



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**Διερεύνηση της άποψης αθλουμένων ατόμων σε γυμναστήρια
έναντι της έννοιας της Ποιότητας Ζωής**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της

ΓΕΩΡΓΙΑΣ – ΝΕΦΕΛΗΣ ΚΡΑΝΑ

A.E.M: 0713017

Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Αν. Καθηγητής

Τρίκαλα, 2017



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Διερεύνηση της άποψης αθλουμένων ατόμων σε γυμναστήρια

έναντι της έννοιας της Ποιότητας Ζωής

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της

ΓΕΩΡΓΙΑΣ – ΝΕΦΕΛΗΣ ΚΡΑΝΑ

A.E.M: 0713017

Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Αν. Καθηγητής

Εγκρίθηκε από την επιτροπή βιοηθικής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα, 2017

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να σταθμίσει τις απόψεις ατόμων που κάνουν χρήση των γυμναστηρίων σε σχέση με την αντίληψή τους για την ποιότητα ζωής. Οι παράμετροι της ποιότητας ζωής που εξετάζονται ήταν η προσωπική, η κοινωνική και η εργασιακή ευεξία. Άλλες παράμετροι ήταν η εξέταση της συχνότητας συμμετοχής σε δράσεις άσκησης και ο υγιεινός τρόπος ζωής. Το δείγμα των 120 συμμετεχόντων προήλθε από γυμναστήρια της πόλης των Ιωαννίνων. Το μέσο που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της μεταβλητής Ποιότητα Ζωής ήταν το «European Social Survey (2015), ESS Round 7 (2014/2015) Technical Report. London: ESS ERIC (www.nationalaccountsofwellbeing.org) με 47 θέματα. Για τις στατιστικές αναλύσεις (descriptive statistics, frequencies) χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετικά ευρήματα σε όλες τις παραμέτρους οι οποίες εξετάστηκαν.

Λέξεις κλειδιά: αντίληψη, ποιότητα ζωής, ευεξία

Abstract

The purpose of this study is to calculate the consensus of people who prefer the gym according to their perspective for quality of life via a questionnaire designed for measuring the aspects of well-being. The forms of quality of life that are being examined are Personal, Social and Work well-being. Furthermore, a statistical descriptive analysis is given in order to present some clues about the sample's habits that are related to physical exercise and healthy lifestyle. A sample of 120 people came from 2 different gyms both located in the city of Ioannina. A questionnaire composed of 47 cases was used. For the statistical analysis (descriptive, frequencies) the SPSS program was used. The results indicated positive findings in all the aspects that were examined.

Key words: perspective, quality of life, well-being

Πίνακας περιεχομένων

1	Εισαγωγή.....	7
1.1	Ποιότητα ζωής: ορισμοί και παράγοντες που την επηρεάζουν.....	7
1.2	Διερεύνηση της άποψης αθλούμενων ατόμων στα γυμναστήρια έναντι της έννοιας της Ποιότητας Ζωής.....	9
2	Σχετικές εργασίες.....	11
2.1	Άσκηση και ψυχολογική ευεξία: μια μελέτη πληθυσμού στη Φινλανδία.....	11
2.2	Φυσική δραστηριότητα και διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας στους ηλικιωμένους ενήλικες.....	13
3	Μεθοδολογία.....	15
3.1	Συμμετέχοντες.....	15
3.2	Όργανα.....	15
3.3	Διαδικασία.....	17
3.4	Ανάλυση.....	17
4	Αξιολόγηση.....	18
4.1	Παράμετροι αξιολόγησης.....	18
4.2	Σύστημα αξιολόγησης.....	19
4.3	Αποτελέσματα.....	21
4.4	Σύνοψη συμπερασμάτων αξιολόγησης.....	22
5	Τεχνικές λεπτομέρειες.....	23

5.1	Το πρόγραμμα SPSS.....	23
5.2	Η μορφή του ερωτηματολογίου.....	24
6	Επίλογος.....	27
6.1	Σύνοψη και συμπεράσματα.....	27
6.2	Μελλοντικές επεκτάσεις.....	28
7	Βιβλιογραφία.....	29

Εισαγωγή

1.1 Ποιότητα Ζωής: ορισμοί και παράγοντες που την επηρεάζουν.

Η ποιότητα ζωής αποτελεί μία σύνθετη, πολυδιάστατη έννοια η οποία αφορά σε πολλούς διαφορετικούς παράγοντες. Για να διευκρινίσουμε το επίπεδο ποιότητας της ζωής ενός ατόμου θα πρέπει να διαθέτουμε πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο αυτό την υγεία, την ψυχολογική, τη νοητική, την κοινωνική και την εργασιακή του κατάσταση. Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί με σκοπό να καθοριστεί ο όρος της ποιότητας ζωής καθώς και οι παράμετροι που τον αποτελούν, σε υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς. Διαφορετικοί ορισμοί έχουν δοθεί από ερευνητές και οργανισμούς που ασχολήθηκαν με το θέμα.

Τα τελευταία χρόνια διάφορες προσεγγίσεις έχουν προταθεί από ερευνητές με σκοπό να προσδιοριστεί και να μετρηθεί η ποιότητα ζωής: κοινωνικοί παράγοντες όπως για παράδειγμα η υγεία ή τα επίπεδα εγκληματικότητας, διάφορα υποκειμενικά κριτήρια του βαθμού της ευεξίας και οικονομικά μεγέθη (Diener και Suh, 1997). Η ποιότητα ζωής ευρέως αναγνωρίζεται ως τόσο σημαντική όσο και η ποσότητα ζωής. Ωστόσο, πολλές προσπάθειες αποτυγχάνουν να εφαρμόσουν μετρήσεις της ποιότητας ζωής. Δύο κύριοι λόγοι είναι: α. οι περιγραφικές διαφορές και β. η ανεπάρκεια πληροφοριών σχετικά με τους διαθέσιμους τρόπους μέτρησης. (Cella και Tusky, 1990). Ο Calman (1984) αναφέρει την ποιότητα ζωής σαν ένα μέγεθος το οποίο μπορεί να μετρηθεί μόνο με προσωπικούς όρους και που εξαρτάται από τον τρόπο ζωής της συγκεκριμένης περιόδου, την παρελθοντική εμπειρία, τις ελπίδες για το μέλλον, τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του εξεταζόμενου. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας (WHO) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση της ολοκληρωμένης σωματικής/ψυχικής ευεξίας και κοινωνικότητας και όχι απαραίτητα η απουσία κάποιας ασθένειας ή δυσλειτουργίας. Ως 'ποιότητα ζωής' ορίζει την αντίληψη ενός ατόμου όσον αφορά τη θέση του στη ζωή σε σχέση με την κουλτούρα και τα συστήματα αξιών μέσα στα οποία ζει και

