



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΘΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΑΦΗΣ ΚΑΙ ΝΟΣΗΣΗΣ ΜΕ COVID-19
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΣΑΡΙΑΗ ΜΑΡΙΑ

ΓΕΙΤΟΝΑ ΜΑΙΡΗ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΚΟΡΙΝΘΟΣ, 2022

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΑΦΗΣ ΚΑΙ ΝΟΣΗΣΗΣ ΜΕ COVID-19
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ**

ΣΑΡΙΑΗ ΜΑΡΙΑ

ΓΕΙΤΟΝΑ ΜΑΙΡΗ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΚΟΡΙΝΘΟΣ, 2022

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την παρούσα διπλωματική εργασία ολοκληρώνονται οι σπουδές μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών «Οικονομία, Διοίκηση και Πολιτική Υγείας» του Τμήματος Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Στις σπουδές μου ήταν καθοριστική η συμβολή των καθηγητών μου στα γνωστικά αντικείμενα που παρακολούθησα, στους οποίους οφείλω να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες για τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση των σπουδών μου.

Ιδιαίτερα επιθυμώ να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου και επιβλέποντα στην παρούσα διπλωματική εργασία, κ. Σουλιώτη Κυριάκο για την επιστημονική και συμβουλευτική καθοδήγηση που μου προσέφερε καθώς και για τις εύστοχες και πολύ εποικοδομητικές παρατηρήσεις του. Επίσης, ιδιαίτερα θερμά θα ήθελα να ευχαριστήσω και τις επιβλέπουσες κα. Σαρίδη Μαρία και κα. Γείτονα Μαίρη για την συμβολή και τις γνώσεις που μου προσέφεραν στην εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής.

Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω την 6^η Υγειονομική Περιφέρεια Πελοποννήσου η οποία έδωσε την άδεια συλλογής των στοιχείων προκειμένου να πραγματοποιηθεί η έρευνα καθώς και το κόσμο που συμμετείχε σε αυτήν.

Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	8
Κεφ. 1. Η επίδραση του COVID-19 στην Ελλάδα και στην Ευρώπη	8
1.1. Το Εθνικό Σύστημα Υγείας και η λειτουργία του την εποχή της πανδημίας ...	11
1.2 Επιπτώσεις πανδημίας στην οικονομία και στην απασχόληση και η επιρροή τους στην ποιότητα ζωής	16
Κεφ. 2. Αγχώδεις διαταραχές και φόβος, αίτια και συμπτώματα.....	20
2.1. Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων	22
2.2. Ψυχική ανθεκτικότητα και ο ρόλος της στην εποχή Covid-19.....	25
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	30
Κεφ. 3. Ερευνητικό Μέρος	30
3.1 Σκοπός Έρευνας.....	30
3.2 Μεθοδολογία Έρευνας.....	31
3.3 Αποτελέσματα Έρευνας.....	35
3.4 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά.....	35
3.5 Κύριο μέρος της ανάλυσης	73
3.5.1 Κλίμακα φόβου για τον covid-19	74
3.5.2 Το στίγμα του Covid-19 / Κλίμακα διακρίσεων στους επαγγελματίες υγείας..	81
3.5.3 Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης για το άγχος	98
3.5.4 Κλίμακα BRIEF COPE.....	118
3.5.5 Κλίμακα ανθεκτικότητας CONNOR-DAVIDSON	148
3.5.6 Σφαιρική ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας	169
3.5.7 Ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας	170
Συζήτηση – Συμπεράσματα	187
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	194
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ	199
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 ΕΓΚΡΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	208

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα έρευνα, το αντικείμενο της μελέτης είναι η διερεύνηση των στάσεων και των απόψεων των συμμετεχόντων σχετικά με την πανδημία, καθώς και τη διαχείριση της. Οι άνθρωποι βιώνουν διαφορετικά την κατάσταση της πανδημίας και διαμέσου της συγκεκριμένης έρευνας πραγματοποιείται προσπάθεια να εξεταστούν κλίμακες που συνδέονται με τη ψυχολογία και γενικά με την ποιότητα της ζωής.

Το δείγμα της έρευνας κρίνεται σχετικά ικανοποιητικό και σε συνδυασμό με έρευνες οι οποίες διεξάγονται προς μελέτη κρίσιμων παραμέτρων, όπως χαρακτηριστικά αποτελεί η ανθεκτικότητα, ο φόβος προς την πανδημία, διεξάγονται χρήσιμα συμπεράσματα για την αντιμετώπιση της από τα μέλη της ελληνικής κοινωνίας. Έτσι, μέσα από στατιστική ανάλυση του ερωτηματολογίου και σε συνδυασμό με την επάρκεια του δείγματος, προκύπτουν συμπεράσματα αναφορικά με τις εξεταζόμενες κλίμακες που συνδέονται με την αντίληψη και τα συναισθήματα που έχουν τ' άτομα, κατά την περίοδο Covid-19.

ABSTRACT

In the present study, the object is to investigate the attitudes and views of the participants regarding the pandemic, as well as its management. People experience the pandemic situation differently and through this research, an attempt is made to examine scales related to psychology and quality of life in general.

The sample of the research is considered relatively satisfactory and in combination with some researches which are carried out to study critical parameters, such as the resistance to the fear of the pandemic, useful conclusions are expected to be drawn by the members of the Greek society. Thus, through statistical analysis of the questionnaire, in combination with the adequacy of the sample, conclusions are expected to emerge regarding the scales examined related to the perception and emotions of individuals during the Covid-19 period.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εμφάνιση της νόσου Covid-19 που ταχύτατα εξαπλώθηκε πλήττοντας αρχικά μεγάλες περιοχές και επηρεάζοντας γρήγορα όλο τον πληθυσμό παγκοσμίως χαρακτηρίστηκε από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας «πανδημία». Πολύ σύντομα, όπως όλες οι πανδημίες – επιδημίες λοιμωδών ασθενειών, η πανδημία της Covid-19 επέφερε ριζικές μεταβολές στον τρόπο λειτουργίας και οργάνωσης όλων των κρατικών μηχανισμών παγκοσμίως. Ειδικότερα, η επίδραση του υπήρξε καταλυτική δοκίμασε και δοκιμάζει τα συστήματα υγείας όλων των κρατών. Ωστόσο, αναντίρρητα οι δραματικότερες συνέπειες του εντοπίζονται στον τρόπο και στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων, αφού επηρέασε κάθε τομέα ανθρώπινης δράσης (πνευματικό, ηθικό, κοινωνικό, συναισθηματικό, οικονομικό-επαγγελματικό).

Ειδικότερα, η πανδημία έχει επιδράσει καταλυτικά στην ποιότητα ζωής ενός σημαντικού ποσοστού του πληθυσμού σε παγκόσμια κλίμακα, δημιουργώντας συνθήκες πίεσης που απορρέουν από την αδυναμία των συστημάτων υγείας και του παγκόσμιου οργανισμού υγείας να τερματίσουν την πανδημία με την επιτυχή πρόληψη και θεραπεία. Πλέον, με την ανακάλυψη εμβολίων, δόθηκε μια δυνατότητα πρόληψης για την επιτυχή πορεία προς τον τερματισμό του πανδημικού κύματος. Παρ' όλα αυτά, όλοι οι άνθρωποι δεν είναι πεπεισμένοι να προχωρήσουν στον εμβολιασμό για την προστασία τους, διότι διαθέτουν τη στάση και τις πεποιθήσεις τους σε ατομικό επίπεδο, γύρω από το κρίσιμο ζήτημα της πανδημίας.

Στα σύγχρονα ιατρικά δεδομένα η νόσος covid-19 αποτελεί νέα πανδημία που ο ιατρικός κλάδος σπεύδει να αντιμετωπίσει με πλήθος ερευνών και μελετών, καθώς απειλείται το σύνολο της ανθρωπότητας σε όλες της εκφάνσεις της ύπαρξής της. Ειδικότερα η απειλή της νόσου covid-19 έχει επηρεάσει τη ζωή και όλες τις δραστηριότητες των ατόμων. Επιπρόσθετα η έννοια της απειλής συνδέεται άμεσα με

την πρόκληση φόβου που συνοδεύεται από άγχος. Επιδίωξη, λοιπόν, της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τα επίπεδα άγχους και φόβου των ατόμων σε σχέση με τη νόσο covid-19 και την επίδρασή τους ειδικότερα στην σχέση τους με τους επαγγελματίες υγείας και γενικότερα στην ποιότητα της ζωής τους.

Στο θεωρητικό μέρος της μελέτης αναφέρονται ζητήματα που συνδέονται με τη νόσο Covid-19. Σε πρώτο στάδιο θα μελετηθεί ο αντίκτυπος της πανδημίας τόσο στο εγχώριο, όσο και σ' ευρωπαϊκό επίπεδο. Επίσης, θα εξεταστεί η λειτουργία του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ) κατά την περίοδο της πανδημίας. Αντίστοιχα, θα διερευνηθούν οι επιπτώσεις της πανδημίας στην οικονομία και την απασχόληση, καθώς η ανασφάλεια στην εργασία συνδέεται στενά με τη δημιουργία συναισθημάτων φόβου προς τη διασφάλιση των αναγκαίων αγαθών για τη διαβίωση τους.

Παράλληλα, θα εξεταστούν ψυχολογικές συνθήκες οι οποίες απορρέουν από την κρίση της πανδημίας, όπως το άγχος και ο φόβος. Ωστόσο, θ' αναφερθούν και οι στρατηγικές αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων, αλλά και η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας στη δύσκολη περίοδο του κορονοϊού.

Στο ερευνητικό μέρος θα διερευνηθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων για την πανδημία και τη διαχείριση της. Η διερεύνηση αυτή αποτελεί ένα επίκαιρο θέμα, καθώς μαστίζει σε μεγάλο βαθμό ολόκληρη την υφήλιο, με αποτέλεσμα να έχει επιδράσει καταλυτικά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Έτσι, προκύπτει η αναγκαιότητα διερεύνησης της επιρροής της πανδημίας στη ψυχική υγεία των ανθρώπων. Επιπλέον, αναγκαία είναι και η διερεύνηση των επιπέδων στρες και φόβου από την πιθανότητα νόσησης από κορονοϊό καθώς και η σύνδεση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ποιότητα ζωής στο γενικό πληθυσμό.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφ. 1. Η επίδραση του COVID-19 στην Ελλάδα και στην Ευρώπη

Στην ελληνική επικράτεια οι επιπτώσεις της πανδημίας έγιναν σε σημαντικό βαθμό εμφανείς, καθώς η χώρα κλήθηκε να αντιμετωπίσει μία τρίτη περίοδος κρίσης στη διάρκεια των τελευταίων δέκα χρόνων. Η Ελλάδα, έχοντας αντιμετωπίσει την πρώτη οικονομική κρίση κατά την περίοδο 2008 – 2009 και μια δεύτερη το 2015 (έλεγχος κεφαλαίων - capital controls), εισήλθε απρόσμενα στην τρίτη κρίση, ενώ οι προσδοκίες ήταν μεγάλες από την παρουσία σημείων ανάκαμψης και τους θετικούς ρυθμούς ανάπτυξης. Η καταλυτική επίδραση της πανδημίας ήταν ραγδαία στα πιο σημαντικά οικονομικά κεφάλαια της Ελλάδας τον τουρισμό και τη ναυτιλία (Κουζούφη, 2020) με αναπόφευκτη συνέπεια την αρνητική επίδραση στην ποιότητα ζωής των πολιτών.

Παράλληλα η Ελλάδα αποτελεί αποκλειστικά το κράτος-μέλος της ένωσης, όπου ο μέσος μισθός μειώθηκε εάν τον συγκρίνουμε με το 2010, ενώ εν μέσω πανδημίας η μείωση υπήρξε ακόμα μεγαλύτερη. Το παραπάνω γεγονός είναι φυσικό να συνοδεύεται από αισθήματα φόβου, άγχους και ανασφάλειας προς τους πολίτες και να επιδρά αρνητικά στη ψυχοσύνθεση και στην ποιότητα ζωής τους.

Επιπλέον, η κατάθλιψη είναι μία πάθηση που έχει επιδράσει σημαντικά στους πολίτες, εν καιρό πανδημίας, λόγω τόσο των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, αλλά και γιατί εξ' αυτών αναγκάστηκαν να σταματήσουν τις δραστηριότητες τους, όπως συναντήσεις με φιλικά και οικεία πρόσωπα, συμμετοχή σε εκδηλώσεις. Επομένως, περισσότεροι άνθρωποι επηρεάστηκαν αρνητικά και εξακολουθούν να υποφέρουν από το αποτύπωμα της πανδημίας. Παράλληλα η κατάθλιψη συνήθως

εμφανίζει υποτροπές και είναι δυνατό ν' αποβεί καταστροφική για την προσωπική και κοινωνική ζωή του ατόμου, αποτελώντας μία χρόνια πάθηση. (Kessler, 2015)

Στους ακόλουθους πίνακες (Πίνακας 1, Πίνακας 2) παρουσιάζονται σημαντικά στατιστικά στοιχεία σχετικά με το αποτύπωμα της πανδημίας, τόσο σε ανθρώπινες ζωές, όσο και στην οικονομία. Τα στοιχεία αφορούν τόσο στην Ελλάδα, αλλά γενικότερα στην Ευρώπη, όπου αποτυπώνεται μια συγκριτική παρουσίαση των περιπτώσεων εμφάνισης της ασθένειας στον πληθυσμό, καθώς και των περιπτώσεων που οι ασθενείς πέτυχαν να επιβιώσουν.

Αντίστοιχα, για τον οικονομικό κλάδο, παρουσιάζονται στοιχεία για το εμπόριο, τα αγαθά και τις υπηρεσίες και την απασχόληση, τόσο σ' εγχώριο, όσο και σ' ευρωπαϊκό επίπεδο. (Iossiphides et al., 2020)

Από τον πίνακα 1, διαπιστώνεται πως ο μέσος όρος περιπτώσεων κρουσμάτων προς θανάτους στην ελληνική επικράτεια, αντιστοιχούν σε λίγο υψηλότερο ποσοστό, σε σύγκριση με την Ευρώπη (2.7% έναντι 2.2%). Παρ' όλα αυτά, διαπιστώνεται πως ότι στην αρχή της πανδημίας, ο μέσος όρος της Ελλάδος είναι αρκετά χαμηλότερος σε σύγκριση με τον ευρωπαϊκό μ. ο. (6% έναντι 10.5%). Αναφορικά με το δεύτερο κύμα, ο μέσος όρος στη χώρα είναι μεγαλύτερος, σε σύγκριση με τον ευρωπαϊκό (1.5% έναντι 2.7%).

Πίνακας 1: Εξέλιξη της πανδημίας στην Ελλάδα και στην Ευρώπη.

COVID- 19 EVOLUTION		
WHOLE PERIOD		
CASES (TOTAL)	11,015,734	119,720
DEATHS (TOTAL)	246,325	3,289
DEATH/CASES	2.2%	2.7%
1 ST WAVE (UNTIL 31/05/2020)		
CASES (TOTAL)	902,195	2.915
DEATHS (TOTAL)	94,577	175
DEATH/CASES	10.5%	6.0%
2 ND WAVE (UNTIL 01/08/2020)		
CASES (TOTAL)	9,815,313	115,319
DEATHS (TOTAL)	142,944	3.086
DEATH/CASES	1.5%	2.7%

Επιπρόσθετα, διαπιστώνεται ο οικονομικός αντίκτυπος στον πίνακα 2. Το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν κυμαίνεται σε χαμηλότερα επίπεδα σε σύγκριση με την Ευρώπη και συνολικά των κρατών, τα οποία συνιστούν τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, τα έτη 2020- 2021. Αντίστοιχα, για την απασχόληση, το ποσοστό είναι ελαφρώς χαμηλότερα στην ελληνική επικράτεια, το τρέχων έτος. Επιπρόσθετα, για τις υπηρεσίες εμπορίου και αγαθών, η χώρα παρουσιάζει αρκετά χαμηλότερα επίπεδα σε σύγκριση με την Ευρώπη και συνολικά των κρατών, τα οποία συνιστούν τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, τα έτη 2020 έως 2021. (Iossiphides et al., 2020)

Πίνακας 2: Οικονομικός αντίκτυπος της πανδημίας στην Ελλάδα και Ευρώπη.

COVID- 19 ECONOMIC IMPACT				
	Q2 2020	Q4 2020	Q4 2020	Q4 2022
GROSS DOMESTIC PRODUCT (VS Q4 2019)				
OECD	88%	95%	98%	101%
EYRO AREA	85%	93%	97%	100%
GREECE	85%	86%	94%	99%
EMPLOYMENT IN PERSON (VS Q4 2019)				
OECD	93%	96%	97%	98%
EYRO AREA	98%	97%	97%	99%
GREECE	97%	96%	96%	98%
TRADE OF GOODS AND SERVICES (VS Q4 2019)				
OECD	75%	90%	95%	102%
EYRO AREA	76%	93%	100%	105%
GREECE	60%	67%	79%	94%

Διαπιστώνουμε, λοιπόν, πως ο οικονομικός αντίκτυπος της πανδημίας πλήττει τον ελληνικό πληθυσμό και συνεπώς έχει επίδραση στην ποιότητα ζωής των πολιτών και σε όλους τους τομείς δραστηριότητας τους.

1.1. Το Εθνικό Σύστημα Υγείας και η λειτουργία του την εποχή της πανδημίας

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) αντιμετωπίζει διαρκή κρίση με προβλήματα στην αποτελεσματικότητα ως προς την παροχή των υπηρεσιών της υγειονομικής περίθαλψης, στην οργάνωση, στη δομή, στη διαχείριση, στην έλλειψη εκτιμήσεων σκοπιμότητας, σε κατακερματισμένο διοικητικό πλαίσιο, σε σημαντική παρέμβαση από τον ιδιωτικό τομέα, αλλά και ανεπαρκή νοσοκομεία και ανθρώπινο δυναμικό. Οι αδυναμίες και άρα η ανάγκη της επικείμενης μεταρρύθμισης του διοικητικού και του οργανωτικού συστήματος της υγειονομικής περίθαλψης, σε

συνδυασμό με την ενίσχυση της αποτελεσματικότητάς της, έχουν αναφερθεί στην επιστημονική βιβλιογραφία σε σημαντικό βαθμό (Kentikelenis & Papanikolas, 2012).

Επιπρόσθετα, η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας που αποτελεί κεντρική λειτουργία του υγειονομικού συστήματος παρουσιάζει πολλά προβλήματα και κρίνεται ανεπαρκής. Η δευτεροβάθμια φροντίδα παρέχεται από τα νοσοκομεία τα οποία όμως είναι «γερασμένα», χρεοκοπημένα, με ελλείψεις υποδομών, τεχνολογικών εξοπλισμών και προσωπικού. Επίσης, παρουσιάζεται έλλειψη σύγχρονων μονάδων περίθαλψης όπως μονάδες ημερήσιας νοσηλείας και μονάδες χρόνιων πασχόντων. Επιπλέον, το σύστημα χρηματοδότησης στο ελληνικό σύστημα είναι μια περίπλοκη διαδικασία και η Ελλάδα είναι από τις χώρες που δαπανούν πολλά για την υγεία χωρίς όμως να έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Απουσιάζουν επίσης μηχανισμοί αξιολόγησης, ελέγχου και ποιότητας. Εμπόδια εντοπίζονται και στην πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας κυρίως σε ηλικιωμένους, χρονίως πάσχοντες και σε αυτούς με χαμηλό εισόδημα. (Σουλιώτης, 2018)

Το ΕΣΥ διαπερνάει μία περίοδο έντονης κρίσης, καθώς η πανδημία φέρνει μεγάλο αριθμό ατόμων στα νοσοκομεία, ενώ για τους ανθρώπους οι οποίοι νοσούν σοβαρά, απαιτείται η εισαγωγή τους στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ). Ωστόσο, με τα προβλήματα που έχει αντιμετωπίσει το ΕΣΥ, τα προηγούμενα χρόνια και με την τωρινή κρίση, κρίνεται αμφίβολου ο βαθμός εμπιστοσύνης των πολιτών προς την ποιότητα των υπηρεσιών και κατά πόσο δύνανται οι πολίτες να αισθάνονται ασφάλεια, από τον τρόπο λειτουργίας του ΕΣΥ.

Επιπρόσθετα, στο ΕΣΥ η κρίση διαχείρισης συνοδεύεται από μείωση των δαπανών για την υγεία χωρίς αυτή η μείωση να αποτελεί το ουσιαστικό πρόβλημα. Σύμφωνα με μελέτες πρόβλημα του ΕΣΥ είναι ο τρόπος δαπάνης των χρημάτων για την υγεία και όχι τόσο τα ποσά που δαπανώνται (Gorantis et. al., 2014). Έτσι, λοιπόν

η πανδημική κρίση φέρνει στην επιφάνεια τα συνεχόμενα προβλήματα διαχείρισης του ΕΣΥ και επηρεάζει τον τρόπο αντιμετώπισης του από τους πολίτες προκειμένου αυτοί να αισθανθούν την ασφάλεια για την υγειονομική του περίθαλψη.

Χρόνια προβλήματα του ΕΣΥ όπως οι ελλείψεις φαρμάκων, η υπολειτουργικότητα των νοσοκομείων, οι μειωμένες προσλήψεις ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού (Simou & Koutsogeorgou, 2014), κατά την περίοδο της πανδημίας έγιναν πιο έντονα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ανασφάλεια των πολιτών για την πιθανότητα επιτυχούς αντιμετώπισης μιας ενδεχόμενης νόσησης τους.

Οι δαπάνες για την υγεία πρέπει να αποσκοπούν στην παροχή υπηρεσιών προς τους πολίτες, ώστε να λαμβάνουν το καλύτερο επίπεδο της υγειονομικής περίθαλψης, όταν απαιτηθεί να γίνουν αποδέκτες της. Επομένως, η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, που αποτελεί την είσοδο του πολίτη στο σύστημα υγείας, πρέπει ν' αποτελεί κοινή συνισταμένη του συνόλου των πολιτικών δράσεων και να επικεντρωθεί στην πρόληψη και την προαγωγή υγείας του πληθυσμού.

Αδιαμφισβήτητο πλέον είναι ότι το ΕΣΥ σήμερα νοσεί σοβαρά από παθογένειες όπως υποχρηματοδότηση, υποστελέχωση, ανεπαρκής διοίκηση, έλλειψη σχεδιασμού και οργάνωσης, ανορθολογική κατανομή των πόρων υλικών και ανθρώπινων. Παρουσιάζεται, δηλαδή, επιτακτική ανάγκη για μεταρρύθμιση του συστήματος υγείας στη χώρα μας προκειμένου να αντιμετωπιστεί επιτυχώς το πανδημικό κύμα και να παγιωθεί η εμπιστοσύνη των πολιτών στο σύστημα υγείας .

Η μεταρρύθμιση στο ελληνικό σύστημα υγείας θα πρέπει να επικεντρωθεί στον ορθολογικό σχεδιασμό, στην αποκέντρωση, στην αξιολόγηση, στη σύγχρονη διοίκηση και στη συνεργασία δημοσίου και ιδιωτικού τομέα. Απαιτείται το σύστημα

υγείας να διαθέτει σύγχρονη οργάνωση, αποτελεσματική διοίκηση, χρήση νέων τεχνολογιών, ολοκληρωμένη πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, αναβάθμιση των νοσοκομείων, επαρκή χρηματοδότηση και ενίσχυση με ανθρώπινο δυναμικό. Το ΕΣΥ για να ανταπεξέλθει στις σημερινές προκλήσεις και την πανδημία θα πρέπει να έχει ως στόχους την ιατρική αποτελεσματικότητα, την οικονομική αποδοτικότητα και την κοινωνική ισότητα (Τούντας, 2020).

Το ΕΣΥ βασίζεται και στην κοινωνική αλληλεγγύη, διαμέσου της ισότιμης κάλυψης των αναγκών του πληθυσμού, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η οικονομική – κοινωνική θέση, η ηλικία, το επάγγελμα, το φύλο ειδικότερα η πολιτεία είναι αρμόδια για την πρόσβαση όλων των πολιτών χωρίς διακρίσεις σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας. Αυτό είναι ένα από τα πλεονεκτήματα του ΕΣΥ στα πλαίσια της πανδημίας, καθώς έτσι διασφαλίζεται η παροχή υπηρεσιών πρόληψης και καταστολής της νόσου Covid-19 σε όλους τους πολίτες.

Επιπλέον, η προτεραιότητα στις υπηρεσίες της δημόσιας υγείας, και της πρόληψης που δίνεται στο ΕΣΥ, καθώς και η συνεργασία των επαγγελματιών υγείας στο δημόσιο σύστημα (σε αντιδιαστολή με τον ανταγωνισμό στον ιδιωτικό τομέα) αποτελούν εχέγγυο και πλεονέκτημα για την επιτυχή ενεργοποίηση στην πρόληψη και την καταπολέμηση της νόσου Covid. Ωστόσο, ένα αρνητικό χαρακτηριστικό του συστήματος αποτελεί η γραφειοκρατία, που εμποδίζει την ταχύτερη πρόσβαση, την ώρα που επιθυμεί ο πολίτης στις υπηρεσίες υγείας.

Αξίζει να επισημανθεί πως η ελληνική πολιτεία έλαβε σχετικά γρήγορα μέτρα, με απώτερο σκοπό να προστατεύσει το Εθνικό Σύστημα Υγείας, από την αναπόφευκτη υπερφόρτωση που θα προκαλούσε η πανδημία. Σε διαφορετική περίπτωση αναμενόταν μία σημαντική επίπτωση στη λειτουργία και οργάνωση του, γεγονός που θα είχε ιδιαίτερα αρνητικό αντίκτυπο στις δαπάνες για την υγεία. Στην

προκειμένη περίπτωση θ' απαιτούνται αρκετά μεγαλύτερες δαπάνες, με στόχο την υγειονομική περίθαλψη των πολιτών, καθώς τα κρούσματα από κορονοϊό, αναμένεται να ήταν ιδιαίτερα αυξημένα.

Εξάλλου, χαρακτηριστικά παραδείγματα άλλων κρατών που δεν έλαβαν επιπρόσθετα μέτρα, όπως η Αγγλία και η Ιταλία, ν' αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα αυξημένο κίνδυνο κρουσμάτων, με συνέπεια οι επαγγελματίες υγείας να καταβάλλουν διαρκώς μεγαλύτερη προσπάθεια ν' αντιμετωπίσουν τα αυξανόμενα περιστατικά.

Παράλληλα οι κρίσεις οι οποίες συνέβησαν στο ελληνικό κράτος τα τελευταία χρόνια, έχουν επιφέρει ιδιαίτερα αρνητικό αντίκτυπο στο Εθνικό Σύστημα Υγείας, ώστε στην περίπτωση της μη εφαρμογής αυστηρών μέτρων περιορισμού των μετακινήσεων, αλλά και του κλεισίματος των καταστημάτων, θ' αναμενόταν μία μεγαλύτερου βαθμού κρίση στη λειτουργία του. Άμεσο αποτέλεσμα θα ήταν η αδυναμία περίθαλψης όλων των ασθενών εξαιτίας των περιορισμένων Μονάδων Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ), καθώς του ελλιπούς υγειονομικού προσωπικού, των φαρμακευτικών, νοσοκομειακών αποθεμάτων. Πάντως, η πολιτεία σε μία προσπάθεια αντιμετώπισης της κρίσης, αύξησε τον αριθμό των ΜΕΘ, στην περίοδο της υγειονομικής κρίσης.

Επιπρόσθετα, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προγραμμάτισε και χρηματοδότησε την αποστολή μέσων ατομικής προστασίας και υγειονομικού υλικού σε είκοσι χώρες, τόσο εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όσο εκτός των γεωγραφικών της ορίων, με τη συμβολή μηχανισμού πολιτικής προστασίας της. Ειδικότερα, χρηματοδότησε υλικά προστασίας, όπως μάσκες και αντισηπτικά, με στόχο ν' αποφευχθεί η ταχεία εξάπλωση της νόσου. Αντίστοιχα, έχουν εγκριθεί κονδύλια για τη στήριξη των υγειονομικών συστημάτων στα κράτη – μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ανάμεσα τους

η Ελλάδα, με απώτερο στόχο την επιτυχή αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας.

1.2 Επιπτώσεις πανδημίας στην οικονομία και στην απασχόληση και η επιρροή τους στην ποιότητα ζωής

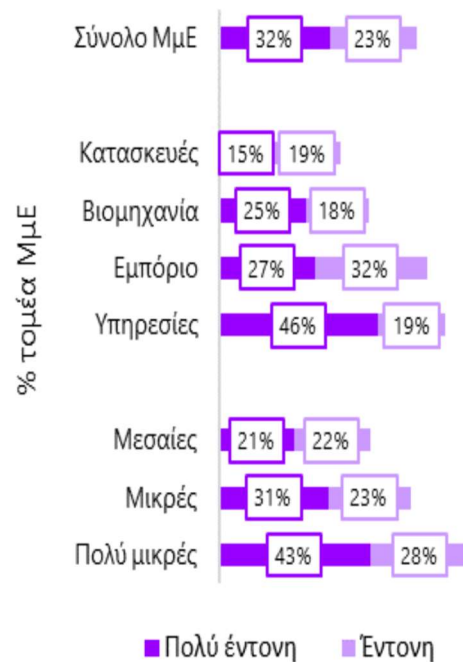
Σε διεθνή κλίμακα, τα κράτη αναγκάστηκαν ν' αναστείλουν την οικονομική τους λειτουργία ως μία εναλλακτική λύση στην εμφάνιση και υπερμετάδοση της πανδημίας του κορονοϊού. (Κρασαδάκη, 2020)

Η οικονομία αναπόφευκτα επηρεάστηκε σε περίοδο αναστολής λειτουργίας πολλών επιχειρήσεων και ειδικότερα μεγάλες ήταν οι επιπτώσεις στον κλάδο του λιανικού εμπορίου και της εστίασης. Έτσι, η ύφεση στην ευρωζώνη έφτασε το ποσοστό 14,7% στο δεύτερο τρίμηνο του 2020, έχοντας σημειώσει 3,2% μείωση σε σχέση με το τρίμηνο που προηγήθηκε. Ωστόσο, ευτύχημα αποτελεί η διάψευση των προηγούμενων εκτιμήσεων που ανέφεραν μείωση γύρω στο 15% ανά έτος (Βενέτη, 2020).

Παρ' όλα αυτά πρέπει να τονιστεί πως η κρίση στην αγορά και η μείωση των θέσεων εργασίας, αποτελούν θετικούς παράγοντες εμφάνισης ανασφάλειας, άγχους, γενικότερα φόβου στους πολίτες για την επιβίωση τόσο σε προσωπικό, όσο και σε οικογενειακό επίπεδο.

Μάλιστα, η επιρροή της πανδημίας δε χαρακτηρίστηκε ως ομοιόμορφη στο σύνολο των επιχειρήσεων, άρα εμφανίστηκαν διαφοροποιήσεις, όπου διαπιστώθηκαν έντονα.

- ✓ Ανά κλάδο και δραστηριότητα, με υψηλότερου βαθμού να υφίστανται πίεση οι τομείς του εμπορίου και των υπηρεσιών και, όπου εντάσσεται και ο τουριστικός τομέας. Ενώ οι μικρομεσαίες στις επιχειρήσεις αναφέρεται σημαντικού βαθμού επιρροή 65% και του 59%, αντίστοιχα.
- ✓ Ανά μέγεθος, όπου οι πολύ μικρές επιχειρήσεις να επηρεάζονται σε υψηλό βαθμό (ποσοστό 71%) σε σύγκριση με μεσαίες και μικρές επιχειρήσεις (Βουμβάκη κ.α., 2020).



Σχήμα 1: Επιρροή προσωρινού κλεισίματος μικρομεσαίων επιχειρήσεων ανά κλάδο.

Από το σχήμα 1, διαπιστώνεται πως η επιρροή στις επιχειρήσεις λόγω του προσωρινού κλεισίματος, χαρακτηρίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό "πολύ έντονη" στις πολύ μικρές επιχειρήσεις, σε ποσοστό της τάξης του 43%. Αντίθετα, το ποσοστό

μειώνεται στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, όπου αντιστοιχεί σε ποσοστό 31%, 21%, αντίστοιχα.

Παράλληλα, σχετικά με τον κλάδο που έχει υποστεί τη μεγαλύτερη επιρροή από το προσωρινό κλείσιμο αποτελούν οι υπηρεσίες, σε ποσοστό της τάξης του 49%, ενώ σε καλύτερη θέση βρίσκονται οι κλάδοι του εμπορίου, της βιομηχανίας και των κατασκευών, με ποσοστά επίδρασης πολύ έντονου βαθμού, τα οποία αναλογούν σε 27%, 25%, 15%, αντίστοιχα.

Κατά προσέγγιση και διαμέσου των συντηρητικών εκτιμήσεων, στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης 45.000.000 θέσεις εργασίας (ποσοστό 23%, επί της συνολικής απασχόλησης), εντοπίζονται σε μεγάλη κλίμακα κινδύνου απώλειας θέσεων εργασίας. Αντίστοιχα, μεγάλο κίνδυνο αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοι που απασχολούνται στον τομέα παροχής υπηρεσιών με μεσαίο και χαμηλό βαθμό εξειδίκευσης (ποσοστό που φτάνει στο 22% του εργατικού δυναμικού στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης). (Rouliakas & Branka, 2020)

Μάλιστα, σε μεγαλύτερο βαθμό κινδύνου εκτίθενται οι ευάλωτες ομάδες και πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες, οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι, οι αλλοδαποί, αλλά και οι υπάλληλοι, οι οποίοι απασχολούνται σε μικρού μεγέθους χώρους εργασίας τις περισσότερες ώρες. (Baert et al., 2020)

Έτσι, με την περίοδο της κρίσης της πανδημίας να επιφέρει τόσο μεγάλα προβλήματα στην οικονομία και στην απασχόληση, είναι αναμενόμενο οι πολίτες να κυριαρχούνται από αισθήματα φόβου και άγχους, καθώς δε μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς για το μέλλον τους.

Από την άλλη πλευρά, η κρίση της πανδημίας ευνόησε σε σημαντικό βαθμό τις ψηφιακές τεχνολογίες. Η αύξηση στις πωλήσεις ψηφιακής τεχνολογίας, εξαιτίας

των ειδικών συνθηκών, δημιούργησε τις προϋποθέσεις για το ψηφιακό μετασχηματισμό των επιχειρήσεων και των οργανισμών. (Dingel & Neiman, 2020). Αντίστοιχα, βάσει επιστημονικής μελέτης προέκυψε πως η τηλεργασία χαρακτηρίζεται ένας σημαντικός παράγοντας για την συστηματική διαχείριση και τη δημιουργία σταθερότητας στην οικονομία των χωρών. (Redmond & McGuinness, 2020)

Το αποτύπωμα της πανδημίας στην οικονομική δραστηριότητα είναι εμφανές, αν και δεν αποτελεί πρόβλημα μόνο της Ελλάδος και της Ευρώπης, τη δεδομένη χρονική περίοδο, αλλά μαστίζει ολόκληρη την υφήλιο. Έτσι, προστέθηκε στα ήδη υφιστάμενα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πολίτες στο εσωτερικό της χώρας, όπως οι ροές των προσφυγικών κυμάτων, με αποτέλεσμα η ανησυχία και ο φόβος του πληθυσμού να έχουν αυξηθεί σε σημαντικό βαθμό. (Βενέτη, 2020)

Ο ρυθμός ανάκαμψης από την πανδημία εξαρτάται από παράγοντες, όπως η σύνδεση με την αγορά εργασίας. Ειδικότερα, με την πανδημία επιτελούνται διαρθρωτικές οικονομικές μεταβολές στην προσφορά και στη ζήτηση που σχετίζονται με μείωση στο ρυθμό παραγωγικότητας και εκτοπισμό της εργασίας, σε συνδυασμό με τη μικρότερη πτώση του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος, σε πιο μόνιμο επίπεδο. Άρα, κρίνεται απαραίτητο να ληφθούν τ' αναγκαία μέτρα και να πραγματοποιηθούν σωστές πρωτοβουλίες, με απώτερο σκοπό να μην παρουσιαστούν σε σημαντικό βαθμό οι δυσμενείς συνέπειες στην ελληνική οικονομία. Η διασφάλιση περισσότερων θέσεων εργασίας θ' αποτελέσει αντικίνητρο στα συναισθήματα του φόβου, του άγχους και της ανασφάλειας πολιτών, ενισχύοντας ταυτόχρονα την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους (Πετράκης, 2020).

Κεφ. 2. Αγχώδεις διαταραχές και φόβος, αίτια και συμπτώματα

Ψυχική διαταραχή είναι όρος που χρησιμοποιείται για να εκφράσει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και εμπειριών που προκαλούν προβλήματα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ανθρώπου, αλλά και στην επικοινωνία με τους συνανθρώπους.

Τα διαφορετικά είδη ψυχικών διαταραχών εκδηλώνονται με πληθώρα συμπτωμάτων. Πιο συγκεκριμένα, από την βιβλιογραφία αναφέρονται συμπτώματα όπως η διαταραγμένη συμπεριφορά, η ελλιπής επίγνωση των πραγματικών συνθηκών του εξωτερικού περιβάλλοντος, οι ψευδαισθήσεις και η συναισθηματική αστάθεια. Υφίστανται πολλών ειδών ψυχικές διαταραχές με διαφορετική επίδραση στη λειτουργικότητα των ατόμων, ενώ ενδεικτικά αξίζει να αναφερθούν οι διαταραχές πανικού, οι αγχώδεις διαταραχές, οι φοβίες. Αντίστοιχα, υπάρχουν οι συναισθηματικές διαταραχές, μια από τις οποίες είναι και η κατάθλιψη.

Σε γενικότερο πλαίσιο, ένα ευρύ φάσμα παραγόντων διαδραματίζουν ρόλο στην εμφάνιση ψυχικής διαταραχής, όπως τα γενετικά χαρακτηριστικά, το κοινωνικό περιβάλλον, η βιοχημεία του εγκεφάλου, οι σχέσεις με την οικογένεια, οι συνθήκες της ζωής. Οι άνθρωποι με ψυχική διαταραχή υποφέρουν σε μεγάλο ή μικρό βαθμό και δυσκολεύονται να ζήσουν τη ζωή τους με τον τρόπο που επιθυμούν.

Παράλληλα, η κατάθλιψη αποτελεί μια από τις πιο συχνές κατηγορίες ψυχικών διαταραχών στη σημερινή εποχή και κατατάσσεται στις διαταραχές της διάθεσης, ενώ παρουσιάζεται σε ποικίλες μορφές όπως χαρακτηριστικά αποτελούν η μελαγχολία, η δυσθυμία, η καταθλιπτική φάση στη διπολική διαταραχή και η μείζων κατάθλιψη. Πρόκειται για σοβαρό ζήτημα της δημόσιας υγείας καθώς εκτιμάται ότι

επιηρεάζει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού σε διεθνή κλίμακα, όντας μία από τις συνηθέστερες αιτίες νοσηρότητας. (Meader et al., 2011)

Αξίζει να επισημανθεί πως στην κρίση της πανδημίας, το άγχος που έχει καταβάλλει τα άτομα έχει αυξηθεί εξαιτίας του κινδύνου νόσησης αλλά και των επιπτώσεων της πανδημίας σε όλους τους τομείς της κοινωνικής και οικονομικής ζωής όπως αναφέρθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια. Ειδικότερα, το άγχος εμπεριέχει αντίδραση του ατόμου σε μια κατάσταση που του προκαλεί ένταση και συναισθηματική – ψυχική – σωματική διέγερση σε τέτοιο βαθμό που διαταράσσει την φυσιολογική λειτουργία του.

Επιπλέον, το άγχος δύναται να επιδράσει στην ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, καθώς επιφορτίζονται με το ιδιαίτερα δύσκολο έργο να περιθάλψουν σημαντικό ποσοστό ασθενών, αλλά και ν' αντιμετωπίσουν τα διαρκώς νέα κρούσματα νοσηλείας από τη νόσο COVID-19. Μάλιστα, το άγχος επιδρά στη ψυχολογία και συμπεριφορά του ατόμου με συμπτώματα όπως χαρακτηριστικά οι συναισθηματικές μεταπτώσεις, μείωση στη γνωστική λειτουργικότητά του, με δυσμενείς επιρροές στη δυσκολία συγκέντρωσης και μ' έμμεση επίδραση στην εργασία καθώς και στη κοινωνική συμπεριφορά. (Μητρούση, κ.ά., 2013). Επιπλέον, το άγχος είναι ένας παράγοντας όπου συντελεί στην οργανωτική ανεπάρκεια, τον υψηλό κύκλο εργασιών του προσωπικού, τη μείωση της ποιότητας και την αύξηση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης, και τη μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση και απόδοση. (Pino&Rossini, 2012).

Επιπρόσθετα, το άγχος εκφράζεται με διάφορους τρόπους σε ατομικό επίπεδο και έχει συγκεκριμένη συμπτωματολογία στους ασθενείς αλλά και στους επαγγελματίες υγείας. Τα συμπτώματα χωρίζονται σε βασικές κατηγορίες, τα συμπτώματα συμπεριφοράς, αλλά και ψυχικής, σωματικής κατάστασης. Τα

ψυχολογικά συμπτώματα εκφράζονται με το συναίσθημα του φόβου που εκδηλώνεται με αδυναμία συγκέντρωσης του ατόμου και επακόλουθη ευερεθιστότητα με διάχυτη ανησυχία και ένταση. Επίσης, τα σωματικά συμπτώματα επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την αναπνοή του ανθρώπου προκαλώντας δύσπνοια ή ταχύπνοια. Αντίστοιχα, στο γαστρεντερικό σύστημα εκδηλώνονται με την μορφή δυσκολίας στην κατάποση, ξηροστομίας, ναυτίας και εμετού. Επιπρόσθετα, οι εκδηλώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα είναι ταχυπαλμία και πόνος στο στήθος. Επιπλέον, στο νευρικό σύστημα παρουσιάζονται και θολή όραση. Τέλος, αναφορικά με τα συμπτώματα συμπεριφοράς, εκδηλώνονται με ψυχαναγκασμούς, όπως χαρακτηριστικά με την ύπαρξη ιδεοληψιών, αλλά και την ύπαρξη κρίσεων πανικού. (Τσιφούτης & Χατζηθεοχάρης, 2008)

Στα πλαίσια της πανδημικής κρίσης και δεδομένης της έλλειψης προσωπικού επαγγελματιών υγείας σε συνδυασμό με τις διαρκείς αυξημένες απαιτήσεις σε αριθμό και ανάγκες των ασθενών, υπάρχει έντονο ενδιαφέρον σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων από το σύνολο του πληθυσμού. Επομένως, απαιτούνται προσπάθειες και επενδύσεις στον τομέα της υγείας, με στόχο την ποιοτικότερη παροχή υπηρεσιών προς τους ασθενείς.

2.1. Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

Η καλή επαγγελματική επικοινωνία, το καλό οικογενειακό κλίμα, η υποστήριξη από οικεία και φιλικά πρόσωπα, χαρακτηρίζονται ως θετικοί παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες υγείας να ξεπεράσουν τις αγχογόνες

καταστάσεις που ενδεχομένως να αισθάνονται κατά τη διάρκεια άσκησης των επαγγελματικών καθηκόντων τους. (Ντούπη, κ.ά., 2015)

Σε γενικότερο πλαίσιο, οι παρεμβάσεις δύνανται να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες ειδικότερα κατηγοριοποιούνται σε πρωτογενείς, δευτερογενείς και τριτογενείς. Πιο συγκεκριμένα, οι πρωτοβάθμιες παρεμβάσεις στοχεύουν στην μετατροπή των πηγών του άγχους στην εργασία (Murphy & Sauter, 2003). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα πρωτογενούς πρόληψης εμπεριέχει τον επανασχεδιασμό των θέσεων εργασίας με σκοπό να μετασχηματιστούν οι αγχογόνοι παράγοντες που εμφανίζονται στο χώρο εργασίας αλλά ταυτόχρονα να δοθεί η δυνατότητα πιο ενεργού συμμετοχής των εργαζομένων στη λήψη των αποφάσεων. (Bond & Bunce, 2000)

Παράλληλα διαμέσου των δευτεροβάθμιων παρεμβάσεων πραγματοποιείται προσπάθεια ελάττωσης του βαθμού σοβαρότητας των συμπτωμάτων του άγχους πριν προκαλέσουν σοβαρότερα προβλήματα υγείας (Murphy & Sauter, 2003). Προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, προτείνεται η εφαρμογή των μέτρων για την προστασία και τη διασφάλιση της ψυχικής υγείας των εργαζομένων. Εφαρμόζονται ποικίλες μέθοδοι και τεχνικές εκπαίδευσης για την διαχείριση του άγχους, με γνώμονα την οργάνωση του χρόνου και τις εναλλακτικές μορφές τεχνικών χαλάρωσης (Παπαδομιχαλάκη, 2014). Αντίστοιχα, τα προγράμματα της τριτοβάθμιας παρέμβασης, όπως η παροχή βοήθειας προς τους εργαζομένους, έχουν σχεδιαστεί με απώτερο στόχο την αντιμετώπιση της κατάστασης της υγείας τους, διαμέσου της δωρεάν και εμπιστευτικής πρόσβασης σε πιστοποιημένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας (Arthur, 2000).

Μια περαιτέρω ταξινόμηση διαχείρισης του εργασιακού άγχους, αποτελεί η παρέμβαση για αντιμετώπιση με την άμεση εστίαση στο πρόβλημα, ενώ οι

επαγγελματίες υγείας προσπαθούν ν' ανταπεξέλθουν στις στρεσογόνες καταστάσεις, με τον εντοπισμό εναλλακτικών και διαφορετικών δράσεων, την εστίαση στην μείωση της συναισθητικής έντασης, διαμέσου αποστασιοποίησης από το στρεσογόνο ζήτημα (Μανομενίδης, κ.ά., 2017).

Παράλληλα, η ενθάρρυνση, η αποδοχή και η επιβεβαίωσή της προσπάθειας των επαγγελματιών υγείας για το έργο που επιτελούν, ιδιαίτερα την κρίσιμη εποχή της πανδημίας, συντελούν στη δημιουργία κινήτρων επιτυχίας και κατά επέκταση στη θετικότερη αυτό εικόνα και την αυτοεκτίμηση από την πλευρά τους.

Ορισμένες από τις βασικές αρχές της ενθάρρυνσης των επαγγελματιών υγείας είναι εφικτό να συμπεριλαμβάνουν:

- Η εκτίμηση της αξίας του επαγγελματία υγείας και η αξιοποίηση του συνόλου των ικανοτήτων του.
- Η πίστη και η πεποίθηση στην αξία και στις ικανότητες του.
- Η δημιουργία αυτοπεποίθησης, μέσω της εμπιστοσύνης από τη διοίκηση του νοσοκομείου αλλά και των πολιτών για τις δυνατότητες τους.
- Η αναγνώριση της προσπάθειας, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που θα έχει ο ασθενής (επιβίωση ή κατάληξη).
- Η αποφυγή των διακρίσεων ανάμεσα στους συναδέλφους και η μη αποδοχή των υβριστικών σχολιασμών προς την πλευρά ορισμένων επαγγελματιών υγείας.
- Η ανάπτυξη αισθήματος ασφάλειας και αποδοχής τόσο από τους συναδέλφους, όσο και από την πολιτεία.
- Η ανταμοιβή μέσω αύξησης αποδοχών για τις υπερωρίες που πραγματοποιούν κατά την εργασία τους, κάτω από τις αντίξοες συνθήκες.
- Η σωστή ενημέρωση για το εμβολιασμό και τη θωράκιση της υγείας τους,

ιδιαίτερα λόγω της συχνής επαφής με ασθενείς που νοσούν με COVID-19.

- Η διαρκής εκπαίδευση και κατάρτιση για τις μεταβαλλόμενες εξελίξεις στο ζήτημα της νόσου, θα τους τονώσει την αυτοπεποίθηση και θα μειώσει το άγχος κατά την εργασία τους.

2.2. Ψυχική ανθεκτικότητα και ο ρόλος της στην εποχή Covid-19

Η προαγωγή ψυχικής υγείας είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην ενδυνάμωση της ικανότητας των ανθρώπων να ρυθμίζουν με πλήρη αυτονομία όλες τις ατομικές τους δραστηριότητες και συνακόλουθα να προωθούν και να προασπίζουν την ψυχική υγεία τους. Στο πλαίσιο αυτό οι παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής υγείας επιτυγχάνονται με την εφαρμογή στρατηγικών οι οποίες ενθαρρύνουν την δημιουργία περιβάλλοντος που λειτουργεί υποστηρικτικά. Επιπλέον, εστιάζουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων που εφοδιάζουν τα άτομα με ικανότητες θετικής αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Οι παρεμβάσεις απαιτείται να προωθούν τις αξίες της ισότητας, της κοινωνικής δικαιοσύνης, της αλληλεξάρτησης και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.(Joubert & Raeburn, 1998)

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί κληρονομικό χαρακτηριστικό, άρα πρέπει ο άνθρωπος να την καλλιεργήσει και να την αναπτύξει αυτόνομα ή με τη βοήθεια ειδικών επαγγελματιών. Η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας αμυντικός μηχανισμός, όπου επιτρέπει στα άτομα να ευδοκιμήσουν μπροστά στις αντιξοότητες, όπως αποτελεί η εποχή της πανδημίας, με το φόβο που επικρατεί για το ενδεχόμενο της νόσησης από Covid-19. Αντίστοιχα, η ενδυνάμωση της θεωρείται ως ένας σημαντικός στόχος για θεραπεία και προφύλαξη της ψυχικής υγείας, εν καιρώ πανδημίας.

Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα νοείται *“η θετική προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός καθώς και στην ικανότητά του για ανάκαμψη”*. Οι παράγοντες εξάρτησης της ψυχικής ανθεκτικότητας ενός ατόμου εντοπίζονται στις θετικές του δυνάμεις και τους προστατευτικούς παράγοντες της ζωής του (Φωτιάδου, 2019).

Ένας κύριος και σημαντικός προστατευτικός παράγοντας χαρακτηρίζεται η θετική αυτό-εικόνα. Σύμφωνα με μελέτες, έχει αποδειχθεί πως η θετική εικόνα του ανθρώπου για τον εαυτό του διαδραματίζει αρκετά σημαντικό ρόλο ως προς την οικοδόμηση της ανθεκτικότητάς του. Έτσι, όταν ο άνθρωπος είναι εξοικειωμένος με τις θετικές χαρακτηριστικές ιδιότητες του, ενώ ταυτόχρονα έχει την ικανότητα του προσωπικού ελέγχου του, καθίσταται πιο εύκολα ν’ ανταπεξέλθει έπειτα από μία δύσκολη κατάσταση. Επομένως, οι άνθρωποι που διαθέτουν θετική αυτό-εικόνα, δύναται να τα καταφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό ως προς την αντιμετώπιση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων, όπως άγχος και φόβος από πιθανότητας νόσησης από τον κορονοϊό.

Παράλληλα, σημαντικό χαρακτηριστικό το οποίο σχετίζεται άμεσα με τη ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου αποτελεί η ύπαρξη νοήματος και στόχων στη ζωή του. Οι άνθρωποι που βρίσκουν νόημα στη ζωή τους, μέσα από τους στόχους που επιδιώκουν να πετύχουν, είναι αρκετά πιθανό ν’ ανταποκριθούν τις δυσκολίες μέσα από την αισιοδοξία και την ελπίδα τους. Χαρακτηριστικά, ενδέχεται οι επαγγελματίες υγείας να επιδιώκουν έντονα να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ξεπεράσουν το πρόβλημα της αρρώστιας. Αντίστοιχα, οι ασθενείς επιδιώκοντας να φέρουν εις πέρας σημαντικούς στόχους στη ζωή τους, να διαθέτουν περισσότερη θέληση και πίστη να ξεπεράσουν το πρόβλημα τους. Επομένως, οι ασθενείς να διαθέτουν μεγαλύτερου βαθμού κλίμακα ανθεκτικότητας σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους, ή αντίστοιχα οι

επαγγελματίες υγείας να έχουν υψηλότερου βαθμού κλίμακα διακρίσεων ως προς την ανταπόκριση των καθηκόντων τους.

Επίσης, η πίστη στη θρησκεία και στις ηθικές αξίες, συμβάλλουν θετικά ως προς το να ξεπεράσει το άτομο τις αντιξοότητες που έχει προκαλέσει η πανδημία και να ατενίσει το μέλλον του βίου του με μεγαλύτερη αισιοδοξία. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, οι άνθρωποι ατενίζουν το μέλλον διαθέτοντας καλύτερη ποιότητα ζωής, σε σχέση με τ' απαισιόδοξα άτομα. Παράλληλα, άλλος προστατευτικός παράγοντας χαρακτηρίζεται η παρουσία υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Στην περίπτωση που ένα άτομο γίνεται αποδέκτης της κατανόησης των προβλημάτων του από τους συνανθρώπους του, τότε μπορεί ευκολότερα να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα του και να εντοπίσει λύσεις, με την υποστήριξη τους (Φωτιάδου, 2019).

Η συνύπαρξη των επαγγελματιών υγείας σ' ένα εργασιακό περιβάλλον όπου θα επικρατεί ο σεβασμός, η αλληλοεκτίμηση, η αναγνώριση της προσφοράς του έργου τους, αποτελούν τις θετικές παράμετροι ως προς την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας τους. Ιδιαίτερα στην εποχή που επικρατεί η πανδημία, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η υποστήριξη τόσο από τη διοίκηση των νοσοκομείων, όσο και από οικείο και φιλικό περιβάλλον. Επιπρόσθετα, η πολιτεία οφείλει να ενεργήσει κατάλληλα, με σκοπό να τους στηρίξει στο δύσκολο έργο τους, ενισχύοντας τη ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα των εργαζομένων, στην πρώτη γραμμή της μάχης κατά της πανδημίας.

Ορισμένες από τις ενέργειες που πρέπει να προβεί η πολιτεία για τη στήριξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εργαζομένων στον υγειονομικό τομέα αποτελούν οι επενδύσεις στο συγκεκριμένο τομέα. Να στηρίξει μέσω κονδυλίων την υλικοτεχνική υποδομή και ν' αυξήσει το προσωπικό στα νοσοκομεία. Επίσης, να αποφασίσει για αποδοχή μεγαλύτερων αμοιβών, ως μία αναγνώριση της προσφοράς τους.

Οι παραπάνω πρωτοβουλίες θα συμβάλλουν καθοριστικά στη δημιουργία ενός ομαλού κλίματος εργασίας, ενώ ταυτόχρονα θ' αυξήσουν το βαθμό ικανοποίησης και της απόδοσης στην εργασία τους, με αποτέλεσμα να είναι πιο παραγωγικοί κατά την επιτέλεση των επαγγελματικών καθηκόντων τους.(Minbaeva & Collins, 2013)

Αντίστοιχα, πρέπει ν' αναγνωριστεί η προσπάθεια τους από τους ασθενείς και τους οικείους τους, καθώς θα συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας τους, στη δύσκολη περίοδο του κορονοϊού, όπου οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας αναγκάζονται να επιτελούν υπερωρίες.

Παράλληλα, ένα σημαντικό μέτρο για τη θωράκιση της ψυχικής υγείας αποτελεί η διαρκής εκπαίδευση τους στις συνεχείς εξελίξεις οι οποίες αφορούν την πανδημία και γενικότερα τον τομέα εξειδίκευσή τους, ώστε να είναι πιο παραγωγικοί και να μη διαθέτουν ελλειπείς γνώσεις. Έτσι, θα κρίνονται πιο αποδοτικοί και πιο ικανοί ν' αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις που έχει προκαλέσει η πανδημία, με συνέπεια να ενδυναμώνεται η ψυχική ανθεκτικότητά τους.

Ένα άλλο μέτρο που θα βοηθήσει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των επαγγελματιών υγείας αποτελεί ο εμβολιασμός τους με στόχο να προστατευτούν από τη νόσο, καθώς έρχονται σε καθημερινή επαφή με κρούσματα κορονοϊού. Έτσι, θα θωρακίσουν τον οργανισμό τους έναντι της νόσου, με συνέπεια να ενισχύσουν τη ψυχική υγεία τους. Προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, θα πρέπει να υπάρξει η σωστή ενημέρωση για την αναγκαιότητα του εμβολιασμού και να εξεταστούν οι τάσεις της άρνησης του εμβολιασμού, ώστε να μπορέσουν ν' αντιμετωπιστούν, ενώ θα πρέπει οι επαγγελματίες υγείας να μην υποπίπτουν σε θύματα της παραπληροφόρησης για τις παρενέργειες, καθώς είναι φυσικό να συμβαίνουν σ' ένα μικρό ποσοστό.

Από την πλευρά τους, οι ασθενείς είναι εφικτό να ενισχύσουν τη ψυχική τους ανθεκτικότητα, τόσο μέσα από την εμπιστοσύνη που θα πρέπει να τους εμπνεύσει το προσωπικό, όσο και από την ποιοτική παροχή υπηρεσιών υγείας που λαμβάνουν στις υγειονομικές μονάδες.

Στη δύσκολη εποχή της πανδημίας, η ψυχική ανθεκτικότητα διαθέτει μεγάλη σπουδαιότητα για το σύνολο των πολιτών, τόσο για τους επαγγελματίες υγείας που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της μάχης, όσο και για τους ασθενείς, άρα θα πρέπει η πολιτεία από την πλευρά της να τους παρέχει τις προοπτικές να εργαστούν και να αντιμετωπίσουν το σοβαρό πρόβλημα τους, σε όσο το δυνατό καλύτερο εργασιακό περιβάλλον.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφ. 3. Ερευνητικό Μέρος

Η διεξαγωγή του ερευνητικού μέρους συμπεριλαμβάνει στατιστική ανάλυση με ερωτηματολόγια, δηλαδή πραγματοποιείται ποσοτική ανάλυση, με απώτερο σκοπό να διερευνηθούν ορισμένα επίκαιρα ερευνητικά ερωτήματα που συνδέονται με την πανδημία και τη διαχείριση της.

3.1 Σκοπός Έρευνας

Σκοπός Έρευνας : αποτελεί η διερεύνηση της στάσης και των απόψεων των συμμετεχόντων στην έρευνα αναφορικά με την πανδημία και τη διαχείριση της. Αντίστοιχα, διερευνώνται ορισμένες κλίμακες, όπως του άγχους, του φόβου, του στίγματος, της ανθεκτικότητας, της ποιότητας ζωής σχετικά με τη νόσο COVID-19.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται είναι:

- Ποια στάση υιοθετείται από τους ανθρώπους για την προστασία από την πανδημία;
- Ποιος είναι ο βαθμός εμπιστοσύνης για το ΕΣΥ στην αντιμετώπιση της πανδημίας;
- Σε τι εύρος κλίμακας φόβου ευαισθητοποιούνται τα άτομα από την παρουσία του κορονοϊού;
- Ποια είναι η κλίμακα διακρίσεων για τους επαγγελματίες υγείας και για όσους νοσούν από κορονοϊό;

- Ποια είναι η κλίμακα αυτοεκτίμησης για το άγχος των πολιτών στην περίοδο της πανδημίας;
- Ποια είναι η κλίμακα ανθεκτικότητας των ατόμων εν καιρώ πανδημίας;
- Πώς χαρακτηρίζεται η ποιότητα ζωής των ανθρώπων την εποχή του κορονοϊού;

3.2 Μεθοδολογία Έρευνας

Η έρευνα αφορά πολίτες οι οποίοι συμμετέχουν με σκοπό να εκφράσουν τις απόψεις τους για τη διαχείριση της πανδημίας και σε ποιο βαθμό την αντιλαμβάνονται.

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 500 άτομα, ενώ διεξάγεται στα πλαίσια της διερεύνησης των απόψεων στην Περιφέρεια Πελοποννήσου και αποτελεί μέρος μιας γενικότερης πολυκεντρικής μελέτης. Πιο συγκεκριμένα διεξάγεται στα πλαίσια της πανεπιστημιακής διατριβής για την εκπόνηση της μελέτης με θέμα «Διερεύνηση των επιπέδων στρες και φόβου από την πιθανότητα επαφής και νόσησης με covid-19 καθώς και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την ποιότητα ζωής σε γενικό πληθυσμό». Η μελέτη έχει εγκριθεί από το Επιστημονικό Συμβούλιο της 6ης Υγειονομικής Περιφέρειας Πελοποννήσου. Επίσης, τηρείται η ανωνυμία αλλά και η εμπιστευτικότητα των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε βολική δειγματοληψία. Πρόκειται για δειγματοληψία χωρίς πιθανότητα της οποίας τα συμπεράσματα αφορούν μόνο το συγκεκριμένο δείγμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 500 άτομα που προσήλθαν στο Κέντρο Υγείας Κορίνθου κυρίως για την πραγματοποίηση του

εμβολιασμού τους κατά της Covid-19 το χρονικό διάστημα Σεπτεμβρίου και Οκτωβρίου 2021.

Πριν τη διενέργεια της έρευνας, έχουν ενημερωθεί οι συμμετέχοντες με συνοδευτικό σημείωμα που αναφέρεται στους σκοπούς και στόχους της έρευνας και έχει ζητηθεί η συγκατάθεση και αποδοχή τους. Ειδικότερα, το συνοδευτικό σημείωμα διαβεβαιώνει τους συμμετέχοντες για τη διατήρηση της ανωνυμίας τους, ενώ γίνεται και αναφορά στην εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που οι ίδιοι παρέχουν.

