

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ «ΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ»
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

Περιβάλλον, αστικό τοπίο και ψυχική υγεία

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Αικατερίνη Τσουμάνη

Αθήνα, 2018

Τριμελής Επιτροπή

Κυβέλου–Χιωτίνη Στέλλα–Σοφία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου, Αν. Πρόεδρος τμήματος 2018-20, (Επιβλέπουσα).

Ροβολής Αντώνης, Αναπληρωτής Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου, Διευθυντής τμήματος ΠΜΣ.

Δεληθέου Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου.



Copyright © Αικατερίνη Τσουμάνη, 2018

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέως.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της επίδρασης του περιβάλλοντος και ιδιαίτερα του αστικού χώρου στον άνθρωπο και στην ευημερία του, με σκοπό την ασφαλή και προσιτή κατοίκηση και γενικότερα την ποιότητα ζωής. Για τον σκοπό αυτό σχεδιάστηκε ποιοτική έρευνα. Το σχετικό ερωτηματολόγιο αποτελείτο από ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου και απαντήθηκε από αντιπροσωπευτικό δείγμα πενήντα ατόμων. Δημιουργήθηκε σε φόρμα Google, αναρτήθηκε ηλεκτρονικά και απαντήθηκε ηλεκτρονικά από το επιλεγμένο δείγμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ερωτώμενοι είναι ικανοποιημένοι από το περιβάλλον διαβίωσής τους, θεωρούν όμως ότι απαιτείται περισσότερους πράσινους χώρους, καθαριότητα και συνθήκες ασφάλειας για καλύτερη ποιότητα ζωής. Όσον αφορά στην κατοικία τους, οι μισοί από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι έχει τις απαραίτητες ανέσεις ενώ χρειάζονται σχεδόν το ένα τρίτο του οικογενειακού εισοδήματος για την κάλυψή της.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Περιβάλλον, Αστικό τοπίο, Κατοικία, Ευημερία, Ποιότητα ζωής.

ABSTRACT

The aim of the present work is to investigate the impact of the environment and especially of the urban space on people and their well-being, aiming at safe and accessible habitation and in general quality of life. For this purpose, we designed a qualitative research. The relevant questionnaire consisted of closed and open-ended questions and a representative sample of fifty people answered it. It was created on a Google Form, posted electronically and it was responded electronically by the selected sample. The results showed that respondents are satisfied with their living environment, but they believe that green spaces, cleanliness and security are required for a better quality of life. As far as their residence is concerned, half of respondents replied that they have the necessary living comforts and they need almost one-third of their family income to cover housing expenses.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής μου εργασίας κ. Κυβέλου Στέλλα για την εμπιστοσύνη της, την καθοδήγηση και την πολύτιμη βοήθεια που μου παρείχε όλο αυτό το διάστημα.

Επίσης, τα μέλη της επιτροπής κ. Ροβολή Αντώνιο και κ. Δεληθέου Βασιλική για το χρόνο που αφιέρωσαν να διαβάσουν την εργασία μου και να δώσουν την ανατροφοδότησή τους.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον σύζυγό μου για τη συνεχή του στήριξη και κατανόηση κατά τη διάρκεια της διπλωματικής μου εργασίας καθώς επίσης και στην οικογένειά μου για όσα μου έχουν προσφέρει μέχρι σήμερα, την υπομονή και την αγάπη τους.

«... Ένας απέραντος ελαιώνας ροβολάει προς τη θάλασσα, γεμάτος ασημένια ειρήνη. Ανάμεσα στις ελιές κοκκινίζουν σαν παπαρούνες οι στέγες διασκορπισμένων εξοχικών σπιτιών. Ένα μεγάλο ευτυχισμένο φως λούζει τα πάντα. Και γύρω μας ξετυλίγεται αδιάκοπα η βλάστηση του βουνού: σφεντάμι, θυμάρια, αγριολούλουδα, ρόδινες αγριοχαρουπιές και δροσερά πλατάνια, που φουντώνουν στις ρεματιές όπου κατρακυλούν γρήγορα τραγουδιστά νερά. Ο γλυκός αέρας έχει ένα άρωμα θυμαριού και λεβάντας. Θα 'λεγε κανείς να μην τελειώσει ποτέ μια τέτοια διαδρομή».

*Κώστας Ουράνης, Ταξίδια στην Ελλάδα,
Βιβλιοπωλείον της Εστίας,
Αθήνα, 1955*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	8
----------------	---

Α' ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΟΡΙΣΜΟΙ	12
1. Εισαγωγικοί ορισμοί	12
1.1 Περιβάλλον	12
1.2 Αστικό τοπίο	13
1.3 Κατοικία	13
1.4 Ψυχική Υγεία	14
1.5 Ποιότητα ζωής.....	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	18
2.1 Χώροι πρασίνου και διαμονή.....	18
2.2 Ηχητική ρύπανση	21
2.3 Φωτορύπανση.....	25
2.4 Το πράσινο πηγή ζωής και κίνητρο για μάθηση	25
2.5 Κλιματική αλλαγή και ψυχική υγεία.....	27
2.6 Espon 2013.....	29
2.7 Η ιδανική πόλη.....	31
2.8 Παγκόσμια Έκθεση για την Ευτυχία.....	33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΑΤΟΙΚΙΑ	34
3.1 Η κατοικία για τον άνθρωπο	34
3.2 Κοινωνικά βιώσιμη κατοικία	35
3.4 Οικιστική ανάπτυξη στην Ελλάδα	37
3.5 Ευρωπαϊκή Ένωση και κενές κατοικίες.....	45

Β' ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	48
4.1 Εισαγωγή.....	48

4.2 Βασικό ερευνητικό ερώτημα.....	48
4.3 Υποθέσεις και Ερευνητικά Ερωτήματα	48
4.3.1 Υποθέσεις	48
4.3.2 Ερευνητικά ερωτήματα	48
4.4 Μέθοδος συλλογής υλικού.....	49
4.5 Το ερωτηματολόγιο.....	49
4.6 Το ερωτηματολόγιο WHOQOL-100.....	51
4.7 Ανάλυση του ερωτηματολογίου.....	53
4.7.1 Ανοικτές ερωτήσεις	53
4.7.2 Κλειστές ερωτήσεις	54
4.8 Επιλογή πληθυσμού και δείγματος	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	70
6.1 Συμπεράσματα.....	70
6.2 Μελλοντική έρευνα.....	73
Πηγές – Βιβλιογραφία	74
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Ερωτηματολόγιο	83

Χάρτες – Διαγράμματα – Γραφήματα

Χάρτης 3.1: Κατανομή του αριθμού των κενών κατοικιών σε επίπεδο Μονάδων Χωρικής Ανάλυσης Πόλεων (ΜΟΧΑΠ).....	42
Χάρτης 3.2: Κενά ισόγεια καταστήματα	43
Χάρτης 3.3: Κενές ιδιοκτησίες σε ορόφους	44
Διάγραμμα 3.1: Αριθμός των άδειων κατοικιών στην Ευρώπη	45
Γράφημα 5.1: Φύλο	58
Γράφημα 5.2: Ηλικία	59
Γράφημα 5.3: Επίπεδο σπουδών	59
Γράφημα 5.4: Εργασιακή κατάσταση	60
Γράφημα 5.5: Τύπος κατοικίας	60
Γράφημα 5.6: Εγγύτητα σε μέσα μαζικής μεταφοράς	61

Γράφημα 5.7: Χαρακτηριστικά κατοικίας	62
Γράφημα 5.8: Ύπαρξη χώρων πρασίνου	62
Γράφημα 5.9: Επιθυμία για περισσότερους χώρους πρασίνου	63
Γράφημα 5.10: Άνεση κατοικίας	64
Γράφημα 5.11: Προσιτότητα κατοικίας	65
Γράφημα 5.12: Οικονομική επάρκεια	65
Γράφημα 5.13: Βαθμός ικανοποίησης για τις συνθήκες περιοχής.....	66
Γράφημα 5.14: Βαθμός ικανοποίησης για την πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες	66
Γράφημα 5.15: Επάρκεια μέσων μεταφοράς.....	67
Γράφημα 5.16: Φυσικό περιβάλλον και υγεία.....	67
Γράφημα 5.17: Βαθμός ικανοποίησης για τις κλιματολογικές συνθήκες περιοχής	68
Γράφημα 5.18: Βαθμός ασφάλειας από εξωτερικούς κινδύνους.....	68
Γράφημα 5.19: Βαθμός ικανοποίησης για τα μέτρα ασφαλείας τους κράτους.....	69
Γράφημα 5.20: Βαθμός ικανοποίησης για την ποιότητα ζωής	69

Εισαγωγή

Ο άνθρωπος και το περιβάλλον του δημιουργήθηκαν για να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους σε ισορροπία. Από τη μια το φυσικό περιβάλλον δίνει μια ασφαλή στέγη, διατροφή και οικονομικούς πόρους στον άνθρωπο. Από την άλλη ο άνθρωπος είναι υποχρεωμένος να φροντίζει και να προστατεύει το περιβάλλον του από την καταστροφή. Και οι δύο πλευρές επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα η μία την άλλη. Στις περισσότερες περιπτώσεις το αρχικό τοπίο έχει σβηστεί εντελώς και έχει αντικατασταθεί από το ανθρωπογενές πολιτιστικό περιβάλλον.

Τα τελευταία χρόνια με την εξέλιξη της τεχνολογίας ο άνθρωπος έχει ξεπεράσει τα όριά του και έχει διαμορφώσει το περιβάλλον του με τρόπο που δημιουργεί προβλήματα στη ζωή του. Η υπερθέρμανση του πλανήτη, οι αλλαγές της στάθμης της θάλασσας, η όξινη βροχή, η ρύπανση του αέρα, του εδάφους και των νερών, η ηχορύπανση, η φωτορύπανση, η μείωση της βιοποικιλότητας και της οικολογικής ισορροπίας είναι μερικά από τα σοβαρά προβλήματα που απασχολούν σήμερα τον άνθρωπο.

Το περιβάλλον πάλι μέσα από φυσικές δραστηριότητες, όπως πλημμύρες, καταιγίδες, ανεμοστρόβιλους, σεισμούς, εκρήξεις ηφαιστείων, χαλάζι, ισχυρούς ανέμους ή ασθένειες που σχετίζονται με το περιβάλλον όπως ελονοσία, χολέρα, διάρροια επηρεάζει τη ζωή του ανθρώπου σε καθοριστικό βαθμό.

Το φυσικό αλλά και το δομημένο περιβάλλον υποβιβάζονται καθημερινά. Οι κάτοικοι και ιδιαίτερα εκείνοι των μεγάλων πόλεων είναι αναγκασμένοι να αναπνέουν τον μολυσμένο από τα καυσαέρια αέρα, να μην μπορούν να ησυχάσουν ούτε τη νύχτα εξαιτίας των θορύβων, να ζουν μέσα στο άγχος και την πίεση. Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου και την ποιότητά της. Μέχρι σήμερα έχουν αναπτυχθεί ποικίλα θεωρητικά μοντέλα και απόψεις. Θεωρείται ότι η ποιότητα ζωής για το κάθε άτομο είναι μια υποκειμενική εκτίμηση, που αντανακλάται σε ένα αίσθημα συνολικής ψυχικής ευεξίας και καθορίζεται από τρεις παραμέτρους: α) τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις ικανότητες που έχει αναπτύξει το άτομο, β) τους αντικειμενικούς δείκτες που χαρακτηρίζουν σημαντικούς τομείς της ζωής του και γ) την υποκειμενική διάσταση που αφορά στο βαθμό ικανοποίησης του ατόμου αναφορικά με τους τομείς αυτούς.

Η διπλωματική αυτή εργασία αποτελεί μια προσπάθεια μέσα από βιβλιογραφική και στη συνέχεια ποιοτική έρευνα, να ανιχνεύσουμε το βαθμό στον οποίο το περιβάλλον που κατοικεί, ζει και εργάζεται το κάθε άτομο επηρεάζει την ποιότητα της ζωής του.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνεται μια θεωρητική προσέγγιση του θέματος μέσα από τη διεθνή βιβλιογραφία και άρθρα, ενώ το δεύτερο μέρος αφορά στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε.

Αναλυτικότερα, στο 1^ο κεφάλαιο προσεγγίζονται οι έννοιες των όρων περιβάλλον, αστικό τοπίο, κατοικία, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Στο 2^ο κεφάλαιο γίνεται μία βιβλιογραφική έρευνα και αναφορά σε άρθρα που μέσα από μελέτες αποδεικνύεται η επίδραση του περιβάλλοντος στον άνθρωπο. Επίσης, γίνεται αναφορά στο πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης Espon 2013 και συγκεκριμένα το πρόγραμμα Liveland. Επιπλέον, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης για το ποια θεωρείται σήμερα η ιδανικότερη πόλη στον κόσμο, για να ζήσει κάποιος έχοντας ψυχική ηρεμία καθώς επίσης και η έκθεση για την παγκόσμια ευτυχία για το έτος 2018. Το 3^ο κεφάλαιο ασχολείται με ένα από τα σημαντικότερα αγαθά του ανθρώπου, την κατοικία. Αναλύεται ο ρόλος της στη ζωή του ατόμου και η σημαντικότητα μιας κοινωνικά βιώσιμης στέγασης. Γίνεται μια αναφορά στους φορείς κοινωνικής κατοικίας στην Ελλάδα και μια ιστορική αναδρομή της οικιστικής ανάπτυξης στην Ελλάδα τον 20^ο αιώνα φτάνοντας μέχρι σήμερα που λόγω της οικονομικής κρίσης έχουμε την εμφάνιση σημαντικού αριθμού κενών κατοικιών σε Ελλάδα και Ευρώπη.

Με το 4^ο κεφάλαιο περνάμε στο Β' Μέρος της Εργασίας, το οποίο αφορά την έρευνα. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται ο σχεδιασμός της έρευνας παραθέτοντας το βασικό ερευνητικό ερώτημα, τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και ο τρόπος που πραγματοποιήθηκε η έρευνα. Γίνεται επίσης αναλυτική παρουσίαση του ερωτηματολογίου, δηλαδή ποιες ήταν οι ερωτήσεις και ο σκοπός τους. Το 5^ο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στα αποτελέσματα της έρευνας και στο 6^ο κεφάλαιο γίνεται ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα που προκύπτουν.

Τέλος στο παράρτημα της εργασίας παρατίθεται το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε και χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας με θέμα «Περιβάλλον, αστικό τοπίο και ψυχική υγεία», του μεταπτυχιακού προγράμματος «Οικονομικά της αγοράς ακινήτων».

Α΄ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1

ΟΡΙΣΜΟΙ

1. Εισαγωγικοί ορισμοί

Το σύγχρονο περιβάλλον και ιδιαίτερα το αστικό τοπίο είναι ένας χώρος που συνυπάρχουν πολλά διαφορετικά στοιχεία και καταστάσεις. Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο ζούμε και κινούμαστε καθημερινά. Έχει στοιχεία που τον χαρακτηρίζουν και τον καθιστούν οικείο και ανάλογο με την ανάγνωση που κάνουμε στο τοπίο αυτό και τις παρεμβάσεις που πραγματοποιούμε επηρεάζουμε την ποιότητα της ζωής μας και συμβάλλουμε στην αειφόρο ανάπτυξη του τόπου.

1.1 Περιβάλλον

Ο όρος περιβάλλον είναι μια έννοια πολυδιάστατη και χρησιμοποιείται για να δηλώσει το σύνολο των αγαθών και στοιχείων που βρίσκονται γύρω από τον άνθρωπο και είναι απαραίτητα για να τον βοηθήσουν να αναπτυχθεί προσωπικά και να δημιουργήσει ένα χώρο με υγεία και ποιότητα ζωής.

Είναι δύσκολο να εντοπίσουμε έναν ενιαίο ορισμό της έννοιας του περιβάλλοντος. Στην ελληνική νομοθεσία, το άρθρο 2 παρ. 1 του νόμου-πλαίσιο ν.1650/1986 για την προστασία του περιβάλλοντος, ορίζει το περιβάλλον ως *«το σύνολο των φυσικών και ανθρωπογενών παραγόντων και στοιχείων, που βρίσκονται σε αλληλεπίδραση και επηρεάζουν την οικολογική ισορροπία, την ποιότητα ζωής, την υγεία των κατοίκων, την ιστορική και πολιτιστική παράδοση και τις αισθητικές αξίες»*.

Τόσο το φυσικό περιβάλλον που περικλείεται στα όρια μιας πόλης, όσο και το δομημένο περιβάλλον ονομάζεται αστικό περιβάλλον. Ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) διαχωρίζει το αστικό περιβάλλον σε δομημένο, φυσικό, οικονομικό, κοινωνικό και πολιτιστικό (Organization for Economic Cooperation and Development, OECD, 1990). Στο φυσικό περιλαμβάνεται το έδαφος, τα ποτάμια, οι λίμνες, τα βουνά, τα φυτά, τα ζώα και οτιδήποτε έχει δημιουργηθεί από τη φύση. Στο δομημένο ανήκει ότι έχει κατασκευαστεί από τον άνθρωπο όπως κτίρια και τεχνικές υποδομές. Ο άνθρωπος είναι δεμένος με το περιβάλλον του και επηρεάζεται από αυτό. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο προσαρμόζει τη ζωή του, κατασκευάζει την κατοικία του, λαμβάνει την τροφή του, κινείται και

εργάζεται. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του και τη διάσταση που μελετάται του αποδίδονται διάφοροι χαρακτηρισμοί. Από όποια πλευρά και αν εξεταστεί δηλαδή φυσικό, τεχνητό, αστικό, αγροτικό, δομημένο, αδόμητο, ιστορικό ή πολιτισμικό η σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον είναι πολυδιάστατη και σημαντική.

1.2 Αστικό τοπίο

Σύμφωνα με τους Ελευθεριάδη-Σαρίκου, το τοπίο είναι μια παράσταση στα μάτια του παρατηρητή. Είναι μια ιδέα στο μυαλό του, μια ανάμνηση, ένα συναίσθημα, ένα σύνολο φυσικών στοιχείων στο χώρο (Ελευθεριάδης, Σαρίκου, 2004).

Η «Ευρωπαϊκή Σύμβαση του Τοπίου» ή «Σύμβαση της Φλωρεντίας» το 2010, η οποία κυρώθηκε από την Ελλάδα με το Ν.3827/2010 ορίζει ότι *« τοπίο σημαίνει μία περιοχή, όπως γίνεται αντιληπτή από ανθρώπους, του οποίου ο χαρακτήρας είναι το αποτέλεσμα της δράσης και αλληλεπίδρασης των φυσικών και/ ή ανθρώπινων παραγόντων»*.

Με τον όρο αστικό τοπίο προσδιορίζεται *«η εικόνα της πόλης με τα κτίρια, τους δρόμους, τα πάρκα, τους ελεύθερους χώρους καθώς επίσης και τις περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν σε αυτή, ως απόρροια του μικροκλίματος, της κυκλοφορίας, της εμπορικής και βιομηχανικής ανάπτυξής της»*.

Στη σύμβαση της Φλωρεντίας, επίσης, *«αναγνωρίζεται ότι το τοπίο είναι σημαντικό μέρος της ποιότητας ζωής των ανθρώπων οπουδήποτε, σε αστικές περιοχές και στην ύπαιθρο, σε υποβαθμισμένες περιοχές, όπως και σε περιοχές υψηλής ποιότητας, σε περιοχές αναγνωρισμένες ως εξαιρετικού φυσικού κάλλους, όπως και σε περιοχές χωρίς ιδιαιτερότητες»*.

1.3 Κατοικία

«Κατοικία είναι εκείνη η πολεοδομική λειτουργία που εξασφαλίζει στον άνθρωπο το κατάλυμα, την αίσθηση της ασφάλειας και το δικαίωμα της προστασίας της ιδιωτικής του ζωής. Καλύπτει δηλαδή την ανάγκη του ατόμου για προστασία της ιδιωτικότητάς του και ταυτόχρονα συμβάλλει στην ανάδειξη του κοινωνικού κύρους των ενοίκων της» (Μαρμαράς, 2002). Η κατοικία είναι το επίκεντρο της ζωής του κάθε ανθρώπου, έτσι κατασκευασμένη ώστε να τον προστατεύει από τις καιρικές συνθήκες δηλαδή τη

βροχή, το κρύο, τη ζέστη και τον άνεμο, καθώς επίσης και τα άγρια ζώα. Για αυτό το λόγο έχει τοίχους και οροφή.

Ο άνθρωπος αναζήτησε μια κατοικία από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του στην γη. Το πρώτο είδος κατοικίας ήταν οι σπηλιές. Στη συνέχεια η κατοικία άλλαξε πολλές φορές γιατί προσαρμοζόταν στις εκάστοτε ανάγκες του ανθρώπου, στην οικονομική του κατάσταση και στην νοοτροπία του. Για παράδειγμα, οι πιο ευκατάστατοι επιδίωκαν την άνεση του χώρου και την πολυτέλεια.

1.4 Ψυχική Υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) στη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία στη Νέα Υόρκη το 1946, στον πρόλογο του καταστατικού του, ορίζει την υγεία ως *«μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς την απουσία νόσου ή αναπηρίας.»* ("Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."). Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ η ψυχική υγεία δεν προϋποθέτει την απουσία μόνο κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά ορίζεται ως *«κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα.»*

Όταν ο άνθρωπος έχει ψυχική υγεία μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τις δυνατότητές του, να αντιμετωπίσει τη ζωή, να μετατρέψει τα προβλήματα σε προκλήσεις, να κυνηγήσει τα όνειρά του, να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο στην οικογένειά του, στο χώρο εργασίας του, στην κοινότητα και στους φίλους του.

Μερικοί άνθρωποι αποκαλούν την ψυχική υγεία ως «συναισθηματική υγεία» ή «ευημερία» και είναι εξίσου σημαντικές με την καλή σωματική υγεία. Όπως και αν ονομάζεται, είναι πολύ σημαντικό για όλους μας να μπορούμε να αντλούμε ευχαρίστηση και ικανοποίηση από το περιβάλλον μας, γιατί αυτό μας βοηθά να διατηρήσουμε την σωματική μας υγεία και την ψυχική μας ισορροπία, τα οποία μαζί με την ψυχαγωγία, την υλική ευημερία, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, το περιβάλλον, την κοινωνική ένταξη και την εκπαίδευση, θεωρούνται από τα πιο απαραίτητα συστατικά για να έχουμε μια καλή ποιότητα ζωής.

1.5 Ποιότητα ζωής

Το «ευ ζην» απασχολεί τον άνθρωπο από τα αρχαία χρόνια. Ο Πλάτωνας είναι ο πρώτος που αναφέρεται στην ποιότητα ζωής όταν περιγράφει ότι ο Σωκράτης σύγκρινε την ποιότητα ζωής με την ποσότητα. Αν ανατρέξουμε στην Αριστοτελική διδασκαλία θα βρούμε πολλές χρήσιμες πληροφορίες για τις σκέψεις των προγόνων μας για την ποιότητα ζωής και το ευ ζην. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη (384-322 πχ) στο έργο του «Ηθικά Νικομάχεια», η ευδαιμονία δεν πραγματώνεται με την απόκτηση πολλών αλλά βρίσκεται στον ήρεμο ψυχικό κόσμο (Τὴν εὐδαιμονίαν οὐκ ἐν τῷ πολλά κεκτηῖσθαι γίγνεσθαι, ἀλλ’ ἐν τῷ τῇ ψυχῇ εὖ διακεῖσθαι). Θεωρεί την ευδαιμονία ως το σπουδαιότερο αγαθό του ανθρώπου και τον τελικό σκοπό της ζωής του. Ισοδυναμεί με το «ευ ζην» και το «ευ πράττειν» (Μεταφραστική Ομάδα Κάκτου/Ηθικά Νικομάχεια, 1993). Ο Αριστοτέλης μιλάει για την ευδαιμονία η οποία είναι σε συνάρτηση με την άσκηση της αρετής. Είναι δηλαδή κάτι το συνειδητό, είναι τέχνη η οποία επιτυγχάνεται με τη συμπεριφορά που τη χαρακτηρίζει η τάξη, η αρμονία, η σταθερότητα, η συνέπεια και ο συντονισμός. Δίνει επίσης έμφαση στη λειτουργία του ατόμου να ζει χωρίς να παραβιάζει τη φύση και με την έννοια της ατομικής φύσης δηλαδή αυτό που είναι φυσιολογικό για το ίδιο το άτομο, και με την έννοια του περιβάλλοντος.

Ο όρος «ποιότητα ζωής» έχει διαστάσεις ψυχολογικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές. Είναι ένας όρος με διεπιστημονικό πεδίο μελέτης, συμβάλλουν δηλαδή διάφορες επιστήμες (κοινωνικές, οικονομικές, υγείας, ψυχολογία) στη διαμόρφωση θεωριών. Μέχρι σήμερα έχουν αναπτυχθεί πολλά θεωρητικά μοντέλα και απόψεις γύρω από τον εννοιολογικό του προσδιορισμό. Η θεώρησή της εξετάζεται υποκειμενικά και αντικειμενικά από το ίδιο το άτομο με την εκτίμηση εξωτερικών συνθηκών (Οικονόμου και συν., 2001). Είναι μια έννοια υποκειμενική και μπορεί να γίνει κατανοητή από την οπτική γωνία του ατόμου που το μελετά «Ποιότητα ζωής (*Quality of life*) ή Ευημερία (*Well being*) ή Καλή Ζωή (*Good Life*) είναι όροι που βρίσκονται στο επίκεντρο του διεθνούς ενδιαφέροντος. Η ποιότητα ζωής αποτελεί αδιαμφισβήτητα μία πολυδιάστατη, ευμετάβλητη και υποκειμενική έννοια. Κατά καιρούς έχουν προταθεί διάφοροι ορισμοί, ανάλογα με την οπτική γωνία υπό την οποία κάθε στοχαστής ή μελετητής αντιμετωπίζει το θέμα» (Θεοφίλου, 2010).

Κατά τον Βακαλιό «η έννοια της «ποιότητας ζωής» αναφέρεται στις συνθήκες ζωής που μαζί με τους αναγκαίους υλικούς όρους, συνθέτουν την καθημερινή ευημερία των ανθρώπων στην ευρύτερη δυνατή έκφρασή της. Αυτό προϋποθέτει την εξασφάλιση υλικών και μη υλικών όρων ζωής: υγεία, ασφάλεια στη ζωή, κοινωνική γαλήνη, αρμονικές συνθήκες συλλογικού βίου των ανθρώπων, σεβασμό στον άνθρωπο, χαρά, γιορτή, αξιοπρέπεια, αισιόδοξη προοπτική, αισθητικές και πολιτιστικές αξίες, καλλιέργεια του σώματος και της ψυχής, καλό φυσικό οικολογικό και κοινωνικό περιβάλλον. Μάλιστα σε μία ευρύτερη αντίληψη για τον άνθρωπο ως προσωπικότητα και για το ρόλο του στην κοινωνία, ο όρος ποιότητα της ζωής προσλαμβάνει και μία άλλη διάσταση: αναφέρεται και στις υποκειμενικές προϋποθέσεις, στον εσωτερικό ψυχικό, ηθικό και διανοητικό κόσμο του ανθρώπου χωρίς όμως αυτές οι «πλευρές» να ενσωματώνονται οργανικά σε αυτόν τον όρο, που εξάλλου επιστημολογικά είναι αδιαμόρφωτος» (Βακαλιός, 1984).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ποιότητα ζωής ορίζεται ως «η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, η οποία διαμορφώνεται στο πλαίσιο των αξιών και των πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, και είναι σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια, τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες του» (WHO, 1995). Μελετώντας τον ορισμό αυτό εστιάζουμε σε τρία σημεία: 1) στην υποκειμενική βάση της ποιότητας ζωής, 2) στην αλληλεπίδρασή της με το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο το άτομο διαμορφώνει τις αξίες και τις πεποιθήσεις που υιοθετεί και 3) στο προσωπικό στίγμα του καθενός, το οποίο φέρει τους στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια, τις ανησυχίες του. Είναι δηλαδή η υποκειμενική αντίληψη σε συνάρτηση με το κοινωνικό πλαίσιο και τα προσωπικά δεδομένα του ατόμου.

