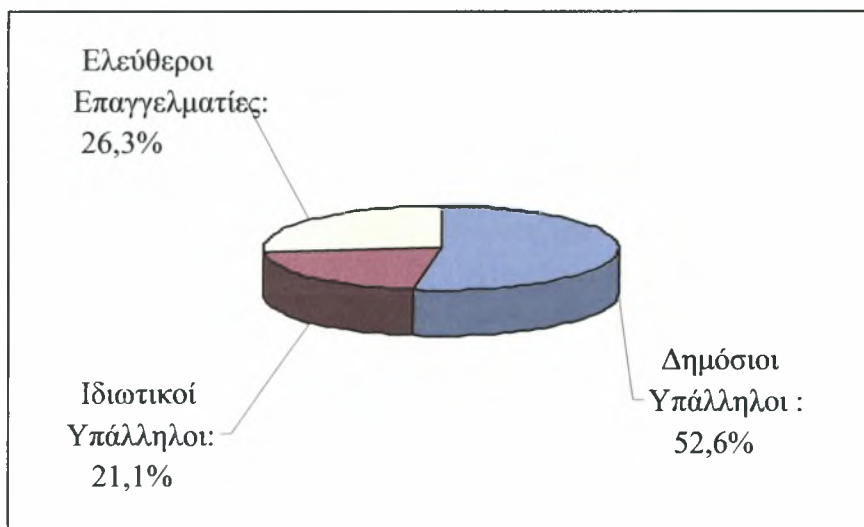
Στην έρευνα βλέπουμε ότι μόνο 16 βετεράνοι αθλητές-τριες ζουν μόνοι τους ενώ 145 συμβιώνουν με κάποιο άτομο. Οι 135 από αυτούς ζουν μαζί με το-η σύζυγό του ενώ το υπόλοιπο με άλλο σύντροφο. Παρότι οι κοινωνικές και οι οικονομικές συνθήκες, όπως καλύτερο επίπεδο υγείας, οικονομικής κατάστασης και επίπεδο διαβίωσης επιτρέπουν σήμερα την ανεξάρτητη διαβίωση των ηλικιωμένων μελών μιας

οικογένειας, βλέπουμε στην έρευνα ότι οι από τους βετεράνους αθλητές συμβιώνουν και με κάποιο από τα παιδιά τους. Επιπλέον οι 18 από αυτούς ζουν και με ένα εγγόνι, ενώ οι 11 έχουν και ένα γονιό στο σπίτι τους. Επίσης 2 από αυτούς ζούσαν και με τον παππού ή τη γιαγιά, ενώ ακόμα 2 ζούσαν με τον αδελφό ή την αδελφή τους (Πίνακας 5).

**Πίνακας 5. Συμβίωση των βετεράνων αθλητών-τριων της έρευνας**

ΣΥΜΒΙΩΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ		
	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
Ζω μόνος	5	11	16
με άλλον	103	42	145
με τη σύζυγο	99	36	135
και με κάποιο παιδί	31	25	66
και με εγγόνια	12	6	18
και με γονιό	3	8	11
και με παππού	1	1	2
και με αδέρφια	1	1	2

Οι βετεράνοι αθλητές και αθλήτριες ήταν κατά 52,6% δημόσιοι υπάλληλοι, 21,1% ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι και το 26,3% ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται και αγρότες (Σχήμα 1).



**Σχήμα 1. Επαγγέλματα των των βετεράνων αθλητών-τριων της έρευνας**

## 4.2. Κοινωνική υποστήριξη

### α) Πηγές κοινωνικής υποστήριξης

**Πίνακας 6.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τις «πηγές κοινωνικής υποστήριξης».

Ερωτήσεις	Μ. Τ.	Τ. Α.	Απαντήσεις	n	%
1. Πόσα άτομα γνωρίζετε ώστε να τα επισκεφτείτε στο σπίτι τους	2,89	,35	5 ή περισσότερα=3	146	90,7
			3 - 4 άτομα=2	13	8,1
			1 - 2 άτομα=1	2	1,2
			Κανένα=0		
			Δεν απαντώ=9		
			<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100</b>
2. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν)	2,60	,60	1 φορά την ημέρα ή περισσότερο=3	105	65,2
			2-6 φορές την εβδομάδα=2	47	29,2
			1 φορά την εβδομάδα=1	9	5,6
			Καθόλου=0		
			Δεν απαντώ=9		
			<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100</b>
3. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή πήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;	2,00	,86	1 φορά την ημέρα ή περισσότερο=3	53	33,1
			2-6 φορές την εβδομάδα=2	60	37,5
			1 φορά την εβδομάδα=1	41	25,6
			Καθόλου=0	6	3,8
			Δεν απαντώ=9	1	
			<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100</b>
4. Υπάρχει κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν;	2,89	,31	όσο χρειαζόταν=3	140	89,2
			για λίγο χρόνο (μερικές εβδομάδες έως έξι μήνες)=2	17	10,8
			κάπου-κάπου (π.χ. να πάτε στο γιατρό, ή να σας φτιάξει φαγητό, κλπ=1		
			Δεν υπάρχει=0		
			Δεν απαντώ=9	4	
			<b>Σύνολο</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Από τις περιγραφικές αναλύσεις φάνηκε ότι από τις ερωτήσεις που απαρτίζουν τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης το μεγαλύτερο ποσοστό, (90,7%), συγκεντρώνει η κατηγορία «γνωρίζει πάνω από πέντε άτομα τα οποία μπορεί να επισκεφτεί» ενώ το

89,2% δηλώνει ότι «υπάρχει κάποιος που θα τους δώσει φροντίδα για όσο καιρό χρειαστεί» και το 65,2% «μιλάει τουλάχιστον μια φορά την ημέρα στο τηλέφωνο» κάτι που υποδηλώνει ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες έχουν ανεπτυγμένο ένα περιβάλλον υποστήριξης το οποίο και εμπιστεύονται. Στον Πίνακα (6) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για κάθε ερώτημα των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης».

### **(β) Κοινωνικό δίκτυο**

Το ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο αποτυπώνεται στον Πίνακα 7 (Μέρος Α και Β) όπου φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για κάθε ερώτηση που δηλώνουν το κοινωνικό δίκτυο. Εκεί φαίνεται ότι οι περισσότεροι βετεράνοι αθλητές-τριες ζουν κοντά στα παιδιά τους αφού τη μεγαλύτερη τιμή συγκέντρωσε η ερώτηση: «Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος)» στην οποία το 68,9% απάντησε «Στο ίδιο σπίτι/ στα 1600μ.».

**Πίνακας 7.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για το «κοινωνικό δίκτυο». Μέρος Α.

Κοινωνικό δίκτυο	Στο ίδιο σπίτι έως 1600μ. =5	1600μ. έως 8 χλμ =4	9 έως 24 χλμ =3	25 έως 80 χλμ =2	Πάνω από 80 χλμ =1	Δεν υπάρχουν παιδιά ή συγγενείς =0	M.T.	T.A.
<b>N (%)</b>								
1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)	111 (68,9%)	24 (14,9%)	8 (5,0%)	0 (0%)	17 (10,6%)	1 (0,6%)	4,30	1,31
2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;)	105 (65,2%)	11 (6,8%)	10 (6,2%)	1 (0,6%)	21 (13%)	13 (8,1%)	3,86	1,79
3. Αν έχετε κάποιες αδελφές-ους εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή-ος σας;	27 (16,8%)	47 (29,2%)	24 (14,9%)	10 (6,2%)	42 (26,1%)	11 (6,8%)	2,84	1,64

Στο Β μέρος του πίνακα 7, βλέπουμε ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες έχουν καθημερινή επαφή με τα παιδιά τους και άλλους συγγενείς σε ποσοστό που φτάνει το 66,5%, η καθημερινή επαφή με φίλους φτάνει το 50,3% και με γείτονες το 45,3%. Έχουν λοιπόν ένα υψηλό επίπεδο κοινωνικών σχέσεων και πολύ τακτικές επαφές με κάποιο παιδί τους, φίλο ή γείτονα και συναναστροφές για συζήτηση και δραστηριότητες.

**Πίνακας 7. Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για το «κοινωνικό δίκτυο».**  
Μέρος Β.

Κοινωνικό δίκτυο	Καθημερινά =5	2-3 φορές την εβδομάδα =4	Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα =3	Τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα =2	Λιγότερο συχνά =1	Ποτέ/Δεν υπάρχουν παιδιά ή συγγενείς =0	M.T.	T.A.
<b>N (%)</b>								
1. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;	107 (66,5%)	17 (10,6%)	18 (11,2%)	13 (8,1%)	5 (3,1%)	1 (0,6%)	4,27	1,19
2. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;	81 (50,3%)	43 (23,7%)	25 (15,5%)	7 (4,3%)	4 (2,5%)	1 (0,6%)	4,16	1,07
3. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;	73 (45,3%)	44 (27,3%)	18 (11,2%)	6 (3,7%)	6 (3,7%)	14 (8,7%)	3,81	1,56

### γ) ικανοποίηση από τις σχέσεις

Από τις μεν οικογενειακές σχέσεις πολύ ικανοποιημένοι ήταν το 65,8% ενώ από τις φιλικές σχέσεις πολύ ικανοποιημένοι ήταν το 54,7% (Πίνακας 8). Αν η πολύ ικανοποίηση προστεθεί στην μέτρια ικανοποίηση τότε η ικανοποίηση από τις οικογενειακές αλλά και από τις φιλικές σχέσεις είναι πολύ υψηλή (96,2% και 93,5% αντίστοιχα).



**Πίνακας 8.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «ικανοποίηση από τις σχέσεις».

Ικανοποίηση από τις σχέσεις	Πολύ Ικανοποιημένος-η =5	Μέτρια ικανοποιημένος-η =4	Δεν Ξέρω =3	Μέτρια δυσαρεστημένος-η =2	Πολύ δυσαρεστημένος-η =1	Μ.Τ.	Τ.Α.
1. Πόσο Ικανοποιημένος/η είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;	106 (65,8%)	49 (30,4%)	1 (0,6%)	4 (2,5%)	1 (0,6%)	4,58	0,69
2. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;	88 (54,7%)	64 (39,8%)	2 (1,2%)	7 (4,3%)	0 (0%)	4,45	0,73

#### **4.2.1. Νοητική αποτελεσματικότητα**

##### **α) αυτοεκτίμηση**

Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους καθώς οι μέσες τιμές για κάθε άποψη που αξιολογεί την «αυτοεκτίμηση» ήταν πάνω από 3 (σκορ από 1 έως 5). Μάλιστα εκτός της 5<sup>ης</sup> και 7<sup>ης</sup> άποψης που οι μέσες τιμές τους είναι πάνω από 3, οι υπόλοιπες απόψεις είχαν σκορ με μέσες τιμές πάνω από 4. Στον Πίνακα (9) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν για κάθε μία ερώτηση από τις 10 που δηλώνουν την «αυτό-εκτίμηση».

**Πίνακας 9. Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «αυτο-εκτίμηση».**

Αυτοεκτίμηση	Διαφωνώ απόλυτα %	Διαφωνώ %	Αναποφά σιστος-η %	Συμφωνώ %	Συμφωνώ απόλυτα %	Μ.Τ.	Τ.Α.
1*. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.	62,1	30,4	3,7	3,1	,6	4,50	±,77
2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.	3,7	5,0	1,9	49,1	40,4	4,17	±,97
3*. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.	36,0	46,6	2,5	13,0	1,9	4,02	±1,04
4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.	1,2	3,1	3,1	65,8	26,7	4,14	±,72
5*. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	25,5	42,9	9,3	19,9	2,5	3,69	±1,13
6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.	3,7	5,6	4,3	54,0	32,3	4,06	±,96
7*. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.	26,1	41,6	5,0	21,1	6,2	3,60	±1,25
8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.	1,2	2,5	5,0	50,9	40,4	4,27	±,77
9*. Γενικά, έχω την προδιάθεση να αποτυχημένος/η.	52,8	40,4		5,0	1,9	4,37	±,87
10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	0,6	1,2	1,9	49,7	46,6	4,40	±,66
<b>Σύνολο</b>						4,12	,49

\* Αυτές οι απόψεις έχουν αντιστραφεί

### **β) Αντιληπτική αποτελεσματικότητα**

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι μεγαλύτερες μέσες τιμές στην επταβάθμια κλίμακα δόθηκαν: στη δήλωση «Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.», με μέση τιμή (M.T.= 6.40), στη δήλωση «Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό», με μέση τιμή (M.T.= 6.33) και στη δήλωση «Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση)», (η απάντηση «Διαφωνώ απόλυτα» βαθμολογήθηκε με 7), με μέση τιμή (M.T.= 5.59). Από την άλλη πλευρά χαμηλότερη μέση τιμή δόθηκε στη δήλωση «Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης», με μέση τιμή (M.T.= 4.42). Στον Πίνακα (10) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν για κάθε μία ερώτηση από τις 10 που δηλώνουν την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα».

### **γ) Διαπροσωπικός έλεγχος**

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι μεγαλύτερες μέσες τιμές στην επταβάθμια κλίμακα δόθηκαν: στη δήλωση «Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα», με μέση τιμή (M.T.= 5.79), στη δήλωση «Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω», με μέση τιμή (M.T.= 5.73) και στη δήλωση «Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ», με μέση τιμή (M.T.= 5.69). Από την άλλη πλευρά χαμηλότερη μέση τιμή δόθηκε στη δήλωση «Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλάω και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω», με μέση τιμή (M.T.= 3.49). Στον Πίνακα (11) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν για κάθε μία ερώτηση από τις 10 που δηλώνουν τον «διαπροσωπικό έλεγχο».

**Πίνακας 10.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα».

<u>Αντιληπτική Αποτελεσματικότητα</u>	<u>Διαφωνώ Απόλυτα %</u>	<u>Διαφωνώ Μέτρια %</u>	<u>Διαφωνώ %</u>	<u>Αναποφάσιστος-η %</u>	<u>Συμφωνώ %</u>	<u>Συμφωνώ Μέτρια %</u>	<u>Συμφωνώ Απόλυτα %</u>	<u>M.T.</u>	<u>T.A.</u>
1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί δούλεψα σκληρά γι' αυτό.		0,6		1,2	20,5	19,3	58,4	6,33	±,91
2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα γίνουν.		6,8	13,7	2,5	28,6	26,7	21,7	5,20	±1,5
3*. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.	41,0	17,4	20,5	2,5	10,6	5,6	2,5	5,49	±1,7
4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.	1,2	1,2	6,8	1,9	36,6	28,0	24,2	5,52	±1,3
5. Τα μεγαλύτερα μου επιτεύγματα προέρχονται καθαρά από την σκληρή μου δουλειά και ικανότητα.	1,2	0,6	0,6	1,9	29,8	17,4	48,4	6,40	±1,1
6*. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.	26,7	25,5	29,8	1,9	9,9	3,7	2,5	5,36	±1,5
7*. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση).	41,0	19,3	19,9	3,7	9,9	6,2		5,59	±1,5
8*. Συχνά οι άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.	8,1	13,7	12,4	5,0	30,4	16,1	14,3	4,42	±1,9
9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.	2,5	3,7	10,6	3,7	26,1	21,7	31,7	5,39	±1,6
10*. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.	24,8	23,0	27,3	3,1	12,4	6,2	3,1	5,14	±1,7
<b>Σύνολο</b>								<b>5,45</b>	<b>±,64</b>

\* Αυτές οι απόψεις έχουν αντιστραφεί

**Πίνακας 11. Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «διαπροσωπικό έλεγχο».**

	<u>Διαπροσωπικός έλεγχος</u>						M.T.	T.A.	
	Αυφωδών Αρμόδια %	Αυφωδών Μέτρια %	Αυφωδών καλή %	Αυφωδών φέρη στο-η %	Συμφωδών καλή %	Συμφωδών Μέτρια %			Συμφωδών Αρμόδια %
1*. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, σπεύδω να της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις.	30,4	14,3	23,6	6,2	15,5	7,5	2,5	5,06	±1,77
2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.	4,3	0,6	4,3	0,6	30,4	21,7	37,9	5,69	±1,48
3*. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.	19,9	16,8	32,3	6,2	15,5	8,1	1,2	4,90	±1,61
4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.		3,1	3,1	3,7	28,6	24,8	36,6	5,79	±1,24
5*. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως καταθένω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλή και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφεύγω.	14,3	12,4	35,4	5,6	18,0	8,7	5,6	3,49	±1,71
6*. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.	13,7	19,9	26,7	2,5	20,5	12,4	4,3	4,49	±1,78
7. Αν υπάγεται κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.		2,5	2,5	1,2	39,8	21,1	32,9	5,73	±1,16
8*. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις αράδες μου στους άλλους.	9,3	23,0	29,8	7,5	21,1	8,7	0,6	4,63	±1,51
9*. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάτω χειρότερα.	32,3	19,9	34,2	5,0	4,3	4,3		5,58	±1,34
10. Βρίσκω εύκολο το να παίξω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.	3,7	6,8	9,3	4,3	9,3	6,8	3,7	4,98	±1,61
<b>Σύνολο</b>								5,03	,80

\* Αυτές οι απόμενες έχουν αντιστροφή

#### **δ) Κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος**

Στη συνέχεια, οι αναλύσεις έδειξαν ότι μεγαλύτερες μέσες τιμές στην επταβάθμια κλίμακα δόθηκαν: στη δήλωση «Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.», με μέση τιμή (Μ.Τ.= 5.72), στη δήλωση «Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.», με μέση τιμή (Μ.Τ.= 5.14) και στη δήλωση «Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε την πολιτική διαφθορά», με μέση τιμή (Μ.Τ.= 5.10). Από την άλλη πλευρά χαμηλότερη μέση τιμή δόθηκε στη δήλωση «Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας», (η απάντηση «Διαφωνώ απόλυτα» βαθμολογήθηκε με 7) με μέση τιμή (Μ.Τ.= 2,41). Στον Πίνακα (12) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν για κάθε μία ερώτηση από τις 10 που δηλώνουν τον «Κοινωνικο-πολιτικό έλεγχο».

#### **ε) Νοητική κατάσταση (1)**

Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι από τις 5 ερωτήσεις της νοητικής κατάστασης (1) μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνει για την ερώτηση «Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;» η απάντηση, ότι η ζωή είναι «ενδιαφέρουσα» με ποσοστό 91,9% κα μέση τιμή (Μ.Τ. 1.94), ενώ αντίθετα το μικρότερο ποσοστό συγκεντρώνει η ερώτηση «Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;» η απάντηση, ότι η ζωή είναι «Φτωχή» με ποσοστό 0.6% κα μέση τιμή (Μ.Τ. 1.66). Στον παρακάτω Πίνακα (13) φαίνονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και η συχνότητα των απαντήσεων για κάθε ερώτημα της «νοητικής κατάστασης 1».

**Πίνακας 12.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «Κοινωνικο-πολιτικό έλεγχο».

	<b>Κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος</b>							<b>M.</b>	<b>T.A.</b>
	Αιφωρό Απόλυτα %	Αιφωρό Μέτρια %	Αιφω νό %	Αντιφά στος- η %	Σομφω νό %	Σομφωρό Μέτρια %	Σομφωρό Απόλυτα %		
1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.	6,2	7,5	16,1	9,3	19,3	25,5	16,1	4,69	±1,80
2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.	5,0	13,7	23,6	4,3	19,9	29,2	4,3	4,25	±1,71
3*. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.	15,5	21,1	39,1	3,1	9,3	9,3	2,5	3,07	±1,58
4*. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.	0,6	1,9	6,2	2,5	36,0	23,6	29,2	2,41	±1,27
5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξωλείψουμε την πολιτική διαφθορά.	3,1	7,5	11,8	2,5	26,7	26,1	22,4	5,10	±1,68
6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.	13,0	13,7	19,9	6,8	19,9	13,7	13,0	4,00	±1,97
7*. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.	29,2	23,6	22,4	2,5	8,7	6,2	7,5	5,14	±1,88
8*. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι ατίθαιο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.	6,2	14,3	18,6	7,5	23,6	16,1	13,7	3,69	±1,83
9*. Προτιμά να συγκεντρώνω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.	7,5	16,8	26,1	2,5	23,0	14,3	9,9	4,01	±1,82
10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.	3,7	1,2	8,7	2,5	21,1	14,9	47,8	5,72	±1,62
<b>Σύνολο</b>								<b>4,21</b>	<b>,69</b>

\* Αυτές οι απόψεις έχουν αντιστραφεί

**Πίνακας 13.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τη «Νοητική κατάσταση 1».

<b>Νοητική κατάσταση 1</b>	<b>Απαντήσεις</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Μ.Τ.</b>	<b>Τ.Α.</b>
1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε για διάφορα πράγματα;	Σπάνια=2	17	10,6	0,66	0,66
	Αρκετά συχνά=1	73	45,3		
	Πολύ συχνά=0	71	44,1		
	Δεν απαντώ=9				
	<b>Σύνολο</b>	161	100,0		
2. Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;	Ενδιαφέρουσα=2	148	91,9	1,94	0,24
	Πολύ ρουτίνα=1	10	6,2		
	Βαρετή=0				
	Δεν απαντώ=9	3	1,9		
	<b>Σύνολο</b>	161	100,0		
3. Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;	Καλή=2	108	67,1	1,66	0,49
	Μέτρια=1	52	32,3		
	Φτωχή=0	1	0,6		
	Δεν απαντώ=9				
	<b>Σύνολο</b>	161	100,0		
4. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή;	Άριστη=3	50	31,1	2,19	0,65
	Καλή=2	92	57,1		
	Μέτρια=1	15	9,3		
	Φτωχή=0	2	1,2		
	Δεν απαντώ=9	2	1,2		
	<b>Σύνολο</b>	161	100,0		
5. Πως είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή – καλύτερη, περίπου ίδια ή χειρότερη από ότι ήταν 5 χρόνια πριν;	Καλύτερη=2	35	21,7	1,08	0,60
	Περίπου ίδια=1	100	62,1		
	Χειρότερη=0	23	14,3		
	Δεν απαντώ=9	3	1,9		
	<b>Σύνολο</b>	161	100,0		



### στ) Νοητική κατάσταση (2)

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι μεγαλύτερες τιμές συγκέντρωσαν αρχικά η ερώτηση: «Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;»\*» στην οποία το 98,1% απάντησε «ΟΧΙ», με μέση τιμή (Μ.Τ.=.98) και τυπική απόκλιση (Τ.Α.= ±.14), η ερώτηση: «Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;»\*» με το 97,5 να απαντά «ΟΧΙ» με (Μ.Τ.=.98) και (Τ.Α= ±.16) και η ερώτηση: «Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;»\*» όπου βρέθηκε (Μ.Τ.=.98) και (Τ.Α= .14). Τις χαμηλότερες τιμές δε πήραν οι ερωτήσεις: «Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;» όπου το 60,9% απάντησε «ΝΑΙ», με (Μ.Τ.=.39) και (Τ.Α.= .49)., «Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;»\*» με το 50.3% να απαντάει με«ΝΑΙ» με (Μ.Τ.=.50) και (Τ.Α.= ±.50), καθώς και η ερώτηση «Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;»\*» με το 57.1% να απαντάει με«ΝΑΙ» με (Μ.Τ.=.57) και (Τ.Α.=.50). Στον παρακάτω Πίνακα (13) φαίνονται, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε μία ερώτηση καθώς και τα ποσοστά των απαντήσεων (‘‘ΝΑΙ’’ και ‘‘ΟΧΙ’’) για κάθε ερώτηση από τις 15 που δηλώνουν την «Νοητική κατάσταση 2».

### ζ) Προσαρμοστικότητα

Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι μεγαλύτερες μέσες τιμές στην επταβάθμια κλίμακα είχαν η ερώτηση: «Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα» με μέση τιμή (Μ.Τ.= 6.16) και τυπική απόκλιση (Τ.Α.=.87), η ερώτηση: «Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον» (Μ.Τ.= 6.12) και τυπική απόκλιση (Τ.Α.=.91) και η ερώτηση: «Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου» (Μ.Τ.= 6.01) και τυπική απόκλιση (Τ.Α.=.76). Από την άλλη χαμηλότερες μέσες τιμές φάνηκε να έχουν η ερώτηση: «Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι» με μέση τιμή (Μ.Τ.=3.50) και τυπική απόκλιση (Τ.Α.=2.02), η ερώτηση «Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών που συμβαίνουν γύρω μου»\*» (Μ.Τ.=4.35), και η ερώτηση: «Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα» (Μ.Τ.= 4.68). Στον Πίνακα (15) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες στις 25 ερωτήσεις που αφορούν την προσαρμοστικότητα των ηλικιωμένων.

**Πίνακας 14.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τη «Νοητική κατάσταση 2».

<b>Νοητική κατάσταση 2</b>	<b>ΝΑΙ %(1)</b>	<b>ΟΧΙ %(0)</b>	<b>Μ.Τ.</b>	<b>Τ.Α.</b>
1. Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	83,2	16,8	0,83	0,37
2. Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία κρατούν το ενδιαφέρον σας;	87,0	13	0,87	0,34
*3. Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	50,3	49,7	0,50	0,50
*4. Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	22,4	77,0	0,78	0,42
*5. Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;	42,9	57,1	0,57	0,50
*6. Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	32,9	66,5	0,67	0,47
7. Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	15,5	84,5	0,84	0,36
8. Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	60,9	39,1	0,39	0,49
*9. Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	15,5	84,5	0,84	0,36
10. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	12,4	87,6	0,88	0,33
*11. Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	1,9	98,1	0,98	0,14
*12. Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	9,9	90,1	0,90	0,30
*13. Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	2,5	97,5	0,98	0,16
*14. Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας –ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	4,3	95,7	0,96	0,20
*15. Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	1,9	98,1	0,98	0,14
<b>Σύνολο</b>			<b>0,80</b>	<b>0,12</b>

\* Τα σκορ σε αυτές τις ερωτήσεις έχουν αντιστραφεί

**Πίνακας 15.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «προσαρμοστικότητα».

Προσαρμοστικότητα	Διαφω Απόλυτα %	Διαφωνώ Μέτρια %	Διαφω νώ %	Αναπό σιστος-η %	Συμφω νώ %	Συμφωνώ Μέτρια %	Συμφωνώ Απόλυτα %	M.T.	T.A.
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος	1,2	2,5	8,7	0,6	29,2	28,0	29,8	5,57	1,39
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο	0,6	1,2		1,9	42,2	26,1	28,0	5,74	1,03
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον			0,6	1,9	26,7	26,1	44,7	6,12	0,91
4. Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα				1,2	27,3	26,1	45,3	6,16	0,87
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει	1,9	1,9		1,9	29,2	23,0	42,2	5,94	1,20
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου	0,6		1,2	1,9	33,5	18,0	44,7	6,01	0,76
7. Συνήθως βάζω τα πράγματα σε καλό δρόμο	0,6	1,2	0,6	5,0	35,4	24,8	31,7	5,76	1,11
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	0,6	0,6	3,1	1,2	31,7	28,0	34,8	5,86	1,11
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά	3,1	4,3	17,4	1,9	24,8	24,8	23,6	5,10	1,67
10. Είμαι αποφασιστικός/ή	0,6	1,9	1,9	1,9	32,9	22,4	38,5	5,86	1,18
*11. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω	11,8	21,1	27,3	2,5	11,8	18,0	7,5	4,35	1,89
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα	8,1	9,3	11,2	1,9	32,9	26,1	10,6	4,63	1,78
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες προτούτερα		1,2	0,6	3,1	26,7	34,2	33,5	5,94	0,99
14. Έχω αυτοπειθαρχία	0,6	1,2	5,0	2,5	32,9	19,9	37,9	5,77	1,25
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα		1,2	5,6	2,5	33,5	16,1	41,0	5,81	1,23
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω		1,2	5,0	3,1	36,0	27,3	27,3	5,65	1,14
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες		0,6		1,2	36,0	23,6	38,5	5,98	0,95
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα		1,2	1,2	1,2	39,1	24,2	32,9	5,83	1,03
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους			1,2	5,0	41,0	24,8	28,0	5,73	0,97
*20. Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι	12,4	8,7	14,9	1,2	23,6	21,1	18,0	3,50	2,02
21. Η ζωή μου έχει νόημα	1,2		1,2	2,5	29,2	22,4	43,5	5,99	1,12
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας	6,2	7,5	11,8	5,0	27,3	22,4	19,9	4,86	1,79
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο		1,2	4,3	3,7	41,0	25,5	24,2	5,58	1,10
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	1,2	1,2	2,5	0,6	36,6	21,1	36,6	5,80	1,21
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν	11,8	6,2	8,1	4,3	26,1	18,0	25,5	4,83	2,00
<b>Σύνολο</b>								5,53	,60

\* Αυτές οι απόψεις έχουν αντιστραφεί

#### 4.2.2. Καλή Γήρανση

##### α) Ικανοποίηση από τη ζωή

Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι μεγαλύτερες τιμές συγκέντρωσαν η ερώτηση: «Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα » στην οποία το 88,2% απάντησε «Διαφωνώ (2)» με  $M.T.=1.83$  και  $T.A.=.51$ , η ερώτηση: «Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η » με  $M.T.=1.79$  και  $T.A.=.54$ , καθώς και η ερώτηση: «Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου» όπου το 83,2% απάντησε «Διαφωνώ (2)» με  $M.T.=1.77$  και  $T.A.=.55$ . Ενώ τις χαμηλότερες τιμές φάνηκε να έχουν η ερώτηση: «Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου» με  $M.T.=.94$  και  $T.A.=.86$  και η ερώτηση: «παρά τα όσα λέει ο κόσμος οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι» με  $M.T.=1.16$  και  $T.A.=.90$ . Στον Πίνακα (16) φαίνονται τα ποσοστά, οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες στις 13 ερωτήσεις που δηλώνουν την μεταβλητή «Ικανοποίηση από τη ζωή».

##### β) Αποτίμηση της ζωής

Όσον αφορά την Αποτίμηση της ζωής οι αναλύσεις έδειξαν ότι το μεγαλύτερο μέρος των απαντήσεων των συμμετεχόντων δόθηκε στις βαθμολογίες από 7 «καλή ζωή» έως 10 «πάρα πολύ καλή ζωή» στη 10βάθμια κλίμακα για τη μέτρηση της (Πίνακας 16). Μεγαλύτερη τιμή παρουσίασε ο βαθμός 7: «καλή ζωή» με ποσοστό 37,5% επί του συνόλου των απαντήσεων καθώς και ο βαθμός 9: «πολύ καλή ζωή» με ποσοστό 33,8% επί του συνόλου. Ενώ δεν βρέθηκε κανένας συμμετέχοντας που να δήλωσε τους βαθμούς 1: «πάρα πολύ κακή ζωή», 2: «πολύ κακή ζωή», 3: «χειρότερη ζωή» και 5: «λιγότερο κακή ζωή», ενώ δόθηκε μία απάντηση για το βαθμό 4: «κακή ζωή». Στον Πίνακα (17) φαίνονται οι απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες για κάθε βαθμό της κλίμακας που αξιολογεί την αποτίμηση της ζωής.

**Πίνακας 16.** Ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για την «Ικανοποίηση από τη ζωή».

Ικανοποίηση από τη Ζωή	Διαφωνώ =0 %	Όχι βέβαιος =1 %	Συμφωνώ =2 %	Μ.Τ	Τ.Α
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ό τι νόμιζα ότι θα ήταν.	21,1	20,5	58,4	1,37	0,8
2. Στην ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω.	13,7	28,0	58,4	1,45	0,72
*3. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου.	6,2	10,6	83,2	1,77	0,55
4. Είμαι τόσο ευτυχημένος/η όσο ήμουν και νέος/α.	28,6	18,0	53,4	1,25	0,87
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.	39,8	26,1	34,2	0,94	0,86
*6. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα.	5,6	6,2	88,2	1,83	0,51
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα.	13,0	13,0	73,9	1,61	0,71
8. Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	6,2	8,7	85,1	1,79	0,54
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	18,0	6,8	75,2	1,57	0,78
*10. Όταν αναπολώ την ζωή μου, σκέφτομαι ότι δεν πήρα τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα που ήθελα.	36,0	11,2	52,8	1,17	0,93
*11. Συγκρινόμενος/η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά.	9,9	5,0	85,1	1,75	0,62
12. Πήρα σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου.	21,1	19,9	59,0	1,38	0,81
*13. Παρά τα όσα λέει ο κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι.	33,5	16,8	49,7	1,16	0,90
<b>Σύνολο</b>				1,46	0,35

\* Αυτές οι απόψεις έχουν αντιστραφεί

Πίνακας 17. Ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση για την «αποτίμηση της ζωής».