Παράλληλα, με σκοπό τη συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιείται η δειγματοληπτική διαδικασία που επιτυγχάνεται με τη χρήση του ερωτηματολογίου. Επιπλέον, επιλέγεται η ποσοτική μέθοδος έρευνας γιατί αυτή η προσέγγιση αρμόζει για την απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα, καθώς το δείγμα που απαιτείται είναι αρκετά μεγάλο. Επιπρόσθετα, το ερωτηματολόγιο αποτελεί ένα γρήγορο και μικρού κόστους τρόπο εύκολης συγκέντρωσης πληροφοριών, καθώς είναι πιο προσιτό στους χρήστες. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από κλίμακες:

- Κλίμακα φόβου για τον Covid-19
- Το στίγμα του Covid-19 /κλίμακα διακρίσεων για τους επαγγελματίες υγείας
- Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης για το άγχος
- Κλίμακα Brief cope
- Κλίμακα ανθεκτικότητας Connor-Davidson
- Σφαιρική ποιότητα στα χρόνια της πανδημίας

➤ Ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας

Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιελάμβανε 27 ερωτήσεις με τα δημογραφικά στοιχεία αλλά και προσωπικές ερωτήσεις σε σχέση με την κοινωνική ζωή των ερωτηθέντων καθώς και την εμπιστοσύνη που δείχνουν προς το σύστημα υγείας την εποχή της πανδημίας. Περιλάμβανε επίσης ερωτήσεις σχετικές με τα μέτρα προστασίας που εφαρμόζουν για τον νέο κορωνοϊό και την πρόγνωση τους σε σχέση με την πορεία και την λήξη της πανδημίας.

Ακολουθεί η κλίμακα φόβου για τον Covid-19 όπου αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς αποτελούμενο από επτά ερωτήσεις και αξιολογεί το φόβο απέναντι στον κορωνοϊό. Ερωτήσεις όπως η πρώτη είμαι πολύ φοβισμένος ή η τέταρτη φοβάμαι μήπως χάσω την ζωή μου δείχνουν το μέγεθος του φόβου που κατακλύζει τους ερωτηθέντες. Χρησιμοποιείται για τις απαντήσεις κλίμακα τύπου Likert 5 σημείων, όπου 1 = διαφωνώ απόλυτα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα. Οι συνολικές βαθμολογίες βρίσκονται ανάμεσα στο 7 έως 35 με τις υψηλότερες να καταδεικνύουν το μεγαλύτερο φόβο για τον κορωνοϊό.

Η επόμενη κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στο ερευνητικό εργαλείο ήταν το στίγμα του Covid και η κλίμακα διακρίσεων στους επαγγελματίες υγείας αποτελούμενη από δεκαπέντε ερωτήσεις. Οι απαντήσεις ήταν θετικές ή αρνητικές σε μια σειρά ερωτήσεων που σκοπό είχαν να αξιολογήσουν τον στιγματισμό των νοσούντων αλλά και τον επαγγελματιών υγείας που έρχονται σε καθημερινή επαφή με την νόσο του κορωνοϊού.

Ακολούθησε το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης για το άγχος που βιώνουν οι ερωτηθέντες εν καιρώ πανδημίας. Ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς αποτελούμενο

από είκοσι ερωτήσεις κλίμακας Likert τεσσάρων βαθμίδων με βαθμίδα (1) να αντιστοιχεί στην απάντηση (Καθόλου) και βαθμίδα (4) στην απάντηση (Πάρα πολύ).

Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Brief Core όπου πρόκειται για μια κλίμακα που στοχεύει στην αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν τα άτομα όταν βιώνουν έντονο στρες. Αποτελείται από 28 ερωτήσεις ενώ τα ερωτήματα απαντώνται σε μια τετραβάθμια κλίμακα Likert όπου το (1) αντιστοιχεί στο (Δεν το κάνω καθόλου) και το (4) στο (Το κάνω πολύ). Οι απαντήσεις αθροίζονται και οι υψηλότερες δείχνουν την μεγαλύτερη χρήση των συγκεκριμένων τεχνικών αντιμετώπισης του στρες.

Παράλληλα χρησιμοποιήθηκε μια ακόμα κλίμακα αυτή της Ανθεκτικότητας Connor-Davidson με σκοπό την μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μεταβλητότητας της στο γενικό πληθυσμό. Αποτελείται από 20 αυτοαναφορικές ερωτήσεις συνοδευόμενες με πενταβάθμια κλίμακα Likert όπου το (0) αντιστοιχεί στο (Καθόλου αληθές) και το (4) στο (Σχεδόν πάντα αληθές) με σκοπό την μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας του γενικού πληθυσμού κατά την περίοδο της πανδημίας.

Τέλος, το ερευνητικό εργαλείο περιλάμβανε μια ερώτηση για την σφαιρική ποιότητα της ζωής στα χρόνια της πανδημίας και ένα ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής αποτελούμενο από 5 ερωτήσεις. Τα ερωτήματα απαντώνται σε πενταβάθμια κλίμακα Likert όπου το (1) αντιστοιχεί στο (Συμφωνώ απόλυτα) και το (5) στο (Διαφωνώ απόλυτα) με σκοπό να αξιολογήσει την ποιότητα ζωής του πληθυσμού του δείγματος στα χρόνια της νέας νόσου του Κορονοϊού.

Για τη διεξαγωγή της στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική. Η ανάλυση των δεδομένων υλοποιήθηκε με την εφαρμογή του στατιστικού πακέτου SPSS 27.0.

3.3 Αποτελέσματα Έρευνας

Η ανάλυση των δεδομένων είχε ως αποτέλεσμα την παραγωγή διαγραμμάτων και των αποτελεσμάτων τα οποία προέκυψαν σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στα ερωτήματα. Παρακάτω αναπαρίστανται τ' αποτελέσματα της έρευνας για όλες τις ερωτήσεις θεμάτων που διερευνήθηκαν, με αρχή τα δημογραφικά χαρακτηριστικά.

3.4 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Σε πρώτο στάδιο, θ' αναλυθούν τα δημογραφικά στοιχεία της έρευνας. Με βάση τον ακόλουθο πίνακα διαπιστώνεται πως δεν υπάρχουν ελλειπείς παρατηρήσεις, κατά την υλοποίηση της στατιστικής ανάλυσης.

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ΦΥΛΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΗΛΙΚΙΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΕΚΝΩΝ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΣΠΙΤΙ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%

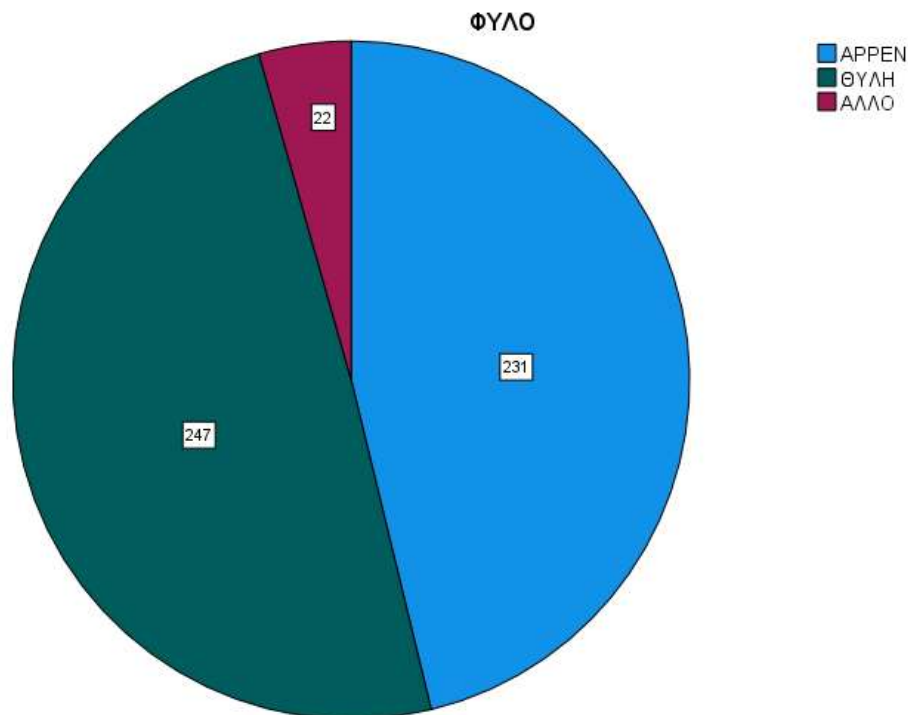
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΤΥΠΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΟΝΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΟΤΗΡΙΩΝ ΑΛΚΟΟΛ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΘΛΗΣΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΤΟΜΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΝΟΣΗΣΗ ΑΠΟ COVID-19 / ΚΟΡΟΝΟΪΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΈΧΕΤΕ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ COVID-19 / ΚΟΡΟΝΟΪΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΛΟΓΟΣ ΜΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΒΑΘΜΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΕΣΥ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ COVID-19	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΒΑΘΜΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ COVID-19	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ / ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟΥ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΚΑΛΥΠΤΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΒΗΧΙΜΟ / ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΜΕΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΤΡΟΠΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΆΛΛΟ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%
ΠΙΣΤΗ ΠΩΣ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ / COVID-19 Θ' ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ	500	100,0%	0	0,0%	500	100,0%

Συνολικά στην έρευνα συμμετείχαν 500 άτομα, εκ των οποίων οι 231 (ποσοστό 46,2%) συμμετέχοντες ήταν άνδρες, ενώ οι 247 (ποσοστό 49,4%) γυναίκες.

Παρακάτω παρατίθενται τα ποσοστά των απαντήσεων για κάθε ερώτηση των δημογραφικών στοιχείων συνοδευόμενα από πίνακα και σχήμα.

Ερώτηση 1:Φύλο

		ΦΥΛΟ			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ΑΡΡΕΝ	231	46,2	46,2	46,2
	ΘΥΛΗ	247	49,4	49,4	95,6
	ΑΛΛΟ	22	4,4	4,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

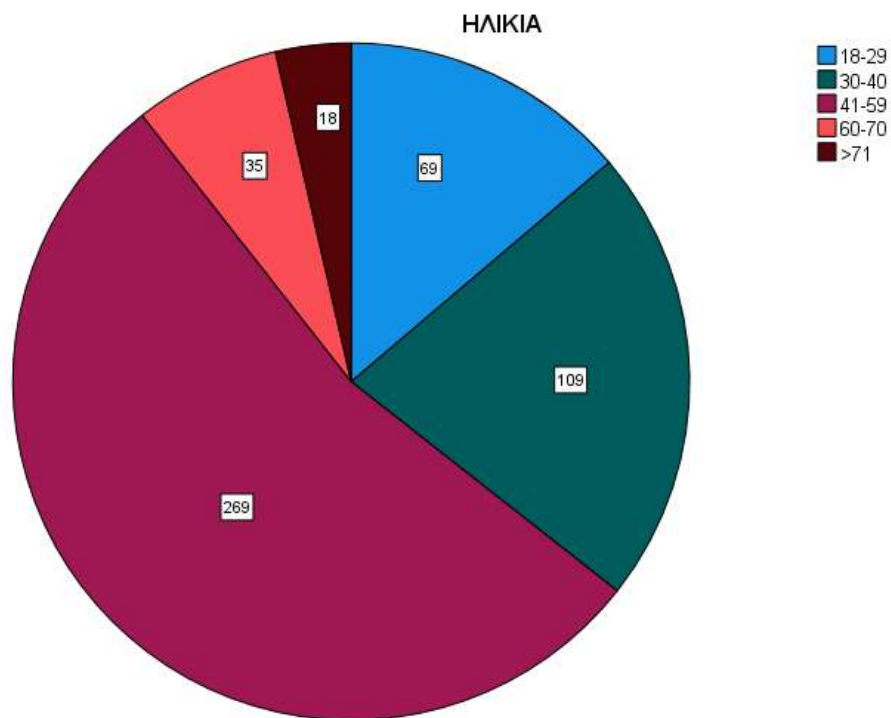


Σχήμα 1: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φύλο.

Ερώτηση 2:Ηλικία

Παράλληλα, η ηλικία των συμμετεχόντων στην έρευνα αντιστοιχούσε σε ποσοστό 13,8%, για 18-29 ετών, 21,8% για 30-40 ετών, 53,8% για 41-59%, 7% για 60-70 ετών, 3,6% για >71 ετών. Συνεπώς, οι περισσότεροι ερωτηθέντες ανήκαν στην κατηγορία ηλικίας των 41-59 ετών.

		ΗΛΙΚΙΑ			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-29	69	13,8	13,8	13,8
	30-40	109	21,8	21,8	35,6
	41-59	269	53,8	53,8	89,4
	60-70	35	7,0	7,0	96,4
	>71	18	3,6	3,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



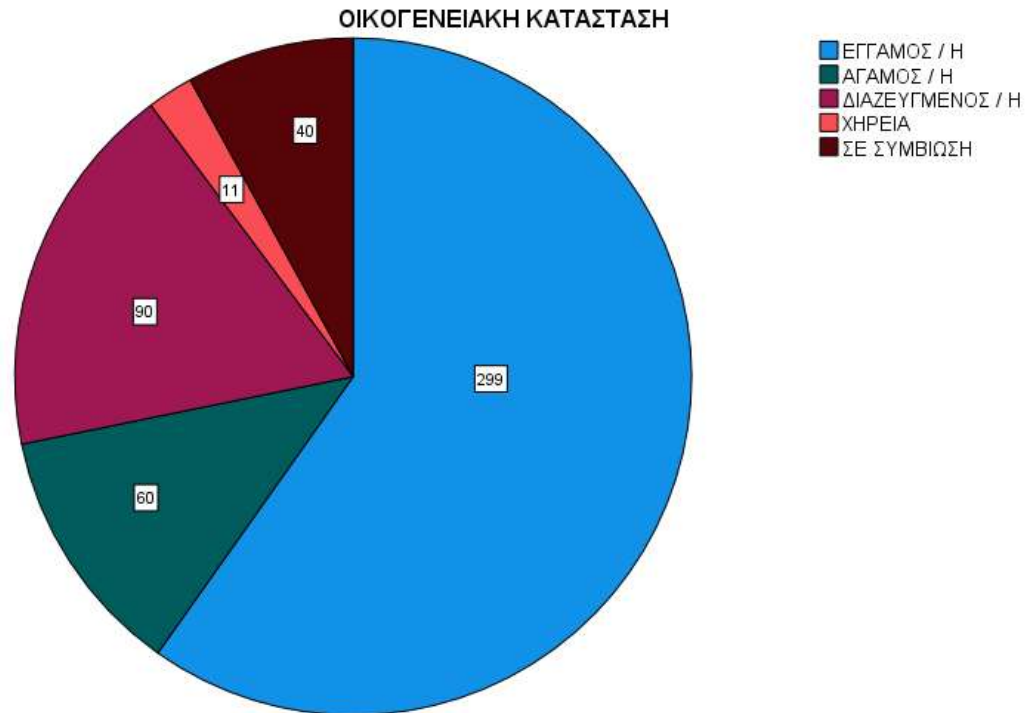
Σχήμα 2: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ηλικία.

Ερώτηση 3:Οικογενειακή Κατάσταση

Αντίστοιχα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν έγγαμοι, σε ποσοστό της τάξης του 59,8%, ενώ οι λιγότεροι σε κατάσταση χηρείας, σε ποσοστό μόλις του 2,2%.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΓΓΑΜΟΣ / Η	299	59,8	59,8	59,8
	ΑΓΑΜΟΣ / Η	60	12,0	12,0	71,8
	ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ / Η	90	18,0	18,0	89,8
	ΧΗΡΕΙΑ	11	2,2	2,2	92,0
	ΣΕ ΣΥΜΒΙΩΣΗ	40	8,0	8,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



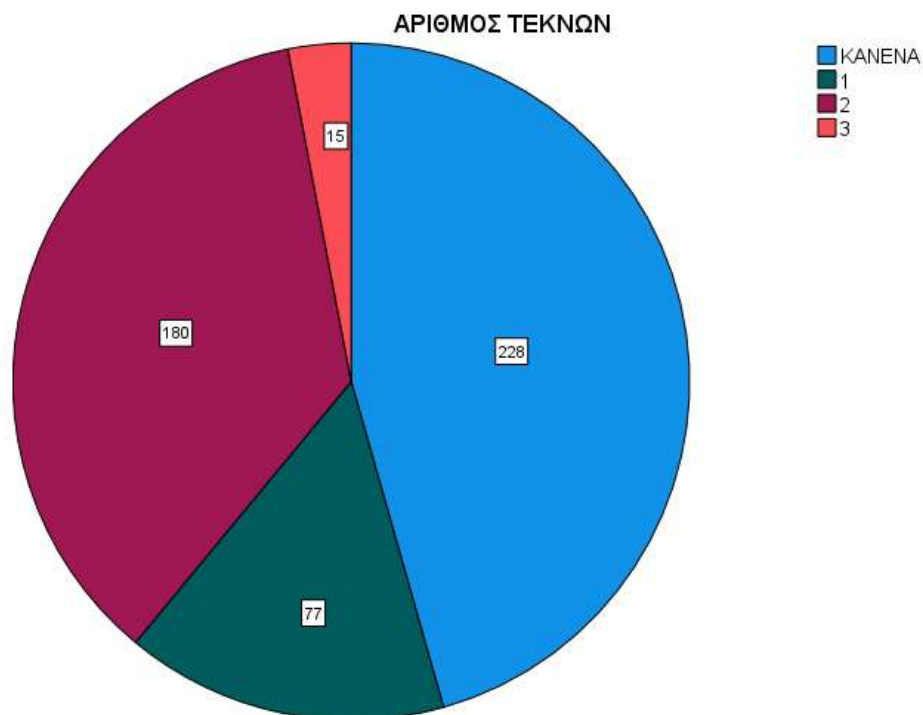
Σχήμα 3: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με οικογενειακή κατάσταση.

Ερώτηση 4: Αριθμός τέκνων

Σχετικά με τον αριθμό των τέκνων, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν είχε κανένα (ποσοστό 45,6%) και ακολουθούσαν τα δύο παιδιά, σε ποσοστό της τάξης του 36%, επί του συνόλου.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΕΚΝΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KANENA	228	45,6	45,6	45,6
	1	77	15,4	15,4	61,0
	2	180	36,0	36,0	97,0
	3	15	3,0	3,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



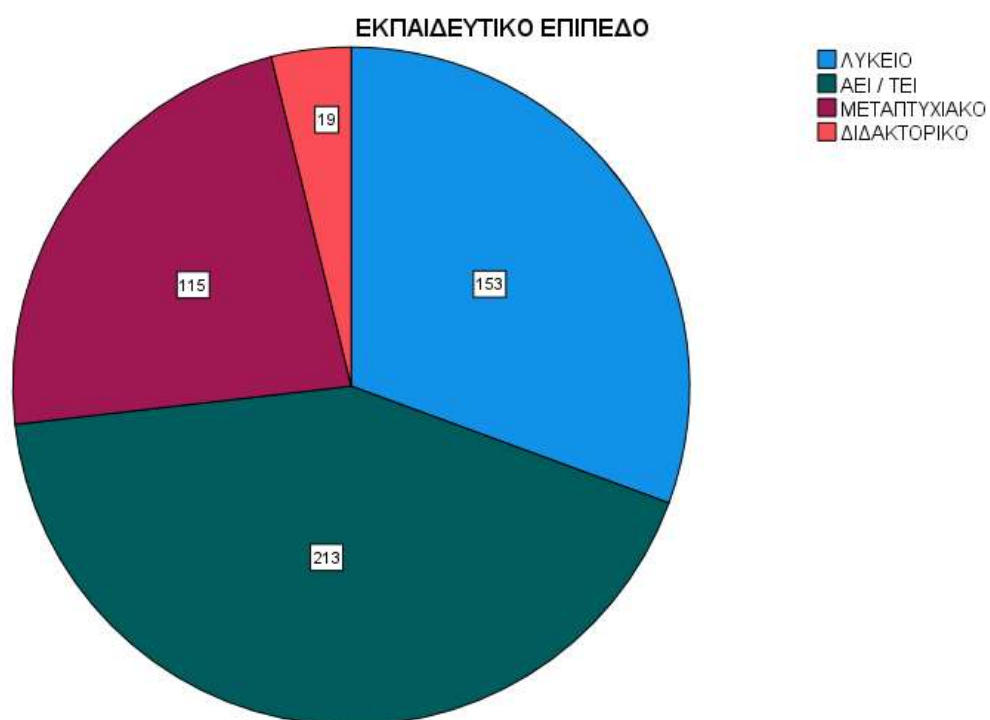
Σχήμα 4: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον αριθμό τέκνων.

Ερώτηση 5: Εκπαιδευτικό επίπεδο

Επιπρόσθετα, το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ / ΤΕΙ, όπου αντιστοιχούσε σε ποσοστό 42,6%, ενώ αντίθετα το μικρότερο ποσοστό αναλογούσε σε 3,8% για κατόχους διδακτορικού.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΛΥΚΕΙΟ	153	30,6	30,6	30,6
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	213	42,6	42,6	73,2
	ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	115	23,0	23,0	96,2
	ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ	19	3,8	3,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



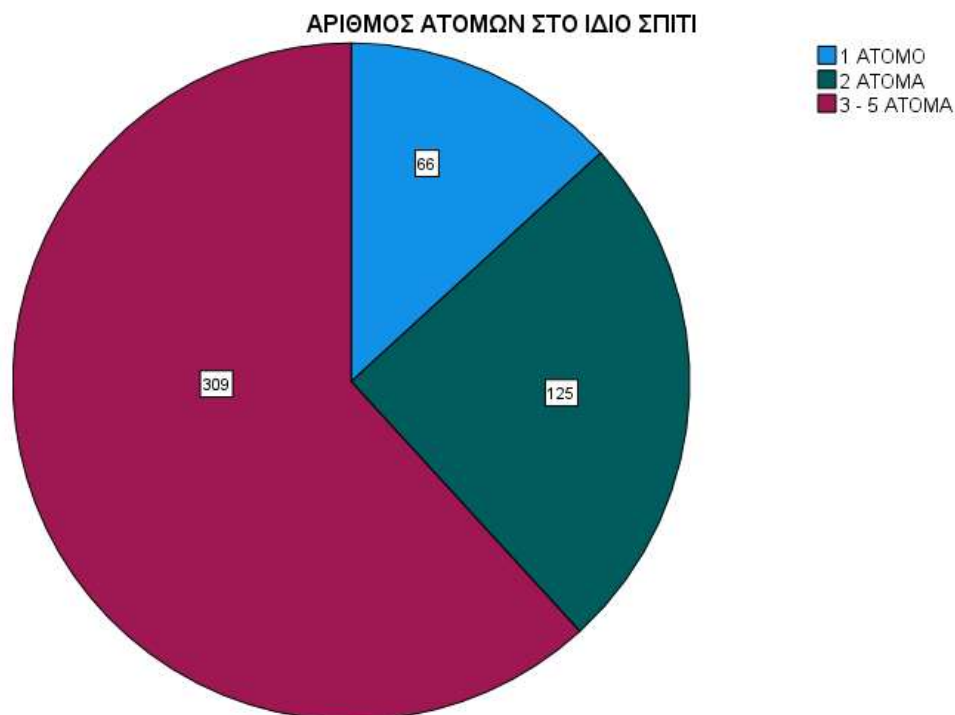
Σχήμα 5: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το εκπαιδευτικό επίπεδο.

Ερώτηση 6: Πόσα άτομα μένετε στο ίδιο σπίτι;

Αντίστοιχα, η πλειοψηφία του αριθμού ατόμων στο ίδιο σπίτι αντιστοιχούσε σε ποσοστό 61,8%, για 3-5 άτομα, ενώ το μικρότερο ποσοστό αναλογούσε σε 13,2%, για 1 άτομο.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΣΠΙΤΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 ΑΤΟΜΟ	66	13,2	13,2	13,2
	2 ΑΤΟΜΑ	125	25,0	25,0	38,2
	3 - 5 ΑΤΟΜΑ	309	61,8	61,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



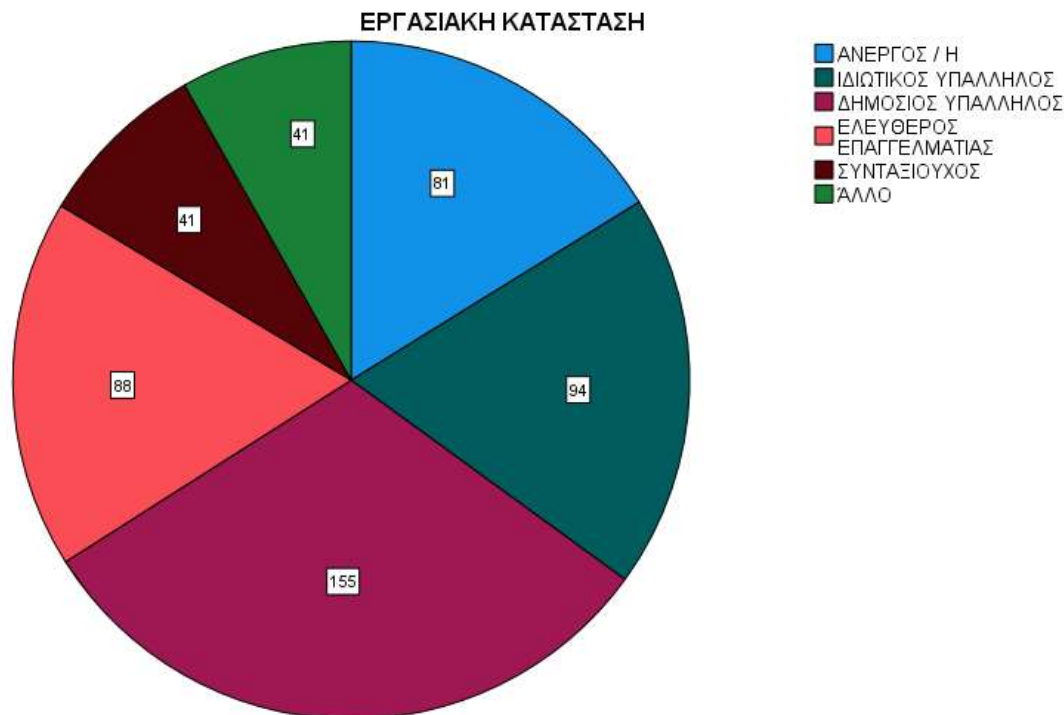
Σχήμα 6: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον αριθμό ατόμων στο ίδιο σπίτι.

Ερώτηση 7: Εργασιακή κατάσταση

Παράλληλα, η πλειοψηφία της εργασιακής κατάστασης των συμμετεχόντων στην έρευνα αντιστοιχούσε σε ποσοστό 31%, για τους δημόσιους υπαλλήλους και ακολουθούσε σε ποσοστό 17,6% για ελεύθερους επαγγελματίες.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΑΝΕΡΓΟΣ / Η	81	16,2	16,2	16,2
	ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	94	18,8	18,8	35,0
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	155	31,0	31,0	66,0
	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	88	17,6	17,6	83,6
	ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	41	8,2	8,2	91,8
	ΆΛΛΟ	41	8,2	8,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



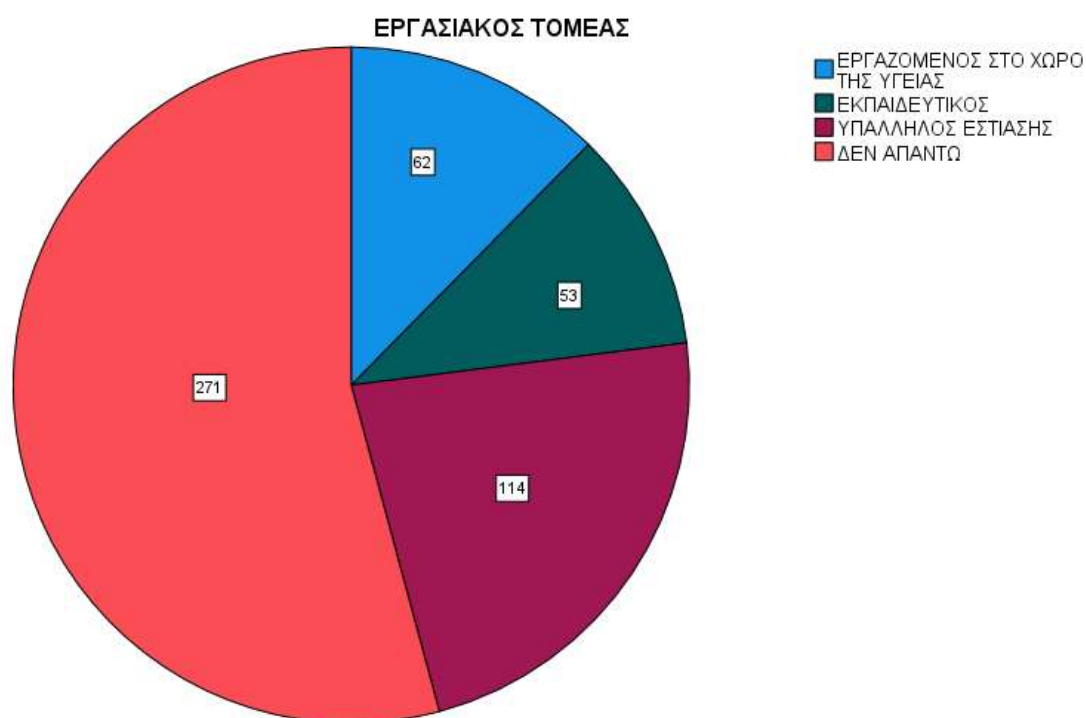
Σχήμα 7: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εργασιακή κατάσταση.

Ερώτηση 8: Είστε εργαζόμενος σε κάποιον από τους ακόλουθους τομείς:

Αντίστοιχα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα για τον εργασιακό τομέα απασχόλησης δεν απαντάει, ενώ σε ποσοστό της τάξης του 12,4%, εξασκεί τα επαγγελματικά καθήκοντα του στο χώρο υγείας. Το μεγαλύτερο ποσοστό αποκρίθηκε πως εργάζεται ως υπάλληλος εστίασης.

ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	62	12,4	12,4	12,4
	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	53	10,6	10,6	23,0
	ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ	114	22,8	22,8	45,8
	ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	271	54,2	54,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	



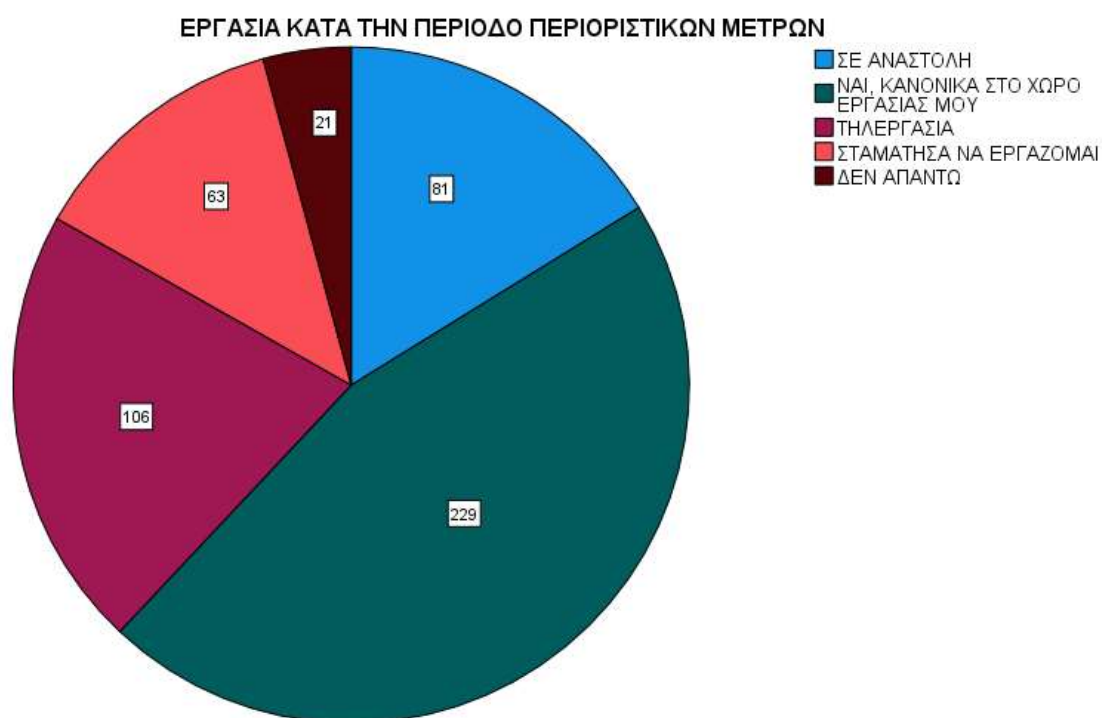
Σχήμα 8: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον εργασιακό τομέα.

Ερώτηση 9: Εργασία κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων

Παράλληλα, η πλειοψηφία συμμετεχόντων συνεχίζει να εργάζεται κανονικά στο χώρο της, σε ποσοστό της τάξης του 45,8%, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό είναι σε τηλεργασία (21,2%). Αντίθετα, λιγότεροι (ποσοστό 12,6%) έχουν σταματήσει να εξασκούν τα επαγγελματικά καθήκοντα τους, ενώ 16,2% είναι σε αναστολή.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΕ ΑΝΑΣΤΟΛΗ	81	16,2	16,2	16,2
	ΝΑΙ, ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΟΥ	229	45,8	45,8	62,0
	ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ	106	21,2	21,2	83,2
	ΣΤΑΜΑΤΗΣΑ ΝΑ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ	63	12,6	12,6	95,8
	ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	21	4,2	4,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

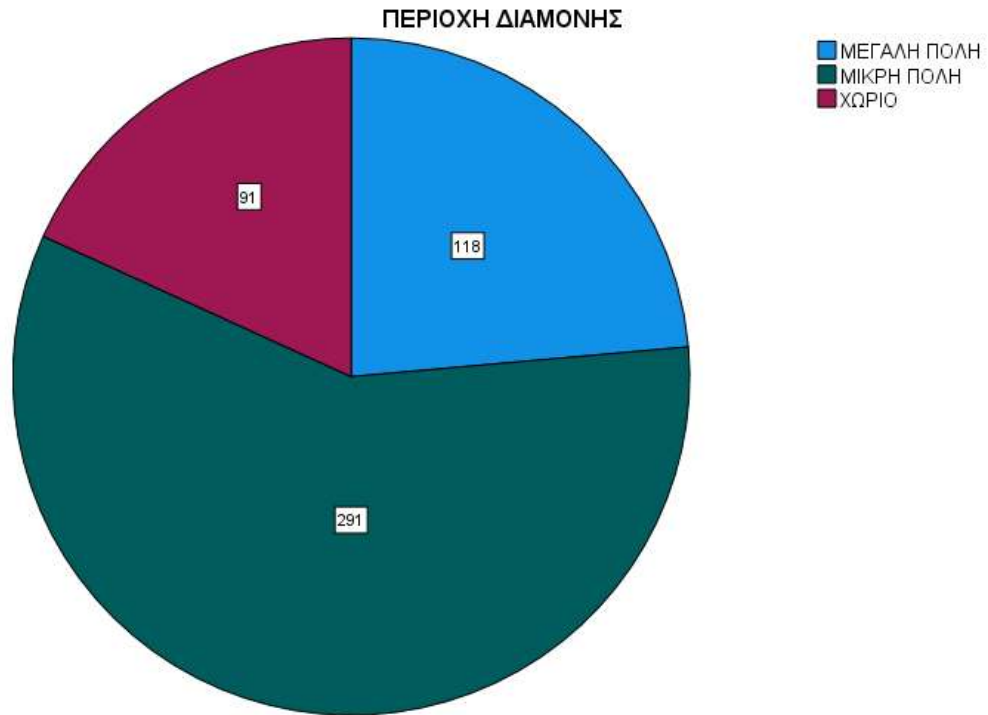


Σχήμα 9: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εργασία κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων.

Ερώτηση 10: Περιοχή διαμονής

Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα κατοικεί σε μικρή πόλη, σε ποσοστό της τάξης του 58,2%, ενώ έπειτα διαμένουν στη μεγάλη πόλη (ποσοστό 23,6%) και στο χωριό (ποσοστό 18,2%).

		ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΛΗ	118	23,6	23,6	23,6
	ΜΙΚΡΗ ΠΟΛΗ	291	58,2	58,2	81,8
	ΧΩΡΙΟ	91	18,2	18,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



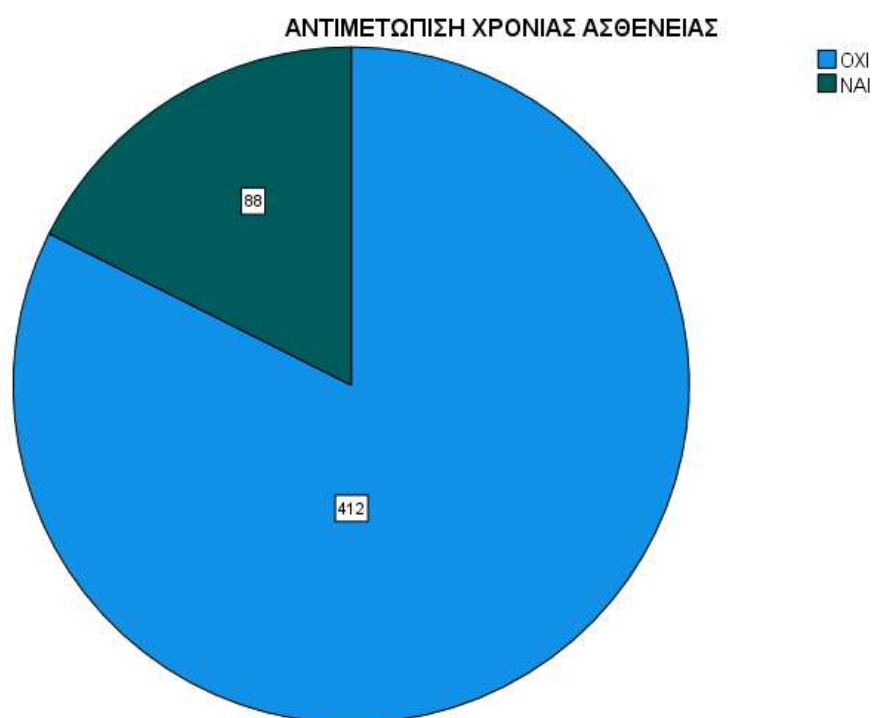
Σχήμα 10: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την περιοχή διαμονής.

Ερώτηση 11: Αντιμετώπιση χρόνιας σωματικής ασθένειας

Αναφορικά με την αντιμετώπιση της χρόνιας ασθένειας, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα απάντησε αρνητικά σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 82,4%.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	412	82,4	82,4	82,4
	ΝΑΙ	88	17,6	17,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



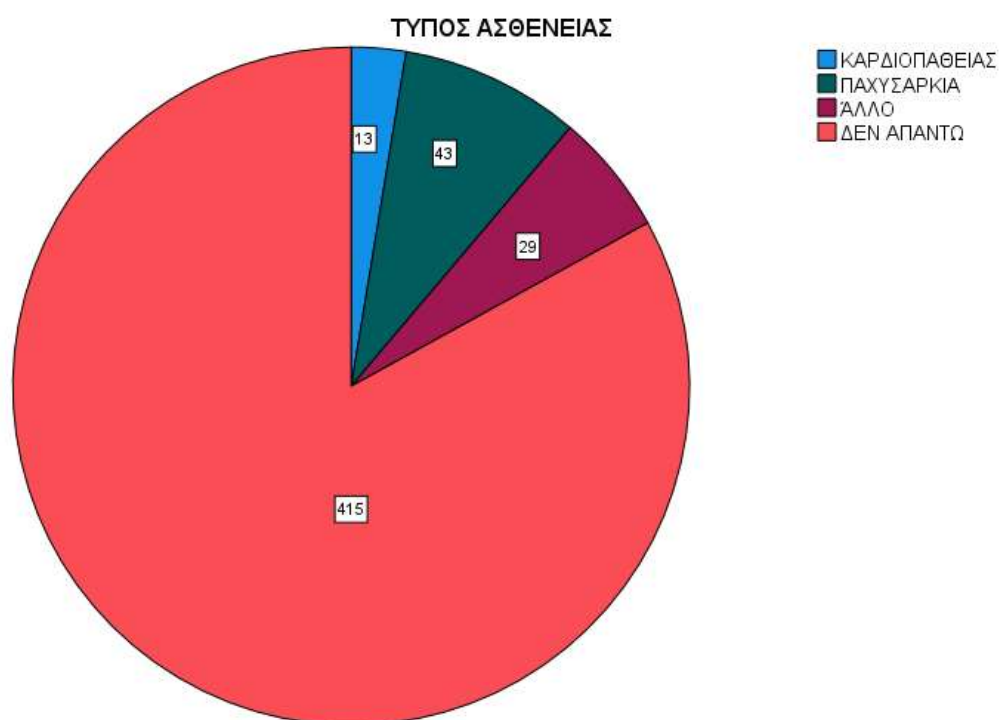
Σχήμα 11: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αντιμετώπιση χρόνιας ασθένειας.

Ερώτηση 12: Τύπος ασθένειας

Παράλληλα, για τον τύπο της ασθένειας οι περισσότεροι δεν απάντησαν σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 83%.

ΤΥΠΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑΣ	13	2,6	2,6	2,6
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	43	8,6	8,6	11,2
	ΆΛΛΟ	29	5,8	5,8	17,0
	ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	415	83,0	83,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



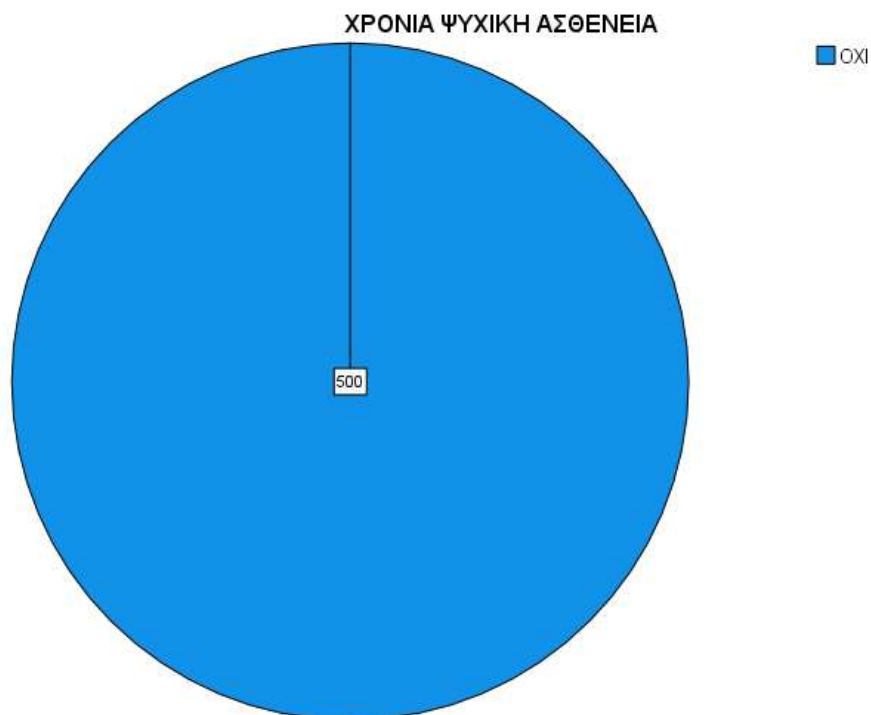
Σχήμα 12: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον τύπο ασθένειας.

Ερώτηση13: Αντιμετωπίζετε χρόνια ψυχική ασθένεια;

Επίσης, όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν πάσχουν από χρόνια ψυχική ασθένεια.

ΧΡΟΝΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	500	100,0	100,0	100,0

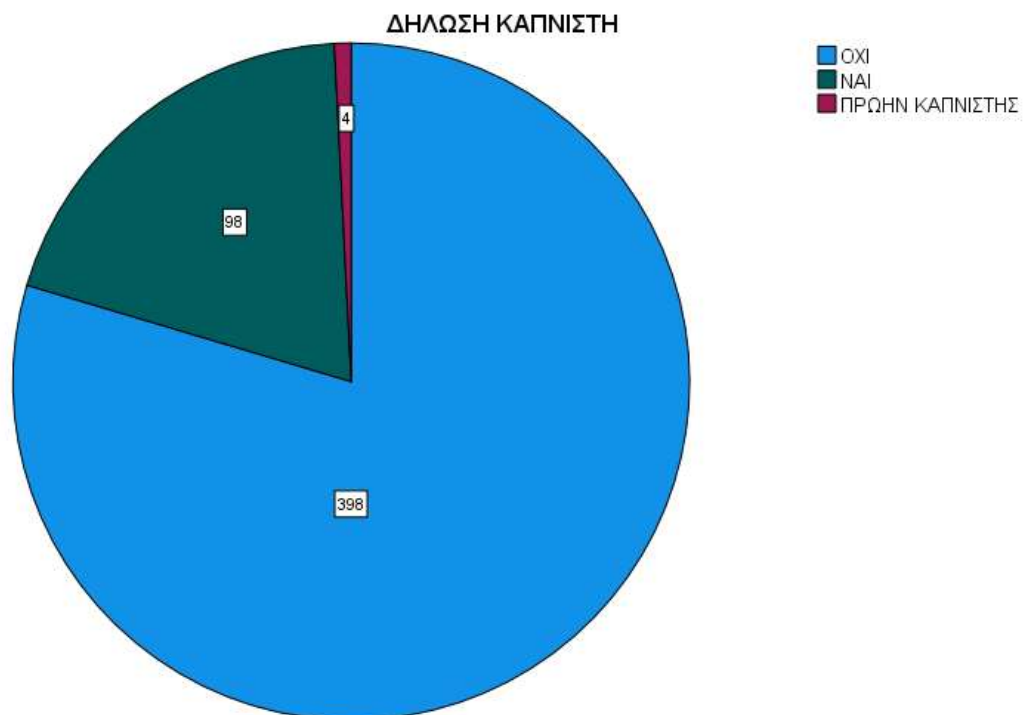


Σχήμα 13: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρόνια ασθένεια.

Ερώτηση 14: Είστε καπνιστής/τρια

Αντίστοιχα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα για δήλωση καπνιστή, απάντησε αρνητικά σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 79,6%.

		ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗ			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	398	79,6	79,6	79,6
	ΝΑΙ	98	19,6	19,6	99,2
	ΠΡΩΗΝ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ	4	,8	,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	



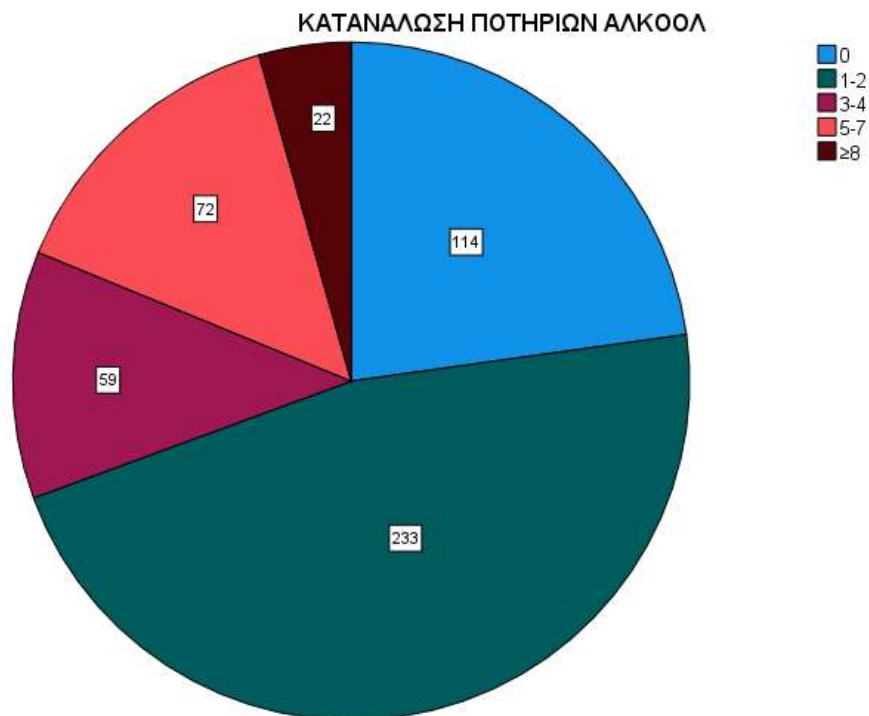
Σχήμα 14: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη δήλωση καπνιστή.

Ερώτηση 15: Πόσα ποτήρια αλκοόλ καταναλώνετε την εβδομάδα;

Παράλληλα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα καταναλώνει 1-2 ποτήρια την ημέρα, σε ποσοστό 46,6%, ενώ ακολουθεί η μη κατανάλωση αλκοόλ, σε ποσοστό 22,8%.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΟΤΗΡΙΩΝ ΑΛΚΟΟΛ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	114	22,8	22,8	22,8
1-2	233	46,6	46,6	69,4
3-4	59	11,8	11,8	81,2
5-7	72	14,4	14,4	95,6
≥8	22	4,4	4,4	100,0
Total	500	100,0	100,0	



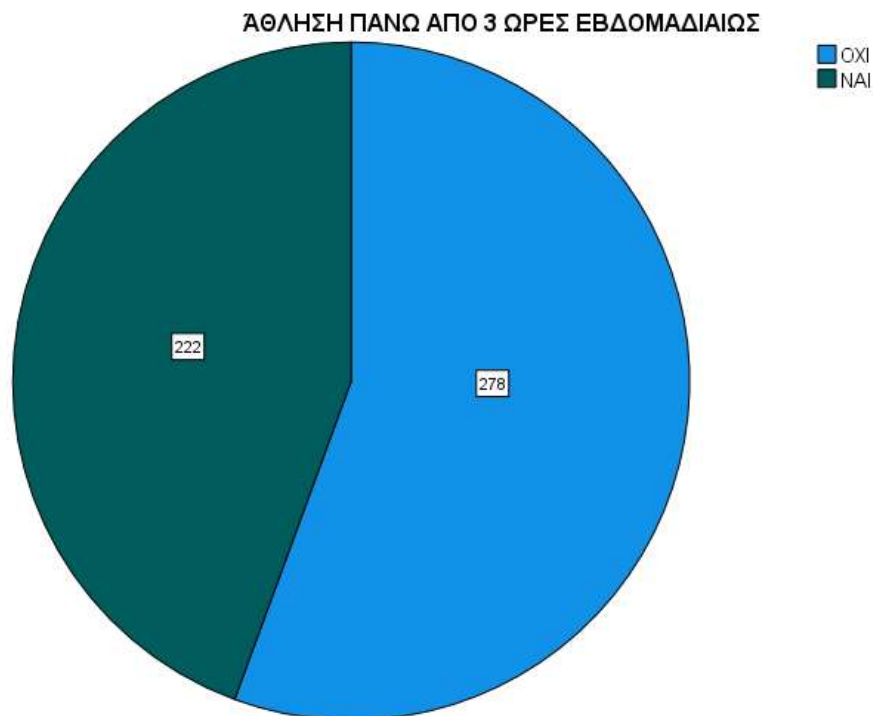
Σχήμα 15: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την κατανάλωση ποτηριών αλκοόλ.

Ερώτηση 16: Αθλείστε πάνω από 3 ώρες εβδομαδιαίως;

Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν αθλείται, σε ποσοστό 55,6%, ενώ αντίθετα λιγότεροι αθλούνται πάνω από 3 ώρες εβδομαδιαίως, σε ποσοστό 44,4%.

ΑΘΛΗΣΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	278	55,6	55,6	55,6
	NAI	222	44,4	44,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



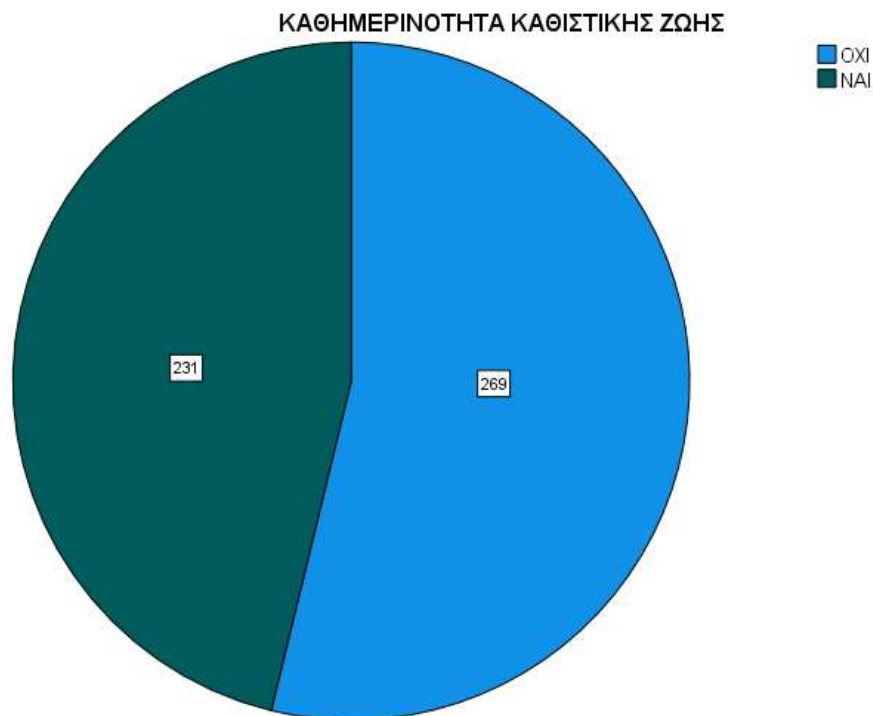
Σχήμα 16: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την άθληση πάνω από 3 ώρες εβδομαδιαίως.

Ερώτηση 17: Κάνετε στην καθημερινότητά σας καθιστική ζωή;

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν έχουν υιοθετήσει την καθιστική ζωή στην καθημερινότητα τους, σε ποσοστό 53,8%, ενώ αντίθετα άλλοι την έχουν υιοθετήσει σε ποσοστό 46,2%.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	269	53,8	53,8	53,8
	NAI	231	46,2	46,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



Σχήμα 17: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την καθημερινότητα καθιστικής ζωής.

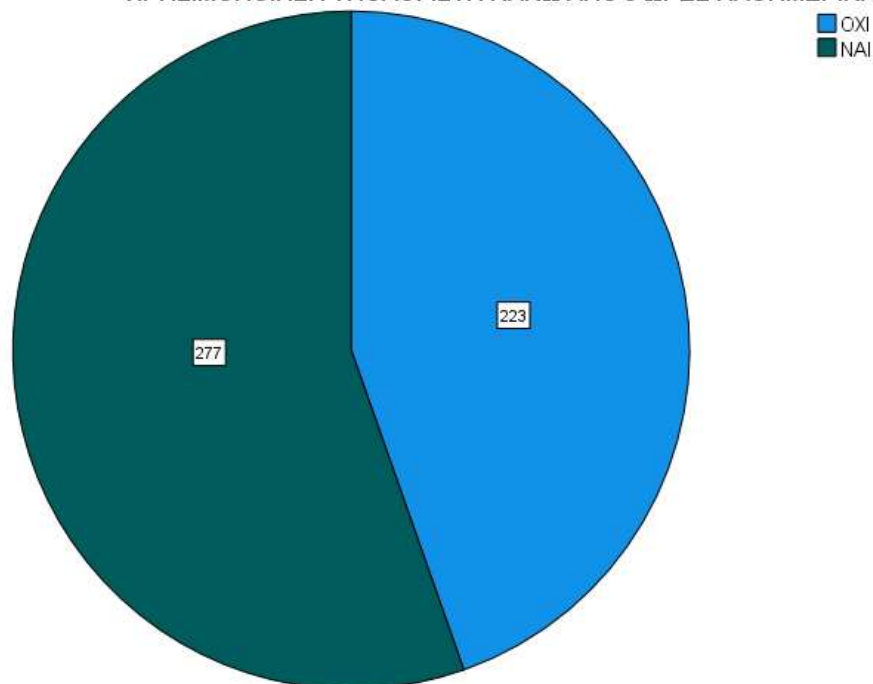
Ερώτηση 18: Χρησιμοποιείτε υπολογιστή πάνω από 3 ώρες καθημερινά;

Αντίστοιχα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα χρησιμοποιεί τον υπολογιστή καθημερινά πάνω από 3 ώρες, σε ποσοστό της τάξης του 55,4%.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	223	44,6	44,6	44,6
	NAI	277	55,4	55,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



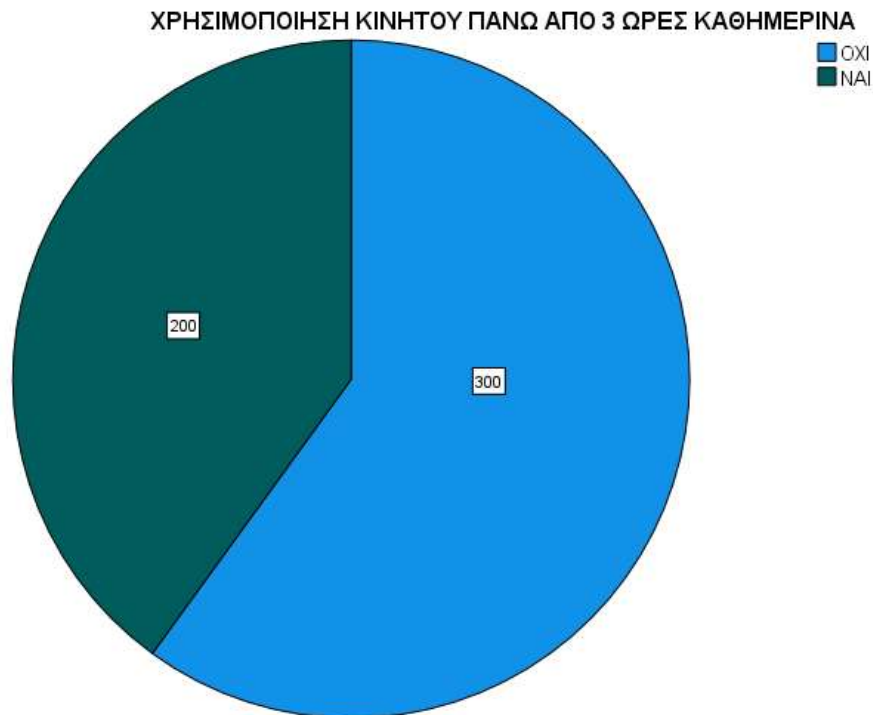
Σχήμα 18: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση υπολογιστή πάνω από 3 ώρες καθημερινά.

Ερώτηση 19: Χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο πάνω από 3 ώρες καθημερινά;

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δε χρησιμοποιεί το κινητό πάνω από 3 ώρες καθημερινά σε ποσοστό 60%.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	300	60,0	60,0	60,0
	NAI	200	40,0	40,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



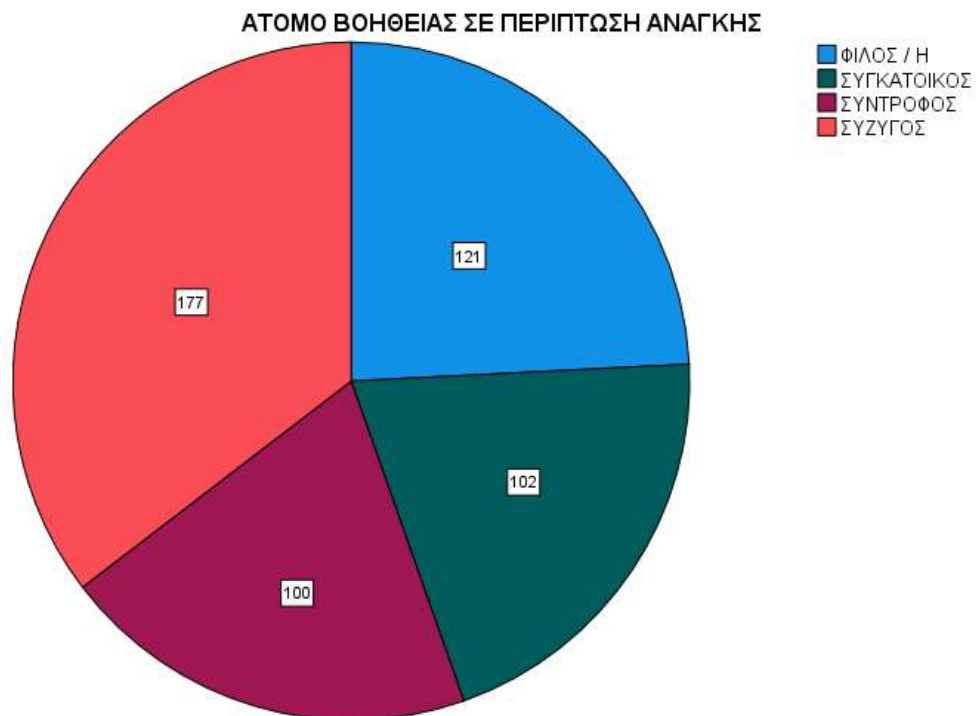
Σχήμα 19: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση κινητού πάνω από 3 ώρες καθημερινά.

Ερώτηση 20: Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει σε περίπτωση ανάγκης;

Παράλληλα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διαθέτουν ως άτομο για βοήθεια τον / την σύζυγο και ακολουθεί ο φίλος / η, σε ποσοστό 24,2%.

ΑΤΟΜΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΦΙΛΟΣ / Η	121	24,2	24,2	24,2
	ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΟΣ	102	20,4	20,4	44,6
	ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ	100	20,0	20,0	64,6
	ΣΥΖΥΓΟΣ	177	35,4	35,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



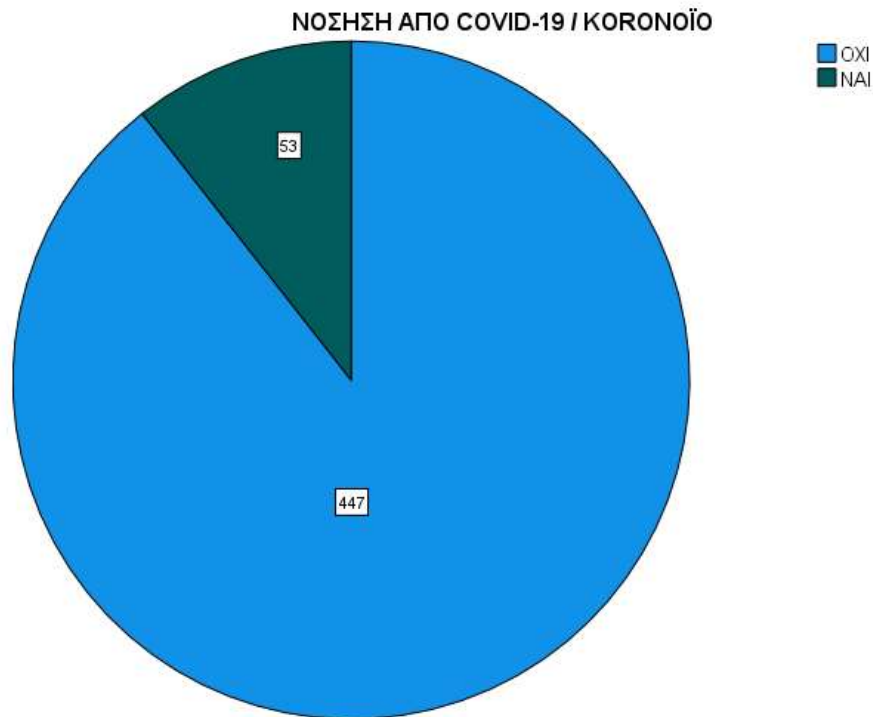
Σχήμα 20: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το άτομο βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης.

Ερώτηση 21: Έχετε νοσήσει από Covid-19/κορωνοϊό;

Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν έχουν νοσήσει από κορωνοϊό, σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 89,4%.

ΝΟΣΗΣΗ ΑΠΟ COVID-19 / ΚΟΡΟΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	447	89,4	89,4	89,4
	NAI	53	10,6	10,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



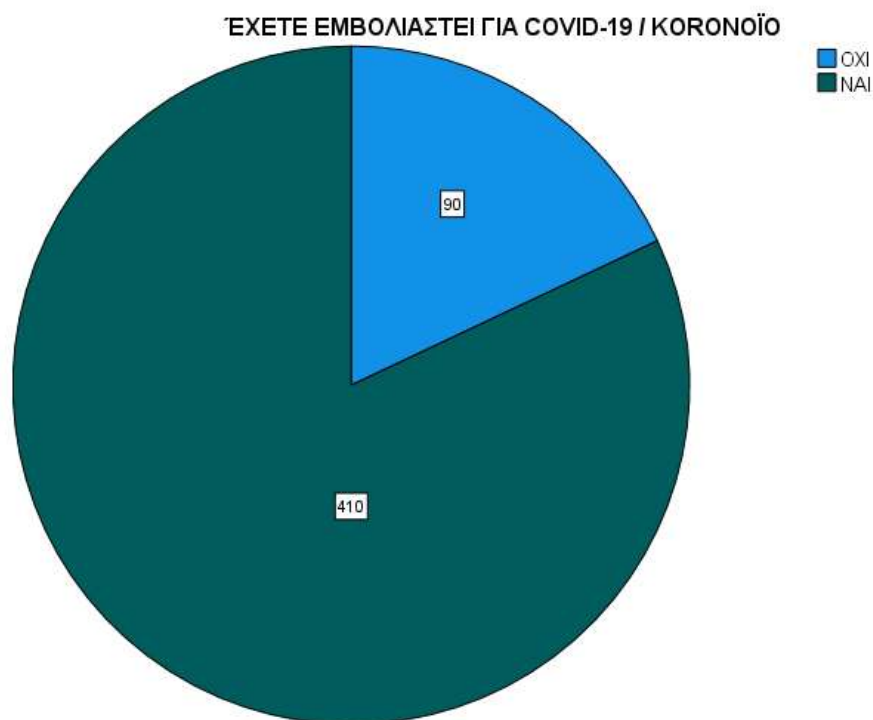
Σχήμα 21: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη νόσηση από COVID-19 / κορονοϊό.

Ερώτηση 22: Έχετε εμβολιαστεί για Covid-19/κορονοϊό;

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχουν εμβολιαστεί από κορονοϊό, σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 82%.

ΈΧΕΤΕ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙ ΓΙΑ COVID-19 / ΚΟΡΟΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	90	18,0	18,0	18,0
	NAI	410	82,0	82,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	



Σχήμα 22: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το εμβολιασμό από COVID- 19 / κορονοϊό.

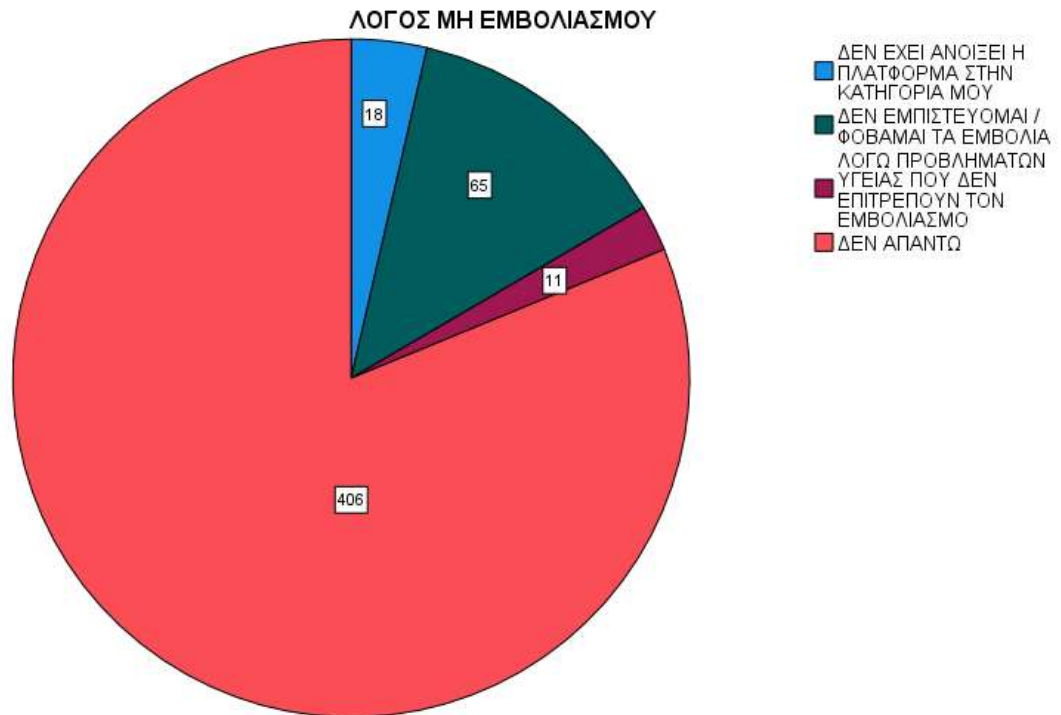
Ερώτηση 22: Λόγοι μη εμβολιασμού

Παράλληλα, για το λόγο του μη εμβολιασμού, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν απαντούν, σε συντριπτικό ποσοστό της τάξης του 81,2%.

ΛΟΓΟΣ ΜΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΝΟΙΞΕΙ Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΟΥ	18	3,6	3,6	3,6
	ΔΕΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ / ΦΟΒΑΜΑΙ ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ	65	13,0	13,0	16,6

ΛΟΓΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ	11	2,2	2,2	18,8
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	406	81,2	81,2	100,0
Total	500	100,0	100,0	



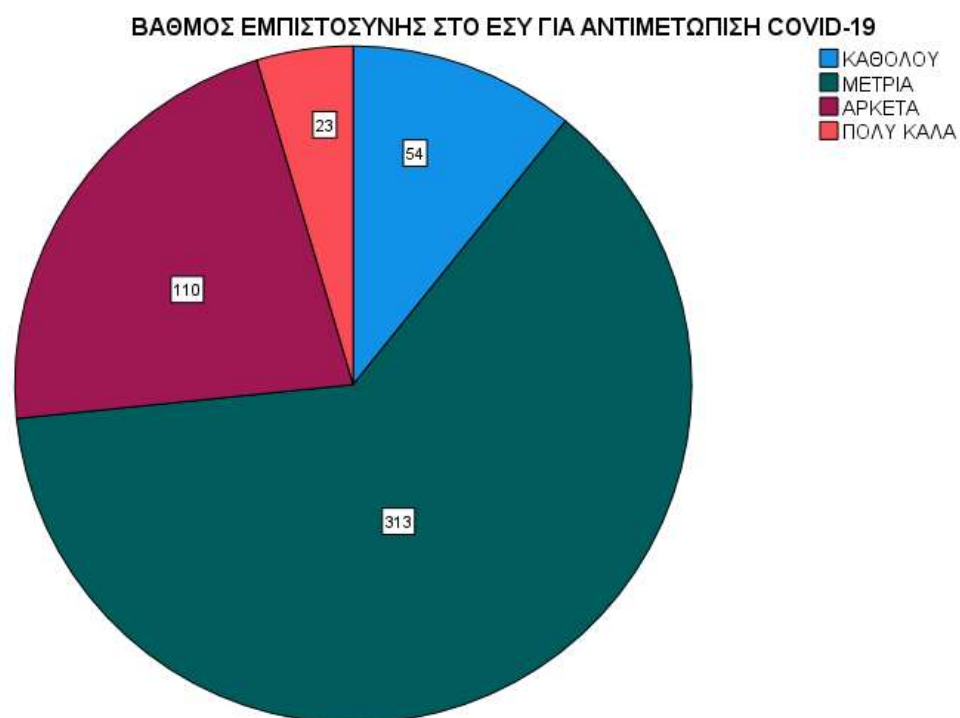
Σχήμα 23: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το λόγο μη εμβολιασμού.

Ερώτηση 24: Πόση εμπιστοσύνη έχετε στο σύστημα υγείας για την αντιμετώπιση του COVID-19;

Αξιοσημείωτο κρίνεται πως η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα διαθέτουν μέτριο βαθμό εμπιστοσύνης στο ΕΣΥ, για την αντιμετώπιση Covid-19, σε ποσοστό 62,6%, ενώ το μικρότερο ποσοστό διαθέτει υψηλό βαθμό εμπιστοσύνης, σε ποσοστό της τάξης του 4,6%.

ΒΑΘΜΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΕΣΥ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	54	10,8	10,8	10,8
	ΜΕΤΡΙΑ	313	62,6	62,6	73,4
	ΑΡΚΕΤΑ	110	22,0	22,0	95,4
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	23	4,6	4,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



Σχήμα 24: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το βαθμό εμπιστοσύνης στο ΕΣΥ.

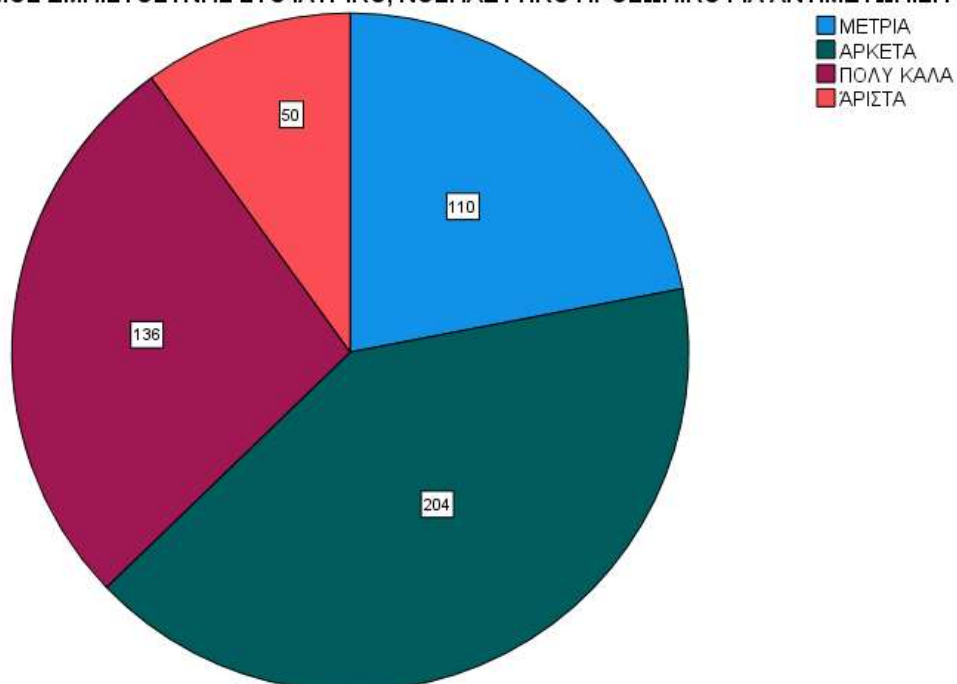
Ερώτηση 25: Πόση εμπιστοσύνη έχετε στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό για την αντιμετώπιση του COVID-19;

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διαθέτουν αρκετό βαθμό εμπιστοσύνης στο ιατρικό και στο νοσηλευτικό προσωπικό, για την αντιμετώπιση Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 40,8%.

**ΒΑΘΜΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ COVID-19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΜΕΤΡΙΑ	110	22,0	22,0	22,0
	ΑΡΚΕΤΑ	204	40,8	40,8	62,8
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	136	27,2	27,2	90,0
	ΑΡΙΣΤΑ	50	10,0	10,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΒΑΘΜΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ COVID-19



Σχήμα 25: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το βαθμό εμπιστοσύνης στο ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό.

Ερώτηση 26: Ποιους τρόπους χρησιμοποιείτε για προστασία από τον νέο κορωνοϊό COVID-19;

Αναφορικά με την προστασία από Covid-19, η πλειοψηφία συμμετεχόντων στην έρευνα δε χρησιμοποιεί πλύσιμο χεριών με σαπούνι σε ποσοστό 76,6%, ενώ αντίθετα χρησιμοποιεί αντισηπτικό, χρήση μάσκας στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στους εξωτερικούς χώρους, τήρηση αποστάσεων, κάλυψη του στόματος από βήξιμο /

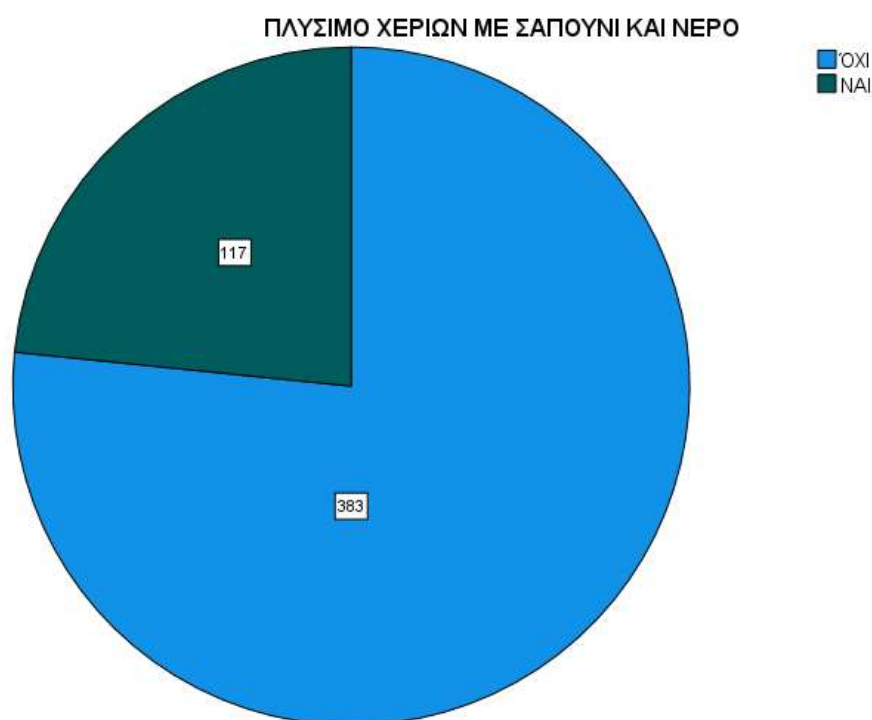
φτέρνισμα, παραμονή στο σπίτι συχνότερα σε σχέση με παρελθόν, χρήση ατομικού μέσου μεταφοράς, σε ποσοστά 95,6%, 87,6%, 60,8%, 56,6%, 67,6%, 67,6%, 51,4%, αντίστοιχα.

Παρακάτω παρατίθενται με πίνακα και σχήμα το ποσοστό των τρόπων προστασίας από τον νέο κορωνοϊό.

1^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	383	76,6	76,6	76,6
	ΝΑΙ	117	23,4	23,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

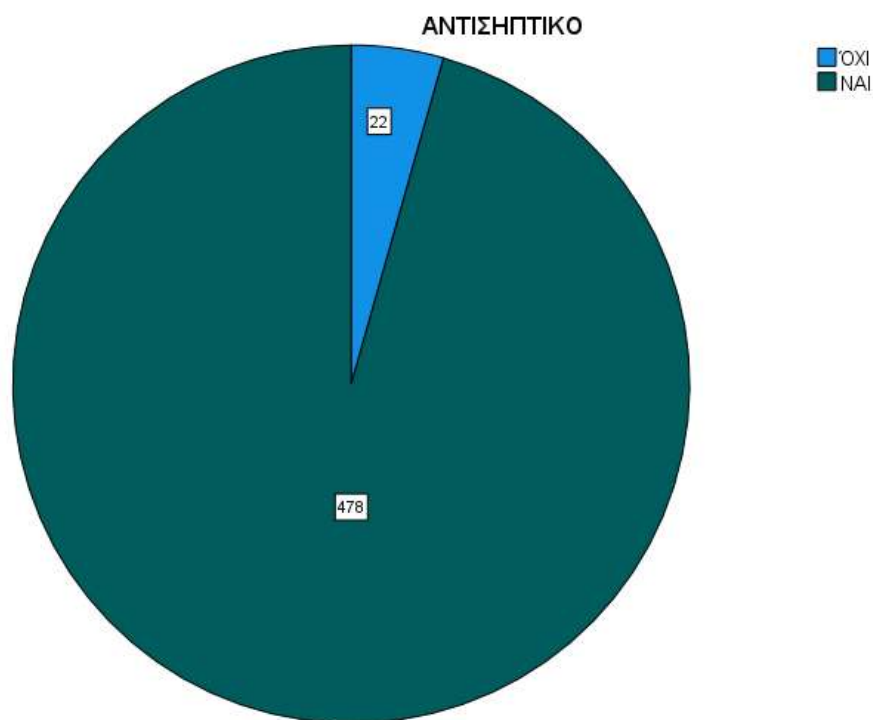


Σχήμα 26: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό.

2^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	22	4,4	4,4	4,4
	NAI	478	95,6	95,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



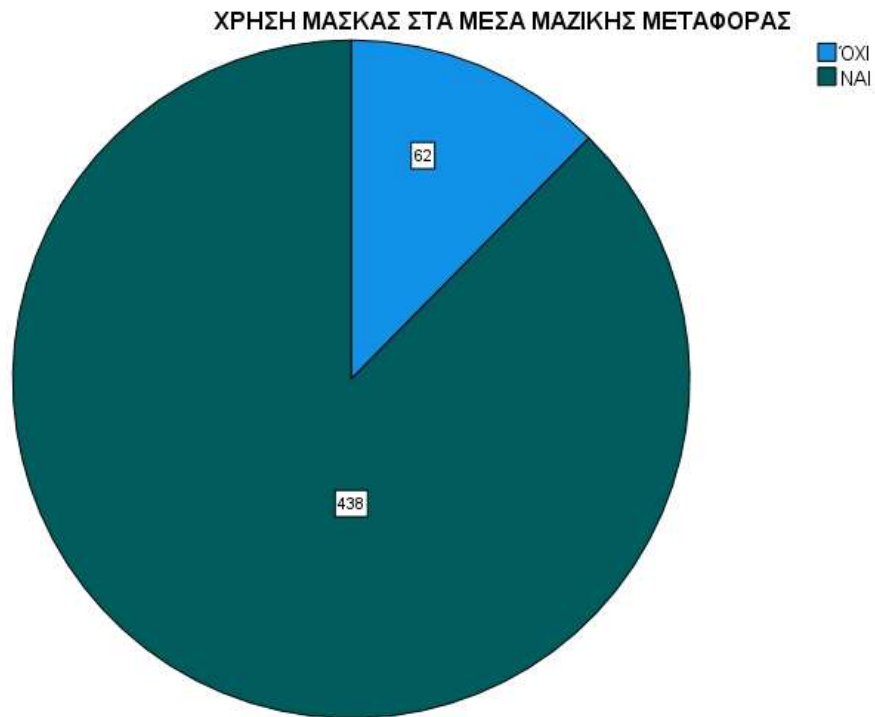
Σχήμα 27: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προστασία με αντισηπτικό.

3^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	OXI	62	12,4	12,4	12,4
	NAI	438	87,6	87,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

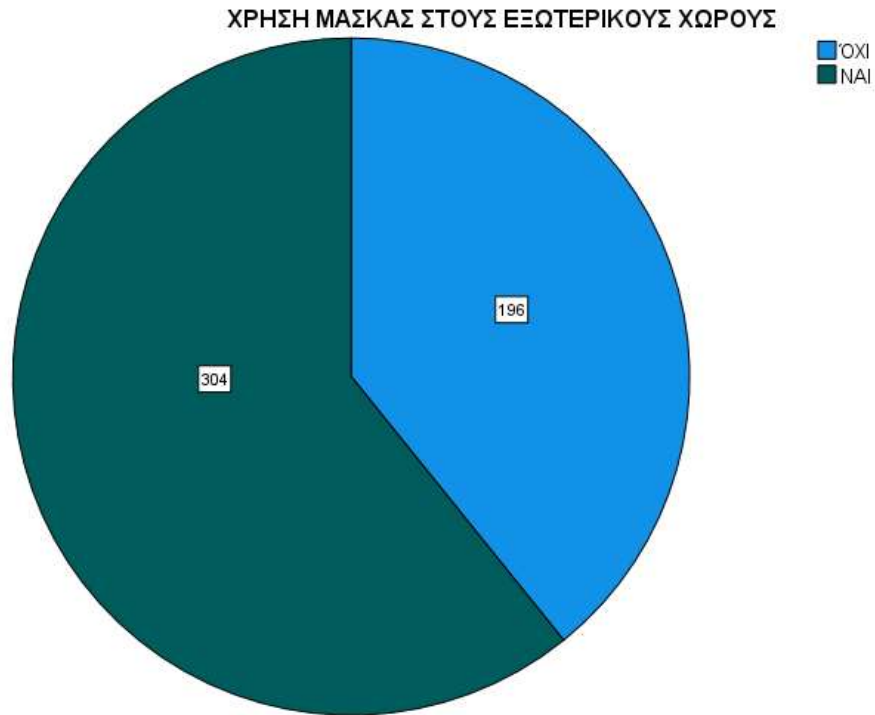


Σχήμα 28: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση μάσκας στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

4^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	OXI	196	39,2	39,2	39,2
	NAI	304	60,8	60,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

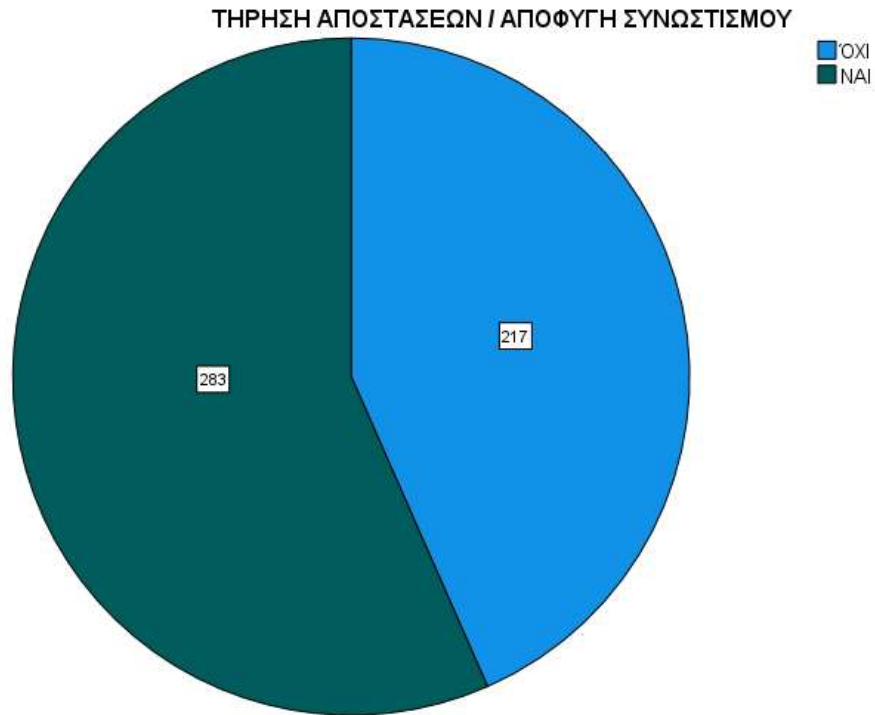


Σχήμα 29: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση μάσκας στους εξωτερικούς χώρους.

5^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ / ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΝΩΣΤΙΣΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	217	43,4	43,4	43,4
	NAI	283	56,6	56,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

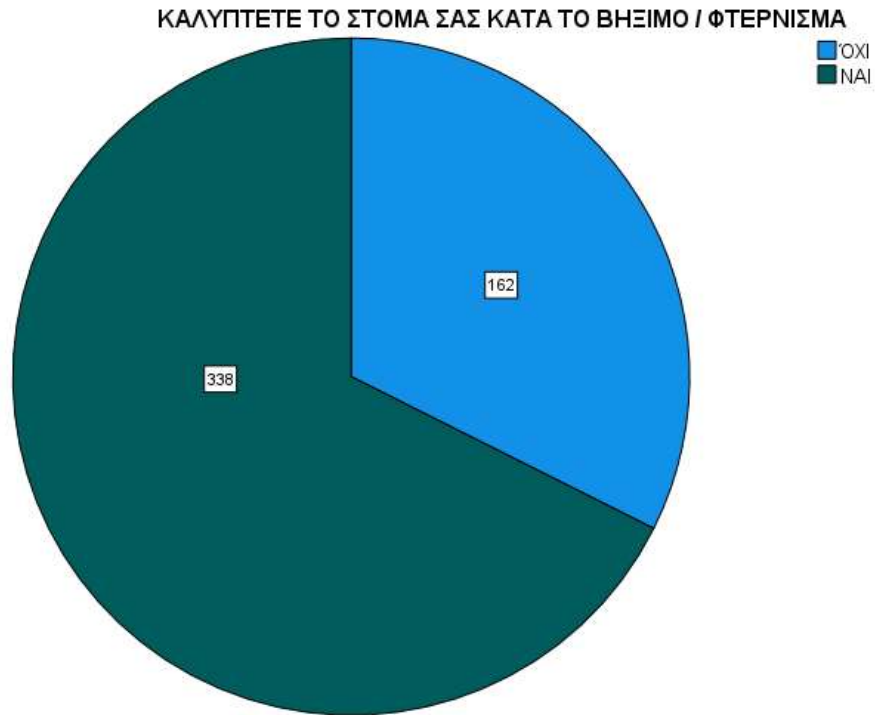


Σχήμα 30: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την τήρηση αποστάσεων.

6^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΚΑΛΥΠΤΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΒΗΞΙΜΟ / ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	162	32,4	32,4	32,4
	ΝΑΙ	338	67,6	67,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



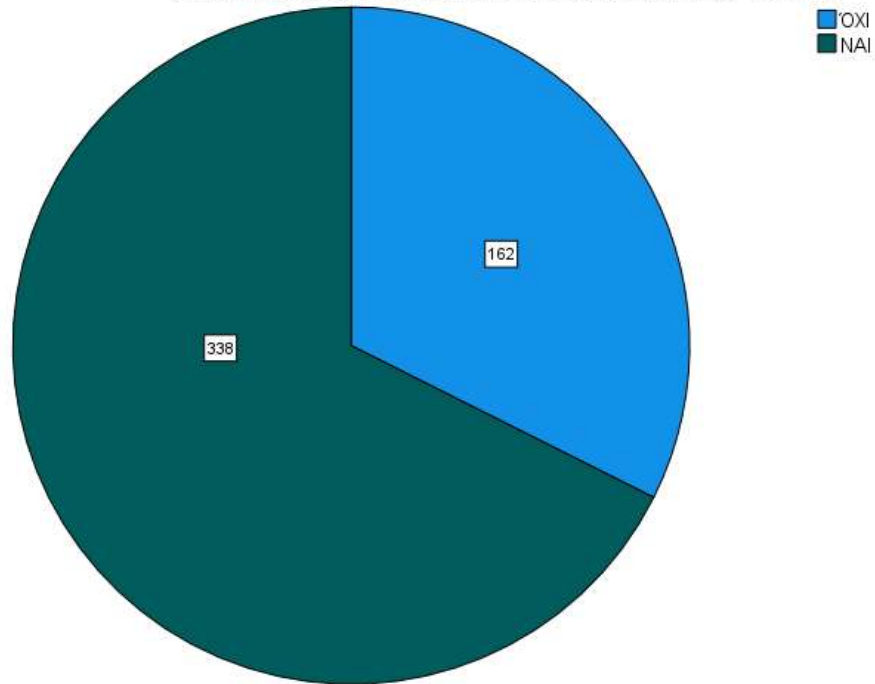
Σχήμα 31: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την κάλυψη στόματος από βήξιμο / φτέρνισμα.

7^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΜΕΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	162	32,4	32,4	32,4
	NAI	338	67,6	67,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΜΕΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

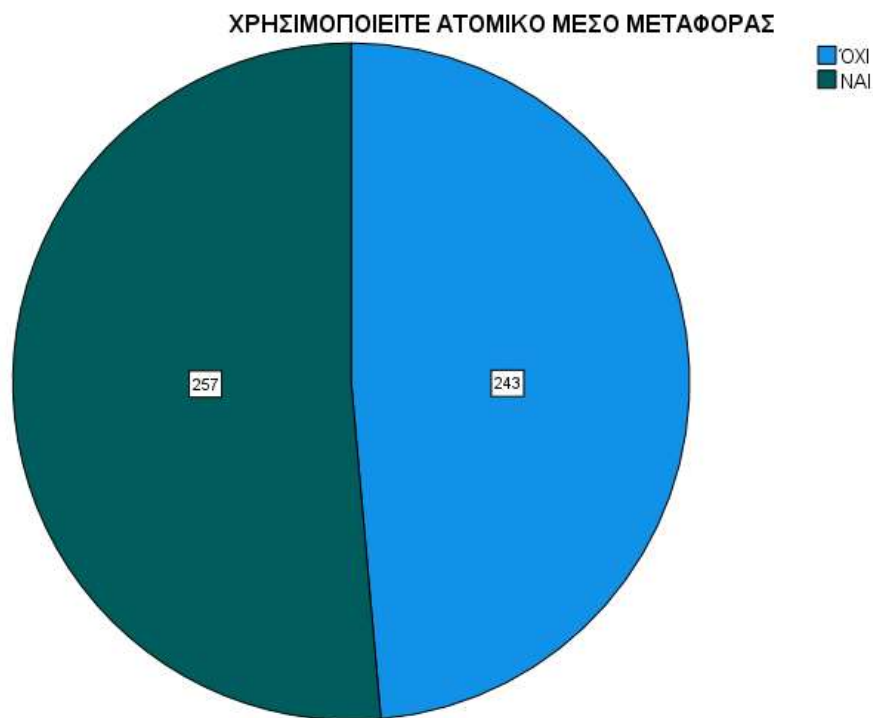


Σχήμα 32: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την παραμονή στο σπίτι, σε σύγκριση με το παρελθόν.

8^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	243	48,6	48,6	48,6
	NAI	257	51,4	51,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



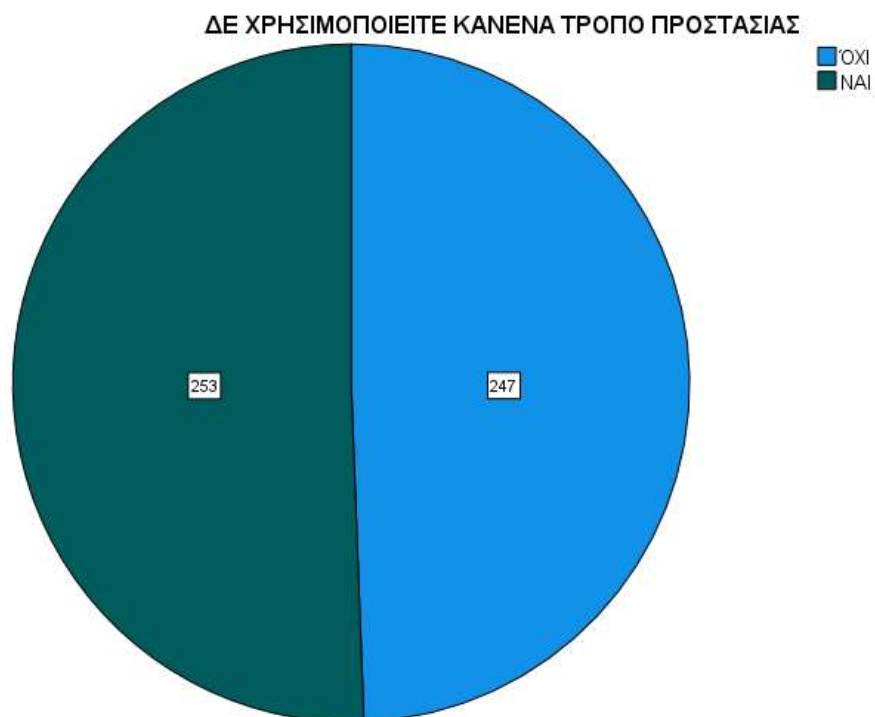
Σχήμα 33: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση ατομικού μέσου μεταφοράς.

9^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19

Παράλληλα, υπάρχει μία εξισορρόπηση σχετικά με τη χρησιμοποίηση η μη τρόπου προστασίας, με μικρή διαφορά των συμμετεχόντων που δε λαμβάνουν μέτρα. Επίσης, αρνητικά απαντούν όλοι οι ερωτηθέντες σε χρήση άλλου μέσου προστασίας.

ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΤΡΟΠΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

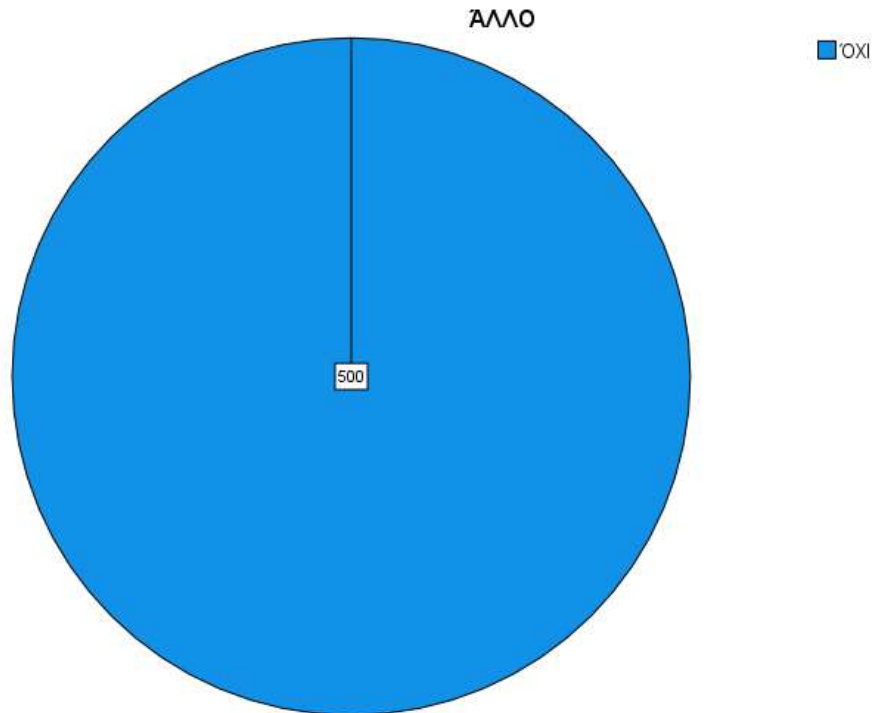
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	247	49,4	49,4	49,4
	NAI	253	50,6	50,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



Σχήμα 34: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη μη χρησιμοποίηση τρόπου προστασίας.

ΆΛΛΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	500	100,0	100,0	100,0



Σχήμα 35: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το άλλο μέσο προστασίας.

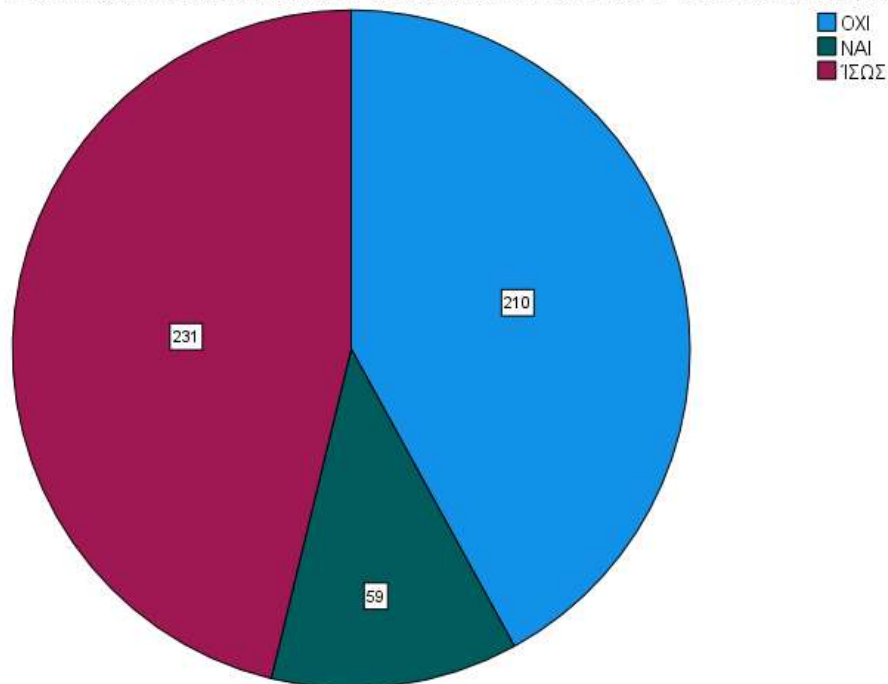
Ερώτηση 27: Πιστεύετε ότι η πανδημία του νέου κορωνοϊού COVID-19 θα αντιμετωπιστεί σύντομα;

Αξιοσημείωτο κρίνεται πως αρκετά λιγότεροι απαντούν πως η πανδημία θα σταματήσει σύντομα, σύμφωνα με την πεποίθησή τους, σε ποσοστό 11,8%, ενώ οι περισσότεροι απαντούν αρνητικά και πιθανό, σε ποσοστά της τάξης του 42% και 46,2%, αντίστοιχα.

ΠΙΣΤΗ ΠΩΣ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ / COVID-19 Θ' ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	210	42,0	42,0	42,0
	ΝΑΙ	59	11,8	11,8	53,8
	ΊΣΩΣ	231	46,2	46,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΠΙΣΤΗ ΠΩΣ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ / COVID-19 Θ' ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ



Σχήμα 36: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την πεποίθηση πως η πανδημία θ' αντιμετωπιστεί σύντομα.

3.5 Κύριο μέρος της ανάλυσης

Στο κυρίως μέρος της ανάλυσης, εξετάζονται οι απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για τις κλίμακες: Κλίμακα φόβου για τον covid-19, το στίγμα του Covid-19/Κλίμακα διακρίσεων στους επαγγελματίες υγείας, ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης για το άγχος, κλίμακα Brief Copre, Κλίμακα ανθεκτικότητας Connor-Davidson, Σφαιρική ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας, Ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας ενώ διαπιστώνεται πως δεν υπάρχουν ελλειπείς παρατηρήσεις.

3.5.1 Κλίμακα φόβου για τον covid-19

Αναφορικά με την κλίμακα φόβου, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε πως συμφωνεί για το φόβο και την αίσθηση ανασφάλειας στη σκέψη για κορονοϊό σε ποσοστά 39%, 35,8%, αντίστοιχα.

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί ότι τα χέρια τους ιδρώνουν στη σκέψη για κορονοϊό, αλλά και έχει νευρική ή άγχος στο άκουσμα ειδήσεων για την πανδημία, σε ποσοστά 64%, 34,6%, αντίστοιχα. Επιπλέον, η πλειοψηφία διαφωνεί στην αδυναμία ύπνου ή αίσθηση της καρδιάς να χτυπάει πιο γρήγορα λόγω φόβου για προσβολή από τον κορονοϊό, σε ποσοστά 68,4%, 62,6%, αντίστοιχα.

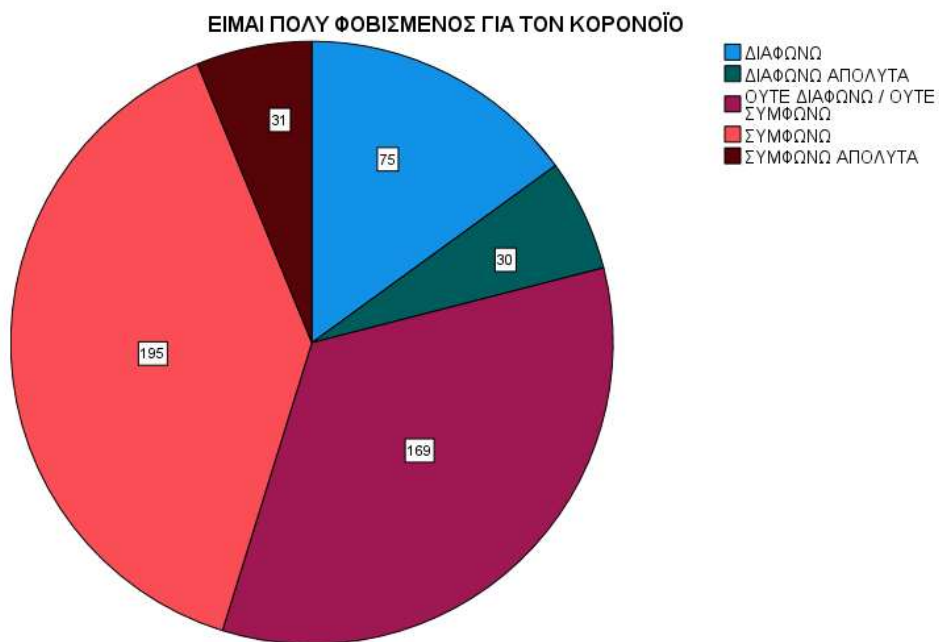
Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία εκφράζει ουδετερότητα στο φόβο για τη ζωή της εξαιτίας του κορονοϊού, σε ποσοστό 33,6% .

Παρακάτω παρουσιάζονται τα ποσοστά των απαντήσεων με πίνακα και σχήμα για κάθε ερώτηση της Κλίμακας Φόβου.

Ερώτηση 1: *Είμαι πολύ φοβισμένος,-η για τον κορονοϊό*

ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	75	15,0	15,0	15,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	30	6,0	6,0	21,0
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	169	33,8	33,8	54,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	195	39,0	39,0	93,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	31	6,2	6,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

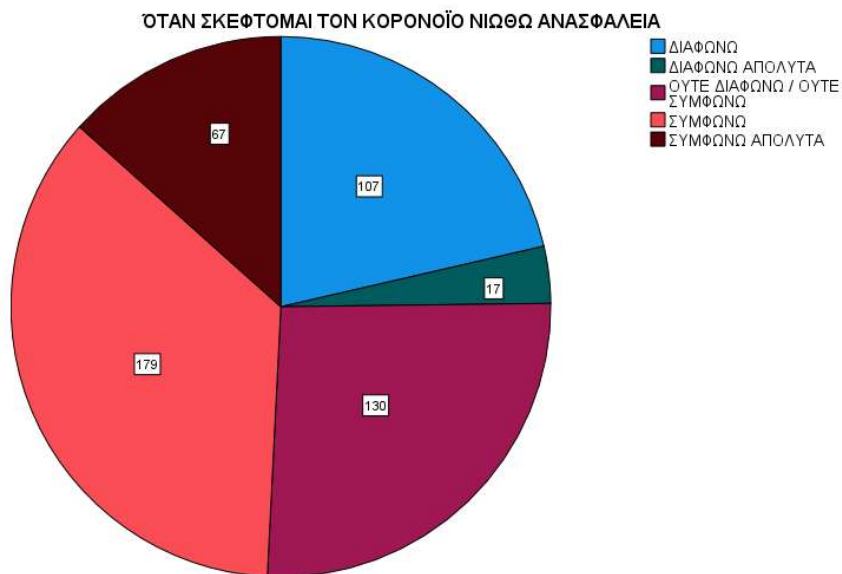


Σχήμα 37: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο για κορωνοϊό.

Ερώτηση 2: Όταν σκέφτομαι τον κορωνοϊό, νιώθω ανασφάλεια

ΌΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΝΙΩΘΩ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	107	21,4	21,4	21,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	17	3,4	3,4	24,8
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	130	26,0	26,0	50,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	179	35,8	35,8	86,6
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	67	13,4	13,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

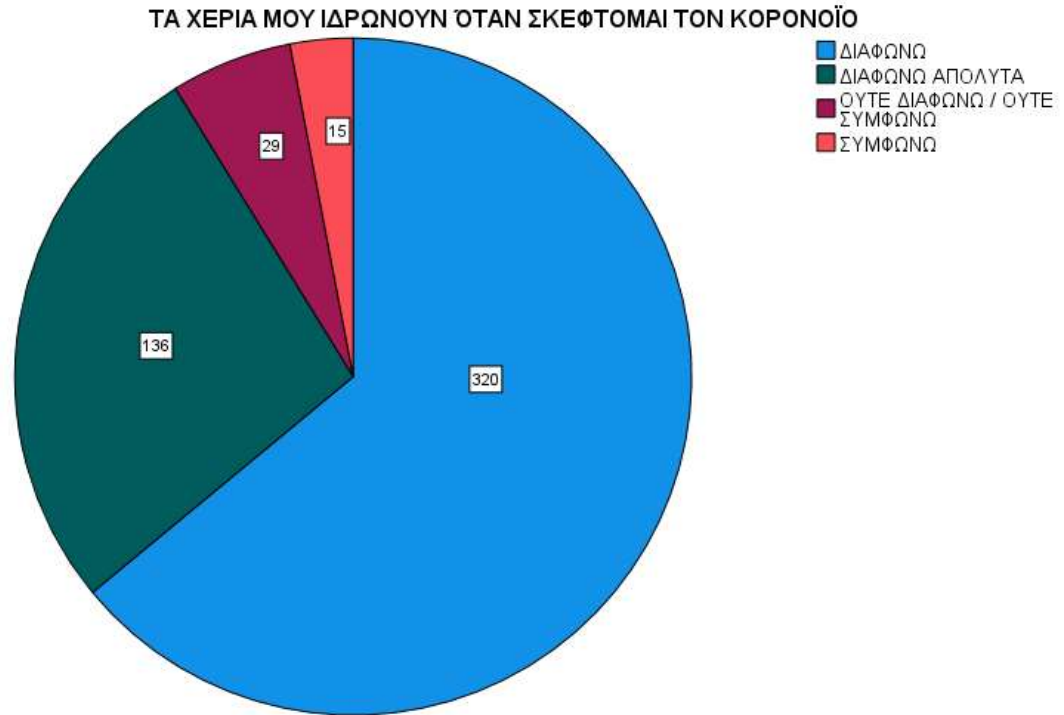


Σχήμα 38: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ανασφάλειας

Ερώτηση 3: Τα χέρια μου ιδρώνουν, όταν σκέφτομαι τον κορωνοϊό

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ ΙΔΡΩΝΟΥΝ ΌΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	320	64,0	64,0	64,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	136	27,2	27,2	91,2
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	29	5,8	5,8	97,0
	ΣΥΜΦΩΝΩ	15	3,0	3,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



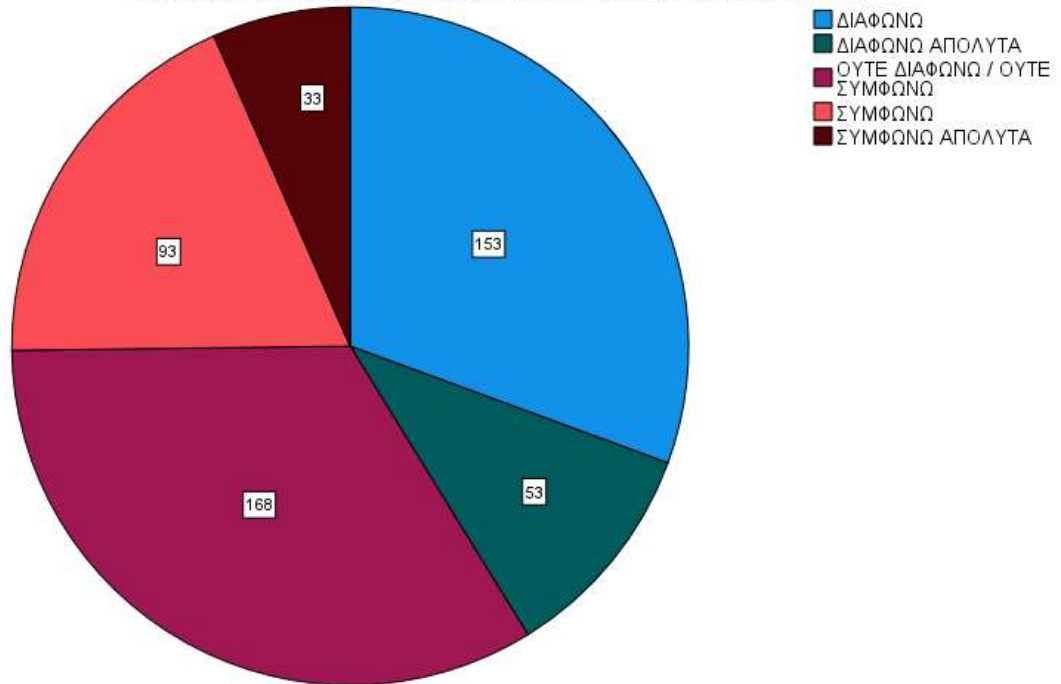
Σχήμα 39: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον ιδρώτα χεριών, στη σκέψη για κορονοϊό.

Ερώτηση 4: Φοβάμαι μήπως χάσω τη ζωή μου εξαιτίας του κορωνοϊού

ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗΠΩΣ ΧΑΣΩ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	153	30,6	30,6	30,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	53	10,6	10,6	41,2
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	168	33,6	33,6	74,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	93	18,6	18,6	93,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	33	6,6	6,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗΠΩΣ ΧΑΣΩ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ



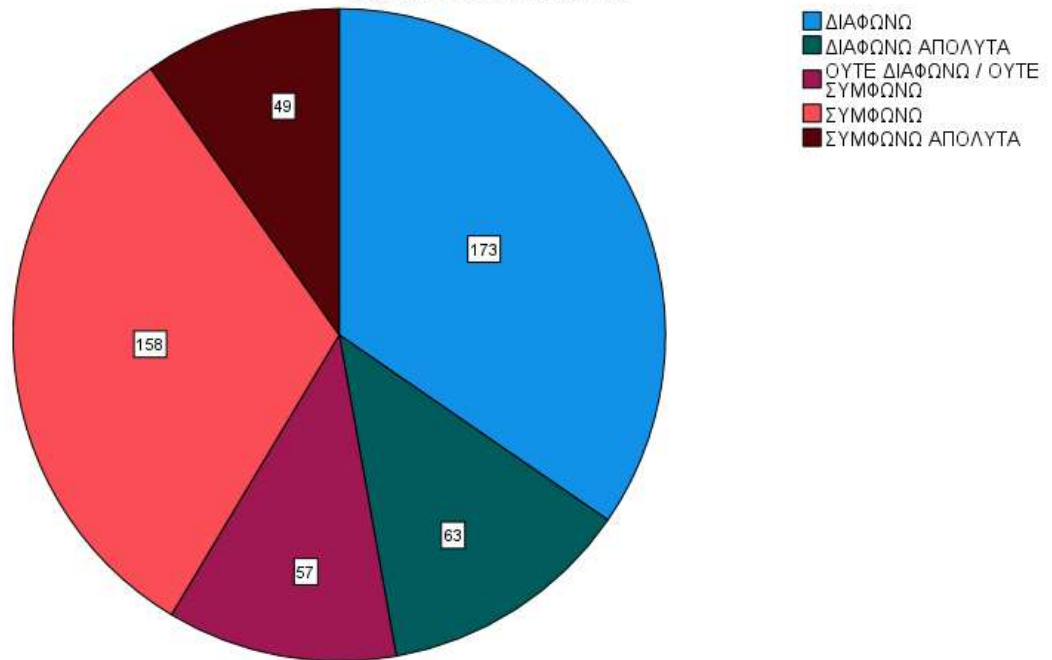
Σχήμα 40: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο για τη ζωή εξαιτίας του κορονοϊού.

Ερώτηση 5: Όταν βλέπω ειδήσεις σχετικά με τον κορονοϊό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με πιάνει νευρικότητα και άγχος

ΌΤΑΝ ΒΛΕΠΩ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ, ΜΕ ΠΙΑΝΕΙ ΑΓΧΟΣ Ή ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	173	34,6	34,6	34,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	63	12,6	12,6	47,2
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	57	11,4	11,4	58,6
	ΣΥΜΦΩΝΩ	158	31,6	31,6	90,2
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	49	9,8	9,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΌΤΑΝ ΒΛΕΠΩ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ, ΜΕ ΠΙΑΝΕΙ ΑΓΧΟΣ Ή ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ



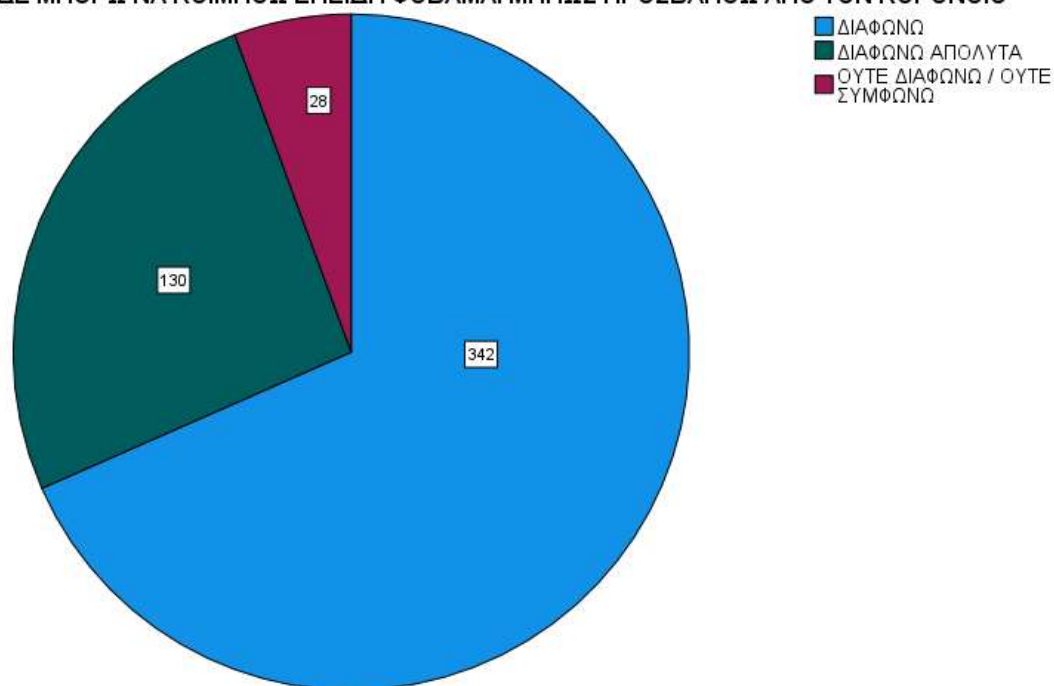
Σχήμα 41: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το άγχος ή τη νευρικότητα, από ειδήσεις για κορονοϊό.

Ερώτηση 6: *Δεν μπορώ να κοιμηθώ, επειδή ανησυχώ μήπως προσβληθώ από τον κορωνοϊό*

ΔΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ ΕΠΕΙΔΗ ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗΠΩΣ ΠΡΟΣΒΛΗΘΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	342	68,4	68,4	68,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	130	26,0	26,0	94,4
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	28	5,6	5,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΔΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΩ ΕΠΕΙΔΗ ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗΠΩΣ ΠΡΟΣΒΛΗΘΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ



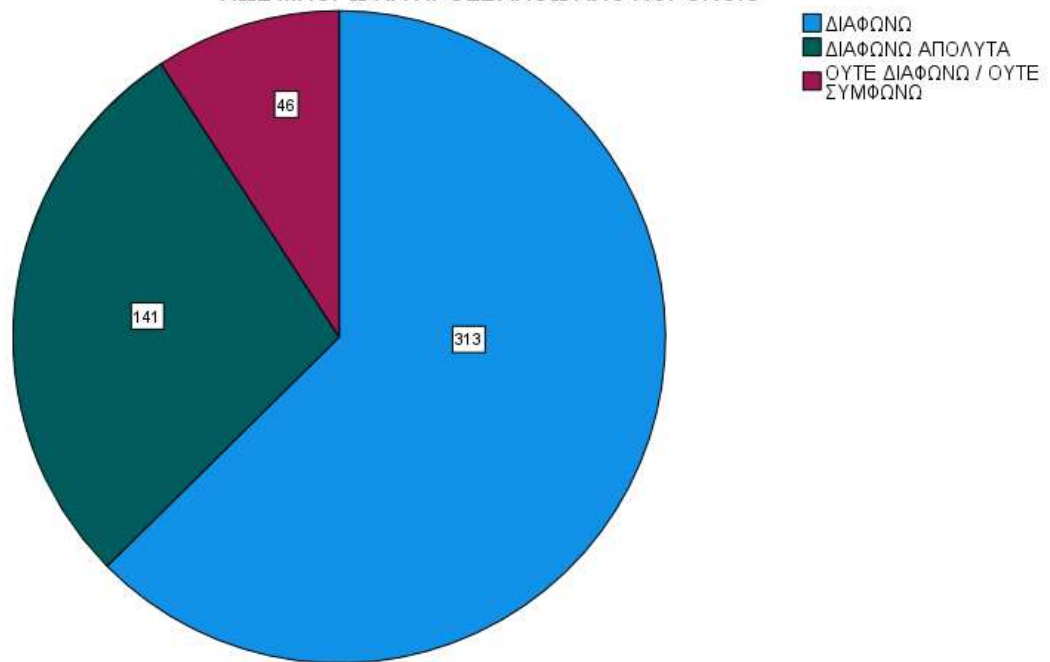
Σχήμα 42: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο για προσβολή από τον κορωνοϊό.

Ερώτηση 7: *Νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα ή τους παλμούς μου να ανεβαίνουν, όταν σκέφτομαι ότι μπορεί να προσβληθώ από τον κορωνοϊό*

ΝΙΩΘΩ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ ΝΑ ΧΤΥΠΑΕΙ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ Ή ΤΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ ΜΟΥ Ν' ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ, ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΒΛΗΘΩ ΑΠΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΦΩΝΩ	313	62,6	62,6	62,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	141	28,2	28,2	90,8
	ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ	46	9,2	9,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΝΙΩΘΩ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ ΝΑ ΧΤΥΠΑΕΙ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ Ή ΤΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ ΜΟΥ Ν' ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ, ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΒΛΗΘΩ ΑΠΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟ



Σχήμα 43: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τους χτύπους της καρδιάς, στη σκέψη για προσβολή από κορονοϊό.

3.5.2 Το στίγμα του Covid-19 / Κλίμακα διακρίσεων στους επαγγελματίες υγείας

Με την κλίμακα του στίγματος του Covid-19 – Κλίμακα διακρίσεων στους επαγγελματίες υγείας διερευνήθηκε το κατά πόσο οι άνθρωποι φοβούνται εκείνους που νοσούν από covid-19 και κατά πόσο οι νοσήσαντες αισθάνονται στιγματισμένοι και ιδιαίτερα οι επαγγελματίες υγείας που έρχονται σε επαφή με ασθενείς.