σχετικά με τους στόχους του, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του. Είναι μια έννοια ευρέος φάσματος που επηρεάζεται με έναν πολύπλοκο τρόπο από την υγεία, την ψυχολογική κατάσταση, τις πεποιθήσεις, τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου καθώς και από τη σχέση του με τα βασικά γνωρίσματα του περιβάλλοντος. Ο McCall (1975) υποστηρίζει ότι η ποιότητα ζωής συνίσταται στην ύπαρξη και στη δυνατότητα πρόσβασης προς τις απαραίτητες εκείνες συνθήκες που εξασφαλίζουν την ευτυχία σε μια διαδεδομένη κοινωνία ή περιοχή. Οι Zautra και Goodhard (1979) ορίζουν την έννοια ως το να είναι καλή η ζωή και αξιολογείται τόσο με υποκειμενικά κριτήρια όσο και με αντικειμενικά, τα οποία καθορίζονται από την εκτίμηση των εξωτερικών συνθηκών. Έγκυροι δείκτες για τον προσδιορισμό της ποιότητας ζωής είναι η υγεία, το φυσικό περιβάλλον, η ποιότητα του χώρου στέγασης και διάφορες άλλες υλικές προϋποθέσεις. Στο βιβλίο τους οι Fayers και Machin (2013) αναφέρουν ότι η ποιότητα ζωής έχει διαφορετικό νόημα για κάθε διαφορετικό άνθρωπο και μπορεί να πάρει διαφορετικές διαστάσεις ανάλογα με το πεδίο στο οποίο εξετάζεται. Τη στιγμή που δεν υπάρχει κάποιος παγκόσμια αποδεκτός ορισμός της ποιότητας ζωής, στον τομέα της ογκολογίας συχνότερα χρησιμοποιείται για να περιγράψει διαστάσεις όπως η συμπτωματολογία, το επίπεδο καθημερινής άσκησης, η ψυχολογική ευεξία και η κοινωνική λειτουργικότητα (Aarons, 1998). Όπως αναφέρουν οι Carr, Gibson και Robinson (2001) οι μετρήσεις που διεξάγονται πάνω στο θέμα της ποιότητας ζωής συγκεντρώνουν τις απόψεις των ατόμων με τις οποίες οι ίδιοι περιγράφουν τις εμπειρίες τους πάνω στην υγεία και την ασθένεια. Οι μετρήσεις της αξιολόγησης της ποιότητας ζωής διαφοροποιούνται σε λειτουργική, ψυχική και κοινωνική υγεία με σκοπό να εκτιμήσει τα ανθρώπινα αλλά και οικονομικά κόστη και οφέλη των διάφορων καινούριων προγραμμάτων και παρεμβάσεων (Testa και Simonson, 1996).

1.2 Διερεύνηση της άποψης αθλουμένων ατόμων σε γυμναστήρια έναντι της έννοιας της Ποιότητας Ζωής

Συγκεντρωτικά στοιχεία υποστηρίζουν την κοινή πεποίθηση ότι η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται με την ψυχολογική υγεία (Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005). Οι Crews και Lochbaum (2004) υποστηρίζουν πως η ψυχολογική ευεξία έχει γενικά συσχετιστεί με την ενεργητική αερόβια δραστηριότητα και τη δομημένη αερόβια δραστηριότητα σε εφήβους και παιδιά. Ευρήματα αποδεικνύουν τα αυξανόμενα οφέλη που προσδίδει η φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο, κάτι που οδηγεί σε κλήσεις για πρωτοβουλίες αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, προσανατολισμένες στη δημόσια υγεία. Τα στοιχεία που υποδεικνύουν ότι φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής σχετίζεται με τη βελτίωση της υγείας είναι καλά εξακριβωμένα. (Sacker & Cable, 2005). Αποτελέσματα μελετών συνεχίζουν να υποστηρίζουν μια όλο και αυξανόμενη βιβλιογραφία η οποία προτείνει ότι η άσκηση, η φυσική δραστηριότητα και οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας έχουν ευεργετικές επιδράσεις σε πολλά αποτελέσματα μετρήσεων σωματικών παραμέτρων και παραμέτρων ψυχικής υγείας. Όμοια, συμμετέχοντες σε τυχαίες κλινικές δοκιμές παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας δείχνουν καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά την υγεία, τα οποία περιέχουν καλύτερη γενική και σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής, καλύτερη λειτουργική ικανότητα και καλύτερη κατάσταση διάθεσης (Penedo & Dahn, 2005). Η συγκεκριμένη μελέτη εκπονήθηκε με σκοπό τη διεξαγωγή συμπεράσματος σχετικά με το βαθμό ποιότητας ζωής ενός δείγματος ασκούμενων σε γυμναστήρια, σύμφωνα με το πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται παραμέτρους της καθημερινής τους ζωής που αφορούν την αίσθηση της ευεξίας, της ικανοποίησης, της αυτοεκτίμησης, των συναισθημάτων, της διάθεσης, της εμπιστοσύνης, της εργασιακής εξέλιξης καθώς και με το πώς η αντίληψή τους αυτή σχετίζεται με τη μορφή και τη συχνότητα της άσκησης που ακολουθούν. Η έρευνα με σκοπό τον προσδιορισμό της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής των ατόμων που ασκούνται παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον λόγω της διαδεδομένης πληροφορίας των ευεργετικών ιδιοτήτων της άσκησης τόσο στο επίπεδο της υγείας και της ψυχολογικής κατάστασης όσο και στο επίπεδο της κοινωνικής

ζωής. Μέσα από αυτή, δίνεται η δυνατότητα να καταλήξουμε σε συμπεράσματα σχετικά με το εάν η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασκούμενων με βάση το πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται τις διάφορες παραμέτρους που εξετάζονται σε σχέση με τον εαυτό τους, παρέχοντάς μας έτσι ένα βήμα για τη βασισμένη σε ερευνητικά δεδομένα προώθηση του ευζην.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

2.1. Άσκηση και ψυχολογική ευεξία: μια μελέτη πληθυσμού στη Φινλανδία (Physical exercise and Psychological Well-being: a population study in Finland)

Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε στη Σκανδιναβική χώρα, σε ένα αρκετά μεγάλο δείγμα πληθυσμού που περιελάμβανε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 25 έως 64 ετών από διαφορετικές περιοχές της χώρας. Σκοπός της ήταν να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται η φυσική δραστηριότητα με ένα πλήθος ψυχολογικών παραμέτρων που αφορούν την ευεξία. Η συλλογή δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Το αποτέλεσμα της μελέτης έδειξε αναλογική συσχέτιση ανάμεσα στη συχνότητα της άσκησης και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αποτύπωσαν τη σχέση του επιπέδου και της συχνότητας άσκησης των συμμετεχόντων με 9 ψυχολογικές παραμέτρους. Όσον αφορά την κατάθλιψη (1) τα ποσοστά της παρουσίασαν αύξηση σε περιπτώσεις μείωσης της συχνότητας της άσκησης, σε περιπτώσεις αυξημένης φυσικής δραστηριότητας πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα καθώς και στα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα σχετικά με αυτούς που ασκούσαν σταθερά, μία με τρεις φορές την εβδομάδα και ήταν νεότεροι αντίστοιχα. Το μεγαλύτερο σκορ κατάθλιψης παρουσιάστηκε στα άτομα εκείνα που δεν είχαν τη δυνατότητα να ασκηθούν εξαιτίας ασθένειας ή αναπηρίας. Τα χαμηλότερα επίπεδα θυμού (2) παρουσίασαν τα άτομα που ασκούσαν καθημερινά ή δύο με τρεις φορές

εβδομαδιαία. Αξιοσημείωτο είναι ότι η ομάδα εκείνη που φάνηκε να έχει το μεγαλύτερο έλεγχο θυμού ήταν οι άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας. Ο δείκτης δυσπιστίας (3) εμφανίστηκε χαμηλότερος σε εκείνους που ασκούσαν μετριοπαθώς μερικές φορές την εβδομάδα σε σχέση με εκείνους που ασκούσαν καθημερινά ή σπάνια. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είχαν υψηλότερο σκορ από τους νεότερους. Το αντιληπτό στρες (4) αναφέρθηκε λιγότερο από τα άτομα που ασκούσαν καθημερινά σχετικά με εκείνα που δεν ασκούσαν καθόλου, με τις υπόλοιπες υποομάδες να κυμαίνονται κάπου ανάμεσα. Ο παράγοντας της εστίας ελέγχου (5) εξέτασε το κατά πόσο οι συμμετέχοντες πιστεύουν ότι η υγεία τους οφείλεται στην τύχη ή σε δικές τους ενέργειες. Εκείνοι που ασκούσαν φάνηκαν να πιστεύουν περισσότερο πως η υγεία τους οφείλεται στις συνήθειές τους και την άσκηση ενώ τα άτομα που δεν ασκούσαν παρουσίασαν περισσότερο την πίστη στην τύχη όσον αφορά την υγεία τους. Τα άτομα που ασκούσαν συχνότερα είχαν την αίσθηση της συνοχής (6) σε μεγαλύτερο βαθμό από εκείνα που ασκούσαν πιο σπάνια. Ομοίως, εκείνοι που ασκούσαν συχνότερα παρουσίασαν μια θετικότερη στάση απέναντι στην κοινωνική ενσωμάτωση (7) από αυτούς οι οποίοι ασκούσαν πιο σπάνια ή ποτέ. Τα άτομα με συχνό βαθμό φυσικής δραστηριότητας παρουσίασαν καλύτερη αντιληπτή εικόνα σχετικά με την κατάσταση της υγείας (8) τους συγκριτικά με τα άτομα με χαμηλή συχνότητα άσκησης. Τέλος, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης (9) ήταν υψηλότερο και με διαφορά καλύτερο στα άτομα που ασκούσαν συστηματικά σε σχέση με εκείνο των ατόμων που ασκούσαν αισθητά πιο σπάνια.

Τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται να συμβαδίζουν με τα αποτελέσματα της μελέτης της παρούσας εργασίας αφού πρόκειται και στις δύο περιπτώσεις για μια θετική συσχέτιση της συχνής άσκησης με παράγοντες ψυχολογικής ευεξίας. Σύμφωνα με τη φινλανδική έρευνα, τα άτομα που ακολουθούν το πρότυπο της συστηματικής άσκησης φαίνεται να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης στον ψυχολογικό τομέα όπως παρόμοια συμπεραίνει και η μελέτη που διεξήχθη στα Ιωάννινα, δηλαδή ότι άτομα που κάνουν συχνή χρήση των χώρων του γυμναστηρίου εμφανίζουν έναν ικανοποιητικό, πάνω

από το μέσο όρο δείκτη προσωπικής ευεξίας.

2.2. Φυσική δραστηριότητα και διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας στους ηλικιωμένους ενήλικες

(Physical Activity and Dimensions of Subjective Well-Being in Older Adults)

Η παραπάνω έρευνα διεξήχθη σε δείγμα 28 ατόμων, ανδρών και γυναικών, ηλικίας 62 έως 81 ετών οι οποίοι συμμετείχαν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Η συλλογή πληροφοριών έγινε με τη διεκπεραίωση συνεντεύξεων. Σκοπός της ήταν να διασταυρώσει τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης από τους συμμετέχοντες ευεξίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει όλες τις διαστάσεις της ευεξίας εκτός της υλικής.

Η μελέτη αυτή παρουσίασε τη συσχέτιση 5 παραμέτρων ευεξίας με τη φυσική δραστηριότητα στηριζόμενη σε δεδομένα που συλλέχθηκαν από συνεντεύξεις του δείγματος που χρησιμοποιήθηκε. Οι παράμετροι που εξετάστηκαν ήταν η αναπτυξιακή ευεξία (developmental well-being), η υλική ευεξία (material well-being), η φυσική ευεξία (physical well-being), η ψυχική ευεξία (mental well-being) και η κοινωνική ευεξία (social well-being). Όλες οι παράμετροι φάνηκε να έχουν θετική συσχέτιση με την άσκηση. Εξαίρεση αποτέλεσε η υλική ευεξία, η οποία δε συσχετίστηκε καθόλου με την άσκηση ούτε θετικά αλλά ούτε αρνητικά. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανέφεραν ότι η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα ενισχύει κάθε πτυχή της ευεξίας κυρίως μέσω της ιδιότητάς της να παρακινεί το άτομο να δραστηριοποιηθεί και να προσδίδει ενδιαφέρον στην καθημερινότητά του. Οι ιδιότητες αυτές της άσκησης είναι ακόμη πιο ευεργετικές σε άτομα που περνούν στην τρίτη ηλικία καθώς είναι η ομάδα εκείνη του πληθυσμού που αντιμετωπίζει τις περισσότερες σωματικές και νοητικές φθορές, το σταδιακό περιορισμό των λειτουργικών ικανοτήτων καθώς και τη συνταξιοδότηση, η οποία μπορεί να αποτελέσει μια μείωση γενικού ενδιαφέροντος προς έναν τομέα που απασχόλησε το ηλικιωμένο πλέον άτομο για μεγάλο ένα πολυετές χρονικό διάστημα. Ακόμη, ως απόρροια των παραπάνω μπορεί να εμφανιστεί μια δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις των

ηλικιωμένων ατόμων. Η έκβαση λοιπόν της σειράς αυτής των συνεντεύξεων και συνεπώς της έρευνας, έδειξε ότι η φυσική δραστηριότητα εξομαλύνει όλους τους παραπάνω περιορισμούς που η τρίτη ηλικία αντιμετωπίζει με αποτέλεσμα να ενισχύει τη γενική ευεξία και την ποιότητα ζωής τους.