Πως αποτιμώ τη ζωή που ζω		Ανδρες				Γυναίκες				Σύνολο	
		N	%	M.T	T.A.	N	%	M.T	T.A.	N	%
10.	πάρα πολύ καλή ζωή	10	6,3			4	2,5			14	8,8
9.	πολύ καλή ζωή	34	21,3			20	12,5			54	33,8
8.	καλύτερη ζωή	15	9,4			12	7,5			27	16,9
7.	καλή ζωή	44	27,5			16	10,0			60	37,5
6.	λιγότερο καλή ζωή	3	1,9			1	0,5			4	2,5
5.	λιγότερο κακή ζωή										
4.	κακή ζωή	1	0,6							1	0,6
3.	χειρότερη ζωή										
2.	πολύ κακή ζωή										
1.	πάρα πολύ κακή ζωή										
<b>Σύνολο</b>		<b>107</b>	<b>67</b>	<b>8.0</b>	<b>1.17</b>	<b>53</b>	<b>33</b>	<b>8.19</b>	<b>1.02</b>	<b>160</b>	<b>100</b>

#### 4.3. Εξέταση διαφορών ως προς τις διάφορες δημογραφικές μεταβλητές

Στην συνέχεια εξετάστηκαν πιθανές διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών, «κοινωνική υποστήριξη», «νοητική αποτελεσματικότητα», «ικανοποίηση από τη ζωή», «αποτίμηση της ζωής» και «καλή γήρανση» με βάση το τόπο διαμονής, την ηλικία, το επίπεδο μόρφωσης, και το φύλο.

##### 4.3.1. Τόπος διαμονής

Η ανεξάρτητη μεταβλητή τόπος διαμονής είχε τρία επίπεδα: πόλη, χωριό και κωμόπολη. Στους παρακάτω πίνακες, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και ο βαθμός σημαντικότητας των απαντήσεων για κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής από το ερωτηματολόγιο της κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με τον τόπο διαμονής. Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (18) φάνηκε ότι όσον αφορά τις «πηγές κοινωνικής υποστήριξης» οι κάτοικοι πόλεων εκφράζουν τον μεγαλύτερο μέσο όρο, ενώ όσον αφορά ξεχωριστά τις ερωτήσεις που απαρτίζουν την μεταβλητή αυτή, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους της πόλης, του χωριού και της κωμόπολης.

**Πίνακας 18.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση τον τόπο διαμονής

Πηγές κοινωνικής υποστήριξης	Τόπος διαμονής					
		πόλη	χωριό	κωμόπολη	F	p
1. Πόσα άτομα γνωρίζετε ώστε να τα επισκεφτείτε στο σπίτι τους	<b>M.T.</b>	2.88	2.96	2.90	,472	.624
	<b>T.A.</b>	.35	.21	.44		
2. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν)	<b>M. T</b>	2.62	2.48	2.57	,593	.554
	<b>T. A.</b>	.60	.67	.51		
3. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή επήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;	<b>M.</b>	2.04	1.96	1.81	,685	.506
	<b>T.</b>	.84	.93	.93		
	<b>T. A.</b>					
4. Υπάρχει κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν;	<b>M.</b>	2.89	2.91	2.90	,017	.983
	<b>T.</b>	.32	.29	.30		
	<b>T. A.</b>					
<b>Σύνολο</b>	<b>M.T.</b>	2.60	2.57	2.54	,305	.705
	<b>T.A.</b>	.30	.33	.39		

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (19) φάνηκε ότι όσον αφορά το «Κοινωνικό δίκτυο» οι κάτοικοι των χωριών εκφράζουν τον μεγαλύτερο μέσο όρο, ενώ όσον αφορά ξεχωριστά τις ερωτήσεις που απαρτίζουν την μεταβλητή αυτή, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ερωτήσεις: «5», με  $[F(2,158)=3.479, p=.033]$ , διαφορά που το τεστ Tukey test έδειξε ότι βρισκόταν ανάμεσα στους κατοίκους των πόλεων και αυτούς των χωριών και «6», με  $[F(2,158)=5.209, p=.006]$ , διαφορά που το

τεστ Tukey test έδειξε ότι βρισκόταν ανάμεσα στους κατοίκους των πόλεων και αυτούς των κωμοπόλεων και μεταξύ των κατοίκων των χωριών και των κατοίκων των κωμοπόλεων.

**Πίνακας 19.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «Κοινωνικού δικτύου» με βάση τον τόπο διαμονής

Κοινωνικό δίκτυο	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)	M.T.	4.27	4.30	4.43		,124	.883
	T.A.	1.28	1.52	1.25			
2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;	M. T	3.91	3.70	3.76		,180	.835
	T. A.	1.76	2.01	1.76			
3. Αν έχετε κάποιες αδελφές-ους εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή-ος σας;	M. T.	2.90	2.74	2.62		,305	.738
	T. A.	1.62	1.74	1.66			
4. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;	M. T.	4.19	4.65	4.33		1,506	.225
	T. A.	1.25	.71	1.20			
5. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;	M. T.	4.07	4.70	4.10		3,479	<b>.033</b>
	T. A.	1.10	.56	1.14			
6. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;	M. T.	3.57	4.35	4.52		5,209	<b>.006</b>
	T. A.	1.66	1.27	.60			
<b>Σύνολο</b>	M.T.	3.81	4.07	3.96		1,032	.359
	T.A.	.84	.68	.88			

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (20) φάνηκε ότι όσον αφορά την «ικανοποίηση από τις σχέσεις» οι κάτοικοι των πόλεων εκφράζουν τον μεγαλύτερο μέσο όρο, ενώ όσον αφορά ξεχωριστά τις ερωτήσεις που απαρτίζουν την μεταβλητή αυτή, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους της πόλης, του χωριού και της κωμόπολης.



**Πίνακας 20.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση τον τόπο διαμονής

Ικανοποίηση από τις σχέσεις	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;	M.T.	4,57	4,70	4,52	,389		,678
	T.A.	,72	,47	,75			
2. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;	M. T	4,50	4,35	4,29	,979		,378
	T. A.	,70	,71	,90			
Γενική «ικανοποίηση από τις σχέσεις».	M. T.	4,53	4,52	4,40	,431		,651
	T. A.	,58	,44	,75			

Στους παρακάτω πίνακες, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής από το ερωτηματολόγιο της νοητικής αποτελεσματικότητας.

Από τις συνολικές τιμές της μεταβλητής αυτοεκτίμηση (Πίνακας 21) φάνηκε ότι οι κάτοικοι των κωμοπόλεων έχουν μεγαλύτερη «αυτοεκτίμηση», από τους κατοίκους των πόλεων και των χωριών. Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους του χωριού και στους κατοίκους της πόλης και της κωμόπολης, για την δήλωση «Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές», [ $F(2,158) = 4.701$ ],  $p = .010$  και επίσης το ίδιο για την δήλωση «Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου»: [ $F(2, 158) = 4.586$ ,  $p = .012$ ].

**Πίνακας 21.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αυτοεκτίμησης» με βάση τον τόπο διαμονής

Αυτοεκτίμηση	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1*. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.	M.T.	4.54	4.57	4.24	1,460	.235	
	T.A.	0.75	0.51	1.04			
2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.	M. T	4.22	3.74	4.38	3,037	.051	
	T. A.	0.85	1.39	0.92			
3*. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.	M. T.	4.01	4.22	3.86	,676	.510	
	T. A.	1.03	1.04	1.11			
4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.	M. T.	4.18	3.74	4.33	4,701	<b>.010</b>	
	T. A.	0.65	1.01	0.58			
5*. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	M. T.	3.68	3.70	3.76	,052	.949	
	T. A.	1.11	1.18	1.26			
6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.	M.T.	4.12	3.52	4.29	4,586	<b>.012</b>	
	T. A.	0.92	1.27	0.56			
7*. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.	M. T.	3.71	3.13	3.52	2,135	.122	
	T. A.	1.20	1.39	1.29			
8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.	M. T.	4.24	4.26	4.43	,532	.589	
	T. A.	0.78	0.81	0.68			
9*. Γενικά, έχω την προδιάθεση να νιώθω αποτυχημένος/η.	M. T.	4.35	4.35	4.52	,360	.689	
	T. A.	0.86	1.03	0.75			
10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	M. T.	4.43	4.39	4.29	,417	.660	
	T. A.	0.63	0.78	0.64			
<b>Σύνολο</b>	M.T.	4.14	3.96	4.16	1,495	.227	
	T.A.	0.46	0.55	0.53			

Από τον πίνακα (22) φάνηκε ότι τις μεγαλύτερες τιμές για την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα» παρουσίασαν οι κάτοικοι της κωμόπολης, μετά του χωριού, και μετά της πόλης. Η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις δηλώσεις που αφορούν την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα».

**Πίνακας 22.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση τον τόπο διαμονής

Αντιληπτική Αποτελεσματικότητα	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό.	M. T.	6.32	6.39	6.29		,077	.926
	T. A.	0.95	0.84	0.78			
2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν.	M. T.	5.10	5.39	5.52		,903	.407
	T. A.	1.51	1.59	1.47			
3*. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.	M. T.	5.53	5.43	5.33		,130	.878
	T. A.	1.63	1.90	2.01			
4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.	M. T.	5.51	5.78	5.29		,862	.424
	T. A.	1.20	1.24	1.59			
5. Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.	M. T.	6.01	6.17	6.10		,220	.803
	T. A.	1.21	0.94	1.04			
6*. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.	M. T.	5.40	5.13	5.38		,300	.742
	T. A.	1.43	1.89	1.72			
7*. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση).	M. T.	5.42	6.04	6.05		2,567	.080
	T. A.	1.64	1.30	1.40			
8*. Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.	M. T.	4.39	4.43	4.52		,044	.957
	T. A.	1.86	1.78	2.06			
9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.	M. T.	5.43	5.22	5.38		,166	.848
	T. A.	1.60	1.70	1.50			
10*. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.	M. T.	4.96	5.30	5.95		3,373	.660
	T. A.	1.73	1.61	1.16			
Σύνολο	M. T.	5.41	5.53	5.58		,882	.416
	T. A.	0.60	0.69	0.75			

Οι κάτοικοι των κωμοπόλεων έχουν μεγαλύτερο «διαπροσωπικό έλεγχο», από τους κατοίκους των πόλεων και των χωριών, Πίνακας (23). Επίσης βρέθηκε

στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους της πόλης και στους κατοίκους του χωριού, για την δήλωση «Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ», [ $F(2,158) = 5.263, p = .006$ ].

**Πίνακας 23.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση τον τόπο διαμονής

Διαπροσωπικός έλεγχος	Τόπος διαμονής					
		πόλη	χωριό	κωμόπολη	F	p
1*. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις.	M. T.	5.02	4.65	5.71	2,111	.124
	T. A.	1.74	2.01	1.55		
2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.	M. T.	5.91	4.91	5.33	5,263	<b>.006</b>
	T. A.	1.27	1.88	1.80		
3*. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.	M. T.	4.82	5.17	5.05	,564	.570
	T. A.	1.59	1.61	1.72		
4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.	M. T.	5.75	5.61	6.19	1,398	.250
	T. A.	1.27	1.34	0.93		
5*. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλώ και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω.	M. T.	3.44	3.65	3.57	,167	.846
	T. A.	1.69	1.94	1.63		
6*. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.	M. T.	4.38	4.65	4.95	1,046	.354
	T. A.	1.80	1.94	1.43		
7. Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.	M. T.	5.69	5.83	5.86	,266	.767
	T. A.	1.16	1.23	1.11		
8*. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις απόψεις μου στους άλλους.	M. T.	4.72	4.13	4.71	1,496	.227
	T. A.	1.48	1.66	1.49		
9*. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάνω χειρότερα.	M. T.	5.58	5.35	5.81	,655	.521
	T. A.	1.27	1.56	1.44		
10. Βρίσκω εύκολο το να παίζω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.	M. T.	4.88	5.22	5.29	,847	.431
	T. A.	1.69	1.57	1.19		
<b>Σύνολο</b>	M. T.	5.02	4.92	5.25	1,002	.369
	T. A.	0.79	0.95	0.69		

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (24) φάνηκε ότι οι κάτοικοι των κωμοπόλεων έχουν μεγαλύτερο «κοινωνικό-πολιτικό έλεγχο». Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους του χωριού και στους κατοίκους της

πόλης, όπως και ανάμεσα στους κατοίκους του χωριού και στους κατοίκους της κωμόπολης στην δήλωση «1», [ $F(2,158) = 5.837, p = .004$ ].

**Πίνακας 24.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικό-πολιτικού ελέγχου» με βάση τον τόπο διαμονής

Κοινωνικό-πολιτικός έλεγχος	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.	M. T.	4.77	3.65	5.38	5,837	.004	
	T. A.	1.79	1.72	1.50			
2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.	M. T.	4.15	4.83	4.19	1,503	.226	
	T. A.	1.69	1.47	2.02			
3*. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.	M. T.	2.97	3.04	3.71	2,041	.133	
	T. A.	1.51	1.72	1.71			
4*. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.	M. T.	2.44	2.39	2.24	,237	.790	
	T. A.	1.33	1.31	0.83			
5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε την πολιτική διαφθορά.	M. T.	5.08	4.91	5.43	,551	.578	
	T. A.	1.70	1.83	1.40			
6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.	M. T.	3.79	4.43	4.71	2,697	.070	
	T. A.	1.95	2.17	1.65			
7*. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.	M. T.	5.09	5.22	5.29	,116	.890	
	T. A.	1.93	1.83	1.71			
8*. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι απίθανο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.	M. T.	3.76	3.52	3.48	,325	.723	
	T. A.	1.81	1.97	1.86			
9*. Προτιμώ να συγκεντρώνω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.	M. T.	3.92	4.00	4.48	,819	.443	
	T. A.	1.87	1.73	1.63			
10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.	M.T.	5.73	5.17	6.29	2,625	.076	
	T.A.	1.54	2.23	1.10			
Σύνολο	M.T.	4.17	4.12	4.52	2,590	0.78	
	T.A.	0.68	0.77	0.54			

Καλύτερη «Νοητική κατάσταση 1» φάνηκε να έχουν οι κάτοικοι του χωριού, Πίνακας (25). Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατοίκους του χωριού και στους κατοίκους της κωμόπολης, για την ερώτηση «4», με  $[F(2,156) = 4.563, p = .012]$ .

**Πίνακας 25.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Νοητικής κατάστασης 1» με βάση τον τόπο διαμονής

Νοητική κατάσταση 1	Τόπος διαμονής					
		πόλη	χωριό	κωμόπολη	F	p
1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε για διάφορα πράγματα;	M. T.	0.67	0.61	0.71	,141	.869
	T. A.	0.67	0.66	0.64		
2. Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;	M. T.	1.93	1.91	2.00	,775	.463
	T. A.	0.25	0.29	0.00		
3. Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;	M. T.	1.66	1.70	1.67	,057	.945
	T. A.	0.48	0.47	0.58		
4. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή;	M. T.	2.21	2.43	1.84	4,563	.012
	T. A.	0.61	0.59	0.83		
5. Πως είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή – καλύτερη, περίπου ίδια ή χειρότερη από ότι ήταν 5 χρόνια πριν;	M. T.	1.09	1.04	1.00	,239	.788
	T. A.	0.62	0.56	0.58		
Σύνολο	M. T.	1.51	1.54	1.49	,126	.881
	T. A.	0.29	0.29	0.35		

Καλύτερη «Νοητική κατάσταση 2» φάνηκε να έχουν οι κάτοικοι των πόλεων, ακολουθούμενοι από αυτούς των χωριών (Πίνακας 26). Η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ερώτηση «7»,  $[F(2,158) = 3.164, p = .045]$  και στη συνέχεια η Post hoc ανάλυση με το κριτήριο του Tukey test έδειξε ότι η διαφορά αυτή ήταν οριακά σημαντική ( $p = .054$ ) ανάμεσα στους κατοίκους των πόλεων και στους κατοίκους των κωμοπόλεων. Επίσης για την ερώτηση «Υποφέρετε από πονοκεφάλους;», με  $F[(2,158) = 4.922, p = .008]$ , το τεστ Tukey έδειξε ότι η διαφορά αυτή υπήρξε μεταξύ των κατοίκων των πόλεων και των κωμοπόλεων.

Μεγαλύτερη «προσαρμοστικότητα» φάνηκε να έχουν οι κάτοικοι των χωριών, Πίνακας (27). Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε στη δήλωση «11», όπου  $[F(2,158) = 3.876, p = .023]$  και στη συνέχεια η Post hoc ανάλυση με το κριτήριο του

Tukey HSD έδειξε τη διαφορά αυτή ανάμεσα στους κατοίκους των πόλεων και στους κατοίκους των χωριών. Επίσης στη δήλωση «Η ζωή μου έχει νόημα», υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά με  $[F(2,158)= 5.160, p =.007]$  και το τεστ Tukey να δείχνει τη διαφορά αυτή μεταξύ κατοίκων πόλεων και κωμοπόλεων όπως επίσης και μεταξύ κατοίκων χωριών και κωμοπόλεων.

**Πίνακας 26.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Νοητικής κατάστασης 2» με βάση τον τόπο διαμονής

Νοητική κατάσταση 2	Τόπος διαμονής					F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	M. T. T. A.	0.83 0.38	0.83 0.39	0.86 0.36	,053	.948	
2. Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία κρατούν το ενδιαφέρον σας;	M. T. T. A.	0.89 0.32	0.91 0.29	0.71 0.46	2,654	.074	
*3. Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	M. T. T. A.	0.55 0.50	0.30 0.47	0.48 0.51	2,322	.101	
*4. Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	M. T. T. A.	0.79 0.41	0.59 0.50	0.86 0.36	2,717	.069	
*5. Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;	M. T. T. A.	0.55 0.50	0.65 0.49	0.62 0.50	,539	.584	
*6. Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	M. T. T. A.	0.66 0.47	0.70 0.47	0.67 0.48	,043	.958	
7. Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	M. T. T. A.	0.86 0.35	0.91 0.29	0.67 0.48	<b>3,164</b>	<b>.045</b>	
8. Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	M. T. T. A.	0.36 0.48	0.52 0.51	0.43 0.51	1,134	.324	
*9. Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	M. T. T. A.	0.85 0.35	0.83 0.39	0.81 0.40	,171	.843	
10. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	M. T. T. A.	0.85 0.35	0.91 0.29	0.95 0.22	,945	.391	
*11. Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	M. T. T. A.	0.97 0.16	1.00 0.00	1.00 0.00	,568	.568	
*12. Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	M. T. T. A.	0.93 0.25	0.91 0.29	0.71 0.46	<b>4,922</b>	<b>.008</b>	
*13. Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	M. T. T. A.	0.97 0.16	0.96 0.21	1.00 0.00	,428	.653	
*14. Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας – ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	M. T. T. A.	0.97 0.16	0.91 0.29	0.90 0.30	1,650	.195	
*15. Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	M. T. T. A.	0.99 0.02	0.96 0.21	0.95 0.22	1,191	.306	
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	0.80 0.12	0.79 0.02	0.77 0.15	,548	.579	

Πίνακας 27. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητας» με βάση τον τόπο διαμονής

Προσαρμοστικότητα		Τόπος διαμονής				F	p
		πόλη	χωριό	κωμόπολη			
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος	M.T.	5.53	5.65	5.71	,200	.819	
	T.A.	1.37	1.47	1.49			
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο	M.T.	5.65	6.04	5.90	1,720	.182	
	T.A.	1.08	0.93	0.83			
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον	M.T.	6.13	6.22	6.00	,312	.732	
	T.A.	0.90	0.85	1.10			
4. Το να ενδιαφερόμαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα	M.T.	6.10	6.22	6.38	,980	.378	
	T.A.	0.87	0.90	0.80			
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει	M.T.	5.99	5.96	5.67	,656	.520	
	T.A.	1.14	1.15	1.53			
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου	M.T.	5.95	6.22	6.10	,695	.500	
	T.A.	1.07	0.95	1.18			
7. Συνήθως βάζω τα πράγματα σε καλό δρόμο	M.T.	5.77	5.78	5.70	0,37	.964	
	T.A.	1.09	1.13	1.26			
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	M.T.	5.90	6.04	5.43	1,985	.141	
	T.A.	1.07	1.02	1.36			
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά	M.T.	5.00	5.57	5.14	1,105	.334	
	T.A.	1.76	1.44	1.39			
10. Είμαι αποφασιστικός/ή	M.T.	5.79	6.04	6.05	,766	.467	
	T.A.	1.23	0.98	1.12			
11*. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω μου	M.T.	4.52	3.35	4.48	3,876	.023	
	T.A.	1.82	2.06	1.86			
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα	M.T.	4.60	4.78	4.62	,102	.903	
	T.A.	1.81	1.76	1.66			
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες πρωτότερα	M.T.	5.91	6.17	5.81	,854	.427	
	T.A.	0.99	0.94	1.08			
14. Έχω αυτοπειθαρχία	M.T.	5.79	5.78	5.62	,175	.839	
	T.A.	1.24	1.31	1.32			
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα	M.T.	5.74	6.13	5.86	1,009	.367	
	T.A.	1.22	1.10	1.42			
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω	M.T.	5.56	6.00	5.81	1,718	.183	
	T.A.	1.16	1.00	1.08			
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες	M.T.	5.98	6.13	5.76	,841	.433	
	T.A.	0.89	0.92	1.26			
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα	M.T.	5.81	6.09	5.62	1,180	.310	
	T.A.	1.01	0.95	1.20			
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους	M.T.	5.71	5.91	5.67	,480	.620	
	T.A.	0.94	1.08	1.02			
20*. Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι	M.T.	3.54	3.43	3.33	,103	.902	
	T.A.	2.08	1.95	1.85			
21. Η ζωή μου έχει νόημα	M.T.	6.04	6.35	5.33	5,160	.007	
	T.A.	0.96	0.83	1.83			
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας	M.T.	4.89	4.61	5.00	,303	.739	
	T.A.	1.80	1.78	1.82			
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο	M.T.	5.57	5.83	5.33	1,098	.336	
	T.A.	1.09	0.83	1.43			
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	M.T.	5.80	6.00	5.57	,688	.504	
	T.A.	1.22	0.95	1.40			
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν	M.T.	4.68	5.39	5.00	1,297	.276	
	T.A.	2.05	1.73	1.95			
Σύνολο	M.T.	5.51	5.67	5.46	,755	.472	
	T.A.	0.60	0.59	0.64			



Οι κάτοικοι των χωριών είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή, Πίνακας (28). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικά διαφορές στις επιμέρους δηλώσεις που απαρτίζουν την μεταβλητή «ικανοποίηση από τη ζωή».

**Πίνακας 28.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση τον τόπο διαμονής

Ικανοποίηση από τη ζωή		Τόπος διαμονής				
		πόλη	κωμόπολη	χωριό	F	P
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ότι νόμιζα ότι θα ήταν.	M.T.	1.38	1.43	1.29	.187	.830
	T.A.	.80	.84	.90		
2. Στην ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω.	M.T.	1.46	1.61	1.19	1.939	.147
	T.A.	.71	.66	.81		
3*. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου.	M.T.	1.81	1.78	1.52	2.491	.086
	T.A.	.47	.60	.81		
4. Είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο ήμουν και νέος/α.	M.T.	1.23	1.26	1.33	.124	.883
	T.A.	.87	.86	.91		
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.	M.T.	.93	1.00	.95	.061	.941
	T.A.	.87	.85	.86		
6*. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα.	M.T.	1.85	1.91	1.62	2.214	.113
	T.A.	.45	.42	.80		
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα.	M.T.	1.62	1.65	1.48	.434	.648
	T.A.	.69	.65	.87		
8. Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	M.T.	1.82	1.78	1.62	1.240	.292
	T.A.	.48	.60	.74		
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα τα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	M.T.	1.60	1.70	1.29	1.786	.171
	T.A.	.75	.70	.96		
10*. Όταν αναπολώ την ζωή μου, σκέφτομαι ότι δεν πήρα τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα που ήθελα.	M.T.	1.16	1.30	1.05	.422	.657
	T.A.	.94	.88	.97		
11*. Συγκρινόμενος/η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά.	M.T.	1.72	2.00	1.67	2.229	.111
	T.A.	.65	.00	.73		
12. Πήρα σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου.	M.T.	1.39	1.43	1.24	.384	.682
	T.A.	.80	.79	.94		
13*. Παρά τα όσα λέει ο κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι.	M.T.	1.15	1.17	1.24	.096	.909
	T.A.	.92	.94	.77		
Σύνολο	M.T.	1.47	1.54	1.34	1.811	.167
	T.A.	.30	.29	.58		

Συνολικά, όσον αφορά τον τόπο κατοικίας των βετεράνων αθλητών-τριών, για την κοινωνική υποστήριξη, την «νοητική αποτελεσματικότητα» και την «ικανοποίηση από τη ζωή», έγινε αποδεκτή η 1<sup>η</sup> μηδενική υπόθεση που αναφέρει ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών και του τόπου κατοικίας, Πίνακας (29), ενώ για την «αποτίμηση της ζωής» και την «καλή γήρανση»

έγινε αποδεκτή η 1<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση που αναφέρει ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του τόπου διαμονής και των παραγόντων αυτών.

**Πίνακας 29.** Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τον τόπο διαμονής.

Μεταβλητές		Πόλη	Χωριό	Κωμόπολη	F	P
Κοινωνική υποστήριξη	M. T.	3,30	3,25	3,25	,383	,683
	T. A.	,30	,22	,37		
Νοητική αποτελεσματικότητα	M. T.	3,52	3,51	3,59	,392	,677
	T. A.	,30	,31	,4216		
Ικανοποίηση από τη ζωή	M. T.	1,47	1,34	1,54	1,811	,167
	T. A.	,30	,58	,29		
Αποτίμηση της ζωής	M. T.	8,03	8,57	7,67	3,756	,026
	T. A.	1,09	1,12	1,15		
Καλή Γήρανση	M. T.	4,75	5,05	4,05	3,768	,025
	T. A.	,64	,64	,78		

#### 4.3.2. Ηλικιακές κατηγορίες

Η ανεξάρτητη μεταβλητή ηλικία ταξινομήθηκε σε πέντε επίπεδα: 55-59, 60-64, 65-69, 70-74 και 75 και άνω. Στους παρακάτω πίνακες (29, 30, 31) φαίνεται πιο συγκεκριμένα τι απάντησαν οι συμμετέχοντες κάθε ηλικιακής κατηγορίας σε κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής που αφορούν την «κοινωνική υποστήριξη». Τα αποτελέσματα δηλώνουν τη μέση τιμή και την τυπική απόκλιση των απαντήσεων που έδωσαν οι συμμετέχοντες κάθε ηλικίας και τη σημαντικότητα όπου υπάρχει.

Στον πίνακα (30), παρατηρούμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά,  $[F(4,156)=7,586, p=.000]$ , στην ερώτηση «1». Η Post hoc ανάλυση με το κριτήριο του Tukey test έδειξε ότι η ομάδα (75+), διαφέρει σημαντικά με τις ομάδες (55-59), (65-69), και (70-74). Η ομάδα (60-64), διαφέρει επίσης σημαντικά με την ομάδα (55-59). Στην ερώτηση «2» βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά το Tukey test έδειξε ότι βρίσκεται μεταξύ των ομάδων (55-59) και 75+. Στο σύνολο των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης», η ηλικιακή ομάδα (75+) διέφερε σημαντικά,  $[F(4,151)=3,710, p=.007]$  με όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες.

**Πίνακας 30.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Πηγές κοινωνικής υποστήριξης	Ηλικιακή κατηγορία							F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+			
1. Πόσα άτομα γνωρίζετε ώστε να τα επισκεφτείτε στο σπίτι τους	M.T.	3.00	2.80	2.94	2.95	2.56	7,586	<b>.000</b>	
	T.A.	.00	.41	.24	.23	.70			
2. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν)	M.T.	2.76	2.53	2.54	2.63	2.22	3,274	<b>.013</b>	
	T.A.	.43	.63	.66	.50	.81			
3. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή πήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;	M.T.	1.90	2.17	2.17	2.11	1.59	1,918	<b>.110</b>	
	T.A.	.76	.91	.92	.81	.94			
4. Υπάρχει κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν;	M.T.	2.88	2.97	2.91	2.83	2.83	,794	<b>.531</b>	
	T.A.	.33	.18	.29	.38	.38			
Σύνολο	M.T.	2.63	2.61	2.64	2.62	2.32	3,710	<b>.007</b>	
	T.A.	.26	.34	.30	.27	.44			

Στον πίνακα (31) που αναφέρεται στο «κοινωνικό δίκτυο» παρατηρούμε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά με  $[F(4,156)=2.465]$ ,  $p=.047$ , στην ερώτηση «2». Η Post hoc ανάλυση με το κριτήριο του Tukey test έδειξε ότι η ομάδα (60-64), διαφέρει σημαντικά με την ομάδα (75 +). Σημαντική διαφορά βρέθηκε επίσης στην ερώτηση «4» όπου το Tukey test έδειξε ότι αυτή βρίσκεται επίσης μεταξύ των ομάδων (60-64) και 75+.

**Πίνακας 31.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικού δικτύου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Κοινωνικό δίκτυο	Ηλικιακή κατηγορία						F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)	<b>M.T</b> <b>T.A.</b>	4.47 1.06	4.30 1.42	4.26 1.42	4.26 1.41	3.83 1.54	,846	.498
2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;	<b>M.T</b> <b>T.A.</b>	3.76 1.95	4.30 1.51	4.06 1.59	4.16 1.46	2.78 2.05	2,465	<b>.047</b>
3. Αν έχετε κάποιες αδελφές-ους εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή-ος σας;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	2.98 1.38	2.57 1.76	2.66 1.81	3.05 1.93	2.94 1.59	,524	.718
4. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4.34 1.12	4.67 .66	4.29 1.41	4.16 1.17	3.50 1.38	2,956	<b>.022</b>
5. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4.19 .97	4.27 .94	4.26 1.04	3.95 1.35	3.94 1.30	,523	.719
6. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	3.81 1.53	3.80 1.52	4.20 1.23	3.32 1.86	3.56 1.89	1,155	.333
<b>Σύνολο</b>	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	3.93 .75	3.98 .55	3.95 .86	3.82 .96	3.43 1.14	1,635	.359

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (32) φάνηκε ότι όσον αφορά την «ικανοποίηση από τις σχέσεις» η ηλικιακή ομάδα 60-64 εκφράζει τον μεγαλύτερο μέσο όρο, ενώ όσον αφορά ξεχωριστά τις ερωτήσεις που απαρτίζουν την μεταβλητή αυτή, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

**Πίνακας 32.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Ικανοποίηση από τις σχέσεις	Ηλικιακή κατηγορία						F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;	<b>M.T</b> <b>T.A.</b>	4,54 ,75	4,87 ,35	4,51 ,82	4,53 ,51	4,44 ,78	1,624	,171
2. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;	<b>M.T</b> <b>T.A.</b>	4,51 ,60	4,67 ,66	4,20 ,80	4,47 ,77	4,33 ,97	1,933	,108
Γενική «ικανοποίηση από τις σχέσεις».	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4,53 ,59	4,77 ,39	4,36 ,70	4,50 ,50	4,39 ,61	2,296	,062

Στους παρακάτω πίνακες, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής από το ερωτηματολόγιο της νοητικής αποτελεσματικότητας σε σχέση με την ηλικία. Συνολικά στον Πίνακα (33) φάνηκε ότι η ηλικιακή ομάδα 60-64 έχει μεγαλύτερη «αυτοεκτίμηση». Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε στην δήλωση «1», [ $F(4,156) = 3,661, p = .007$ ] με το Tukey test να δείχνει ότι αυτή βρίσκεται μεταξύ των ομάδων (60-64), (65-69) και 75+. Στη δήλωση «5» η διαφορά [ $F(4,156) = 2,647, p = .036$ ] βρέθηκε ανάμεσα στις ομάδες 65-69 και 70-74 και στην «7» [ $F(4, 156) = 3,055, p = .019$ ] ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 60-64 και 65-69.