Η ποιότητα ζωής του ανθρώπου εξαρτάται από ένα πλήθος παραγόντων. Στο χώρο του επιστημονικού πεδίου η μέτρηση της ποιότητας ζωής γίνεται με τη χρήση δεικτών, οι οποίοι θεωρούνται έγκυροι και έχουν προκύψει από επιστημονική και συστηματική μελέτη. Οι δείκτες αυτοί έχουν σχέση με τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, αν ζει σε υγιεινό φυσικό περιβάλλον, αν η κατοικία του και οι συνθήκες διαβίωσής του ανταποκρίνονται σε κάποια κριτήρια ποιότητας, αν υπάρχει εποικοδομητική χρήση του ελεύθερου χρόνου του και κοινωνική ένταξη, αν έχει την οικονομική δυνατότητα να καλύπτει τις βασικές του ανάγκες, αν βιώνει ότι έχει ασφάλεια στο περιβάλλον το οποίο ζει, αν έχει αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή του

γενικότερα. Αυτοί οι δείκτες διακρίνονται σε «υποκειμενικούς» και «αντικειμενικούς» (Τζινιέρη-Κοκκώση, 2010).

Οι υποκειμενικοί δείκτες είναι αυτοί που αναφέρονται στο υποκειμενικό αίσθημα ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του και το περιβάλλον του. Αφορούν τις έννοιες της ευτυχίας, της ευεξίας και της ικανοποίησης. Αναφέρονται στην ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του γενικά, πόσο ικανοποιημένο είναι σε διάφορους τομείς της ζωής του όπως σαν εργαζόμενος, σαν σύντροφος ή σαν γονέας. Επίσης πόσο ικανοποιημένος είναι από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τη δυνατότητα που έχει να συμμετέχει σε ποικίλες δραστηριότητες όπως ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές. Στους υποκειμενικούς δείκτες ανήκουν μεταξύ άλλων η ευημερία, το επάγγελμα, οι εργασιακές σχέσεις, η διαφορετικότητα, οι αντιλήψεις περί ηγετών, τα υλικά αγαθά, η ψυχική και συναισθηματική ευεξία, η σωματική άσκηση, η εμφάνιση, η διατροφή, ο ύπνος, η κοινωνική ευεξία, η αυτοεκτίμηση, οι εξαρτήσεις, η ψυχαγωγία, οι προσδοκίες, η αυτονομία, η ανεξαρτησία, η έλλειψη άγχους, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η οικογένεια, οι φίλοι, η πνευματική ευεξία, η δυνατότητα για μόρφωση και εξέλιξη.

Οι αντικειμενικοί δείκτες αναφέρονται στην υγεία του, στο φυσικό περιβάλλον, στο χώρο που κατοικεί και ποιες είναι οι συνθήκες διαμονής, στον ελεύθερο χρόνο του, αν δραστηριοποιείται κοινωνικά, στην οικονομική του κατάσταση και αν αντιμετωπίζει κινδύνους από το εξωτερικό του περιβάλλον. Αντιπροσωπευτικά παραδείγματα αντικειμενικών δεικτών αποτελούν, το κατά κεφαλήν εισόδημα, το κόστος ζωής, το κλίμα, η πυκνότητα του πληθυσμού, η ανεργία, ο πολιτισμός, οι τέχνες, τα κοινωνικά δίκτυα στήριξης, η κοινοτική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων της αυτοδιοίκησης, οι κοινωνικές παροχές, η ανάπτυξη, η αισθητική της πόλης, το κυκλοφοριακό, οι δημόσιες συγκοινωνίες, η ποιότητα του νερού και του αέρα, η μόλυνση της ατμόσφαιρας, η ύπαρξη πρασίνου, η ηχητική ρύπανση, η ρύπανση των θαλασσών. Οι δείκτες αυτοί, σε αντίθεση με τους υποκειμενικούς, θεωρούνται παράμετροι που μπορούν να ποσοτικοποιηθούν και να μετρηθούν. Προκειμένου όμως να διεξαχθεί μια αξιόπιστη έρευνα είναι αναγκαίο να εξεταστούν, να μελετηθούν και να αξιολογηθούν με την ίδια βαρύτητα όλοι οι δείκτες, υποκειμενικοί και αντικειμενικοί (Zautra, Goodhard, 1979).

Κεφάλαιο 2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

2.1 Χώροι πρασίνου και διαμονή

Οι σύγχρονες πόλεις εξαιτίας της αυξανόμενης αστικοποίησης που παρουσιάζουν και σε συνδυασμό με τις πολιτικές χωροταξικού σχεδιασμού της πυκνότητας, αποτελούν απειλή για την ψυχική υγεία των κατοίκων τους. Τα σπίτια των πόλεων βρίσκονται συνήθως μακριά από πράσινα περιβάλλοντα. Όσοι ζουν σε περιοχές που στερούνται πράσινου χώρου είναι πιο ευάλωτοι σε καταστάσεις που έχουν σχέση με την ψυχική και σωματική υγεία, επειδή έχουν λιγότερες ευκαιρίες να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις αυτές με τη βοήθεια της φύσης σε σχέση με άτομα που ζουν σε περιοχές με άφθονο πράσινο χώρο (Kaplan & Kaplan, 1989).

Τα άτομα που βρίσκονται κοντά στη φύση έχουν καλή σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία. Ένα χαρακτηριστικό των ανθρώπων ότι ανταποκρίνονται με θετικό τρόπο στη φύση είναι ότι η προσοχή τους είναι «εύκολη» και σχεδόν «αβίαστα κρατημένη» από φυσικές σκηνές. Αυτή η ποιότητα προσοχής της φύσης αναφέρεται ως «απαλή γοητεία», η οποία θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκαταστατική ποιότητα της φύσης. Όταν η φύση «συλλαμβάνει» την προσοχή των ανθρώπων, το μυαλό των ανθρώπων ξεκουράζεται, οι απαισιόδοξες σκέψεις μπλοκάρουν και τα αρνητικά συναισθήματα αντικαθίστανται από θετικά (Parsons, 1991). Τονώνει τη σκέψη, βοηθάει το άτομο να βάλει προτεραιότητες, στόχους, να βρει νέα έννοια και κατεύθυνση στη ζωή του.

Ο Ολλανδικός Οργανισμός για την Επιστημονική Έρευνα επιχορήγησε τη μελέτη των Van den Berg, Maas, Verheij, Groenewegen το 2010, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται σε άρθρο με θέμα «Green space as a buffer between stressful life events and health» στο περιοδικό Elsevier. Στη μελέτη διερευνάται σε ποιο βαθμό η παρουσία πρασίνου μπορεί να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις των αγχωτικών γεγονότων στη ζωή μας. Στις αναλύσεις των δεδομένων ελήφθησαν υπόψιν η ηλικία, το φύλο, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης και το επίπεδο αστικότητας των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι σχέσεις των αγχωτικών γεγονότων ζωής σε σύγκριση με τον αριθμό των παραπόνων για την υγεία καθώς και η γενική αντίληψη για την υγεία μετριάστηκαν σημαντικά από το μέγεθος

του χώρου πρασίνου γύρω από τις κατοικίες τους. Οι ερωτηθέντες που οι κατοικίες τους είχαν ποσότητα πράσινου χώρου μιας ακτίνας 3χλμ. επηρεάστηκαν λιγότερο από εκείνους που η ποσότητα ήταν μικρότερη, όταν αντιμετώπισαν ένα αγχωτικό συμβάν στη ζωή τους. Ο πράσινος χώρος μπορεί όχι μόνο να επηρεάσει το άγχος και την ψυχική κόπωση άμεσα, αλλά επίσης μπορεί να έχει έμμεσες επιδράσεις διότι θεωρείται ότι χρησιμεύει σαν μονωτικό υλικό κατά των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία από ένα αγχωτικό γεγονός.

Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει τα αποτελέσματα που έχει η έκθεση στην φύση, στον άνθρωπο. Για παράδειγμα, έρευνα στις αγροτικές κοινότητες της Νέας Υόρκης έδειξε ότι η φύση σε κατοικημένα περιβάλλοντα μπορεί να χρησιμεύσει ως ρυθμιστής για την επίδραση αγχωτικών γεγονότων στην ψυχολογική ευημερία των παιδιών της υπαίθρου (Wells & Evans, 2003). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η επίδραση των γεγονότων στην ψυχολογία των παιδιών ήταν ασθενέστερη στα παιδιά που ζούσαν σε μια περιοχή με μεγάλη ποσότητα πρασίνου μέσα ή γύρω από το σπίτι τους από ότι τα παιδιά που ζούσαν σε περιοχές με μικρό όγκο φύσης.

Στο άρθρο «Windows in the Workplace: Sunlight, View, and Occupational Stress.», διερευνώνται οι άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις των παραθύρων στο χώρο της εργασίας. Η έρευνα διεξήχθη ανάμεσα σε 100 εργαζόμενους, υπαλλήλους γραφείου και εργάτες, ενός μεγάλου οιονοπαραγωγικού οργανισμού στη μεσογειακή περιοχή της Νότιας Ευρώπης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διείσδυση του φυσικού φωτός και η θέα απλών στοιχείων της φύσης όπως δένδρα, βλάστηση, φυτά, φυλλώματα, μπορούν να μετριάσουν τις αρνητικές συνέπειες του εργασιακού άγχους.

Μια πρόσφατη σουηδική μελέτη δείχνει την επίδραση που μπορεί να έχει η φύση σε ένα άτομο κατά την περίοδο μιας «προσωπικής κρίσης» (δηλαδή, ένα δύσκολο γεγονός ή σοβαρή απώλεια με έντονη συναισθηματική επίδραση). Συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι η κατάσταση της ψυχικής υγείας και η προσοχή ήταν σε πολύ καλύτερα επίπεδα στα άτομα που είχαν περάσει χρόνο στη φύση και την άγρια φύση (Ottosson & Grahn, 2008). Όταν το άτομο παραμένει κοντά στο φυσικό του περιβάλλον υπάρχει αλληλεπίδραση, μια διέγερση αισθημάτων, συναισθημάτων και λογικής σκέψης. Αυτό οδηγεί σε ένα νέο προσανατολισμό και νέους τρόπους σκέψης και δράσης. Μια μελέτη παρέμβασης μεταξύ γυναικών με καρκίνο του μαστού έδειξε ότι οι γυναίκες που ασχολούνται σε καθημερινή βάση με δραστηριότητες που είχαν σχέση με τη φύση είχαν πολύ καλύτερες επιδόσεις, ήταν

πιο υπομονετικές και ακολουθούσαν πιο εύκολα τις συστάσεις τους, διότι εστίαζαν την προσοχή τους όχι στο πρόβλημά τους αλλά στην δραστηριότητα που έκαναν (Cimprich & Ronis, 2003). Η επαφή με τη φύση μπορεί να είναι θεραπευτική διότι βοηθάει τον οργανισμό να επιστρέψει σε φυσιολογικούς ρυθμούς, εξαφανίζει την πνευματική κόπωση και δίνει ένα συναίσθημα ανανέωσης του οργανισμού (Burkhardt, 2000).

Τα προσωπικά οφέλη της αλληλεπίδρασης με την αστική φύση είναι η βελτιωμένη γνωστική λειτουργία, μειωμένη ψυχική κόπωση, αυξημένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ευκαιρίες για εκτόνωση και βελτίωση του στρες, μειωμένες πιθανότητες στεφανιαίας νόσου, αναπνευστικών προβλημάτων, κατάθλιψης και άγχους και αυξημένη μακροζωία. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, έρευνα έδειξε ότι στις κοινωνικοοικονομικές ομάδες που ζουν σε πιο πράσινα περιβάλλοντα έχει μειωθεί η θνησιμότητα.

Το 2006, έγινε στην περιοχή Greenwich του Λονδίνου μία έρευνα με θέμα: «The impact of the physical and urban environment on mental well-being» (Guite, Clark, Ackrill). Η μελέτη βασίστηκε στο Greenwich όπου σχεδόν το ένα τρίτο των ακινήτων της περιοχής τα διαχειρίζεται το συμβούλιο της περιοχής ή έχουν πουληθεί για μίσθωση ή οι τίτλοι κυριότητας των σπιτιών ανήκουν σε ιδιώτες. Η έρευνα εξετάζει τη σχέση μεταξύ των φυσικών και κοινωνικών παραγόντων σε ένα δομημένο περιβάλλον με την ψυχική ευημερία, ενώ παράλληλα, προσδιορίζει τους παράγοντες εκείνους που είναι οι πιο σημαντικοί. Οι παράγοντες οι οποίοι μελετήθηκαν ήταν: το εσωτερικό περιβάλλον του σπιτιού (αν έχει υγρασία), ο σχεδιασμός και η συντήρηση της κατοικίας, ο θόρυβος από τους γείτονες, ο αριθμός των ατόμων που μένουν στο ίδιο σπίτι, η ύπαρξη ή μη χώρων πρασίνου και κοινωνικών και ψυχαγωγικών εγκαταστάσεων (βιβλιοθήκες, κοινοτικά κέντρα), ο φόβος για παρενόχληση και εγκληματικότητα (αίσθημα ανασφάλειας την ημέρα και τη νύχτα, πρόβλημα με τις σύριγγες και τις βελόνες που υπάρχουν τριγύρω), η κοινωνική συμμετοχή (αν υπάρχουν δραστηριότητες που βοηθούν τους ανθρώπους να συγκεντρωθούν κάπου και να συζητήσουν).

Η μελέτη επιβεβαιώνει τη σχέση μεταξύ του φυσικού περιβάλλοντος και της ψυχικής υγείας σε πολλούς τομείς. Οι σημαντικότεροι είναι ο θόρυβος, ο υπερβολικός αριθμός ατόμων στο σπίτι, οι πράσινοι χώροι, οι εγκαταστάσεις της κοινότητας και ο φόβος της εγκληματικότητας. Η μελέτη υπογραμμίζει την ανάγκη

παρέμβασης τόσο στο σχεδιασμό όσο και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των κατοικημένων περιοχών για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας.

2.2 Ηχητική ρύπανση

Η έκθεση των κατοίκων των πόλεων σε επίπεδα ηχητικής ρύπανσης είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα στα αστικά περιβάλλοντα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), ο πρώτος θόρυβος που αναγνωρίστηκε ως ρύπος ήταν το 1972. Αργότερα ο οργανισμός αναγνώρισε ότι είναι ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει την ποιότητα ζωής των κατοίκων (WHO, 2013). Ο θόρυβος που υπάρχει σήμερα στις πόλεις και ιδιαίτερα στις πυκνοκατοικημένες περιοχές ξεπερνά συνήθως τα επιτρεπόμενα όρια και αγγίζει την υπερβολή, ορισμένες φορές δε ακραίες καταστάσεις. Τα αίτια που τον προκαλούν ποικίλουν. Μπορεί να είναι διάφορα καταστήματα (εστιατόρια, μπαρ και καφέ), πλατείες που βρίσκονται πολύ κοντά σε σπίτια και δέχονται πολύ κόσμο και ιδιαιτέρως πολλά παιδιά που συνηθίζουν να παίζουν φωνάζοντας, αυξημένη κίνηση αυτοκινήτων και άλλων μεταφορικών μέσων όπως μέσα μαζικής μεταφοράς, αδέσποτα σκυλιά που τριγυρίζουν τα βράδια ή ακόμα και σκυλιά στις αυλές των σπιτιών που γαυγίζουν ασταμάτητα και πολλές ακόμα εστίες ηχορύπανσης.

Το άγχος που σχετίζεται με το θόρυβο μπορεί να έχει ψυχολογικές και φυσιολογικές επιρροές στους εκτιθέμενους ανθρώπους. Οι πιο δυσμενείς συνέπειες είναι αυτές που αναφέρονται ως ενόχληση και διαταραχή του ύπνου (Murphy et al., 2009). Η ενόχληση είναι μια ψυχολογική ανατροφοδότηση στο θόρυβο και μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα όπως ο θυμός, η απογοήτευση, το άγχος και η κατάθλιψη (Moudon, 2009). Η ηχητική ρύπανση που προκαλείται από την κυκλοφορία τη νύχτα μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο των κατοίκων προκαλώντας κόπωση, μειωμένη προσοχή και αλλαγή της κοινωνικής συμπεριφοράς (Gidlöf-Gunnarsson και Öhrström, 2007). Στο ίδιο άρθρο εξετάζεται επίσης κατά πόσο οι πράσινες περιοχές μπορούν να ανακουφίσουν τις δυσμενείς συνέπειες που προκαλούν τέτοια περιβαλλοντικά ζητήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όπου υπάρχουν κοντινά καταπράσινα τοπία είναι μία σημαντική παράμετρος για την καλή υγεία των κατοίκων διότι επηρεάζει τα καθημερινά πρότυπα συμπεριφοράς τους μειώνοντας τη μακροχρόνια διαταραχή του θορύβου.

Οι χώροι πρασίνου αποτελούν σημαντικό στοιχείο μιας πόλης. Η ύπαρξή τους επηρεάζει έντονα την ποιότητα ζωής των κατοίκων της και από άποψη περιβαλλοντική, κοινωνική, ψυχολογική, αισθητική και οικονομική βοηθούν στην εκτέλεση σημαντικών λειτουργιών. Πολλές σύγχρονες πόλεις παρουσιάζουν έλλειψη πράσινων χώρων, εξαιτίας των αλλαγών από την αρχή του 1980 και ύστερα, στη δομή των επενδύσεων στο δομημένο περιβάλλον, στην οργάνωση της βιομηχανίας για αστική ανάπτυξη και της αρχιτεκτονικής πρακτικής, καθώς επίσης και στις τεχνολογίες που χρησιμοποιήθηκαν στην παραγωγή κτιρίων (Hall, 2005). Οι αλλαγές αυτές είχαν ως αποτέλεσμα να εμφανιστούν νέες μορφές στα τοπία των πόλεων διότι χτίστηκαν μαζικά πολλές πολυκατοικίες περιορίζοντας έτσι το αστικό πράσινο. Η Τοπική Ατζέντα 21 (1992) καλεί παγκοσμίως, τις τοπικές αρχές, τους φορείς της τοπικής κοινωνίας και τους πολίτες να συνεργαστούν και να εφαρμόσουν τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης σε τοπικό επίπεδο. Θέτει ως στόχο την καλυτέρευση του αστικού περιβάλλοντος, την προστασία των οικοσυστημάτων και την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων των πόλεων.

Η ύπαρξη πρασίνου βοηθάει στο μικροκλίμα της περιοχής διότι το φύλλωμα των δένδρων συγκρατεί ένα μεγάλο μέρος της ηλιακής ακτινοβολίας (Πασχάλης, 2005). Αυξάνοντας τις περιοχές πρασίνου πετυχαίνουμε τη μείωση του φαινομένου της «θερμικής νησίδας» σε μια πόλη, δηλαδή της αύξησης της θερμοκρασίας λόγω του εγκλωβισμού της θερμότητας στα κτίρια, στα πεζοδρόμια και στην άσφαλτο. Επίσης, βοηθάει στην εξισορρόπηση της υγρασίας στην περιοχή, μέσω της διαπνοής των φυτών, στη βελτίωση του φωτεινού καθεστώτος και στην εξυγίανση των εδαφών διότι τα φυτά με το ριζικό τους σύστημα συγκρατούν και προστατεύουν το έδαφος από τη διάβρωση ενώ συγχρόνως το εμπλουτίζουν με οξυγόνο. Τα δέντρα, όπως και όλα τα φυτά, μέσω της φωτοσύνθεσης που επιτελούν, δεσμεύουν μεγάλες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρα και παράγουν αντίστοιχα μεγάλες ποσότητες οξυγόνου. Με τον τρόπο αυτό, αντισταθμίζουν το αποτύπωμα άνθρακα που αφήνουν οι άνθρωποι στο περιβάλλον. Επιπροσθέτως, παρουσιάζουν και αντιρρυπαντική δράση διότι συγκρατούν τα στερεά σωματίδια της ατμόσφαιρας, απορροφούν διάφορους ρύπους φιλτράροντας τον αέρα.

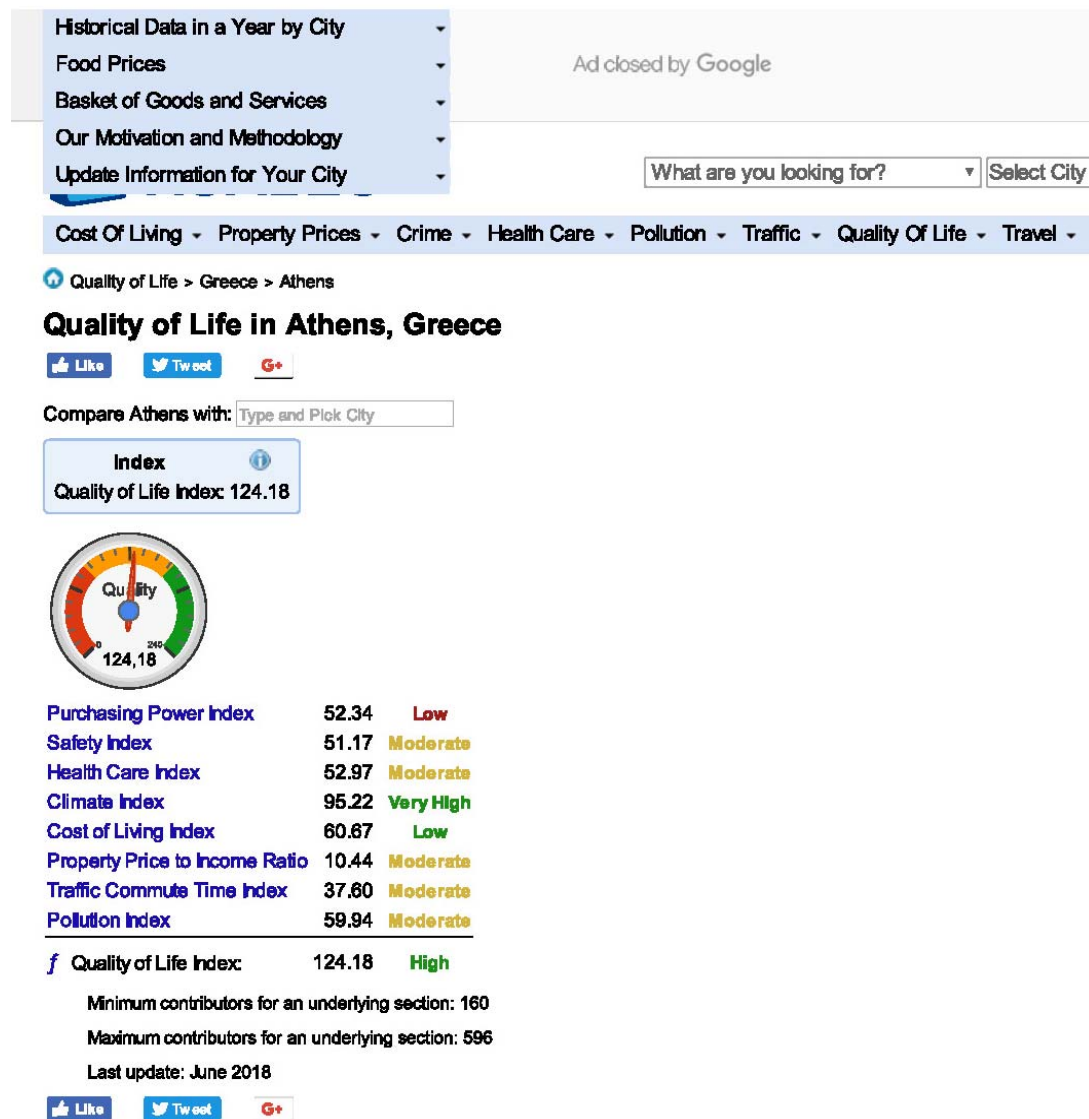
Οι χώροι πρασίνου δίνουν την ευκαιρία σε όσους τους επισκέπτονται να περάσουν ευχάριστα κάποιο χρονικό διάστημα, ξεφεύγοντας από το καθημερινό άγχος, κάνοντας διάφορες δραστηριότητες. Είναι χώροι αναψυχής, χαλάρωσης και

δίνουν την ευκαιρία κοινωνικών συναναστροφών μεταξύ των κατοίκων της πόλης. Έτσι χρησιμοποιείται λιγότερο ο κλιματισμός, γίνεται εξοικονόμηση ενέργειας και μειώνονται οι δαπάνες για την υγεία διότι λιγοστεύουν οι πιθανότητες εμφάνισης σωματικών και ψυχικών ασθενειών στους πολίτες. Είναι ανεκτίμητος πλούτος για τις πόλεις και αναντικατάστατοι περιβαλλοντικοί πόροι, που προσφέρουν πολύτιμες υπηρεσίες στην ποιότητα ζωής των κατοίκων.

Το τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, πραγματοποίησε έρευνα, της οποίας τα αποτελέσματα εκδόθηκαν το 2000, με θέμα «Περιβάλλον και αναβάθμιση της ποιότητας ζωής. Οι κοινωνικές αναπαραστάσεις του περιβάλλοντος». Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Αττικής σε πρώτη φάση μεταξύ των μαθητών της Α΄ και Β΄ Λυκείου κατά το ακαδημαϊκό έτος 1996-97 και σε δείγμα 2.763 μαθητών, και ανέδειξε ότι το πιο σημαντικό περιβαλλοντικό πρόβλημα του Λεκανοπεδίου με ποσοστό 28,43% είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, δεύτερο με 17,13% είναι η έλλειψη πρασίνου και τρίτο το ζήτημα των σκουπιδιών σε ποσοστό 11,43%. Σε δεύτερη φάση διεξήχθη σε ένα δείγμα γενικού πληθυσμού 1.568 ατόμων κατά την περίοδο 1997-98. Η σειρά των προβλημάτων αλλάζει ελάχιστα δηλαδή πρώτο έρχεται το πρόβλημα της ρύπανσης της ατμόσφαιρας από τα καυσαέρια (13%), δεύτερο το πρόβλημα της ρύπανσης από τα σκουπίδια (12,8%) και τρίτο το πρόβλημα της έλλειψης πρασίνου. Είναι λοιπόν κατανοητό ανάμεσα στους πολίτες ότι το πράσινο έχει ευεργετικό ρόλο για τη ζωή τους. Για αυτό το λόγο ευαισθητοποιούνται και οργανώνονται πολύ συστηματικά πλέον σε θέματα πρασίνου, έχοντας σαν στόχο να προστατέψουν το αστικό πράσινο και να κάνουν τις πόλεις τους περισσότερο βιώσιμες.

Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας δημιουργήθηκε η ιστοσελίδα Numbeo, η οποία είναι στην ουσία μια συλλογή από ιστοσελίδες που περιέχουν αριθμητικά και άλλα στοιχεία για πόλεις και χώρες από όλο τον κόσμο. Ο καθένας μπορεί να αποκτήσει αξιόπιστες πληροφορίες και στη συνέχεια να έχει μια στατιστική ανάλυση δεδομένων. Το Numbeo είναι η μεγαλύτερη βάση δεδομένων παγκοσμίως με δεδομένα για πόλεις και χώρες σε όλο τον κόσμο. Παρέχει έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τις συνθήκες διαβίωσης στον κόσμο. Στις πληροφορίες αυτές συμπεριλαμβάνονται αναφορές για την ποιότητα ζωής, το κόστος ζωής, τους δείκτες στέγασης, την υγειονομική περίθαλψη, την κυκλοφορία, το έγκλημα, τη ρύπανση και τα ταξίδια. Σε μια αναζήτηση για τον δείκτη ποιότητας ζωής στην Ελλάδα μας δίνει

υψηλό δείκτη με βαθμολογία 124,18 σε μία κλίμακα από 0-240. Ο δείκτης κλίματος είναι πολύ υψηλός με 95,22 ενώ ο δείκτης ασφάλειας μέτριος με 51,17. Οι δείκτες αγοραστικής δύναμης (52,34) και κόστους διαβίωσης (60,67) είναι χαμηλοί. Τέλος μέτριοι είναι οι δείκτες υγείας (52,97), εισόδημα από ακίνητα (10,44), κυκλοφοριακής κίνησης (37,60) και ρύπανσης (59,94).