Τα ευρήματα της έρευνας αυτής συμβαδίζουν με τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας όπως και με εκείνα της φινλανδικής μελέτης που εξετάζεται παραπάνω. Σύμφωνα με τα δεδομένα των τριών μελετών συμπεραίνουμε πως η άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα σε πολλές μορφές και εκφάνσεις της ευεξίας, επηρεάζοντας θετικά την ποιότητα ζωής του. Μπορούμε επίσης με επιφύλαξη να γενικεύσουμε το συμπέρασμα αυτό και να θεωρήσουμε ότι εφαρμόζεται σε μεγάλο ηλικιακό εύρος αφού οι ηλικιακές ομάδες που εξετάστηκαν περιείχαν δείγματα πληθυσμού από 19 έως και 81 ετών.

Μεθοδολογία

3.1 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Στη μελέτη συμπεριλήφθηκε ένα σύνολο 120 ατόμων ηλικίας 19 έως 52 ετών, ασκούμενων σε γυμναστήρια. Από τους 120 συμμετέχοντες οι 55 ήταν γυναίκες και οι 64 άνδρες. Οι συμμετέχοντες ανήκαν σε 3 ηλικιακές ομάδες: Α. 19 – 29 ετών, Β. 30 – 40 ετών και Γ. 41 – 52 ετών.

3.2 ΟΡΓΑΝΑ

Για την παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της μεταβλητής Ποιότητα Ζωής «European Social Survey (2015), ESS Round 7 (2014/2015) Technical Report. London: ESS ERIC, www.nationalaccountsowellbeing.org) με 47 θέματα.

Το εύρος της κλίμακας αξιολόγησης διαφέρει μεταξύ των θεμάτων ξεκινώντας από το 0 ή το 1 και φτάνοντας ως το 4, το 5, το 6, το 7 ή και το 10. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 47 θέματα που αφορούν τις εξής 8 κατηγορίες:

Συναισθηματική ευεξία (emotional well-being): σε κλίμακες από το 0 έως το 10 και από το 1 έως το 4 ο συμμετέχων αξιολογεί 5 θέματα που αφορούν το βαθμό των συναισθημάτων που νιώθει σε γενικό αλλά και ειδικότερο επίπεδο (στη ζωή του γενικά αλλά και την προηγούμενη εβδομάδα).

Ικανοποιητική ζωή (satisfying life): σε 4 θέματα με κλίμακες από το 0 έως το 10 και από το 1 έως το 5 εξετάζεται το πώς ο συμμετέχων αντιλαμβάνεται την ικανοποίηση στη ζωή του σε γενικές γραμμές.

Ζωτικότητα (vitality): 8 θέματα με κλίμακα από το 1 ως το 4 ή το 5 αξιολογούν το βαθμό της κούρασης, της ενέργειας, της ποιότητας ύπνου, του επιπέδου της υγείας και της ποσότητας της άσκησης του συμμετέχοντα.

Ψυχικό σθένος και αυτοεκτίμηση (resilience and self-esteem): σε 4 θέματα με κλίμακα από το 1 έως το 5 αξιολογείται η αντίληψη και η πίστη που το άτομο

έχει στον εαυτό του.

Θετική λειτουργικότητα (positive functioning): η ενότητα αυτή περιλαμβάνει 9 θέματα, με κλίμακα από το 1 ως το 4 ή το 5 και από το 0 ως το 6, σχετικές με τον αντιλαμβανόμενο βαθμό ικανότητας, αυτονομίας, αφοσίωσης και αίσθησης του σκοπού του συμμετέχοντα.

Υποστηρικτικές σχέσεις (supportive relationships): με κλίμακα από το 0 έως το 6, από το 1 έως το 4, το 5 και το 7, αλλά και με μία ερώτηση *ΝΑΙ / ΟΧΙ*, 6 θέματα αξιολογούν την αντίληψη των ατόμων όσο αφορά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (οικογένεια, συγγενείς, φίλοι).

Εμπιστοσύνη και αίσθηση του 'ανήκω' (trust and belonging): 5 θέματα με κλίμακα από το 0 ως το 6 και το 10 και από το 1 ως το 5 συλλέγουν πληροφορίες σε σχέση με το αίσθημα αλληλεγγύης και εμπιστοσύνης που ο ερωτώμενος αισθάνεται πως υπάρχει μεταξύ των ανθρώπων της τοπικής του κοινωνίας καθώς και σε σχέση με το πώς ο ίδιος αντιλαμβάνεται τη δική του θέση μέσα σε αυτή.

Εργασιακή ευεξία (well-being at work): με 6 ερωτήσεις με κλίμακα από το 0 έως το 6 και το 10 και από το 1 έως το 4 και το 5 ο συμμετέχων αξιολογεί, σύμφωνα με την αντίληψή του, το βαθμό στον οποίο είναι ευχαριστημένος από την εργασία του λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το ενδιαφέρον, το άγχος, ο ελεύθερος χρόνος, η ασφάλεια και το εισόδημα που του παρέχει.

Μετά το τέλος των ερωτήσεων αυτών ακολουθούν 9 ερωτήσεις συμπλήρωσης και επιλογής οι οποίες συλλέγουν πληροφορίες για το φύλο, την ηλικία, τον τόπο κατοικίας του ερωτώμενου, την κατάσταση συγκατοίκησης/συμβίωσης στο σπίτι, το βαθμό συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες, την ποσότητα ύπνου, τη συχνότητα και τη μορφή άσκησης και τη συχνότητα με την οποία ο ερωτώμενος προσέχει τη διατροφή του.

Οι ερωτήσεις απαντώνται από τους συμμετέχοντες στην έρευνα σημειώνοντας έναν αριθμό από αυτούς που υπάρχουν δίπλα σε κάθε ερώτηση. Οι κλίμακες

των αριθμών διαφέρουν κατά ερωτήσεις. Ο αριθμός με τη μεγαλύτερη αξία αντιπροσωπεύει πάντα μια θετική απάντηση.