**Πίνακας 33.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Αυτοεκτίμησης» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Αυτοεκτίμηση»		Ηλικιακή κατηγορία					F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1*. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.	M.T. T.A.	4,47 .84	4.77 .43	4.60 .65	4.53 .51	3.94 1.11	3,66 1	.007
2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.	M.T. T.A.	4.05 1.04	4.37 .81	4.34 .64	3.84 1.17	4.28 1.18	1,43 5	,225
3*. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.	M.T. T.A.	4.05 .97	4.03 1.03	4.09 1.01	3.84 1.34	3.94 1.06	,208	,934
4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.	M.T. T.A.	4.24 .68	4.13 .73	4.14 .55	3.95 .97	4.00 .84	,774	,543
5*. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	M.T. T.A.	3.63 1.13	3.53 1.25	4.09 .89	3.16 1.30	3.94 .94	2,64 7	.036
6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.	M.T. T.A.	4.03 .83	4.27 .83	4.14 .88	3.89 1.37	3.78 1.22	,945	,440
7*. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.	M.T. T.A.	3.75 1.09	3.97 1.13	3.09 1.34	3.26 1.52	3.89 1.18	3,05 5	.019
8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.	M.T. T.A.	4.24 .78	4.47 .51	4.40 .55	4.16 1.01	3.83 1.04	2,35 4	,056
9*. Γενικά, έχω την προδιάθεση να νιώθω αποτυχημένος/η.	M.T. T.A.	4.29 .91	4.60 .81	4.34 .97	4.47 .51	4.22 .94	,853	,494
10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	M.T. T.A.	4.47 .70	4.47 .51	4.34 .64	4.21 .79	4.39 .61	,727	,575
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	4.12 .50	4.26 .36	4.15 .44	3.93 .51	4.02 .60	1,58 9	,180

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (34) φάνηκε ότι όσον αφορά την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα», τις υψηλότερες τιμές καταγράφει η ηλικιακή κατηγορία 65-69. Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε στη δήλωση «10» [ $F(4,156) = 3,003, p = .020$ ]. Post Hoc αναλύσεις με τα Tukey test και Sheffe δεν έδειξαν

διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες. Το LSD έδειξε να υπάρχουν ανάμεσα στις ομάδες 55-59 και 60-64, όπως και στις ομάδες 55-59 και 70-74.

**Πίνακας 34.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Αντιληπτική Αποτελεσματικότητα		Ηλικιακή κατηγορία					F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό.	M.T.	6.41	6.40	6.34	5.89	6.39	1,255	,290
	T.A.	.81	1.07	.84	1.15	.78		
2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν.	M.T.	5.34	5.40	5.00	5.11	4.89	,609	,657
	T.A.	1.45	1.50	1.71	1.41	1.53		
3*. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.	M.T.	5.37	5.40	5.74	6.16	4.83	1,690	,155
	T.A.	1.68	1.87	1.48	1.50	2.04		
4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.	M.T.	5.68	5.23	5.77	5.42	5.11	1,489	,208
	T.A.	1.15	1.33	1.06	1.22	1.75		
5. Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.	M.T.	6.12	6.17	5.91	5.74	6.17	,640	,635
	T.A.	.91	1.15	1.60	1.10	.92		
6*. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.	M.T.	5.24	5.33	5.77	5.14	5.22	,840	,502
	T.A.	1.66	1.42	1.21	1.86	1.48		
7*. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά	M.T.	5.34	5.73	5.86	6.21	5.00	2,103	,083
	T.A.	1.55	1.87	1.35	1.03	1.81		
8*. Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.	M.T.	4.56	3.93	4.31	4.21	5.17	1,415	,231
	T.A.	1.69	1.91	1.88	2.67	1.62		
9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.	M.T.	5.58	5.30	5.51	4.58	5.56	1,580	,182
	T.A.	1.45	1.66	1.50	2.09	1.38		
10*. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.	M.T.	4.80	5.60	5.37	5.74	4.39	3,003	,020
	T.A.	1.72	1.61	1.61	.87	2.00		
Σύνολο	M.T.	5.44	5.44	5.56	5.42	5.27	,616	,652
	T.A.	.66	.66	.66	.77	.39		

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (35) φάνηκε ότι όσον αφορά το «διαπροσωπικό έλεγχο» τις υψηλότερες τιμές καταγράφει η ηλικιακή κατηγορία 60-64. Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε στη δήλωση «6» με  $F(4,156) = 2,802$ ,  $p = ,028$ . Η Post Hoc ανάλυση με το Tuckey test έδειξε τη διαφορά αυτή να είναι οριακή  $p = ,055$  ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 60-64 και 70-74.

**Πίνακας 35.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Διαπροσωπικός έλεγχος	Ηλικιακή κατηγορία							F	Sig.
		55- 59	60- 64	65- 69	70- 74	75+			
1*. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθησγια τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις.	M.T . T.A.	4.98 1.79	5.23 1.61	5.37 1.88	4.79 1.51	4.67 2.03	,699	,593	
2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.	M.T T.A.	5.75 1.43	6.00 1.29	5.80 1.59	5.26 1.73	5.22 1.44	1,243	,295	
3*. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.	M.T . T.A.	4.90 1.68	4.83 1.72	5.29 1.34	4.16 1.68	5.06 1.43	1,599	,177	
4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.	M.T . T.A.	5.88 1.19	5.97 .81	5.74 1.40	5.63 1.61	5.44 1.29	,664	,618	
5*. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλώ και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω.	M.T . T.A.	3.58 1.70	3.90 1.99	3.11 1.71	2.95 1.31	3.83 1.47	1,572	,185	
6*. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.	M.T . T.A.	4.66 1.97	4.90 1.54	4.71 1.69	3.53 1.35	3.83 1.69	2,802	,028	
7. Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.	M.T . T.A.	5.78 1.38	5.73 1.11	5.80 .90	5.68 .68	5.50 1.20	,240	,915	
8*. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις απόψεις μου στους άλλους.	M.T . T.A.	4.76 1.52	4.87 1.38	4.34 1.66	4.16 1.54	4.89 1.28	1,216	,306	
9*. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάνω χειρότερα.	M.T . T.A.	5.56 1.34	5.77 1.38	5.69 1.16	5.00 1.67	5.72 1.13	1,157	,332	
10. Βρίσκω εύκολο το να παίζω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.	M.T . T.A.	5.29 1.38	4.57 1.79	5.09 1.65	4.74 1.63	4.72 1.87	1,299	,273	
Σύνολο	M.T . T.A.	5.11 .86	5.17 .69	5.09 .74	4.58 .62	4.88 .96	2,080	,086	

Από τις συνολικές τιμές του Πίνακα (36) φάνηκε ότι καλύτερο «κοινωνικό-πολιτικό έλεγχο», έχει η ηλικιακή κατηγορία 75+.

**Πίνακας 36.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

	Ηλικιακή κατηγορία						F	Sig.
	55-59	60-64	65-69	70-74	75+			
<b>Κοινωνικός-πολιτικός έλεγχος</b>								
	1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.	M.T. T.A.	5.00 1.75	4.93 1.98	4.40 1.90	3.95 2.01	4.61 1.54	1,651
2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.	M.T. T.A.	4.44 1.72	4.30 1.64	3.74 1.90	4.05 1.65	4.78 1.35	1,459	,217
3*. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.	M.T. T.A.	2.90 1.58	3.23 1.55	2.80 1.28	3.79 1.96	3.17 1.58	1,541	,193
4*. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.	M.T. T.A.	2.19 1.22	2.70 1.62	2.60 1.31	2.53 .90	2.17 .86	1,263	,287
5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε την πολιτική διαφθορά.	M.T. T.A.	4.88 1.82	4.90 1.84	5.31 1.30	5.05 1.99	5.78 1.06	1,240	,296
6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.	M.T. T.A.	3.69 2.09	3.80 1.88	4.37 1.80	4.00 1.89	4.61 2.00	1,186	,319
7*. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.	M.T. T.A.	5.27 2.02	4.80 1.71	5.37 1.91	5.47 1.47	4.44 1.95	1,223	,303
8*. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι ατίμητο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.	M.T. T.A.	3.83 2.04	3.37 1.59	3.69 1.88	3.63 1.67	3.83 1.69	,347	,846
9*. Προσπαώ να συγκεντρώσω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.	M.T. T.A.	4.41 1.88	3.77 1.94	3.61 1.69	3.26 1.28	4.06 2.01	1,687	,156
10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.	M.T. T.A.	5.58 1.69	5.87 1.68	6.14 1.40	5.84 1.42	5.00 1.78	1,709	,151
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	4.21 .81	4.16 .60	4.23 .56	4.15 .52	4.24 .76	,080	,988



Στον Πίνακα (37), φάνηκε ότι τα άτομα της ηλικιακής ομάδας 75+ ετών, ανησυχούν περισσότερο για διάφορα πράγματα από τις υπόλοιπες ηλικίες και παρουσιάζουν μικρότερες τιμές στην αντίληψη της νοητικής και συναισθηματικής υγείας και η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική. Στην ερώτηση «4»,  $[F(4,154) = 3,590, p=,008]$ , η Post Hoc ανάλυση με το τεστ Tuckey test έδειξε τη διαφορά αυτή να βρίσκεται ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 75+ και 65-69, 70-74. Στην ερώτηση «5»,  $[F(4,153) = 6,390, p=,000]$ , το Tuckey test τεστ έδειξε τη διαφορά αυτή να βρίσκεται ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 55-59 και 70-74, 75+, τις ομάδες 60-64 και 70-74 και τις ομάδες 65-69 και 70-74, 75+.

Πίνακας 37. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 1» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Νοητική κατάσταση «1»		Ηλικιακή κατηγορία					F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79		
1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε για διάφορα πράγματα;	M.T.	.71	.73	.60	.42	.78	1,018	,400
	T.A.	.74	.58	.65	.51	.65		
2. Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;	M.T.	2.00	1.90	1.91	1.89	1.89	1,515	,200
	T.A.	.00	.31	.28	.32	.32		
3. Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;	M.T.	1.68	1.77	1.57	1.58	1.72	,869	,484
	T.A.	.51	.43	.50	.51	.46		
4. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή;	M.T.	2.15	2.20	2.30	2.53	1.78	3,590	.008
	T.A.	.61	.61	.53	.51	.73		
5. Πως είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή; καλύτερη, περίπου ίδια ή χειρότερη από ότι ήταν 5 χρόνια πριν;	M.T.	1.13	1.13	1.28	.63	.72	6,390	.000
	T.A.	.57	.57	.52	.60	.57		
Σύνολο	M.T.	1.56	1.54	1.53	1.41	1.37	2,151	,077
	T.A.	.31	.26	.28	.22	.31		

Στη συνολική «νοητική κατάσταση 2» υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά  $[F(4,154)=2,579, p=,029]$  την οποία η Post Hoc ανάλυση με το Tuckey test έδειξε μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 60-64 και 75+ (Πίνακας 38). Στις επιμέρους ερωτήσεις της «νοητική κατάσταση 2» στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε στην ερώτηση «1»  $[F(4,156)=2,692, p=.033]$ , μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 70-74 και 75+, στην ερώτηση «6»  $[F(4,155)=2,593, p=.039]$ , μεταξύ των ομάδων 60-64 και 75+, στην ερώτηση «11»  $[F(4,156)=2,765, p=.029]$ , μεταξύ των ομάδων 75+ και 55-59, 60-64

και στην ερώτηση «12» [ $F(4,156)=3,836, p=.005$ ], μεταξύ των ομάδων 60-64 και 55-59, 70-74.

**Πίνακας 38.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 2» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Νοητική κατάσταση «2»	Ηλικιακή κατηγορία						F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	M.T. T.A.	.83 .38	.87 .35	.83 .38	1.00 .00	.61 .50	2,692	<b>.033</b>
2. Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία κρατούν το ενδιαφέρον σας;	M.T. T.A.	.88 .33	.90 .31	.89 .32	.95 .23	.67 .49	2,025	,094
*3. Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	M.T. T.A.	.44 .50	.70 .47	.46 .51	.47 .51	.50 .51	1,493	,207
*4. Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	M.T. T.A.	.81 .39	.90 .31	.74 .45	.58 .51	.72 .46	2,033	,093
*5. Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;	M.T. T.A.	.58 .50	.73 .45	.54 .51	.47 .51	.44 .51	1,317	,266
*6. Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	M.T. T.A.	.66 .48	.80 .41	.65 .49	.79 .42	.39 .50	2,593	<b>.039</b>
7. Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	M.T. T.A.	.75 .44	.93 .25	.86 .36	.95 .23	.89 .32	2,049	,090
8. Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	M.T. T.A.	.36 .48	.30 .47	.34 .48	.63 .50	.50 .51	1,827	,126
*9. Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	M.T. T.A.	.88 .33	.93 .25	.80 .41	.68 .48	.83 .38	1,689	,155
10. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	M.T. T.A.	.88 .33	.90 .31	.89 .32	.95 .23	.72 .46	1,252	,291
*11. Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	M.T. T.A.	1.00 .00	1.00 .00	.97 .17	1.00 .00	.89 .32	2,765	<b>.029</b>
*12. Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	M.T. T.A.	.97 .18	.73 .45	.89 .32	1.00 .00	.89 .32	3,836	<b>.005</b>
*13. Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	M.T. T.A.	1.00 .00	1.00 .00	.91 .28	.95 .23	1.00 .00	2,224	,069
*14. Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας – ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	M.T. T.A.	.92 .28	.97 .18	1.00 .00	1.00 .00	.94 .24	1,252	,291
*15. Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	M.T. T.A.	1.00 .00	.93 .25	.97 .17	1.00 .00	1.00 .00	1,457	,218
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	.79 .13	.84 .10	.78 .13	.82 .10	.73 .10	2,579	<b>.040</b>

Ο Πίνακας (39) δείχνει ότι περισσότερο προσαρμοστική είναι η ηλικιακή ομάδα 55-59. Σχετικά με τις δηλώσεις που δημιουργούν τη «προσαρμοστικότητα», η ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην δήλωση «3»

Πίνακας 39. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητας» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Προσαρμοστικότητα		Ηλικιακή κατηγορία					F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος	M.T.	5.59	5.83	5.46	5.79	5.06	1,067	,375
	T.A.	1.46	1.23	1.46	1.18	1.43		
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο	M.T.	5.78	5.80	5.77	5.84	5.33	,793	,531
	T.A.	1.15	.81	1.24	.90	.59		
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον	M.T.	6.34	6.20	5.77	6.26	5.83	2,866	<b>.025</b>
	T.A.	.82	.96	.88	.93	.99		
4. Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα	M.T.	6.19	6.13	6.20	5.95	6.22	,331	,851
	T.A.	.82	.86	.90	1.08	.81		
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει	M.T.	6.02	5.80	5.80	6.05	6.11	,412	,800
	T.A.	1.11	1.54	1.21	1.08	.96		
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου	M.T.	6.02	6.07	6.06	6.00	5.78	,249	,910
	T.A.	.96	1.05	1.35	1.11	.81		
7. Συνήθως βάζω τα πράγματα σε καλό δρόμο	M.T.	5.73	5.77	5.71	5.79	5.94	,155	,960
	T.A.	1.11	1.14	1.22	1.08	1.00		
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	M.T.	5.88	5.83	5.60	6.05	6.11	,857	,491
	T.A.	1.00	.99	1.48	.85	1.08		
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά	M.T.	5.47	5.53	4.69	4.79	4.28	3,192	<b>.015</b>
	T.A.	1.44	1.38	1.86	1.72	1.99		
10. Είμαι αποφασιστικός/ή	M.T.	6.07	5.73	5.66	5.95	5.67	,944	,440
	T.A.	1.20	1.20	1.28	1.08	.97		
11*. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω μου	M.T.	4.32	4.17	4.14	4.58	4.89	,605	,659
	T.A.	2.02	1.80	2.09	1.74	1.37		
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα	M.T.	4.39	4.73	4.74	4.53	5.11	,670	,614
	T.A.	2.05	1.64	1.60	1.87	1.23		
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες πρωτότερα	M.T.	5.88	5.93	6.03	5.95	5.94	,121	,975
	T.A.	1.09	.91	.98	1.03	.87		
14. Έχω αυτοπειθαρχία	M.T.	5.80	5.87	5.69	5.84	5.61	,176	,951
	T.A.	1.40	.97	1.37	1.30	.92		
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα	M.T.	5.93	5.80	5.83	6.16	5.00	2,566	<b>.040</b>
	T.A.	1.23	1.37	1.22	1.07	.91		
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω	M.T.	5.69	5.77	5.69	5.63	5.28	,589	,671
	T.A.	1.26	.97	1.13	.83	1.27		
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες	M.T.	6.19	5.83	5.89	5.89	5.78	1,213	,307
	T.A.	.88	1.15	.93	.99	.73		
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα	M.T.	6.08	5.53	5.74	5.74	5.72	1,711	,150
	T.A.	.90	1.38	.92	.87	1.02		
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους	M.T.	5.92	5.63	5.74	5.37	5.67	1,312	,268
	T.A.	1.10	.81	.85	.83	1.03		
20*. Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι	M.T.	3.14	4.27	3.71	2.79	3.72	2,375	,054
	T.A.	1.98	2.15	1.95	1.44	2.30		
21. Η ζωή μου έχει νόημα	M.T.	6.00	6.03	5.86	6.11	6.06	,196	,940
	T.A.	1.10	.93	1.48	.99	.87		
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας	M.T.	5.41	4.07	4.94	3.89	5.28	4,933	<b>.001</b>
	T.A.	1.68	1.91	1.75	1.91	.96		
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο	M.T.	5.63	5.77	5.60	5.42	5.22	,810	,521
	T.A.	1.32	.97	1.01	.96	.81		
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	M.T.	5.98	5.87	5.83	5.32	5.56	1,324	,264
	T.A.	1.25	1.01	1.01	1.73	.98		
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν	M.T.	4.78	5.20	5.20	4.58	3.89	1,661	,162
	T.A.	2.19	1.69	1.75	1.98	2.17		
Σύνολο	M.T.	5.60	5.56	5.48	5.45	5.40	,588	,672
	T.A.	.63	.60	.61	.56	.51		

[F(4,156)=2,866, p=,025], μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 55-59 και 65-69, στην «9» [F(4,156)=3,192, p=,015], μεταξύ των ηλικιών 55-59 και 75+, στην «15» [F(4,156)=2,566, p=,040], μεταξύ των ηλικιών 75+ και 55-59, 70-74, και στην «22» [F(4,156)=4,933, p=,001, με τη διαφορά να βρίσκεται μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 55-59 και 60-64, 70-74].

Στο σύνολο της «Ικανοποίησης από τη ζωή» η ανάλυση διακύμανσης (Πίνακας 40) έδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 60-64 και 75+. Επίσης στη δήλωση «5» [F(4,156)=3,063, p=,018], μεταξύ των ηλικιών 55-59 και 75+, στην «9» [F(4,156)=4,887, p=,001], μεταξύ των ηλικιών 75+ και 55-59, 60-64 και 65-69 και στη «12» [F(4,156)=4,635, p=,001], μεταξύ των ηλικιών 55-59 και 60-64, 70-74.

Πίνακας 40. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση την ηλικιακή κατηγορία

Ικανοποίηση από τη ζωή		Ηλικιακή κατηγορία					F	Sig.
		55-59	60-64	65-69	70-74	75+		
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα ότι θα ήταν.	M.T. T.A.	1.25 .86	1.57 .77	1.37 .84	1.53 .77	1.28 .67	,971	,425
2. Στην ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω.	M.T. T.A.	1.39 .72	1.43 .63	1.49 .74	1.74 .65	1.28 .89	1,131	,344
3*. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου.	M.T. T.A.	1.78 .49	1.80 .61	1.86 .43	1.74 .56	1.56 .78	,945	,440
4. Είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο ήμουν και νέος/α.	M.T. T.A.	1.20 .87	1.40 .81	1.43 .81	1.00 1.00	1.06 .94	1,249	,293
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.	M.T. T.A.	1.10 .80	.77 .82	1.06 .91	1.05 .91	.39 .78	3,063	<b>.018</b>
6*. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα.	M.T. T.A.	1.76 .60	1.80 .55	1.97 .17	1.95 .23	1.67 .69	1,716	,149
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα.	M.T. T.A.	1.63 .67	1.70 .65	1.69 .68	1.63 .76	1.22 .88	1,605	,176
8. Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	M.T. T.A.	1.68 .68	2.00 .00	1.80 .47	1.84 .50	1.72 .57	1,924	,109
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα τα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	M.T. T.A.	1.76 .60	1.63 .72	1.66 .73	1.32 .95	.94 1.00	4,887	<b>.001</b>
10*. Όταν αναπολώ την ζωή μου, σκέφτομαι ότι δεν πήρα τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα που ήθελα.	M.T. T.A.	1.12 .97	1.37 .85	1.09 .92	1.47 .90	.83 .92	1,569	,185
11*. Συγκρινόμενος/η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά.	M.T. T.A.	1.68 .71	1.90 .40	1.83 .51	1.89 .32	1.44 .92	2,173	,075
12. Πήρα σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου.	M.T. T.A.	1.08 .92	1.63 .61	1.43 .81	1.84 .37	1.33 .77	4,635	<b>.001</b>
13*. Παρά τα όσα λέει ο κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι.	M.T. T.A.	1.14 .94	1.50 .78	.91 .89	.95 .97	1.39 .78	2,364	,055
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	1.43 .33	1.58 .31	1.53 .35	1.53 .32	1.24 .41	3,227	<b>.014</b>

Συνολικά, όσον αφορά την ηλικία των βετεράνων αθλητών-τριών, την «νοητική αποτελεσματικότητα», την «αποτίμηση της ζωής» και την «καλή γήρανση» υιοθετήθηκε η 2<sup>η</sup> μηδενική υπόθεση που αναφέρει ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών στον μέσο όρο της νοητικής αποτελεσματικότητας, της αποτίμησης της ζωής και της καλής γήρανσης (Πίνακας 41). Αντίθετα για την «κοινωνική υποστήριξη» και την «Ικανοποίηση από τη ζωή» έγινε αποδεκτή η 2<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση ότι δηλαδή υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες στον μέσο όρο της κοινωνικής υποστήριξης και της ικανοποίησης από τη ζωή.

**Πίνακας 41.** Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς την ηλικία.

Μεταβλητές		55-59	60-64	65-69	70-74	75+	F	P
Κοινωνική υποστήριξη	<b>M.T.</b>	3,69	3,79	3,70	3,69	3,41	3,090	<b>,018</b>
	<b>T.A.</b>	,36	,23	,35	,41	,55		
Νοητική αποτελεσματικότητα	<b>M.T.</b>	3,56	3,57	3,56	3,41	3,41	1,750	,142
	<b>T.A.</b>	,37	,29	,26	,20	,34		
Ικανοποίηση από τη ζωή	<b>M.T.</b>	1,43	1,58	1,51	1,53	1,24	3,227	<b>,014</b>
	<b>T.A.</b>	,33	,31	,35	,32	,42		
Αποτίμηση της ζωής	<b>M.T.</b>	8,08	8,38	7,91	8,05	7,78	1,021	,398
	<b>T.A.</b>	1,02	,94	1,09	1,27	1,56		
Καλή Γήρανση	<b>M.T.</b>	4,76	4,97	4,71	4,79	4,51	1,410	,233
	<b>T.A.</b>	,62	,55	,67	,73	,93		

#### 4.3.3. Μορφωτικό επίπεδο

Η ανεξάρτητη μεταβλητή «μορφωτικό επίπεδο» ταξινομήθηκε σε πέντε επίπεδα. Η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (Πίνακας 42) έδειξε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφόρων ηλικιακών κατηγοριών στις ερωτήσεις που αφορούν το ερωτηματολόγιο των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης».

**Πίνακας 42.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των «πηγών κοινωνικής υποστήριξης» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Πηγές κοινωνικής υποστήριξης	Επίπεδο μόρφωσης							Sig.
		Α' θμια	Ατελή Β' θμια	Β' θμια Εκπαιδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Παν. σπουδές	F	
1. Πόσα άτομα γνωρίζετε ώστε να τα επισκεφτείτε στο σπίτι τους	M.T. T.A.	2.76 .62	2.88 .34	2.86 .35	3.00 .00	2.93 .26	1,595	.178
2. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν)	M.T. T.A.	2.43 .81	2.38 .72	2.61 .62	2.64 .49	2.69 .47	1,371	.246
3. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή πήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;	M.T. T.A.	1.85 1.04	1.94 .93	1.93 .79	1.80 .87	2.22 .81	1,478	.211
4. Υπάρχει κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν;	M.T. T.A.	2.86 .36	2.94 .25	2.98 .15	2.75 .44	2.89 .32	2,231	.068
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	2.50 .49	2.53 .35	2.60 .26	2.53 .30	2.68 .27	1,834	.125

Από την ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα φάνηκε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για κάθε ερώτηση της μεταβλητής «κοινωνικό δίκτυο». Στον Πίνακα (43) φαίνεται το πως αξιολόγησαν οι διαφορετικές ομάδες του κάθε μορφωτικού επιπέδου την κάθε ερώτηση για το κοινωνικό δίκτυο.

**Πίνακας 43.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικού δικτύου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Κοινωνικό δίκτυο	Επίπεδο μόρφωσης						F	Sig.
		Α' θμια	Ατελή Β' θμια	Β' θμια Εκπαιδ	Απόφ. Τεχν. σχολής	Παν. σπουδές		
1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)	M.T. T.A.	4.62 1.02	4.06 1.53	4.20 1.30	4.52 .92	4.22 1.49	.729	.574
2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;	M.T. T.A.	3.95 1.77	4.06 1.57	4.11 1.53	3.88 1.86	3.56 2.03	.657	.622
3. Αν έχετε κάποιες αδελφές-ους εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή-ος σας;	M.T. T.A.	2.71 1.95	2.44 1.50	3.30 1.65	2.96 1.37	2.58 1.61	1,523	.198
4. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;	M.T. T.A.	4.33 1.11	4.38 .81	4.18 1.35	4.08 1.29	4.38 1.15	.382	.821
5. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;	M.T. T.A.	4.00 1.22	4.44 .73	4.02 1.05	3.96 1.21	4.35 1.02	1,214	.307
6. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;	M.T. T.A.	3.86 1.77	4.06 1.34	3.82 1.48	3.60 1.53	3.80 1.64	.221	.927
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	3.91 .85	3.91 .70	3.94 .94	3.83 .79	3.82 .80	.167	.955

Από την ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα φάνηκε ότι ως προς τη μεταβλητή «Ικανοποίηση από τις σχέσεις» υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ερώτηση «1» της μεταβλητής, [ $F(4,156)=2,824$ ,  $p=,001$ ]. Στον Πίνακα 44 φαίνεται το πως αξιολόγησαν οι διαφορετικές ομάδες του κάθε μορφωτικού επιπέδου την κάθε ερώτηση.

**Πίνακας 44.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ικανοποίησης από τις σχέσεις» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Ικανοποίηση από τις σχέσεις	Επίπεδο μόρφωσης							Sig.
		Α' θμια	Ατελή Β' θμια	Β' θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Παν. σπουδές	F	
1. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;	M.T. T.A.	4,33 ,91	4,63 1,02	4,68 ,47	4,28 ,89	4,73 ,45	2,824	,027
2. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;	M.T. T.A.	4,19 1,03	4,19 ,98	4,45 ,66	4,56 ,77	4,56 ,50	1,673	,159
Γενική «ικανοποίηση από τις σχέσεις».	M.T. T.A.	4,26 ,77	4,41 ,88	4,57 ,50	4,42 ,69	4,65 4,52	2,100	,083

Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων και η σημαντικότητα όπου υπάρχει για κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής από το ερωτηματολόγιο της νοητικής αποτελεσματικότητας σε σχέση με το επίπεδο σπουδών παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες. Συνολικά για την «αυτοεκτίμηση» η ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά [ $F(4,156) = 7,386, p=.000$ ] μεταξύ αυτών των αθλητών-τριών που έχουν ατελή Β' θμια εκπαίδευση και όλων των υπόλοιπων επιπέδων σπουδών. Όσον αφορά τις επιμέρους ερωτήσεις στατιστικά σημαντική διαφορά (Πίνακας 45) υπήρξε στη δήλωση «1» [ $F(4,156) = 2,596, p=.038$ ]. Την δήλωση «2» [ $F(4,156) = 5,383, p=.000$ ], ανάμεσα σε αυτούς που δεν έχουν τελειώσει την Β' θμια εκπαίδευση και όλα τα άλλα επίπεδα σπουδών, την «3» [ $F(4,156) = 3,659, p=.007$ ] μεταξύ αυτών που δεν έχουν τελειώσει Αθμια και των αποφοίτων της Β' θμιας εκπαίδευσης. Στη δήλωση «5» [ $F(4,156) = 3,290, p=.013$ ] μεταξύ της ατελούς Β' θμιας και Α' θμιας και πτυχιούχους πανεπιστημίου. Στη δήλωση «7» [ $F(4,156) = 6,021, p=.000$ ] μεταξύ της ατελούς Β' θμιας και Α' θμιας, και τους απόφοιτους Β' θμιας και τους πτυχιούχους πανεπιστημίου. Στη δήλωση «8» [ $F(4,156) = 3,482, p=.009$ ] μεταξύ απόφοιτων της Β' θμιας και ατελούς Β' θμιας και πτυχιούχους τεχνικών σχολών και πτυχιούχους πανεπιστημίου. Στη δήλωση «9» [ $F(4,156) = 4,093, p=.004$ ], με τις διαφορές να εντοπίζονται μεταξύ της ατελούς Β' θμιας και Α' θμιας.



Πίνακας 45. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αυτοεκτίμησης» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Αυτοεκτίμηση	Μορφωτικό επίπεδο						F	Sig.
	A' Θμια	Ατελή Β'θμια	Β'θμια Εκπαιδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Απόφ. Πανεπ. σχολής			
1*. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.	M.T T.A.	4.24 1.14	4.19 .83	4.75 .44	4.44 .65	4.53 .79	2,596	.038
2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.	M.T T.A.	4.48 .93	3.25 1.29	4.23 .89	4.48 .71	4.15 .89	5,383	.000
3*. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.	M.T T.A.	3.76 1.26	3.50 1.26	4.30 .95	3.64 1.25	4.22 .69	3,659	.007
4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.	M.T T.A.	4.29 .46	4.31 .60	4.16 .78	3.88 .73	4.13 .77	1,279	,281
5*. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	M.T T.A.	4.14 1.06	3.00 1.32	3.66 1.14	3.40 1.32	3.87 .88	3,290	.013
6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.	M.T T.A.	4.14 .85	3.50 1.41	4.07 .90	4.32 .69	4.05 .97	1,887	,115
7*. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.	M.T T.A.	4.05 .97	2.38 1.02	3.73 1.40	3.32 1.41	3.82 .96	6,021	.000
8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.	M.T T.A.	4.24 1.00	3.62 1.15	4.34 .68	4.28 .54	4.40 .63	3,482	.009
9*. Γενικά, έχω την προδιάθεση να νιώθω αποτυχημένος/η.	M.T T.A.	4.43 1.08	3.75 1.29	4.70 .46	4.32 .69	4.29 .88	4,093	.004
10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	M.T T.A.	4.38 .67	4.19 .98	4.45 .66	4.44 .71	4.42 .50	,597	,716
<b>Σύνολο</b>	<b>M.T T.A.</b>	<b>4,21 ,53</b>	<b>3,57 ,57</b>	<b>4,24 ,47</b>	<b>4,05 ,48</b>	<b>4,19 ,34</b>	<b>7,386</b>	<b>,000</b>

Για το σύνολο της «αντιληπτικής αποτελεσματικότητας» η ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά [ $F(4,156)=3,777$ ,  $p=.006$ ] μεταξύ των επιπέδων της Β'θμιας και αυτών που δεν έχουν τελειώσει Β'θμια και των αποφοίτων τεχνικών σχολών. Επίσης ο Πίνακας (46) δείχνει στατιστικά σημαντική διαφορά για τη δήλωση «1» [ $F(4,156) = 3,544$ ,  $p=.008$ ]. Η Post Hoc ανάλυση με το τεστ Tuckey test έδειξε διαφορές, ανάμεσα σε αυτούς που δεν έχουν τελειώσει την Β'θμια εκπαίδευση τους απόφοιτους Α'θμιας και τους αποφοίτους της Β'θμιας.