<https://www.numbeo.com/quality-of-life/in/Athens> (ανακτήθηκε 09/06/2018)

2.3 Φωτορύπανση

Μια άλλη μορφή ρύπανσης των πόλεων σήμερα είναι η φωτορύπανση. Είναι ο υπερβολικός και λανθασμένος φωτισμός μέσα στις πόλεις με συνέπειες σε διάφορους τομείς της ζωής του ανθρώπου. Τα φώτα των πόλεων ανακλώνται και διαχέονται στην ατμόσφαιρα με αποτέλεσμα το φωτισμένο ουρανό των αστικών περιοχών. Αποτέλεσμα αυτού του φαινομένου είναι να δημιουργείται η εντύπωση ότι έχει εξαφανιστεί ο έναστρος ουρανός από τις αστικές περιοχές. Οι κάτοικοι των πόλεων αποκόπτονται από τη θέα του νυχτερινού ουρανού, από όλη αυτή την ομορφιά των αστερισμών, του γαλαξία και όλων των ουρανίων φαινομένων που για χιλιετίες απετέλεσαν κινητήρια δύναμη και έμπνευση για τη φιλοσοφία, τις τέχνες και την επιστήμη. Επίσης, το σκοτάδι κατά τη διάρκεια της νύχτας παίζει σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα. Είναι απαραίτητο στον οργανισμό για να συντελεστούν διάφορες λειτουργίες. Το φως τη νύχτα εμποδίζει το σχηματισμό της μελατονίνης, η οποία είναι μια ισχυρή αντιοξειδωτική ορμόνη, η μειωμένη εστίαση της οποίας όχι μόνο βοηθά στην ανάπτυξη διαφορετικών όγκων αλλά επηρεάζει και την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και του μεταβολισμού (Pintérné, 2012). Είναι λοιπόν σημαντικό να μειώνεται η φωτεινή ρύπανση με το σωστό φωτισμό, με τρόπους που το φως να κατευθύνεται προς τα κάτω καθώς επίσης και ο αριθμός των φωτεινών πηγών τις νύχτες.

2.4 Το πράσινο πηγή ζωής και κίνητρο για μάθηση

Οι αρχαίοι έλληνες συνέδεσαν αρμονικά το φυσικό τοπίο με το τεχνικό από τα μινωικά και μυκηναϊκά χρόνια. Κάθε έργο των αρχαίων ελλήνων ήταν συνδεδεμένο με το φυσικό τοπίο γιατί πίστευαν ότι υπήρχε σχέση ανάμεσα στους θεούς και στη φύση. Όλα τα οικοδομήματά τους όπως το μαντείο των Δελφών, το ιερό της Ολυμπίας, το θέατρο της Επιδαύρου και η Ακρόπολη των Αθηνών, έγιναν σε τοποθεσίες που επιλέχτηκαν με αισθητικά κριτήρια.

Ο Ασκληπιός αντιπροσώπευε την «Ιαματική Δύναμη» της Υγιούς Φύσης. Τα Ασκληπιεία, οι ιεροί χώροι λατρείας του θεού, ήταν λατρευτικοί ναοί και μαζί θεραπευτικά κέντρα της αρχαίας Ελλάδας. Τα ιερά βρίσκονταν συνήθως μέσα σε

άλση, μακριά από την πόλη, ώστε να υπάρχει υγιεινή και ήρεμη ατμόσφαιρα. Η θέα ήταν ειδυλλιακή, το κλίμα υγιεινό, υπήρχε μεγάλη ηλιοφάνεια, πλούσια βλάστηση, καθαρός αέρας, άφθονα νερά, εύφορη γη, ιαματικές πηγές. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος προδιέθεταν ευνοϊκά τους πάσχοντες και συνέτειναν όχι μόνο στη μεγιστοποίηση του θεραπευτικού αποτελέσματος αλλά και στην έξαρση της λατρείας του Ασκληπιού (Μαρκέτος, 1997).

Οι αρχαίοι πίστευαν επίσης ότι η μάθηση επηρεάζεται θετικά από την καθημερινή επαφή των μαθητευομένων με τη φύση. Για αυτό και υπήρχαν διαμορφωμένοι κήποι με απλή σύνθεση στην περιοχή γύρω από την Αθήνα και μάλιστα για πρώτη φορά στην Ευρώπη. Οι κήποι των Μουσών, του Επίκουρου, του Λακίου, του Κολωνού, της Ακαδημίας και του Λυκείου καθώς και τα τρία πάρκα-άλση της Ακαδημίας, του Κυνοσάργους και του Λυκείου ήταν από τα πιο γνωστά. Στο τέλος του 5ου αι. π.Χ. δίδαξε στο πάρκο του Λυκείου ο Σωκράτης, το 335 π.Χ. ο Αριστοτέλης και αργότερα οι διάδοχοι του Θεόφραστος, Στράτων και άλλοι γνωστοί ως περιπατητικοί φιλόσοφοι, από τον τρόπο διδασκαλίας στο συγκεκριμένο χώρο. Ο Πλάτωνας επίσης θεωρούσε, ότι «ένα οργανωμένο τοπίο ήταν συμπαθητικό για την μάθηση» και έδωσε τα πρώτα του μαθήματα φιλοσοφίας το 387 π.Χ. στον κήπο της Ακαδημίας.

Ο Γαρίτσης Ιωάννης (2010) στη διδακτορική του διατριβή με θέμα «Επίδραση της «πράσινης» διαμόρφωσης των σχολικών αυλών στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη μάθηση και τη σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία των μαθητών/-τριών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης», διερευνά το βαθμό επίδρασης πράσινης διαμόρφωσης κάθε σχολικής αυλής στην αντίληψη μαθητών και μαθητριών δημοτικών σχολείων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πράσινες σχολικές αυλές έχουν θετική επίδραση στους μαθητές των σχολείων διότι ενισχύεται η σωματική τους υγεία, βελτιώνεται η κοινωνική τους υγεία, ενισχύεται η ψυχική τους υγεία και προάγεται η δυνατότητα τους για μάθηση. Τα πράσινα περιβάλλοντα δίνουν την δυνατότητα επαφής και αλληλεπίδρασης με το φυσικό κόσμο. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να παίζουν, να ξεκουραστούν, να παρατηρήσουν τα φυτά, να προστατευθούν από τον ήλιο κάτω από σκιερά περιβάλλοντα, να ευαισθητοποιηθούν περιβαλλοντικά.

Στο βιβλίο *Building for life. Designing and Understanding the Human-Nature Connection* (Kellert, 2005), ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη σωματική και

πνευματική ευεξία εξαρτάται αναπόσπαστα από την ποιότητα της εμπειρίας των ανθρώπων από το φυσικό περιβάλλον και ότι αυτή η εξάρτηση είναι κρίσιμης σημασίας στον σύγχρονο, όλο και περισσότερο αστικό μας κόσμο. Ο Kellert πιστεύει ότι η φύση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην διανοητική, συναισθηματική, πνευματική, σωματική και κοινωνική, ανάπτυξη ενός παιδιού. Είναι σημαντικό διότι βοηθάει τα παιδιά στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους για δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων και διανοητικών ικανοτήτων. Μαθαίνουν να παίζουν συνεργατικά, να είναι ευγενικά και δημιουργικά (Bell and Dymont, 2006), να συγκεντρώνονται και να βελτιώνουν τις μαθησιακές τους ικανότητες και επιδόσεις (Wells, 2000), να έχουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία (Taylor, Kuo and Sullivan, 2001), να έχουν λιγότερο άγχος (Evans, Wells and Moch, 2003).

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στις μεγαλουπόλεις δίνει ελάχιστες ευκαιρίες στις οικογένειες να έχουν επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Αυτό ονομάζεται από τον Louv ως «διαταραχή ελλείμματος φύσης» (Louv, 2005). Το βιβλίο του «Το τελευταίο παιδί στο δάσος» είναι μια έρευνα που δείχνει ότι η άμεση έκθεση στη φύση είναι απαραίτητη για την υγιή παιδική ανάπτυξη, φυσική, συναισθηματική και πνευματική. Καταγράφει το πόσο έχει αλλάξει η οικογενειακή ζωή τις τελευταίες δεκαετίες. Τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση, τους υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και λιγότερο σε δραστηριότητες εκτός σπιτιού. Το φαγητό τους επίσης περιέχει περισσότερο επεξεργασμένες και υψηλές σε θερμίδες τροφές, με αποτέλεσμα την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Ο συγγραφέας τέλος προτείνει λύσεις στο πρόβλημα και προτρέπει τον σημερινό άνθρωπο να αλλάξει τον τρόπο ζωής του και να επιστρέψει στη φύση διότι οι συνέπειες για τα παιδιά του και τα εγγόνια του θα είναι τρομερές.

2.5 Κλιματική αλλαγή και ψυχική υγεία

Το μεγαλύτερο περιβαλλοντικό πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο πλανήτης μας σήμερα είναι η κλιματική αλλαγή. Οι κλιματικές συνθήκες στη γη καθορίζονται από μια συνεχή ροή ενέργειας από τον ήλιο (WWF Ελλάς). Η ενέργεια του ήλιου θερμαίνει την επιφάνεια της γης, η οποία όταν θερμαίνεται επιστρέφει θερμική ενέργεια στην ατμόσφαιρα. Η ενέργεια αυτή απορροφάται από τα αέρια του θερμοκηπίου (διοξείδιο του άνθρακα, μεθάνιο, υποξείδιο του αζώτου και υδρατμοί) παγιδεύοντας την και

διατηρώντας τη μέση θερμοκρασία της γης στους 15° C, απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής πάνω στο πλανήτη. Η υπερβολική χρήση από μέρους του ανθρώπου ορυκτών καυσίμων (άνθρακας, λιγνίτης, πετρέλαιο, φυσικό αέριο), της αποψίλωσης των δασών και της κτηνοτροφίας έχουν σαν αποτέλεσμα τη συσσώρευση μεγάλων ποσοτήτων αερίων του θερμοκηπίου στα αέρια που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα, προκαλώντας έτσι την αύξηση της θερμοκρασίας στη γη και την υπερθέρμανση του πλανήτη. Η υπερθέρμανση του πλανήτη επηρεάζει το παγκόσμιο κλίμα και ειδικότερα τις μετεωρολογικές συνθήκες σε μεγάλη χρονική κλίμακα. Εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής έχουμε λιώσιμο των πάγων, αύξηση της στάθμης της θάλασσας, ακραία καιρικά φαινόμενα, μείωση του ατμοσφαιρικού όζοντος, μόλυνση του πόσιμου νερού, υποβάθμιση του εδάφους, ξηρασίες, πλημμύρες, σοβαρές αρνητικές συνέπειες στα οικοσυστήματα και στον άνθρωπο.

Τα προβλήματα που προκαλεί η φύση στον άνθρωπο τον τραυματίζουν ψυχικά και τον επηρεάζουν ψυχολογικά. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα όπως οι τυφώνες, οι καταιγίδες, οι κυκλώνες, οι ανεμοστρόβιλοι, η αύξηση της στάθμης της θάλασσας, μπορούν να εμφανίσουν στον άνθρωπο ψυχολογικός στρες. Αποτελέσματα αυτών των ακραίων φαινομένων είναι να χάνονται ή να τραυματίζονται άνθρωποι, να διαλύονται οικογένειες, να καταστρέφονται περιουσίες. Αυτό επηρεάζει την ψυχική υγεία του πληγέντος και του δημιουργεί έντονο στρες, εμμένουσες δυσάρεστες σκέψεις και διαταραχές συμπεριφοράς. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι αντιδράσεις μετατρέπονται σε ψυχικές παθήσεις όπως το μετατραυματικό στρες, η κατάθλιψη ή σωματικές ενοχλήσεις ψυχοσωματικής φύσεως. Το γεγονός αυτό συμβαίνει γιατί οι άνθρωποι είναι παγιδευμένοι σε μια κατάσταση που τις περισσότερες φορές δεν έχουν τον έλεγχο. Ακόμα και αν δεν έχουν υποστεί σωματικές ζημιές και καταφέρουν να ξεφύγουν, σκέφτονται πόσο άσχημα ήταν, φοβούνται να μην ξανασυμβεί και τα αποτελέσματα είναι χειρότερα από την προηγούμενη φορά. Τα άτομα αυτά φοβούνται, είναι θλιμμένα, αισθάνονται ότι τα πάντα μπορούν να τιναχθούν στον αέρα ανά πάσα στιγμή και ότι δεν θα μπορέσουν να διαχειριστούν καλά καμία κατάσταση. Αποσπάται η προσοχή τους και δυσκολεύονται να επικεντρωθούν στις σχολικές ή επαγγελματικές υποχρεώσεις τους ή έχουν επιθετική συμπεριφορά. Τα παιδιά ιδιαίτερα είναι πολύ ευαίσθητα και αποφεύγουν να επιστρέψουν στην περιοχή που συνέβη το γεγονός που τους προκάλεσε το τραύμα. Πολλά παιδιά εγκαταλείπουν την περιοχή τους μετά από μια

φυσική καταστροφή και ειδικά όταν αυτά έχουν χάσει τους γονείς τους με αποτέλεσμα τη σχολική διαφυγή και την αύξηση της εγκληματικότητας (WHO, teacher guide, 2008).

Ο Ζερεφόρ στη διπλωματική του εργασία (2014), με θέμα «Επίπτωση των κλιματικών αλλαγών και των ακραίων φαινομένων στην ψυχική υγεία των ανθρώπων» αναδεικνύει μέσα από την ανασκόπηση και τη μελέτη της πρόσφατης βιβλιογραφίας την στενή σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο κλίμα και τα ακραία φαινόμενα με την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Επίσης, ο Κανελλόπουλος στην διπλωματική του (2013) με θέμα «Η επίδραση της αλλαγής των κλιματολογικών συνθηκών στην ψυχική υγεία», μελετά την αλληλεπίδραση φυσικού περιβάλλοντος και ψυχισμού, και αναλύει την ψυχοπαθολογία που προκύπτει στα θύματα μιας μεγάλης φυσικής καταστροφής καθώς και το φαινόμενο της περιβαλλοντικής μετανάστευσης. Τονίζει δε, την ανάγκη για ευαισθητοποίηση των ειδικών της ψυχικής υγείας σε περιβαλλοντικά θέματα αλλά και τον καίριο ρόλο των εθνικών συστημάτων υγείας, και των ειδικών διαχείρισης και σχεδιασμού του αστικού χώρου.

2.6 Espon 2013

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα Espon 2013 σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα του προηγούμενου προγράμματος Espon 2006, επιχειρεί τη διεξαγωγή μιας εφαρμοσμένης έρευνας για την ευρωπαϊκή εδαφική ανάπτυξη, την ανταγωνιστικότητα και τη συνοχή.

Στο πλαίσιο των αρχών της εδαφικής συνοχής, οι περιφερειακές πολιτικές στην ΕΕ επικεντρώνονται όλο και περισσότερο σχετικά με την αρμονική εδαφική ανάπτυξη προς την αειφορία. Το τοπίο έχει καταστεί βασική εδαφική αξία και ένα πιθανό πλεονέκτημα στην περιφερειακή ανάπτυξη. Σε αυτό το πλαίσιο η σχέση ανάμεσα στις στρατηγικές εδαφικής ανάπτυξης και το χωροταξικό σχεδιασμό αποτελούν πολιτική προτεραιότητα του Espon στο πρόγραμμα LIVELAND.

Στην ΕΕ υπάρχουν διαφορετικά, ιστορικά αναπτυγμένα συστήματα διοίκησης και προγραμματισμού σε σχέση με το τοπίο και τον χωροταξικό σχεδιασμό. Οι διαφορές στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων για τη χρήση γης οφείλονται στα διαφορετικά πρότυπα νομικών, συνταγματικών και διοικητικών πλαισίων και έχουν φανερές επιπτώσεις στην έννοια και τις πρακτικές σε σχέση με το τοπίο. Το πρόγραμμα LIVELAND στοχεύει στην ανάπτυξη ενός κοινού ορισμού των

«ζωντανών τοπίων» ως ένα περιουσιακό στοιχείο στην περιφερειακή ανάπτυξη προς την αειφορία, με έμφαση στην ανάγκη για:

- Ισορροπία μεταξύ προστασίας του τοπίου και κοινωνικής πρόνοιας και οικονομίας
- Βελτίωση της διακυβέρνησης και της συμμετοχής των βασικών φορέων και ενδιαφερομένων στην διαδικασία σχεδιασμού στην ΕΕ και
- Αξιολόγηση, βάσει τεκμηρίων, ευκαιριών για το πώς να εξετασθεί και να ενσωματωθεί ο σχεδιασμός του τοπίου στο πλαίσιο των πολιτικών εδαφικής συνοχής.

Το πρόγραμμα αποτελεί μια πρώτη καλή προσπάθεια πρακτικής για ανάλυση σχετικά με τον χωροταξικό σχεδιασμό και την εδαφική ανάπτυξη. Το τοπίο θεωρείται και αναγνωρίζεται ως:

- Ένα σημαντικό στοιχείο ποιότητας ζωής, εκφράζοντας ένα κοινό φυσικό και πολιτιστικής κληρονομιάς, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της εδαφικής ταυτότητας.
- Ένα δυναμικό στοιχείο που αντικατοπτρίζει τη σχέση μεταξύ του πληθυσμού και της περιοχής και για αυτό η συντήρησή του πρέπει να επικεντρωθεί στη διατήρηση και τη βελτίωση της ποιότητας και της ποικιλομορφίας της, ενσωματώνοντας νέα στοιχεία και χρήσεις.
- Έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτήρα, οπουδήποτε και αν είναι το τοπίο, που είναι αποτέλεσμα της δράσης και την αλληλεπίδρασης φυσικών και ανθρώπινων παραγόντων.

Η υπόθεση του σχεδίου LIVELAND είναι ότι η προσέγγιση του τοπίου (ταξινόμηση, σχεδιασμός και διαχείριση), «θα μπορούσε να εμπλουτίσει και να βελτιώσει τον ολοκληρωμένο χωροταξικό σχεδιασμό και την αστικοποίηση με πολλούς διαφορετικούς τρόπους καθώς επίσης να θεωρηθεί και να χρησιμοποιηθεί ως πλεονέκτημα για μια αρμονική εδαφική ανάπτυξη και για μια έξυπνη, βιώσιμη οικονομική ανάπτυξη». Όλα αυτά βέβαια λαμβάνοντας υπόψη ότι:

- Η ταξινόμηση του τοπίου απαιτεί ένα παγκόσμιο όραμα σε μια προσέγγιση πολλαπλών κλιμάκων, πέρα από τα τοπικά συμφέροντα και απόψεις.
- Ο σχεδιασμός του τοπίου μπορεί να συμβάλει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με το πιο βιώσιμο τρόπο χρήσης.

- Βελτίωση της διακυβέρνησης και της συμμετοχής των κυριότερων φορέων και ενδιαφερομένων στην ΕΕ στη διαδικασία προγραμματισμού.
- Ενσωμάτωση του τοπίου ως εδαφικού περιουσιακού στοιχείου και κεφαλαίου, ένα βασικό στοιχείο για εδαφική ανάπτυξη στο πλαίσιο των αρχών της πολιτικής συνοχής.
- Ο προσδιορισμός των στόχων τοπίου μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση και την ανάπτυξη τόσο των φτωχών ή εγκαταλελειμμένων περιοχών, όσο και των περιοχών με απίστευτη ομορφιά.

2.7 Η ιδανική πόλη

Σε άρθρο του CNN το Σεπτέμβριο του 2017 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έρευνας, για το ποιες είναι οι ιδανικότερες πόλεις για να ζήσει κάποιος που θέλει να έχει ψυχική ηρεμία, “The world’s least stressful cities”. Έγινε για λογαριασμό της εταιρείας Zipjet στη Βρετανία. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να εντοπιστούν οι βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επιδείνωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής, έτσι ώστε να επωφεληθούν οι πόλεις που παρουσιάζουν περισσότερο άγχος για τους πολίτες τους, από εκείνες που επηρεάζονται λιγότερο.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 500 τοποθεσίες παγκοσμίως και βασίστηκε σε στοιχεία που σχετίζονται με 17 κατηγορίες που καλύπτουν την υποδομή, τα επίπεδα μόλυνσης, τη χρηματοδότηση και την ευημερία των πολιτών. Η μελέτη αποκάλυψε τις πιο αγχωτικές πόλεις του κόσμου το 2017, βασισμένη σε παράγοντες όπως το επίπεδο κυκλοφορίας, οι δημόσιες συγκοινωνίες, το ποσοστό των χώρων πρασίνου, η οικονομική κατάσταση των πολιτών, συμπεριλαμβανομένων των επιπέδων χρέους, η ανεργία, η ρύπανση, η πυκνότητα, η σωματική και ψυχική υγεία και οι ώρες ηλιοφάνειας στην πόλη ανά έτος.

Η έρευνα κατέληξε σε κατάταξη των 150 πόλεων που έλαβαν μέρος με διαθέσιμα στοιχεία για όλους τους παράγοντες που σχετίζονται με τη μελέτη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η πρώτη σε κατάταξη πόλη είναι η Στουτγάρδη, η οποία βρίσκεται στην νότια Γερμανία, παίρνοντας τελική βαθμολογία 1 και η τελευταία η Βαγδάτη, η οποία είναι η πρωτεύουσα του Ιράν, με βαθμολογία 10. Τα χαρακτηριστικά που έφεραν τη Στουτγάρδη στην πρώτη θέση είναι κατά πρώτον η ισχυρή τοπική οικονομία καθώς είναι η έδρα αυτοκινητοβιομηχανιών όπως η

Porsche, η Bosch και η Mercedes-Benz. Επίσης, η θέση της πόλης η οποία είναι χτισμένη σε μια εύφορη κοιλάδα που περιβάλλεται από δάση και αμπελώνες, βρίσκεται κοντά:

- στο Μέλανα Δρυμό, ένα μεγάλο πυκνό δάσος ανάμεσα στον ποταμό Ρήνο και τις πηγές του Δούναβη,
- στο οροπέδιο της Σουαβίας, μια πολιτιστική, ιστορική και γλωσσολογική πόλη στα νότια της Γερμανίας, και
- στον ποταμό Νέκαρ ο οποίος είναι παραπόταμος τους Ρήνου και πηγάζει από τον Μέλανα Δρυμό.

Η αίσθηση λοιπόν της ασφάλειας τόσο της οικονομικής όσο και της προσωπικής, μειώνει το άγχος των πολιτών και προσφέρει μια άνετη διαβίωση.

Στην αντίθετη θέση βρίσκεται η Βαγδάτη, η οποία είναι μεγάλη εμπορική πόλη και εξαιτίας της κεντρικής της θέσης είναι από παλιά, σημείο διασταύρωσης συγκοινωνιών και εφοδιάζει όλες τις πετρελαιοπαραγωγές περιοχές λόγω του αεροδρομίου της. Η πόλη είναι πυκνοκατοικημένη, με πολύ λίγους χώρους πρασίνου, χωρίς καλές δημόσιες συγκοινωνίες, κυκλοφοριακά προβλήματα, έλλειψη ασφάλειας, και υψηλά ποσοστά ατμοσφαιρικής μόλυνσης, ηχορύπανσης και φωτορύπανσης. Σε υψηλά επίπεδα, ωστόσο, παραμένουν και τα ποσοστά στην ανεργία, στο κατά κεφαλή χρέος, στην κοινωνική ασφάλιση, την ψυχική και φυσική υγεία, ενώ υπάρχουν τρομερές ανισότητες.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι η Αθήνα βρίσκεται στην 121^η θέση με βαθμολογία 7,19, αμέσως μετά τις Βρυξέλλες που έχουν βαθμολογία 7,18, και είναι η πρωτεύουσα του Βελγίου, το μεγαλύτερο αστικό κέντρο της χώρας και διοικητικό κέντρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η πόλη των Αθηνών παρουσιάζει ηλιοφάνεια το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου, έχει καλό σύστημα συγκοινωνιών, αρκετούς χώρους με πράσινο, είναι όμως πυκνοκατοικημένη με πολύ κίνηση ενώ δίνει αρκετά καλή αίσθηση ασφάλειας. Έχει μέτρια ποσοστά ατμοσφαιρικής μόλυνσης και μικρότερα ποσοστά ρύπανσης από ήχο και φως. Η ανεργία βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα καθώς επίσης και το κατά κεφαλή χρέος. Τέλος, αν και υπάρχουν αρκετές ανισότητες, η ψυχική και σωματική υγεία είναι σε μέτρια επίπεδα.

2.8 Παγκόσμια Έκθεση για την Ευτυχία

Η πρώτη έκθεση για την παγκόσμια ευτυχία δημοσιεύθηκε το 2012 για να υποστηρίξει τη Σύνοδο του ΟΗΕ για την ευτυχία και την ευημερία. Από τότε ο κόσμος έχει προχωρήσει πολύ. Όλο και περισσότερο, η ευτυχία θεωρείται ότι είναι το κατάλληλο μέτρο της κοινωνικής προόδου. Τον Ιούνιο του 2016 ο ΟΟΣΑ δεσμεύτηκε ότι θα θέσει την ευημερία του ανθρώπου στο επίκεντρο των προσπαθειών των κυβερνήσεων. Τον Φεβρουάριο του 2017, τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα πραγματοποίησαν μια ολοήμερη συνάντηση Παγκόσμιας Ευτυχίας, στο πλαίσιο της Συνόδου Κορυφής της Παγκόσμιας Κυβέρνησης.

Η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας 2018 κατατάσσει 156 χώρες από τα επίπεδα ευτυχίας τους. Κορυφαία χώρα είναι η Φινλανδία. Οι δέκα πρώτες θέσεις κατέχονται από τις ίδιες χώρες όπως τα τελευταία δύο χρόνια, αν και με κάποια ανταλλαγή θέσεων. Τέσσερις διαφορετικές χώρες κατέχουν την πρώτη θέση στις τέσσερις πιο πρόσφατες εκθέσεις - Δανία, Ελβετία, Νορβηγία και τώρα Φινλανδία. Όλες οι κορυφαίες χώρες τείνουν να έχουν υψηλές τιμές και για τις έξι βασικές μεταβλητές που έχουν βρεθεί για την υποστήριξη της ευημερίας: εισόδημα, προσδόκιμο ζωής, κοινωνική στήριξη, ελευθερία, εμπιστοσύνη και γενναιοδωρία.. Η Ελλάδα βρίσκεται στην 79η θέση ανάμεσα στις 156 χώρες που περιλαμβάνει η λίστα.

Κεφάλαιο 3

ΚΑΤΟΙΚΙΑ

3.1 Η κατοικία για τον άνθρωπο

Η κατοικία κατέχει σταθερή θέση στον ιστό μιας πόλης και συνδέεται με τη γειτονιά που βρίσκεται και το μεταβαλλόμενο χαρακτήρα της αστικής δομής της οποίας αποτελεί τμήμα. Η σπουδαιότητά της για τον άνθρωπο στη σύγχρονη εποχή αποδεικνύεται σε διάφορα επίπεδα όπως:

- Σε οικονομικό επίπεδο, διότι καταλαμβάνει την δεύτερη θέση στον οικογενειακό προϋπολογισμό μετά τις δαπάνες διαβίωσης για ένα μέσο νοικοκυριό και συγκεκριμένα το 25% το οικογενειακού εισοδήματος (Μαρμαράς, 2002).
- Σε ψυχολογικό επίπεδο, διότι παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του νοικοκυριού αφήνοντας να διαφανεί η ποιότητα της ζωής και η κοινωνική θέση της οικογένειας.
- Σε επίπεδο εθνικής οικονομίας, διότι είναι ένα σημαντικός καταναλωτής επενδυτικών κεφαλαίων και πηγή απασχόλησης μιας μεγάλης κλίμακας εργατικού δυναμικού.
- Σε πολεοδομικό επίπεδο, διότι το μέγεθος, ο τύπος και η ποιότητα της κατοικίας καθορίζουν τον ιστό της περιοχής και το είδος των κοινωνικών σχέσεων των ανθρώπων που κατοικούν σε αυτή.