3.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ένα τυχαίο δείγμα 120 ατόμων, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας από 19 έως 52 ετών συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο στο χώρο του γυμναστηρίου όπου ασκείται. Οι συμμετέχοντες στη διαδικασία συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια της επίσκεψής τους στο γυμναστήριο, πριν ή έπειτα από τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα άσκησης. Το δείγμα προήλθε από 2 διαφορετικά γυμναστήρια της πόλης των Ιωαννίνων. Το πρώτο εδρεύει σε κεντρική περιοχή της πόλης ενώ το δεύτερο στο προάστιο της Ανατολής.

3.4 ΑΝΑΛΥΣΗ

Η ανάλυση δεδομένων έγινε με βάση την προσπάθεια καταγραφής των παραμέτρων και δεικτών της προσωπικής, κοινωνικής και εργασιακής ευεξίας σε άτομα που ασκούνται σε γυμναστήρια, καθώς και των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων αυτών. Χρησιμοποιήθηκαν στατιστικές αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής (descriptive), μέσων όρων και τιμών (mean), τυπικών αποκλίσεων (standard deviation) και συχνοτήτων (frequencies).

Αποτελέσματα

4.1 Παράμετροι αξιολόγησης

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων έγινε μία σύμπτυξη των παραμέτρων κάθε ενότητας θεμάτων του ερωτηματολογίου με αποτέλεσμα να προκύψουν 3 βασικές κατηγορίες αξιολόγησης: η προσωπική ευεξία (personal well-being), η κοινωνική ευεξία (social well-being) και η εργασιακή ευεξία (work well-being). Αναλυτικά:

A. Η έννοια της προσωπικής ευεξίας προήλθε από την ένωση των τριών πρώτων κατηγοριών θεμάτων του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα. Η πρώτη εξετάζει τη συναισθηματική ευεξία (emotional well-being) που νιώθει το άτομο, η δεύτερη την ικανοποίηση του ατόμου για τη ζωή του (satisfying life) και η τρίτη το βαθμό ζωτικότητας (vitality) από την οποία το ίδιο άτομο διακατέχεται. Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη ότι οι 2 παραπάνω παράγοντες αφορούν άμεσα και στο μεγαλύτερο βαθμό το ίδιο το άτομο και την προσωπικότητά του, ονομάζουμε την κατηγορία αυτή ως προσωπική ευεξία.

B. Η κατηγορία με την ονομασία κοινωνική ευεξία προκύπτει από την ένωση 2 επόμενων κατηγοριών θεμάτων του ερωτηματολογίου. Του παράγοντα υποστηρικτικού περιβάλλοντος (supportive relationships) και του παράγοντα εμπιστοσύνης και αίσθησης του "ανήκω" (trust and belonging). Δημιουργείται έτσι ένας ευρύτερος κλάδος με την ονομασία κοινωνική ευεξία, εφόσον αφορά κυρίως τις σχέσεις του ατόμου με τα άτομα που συναναστρέφεται.

Γ. Η τρίτη κατηγορία προκύπτει από την τελευταία κατηγορία εξέτασης του ερωτηματολογίου η οποία αφορά στο εργασιακό περιβάλλον και τις παραμέτρους εργασίας (well-being at work) που συνθέτουν την εργασιακή ευεξία.

Περιγραφικά Στατιστικά

1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ηλικία

	N	min	max	M	S.D.
ηλικία	119	19	52	30,10	8,92

Πίνακας 1.

Κατοικία

	N	μόνος	με φίλους	με σύντροφο	με οικογένεια
συχνότητα	118	44	1	26	47
ποσοστό %	98,3	36,7	,8	21,7	39,2

Πίνακας 2.

2. Συνήθειες

Συνήθειες ασκούμενων

	N	M	S.D.	min	max
φυσική δραστηριότητα	120	3,46	,93	2	5
ύπνος	120	3,30	,79	1	5
συχνότητα άσκησης	120	3,54	,99	1	5
τύπος άσκησης	119	2,25	1,03	1	6
υγιεινή διατροφή	120	2,57	1,11	1	5

Πίνακας 3.

3. Παράμετροι αξιολόγησης ευεξίας (well-being)

Προσωπική ευεξία

	N	M	S.D.	min	max
personal well-being	119	2,89	,38	1,92	3,64
valid N	119				

Πίνακας 4.

Κοινωνική ευεξία

	N	M	S.D.	min	max
social well-being	120	2,70	,25	2,20	3,50
valid N	120				

Πίνακας 5.

Εργασιακή ευεξία

	N	M	S.D.	min	max
work well-being	117	2,73	,26	1,91	3,30
valid N	117				

Πίνακας 6.

Συνολική ευεξία

	N	M	S.D.	min	max
total well-being	117	2,77	,25	2,03	3,29
valid N	117				

Πίνακας 7.

Αποτελέσματα

Από τις στατιστικές αναλύσεις των οποίων τα αποτελέσματα απεικονίζονται στους παραπάνω πίνακες μπορούμε να αντλήσουμε πληροφορίες σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, τις συνήθειές του όσον αφορά τη άσκηση, τον ύπνο, τη διατροφή, καθώς και έναν μέσο όρο τιμής των 3 παραμέτρων που εξετάζουμε. Τέλος μπορούμε να αξιολογήσουμε ένα τελικό σύνολο που ονομάσαμε Total Well-being το οποίο συνοψίζει σε ένα δείκτη το συνολικό, παραγόμενο από κάθε μία παράμετρο αξιολόγησης, επίπεδο ευεξίας που χαρακτηρίζει το δείγμα. Όσον αφορά την ηλικία το δείγματος τα αποτελέσματα έδειξαν ένα μέσο όρο 30 ετών με το μεγαλύτερο ποσοστό (14,2%) να συγκεντρώνει το κοινό με ηλικία τα 22 έτη. Ο μέσος όρος των 30 ετών υποδεικνύει την τάση των νεότερων σε σχέση με τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να ασκούνται στους χώρους των γυμναστηρίων. Από τον πίνακα στον οποίο φαίνεται η κατάσταση κατοικίας του δείγματος παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (39,2%) συγκεντρώνει το πλήθος που διαμένει με την οικογένειά του είτε αυτή συμπεριλαμβάνει γονείς και αδέρφια είτε σύζυγο και παιδιά. Το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό συγκεντρώνει το μέρος του δείγματος που δηλώνει ότι μένει μόνο του (36,7%) ενώ ακολουθεί εκείνο που διαμένει με το/τη σύντροφο (21,7%). Σε σχεδόν μηδενικό ποσοστό ανέρχεται το μέρος του δείγματος που διαμένει με φίλους (0,8%). Επόμενη κατηγορία για την οποία διεξήχθησαν στατιστικές αναλύσεις είναι οι συνήθειες και συμπεριφορές του δείγματος σε σχέση με στοιχεία του υγιεινού τρόπου ζωής. Εδώ παρατηρήθηκε μια γενική συμπεριφορά θετικά κυμαινόμενη. Σε μία κλίμακα από το 1 έως το 5 με το 1 να αντιπροσωπεύει το καθόλου έως πολύ λίγο και το 5 το πολύ, οι μέσες τιμές τιμές του δείγματος κυμάνθηκαν προσεγγιστικά στο 2,5 με 3,5, τιμές οι οποίες φανερώνουν προσανατολισμό προς τον υγιεινό τρόπο ζωής. Αναλυτικά: ο δείκτης φυσικής δραστηριότητας εκτός του χώρου του γυμναστηρίου ανήλθε στο 3,46 και της συχνότητας άσκησης στο γυμναστήριο στο 3,54 κάτι που πλησιάζει κατά πολύ ένα ιδανικό της τάξης του 4 στα 5. Οι τύποι της άσκησης που οι περισσότεροι προτιμούν