**Πίνακας 46.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «αντίληπτικής αποτελεσματικότητας» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Αντίληπτική αποτελεσματικότητα	Μορφωτικό επίπεδο							F	Sig.
		Α' θμια	Ατελή Β' θμια	Β' θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Απόφ. Πανεπ. σχολής			
1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό.	M.T. T.A.	6.67 .58	5.69 1.30	6.52 .76	6.20 .96	6.29 .90	3,544	.008	
2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν.	M.T. T.A.	5.33 1.59	5.00 1.51	5.52 1.45	4.92 1.29	5.07 1.63	,917	,456	
3*. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.	M.T. T.A.	5.57 1.80	5.19 1.83	5.57 1.76	4.76 1.98	5.82 1.40	1,834	,125	
4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.	M.T. T.A.	5.14 2.10	5.37 1.26	5.91 .94	5.24 1.20	5.53 1.03	1,924	,109	
5. Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.	M.T. T.A.	6.14 1.01	5.94 .93	5.93 1.52	5.96 1.17	6.16 .92	,352	,842	
6*. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.	M.T. T.A.	5.19 1,78	5.12 1.78	5.64 1.37	4.92 1.73	5.47 1.39	1,105	,356	
7*. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση).	M.T. T.A.	5.90 1.79	5.12 1.63	6.02 1.44	5.28 1.54	5.40 1.56	1,861	,120	
8*. Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.	M.T. T.A.	5.24 2.10	3.75 1.29	4.34 2.10	4.52 1.66	4.31 1.75	1,637	,168	
9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.	M.T. T.A.	5.81 1.75	5.00 1.41	5.64 1.73	5.52 1.53	5,09 1,47	1,406	,234	
10*. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.	M.T. T.A.	4.67 1.91	4.38 1.86	5.34 1.80	4.88 1.69	5.49 1.30	2,232	,068	
Σύνολο	M.T. T.A.	5,56 ,58	5,06 ,73	5,64 ,67	5,22 ,58	5,46 ,57	3,777	,006	

Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα φάνηκε ότι ως προς τον «διαπροσωπικό έλεγχο» να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά (Πίνακας 47) στις δηλώσεις «1» [ $F(4,156) = 5,936, p=,000$ ]. Η Post Hoc ανάλυση με το τεστ Tuckey test έδειξε διαφορές, ανάμεσα σε αυτούς που δεν έχουν τελειώσει την Β' θμια εκπαίδευση και εκείνους της βασικής εκπαίδευσης και τους αποφοίτους της Β' θμιας. Στη δήλωση «4» [ $F(4,156) = 3,028, p=.019$ ], οι διαφορές εντοπίζονται ανάμεσα σε αυτούς που

έχουν χαμηλό επίπεδο μόρφωσης και τους αποφοίτους της Β΄θμιας εκπαίδευσης. Στη δήλωση «9» [ $F(4,156) = 6,647, p=.000$ ] η διαφορά είναι μεταξύ αυτών που δεν έχουν τελειώσει Β΄θμια και όλων των άλλων επιπέδων μόρφωσης.

Πίνακας 47. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «διαπροσωπικού ελέγχου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Διαπροσωπικός έλεγχος		Μορφωτικό επίπεδο					F	Sig.
		Α΄θμια	Ατελή Β΄θμια	Β΄θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Πανεπ.		
1*. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις.	M.T T.A.	5.48 1.83	3.75 1.69	5.80 1.56	4.40 1.78	4.98 1.63	5,936	.000
2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.	M.T T.A.	5.71 1.49	5.81 .91	5.41 1.99	6.28 .89	5.60 1.31	1,478	,211
3*. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.	M.T T.A.	4.48 1.89	4.19 1.60	4.98 1.56	5.28 1.70	5.04 1.44	1,655	,163
4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.	M.T T.A.	5.24 1.58	5.25 1.13	6.16 1.22	5.96 1.10	5.78 1.12	3,028	.019
5*. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλάω και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω.	M.T T.A.	3.48 2.04	4.12 1.54	3.41 1.80	2.88 1.27	3.65 1.69	1,517	,200
6*. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.	M.T T.A.	4.00 1.55	4.69 1.78	4.27 2.03	4.56 1.85	4.76 1.61	,946	,439
7. Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.	M.T T.A.	5.86 1.20	5,13 1.71	5.95 1.06	5.96 .84	5.58 1.10	2,107	,083
8*. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις απόψεις μου στους άλλους.	M.T T.A.	4.90 1.30	4.38 1.63	4.59 1.48	4.76 1.67	4.58 1.54	,349	,844
9*. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάνω χειρότερα.	M.T T.A.	5.76 1.04	4.13 1.78	5.98 1.17	5.60 1.58	5.60 1.01	6,647	.000
10. Βρίσκω εύκολο το να παίζω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.	M.T T.A.	4.48 2.18	5.06 1.12	5.41 1.57	5.12 1.27	4.75 1.61	1,663	,161
Σύνολο	M.T T.A.	4,94 1,00	4,65 ,85	5,19 ,73	5,08 ,80	5,03 ,75	1,466	,215

Για τον «κοινωνικοπολιτικό έλεγχο» η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά, [ $F(4,156) = 4,761, p=.001$ ]

(Πίνακας 48) ανάμεσα στους πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών και αυτούς της Α΄θμιας, της ατελούς Β΄θμιας και των αποφοίτων των τεχνικών σχολών. Επίσης στις δηλώσεις: «1» [ $F(4,156) = 3,571, p=.008$ ] όπου το τεστ Tuckey test έδειξε διαφορές, ανάμεσα σε αυτούς που έχουν αποφοιτήσει από τη Β΄θμια και αυτούς που έχουν χαμηλή μόρφωση και αυτούς της ατελούς Β΄θμιας. «4» [ $F(4,156) = 4,209, p=.003$ ], ανάμεσα στους πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών και αυτούς της Α΄θμιας και τους απόφοιτους της Β΄θμιας. «7» [ $F(4,156) = 3,009, p=.020$ ], μεταξύ της Α΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «9» [ $F(4,156) = 4,836, p=.001$ ], ανάμεσα στους πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών και αυτούς της βασικής εκπαίδευσης και τους απόφοιτους τεχνικών σχολών. «10» [ $F(4,156) = 8,076, p=.000$ ] μεταξύ της ατελούς Β΄θμιας και των αποφοίτων Β΄θμιας και πτυχιούχων τεχνικών σχολών και πανεπιστημιακών σχολών. Επίσης μεταξύ των πτυχιούχων πανεπιστημίου και αυτών της βασικής εκπαίδευσης.

**Πίνακας 48.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του «κοινωνικό-πολιτικού ελέγχου» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

	Μορφωτικό επίπεδο						F	Sig.
	A' Θμια	A' B' Θμια	B' Θμια Εκπαιδ	Aπόφ. Τεχν. σχολών	Πτυχ. Παν. σχολών			
1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.	M.T. T.A. 3.81 1.89	3.69 1.35	5.09 1.97	5.00 1.71	4.85 1.59	3,571	.008	
2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.	M.T. T.A. 4.52 1.60	4.44 1.36	4.18 1.97	4.12 1.72	4.22 1.67	,235	.918	
3*. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.	M.T. T.A. 3.29 1.76	3.63 1.67	3.27 1.98	2.84 .94	2.78 1.29	1,383	.242	
4*. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.	M.T. T.A. 1.86 .85	2.38 .96	2.16 1.03	2.20 1.32	2.93 1.46	4,209	.003	
5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξυψώσουμε την πολιτική διαφθορά.	M.T. T.A. 4.90 2.07	4.87 1.15	5.36 1.59	4.76 1.92	5.18 1.62	,696	,596	
6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.	M.T. T.A. 4.90 1.79	3.38 1.71	3.64 2.10	3.68 1.89	4.27 1.92	2,406	,052	
7*. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.	M.T. T.A. 4.19 1.94	4.50 1.79	5.07 2.21	5.36 1.68	5.64 1.51	3,009	.020	
8*. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι ατίθαιο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.	M.T. T.A. 3.48 1.86	4.00 2.07	3.50 2.01	3.12 1.54	4.09 1.68	1,593	,179	
9*. Προτιμώ να συγκεντρώνω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.	M.T. T.A. 3.38 1.86	4.44 1.46	3.93 1.85	3.00 1.63	4.64 1.73	4,836	.001	
10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβερνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.	M.T. T.A. 5.14 1.88	4.00 2.13	5.95 1.58	5.72 1.31	6.25 1.08	8,076	.000	
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A. 3,95 ,73	3,93 ,71	4,22 ,68	3,98 ,45	4,49 ,67	4,761	.001	

Όσον αφορά τις ερωτήσεις της νοητικής κατάστασης (1) η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Πίνακας 49) στις ερωτήσεις: «1» [ $F(4,156) = 3,130, p=.016$ ]. Το Tuckey test έδειξε διαφορές, ανάμεσα στους πτυχιούχους τεχνικών σχολών και τους πτυχιούχους πανεπιστημίων. «2» [ $F(4,153) = 3,087, p=.018$ ], ανάμεσα σε αυτούς της ατελούς Β΄θμιας και στους πτυχιούχους πανεπιστημιακών και τεχνικών σχολών. «4» [ $F(4,154) = 2,430, p=.050$ ], μεταξύ της Α΄θμιας εκπαίδευσης και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών.

Πίνακας 49. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 1» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Νοητική κατάσταση «1»		Μορφωτικό επίπεδο					F	Sig.
		Α΄θμια	Ατελή Β΄θμια	Β΄θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Απόφ. Πανεπ. σχολής		
1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε για διάφορα πράγματα;	M.T.	.67	.69	.66	1.04	.49	3,130	<b>.016</b>
	T.A.	.58	.70	.57	.79	.63		
2. Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;	M.T.	1.95	1.75	1.93	2.00	1.96	3,087	<b>.018</b>
	T.A.	.22	.45	.26	.00	.19		
3. Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;	M.T.	1.67	1.44	1.66	1.56	1.78	2,009	,096
	T.A.	.48	.51	.53	.51	.42		
4. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή;	M.T.	1.90	2.19	2.12	2.17	2.38	2,430	<b>.050</b>
	T.A.	.70	.75	.70	.64	.53		
5. Πως είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή; καλύτερη, περίπου ίδια ή χειρότερη από ότι ήταν 5 χρόνια πριν;	M.T.	.81	1.13	1.09	1.00	1.18	1,599	,177
	T.A.	.68	.50	.65	.52	.58		
Σύνολο	M.T.	1,40	1,44	1,51	1,57	1,51	1,564	,187
	T.A.	,27	,26	,30	,26	,29		

Στις ερωτήσεις της νοητικής κατάστασης «2» η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Πίνακας 50) στην ερώτηση «15» [ $F(4,156) = 3,101, p=.017$ ]. Το Tuckey test έδειξε διαφορές ανάμεσα στην Α΄θμια και της ατελούς Β΄θμιας, τους πτυχιούχους τεχνικών σχολών και τους πτυχιούχους πανεπιστημίων.

Πίνακας 50. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «νοητικής κατάστασης 2» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Νοητική κατάσταση 2	Μορφωτικό επίπεδο						F	Sig.
		A' θμια	Ατελ ή Β' θμια	B' θμια Εκπαίδ	Απόφ. Τεχν. σχολής	Πτ. Πανεπιστ.		
1. Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	M.T. T.A.	.86 .36	.81 .40	.77 .42	.72 .46	.93 .26	1,791	,133
2. Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία σας κρατούν το ενδιαφέρον;	M.T. T.A.	.76 .44	.75 .45	.95 .21	.80 .41	.91 .29	2,252	,066
*3. Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	M.T. T.A.	.67 .48	.37 .50	.39 .49	.60 .50	.53 .50	1,710	,150
*4. Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	M.T. T.A.	.67 .48	.69 .48	.80 .41	.88 .33	.78 .42	,944	,440
*5. Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τακαταφέρετε;	M.T. T.A.	.62 .50	.56 .51	.61 .49	.48 .51	.56 .50	,339	,851
*6. Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	M.T. T.A.	.57 .51	.87 .34	.64 .49	.64 .49	.69 .47	1,080	,368
7. Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	M.T. T.A.	.86 .36	.63 .50	.86 .35	.92 .28	.85 .36	1,814	,129
8. Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	M.T. T.A.	.38 .50	.50 .52	.41 .50	.44 .51	.33 .47	,505	,732
*9. Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	M.T. T.A.	.90 .30	.87 .34	.93 .25	.76 .44	.78 .42	1,578	,183
10. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	M.T. T.A.	.90 .30	.87 .34	.86 .35	.92 .28	.85 .36	,219	,928
*11. Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	M.T. T.A.	1.0 0 .00	.94 .25	.98 .15	1.00 .00	.98 .13	,640	,635
*12. Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	M.T. T.A.	.81 .40	.94 .25	.95 .21	.92 .28	.87 .34	1,045	,386
*13. Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	M.T. T.A.	.95 .22	1.00 .00	.93 .25	1.00 .00	1.00 .00	1,590	,180
*14. Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας –ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	M.T. T.A.	1.0 0 .00	.87 .34	.95 .21	.92 .28	.98 .13	1,292	,275
*15. Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	M.T. T.A.	1.0 0 .00	.87 .34	.98 .15	1.00 .00	1.00 .00	3,101	,017
Σύνολο	M.T. T.A.	.80 ,11	.77 ,14	.80 ,13	.80 ,12	.81 12	,258	,904

Σε ότι αφορά το σύνολο της «κλίμακα προσαρμοστικότητας» (Πίνακας 51) η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά [F(4,154) = 4,839, p=.001], μεταξύ των αποφοίτων της Β΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. Επίσης στις δηλώσεις: «1» [F(4,156) = 3,999, p=.004] με το Tuckey test να τις δείχνει ανάμεσα σε αυτούς που έχουν αποφοιτήσει από τη Β΄θμια εκπαίδευση και αυτούς που δεν έχουν τελειώσει τη Β΄θμια. «3» [F(4,156) = 3,702, p=.007] ανάμεσα στους απόφοιτους της Β΄θμιας και της Α΄θμιας και τους πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών. «6» [F(4,156) = 3,732, p=.006], μεταξύ των αποφοίτων της Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «7» [F(4,155) = 4,964, p=.001], ανάμεσα στην ομάδα ατελούς Β΄θμιας και της Α΄θμιας, τους αποφοίτους Β΄θμιας τους πτυχιούχους τεχνικών σχολών. «8» [F(4,156) = 2,746, p=.030] μεταξύ των αποφοίτων Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «10» [F(4,156) = 3,873, p=.005], μεταξύ των αποφοίτων Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «11» [F(4,156) = 3,572, p=.008], ανάμεσα στους αποφοίτους Β΄θμιας και της Α΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας. «13» [F(4,155) = 2,811, p=.027] μεταξύ των αποφοίτων Β΄θμιας και των πτυχιούχων τεχνικών σχολών. «14» [F(4,156) = 3,248, p=.014] μεταξύ των απόφοιτων της Β΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας. «15» [F(4,156) = 6,999, p=.000], μεταξύ αυτών που έχουν τελειώσει Β΄θμια και αυτών της Α΄θμιας, ατελούς Β΄θμιας, και πανεπιστημιακών σχολών. Επίσης μεταξύ της ατελούς Β΄θμιας και των πτυχιούχων τεχνικών σχολών. «16» [F(4,156) = 3,689, p=.007], ανάμεσα στην Α΄θμια και τη Β΄θμια εκπαίδευση. «19» [F(4,156) = 3,599, p=.008] μεταξύ των ομάδων της Α΄θμιας και της Β΄θμιας.



Πίνακας 51. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «προσαρμοστικότητα» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Προσαρμοστικότητα		Μορφωτικό επίπεδο						F	Sig.
		Α' θμια	Ατελή Β'θμια	Β'θμια Εκπαίδ.	Τεχν. σχολής	Πανεπ.			
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος	M.T.	5.48	4.50	6.05	5.64	5.51	3,999	.004	
	T.A.	1.66	1.93	1.06	1.29	1.23			
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο	M.T.	5.86	5.69	5.95	5.56	5.62	,930	.448	
	T.A.	.79	.95	.89	1.39	1.06			
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον	M.T.	6.24	5.63	6.43	6.28	5.91	3,702	.007	
	T.A.	.89	1.20	.76	.89	.87			
4. Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα	M.T.	6.14	5.88	6.39	6.36	5.96	2,276	,064	
	T.A.	.79	.89	.75	.95	.90			
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει	M.T.	5.86	5.81	6.07	6.28	5.76	1,002	.408	
	T.A.	1.90	.98	.97	.84	1.20			
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου	M.T.	5.86	5.75	6.45	6.16	5.71	3,732	.006	
	T.A.	.96	1.13	.82	1.18	1.10			
7. Συνήθως βάζω τα πράγματα σε καλό δρόμο	M.T.	6.05	4.88	6.14	5.84	5.58	4,964	.001	
	T.A.	.97	1.63	.91	1.03	1.01			
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	M.T.	6.00	5.75	6.27	5.60	5.62	2,746	.030	
	T.A.	1.22	1.00	.82	1.41	1.08			
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά	M.T.	5.00	4.75	5.41	4.76	5.15	,833	.506	
	T.A.	1.73	1.65	1.73	1.76	1.58			
10. Είμαι αποφασιστικός/ή	M.T.	6.19	5.56	6.32	5.72	5.51	3,873	.005	
	T.A.	1.08	1.15	.86	1.21	1.32			
11*. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω μου	M.T.	3.62	3.25	4.98	4.40	4.42	3,572	.008	
	T.A.	2.04	1.53	1.86	1.61	1.91			
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα	M.T.	4.62	5.19	4.70	4.20	4.60	,778	.541	
	T.A.	2.04	.98	1.86	1.96	1.71			
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες προτούτερα	M.T.	6.05	5.88	6.30	5.56	5.80	2,811	.027	
	T.A.	.92	.81	.77	1.33	.99			
14. Έχω αυτοπειθαρχία	M.T.	5.71	5.06	6.25	5.72	5.64	3,248	.014	
	T.A.	1.19	1.34	1.06	1.37	1.24			
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα	M.T.	5.52	4.81	6.45	5.84	5.67	6,999	.000	
	T.A.	1.21	1.68	.95	1.21	1.06			
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω	M.T.	5.43	4.94	6.09	5.64	5.60	3,689	.007	
	T.A.	1.16	1.24	.94	1.50	.93			
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες	M.T.	5.90	5.63	6.27	6.04	5.84	2,032	.093	
	T.A.	.94	1.26	.90	.98	.83			
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα	M.T.	5.71	5.62	6.09	5.88	5.69	3,599	.311	
	T.A.	1.42	1.45	.86	1.01	.81			
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους	M.T.	5.81	5.00	6.02	5.76	5.67	3,599	.008	
	T.A.	1.08	.97	.90	.97	.88			
20*. Μερικές φορές πάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι	M.T.	4.05	3.13	3.16	3.76	3.55	,944	.440	
	T.A.	2.11	1.75	2.16	2.09	1.92			
21. Η ζωή μου έχει νόημα	M.T.	6.24	5.87	6.09	6.20	5.76	1,173	.325	
	T.A.	1.04	.96	1.25	1.00	1.12			
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας	M.T.	4.90	5.25	4.91	4.56	4.84	,373	.828	
	T.A.	1.51	1.48	2.00	2.10	1.68			
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο	M.T.	5.48	5.13	5.93	5.64	5.44	2,151	.077	
	T.A.	.93	1.20	.87	1.29	1.17			
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	M.T.	5.86	5.69	5.98	5.96	5.60	,765	.550	
	T.A.	.85	1.35	1.42	.89	1.23			
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν	M.T.	5.43	3.88	4.41	5.32	4.98	2,401	.052	
	T.A.	1.96	1.89	2.42	1.46	1.77			
Σύνολο	M.T.	5.56	5.14	5.81	5.55	5.42	4,839	.001	
	T.A.	.51	.70	.50	.70	.55			

Για την «Ικανοποίηση από τη ζωή» (Πίνακας 52) συνολικά η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά [ $F(4,156) = 2,692, p=.033$ ] μεταξύ των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών και αυτών της Α΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας εκπαίδευσης. Επίσης στις επιμέρους δηλώσεις: «2» [ $F(4,156) = 2,842, p=.026$ ] όπου το τεστ Tuckey test έδειξε διαφορές, ανάμεσα στις ομάδες Α΄θμιας και Β΄θμιας εκπαίδευσης και Α΄θμιας με πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών. «3» [ $F(4,156) = 3,741, p=.006$ ], ανάμεσα στην Β΄θμιας και των ομάδων της Α΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας. «6» [ $F(4,156) = 3,068, p=.018$ ], μεταξύ της Α΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «7» [ $F(4,156) = 4,825, p=.001$ ], ανάμεσα στην ομάδα ατελούς Β΄θμιας και των ομάδων Β΄θμιας, πτυχιούχους τεχνικών σχολών και πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών. «9» [ $F(4,156) = 2,746, p=.030$ ] μεταξύ των ομάδων της Α΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. «10» [ $F(4,156) = 2,749, p=.030$ ], μεταξύ της Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών.

**Πίνακας 52.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της «Ικανοποίησης από τη ζωή» με βάση το επίπεδο μόρφωσης

Ικανοποίηση από τη ζωή		Μορφωτικό επίπεδο						F	Sig.
		A' θμια	Ατελ ή Β' θμια	B' θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Πανεπ. σχολής			
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ό τι νόμιζα ότι θα ήταν.	M.T. T.A.	1.29 .85	1.38 .81	1.48 .79	1.36 .81	1.33 .84	.282	.889	
2. Στην ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω.	M.T. T.A.	1.00 .84	1.31 .79	1.57 .66	1.48 .71	1.55 .66	2,842	.026	
3*. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου.	M.T. T.A.	1.52 .81	1.44 .81	1.91 .42	1.88 .33	1.80 .45	3,741	.006	
4. Είμαι τόσο ευτυχιμένος/η όσο ήμουν και νέος/α.	M.T. T.A.	1.19 .98	.94 .85	1.25 .89	1.56 .82	1.22 .83	1,354	.253	
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.	M.T. T.A.	.71 .96	.94 .93	.98 .88	1.04 .84	.96 .82	.469	.758	
6*. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα.	M.T. T.A.	1.62 .74	1.62 .72	1.84 .53	1.76 .52	1.98 .13	3,068	.018	
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα.	M.T. T.A.	1.43 .87	1.00 .82	1.61 .75	1.80 .50	1.76 .54	4,825	.001	
8. Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	M.T. T.A.	1.62 .74	1.94 .25	1.68 .64	1.88 .44	1.85 .45	1,657	.163	
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα τα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	M.T. T.A.	1.14 .96	1.31 .95	1.45 .85	1.72 .68	1.84 .50	4,433	.002	
10*. Όταν αναπολώ την ζωή μου, σκέφτομαι ότι δεν πήρα τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα που ήθελα.	M.T. T.A.	1.14 1.01	1.19 .98	.93 .93	.92 1.00	1.47 .79	2,749	.030	
11*. Συγκρινόμενος/η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά.	M.T. T.A.	1.71 .64	1.69 .70	1.77 .60	1.56 .82	1.85 .49	1,042	.387	
12. Πήρα σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου.	M.T. T.A.	1.52 .81	1.19 .83	1.30 .82	1.36 .86	1.45 .79	.620	.649	
13*. Παρά τα όσα λέει κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι.	M.T. T.A.	1.24 .89	1.25 .93	1.14 .88	1.00 .96	1.20 .91	.306	.874	
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	1,32 .43	1,32 .48	1,45 .35	1,49 .32	1,56 .26	2,692	.033	

Από τα αποτελέσματα αυτά έγινε αποδεκτή η 3<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση όσον αφορά την «Νοητική αποτελεσματικότητα» και την «Ικανοποίηση από τη ζωή», ότι δηλαδή υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα επίπεδα σπουδών στον μέσο όρο της «Νοητικής αποτελεσματικότητας», και της «Ικανοποίησης από τη ζωή», των βετεράνων αθλητών-τριών. Ενώ για την «Κοινωνική υποστήριξη», την «αποτίμηση της ζωής» και την «καλή γήρανση» υιοθετήθηκε η 3<sup>η</sup> μηδενική υπόθεση ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων σπουδών στον μέσο όρο της «Κοινωνικής υποστήριξης», της «Αποτίμησης της ζωής» και της «Καλής γήρανσης».

**Πίνακας 53.** Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το επίπεδο σπουδών.

Μεταβλητές		Α' θμια	Ατελή Β' θμια	Β' θμια Εκπαίδ.	Απόφ. Τεχν. σχολής	Πανεπ.	F	Sig.
Κοινωνική υποστήριξη	M.T.	3,59	3,61	3,71	3,65	3,73	,738	,568
	T.A.	,49	,36	,40	,37	,31		
Νοητική αποτελεσματικότητα	M.T.	3,48	3,26	3,31	3,51	3,58	4,319	,002
	T.A.	,31	,32	,27	,32	,31		
Ικανοποίηση από τη ζωή	M.T.	1,32	1,32	1,45	1,49	1,56	2,692	,033
	T.A.	,43	,48	,35	,32	,26		
Αποτίμηση της ζωής	M.T.	7,81	7,94	8,05	7,75	8,35	1,677	,158
	T.A.	1,29	1,44	1,18	1,03	,91		
Καλή Γήρανση	M.T.	4,56	4,63	4,75	4,61	4,95	2,037	,092
	T.A.	,77	,85	,72	,62	,53		

#### 4.3.4. Φύλο

Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς τις «πηγές κοινωνικής υποστήριξης» (Πίνακας 54), έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ερωτήσεις «2», [ $t=-2.040$ ,  $df=159$ ,  $p=.000$ ], και «4», [ $t=1.133$ ,  $df=155$ ,  $p=.016$ ].

**Πίνακας 54.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί τις «πηγές κοινωνικής υποστήριξης»

Πηγές κοινωνικής υποστήριξης	φύλο				
		άνδρες	γυναίκες	t	Sig.
1. Πόσα άτομα γνωρίζετε ώστε να τα επισκεφτείτε στο σπίτι τους	<b>M. T.</b> <b>T. A.</b>	2.91 .29	2.87 .44	.678	.141
2. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν)	<b>M. T.</b> <b>T. A.</b>	2.54 .65	2.72 .45	-2,040	<b>.000</b>
3. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή πήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;	<b>M. T.</b> <b>T. A.</b>	2.01 .90	1.98 .78	.195	.104
4. Υπάρχει κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν;	<b>M. T.</b> <b>T. A.</b>	2.91 .28	2.85 .36	<b>1,133</b>	<b>.016</b>
<b>Σύνολο</b>	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	2.59 .32	2.62 .33	.524	.756

Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς το «κοινωνικό δίκτυο», (Πίνακας 55) έδειξε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν στις ερωτήσεις: «1» [ $t=2,449$ ,  $df=159$ ,  $p=.003$ ], και «3» [ $t=2,188$ ,  $df=159$ ,  $p=.000$ ], με τους άνδρες να έχουν και στις δύο ερωτήσεις τη μεγαλύτερη μέση τιμή.

**Πίνακας 55.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί το «κοινωνικό δίκτυο».

Κοινωνικό δίκτυο	φύλο			t	Sig.
		άνδρες	γυναίκες		
1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4,47 1,12	3,94 1,57	2,188	<b>,003</b>
2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4,12 1,61	3,34 2,03	<b>2,449</b>	<b>,000</b>
3. Αν έχετε κάποιες αδελφές-ους εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή-ος σας;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	2,98 1,65	2,55 1,58	1,591	,608
4. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4,25 1,23	4,32 1,11	-,354	,374
5. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	4,16 1,08	4,17 1,05	-,069	,689
6. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	3,71 1,58	4,00 1,51	-1,101	,300
<b>Σύνολο</b>	<b>M.T.</b> <b>T.A.</b>	3,95 ,84	3,72 ,80	1,658	,507

Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς την «ικανοποίηση από τις σχέσεις» (Πίνακας 56), έδειξε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν στην ερώτηση «1» [ $t=-1,146$ ,  $df=159$ ,  $p=.036$ ] με τις γυναίκες να είναι περισσότερο ικανοποιημένες. Οι μέσες τιμές έδειξαν ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο ικανοποιημένες τόσο από τις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις όσο και γενικά από τις σχέσεις, σε σχέση με τους άνδρες.

**Πίνακας 56.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «ικανοποίηση από τις σχέσεις»

Ικανοποίηση από τις σχέσεις	φύλο			t	Sig.
		άνδρες	γυναίκες		
1. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;	M.T.	4,55	4,66	-1,146	,036
	T.A.	,78	,48		
2. Πόσο ικανοποιημένος είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;	M. T	4,44	4,47	-,296	,147
	T. A.	,79	,61		
Γενική «ικανοποίηση από τις σχέσεις».	M. T.	4,49	4,57	-,763	,437
	T. A.	,64	,46		

Στους παρακάτω πίνακες, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για κάθε ερώτηση της κάθε μεταβλητής από το ερωτηματολόγιο της νοητικής αποτελεσματικότητας. Όσον αφορά την «αυτοεκτίμηση», (Πίνακας 57) το t-τεστ έδειξε ότι άνδρες και γυναίκες δε διαφέρουν σημαντικά ως προς τις ερωτήσεις που την απαρτίζουν.

**Πίνακας 57.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «αυτοεκτίμηση».

Αυτοεκτίμηση	φύλο				
		άνδρες	γυναίκες	t	Sig.
1*. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.	M.T.	4,52	4,47	,363	,119
	T.A.	,68	,93		
2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.	M. T	4,28	3,96	1,966	,152
	T. A.	,85	1,14		
3*. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.	M. T.	3,99	4,08	-,485	,276
	T. A.	1,01	1,11		
4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.	M. T.	4,14	4,13	,056	,314
	T. A.	,65	,86		
5*. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	M. T.	3,62	3,83	-1,107	,123
	T. A.	1,16	1,07		
6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.	M.T.	4,09	3,98	,689	,854
	T. A.	,93	1,03		
7*. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.	M. T.	3,64	3,53	,526	,251
	T. A.	1,29	1,17		
8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.	M. T.	4,32	4,15	1,339	,504
	T. A.	,75	,82		
9*. Γενικά, έχω την προδιάθεση να νιώθω αποτυχημένος/η.	M. T.	4,37	4,38	-,048	,660
	T. A.	,89	,84		
10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.	M. T.	4,45	4,30	1,385	,166
	T. A.	,57	,80		
<b>Σύνολο</b>	M.T.	4,14	4,08	,752	,127
	T.A.	,45	,55		

Η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων που αφορούν την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα», έδειξε τις γυναίκες να έχουν οριακά ψηλότερες τιμές αντιληπτικής αποτελεσματικότητας από τους άνδρες (Πίνακας 58). Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις ερωτήσεις που την αποτελούν. Οριακά μη σημαντική ήταν η ερώτηση «7», [ $t=-,713$ ,  $df=159$ ,  $p=.051$ ], με τις γυναίκες να καταγράφουν υψηλότερη μέση τιμή.