Η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κατοικία και του περιβάλλοντος χώρου είναι αμφίδρομη. Η απόκτηση ενός σπιτιού συνεπάγεται και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που απορρέουν από το πολεοδομικό περιβάλλον στο οποίο εντάσσεται η κατοικία. Τέτοια πλεονεκτήματα είναι ο βαθμός προσεγγισιμότητας σε σχολεία, μέσα μαζικής μεταφοράς, δημόσιες υπηρεσίες, χώρους πρασίνου, χώρους στάθμευσης, στην εργασία και επαρκής αστυνόμευση της ευρύτερης περιοχής. Με βάση αυτές τις αλληλεξαρτήσεις υπάρχουν δύο απόψεις διάκρισης της κατοικίας, ως αμιγώς οικονομικό αγαθό και ως κοινωνικό αγαθό.

Οι υποστηρικτές της πρώτης άποψης βλέπουν την κατοικία ως ένα καταναλωτικό αγαθό και για αυτό το λόγο κρίνουν ότι η παραγωγή της θα έπρεπε να διαμορφώνεται ελεύθερα από τους μηχανισμούς της ιδιωτικής αγοράς, χωρίς να υπάρχει εθνική πολιτική που να διέπει τους κανόνες παραγωγής της κατοικίας.

Όσοι υποστηρίζουν τη δεύτερη άποψη πιστεύουν ότι η κατοικία έχει κοινωνικό σκοπό, είναι κοινωνικό αγαθό και πρέπει να παρέχεται δικαιωματικά σε όλους, τουλάχιστον μέχρι να διασφαλιστεί ένα ελάχιστο ανεκτό επίπεδο στεγαστικών συνθηκών. Δυστυχώς όμως αυτό δεν εφαρμόζεται με αποτέλεσμα να έχουμε τον αποκλεισμό μεγάλων τμημάτων του πληθυσμού μιας πόλης από αξιοπρεπή κατοικία, τον εγκλωβισμό τους σε ένα κυνήγι επιβίωσης, την υποβάθμιση της ποιότητας της ζωής τους και τη δημιουργία στρατιών αστέγων που ζουν στους δρόμους των πόλεων.

3.2 Κοινωνικά βιώσιμη κατοικία

Στέγασης και Περιβαλλοντολογικής Έρευνας τα κριτήρια αξιολόγησης μιας κοινωνικά βιώσιμης κατοικίας θεωρούνται η οικονομική προσιτότητα, η ευημερία Η κοινωνικά βιώσιμη στέγαση βασίζεται στις αρχές της αειφορίας των κοινοτήτων. Σύμφωνα με έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία το 2012 από το Ινστιτούτο και η κοινωνική ένταξη.

Στην οικονομική προσιτότητα ανήκουν μεταξύ άλλων η ποιότητα στέγασης δηλαδή ο σχεδιασμός των κατοικιών, τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, οι ανοιχτοί χώροι, χώροι γκαράζ, μισθώματα, και η ικανοποίηση των ενοίκων.

Ο σχεδιασμός των κατοικιών πρέπει να γίνεται με βάση τα χαρακτηριστικά της περιοχής. Πρέπει να εξασφαλίζει τον εγκάρσιο αερισμό της κατοικίας, την πρόσβαση του φωτός την ημέρα, την οπτική και ακουστική προστασία της ιδιωτικής ζωής των ενοίκων, να υπάρχουν αποθηκευτικοί χώροι και άνετοι χώροι κυκλοφορίας. Σημαντικό είναι ο σχεδιασμός να είναι προσβάσιμος δηλαδή να πληρούνται οι προδιαγραφές για τα άτομα με αναπηρίες. Προτείνεται ένα «Universal Design» δηλαδή να εξεταστούν όλες οι ανάγκες των ανθρώπων και ηλικιών χωρίς να επικεντρώνεται μόνο στα άτομα με αναπηρίες και να γίνει ένας σχεδιασμός κατοικίας, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους ανθρώπους στο μέτρο του δυνατού, χωρίς την ανάγκη προσαρμογής ή εξειδικευμένου σχεδιασμού.

Οι κοινόχρηστοι ανοιχτοί χώροι μπορούν να αυξήσουν τη συχνότητα και την ποιότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης προωθώντας τη συμμετοχή της κοινότητας στο επίπεδο κτιρίου και γειτονιάς. Παραδείγματα τέτοιων χώρων μπορεί να είναι ένα αίθριο, ένας κήπος, μια αυλή ή ακόμα και αυλές κατοικιών που συνδέονται.

Ο χώρος στάθμευσης αυτοκινήτου, αν και αυξάνει το κόστος της κατοικίας, είναι ένα σημαντικό στοιχείο ποιότητας στέγασης, ειδικά σε περιοχές που οι κάτοικοί τους εξαρτώνται από το αυτοκίνητο.

Η πρόσβαση σε αξιοπρεπή στέγαση, αποτελεί κεντρικό χαρακτηριστικό της κοινωνικής ένταξης. Το να είσαι κοινωνικά και οικονομικά συνδεδεμένος σημαίνει, μεταξύ άλλων, να απολαμβάνεις πρόσβαση σε θέσεις εργασίας, υπηρεσίες και κοινωνικά δίκτυα.

Η πρόσβαση σε δημόσιες συγκοινωνίες βοηθά όσους δεν έχουν αυτοκίνητο να πηγαίνουν με ευκολία στις δουλειές τους και στις υπηρεσίες, όσους έχουν, να μειώσουν τη χρήση του αυτοκινήτου και την κατανάλωση ενέργειας, να υπάρχει κοινωνική βιωσιμότητα και περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Όταν οι εργασίες και οι υπηρεσίες είναι προσβάσιμες με τα πόδια, το ποδήλατο και τα μέσα μαζικής μεταφοράς τότε μειώνεται το κόστος μεταφοράς, η χρήση ενέργειας, συμβάλλει στην καλή υγεία και μειώνει την κοινωνική ανισότητα για όσους δεν μπορούν να οδηγήσουν.

Στις περιοχές που έχουμε υψηλές τιμές γης, έχουμε αύξηση των τιμών κατοικίας ή των ενοικίων με αποτέλεσμα τον αποκλεισμό των νοικοκυριών που έχουν χαμηλό οικογενειακό εισόδημα ή των ευπαθών ομάδων. Επίσης στις περιοχές που έχουμε αύξηση του πληθυσμού που βιώνει κάποιο σοβαρό μειονέκτημα, δημιουργούνται ανησυχίες σχετικά με τις επιπτώσεις στην περιοχή και τον κοινωνικογεωγραφικό της αποκλεισμό. Για αυτό, στόχος των κυβερνητικών πολιτικών, πρέπει να είναι ένα ποικίλος συνδυασμός κατοίκων αφού πρώτα ληφθούν υπόψιν όλοι οι παραπάνω παράγοντες και η αγορά κατοικιών, οι μισθώσεις κατοικιών και η επιδότηση ενοικίου πάντα να είναι στενά συνδεδεμένα με το μέσο όρο του εισοδήματος και ένα προσιτό σχέδιο στέγασης.

Ο συνδυασμός όλων αυτών των παραγόντων βοηθά στην άνοδο του οικιστικού περιβάλλοντος, την ασφάλεια και των όρων διαβίωσης των κατοίκων, την ευεξία και την ψυχική τους ηρεμία. Το να εξασφαλιστεί αξιοπρεπής κατοίκηση για όλους είναι προϋπόθεση μιας απελευθερωμένης κοινωνίας. Η κατοικία είναι κοινωνικό αγαθό δηλαδή μια κοινωνική ανάγκη και πρέπει να αντιμετωπίζεται με ευθύνη της κοινωνίας για το σύνολο των μελών της.

3.3 Φορείς κοινωνικής κατοικίας στην Ελλάδα

Ο κύριος φορέας άσκησης κοινωνικής στεγαστικής πολιτικής στην Ελλάδα μέχρι το 2012 ήταν ο Οργανισμός Εργατικής Κατοικίας ο οποίος βάσει των μνημονιακών άρθρων 1§6 και 2§1 του ν. 4046/12 καταργήθηκε. Ο φορέας ο οποίος εποπτευόταν από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, σχεδίαζε και οικοδομούσε οικισμούς οργανωμένης δόμησης, σε όλη τη χώρα και τα έργα του αντιπροσώπευαν το 96% περίπου της συνολικής ετήσιας οικοδομικής δραστηριότητας του δημόσιου τομέα. Ορισμένα από τα βασικά στεγαστικά του προγράμματα ήταν το πρόγραμμα έτοιμης κατοικίας, το πρόγραμμα επιδοτούμενου ενοικίου, το ειδικό στεγαστικό και η επιδότηση ενοικίου. Από το 2012 και μετά δεν υπάρχει επίσημος κρατικός φορέας και η κοινωνική στέγαση βασίζεται σε ιδιωτικές πρωτοβουλίες.

3.4 Οικιστική ανάπτυξη στην Ελλάδα

Η διαμόρφωση του δομημένου περιβάλλοντος στην Ελλάδα ξεκίνησε από το 1922 με την έλευση των προσφύγων από τη Μικρά Ασία. Με την άφιξη των προσφύγων υπήρξε μια κινητοποίηση του ελληνικού κράτους με σκοπό την εξασφάλιση της στέγης τους, όμως η κρατική συνεισφορά σε στέγαση ήταν ιδιαίτερα μικρή. Κυριότεροι φορείς που εμπλέκονται είναι το Ταμείο Περίθαλψης Προσφύγων, που φρόντισε να στεγάσει άμεσα τους πρόσφυγες οπουδήποτε μπορούσε, σε επιταγμένα σχολεία, ναούς, σιδηροδρομικούς σταθμούς, αποθήκες, καλύβες, σκηνές, θέατρα, αρχαιολογικούς χώρους και σε αυθαίρετους οικισμούς (Μαρμαράς, 2002). Άλλοι φορείς ήταν το Υπουργείο Πρόνοιας, η Υπηρεσία Δημοσίων Κτημάτων, η Επιτροπή Αποκατάστασης Προσφύγων (ΕΑΠ) και η Βουλή με το σχετικό νομοθετικό της έργο.

Η ΕΑΠ ήταν υπερεθνικός οργανισμός που εποπτευόταν από την Κοινωνία των Εθνών (ΚτΕ). Έργο της ήταν να κτίζει κατοικίες τις οποίες οι πρόσφυγες αγόραζαν με δικά τους χρήματα ή δάνεια που τους χορηγούνταν. Κατασκεύασε συνολικά 27.450 αστικές κατοικίες σε 118 οικισμούς της χώρας από το 1924 έως το 1930, οπότε και διαλύθηκε. Στην Αθήνα κατασκευάστηκαν 9.347 κατοικίες. Γενικά στο λεκανοπέδιο εγκαταστάθηκαν 230.000 Μικρασιάτες και Πόντιοι πρόσφυγες. Οι νέοι οικισμοί χτίστηκαν σε απόσταση από τα τότε όρια της πόλης της Αθήνας και του Πειραιά, σε περιοχές όπως: η Καισαριανή, ο Βύρωνας, η Νέα Ιωνία, η Νέα

Φιλαδέλφεια, το Παγκράτι, η Καλλιθέα, ο Υμηττός, η Νέα Κοκκινιά (Μαρμαράς, 2002, σελ.191-192).

Στις περιοχές γύρω από τους οικισμούς που έκτιζε η ΕΑΠ παρουσιάστηκε σε μεγάλο βαθμό αυθαίρετη δόμηση. Αυτό συνέβη διότι πολλοί αγόρασαν μικρά οικοπέδα στις περιοχές αυτές και έκτιζαν παράνομα μόνοι τους ή με αλληλοβοήθεια, τμηματικά, χωρίς να δίνουν σημασία στην νομοθεσία και τους οικοδομικούς κανονισμούς. Εδώ βέβαια το κράτος δεν έκανε τίποτα για να αποτρέψει αυτό αφενός μεν διότι εξυπηρετούσε συμφέροντα κυρίαρχων τάξεων αλλά και αφετέρου γιατί απέβλεπε στην χωρίς προβλήματα ενσωμάτωση των προσφύγων. Πολύ αργότερα δε, προχώρησε στην νομιμοποίηση αυτών των αυθαιρέτων οικιών. Σύμφωνα με τον Μαρμαρά, αυτή η αντιμετώπιση της πολιτείας είχε σαν αποτέλεσμα τα εξής:

- την οικονομική εκμετάλλευση των οικιστών,
- τη μεγάλη σπατάλη δημοσίου χρήματος διότι οι εκτάσεις αυτές έπρεπε εκ των υστέρων να μετατραπούν σε βιώσιμους οικισμούς,
- την ενθάρρυνση της κερδοσκοπίας από την αστική γη,
- την ενίσχυση των κοινωνικών ανισοτήτων με τη δημιουργία πλούσιων γαιοκτημόνων εις βάρος φτωχών τάξεων,
- τη δημιουργία δύο «Αθηνών», διότι η πόλη χωρίστηκε σε ανατολικές και δυτικές συνοικίες με άξονα τον ποταμό Κηφισό,
- την απρογραμματίστη και αντιοικονομική επέκταση της πόλης.

Με το τέλος της κατοχής και στη συνέχεια του εμφυλίου, πάρα πολλοί είναι εκείνοι που εγκαταλείπουν την ύπαιθρο και έρχονται στις μεγάλες πόλεις και κυρίως στην Αθήνα για να κυνηγήσουν το όνειρό τους. Την περίοδο αυτή και μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '60 υπάρχει μεγάλη έλλειψη προσφοράς κατοικίας. Οι νέοι κάτοικοι εντάσσονται στο εργατικό δυναμικό της πόλης και εγκαθίστανται κυρίως στην δυτική πλευρά του λεκανοπεδίου, όπου έχουμε παράνομες πωλήσεις οικοπέδων και αυθαίρετη δόμηση όπως έκαναν και οι πρόσφυγες. Μια κρατική στεγαστική πολιτική είναι εντελώς απύσχα εφόσον το κράτος δεν έχει καθόλου χρήματα και είναι αναγκασμένο να στραφεί σε ιδιωτικά κεφάλαια. Δυστυχώς όμως, το κράτος είναι απών και εκείνη την εποχή αλλά και για πολλές δεκαετίες αργότερα στην εφαρμογή ενός πολεοδομικού σχεδίου στις περιοχές αυτές. Οι κάτοικοι ενήργησαν όπως τους εξυπηρετούσε μπαζώνοντας ρέματα, καίοντας ή αποψιλώνοντας δάση, με άναρχη δόμηση και παρανομίες δημιούργησαν συνοικίες που αντιμετωπίζουν σοβαρά

προβλήματα μέχρι και σήμερα. Κάτι παρόμοιο συνέβη στην περιοχή της Μάνδρας στην Αττική, το Νοέμβριο του 2017, που η κακοκαιρία άφησε πίσω της 15 νεκρούς και πολλούς απεγνωσμένους ανθρώπους που έχασαν τις περιουσίες τους, όταν τα μπαζωμένα ρέματα και η έλλειψη αντιπλημμυρικών έργων από μέρους της πολιτείας, δεν μπόρεσαν να συγκρατήσουν τους τόνους νερού που βρήκαν διέξοδο μέσα από την πόλη καταστρέφοντας τα πάντα στο δρόμο τους.

Τα πρώτα κεφάλαια που αρχίζουν να επενδύονται είναι στην οικοδομή και συγκεκριμένα στο χτίσιμο πολυκατοικιών με αντιπαροχή. Παράλληλα αρχίζουν και οι πρώτες νομιμοποιήσεις αυθαίρετων κατοικιών και οικισμών, με αποτέλεσμα όσοι είχαν αγοράσει αγροτεμάχια σε χαμηλές τιμές, να βρεθούν με αστική γη στα χέρια τους και σε τιμές πολύ μεγαλύτερης αξίας.

Η οικοδομή άρχισε σιγά-σιγά να γίνεται ο κινητήριος μοχλός ανάπτυξης. Επικράτησε η άποψη ότι το ιδιόκτητο σπίτι ήταν η βάση για άνοδο του βιοτικού επιπέδου. Όλες οι λαϊκές οικογένειες έκαναν σκληρές οικονομίες για να αγοράσουν ένα οικόπεδο και να χτίσουν μια κατοικία. Έτσι ένα πολύ μεγάλο μέρος της αποταμίευσης του λαού οδηγήθηκε στην αγορά γης και την οικοδομή. Η παραγωγή κατοικιών τις μεταπολεμικές δεκαετίες έγινε με δύο βασικούς τρόπους: την αυτοστέγαση και την οργανωμένη δόμηση. Στην Ελλάδα κυριάρχησε ο πρώτος. Κατά την αυτοστέγαση, έχουμε ανάληψη ατομικής πρωτοβουλίας για την ανοικοδόμηση της κατοικίας από τον ενδιαφερόμενο οικιστή. Το ποσοστό ιδιοκατοίκησης στα μεταπολεμικά χρόνια στο πολεοδομικό συγκρότημα της πρωτεύουσας έφθασε το 60%, ενώ της ενοικίασης στο 40% (Νικολαΐδου, 1993).

Η οργανωμένη δόμηση αναφέρεται στη μαζική παραγωγή κατοικιών και γενικότερα στην ανάπτυξη μεγάλων αστικών περιοχών από ενιαία εποπτεία. Αυτό σημαίνει ότι δεν μένει μόνο στη μελέτη και κατασκευή κτιρίων κατοικιών αλλά και κτιρίων συνοδευτικών χρήσεων, όπως εμπορικά καταστήματα, σχολικά κτίρια, παιδικούς σταθμούς, χώρους πρασίνου, χώρους στάθμευσης κ.α. Υπάρχει δηλαδή ένας σωστός σχεδιασμός του αστικού χώρου και η οικιστική ανάπτυξη περιλαμβάνει όχι μόνο την τεχνική, αλλά και τη θεσμική, την οικονομική, την κοινωνική και την πολεοδομική διάσταση (Αραβαντινός, 1997). Στη χώρα μας έγινε μια αξιοπρόσεκτη προσπάθεια για έμπρακτη εφαρμογή της προγραμματισμένης και σχεδιασμένης οικιστικής ανάπτυξης μέσα από την εφαρμογή του τρόπου της οργανωμένης δόμησης, από το 1974 και μετά (Μαρμαράς, 2002).

Τα επόμενα χρόνια η ιδιοκατοίκηση συνεχίζει να αυξάνεται και η αντιπαροχή γίνεται ο κυρίαρχος τρόπος επίλυσης του στεγαστικού για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Στην περίπτωση της αντιπαροχής ο οικοπεδούχος και ο εργολάβος οικοδομών έκαναν μια συμφωνία με στόχο ο μὲν πρώτος την απόκτηση καινούργιας στέγης και επιπλέον περιουσιακού στοιχείου, ο δε δεύτερος τη δημιουργία επιχειρηματικού αντικειμένου προς εκμετάλλευση και κερδοφορία. Έτσι η κατοικία μετατρέπεται πλέον σε εμπόρευμα και η πρόσβαση στην ιδιοκατοίκηση περνάει πλέον μέσα από τους μηχανισμούς της αγοράς. Σε αυτό το σημείο μπαίνει και η ποιότητα της κατοικίας. Πολλά από τα σπίτια που είχαν οικοδομηθεί παλαιότερα ήταν χαμηλής ποιότητας και σε προβληματικές θέσεις και αρχίζει μια περίοδος βελτίωσης ή μεγάλωματος αυτών των οικιών.

Από τις αρχές του '90 και μετά η Ελλάδα γίνεται μια πολυεθνική χώρα. Η άφιξη μεταναστών άλλων εθνικοτήτων είχε σαν αποτέλεσμα την αυξημένη ζήτηση στέγης. Οι μετανάστες ενοικιάζουν μικρά παλιά διαμερίσματα στο κέντρο της Αθήνας, ενώ οι ντόπιοι μετακινούνται πλέον στα προάστια της πόλης σε νέα, μοντέρνα σπίτια ή διαμερίσματα. Οι ρυθμοί ανέγερσης νέων πολυκατοικιών συνεχώς αυξάνονται. Οι λόγοι που βοήθησαν αυτήν την ανάπτυξη ήταν:

- η αύξηση του πληθυσμού,
- η ένταξη της Ελλάδος στην Ευρωπαϊκή Ένωση
- η μείωση των επιτοκίων με αποτέλεσμα στην Ελλάδα να είναι η πρώτη φορά που έχουμε ένα μεγάλο αριθμό στεγαστικών δανείων,
- η αναδιανομή εισοδημάτων μέσω του χρηματιστηρίου,
- η έλλειψη άλλων επενδυτικών προϊόντων,
- οι ροές από το Γ' Κοινοτικό Πακέτο Στήριξης για την ολοκλήρωση των Ολυμπιακών Έργων,
- οι προσδοκίες κάθε οικογένειας να αποκτήσει ένα σπίτι και αργότερα ένα σπίτι για κάθε παιδί,
- η ευνοϊκή φορολογία,
- η παραιοικονομία.

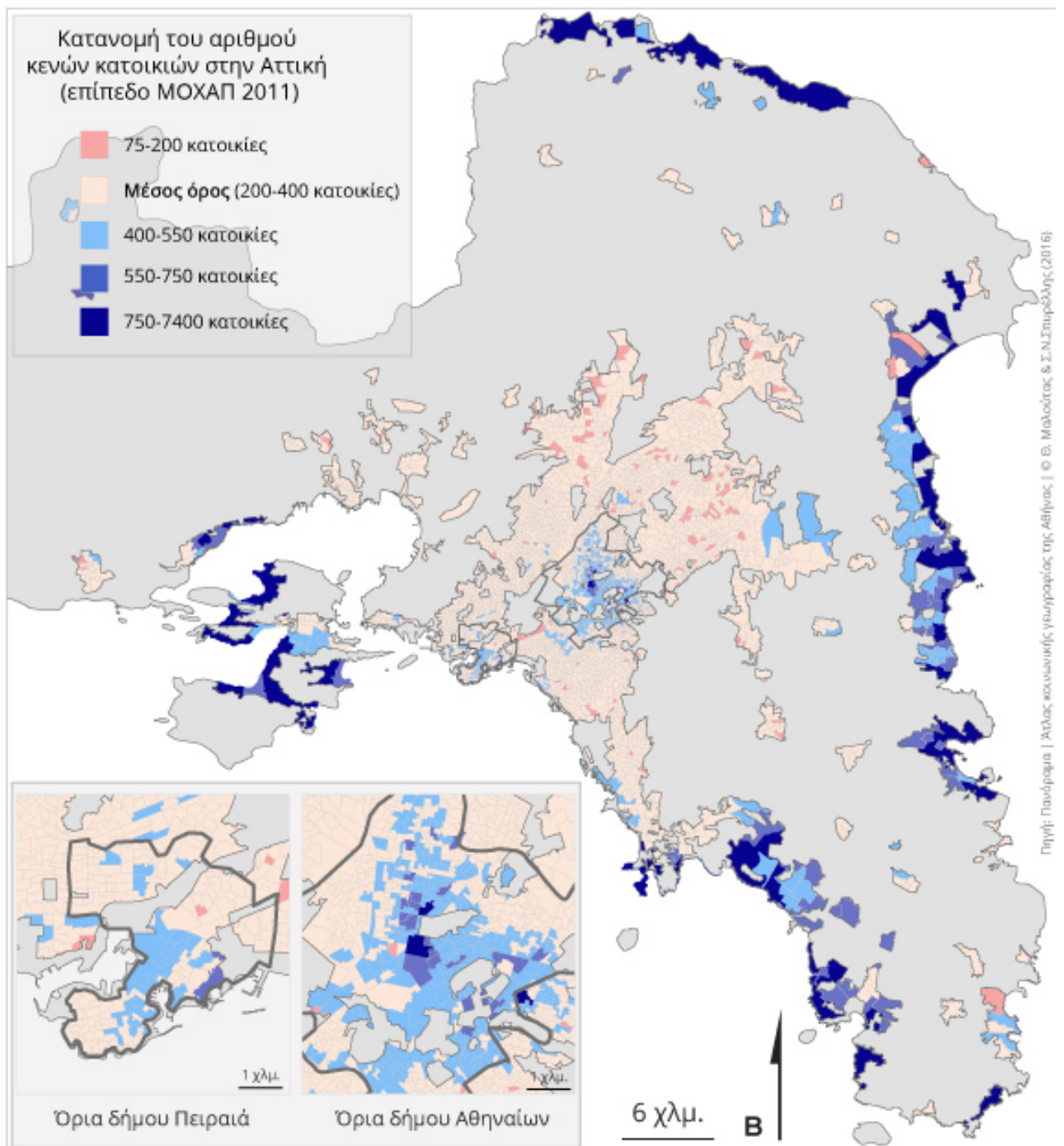
Σημαντική άνοδο στις τιμές των ακινήτων και επενδυτική δραστηριότητα παρουσιάζεται από το 1995 έως και το 2007. Οι υψηλοί ρυθμοί ανάπτυξης της οικονομίας, τα χαμηλά επιτόκια και η μεγάλη πιστωτική επέκταση εκτόξευσαν τις

τιμές των ακινήτων στα ύψη. Μελέτη του ΚΕΠΕ υποστηρίζει ότι οι υψηλότερες αυξήσεις παρατηρούνται τη χρονική περίοδο από το 1999 έως και το 2002. Με τη δημιουργία έργων υποδομής και στο πλαίσιο των ολυμπιακών αγώνων (κατασκευή και επέκταση του μετρό, κατασκευή αττικής οδού, μεταφορά αεροδρομίου κ.α.) έκαναν πιο ελκυστικούς και άλλους δήμους στο λεκανοπέδιο της Αττικής με αποτέλεσμα να έχουμε μια τρομερή ανοικοδόμηση στα προάστια και παράλληλα, μια μείωση της απόκλισης των τιμών ανάμεσα σε δημοφιλείς και ακριβές περιοχές και λιγότερο δημοφιλείς και οικονομικότερες.

Από τις αρχές του 2008 αρχίζουν να φαίνονται τα πρώτα σημάδια της οικονομικής κρίσης. Σταδιακά μειώνονται οι αγοραπωλησίες, τα δάνεια που χορηγούνται, τα σπίτια που κτίζονται. Η ανεργία αυξάνεται πολύ γρήγορα. Ο κλάδος της οικοδομής παγώνει. Η κρίση χτυπά όλα τα κοινωνικά στρώματα. Πολλοί νέοι αναγκάζονται να γυρίσουν στα σπίτια των γονιών τους ενώ δεν είναι λίγες οι οικογένειες που συγχωνεύονται σε ένα σπίτι. Σιγά-σιγά αυξάνει ο αριθμός εκείνων που δεν μπορούν να εξασφαλίσουν για την οικογένειά τους τις βασικές ανάγκες. Δεν μπορούν να εξασφαλίσουν τη θέρμανση του χειμώνα, το ηλεκτρικό ρεύμα, τις σπουδές των παιδιών τους, το φαγητό τους. Πολλοί δεν μπορούν να πληρώσουν τα νοίκια τους ή τις δόσεις του στεγαστικού δανείου στην τράπεζα με αποτέλεσμα να χάνουν το σπίτι τους και να μένουν στο δρόμο. Η ανέχεια, η αποδόμηση του κοινωνικού κράτους και οι σκληρές πολιτικές της λιτότητας δημιουργούν την τάξη των «νεοαστέγων». Πολλοί άνθρωποι ανάμεσά τους και μικρά παιδιά ζούνε κάτω από απaráδεκτες συνθήκες στέγασης. Η ψυχική υγεία όλων κλωνίζεται και η κατάθλιψη ταλαιπωρεί μεγάλες ομάδες πληθυσμού. Και ενώ λίγα χρόνια νωρίτερα η οικοδόμηση νέων κατοικιών αν και ανθούσε, δεν προλάβαινε να καλύψει τη ζήτηση, τώρα τα σπίτια το ένα μετά το άλλο μένουν κενά.

Σήμερα στην Ελλάδα, υπάρχουν χιλιάδες σπίτια που παραμένουν άδεια είτε είναι καινούργια είτε είναι παλαιότερα. Σύμφωνα με τους Μαλούτα και Σπυρέλλη, οι κενές κατοικίες στην Αττική ήταν 608.500 το 2011, αυξημένες κατά 265.500 (77,3%) από το 2001 (Χάρτης 3.1).

Χάρτης 3.1: Κατανομή του αριθμού των κενών κατοικιών σε επίπεδο Μονάδων Χωρικής Ανάλυσης Πόλεων (ΜΟΧΑΠ).

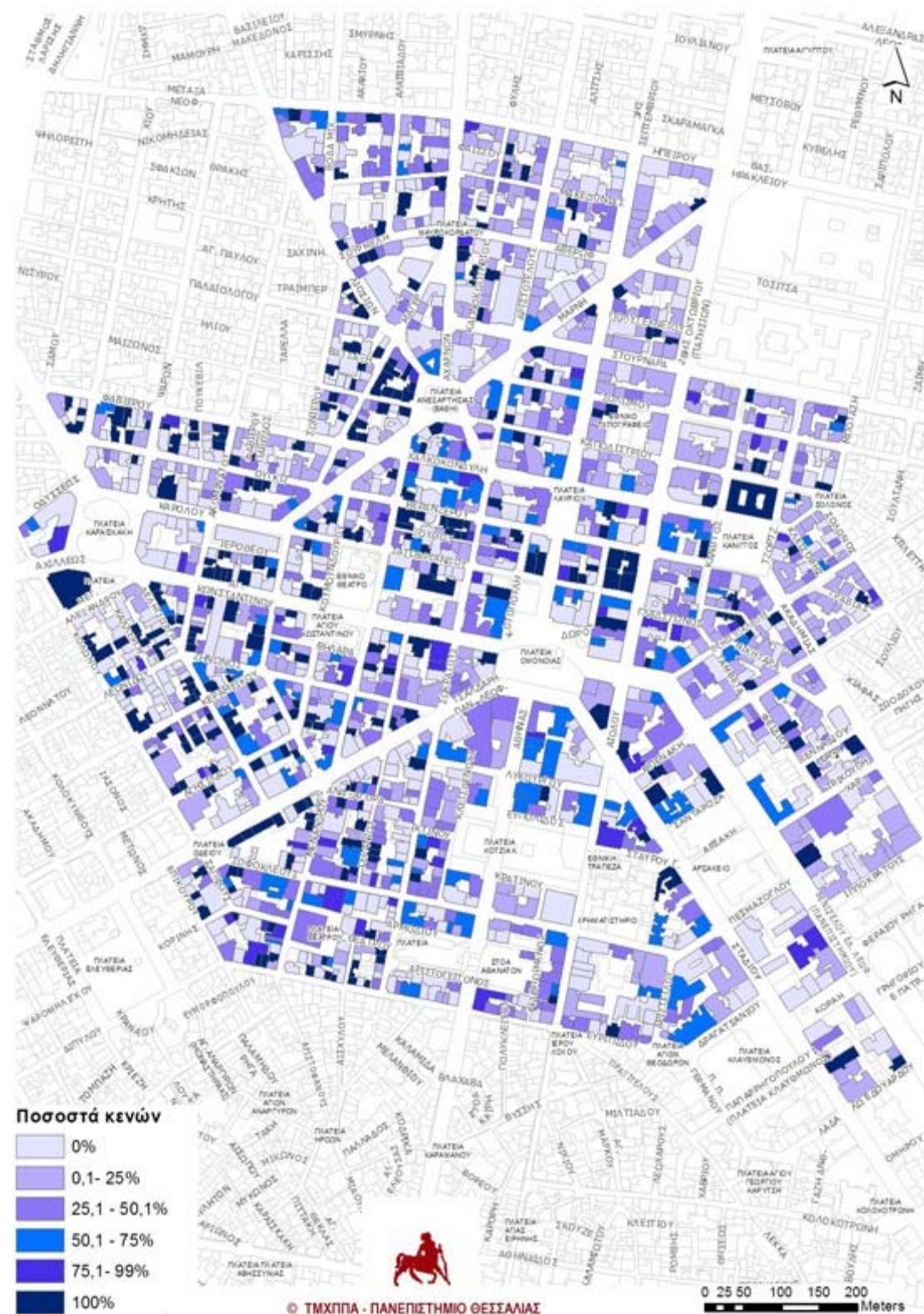


Πρόσφατες έρευνες του Τμήματος Μηχανικών Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε ένα ευρύ τμήμα του κέντρου που περιλαμβάνει 1650 κτίρια δείχνουν ότι η κατάσταση του κτηριακού αποθέματος του κέντρου της Αθήνας είναι σήμερα ιδιαίτερα προβληματική. Στα χρόνια της κρίσης καταγράφονται πολύ υψηλά ποσοστά κενών ιδιοκτησιών, τόσο σε ισόγεια καταστήματα (Χάρτης 3.2), όσο και σε χώρους κάθε χρήσης, στους ορόφους των κτηρίων (Χάρτης 3.3).

Χάρτης 3.2: Κενά ισόγεια καταστήματα
Πηγή στοιχείων: ίδια έρευνα και επεξεργασία Q3 2013



Χάρτης 3.3: Κενές ιδιοκτησίες σε ορόφους
 Πηγή στοιχείων: ίδια έρευνα και επεξεργασία Q3 2013

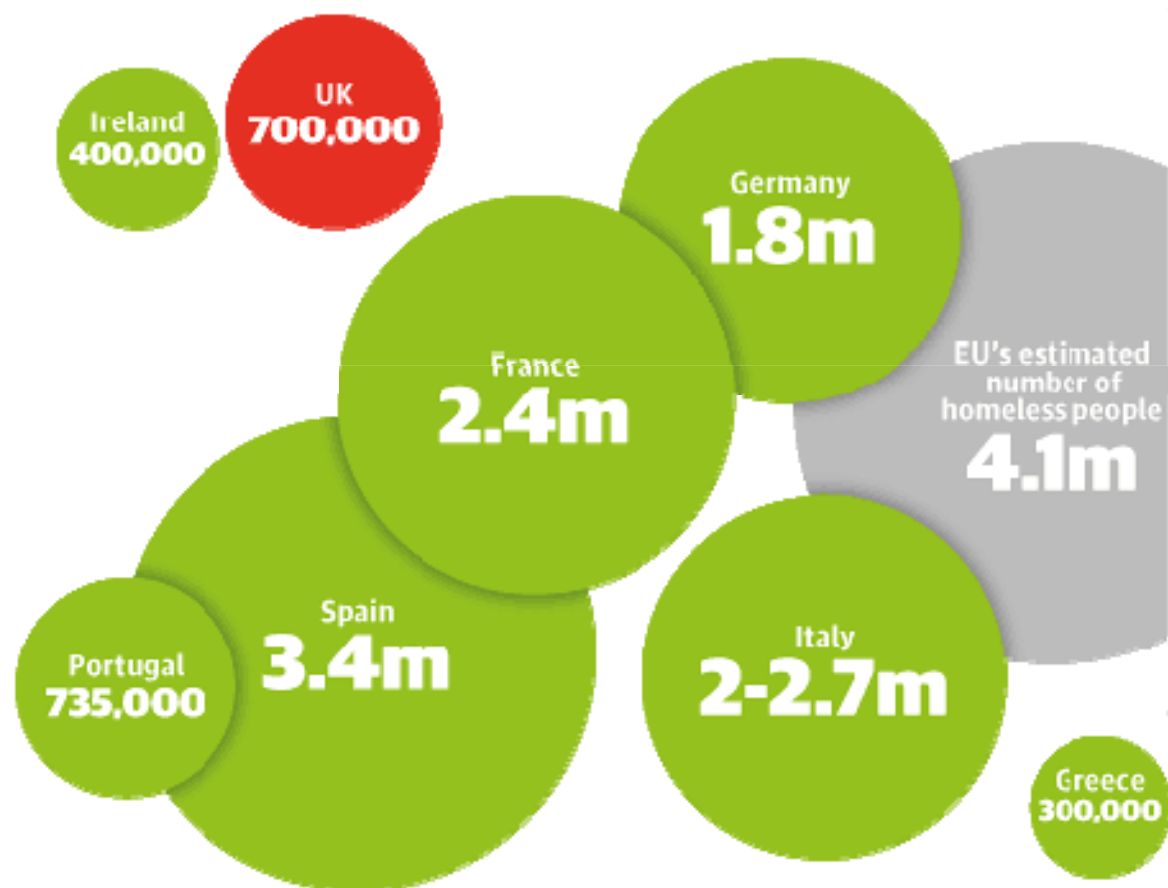


3.5 Ευρωπαϊκή Ένωση και κενές κατοικίες

Έρευνα της εφημερίδας «The Guardian» που δημοσιεύθηκε στις 23 Φεβρουαρίου το 2014 δείχνει τον αριθμό των κενών κατοικιών στην Ευρώπη. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά «11 εκατομμύρια κατοικίες βρίσκονται κενές σε ολόκληρη την Ευρώπη - αρκετές για να φιλοξενήσουν δύο φορές τους άστεγους της ηπείρου...» Σύμφωνα με την εφημερίδα στην Ελλάδα οι κενές κατοικίες φθάνουν τις 300.000.

Διάγραμμα 3.1: Αριθμός των άδειων κατοικιών στην Ευρώπη
Πηγή: The Guardian

Number of empty properties across Europe



SOURCES: UK: USA DATA COLLATED BY THE EMPTY HOMES CAMPAIGN, SIMILAR 2011 CENSUS. FRANCE: INSEE GOVERNMENT RESEARCH BUREAU 2012. GERMANY: 2011 CENSUS. ITALY: ITALIAN STATISTICAL INSTITUTE IS ESTIMATED 2.2M IN 2011. SPAIN: IS ESTIMATED 20M IN 2012. PORTUGAL: 2011 CENSUS. IRELAND: IRISH NATIONAL INSTITUTE OF RESEARCH AND STATISTICS (CENSA) 2012. GREECE: HELLENIC PROPERTY FEDERATION ORGANIZATION 2012

Η Ευρωπαϊκή Ένωση στην αιτιολογική της έκθεση στις 30 Απριλίου 2013 σχετικά με την κοινωνική στέγαση στην Ευρωπαϊκή Ένωση προσπαθεί να απαντήσει στο ερώτημα κατά πόσο ο τομέας της κοινωνικής στέγης μπορεί να αποτελέσει μοχλό προκειμένου να βοηθηθεί η Ένωση να βγει από την οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική κρίση. Χαρακτηριστικά αναφέρει: «...Εκτιμάται σε 25 εκατομμύρια ο αριθμός των ευρωπαίων πολιτών που κατοικούν σε κοινωνική στέγη. Όλα τα κράτη μέλη, πλην της Ελλάδος, διαθέτουν ένα σύνολο κοινωνικών κατοικιών, το μέγεθος του οποίου ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό από το ένα κράτος στο άλλο, ειδικότερα μεταξύ των κρατών της Δύσης και των κρατών της Ανατολής που εντάχθηκαν τελευταία στην Ένωση. Οι ανάγκες για κοινωνική στέγη ποικίλλουν επίσης στο εσωτερικό εκάστου κράτους μέλους, μεταξύ των αστικών και των αγροτικών περιοχών, αλλά και εντός των αστικών περιοχών μεταξύ των κέντρων των πόλεων και των περιφερειών τους. Η κοινωνική στέγη είναι μια απάντηση, μεταξύ άλλων, των δημόσιων αρχών για την κάλυψη της αδυναμίας της αγοράς της κατοικίας προκειμένου να καλυφθεί το σύνολο των αναγκών σε στέγη και να εξασφαλισθεί σε όλους η πρόσβαση σε αξιοπρεπή κατοικία σε προσιτή τιμή»

Είναι σημαντικό, να σκεφτούμε ότι μια πόλη δεν είναι μόνο δρόμοι, κτίρια και πάρκα. Η πόλη είναι οι πολίτες της, ο τρόπος διακυβέρνησής της, ο τρόπος συνύπαρξης των πολιτών, και φυσικά οι φυσικοί πόροι από τους οποίους εξαρτάται η επιβίωση της. Για αυτό το λόγο είναι απαραίτητο πριν προχωρήσουμε σε αλλαγές σε ένα αστικό περιβάλλον για παράδειγμα προτού αρχίζουμε να σχεδιάζουμε δρόμους και πλατείες, να προηγηθεί στοχασμός πάνω σε αυτά τα θέματα.

Στο άρθρο των Arcy και Keogh (1997) παρουσιάζεται πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της αγοράς ακινήτων στην αστική αλλαγή. Η γη και η αγορά εργασίας είναι απαραίτητοι διαμεσολαβητές στην αστική αλλαγή. Η συνθετότητα της αγοράς ακινήτων, η φύση των αποφάσεων, τα αμετάβλητα χαρακτηριστικά της ιδιοκτησίας και οι περιορισμοί από το ίδιο το περιβάλλον είναι παράγοντες που παίζουν σπουδαίο ρόλο στο μέγεθος της πόλης, την αύξηση και την ανάπτυξη της.

Β΄ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 4

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1 Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται το βασικό ερευνητικό ερώτημα, οι υποθέσεις και τα ερευνητικά ερωτήματα καθώς επίσης η μέθοδος που αποφασίστηκε για τη συλλογή του υλικού, η επιλογή του δείγματος, η παρουσίαση του ερωτηματολογίου και η διεξαγωγή της έρευνας.

4.2 Βασικό ερευνητικό ερώτημα

Πώς το περιβάλλον που ζει, κατοικεί και εργάζεται το άτομο επηρεάζει την ποιότητα ζωής του;

4.3 Υποθέσεις και Ερευνητικά Ερωτήματα

4.3.1 Υποθέσεις

1. Οι χώροι πρασίνου βελτιώνουν την ποιότητα ζωής του ανθρώπου στο αστικό περιβάλλον.
2. Η κατοικία είναι το επίκεντρο της ζωής του ανθρώπου.
3. Η οικονομική κρίση έχει αλλάξει την ποιότητα ζωής των κατοίκων μιας πόλης.

4.3.2 Ερευνητικά ερωτήματα

1. Πόσο εξοικειωμένοι είναι οι κάτοικοι της πόλης με τους χώρους πρασίνου και ποια είναι η γνώμη τους για τους χώρους αυτούς;
2. Είναι ικανοποιημένοι οι κάτοικοι των πόλεων από την κατοικία τους;
3. Πόσο έχει επηρεαστεί η ποιότητα ζωής των κατοίκων την τελευταία δεκαετία;

4.4 Μέθοδος συλλογής υλικού

«Η διαδικασία συλλογής δεδομένων είναι μια πολύ δυναμική και απρόβλεπτη ερευνητική διαδικασία» (Δαμασκηνίδης, Χριστοδούλου, 2014). Από τις πιο γνωστές μεθόδους συλλογής υλικού είναι η συνέντευξη, η παρατήρηση και το ερωτηματολόγιο.

Το καταλληλότερο μέσο για αυτή την έρευνα κρίθηκε ότι είναι το ερωτηματολόγιο. «Είναι το βασικό μέσο επικοινωνίας ανάμεσα στον συνεντευκτή και στον ερωτώμενο» (Σπουδαστήριο Κοινωνιολογίας ΠΑΣΠΕ, Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, 1996). Αποτελείται από ερωτήσεις πάνω στα προβλήματα που απαιτούν πληροφορίες από τον ερωτώμενο. Συνήθως στέλνεται ταχυδρομικά και ο ερωτώμενος δίνει τις απαντήσεις του γραπτά. Είναι εντελώς διαφορετικό από την ελεύθερη συνέντευξη όπου εκεί έχουμε συνεντευκτή και ερωτώμενο πρόσωπο με πρόσωπο. Για αυτό και τα στοιχεία που συλλέγουμε από τα γραπτά ερωτηματολόγια και τις συνεντεύξεις, διαφέρουν πολύ.

Τα πλεονεκτήματα αυτής της μεθόδου είναι ότι δεν είναι χρονοβόρος, έχει μειωμένο κόστος, τα ερωτηματολόγια μπορούν να σταλούν σε πολλούς, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα και η ανάλυση των στοιχείων είναι εύκολη. Το μειονέκτημα είναι ότι σε περίπτωση που ο συμμετέχων χρειαστεί αποσαφήνιση κάποιας ερώτησης δεν μπορεί να την έχει και απαντά με βάση αυτό που καταλαβαίνει ή δεν δίνει καμία απάντηση.

4.5 Το ερωτηματολόγιο

Για το σχεδιασμό του ερωτηματολογίου βασιστήκαμε στο ερωτηματολόγιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ποιότητα ζωής, WHOQOL-100. Βασικός μας στόχος ήταν ο μικρότερος το δυνατόν αριθμός ερωτήσεων, έτσι ώστε να είναι σύντομο και να απαντηθεί από όλους.

Οι ερωτήσεις που αποφασίστηκαν θεωρήθηκε ότι δίδουν τις απαραίτητες πληροφορίες για την έρευνα. Η διατύπωση των ερωτήσεων έγινε με σαφήνεια, με απλές και περιεκτικές λέξεις, αποφεύγοντας τη χρήση τεχνικών όρων και δύσκολων λέξεων που θα μπορούσαν να δυσκολέψουν τον ερωτώμενο.

Επιλέχθηκε να δομηθεί το ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου. Οι ανοικτές ερωτήσεις δίνουν πλούσιες απαντήσεις διότι δεν δεσμεύεται ο ερωτώμενος πως θα απαντήσει και είναι ελεύθερος να οργανώσει την απάντησή του όπως εκείνος νομίζει καλύτερα. Στις κλειστές απαντήσεις η επιλογή και η ελευθερία έκφρασης του ερωτώμενου περιορίζονται, όμως σπάνια μένουν αναπάντητες. Οι κλειστές απαντήσεις επιτρέπουν επίσης, την εύκολη ταξινόμηση των απαντήσεων, ενώ οι ανοιχτές απαιτούν ταξινόμηση ποικίλων και σύνθετων απαντήσεων, και μια προσεκτική ανάλυση περιεχομένου. Είναι περισσότερο κουραστικές από τις κλειστές, οι οποίες απαντώνται γρήγορα και είναι μια εύκολη εισαγωγή για να αισθανθεί ο ερωτώμενος πιο άνετα.

Ως προς την κλίμακα των απαντήσεων για τις κλειστές απαντήσεις, το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιεί την κλίμακα Likert, η οποία αποτελείται από μια σειρά προτάσεων, στις οποίες ζητείται από τους ερωτώμενους να αντιδράσουν. Τα άτομα ρωτούνται να απαντήσουν με βάση ολιγάριθμους βαθμούς συμφωνίας ή διαφωνίας. Συγκεκριμένα: (1) Πάρα πολύ, (2) Πολύ, (3) Μέτρια, (4) Λίγο, (5) Πολύ λίγο.

Αρχικά χρησιμοποιήθηκε ένα πιλοτικό ερωτηματολόγιο, το οποίο δοκιμάστηκε σε 10 άτομα. Οι παρατηρήσεις που έκαναν βοήθησαν να γίνουν σημαντικές αλλαγές σε ερωτήσεις που υπήρχε ασάφεια, διορθώθηκαν επίσης τυχόν γραμματικά και συντακτικά λάθη.

Το τελικό ερωτηματολόγιο ξεκινάει και κλείνει με κλειστές τύπου ερωτήσεις ενώ οι ανοικτές ερωτήσεις βρίσκονται στη μέση. Ο μέσος χρόνος που ήταν απαραίτητος για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 15-20'.

Το ερωτηματολόγιο αποφασίστηκε να δημιουργηθεί σε φόρμα Google στο Google Drive, το οποίο είναι μια δωρεάν διαδικτυακή σουίτα της Google για την αποθήκευση αρχείων και για την δημιουργία-επεξεργασία κειμένων, υπολογιστικών φύλλων, παρουσιάσεων, φορμών, σχεδίων, χαρτών και ιστοτόπων. Πρόκειται για μία συνεργατική πλατφόρμα που δίνει τη δυνατότητα σε πολλούς ανθρώπους να εργάζονται μεμονωμένα ή ταυτόχρονα, σε ένα ή περισσότερα αρχεία.

Μια φόρμα Google γίνεται πολύ εύκολα και γρήγορα ενώ παρέχει ταυτόχρονα πολλές δυνατότητες. Ο τύπος των απαντήσεων επιλέγεται από μια ποικιλία δηλαδή μπορεί να είναι σύντομη απάντηση, παράγραφος, πολλαπλές επιλογές, πλαίσια ελέγχου για δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μια απαντήσεων, αναπτυσσόμενο μενού, γραμμική κλίμακα για ερωτήσεις σε τιμές 1-10

(τύπου Likert), πλέγμα πολλαπλών επιλογών, πλέγμα πλαισίων ελέγχου, ημερομηνία, ώρα. Σε κάθε ερώτημα υπάρχει η δυνατότητα εισαγωγής εικόνας ή βίντεο από το Youtube. Υπάρχει επίσης προεπισκόπηση του ερωτηματολογίου δηλαδή πως θα εμφανίζεται στους αποδέκτες, ενώ μπορούν να γίνουν αλλαγές σε διάφορες ρυθμίσεις όπως συλλογή διευθύνσεων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αποστολή αποδεικτικών απαντήσεων, απαίτηση σύνδεσης για απαντήσεις, εμφάνιση γραφημάτων σύνοψης και απαντήσεις κειμένου, εμφάνιση γραμμής προόδου, εμφάνιση ερωτήσεων με τυχαία σειρά. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα μια ή περισσότερες ερωτήσεις να είναι υποχρεωτικές.

Όταν ολοκληρωθεί το ερωτηματολόγιο η αποστολή μπορεί να γίνει με ενσωμάτωση σε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αποστολή συνδέσμου, αποστολή κώδικα HTML για ενσωμάτωση σε ιστοσελίδα, κοινοποίηση στο Facebook, δημοσίευση στο Google+, διαμοιρασμός συνδέσμου με ακόλουθους στο Twitter.

Μετά την συλλογή των απαραίτητων απαντήσεων μπορεί να γίνει η επεξεργασία τους βλέποντας ατομικά τις απαντήσεις ή συνοπτικά. Στη σύνοψη φαίνονται επίσης οι απαντήσεις με γραφήματα ή κάνουμε εξαγωγή των απαντήσεων σε ένα φύλλο εργασίας, το οποίο μπορεί να επεξεργασθεί με το πρόγραμμα «Υπολογιστικά φύλλα Google» του Google Drive ή άλλα παρόμοια προγράμματα (όπως Microsoft Office Excel, Libre Office Calc κλπ.).

Η διεύθυνση URL που αναρτήθηκε το ερωτηματολόγιο ήταν: <https://goo.gl/forms/CpdcdMy1Sx1NTqTN2> και στάλθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε 65 άτομα από τα οποία μόνο 50 απάντησαν εμπρόθεσμα, με μέγιστο χρόνο αποδοχής των απαντήσεων τον ένα μήνα.

4.6 Το ερωτηματολόγιο WHOQOL-100

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχοντας σαν στόχο την προώθηση της έννοιας της ποιότητας ζωής και τη δημιουργία ενός διαπολιτισμικού συστήματος αξιολόγησής της, δημιούργησε τις προϋποθέσεις για τη διεξαγωγή μελέτης με διαπολιτισμικό χαρακτήρα, στην οποία έχουν συμμετάσχει πάνω από 50 χώρες. Προϊόντα αυτής της μελέτης είναι αρχικά το ερωτηματολόγιο WHOQOL-100 και στη συνέχεια η σύντομη μορφή του το WHOQOL-BREF.

Το ερωτηματολόγιο WHOQOL-100 περιλαμβάνει είκοσι τέσσερα (24) θέματα, τα οποία εντάσσονται σε έξι βασικές θεματικές ενότητες, οι οποίες είναι η σωματική υγεία, η ψυχολογική υγεία, το επίπεδο ανεξαρτησίας, οι κοινωνικές σχέσεις, το περιβάλλον και η τελευταία ενότητα αναφέρεται στην πνευματικότητα, τη θρησκεία και τις προσωπικές πεποιθήσεις. Επίσης στο τέλος υπάρχει μια γενική θεματική ενότητα στην οποία αναφέρεται το πώς αξιολογεί το άτομο την ποιότητα της ζωής του και γενικά το ευ ζην. Το ερωτηματολόγιο φυσικά συνοδεύεται από εγχειρίδιο που περιγράφονται οι ορισμοί των θεμάτων και το περιεχόμενό τους.

Η Ψυχιατρική Κλινική Αθηνών προσπαθώντας να συμβάλει στην ανάπτυξη κατάλληλων εργαλείων αξιολόγησης δημιούργησε την ελληνική έκδοση των ερωτηματολογίων WHOQOL-100 και WHOQOL-BREF σύμφωνα πάντα με το προτεινόμενο από τον Π.Ο.Υ. ερευνητικό πρωτόκολλο με στόχο τη διατήρηση του διαπολιτισμικού χαρακτήρα των ερωτηματολογίων. Στο εγχειρίδιο που εκδόθηκε περιλαμβάνονται οι ορισμοί των 24 θεμάτων και της γενικής θεματικής ενότητας, παραδείγματα περιπτώσεων εφαρμογής των ερωτήσεων καθώς και ορισμένες από τις ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε κάθε θέμα. Επίσης ύστερα από τις διαδικασίες εναρμόνισης του ερωτηματολογίου στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, προστέθηκαν τέσσερα νέα θέματα τα οποία είναι η διατροφή, η ικανοποίηση από την εργασία, η κοινωνική ζωή και η οικογενειακή-οικιακή ζωή.

Η προκαταρκτική στατιστική ανάλυση των στοιχείων έδειξε ότι τα ερωτηματολόγια WHOQOL (World Health Organization Quality of Life), διαθέτουν ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά και δύναται να χρησιμοποιηθούν με εγκυρότητα στην κλινική πρακτική και έρευνα. Επίσης, η θεματολογία των ερωτηματολογίων αποτελεί ένα πολιτισμικά έγκυρο πλαίσιο ορισμού της έννοιας ποιότητα ζωής, με βάση την οποία είναι δυνατόν να σχεδιαστούν και να πραγματοποιηθούν συμβουλευτικές παρεμβάσεις.

4.7 Ανάλυση του ερωτηματολογίου

Με τις ερωτήσεις 1-12 παίρνουμε πληροφορίες για τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων, έτσι ώστε να σκιαγραφήσουμε το προφίλ τους και τα χαρακτηριστικά της περιοχής που κατοικούν καθώς επίσης και το είδος της κατοικίας τους.

Το φύλο και η ηλικία είναι δυο σημαντικοί παράγοντες για τη διαμόρφωση απόψεων και αντιλήψεων. Η οικογενειακή κατάσταση είναι επίσης σημαντική διότι η καθημερινότητα είναι πολύ διαφορετική για παράδειγμα για μια οικογένεια με παιδιά από εκείνη ενός άγαμου. Το επίπεδο μόρφωσης αλλά και το επάγγελμα των ερωτώμενων, συνδέεται με το εισόδημα και το χρόνο που έχουν ελεύθερο για να περάσουν με την οικογένειά τους, μόνοι ή έξω με τους φίλους τους. Η περιοχή, η εγγύτητα σε μέσα μαζικής μεταφοράς και το είδος της κατοικίας του ατόμου, αν δηλαδή είναι διαμέρισμα ή μονοκατοικία, ιδιόκτητο ή με ενοίκιο, παλιά ή καινούργια, αν έχει αυλή, κήπο, μπαλκόνια άδεια ή με γλάστρες, αποτελούν στοιχείο για την ταυτότητα της γειτονιάς που μένει ο ερωτώμενος. Ένα επιπλέον στοιχείο που μας δείχνει την ταύτιση του ατόμου με τη γειτονιά και τους κατοίκους της, είναι το πόσα χρόνια μένει στην κατοικία αυτή.

4.7.1 Ανοικτές ερωτήσεις

13. Πόσα χρόνια μένετε στη συγκεκριμένη κατοικία;
14. Γιατί επιλέξατε να μείνετε στη συγκεκριμένη περιοχή;
15. Τι σας αρέσει στην περιοχή;
16. Τι θα θέλατε να αλλάξετε στην περιοχή;
17. Θα μετακομίζατε αν είχατε τη δυνατότητα, για να πάτε κάπου αλλού και γιατί;

Με τις ερωτήσεις αυτές εξετάζεται πως αισθάνεται το άτομο για την περιοχή που μένει, μας δίνει πληροφορίες και χαρακτηριστικά με τα μάτια τα δικά του. Μας πληροφορεί για το αν μετακόμισε εκεί ή αν έμενε από παλιά, γιατί ήταν το πατρικό του. Βλέπουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από την σκοπιά του ερωτούμενου, την ταυτότητα της περιοχής και το αίσθημα ταύτισης που υπάρχει στο άτομο με τη γειτονιά του.

18. Υπάρχουν χώροι πρασίνου στην περιοχή σας;

19. Θα θέλατε να υπάρχουν περισσότεροι χώροι πρασίνου στην περιοχή σας ή είναι αρκετοί;

Αναζητάμε αν υπάρχουν χώροι πρασίνου στην περιοχή που μένει το άτομο και αν είναι ικανοποιημένος ή θα ήθελε να υπάρχουν κι άλλοι. Μικρές αλλαγές στον αστικό ιστό όπως δενδροφυτεύσεις, δημιουργία πάρκων, ανοιχτών χώρων συνεισφέρουν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

20. Όταν αισθάνεστε αγχωμένος ή κουρασμένος αναζητάτε να βρεθείτε σε χώρο με πράσινο και γιατί;

21. Ασχολείστε με τη φροντίδα των φυτών; Ποια είναι τα οφέλη;

22. Πιστεύετε ότι το πράσινο σας βοηθάει να κάνετε καινούργιες γνωριμίες ή να αναπτύξετε σχέσεις με τους γείτονες;

Οι παραπάνω ερωτήσεις μας δίνουν πληροφορίες για τη θετική ή αρνητική επίδραση της φύσης στην ψυχική υγεία του ατόμου και στις κοινωνικές του σχέσεις. Αν η ενασχόλησή του με τη φύση ή μια βόλτα στο πάρκο, ένα ανοιχτό χώρο πρασίνου στολισμένο με σιντριβάνια, λίμνες, ποταμάκια μπορεί να είναι το γαλήνιο καταφύγιό του, όπου θα μπορέσει να αποσυμπιεστεί, να ξεκουραστεί, να γυμναστεί, να περπατήσει, να κάνει νέες γνωριμίες.

4.7.2 Κλειστές ερωτήσεις

23. Πόσο άνετος είναι ο χώρος στον οποίο κατοικείτε;

24. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις συνθήκες που υπάρχουν στην περιοχή όπου κατοικείτε;

Οι ερωτήσεις αυτές αναφέρονται στο περιβάλλον της κατοικίας ενός ατόμου. Ο χώρος που κατοικεί και έχει τα υπάρχοντά του ένα άτομο είναι πολύ σημαντικός όπως επίσης και το πόσο άνετος είναι διότι επηρεάζεται η ποιότητα της ζωής του. Από το πόσο άνετο και ασφαλές είναι ένα μέρος για διαμονή κρίνεται και η καταλληλότητα του σπιτιού. Επιπλέον, σημαντικό είναι το πόσο μεγάλη είναι η κατοικία σε σχέση με τον αριθμό των ατόμων που κατοικούν σε αυτή, η καθαριότητα, η ηλεκτροδότηση, η παροχή νερού, η αποχέτευση και άλλες βασικές παροχές καθώς και η ποιότητα κατασκευής του κτιρίου. Η ποιότητα ζωής του ατόμου επηρεάζεται

επίσης και από την γειτονιά, αν δηλαδή είναι ήσυχη, πολυσύχναστη, αν έχει φασαρία από τους γείτονες.

25. Πόσο προσιτή είναι η κατοικία σας; Απορροφά λιγότερο ή περισσότερο από το 30% του οικογενειακού εισοδήματός σας;

26. Έχετε τα απαραίτητα χρήματα για να καλύπτετε τις ανάγκες σας;

Στο σημείο αυτό εξετάζεται τι πιστεύει το άτομο σχετικά με το κατά πόσο τα έσοδά του καλύπτουν τις ανάγκες του, ώστε να έχει έναν άνετο τρόπο ζωής. Επίσης, τι μπορεί να ξοδέψει για την στέγαση αφού ληφθούν υπόψη οι αναγκαίες δαπάνες διαβίωσης. Τα έξοδα στέγασης μπορεί να είναι ενοίκια, πληρωμή υποθήκης, φόροι, ασφάλεια σπιτιού, επισκευές, συντήρηση. Το θέμα επηρεάζει πολύ την ποιότητα ζωής του ατόμου για παράδειγμα αν είναι εργαζόμενος με χαμηλές αποδοχές και υψηλές υποχρεώσεις ή άνεργος, πρόσφυγας, άτομο με ψυχικές διαταραχές.

27. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την πρόσβαση που έχετε στις διάφορες υπηρεσίες υγείας;

Εξετάζεται η γνώμη που έχει το άτομο για τις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας οι οποίες είναι διαθέσιμες στην περιοχή που κατοικεί. Είναι πολύ σημαντικό πόσο εύκολη είναι η πρόσβαση και ο χρόνος που χρειάζεται κάποιος για να φθάσει σε κάποια μονάδα υγείας και κοινωνικής φροντίδας, έτσι ώστε να αντιμετωπίσει προβλήματα υγείας για τον εαυτό του ή κάποιο συγγενή ή φίλο.

28. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι τα μέσα μεταφοράς που έχετε στη διάθεσή σας είναι επαρκή;

Εξετάζεται η γνώμη του ατόμου σχετικά με τα μέσα μεταφοράς που έχει στη διάθεσή του. Πόσο εύκολο δηλαδή είναι να βρίσκει και να χρησιμοποιεί ένα μέσο μετακίνησης, έτσι ώστε να μετακινείται εύκολα και γρήγορα και να φέρνει εις πέρας τις καθημερινές του δραστηριότητες. Στα μέσα μεταφοράς περιλαμβάνονται όλοι οι τύποι μέσων όπως λεωφορείο, μετρό, κ.α. Τα μέσα μεταφοράς συμβάλλουν κατά πολύ στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου διότι αν δεν έχει δικό του αυτοκίνητο, βασίζεται σε αυτά για να έχει πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες για παράδειγμα ή αν ζει σε απομακρυσμένη περιοχή και εργάζεται στην πόλη, για να φτάσει στην εργασία του.

29. Πόσο υγιεινό είναι το φυσικό περιβάλλον της περιοχής στην οποία ζείτε;

30. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις κλιματολογικές συνθήκες του τόπου όπου ζείτε;

Εδώ ζητείται η γνώμη του ατόμου για το φυσικό του περιβάλλον και για θέματα όπως το κλίμα, η ρύπανση, ο θόρυβος, η γενική αισθητική του χώρου. Άτομα που ζουν σε πυκνοκατοικημένες περιοχές ή στις πόλεις έχουν συνήθως προβλήματα με το θόρυβο από τα αυτοκίνητα, τη ρύπανση του αέρα από τα καυσαέρια και τα σκουπίδια, προβλήματα κυκλοφοριακής συμφόρησης. Επίσης, άτομα που ζουν σε περιοχές για παράδειγμα σεισμογενής ζουν με το φόβο μιας φυσικής καταστροφής και αυτό επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα της ζωής τους.

31. Πόσο ασφαλής από εξωτερικούς κινδύνους αισθάνεστε στην καθημερινή σας ζωή;

32. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την ασφάλεια που σας παρέχεται από το περιβάλλον σας και από το αίσθημα ασφάλειας που νιώθετε γενικότερα;

Με τις ερωτήσεις αυτές εξετάζεται αν το άτομο αισθάνεται ασφαλές και δεν απειλείται από κάποιο εξωτερικό κίνδυνο από τον οποίο μπορεί να προκύψουν σωματικές βλάβες. Ο κίνδυνος αυτός μπορεί να είναι η βίαιη συμπεριφορά των άλλων, υποβαθμισμένες περιοχές με χαμηλή αστυνόμευση που παρουσιάζουν αύξηση της εγκληματικότητας, συνθήκες πολιτικής καταπίεσης, κοινωνικού αποκλεισμού, μια φυσική καταστροφή.

33. Πως θα βαθμολογούσατε την ποιότητα της ζωής σας γενικά;

Με την τελευταία αυτή ερώτηση εξετάζεται το πώς αξιολογεί ο ερωτώμενος την ποιότητα ζωής του συνολικά.

4.8 Επιλογή πληθυσμού και δείγματος

Η χωρική αναφορά της έρευνας ήταν Δήμοι της Ανατολικής Αττικής, Δήμοι της Δυτικής Αττικής και ο Δήμος Αθηναίων (κέντρο Αθήνας).

Η Ανατολική Αττική αποτελείται από δήμους πιο εύρωστους οικονομικά, είναι μια περιοχή πλούσια σε πράσινο, το οποίο συγκεντρώνεται συνήθως στους πρόποδες του Υμηττού, πλατείες, νεόδμητες κατοικίες με ανέσεις αλλά και προβλήματα υποδομών.

Η Δυτική Αττική παρουσιάζει έντονη αστικοποίηση, πυκνή και άναρχη δόμηση και δημογραφική πολυφυλετικότητα. Συγκεντρώνει βιομηχανίες και βιοτεχνίες με ανεπτυγμένο τον μεταποιητικό τομέα και τον τομέα του εμπορίου.

Ο Δήμος Αθηναίων και ιδιαίτερα το ιστορικό κέντρο της Αθήνας είναι η καρδιά της πόλης και βασικό κέντρο των διοικητικών υπηρεσιών της χώρας. Χαρακτηρίζεται από πολλαπλότητα λειτουργιών και δραστηριοτήτων (χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες, εμπόριο, τουρισμός). Παρουσιάζει έντονη κίνηση, καθώς επίσης προβλήματα αέριας ρύπανσης και ηχορύπανσης όλο το εικοσιτετράωρο.

Ως μέθοδος δειγματοληψίας επιλέχθηκε το υποκειμενικό δείγμα, μη πιθανότητας, ευκολίας. Το μέγεθος του δείγματος περιλαμβάνει 65 άτομα και η χρονική έκταση τοποθετείται κατά το μήνα Μάιο 2018.

Η επιλογή του δείγματος έγινε με κριτήρια την ηλικία, το φύλο, την οικογενειακή τους κατάσταση, το εκπαιδευτικό τους επίπεδο και την εργασιακή τους κατάσταση. Προσπαθήσαμε να έχουμε άτομα που να καλύπτουν όλες τις βαθμίδες, έτσι ώστε να έχουμε ένα αξιόπιστο αποτέλεσμα.

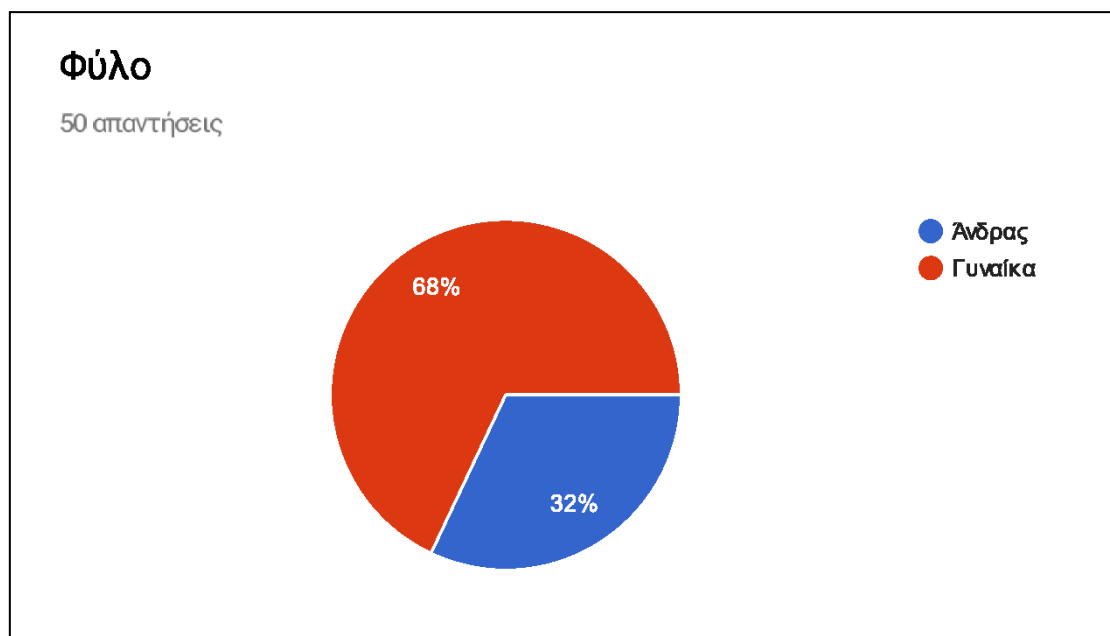
Κεφάλαιο 5

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχικά επεξεργαστήκαμε τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων. Τα στοιχεία που ζητήθηκαν να συμπληρώσουν ήταν το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή του κατάσταση, ο αριθμός των παιδιών, το επάγγελμά του, το επίπεδο σπουδών του, η περιοχή που μένει. Επίσης, το είδος της κατοικίας που μένει, τα χαρακτηριστικά πρασίνου και αν βρίσκεται κοντά σε μέσα μαζικής μεταφοράς.

Παρακάτω παρουσιάζονται και αναλύονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν για το κάθε στοιχείο ξεχωριστά:

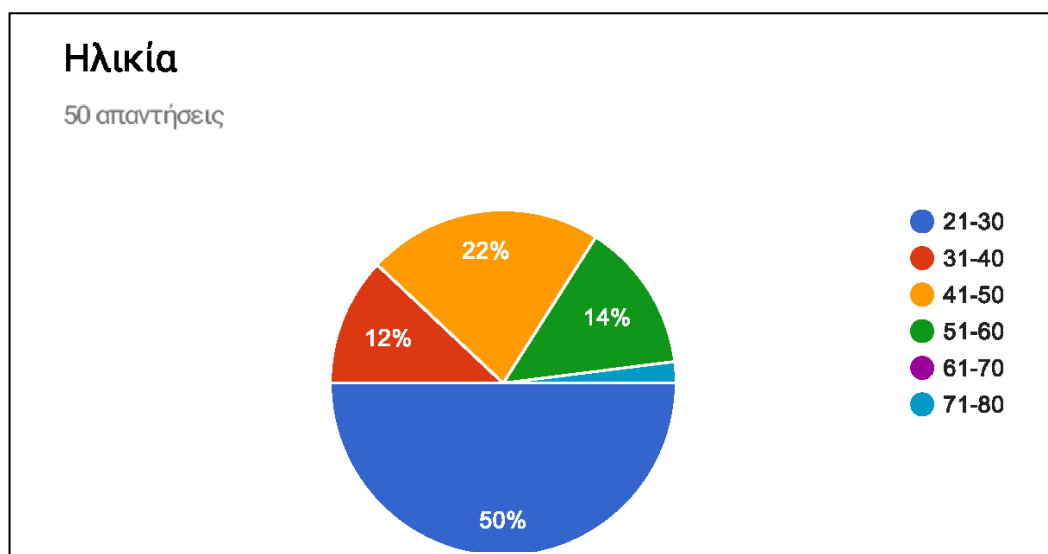
Γράφημα 5.1: Φύλο



Σε σύνολο πενήντα ερωτηθέντων το ποσοστό των γυναικών ήταν 68% και των ανδρών 32%. Συγκεκριμένα απάντησαν 34 γυναίκες και 16 άνδρες (Γράφημα 5.1).

Η ηλικία των ατόμων κυμάνθηκε από 21 έως 80 ετών και χωρίστηκε στα διαστήματα 21-30, 31-40, 41-50, 51-60, 61-70 και 71-80. Στην ηλικία 21-30 απάντησαν 25 άτομα, 6 άτομα για την ηλικία 31-40, 11 άτομα στην ηλικία 41-50, 7 στην ηλικία 61-70 και ένα για την ηλικία 71-80 (Γράφημα 5.2).

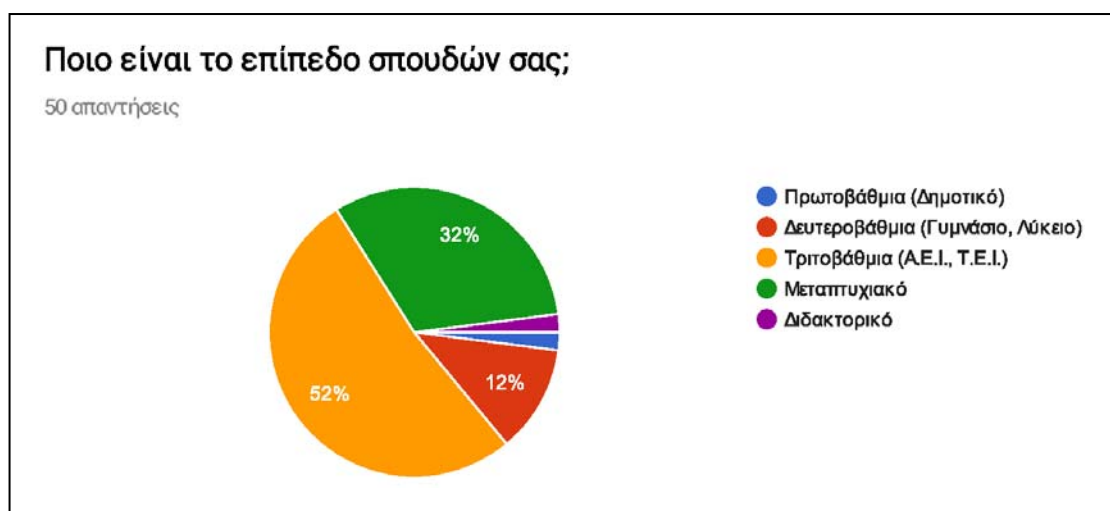
Γράφημα 5.2: Ηλικία



Στην ερώτηση «Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;», 64% (32 άτομα) δήλωσαν άγαμοι, το 28% (14 άτομα) έγγαμοι και το 8% (4 άτομα) διαζευγμένοι από τους οποίους οι δύο έχουν από ένα παιδί και ένας έχει ένα παιδί, ενώ από τους έγγαμους οι οχτώ έχουν από δύο παιδιά και μόνο ένας έχει ένα παιδί.

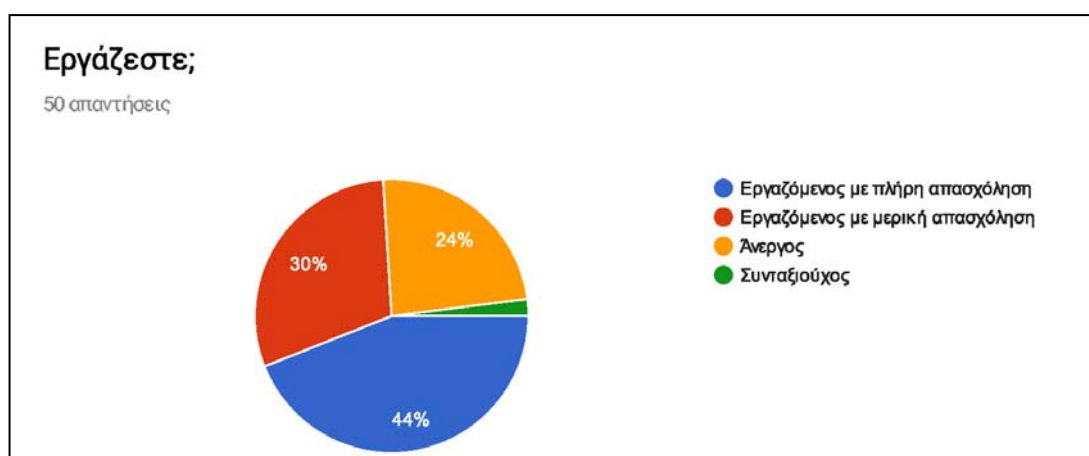
Το επίπεδο σπουδών τους καλύπτει όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες. Το μεγαλύτερο ποσοστό προέρχεται από την τριτοβάθμια εκπαίδευση (52%), το 32% έχει μεταπτυχιακό δίπλωμα, ενώ ένα ποσοστό 2% έχει τελειώσει μόνο την Πρωτοβάθμια εκπαίδευση και ένα 2% είναι κάτοχοι διδακτορικού (Γράφημα 5.3).

Γράφημα 5.3: Επίπεδο σπουδών



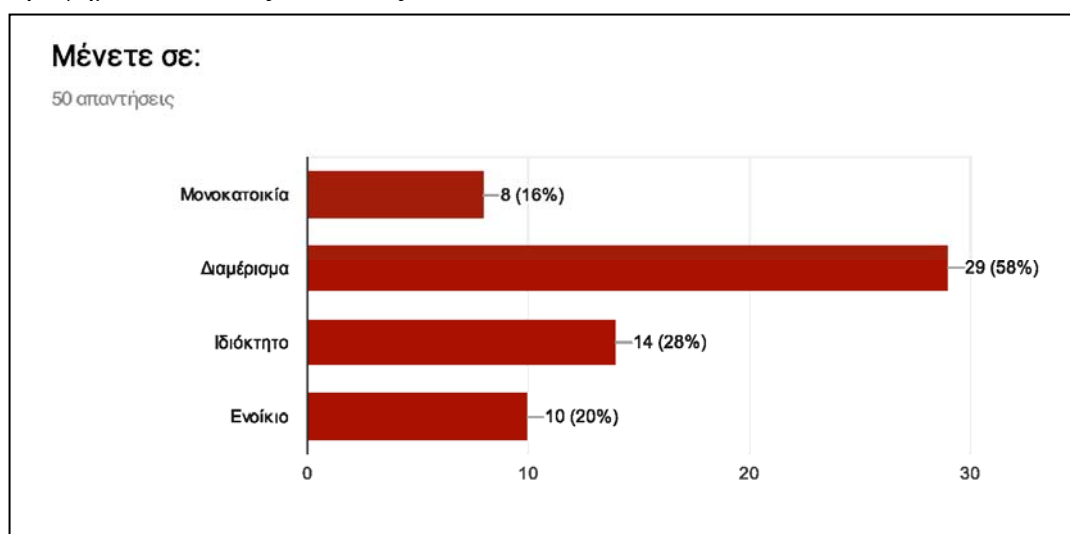
Ως αναφορά το επάγγελμά τους 5 άτομα δήλωσαν οικιακά, 12 είναι φοιτητές ή φοιτήτριες, 1 συνταξιούχος και 31 βρίσκονται στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα, σε διάφορα επαγγέλματα. Στην ερώτηση αν εργάζονται, ποσοστό 44% (22 άτομα) δήλωσε ότι εργάζεται με πλήρη απασχόληση (Γράφημα 5.4), 30% (15 άτομα) με μερική απασχόληση, 2% (1 άτομο) είναι συνταξιούχοι και 24% (12 άτομα) είναι άνεργοι.

Γράφημα 5.4: Εργασιακή κατάσταση



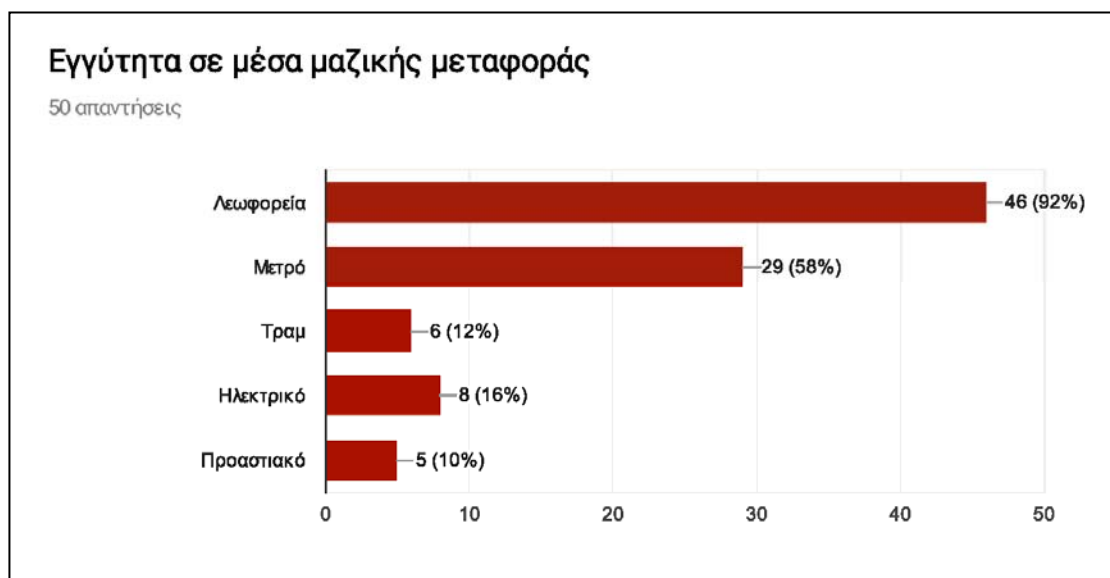
Οι περιοχές που μένουν οι ερωτώμενοι καλύπτουν περιοχές της Ανατολικής, της Δυτικής και του Κέντρου της Αθήνας.

Γράφημα 5.5: Τύπος κατοικίας



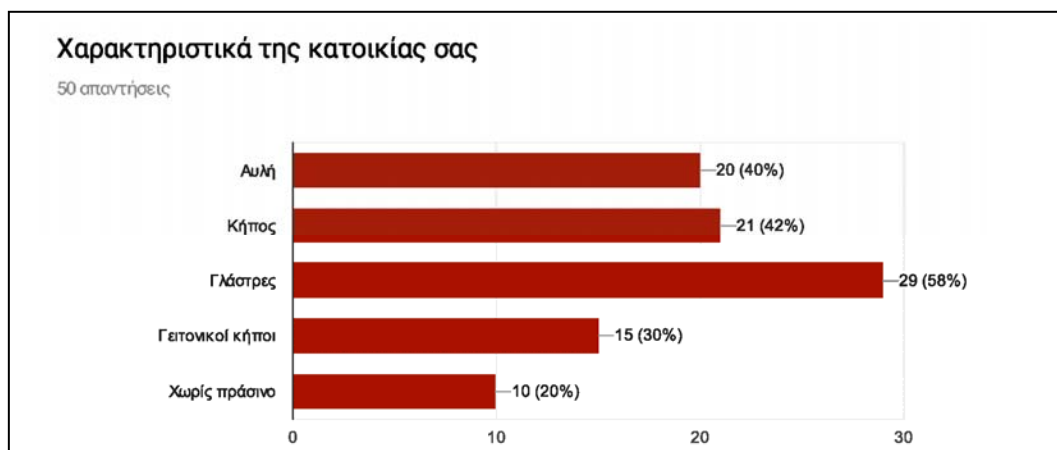
Σχετικά με την κατοικία τους, 29 άτομα ανέφεραν ότι μένουν σε διαμέρισμα και 8 σε μονοκατοικία, ενώ 10 μένουν με ενοίκιο και 14 σε ιδιόκτητο χώρο (Γράφημα 5.5). Σχεδόν όλες οι κατοικίες (46) βρίσκονται κοντά σε στάσεις λεωφορείων, και επιπλέον κοντά σε στάσεις μετρό (29), ενώ λιγότερες είναι κοντά σε τραμ (6), ηλεκτρικό (8) και προαστιακό (5) (Γράφημα 5.6).

Γράφημα 5.6: Εγγύτητα σε μέσα μαζικής μεταφοράς



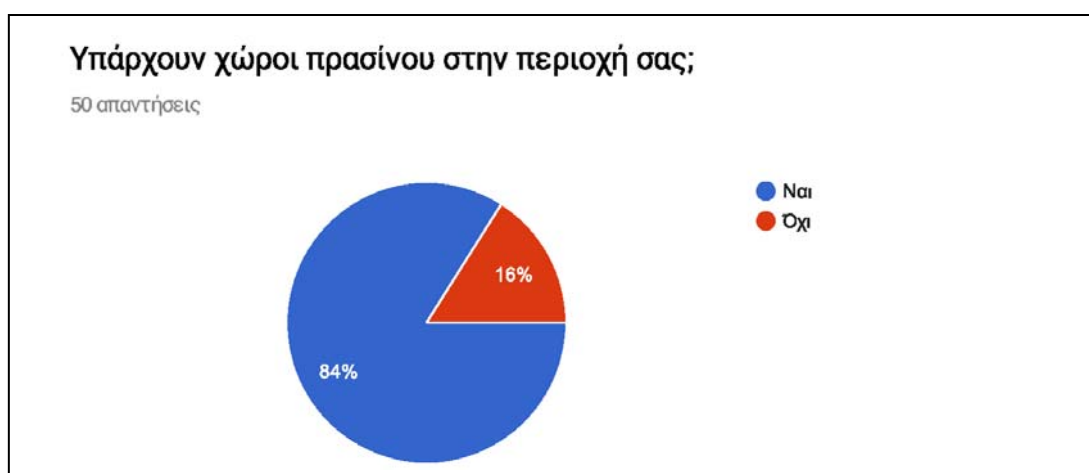
Οι περισσότερες κατοικίες βρίσκονται σε ένα πράσινο περιβάλλον. Διαθέτουν αυλή (20 κατοικίες), κήπο (21), γλάστρες (29) και βλέπουν σε γειτονικούς κήπους (15), (Γράφημα 5.7). Μόνο 10 κατοικίες δεν έχουν καθόλου πράσινο. Το εύρος διαμονής στις κατοικίες κυμαίνεται από 1-50 χρόνια. Πολλοί από τους ερωτώμενους γεννήθηκαν στην περιοχή και μένουν ακόμα εκεί, είτε στο πατρικό τους, είτε σε άλλη κατοικία που κτίστηκε πάνω από το πατρικό ή κοντά σε αυτό. Κάποιοι τη βρήκαν έτοιμη χτισμένη από τους δικούς τους και άλλοι την έκτισαν σιγά-σιγά. Άλλοι λόγοι που μένουν στη συγκεκριμένη κατοικία είναι το ότι είναι πλησίον ή μέσα στο κέντρο της πόλης, κοντά στην εργασία τους ή τη σχολή για όσους είναι φοιτητές, έχει χαμηλό ενοίκιο, δεν έχει φασαρία, έχει ήρεμο περιβάλλον και γενικά πολύ καλές συνθήκες διαβίωσης.

Γράφημα 5.7: Χαρακτηριστικά κατοικίας



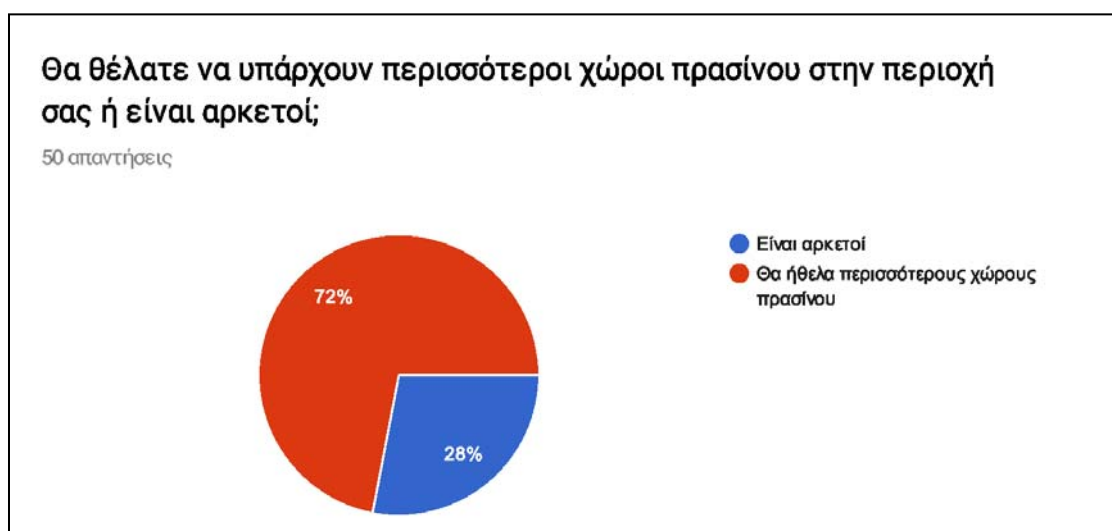
Αυτό που αρέσει περισσότερο στους ερωτώμενους είναι η ύπαρξη γειτονιάς, ο φιλικός κόσμος, η καθαριότητα, η ησυχία, ο καθαρός αέρας, το φυσικό περιβάλλον, πιο χαλαροί ρυθμοί από άλλες περιοχές, η ασφάλεια που αισθάνονται, τα σπίτια που είναι κτισμένα αραιά, τα πάρκα, η θάλασσα, ότι είναι κοντά σε σχολεία, παιδικές χαρές, εμπορικά κέντρα και χώρους ψυχαγωγίας. Οι περισσότεροι δεν θα άλλαζαν πολλά στην περιοχή που μένουν. Ενδιαφέρονται να υπάρχει καθαριότητα, κάδοι σκουπιδιών και ανακύκλωσης, αστυνόμευση των περιοχών έτσι ώστε να αποφεύγονται κλοπές και εγκληματικότητα, συντήρηση των κτιρίων γενικά, περισσότεροι χώροι πρασίνου, αύξηση των δρομολογίων των αστικών συγκοινωνιών, χώροι στάθμευσης, οι δρόμοι να συντηρούνται για να μην έχουν λακκούβες ή κακοτεχνίες, φως στους δρόμους τα βράδια και να αντικαθιστώνται γρήγορα όταν σπάνε ή καίγονται, τα πεζοδρόμια να είναι ελεύθερα και μεγάλα.

Γράφημα 5.8: Ύπαρξη χώρων πρασίνου



Στην ερώτηση «Θα μετακομίζατε, αν είχατε τη δυνατότητα, για να πάτε κάπου αλλού και γιατί;», πάνω από το 50% των ερωτώμενων απάντησε όχι, με την αιτιολογία ότι το μέρος που κατοικούν το αγαπάνε, καλύπτει τις ανάγκες τους, είναι κοντά στο κέντρο, είναι ήσυχα και οικογενειακά, έχει πρόσβαση σε μέσα μαζικής μεταφοράς και υπηρεσίες, ενώ κάποιοι τους αρέσει γιατί συνδυάζουν θάλασσα και πράσινο. Όσοι εξέφρασαν την επιθυμία να μετακομίσουν είναι για να πάνε σε περιοχή με περισσότερο πράσινο, ησυχία, χωρίς καυσαέρια και θόρυβο, λιγότερο πυκνοκατοικημένη και επικίνδυνη. Κάποιοι μάλιστα θα ήθελαν να μετακομίσουν στην επαρχία διότι πιστεύουν ότι η ζωή στην επαρχία είναι διαφορετική και ότι ο ρυθμός και οι συνθήκες διαβίωσης είναι καλύτερα.

Γράφημα 5.9: Επιθυμία για περισσότερους χώρους πρασίνου



Γενικά, μόνο το 28% πιστεύει ότι οι χώροι πρασίνου είναι αρκετοί, ενώ το υπόλοιπο 72% θα ήθελε να υπάρχουν περισσότεροι χώροι πρασίνου (Γράφημα 5.9). Όταν είναι κουρασμένοι, στενοχωρημένοι ή αγχωμένοι αναζητούν να βρεθούν στη φύση γιατί αυτό τους χαλαρώνει και τους ηρεμεί. Το κύμα της θάλασσας και οι ήχοι της φύσης, όπως το κελάηδισμα των πουλιών ή το νερό που κυλάει σε ένα σιντριβάνι, τους ηρεμούν ψυχικά και σωματικά. Αυτό τους βοηθάει να καθαρίσουν τη σκέψη τους, τους κάνει να ξεχάσουν για λίγο τα προβλήματά τους, νοιώθουν απελευθερωμένοι και γίνονται πιο επικοινωνιακοί. Είναι ένας τρόπος ανάπτυξης των κοινωνικών τους σχέσεων διότι δεν πηγαίνουν πάντοτε μόνοι. Πάνε για βόλτα το σκύλο τους ή να περπατήσουν με τα παιδιά τους, για να παίξουν ή να αθληθούν όλοι

μαζί, για να συναντηθούν με άλλους φίλους ή γονείς, να συζητήσουν και να πιούνε ένα καφέ στην καφετέρια που συνήθως υπάρχει.

Σχεδόν όλοι καταλαβαίνουν ότι το πράσινο καλυτερεύει την ποιότητα ζωής τους, όμως αρκετοί δεν ασχολούνται με αυτό γιατί συνήθως δεν έχουν χρόνο. Όσοι ασχολούνται έχουν περισσότερο γλάστρες ή κήπους και δηλώνουν ότι τους βοηθάει στην ψυχική τους ηρεμία, αυξάνει το αίσθημα υπευθυνότητας, θεωρούν τον εαυτό τους χρήσιμο και δημιουργικό, μειώνει το άγχος και ομορφαίνει το χώρο.

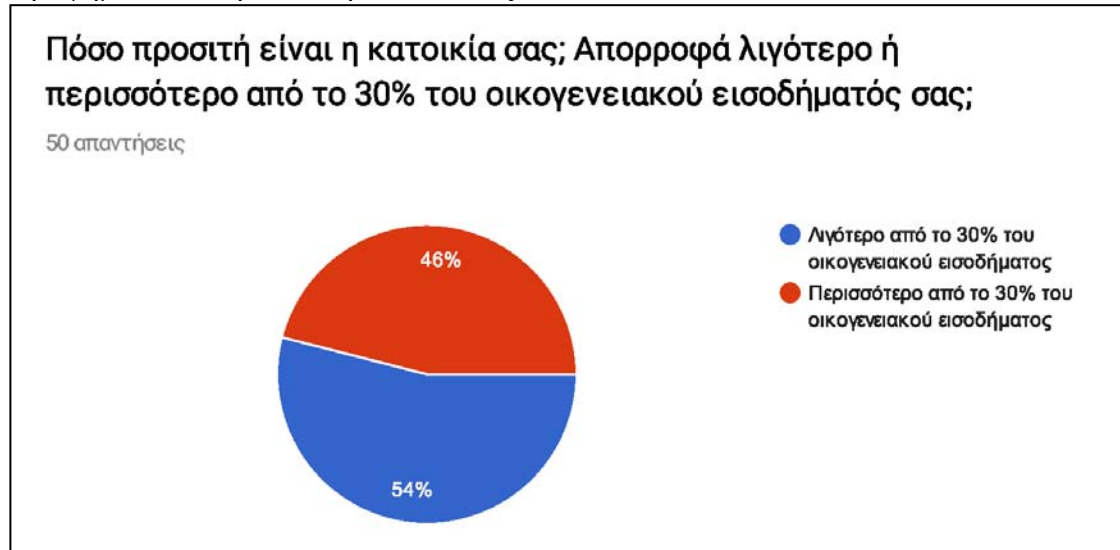
Γράφημα 5.10: Άνεση κατοικίας



Αν και η κατοικία είναι ο σημαντικότερος χώρος του ατόμου, από τους 50 ερωτηθέντες μόνο οι 15 δήλωσαν ότι είναι πάρα πολύ άνετος ο χώρος που διαμένουν, 12 δήλωσαν ότι είναι άνετος και 11 δήλωσαν μια μέτρια κατάσταση. Από τα υπόλοιπα άτομα οι 9 θεωρούν ότι η κατοικία τους είναι λίγο άνετη και 3 δήλωσαν πολύ λίγο (Γράφημα 5.10)..

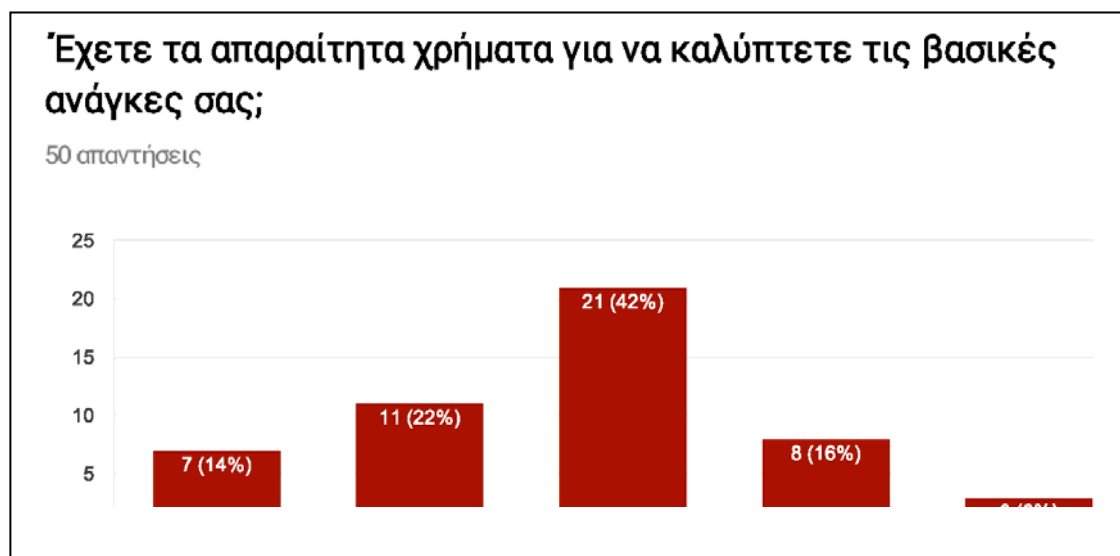
Ως αναφορά δε την προσιτότητα της κατοικίας τους, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα ερωτηθέντα άτομα είναι σχεδόν μοιρασμένα. Δηλαδή το 54% δηλώνει ότι η κατοικία του απορροφά λιγότερο από το 30% του οικογενειακού εισοδήματος και το 46% εκφράζει την άποψη ότι χρειάζεται περισσότερο από το 30% του εισοδήματος για να καλυφθούν τα έξοδα που αφορούν την κατοικία (Γράφημα 5.11).

Γράφημα 5.11: Προσιτότητα κατοικίας



Στο ερώτημα «Έχετε τα απαραίτητα χρήματα για να καλύπτετε τις βασικές σας ανάγκες;» μόνο το 14% δηλαδή 7 άτομα απάντησαν πάρα πολύ δηλαδή καλύπτουν πλήρως τις βασικές τους ανάγκες και 22% (11 άτομα) πολύ. 21 άτομα δηλαδή ποσοστό 42% απάντησε μέτρια, ποσοστό 16% (8 άτομα) απάντησαν λίγο και 3 άτομα δηλαδή ποσοστό 6% έδωσε την απάντηση πολύ λίγο (Γράφημα 5.12).

Γράφημα 5.12 : Οικονομική επάρκεια



Οι συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή που κατοικούν για τα 18 από τα ερωτηθέντα άτομα δηλαδή ποσοστό 36% είναι μέτρια ικανοποιητικές, ενώ μόνο 9 άτομα δήλωσαν πολύ καλές και 12 καλές, ποσοστά 18% και 24% αντίστοιχα. Μόλις 8 άτομα (16%) δήλωσαν ότι είναι λίγο ικανοποιητικές και 3 άτομα (6%) πολύ λίγο.

Γράφημα 5.13 : Βαθμός ικανοποίησης για τις συνθήκες περιοχής



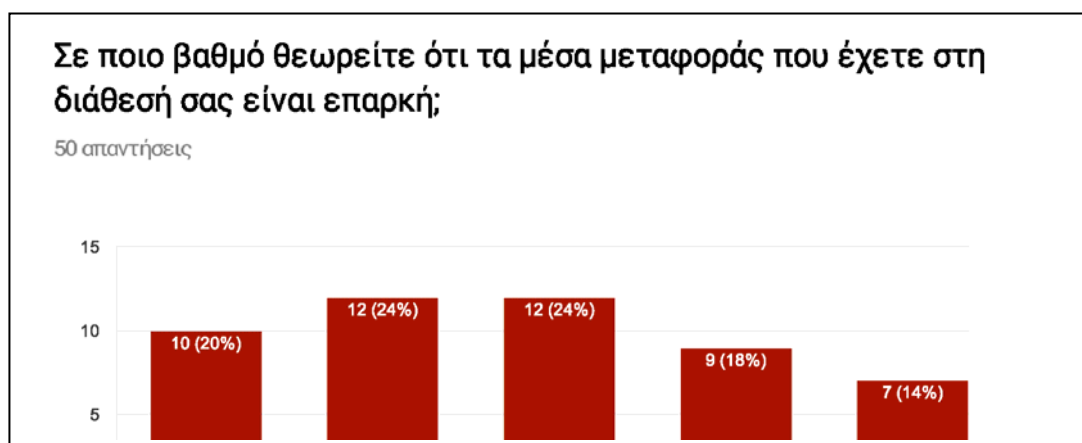
Το 42% (21 άτομα) είναι μέτρια ευχαριστημένοι με την πρόσβαση που έχουν στις δημόσιες υπηρεσίες, 8% (4 άτομα) πάρα πολύ ευχαριστημένοι και 20% (10 άτομα) πολύ. Τα υπόλοιπα 16% (8 άτομα) και 14% (7 άτομα), είναι λίγο και πολύ λίγο ικανοποιημένοι αντίστοιχα (Γράφημα 5.14).

Γράφημα 5.14 : Βαθμός ικανοποίησης για την πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες



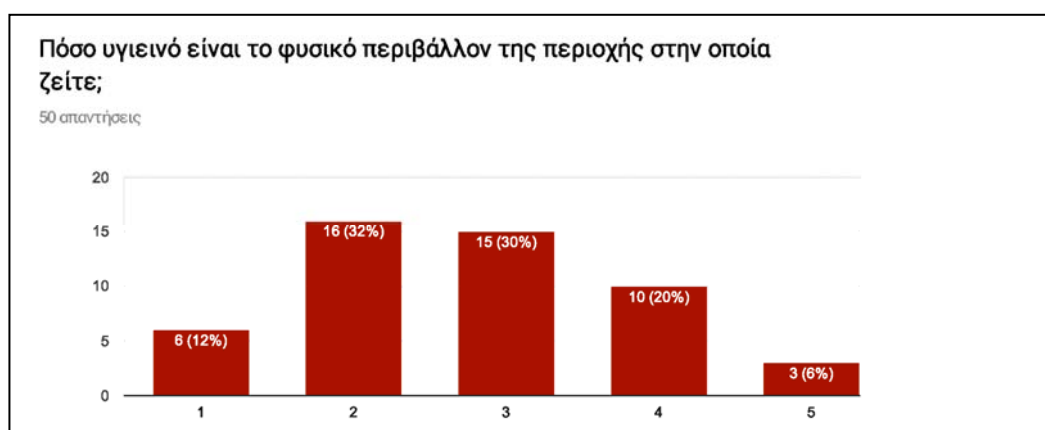
Η άποψη των ερωτώμενων για το πόσο επαρκή είναι τα μέσα μαζικής μεταφοράς στην περιοχή που διαμένουν, είναι για το μεγαλύτερο ποσοστό πολύ επαρκή και αρκετά επαρκή για ποσοστό 24% για το κάθε ένα, ενώ μόλις ένα 20% θεωρεί ότι είναι πάρα πολύ επαρκή. Υπάρχει ωστόσο, ένα ποσοστό 18% που πιστεύει ότι τα μέσα μαζικής μεταφοράς είναι λίγα και ένα 14% πολύ λίγο επαρκή (Γράφημα 5.15).

Γράφημα 5.15 : Επάρκεια μέσων μεταφοράς



Το πόσο υγιεινό είναι το φυσικό περιβάλλον της περιοχής απασχολεί πάντα τον άνθρωπο και εδώ οι ερωτηθέντες απάντησαν στο μεγαλύτερο ποσοστό ότι είναι από πολύ (32%) και αρκετά (30%) υγιεινό. Πάρα πολύ ευχαριστημένοι είναι μόνο ένα 12%, υπάρχουν και οι δυσαρεστημένοι οι οποίοι δηλώνουν ότι το φυσικό τους περιβάλλον θεωρούν ότι είναι λίγο (20%) και πολύ λίγο (6%) υγιεινό (Γράφημα 5.16).

Γράφημα 5.16 : Φυσικό περιβάλλον και υγεία



Οι κλιματολογικές συνθήκες ενός τόπου παίζουν σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Οι ερωτώμενοι δήλωσαν ότι κατά 42% είναι πολύ ικανοποιημένοι και ένα 14% είναι πάρα πολύ ικανοποιημένο. Το 28% πιστεύει ότι οι κλιματολογικές συνθήκες είναι αρκετά καλές, το 12% ότι είναι λίγο καλές και ένα 4% ότι δεν είναι καλές (Γράφημα 5.17).

Γράφημα 5.17: Βαθμός ικανοποίησης για τις κλιματολογικές συνθήκες περιοχής



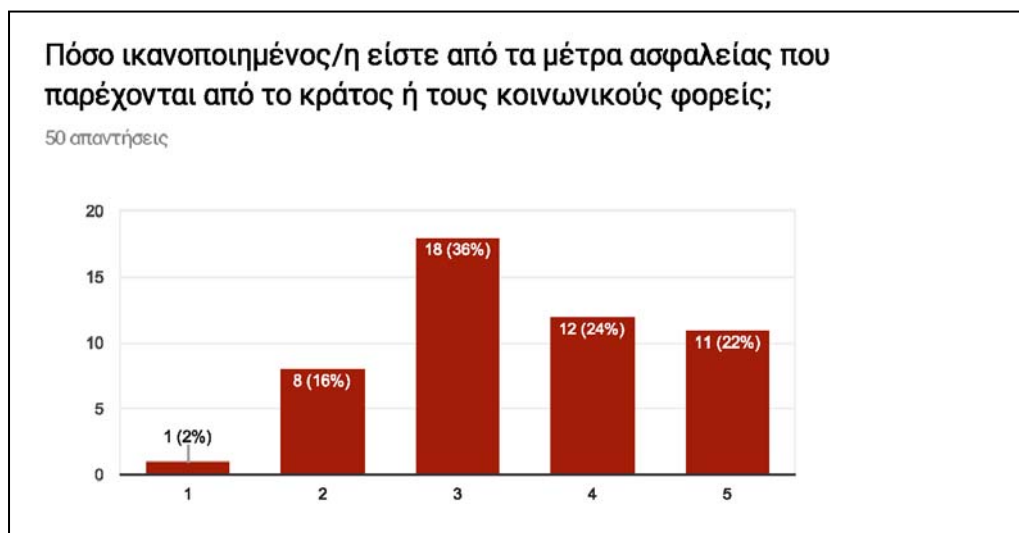
Στην ερώτηση «πόσο ασφαλής αισθάνεστε, στον τόπο που ζείτε από εξωτερικούς κινδύνους;» ένα 34% αισθάνεται αρκετά ασφαλής, ένα 28% πολύ ασφαλής και μόνο ένα 12% πάρα πολύ. Υπάρχει επίσης ένα ποσοστό 16% που αισθάνεται μικρή ασφάλεια και ένα 10 % που δεν αισθάνεται ασφαλές (Γράφημα 5.18).

Γράφημα 5.18: Βαθμός ασφάλειας από εξωτερικούς κινδύνους



Τα μέτρα ασφαλείας που παρέχονται από το κράτος ή τους κοινωνικούς φορείς, δεν ικανοποιούν ιδιαίτερα. Ένα ποσοστό 36% είναι αρκετά ικανοποιημένο, 16% είναι πολύ ικανοποιημένο και μόνο ένα 2% πάρα πολύ. Το 24% είναι λίγο ικανοποιημένο και τέλος ένα 22% πολύ λίγο (Γράφημα 5.19).

Γράφημα 5.19: Βαθμός ικανοποίησης για τα μέτρα ασφαλείας τους κρατους



Στην τελευταία ερώτηση ζητήθηκε από τους ερωτώμενους να αξιολογήσουν την ποιότητα της ζωής τους. Από τους πενήντα οι 19 (38%) την αξιολογούν αρκετά καλή, οι 17 ως καλή (34%) και 8 ως πολύ καλή (16%). Δυστυχώς, υπάρχει ένα ποσοστό 10% (5 άτομα) που την αξιολογεί ως λίγο καλή και ένα 2% (1 άτομο) ως πολύ λίγο καλή (Γράφημα 5.20).

Γράφημα 5.20: Βαθμός ικανοποίησης για την ποιότητα ζωής



Κεφάλαιο 6

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

6.1 Συμπεράσματα

Στις συνθήκες κοινωνικοοικονομικής κρίσης που βιώνει η χώρα την τελευταία δεκαετία, είναι πολύ σημαντικό ότι το 40% των ερωτηθέντων χαρακτηρίζει την ποιότητα της ζωής του από μέτρια ως πολύ καλή. Αν και το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι δεν έχει τα απαραίτητα χρήματα για να καλύψει τις βασικές του ανάγκες και η κατοικία του απορροφά το 30% και περισσότερο του οικογενειακού εισοδήματος και δείχνει να καταλαβαίνει τη διαφορά μεταξύ «ποιότητας ζωής» και «οικονομικής κατάστασης» γενικότερα.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα μένουν σε περιοχές της Αθήνας και συγκεκριμένα της Ανατολικής, της Δυτικής και στο Κέντρο. Αν και η κατοικία δεν είναι για όλους ένας άνετος χώρος, σχεδόν όλοι εστίασαν στην γειτονιά. Οι περισσότεροι είναι ικανοποιημένοι με την περιοχή που μένουν, ο καθένας για τους δικούς του λόγους.

Πολλοί ζούνε χρόνια στην περιοχή είτε γιατί μετακόμισαν εκεί παλαιότερα, είτε γιατί γεννήθηκαν εκεί και όταν παντρεύτηκαν έμειναν στο ίδιο κτίριο, αλλά σε άλλη κατοικία ή μετακόμισαν κάπου κοντά στο πατρικό. Αυτό εξυπηρετεί την οικογένεια και ιδιαίτερα τους γονείς που εργάζονται γιατί οι παππούδες και οι γιαγιάδες προσέχουν τα παιδιά όσο λείπουν οι γονείς, τα συνοδεύουν από και προς το σχολείο ή τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες.

Οι φοιτητές προτιμούν να μένουν στο κέντρο κυρίως γιατί τα ενοίκια είναι χαμηλά, είναι κοντά στη σχολή που σπουδάζουν, σε μαγαζιά, εστιατόρια, καφετέριες, χώρους διασκέδασης και αναψυχής, έτσι δεν χρειάζονται πολύ χρόνο και χρήματα για να μετακινηθούν και να βρεθούν στον προορισμό τους εύκολα και γρήγορα.

Οι συμμετέχοντες που δεν είναι ικανοποιημένοι με την άνεση που τους παρέχει η κατοικία τους είναι γιατί τα σπίτια τους δεν είναι καινούργιες κατασκευές, μένουν χρόνια σε αυτά και σχεδόν όλα είναι κληρονομιά από τους γονείς. Μόνο ένα άτομο δήλωσε ότι μένει στην συγκεκριμένη κατοικία διότι το ενοίκιο είναι χαμηλό. Τα παλιά σπίτια είναι χτισμένα με τις προδιαγραφές της εποχής που έγιναν, δηλαδή είναι μικρά και παρουσιάζουν προβλήματα λόγω της παλαιότητάς τους. Τα σπίτια

αυτά χρειάζονται ανακαινίσεις που τις περισσότερες φορές κοστίζουν πολύ και οι ιδιοκτήτες δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να προχωρήσουν σε αλλαγές.

Αν και υπάρχουν περιοχές, όπως στο κέντρο, που δεν έχουν πολλούς χώρους πρασίνου, σχεδόν όλοι προσπαθούν να έχουν έστω και λίγες γλάστρες στο μπαλκόνι τους, γιατί τους αλλάζει τη διάθεση. Οι περισσότεροι μένουν πιο μακριά από το κέντρο και τους αρέσει γιατί είναι πιο ήσυχα, δεν έχει πολύ θόρυβο από αυτοκίνητα, καυσαέρια, τα σπίτια έχουν κάποια απόσταση μεταξύ τους, υπάρχουν κήποι, πάρκα, πλατείες που μπορούν να πάνε με τα παιδιά τους μια βόλτα, να ασκηθούν, να διαβάσουν ένα βιβλίο ή την εφημερίδα τους, να καθίσουν σε μια καφετέρια με την παρέα τους και να απολαύσουν τον καφέ τους, μακριά από το άγχος της πόλης. Υπάρχουν βέβαια και εκείνοι που αν και το επιδιώκουν, δεν ασχολούνται πολύ ή δεν μπορούν να έρθουν σε επαφή με το πράσινο, λόγω έλλειψης ελεύθερου χρόνου. Υπάρχει φόρτος εργασίας και πολλές επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις. Για αυτό και πολλές οικογένειες, όταν οι γονείς βρίσκουν λίγο χρόνο προσπαθούν να περνάνε με τα παιδιά τους κάποιες στιγμές ξεγνοιασιάς κοντά στη φύση σε παιδικές χαρές, πλατείες, άλση, πάρκα ή στη θάλασσα. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, εξέφρασαν την επιθυμία ότι θα ήθελαν να υπάρχουν περισσότεροι χώροι πρασίνου, δείχνοντας έτσι ότι καταλαβαίνουν τη σημαντική επίδραση που έχει το πράσινο στο κλίμα της περιοχής καθώς επίσης και στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ισορροπίας, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά.

Σχετικά με αλλαγές στην περιοχή τους οι συμμετέχοντες θεωρούν πολύ σημαντικό οι τοπικές αρχές να φροντίζουν για την καθαριότητα της περιοχής, να υπάρχουν κάδοι απορριμμάτων και ανακύκλωσης, οι δρόμοι να είναι ασφαλτοστρωμένοι χωρίς λακκούβες και σαμαράκια, τα πεζοδρόμια να είναι καθαρά, μεγάλα και προσβάσιμα σε όλους, διότι είτε είναι γεμάτα με καρέκλες και τραπεζάκια από καφετέριες και εστιατόρια, είτε υπάρχουν παρκαρισμένα αυτοκίνητα. Το θέμα της στάθμευσης είναι εξίσου σπουδαίο καθώς επίσης και των δημοσίων συγκοινωνιών. Όταν υπάρχει εύκολη και γρήγορη πρόσβαση στις υπηρεσίες και οπουδήποτε χρειάζεται να πάει ο πολίτης, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιεί το αυτοκίνητό του, το αφήνει στο γκαράζ και κινείται με τα πόδια ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς, εξοικονομώντας έτσι ενέργεια, χρήματα και χρόνο.

Η ζωή στην πόλη, οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής και το έντονο περιβάλλον της εργασίας μας μπορεί να προκαλέσει χρόνιο στρες. Οι άνθρωποι των πόλεων

διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν κατάθλιψη, διαταραχές άγχους, σχιζοφρένεια ή άλλες ψυχιατρικές ασθένειες από εκείνους που ζουν κοντά στη φύση η οποία κάνει καλό στην ψυχική υγεία και ευεξία τους. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι άνθρωποι επισκέπτονται χώρους πρασίνου για χαλάρωση, σωματική δραστηριότητα, ηρεμία, αναζωογόνηση και ικανοποίηση. Το κυριότερο είναι ότι όλα αυτά συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας τους. Για αυτό το λόγο οι όποιες προσπάθειες για τη διερεύνηση ή προώθηση του αστικού πρασίνου ως πόρο υγείας, θα πρέπει να μελετώνται προσεκτικά και να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στο θέμα του αστικού σχεδιασμού, για την πολυπλοκότητα των κινήτρων τους και τα οφέλη τους προς όσους τα χρησιμοποιούν.

Ένα θέμα που παρουσιάστηκε από την έρευνα είναι το αίσθημα μη ασφάλειας από εξωτερικούς κινδύνους και τα ελλιπή μέτρα ασφαλείας που παρέχονται από το κράτος, για τα οποία οι συμμετέχοντες είναι μέτρια ικανοποιημένοι. Αυτό οφείλεται στην χαμηλή αστυνόμευση περιοχών με αποτέλεσμα την αύξηση της εγκληματικότητας σε κάποιες υποβαθμισμένες περιοχές, και ιδιαίτερα στις περιοχές του κέντρου που ζουν πρόσφυγες ή μετανάστες. Με την αύξηση των αυτοκινήτων και τη μετανάστευση από το κέντρο της πόλης στα προάστια, το κέντρο της πόλης έχει υποβαθμιστεί. Καθώς οι θέσεις εργασίας και η οικονομία μετανάστευσαν στην περιφέρεια, οι γειτονιές που έμειναν πίσω άλλαξαν και πολλά κτίρια παραμελήθηκαν και εγκαταλείφθηκαν, ενώ πολλά πάρκα και δρόμοι ερείπωσαν και κατέληξαν να είναι επικίνδυνα μέρη γιατί συγκεντρώνουν ύποπτα άτομα ή γίνεται χρήση ναρκωτικών. Επιπλέον, τα συστήματα μεταφοράς είναι δυσλειτουργικά, οι υποδομές ελλιπείς και η συνεχής χρήση των αυτοκινήτων μολύνει την ατμόσφαιρα και συμβάλλει στην αύξηση των αναπνευστικών και καρδιακών προβλημάτων. Οι φτωχοί και τα μέλη ομάδων με μειονεκτήματα είναι αναγκασμένοι να ζουν σε τέτοια περιβάλλοντα, εγείροντας έτσι θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης.

Συμπερασματικά, είναι απαραίτητο να υπάρξει ευαισθητοποίηση. Όλοι οι αρμόδιοι τοπικοί φορείς, η Περιφέρεια, οι Δήμοι και όλοι οι Βουλευτές επιβάλλεται να μεριμνήσουν και να αναλάβουν δράση έτσι ώστε το αστικό περιβάλλον να προστατευθεί και να αναβαθμιστεί. Μόνο με την οικοδόμηση περιεκτικών, ανθεκτικών και βιώσιμων πόλεων και κοινοτήτων για όλους, οι πόλεις θα γίνουν πιο φιλικές και ανθρώπινες και θα συμβάλουμε στη δημιουργία ανταγωνιστικών οικονομιών που προσφέρουν νέα είδη θέσεων εργασίας, για τους αστικούς φτωχούς.

6.2 Μελλοντική έρευνα

Η παρούσα έρευνα εκπονήθηκε στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας μεταπτυχιακού προγράμματος και προσπάθησε να αποτυπώσει την επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στην ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν σε αστικό περιβάλλον. Θεωρούμε ότι αυτό επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό.

Όπως έχουμε ήδη αναφερθεί, ο όρος ποιότητα ζωής έχει κατά ένα μέρος μια υποκειμενική διάσταση. Μία μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να ασχοληθεί με την διερεύνηση τρόπων που θα ενισχύσουν την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα του αποτελέσματος.

Επίσης, η έρευνα θα μπορούσε να επαναληφθεί, με μεγαλύτερο δείγμα και σε περισσότερες πόλεις ή σε όλη την Ελλάδα, έτσι ώστε να καλύψουμε όλο τον ελλαδικό χώρο.

Πηγές – Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Αραβαντινός, Α. (1997). *Πολεοδομικός σχεδιασμός για μια βιώσιμη ανάπτυξη του αστικού χώρου*. Αθήνα: Συμμετρία.
- Βακαλιός, Θ., (1984). *Ποιότητα ζωής: Προβληματισμοί – κατευθύνσεις*. Αθήνα: Κέντρο Προγραμματισμού και Οικονομικών Ερευνών, σελ.16-17.
- Γαρίτσης, Ι., (2010), *Επίδραση της πράσινης διαμόρφωσης των σχολικών αυλών στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη μάθηση και τη σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία των μαθητών-τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης* (Μεταπτυχιακή διατριβή), Κομοτηνή, Institutional Repository - Library & Information Centre – University of Thessaly. Ανακτήθηκε από:
<http://ir.lib.uth.gr/bitstream/handle/11615/1921/P0001921.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Δρακάκη, Α. & Κυβέλου, Σ., (επιμ.), (2005). *Hall T. Αστική Γεωγραφία*. Αθήνα: Κριτική ΑΕ, σελ.133.
- Δαμασκηνίδης Γ., Χριστοδούλου Α, (2014), *Η ερευνητική πρόταση στη μεταπτυχιακή και διδακτορική έρευνα*, Θεσσαλονίκη, Επίκεντρο Α.Ε.
- Ελευθεριάδης, Ν. & Σαρίκου, Σ., (2004), *Εισαγωγή στην Αρχιτεκτονική Τοπίου, Δράμα, Διδακτικό Βοήθημα, ΣΤΕΓ Τμήμα Αρχιτεκτονικής Τοπίου*.
- Ζερεφός, Σ., (2014), *Επίπτωση των κλιματικών αλλαγών και των ακραίων φαινομένων στην ψυχική υγεία των ανθρώπων* (Διπλωματική εργασία), Αθήνα, UOA - CD and software at the Library of Health Sciences, θέση 840.
- Θεοφίλου, Π. (2010), *Ποιότητα ζωής στο χώρο της υγείας: έννοια και αξιολόγηση, e-Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας*, σελ.43-53.
Διαθέσιμο στο: http://e-jst.teiath.gr/issues/issue_17/theofilou_17.pdf
- Ισπικούδης, Ι. & συνεργάτες, (2006-2007), *Ανάλυση –Σύνθεση τοπίου Ι, Δράμα, Διδακτικό βοήθημα, σελ. 2, ΣΤΕΓ Τμήμα Αρχιτεκτονικής Τοπίου*.
- Κανελλόπουλος, Α., (2013), *Η επίδραση της αλλαγής των κλιματολογικών συνθηκών στην ψυχική υγεία* (Διπλωματική εργασία), Αθήνα, UOA - CD and software at the Library of Health Sciences, θέση 690.
- Καρβούνης, Σ.Κ.& Γεωργακέλλος, Δ.Α., (2003). *Διαχείριση του περιβάλλοντος: επιχειρήσεις και βιώσιμη ανάπτυξη*. Αθήνα: Σταμούλης.

- Κοσκινάς, Κ. (2000). *Περιβάλλον και αναβάθμιση της ποιότητας ζωής. Οι κοινωνικές αναπαραστάσεις του περιβάλλοντος*. Αθήνα: Επιστημονικός υπεύθυνος - Ελληνικά Γράμματα.
- Μαρκέτος, Σ., (1997/10/12). Η Ελληνική Ιατρική ανά τους αιώνες. *Επτά Ημέρες, Καθημερινή*.
- Μαρμαράς, Ε., (2002). *Σχεδιασμός και Οικιστικός Χώρος. Θεωρητικές Προσεγγίσεις και Όψεις της Ελληνικής Αστικής Γεωγραφίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 143.
- Μεταφραστική Ομάδα Κάκτου, (1993), *Αριστοτέλης Άπαντα – Ηθικά Νικομάχεια Ι*, Αθήνα: Κάκτος, 7, σελ.31-39.
- Νικολαΐδου, Σ. (1993), *Η κοινωνική οργάνωση του αστικού χώρου*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Οικονόμου, Μ., Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., & Χριστοδούλου, Γ. (2001). Ποιότητα ζωής και ψυχική υγεία. Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 18(3), 239-253.
- Πασχάλη, Α. (2005), *Υπαίθριοι χώροι στην πόλη και το αστικό πράσινο: μελέτη ενός δημόσιου υπαίθριου χώρου: η πλατεία Ελευθερίας στην πόλη του Βόλου* (Μεταπτυχιακή εργασία). Αθήνα: Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο σελ.11.
- Σπουδαστήριο Κοινωνιολογίας ΠΑΣΠΕ & Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, (1996), *Εισαγωγή στη Μεθοδολογία και τις Τεχνικές των Κοινωνικών Ερευνών*, Γενική Επιμέλεια: Φίλιας Β., Αθήνα, Gutenberg.
- Τσακνάκης Α.(Μετάφραση) (2008), *Στοβαίος, Ανθολόγιο Γ,54*, Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Θεσσαλονίκης.
- Τζινιέρη-Κοκκώση Μ., Τριανταφύλλου Ε., Αντωνοπούλου Β., Τομαράς Β., Χριστοδούλου Γ.Ν., (2003), *Εγχειρίδιο Ποιότητας Ζωής με άξονα το ερωτηματολόγιο WHOQOL-100*, Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών-Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Αθήνα, σελ. 10-14.
- Τζινιέρη-Κοκκώση Μ., (2010), *Η ποιότητα ζωής στον αντίποδα της ψυχικής νόσου, Επιστήμης κοινωνία*: ειδικές μορφωτικές εκδηλώσεις, Ιανουάριος-Ιούνιος 2010, Γ' Κύκλος Ομιλιών: Ψυχική Υγεία: Σύγχρονες προσεγγίσεις – Προβληματισμοί, Αθήνα, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών. Διαθέσιμο στο: http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/8261/1/poiiohta%20zohs_Kokkosi.pdf

Ατζέντα, Νόμοι, ΦΕΚ

Τοπική Ατζέντα 21 (Local Agenda 21), (1992), Διαθέσιμο στο:

http://www.phoenix-crete.org/files/TOPIKI_AGENTA_21/topiki_agenda_21%20HELL.pdf

N.1650/1986, άρθρο 2 παρ.1. Διαθέσιμο στο:

http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/160-86.1111230803158.pdf

Ευρωπαϊκή Σύμβαση του Τοπίου, ΦΕΚ 30/25-02-2010. Διαθέσιμο στο:

http://www.unesco.org/culture/natlaws/media/pdf/greece/gre_law3827_10_eurlandscapeconv_greorof

Χάρτες

Μαλούτας Θ., Σπυρέλλης Σ., (2016), Athens Social Atlas, Κενές κατοικίες, Διαθέσιμο στο:

<http://www.athenssocialatlas.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/%CE%BA%CE%B5%CE%BD%CE%AD%CF%82%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%B5%CF%82/#top>

Τριανταφυλλόπουλος Ν.,(2015), Το κτηριακό απόθεμα του κέντρου της Αθήνας, Διαθέσιμο στο :

<http://www.athenssocialatlas.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/%CE%BA%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C-%CE%B1%CF%80%CF%8C%CE%B8%CE%B5%CE%BC%CE%B1>

Ξενόγλωση

Agnes E. Van den Berg, Jolanda Maas, Robert A. Verheij, Peter P. Groenewegen (2010), Green space as a buffer between stressful life events and health, Elsevier Ltd, *Social Science & Medicine* volume 70, Issue 8, April 2010, pages 1203–1210. Διαθέσιμο στο:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953610000675?via%3Dihub>.

Australian Housing and Urban Research Institute, (2012), Developing sustainable affordable housing: a project level analysis. Διαθέσιμο στο:

https://www.ahuri.edu.au/_data/assets/pdf_file/0012/2190/AHURI_Final_Report_No183_Developing_sustainable_affordable_housing_a_project_level_analysis.pdf.

Bell A.C. and Dymont J.E., 2007, Ground for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity, *Health Education Research*, Volume 23, Issue 6, 1 December 2008, Pages 952–962. Διαθέσιμο στο:

<https://academic.oup.com/her/article/23/6/952/551561>.

- Berman, M.; Jonides, J.; Kaplan, S.(2008) The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19,1207. Διαθέσιμο στο: <http://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Cognitive-Benefits-of-Interacting-With-Nature.pdf>
- Burkhardt M. (2000). Healing relationships with nature. *Elsevier Ltd, Contemporary therapies in nursing and midwifery*, 6, 1, 35-40. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353611799904389>
- Cimprich, B., & Ronis, D. L. (2003). An environmental intervention to restore attention in women with newly diagnosed breast cancer. *Cancer Nursing*, 26, 284–292. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12886119>.
- D’Arcy, E. & Keogh, G. (1997), Towards a property market paradigm of urban change, *Environment and Planning A* 1997, volume 29, pages 685-706. Διαθέσιμο στο: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.8492&rep=rep1&type=pdf>.
- Evans G.W., Wells N.M. and Moch A., 2003, Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique, *Journal of Social Issues*, Vol. 59, No. 3, 2003, pp. 475—500. Διαθέσιμο στο: <http://web.comhem.se/u68426711/24/Evans2003HousingMentalHealth-ReviewEvidenceMethodologicalConceptualCritique.pdf> .
- European Union, (2012), LIVELAND: *.Liveable Landscapes: a key value for sustainable territorial development*. Targeted analysis. Διαθέσιμο στο: <https://www.espon.eu/programme/projects/espon-2013/targeted-analyses/liveland-liveable-landscapes-key-value-sustainable>
- Fuller, R.; Irvine, K.N.; Devine-Wright, P.; Warren, P.; Gaston, K.J. Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Bio. Lett.* 2007, 3, 390–394. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2390667/>
- Gidlöf-Gunnarsson, A., Öhrström, E., (2007). Noise and well-being in urban residential environments: the potential role of perceived availability to nearby green areas. *Landsc.Urban Plan.* 83 (2–3), 115–126. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204607000722>

- Guite H.F., Clark C., Ackrill G., (2006), The impact of the physical and urban environment on mental well-being, Published by Elsevier Ltd. 10,1016.
 Διαθέσιμο στο:
https://www.lemosandcrane.co.uk/bluesalmon_trial/resources/RISE%20housing%20and%20wellbeing.pdf
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kellert, S., (2005), *Building for life. Designing and Understanding the Human-Nature Connection*, Washington-Covelo-London: IslandPress. Διαθέσιμο στο: https://www.childrenandnature.org/uploads/Kellert_BuildingforLife.pdf
- Kuo, F.E., (2001), Coping with poverty—Impacts of environment and attention in the inner city. *Environment & Behavior*. Διαθέσιμο στο: <https://nfs.unl.edu/documents/communityforestry/Kuocopingwithpoverty.pdf>
- Leather, P., Pyrgas, M., Beale, D. & Lawrence, C., (1998). Windows in the Workplace: Sunlight, View, and Occupational Stress. *Environment & Behavior*, 30, pages 739-762. Διαθέσιμο στο:
<http://dx.doi.org/10.1177/001391659803000601>
- Louv R., (2005), *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*, North Carolina: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Maas, J., van Dillen, S.M., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. (2009), Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health Place*, 15, 586–595. Διαθέσιμο στο:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829208001172>
- Maureen O’Hare, CNN, updated 13th September 2017, Διαθέσιμο στο:
<http://edition.cnn.com/travel/article/least-stressful-cities-2017/index.html>
- Mitchell, R.; Popham, F. (2008), Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study. *Lancet*, 372, 1655–1660. Διαθέσιμο στο: <http://eprints.gla.ac.uk/4767/1/4767.pdf>
- Moudon, A.V.,(2009). Real noise from the urban environment: how ambient community noise affects health and what can be done about it. *Am. J. Prev. Med.* 37 (2),167–171. Διαθέσιμο στο:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379709002955>

- Mugammad M.S., Kasim R., Martin D., Ahmad A.,(2018). Framework of the Existing Patterns of Residential Segregation and Housing Quality in Nigeria, *Research on Humanities and Social Sciences*, 8,12. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/326059357_Framework_of_the_Existing_Patterns_of_Residential_Segregation_and_Housing_Quality_in_Nigeria
- Murphy, E., King, E.A., Rice, H.J., (2009). Estimating human exposure to transport noise in central Dublin, Ireland. *Environ. Int.* 35, 298–302. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18814913>
- Organization for Economic Cooperation and Development (1990), *Environmental policies for cities in the 1990s*, Paris: OECD.
- Ottosson,J., & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation: how does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33(1), 51–70. Διαθέσιμο στο: https://www.halsansnatur.se/images/media/ottoson_grahn_08_crisis.pdf
- Pintérné N., (2012). *Light Pollution and its Effect on the Living World*. International Scientific Conference on Sustainable Development & Ecological Footprint. Sopron, Hungary. Διαθέσιμο στο: http://footprintconference.nyne.hu/fileadmin/dokumentumok/palyazat/tamop421b/Int_Conference/Papers/Articles/PDF/Pinterne_LightPollutionAndItsEffectOnTheLivingWorld.pdf
- Shimkin, Michael B. (27 September 1946). The World Health Organization. *Science (American Association for the Advancement of Science,)* vol.104, No. 2700: p.281-283. Διαθέσιμο στο: <http://science.sciencemag.org/content/104/2700/281>
- Stigsdotter, U.A.; Grahn, P. (2004), *A Garde at Your Doorstep May Reduce Stress Private Gardens as Restorative Environments in the City*. Διαθέσιμο στο: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.522.420&rep=rep1&type=pdf>
- Sullivan, et al. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment & Behavior*, vol.36, 678-700. Διαθέσιμο στο: http://www.willsull.net/Publications_files/Sullivan,%20Kuo,%20DePooter.pdf

- Takano, T.; Nakamura, K.; Watanabe, M., (2002), Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: The importance of walkable green spaces. *J. Epidemiol. Community Health*, 56, 913–918. Διαθέσιμο στο: <http://jech.bmj.com/content/56/12/913>
- Taylor A.F., Kuo F. E. and Sullivan W. C., (2001), COPING WITH ADD. The Surprising Connection to Green Play Settings, *Environment and Behavior*, 33, 1, 54-77. Διαθέσιμο στο: http://www.willsull.net/Publications_files/Taylor,%20Kuo,%20Sullivan%202001a.pdf
- The Guardian, (2014), Scandal of Europe's 11m empty homes. Housing campaigners denounce 'shocking waste' of homes lying empty while millions cry out for shelter. Διαθέσιμο στο: <https://www.theguardian.com/society/2014/feb/23/europe-11m-empty-properties-enough-house-homeless-continent-twice>
- THE WHOQOL GROUP (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. *Social Science and Medicine*: 41: 1403-1409. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/027795369500112K>
- Wells N., (2000), AT HOME WITH NATURE. Effects of “Greenness” on Children’s Cognitive Functioning,, *Environmental and Behavior*, 32, 6, 775-795. Διαθέσιμο στο: https://www.nrs.fs.fed.us/pubs/jrnl/2000/nc_2000_wells_001.pdf
- Wells, N. M., & Evans, G.W. (2003). Nearby nature, a buffer of life stress among Rural children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311–330. Διαθέσιμο στο: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916503035003001>
- WHO. (2008). *How is climate change affecting our health?* A manual for teachers. Διαθέσιμο στο: http://ccsl.iccip.net/world_health_day_2008_teacher_manual.pdf
- WHO, (2013). Review of Evidence on Health Aspects of Air Pollution-REVIHAAP Project: Technical Report. Διαθέσιμο στο: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/193108/REVIHAAP-Final-technical-report.pdf
- Zautra A., & Goodhart D. (1979), Quality of life indicators: A review of the literature. *Community Mental Health*, 4, pp.1-10. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/13000225_Quality_of_life_indicators_A_review_of_the_literature

Διαδικτυακές πηγές

- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%B1%CF%82
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%B3%CE%BA%CE%AC%CF%81%CE%B4%CE%B7>
- http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/193108/REVIHAAP-Final-technical-report.pdf
- https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf
- <http://www.wwf.gr/sustainable-economy/clean-energy/climate-change>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CE%B3%CE%B4%CE%AC%CF%84%CE%B7>
- <https://www.kepe.gr/index.php/el/erevna/dimosieyseis/meletes/item/206-%CE%B1%CF%81-71-finance-and-economicgrowth-the-case-of-greece-1960-2005>
- <https://www.zipjet.co.uk/2017-stressful-cities-ranking>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο

Περιβάλλον, αστικό τοπίο και ψυχική υγεία

Ο άνθρωπος και το περιβάλλον είναι αλληλένδετα. Το περιβάλλον επηρεάζει τον άνθρωπο αλλά και ο άνθρωπος τροποποιεί το περιβάλλον σαν αποτέλεσμα της ανάπτυξης του. Η συγκεκριμένη έρευνα εξετάζει πως το φυσικό και το αστικό περιβάλλον συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

* Απαιτείται

1. Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου *

2. Φύλο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Άνδρας
☐ Γυναίκα

3. Ηλικία *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ 21-30
☐ 31-40
☐ 41-50
☐ 51-60
☐ 61-70
☐ 71-80

4. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Άγαμος
☐ Έγγαμος
☐ Διαζευγμένος

5. Αριθμός τέκνων *

6. Επάγγελμα *

7. Ποιο είναι το επίπεδο σπουδών σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Πρωτοβάθμια (Δημοτικό)
- ☐ Δευτεροβάθμια (Γυμνάσιο, Λύκειο)
- ☐ Τριτοβάθμια (Α.Ε.Ι., Τ.Ε.Ι.)
- ☐ Μεταπτυχιακό
- ☐ Διδακτορικό

8. Σε ποια περιοχή μένετε; *

9. Μένετε σε: *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- ☐ Μονοκατοικία
- ☐ Διαμέρισμα
- ☐ Ιδιόκτητο
- ☐ Ενοίκιο

10. Χαρακτηριστικά της κατοικίας σας *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- ☐ Αυλή
- ☐ Κήπος
- ☐ Γλάστρες
- ☐ Γειτονικοί κήποι
- ☐ Χωρίς πράσινο

11. Εγγύτητα σε μέσα μαζικής μεταφοράς *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- ☐ Λεωφορεία
- ☐ Μετρό
- ☐ Τραμ
- ☐ Ηλεκτρικό
- ☐ Προαστιακό

12. Εργάζεστε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Εργαζόμενος με πλήρη απασχόληση
- ☐ Εργαζόμενος με μερική απασχόληση
- ☐ Άνεργος
- ☐ Συνταξιούχος

13. Πόσα χρόνια μένετε στη συγκεκριμένη κατοικία; *

14. Γιατί επιλέξατε να μείνετε σε αυτήν την περιοχή; *

15. Τι σας αρέσει στην περιοχή; *

16. Τι θα θέλατε να αλλάξετε στην περιοχή; *

17. Θα μετακομίζατε, αν είχατε τη δυνατότητα, για να πάτε κάπου αλλού και γιατί; *

18. Υπάρχουν χώροι πρασίνου στην περιοχή σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ Ναι

☐ Όχι

19. Θα θέλατε να υπάρχουν περισσότεροι χώροι πρασίνου στην περιοχή σας ή είναι αρκετοί; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Είναι αρκετοί
- ☐ Θα ήθελα περισσότερους χώρους πρασίνου

20. Όταν αισθάνεστε αγχωμένος ή κουρασμένος αναζητάτε να βρεθείτε σε χώρο με πράσινο και γιατί; *

21. Πιστεύετε ότι όταν βρίσκεστε κοντά στη φύση, σας βοηθάει να αναπτύξετε κοινωνικές σχέσεις; *

22. Ασχολείστε με τη φροντίδα των φυτών; Ποια είναι τα οφέλη; *

23. Πόσο άνετος είναι ο χώρος στον οποίο κατοικείτε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

24. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις συνθήκες που υπάρχουν στην περιοχή όπου κατοικείτε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

25. Πόσο προσιτή είναι η κατοικία σας; Απορροφά λιγότερο ή περισσότερο από το 30% του οικογενειακού εισοδήματός σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ Λιγότερο από το 30% του οικογενειακού εισοδήματος
☐ Περισσότερο από το 30% του οικογενειακού εισοδήματος

26. Έχετε τα απαραίτητα χρήματα για να καλύπτετε τις βασικές ανάγκες σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

27. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με την πρόσβαση που έχετε στις δημόσιες υπηρεσίες; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

28. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι τα μέσα μεταφοράς που έχετε στη διάθεσή σας είναι επαρκή; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

29. Πόσο υγιεινό είναι το φυσικό περιβάλλον της περιοχής στην οποία ζείτε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

30. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε με τις κλιματολογικές συνθήκες του τόπου όπου ζείτε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

31. Πόσο ασφαλής αισθάνεστε, στον τόπο που ζείτε από εξωτερικούς κινδύνους; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

32. Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από τα μέτρα ασφαλείας που παρέχονται από το κράτος ή τους κοινωνικούς φορείς; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

33. Πως θα βαθμολογούσατε την ποιότητα της ζωής σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Πάρα πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	Πολύ λίγο

☐ Να μου αποσταλεί ένα ανήγραφο με τις απαντήσεις μου.