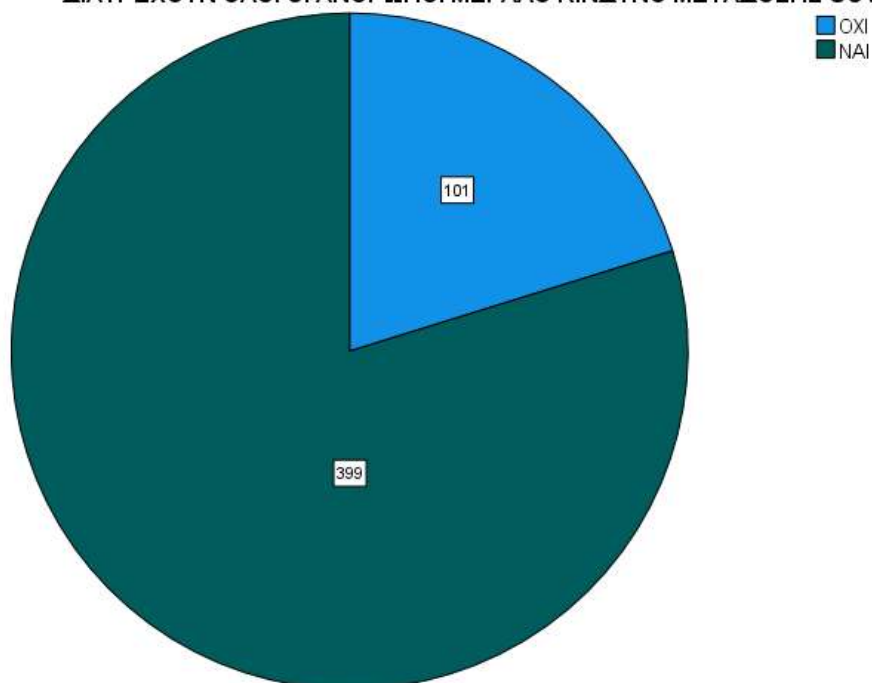
Παρακάτω ακολουθεί αναλυτική παράθεση των απαντήσεων καθώς πίνακας και σχήμα με τα αποτελέσματα της κάθε ερώτησης.

Ερώτηση 1: Διατρέχουν όλοι οι άνθρωποι μεγάλο κίνδυνο μετάδοσης COVID-19.

ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕΓΑΛΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	101	20,2	20,2	20,2
	NAI	399	79,8	79,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕΓΑΛΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ COVID-19

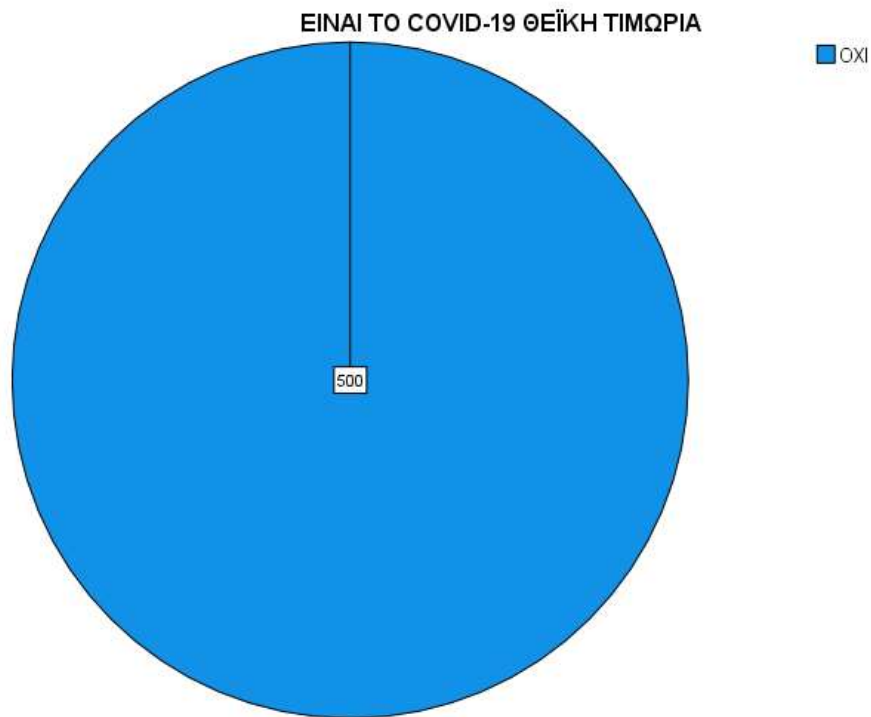


Σχήμα 44: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τον κίνδυνο μετάδοσης των ανθρώπων από Covid-19.

Ερώτηση 2: Είναι το COVID-19 μία θεϊκή τιμωρία

ΕΙΝΑΙ ΤΟ COVID-19 ΘΕΪΚΗ ΤΙΜΩΡΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	500	100,0	100,0	100,0



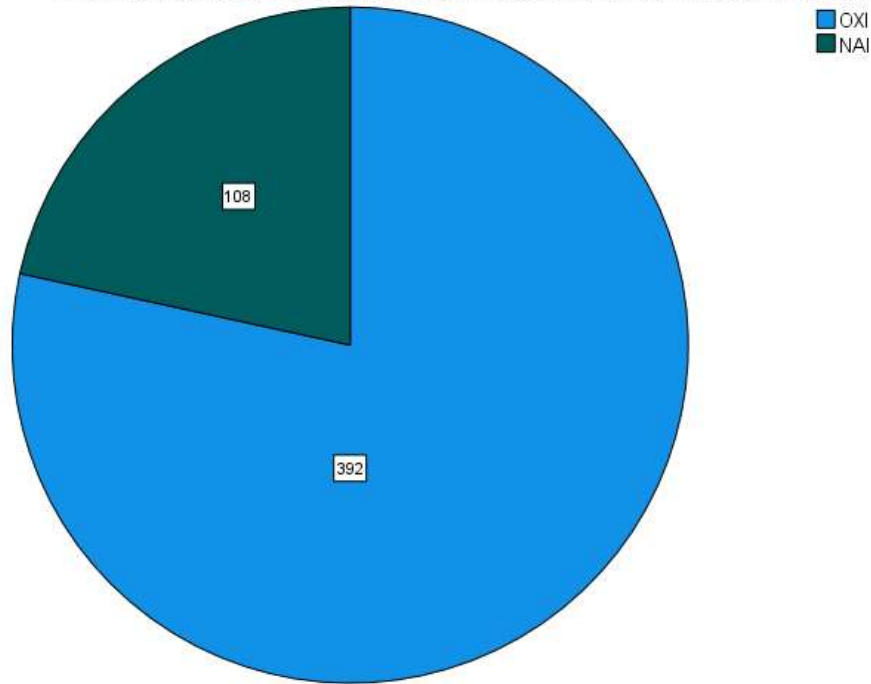
Σχήμα 45: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη πιθανότητα η νόσος να είναι θεϊκή τιμωρία.

Ερώτηση 3: Πρέπει οι άνθρωποι να φοβούνται εκείνους που νοσούν με COVID-19

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΜΕ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	392	78,4	78,4	78,4
	NAI	108	21,6	21,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΜΕ COVID-19



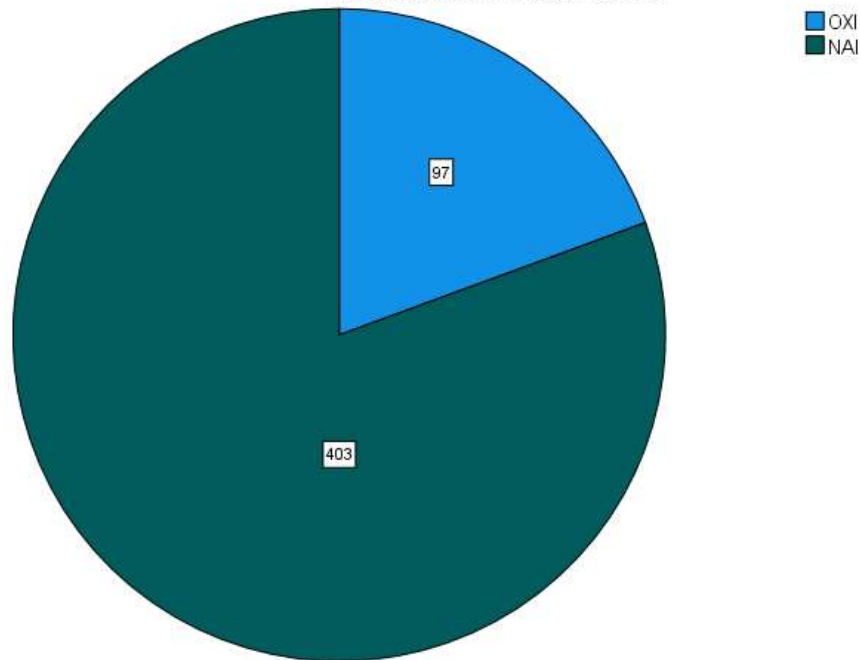
Σχήμα 46: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο έναντι στους ανθρώπους που νοσούν από Covid-19.

Ερώτηση 4: *Οι άνθρωποι που είναι άρρωστοι με COVID -19, πιστεύετε ότι φοβούνται να πουν σε άλλους ότι έχουν αυτή την ασθένεια*

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟΙ ΜΕ COVID-19, ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΠΟΥΝ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΟΤΙ ΈΧΟΥΝ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	97	19,4	19,4	19,4
	ΝΑΙ	403	80,6	80,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟΙ ΜΕ COVID-19, ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΠΟΥΝ ΣΕ ΆΛΛΟΥΣ ΟΤΙ
ΈΧΟΥΝ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ



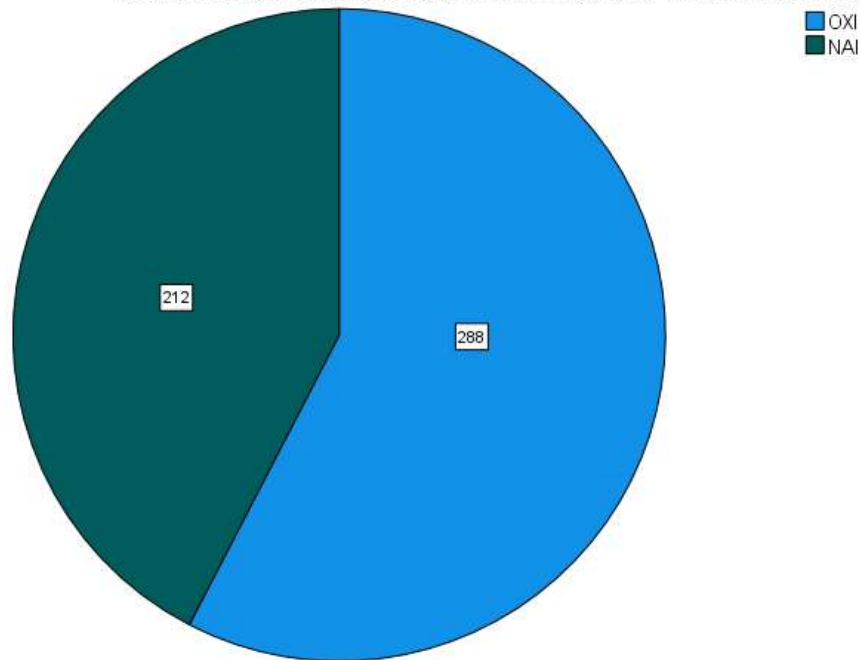
Σχήμα 47: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο των ανθρώπων να ενημερώσουν ότι πάσχουν από Covid-19.

Ερώτηση 5: Όταν βλέπω νέα και ακούω ιστορίες σχετικά με τον COVID-19 στην τηλεόραση, τον Τύπο ή τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης νιώθω νευρικότητα ή άγχος

ΌΤΑΝ ΒΛΕΠΩΝ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ COVID-19 ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ Ή ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΝΙΩΘΩ ΆΓΧΟΣ Ή ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	288	57,6	57,6	57,6
	ΝΑΙ	212	42,4	42,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΌΤΑΝ ΒΛΕΠΩΝ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ COVID-19 ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ Ή ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΝΙΩΘΩ ΑΓΧΟΣ Ή ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

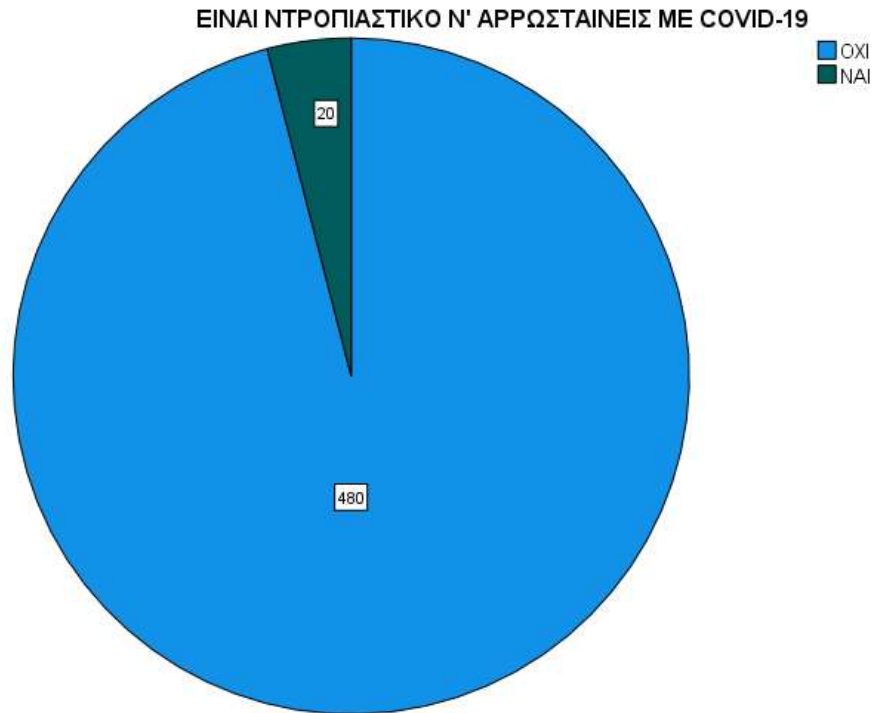


Σχήμα 48: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση άγχους ή νευρικότητας, στο άκουσμα ιστοριών για Covid-19.

Ερώτηση 6: Είναι ντροπιαστικό να αρρωσταίνεις με COVID-19

ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΙΑΣΤΙΚΟ Ν' ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΕΙΣ ΜΕ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	480	96,0	96,0	96,0
	ΝΑΙ	20	4,0	4,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	



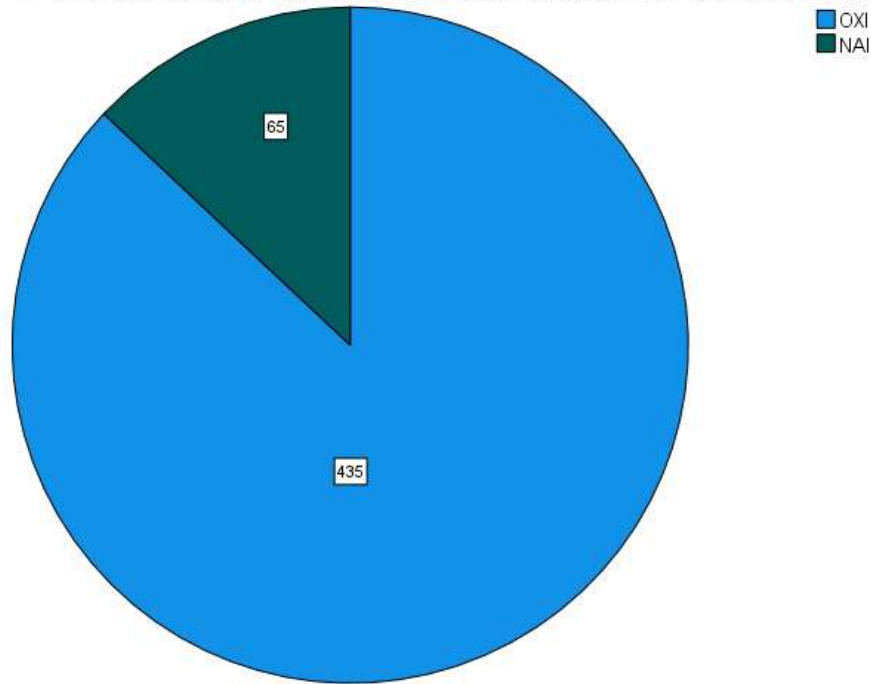
Σχήμα 49: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το εάν είναι ντροπιαστικό ν' αρρωσταίνει από Covid-19.

Ερώτηση 7: Πρέπει οι άνθρωποι να λυπούνται τα άτομα που αρρωσταίνουν με COVID-19

ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΝΑ ΛΥΠΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΆΤΟΜΑ ΠΟΥ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΜΕ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	435	87,0	87,0	87,0
	ΝΑΙ	65	13,0	13,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΝΑ ΛΥΠΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΜΕ COVID-19



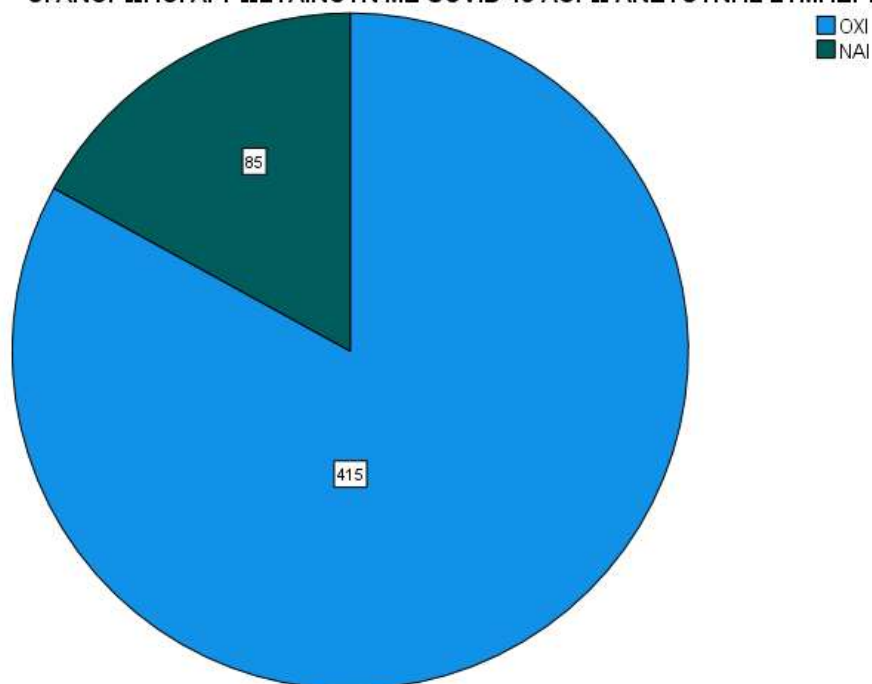
Σχήμα50: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη λύπηση για τους ανθρώπους που αρρωσταίνουν από κορονοϊό.

Ερώτηση 8: *Οι άνθρωποι αρρωσταίνουν με COVID-19 λόγω ανεύθυνης συμπεριφοράς*

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΜΕ COVID-19 ΛΟΓΩ ΑΝΕΥΘΥΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΟΦΟΡΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	415	83,0	83,0	83,0
	NAI	85	17,0	17,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΜΕ COVID-19 ΛΟΓΩ ΑΝΕΥΘΥΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΟΦΟΡΑΣ



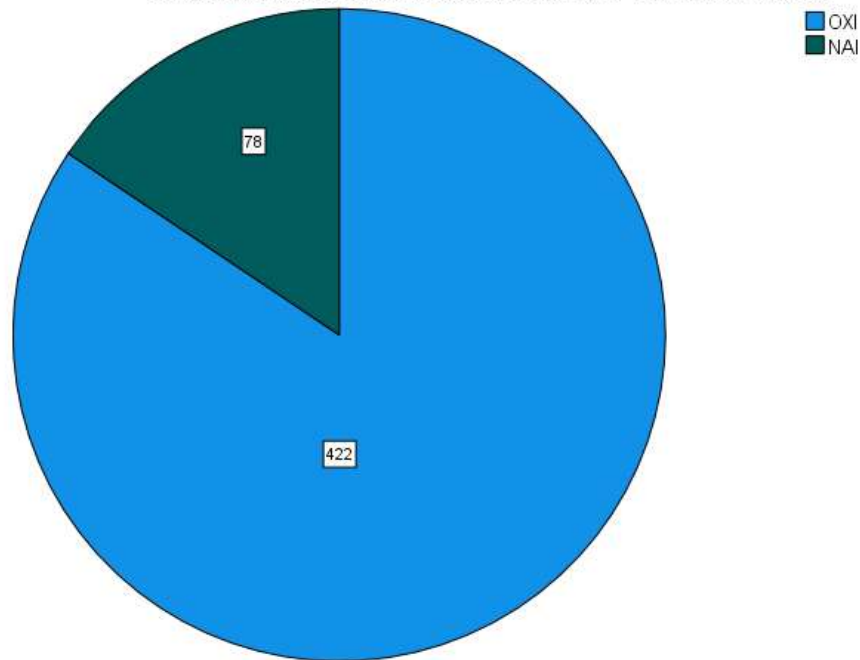
Σχήμα 51: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αρρώστια των ανθρώπων από Covid-19, λόγω ανεύθυνης συμπεριφοράς.

Ερώτηση 9: Πρέπει να απομονωθούν από την κοινωνία τα άτομα που εργάζονται σε υπηρεσίες υγείας και έρχονται σε επαφή με ασθενείς που έχουν COVID-19

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΜΟΝΩΘΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ COVID-19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	422	84,4	84,4	84,4
	NAI	78	15,6	15,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΜΟΝΩΘΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ COVID-19



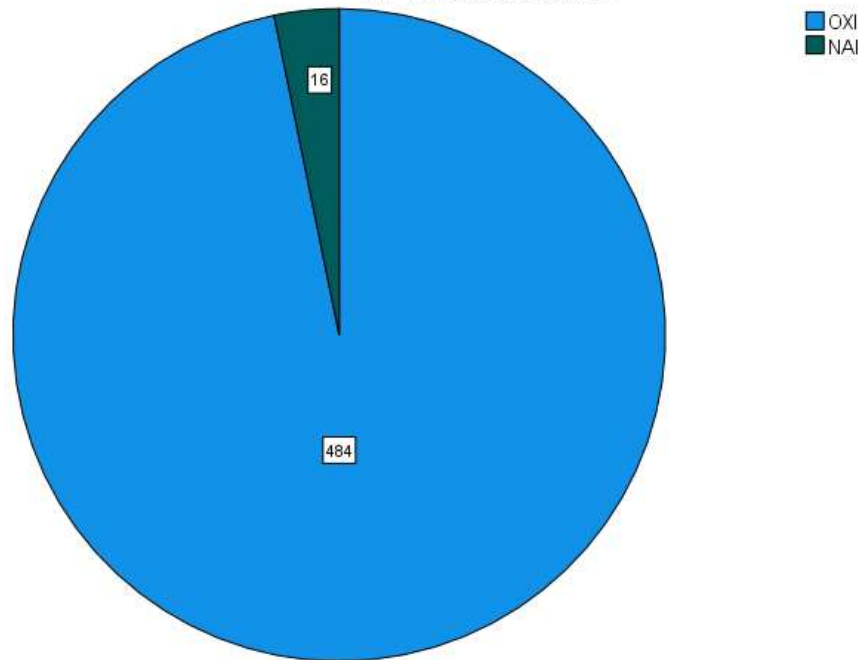
Σχήμα.52: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την απομόνωση των εργαζομένων που έρχονται σ' επαφή με άτομα που νοσούν.

Ερώτηση 10: *Πρέπει τα μέλη των οικογενειών ανθρώπων που νοσούν με COVID-19 να τους φέρονται με λιγότερο σεβασμό*

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΜΕ COVID-19 ΝΑ ΤΟΥΣ ΦΕΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	484	96,8	96,8	96,8
	NAI	16	3,2	3,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΜΕ COVID-19 ΝΑ ΤΟΥΣ ΦΕΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟ



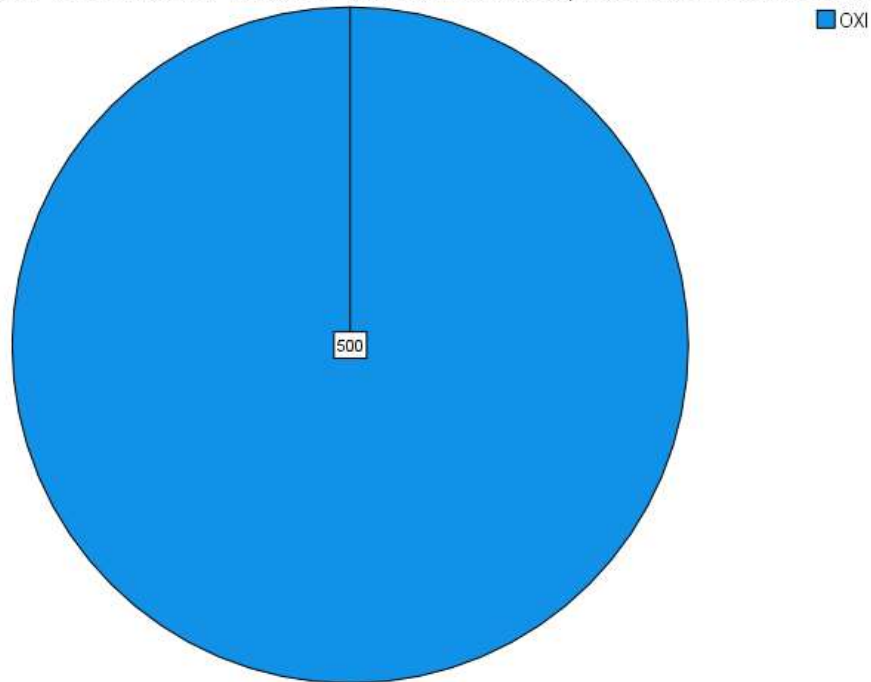
Σχήμα53: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη συμπεριφορά με λιγότερο σεβασμό προς τα μέλη των οικογενειών που νοσούν.

Ερώτηση 11: *Πρέπει τα άτομα που είναι άρρωστα με COVID-19, να απορρίπτονται από την κοινωνία*

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΑ ΜΕ COVID-19, ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OXI	500	100,0	100,0	100,0

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΑ ΜΕ COVID-19, ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



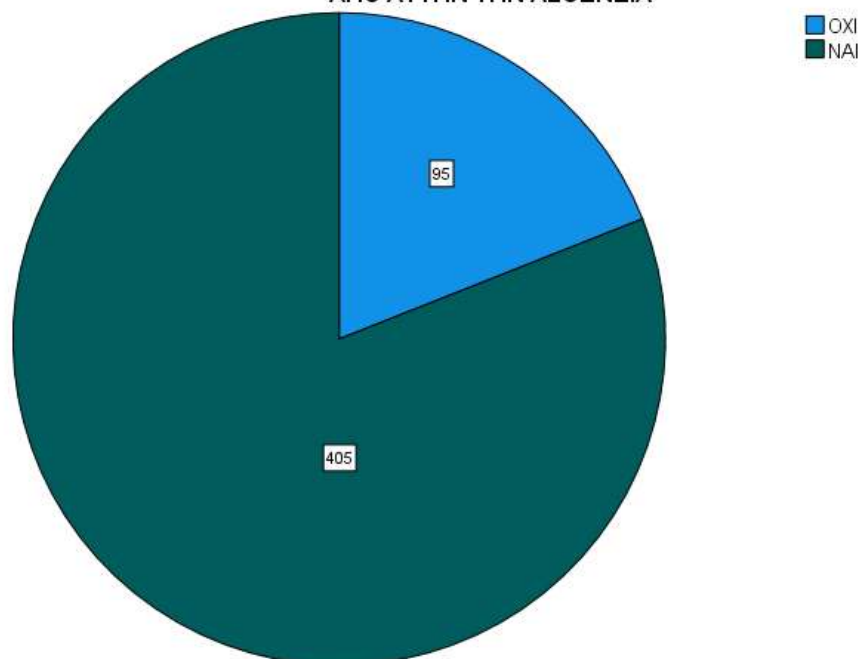
Σχήμα54: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την απόρριψη των ατόμων που νοσούν από Covid-19, από την κοινωνία

Ερώτηση 12: *Μπορούν τα άτομα που πάσχουν από COVID-19 να είναι γείτονες εκείνων που δεν πάσχουν από αυτή την ασθένεια*

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ COVID-19, ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΙΤΟΝΕΣ ΕΚΕΙΝΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	95	19,0	19,0	19,0
	NAI	405	81,0	81,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ COVID-19, ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΙΤΟΝΕΣ ΕΚΕΙΝΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ



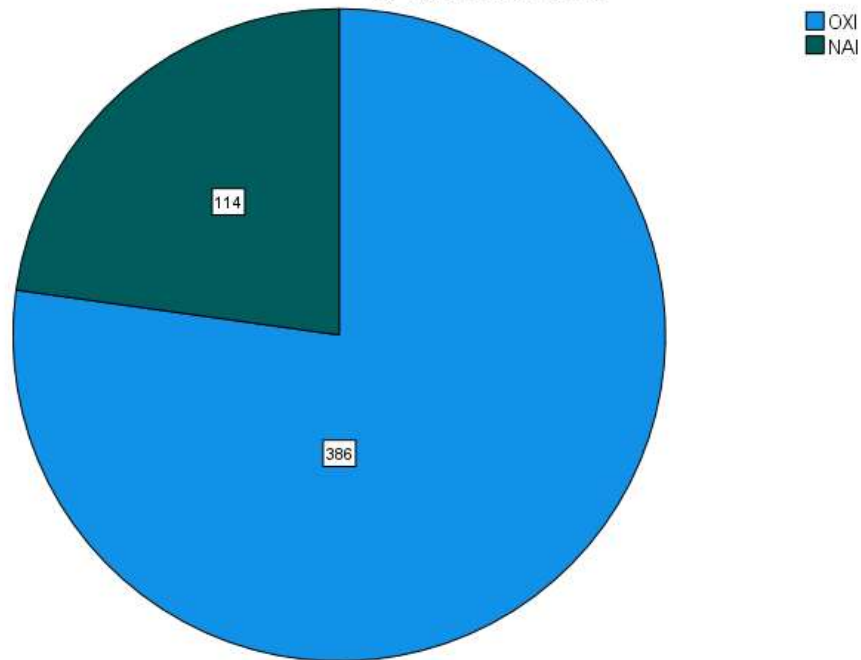
Σχήμα55: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη δυνατότητα γειτνίασης ανάμεσα στους παθόντες και μη από κορονοϊό.

Ερώτηση 13: *Φοβάμαι μη μολυνθώ από προσωπικό υγείας που συναντώ στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, στο δρόμο ή στο σπίτι*

ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗ ΜΟΛΥΝΘΩ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΩ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ, ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ Ή ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	386	77,2	77,2	77,2
	ΝΑΙ	114	22,8	22,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΦΟΒΑΜΑΙ ΜΗ ΜΟΛΥΝΘΩ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΩ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ, ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ Ή ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



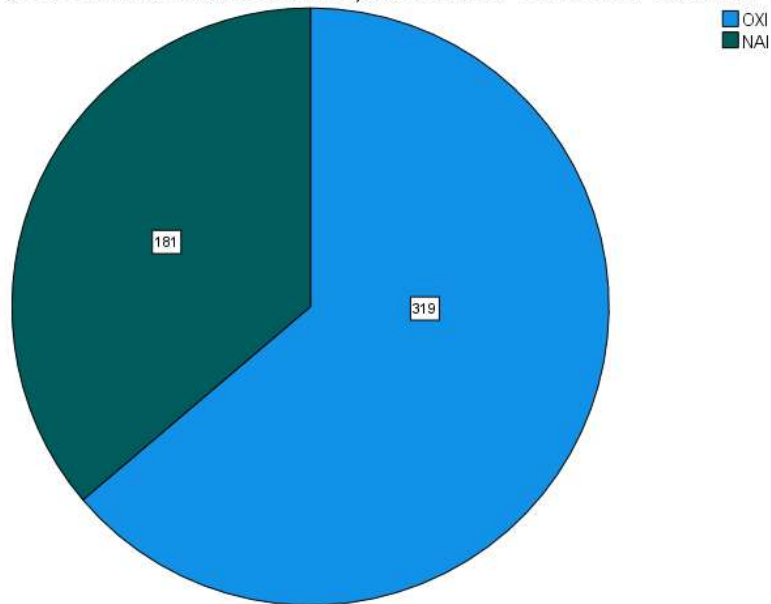
Σχήμα.56: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το φόβο μόλυνσης στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Ερώτηση 14: *Οι άνθρωποι που νοσούν με COVID-19 αισθάνονται ένοχοι που έχουν αυτή την ασθένεια*

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΑΠΟ COVID-19, ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΈΝΟΧΟΙ ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	319	63,8	63,8	63,8
	NAI	181	36,2	36,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ ΑΠΟ COVID-19, ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΈΝΟΧΟΙ ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ



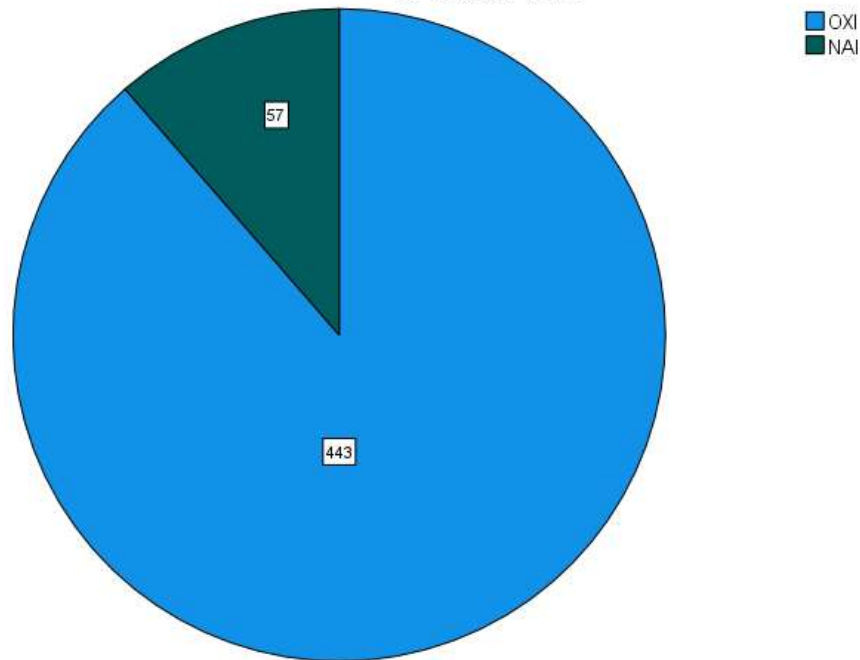
Σχήμα57: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ενοχών των ανθρώπων που νοσούν από κορονοϊό.

Ερώτηση 15: Πρέπει τα άτομα που έχουν αναρρώσει από COVID-19 να μείνουν μακριά από τους χώρους εργασίας τους

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΆΤΟΜΑ ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΑΝΑΡΡΩΣΕΙ ΑΠΟ COVID-19, ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	443	88,6	88,6	88,6
	NAI	57	11,4	11,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΑΝΑΡΡΩΣΕΙ ΑΠΟ COVID-19, ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ



Σχήμα58: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την απομάκρυνση των ατόμων που νόσησαν από κορονοϊό, από χώρους εργασίας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στους παραπάνω πίνακες διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε καταφατικά στα ερωτήματα, όπως:

- ✚ Διατρέχουν όλοι οι άνθρωποι μεγάλο κίνδυνο μετάδοσης Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 79,8%.
- ✚ Πιστεύουν πως οι άνθρωποι που είναι άρρωστοι με Covid-19, φοβούνται να ενημερώσουν τους υπολοίπους για την ασθένεια, σε ποσοστό της τάξης του 80,6%.
- ✚ Να είναι γείτονες οι άνθρωποι που είναι άρρωστοι με Covid-19, με τα άτομα που δεν πάσχουν από την ασθένεια, σε ποσοστό της τάξης του 81%.

Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε αρνητικά σε ερωτήματα, όπως:

- ✚ Είναι το Covid-19, θεϊκή τιμωρία σε ποσοστό 100%.
- ✚ Πρέπει να φοβούνται οι άνθρωποι εκείνους που νοσούν με Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 78,4%.
- ✚ Αίσθηση άγχους ή νευρικότητας, στο άκουσμα νέων και ιστοριών σχετικά με Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 57,6%.
- ✚ Αίσθηση ντροπής από αρρώστια Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 96%.
- ✚ Πρέπει οι άνθρωποι να λυπούνται τα άτομα που αρρωσταίνουν με Covid-19, σε ποσοστό της τάξης του 87%.
- ✚ Οι άνθρωποι αρρωσταίνουν με Covid-19 λόγω ανεύθυνης συμπεριφοράς, σε ποσοστό 83%.
- ✚ Πρέπει ν' απομονωθούν από την κοινωνία τ' άτομα που εργάζονται σε υπηρεσίες υγείας και έρχονται σ' επαφή με ασθενείς με Covid-19, σε ποσοστό 84,4%.
- ✚ Πρέπει τα μέλη των οικογενειών ανθρώπων που νοσούν από Covid-19, να τους φέρονται με λιγότερο σεβασμό, σε ποσοστό 96,8%.
- ✚ Πρέπει τ' άτομα που είναι άρρωστα με Covid-19, ν' απορρίπτονται από την κοινωνία, σε ποσοστό 100%.
- ✚ Φόβος μόλυνσης από προσωπικό υγείας κατά τη συνάντηση στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στο δρόμο ή στο σπίτι, σε ποσοστό της τάξης του 77,2%.
- ✚ Οι άνθρωποι που νοσούν από Covid-19, αισθάνονται ένοχοι σε ποσοστό 63,8%.

- ✚ Πρέπει τ' άτομα που έχουν αναρρώσει από Covid-19, να μείνουν μακριά από τους χώρους εργασίας, σε ποσοστό 88,6%.

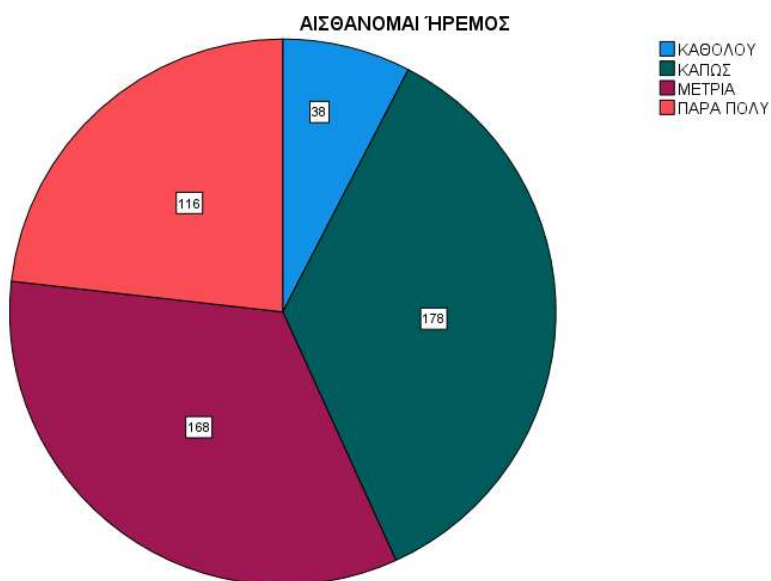
3.5.3 Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης για το άγχος

Ακολουθούν πίνακες και σχήματα με τα αποτελέσματα των είκοσι ερωτήσεων του ερωτηματολογίου προκειμένου να διερευνηθεί η κλίμακα αυτοεκτίμησης για το άγχος σχετικά με τη νόσο COVID-19;

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΉΡΕΜΟΣ

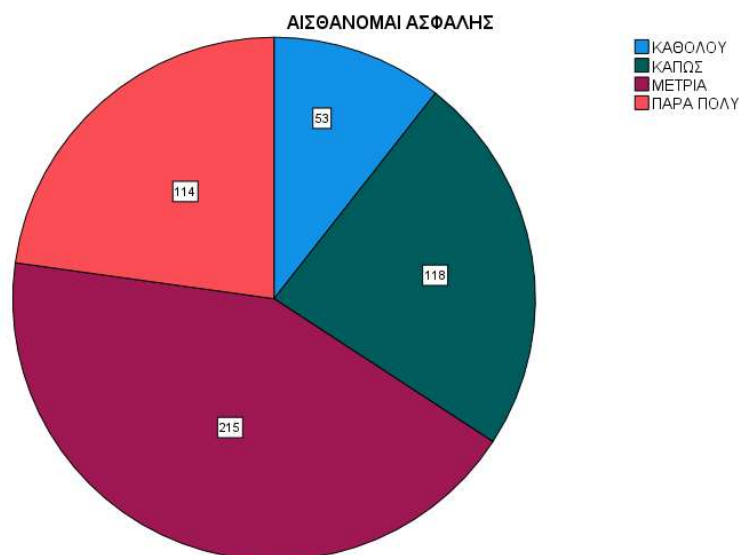
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	38	7,6	7,6	7,6
	ΚΑΠΩΣ	178	35,6	35,6	43,2
	ΜΕΤΡΙΑ	168	33,6	33,6	76,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	116	23,2	23,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	



Σχήμα59: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ηρεμίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	53	10,6	10,6	10,6
	ΚΑΠΩΣ	118	23,6	23,6	34,2
	ΜΕΤΡΙΑ	215	43,0	43,0	77,2
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	114	22,8	22,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

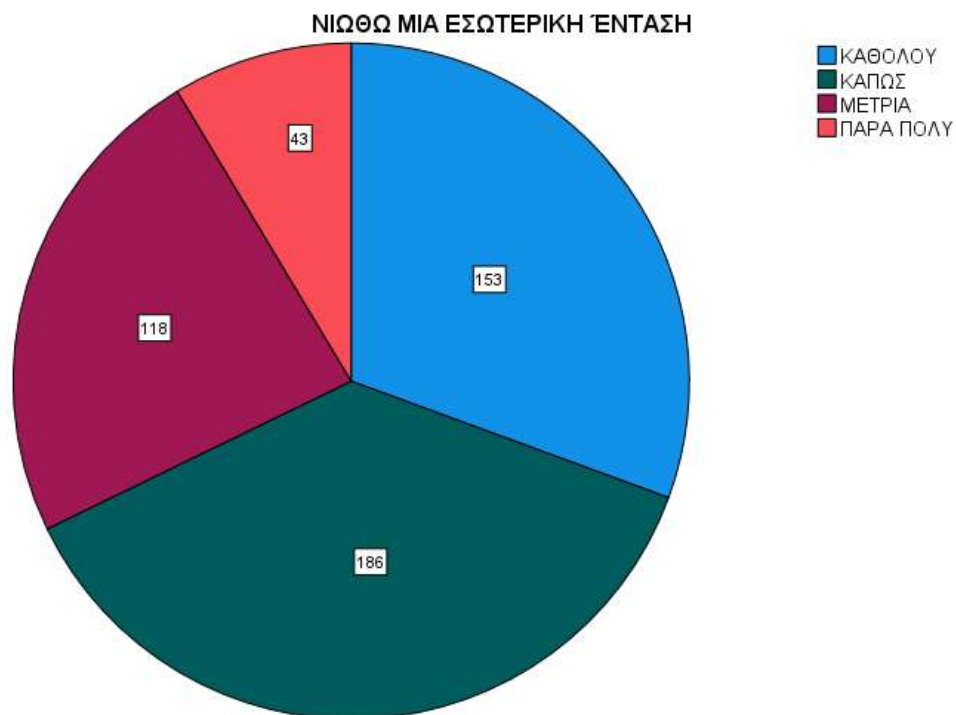


Σχήμα60: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ασφάλειας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

ΝΙΩΘΩ ΜΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΎΝΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	153	30,6	30,6	30,6
	ΚΑΠΩΣ	186	37,2	37,2	67,8
	ΜΕΤΡΙΑ	118	23,6	23,6	91,4
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	43	8,6	8,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

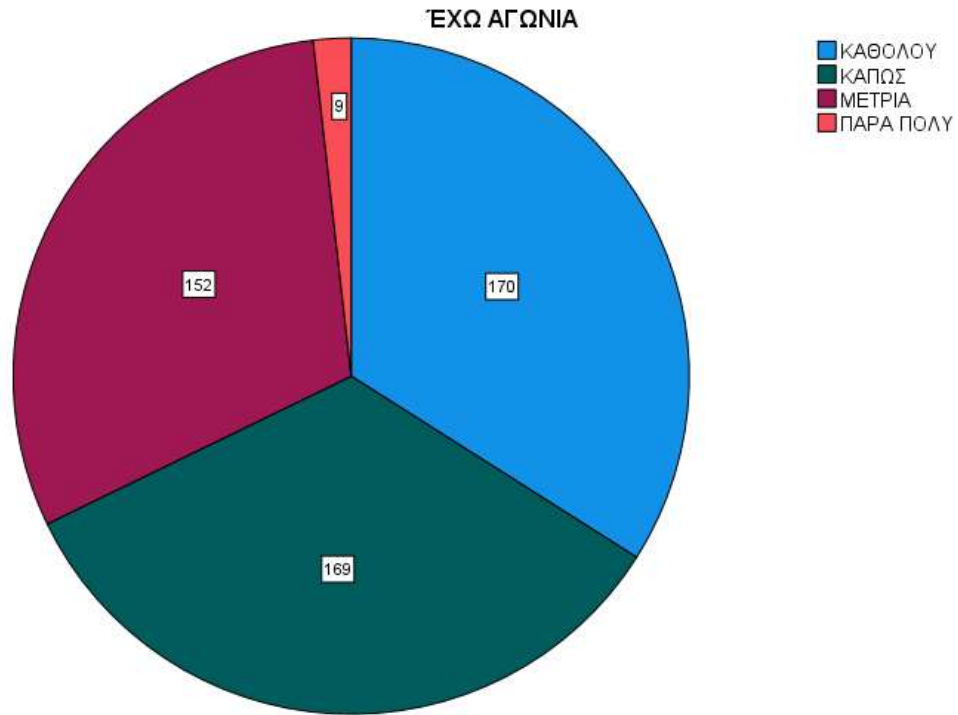


Σχήμα61: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση εσωτερικής έντασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

ΈΧΩ ΑΓΩΝΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	170	34,0	34,0	34,0
	ΚΑΠΩΣ	169	33,8	33,8	67,8
	ΜΕΤΡΙΑ	152	30,4	30,4	98,2
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	9	1,8	1,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

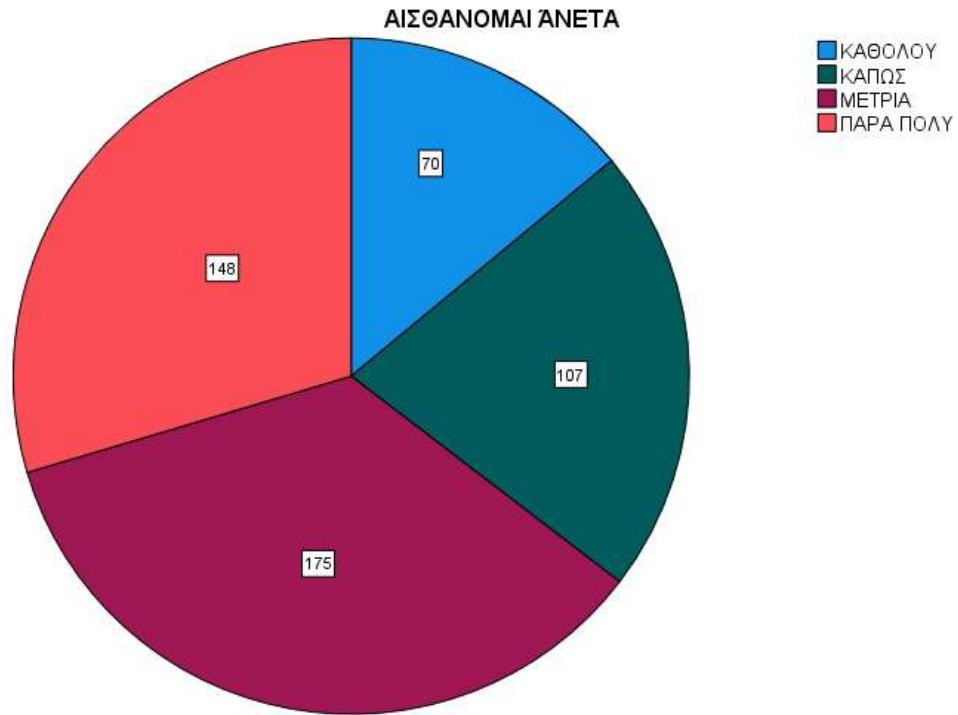


Σχήμα62: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση αγωνίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 5

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΆΝΕΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	70	14,0	14,0	14,0
	ΚΑΠΩΣ	107	21,4	21,4	35,4
	ΜΕΤΡΙΑ	175	35,0	35,0	70,4
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	148	29,6	29,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

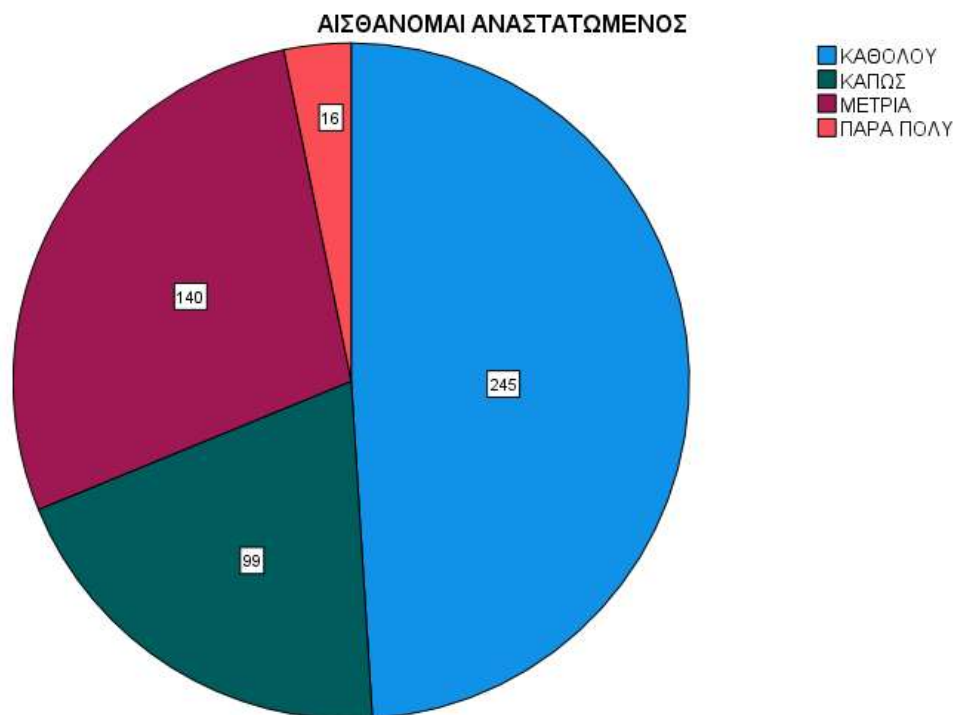


Σχήμα63: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση άνεσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	245	49,0	49,0	49,0
	ΚΑΠΩΣ	99	19,8	19,8	68,8
	ΜΕΤΡΙΑ	140	28,0	28,0	96,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	16	3,2	3,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

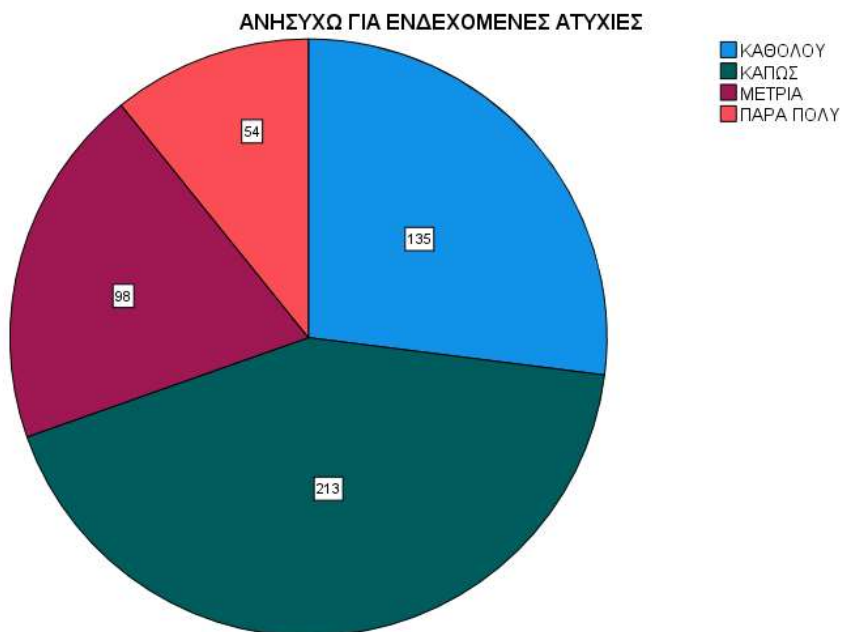


Σχήμα64: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση αναστάτωσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7

ΑΝΗΣΥΧΩ ΓΙΑ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΤΥΧΙΕΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	135	27,0	27,0	27,0
	ΚΑΠΩΣ	213	42,6	42,6	69,6
	ΜΕΤΡΙΑ	98	19,6	19,6	89,2
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	54	10,8	10,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

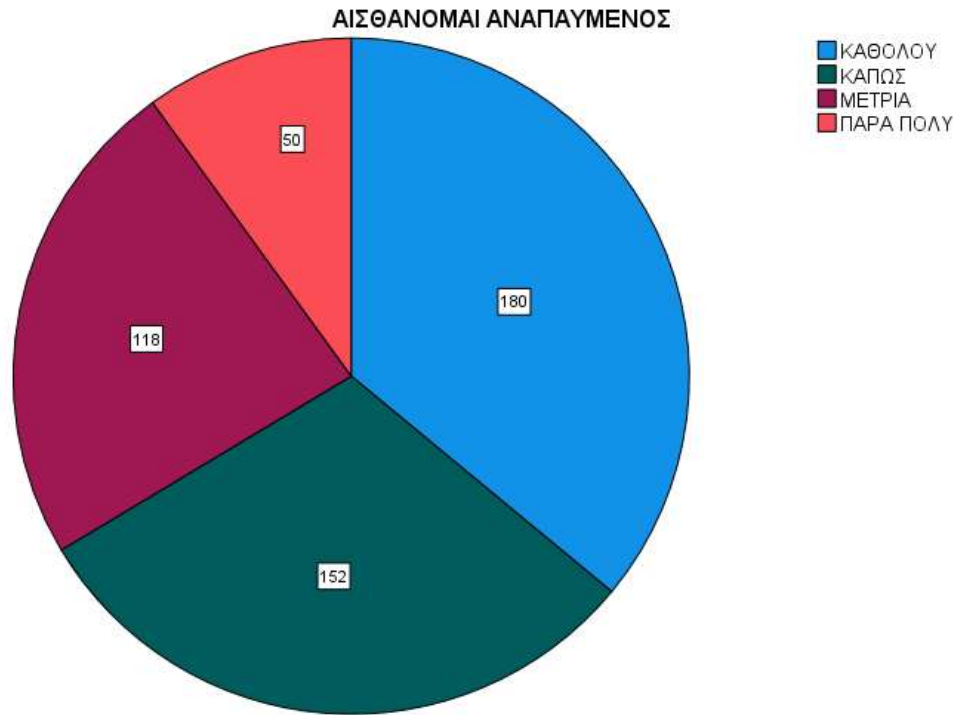


Σχήμα65: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ανησυχία για ενδεχόμενες ατυχίες.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΝΑΠΑΥΜΕΝΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	180	36,0	36,0	36,0
	ΚΑΠΩΣ	152	30,4	30,4	66,4
	ΜΕΤΡΙΑ	118	23,6	23,6	90,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	50	10,0	10,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

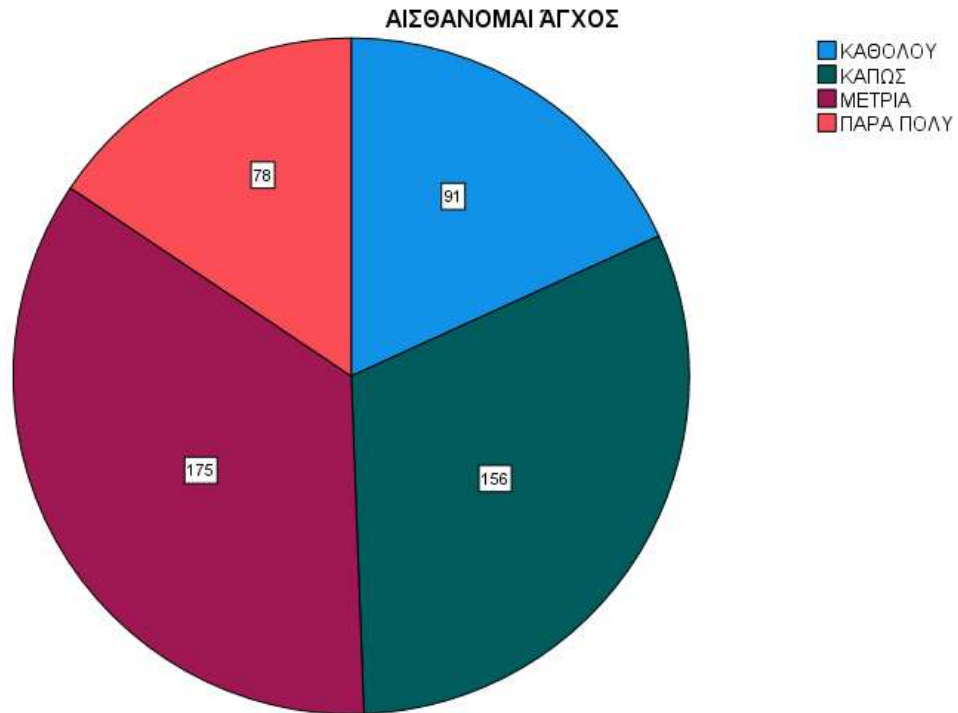


Σχήμα66: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ανάπαυσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 9

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΓΧΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	91	18,2	18,2	18,2
	ΚΑΠΩΣ	156	31,2	31,2	49,4
	ΜΕΤΡΙΑ	175	35,0	35,0	84,4
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	78	15,6	15,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

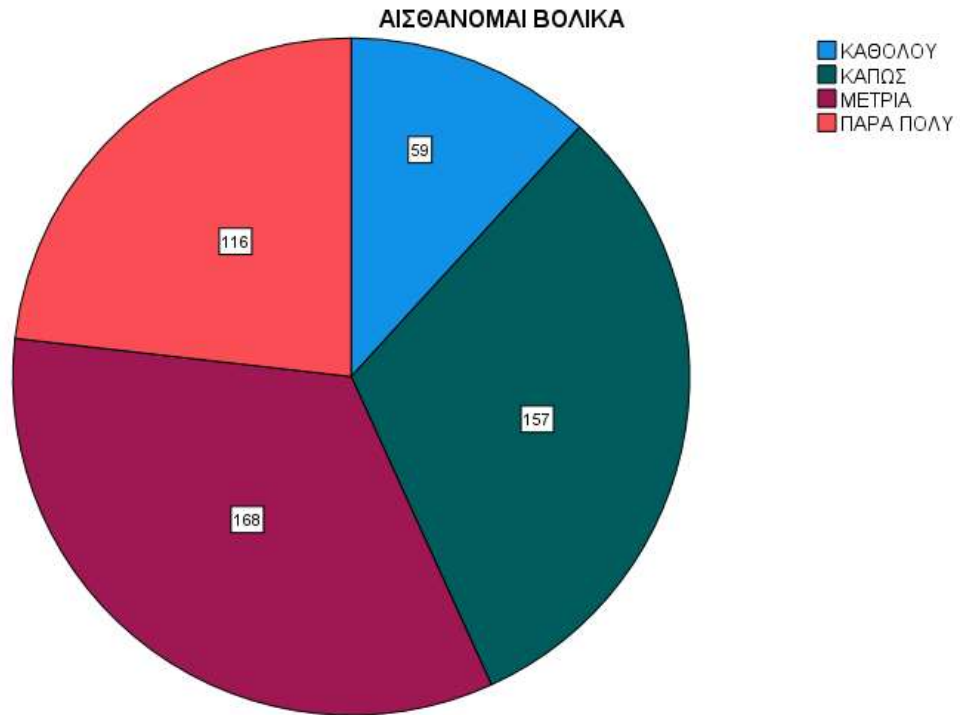


Σχήμα67: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση άγχους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΒΟΛΙΚΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	59	11,8	11,8	11,8
	ΚΑΠΩΣ	157	31,4	31,4	43,2
	ΜΕΤΡΙΑ	168	33,6	33,6	76,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	116	23,2	23,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

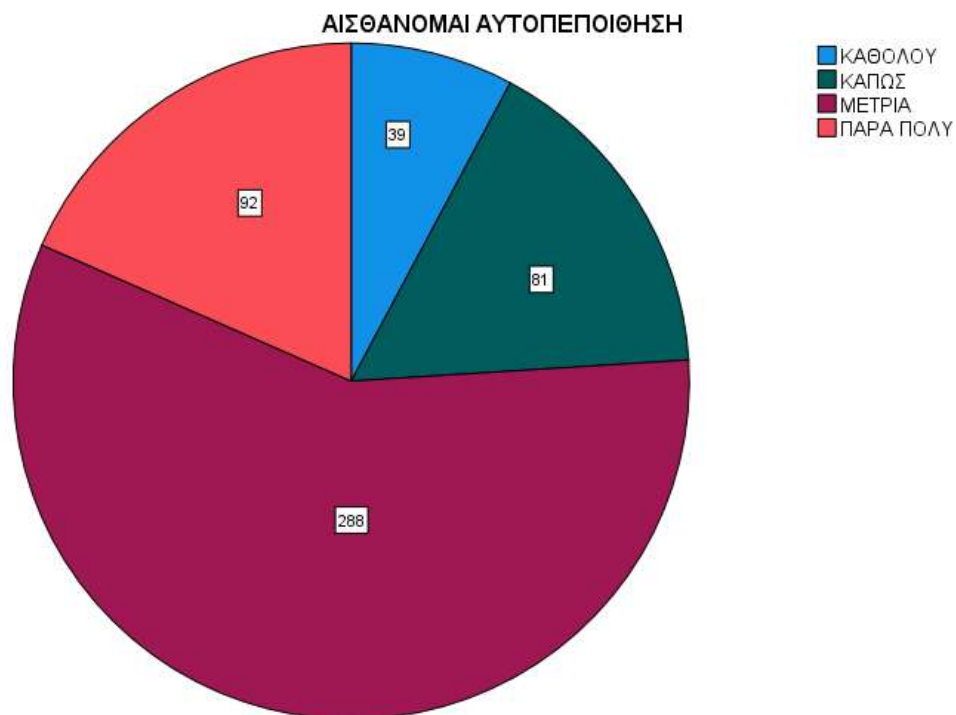


Σχήμα68: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση βολικότητας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	39	7,8	7,8	7,8
	ΚΑΠΩΣ	81	16,2	16,2	24,0
	ΜΕΤΡΙΑ	288	57,6	57,6	81,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	92	18,4	18,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