**Πίνακας 58.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «αντιληπτική αποτελεσματικότητα».

Αντιληπτική Αποτελεσματικότητα	Φύλο				p
		άνδρες	γυναίκες	t	
1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό.	M.T. T.A.	6,28 ,97	6,43 ,80	-1,019	,157
2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν.	M.T. T. A.	5,31 1,46	4,96 1,60	1,391	,539
3*. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.	M. T. T. A.	5,56 1,60	5,34 1,94	,782	,059
4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.	M.T. T. A.	5,48 1,25	5,60 1,29	-,577	,646
5. Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.	M. T. T. A.	6,03 1,26	6,08 ,92	-,246	,238
6*. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.	M.T. T. A.	5,23 1,59	5,62 1,39	-1,526	,192
7*. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση).	M. T. T. A.	5,53 1,65	5,72 1,42	-,713	,051
8*. Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.	M. T. T. A.	4,37 1,87	4,51 1,87	-,443	,847
9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.	M. T. T. A.	5,48 1,57	5,21 1,65	1,025	,779
10*. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.	M. T. T. A.	5,09 1,72	5,23 14,59	-,475	,371
<b>Σύνολο</b>	M. T. T. A.	5,44 ,64	5,47 ,64	-,306	,809



Η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων που αφορούν τον «διαπροσωπικό έλεγχο», (Πίνακας 59), έδειξε τους άνδρες να έχουν υψηλότερες τιμές διαπροσωπικού ελέγχου από τις γυναίκες. Το t-test έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ερωτήσεις «4» [ $t=-1,568$ ,  $df=159$ ,  $p=.049$ ], «5» [ $t=-,645$ ,  $df=159$ ,  $p=.040$ ] και «7» [ $t=-,865$ ,  $df=159$ ,  $p=.002$ ].

**Πίνακας 59.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την τον «διαπροσωπικό έλεγχο».

Διαπροσωπικός έλεγχος	φύλο				Sig
		άνδρες	γυναίκες	t	
1*. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγγω κοινωνικές καταστάσεις.	M. T. T. A.	4,94 1,81	5,30 1,67	-1,238	,169
2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.	M. T. T. A.	5,82 1,43	5,42 1,57	1,652	,582
3*. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.	M. T. T. A.	4,80 1,70	5,11 1,40	-1,178	,053
4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.	M. T. T. A.	5,91 1,09	5,55 1,49	1,568	<b>,049</b>
5*. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλάω και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω.	M. T. T. A.	3,43 1,61	3,62 1,91	-,645	<b>,040</b>
6*. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.	M. T. T. A.	4,61 1,74	4,25 1,84	1,228	,445
7. Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.	M. T. T. A.	5,80 ,96	5,60 1,47	,865	<b>,002</b>
8*. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις απόψεις μου στους άλλους.	M. T. T. A.	4,56 1,47	4,77 1,60	-,823	,373
9*. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάνω χειρότερα.	M. T. T. A.	5,69 1,38	5,36 1,23	1,464	,083
10. Βρίσκω εύκολο το να παίζω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.	M. T. T. A.	5,06 1,54	4,81 1,75	,936	,381
<b>Σύνολο</b>	M. T. T. A.	5,06 ,79	4,98 ,83	,605	,951

Η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων που αφορούν τον «κοινωνικό-πολιτικό έλεγχο», (Πίνακας 60), έδειξε τους άνδρες να έχουν υψηλότερες τιμές από τις γυναίκες. Το t-test έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ερώτηση «4» [ $t=-1,385$ ,  $df=159$ ,  $p=.041$ ].

**Πίνακας 60.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί τον «κοινωνικό-πολιτικό έλεγχο».

Κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος	φύλο				
		άνδρες	γυναίκες	t	p
1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.	M. T.	4,70	4,66	,143	,656
	T. A.	1,76	1,88		
2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.	M. T.	4,22	4,32	-,342	,308
	T. A.	1,77	1,61		
3*. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.	M. T.	3,16	2,91	,953	,968
	T. A.	1,56	1,61		
4*. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.	M. T.	2,31	2,62	-1,385	,041
	T. A.	1,16	1,46		
5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε την πολιτική διαφθορά.	M. T.	5,21	4,87	1,225	,444
	T. A.	1,74	1,54		
6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.	M. T.	4,06	3,89	,511	,690
	T. A.	1,95	2,02		
7*. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.	M. T.	5,16	5,09	,200	,351
	T. A.	1,94	1,77		
8*. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι απίθανο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.	M. T.	3,70	3,66	,141	,460
	T. A.	1,80	1,91		
9*. Προτιμώ να συγκεντρώνω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.	M. T.	4,04	3,94	,306	,937
	T. A.	1,83	1,81		
10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.	M.T.	5,89	5,38	1,892	,278
	T.A.	1,54	1,75		
<b>Σύνολο</b>	M.T.	4,24	4,13	,789	,789
	T.A.	,69	,68		

Από την εξέταση των μέσων τιμών για την «νοητική κατάσταση1» (Πίνακας 61), φάνηκε ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερες τιμές σε σύγκριση με τους άνδρες. Το t-test

για ανεξάρτητα δείγματα, έδειξε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις επιμέρους ερωτήσεις που την αποτελούν.

**Πίνακας 61.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες και κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «νοητική κατάσταση 1».

Νοητική κατάσταση «1»	φύλο				p
		άνδρες	γυναίκες	t	
1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε για διάφορα πράγματα;	M. T. T. A.	,61 ,64	,77 ,70	-1,471	,897
2. Γενικά πως βρίσκεται τη ζωή;	M. T. T. A.	1,93 ,25	1,94 ,24	-,158	,751
3. Παίρνοντας τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από τη ζωή σας αυτή τη στιγμή;	M. T. T. A.	1,66 ,50	1,68 ,47	-,267	,492
4. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή;	M. T. T. A.	2,21 ,65	2,17 ,65	,295	,538
5. Πως είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή – καλύτερη, περίπου ίδια ή χειρότερη από ότι ήταν 5 χρόνια πριν;	M. T. T. A.	1,03 ,61	1,17 ,58	-1,423	,421
<b>Σύνολο</b>	M. T. T. A.	1,50 ,28	1,55 ,32	1,008	,685

Η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων για τις ερωτήσεις που αφορούν την «νοητική κατάσταση 2», (Πίνακας 62), έδειξε ότι οι άνδρες παρουσίασαν ψηλότερες τιμές από τις γυναίκες. Πιο συγκεκριμένα το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα είχαν οι ερωτήσεις: «4» [t=1,919, df=158, p=.000], «7» [t=1,200, df=159, p=.014], «9» [t=1,200, df=159, p=.014] «11» [t=-1,748, df=159, p=.013], «13» [t=1,419, df=159, p=.000], «14» [t=-1,261, df=159, p=.029], «15» [t=-1,748, df=159, p=.013].

**Πίνακας 62.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες και για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «νοητική κατάσταση 2».

Νοητική κατάσταση «2»	Φύλο				t	p
		άνδρες	γυναίκες			
1. Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	M. T. T. A.	,82 ,38	,85 ,36		-,396	,423
2. Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία κρατούν το ενδιαφέρον σας;	M. T. T. A.	,87 ,34	,87 ,34		,043	,932
*3. Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	M. T. T. A.	,55 ,50	,42 ,50		1,567	,327
*4. Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	M. T. T. A.	,82 ,38	,68 ,47		1,919	<b>,000</b>
*5. Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;	M. T. T. A.	,59 ,49	,53 ,50		,771	,229
*6. Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	M. T. T. A.	,68 ,47	,64 ,48		,512	,329
7. Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	M. T. T. A.	,87 ,34	,79 ,41		1,200	<b>,014</b>
8. Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	M. T. T. A.	,39 ,49	,40 ,49		-,089	,860
*9. Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	M. T. T. A.	,87 ,34	,79 ,41		1,200-	<b>,014</b>
10. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	M. T. T. A.	,86 ,35	,91 ,30		,802	,101
*11. Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	M. T. T. A.	,97 ,17	1,00 ,00		-1,748	<b>,013</b>
*12. Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	M. T. T. A.	,92 ,28	,87 ,34		,968	,057
*13. Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	M. T. T. A.	,99 ,09	,94 ,23		1,419	<b>,000</b>
*14. Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας – ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	M. T. T. A.	,94 ,23	,98 ,14		-1,261	<b>,029</b>
*15. Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	M. T. T. A.	,97 ,17	1,00 ,00		-1,748	<b>,013</b>
<b>Σύνολο</b>	M.T. T.A.	,81 ,12	,78 ,13		1,588	,898

Η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων που αφορούν την προσαρμοστικότητα (Πίνακας 63) έδειξε τις γυναίκες να έχουν ελαφρά υψηλότερες τιμές προσαρμοστικότητας από τους άνδρες. Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσίασαν οι ερωτήσεις: «2» [ $t=-,398$ ,  $df=159$ ,  $p=,040$ ], «22» με [ $t=1,439$ ,  $df=159$ ,  $p=,025$ ].

**Πίνακας 63.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες για κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «προσαρμοστικότητα».

Προσαρμοστικότητα		φύλο			t	p
		άνδρες	γυναίκες			
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος	M.T. T.A.	5,56 1,38	5,60 1,43	-,206	,932	
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο	M.T. T.A.	5,71 ,87	5,79 1,32	-,398	,040	
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον	M.T. T.A.	6,04 ,96	6,30 ,80	-1,740	,246	
4. Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα	M.T. T.A.	6,15 ,89	6,17 ,83	-,148	,320	
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει	M.T. T.A.	5,87 1,16	6,09 1,26	-1,118	,953	
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου	M.T. T.A.	6,00 1,02	6,02 1,15	-,105	,572	
7. Συνήθως βλέπω τα πράγματα σε καλό δρόμο	M.T. T.A.	5,77 1,01	5,75 1,30	,062	,182	
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου	M.T. T.A.	5,81 1,11	5,96 1,11	-,840	,411	
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά	M.T. T.A.	4,92 1,76	5,47 1,42	-1,995	,065	
10. Είμαι αποφασιστικός/ή	M.T. T.A.	5,78 1,15	6,02 1,23	-1,218	,582	
11*. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω μου	M.T. T.A.	4,37 1,91	4,30 1,88	,215	,646	
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα	M.T. T.A.	4,71 1,71	4,45 1,92	,872	,093	
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες πρωτότερα	M.T. T.A.	5,89 1,06	6,04 ,85	-,896	,117	
14. Έχω αυτοπειθαρχία	M.T. T.A.	5,77 1,21	5,77 1,34	-,024	,374	
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα	M.T. T.A.	5,79 1,18	5,85 1,34	-,299	,208	
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω	M.T. T.A.	5,62 1,15	5,72 1,12	-,506	,985	
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες	M.T. T.A.	5,94 ,98	6,04 ,88	-,585	,158	
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα	M.T. T.A.	5,73 1,07	6,02 ,91	-1,676	,121	
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους	M.T. T.A.	5,77 ,91	5,66 1,07	,666	,112	
20*. Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι	M.T. T.A.	3,65 2,07	3,19 1,89	1,358	0,75	
21. Η ζωή μου έχει νόημα	M.T. T.A.	5,89 1,19	6,21 ,93	-1,705	,116	
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας	M.T. T.A.	5,01 1,73	4,57 1,89	1,439	,025	
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο	M.T. T.A.	5,55 1,08	5,64 1,16	-,513	,785	
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω	M.T. T.A.	5,77 1,20	5,87 1,23	-,489	,974	
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν	M.T. T.A.	4,57 2,07	5,34 1,78	-2,311	,135	
Σύνολο	M.T. T.A.	5,50 ,60	5,59 ,60	-,923	,773	

Επίσης και σε ότι αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, η εξέταση των μέσων τιμών των απαντήσεων (πίνακας 64) έδειξε ότι οι γυναίκες έχουν δηλώσει υψηλότερες μέσες τιμές σε σχέση με τις άνδρες. Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δηλώσεις «4» [ $t=-543$ ,  $df=159$ ,  $p=,013$ ], «8» [ $t=2,134$   $df=159$ ,  $p=,000$ ] και «9» [ $t=-2,561$ ,  $df=159$ ,  $p=,000$ ].

**Πίνακας 64.** Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για άνδρες και γυναίκες και κάθε ερώτηση που αξιολογεί την «ικανοποίηση από τη ζωή».

Ικανοποίηση από τη ζωή		Άνδρες	Γυναίκες	t	Sig.
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ότι νόμιζα ότι θα ήταν	M. T. T. A.	1,38 ,82	1,36 ,81	,155	,878
2. Στη ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους	M. T. T. A.	1,44 ,74	1,45 ,70	-,069	,473
3*. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου	M.T. T.A.	1,77 ,57	1,77 ,51	-,055	,733
4. Είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο ήμουν και νέος/α	M.T. T.A.	1,22 ,91	1,30 ,80	-,567	,013
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου	M.T. T.A.	,85 ,87	1,13 ,81	-1,959	,119
6*. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα	M. T. T. A.	1,84 ,48	1,79 ,57	,588	,235
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα	M. T. T. A.	1,63 ,72	1,57 ,69	,534	,769
8. Καθώς κοιτάζω πίσω τη ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η	M. T. T. A.	1,85 ,43	1,66 ,71	1,818	,000
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	M. T. T. A.	1,46 ,85	1,79 ,57	-2,922	,000
10*. Όταν αναπολώ τη ζωή μου, σκέφτομαι ότι δηλώνω πηγά τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα	M. T. T. A.	1,06 ,94	1,40 ,88	-2,210	,175
11*. Συγκρινόμενος/η με άλλους, πέφτω ψυχολογικά	M. T. T. A.	1,76 ,61	1,74 ,65	,223	,617
12. Πηγά σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου	M. T. T. A.	1,31 ,83	1,51 ,78	-1,431	,174
13*. Παρά τα όσα λέει ο κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι	M. T. T. A.	1,09 ,91	1,30 ,87	-1,390	,390
<b>Σύνολο</b>	M. T. T. A.	1,44 ,37	1,52 ,32	-1,433	,125

Από το t-test για ανεξάρτητα δείγματα φάνηκε ότι στα σύνολα των εξαρτημένων μεταβλητών δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών (Πίνακας 65).

**Πίνακας 65.** Διαφορές των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το φύλο

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	φύλο	N	μ. όρος	Std. Dev.	t	Sig.
Κοινωνική υποστήριξη	Άνδρες	104	3,70	,38	,819	,974
	Γυναίκες	52	3,65	,38		
Νοητική αποτελεσματικότητα	Άνδρες	101	3,52	,32	-,176	,877
	Γυναίκες	50	3,53	,30		
Ικανοποίηση από τη ζωή	Άνδρες	108	1,44	,37	-1,433	,125
	Γυναίκες	53	1,52	,32		
Αποτίμηση της ζωής	Άνδρες	107	8,00	1,17	-,998	,191
	Γυναίκες	53	8,19	1,02		
Καλή γήρανση	Άνδρες	107	4,72	,71	-1,217	,118
	Γυναίκες	53	4,85	,61		

Έτσι παρατηρούμε ότι γίνεται αποδεκτή η 4<sup>η</sup> μηδενική υπόθεση, ότι δηλαδή δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στον μέσο όρο της «Κοινωνικής υποστήριξης», της «Νοητικής αποτελεσματικότητας», της «ικανοποίησης από τη ζωή», της «αποτίμησης της ζωής» και της «καλής γήρανσης» των βετεράνων αθλητών-τριών.

#### 4.4. Ανάλυση συσχετίσεων

Στον πίνακα (66) παρουσιάζονται οι συντελεστές γραμμικής συσχέτισης ανάμεσα στις εξεταζόμενες μεταβλητές. Οι συντελεστές συσχέτισης κυμάνθηκαν γενικά από ,24 «κοινωνική υποστήριξη - ικανοποίηση από τη ζωή» έως ,98 «αποτίμηση της ζωής – καλή γήρανση». Η «κοινωνική υποστήριξη» σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την «νοητική αποτελεσματικότητα» ( $r = .42$ ), την «ικανοποίηση από τη ζωή» ( $r = .25$ ), την «αποτίμηση της ζωής» ( $r = .38$ ) καθώς και με την «καλή γήρανση» ( $r = .38$ ). Επίσης η «νοητική αποτελεσματικότητα» σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την «ικανοποίηση από τη ζωή» ( $r = .38$ ), με την «αποτίμηση της ζωής» ( $r = .45$ ) καθώς και με την «καλή γήρανση» ( $r = .47$ ). Αρκετά μεγάλη συσχέτιση υπήρξε μεταξύ της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «αποτίμησης της ζωής» ( $r = .57$ ). Οι υψηλές τιμές συσχέτισης μεταξύ της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «καλής γήρανσης» ( $r = .73$ ) καθώς και μεταξύ της «αποτίμησης της ζωής» και της «καλής γήρανσης» ( $r = .98$ ) ήταν αναμενόμενες αφού η μεταβλητή «καλή γήρανση» προέρχεται από την συνένωση της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «αποτίμησης της ζωής».

Πίνακας 66. Οι συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.

Μεταβλητές	1	2	3	4	5
1. Κοινωνική υποστήριξη	1,0				
2. Νοητική αποτελεσματικότητα	,423**	1,0			
3. Ικανοποίηση από τη ζωή	,246**	,379**	1,0		
4. Αποτίμηση της ζωής	,382**	,448**	,568**	1,0	
5. Καλή γήρανση	,382**	,471**	,730**	,977**	1,0

\* $p < .01$ , \*\*  $p < .001$

Από τα παραπάνω αποτελέσματα παρατηρούμε ότι έγινε αποδεκτή η 5<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση για τη μεταβλητή «κοινωνική υποστήριξη» ότι δηλαδή σχετιζετε



θετικά με την «Νοητική αποτελεσματικότητα», την «ικανοποίηση από τη ζωή», την «αποτίμησης της ζωής» και τη «καλή γήρανση» των βετεράνων αθλητών-τριών.

Επίσης έγινε αποδεκτή η 6<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση για τη μεταβλητή «Νοητική αποτελεσματικότητα», ότι δηλαδή σχετίζετε θετικά με την «κοινωνική υποστήριξη», την «ικανοποίηση από τη ζωή», την «αποτίμησης της ζωής» και τη «καλή γήρανση» των βετεράνων αθλητών-τριών.

#### 4.5. Πρόβλεψη της καλής γήρανσης

Η ανάλυση πολλαπλής ευθύγραμμης παλινδρόμησης (multiple regression analysis) με τη μέθοδο Stepwise, χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι μεταβλητές «κοινωνική υποστήριξη» και «Νοητική αποτελεσματικότητα» μπορούν να προβλέψουν την «Καλή γήρανση».

**α) Πρόβλεψη της «ικανοποίησης από τη ζωή» από την «κοινωνική υποστήριξη», και την «Νοητική αποτελεσματικότητα».**

Από την ανάλυση ευθύγραμμης παλινδρόμησης φάνηκε ότι το ποσοστό πρόβλεψης της «ικανοποίησης από τη ζωή» ανέρχεται στο 14,2% ( $R = ,376$ ,  $F=10,816$ ,  $p = .001$ ). Και οι δυο μεταβλητές συνεισέφεραν στατιστικά σημαντικά. Η «κοινωνική υποστήριξη»:  $B=,276$ ,  $t =3,289$ ,  $p=,001$  και η «Νοητική αποτελεσματικότητα»:  $B=,287$ ,  $t =3,320$ ,  $p =.001$  (Πίνακας 67).

**Πίνακας 67.** Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της «ικανοποίησης από τη ζωή».

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R change</b>	<b>Adjusted R square</b>	<b>F change</b>	<b>B</b>	<b>p</b>
Κοινωνική υποστήριξη και Νοητική αποτελεσματικότητα	,270	,073		,066		,151	,001
	,376	,142	,069	,129	11,025	,287	,001

**β) Πρόβλεψη της «αποτίμησης από τη ζωή» από την «κοινωνική υποστήριξη», και την «Νοητική αποτελεσματικότητα».**

Από την ανάλυση ευθύγραμμης παλινδρόμησης φάνηκε ότι το ποσοστό πρόβλεψης ανέρχεται στο 21,4 ( $R = ,474$ ,  $F=25,479$ ,  $p=,001$ ). Και οι δυο μεταβλητές συνεισέφεραν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της «αποτίμησης της ζωής». Η «κοινωνική υποστήριξη»: ( $B=1,430$ ,  $t=5,048$ ,  $p=,001$ ) και η «Νοητική αποτελεσματικότητα»: [ $B=,998$ ,  $t=3,461$ ,  $p =,001$  (Πίνακας 68)].

**Πίνακας 68.** Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της «αποτίμησης της ζωής».

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R change</b>	<b>Adjusted R square</b>	<b>F change</b>	<b>B</b>	<b>p</b>
Κοινωνική υποστήριξη και Νοητική αποτελεσματικότητα	,396	,157		,151		,990	.001
	,474	,225	,068	,214	19,749	,998	,001

**γ) Πρόβλεψη της «Καλής γήρανσης» από την από την «κοινωνική υποστήριξη», και την «Νοητική αποτελεσματικότητα».**

Από την ανάλυση ευθύγραμμης παλινδρόμησης φάνηκε ότι το ποσοστό πρόβλεψης ανέρχεται στο 23,1% ( $R =.661$ ,  $F=26,098$ ,  $p=,000$ ). Και οι δυο μεταβλητές συνεισέφεραν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της «Καλής γήρανσης». «Κοινωνική υποστήριξη»:  $B=,849$ ,  $t=5,109$ ,  $p=,000$  και η «Νοητική αποτελεσματικότητα»:  $B=,643$ ,  $t=3,837$ ,  $p =,000$  (Πίνακας 69).

**Πίνακας 69.** Αποτελέσματα ευθύγραμμης παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της «Καλής γήρανσης».

	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R change</b>	<b>Adjusted R square</b>	<b>F change</b>	<b>B</b>	<b>p</b>
Κοινωνική υποστήριξη και Νοητική αποτελεσματικότητα	,400	,160		,154	14,722	,566	.002
	,492	,242	,082	,231		,643	,000

Από τα αποτελέσματα αυτά της γραμμικής παλινδρόμησης παρατηρούμαι ότι γίνεται αποδεκτή η 7<sup>η</sup> εναλλακτική υπόθεση, ότι δηλαδή η «κοινωνική υποστήριξη» και η «Νοητική αποτελεσματικότητα» των βετεράνων αθλητών-τριών προβλέπουν τη καλή γήρανση.

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### 5.1. Κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών-τριων της Ελλάδας

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των βετεράνων αθλητών-τριων ήταν παντρεμένοι, οι περισσότεροι συμβίωναν με ένα παιδί ενώ πάνω από τους μισούς ήταν δημόσιοι υπάλληλοι. Επίσης οι περισσότεροι βετεράνοι αθλητές-τριες γνώριζαν αρκετά καλά πάνω από πέντε άτομα τα οποία μπορούν να επισκέπτονται στο σπίτι τους, μιλούσαν τακτικά με συγγενείς και φίλους στο τηλέφωνο είχαν παρέες με τις οποίες αναλάμβαναν διάφορες δραστηριότητες μαζί. Επίσης σχεδόν όλοι είχαν έναν άνθρωπο ή ανθρώπους που μπορούσαν να εμπιστευτούν (94,8%), και θα τους έδινε βοήθεια σε περίπτωση ανημποριάς για όσο καιρό χρειάζεται. Δεν ένοιωθαν σχεδόν ποτέ μοναξιά (95,6%) ενώ μπορούσαν να δουν συγγενείς και φίλους όσο συχνά επιθυμούσαν (72,2%). Από τις οικογενειακές σχέσεις πολύ ικανοποιημένοι ήταν το 65,8% ενώ από τις φιλικές σχέσεις πολύ ικανοποιημένοι ήταν το 54,7%. Πολύ ικανοποιημένοι και μέτρια ικανοποιημένοι αν αθροιστούν δίνουν πολύ υψηλή ικανοποίηση τόσο στις οικογενειακές όσο και στις φιλικές σχέσεις (96,2% και 93,5% αντίστοιχα).

Φάνηκε λοιπόν ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν υψηλή κοινωνική υποστήριξη αναπτύσσοντας κοινωνικές σχέσεις και δίκτυα τα οποία αποτελούνταν περισσότερο από την οικογένεια και τους φίλους και ήταν ικανοποιημένοι από αυτά. Η διαρκής ενασχόληση των βετεράνων αθλητών-τριών με τον αθλητισμό με προπονήσεις και αγώνες ίσως τους βοηθάει και ίσως συντελεί στις δημιουργία και διατήρηση πηγών κοινωνικής υποστήριξης, αυξημένου κοινωνικού δικτύου, ικανοποίησης από τις σχέσεις και συνολικά υψηλής κοινωνικής υποστήριξης. Η διαρκής συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες προσφέρει την ευκαιρία για κοινωνικές επαφές ακόμη και σε μεγαλύτερες ηλικίες βοηθώντας τους να αποφύγουν την απομόνωση και την αποξένωση. Ο δραστήριος τρόπος ζωής ενός βετεράνου αθλητή και η διαχρονική ενασχόληση με την άσκηση ίσως να αποτελεί τελικά σπουδαίο παράγοντα ανάπτυξης κοινωνικής υποστήριξης κάτι με το οποίο συμφωνούν και άλλοι ερευνητές (Harahousou, 2000). Η υπεροχή των βετεράνων αθλητών –τριών όσον αφορά την κοινωνική υποστήριξη επιβεβαιώνεται από τον Shephard, (1995), ο οποίος έδειξε ότι η

συμμετοχή σε μια ομάδα άσκησης μπορεί να προσφέρει στον ηλικιωμένο τέτοια κοινωνική υποστήριξη, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει με επιτυχία στις αλλαγές των συνθηκών ζωής που εμφανίζονται σε αυτή την ηλικία.

Όσον αφορά στην διαφοροποίηση που δημιουργούν τα διάφορα δημογραφικά χαρακτηριστικά στην κοινωνική υποστήριξη, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: ο τόπος διαμονής δεν διαφοροποιεί σημαντικά την συνολική κοινωνική υποστήριξη των βετεράνων αθλητών-τριών. Συγκεκριμένα οι κάτοικοι των χωριών είχαν καλύτερη τιμή στα κοινωνικά δίκτυα, ενώ οι κάτοικοι των πόλεων είχαν καλύτερες τιμές στις πηγές κοινωνικής υποστήριξης και στην ικανοποίηση από τις σχέσεις. Αυτό ίσως να οφείλεται ότι στο χωριό είναι πολύ εύκολο να δεις κάποιον που θέλεις, είναι πολύ πιθανό να ζει και κάποιος άλλος συγγενής, οι σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους είναι πιο άμεσες, ενώ είναι πολύ εύκολο να δεις και να μιλήσεις με τον γείτονα ή το φίλο. Στις πόλεις από την άλλη υπάρχουν αθλητικές εγκαταστάσεις, σύλλογοι, κοινωνικές δραστηριότητες που μπορούν να οδηγήσουν σε περισσότερες πηγές κοινωνικής υποστήριξης και ευκαιρίες για ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και δυνατότητες για δραστηριοποίηση με διάφορους τρόπους όπως κοινές εκδηλώσεις, ταξίδια, τακτική συναναστροφή και ένταξη και παραμονή σε μια κοινωνική ομάδα. Σε σχέση με τους κατοίκους των χωριών φάνηκε ότι οι κάτοικοι των πόλεων ήταν πιο ικανοποιημένοι από τις φιλικές τους σχέσεις ενώ το αντίθετο συμβαίνει από τις οικογενειακές σχέσεις. Στα χωριά οι κάτοικοι έχουν συχνά διαφορές που λόγω της μικρής κοινωνίας μπορεί να δημιουργούν συχνά προβλήματα στις σχέσεις των συγχωριανών, έχουν όμως πιο στενούς οικογενειακούς δεσμούς. Κάτι που στη πόλη λόγω αποστάσεων, έντονου ρυθμού ζωής και πολλαπλών υποχρεώσεων είναι δυσκολότερο.

Σημαντικές διαφορές ως προς τις ηλικιακές κατηγορίες υπήρξαν στις πηγές κοινωνικής υποστήριξης και στη συνολική κοινωνική υποστήριξη. Οι βετεράνοι αθλητές-τριες που ανήκανε στην ηλικιακή ομάδα 75+ είχαν τις λιγότερες πηγές κοινωνικής υποστήριξης, και τη λιγότερη συνολική κοινωνική υποστήριξη διαφέροντας σημαντικά με όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες. Επίσης είχαν το μικρότερο κοινωνικό δίκτυο και τη δεύτερη μικρότερη ικανοποίηση από τις σχέσεις χωρίς όμως σημαντικές διαφορές ως προς τις άλλες ηλικιακές ομάδες. Τις μεγαλύτερες τιμές είχε η ηλικιακή ομάδα των 60-64. Τα άτομα ηλικίας 60-64 είναι ακόμα ενεργά στην παραγωγική διαδικασία διατηρώντας ένα πλατύτερο κοινωνικό δίκτυο που συμπεριλαμβάνει και συναδέλφους από τον εργασιακό χώρο. Σε αντίθεση με τους ηλικίας 75+ οι οποίοι ήδη από χρόνια έχουν αποσυρθεί από την εργασίας τους

χάνοντας έτσι έναν βασικό κοινωνικό ρόλο, βιώνοντας ταυτόχρονα αλλαγές που επηρεάστηκαν από την πιθανή απομάκρυνση των παιδιών ή την απώλεια αγαπημένων φίλων. Στις ηλικίες άνω των 75 ετών γίνονται πιο έντονες οι επιδράσεις των αλλαγών στη ζωή ενός ηλικιωμένου ακόμη και βετεράνου αθλητή-τριας. Αλλαγές οικονομικές λόγω συνταξιοδότησης, τυχόν απώλειες αγαπημένων προσώπων, απομάκρυνση παιδιών αλλά και πιθανά προβλήματα συντελούν στην μείωση της κοινωνικής υποστήριξης σε αυτές τις ηλικίες. Τα εύρημα αυτό συμφωνεί με τους Rowe & Kahn (1997) οι οποίοι αναφέρουν ότι στους ηλικιωμένους των μεγαλύτερων ηλικιών μειώνεται η κοινωνική υποστήριξη και ότι η κοινωνική απομόνωση και η μείωση των κοινωνικών δικτύων είναι ανάλογες της αύξησης της ηλικίας. Με την μείωση της κοινωνικής υποστήριξης όσο αυξάνεται η ηλικία συμφωνεί και η Carstensen (1991), προσθέτοντας την εκτίμηση ότι αυτό μπορεί και να οφείλεται στην επιλεκτικότητα την οποία δείχνουν ότι ως προς τα κοινωνικά δίκτυα οι περισσότεροι ηλικιωμένοι, και την προτίμηση που δείχνουν στις οικογενειακές σχέσεις.

Το αρκετά υψηλό μορφωτικό επίπεδο των βετεράνων αθλητών-τριών της έρευνας φάνηκε να παίζει έναν επιπλέον ρόλο στην αυξημένη κοινωνική υποστήριξη που έχουν οι αθλητές-τριες της παρούσας έρευνας. Το 49,8% του δείγματος ήταν υψηλού μορφωτικού επιπέδου, το 27,3% είναι μέσης εκπαίδευσης και μόνο το 13% είναι απόφοιτοι της Α΄θμιας εκπαίδευσης. Σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό όπως προκύπτει από τα στοιχεία της απογραφής 1991-2001, (Ε.Σ.Υ., 2002) και από τα στοιχεία της απασχόλησης εργατικού δυναμικού 1993-2004, (ΟΑΕΔ., 2004), το γενικό μορφωτικό επίπεδο των Ελλήνων εργαζόμενων της νεώτερης κατηγορίας των ηλικιωμένων είναι μη ικανοποιητικό. Το 41,7% παραμένει χαμηλού επιπέδου εκπαίδευσης, το 30,4% μέτριου και μόλις ένας στους τρεις εργαζομένους (28%) έχει υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης.

Στην παρούσα έρευνα δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των πέντε μορφωτικών επιπέδων ως προς τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης, το κοινωνικό δίκτυο, την ικανοποίηση από τις σχέσεις και τη συνολική κοινωνική υποστήριξη. Συγκεκριμένα οι πτυχιούχοι Πανεπιστημιακών σχολών είχαν τις υψηλότερες τιμές στις πηγές κοινωνικής υποστήριξης, στην ικανοποίηση από τις σχέσεις και στη συνολική κοινωνική υποστήριξη, ενώ είχαν τη δεύτερη καλύτερη επίδοση στα κοινωνικά δίκτυα μετά τους αποφοίτους της Β΄θμιας. Αυτό ίσως να συμβαίνει διότι οι πτυχιούχοι πανεπιστημίων διαθέτουν ίσως και για επαγγελματικούς λόγους περισσότερες κοινωνικές επαφές, και χειρίζονται με θετικότερο τρόπο τις σχέσεις τους διατηρώντας

την ικανοποίηση που μπορούν να δεχτούν από αυτές. Οι απόφοιτοι δημοτικού είχαν τις μικρότερες τιμές στους παράγοντες που αποτελούν τη κοινωνική υποστήριξη αλλά και στην κοινωνική υποστήριξη συνολικά. Το χαμηλό επίπεδο μόρφωσης αυτής της ομάδας των βετεράνων αθλητών-τριων ίσως να τους κάνει να νοιώθουν μειονεκτικά σε σχέση με τους άλλους. Αποφεύγουν έτσι τις πολλές κοινωνικές επαφές, δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις διαθέσεις των ανθρώπων με τους οποίους συναναστρέφονται με αποτέλεσμα την έλλειψη της επιθυμητής κοινωνικής υποστήριξης. Με την επίδραση της μόρφωσης στη κοινωνική διάσταση των ηλικιωμένων φαίνεται να συμφωνεί και η έρευνα του Litwin (2003), στην οποία συμμετείχαν 1493 συνταξιούχοι από τη χώρα του Ισραήλ όπου διαπιστώθηκε ότι το επίπεδο μόρφωσης των ηλικιωμένων σχετιζόταν θετικά με την ενεργό δραστηριοποίηση τους και την ποικιλομορφία στην κοινωνική τους ζωή. Επίσης έρευνα των Hilleras et al, (1999), έδειξε ότι το επίπεδο μόρφωσης σχετίζεται θετικά με την κοινωνική προσαρμοστικότητα των ηλικιωμένων, καθώς και με την συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες κάτι που δηλώνει μία προσπάθεια προσαρμογής σε νέους κοινωνικούς ρόλους και ίσως εξηγεί και το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των βετεράνων αθλητών-τριων.

Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ βετεράνων αθλητών και αθλητριών από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν υψηλή κοινωνική υποστήριξη η οποία διέφερε ελάχιστα ανάμεσα στους αθλητές και στις αθλήτριες, αφού δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στις δύο ομάδες. Παρόλα αυτά όμως η εξέταση των μέσων τιμών έδειξε ότι τη μεγαλύτερη βαθμολογία όσον αφορά το σύνολο της κοινωνικής υποστήριξης είχαν οι άνδρες, οι οποίοι επίσης είχαν μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο. Οι γυναίκες αθλήτριες είχαν καλύτερες τιμές στις πηγές της κοινωνικής υποστήριξης και στην ικανοποίηση από τις σχέσεις. Αυτό το εύρημα ίσως εξηγείται από το ότι στην Ελληνική κοινωνία οι άνδρες συνήθως έχουν περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνικές επαφές και συναναστροφές ενώ οι γυναίκες έχουν ένα πιο περιορισμένο ρόλο. Η ενασχόληση όμως των γυναικών με την άθληση τις κάνει ικανές να διατηρούν σε διάρκεια χρόνου πηγές κοινωνικής υποστήριξης αλλά και να είναι περισσότερο ικανοποιημένες από τις σχέσεις. Παρόλα αυτά σύμφωνα με τον Bandura (1977), η συμπεριφορά του κάθε ατόμου είναι αποτέλεσμα όχι μόνο εξωτερικών επιδράσεων, αλλά και γνωστικών παραγόντων που επέδρασαν κάποια στιγμή. Η προηγούμενη μάθηση και οι προηγούμενες εμπειρίες συμβάλουν στη παρακίνηση και στη διατήρηση του ενδιαφέροντος για κοινωνικές σχέσεις μέσω του αθλητισμού. Αυτό ίσως να εξηγεί γιατί σε πολλές έρευνες οι οποίες σχετίζονται με το

φύλο και την ενασχόληση με την άσκηση, οι άνδρες φαίνεται να συμμετέχουν περισσότερο από τις γυναίκες. Οι ηλικιωμένες γυναίκες ασκούνται λιγότερο από τους άνδρες γιατί είχαν λιγότερες εμπειρίες από την άσκηση κατά τη διάρκεια της παιδικής, της εφηβικής ηλικίας αλλά και της ενηλικίωσής τους (Lee, 1993). Είναι λοιπόν φανερό ότι η διαχρονική ενασχόληση με την άσκηση των βετεράνων αθλητών-τριων, βοηθάει στη συνέχιση της κοινωνικότητας των ατόμων και επιδρά θετικά στην αποδοχή νέων ρόλων με την πάροδο της ηλικίας.

### *5.2. Νοητική Αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών-τριων της Ελλάδας*

Η διανοητική υγεία στα ηλικιωμένα άτομα είναι τόσο σημαντική, όσο και η σωματική υγεία, για τη διασφάλιση μιας καλής ποιότητας ζωής στα γηρατειά. Η νοητική αποτελεσματικότητα με τους επιμέρους παράγοντες της όπως η αυτοεκτίμηση, η αντιληπτική αποτελεσματικότητα, ο διαπροσωπικός έλεγχος, ο κοινωνικοπολιτικός έλεγχος, η νοητική κατάσταση και η προσαρμοστικότητα εμφανίστηκαν σε υψηλό βαθμό στους βετεράνους αθλητές και αθλήτριες. Ίσως η τακτική και συστηματική άσκηση όπως και η αυξημένη κινητική δραστηριότητα που τους χαρακτηρίζει να έχει επιδράσει θετικά στη νοητική και ψυχολογική κατάσταση των βετεράνων, αφού διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες, τονώνει το αίσθημα της αυτοεκτίμησης και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Με το εύρημα αυτό συμφωνούν και οι Willis & Campbell (1992) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η άσκηση σχετίζεται άμεσα με τη ψυχική και διανοητική υγεία.

Τα αποτελέσματα αυτά ταυτίζονται και με τα ευρήματα πολλών προηγούμενων ερευνών, όπου επιβεβαιώθηκε η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας σε όλα τα στοιχεία που συνθέτουν την νοητική αποτελεσματικότητα. Οι Mc Auley & Rudolph (1995) έδειξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση των ανθρώπων που κάνουν φυσικές δραστηριότητες και της νοητικής ευεξίας. Επίσης φάνηκε η επίδραση του δραστήριου τρόπου ζωής στην γνωστική λειτουργία από πολλούς άλλους ερευνητές (Chodzko-Zajko & Moore, 1994; Colombe & Kramer, 2003; Ζήση, 2000) στην μείωση της κατάθλιψης και του άγχους (Faulkner & Biddle 2000; Katula, 1999; Tsutsumi, 1998) και στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης (Hassmen, 2000; Ruuskanen & Ruoppila, 1995). Επίσης διαπιστώθηκε η επίδραση του ενεργού τρόπου ζωής στην αντίληψη του προσωπικού ελέγχου, της αυτό-αποτελεσματικότητας και της προσαρμοστικότητας (McAuley, 1991; Tinetti, 1994;), καθώς και στη βελτίωση της αυτό-εκτίμησης, της



κοινωνικότητας και της αυτάρκειας των ηλικιωμένων (McPherson, 1994; Young & Dinan, 2000; W.H.O., 1997).

Ως προς τους παράγοντες τόπο διαμονής, ηλικία και φύλο η νοητική αποτελεσματικότητα δε διαφοροποιούνταν σημαντικά ενώ υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση ως προς τον παράγοντα επίπεδο μόρφωσης. Η σημαντική διαφοροποίηση σε σχέση με το επίπεδο μόρφωσης αναμένεται σε όλους τους ηλικιωμένους και όχι μόνο στους βετεράνους αφού υψηλού επιπέδου εκπαίδευση σημαίνει αυξημένη νόηση. Πιο συγκεκριμένα βρέθηκε ότι α) όσον αφορά τον τόπο κατοικίας, οι κάτοικοι των κωμοπόλεων υπερετερούσαν σε αυτοεκτίμηση, σε αντιληπτική αποτελεσματικότητα, σε διαπροσωπικό έλεγχο, σε κοινωνικοπολιτικό έλεγχο, και στη συνολική νοητική αποτελεσματικότητα, β) οι κάτοικοι των πόλεων είχαν καλύτερη νοητική και συναισθηματική υγεία και γ) οι κάτοικοι των χωριών είχαν καλύτερη προσαρμοστικότητα.

Το παραπάνω εύρημα δείχνει ότι η ποιότητα ζωής στις σημερινές κωμοπόλεις τις Ελλάδας έχει βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια δημιουργώντας καλές συνθήκες ζωής στους κατοίκους τους. Στις κωμοπόλεις προσφέρεται μια σχετικά ήσυχη ζωή χωρίς το άγχος των μεγαλουπόλεων, με λιγότερη περιβαλλοντική ρύπανση και αρκετές δυνατότητες δραστηριοποίησης των ηλικιωμένων ανθρώπων. Τα ευρήματα της έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα της μελέτης των Osada et al., (2000) όπου φάνηκε πως τα ποικίλα ερεθίσματα της ζωής στις κωμοπόλεις και στις πόλεις βοηθούν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του αντιληπτικού ελέγχου και στη διατήρηση της καλής νοητικής κατάστασης των ηλικιωμένων που διατηρούνται έτσι πιο δραστήριοι με έντονο ενδιαφέρον για τη ζωή, σε σύγκριση με τα άτομα της τρίτης ηλικίας πού ζουν σε χωριά. Παρατηρώντας τις μέσες τιμές, βλέπουμε ότι οι κάτοικοι των χωριών είχαν καλύτερη προσαρμοστικότητα πιθανά γιατί οι δυσκολίες του τρόπου ζωής στο χωριό από τα προηγούμενα χρόνια τους βοηθούν να προσαρμόζονται ευκολότερα σε διαφορετικές καταστάσεις. Σχετικά με το άγχος και την νοητική και συναισθηματική υγεία οι κάτοικοι των χωριών ήταν αυτοί με τις καλύτερες τιμές χωρίς να διαφοροποιούνται σημαντικά από τους υπόλοιπους. Η ήρεμη ζωή του χωριού με τους αργούς ρυθμούς, το φιλικό περιβάλλον, την έλλειψη άγχους και περιβαλλοντικών προβλημάτων κάνει τους ηλικιωμένους ανθρώπους να νοιώθουν καλά. Οι σύγχρονες πόλεις παρέχουν ένα εχθρικό περιβάλλον στους κατοίκους τους κυρίως για τις πιο ευαίσθητες ομάδες. Σύμφωνα με τους Harahousou & Kabitsi (1995), οι κάτοικοι των

πόλεων και των μεγάλων αστικών κέντρων συμμετέχουν λιγότερο σε φυσικές δραστηριότητες.

Σχετικά με την διαφοροποίηση που παρουσιάζει η ηλικία στη νοητική αποτελεσματικότητα φάνηκε ότι η ηλικιακή ομάδα 60-64 υπερτερεί χωρίς η διαφορά να είναι σημαντική σε σχέση με τις άλλες ομάδες ενώ τις μικρότερες τιμές τις είχαν οι ηλικιακές ομάδες 70-74 και 75+. Επιπρόσθετα φαίνεται ότι ίσως η αθλητική δραστηριότητα των βετεράνων αθλητών-τριών καθυστερεί σημαντικά τη νοητική πτώση. Πιο συγκεκριμένα οι χαμηλότερες τιμές παρουσιάζονται προοδευτικά στις ηλικίες 70-74 και 75+. Παρά την πτώση όμως διατηρούν υψηλή νοητική αποτελεσματικότητα καθώς οι διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με την Cristensen που σε έρευνά της (2001) έδειξε επίσης μεγαλύτερη νοητική αποτελεσματικότητα σε νεότερους ηλικιωμένους ανθρώπους και τους Koenig & Blazer, (1992) που έδειξαν ότι η νοητική κατάσταση διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία και ιδιαίτερα επιβαρύνει τις ηλικίες 65-75 ετών. Άλλες έρευνες έδειξαν επίσης τη νοητική απόδοση να διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με την ηλικία (Χαραχούσου & Καμπίτσης, 1992) όπως και την επίδραση της ηλικίας στο επίπεδο της γνωστικής λειτουργίας (Hilleras et.al., 1999).

Σε ότι αφορά στους παράγοντες που αποτελούν τη νοητική αποτελεσματικότητα, οι βετεράνοι αθλητές-τριες 60-64 ετών είχαν συνολικά καλύτερη νοητική αποτελεσματικότητα, μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, καλύτερο διαπροσωπικό έλεγχο και καλύτερη νοητική κατάσταση «2» με τη διαφορά ως προς αυτήν να είναι σημαντική με την ηλικιακή ομάδα 75 και άνω. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα άτομα της ηλικίας των 55-59 ετών εκδήλωσαν τις υψηλότερες τάσεις φυγής από το σπίτι, ενώ η ηλικία των 75+ ετών παρουσίασε μεγαλύτερη αδυναμία και τα μεγαλύτερα προβλήματα ύπνου από τις υπόλοιπες ηλικίες. Το εύρημα αυτό συμφωνεί εν μέρει με εκείνα της έρευνας των Dello et al. (1998), όπου φάνηκε ότι η ηλικία των 85-100 χρόνων είχε περισσότερα προβλήματα ύπνου, στοιχείο και αυτό της νοητικής κατάστασης. Η διαχρονική ενασχόληση με την άσκηση ίσως να είναι καθοριστικός παράγοντας στη διατήρηση υψηλής νοητικής κατάστασης σε αυτή την ηλικία. Η διατήρηση της καλής σωματικής υγείας, της συμμετοχής στη παραγωγική διαδικασία και η υψηλή κοινωνικότητα που έχουν επίσης αυτής της ηλικίας οι βετεράνοι ίσως να εξηγούν το εύρημα αυτό. Από την ηλικία των 65 και μετά που είναι το χρονικό

όριο συνταξιοδότησης, ο άνθρωπος αρχίζει σιγά-σιγά να αποσύρεται από έναν βασικό κοινωνικό ρόλο όπως είναι η εργασία, ενώ βιώνει παράλληλα έντονες αλλαγές σε άλλους κοινωνικούς ρόλους, αλλαγές που επηρεάζονται για παράδειγμα, από τον αποχωρισμό των παιδιών ή τον θάνατο αγαπημένων φίλων (McPherson, 1994). Η υπεροχή αυτή της ομάδας 60-64 δείχνει ότι όσο τα ηλικιωμένα άτομα είναι δραστήρια μπορούν να έχουν καλύτερη νοητική ή συναισθηματική υγεία, να στηρίζονται στο εαυτό τους και να ελέγχουν καταστάσεις. Οι βετεράνοι αθλητές-τριες 65-69 ετών είχαν μεγαλύτερη αντιληπτική αποτελεσματικότητα, οι βετεράνοι αθλητές-τριες άνω των 75 ετών είχαν καλύτερο κοινωνικοπολιτικό έλεγχο ενώ οι ηλικίας 55-59 ετών είχαν καλύτερη νοητική κατάσταση «1» και μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα. Φαίνεται ότι η ομάδα αυτή έχει λιγότερο άγχος από ότι η ομάδα 75+ για διάφορα πράγματα της καθημερινής ζωής. Κάτι που έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Dello et. al. (1998) όπου τα αποτελέσματα τους δεν παρουσίασαν διαφορές ανάμεσα στις ηλικίες, σχετικά με το άγχος και την κατάθλιψη.

Οι βετεράνοι αθλητές της ηλικίας 55-59 είναι υγιείς, παραμένουν εργασιακά παραγωγικοί, έχουν υψηλό κοινωνικό δίκτυο και μπορούν να έχουν ενεργό ρόλο στα πολιτικά και κοινωνικά θέματα και αυτό ίσως να εξηγεί το εύρημα της μεγαλύτερης προσαρμοστικότητας. Βλέπουμε επίσης ότι στην ηλικία των 70-74 και των 75+ χρόνων παρατηρείται μια μεγάλη μείωση της νοητικής και της γνωστικής απόδοσης. Οι Young & Dinan, (2000), συσχετίζουν αυτή τη πτώση με τη φθορά των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού κάτι που δεν είναι ακόμα έντονο στις προηγούμενες ηλικίες. Φθορά την οποία η συνεχής ενασχόληση με την άσκηση καθυστερεί στους βετεράνους αθλητές-τριες όπως φάνηκε από τις επιδόσεις στις μέσες τιμές τους. Όμως παρά τη μείωση των νοητικών ικανοτήτων στις ομάδες 70-74 και 75+ φαίνεται ότι η ηλικιακή ομάδα 75+ στον κοινωνικό-πολιτικό έλεγχο υπερτερεί έναντι των άλλων ομάδων όχι όμως σημαντικά. Οι βετεράνοι αυτής της ηλικίας έχουν ζήσει πολλές εμπειρίες, που μπορούν να τις χρησιμοποιούν όταν καλούνται να λάβουν αποφάσεις αλλά και όταν κρίνουν ή εκτιμούν τις κοινωνικές και πολιτικές καταστάσεις.

Σχετικά με την επίδραση του μορφωτικού επιπέδου στη νοητική αποτελεσματικότητα συνολικά, οι βετεράνοι αθλητές-τριες που είχαν εκπαίδευση πανεπιστημιακού επιπέδου είχαν και τις μεγαλύτερες τιμές ακολουθούμενοι από τους αποφοίτους τεχνικών σχολών. Μάλιστα και στις δυο ομάδες η διαφορά που είχαν από το επίπεδο σπουδών της ατελούς Β΄θμιας ήταν σημαντική. Από τα αποτελέσματα

φάνηκε πως οι βετεράνοι με υψηλό μορφωτικό επίπεδο είχαν καλύτερη νοητική κατάσταση συγκριτικά με τους βετεράνους που δεν ολοκλήρωσαν τη μόρφωσή τους. Έτσι καθώς αυξάνει το επίπεδο μόρφωσης των βετεράνων αθλητών-τριών αυξάνει και η θετική αντίληψη για την νοητική και συναισθηματική τους κατάσταση. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα της έρευνας του Christensen (2001), όπου παρατηρήθηκε ότι η νοητική απόδοση των ηλικιωμένων σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο μόρφωσης.

Όσον αφορά τους παράγοντες της νοητικής αποτελεσματικότητας οι απόφοιτοι της Β΄θμιας έδειξαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη αντιληπτική αποτελεσματικότητα σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες. Μάλιστα η διαφορά αυτή ήταν σημαντική και στις δύο περιπτώσεις, μεταξύ των αποφοίτων της Β΄θμιας και εκείνων που δεν έχουν αποφοιτήσει από αυτή. Φάνηκε ότι στους βετεράνους αθλητές-τριες το υψηλό μορφωτικό επίπεδο βοηθάει περισσότερο στην αυτοεκτίμηση και την αντιληπτική αποτελεσματικότητα συγκριτικά με όσους δεν ολοκλήρωσαν τη μόρφωσή τους. Οι ομάδες μέσου, ανώτερου και υψηλού μορφωτικού επιπέδου φάνηκε να έχουν καλύτερο διαπροσωπικό έλεγχο. Οι πτυχιούχοι πανεπιστημιακών σχολών έδειξαν καλύτερο κοινωνικοπολιτικό έλεγχο και μάλιστα σε σχέση με την ατελή Β΄θμια η διαφορά ήταν σημαντική. Το υψηλό επίπεδο μόρφωσης ίσως συμβάλει στην καλύτερη αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την ευελιξία στις κοινωνικές επαφές. Θεωρείται πως η καλύτερη αίσθηση του αντιληπτικού και προσωπικού ελέγχου αποτελεί πολύ σημαντική παράμετρο για καλύτερη ψυχική ευεξία στους ηλικιωμένους.

Οι υψηλού επιπέδου μόρφωσης βετεράνοι αθλητές-τριες έχουν καλύτερη μέση τιμή στη νοητική κατάσταση καθώς υπερέχουν στην εκτίμηση της νοητικής και συναισθηματικής τους υγείας έχοντας όμως και τα πιο υψηλά επίπεδα άγχους και ανησυχίας. Σε ότι αφορά τα στοιχεία της «νοητικής κατάστασης 2», πάλι συνολικά οι πτυχιούχοι των πανεπιστημιακών σχολών δήλωσαν τις υψηλότερες μέσες τιμές χωρίς οι διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές. Όσον αφορά την προσαρμοστικότητα των βετεράνων αθλητών-τριών, τα άτομα του μεσαίου μορφωτικού επιπέδου παρουσίασαν τη μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής με θετικότερες απαντήσεις σε 22 από τις 25 ερωτήσεις που αποτελούν τη προσαρμοστικότητα. Φάνηκε πως είναι σε μεγαλύτερο βαθμό, φίλοι με τον εαυτό τους και ότι μπορούν να στηρίζονται σ' αυτόν ενώ έδειξαν μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία, εμμονή και σταθερότητα στους στόχους τους. Συνολικά όσον αφορά την

προσαρμοστικότητα υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αποφοίτων της Β΄θμιας και της ατελούς Β΄θμιας και των αποφοίτων της Β΄θμιας και των πτυχιούχων πανεπιστημιακών σχολών. Οι βετεράνοι αθλητές-τριες επιπέδου σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης είχαν και στις δύο περιπτώσεις τις υψηλότερες μέσες τιμές. Τα αποτελέσματα διαφωνούν με άλλες μελέτες που παρουσίασαν θετική σχέση του επιπέδου μόρφωσης με την νοητική κατάσταση αλλά και την κοινωνική προσαρμοστικότητα των ηλικιωμένων, καθώς και με την συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες (Ethnier et al., 1997, Hileras et al., 1999). Αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι το δείγμα της παρούσας έρευνας απαρτίζεται από βετεράνους αθλητές και αθλήτριες και όχι απλά από ηλικιωμένα άτομα. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στην νοητική αποτελεσματικότητα αφού διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες, τονώνει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Έτσι ίσως εξηγείται και η μη ύπαρξη σημαντικών διαφορών μεταξύ των διαφόρων επιπέδων μόρφωσης των βετεράνων αθλητών-τριών. Ο Shepard (1995) αναφέρει επίσης ότι η διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών, της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ικανοποίησης από τη ζωή αλλά και η μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, μπορούν να επιτευχθούν καλύτερα μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.

Οι βετεράνοι αθλητές παρουσίασαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, υψηλότερο διαπροσωπικό και κοινωνικοπολιτικό έλεγχο και καλύτερη νοητική κατάσταση, σε σχέση με τις αθλήτριες που υπερτέρησαν στην αντιληπτική αποτελεσματικότητα και στην προσαρμοστικότητα. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα προηγούμενων ερευνών που μελέτησαν το επίπεδο γνωστικής ικανότητας ανάμεσα στα δύο φύλα (Hileras, 1999; Χαραχούσου-Καμπίτσης, 1992) και έδειξαν τους άνδρες να υπερτερούν σε γνωστική ικανότητα καθώς και μ' αυτές που ασχολήθηκαν με τη μελέτη της αντίληψης προσωπικού ελέγχου και της προσαρμογής (McAuley et al., 1991) που έδειξε καλύτερη προσαρμοστικότητα στις γυναίκες. Οι διαφορές όμως μεταξύ των βετεράνων αθλητών και αθλητριών δεν ήταν σε κανένα παράγοντα της νοητικής αποτελεσματικότητας σημαντικές. Αυτό ίσως εξηγείται από τη διαχρονική συμμετοχή στην άσκηση, καθόσον και τα δύο φύλα δέχονται τις θετικές επιδράσεις της ενασχόλησης με την άσκηση σε όλους τους παράγοντες της νοητικής αποτελεσματικότητας. Επιπλέον από την έρευνα των Ruuskanen & Ruoppila (1992), φάνηκε ότι η συμμετοχή των γυναικών στη φυσική δραστηριότητα μειώνονταν με το πέρασμα του χρόνου, σε σχέση με αυτή των ανδρών. Καθώς η παραμονή στον ενεργό

τρόπο ζωής επηρεάζεται από τη ψυχική διάθεση, ίσως οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο από τους άνδρες συναισθηματικά όσο η ηλικία αυξάνεται.

### ***5.3. Ικανοποίηση από τη ζωή, Αποτίμηση της ζωής και Καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας***

Στη παρούσα έρευνα φάνηκε ότι οι βετεράνοι αθλητές-τριες έχουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή. Μάλιστα ερωτήσεις του τύπου «αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου», «τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα» και «Συγκρινόμενος-η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά» είχαν πολύ υψηλά ποσοστά διαφωνίας. Φαίνεται ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συμβάλει σε καλύτερη ψυχική ευεξία δίνοντας τη δυνατότητα στους αθλούμενους να κοινωνικοποιούνται αλλά και να αποβάλουν άγχη της καθημερινότητας. Επίσης μέσω της άθλησης τους δίνεται η δυνατότητα να βιώνουν τον συναγωνισμό, να μαθαίνουν να ελέγχουν τον εαυτό τους αλλά και να ζουν στιγμές προσωπικής ευτυχίας. Στα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες δημιουργείται καλή ψυχολογία η οποία με τη σειρά της επηρεάζει θετικά τις κοινωνικές σχέσεις αλλά και την ικανοποίηση από τη ζωή (Scheier & Carver, 1987).

Όσον αφορά στη διαφοροποίηση που πιθανά επιφέρουν οι παράμετροι στην ικανοποίηση από τη ζωή, στην αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο τόπος κατοικίας επηρεάζει σημαντικά την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση των βετεράνων αθλητών-τριών ενώ δεν επηρεάζει σημαντικά την ικανοποίηση από τη ζωή. Συγκεκριμένα οι κάτοικοι των χωριών ήταν αυτοί με τις καλύτερες τιμές και διαφοροποιούνταν σημαντικά από τους κατοίκους των κωμοπόλεων. Οι βετεράνοι αθλητές-τριες κάτοικοι χωριών μπορούν και απολαμβάνουν τα θετικά της διαβίωσης σε χωριό αλλά και παροχές που προσφέρονται ευκολότερα σε κατοίκους κωμοπόλεων και τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιούν όπως τις αθλητικές τους εγκαταστάσεις στις οποίες μπορούν να προπονούνται και να αθλούνται. Η ευκολότερη πρόσβαση στις αστικές περιοχές που επιτυγχάνεται με τη βελτίωση των οδικών αρτηριών και αξόνων τις τελευταίες δεκαετίες δίνει τη δυνατότητα στους κατοίκους των χωριών να απολαμβάνουν τις παροχές που αλλιώς θα απολάμβαναν μόνο οι κάτοικοι των αστικών περιοχών. Επιπλέον με υψηλό κοινωνικό δίκτυο επαφών, επικοινωνίας και ικανοποιητική νοητική αποτελεσματικότητα μπορούν και επιτυγχάνουν καλύτερη

γήρανση. Η μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή θα μπορούσε να εξηγηθεί ίσως από το γεγονός ότι τα χωριά είναι περισσότερο φιλικά προς το άνθρωπο και προσφέρουν δυνατότητες για φυσική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή. Έτσι οι συνθήκες και οι ανάγκες ζωής του χωριού διατηρούν τον βετεράνο αθλητή-τρια πιο δραστήριο σωματικά. Η ενασχόληση με τα σπορ διατηρεί τον βετεράνο σε καλύτερη φυσική κατάσταση και με ενδιαφέροντα που ξεπερνάνε τον μικρόκοσμο ενός χωριού ενώ βελτιώνει την ψυχολογία τους, με θετικότερες επιπτώσεις στις οικογενειακές και κοινωνικές τους σχέσεις. Επίσης οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου είναι αυτές που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ικανοποίηση από τη ζωή (Brown & Frankel, 1993; Stathi et al, 2002; Litwin, 2003;). Η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν οδηγούν σε ένα συναίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή και καλύτερης γήρανσης. Τα ηλικιωμένα άτομα που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης χαρακτηρίζονται από ψυχική ευεξία διότι τους δίνεται η δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης με την άσκηση, εντείνοντας τα συναισθήματα του συναγωνισμού και της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον μέσω της άσκησης μειώνουν τα καθημερινά τους άγχη, βιώνοντας στιγμές ευτυχίας, ανανέωσης και καλύτερης ζωής (Brown, 1992).

Ο παράγοντας ηλικία διαφοροποιεί σημαντικά την ικανοποίηση από τη ζωή. Η ηλικιακή κατηγορία 60-64 με τη μεγαλύτερη μέση τιμή διέφερε σημαντικά από την κατηγορία 75+ που είχε το μικρότερο σκορ. Η ηλικία σχετίζεται με την υγεία και τη λειτουργική ικανότητα, που μειώνονται με την αύξηση της ηλικίας αλλά και με άλλους παράγοντες όπως η οικογενειακή και κοινωνική ζωή, που επηρεάζουν τη διάθεση και διαφοροποιούνται με το πέρασμα του χρόνου μειώνοντας την ικανοποίηση από τη ζωή. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ομάδα 60-64 εκτός της καλύτερης κοινωνικής υποστήριξης και της ικανοποίησης από τη ζωή που εκφράζει, αποτιμά καλύτερα τη ζωή ενώ δηλώνει και καλύτερη γήρανση. Προηγούμενη επιστημονική έρευνα των (Dello et al, 1998) έδειξε επίσης πως η ικανοποίηση από τη ζωή διαφοροποιείται και μάλιστα αντιστρόφως ανάλογα με την αύξηση της ηλικίας. Η διαχρονική άθληση επηρεάζει θετικά τους βετεράνους αθλητές-τριες έτσι ώστε να καθυστερούν οι λειτουργικές και οργανικές τους απώλειες. Δείχνουν ότι ακόμα και στην ηλικία των 60-64 είναι ακμαίοι, με πολλές κοινωνικές συναναστροφές και συμμετοχή στη κοινωνική και οικονομική ζωή που με τη σειρά τους προκαλούν συναισθηματική ευεξία και καλύτερη ποιότητα ζωής παράγοντες που μειώνονται με την αύξηση της ηλικίας.

Παρατηρώντας τις μέσες τιμές σε κάθε μια από τις δηλώσεις που αποτελούν την ικανοποίηση από τη ζωή η ηλικιακή ομάδα 75+ στις δηλώσεις «αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου» και «Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα τα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα» είχε τη χαμηλότερη τιμή. Είναι φανερό ότι και οι βετεράνοι αθλητές-τριες αυτής της ηλικίας περνάνε μια ηλικιακή κρίση γιατί βρίσκονται μπροστά στην αρχή των βαθειών γηρατειών. Παρουσιάζονται τα πρώτα συμπτώματα κούρασης και φθοράς του οργανισμού ίσως εμφανίζεται ο φόβος του θανάτου περιορίζοντας την ανάγκη για πραγματοποίηση ονείρων και μακροπρόθεσμα προγραμματισμένων σχεδίων. Οι Brawn & Frankel (1993) έδειξαν επίσης ότι η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στην ικανοποίηση από τη ζωή ενώ οι (Hilleras et al., 1999; McAuley et al., 2000;), τόνισαν ότι παράγοντες όπως η κοινωνική δραστηριότητα και η φυσική δραστηριότητα επηρεάζουν διαφορετικά κάθε ηλικία ως προς την «ικανοποίηση από τη ζωή» και την «Καλή γήρανση». Επιπλέον ο Mishra (1992) διαπίστωσε θετική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή, της ενασχόλησης με διάφορα χόμπι και της κοινωνικής δραστηριότητας. σε άτομα ηλικίας από 64-72 ετών.

Ακόμα στη παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι όσον αφορά τον παράγοντα επίπεδο σπουδών, οι πτυχιούχοι πανεπιστημιακών σχολών που παρουσίαζαν την υψηλότερη κοινωνική υποστήριξη, φάνηκε να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους ενώ έκαναν καλύτερη αποτίμηση της ζωής και δήλωσαν καλύτερη γήρανση. Μάλιστα στην ικανοποίηση της ζωής υπήρξε σημαντική διαφορά ανάμεσα στους πτυχιούχους πανεπιστημιακών σχολών και των ομάδων Α΄θμιας και ατελούς Β΄θμιας εκπαίδευσης. Οι υψηλού μορφωτικού επιπέδου βετεράνοι αθλητές-τριες διατηρούσαν το κοινωνικό τους περιβάλλον, δηλώνοντας και την υψηλότερη ικανοποίηση από τις οικογενειακές και φιλικές τους σχέσεις. Αυτό εξηγεί και το θετικό ρόλο που έχει το υψηλό επίπεδο μόρφωσης στην κοινωνική υποστήριξη, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με εκείνα της έρευνας των Brown & Frankel (1993), όπου το επίπεδο μόρφωσης φαίνεται να είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για τους ηλικιωμένους ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή.

Ο παράγοντας φύλο δεν διαφοροποιεί την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση. Ενώ οι βετεράνοι αθλητές παρουσιάζουν ελαφρώς μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη από τις αθλήτριες, οι γυναίκες δηλώνουν περισσότερο ικανοποιημένες από τη ζωή τους, αποτιμούν θετικότερα τη ζωή και έχουν



καλύτερη γήρανση. Η αθλητική δράση των γυναικών και οι κοινωνικές επαφές που προκύπτουν μέσω αυτών ίσως να ισοσκελίζουν τυχόν μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή και κατ' επέκταση και της καλής γήρανσης που μπορεί να συμβεί γιατί η γυναίκα χάνει σε αυτή την ηλικία σημαντικούς κοινωνικούς ρόλους. Αξιοσημείωτο όμως είναι πως από την μελέτη των μέσων τιμών για κάθε ερώτηση που συνθέτει την ικανοποίηση από τη ζωή, φάνηκε πως ενώ οι γυναίκες καθώς κοιτάζουν πίσω τη ζωή τους είναι λιγότερο ικανοποιημένες από τους άνδρες, δηλώνουν τόσο ευτυχισμένες όσο και νέες. Αυτό πιθανά να συμβαίνει από τις διαφορετικές αφετηρίες από τις οποίες ξεκίνησαν τη ζωή τους σε μια κοινωνία με περιορισμένους γυναικείους ρόλους στην εποχή που η γυναίκα είναι πλέον σχεδόν ισότιμη με τον άνδρα και αντλεί ικανοποίηση από τη ζωή από διάφορες ενασχολήσεις. Σύμφωνα με τις O'Brian & Vertinsky (1991), οι διαχρονικές αθλήτριες μέσω της ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό εξασφαλίζουν ένα κοινωνικό δίκτυο με το οποίο εξισορροπούν την μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή που μπορεί να προέλθει από την απομάκρυνση των παιδιών από το σπίτι και την απώλεια του βασικού ρόλου της μητέρας. Επίσης σύμφωνα με τους Antonucci & Akiyama (1987), οι γυναίκες φαίνεται να έχουν μερικές φορές ποιοτικά καλύτερα κοινωνικά δίκτυα, χωρίς όμως οι διαφορές αυτές να είναι τόσο μεγάλες όσο κάποιος, μπορεί ίσως να υποθέσει.

#### ***5.4. Συσχετίσεις και πρόβλεψη της Καλής γήρανσης των βετεράνων αθλητών-τριών της Ελλάδας***

Από την έρευνα βρέθηκε ότι στους βετεράνους αθλητές-τριες, η κοινωνική υποστήριξη παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την νοητική αποτελεσματικότητα, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση. Επίσης η νοητική αποτελεσματικότητα σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, με την αποτίμηση της ζωής καθώς και με την καλή γήρανση. Αρκετά μεγάλη συσχέτιση υπήρξε μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή και της αποτίμησης της ζωής. Οι υψηλές τιμές συσχέτισης μεταξύ της «ικανοποίησης από τη ζωή» και της «καλής γήρανσης» καθώς και μεταξύ της «αποτίμησης της ζωής» και της «καλής γήρανσης» ήταν αναμενόμενες αφού η μεταβλητή «καλή γήρανση» προέρχεται από την συνένωση της ικανοποίησης από τη ζωή και της αποτίμησης της ζωής. Είναι φανερό ότι η διαχρονική άσκηση επηρεάζει θετικά τους παράγοντες εκείνους που μπορούν να οδηγήσουν τους ηλικιωμένους σε καλύτερη ποιότητα ζωής και εν τέλει στη καλή γήρανση. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με άλλες μελέτες που επίσης

παρουσιάζουν θετική σχέση μεταξύ της αθλητικής δραστηριότητας και της κοινωνικής υποστήριξης όπως και της ικανοποίησης από τη ζωή. Ο Mishra, (1992), διαπίστωσε θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας, της κοινωνικής υποστήριξης και της ικανοποίησης από τη ζωή, ο Lomranz, (1988), διαπίστωσε ότι οι αθλητικές δραστηριότητες που διεξάγονται σε εξωτερικό χώρο προκαλούν θετικά συναισθήματα και συμβάλουν περισσότερο στη δημιουργία καλού κοινωνικού δικτύου, οι Wetzler & Ursano, (1988) διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας είχαν θετικότερα συναισθήματα για τη ζωή τους σε σχέση με άτομα με μικρή ή καθόλου φυσική δραστηριότητα ενώ και ο Mc Auley, (2000), συνδέει τα άτομα με υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας με θετικότερα συναισθήματα για τη ζωή τους.

Η ανάλυση ευθύγραμμης παλινδρόμησης (regression analysis) με τη μέθοδο Stepwise, χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι μεταβλητές «κοινωνική υποστήριξη» και «Νοητική αποτελεσματικότητα» μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την Καλή γήρανση. Η ανάλυση έδειξε ότι η συνολική πρόβλεψη (R square) ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή είναι 14,2%, ως προς την αποτίμηση της ζωής είναι 22,5% και ως προς τη Καλή γήρανση είναι 24,2%. Και οι δύο μεταβλητές συνεισέφεραν σημαντικά με τη νοητική αποτελεσματικότητα να συμμετέχει περισσότερο ( $B=,287$ ,  $B=,998$ ,  $B=,643$ ) και στις τρεις προβλέψεις σε σχέση με την κοινωνική υποστήριξη ( $B=,151$ ,  $B=,990$ ,  $B=,566$ ). Επειδή η νοητική αποτελεσματικότητα σχετίζεται με την αντίληψη του ατόμου για την νοητική, συναισθηματική και ψυχολογική του κατάσταση φαίνεται λογικό και αναμενόμενο να επηρεάζει περισσότερο την ικανοποίηση από τη ζωή και τη Καλή γήρανση. Και ο Menec, (2003) συνδέει τη νοητική, συναισθηματική και ψυχική κατάσταση με την καλή γήρανση χρησιμοποιώντας μάλιστα ως δείκτες της «επιτυχημένης γήρανσης» την νοητική απόδοση και την ψυχική ευημερία.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι σε σχέση με την κοινωνική υποστήριξη:

1) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν πολλές πηγές κοινωνικής υποστήριξης με μέση τιμή 2,60 όταν η άριστη τιμή ήταν το 3. Οι πηγές αυτές προέρχονταν από στενούς συγγενείς γνωστούς, φίλους και γείτονες .

2) Το κοινωνικό δίκτυο ήταν υψηλό με μέση τιμή 3,87 και άριστη το 4. Είχαν πολύ συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους και άλλους συγγενείς κάτι που επίσης συνέβαινει τακτικά με τους γείτονες και τους φίλους.

3) Η ικανοποίηση από τις σχέσεις ήταν πολύ υψηλή με μέση τιμή 4,52 και άριστη τιμή το 5. Περισσότερο ικανοποιημένοι ήταν από τις οικογενειακές σχέσεις σε σχέση με τις φιλικές παρότι η διαφορά τους δεν ήταν σημαντική.

Σε σχέση με τη νοητική αποτελεσματικότητα:

1) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν μεγάλη αυτοεκτίμηση με μέση τιμή 4,12 και άριστη τιμή το 5.

2) Η αντιληπτική αποτελεσματικότητα κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα με μέση τιμή 5,48 και άριστη το 7.

3) Ο διαπροσωπικός έλεγχος ήταν επίσης αρκετά υψηλός με μέση τιμή 5,03 και άριστη το 7.

4) Λιγότερο υψηλή ήταν η μέση τιμή του κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου, 4,21 με άριστη το 7.

5) Η νοητική κατάσταση (1) που αξιολογεί το άγχος, το ενδιαφέρον και την ικανοποίηση από τη ζωή εκείνη τη στιγμή, την νοητική και συναισθηματική υγεία τώρα και σε σχέση με την τελευταία πενταετία, ήταν αρκετά υψηλή με μέση τιμή 1,51 και άριστη το 2.

6) Η Νοητική κατάσταση (2) που αξιολογεί την αίσθηση της γενικής υγείας, την κούραση, τη χαρά, το ενδιαφέρον για ζωή, την ποιότητα του ύπνου και τη μοναξιά ήταν υψηλή με μέση τιμή 0,80 και άριστη το 1.

7) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν υψηλή προσαρμοστικότητα με μέση τιμή 5,53 και άριστη τιμή το 7.

Ως προς τους παράγοντες της καλής γήρανσης και την ίδια την καλή γήρανση:

1) Η ικανοποίηση από τη ζωή ήταν υψηλή με μέση τιμή 1,46 και άριστη το 2.

2) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες αποτίμησαν υψηλά τη ζωή τους με μέση τιμή 8,1 και άριστη το 10.

3) Η καλή γήρανση έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι βετεράνοι αθλητές και αθλήτριες ήταν επίσης υψηλή με μέση τιμή 4,78 και άριστη το 6.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### 6.1. Συμπεράσματα

- 1) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν πολλές πηγές κοινωνικής υποστήριξης με τους κατοίκους των πόλεων να υπερτερούν σε σχέση με αυτούς που κατοικούν σε κωμοπόλεις ή χωριά. Επίσης υπερτερούν η ηλικιακή κατηγορία 65-69 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι αθλήτριες.
- 2) Το κοινωνικό δίκτυο ήταν υψηλό με τους κατοίκους των χωριών να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης και οι άνδρες αθλητές.
- 3) Η ικανοποίηση από τις σχέσεις ήταν πολύ υψηλή με τους κατοίκους των πόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι γυναίκες αθλήτριες.
- 4) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν μεγάλη αυτοεκτίμηση με τους κατοίκους των πόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης και οι άνδρες αθλητές.
- 5) Η αντιληπτική αποτελεσματικότητα κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα με τους κατοίκους των κωμοπόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 65-69 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης και οι γυναίκες αθλήτριες.
- 6) Ο διαπροσωπικός έλεγχος ήταν επίσης αρκετά υψηλός με τους κατοίκους των κωμοπόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης και οι άνδρες αθλητές .
- 7) Λιγότερο υψηλή ήταν η μέση τιμή του κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου, με τους κατοίκους των κωμοπόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 75+ όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι άνδρες αθλητές .
- 8) Η νοητική κατάσταση (1) ήταν αρκετά υψηλή με τους κατοίκους των χωριών να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 55-59 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών τεχνικής εκπαίδευσης και οι γυναίκες αθλήτριες.

9) Η Νοητική κατάσταση (2) ήταν υψηλή με τους κατοίκους των πόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι άνδρες αθλητές.

10) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες είχαν υψηλή προσαρμοστικότητα με τους κατοίκους των χωριών να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 55-59 όσοι έχουν επίπεδο σπουδών Β΄θμιας εκπαίδευσης και οι γυναίκες αθλήτριες.

11) Η ικανοποίηση από τη ζωή ήταν υψηλή με τους κατοίκους των κωμοπόλεων να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι γυναίκες αθλήτριες.

12) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες αποτίμησαν υψηλά τη ζωή τους με τους κατοίκους των χωριών να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι γυναίκες αθλήτριες.

13) Η καλή γήρανση έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι βετεράνοι αθλητές και αθλήτριες ήταν επίσης υψηλή με τους κατοίκους των χωριών να υπερτερούν. Επίσης υπερτερεί η ηλικιακή κατηγορία 60-64 όσοι έχουν πανεπιστημιακό επίπεδο σπουδών και οι γυναίκες αθλήτριες.

14) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες που κατοικούσαν σε χωριό είχαν συνολικά την υψηλότερη κοινωνική υποστήριξη, ενώ οι κάτοικοι των κωμοπόλεων έδειξαν συνολικά καλύτερη νοητική αποτελεσματικότητα σε σύγκριση με τους υπόλοιπους τόπους κατοικίας.

15) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες της ηλικιακής κατηγορίας 60-64 είχαν συνολικά την υψηλότερη κοινωνική υποστήριξη και την υψηλότερη νοητική αποτελεσματικότητα σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες.

16) Οι βετεράνοι αθλητές-τριες με Πανεπιστημιακό μορφωτικό επίπεδο έδειξαν καλύτερη κοινωνική υποστήριξη και υψηλότερη νοητική αποτελεσματικότητα σε σύγκριση με τα άλλα μορφωτικά επίπεδα.

17) Οι βετεράνοι αθλητές είχαν καλύτερη κοινωνική υποστήριξη από τις αθλήτριες ενώ οι γυναίκες αθλήτριες είχαν υψηλότερη νοητική αποτελεσματικότητα, από τους άνδρες αθλητές.

18) Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών-τριων συσχετιζόνταν θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την αποτίμηση της ζωής και την καλή γήρανση.

19) Η κοινωνική υποστήριξη και η νοητική αποτελεσματικότητα των βετεράνων αθλητών-τριων μπορούν να προβλέψουν σημαντικά τη καλή γήρανση.

## 6.2. Προτάσεις

1. Διοργάνωση ενημερωτικών ημερίδων με τη συμμετοχή βετεράνων αθλητών-τριών για διάχυση των θετικών συμπερασμάτων όσον αφορά τα οφέλη της άσκησης και ιδιαίτερα της διαχρονικής άσκησης, καθώς επίσης και την αποφυγή ατυχημάτων.
2. Εκστρατεία ενημέρωσης στα διάφορα περιβάλλοντα που συναναστρέφονται ηλικιωμένοι άνθρωποι (καφενεία, πάρκα, Κ.Α.Π.Η., γειτονιές) για τα οφέλη της άσκησης και προτροπή για ενασχόληση με αυτή.
3. Σχεδιασμός αποτελεσματικών και ειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης και δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου ώστε να δίνεται η ευκαιρία στους ανθρώπους οποιασδήποτε ηλικίας, να δραστηριοποιούνται και διασκεδάζοντας να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους επαφές και την ποιότητα ζωής τους.
4. Εξασφάλιση όλων των απαραίτητων μέσων στους ηλικιωμένους, βετεράνους αθλητες-τριες ή μη, ώστε να μπορούν εύκολα και με ασφάλεια να ασκούνται και να αγωνίζονται.
5. Εφαρμογή κατάλληλων και μακροχρόνιων προγραμμάτων άσκησης από ειδικευμένους σε θέματα τρίτης ηλικίας καθηγητές Φυσικής Αγωγής ώστε να βοηθηθούν οι ηλικιωμένοι να ξεπεράσουν τα όποια ψυχολογικά προβλήματα αντιμετωπίζουν, να αυξήσουν τη νοητική-γνωστική αποτελεσματικότητά τους καθώς και τις πηγές κοινωνικής υποστήριξης.
6. Στήριξη από την πολιτεία των ποικίλων αθλητικών δραστηριοτήτων που αφορούν άτομα τρίτης ηλικίας (αγώνες βετεράνων αθλητών-τριων) και με την εξασφάλιση κατάλληλων χώρων και με οικονομική βοήθεια.
7. Προώθηση από τα ΜΜΕ μιας ενημέρωσης σε διάρκεια χρόνου με προγράμματα που θα ενημερώνουν και θα προωθούν τα θετικά της ενασχόλησης με την άσκηση ανεξαρτήτου ηλικίας, επιπέδου σπουδών, φύλου και ανεξαρτήτως του χρόνου έναρξης.
8. Ενημέρωση στα σχολεία όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων. Προώθηση της δια βίου άσκησης από τις μικρότερες ηλικίες παρουσιάζοντας τις θετικές της επιδράσεις.
9. Οικονομική, υλική και συμβουλευτική ενίσχυση των ανά την Ελλάδα συλλόγων Βετεράνων αθλητών-τριων.

10. Συνεντεύξεις βετεράνων αθλητών στα Μ.Μ.Ε. και ζωντανές μεταδόσεις αθλητικών δραστηριοτήτων ώστε να αποτελούν και να λειτουργούν σαν πρότυπο προς μίμηση.

## VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Antonucci, T.C & Akiyama, H., (1987). An Examination of sex Differences in Social Support Among Older Men and Women. *Sex Roles*, 17, 737-749.
- Aro, S. (1984). Occupational stress, health-related behavior, and blood pressure: a 5-year follow- up. *Preventive Medicine*, 13, 33-48.
- Bandura A. (1997). *Self – efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumann, H., (1995). Motor learning abilities in Old age, In: Harris, S., Heikkinen, K., Harris, W.S., (eds.), *Physical Activity, Aging and Sports, Torward Healthy Aging-International Perspectives Part 2, Psychology, Motivation and Programs*, 4, 81-87. Center for the Study of Aging-Albany, New York.
- Birren, J.E., Woods, A.M. & Williams, M.V. (1980), Behavioral slowing with age: Causes organization consequences, In L.W. Poon, (eds), *Aging in the Physiological issues*, Washigton, D.C: American Psychological Association.
- Bondevik, M, & Skogstad, A. (1998), The oldest old, ADL, social network, and loneliness. *West J Nurs Res*, 20, 325-343.
- Bowling, A. & Ebrahim, S. (2001), Glossarics in public health: older people. *J Epidemiol Community Health*, 55, 223-226.
- Bowling, A. & Windsor, J. (2001). Towards the good life. A population Survey of dimensions of quality of life. *Journal of Happines Studies*, 2, 55-81.
- Boult, C., Kane, R.L., Louis, T.A., Boult, L. & McCaffrey, D. (1994). Chronic conditions that lead to Functional Limitation in the elderly. *J Gerontol.*, 49, 28-36.
- Brown, A.B. & Frankel B.G. (1993). Activity through the years: Leisure satisfaction and life Satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1 – 17.
- Brown, D.A. (1992). Physical Activity, Ageing and Psychological Well- Being: An Overview of the Research. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 185-193.
- Burton, N.W. & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31, 673-681.



- Campanelli, L.C. (1996). Mobility changes in older adults: Implications for practitioners. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 105-118.
- Caplow, Th. (1981). The Sociological Myth of Family Decline. *The Tocqueville Review*, 2, 349-369.
- Chodzko, Zajko, W.J. & K.A. Moore (1994). Physical Fitness and Cognitive functioning in aging. *Exercise and Sport Science Reviews*, 22, 195 – 220.
- Christensen H. (2001). What cognitive changes can be expected with normal aging?. *Austr. N. Z. Journal Physiatry*, 35(6), 768-775.
- Colcombe, S. & Kramer, A. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta – Analytic Study. *Psychological Science*: 14 (2), 125-130.
- Cunningham, D.A., Paterson, D.H., Himann, J.E. & Rechnitzer, P.A. (1993). Determinants of independence in the elderly. *Canadian Journal Appl. Physiol.* 18(3), 243-254.
- Cutrona, C.E., Russel, D.W. & Rose, J. (1986). Social support and adaptation to stress by the elderly. *J Psychol Aging*, 1, 47-54.
- Dello, Buono, M., Urciuoli, O., DeLeo, D. (1998). Quality of life and longevity: a study of centenarians. *Age and Ageing*. 3, 68-80.
- Doherty, Vandervoort & Brown, (1993). Effects of ageing on the motor unit: a brief review. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 18, 331-358.
- El-Naggar, A.M. & Ismail, A.H. (1986). Cognitive processing, emotional health and regular exercise in middle-aged men. In McPherson, B.D. ed. *Sport and Aging*, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Ethier, J., Salazar, W., Landers,, D., Petruzzello St., Han,, M., Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon Cognitive functioning: A meta – analysis. *Journal of Sports and Exercise Psychology* 19, 249-277.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος. (2002). Η Ελλάδα με αριθμούς.  
<http://www.statistics.gr>
- Ewart, C.K., Taylor, C.B., Reese, L.B., Debusk, R.F., (1983). Effects of early post myocardial ifarction exercise testing on Self-perception and subsequent physical activity. *American Journal of Cardiology*, 51, 1076-1080.
- Faulkner, G. & Biddle, S. (2000). Physical activity and depression in adults aged 60 years and over: a Systematic review. Proceedings: 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Skiathos Hellas.

- Fiatarone, M.A., O'Neill, E.F., Ryan, N.D., Clements, K.M., Solares, G.R., Nelson, M.E., Roberts S.B., Kehayias, J.J., Lipsitz, L.A. & Evans, W.J. (1994). Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *New England Journal of Medicine*, 330(25), 1769-1775.
- Fillenbaum, G.G. (1988). *Multidimensional functional assessment of older adults: The Duke Older Americans Resources and Services Procedures*. Hillsdale: NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Fillit, H.M., Butler, R.N., Albert, M.S., Birren, M.S., Kramer, A.F., Kuller, L.H. & Tully, T. (2002). Achieving and maintaining cognitive vitality with aging. *Mayo Clin Proc*, 77(7), 681-696.
- Fletcher, K., & Hirdes, J.P., (1996). A longitudinal study of physical activity and self-rated health in Canadians over 55 years of age. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 136-150.
- Franco, A. (1996). *Ευρωπαϊκή Κοινότητα: Αναπόφευκτη γήρανση του πληθυσμού*. Πρακτικά Πανελληνίου Συνεδρίου ΕΚΚΕ. Γήρανση και Κοινωνία. ΕΚΚΕ, Αθήνα.
- Finucane, P., Giles, L.C., Withers, R.T., Silagy, C.A., Sedgwick, A., Hamdorf, P.A. (1997). Exercise profile and mortality in an elderly population. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 21, 155-158.
- Ζήση Β., Χατζητάκη Β., Δούμας Μ. & Κιουμουρτζόγλου Ε. (2000). Ο Ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία ανδρών τρίτης ηλικίας. Πρακτικά: 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή.
- Harahousou, Y. (2000). Leisure Potential for Personal and Social Development of Aging People. In Manuel Cuenca Cabeza (ed) «*Leisure and Human Development*». University of Deusto, Bilbao, Spain.
- Harahousou, Y. & Kabitsi, C. (1995). Greek Elderly Males and Females Attitudes towards Women in Sport and Towards Women's Roles in Society. III *International Conference, Physical Activity and Health in the elderly*' INEF- Madrid.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Vutel A. (2000). Physical exercise and psychological well – being: a population Study in Finland. *Preventive Medicine*. 30 (1), 17 – 25.
- Hilleras, P.K., Jorm, A.F., Herlitz, A., Winblad, B. (2001). Life Satisfaction among the very old: a Survey on a cognitively intact subjects aged 90 years or older. *International Journal of Aging and Human Development*, 52, (1),71 – 90.

- Hilleras, K.P., Jorm, F.A., Herlitz, A. & Winblad, B. (1999). Activity patterns in very old people: a Survey of cognitively intact subjects aged 90 years or older. *Age and Ageing*, 28, 147 – 152.
- Idler, E.L. & Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven Community studies. *J Health Soc Behavior*, 38, 21-37.
- Johnson, T.F. (1995). Aging well in contemporary society: Introduction. *American Behavioral Scientist*, 39,(2), 120-130.
- Katula, J.A., Blissmer B.J. & McAuley, E. (1999). Exercise and self – efficacy effects on anxiety reduction in healthy older adults. *Journal of Behavior Medicine*, 22, 233 – 247.
- Katsuta, S., Yasuda, T., Takahashi, H., Kuno, S., Ajisaka, R., Mukai, N., Soma, R. & Nishijima, T. (2000), Physiological characteristics of elderly elite athletes, *Bulletin of Institute of Health and sport Sciences*, 23, 81-88.
- Kim, H.S. & Tanaka, K. (1995). The assesment of functional age using activities of daily living Performance tests: A study of Korean Woman, *Journal of aging an Physical activity*, 3(A), 39-48.
- Kirkby, R.J., Kolt, O.S., Habel, K. & Adams, J. (1999). Exercise in Older Woman: Motives for participation. *Australian Psychologist*, 34, 122-127.
- Kirkby, R.J., Cass, J. & Carouzos, H. (1995). Exercise, health and well-being in older Australians. *Australian Journal of Primary Health — Interchange*, 1, 49-58.
- Koenig, H.G. & Blazer, D.G. (1992). Epidemiology of geriatric affective disorders. In: *clinics in Geriatric Medicine*. G.S. Alexopoulos (Ed.). Philadelphia: Saunders.
- Krain, M.A. (1995). Policy implications for a society aging well : Employment retirement, education and leisure policies for the 21th Century. *American Behavioral Scientist*, 39(2), 131-151.
- Laminen, P. (2000). Effects of physical activity on depression in the elderly. *Preventive Medicine*, 30, 371-380.
- Lee, C. (1993). Factors related to the adoption of exersice among older women. *Journal Behavior Medicine*. 16, 323-334.
- Lee, G.R. & Ishii-Kuntz, M. (1988). Social interaction, loneliness and emotional well-being among the elderly, *Research on Aging*, 9, 459-482.
- Lee, G.R.. (1985). Kinship and social support of the elderly: the case of the United States, *Ageing and Society*, 5, 19-38.
- Lomranz, J., Bergmann, S., Eyarl, N., & Smotkin, D. (1988). Indoor and

- outdoor activities of aged woman and men as related to depression and well-being. *International Journal of Aging and Human Development*, 26, 303-314.
- Maddox, G.L. & Clark, D.O. (1992). Trajectories of functional Impairment in later life. *Journal Health & Human Behavior*. 33, 114 – 125.
- Marsh, H.W. (1993). The multidimensional structure of academic self-concept: Invariance over gender and age. *American Educational research Journal*, 30, 841-860.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and Psychosocial outcomes, in: Bouchard, C.B., Shephard R.J., Stephens, T., *Physical activity, fitness and health*, (pp: 551-568).
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Kramer, A.F. & Katula J. (2000). Social relations. physical activity and well – being in older adults. *Preventive Medicine*, 31 (5), 608 – 617.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-96.
- McAuley, E., Courneya, K.S. & Lettunich, J. (1991). Effects of acute and long – term exercise on Self – efficacy responses in Sedentary. Middle – aged Males and females. *Gerontology*, 31, 534-542.
- McMurdo, M.E.T. (2000). A healthy old age: Realistic or futile goal? *British Medical Journal*, 321, 1149-1151.
- McPerson, B. D., (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2, 329-353.
- Millward, W. (1998). *Family Relationships and Intergenerational Exchange in Later Life*, Working Paper 15, Australian Institute of Family Studies, Melbourne.
- Moore, K.A., Babyak, M.A., Wood, C.E., Napolitano, M.A., Khatri, P., Craighead, W.E., Herman, S., Krishnan, R. & Blumental, J.A. (1999). The Association Between Physical Activity And Depression in Older Depressed Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 55-61.
- Morgan K. & Bath P.A. (1998). Customary physical activity and psychological wellbeing: a longitudinal Study. *Age and Ageing*, 27, 35-40.
- National Center of Health statistics. (1993). Monthly vital statistics report. *Advance Report of Final Mortality Statistics*, 7, 41.
- Netz, Y. & Jacob, T. (1994). Exercise and the Psychological state of institutionalized elderly: a review. *Perceptual and vital statistics reportmotor skills*, 79, 1107-1118.

- O'Brien Cousins S. & Vertinsky P.A. (1991). Unfit Survivors: Exercise as a resource for aging women. *The Gerontologist*, 3, 347-357.
- Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού δυναμικού. (2004). <http://www.oaed.gr>.
- Osada, H., Shibata, H., Watanabe, S., Kumagai, S. & Suzuki, T. (2000). The relationship between psychological well-being and physical functioning in Japanese urban and rural adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8(2), 140-147.
- Paxton, S.J., Browning, C.J. & O'Connell, G. (1997). Predictors of exercise program participation in older women. *Psychology and Health*, 12, 543-552.
- Payne, G.V., Isaacs, L.D. (1995). *Human Motor Development*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.
- Penninx, W.B., Guralnik, M.J., Ferrucci, L., Simonsick, M.E., Deeg, J.D. & Wallace, B.R. (1998). Depressive Symptoms and Physical Decline in Community-Dwelling Older Persons, *Jama*, 279, 1720-1726.
- Pickering, G., Brnet, F., Rousel, M. & Pastor, J.M. (2001). Evaluation of the offer of physical activity for the elderly in a region of France. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 33, 1-6.
- Pitrou, A. 1994. *Les politiques familiales, Approches sociologiques*. Paris-Syros.
- Pugaard, L. Pedersen, H.P., Sandager, E. & Klitgaard, H. (1994). Physical conditioning in elderly people. *Scandinavian journal of medicine & science in Sports*, 4, 47-56.
- Rikli R.E. & Bush, S. (1986). Motor performance of women as a function of age and physical activity level. *Journal of Gerontology*, 41, 645 – 649.
- Rikli, R.E. & Edwards, D. (1991). Effects of a three-years exercise program on motor function and Cognitive processing speed in older women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 61-67.
- Rodin, J. (1986). Aging and health: effects of the Sense of control. *Science*, 233, 1271-1276.
- Rose, J.D. (1998). *Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος. Μια πολυδιάστατη προσέγγιση*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Rose, M.R. (1991). *Evolutionary biology of aging*, New York: Oxford University Press.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). The Forum-Successful aging. *The Gerontologist*, 37,(4), 433-440.

- Ruuskanen J.M., & Ruoppila I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing* Jul. 24, (4), 292-296.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical and psychological well-being: The influence of outcome expectations on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Searle, M.S., Mahon, M.J., Iso-Ahola, S.E., Sdrolias, H.A. & Van Dyck, J. (1995). Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: a field experiment. *Journal of leisure research*, 27,(2), 107-124.
- Shephard, R.J. (1995). Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66.
- Shephard, R.J. (1990). Exercise for the frail elderly. *Sports Training, Medicine and Rehabilitation*, 1:263-277.
- Stathi, A., Fox K.R., Mc Kenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 76-92.
- Strawbridge, W.J., Cohen, R.D., Shema, S.J. & Kaplan, G.A. (1996). Successful aging: Predictors and associated activities. *American Journal of Epidemiology*, 144, 135-141.
- Συμεωνίδου, Χ. (1996). «Δημογραφική γήρανση και φροντίδα» στο Β. Κοτζαμάνης κ.ά. (επί.), *Γήρανση και Κοινωνία*, ΕΚΚΕ, Αθήνα.
- Συμεωνίδου, Χ. (1995). «Τυπικές και άτυπες μορφές κοινωνικής προστασίας στην Ελλάδα», στο *Υγεία, Κοινωνική Προστασία και Οικογένεια*, Γ. Κυριόπουλος κ. άλλ. (επί.). Αθήνα: Κέντρο Κοινωνικών Επιστημών της Υγείας.
- Tinetti M.E., Mendes de Leon, C.F., Doucette, J.T. & Baker, D.I. (1994). Fear of falling and Fall – related efficacy in relationship to functioning among Community – living elders. *Journal Gerontology*, 49, 140 – 146.
- Tsutsumi T., Don, B.M., Zaichkowsky L.P., Takenaka, K., Oka, K. & Ohno, T. (1998). Comparison of high and Moderate intensity of strength training on mood and anxiety in older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 871, 1003-1011.
- Young A. & Dinan S. (2000). Active in later life. In: ABC of Sports Medicine. London. *British Medical Journal Books*: pp. 51 – 55.
- United Nations. (2002). Report of the Second World Assembly on Ageing. <http://www.unstats.un.org/unsd/demographic/default.htm>.

- Van-Den-Hombergh, C.E., Schouten, J., Van-Straveren, E.G., Van-Amelsvoort, L.G.P & Kok, F.J. (1995). Physical activities of noninstitutionalized Dutch elderly and characteristics of inactive elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27,(3), 334-339.
- Wenger, N.K. & Furberg, C.D. (1990). Cardiovascular disorders. In B. Spilker (Ed.), *Quality of life assessments in clinical trials*, (pp. 335-345). New York: Raven Press.
- Wenger, G.C. (1987). Support Networks. Change and Stability. Secont Report of a Follow-up Study of Old Elderly People in North Wales. Bangor, Centre for Social Policy Research and Devolopment, University of Wales.
- Willis, S.L. & Campbell, L. (1992). *ExercisePsychology*, Champain, III. Human Kinetics Publishers.
- Wood, R.H., Alvarez, R.R., Maraj, B., Metoyer, K.L. & Welsch, M.A. (1999). Physical Fitness, Cognitive Function, and Health-related quality of life in order adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 217-230.
- World Health Organization (1947). Onstitution of the World Health Organization. Chrinicle of WHO/1.
- Wood, V., Wylie, M.L., & Sheafor, B. (1969). An analysis of a sort self-report measure of life satisfaction Correlations with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.
- Χαραχούσου –Καμπίτση Υβ. & Καμπίτσης Χ. (1992). Διαφορές στην εκτέλεση σχεδιαγράμματος μέσα από καθρέφτη ανάμεσα σε τρεις ομάδες ατόμων διαφορετικής ηλικίας. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 32, 36-43.
- Χαραχούσου – Καμπίτση Υβ. & Καμπίτσης Χ. (1992). Ο Χρόνος Αντίδρασης σε σχέση με φύλο, ηλικία, είδος και αβεβαιότητα του ερεθίσματος. *Άθληση & Κοινωνία*, 5, 36-44.

## VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Κατάλογος ερωτηματολογίων)

### ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ: ΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

#### ΜΕΡΟΣ Α: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Εξεταζόμενος/η \_\_\_\_\_

1. Τόπος διαμονής

\_\_\_\_\_ (1) Πόλη

\_\_\_\_\_ (2) Κωμόπολη

\_\_\_\_\_ (3) Χωριό

2. Φύλο

\_\_\_\_\_ (1) Άνδρας

\_\_\_\_\_ (2) Γυναίκα

3. Ποια είναι η καταγωγή σας;

\_\_\_\_\_ (1) Μικρασιάτης/Μικρασιάτισα

\_\_\_\_\_ (4) Σαρακατσάνος/α

\_\_\_\_\_ (2) Βλάχος/Βλάχα

\_\_\_\_\_ (5) Αρβανίτης/Αρβανίτισα

\_\_\_\_\_ (3) Πόντιος/Πόντια

\_\_\_\_\_ (6) Άλλο

4. Σε ποια γεωγραφική περιοχή ανήκετε;

\_\_\_\_\_ (1) Θρακιώτης/Θρακιώτισα

\_\_\_\_\_ (5) Μακεδόνας/Μακεδονίτισα

\_\_\_\_\_ (2) Ηπειρώτης/Ηπειρώτισα

\_\_\_\_\_ (6) Στερεοελλαδίτης/Στερεοελλαδίτισα

\_\_\_\_\_ (3) Θεσσαλός/Θεσσαλιώτισα

\_\_\_\_\_ (7) Νησιώτης/Νησιώτισα

\_\_\_\_\_ (4) Πελλοπονήσιος/Πελλοπονήσια

\_\_\_\_\_ (8) Κρητικός/Κρητικιά

\_\_\_\_\_ (9) Άλλο

5. Ημερομηνία γέννησης και Ηλικία

α) Ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_ (Ημέρα/ Μήνας /Χρόνος)

β) Πόσο χρονών είστε; \_\_\_\_\_

γ) Που γεννηθήκατε (Πόλη, κωμόπολη, χωριό); \_\_\_\_\_

δ) Που γεννήθηκαν οι γονείς σας; \_\_\_\_\_

6. Ποιο είναι το επίπεδο μόρφωσής σας;

\_\_\_\_\_ (1) Ατελές δημοτικό

\_\_\_\_\_ (2) Απόφοιτος δημοτικού σχολείου

\_\_\_\_\_ (3) Ατελές γυμνάσιο

\_\_\_\_\_ (4) Απόφοιτος γυμνασίου

\_\_\_\_\_ (5) Απόφοιτος τεχνικής σχολής

\_\_\_\_\_ (6) Πτυχιούχος πανεπιστημίου (Α.Ε.Ι., Τ.Ε.Ι., Ανωτέρα σχολή)

\_\_\_\_\_ (7) Μεταπτυχιακές σπουδές



\_\_\_\_\_ (8) Δεν πήγα σχολείο

\_\_\_\_\_ (9) Δεν απαντώ

## ΜΕΡΟΣ Β: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου σας κάνει μερικές ερωτήσεις σχετικά με την οικογένειά σας και τους φίλους σας.

1. Είστε ανύπαντρος/η, παντρεμένος/η, χήρος/α, διαζευγμένος/η ή σε διάσταση – Αυτή τη στιγμή;

\_\_\_\_\_ (1) Ανύπαντρος/η,

\_\_\_\_\_ (2) Παντρεμένος/η

\_\_\_\_\_ (3) Χήρος/α

\_\_\_\_\_ (4) Διαζευγμένος/η

\_\_\_\_\_ (5) Σε διάσταση

\_\_\_\_\_ (9) Δεν απαντώ

2. Ποιος ζει μαζί σας; [Τσέκαρε ΝΑΙ ή ΟΧΙ για καθένα από τα ακόλουθα]:

**ΝΑΙ (1)    ΟΧΙ (0)**

1. \_\_\_\_\_ Κανένας

2. \_\_\_\_\_ Σύζυγος/ Άλλο σημαντικό πρόσωπο (άνδρας ή γυναίκα με τον οποίο διατηρείς μια στενή προσωπική σχέση)

3. \_\_\_\_\_ Παιδιά

4. \_\_\_\_\_ Εγγόνια

5. \_\_\_\_\_ Γονείς

6. \_\_\_\_\_ Παππούς /γιαγιά

7. \_\_\_\_\_ Αδέλφια /αδελφές

8. \_\_\_\_\_ Άλλοι συγγενείς [Δεν περιλαμβάνονται πεθερικά στις παραπάνω κατηγορίες]

9. \_\_\_\_\_ Φίλοι

10. \_\_\_\_\_ Βοηθοί που δεν είναι συγγενείς και πληρώνονται [έχουν δικό τους ελεύθερο δωμάτιο]

11. \_\_\_\_\_ Άλλο [Αναφέρετε λεπτομερώς] \_\_\_\_\_

3. Πόσο κόσμο γνωρίζετε αρκετά καλά για να κάνετε επίσκεψη στο σπίτι τους;

\_\_\_\_\_ (3) Πέντε ή περισσότερα άτομα

\_\_\_\_\_ (2) Τρία έως τέσσερα

\_\_\_\_\_ (1) Ένα έως δύο

\_\_\_\_\_ (0) Κανένα

\_\_\_\_\_ (9) Δεν απαντώ

4. Πόσες φορές μιλήσατε με φίλους, συγγενείς ή άλλο πρόσωπο τηλεφωνικά την περασμένη εβδομάδα (είτε τους τηλεφωνήσατε είτε σας τηλεφώνησαν); [Αν δεν έχετε τηλέφωνο η ερώτηση ισχύει]

\_\_\_\_\_ (3) Μια φορά την ημέρα ή περισσότερο

\_\_\_\_\_ (2) 2-6 φορές την εβδομάδα

\_\_\_\_\_ (1) Μια φορά την εβδομάδα

\_\_\_\_\_ (0) Καθόλου

\_\_\_\_\_ (9) Δεν απαντώ

5. Πόσες φορές κατά την διάρκεια της περασμένης εβδομάδας περάσατε λίγη ώρα με κάποιον/α, που δεν ζει μαζί σας, δηλαδή πήγατε να τον/την δείτε ή ήρθε να σας επισκεφτεί, ή βγήκατε έξω παρέα;

- \_\_\_ (3) Μια φορά την ημέρα ή περισσότερο  
 \_\_\_ (2) 2-6 φορές την εβδομάδα  
 \_\_\_ (1) Μια φορά την εβδομάδα  
 \_\_\_ (0) Καθόλου  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

6. Έχετε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευτείτε και να εκμυστηρευτείτε;

- \_\_\_ (2) Ναι  
 \_\_\_ (0) Όχι  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

7. Αισθάνεστε μοναξιά αρκετά συχνά, μερικές φορές, ή σχεδόν ποτέ;

- \_\_\_ (0) Αρκετά συχνά  
 \_\_\_ (1) Μερικές φορές  
 \_\_\_ (2) Σχεδόν ποτέ  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

8. Βλέπετε τους συγγενείς και φίλους σας όσο συχνά θέλετε;

- \_\_\_ (1) Ναι  
 \_\_\_ (2) Όχι  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

9. Υπάρχει κάποιος που θα σας βοηθούσε σε όλα αν ήσασταν άρρωστος/η ή ανήμπορος/η;

- \_\_\_ (1) Ναι  
 \_\_\_ (0) Κανένας δεν θα 'θελε και/ή δεν θα μπορούσε να με βοηθήσει  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

ΑΝ ΝΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕ α. ΚΑΙ β.

α. Υπάρχει:

- \_\_\_ (1) κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα όσο χρειαζόταν  
 \_\_\_ (2) κάποιος που θα σας έδινε φροντίδα για λίγο χρόνο (μερικές εβδομάδες έως έξι μήνες)  
 \_\_\_ (3) κάποιος που θα σας βοηθούσε κάπου-κάπου (π.χ. να πάτε στο γιατρό, ή να σας φτιάξει φαγητό, κλπ).  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

β. Τι σχέση έχει αυτό το άτομο με εσάς;

Σχέση \_\_\_\_\_

Practitioner Assessment of Network Type  
(PANT)

**Οδηγίες:** Τώρα πρόκειται να σας κάνω μερικές ακόμα ερωτήσεις σχετικά με τις κοινωνικές σας σχέσεις.

[Απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις, δώσε εναλλακτικές απαντήσεις και τσέκαρε την κατάλληλη απάντηση.]

1. Πόσο μακριά ζει το πλησιέστερο παιδί σας ή άλλος συγγενής; (Δεν περιλαμβάνεται ο/η σύζυγος.)

- (0) Δεν υπάρχουν παιδιά ή συγγενείς
- (1) Στο ίδιο σπίτι/ στα 1600μ.
- (2) 1600μ.-8 χιλιόμετρα
- (3) 9 -24 χιλιόμετρα
- (4) 25-80 χιλιόμετρα
- (5) 80+ χιλιόμετρα

2. Αν έχετε κάποια παιδιά, που ζει το πλησιέστερο παιδί σας;

- (0) Δεν υπάρχουν παιδιά
- (1) Στο ίδιο σπίτι/ στα 1600μ.
- (2) 1600μ.-8 χιλιόμετρα
- (3) 9 -24 χιλιόμετρα
- (4) 25-80 χιλιόμετρα
- (5) 80+ χιλιόμετρα

3. Αν έχετε κάποιες αδελφές ή αδελφούς εν ζωή, που ζει η πλησιέστερη αδελφή ή αδελφός σας;

- (0) Δεν υπάρχουν αδελφές ή αδελφοί
- (1) Στο ίδιο σπίτι/ στα 1600μ.
- (2) 1600μ.-8 χιλιόμετρα
- (3) 9 -24 χιλιόμετρα
- (4) 25-80 χιλιόμετρα
- (5) 80+ χιλιόμετρα

4. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιο από τα παιδιά σας ή άλλους συγγενείς για να μιλήσετε μαζί τους;

- (0) Ποτέ/ Δεν υπάρχουν παιδιά ή συγγενείς
- (1) Καθημερινά
- (2) 2-3 φορές την εβδομάδα
- (3) Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
- (4) Τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα
- (5) Λιγότερο συχνά

5. Αν έχετε φίλους σε αυτή την κοινότητα/γειτονιά, πόσο συχνά κουβεντιάζετε ή κάνετε κάτι μαζί τους;

- (0) Ποτέ/ Δεν υπάρχουν φίλοι/ες
- (1) Καθημερινά
- (2) 2-3 φορές την εβδομάδα
- (3) Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
- (4) Τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα
- (5) Λιγότερο συχνά

6. Πόσο συχνά βλέπετε κάποιον από τους γείτονες/σες για να κουβεντιάσετε ή να κάνετε κάτι με αυτούς/ές;

- (0) Δεν έχω επαφή με τους γείτονες/σες
- (1) Καθημερινά
- (2) 2-3 φορές την εβδομάδα

- \_\_\_\_\_ (3) Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα  
 \_\_\_\_\_ (4) Τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα  
 \_\_\_\_\_ (5) Λιγότερο συχνά  
 \_\_\_\_\_ (6) Δεν υπάρχει επαφή με γείτονες/σες

### ΓΕΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

I. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τις οικογενειακές σας σχέσεις;  
 [ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕ ΕΝΑ "X" ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΠΟΥ  
 ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ]

<b>ΠΟΛΥ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗΜΕ -ΝΟΣ/Η</b>	<b>ΜΕΤΡΙΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ- ΜΕΝΟΣ/Η</b>	<b>ΔΕΝ ΞΕΡΩ</b>	<b>ΜΕΤΡΙΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕ -ΝΟΣ/Η</b>	<b>ΠΟΛΥ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜ Ε-ΝΟΣ/Η</b>

II. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τις φιλικές σας σχέσεις;  
 [ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕ ΕΝΑ "X" ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΠΟΥ  
 ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ]

<b>ΠΟΛΥ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗΜΕ -ΝΟΣ/Η</b>	<b>ΜΕΤΡΙΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ- ΜΕΝΟΣ/Η</b>	<b>ΔΕΝ ΞΕΡΩ</b>	<b>ΜΕΤΡΙΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕ -ΝΟΣ/Η</b>	<b>ΠΟΛΥ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜ Ε-ΝΟΣ/Η</b>

## ΜΕΡΟΣ Γ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου σας κάνει κάποιες ερωτήσεις σχετικά με την συναισθηματική και διανοητική ευεξία. Υπάρχουν μερικά κομμάτια σε αυτό το μέρος τα οποία ζητούν πληροφορίες σχετικά με το πώς αισθάνεστε προς τον εαυτό σας και τους άλλους.

### ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Διαβάστε κάθε δήλωση παρακάτω και απαντήστε σε ένα από τα πέντε σημεία της κλίμακας από **συμφωνώ απόλυτα** έως **διαφωνώ απόλυτα**. Βάλτε σε κύκλο την απάντηση που δίνεται σε κάθε θέμα.

<u>Συμφωνώ Απόλυτα</u>	<u>Συμφωνώ</u>	<u>Αναποφά - σιστος/η</u>	<u>Διαφωνώ</u>	<u>Διαφωνώ Απόλυτα</u>	<u>Δήλωση</u>
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	1. Αισθάνομαι άχρηστος/η κατά διαστήματα.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	2. Γενικά, είμαι ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	3. Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για να είμαι περήφανος/η.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	4. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	5. Περιστασιακά σκέφτομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	6. Έχω μια θετική άποψη για τον εαυτό μου.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	7. Εύχομαι να μπορούσα να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	8. Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα τόσο καλά όπως και ο περισσότερος κόσμος.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	9. Γενικά, έχω την προδιάθεση να νιώθω αποτυχημένος/η.
Συμφωνώ Απόλυτα	Συμφωνώ	Αναποφά - σιστος/η	Διαφωνώ	Διαφωνώ Απόλυτα	10. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους.

### ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ

Διαβάστε κάθε δήλωση παρακάτω και απαντήστε σε ένα από τα επτά σημεία της κλίμακας από **συμφωνώ απόλυτα** έως **διαφωνώ απόλυτα** όπως ακολούθως:

Διαφωνώ Απόλυτα = ΔΑ

Διαφωνώ Μέτρια = ΔΜ

Διαφωνώ = Δ

Αναποφάσιστος/η = Α

Συμφωνώ = Σ

Συμφωνώ Μέτρια = ΣΜ

Συμφωνώ Απόλυτα = ΣΑ

**Αντιληπτική Αποτελεσματικότητα** [Βάλε σε κύκλο την απάντηση που δίνεται σε κάθε θέμα.]

<u>ΔΑ</u>	<u>ΔΜ</u>	<u>Δ</u>	<u>Α</u>	<u>Σ</u>	<u>Σ</u> <u>Μ</u>	<u>ΣΑ</u>	<b>Δηλώσεις Αντιληπτικής Αποτελεσματικότητας:</b>
							1. Όταν πετυχαίνω αυτό που θέλω, συνήθως είναι γιατί έχω δουλέψει σκληρά γι' αυτό.
							2. Όταν κάνω σχέδια είμαι σχεδόν βέβαιος/η ότι αυτά θα υλοποιηθούν.
							3. Προτιμώ παιχνίδια τα οποία στηρίζονται στην τύχη περισσότερο από αυτά που απαιτούν καθαρά δεξιότητες.
							4. Μπορώ να μάθω σχεδόν οτιδήποτε όταν συγκεντρώνω το μυαλό μου σ' αυτό.
							5. Τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου προέρχονται καθαρά από την σκληρή δουλειά και ικανότητά μου.
							6. Συνήθως δεν βάζω στόχους γιατί έχω δυσκολία στο να τους φέρω σε πέρας.
							7. Ο ανταγωνισμός αποθαρρύνει την πρωτιά (διάκριση).
							8. Συχνά πολλοί άνθρωποι πάνε μπροστά καθαρά λόγω τύχης.
							9. Σε κάθε είδος εξετάσεων ή συναγωνισμού θέλω να ξέρω πόσο καλά τα πάω σε σχέση με τον οποιονδήποτε άλλον.
							10. Είναι άσκοπο να συνεχίζω να δουλεύω για κάτι που είναι τόσο δύσκολο για μένα.

**Διαπροσωπικός έλεγχος** [Βάλε σε κύκλο την απάντηση που δίνεται σε κάθε θέμα.]

<u>ΔΑ</u>	<u>ΔΜ</u>	<u>Δ</u>	<u>Α</u>	<u>Σ</u>	<u>Σ</u> <u>Μ</u>	<u>ΣΑ</u>	<b>Δηλώσεις Διαπροσωπικού ελέγχου:</b>
							1. Ακόμα και όταν νιώθω αυτοπεποίθηση για τα περισσότερα πράγματα, στερούμαι της ικανότητας να ελέγχω κοινωνικές καταστάσεις.
							2. Δεν έχω κανένα πρόβλημα να κάνω φίλους και να τους διατηρώ.
							3. Δεν είμαι καλός/ή στο να καθοδηγώ τη συζήτηση με μερικούς άλλους.
							4. Συνήθως μπορώ να δημιουργώ μια στενή προσωπική σχέση με κάποιον/α που τον βρίσκω ενδιαφέροντα.
							5. Όταν μου παίρνουν συνέντευξη συνήθως κατευθύνω τον συνεντευκτή προς τα θέματα που θέλω να μιλάω και μακριά από εκείνα που θέλω να αποφύγω.
							6. Όταν χρειάζομαι βοήθεια για να φέρω σε πέρας ένα δικό μου πλάνο, συνήθως είναι δύσκολο να βρω άλλους να με βοηθήσουν.
							7. Αν υπάρχει κάποιος/α που θέλω να συναντήσω συνήθως μπορώ να το κανονίσω.

							8. Συχνά το βρίσκω δύσκολο να περάσω τις απόψεις μου στους άλλους.
							9. Στην προσπάθεια να εξομαλύνω μια διαφωνία, συνήθως τα κάνω χειρότερα.
							10. Βρίσκω εύκολο το να παίζω ένα σημαντικό ρόλο στις περισσότερες ομαδικές καταστάσεις.

**Κοινωνικο-πολιτικός έλεγχος** [Βάλε σε κύκλο την απάντηση που δίνεται σε κάθε θέμα.]

<u>ΔΑ</u>	<u>ΔΜ</u>	<u>Δ</u>	<u>Α</u>	<u>Σ</u>	<u>Σ</u> <u>Μ</u>	<u>ΣΑ</u>	<u>Δηλώσεις Κοινωνικο-πολιτικού ελέγχου :</u>
							1. Με το να παίρνουμε ενεργό μέρος σε πολιτικά και κοινωνικά θέματα εμείς, οι άνθρωποι, μπορούμε να ελέγχουμε τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο.
							2. Ο μέσος πολίτης μπορεί να έχει επιρροή στις κυβερνητικές αποφάσεις.
							3. Είναι δύσκολο οι άνθρωποι να ασκούν μεγάλο έλεγχο πάνω σε πράγματα που αποφασίζουν οι πολιτικοί.
							4. Οι άσχημες οικονομικές καταστάσεις οφείλονται σε γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τα οποία είναι πέρα από τον έλεγχό μας.
							5. Με αρκετή προσπάθεια μπορούμε να εξαλείψουμε την πολιτική διαφθορά.
							6. Ένας από τους κυριότερους λόγους που έχουμε πολέμους είναι επειδή οι άνθρωποι δεν δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για την πολιτική.
							7. Δεν υπάρχει τίποτα που εμείς, σαν καταναλωτές, μπορούμε να κάνουμε για να μην αυξάνεται το κόστος ζωής.
							8. Όταν το δω προσεκτικά, αντιλαμβάνομαι ότι είναι απίθανο να έχω κάποια σημαντική επιρροή πάνω σε αυτά που αποφασίζουν οι μεγάλες επιχειρήσεις.
							9. Προτιμώ να συγκεντρώνω την ενέργειά μου σε άλλα πράγματα παρά στο να λύνω τα προβλήματα του κόσμου.
							10. Μακροπρόθεσμα, εμείς, οι ψηφοφόροι, είμαστε υπεύθυνοι για την κακή κυβέρνηση τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο.

### **ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

Διάβασε κάθε δήλωση πιο κάτω και την εναλλακτική απάντηση. Τσέκαρε την εναλλακτική απάντηση που ταιριάζει, για την δήλωση.

1. Πόσο συχνά θα λέγατε ότι ανησυχείτε γύρω από διάφορα πράγματα – πολύ συχνά, αρκετά συχνά, σπάνια;
- \_\_\_ (0) Πολύ συχνά
- \_\_\_ (1) Αρκετά συχνά
- \_\_\_ (2) Σπάνια

- \_\_\_ (9) Δεν απαντώ
2. Γενικά, βρίσκετε τη ζωή ενδιαφέρουσα, πολύ ρουτίνα, ή βαρετή;
- \_\_\_ (2) Ένδιαφέρουσα  
\_\_\_ (1) Πολύ ρουτίνα  
\_\_\_ (0) Βαρετή  
\_\_\_ (9) Δεν απαντώ
3. Παίρνοντάς τα όλα υπόψη, πως θα περιγράφατε σε γενικές γραμμές την ικανοποίηση από την ζωή σας, αυτή τη στιγμή;-- καλή, μέτρια, ή φτωχή;
- \_\_\_ (2) Καλή  
\_\_\_ (1) Μέτρια  
\_\_\_ (0) Φτωχή  
\_\_\_ (9) Δεν απαντώ

4. Στις ακόλουθες ερωτήσεις απαντήστε με ένα **Ναι** ή **Όχι**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μόνο ότι είναι καλύτερο για εσάς. Μερικές φορές, μια ερώτηση μπορεί να μην ανταποκρίνεται σε εσάς, αλλά παρακαλώ απαντήστε είτε με **Ναι** ή **Όχι**, οτιδήποτε είναι σωστό για εσάς. [ΒΑΛΤΕ ΣΕ ΚΥΚΛΟ “ΝΑΙ” Η “ΟΧΙ” ΓΙΑ ΚΑΘΕΜΙΑ ΕΡΩΤΗΣΗ]

(1) Ξυπνάτε φρέσκος/κια και ξεκούραστος/η τα περισσότερα πρωινά;	Ναι	Όχι
(2) Είναι η καθημερινή σας ζωή γεμάτη από πράγματα τα οποία κρατούν το ενδιαφέρον σας;	Ναι	Όχι
(3) Θα θέλατε πολύ μερικές φορές να φύγετε από το σπίτι;	Ναι	Όχι
(4) Σας φαίνεται ότι δεν σας καταλαβαίνει κανένας;	Ναι	Όχι
(5) Υπήρξαν κάποιες ημέρες, εβδομάδες, ή μήνες όπου δεν μπορούσατε να αναλάβετε κάποια πράγματα επειδή δεν μπορούσατε να τα καταφέρετε;	Ναι	Όχι
(6) Ο ύπνος σας είναι διακεκομμένος και διαταραγμένος;	Ναι	Όχι
(7) Είστε χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό;	Ναι	Όχι
(8) Είστε εναντίον των προσχεδιασμένων πραγμάτων;	Ναι	Όχι
(9) Αισθάνεστε άχρηστος/η κάπου-κάπου;	Ναι	Όχι
(10) Κατά την διάρκεια των προηγούμενων ετών, ήσασταν καλά τον περισσότερο καιρό;	Ναι	Όχι
(11) Αισθάνεστε αδύναμος/η στο περισσότερο διάστημα του χρόνου;	Ναι	Όχι
(12) Υποφέρετε από πονοκεφάλους;	Ναι	Όχι
(13) Έχετε δυσκολία στο να κρατήσετε την ισορροπία σας στο περπάτημα;	Ναι	Όχι
(14) Έχετε πρόβλημα με τους χτύπους της καρδιάς σας –ταχυκαρδία ή δύσπνοια;	Ναι	Όχι
(15) Ακόμα και όταν είστε με ανθρώπους, αισθάνεστε μοναξιά τον περισσότερο χρόνο;	Ναι	Όχι

Σύνολο απαντήσεων: ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_

5. Πως θα εκτιμούσατε την νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή— άριστη, καλή, μέτρια, φτωχή;

- \_\_\_ (3) Άριστη  
\_\_\_ (2) Καλή  
\_\_\_ (1) Μέτρια  
\_\_\_ (0) Φτωχή  
\_\_\_ (9) Δεν απαντώ



6. Είναι η νοητική ή συναισθηματική σας υγεία αυτή τη στιγμή –καλύτερη, περίπου ίδια, ή χειρότερη—απ' ό τι ήταν πέντε χρόνια πριν;

- \_\_\_ (2) Καλύτερη  
 \_\_\_ (1) Περίπου ίδια  
 \_\_\_ (0) Χειρότερη  
 \_\_\_ (9) Δεν απαντώ

### Resilience Scale – Κλίμακα Προσαρμοστικότητας

	ΔΑ	ΔΜ	Δ	Α	Σ	ΣΜ	ΣΑ
1. Όταν κάνω σχέδια τα ακολουθώ ως το τέλος							
2. Συνήθως τα καταφέρνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο							
3. Είμαι ικανός/ή να στηρίζομαι στις περισσότερες δυνάμεις μου παρά σε οποιονδήποτε άλλον							
4. Το να ενδιαφέρομαι για πράγματα είναι σημαντικό για μένα							
5. Μπορώ να είμαι μόνος/η μου, αν πρέπει							
6. Αισθάνομαι υπερήφανος/η που έχω φέρει σε πέρας πράγματα στην ζωή μου							
7. Συνήθως βάζω τα πράγματα σε καλό δρόμο							
8. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου							
9. Αισθάνομαι ότι μπορώ να χειρίζομαι πολλά πράγματα τη φορά							
10. Είμαι αποφασιστικός/ή							
11. Σπάνια αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα όλων αυτών των γεγονότων που συμβαίνουν γύρω μου							
12. Κάνω τα πράγματα από λίγο κάθε μέρα							
13. Μπορώ να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες επειδή έχω δοκιμαστεί σε δυσκολίες πρωτότερα							
14. Έχω αυτοπειθαρχία							
15. Κρατώ το ενδιαφέρον μου σε διάφορα πράγματα							
16. Συνήθως βρίσκω κάτι για να γελάω							
17. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να ξεπερνάω τις δύσκολες ώρες							
18. Σε μια ανάγκη, οι άλλοι μπορούν να βασίζονται σε μένα							
19. Μπορώ συνήθως να βλέπω μια κατάσταση με πολλούς τρόπους							
20. Μερικές φορές πάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα, είτε το θέλει είτε όχι							
21. Η ζωή μου έχει νόημα							
22. Δεν παραμένω σε πράγματα τα οποία δεν μπορώ να τα φέρω εις πέρας							
23. Όταν βρίσκομαι σε μια δύσκολη θέση, μπορώ συχνά να βρίσκω διέξοδο							
24. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να							

κάνω							
25. Δεν με πειράζει, αν υπάρχουν άτομα τα οποία δεν με συμπαθούν							

### ΜΕΡΟΣ Δ: ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου σας ρωτά σχετικά για την ικανοποίησή σας από τη ζωή. Πιο κάτω υπάρχουν μερικές απόψεις σχετικά με τη ζωή γενικά. Θα μπορούσατε να απαντήσετε σε κάθε δήλωση με το αν **ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ** ή **ΔΙΑΦΩΝΕΙΤΕ** βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό της 2<sup>ης</sup> ή 3<sup>ης</sup> στήλης. Αν δεν είστε σίγουρος/η για το ένα ή το άλλο, δείξτε ότι **ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η** ή **ΔΕΝ ΞΕΡΕΤΕ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ** βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό της 4<sup>ης</sup> στήλης. Οι ερευνητές για να χρησιμοποιήσουν αυτήν την κλίμακα θα πρέπει να έχουν μια απάντηση σε κάθε δήλωση. Μην αφήσετε αναπάντητη καμιά ερώτηση.

ΔΗΛΩΣΗ:	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
1. Καθώς μεγαλώνω σε ηλικία, τα πράγματα φαίνονται καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα ότι θα ήταν.	2	0	1
2. Στην ζωή μου είχα περισσότερες ευχάριστες στιγμές σε σχέση με τους πιο πολλούς ανθρώπους που γνωρίζω.	2	0	1
3. Αυτή είναι η πιο ανιαρή στιγμή της ζωής μου.	0	2	1
4. Είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο ήμουν και νέος/α.	2	0	1
5. Αυτά είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.	2	0	1
6. Τα περισσότερα πράγματα που κάνω είναι βαρετά και μονότονα.	0	2	1
7. Τα πράγματα που κάνω είναι τόσο ενδιαφέροντα σε μένα όσο ήταν πάντα.	2	0	1
8. Καθώς κοιτάζω πίσω την ζωή μου, είμαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	2	0	1
9. Έχω κάνει σχέδια για διάφορα πράγματα που θα τα κάνω σε ένα μήνα ή ένα χρόνο από τώρα.	2	0	1
10. Όταν αναπολώ την ζωή μου, σκέφτομαι ότι δεν πήρα τα περισσότερα από τα σημαντικά πράγματα που ήθελα.	0	2	1
11. Συγκρινόμενος/η με άλλους ανθρώπους, πέφτω ψυχολογικά πολύ συχνά.	0	2	1
12. Πήρα σχεδόν αυτά που περίμενα από τη ζωή μου.	2	0	1
13. Παρά τα όσα λέει ο κόσμος, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται χειρότεροι και όχι καλύτεροι.	0	2	1

Πιο κάτω είναι μια σκάλα στην οποία σας ζητιέται να εκτιμήσετε την τωρινή ζωή σας σε σχέση με τις απόψεις σας σχετικά με την χειρότερη ζωή και την καλύτερη ζωή. Το πρώτο σκαλοπάτι της σκάλας (No 10) αντιπροσωπεύει την καλύτερη ζωή όπως εσείς την νομίζετε (σύμφωνα με τις απόψεις σας) και το τελευταίο σκαλοπάτι (No 1) την χειρότερη ζωή όπως εσείς την νομίζετε. Βάλτε ένα "X" στο σκαλοπάτι που αντιπροσωπεύει καλύτερα την τωρινή σας κατάσταση.

10.	<b>Πάρα πολύ καλή ζωή</b>
9.	<b>πολύ καλή</b>
8.	<b>καλύτερη</b>
7.	<b>καλή</b>
6.	<b>λιγότερη καλή</b>
5.	<b>λιγότερη κακή</b>
4.	<b>κακή</b>
3.	<b>χειρότερη</b>
2.	<b>πολύ κακή</b>
1.	<b>Πάρα πολύ κακή ζωή</b>