είναι πρώτα τα δυναμικά προγράμματα και αμέσως μετά η αερόβια άσκηση. Το επίπεδο του ύπνου ανήλθε στο 3,30 όπου αντιπροσωπεύεται από 'όχι σταθερό' προς 'ικανοποιητικό ύπνο' και εκείνο της φροντίδας για υγιεινή διατροφή στο 2,57 το οποίο κατατάσσεται στο βαθμό 'κάποιες φορές'. Από τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούμε να συνοψίσουμε τη μέση συμπεριφορά του μέσου ασκούμενου στο γυμναστήριο ως εξής: συμμετοχή σε δυναμικά προγράμματα ή αερόβια άσκηση κάποιες φορές την εβδομάδα, συχνή δραστηριότητα εκτός γυμναστηρίου, ασταθής αλλά ίσως ικανοποιητικός ύπνος, υγιεινή διατροφή κάποιες φορές. Έχοντας καθορίσει ένα γενικό δημογραφικό και συμπεριφορικό προφίλ του μέσου ασκούμενου σε γυμναστήριο των Ιωαννίνων, προχωράμε στην καταγραφή των 3 κατηγοριών ευεξίας που έχουμε ορίσει. Σε κλίμακα από το 1 έως το 5 ο δείκτης του μέσου όρου της προσωπικής ευεξίας ανήλθε στο 2,89 με το minimum να μην πέφτει κάτω από το 1,92. Ομοίως ο δείκτης του μέσου όρου του επιπέδου της κοινωνικής ευεξίας ανήλθε στο 2,70 με το minimum στο 2,20 και εκείνος της εργασιακής ευεξίας στο 2,73 με minimum 1,71. Παρατηρούμε λοιπόν ότι οι δείκτες των 3 βασικών κατηγοριών της ευεξίας (well-being) που επιλέξαμε να εξετάσουμε τείνουν προς το δείκτη 3 της κλίμακας, κάτι που διασταυρώνεται και στην τελική στατιστική ανάλυση, αυτή της συνολικής ευεξίας (Total Well-being) κατά την οποία η τιμή του μέσου όρου του δείγματος ανέρχεται στο 2,77 με ελάχιστη (min) τιμή το 2,03 και μέγιστη (max) το 3,29.

Συζήτηση

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων εξήγαγαν το συμπεριφορικό προφίλ και τους δείκτες ευεξίας του μέσου ασκούμενου του δείγματος που προήλθε από αθλούμενους σε γυμναστήρια της πόλης των Ιωαννίνων. Ο τελικός συνολικός δείκτης ευεξίας ο οποίος εμπεριέχει τις τιμές όλων των κατηγοριών ευεξίας ανήλθε στο 2,77 σε μία κλίμακα από το 1 (min) έως το 5 (max).

Το πρόγραμμα SPSS

Το πρόγραμμα SPSS (Statistical Package for Social Sciences) είναι μία ευρείας χρήσης πλατφόρμα η οποία χρησιμοποιείται για τη διεξαγωγή στατιστικών αναλύσεων από ερευνητές και αναλυτές που δραστηριοποιούνται σε διάφορους κλάδους. Συχνά χρησιμοποιείται επίσης από ερευνητικές εταιρίες, οργανισμούς μάρκετινγκ και διάφορους άλλους φορείς. Το ενδιαφέρον και η καινοτομία του έγκεινται στο ότι απευθύνεται με τη σχετικά απλή δομή του και σε συνηθισμένους ή και μεμονωμένους ερευνητές οι οποίοι ενδέχεται να μην ανήκουν σε κάποια εξειδικευμένη ερευνητική κοινότητα, κάποια εταιρία ή κάποιο μεγάλο, δυνατό οργανισμό. Το λογισμικό του προγράμματος εκτός από τις δυνατότητες ταξινόμησης, αποθήκευσης και ανάλυσης των δεδομένων παρέχει επίσης δυνατότητες διεξαγωγής περιγραφικής στατιστικής (Cross tabulation, Frequencies, Descriptive Ratio Statistics, Explore), διμερών αναλύσεων (means, t-test, ANOVA, Correlation, Nonparametric tests), προβλέψεων αριθμητικών αποτελεσμάτων (Linear regression) και προβλέψεων αναγνώρισης ομάδων (Factor analysis, Cluster analysis, Discriminant). Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από κάθε τύπο ανάλυσης των δεδομένων έχουν τη δυνατότητα εξαγωγής σε κείμενο καθώς και στα προγράμματα Microsoft Word, PDF, Excel. Μπορούν ακόμη να αποθηκευτούν ως δεδομένα, σαν κείμενο, οριοθετημένη καρτέλα, PDF, XLS, HTML, XML, SPSS ή και σε μορφή εικόνας (JPEG, PNG, BMP, EMF).

Συμπεράσματα

Από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης προσλαμβάνουμε ένα θετικό μέγεθος ως αντιπροσωπευτικό της αντίληψης της ποιότητας ζωής των αθλούμενων ατόμων σε γυμναστήρια. Το δείγμα παρουσίασε θετικά αποτελέσματα στους τομείς της προσωπικής, της κοινωνικής και της εργασιακής ευεξίας, δεδομένο ελπιδοφόρο και αισιόδοξο. Ο τελικός δείκτης ενός μέσου όρου του συνόλου

όλων σχεδόν των παραμέτρων που εξετάστηκαν (συνολική ευεξία / Total Well-being) έδωσε σαν εξαγόμενο επίπεδο μιας κλίμακας από το 1 έως το 5, το αποτέλεσμα 2,77. Ο δείκτης αυτός μπορεί να χαρακτηριστεί αρκετά θετικός αφού πλησιάζει το 3, είναι δηλαδή δείκτης άνω του μέσου της ορισμένης κλίμακας (2,5). Ο εν λόγω δείκτης εμπεριέχει τους δείκτες των 3 κατηγοριών που αναφέρονται ότι χρησιμοποιήθηκαν ως παράμετροι αξιολόγησης. Η προσωπική ευεξία κατατάσσεται πρώτη σε αριθμητική απόδοση, αντικατοπτρίζοντας τη συναισθηματική ικανοποίηση και τον αυξημένο βαθμό ζωτικότητας των ασκούμενων. Ακολουθεί η εργασιακή ευεξία, δεδομένο ιδιαίτερα αισιόδοξο εάν συνυπολογίσουμε το πολιτικοοικονομικό πλαίσιο της δεδομένης χρονικής στιγμής κατά την οποία διεξήχθη η μελέτη. Τελευταία στην κατάταξη αλλά με ελάχιστη αριθμητική διαφοροποίηση έρχεται η κοινωνική ευεξία η οποία συγκριτικά με τις υπόλοιπες δύο βρίσκεται σε μειονεξία, χωρίς όμως να ξεφεύγει σημαντικά. Από τα παραπάνω και σε συνδυασμό με τα ευρήματα των συμπεριφορικών χαρακτηριστικών που υποδεικνύουν αρκετά μεγάλο βαθμό προσήλωσης των συμμετεχόντων στην έρευνα στην άσκηση, θα μπορούσαμε να δώσουμε σα συμπέρασμα την πρόταση ότι η άποψη των αθλούμενων ατόμων σε γυμναστήρια έναντι της αντίληψης της ποιότητας ζωής τους φαίνεται να παρουσιάζει θετικά αποτελέσματα σε όλες τις παραμέτρους οι οποίες εξετάστηκαν.

Μελλοντικές έρευνες

Η μελέτη πάνω στην έννοια της ποιότητας ζωής και στην αντίληψη αυτής από διάφορες ομάδες πληθυσμού παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον. Η καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών των Ελλήνων και των συμπεριφορικών συνηθειών τους σε σχέση με την άσκηση όπως και η συσχέτισή τους με τη συχνότητα, την ποιότητα και το είδος της φυσικής δραστηριότητας χρήζει περαιτέρω έρευνας. Ο τρόπος και ο βαθμός επιρροής της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των ασκούμενων σε γυμναστήρια θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως βοηθητικός

παράγοντας για την στοχευμένη και βασισμένη σε ερευνητικά συμπεράσματα προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής σε δημόσιο και διεθνές επίπεδο.

Βιβλιογραφία

1. Stathi, A., Fox, K., & McCena, J. (2002). Physical Activity and Dimensions of Subjective Well-Being in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 10*, 76 – 97.
2. Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A population study in Finland. *Preventive medicine, 30*, 17 – 25.
3. Οικονόμου, Μ., Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., & Χριστοδούλου, Γ. (2002) Ποιότητα Ζωής και Ψυχική Υγεία. Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 18*, 239 – 253.
4. Scully, D., Kremer, J., Meade, M., Giraham, R., & Dungeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine, 32*, 111 – 120.
5. Ryan, R., Deci, E. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68 – 87.
6. Calman, K.C. (1984). Quality of life in cancer patients – an hypothesis. *Journal of Medical Ethics, 10*, 124 – 127.
7. Testa, M., & Simonson, D. (1996). Assessment of Quality of Life Outcomes. *New England Journal of Medicine, 334*, 835 – 840.
8. Carr, A., Gibson, B., & Robinson, P. (2001). Measuring quality of life. Is quality of life determined by expectations or experience? *British Medical Journal, 19*, 322(7296):1240-3.

9. Aaronson, N., K. (1998). Quality of Life: what is it? How should it be measured? *Oncology (Williston Park)*, 64, 69- 76.
10. McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67 – 69.
11. Cella, D.F., & Tulsky, D.S. (1990). Measuring quality of life today: methodological aspects. *Oncology (Williston Park)*, 4(5):29-38; discussion 69.
12. Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Qauality of Life: economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 124 – 127.
13. Fayers, P., & Machin, D. (2013). *Quality of Life: The assessment Analysis and Interpretation of Patient reported Outcomes, Second Edition*. John Wiley & Sons.
14. Penedo, F., Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Phychiatry*, 18, 189 – 193.
15. Crews, DJ., Lochbaum, MR., Landers, D.M. (2004). Aerobic Physical Activity effects on Phychological Well-being in low – income hispanic children. *Perpetual and Motor Skills*, 98, 319 – 324.
16. Netz, Y., Wu, M., Beckler, B.J., Tenenbaum, G. (2005). Physical Activity and Phychological Well-being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Phychology and aging*, 20, 272 – 284.
17. Sacker, A., Cable, N. (2005). Do adolescent leisure – time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. *European Journal of Public Health*, 16, 331 – 335.

.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ

ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ **47** ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΩΣΤΕΣ ή ΛΑΘΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΩΤΑ και μετά ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΑΥΘΟΡΜΙΤΑ ΟΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ

Διάρκεια συμπλήρωσης ερωτήσεων περίπου 5 λεπτά

1. Συμπεριλαμβάνοντας όλα τα πράγματα στην ζωή σας, πόσο χαρούμενοι θα λέγατε ότι είστε;
2. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε χαρούμενοι/ευτυχισμένοι;
3. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα απολαύσατε την ζωή σας;
4. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι είστε θλιμμένοι;
5. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε στεναχωρημένος;
6. Συμπεριλαμβάνοντας όλα τα πράγματα στη ζωή σας, πόσο ευχαριστημένος είστε με τη ζωή σας σήμερα;
7. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την τροπή που έχει πάρει η ζωή σας μέχρι σήμερα;
8. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την παρούσα κατάσταση της ζωής σας ;
9. Στο σύνολο η ζωή μου πλησιάζει στο ιδανικό που είχα φανταστεί να είναι. (συμφωνώ-διαφωνώ)
10. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε κουρασμένοι;
11. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι έπρεπε να καταβάλετε προσπάθεια για να καταφέρετε κάτι;
12. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι δε μπορούσατε να συνεχίσετε;
13. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι ο ύπνος σας δεν ήταν ξεκούραστος;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ										
άλλες ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΕΧΟΥΝ 10 ΕΠΙΛΟΓΕΣ										
άλλες ΕΧΟΥΝ 4 ΕΠΙΛΟΓΕΣ και άλλες 5 ή 6										
το λιγότερο είναι προς τα ΑΡΙΣΤΕΡΑ					το περισσότερο είναι προς τα ΔΕΞΙΑ					
ΛΙΓΟ					ΠΟΛΥ					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1		2		3		4			
	1		2		3		4			
	1		2		3		4			
	1		2		3		4			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
	1		2		3		4		5	
	1		2		3		4			
	1		2		3		4			
	1		2		3		4			

14. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι είχατε πολύ ενέργεια;
15. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ξεκούραστος το πρωί που ξυπνήσατε;
16. Πώς είναι η υγεία σας σε συνολικό επίπεδο;
17. Η ζωή μου περιλαμβάνει πολύ φυσική δραστηριότητα;
18. Σε γενικές γραμμές νιώθω αυτοπεποίθηση και θετικά για τον εαυτό μου
19. Μερικές φορές νιώθω αποτυχημένος
20. Είμαι πάντα αισιόδοξος για το μέλλον
21. Όταν τα πράγματα πάνε στραβά στη ζωή μου, κάνω πολύ καιρό να επανέλθω στους φυσιολογικούς μου ρυθμούς
22. Στην καθημερινότητα μου έχω λίγες ευκαιρίες να αναδείξω τις ικανότητές μου και πόσο ικανός είμαι
23. Τις περισσότερες μέρες νιώθω μια ικανοποίηση για τα πράγματα που καταφέρνω να κάνω
24. Στην καθημερινότητά μου επιδιώκω να κάνω πράγματα που πραγματικά απολαμβάνω
25. Νιώθω ελεύθερος να αποφασίσω για το πώς θα ζήσω την ζωή μου
26. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε ότι βαριέστε;
27. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα σας απορρόφησε αυτό με το οποίο ασχολούσασταν;
28. Σε ποσο μεγάλη κλίμακα επιδιώκετε να μαθαίνετε νέα πράγματα/ έχετε την ευκαιρία να μαθαίνετε νέα πράγματα;
29. Σε ποσο μεγάλη κλίμακα νιώθετε ότι απολαμβάνετε την αναγνώριση αυτών που κάνετε;
30. Γενικά νιώθω ότι ο,τι κάνω στη ζωή μου είναι πολύτιμο & αξιόλογο
31. Ο χρόνος που περνάτε με την οικογένειά σας είναι ευχάριστος;
32. Ο χρόνος που περνάτε με την οικογένειά σας είναι αγχωτικός;
33. Πόσο συχνά βρίσκεστε με συγγενείς, φίλους και συνεργάτες;
34. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά νοιάζονται για εσάς;

	1	2	3	4					
	1	2	3	4					
	1	2	3	4	5				
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
	1	2	3	4					
	1	2	3	4					
	0	1	2	3	4	5	6		
	0	1	2	3	4	5	6		
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
0	1	2	3	4	5	6			
	0	1	2	3	4	5	6		
	1	2	3	4	5	6	7		
Διαφωνώ	----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
1	2	3	4	5					

35. Έχετε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευτείτε τα προσωπικά σας ζητήματα;
36. Πόσες φορές την περασμένη εβδομάδα νιώσατε μόνος/ μοναξιά;
37. Σε πόσο μεγάλη κλίμακα νιώθετε ότι υπάρχει αλληλεγγύη μεταξύ των κατοίκων στην περιοχή σας;
38. Σε ποσο μεγάλη κλίμακα νιώθετε ότι οι γύρω σας, σας φέρονται με σεβασμό;
39. Νιώθω κοντά με τους ανθρώπους στην τοπική μου κοινότητα
40. Σε ποιο βαθμό νιώθετε ότι αδικείστε από τους γύρω σας;
41. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι έμπιστοι/άξιοι της εμπιστοσύνης σας ή πρέπει να είστε περισσότερο προσεκτικός/υποψιασμένος;
42. Γενικά πόσο ευχαριστημένος είστε από την τωρινή σας εργασία;
43. Πόσο ευχαριστημένος είστε με την ισορροπία που επικρατεί μεταξύ του χρόνου που αφιερώνετε στην εργασία σας και στον ελεύθερο χρόνο σας;
44. Πόσο ενδιαφέρουσα σας φαίνεται η εργασία σας;
45. Πόσο αγχωτική σας φαίνεται η εργασία σας;
46. Πόσο πιθανόν θεωρείτε ότι θα μείνετε άνεργος στους επόμενους 12 μήνες;
47. Λαμβάνοντας υπόψιν την προσπάθεια και τις επιτυχίες σας στην εργασία σας, θεωρείτε ότι ανταμείβεστε αναλόγως;

	ΝΑΙ		ΟΧΙ								
	1	2	3	4							
	0	1	2	3	4	5	6				
	0	1	2	3	4	5	6				
	Διαφωνώ		----	Δεν ξέρω	----	Συμφωνώ					
	1	2	3	4	5						
	0	1	2	3	4	5	6				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6				
	0	1	2	3	4	5	6				
	Πολύ πιθανό.....		Απίθανο								
	1	2	3	4							
	ΟΧΙ		ΝΑΙ								
	1	2	3	4	5						

Φύλο:.....

Ηλικία:.....

Πόλη διαμονής:.....

Μένετε: ΜΟΝΟΣ

ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ

ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

Στον ελεύθερο χρόνο σας συμμετέχετε σε υπαίθριες δραστηριότητες όπως:

Έντονο περπάτημα ή τρέξιμο, ορειβασία, χιονοδρομία, ποδήλατο κλπ (παρακαλούμε κυκλώστε)

ΠΟΤΕ

ΣΠΑΝΙΩΣ

ΕΥΚΑΙΡΙΑΚΑ

ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ

Πως θα χαρακτηρίζατε το χρόνο που διαθέτετε για ύπνο στη ζωή σας;

ΑΝΕΠΑΡΚΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ

ΟΧΙ ΣΤΑΘΕΡΟ

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ

Με τι συχνότητα γυμνάζεστε ? (συμπληρώστε μόνο εάν συμβαίνει αυτό)

Ελάχιστες
φορές το χρόνο

Διαστήματα
το χρόνο

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
Το μήνα

ΑΡΚΕΤΕΣ ΦΟΡΕΣ
Την εβδομάδα

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ
Κάθε μέρα

Σε τι μορφή άσκησης συμμετέχετε? Στην περίπτωση της μίας μορφής συμπληρώστε ποσοστό 100%

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ DANCE PILATES YOGA

Με τι συχνότητα φροντίζετε ώστε η διατροφή σας να είναι υγιεινή ;
ΠΟΤΕ ΣΠΑΝΙΩΣ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ