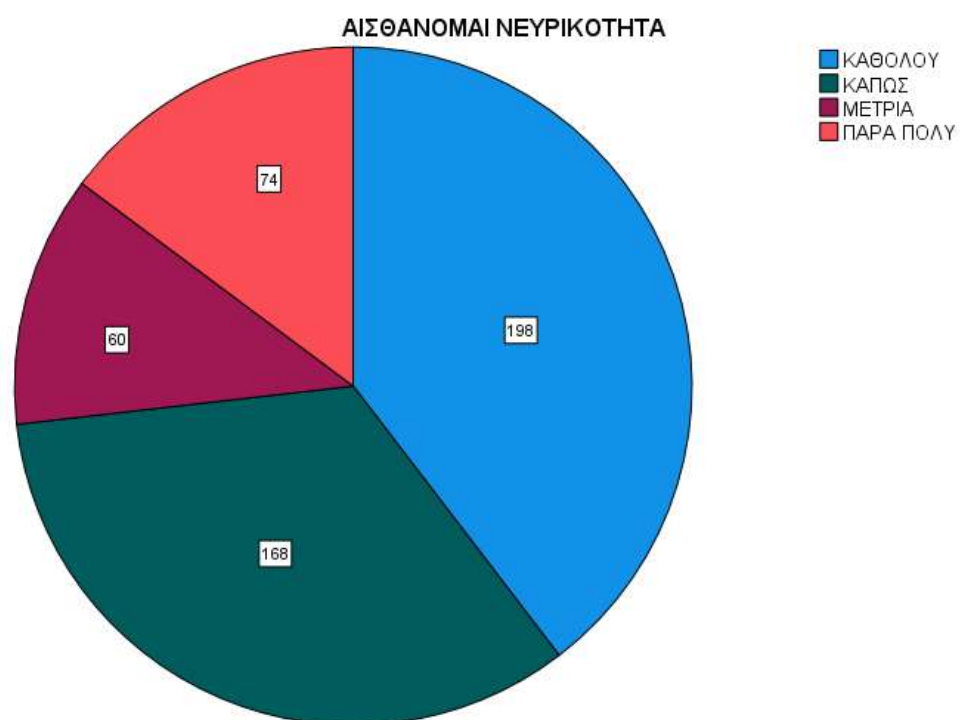


Σχήμα69: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση αυτοπεποίθησης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 12

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	198	39,6	39,6	39,6
	ΚΑΠΩΣ	168	33,6	33,6	73,2
	ΜΕΤΡΙΑ	60	12,0	12,0	85,2
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	74	14,8	14,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

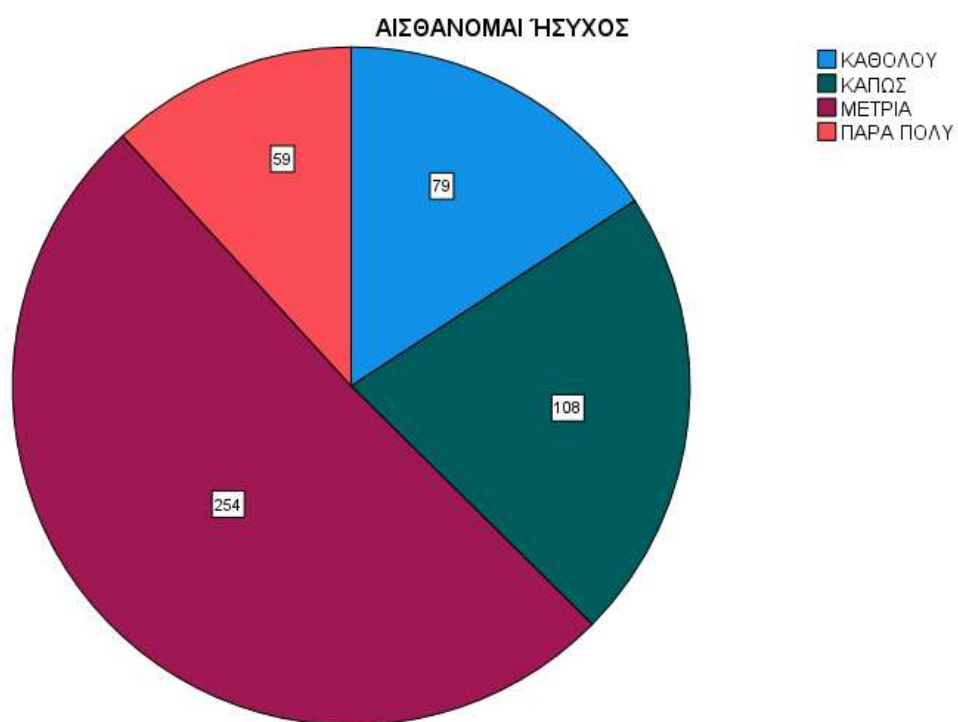


Σχήμα 70: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση νευρικότητας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 13

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΉΣΥΧΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	79	15,8	15,8	15,8
	ΚΑΠΩΣ	108	21,6	21,6	37,4
	ΜΕΤΡΙΑ	254	50,8	50,8	88,2
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	59	11,8	11,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

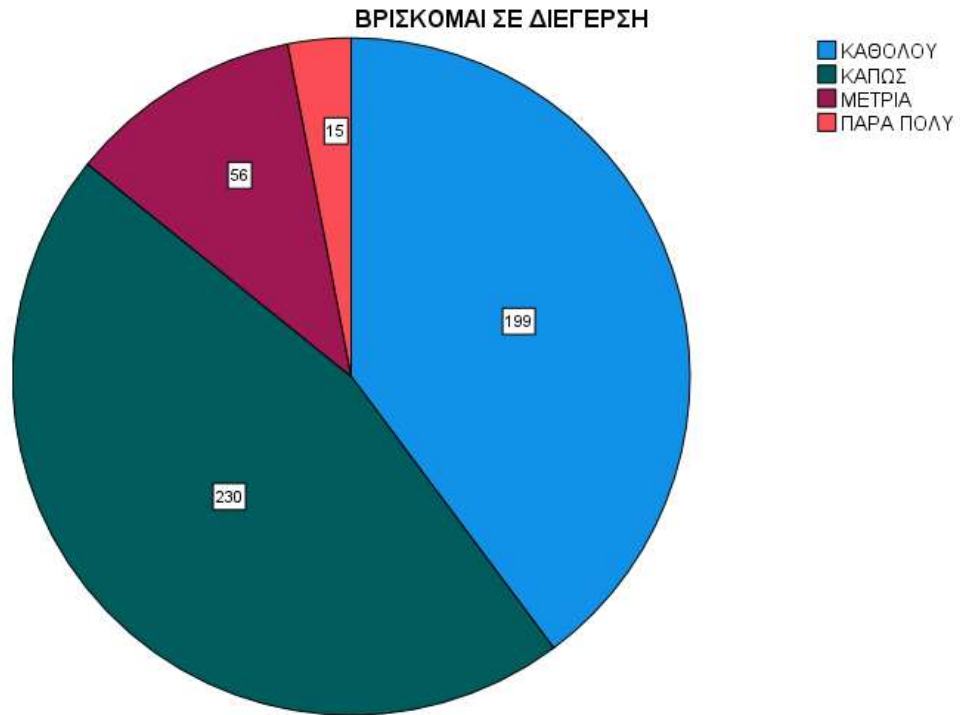


Σχήμα 71: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ησυχίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 14

ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΕ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	199	39,8	39,8	39,8
	ΚΑΠΩΣ	230	46,0	46,0	85,8
	ΜΕΤΡΙΑ	56	11,2	11,2	97,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	15	3,0	3,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

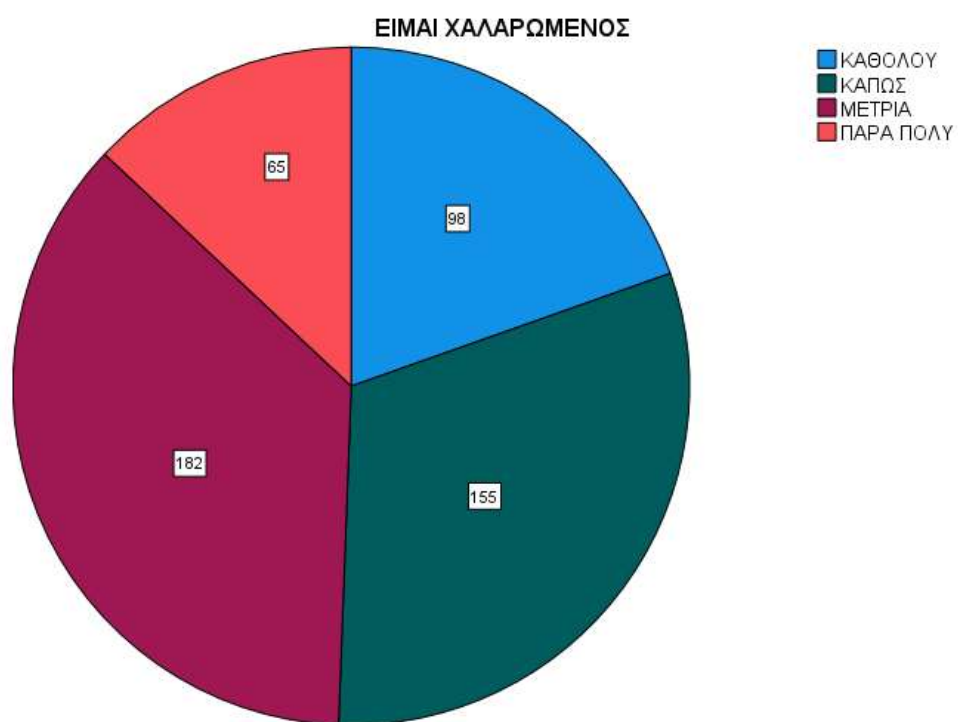


Σχήμα72: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση διέγερσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 15

ΕΙΜΑΙ ΧΑΛΑΡΩΜΕΝΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	98	19,6	19,6	19,6
	ΚΑΠΩΣ	155	31,0	31,0	50,6
	ΜΕΤΡΙΑ	182	36,4	36,4	87,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	65	13,0	13,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

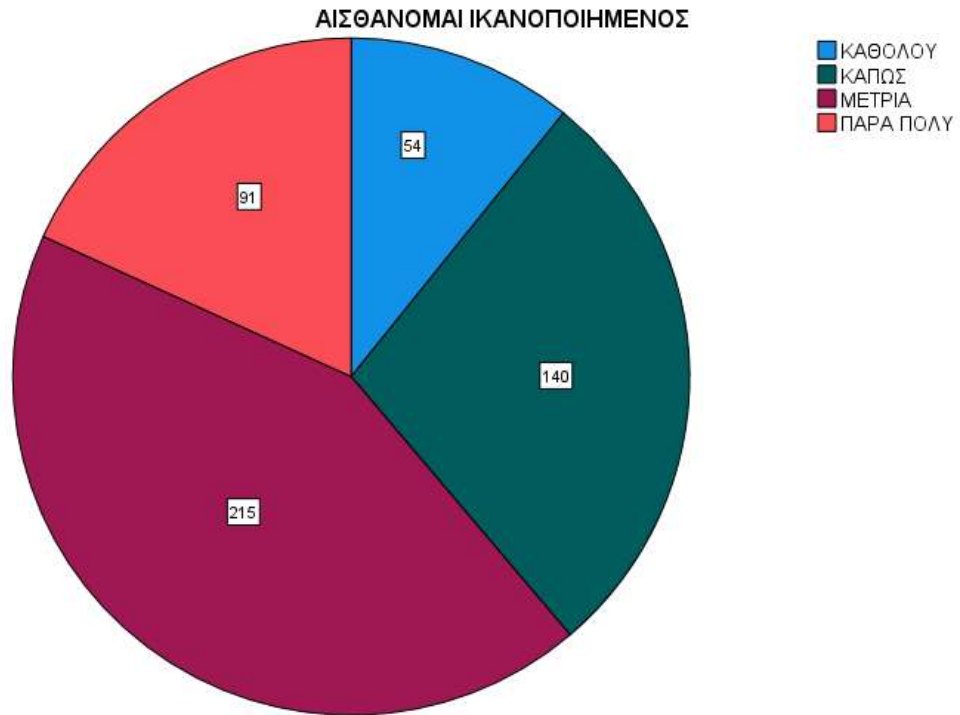


Σχήμα73: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση χαλάρωσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 16

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	54	10,8	10,8	10,8
	ΚΑΠΩΣ	140	28,0	28,0	38,8
	ΜΕΤΡΙΑ	215	43,0	43,0	81,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	91	18,2	18,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

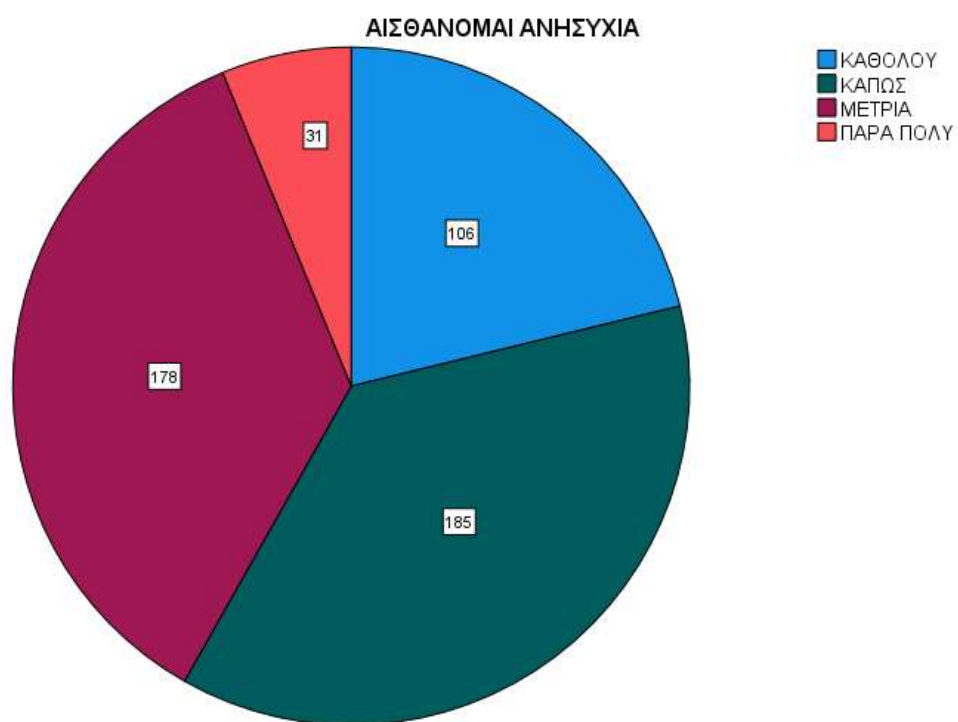


Σχήμα74: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ικανοποίησης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 17

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΝΗΣΥΧΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	106	21,2	21,2	21,2
	ΚΑΠΩΣ	185	37,0	37,0	58,2
	ΜΕΤΡΙΑ	178	35,6	35,6	93,8
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	31	6,2	6,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

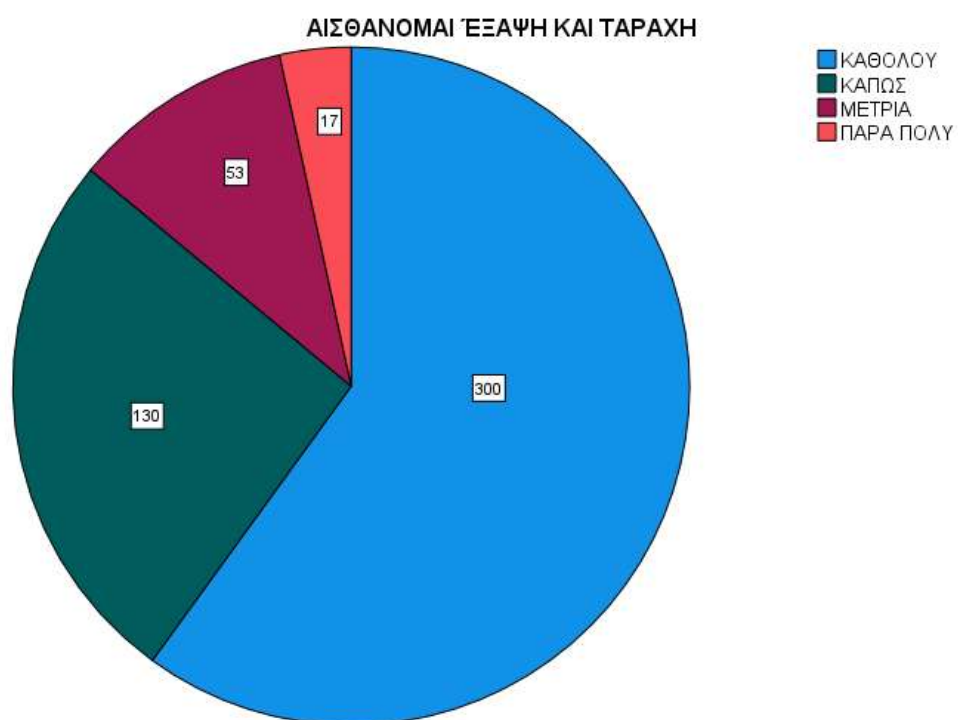


Σχήμα75: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ανησυχίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 18

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΎΞΑΨΗ ΚΑΙ ΤΑΡΑΧΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	300	60,0	60,0	60,0
	ΚΑΠΩΣ	130	26,0	26,0	86,0
	ΜΕΤΡΙΑ	53	10,6	10,6	96,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	17	3,4	3,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

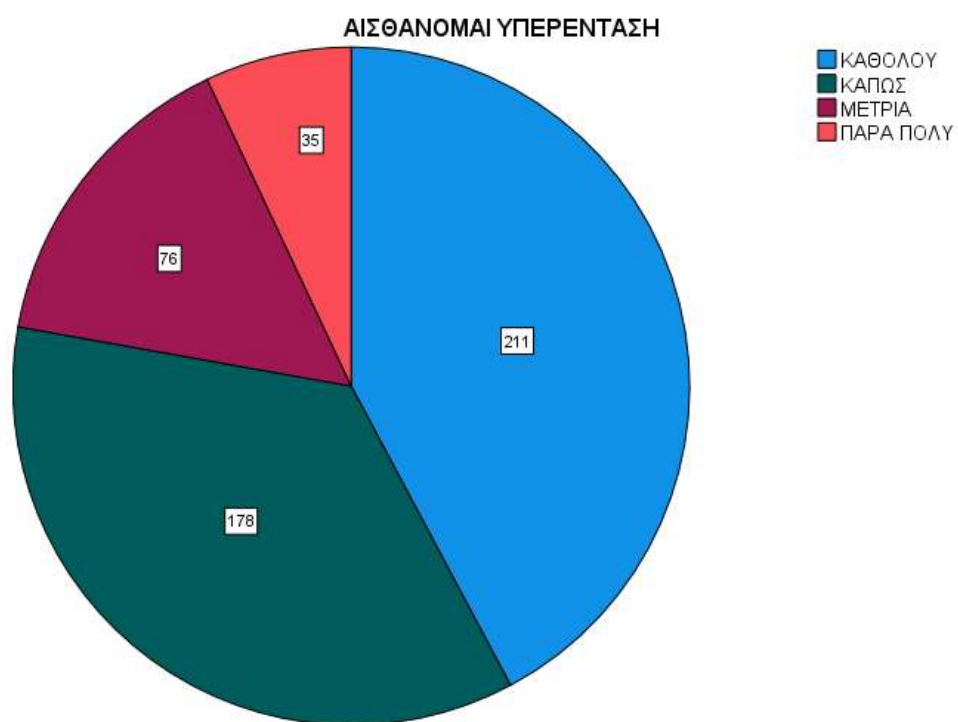


*Σχήμα76: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση
έξαψης ή ταραχής.*

ΕΡΩΤΗΣΗ 19

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΥΠΕΡΕΝΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	211	42,2	42,2	42,2
	ΚΑΠΩΣ	178	35,6	35,6	77,8
	ΜΕΤΡΙΑ	76	15,2	15,2	93,0
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	35	7,0	7,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

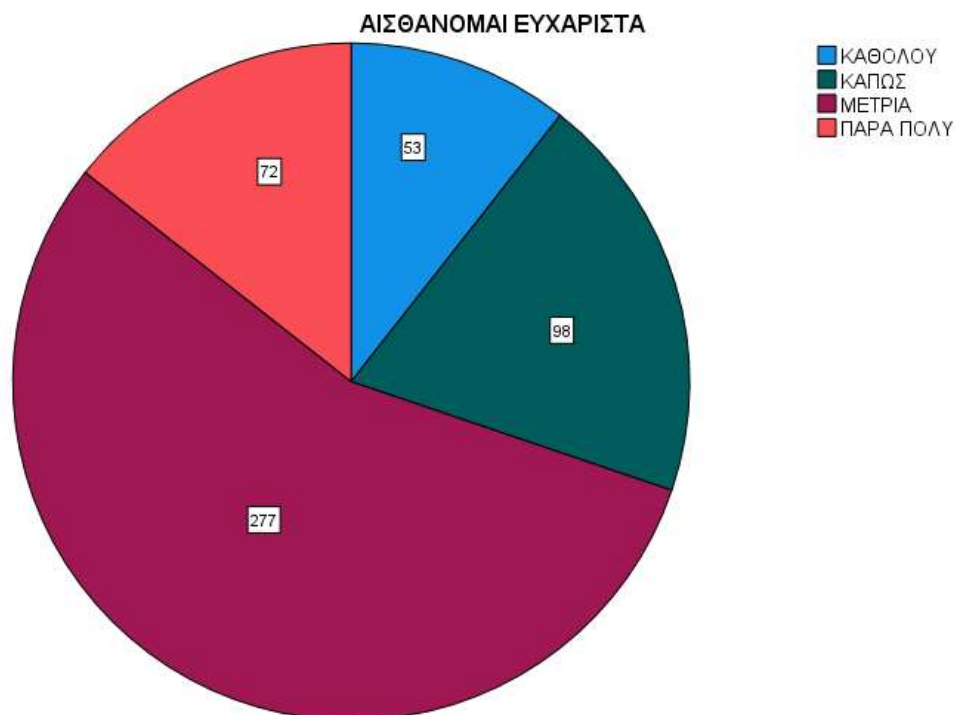


Σχήμα77: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση υπέρτασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 20

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	53	10,6	10,6	10,6
	ΚΑΠΩΣ	98	19,6	19,6	30,2
	ΜΕΤΡΙΑ	277	55,4	55,4	85,6
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	72	14,4	14,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	



Σχήμα 78: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση ευχαρίστησης.

Σχετικά με το ερωτηματολόγιο για το άγχος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε πως:

- Συμφωνεί κάπως για την αίσθηση ηρεμίας, την αίσθηση εσωτερικής έντασης, την ανησυχία για ενδεχόμενες ατυχίες, την αίσθηση διέγερσης, αλλά και γενικότερα ανησυχίας, σε ποσοστά της τάξης του 35,6, 37,2%, 42,6%, 46% και 37%, αντίστοιχα.

- Συμφωνεί μέτρια αναφορικά με την αίσθηση ασφάλειας, άνεσης, άγχους, αυτοπεποίθησης, βολικά, ησυχίας, χαλάρωσης, ικανοποίησης, ευχάριστα, σε ποσοστά της τάξης του 43%, 35%, 35%, 57,6%, 33,6%, 50,8%, 36,4%, 43%, 55,4%, αντίστοιχα.

- ✚ Δε συμφωνεί καθόλου στην αίσθηση αγωνίας, αναστάτωσης, ανάπαυσης, νευρικότητας, έξαψης και ταραχής, υπερέντασης, σε ποσοστά της τάξης του 34%, 49%, 36%, 39,6%, 60% και 42,2%, αντίστοιχα.

3.5.4 Κλίμακα BRIEF COPE

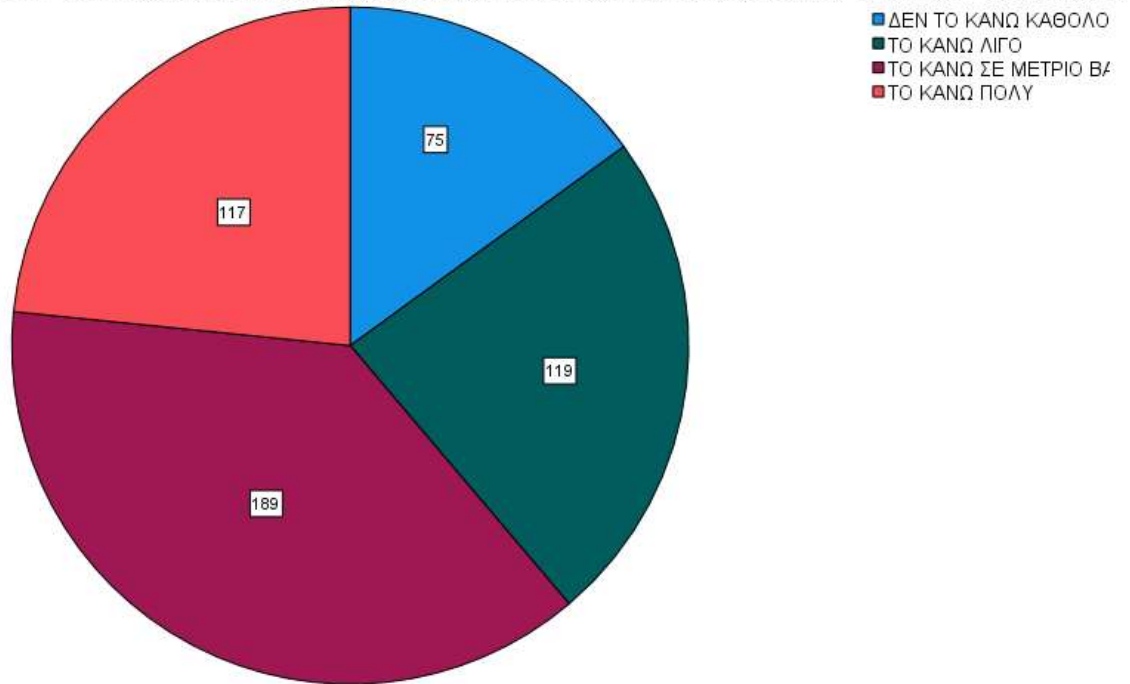
Για κάθε ερώτηση της κλίμακας Brief Copre ακολουθούν τα αποτελέσματα καθώς και σχήματα αυτών.

Ερώτηση 1

ΣΤΡΕΦΟΜΑΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Ή ΆΛΛΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	75	15,0	15,0	15,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	119	23,8	23,8	38,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	189	37,8	37,8	76,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	117	23,4	23,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΣΤΡΕΦΟΜΑΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Ή ΆΛΛΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ



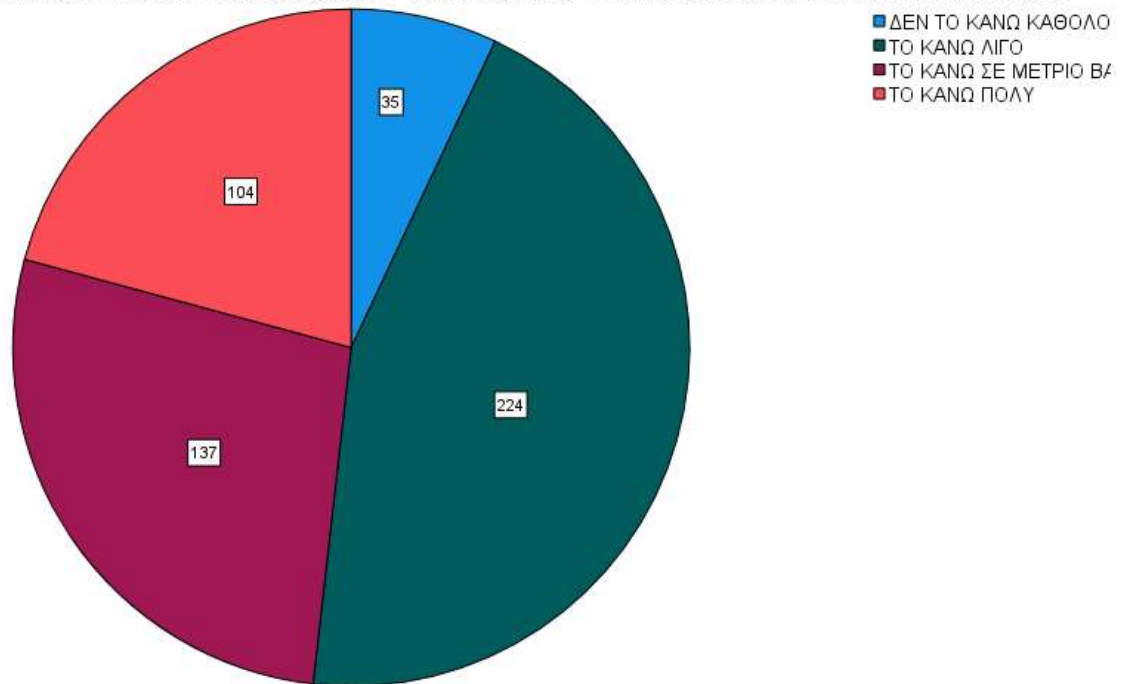
Σχήμα 79: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη στροφή προς άλλες ασχολίες ή τη δουλειά για ν' αποφεύγω τη σκέψη προβλημάτων.

Ερώτηση 2

ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΣΤΟ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	35	7,0	7,0	7,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	224	44,8	44,8	51,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	137	27,4	27,4	79,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	104	20,8	20,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΣΤΟ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

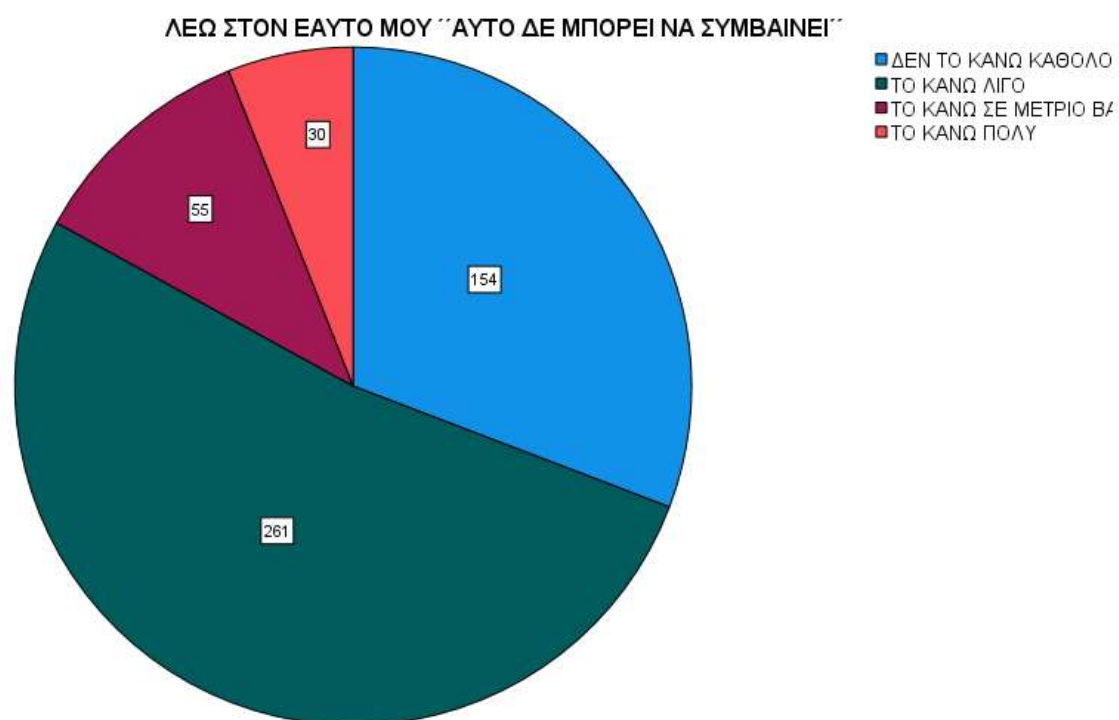


Σχήμα 80: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την επικέντρωση σε ενέργειες, όπου αποσκοπούν στην υφιστάμενη αλλαγή κατάστασης.

Ερώτηση 3

ΛΕΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ “ΑΥΤΟ ΔΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	154	30,8	30,8	30,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	261	52,2	52,2	83,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	55	11,0	11,0	94,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	30	6,0	6,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



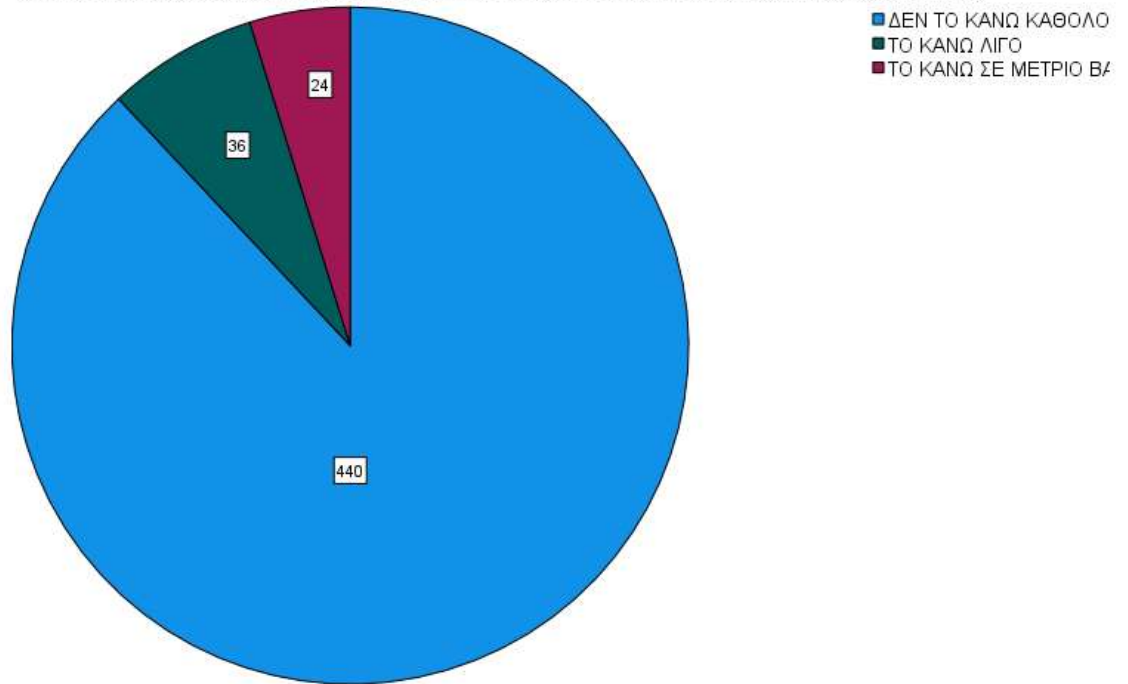
Σχήμα 81: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ομιλία πως δε μπορεί να συμβαίνει η πανδημία.

Ερώτηση 4

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ Ή ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	440	88,0	88,0	88,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	36	7,2	7,2	95,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	24	4,8	4,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ Ή ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

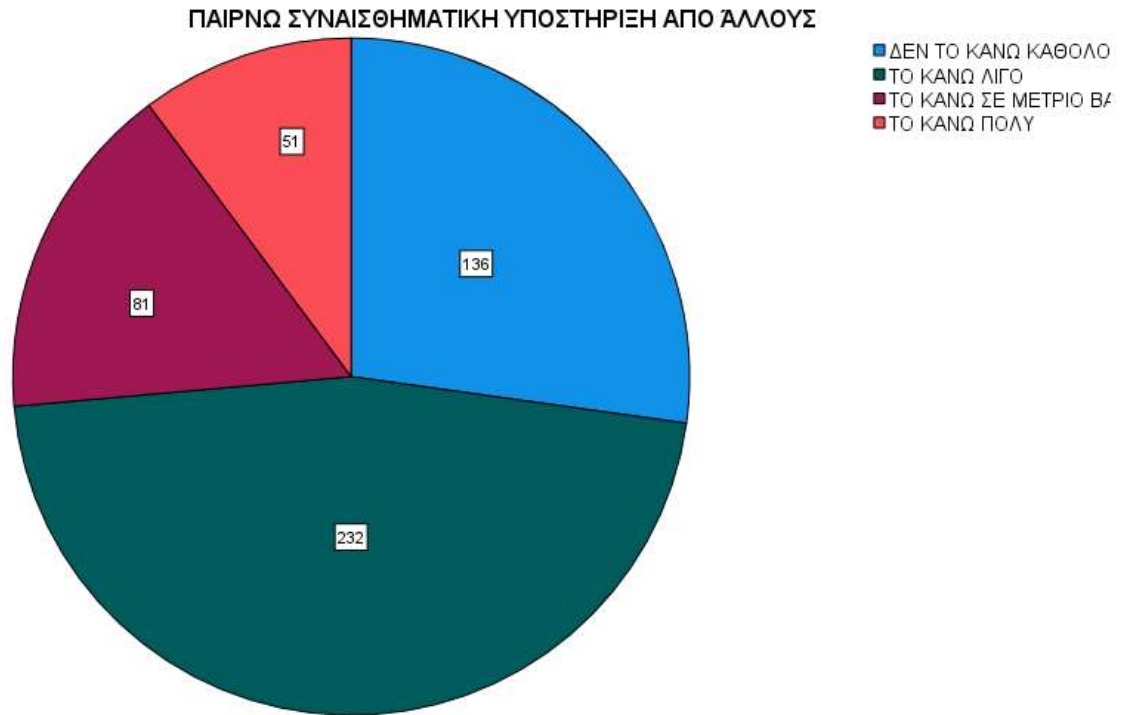


Σχήμα 82: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση αλκοολούχων ποτών ή ναρκωτικών για την αίσθηση ευφορίας.

Ερώτηση 5

ΠΑΙΡΝΩ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΆΛΛΟΥΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	136	27,2	27,2	27,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	232	46,4	46,4	73,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	81	16,2	16,2	89,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	51	10,2	10,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	



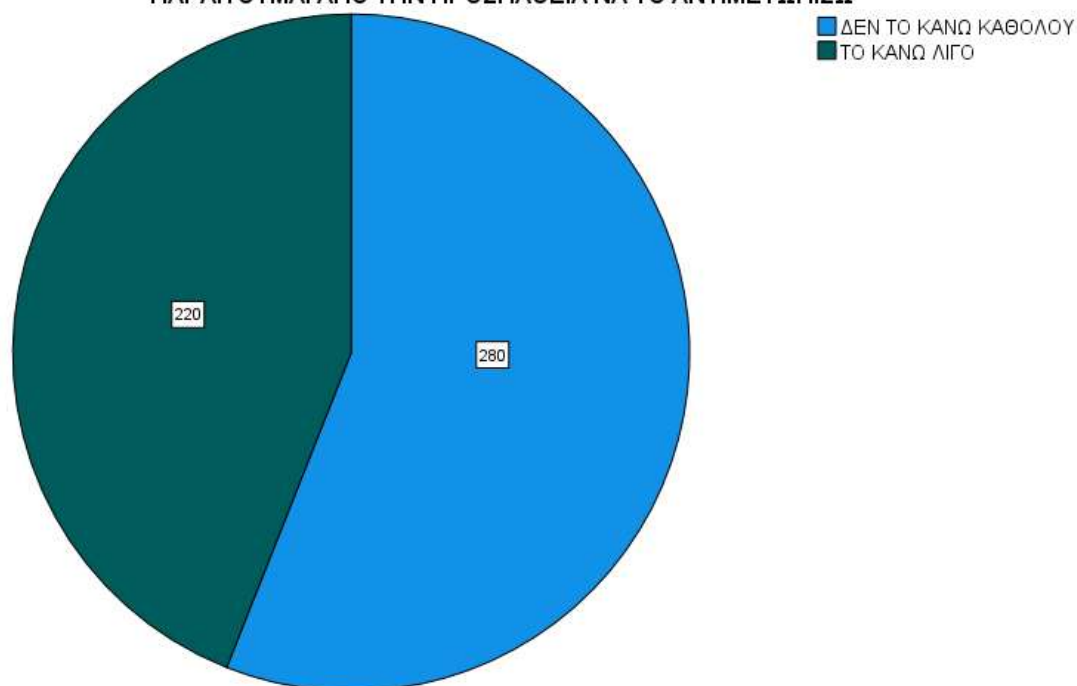
Σχήμα 83: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη συναισθηματική υποστήριξη.

Ερώτηση 6

ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	280	56,0	56,0	56,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	220	44,0	44,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ



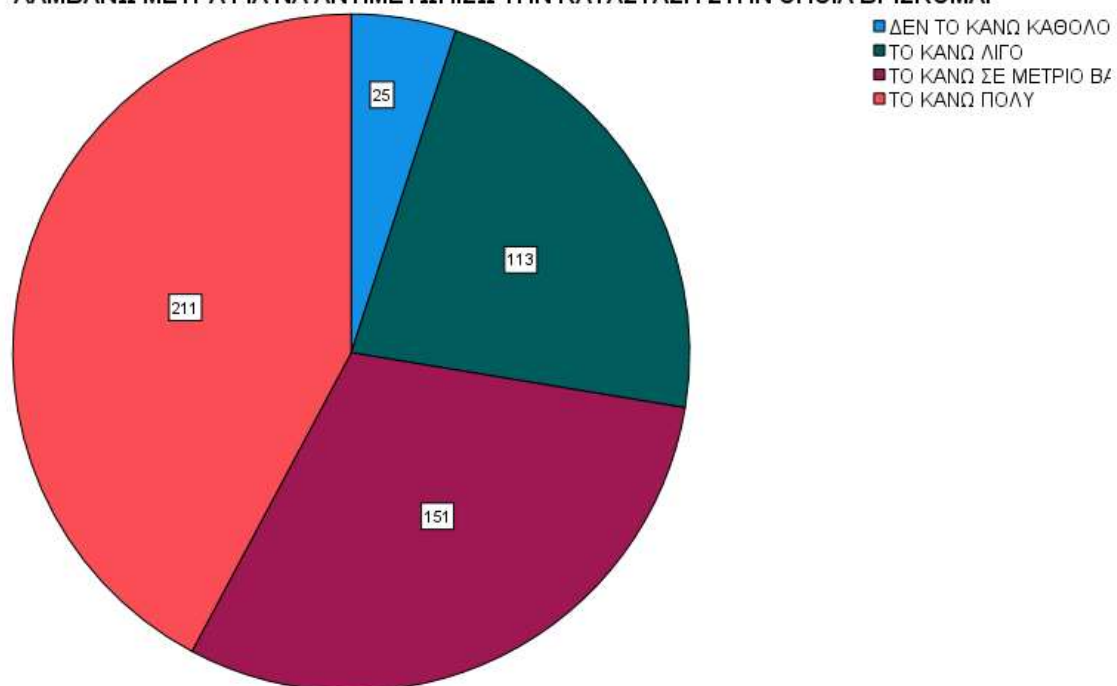
Σχήμα 84: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την παραίτηση αντιμετώπισης.

Ερώτηση 7

ΛΑΜΒΑΝΩ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	25	5,0	5,0	5,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	113	22,6	22,6	27,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	151	30,2	30,2	57,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	211	42,2	42,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΛΑΜΒΑΝΩ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

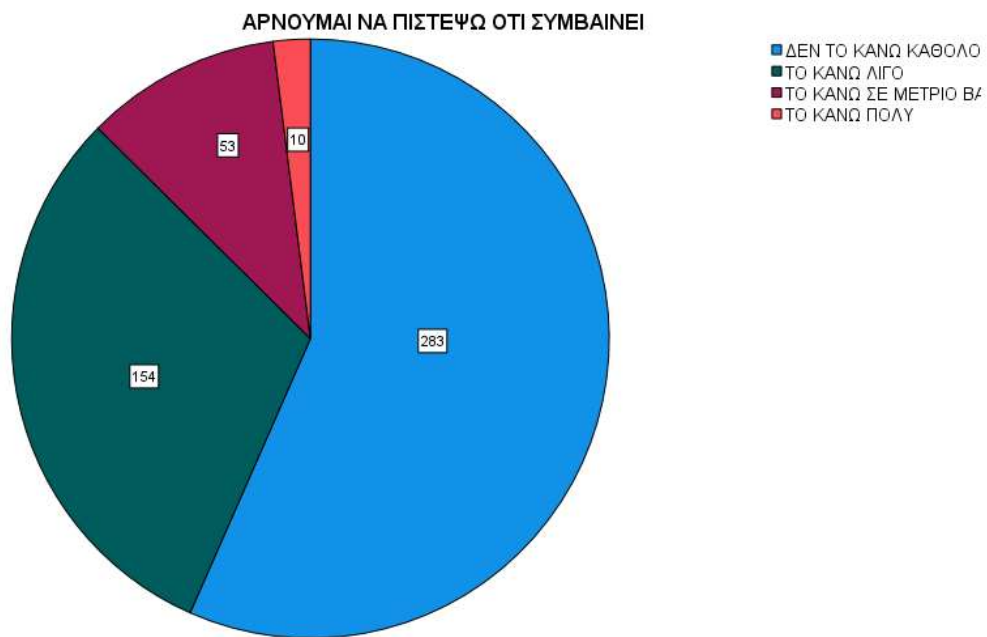


Σχήμα 85: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη λήψη μέτρων αντιμετώπισης της υφιστάμενης κατάστασης.

Ερώτηση 8

ΑΡΝΟΥΜΑΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΨΩ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	283	56,6	56,6	56,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	154	30,8	30,8	87,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	53	10,6	10,6	98,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	10	2,0	2,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	



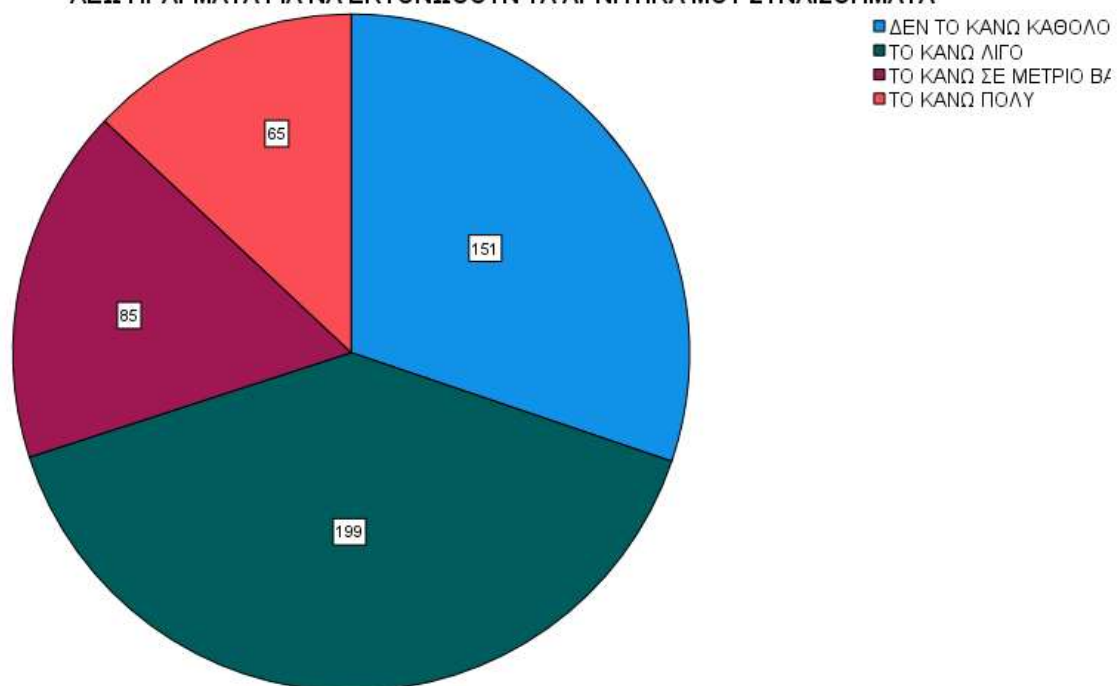
Σχήμα 86: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την άρνηση αποδοχής των γεγονότων.

Ερώτηση 9

ΛΕΩ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΤΟΝΩΘΟΥΝ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	151	30,2	30,2	30,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	199	39,8	39,8	70,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	85	17,0	17,0	87,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	65	13,0	13,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΛΕΩ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΤΟΝΩΘΟΥΝ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

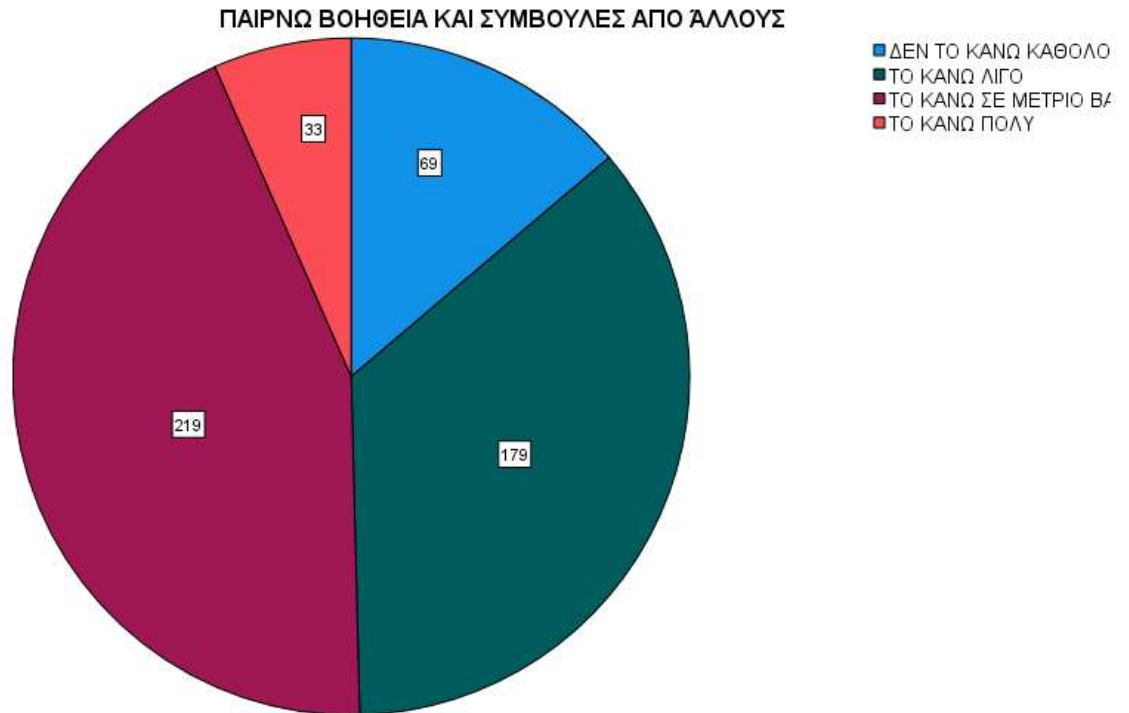


Σχήμα 87: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εκτόνωση αρνητικών συναισθημάτων.

Ερώτηση 10

ΠΑΙΡΝΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΆΛΛΟΥΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	69	13,8	13,8	13,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	179	35,8	35,8	49,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	219	43,8	43,8	93,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	33	6,6	6,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	



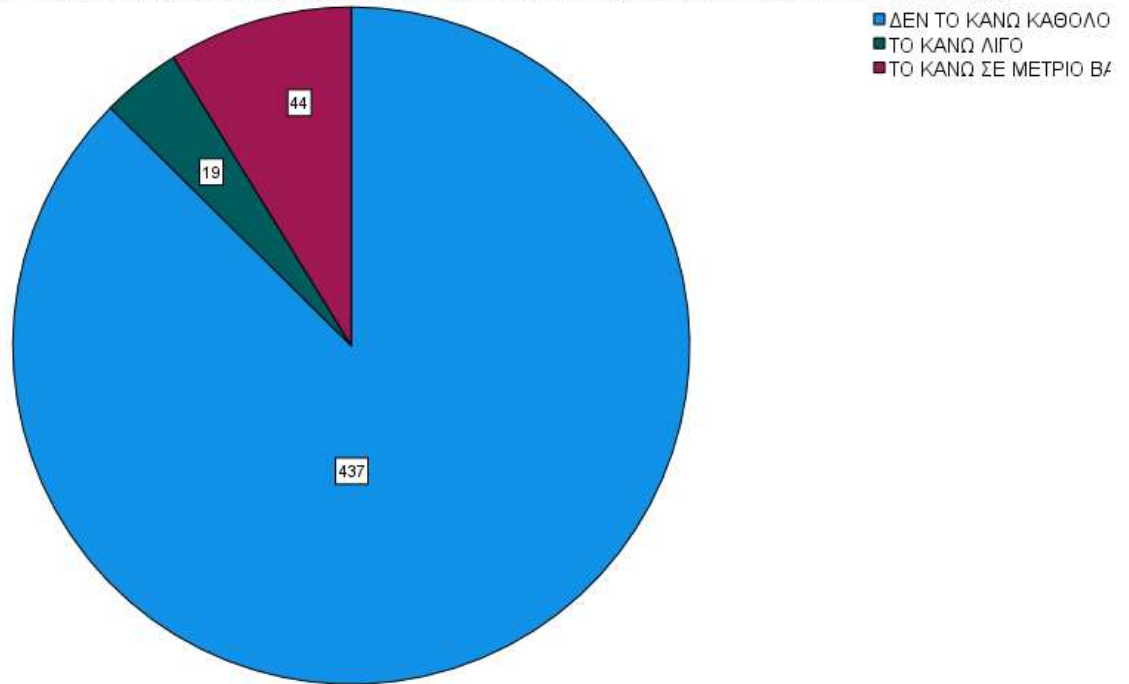
Σχήμα 88: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την παροχή βοήθειας και συμβουλών από άλλους.

Ερώτηση 11

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ Ή ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ ΤΟ ΞΕΠΕΡΑΣΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	437	87,4	87,4	87,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	19	3,8	3,8	91,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	44	8,8	8,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ Ή ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ ΤΟ ΞΕΠΕΡΑΣΩ



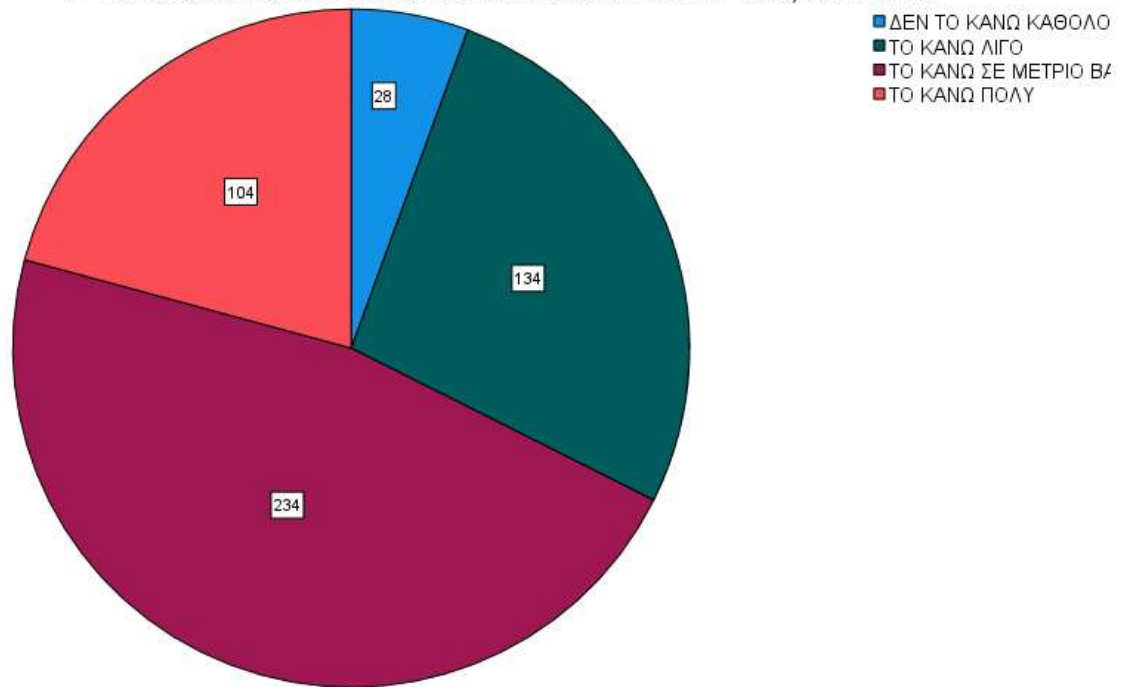
Σχήμα 89: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη χρήση αλκοολούχων ποτών ή ναρκωτικών για ικανότητα αντιμετώπισης καταστάσεων.

Ερώτηση 12

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΔΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ, ΠΙΟ ΘΕΤΙΚΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	28	5,6	5,6	5,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	134	26,8	26,8	32,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	234	46,8	46,8	79,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	104	20,8	20,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΔΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ, ΠΙΟ ΘΕΤΙΚΑ

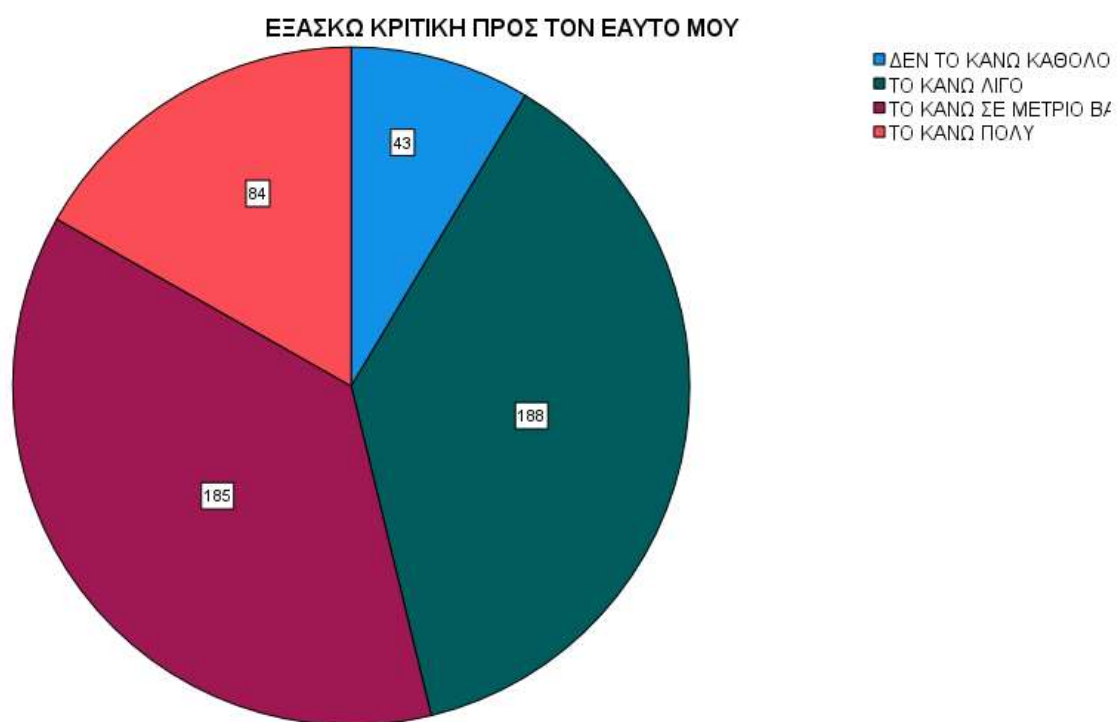


Σχήμα 90: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη βίωση των καταστάσεων με πιο θετικό τρόπο.

Ερώτηση 13

ΕΞΑΣΚΩ ΚΡΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	43	8,6	8,6	8,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	188	37,6	37,6	46,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	185	37,0	37,0	83,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	84	16,8	16,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

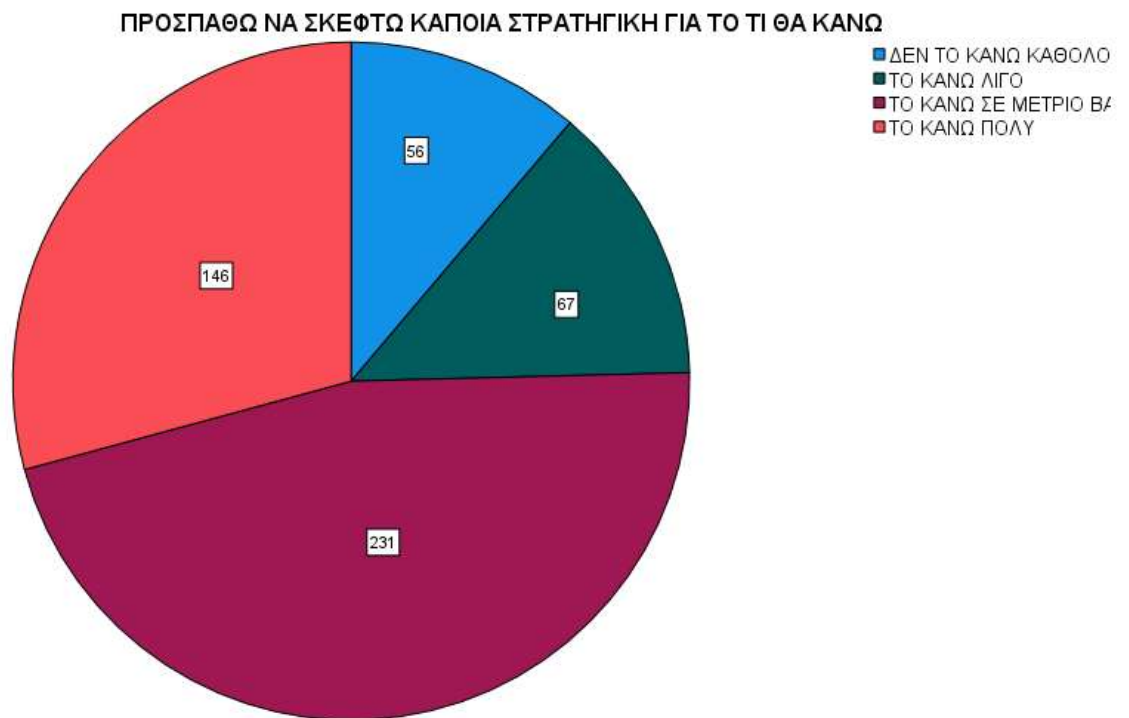


Σχήμα 91: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εξάσκηση αυτοκριτικής.

Ερώτηση 14

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΣΚΕΦΤΩ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	56	11,2	11,2	11,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	67	13,4	13,4	24,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	231	46,2	46,2	70,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	146	29,2	29,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	



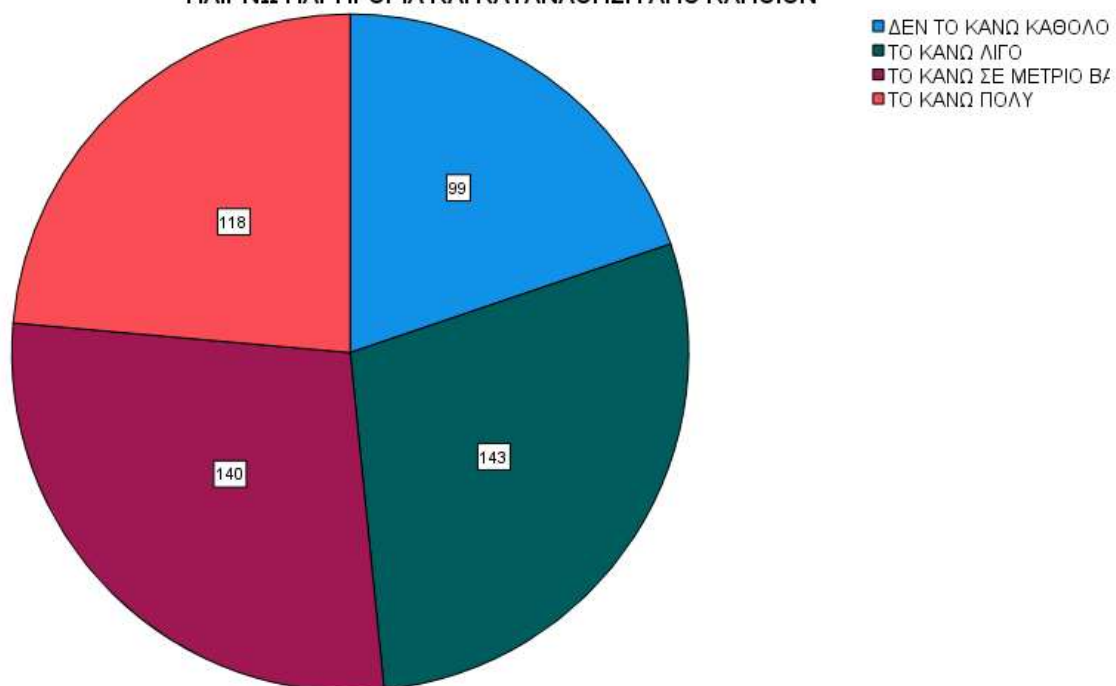
Σχήμα 92: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με ταυτοποίηση στρατηγικής.

Ερώτηση 15

ΠΑΙΡΝΩ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΟΗΣΗ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	99	19,8	19,8	19,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	143	28,6	28,6	48,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	140	28,0	28,0	76,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	118	23,6	23,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΑΙΡΝΩ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΟΗΣΗ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ

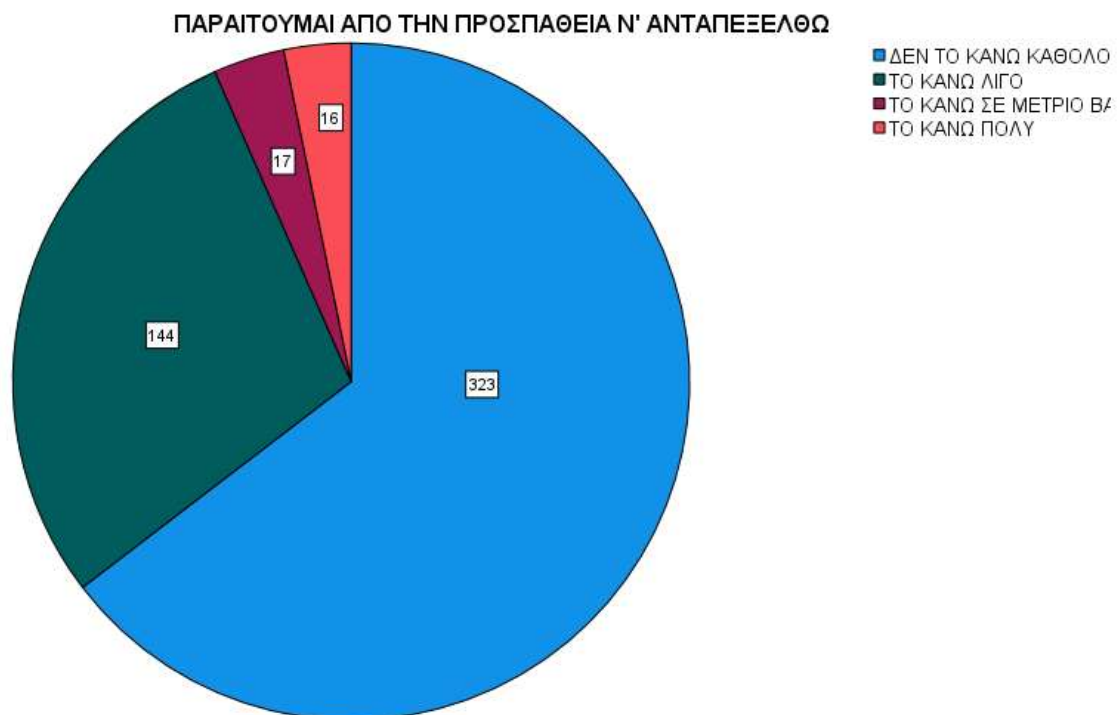


Σχήμα 93: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αποδοχή παρηγοριάς και κατανόησης.

Ερώτηση 16

ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ Ν' ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	323	64,6	64,6	64,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	144	28,8	28,8	93,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	17	3,4	3,4	96,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	16	3,2	3,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

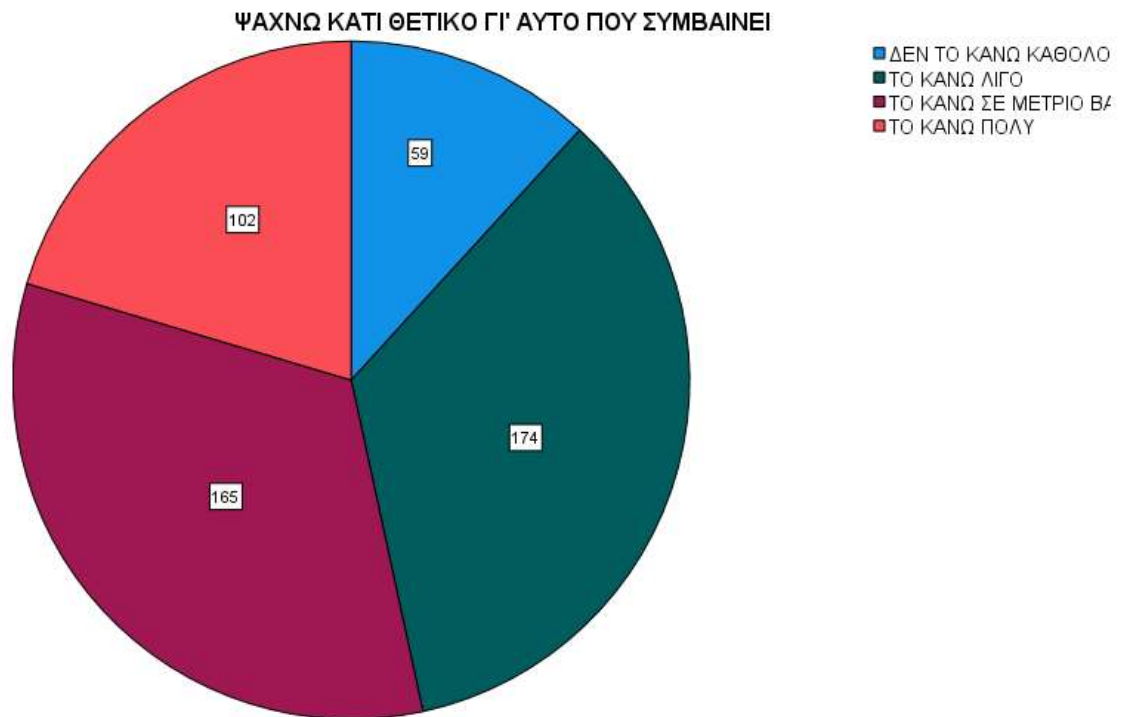


Σχήμα 94: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προσπάθεια παραίτησης.

Ερώτηση 17

ΨΑΧΝΩ ΚΑΤΙ ΘΕΤΙΚΟ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	59	11,8	11,8	11,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	174	34,8	34,8	46,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	165	33,0	33,0	79,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	102	20,4	20,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

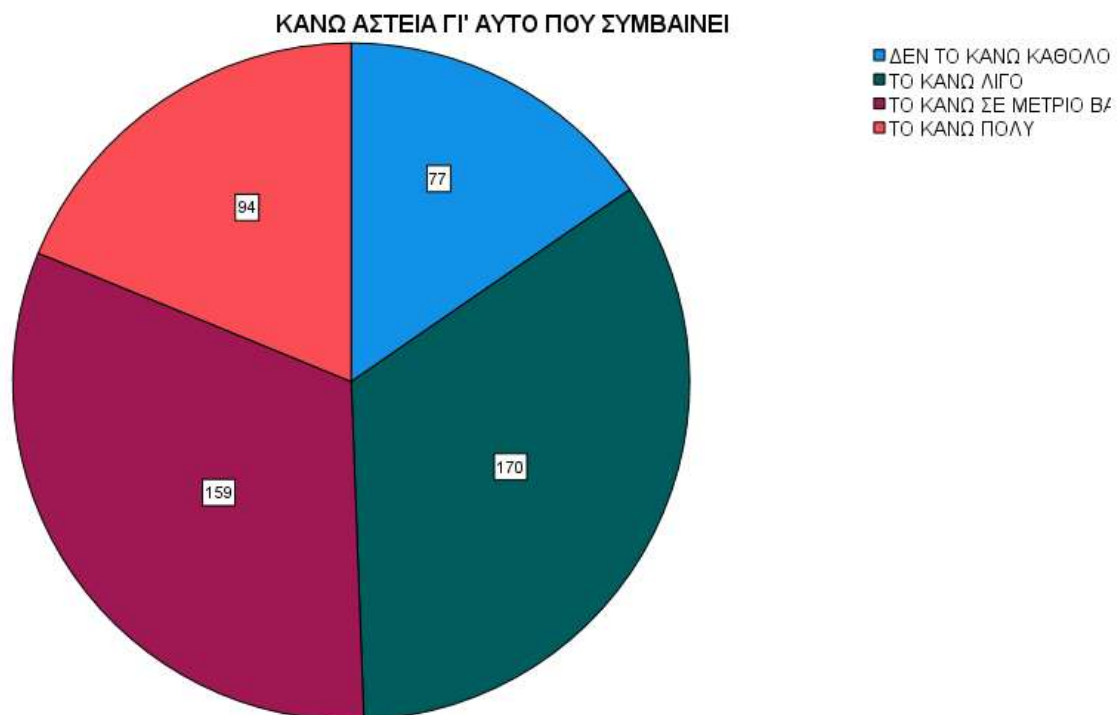


Σχήμα 95: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εύρεση θετικού προς τα συμβάντα.

Ερώτηση 18

ΚΑΝΩ ΑΣΤΕΙΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	77	15,4	15,4	15,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	170	34,0	34,0	49,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	159	31,8	31,8	81,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	94	18,8	18,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	



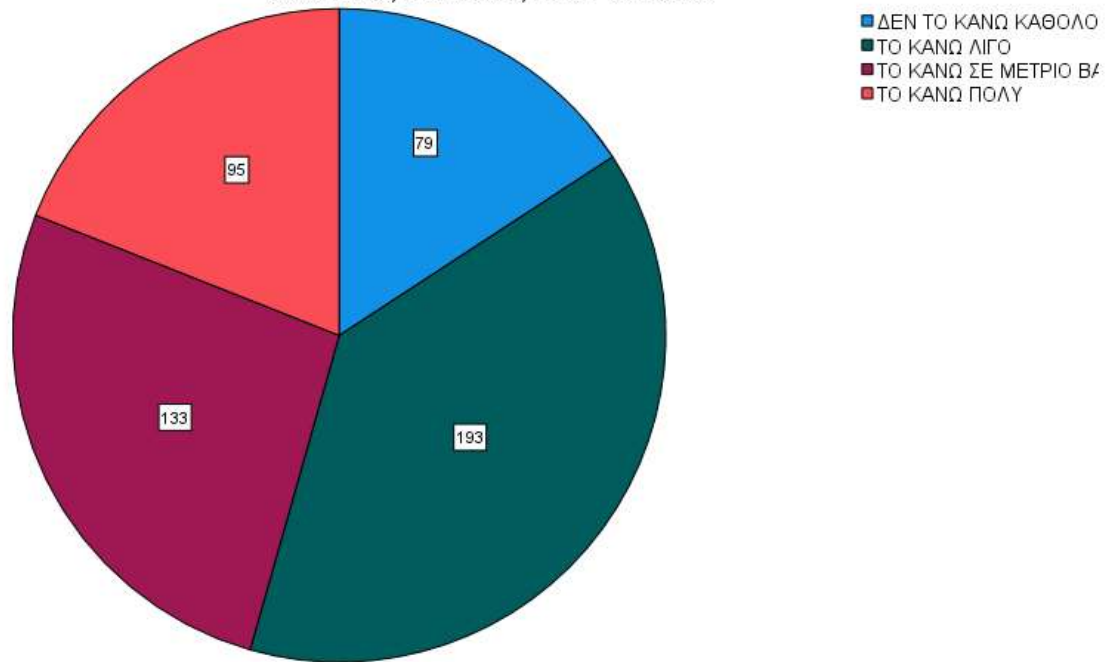
Σχήμα 96: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την πράξη αστείων για τα συμβάντα.

Ερώτηση 19

ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ, ΟΠΩΣ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΙΝΕΜΑ, ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΔΙΑΒΑΖΩ, ΑΝΑΠΟΛΩ, ΚΟΙΜΑΜΑΙ, ΠΑΩ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	79	15,8	15,8	15,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	193	38,6	38,6	54,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	133	26,6	26,6	81,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	95	19,0	19,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ, ΟΠΩΣ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΙΝΕΜΑ, ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΔΙΑΒΑΖΩ, ΑΝΑΠΟΛΩ, ΚΟΙΜΑΜΑΙ, ΠΑΩ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ



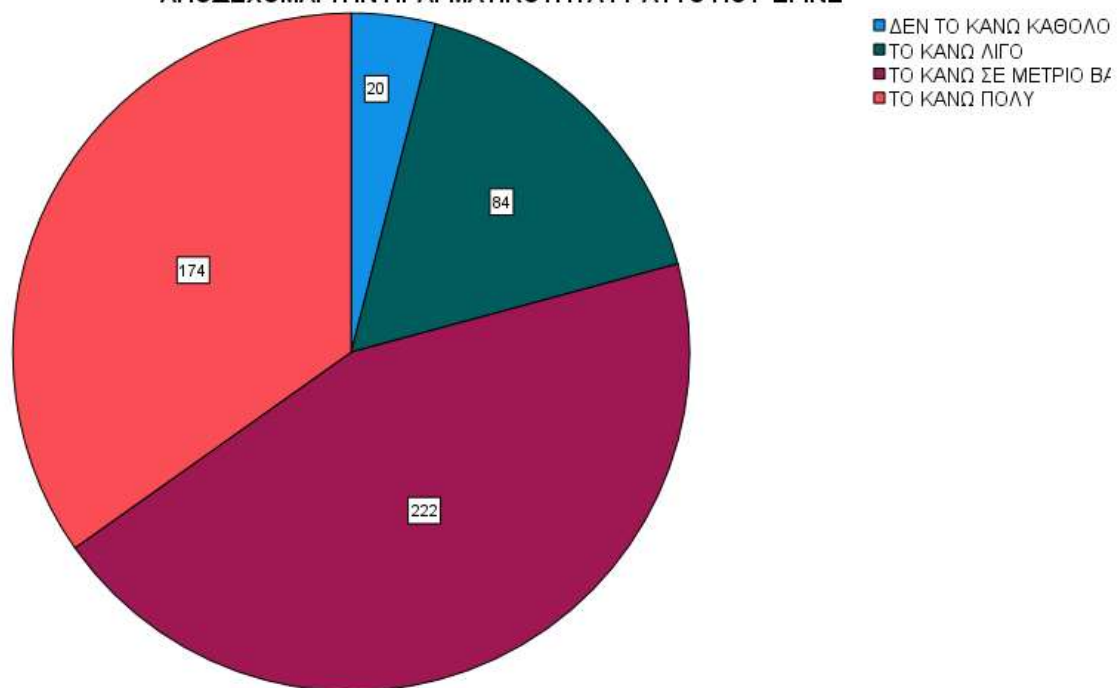
Σχήμα 97: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τις πράξεις για την άρνηση σκέψης προς την πανδημία.

Ερώτηση 20

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΈΓΙΝΕ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	20	4,0	4,0	4,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	84	16,8	16,8	20,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	222	44,4	44,4	65,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	174	34,8	34,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΈΓΙΝΕ



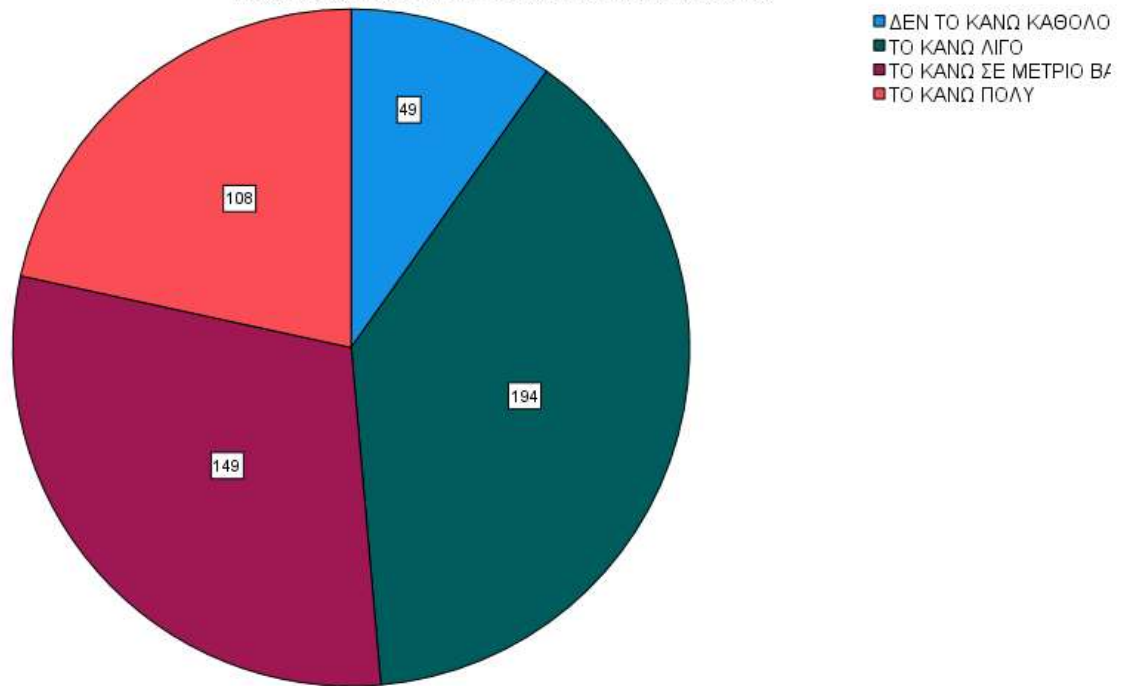
Σχήμα 98: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αποδοχή πραγματικότητας.

Ερώτηση 21

ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	49	9,8	9,8	9,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	194	38,8	38,8	48,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	149	29,8	29,8	78,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	108	21,6	21,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



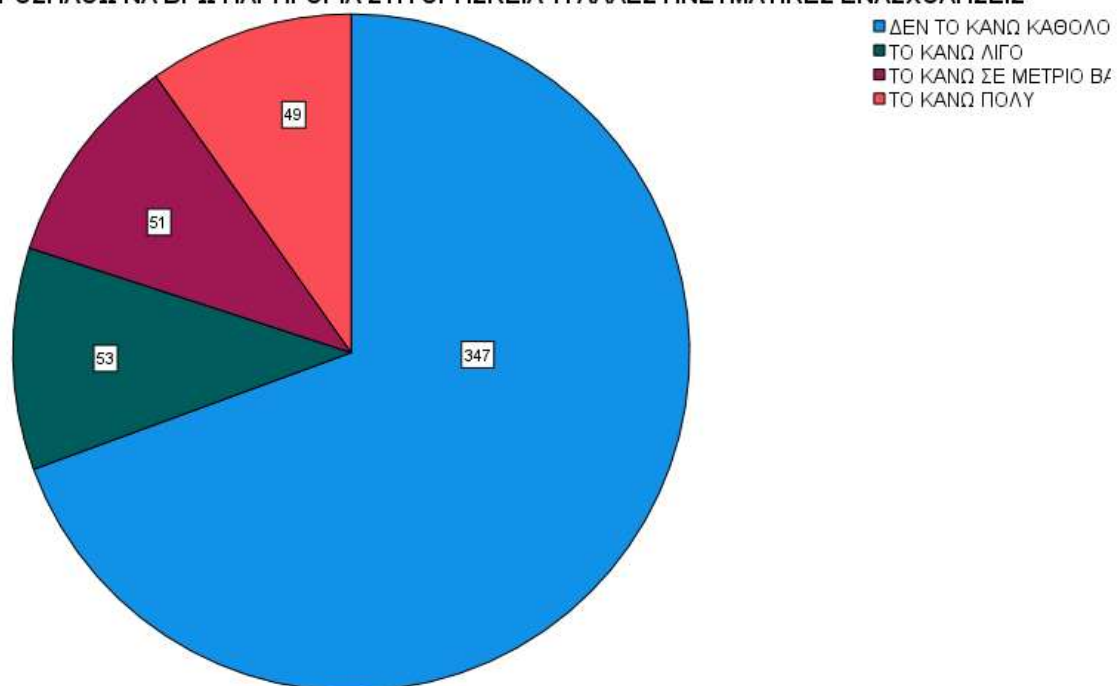
Σχήμα 99: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων.

Ερώτηση 22

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΣΤΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ Ή ΆΛΛΕΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	347	69,4	69,4	69,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	53	10,6	10,6	80,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	51	10,2	10,2	90,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	49	9,8	9,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΣΤΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ Ή ΆΛΛΕΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ



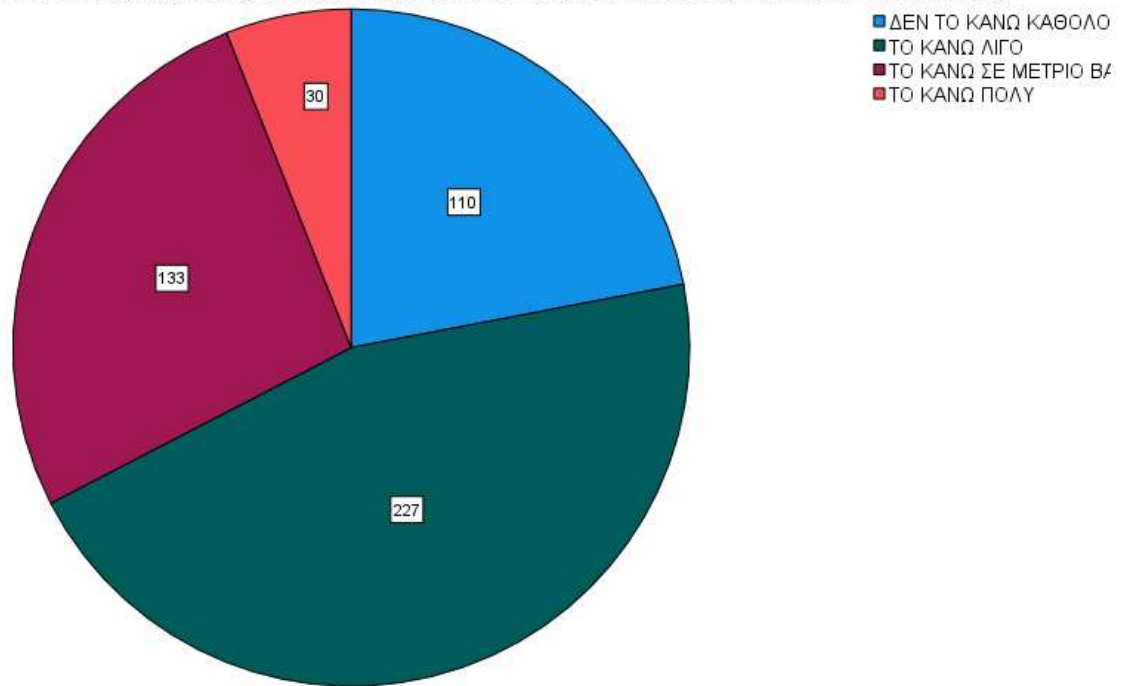
Σχήμα 100: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την εύρεση παρηγοριάς σε πνευματικές ενασχολήσεις.

Ερώτηση 23

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	110	22,0	22,0	22,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	227	45,4	45,4	67,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	133	26,6	26,6	94,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	30	6,0	6,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ

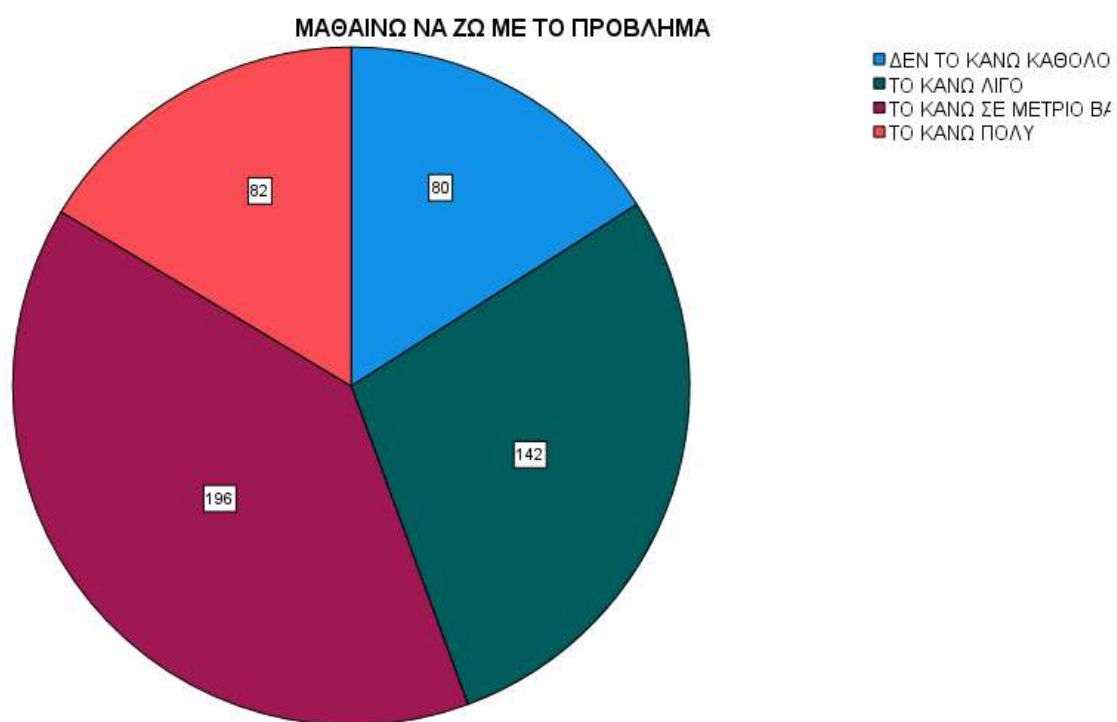


Σχήμα 101: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προσπάθεια για λήψη συμβουλών ή βοήθειας.

Ερώτηση 24

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	80	16,0	16,0	16,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	142	28,4	28,4	44,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	196	39,2	39,2	83,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	82	16,4	16,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

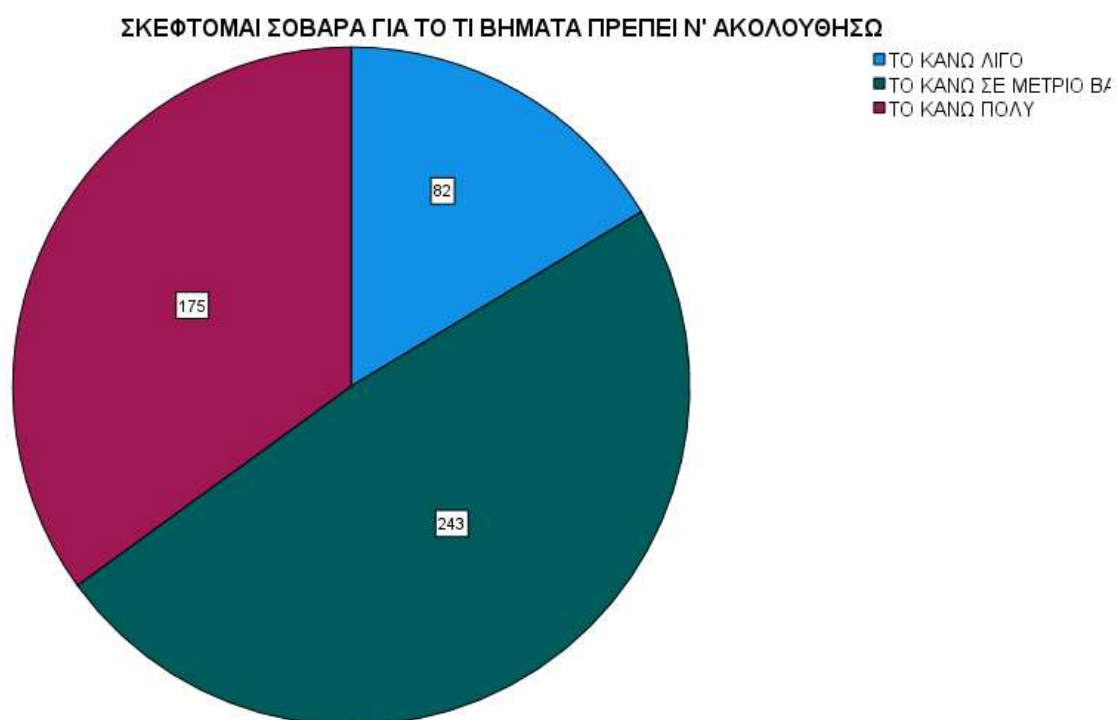


Σχήμα 102: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη μάθηση βιώματος για το πρόβλημα.

Ερώτηση 25

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΣΟΒΑΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΕΠΕΙ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	82	16,4	16,4	16,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	243	48,6	48,6	65,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	175	35,0	35,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

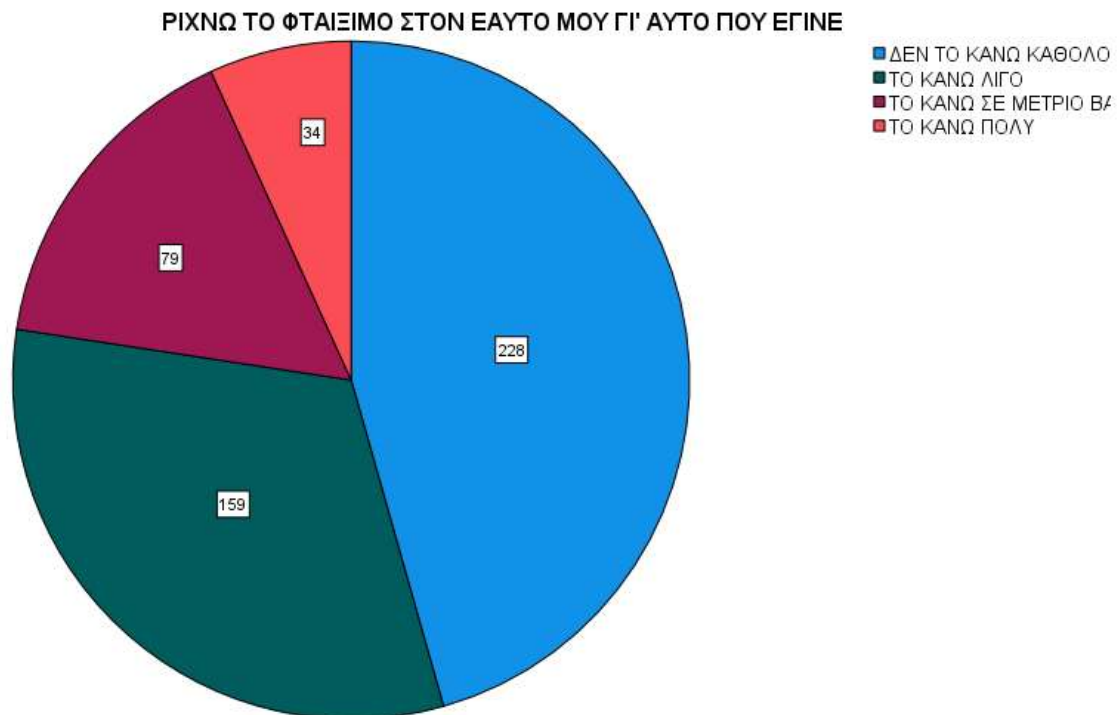


Σχήμα 103: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη σκέψη για τα επόμενα βήματα.

Ερώτηση 26

ΡΙΧΝΩ ΤΟ ΦΤΑΙΞΙΜΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	228	45,6	45,6	45,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	159	31,8	31,8	77,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	79	15,8	15,8	93,2
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	34	6,8	6,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

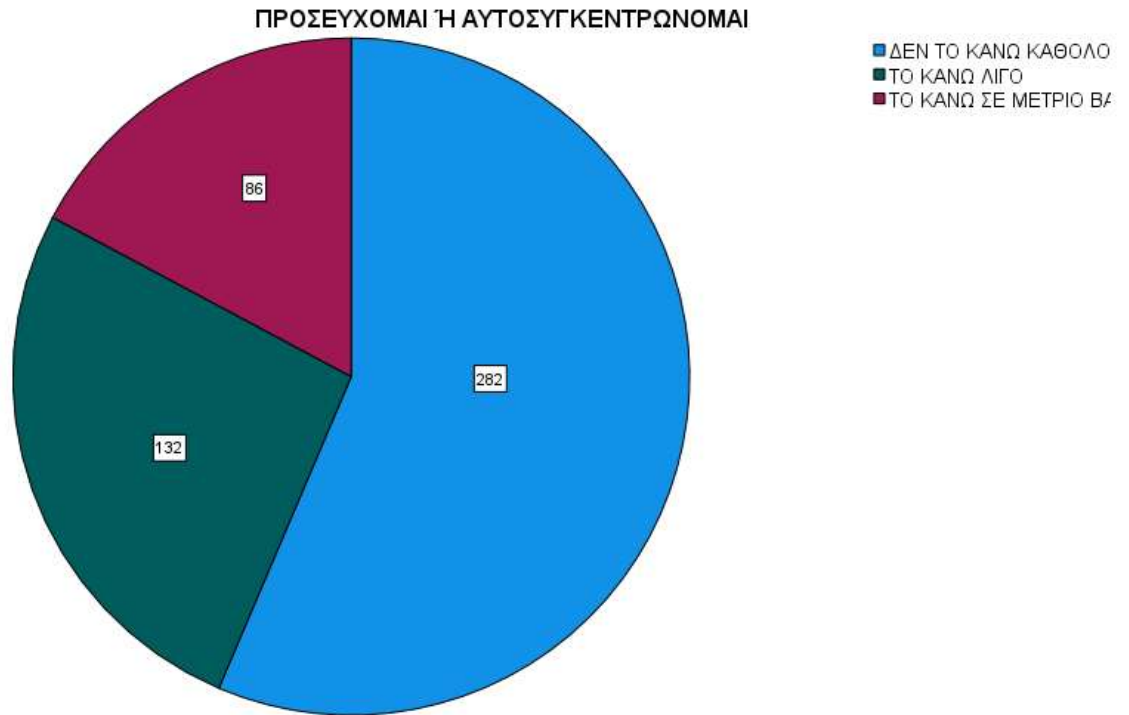


Σχήμα 104: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αποδοχή ευθυνών.

Ερώτηση 27

ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΑΙ Ή ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	282	56,4	56,4	56,4
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	132	26,4	26,4	82,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	86	17,2	17,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

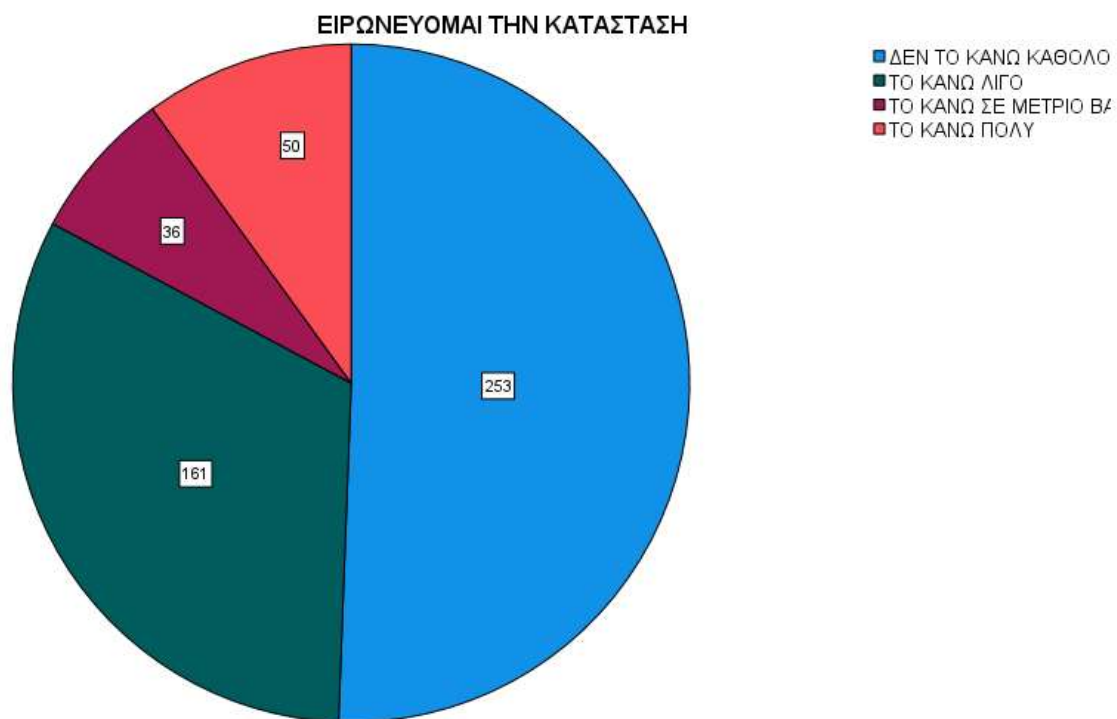


Σχήμα 105: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προσοχή ή την αυτοσυγκέντρωση.

Ερώτηση 28

ΕΙΡΩΝΕΥΟΜΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ	253	50,6	50,6	50,6
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ	161	32,2	32,2	82,8
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΒΑΘΜΟ	36	7,2	7,2	90,0
	ΤΟ ΚΑΝΩ ΠΟΛΥ	50	10,0	10,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	



Σχήμα 106: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ειρωνεία της κατάστασης.

Διαπιστώνουμε ότι, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε πως:

- Το κάνω σε μέτριο βαθμό στα ερωτήματα (στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα, παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους, προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά, προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω, αποδέχομαι την πραγματικότητα γι' αυτό που έγινε, μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα, σκέφτομαι σοβαρά για τα βήματα που πρέπει ν' ακολουθήσω, σε ποσοστά της τάξης του 37,8%,43,8%, 46,8%, 46,2%, 44,4%, 39,2% και 48,6%, αντίστοιχα.

🚦 Το κάνω λίγο στα ερωτήματα (επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για ν' αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι, λέω στον εαυτό μου δε μπορεί να συμβαίνει αυτό, παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από τους άλλους, λέω πράγματα για να εκτονωθούν τ' αρνητικά μου συναισθήματα, εξασκώ αυτοκριτική, παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον, ψάχνω κάτι θετικό γι' αυτό που συμβαίνει, κάνω αστεία γι' αυτό που συμβαίνει, κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω σινεμά ή για ψώνια, εκφράζω τ' αρνητικά μου συναισθήματα, προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να πράξω, σε ποσοστά της τάξης του 44,8%, 52,2%, 46,4%, 39,8%, 37,6%, 28,6%, 34,8%, 34%, 38,6%, 38,8% και 45,4%, αντίστοιχα.

🚦 Δεν το κάνω καθόλου στα ερωτήματα (χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για ν' αισθάνομαι καλύτερα, παραιτούμαι από την προσπάθεια αντιμετώπισης, αρνούμαι να πιστέψω ό,τι συμβαίνει, χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω, παραιτούμαι από την προσπάθεια ν' ανταπεξέλθω, προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία ή άλλες πνευματικές ενασχολήσεις, ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου γι' αυτό που έγινε, προσεύχομαι ή αυτοσυγκεντρώνομαι, ειρωνεύομαι την κατάσταση, σε ποσοστά της τάξης του 88%, 56%, 56,6%, 87,4%, 64,6%, 69,4%, 45,6%, 56,4%, και 50,6%, αντίστοιχα.

🚦 Το κάνω πολύ στο ερώτημα λαμβάνω μέτρα για αντιμετώπιση της κατάστασης στην οποία βρίσκομαι, σε ποσοστό 42,2%.

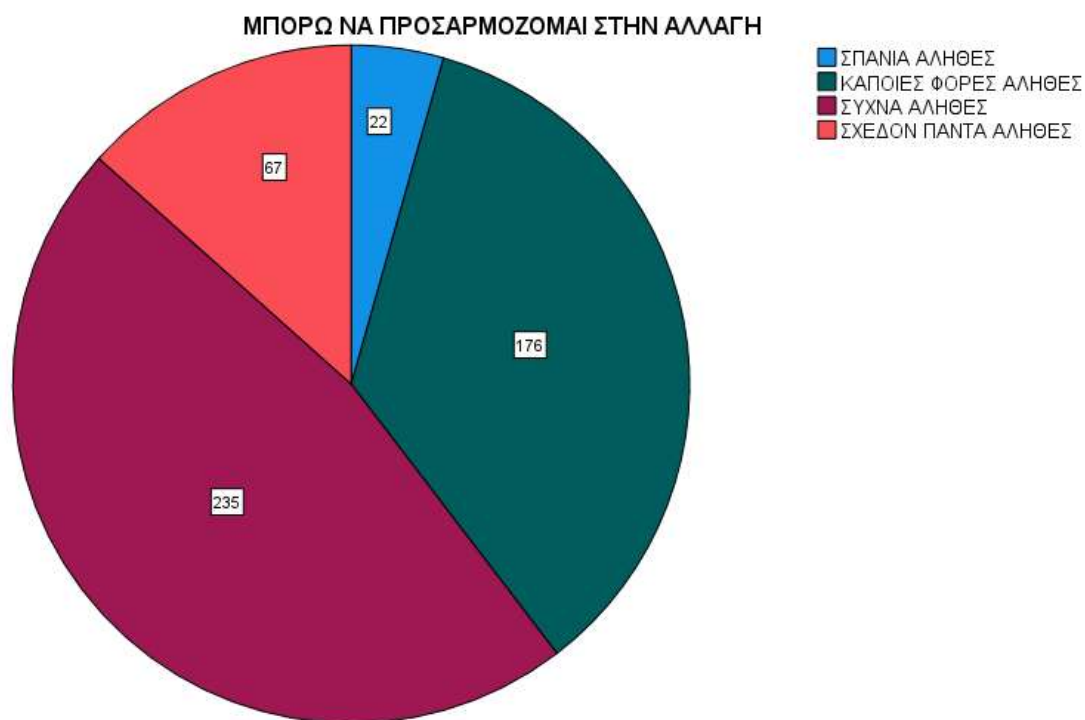
3.5.5 Κλίμακα ανθεκτικότητας CONNOR-DAVIDSON

Ακολουθεί η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της κλίμακας ανθεκτικότητας ανά ερώτηση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΑΙ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	22	4,4	4,4	4,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	176	35,2	35,2	39,6
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	235	47,0	47,0	86,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	67	13,4	13,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

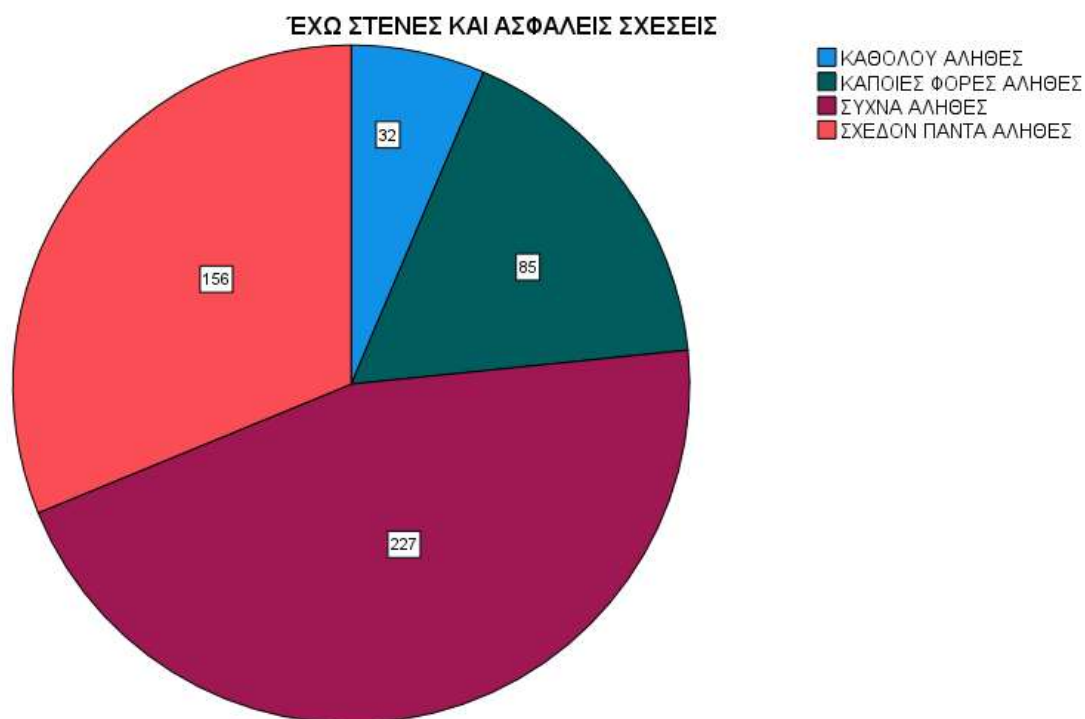


Σχήμα 107: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προσαρμογή στην αλλαγή.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

ΈΧΩ ΣΤΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ	32	6,4	6,4	6,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	85	17,0	17,0	23,4
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	227	45,4	45,4	68,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	156	31,2	31,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

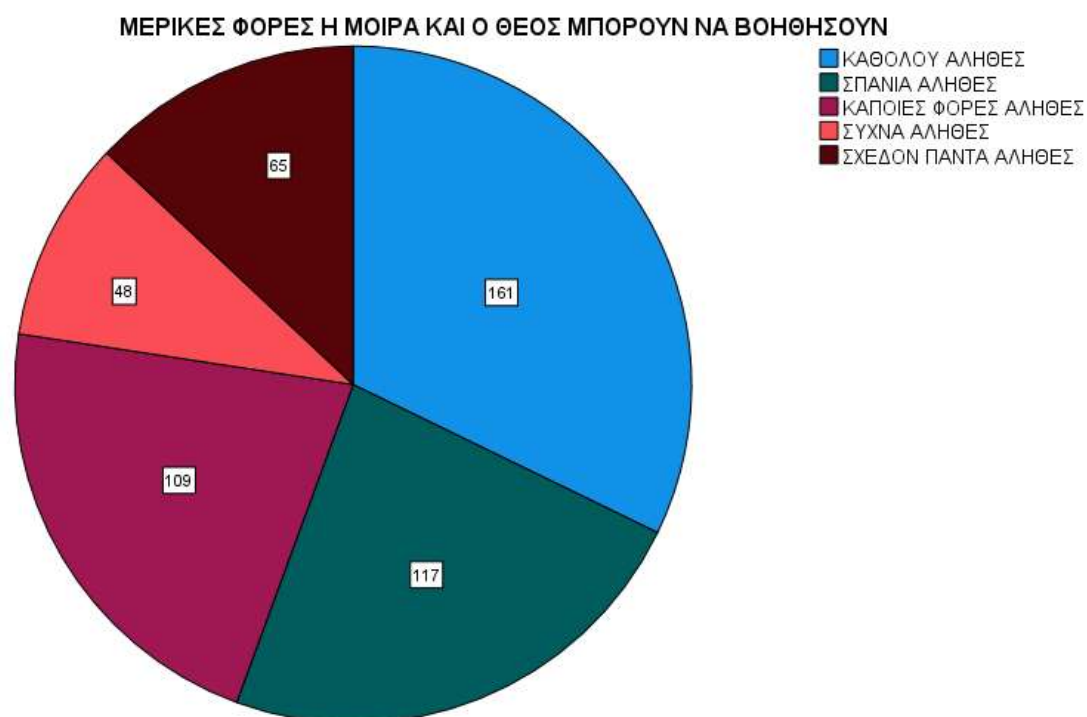


Σχήμα 108: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ύπαρξη στενών και ασφαλών σχέσεων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ Η ΜΟΙΡΑ ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ	161	32,2	32,2	32,2
	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	117	23,4	23,4	55,6
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	109	21,8	21,8	77,4
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	48	9,6	9,6	87,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	65	13,0	13,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

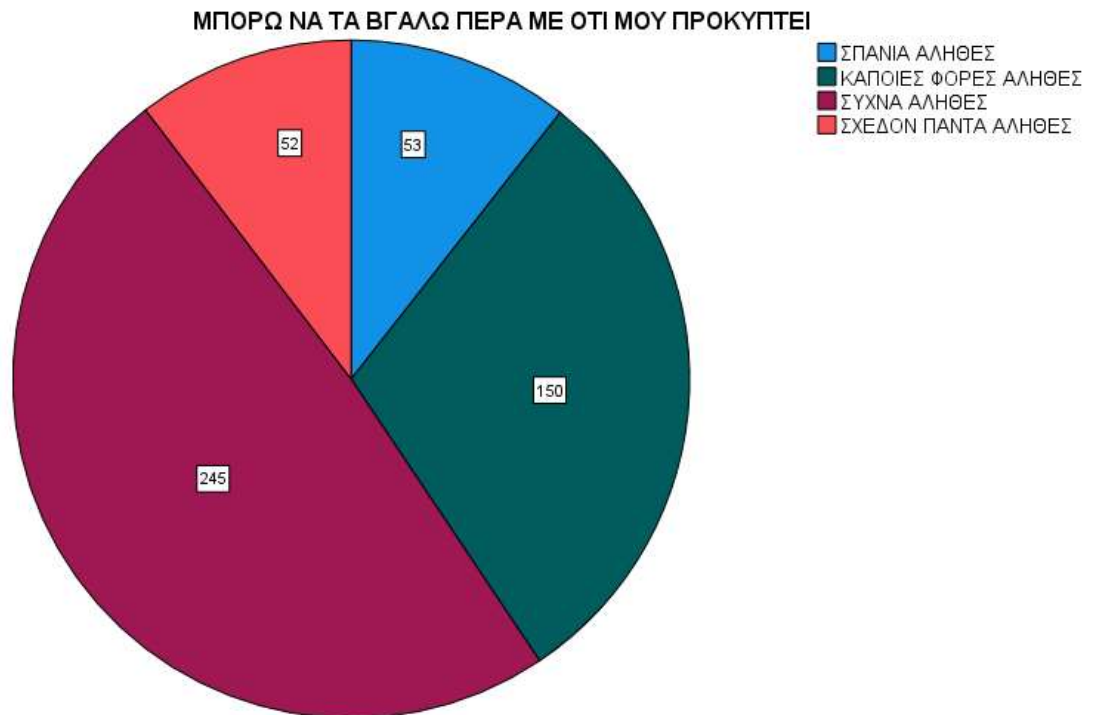


Σχήμα 109: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη πίστη στο Θεό και στη μοίρα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΒΓΑΛΩ ΠΕΡΑ ΜΕ ΟΤΙ ΜΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	53	10,6	10,6	10,6
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	150	30,0	30,0	40,6
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	245	49,0	49,0	89,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	52	10,4	10,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	



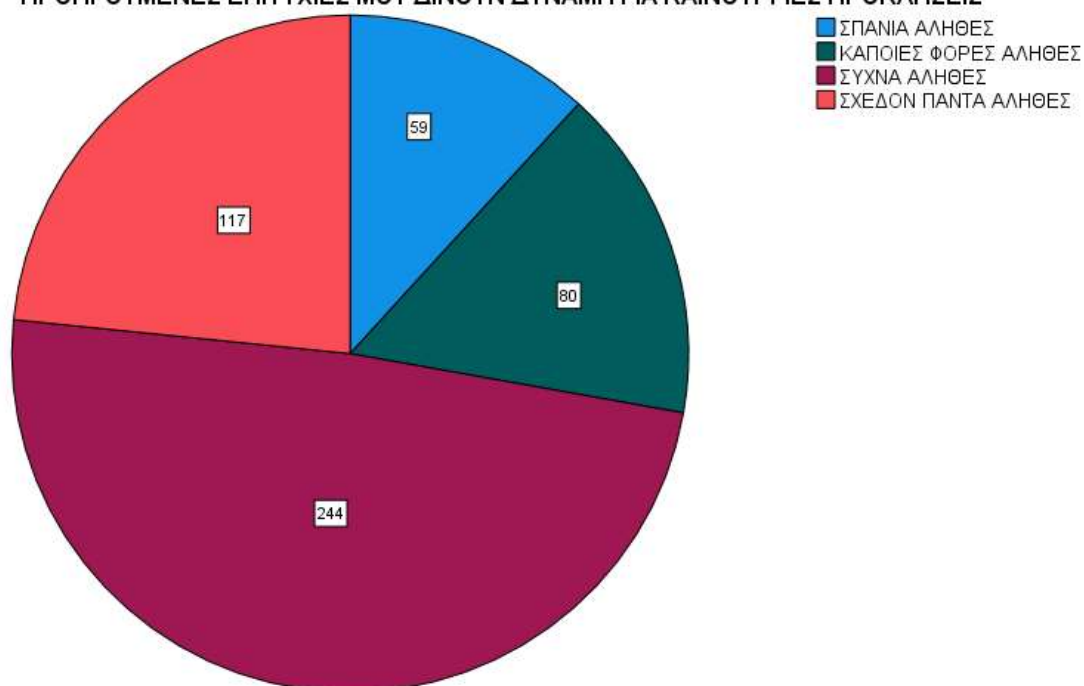
Σχήμα 110: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την επιτυχή αντιμετώπιση των καταστάσεων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 5

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΜΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	59	11,8	11,8	11,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	80	16,0	16,0	27,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	244	48,8	48,8	76,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	117	23,4	23,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΜΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

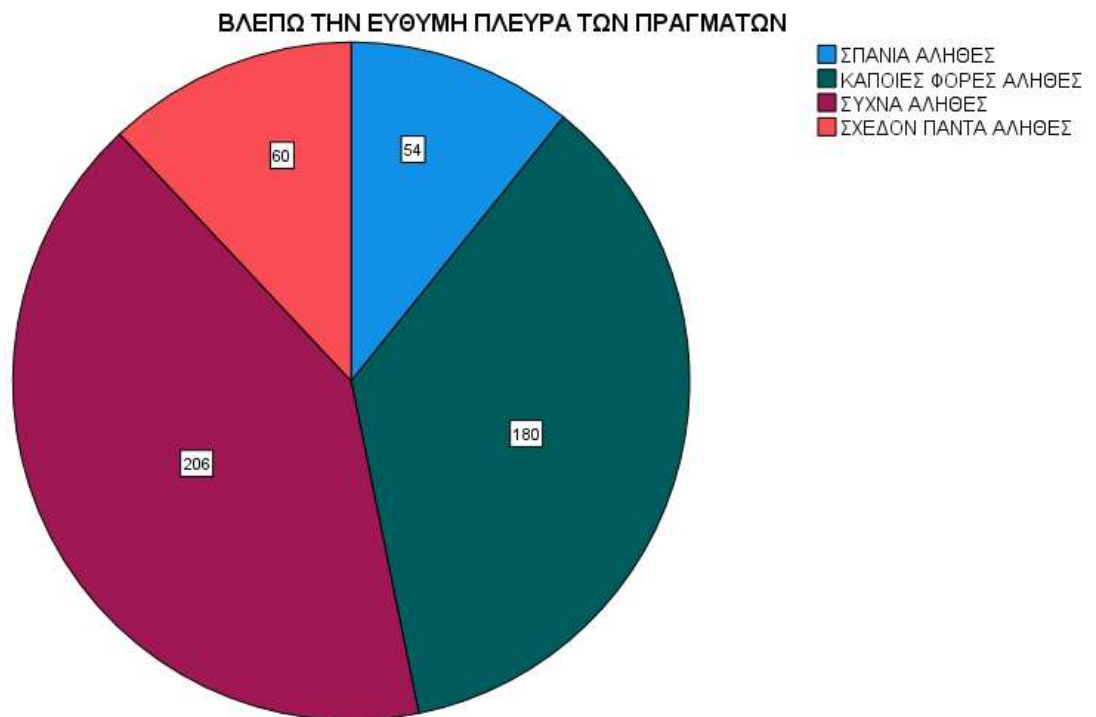


Σχήμα 111: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη δύναμη για καινούργιες προκλήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

ΒΛΕΠΩ ΤΗΝ ΕΥΘΥΜΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	54	10,8	10,8	10,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	180	36,0	36,0	46,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	206	41,2	41,2	88,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	60	12,0	12,0	100,0
Total		500	100,0	100,0	

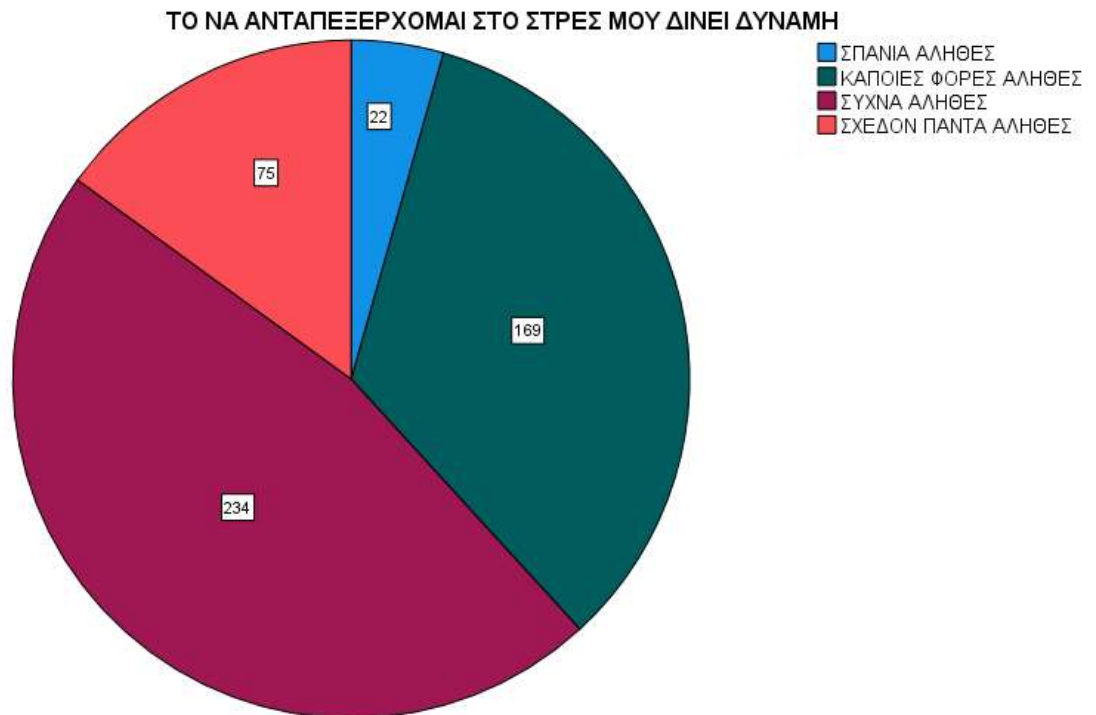


Σχήμα 112: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη στάση απέναντι στα γεγονότα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7

ΤΟ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΡΧΟΜΑΙ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΟΥ ΔΙΝΕΙ ΔΥΝΑΜΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	22	4,4	4,4	4,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	169	33,8	33,8	38,2
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	234	46,8	46,8	85,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	75	15,0	15,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



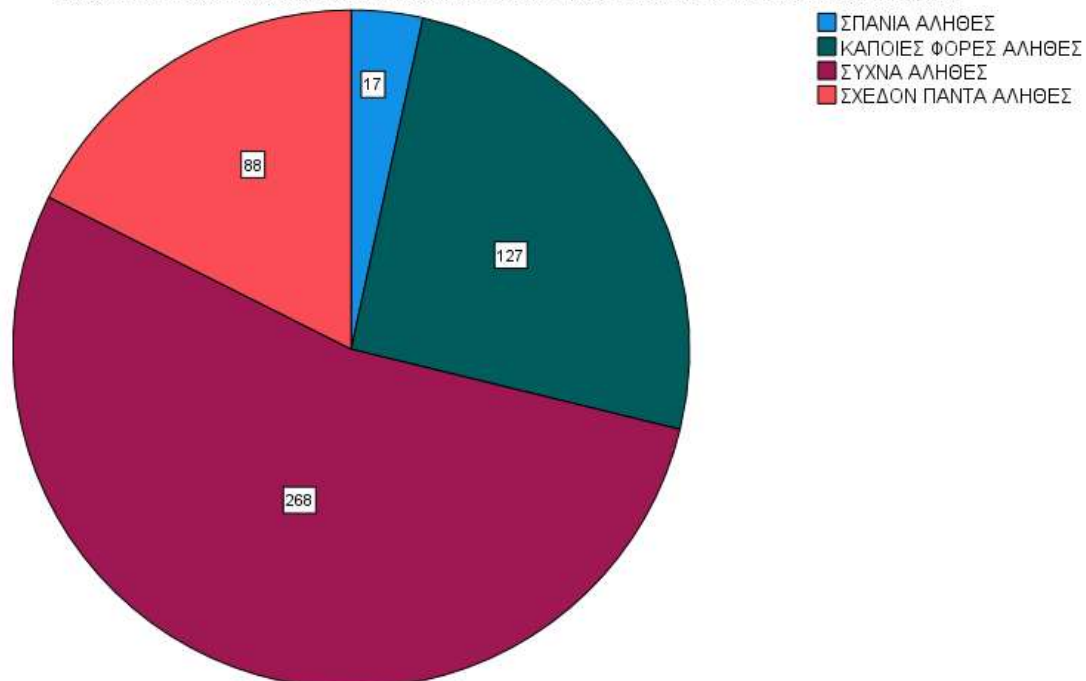
Σχήμα 113: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη δύναμη από την αντιμετώπιση του στρες.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8

Έχω την τάση να ανακαμπτω μετά απο κάποια δοκιμασία ή ασθένεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	17	3,4	3,4	3,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	127	25,4	25,4	28,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	268	53,6	53,6	82,4
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	88	17,6	17,6	100,0
Total		500	100,0	100,0	

Έχω την τάση να ανακαμπτω μετά απο κάποια δοκιμασία ή ασθένεια

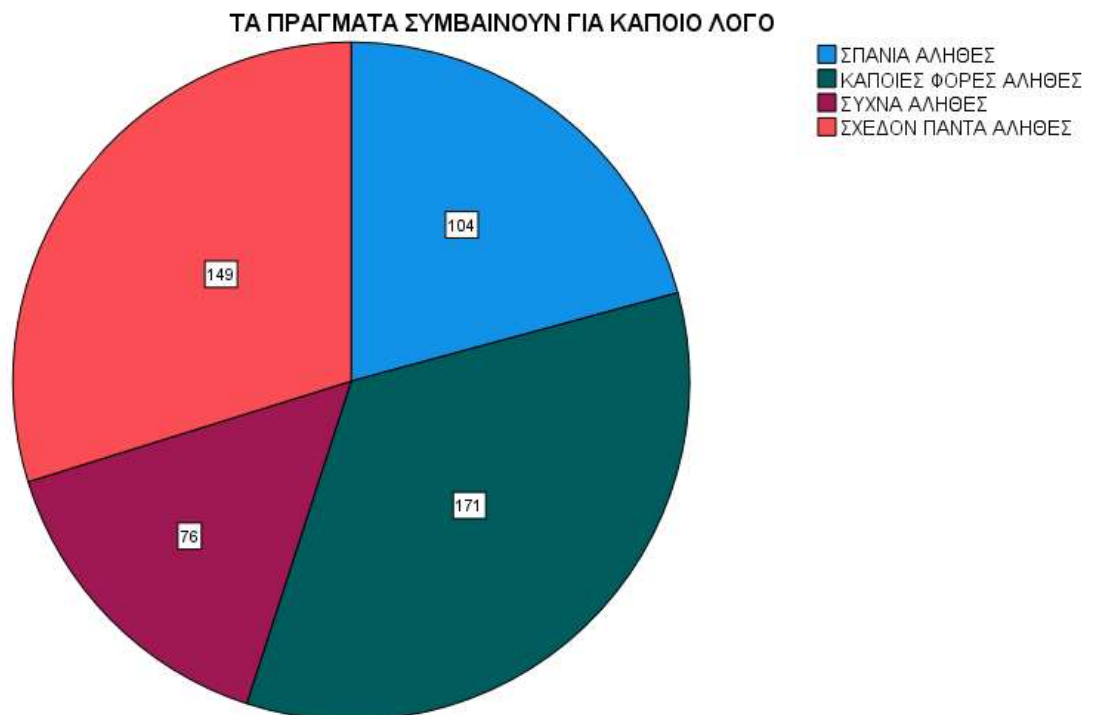


Σχήμα 114: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την τάση ανάκαμψης μετά από ασθένεια ή δοκιμασία.

ΕΡΩΤΗΣΗ 9

ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΛΟΓΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	104	20,8	20,8	20,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	171	34,2	34,2	55,0
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	76	15,2	15,2	70,2
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	149	29,8	29,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

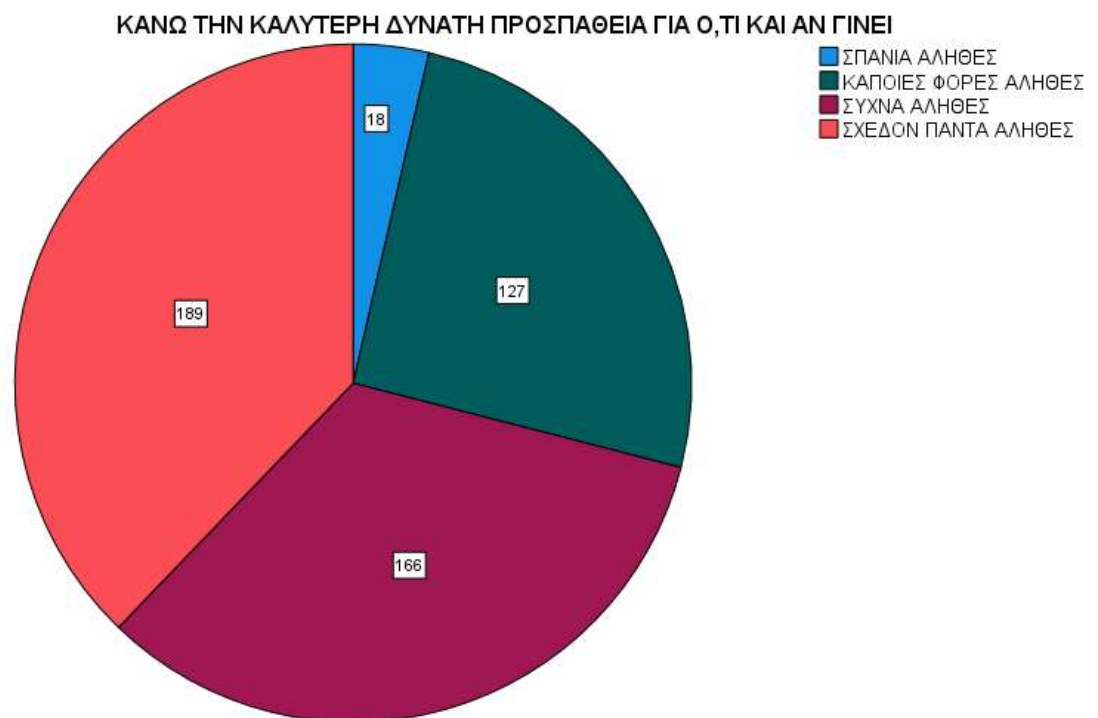


Σχήμα 115: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αιτία ύπαρξης των πραγμάτων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10

ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΚΑΙ ΑΝ ΓΙΝΕΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	18	3,6	3,6	3,6
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	127	25,4	25,4	29,0
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	166	33,2	33,2	62,2
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	189	37,8	37,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

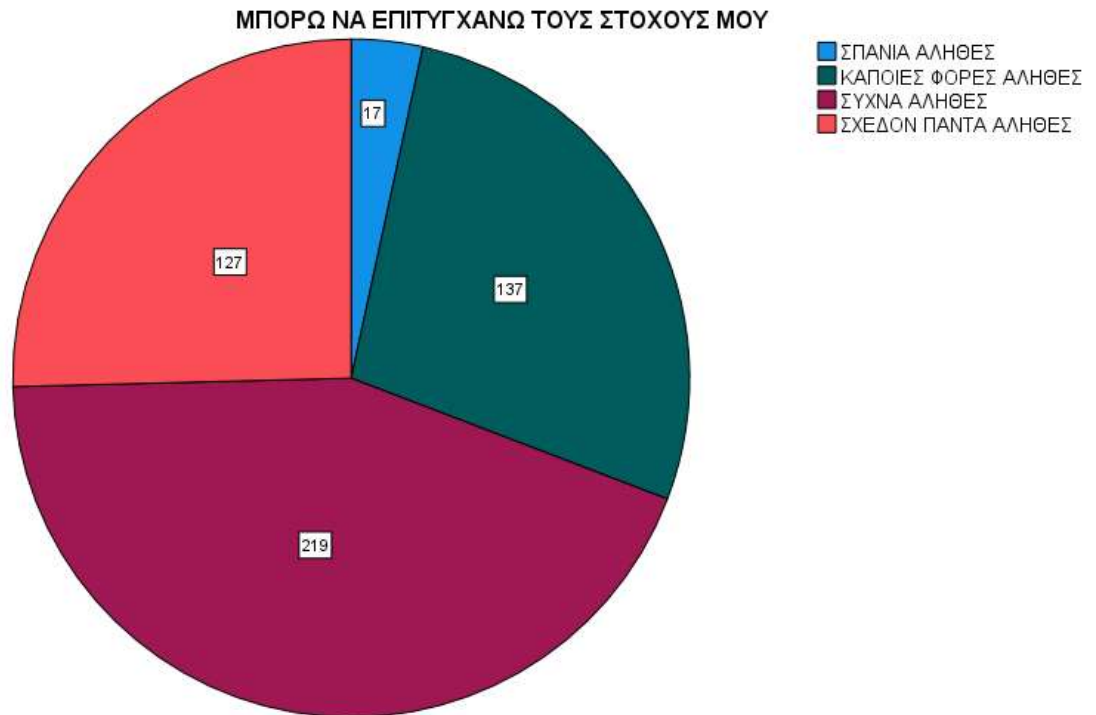


Σχήμα 116: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την καλύτερη δυνατή προσπάθεια.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	17	3,4	3,4	3,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	137	27,4	27,4	30,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	219	43,8	43,8	74,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	127	25,4	25,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

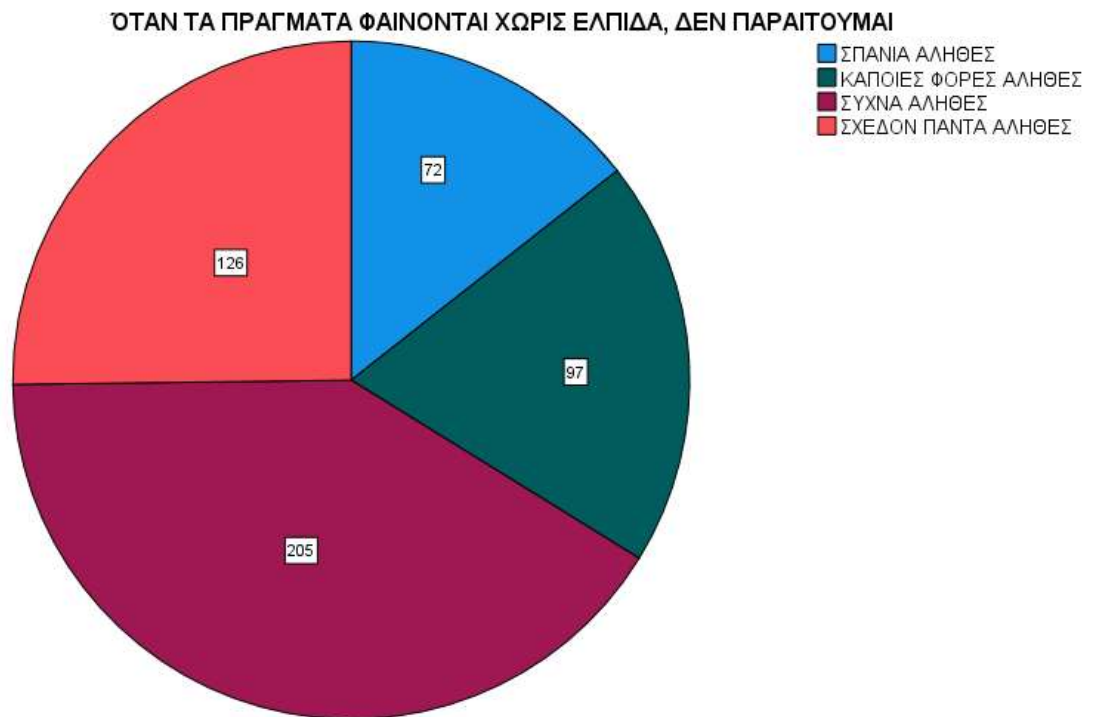


Σχήμα 117: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την επίτευξη των προσωπικών στόχων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 12

ΌΤΑΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΛΠΙΔΑ, ΔΕΝ ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	72	14,4	14,4	14,4
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	97	19,4	19,4	33,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	205	41,0	41,0	74,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	126	25,2	25,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

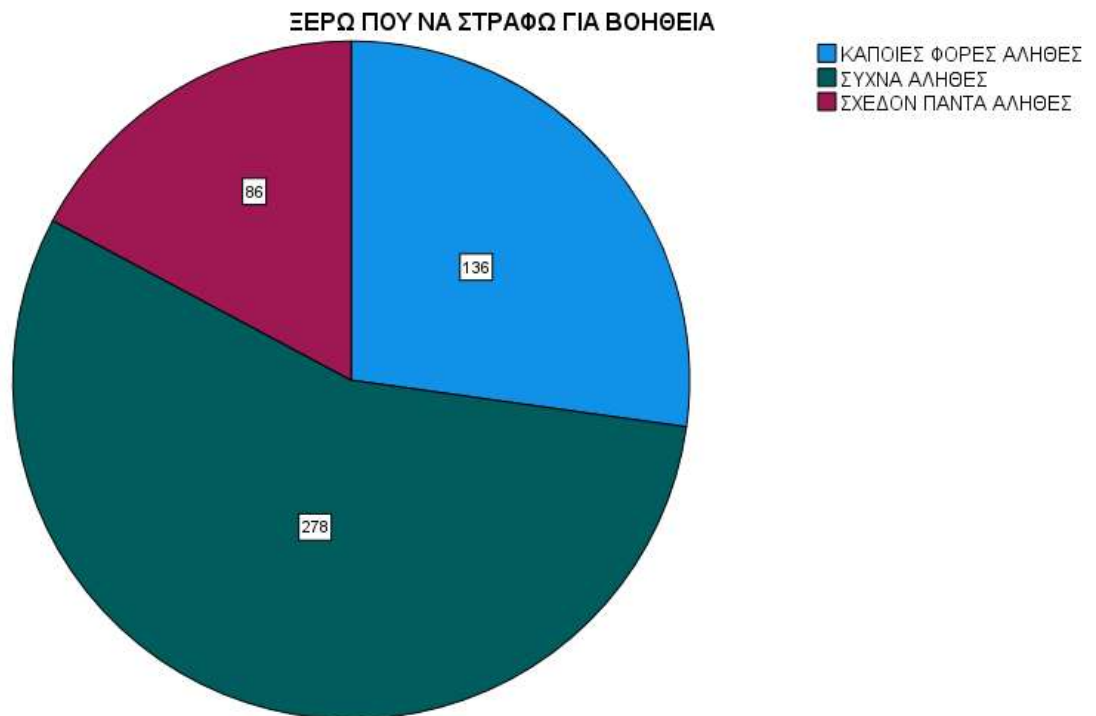


Σχήμα 118: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την άρνηση παραίτησης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 13

ΞΕΡΩ ΠΟΥ ΝΑ ΣΤΡΑΦΩ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	136	27,2	27,2	27,2
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	278	55,6	55,6	82,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	86	17,2	17,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	



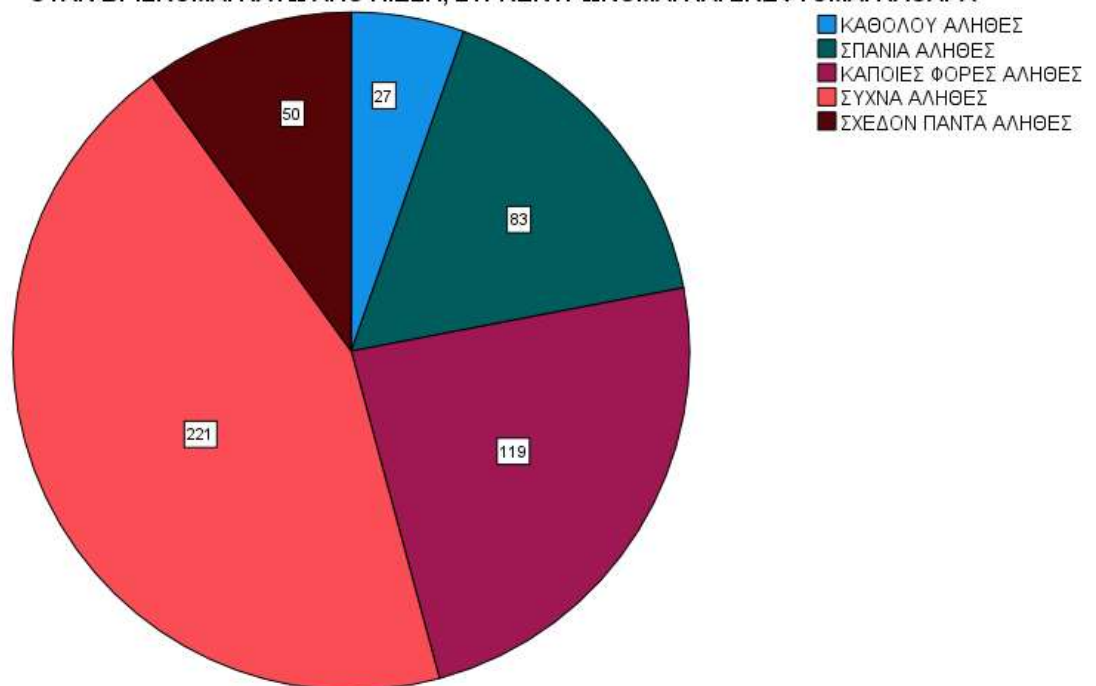
Σχήμα 119: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη γνώση για παροχή βοήθειας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 14

ΌΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΘΑΡΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ	27	5,4	5,4	5,4
	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	83	16,6	16,6	22,0
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	119	23,8	23,8	45,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	221	44,2	44,2	90,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	50	10,0	10,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΌΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΘΑΡΑ



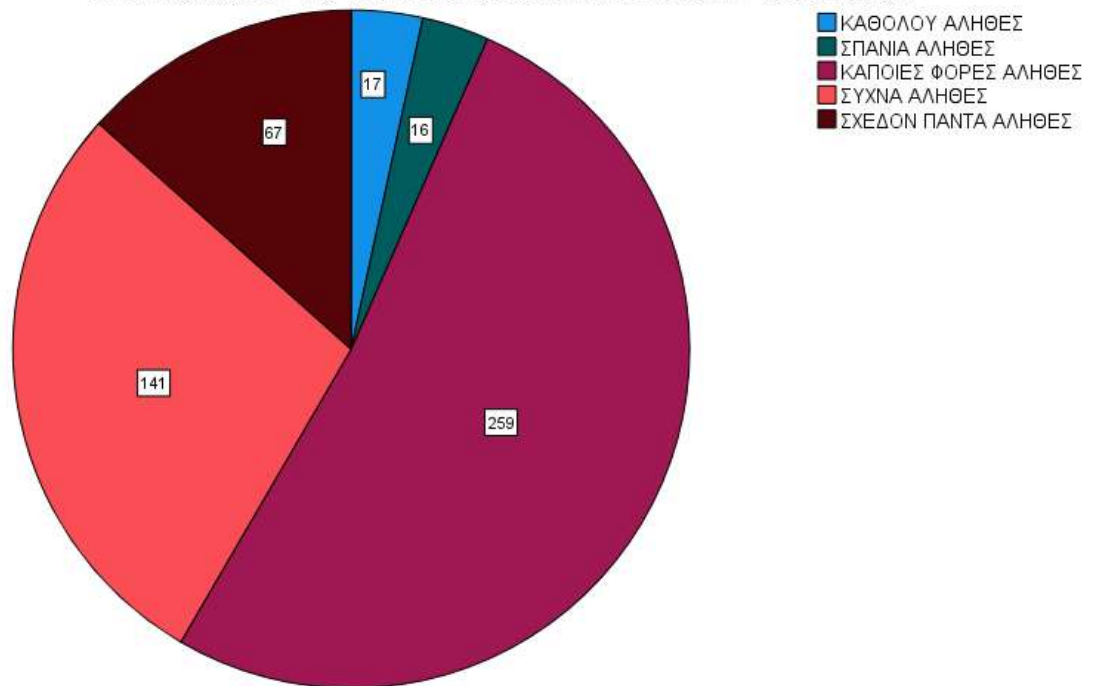
Σχήμα 120: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αυτοσυγκέντρωση, υπό πίεση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 15

ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΤΟ ΠΡΟΒΑΔΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ	17	3,4	3,4	3,4
	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	16	3,2	3,2	6,6
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	259	51,8	51,8	58,4
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	141	28,2	28,2	86,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	67	13,4	13,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΤΟ ΠΡΟΒΑΔΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

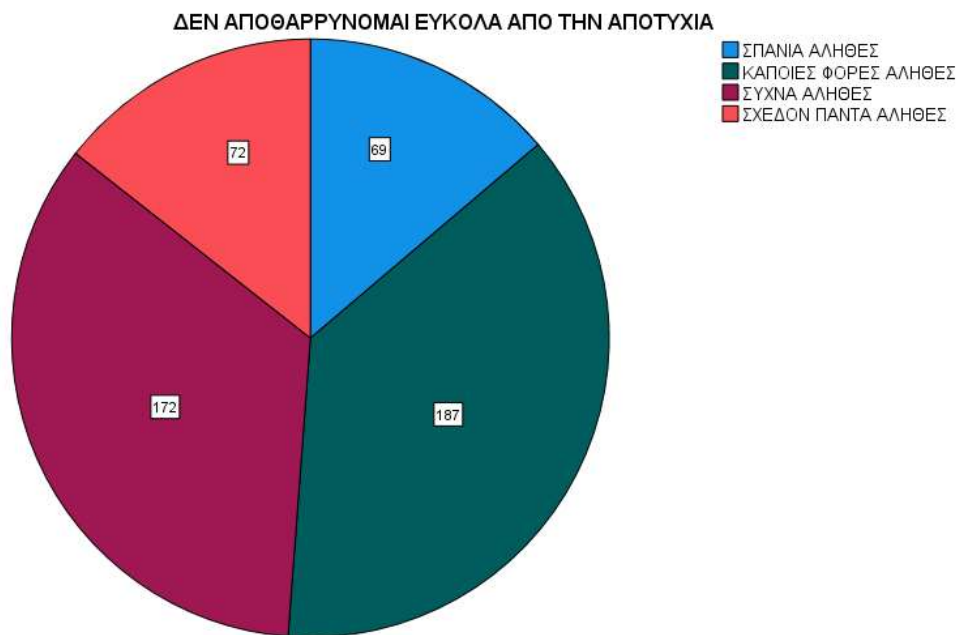


Σχήμα 121: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προτίμηση για το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 16

ΔΕΝ ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΟΜΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	69	13,8	13,8	13,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	187	37,4	37,4	51,2
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	172	34,4	34,4	85,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	72	14,4	14,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

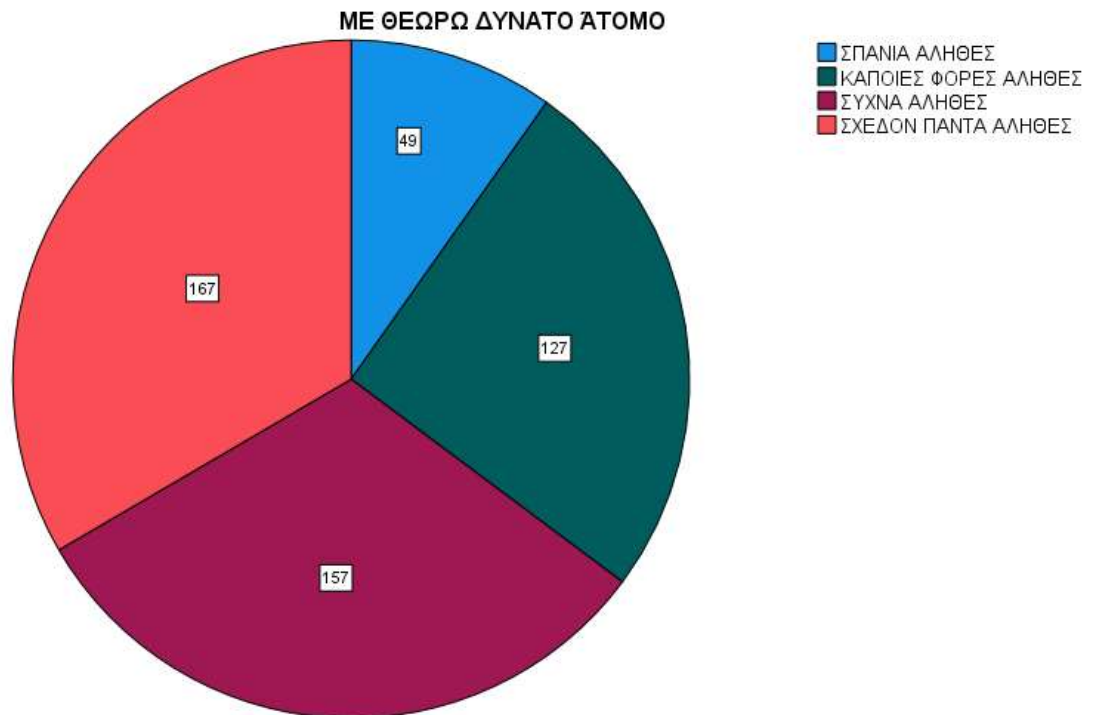


Σχήμα 122: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την έλλειψη αποθάρρυνσης λόγω αποτυχίας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 17

ΜΕ ΘΕΩΡΩ ΔΥΝΑΤΟ ΑΤΟΜΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	49	9,8	9,8	9,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	127	25,4	25,4	35,2
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	157	31,4	31,4	66,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	167	33,4	33,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

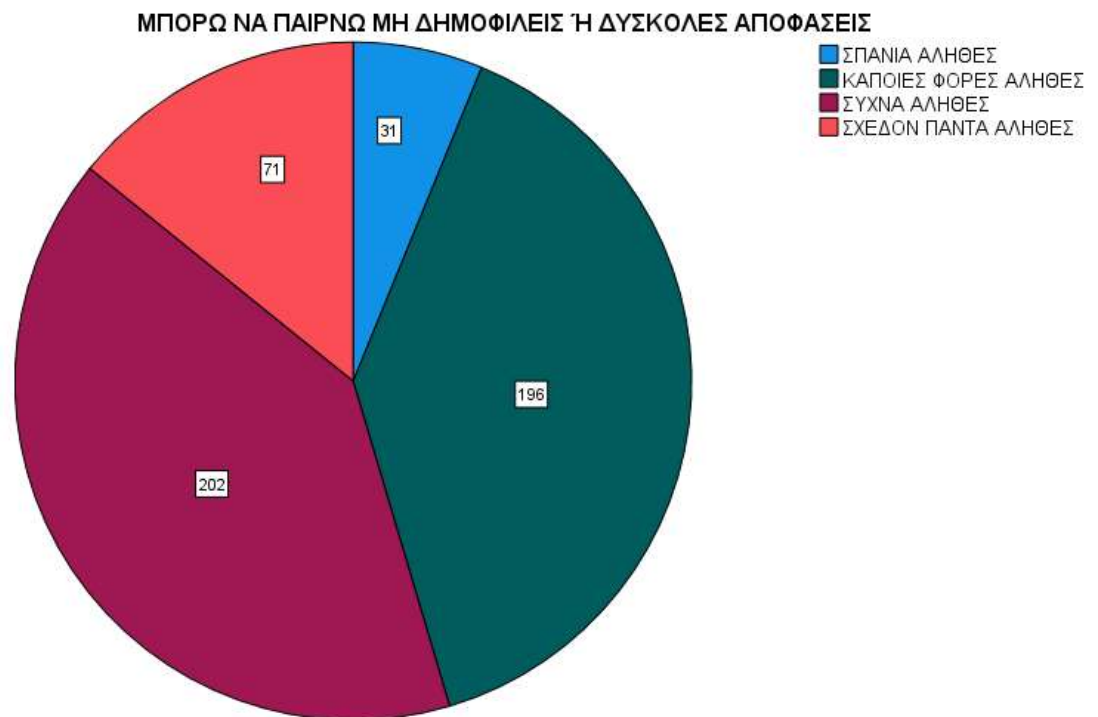


Σχήμα 123: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την προσωπική εκτίμηση για δυναμικό άτομο.

ΕΡΩΤΗΣΗ 18

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΜΗ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ Ή ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	31	6,2	6,2	6,2
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	196	39,2	39,2	45,4
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	202	40,4	40,4	85,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	71	14,2	14,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



Σχήμα 124: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη λήψη δύσκολων αποφάσεων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 19

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	54	10,8	10,8	10,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	195	39,0	39,0	49,8
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	197	39,4	39,4	89,2
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	54	10,8	10,8	100,0
Total		500	100,0	100,0	

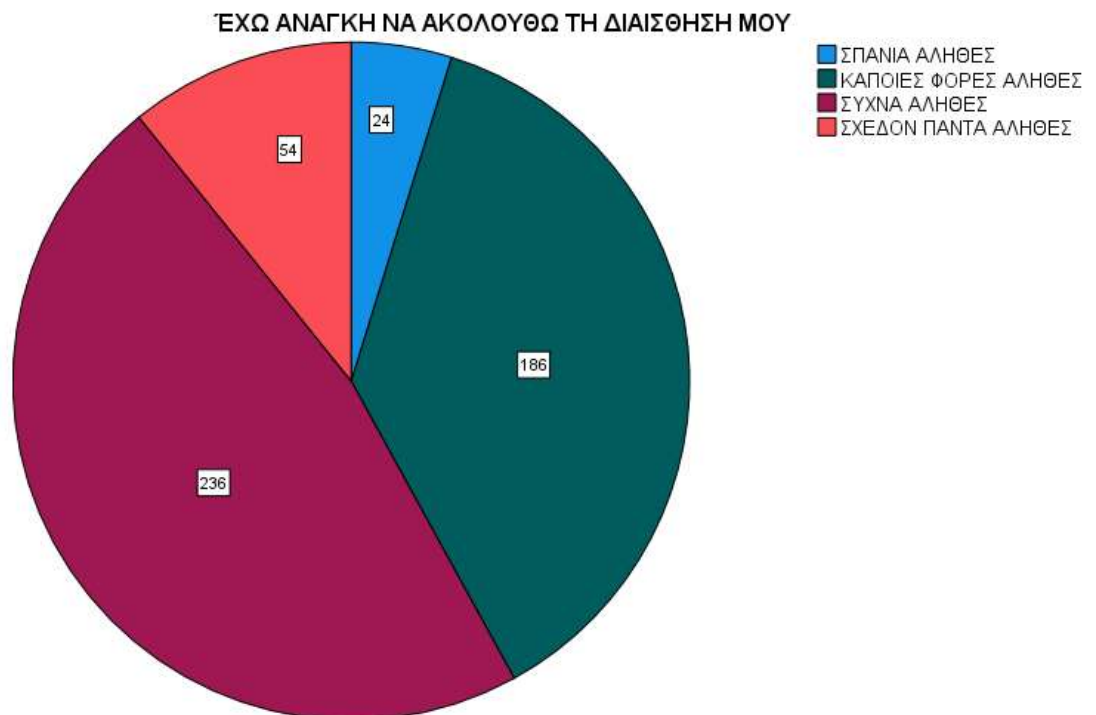


Σχήμα 125: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ικανότητα χειρισμού δυσάρεστων συναισθημάτων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 20

ΈΧΩ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	24	4,8	4,8	4,8
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	186	37,2	37,2	42,0
	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	236	47,2	47,2	89,2
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	54	10,8	10,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



Σχήμα 126: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ανάγκη ακολουθίας της διαίσθησης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε ως:

- ✚ Συχνά αληθές στα ερωτήματα (μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή, έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις, μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει, προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν δύναμη για καινούργιες προκλήσεις, βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων, το ν' ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη, έχω την τάση ν' ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια, μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου, όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, δεν παραιτούμαι, ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια, όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά, μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς, δύσκολες αποφάσεις, μπορώ να διαχειρίζομαι τα δυσάρεστα συναισθήματα, έχω ανάγκη ν' ακολουθώ τη διαίσθησή μου, σε ποσοστά της τάξης του 47%, 45,4%, 49%, 48,8%, 41,2%, 46,8%, 53,6%, 43,8%, 41%, 55,6%, 44,2%, 40,4%, 39,4% και 47,2%, αντίστοιχα.

- ✚ Κάποιες φορές αληθές στα ερωτήματα (τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο, προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων, δεν αποθαρρύνομαι από την αποτυχία, σε ποσοστά της τάξης του 34,2%, 51,8%, 37,4%, αντίστοιχα.

- ✚ Σχεδόν πάντα αληθές, στα ερωτήματα κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, με θεωρώ δυνατό άτομο, σε ποσοστά 37,8%, 33,4%, αντίστοιχα.

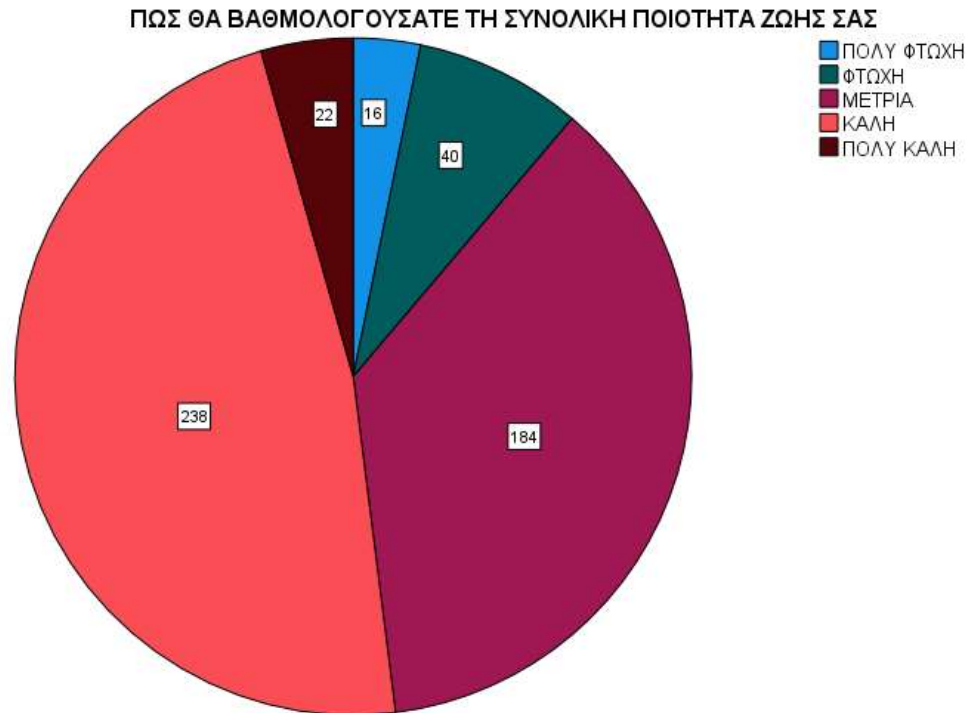
- ✚ Καθόλου αληθές στο ερώτημα μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν, σε ποσοστό 32,2%.

3.5.6 Σφαιρική ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας

Αναφορικά, με τη βαθμολογία της συνολικής ποιότητας ζωής, η πλειοψηφία απάντησε μέτρια, σε ποσοστό της τάξης του, 36,8%, ενώ ελάχιστοι απάντησαν πολύ φτωχή και πολύ καλή, σε ποσοστά 3,2%, 4,4%, αντίστοιχα.

ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΣΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΛΥ ΦΤΩΧΗ	16	3,2	3,2	3,2
	ΦΤΩΧΗ	40	8,0	8,0	11,2
	ΜΕΤΡΙΑ	184	36,8	36,8	48,0
	ΚΑΛΗ	238	47,6	47,6	95,6
	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	22	4,4	4,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



Σχήμα 127: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη βαθμολογία της συνολικής ποιότητας ζωής.

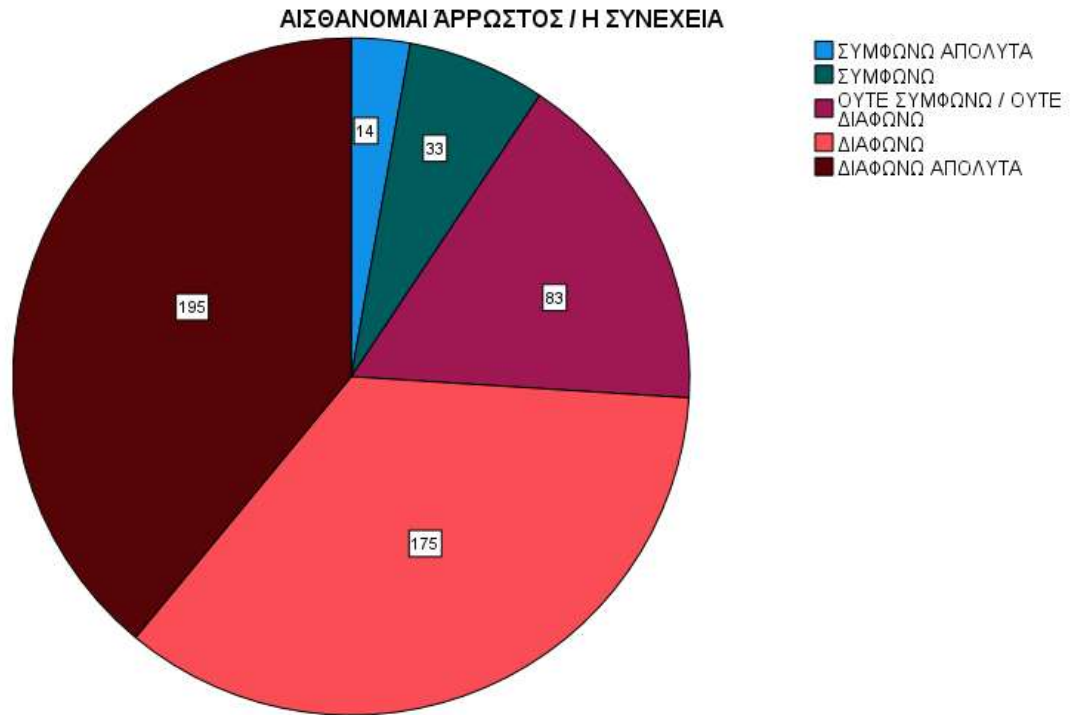
3.5.7 Ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας

Ακολουθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα για τις ερωτήσεις σε σχέση με την ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας

Ερώτηση 1

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟΣ / Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	14	2,8	2,8	2,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	33	6,6	6,6	9,4
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	83	16,6	16,6	26,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ	175	35,0	35,0	61,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	195	39,0	39,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



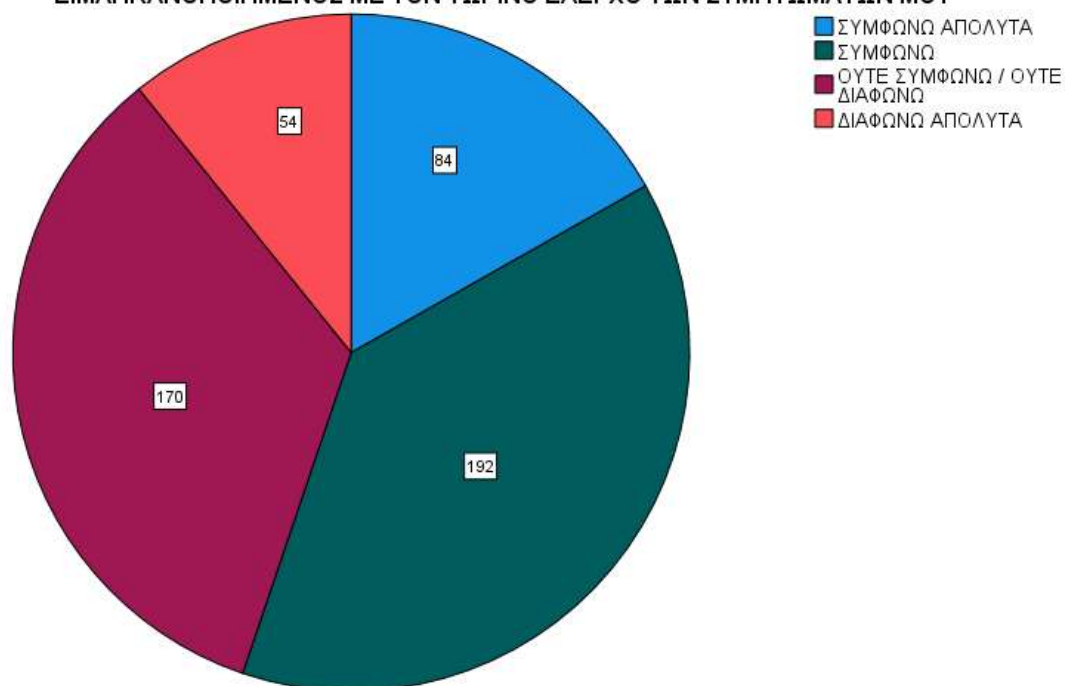
Σχήμα 128: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αίσθηση αρρώστιας

Ερώτηση 2

ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΩΡΙΝΟ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	84	16,8	16,8	16,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	192	38,4	38,4	55,2
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	170	34,0	34,0	89,2
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	54	10,8	10,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΩΡΙΝΟ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΜΟΥ



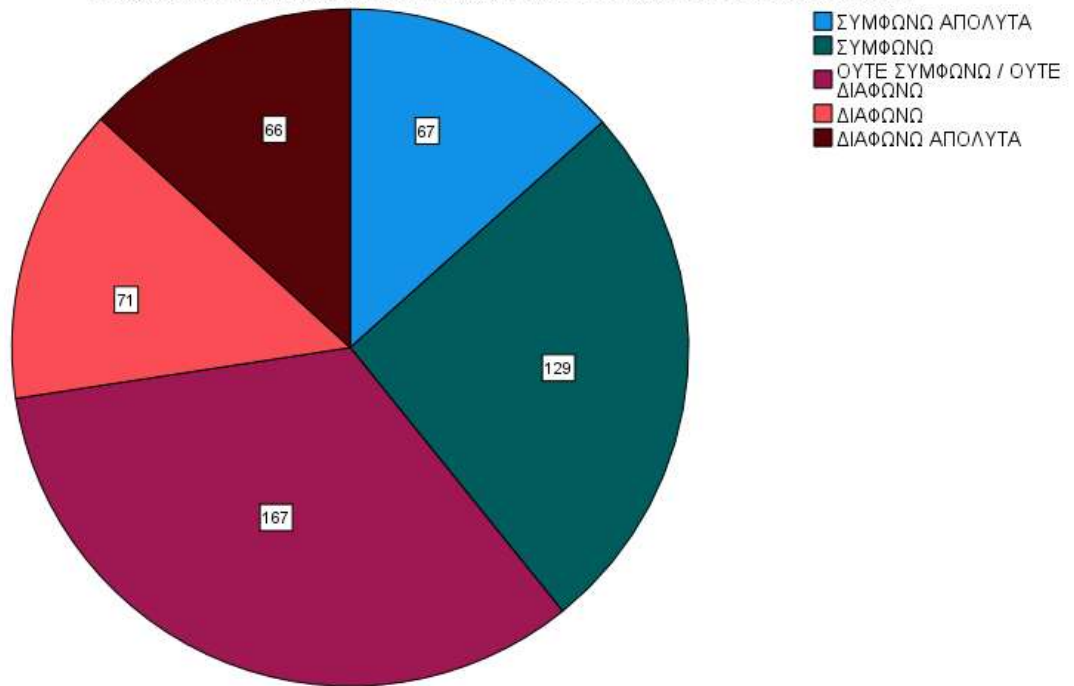
Σχήμα 129: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ικανοποίηση του τωρινού ελέγχου των συμπτωμάτων.

Ερώτηση 3

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΧΛΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	67	13,4	13,4	13,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	129	25,8	25,8	39,2
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	167	33,4	33,4	72,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ	71	14,2	14,2	86,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	66	13,2	13,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΧΛΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ



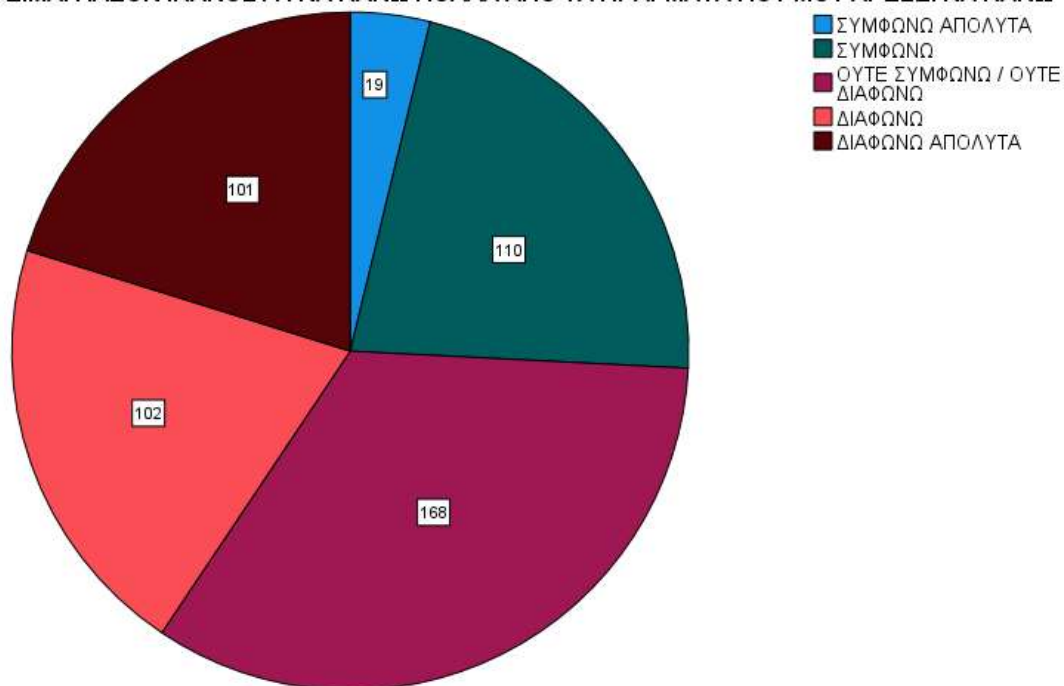
Σχήμα 130: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τα εμπόδια της διασκέδασης, λόγω σωματικής ενόχλησης.

Ερώτηση 4

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΠΛΕΟΝ ΙΚΑΝΟΣ / Η ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	19	3,8	3,8	3,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	110	22,0	22,0	25,8
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	168	33,6	33,6	59,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	102	20,4	20,4	79,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	101	20,2	20,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΠΛΕΟΝ ΙΚΑΝΟΣ / Η ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ



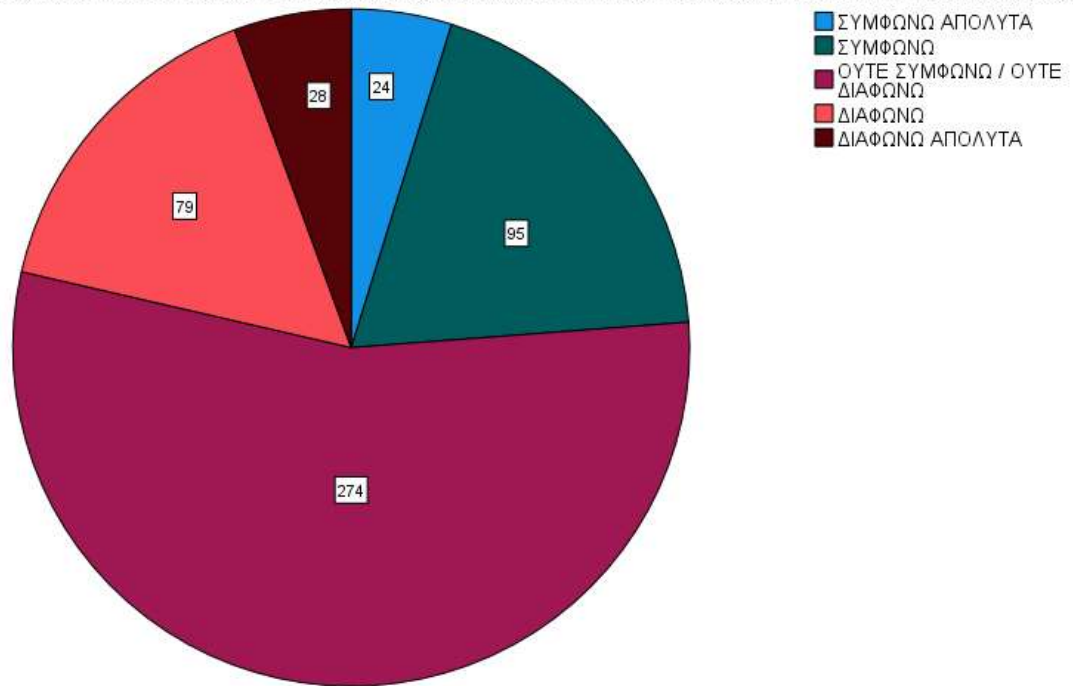
Σχήμα 131: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ανικανότητα πραγμάτων που ικανοποιούν.

Ερώτηση 5

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΔΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΙΖΑ ΝΑ ΚΑΝΩ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	24	4,8	4,8	4,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	95	19,0	19,0	23,8
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	274	54,8	54,8	78,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ	79	15,8	15,8	94,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	28	5,6	5,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΔΕ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΙΖΑ ΝΑ ΚΑΝΩ



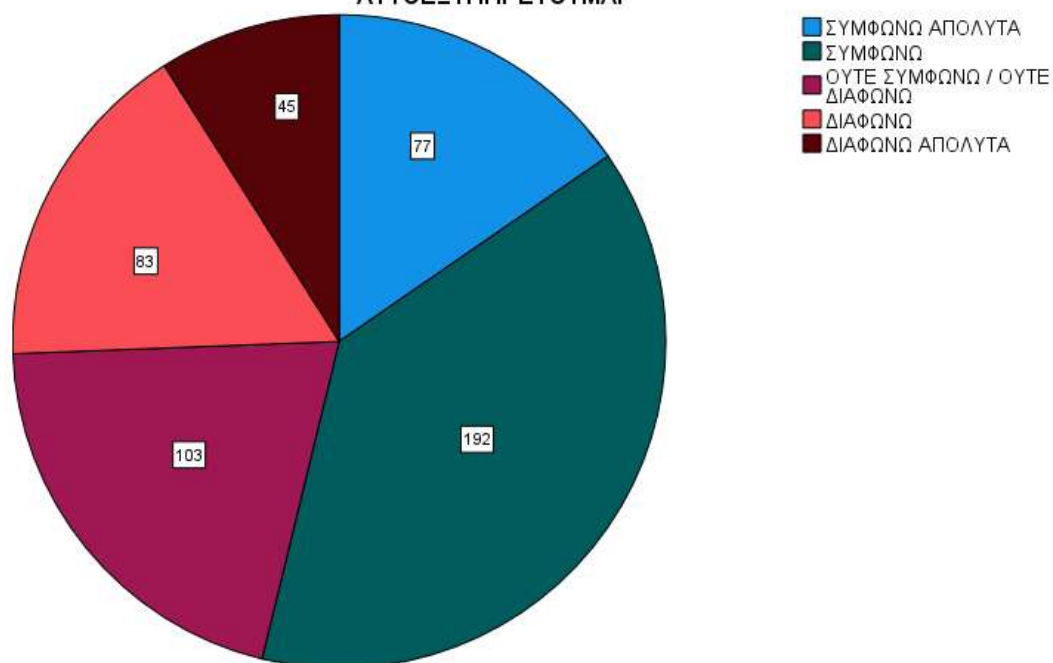
Σχήμα 132: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την αποδοχή ανικανότητας πραγμάτων.

Ερώτηση 6

Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ / Α ΚΑΙ ΝΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	77	15,4	15,4	15,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	192	38,4	38,4	53,8
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	103	20,6	20,6	74,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ	83	16,6	16,6	91,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	45	9,0	9,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ / Α ΚΑΙ ΝΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΑΙ



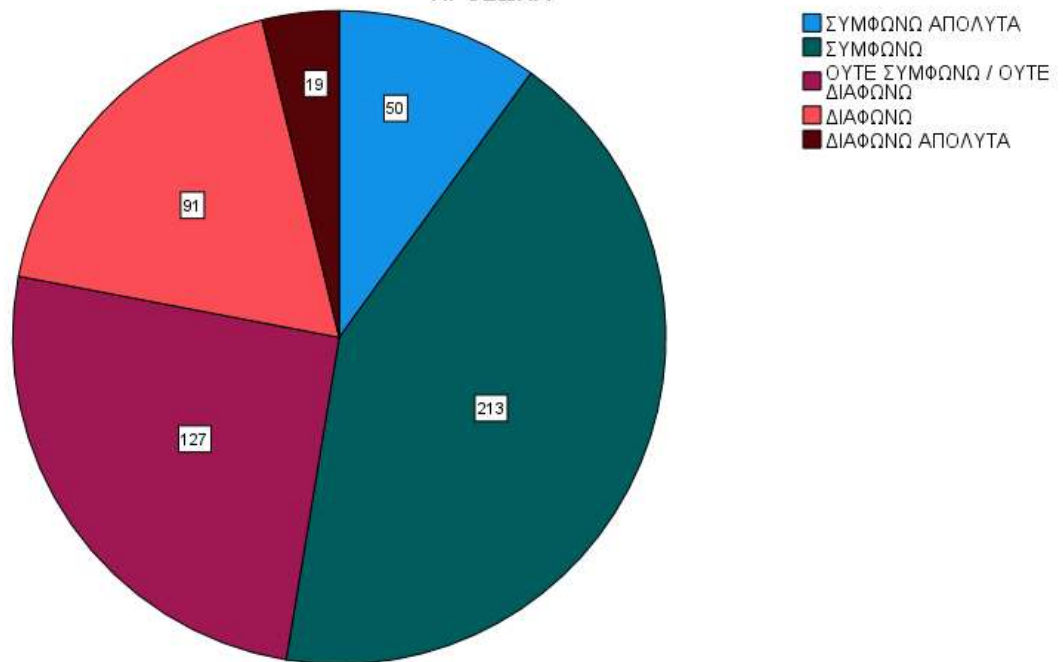
Σχήμα 133: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ικανοποίηση από τη ζωή εξαρτώμενη από τη δραστηριότητα.

Ερώτηση 7

ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ / Η ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΚΟΝΤΙΝΑ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	50	10,0	10,0	10,0
	ΣΥΜΦΩΝΩ	213	42,6	42,6	52,6
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	127	25,4	25,4	78,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ	91	18,2	18,2	96,2
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	19	3,8	3,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ / Η ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΚΟΝΤΙΝΑ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΑ



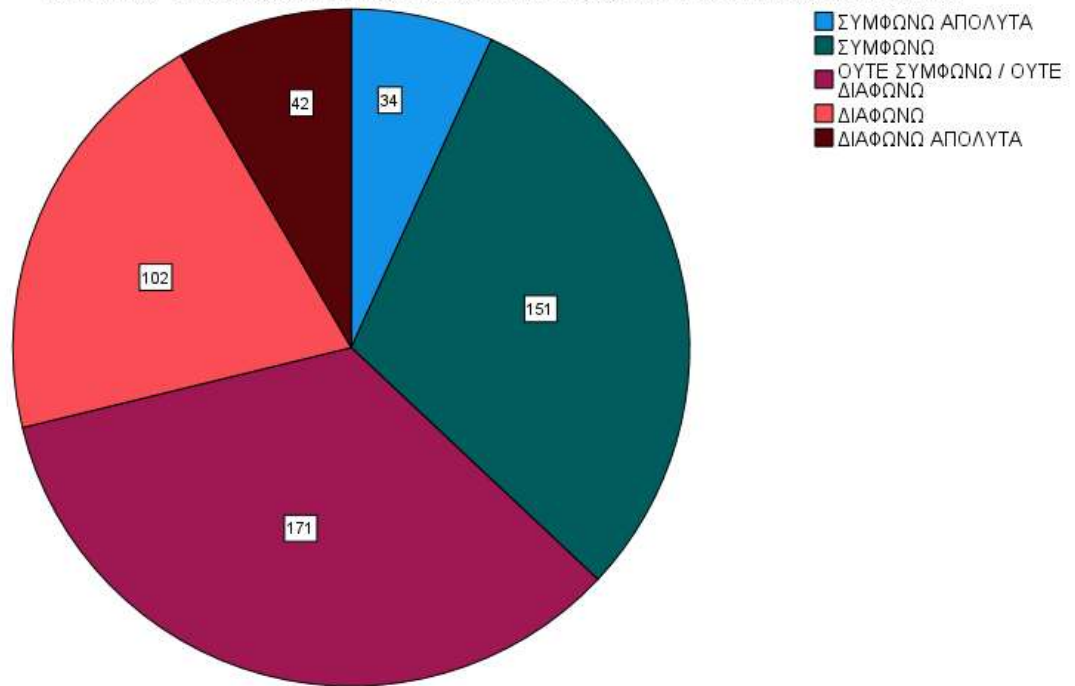
Σχήμα 134: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το διαμοιρασμό σημαντικών πραγμάτων με κοντινά πρόσωπα.

Ερώτηση 8

ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΦΑΣΗ ΠΕΡΝΩ ΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΘΕΛΩ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	34	6,8	6,8	6,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	151	30,2	30,2	37,0
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	171	34,2	34,2	71,2
	ΔΙΑΦΩΝΩ	102	20,4	20,4	91,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	42	8,4	8,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΦΑΣΗ ΠΕΡΝΩ ΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΘΕΛΩ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ



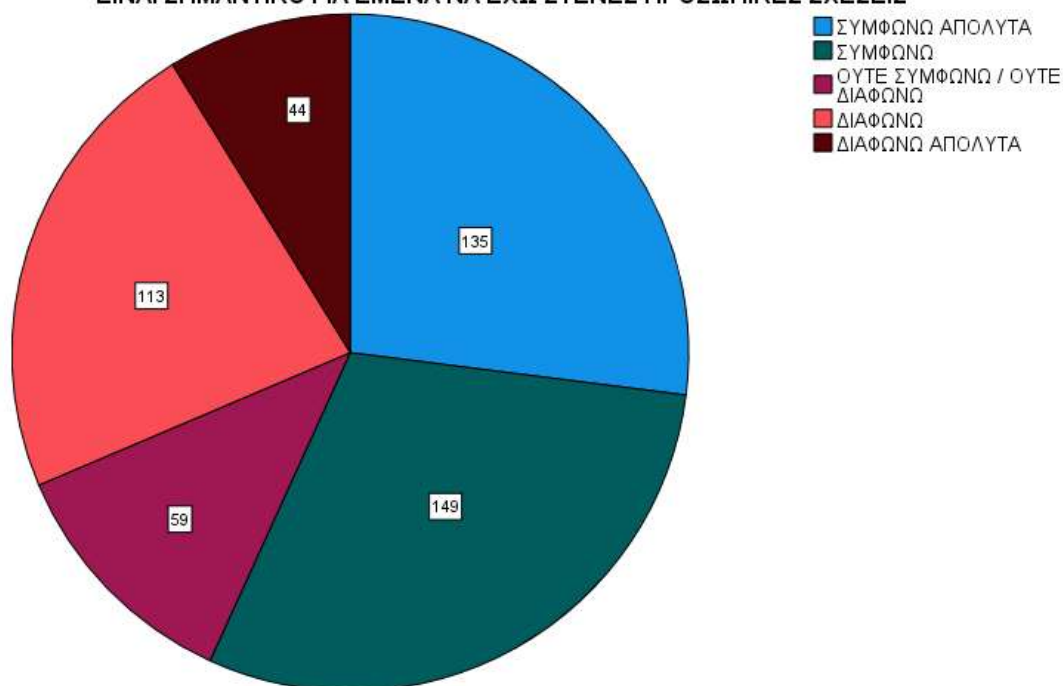
Σχήμα 135: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το χρόνο με οικογένεια και φίλους.

Ερώτηση 9

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΝΑ ΕΧΩ ΣΤΕΝΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	135	27,0	27,0	27,0
	ΣΥΜΦΩΝΩ	149	29,8	29,8	56,8
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	59	11,8	11,8	68,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ	113	22,6	22,6	91,2
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	44	8,8	8,8	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΝΑ ΕΧΩ ΣΤΕΝΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



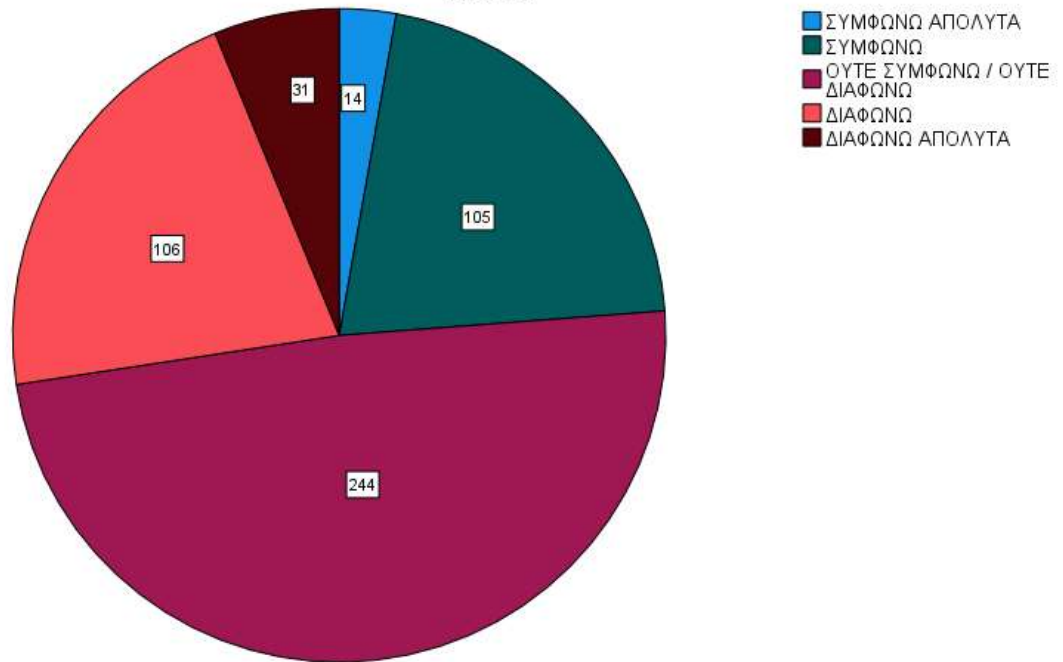
Σχήμα 136: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη σημαντικότητα παροχής στενών προσωπικών σχέσεων.

Ερώτηση 10

ΟΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ. ΑΝΗΣΥΧΩ ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΛΥΤΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	14	2,8	2,8	2,8
	ΣΥΜΦΩΝΩ	105	21,0	21,0	23,8
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	244	48,8	48,8	72,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ	106	21,2	21,2	93,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	31	6,2	6,2	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΟΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ. ΑΝΗΣΥΧΩ ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΛΛΥΤΑ



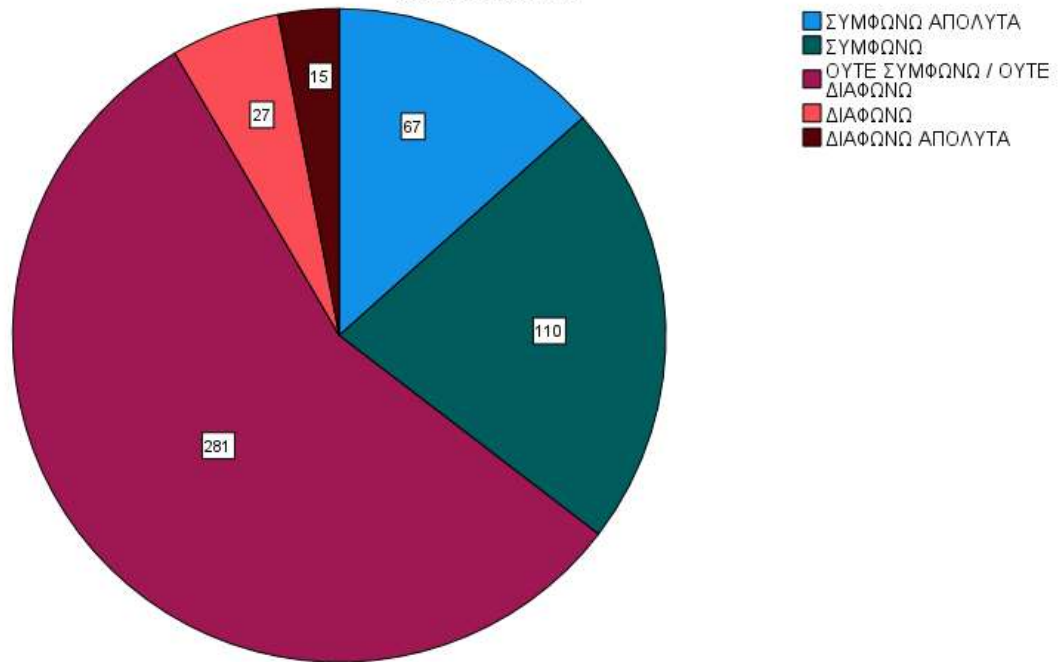
Σχήμα 137: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την ανησυχία για άλλες υποθέσεις.

Ερώτηση 11

ΕΙΜΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ / Η ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΤΩΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	67	13,4	13,4	13,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	110	22,0	22,0	35,4
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	281	56,2	56,2	91,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ	27	5,4	5,4	97,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	15	3,0	3,0	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

ΕΙΜΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ / Η ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΤΩΡΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

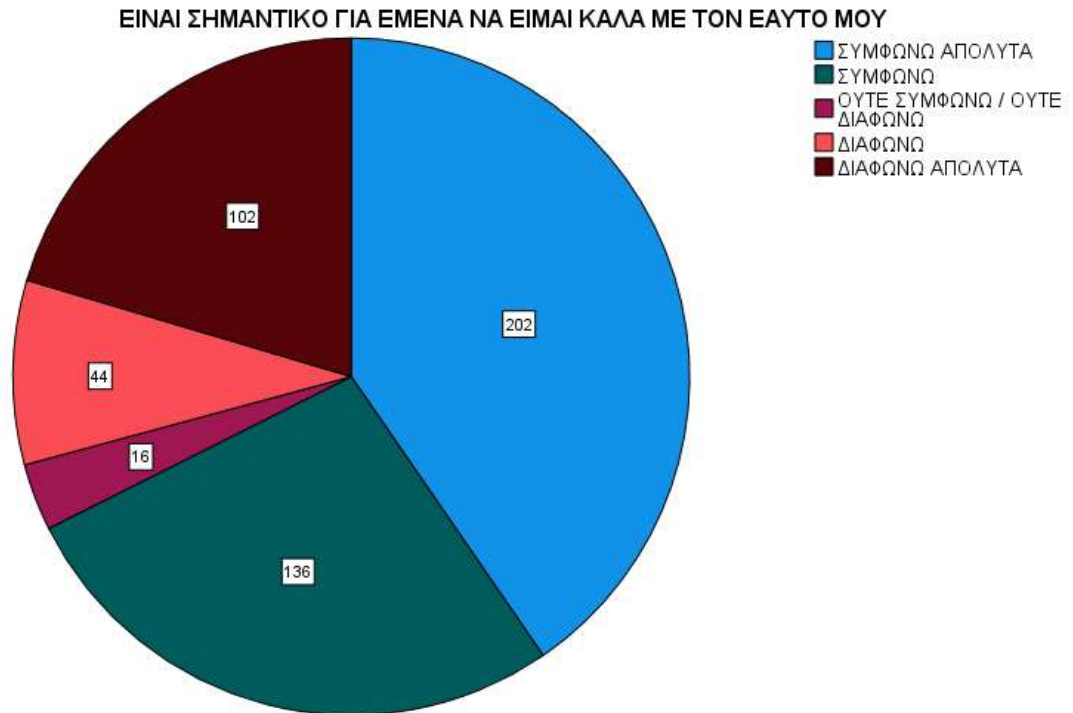


Σχήμα 138: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με το βαθμό ικανοποίησης τη δεδομένη στιγμή σε σχέση με την κατάσταση ασθένειας.

Ερώτηση 12

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	202	40,4	40,4	40,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	136	27,2	27,2	67,6
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	16	3,2	3,2	70,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ	44	8,8	8,8	79,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	102	20,4	20,4	100,0
	Total	500	100,0	100,0	



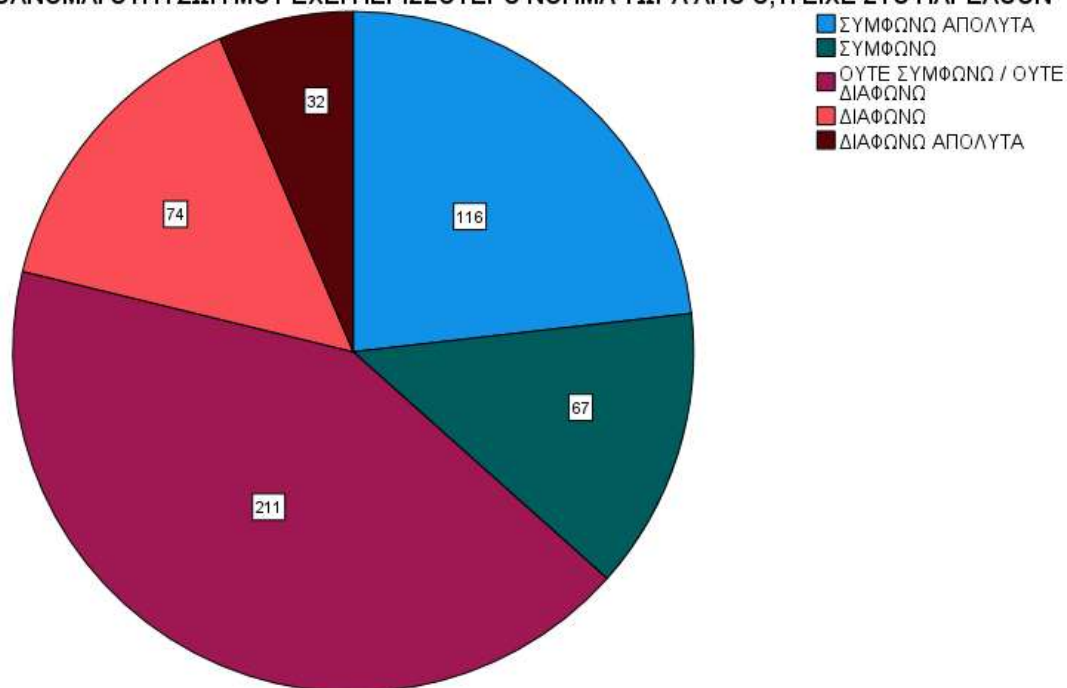
Σχήμα 139: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με τη σημαντικότητα προσωπικής ευημερίας.

Ερώτηση 13

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΡΑ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΕΙΧΕ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	116	23,2	23,2	23,2
	ΣΥΜΦΩΝΩ	67	13,4	13,4	36,6
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	211	42,2	42,2	78,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ	74	14,8	14,8	93,6
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	32	6,4	6,4	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΡΑ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΕΙΧΕ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ



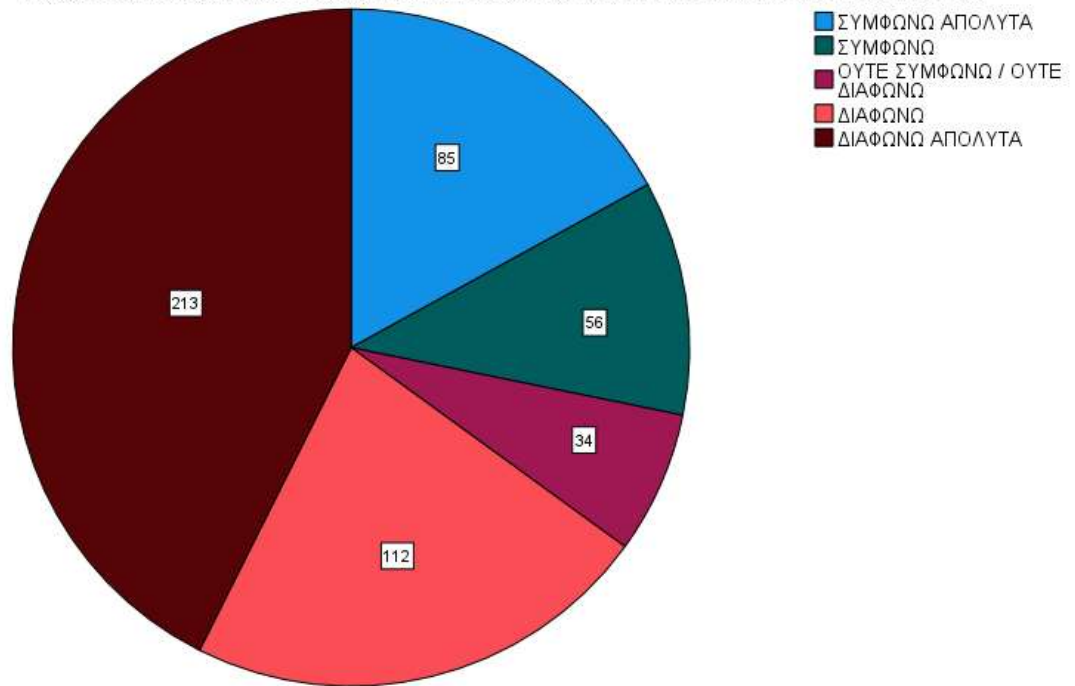
Σχήμα 140: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με απόκτηση περισσότερου νοήματος για τη ζωή σε σύγκριση με το παρελθόν.

Ερώτηση 14

Η ΖΩΗ ΕΧΕΙ ΧΑΣΕΙ ΚΑΘΕ ΑΞΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΒΑΡΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	85	17,0	17,0	17,0
	ΣΥΜΦΩΝΩ	56	11,2	11,2	28,2
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	34	6,8	6,8	35,0
	ΔΙΑΦΩΝΩ	112	22,4	22,4	57,4
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	213	42,6	42,6	100,0
	Total	500	100,0	100,0	

Η ΖΩΗ ΕΧΕΙ ΧΑΣΕΙ ΚΑΘΕ ΑΞΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΒΑΡΟΣ



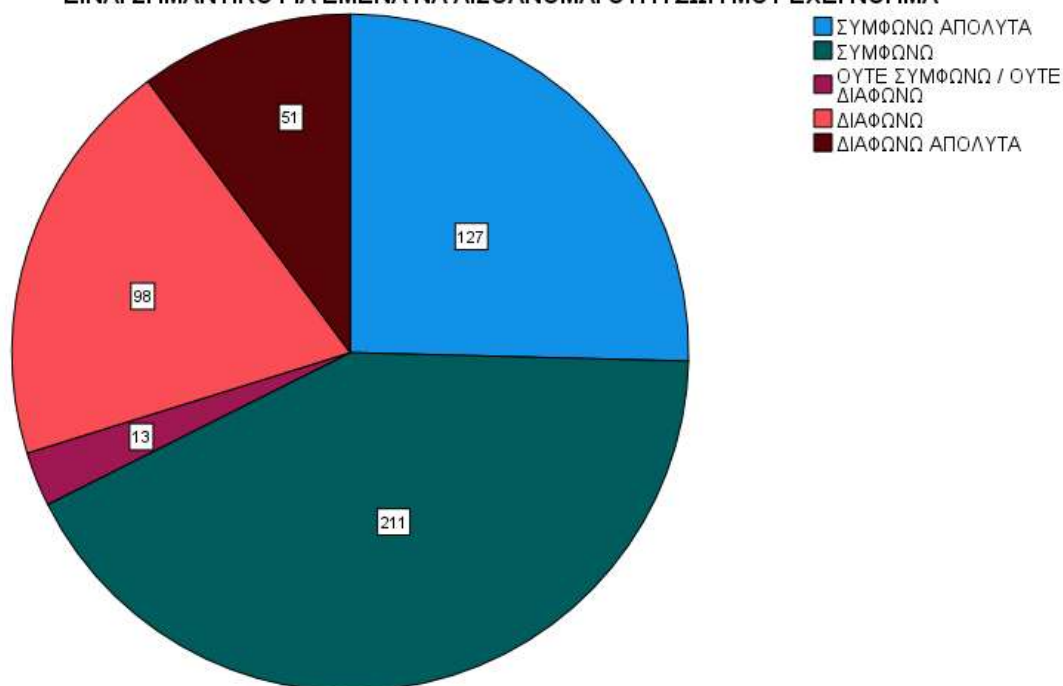
Σχήμα 141: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την έλλειψη αξίας για τη ζωή.

Ερώτηση 15

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	127	25,4	25,4	25,4
	ΣΥΜΦΩΝΩ	211	42,2	42,2	67,6
	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ / ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	13	2,6	2,6	70,2
	ΔΙΑΦΩΝΩ	98	19,6	19,6	89,8
	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	51	10,2	10,2	100,0
Total		500	100,0	100,0	

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ



Σχήμα 142: Κατανομή των συμμετεχόντων ανάλογα με την απόκτηση νοήματος για τη ζωή.

Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων σε ερωτήσεις σε σχέση με την ποιότητα ζωής στα χρόνια της πανδημίας απάντησε πως:

- 📌 Συμφωνεί στα ερωτήματα (είμαι ικανοποιημένος με τον τωρινό έλεγχο των συμπτωμάτων μου, η ικανοποίηση από τη ζωή μου εξαρτάται από τη δραστηριότητα και την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης, τον τελευταίο καιρό είμαι ικανός / ή να μοιράζομαι σημαντικά πράγματα με κοντινά μου πρόσωπα, είναι σημαντικό να έχω στενές προσωπικές σχέσεις, είναι σημαντικό ν' αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει νόημα, σε ποσοστά της τάξης του 38,4%, 38,4%, 42,6%, 29,8%, 42,2%, αντίστοιχα.
- 📌 Εκφράζει ουδετερότητα στα ερωτήματα (η σωματική ενόχληση εμποδίζει κάθε ευκαιρία για διασκέδαση, δεν είμαι πλέον ικανός / ή να κάνω πολλά από

τα πράγματα που μου αρέσει, αποδέχομαι το γεγονός ότι δε μπορώ να κάνω πολλά πράγματα που συνήθιζα, στην παρούσα φάση περνώ όσο χρόνο θέλω με την οικογένεια και τους φίλους, οι υποθέσεις δεν είναι τακτοποιημένες, ανησυχώ ότι πολλά πράγματα παραμένουν άλυτα, είμαι περισσότερο ικανοποιημένος με τον εαυτό μου από ό,τι ήμουν πριν την ασθένεια μου, σε ποσοστά της τάξης του 33,4%, 33,6%, 54,8%, 34,2%, 48,8%, 56,2% και 42,2%, αντίστοιχα.

📊 Συμφωνεί απόλυτα στο ερώτημα είναι σημαντικό για εμένα να είμαι καλά με τον εαυτό μου, σε ποσοστό 40,4%.

📊 Διαφωνεί απόλυτα στα ερωτήματα αισθάνομαι άρρωστος, η ζωή έχει χάσει κάθε αξία για εμένα, σε ποσοστά της τάξης του 39%, 42,6%, αντίστοιχα.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Η παρούσα ανάλυση αποσκοπεί στη διερεύνηση απόψεων αναφορικά με την πανδημία και τη διαχείριση της, αλλά και πόσο έχει επιδράσει στην καθημερινότητα των ανθρώπων.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων που αναφέρθηκαν στο κεφάλαιο που προηγήθηκε, διαπιστώνουμε ότι ένα μεγάλο ποσοστό 42% των συμμετεχόντων στην έρευνα θεωρεί ότι η πανδημία δεν θα τελειώσει σύντομα. Αυτό αποτελεί και συνειδητοποίηση ότι η καθημερινότητα και οι συνήθειες των ανθρώπων πρέπει να αλλάξουν και γενικότερα οι πολίτες να υιοθετήσουν έναν διαφορετικό τρόπο ζωής και να εφαρμόσουν μέτρα προστασίας για τον νέο κορονοϊό. Σε σχέση, λοιπόν, με το ερευνητικό ερώτημα «Ποια στάση υιοθετείται από τους ανθρώπους για την προστασία από την πανδημία» παρατηρούμε ότι ένα μεγάλο ποσοστό χρησιμοποιεί αντισηπτικό, χρήση μάσκας στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στους εξωτερικούς χώρους, τήρηση αποστάσεων, κάλυψη του στόματος από βήξιμο / φτέρνισμα, παραμονή στο σπίτι συχνότερα σε σχέση με παρελθόν, χρήση ατομικού μέσου μεταφοράς με σκοπό την αποφυγή της επαφής με τον ιό που θα είχε ως πιθανό αποτέλεσμα την νόσηση. Ειδικότερα, για τις παρεμβάσεις απομόνωσης αποδείχτηκε εκ του αποτελέσματος ότι αφενός περιόρισαν την εξάπλωση του ιού και αφετέρου απέτρεψαν την κατάρρευση του συστήματος υγείας (Gountas et al., 2020). Επίσης, η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων σε ποσοστό 82% έχουν εμβολιαστεί για Covid-19 γεγονός που αποτελεί ένα ακόμα μέτρο προστασίας από την πανδημία. Διαπιστώνουμε λοιπόν, ότι στο δείγμα μας τα άτομα έχουν συνειδητοποιήσει την επικινδυνότητα του ιού και την ταχεία μετάδοση του και εφαρμόζουν μέτρα

ατομικής προστασίας και υγιεινής. Σε αυτή την διαπίστωση καταλήγει και η έρευνα των Souliotis et al, (2021) σε σχέση με τις πολιτικές της δημόσιας υγείας στην Ελλάδα κατά την διάρκεια της πανδημίας και τους παράγοντες που επιδρούν, όπου τα άτομα που πίστευαν ότι ο ιός είναι εκτός ελέγχου και ότι είναι αερομεταδιδόμενος και δεν έχει σχέση με την κοινή γρίπη ήταν δεκτικά στην υιοθέτηση μέτρων ατομικής προστασίας.

Επιπρόσθετα, από τα δημογραφικά στοιχεία τα οποία περιελάμβαναν ένα πλήθος ερωτήσεων για την κοινωνική, επαγγελματική και προσωπική ζωή του δείγματος διαπιστώνουμε ότι υπάρχει μέτρια εμπιστοσύνη για την αντιμετώπιση της πανδημίας από το ΕΣΥ (62,6%) γεγονός που απαντά στο ερευνητικό μας ερώτημα «για τον βαθμό εμπιστοσύνης που δείχνει ο πληθυσμός – δείγμα στο σύστημα υγείας». Επιπλέον, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ο πληθυσμός δείχνει αρκετή εμπιστοσύνη στο νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό, εμπιστεύεται τους επαγγελματίες υγείας αλλά όχι το σύστημα υγείας το οποίο υπηρετούν. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί και με τα συμπεράσματα ερευνών που έχουν αναφερθεί στο θεωρητικό μέρος σχετικά με τη πεποίθηση των πολιτών πως το υπάρχων σύστημα υγείας αδυνατεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά την πανδημική κρίση.

Ως προς το ερευνητικό ερώτημα «σε τι εύρος κλίμακας φόβου ευαισθητοποιούνται τα άτομα από την παρουσία του κορονοϊού» διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία συμφωνεί για το φόβο και την αίσθηση ανασφάλειας στη σκέψη για κορονοϊό. Επομένως, η σκέψη προκαλεί φόβο, ωστόσο από τις υπόλοιπες απαντήσεις διαπιστώνουμε πως δεν συνοδεύεται ο φόβος από σωματικές αντιδράσεις. Αυτό, σε συνδυασμό με την ουδετερότητα των απαντήσεων απέναντι στο φόβο για την απώλεια της ζωής εξαιτίας του κορονοϊού, σημαίνει πως ο φόβος δεν επιδρά καταλυτικά με φαινόμενα ψυχοπαθολογικά, ώστε να προκαλεί στους πολίτες

αδυναμία αντιμετώπισης της πραγματικότητας και των καθημερινών αναγκών τους. Έτσι, ο φόβος του κορονοϊού είναι μεγάλος αλλά ελέγξιμος από το πλήθος των πολιτών ώστε να αποφευχθούν ακραίες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Ωστόσο ο φόβος για τον ιό επιδρά και στις πεποιθήσεις των πολιτών για τους νοσούντες και ειδικότερα για τους επαγγελματίες υγείας. Με αυτή την πρόταση συμφωνεί και η έρευνα των Samara et al., και Souliotis et al, (2021) η οποία διερεύνησε στάσεις, συμπεριφορές και γενικότερα ψυχολογική επιβάρυνση υγειονομικών πρώτης γραμμής στην Ελλάδα, παρατηρώντας σε αυτούς υψηλότερα επίπεδα άγχους εξαιτίας του φόβου νόσησης.

Πιο συγκεκριμένα, από τα αποτελέσματα που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα «Ποια είναι η κλίμακα διακρίσεων για τους επαγγελματίες υγείας και για όσους νοσούν από κορονοϊό» διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία πιστεύει ότι όλοι οι άνθρωποι και όχι μόνο οι επαγγελματίες υγείας διατρέχουν έναν μεγάλο κίνδυνο νόσησης από Covid-19. Επίσης, υπάρχει ο φόβος για εκείνους που νοσούν, καθώς μπορούν να μεταδώσουν τον ιό και διαπιστώνεται σε μεγάλο ποσοστό ότι υπάρχει η πεποίθηση ότι αυτοί που νοσούν φοβούνται να πουν στους άλλους ότι έχουν την ασθένεια. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως είναι διάχυτος ο φόβος για την νόσηση και τους νοσούντες, ωστόσο δεν επιδρά στην δημιουργία κλίματος στιγματισμού και διακρίσεων σε βάρος τους, πράγμα που θα μπορούσε να επιδράσει καταλυτικά και να διασαλεύσει την κοινωνική ισορροπία και συνοχή. Έτσι, είναι γεγονός αξιοσημείωτο ότι όλοι οι ερωτηθέντες απάντησαν αρνητικά σε ερωτήσεις που ανέχεναν το βαθμό δημιουργίας κοινωνικού στίγματος και απομονωτισμού. Ειδικότερα απάντησαν ότι ο κορονοϊός δεν αποτελεί θεϊκή τιμωρία γεγονός που δείχνει ότι δεν υπάρχει σύνδεση του ιού με δεισιδαιμονίες. Επιπλέον, αρνητικά απάντησαν οι ερωτηθέντες για το αν τ' άτομα που εργάζονται σε υπηρεσίες

υγείας και έρχονται σ' επαφή με ασθενείς με Covid-19 πρέπει να απομονώνονται από την κοινωνία. Ενώ, τα άτομα που έχουν αναρρώσει μπορούν να επιστρέφουν στην εργασίας τους και η πλειοψηφία πιστεύει ότι δεν είναι ντροπιαστικό να έχεις covid-19 ούτε πρέπει να αισθάνονται ενοχή όσοι έχουν την ασθένεια.

Επιπρόσθετα, η διερεύνηση της αυτοεκτίμησης, του βαθμού αξιολόγησης των στρατηγικών αντίδρασης και ανθεκτικότητας των πολιτών που ζουν σε περίοδο πανδημίας αποτυπώνει συνδυαστικά τις στάσεις και τις πεποιθήσεις τους. Πιο συγκεκριμένα, σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα «Ποια είναι η κλίμακα αυτοεκτίμησης για το άγχος των πολιτών στην περίοδο της πανδημίας» διαπιστώνουμε πως κυριαρχεί η αίσθηση ασφάλειας, ηρεμίας, χαλάρωσης αυτοπεποίθησης και ικανοποίησης που υποδηλώνουν υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και αντιθέτως καταστάσεις που υποδηλώνουν χαμηλό βαθμό αυτοεκτίμησης όπως αγωνία, αναστάτωση, νευρικότητα, ταραχή και υπερένταση παρουσιάζουν χαμηλά ποσοστά.

Επιπλέον, από τα αποτελέσματα της κλίμακας Brief Copre που στόχευε στην αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν τα άτομα όταν βιώνουν έντονο στρες διαπιστώνουμε πως μεγαλύτερη χρήση έχει η τεχνική του να λαμβάνουν οι πολίτες μέτρα για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Ενώ από την άλλη πλευρά μικρότερη χρήση έχουν οι τεχνικές αντιμετώπισης του στρες που αφορούν την χρησιμοποίηση αλκοολούχων ποτών ή ναρκωτικών για ν' αισθάνονται καλύτερα, παραίτηση από την προσπάθεια αντιμετώπισης, άρνηση να πιστέψουν ό,τι συμβαίνει, προσπάθεια εύρεσης παρηγοριάς στη θρησκεία ή άλλες πνευματικές ενασχολήσεις. Ωστόσο, σε μέτριο βαθμό φαίνεται να αναπτύσσουν τεχνικές αντιμετώπισης του στρες με το να στρέφονται προς την δουλειά ή σε άλλες ασχολίες, με το να αναζητούν βοήθεια και συμβουλές από άλλους καθώς και με το να

σκέφτονται σοβαρά τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν. Έτσι αποτυπώνεται ότι στην περίπτωση του κορονοϊού οι πολίτες αποζητούν μέτρα αποτελεσματικής αντιμετώπισης του αφού αυτή είναι η πάγια τακτική τους για κάθε κρίσιμη κατάσταση και δεν προκρίνουν στρατηγικές εξάρτησης, παραίτησης που θα μπορούσαν να ισχυροποιήσουν την πανδημία.

Ως προς το ερευνητικό ερώτημα «Ποια είναι η κλίμακα ανθεκτικότητας των ατόμων εν καιρώ πανδημίας» διαπιστώνουμε υψηλά ποσοστά ανθεκτικότητας καθώς προκρίνεται η μέγιστη δυνατή προσπάθεια για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και η συντριπτική πλειοψηφία θεωρεί τον εαυτό της δυνατό άτομο που μπορεί να ανταποκριθεί αποτελεσματικά σε κάθε δοκιμασία επομένως και στην πανδημία.

Τέλος σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα της ποιότητας ζωής στα χρόνια της πανδημίας διαπιστώνουμε ότι είναι μικρές οι ακραίες τάσεις και οι περισσότεροι θεωρούν μέτρια την ποιότητα ζωής τους κατά την περίοδο της πανδημίας. Σκεπτικισμό προκαλεί το αν το ποσοστό για την μετριότητα της ποιότητας ζωής ελλείψει πανδημίας θα διαφοροποιούνταν, καθώς - όπως αναλύθηκε και στο θεωρητικό μέρος - η προηγηθείσα οικονομική κρίση σε συνδυασμό με τα οικονομικά δεδομένα κατά την περίοδο του κορονοϊού έχει αναμφισβήτητη επίδραση στην ποιότητα ζωής στον ελλαδικό χώρο.

Διαπιστώνουμε, λοιπόν, ότι στην Ελλάδα μετά την οικονομική κρίση και την περίοδο λιτότητας που διάνυσε, το σύστημα υγείας χαρακτηρίζεται από υποχρηματοδότηση, ύπαρξη εμποδίων στην πρόσβαση των υπηρεσιών, έλλειψη διαθέσιμων πόρων (Σουλιώτης και συν., 2018). Σημαντικά είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στον τρόπο οργάνωσης, διαχείρισης, ποιότητας και αποτελεσματικότητας των υπηρεσιών υγείας. Η πανδημική κρίση έρχεται να κάνει

ακόμα πιο μεγάλο το πρόβλημα και πια κρίνεται αναγκαίος ο επαναπροσδιορισμός της εθνικής πολιτικής υγείας. Απαραίτητη θεωρείται η δημιουργία μιας πολιτικής υγείας που θα στοχεύει στην αντιμετώπιση των χρόνιων παθογενειών δηλαδή στο σύστημα χρηματοδότησης, στην έλλειψη αποτελεσματικότητας της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, και στις πολιτικές προμηθειών σε σχέση με την φαρμακευτική αγορά σύμφωνα με την έρευνα των Kanavos and Souliotis , (2019) που αναφέρεται στις δημοσιονομικές δαπάνες σε συνάρτηση με το σύστημα υγείας.

Κατανοούμε, λοιπόν, ότι το Εθνικό Σύστημα Υγείας σήμερα αδυνατεί να αντιμετωπίσει τις αυξημένες ανάγκες των πολιτών και τις σύγχρονες προκλήσεις για την παροχή ποιοτικών και προσβάσιμων από όλους υπηρεσιών. Η ανάγκη μεταρρύθμισης του συστήματος υγείας είναι πλέον ορατή και αποτελεί μονόδρομο όχι μόνο για την χώρα μας αλλά η κρίση της πανδημίας τόνισε την ανάγκη για μεταρρύθμιση τόσο στην Ευρώπη όσο και παγκοσμίως. Οι συνθήκες είναι πρόσφορες με δεδομένο ότι υπάρχει πολιτική βούληση, υπάρχει σύνδεση με πολιτικο-οικονομική κρίση (η οποία είναι απόρροια της πανδημίας), αλλά και κρίση στο σύστημα υγείας ,υπάρχει πολιτικός χρόνος αλλά και κοινωνικό αίτημα για αλλαγή. Η οποιαδήποτε αλλαγή θα πρέπει να έχει ως επίκεντρο τον πολίτη και τις ανάγκες του που διαρκώς αυξάνονται, με την συμμετοχή του ίδιου του πολίτη στην διαδικασία λήψης αποφάσεων που τον αφορούν και με πλουραλισμό στον τρόπο κάλυψης των αναγκών υγείας των πολιτών (Σουλιώτης, 2019).

Επιπλέον, στοιχείο που προτείνεται να διερευνηθεί περαιτέρω είναι η στάση των πολιτών απέναντι στον εμβολιασμό για τον κορονοϊό. Στην παρούσα έρευνα είναι συντριπτική η πλειοψηφία των εμβολιασμένων, καθώς η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε σε χώρο που πολλοί προσέρχονταν για να πραγματοποιήσουν

τον εμβολιασμό τους. Αυτό, άλλωστε, αποτελεί και έναν από τους περιορισμούς της έρευνας.

Επίσης, πρέπει να επισημανθεί πως η συγκεκριμένη έρευνα θέτει ορισμένους περιορισμούς, αν και εξετάζεται σε συνδυασμό μ' άλλες, ώστε να καλύψουν την επικράτεια της χώρας. Παρ' όλο αυτά, θα μπορούσε να συμπεριληφθούν ορισμένες έρευνες του εξωτερικού σε συνδυασμό, προκειμένου να υλοποιηθεί συγκριτική μελέτη και να διαπιστωθεί η ικανότητα της διαχείρισης, ανάμεσα σε κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επιπρόσθετα, το δείγμα κρίνεται ικανοποιητικό, αλλά θεωρείται πιο σωστό να υπάρξει μεγαλύτερο για ασφαλέστερα συμπεράσματα. Τέλος, πρόταση για περαιτέρω έρευνα αποτελεί η συμπερίληψη όλων των Περιφερειών της χώρας, ώστε να είναι δυνατό ν' αποδοθεί σε πλήρες βαθμό μία συνολική εικόνα αναφορικά με τη διαχείριση της πανδημίας και τον τρόπο αντίληψης και βίωσης καταστάσεων και γεγονότων από την πλευρά των μελών της ελληνικής κοινωνίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Arthur, A. R. (2000). Employee assistance programmes: The emperor's new clothes of stress management? *British Journal of Guidance and Counselling*, 28, 549–559.

Baert, S., Lippens, L. Moens, E., Weytjens, J. & Sterkens, P. (2020). The COVID-19 Crisis and Telework: A Research Survey on Experiences, Expectations and Hopes. *IZA Discussion Paper*, No. 13229.

Bond, F. W. & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156–163.

Dingel, I.J. & Neiman, B. (2020) How Many Jobs Can be Done at Home? *Journal of Public Economics*, 189.

Iossiphides, T., Pechlivanidis, C. & Thanaskos, K. (2020). COVID-19, Industry Pulse Report: Tourism, Greece, December, EY.

Gountas, I., Hillas, G., & Souliotis, K. (2020). Act early, save lives: managing COVID-19 in Greece. *Public health*, 187, 136-139.

Goranitis, I, Siskou, O. & Liaropoulos, L. (2014). Health policy making model under information constraints: an evaluation of the policy responses to the economic crisis in Greece. *Health Policy*, 117(3), 279-84.

Joubert, N. and Raeburn, J. (1998). Mental health promotion involves building individual resilience in the context of supportive environments.

Kanavos, P., Souliotis, K., Meghir, C., Pissarides, C. A., Vayanos, D., & Vettas, N. (2017). Reforming health care in Greece: balancing fiscal adjustment with health care needs. *Beyond Austerity: reforming the Greek Economy*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 359-401.

Kentikelenis, I. Papanicolas (2012). Economic crisis, austerity and the Greek public health system. *European Journal of Public Health*, 22, 4-5.

Kessler, R.C. (2015). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorder*, 74, 5–13.

Meader, N., Bird, V., Mitchell, A.J., Chew-Graham, C., Goldberg, D., Haddad, M., Kessler, D., Packham, J. & Pilling, S. (2011). Case identification of depression in patients with chronic physical health problems: a diagnostic accuracy meta-analysis of 113 studies. *British Journal of General Practice*, 61(593), 808-820.

Minbaevaa, D. & Collins, D.G. (2013). Seven myths of global talent management. *The International Journal of Human Resource Management*, 24(9), Special Issue: Talent management.

Murphy, L. R., & Sauter, S. L. (2003). The USA Perspective: Current Issues and Trends in the Management of Work Stress. *Australian Psychologist*, 38(2), 151–157.

Nandagopal, R., Rajan, K. A. & Vivek, N. (2007). Research Methods in Business. *Excelbooks*, New Delhi, India

Pino, O. & Rossini, G. (2012). Perceived Organizational Stressors and Interpersonal Relationships as Predictors of Job Satisfaction and Well-Being among Hospital Nurses. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(6), 196-207.

Pouliakas, K. & Branka, J. (2020). EU Jobs at Highest Risk of Covid-19 Social Distancing: Will the Pandemic Exacerbate Labour Market Divide? *IZA Discussion*, Paper No. 13281.

Redmond, P. & McGuinness, S. (2020). Who can work from home in Ireland? *ESRI Survey and statistical report series*, NO. 87.

Samara, M. T., Peppou, L. E., Giannouchos, T. V., Nimatoudis, I., Papageorgiou, C., Economou, M., & Souliotis, K. (2021). COVID-19 psychological impact, knowledge and perceptions of healthcare professionals in Greece: A nationwide cross-sectional study. *Psychiatrike= Psychiatriki*, 32(4), 271-281.

Souliotis, K., Giannouchos, T. V., Peppou, L. E., Samara, M. T., Nimatoudis, J., Papageorgiou, C., & Economou, M. (2021). Public Health Behaviors during the COVID-19 Pandemic in Greece and Associated Factors: A Nationwide Cross-sectional Survey. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 58, 00469580211022913.

Simou, E. & Koutsogeorgou, E. (2014). Effects of the economic crisis on health and healthcare in Greece in the literature from 2009 to 2013: a systematic review. *HealthPolicy*, 115 (2-3), 111-119.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Βενέτη, Μ. (2020). Η ύφεση οδηγεί Ευρώπη και Ελλάδα σε νέα μέτρα στήριξης. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο: <https://www.liberal.gr/economy/i-ufesi-odigei-europei-kai-ellada-se-nea-metra-stirixis/322152>, πρόσβαση στις 30-09-2021.

Βουμβάκη, Γ., Κουτούζου, Α. & Κρόμπας, Ι. (2020). Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις Έρευνα Συγκυρίας Β' Εξάμηνο 2020. Διεύθυνση Οικονομικής Ανάλυσης, Εθνική Τράπεζα.

Κρασαδάκη, Λ. (2020). Πανδημία και Θέσεις Εργασίας. Ποιες ομάδες θα υποφέρουν περισσότερο σε σχέση με την απώλεια απασχόλησης και εισοδήματος; Διαθέσιμο στο διαδίκτυο: <https://www.naftemporiki.gr/story/1671721/pandimia-kai-theseis-ergasias>, πρόσβαση στις 30-09-2021.

Κουζούφη, Μ. (2020). Κορωνοϊός: Το αποτύπωμα στην παγκόσμια και την ελληνική οικονομία.

Διαθέσιμο στο διαδίκτυο: https://www.typosthes.gr/oikonomia/212456_koronoios-apotyroma-stin-pagkosmia-kai-tin-elliniki-oikonomia, πρόσβαση στις 28-09-2021.

Μανομενίδης, Γ., Παναγοπούλου, Ε. & Μπελλάλη, Θ. (2017). Στρατηγικές διαχείρισης του στρες, πριν, κατά και μετά το ωράριο εργασίας του νοσηλευτικού προσωπικού: μια περιγραφική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 10(1), 6-12.

Μητρούση, Σ. (2014). Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών. Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη.

Ντούπη, Σ., Κουλιεράκης, Γ. & Καραδήμας, Ε. (2015). Υποκειμενικό στρες, αντίληψη του επαγγελματικού ρόλου και στρατηγικές αντιμετώπισης των νοσηλευτών ψυχικής υγείας. *Ελληνικό περιοδικό της νοσηλευτικής επιστήμης*, 8(3), 42-53.

Παπαδομιχαλάκη, Α. (2014). Στρες και μηχανισμοί άμυνας στο νοσηλευτικό προσωπικό. Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης, Διδυμότειχο.

Πετράκης, Π. (2020). Η δύσκολη ανάκαμψη και ο προϋπολογισμός. Οικονομικό Επιμελητήριο Ελλάδος, Κρατικός Προϋπολογισμός 2021.

Σουλιώτης, Κ. (2019). *Τεκμηριωμένη πολιτική Υγείας*. Αθήνα 2019. Παπαζήση.

Σουλιώτης, Κ., Παπαδονικολάκη, Τ., Παπαγεωργίου, Μ., & Οικονόμου, Μ. (2018). Οι επιπτώσεις της κρίσης στην υγεία και το σύστημα υγείας: Σκέψεις και δεδομένα για την ελληνική περίπτωση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35.

Τούντας, Γ., Γείτονα, Μ., Σίσκου, Ο. & Σουλιώτης, Κ. (2010). Μελέτη της οικονομικής λειτουργίας του δημόσιου συστήματος υγείας για τον εντοπισμό των πηγών σπατάλης και τη διατύπωση προτάσεων αντιμετώπισης τους, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής, Αθήνα.

Τούντας, Γ., Κυριόπουλος Γ., Λιονής Χ., Νεκτάριος Μ., Σουλιώτης Κ., Υφαντόπουλος Γ., Φιλαληθής Τ. (2020) Το Νέο ΕΣΥ: Η Ανασυγκρότηση του Εθνικού Συστήματος Υγείας

Τσιφούτης, Γ. & Χατζηθεοχάρης, Α. (2008). Αγχώδεις διαταραχές: Αντιμετώπιση: Ο ρόλος του νοσηλευτή. Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.

Φωτιάδου, Κ. (2019). Ψυχική ανθεκτικότητα: υπερβαίνοντας τις αντιξοότητες. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό ιστότοπο: <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/proagogi-psyxikis-ygeias/anthektikotita/7198-psyxiki-anthektikotita-ypervainontas-tis-antiksootites.html>, πρόσβαση στις 04-11-2021.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ

Το παρόν ερωτηματολόγιο θα χρησιμοποιηθεί για την εκπόνηση έρευνας με θέμα «Διερεύνηση των επιπέδων στρες και φόβου από την πιθανότητα επαφής και νόσησης με covid-19 καθώς και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την ποιότητα ζωής σε γενικό πληθυσμό». Η μελέτη έχει εγκριθεί από το Επιστημονικό Συμβούλιο της 6ης Υγειονομικής Περιφέρειας Πελοποννήσου. Θα τηρηθεί η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου γίνεται ανώνυμα και απαιτεί 5- 10 λεπτά από τον πολύτιμο χρόνο σας. Η συμβολή σας είναι σημαντική για την διεξαγωγή της έρευνας.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Δημογραφικά Στοιχεία

1. Φύλο Άνδρας Γυναίκα Άλλο
2. Ηλικία 18-29 ετών 30-40 ετών 41-59 ετών 60-70 ετών 71 ετών και άνω
3. Οικογενειακή κατάσταση Έγγαμος/η Άγαμος/η Διαζευγμένος/η Χηρεία
 Σε συμβίωση
4. Αριθμός τέκνων Κανένα 1 2 3 4 και άνω
5. Εκπαιδευτικό Επίπεδο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο ΑΕΙ/ΤΕΙ Μεταπτυχιακό
 Διδακτορικό
6. Πόσα άτομα μένετε στο ίδιο σπίτι; 1 άτομο 2 άτομα 3 έως 5 άτομα από 6 και πάνω άτομα
7. Εργασιακή κατάσταση Άνεργος/η Ιδιωτικός Υπάλληλος Δημόσιος Υπάλληλος
 Ελεύθερος Επαγγελματίας Συνταξιούχος Άλλο
8. Είστε εργαζόμενος σε κάποιον από τους ακόλουθους τομείς; Εργαζόμενος/η στο χώρο της Υγείας Εκπαιδευτικός Υπάλληλος στην Εστίαση
9. Εργασία κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων Σε αναστολή Ναι, κανονικά στον χώρο εργασίας μου Τηλεργασία Σταμάτησα να εργάζομαι
10. Η περιοχή στην οποία διαμένετε βρίσκεται σε: Μεγάλη πόλη Μικρή πόλη
 Χωριό Νησί Άλλο
11. Αντιμετωπίζετε κάποια χρόνια σωματική ασθένεια; Ναι Όχι
12. Εάν ναι, ποια ασθένεια; ΧΑΠ Καρδιοπάθεια Παχυσαρκία
 Σακχαρώδης διαβήτης Αυτοάνοσο Νόσημα Άλλο

13. Αντιμετωπίζετε κάποια χρόνια ψυχική ασθένεια; Ναι Όχι
14. Είστε καπνιστής/τρια; Ναι Όχι Πρώην καπνιστής
15. Πόσα ποτήρια αλκοόλ καταναλώνετε την εβδομάδα; 0 1-2 3-4 5-7 8 και πάνω
16. Αθλείστε πάνω από 3 ώρες εβδομαδιαίως; Ναι Όχι
17. Κάνετε στην καθημερινότητά σας καθιστική ζωή; Ναι Όχι
18. Χρησιμοποιείτε υπολογιστή πάνω από 3 ώρες καθημερινά; Ναι Όχι
19. Χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο πάνω από 3 ώρες καθημερινά; Ναι Όχι
20. Σε περίπτωση ανάγκης μπορεί να σας βοηθήσει
 φίλος/η συγγάτοικος σύντροφος σύζυγος παιδιά
 άλλο
21. Έχετε νοσήσει από Covid-19/κορωνοϊό; Ναι Όχι
22. Έχετε εμβολιαστεί για Covid-19/κορωνοϊό; Ναι Όχι
23. Εάν όχι γιατί;
- Δεν έχει ανοίξει ακόμα η πλατφόρμα για την κατηγορία μου
- Δεν εμπιστεύομαι / φοβάμαι τα εμβόλια
- Δεν έχω κανέναν να με μεταφέρει στο εμβολιαστικό κέντρο
- Λόγω προβλημάτων υγείας που δεν επιτρέπουν τον εμβολιασμό
- Δεν πιστεύω στον κορωνοϊό
24. Πόση εμπιστοσύνη έχετε στο σύστημα υγείας για την αντιμετώπιση του COVID-19; Καθόλου μέτρια αρκετά πολύ καλά άριστα
25. Πόση εμπιστοσύνη έχετε στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό για την αντιμετώπιση του COVID-19; Καθόλου μέτρια αρκετά πολύ καλά άριστα
26. Ποιους από τους παρακάτω τρόπους χρησιμοποιείτε για προστασία από τον νέο κορωνοϊό COVID-19;
- Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό
- Αντισηπτικό
- Χρήση μάσκας στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς
- Χρήση μάσκας στους εξωτερικούς χώρους
- Τήρηση αποστάσεων • Αποφυγή συνωστισμού
- Καλύπτετε το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε

- Μένετε στο σπίτι συχνότερα από ό,τι στο παρελθόν
- Χρησιμοποιείτε ατομικό μέσο μεταφοράς
- Δεν χρησιμοποιείτε κανέναν τρόπο προστασίας
- Άλλο

27. Πιστεύετε ότι η πανδημία του νέου κορωνοϊού COVID-19 θα αντιμετωπιστεί

σύντομα;

- Ναι Όχι Ίσως

Οδηγίες: Διαβάστε κάθε φράση και μετά απαντήστε στα δεξιά της φράσης για να δείξετε πόσο διαφωνείτε ή συμφωνείτε με τις ακόλουθες προτάσεις, **σχετικά με την πανδημία Sars-Cov2 (Covid-19)**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. **Μη ξοδεύετε πολλή ώρα για κάθε μία φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να περιγράφει πιο καλά το πως αισθάνεστε τώρα** σχετικά με την πανδημία Sars-Cov2 (Covid-19).

ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΟΒΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19

		ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΣΥΝΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
1.	Είμαι πολύ φοβισμένος,- η για τον κορωνοϊό	1	2	3	4	5
2.	Όταν σκέφτομαι τον κορωνοϊό, νιώθω ανασφάλεια	1	2	3	4	5
3.	Τα χέρια μου ιδρώνουν, όταν σκέφτομαι τον κορωνοϊό	1	2	3	4	5
4.	Φοβάμαι μήπως χάσω τη ζωή μου εξαιτίας του κορωνοϊού	1	2	3	4	5
5.	Όταν βλέπω ειδήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με πιάνει νευρικότητα και άγχος	1	2	3	4	5
6.	Δεν μπορώ να κοιμηθώ, επειδή ανησυχώ μήπως προσβληθώ από τον κορωνοϊό	1	2	3	4	5
7.	Νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα ή τους παλμούς μου να ανεβαίνουν, όταν σκέφτομαι ότι μπορεί να προσβληθώ από τον	1	2	3	4	5

κορωνοϊό					
----------	--	--	--	--	--

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΟΥ COVID-19/ ΚΛΙΜΑΚΑ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.	Διατρέχουν όλοι οι άνθρωποι μεγάλο κίνδυνο μετάδοσης COVID-19		
2.	Είναι το COVID-19 μία θεϊκή τιμωρία		
3.	Πρέπει οι άνθρωποι να φοβούνται εκείνους που νοσούν με COVID-19		
4.	Οι άνθρωποι που είναι άρρωστοι με COVID -19, πιστεύετε ότι φοβούνται να πουν σε άλλους ότι έχουν αυτή την ασθένεια		
5.	Όταν βλέπω νέα και ακούω ιστορίες σχετικά με τον COVID-19 στην τηλεόραση, τον Τύπο ή τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης νιώθω νευρικότητα ή άγχος		
6.	Είναι ντροπιαστικό να αρρωσταίνεις με COVID-19		
7.	Πρέπει οι άνθρωποι να λυπούνται τα άτομα που αρρωσταίνουν με COVID-19		
8.	Οι άνθρωποι αρρωσταίνουν με COVID-19 λόγω ανεύθυνης συμπεριφοράς		
9.	Πρέπει να απομονωθούν από την κοινωνία τα άτομα που εργάζονται σε υπηρεσίες υγείας και έρχονται σε επαφή με ασθενείς που έχουν COVID-19		
10.	Πρέπει τα μέλη των οικογενειών ανθρώπων που νοσούν με COVID-19 να τους φέρονται με λιγότερο σεβασμό		
11.	Πρέπει τα άτομα που είναι άρρωστα με COVID-19, να απορρίπτονται από την κοινωνία		
12.	Μπορούν τα άτομα που πάσχουν από COVID-19 να είναι γείτονες εκείνων που δεν πάσχουν από αυτή την ασθένεια		
13.	Φοβάμαι μη μολυνθώ από προσωπικό υγείας που συναντώ στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, στο δρόμο ή στο σπίτι		
14.	Οι άνθρωποι που νοσούν με COVID-19 αισθάνονται ένοχοι που έχουν αυτή την ασθένεια		
15.	Πρέπει τα άτομα που έχουν αναρρώσει από COVID-19 να μείνουν μακριά από τους χώρους εργασίας τους		

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ Ι

		ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1.	Αισθάνομαι ήρεμος	1	2	3	4
2.	Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
3.	Νιώθω μια εσωτερική ένταση	1	2	3	4
4.	Έχω αγωνία	1	2	3	4
5.	Αισθάνομαι άνετα	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι αναστατωμένος	1	2	3	4
7.	Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι αναπαυμένος	1	2	3	4
9.	Αισθάνομαι άγχος	1	2	3	4
10.	Αισθάνομαι βολικά	1	2	3	4

11.	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
12.	Αισθάνομαι νευρικότητα	1	2	3	4
13.	Αισθάνομαι ήσυχος	1	2	3	4
14.	Βρίσκομαι σε διέγερση	1	2	3	4
15.	Είμαι χαλαρωμένος	1	2	3	4
16.	Αισθάνομαι ικανοποιημένος	1	2	3	4
17.	Ανησυχώ	1	2	3	4
18.	Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή	1	2	3	4
19.	Αισθάνομαι υπερένταση	1	2	3	4
20.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4

ΟΔΗΓΙΕΣ: Απαντήστε με βάση το κατά πόσο κάνετε αυτό που αναφέρεται στη δήλωση, **ΟΧΙ** κατά πόσο ο τρόπος αυτός δουλεύει για σας ή όχι.

ΚΑΙΜΑΚΑ BRIEF COPE

		Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ
1.	Στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα	1	2	3	4
2.	Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
3.	Λέω στον εαυτό μου «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει»	1	2	3	4
4.	Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνομαι καλύτερα	1	2	3	4
5.	Παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους	1	2	3	4
6.	Παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω	1	2	3	4
7.	Λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
8.	Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει	1	2	3	4
9.	Λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
10.	Παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους	1	2	3	4
11.	Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω	1	2	3	4

12.	Προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά	1	2	3	4
13.	Εξασκώ κριτική προς τον εαυτό μου	1	2	3	4
14.	Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω	1	2	3	4
15.	Παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον	1	2	3	4
16.	Παραιτούμαι από την προσπάθεια να αντεπεξέλθω	1	2	3	4
17.	Ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
18.	Κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
19.	Κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω στο σινεμά, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, κοιμούμαι, πάω για ψώνια	1	2	3	4
20.	Αποδέχομαι την πραγματικότητα για αυτό που έγινε	1	2	3	4
21.	Εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
22.	Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στην θρησκεία ή άλλες πνευματικές ενασχολήσεις	1	2	3	4
23.	Προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω	1	2	3	4
24.	Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα	1	2	3	4
25.	Σκέφτομαι σοβαρά για το τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω	1	2	3	4
26.	Ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε	1	2	3	4
27.	Προσεύχομαι ή αυτοσυγκεντρώνομαι	1	2	3	4
28.	Ειρωνεύομαι την κατάσταση	1	2	3	4

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλούμε επιλέξτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας πραγματικότητα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ CONNOR-DAVIDSON

		ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ
1.	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	0	1	2	3	4
2.	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	0	1	2	3	4
3.	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	0	1	2	3	4
4.	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	0	1	2	3	4
5.	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις.	0	1	2	3	4
6.	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	0	1	2	3	4
7.	Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	0	1	2	3	4
8.	Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια	0	1	2	3	4
9.	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	0	1	2	3	4
10.	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	0	1	2	3	4
11.	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	0	1	2	3	4
12.	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	0	1	2	3	4
13.	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	0	1	2	3	4
14.	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	0	1	2	3	4
15.	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	0	1	2	3	4
16.	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την Αποτυχία	0	1	2	3	4
17.	Με θεωρώ δυνατό άτομο	0	1	2	3	4
18.	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	0	1	2	3	4
19.	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	0	1	2	3	4
20.	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	0	1	2	3	4

ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

	ΠΟΛΥ ΦΤΩΧΗ	ΦΤΩΧΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
Πως θα βαθμολογούσατε τησυνολική ποιότητα ζωής σας	1	2	3	4	5

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

		ΣΥΝΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ/ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
1.	Αισθάνομαι άρρωστος/η συνέχεια	1	2	3	4	5
2.	Είμαι ικανοποιημένος με τον τωρινό έλεγχο των συμπτωμάτων μου	1	2	3	4	5
3.	Η σωματική ενόχλησηεμποδίζει κάθε ευκαιρία για διασκέδαση	1	2	3	4	5
4.	Δεν είμαι πλέον ικανός/ή να κάνω πολλά από τα πράγματα που μου αρέσει να κάνω	1	2	3	4	5
5.	Αποδέχομαι το γεγονός ότι δεν μπορώ να κάνω πολλά από τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω	1	2	3	4	5
6.	Η ικανοποίηση από τη ζωή μου εξαρτάται από το να είμαι δραστήριος/α και να μπορώ να αυτοεξυπηρετούμαι	1	2	3	4	5
7.	Τον τελευταίο καιρό είμαι ικανός/ή να μοιράζομαι σημαντικά πράγματα με τα κοντινά μου πρόσωπα	1	2	3	4	5
8.	Στην παρούσα φάση περνώ όσο χρόνο θέλω με την οικογένεια και φίλους	1	2	3	4	5
9.	Είναι σημαντικό για μένα να έχω στενές προσωπικές σχέσεις	1	2	3	4	5
10.	Οι υποθέσεις μου δεν είναι τακτοποιημένες. Ανησυχώ για το ότι πολλά πράγματα παραμένουν άλυτα	1	2	3	4	5
11.	Είμαι περισσότερο ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου τώρα από ότι ήμουν πριν την ασθένειάμου	1	2	3	4	5
12.	Είναι σημαντικό για μένα να είμαι καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5

13.	Αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει μεγαλύτερο νόημα τώρα από ότι είχε στο παρελθόν	1	2	3	4	5
14.	Η ζωή έχει χάσει κάθε αξία για μένα. Η καθημερινότητα είναι ένα βάρος	1	2	3	4	5
15.	Είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει νόημα	1	2	3	4	5

Υπεύθυνοι δράσης

Ρηγοπούλου Θεοδώρα
Μεταπτυχιακή φοιτήτρια

Σουλιώτης Κυριάκος
Καθηγητής Πολιτικής Υγείας
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 ΕΓΚΡΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ



13.09.2021 12:50:40
ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦ
ΨΗΦΙΑΚΑ
ΥΠΟΓΡΑΜΜΕΝΟ
ΑΠΟ
Ανθή Καρούλια
Χρυσάνθοπούλου

Πάτρα, 10/09/2021

Α. Π.: 29669

Απάντηση στο έγγραφο:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ

6^{ης} ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ – ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ -
ΗΠΕΙΡΟΥ ΚΑΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πληροφορίες : Μ. Τζαμούλια – Δ. Αντωνιάδης
Τηλέφωνο : 2613 -600578
e-mail : m.tzamourlia@dypede.gr
d.antoniadis@dypede.gr

ΠΡΟΣ

κ. Σαρίδη Μαρία – Διοικήτρια Γ.Ν.Αργολίδας
κ. Γαμβρούλα Αικατερίνη – Συντονίστρια –Δ/ντρια
Ψυχιατρικής Κλινικής Γ.Ν.Αργολίδας – Ν.Μ. Αργους
κ. Αντωνόπουλο Σταύρο – Επιμ.Β' Παιδιατρικού
Τμήματος Γ.Ν. Αργολίδας Ν.Μ.Αργους

Θέμα: Σχετικά με αίτημα χορήγησης Άδειας για τη συλλογή ερευνητικών δεδομένων

Σχετ: Το υπ'αριθμ. 6001/17.05.2021 αίτημά σας

Σε απάντηση του παραπάνω σχετικού αιτήματός σας και λαμβάνοντας υπόψη την υπ'. αριθμ. πράξη 13/06.08.2021(θ.5^ο) γνωμοδότηση Επιστημονικού Συμβουλίου Π.Φ.Υ. της 6^{ης} ΥΠΕ, εγκρίνουμε να συλλέξετε ερευνητικά δεδομένα στο πλαίσιο της μελέτης σας με θέμα: *«Διερεύνηση των επιπέδων στρες και φόβου από την πιθανότητα επαφής και νόσησης με covid-19 καθώς και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την ποιότητα ζωής σε επαγγελματίες υγείας, ασθενείς με χρόνια νοσήματα καθώς και στον γενικό πληθυσμό»*, με την υποχρέωση της τήρησης των αρχών προστασίας προσωπικών δεδομένων και των θεμελιωδών κανόνων ηθικής, επιστημονικής και ερευνητικής δεοντολογίας. Επίσης προτείνετε η εξ' αποστάσεως συλλογή των ερευνητικών και όπου αυτή δεν είναι εφικτή, να γίνεται δια ζώσης, εφόσον έχουν ληφθεί όλα τα προβλεπόμενα μέτρα προστασίας.

Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΡΒΕΛΗΣ