

Ποιοτική Έρευνα

Χαρτογραφώντας
την ποιότητα ζωής στην Ελλάδα



Ινστιτούτο
Περιφερειακής Ανάπτυξης
Παντείου Πανεπιστημίου

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023

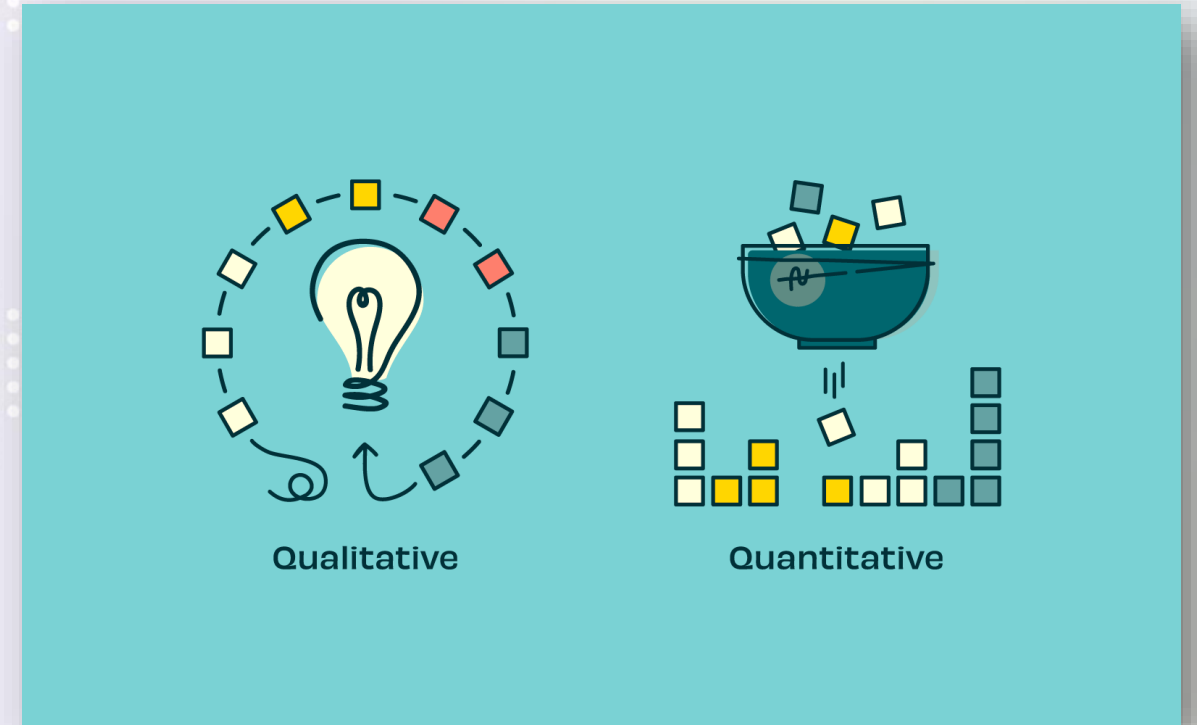


Ποιοτική Ερευνητική Προσέγγιση - Εστίαση στην Κατανόηση

Μεθοδολογία

Η ποιοτική έρευνα...

- Εστιάζει στην **κατανόηση** των **στοιχείων** (όχι στην μέτρησή τους).
- Μικρής κλίμακας έρευνα, που βασίζεται σε μια αδόμητη ευέλικτη διαδικασία λήψης δεδομένων.
- Με τη μεθοδολογία της, επιτρέπει την προσέγγιση των **αιτίων της ανθρώπινης συμπεριφοράς**, καθώς και τη διερεύνηση **στάσεων, «πιστεύω» και αντιλήψεων**.
- Προσφέρει τη δυνατότητα συλλογής και ανάλυσης **δεδομένων διαφορετικών μορφών**, (αφήγηση/λόγος, μη-λεκτική επικοινωνία, συναίσθημα, κτλ.), γεγονός που οδηγεί στην εξαγωγή **βαθύτερων συμπερασμάτων/υποθέσεων εργασίας, που στη συνέχεια μπορούν να ποσοτικοποιηθούν**.
- **Ανιχνεύει τάσεις** και βοηθά στην λήψη αποφάσεων ως προς τα στοιχεία που απαιτούν **περαιτέρω μετρήσεις**.



Ερευνητικοί Στόχοι


Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα είχε τους παρακάτω στόχους:

- Μελέτη των **στάσεων**, των **απόψεων** και της **συμπεριφοράς** του ελληνικού κοινού, ως προς τις έννοιες της ποιότητας ζωής, ευεξίας/ευημερίας, ανθρώπινης προόδου και ευτυχίας.
- Ανίχνευση των τρόπων και μεθόδων εκείνων, με τους οποίους οι έννοιες αυτές **γίνονται αντιληπτές και βιώνονται στην καθημερινότητα** των ατόμων.
- Διερεύνηση της **γνώσης (ή μη) πρακτικών πρωτοβουλιών και εγχειρημάτων**, που σχετίζονται με τις έννοιες ποιότητας ζωής, ευεξίας/ευημερίας, ανθρώπινης προόδου και ευτυχίας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.
- Εντοπισμός των **κενών ή αντίστοιχα των αναγκών που δεν καλύπτονται** από τις υπάρχουσες πρακτικές και πρωτοβουλίες.
- Ανάδειξη **ιδεών και καινοτόμων προτάσεων** για την ενίσχυση και την ενσωμάτωση των εννοιών ποιότητας ζωής, ευεξίας/ευημερίας, ανθρώπινης προόδου και ευτυχίας στην ελληνική πραγματικότητα και στην καθημερινότητα των πολιτών.

Δείγμα Έρευνας

Μεθοδολογία

#	Ηλικία	Φύλο	Περιοχή	Ημ/νια
1	18-24		Αθήνα	Δευτέρα 28/8/23
2	18-24		Επαρχία	Δευτέρα 28/8/23
3	25-35		Αθήνα	Τρίτη 29/8/23
4	25-35		Επαρχία	Τρίτη 29/8/23
5	36-45		Αθήνα	Τετάρτη 30/8/23
6	36-45		Επαρχία	Τετάρτη 30/8/23
7	46-55		Αθήνα	Πέμπτη 31/8/23
8	46-55		Επαρχία	Πέμπτη 31/8/23
9	55+		Αθήνα	Παρασκευή 1/9/23
10	55+		Επαρχία	Παρασκευή 1/9/23

78 άτομα συνολικά από:
Αθήνα
Θεσσαλονίκη
Σέρρες
Αλεξανδρούπολη
Ιωάννινα
Λάρισα
Πάτρα
Καλαμάτα
Ηράκλειο

Wellbeing

- Η έννοια του “wellbeing” και πώς μπορεί κανείς να το προσεγγίσει είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει από αρχαίους φιλοσόφους έως σύγχρονους διεθνείς οργανισμούς και διανοητές καθώς και διαμορφωτές πολιτικών.
- Ας δούμε στη συνέχεια πως αυτός ο όρος γίνεται αντιληπτός στην **Ελλάδα** του **2023!**



Τι σημαίνει “wellbeing” στην Ελλάδα του 2023?

Κύρια Ευρήματα



Τι σημαίνει “wellbeing” στην Ελλάδα του 2023;

Κύρια Ευρήματα

- Ο δρόμος προς το “wellbeing” δεν είναι μονόδρομος, αλλά μια **περίπλοκη διαδρομή συναισθημάτων, πράξεων και καταστάσεων**, η οποία σήμερα στην ελληνική πραγματικότητα εκφράζεται ως **όνειρα και προσδοκίες**, που εμφανίζονται όμως **συντηρητικά και προσγειωμένα**.
- Ως προς ένα βαθμό φαίνεται δηλαδή, ότι οι **κοινωνικοοικονομικές δυσχέρειες** των τελευταίων χρόνων έχουν επηρεάσει αρνητικά την αισιοδοξία για το μέλλον, τα «μεγάλα όνειρα» και τη διάθεση υπέρβασης ως προς την επίτευξη στόχων, ατομικών και κοινωνικών.
- Θα μπορούσε να μιλήσει κανείς για ένα «**συλλογικό τραύμα**» της ελληνικής κοινωνίας το οποίο εκφράζεται ως «**εσωστρέφεια**», **έμφαση στην επιβίωση, μειωμένες προσδοκίες και «μονομερή» αντίληψη** της έννοιας “wellbeing” (έμφαση στις **κοινωνικοοικονομικές της παραμέτρους**).



Παράγοντες που επηρεάζουν το “wellbeing” και ο τρόπος που βιώνονται σήμερα

Κύρια Ευρήματα



Οικονομική Άνεση

- Μείωση Εισοδημάτων
- Πληθωρισμός / Ακρίβεια
- Δυσκολία βασικής επιβίωσης
- Δυσκολία αξιοπρεπούς διαβίωσης

ΕΥΜΑΡΕΙΑ



Κοινωνική Ευημερία

- Κοινωνική αναστάτωση (έντονη κινητικότητα)
- Σχέση με το κράτος / θεσμούς (χρήζει βελτίωσης)
- Ανασφάλεια για το μέλλον (περιβάλλον που συνεχώς μεταβάλλεται – έλλειψη σταθερών σημείων αναφοράς)

Παράγοντες που επηρεάζουν το “wellbeing” και ο τρόπος που βιώνονται σήμερα!

Κύρια Ευρήματα



Επαγγελματική Ικανοποίηση

- Έλλειψη ευκαιριών / Αναξιοκρατία
- Μισθοί που δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες
- Έλλειψη ρυθμιστικού πλαισίου για την προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων
- «Τοξικά» εργασιακά περιβάλλοντα (ποσοτικές & ποιοτικές παράμετροι)



Οικογενειακή & Κοινωνική Ζωή

- Ανέκαθεν πολύ σημαντικοί τομείς
- Αν και η σύγχρονη ζωή τους επηρεάζει, διατηρούν την κεντρική τους θέση
- Καταγράφονται με θετικό πρόσημο
- Οι πολίτες έχουν καταφέρει να διατηρήσουν την ουσιαστική επαφή και σχέσεις με το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον

Παράγοντες που επηρεάζουν το “wellbeing” και ο τρόπος που βιώνονται σήμερα!

Κύρια Ευρήματα



Ευεξία

- Σημαντική επιβάρυνση της ψυχικής υγείας (ψυχικές ασθένειες / άγχος)
- Ανασφάλεια / φόβος σε επίπεδο σωματικής υγείας (σύστημα δημόσιας υγείας, μελλοντικές επιδημίες / κρίσεις δημόσιας υγείας)
- Έμφαση στην πρόληψη - άσκηση, διατροφή, αναζήτηση συμβουλευτικών υπηρεσιών και δομών στήριξης (κυρίως οι μικρότερες ηλικίες)



Ισορροπημένη Καθημερινότητα

- Έλλειψη ποιοτικού ελεύθερου χρόνου (κυρίως στις μεγαλύτερες πόλεις)
- Πολυπλοκότητα της σύγχρονης καθημερινότητας
- Συνεχής ένταση, συχνά λόγω εξωγενών παραγόντων, οι οποίοι απορροφούν χρόνο, σωματική και ψυχική ενέργεια
- Αίσθημα κούρασης και «ανικανοποίητου»

Επιπρόσθετοι, σύγχρονοι παράγοντες που διακυβεύουν το “wellbeing” και ο τρόπος που βιώνονται σήμερα!

Κύρια Ευρήματα



Διαδικτυακός Κόσμος

- Αίσθηση συνεχούς έκθεσης
- Κοινωνική σύγκριση
- Ακραία / ουτοπικά πρότυπα
- Προσωπικά δεδομένα / απόρρητο
- Διατάραξη ομαλής καθημερινότητας (κοινωνικοποίηση, ύπνος, κτλ.)



«Ρύπανση» του Νου

- Υπέρ-έκθεση σε ερεθίσματα
- Υπέρ-πληροφόρηση
- Αντικρουόμενες πληροφορίες – “fake news”
- Γεωμετρική αύξηση μέσω πληροφόρησης / πρόσβασης σε παγκόσμιες πληροφορίες και πηγές

Μία Εικόνα, Χίλιες Λέξεις



Μία Εικόνα, Χίλιες Λέξεις

Ομορφιά
Ψυχική /
συναισθηματική
ανάταση
Πνεύμα
Ψυχαγωγία
Έκφραση / επαφή με
το συναίσθημα
Δημιουργία

Ευεξία
Όραμα
Ορίζοντες
Μεγαλείο της φύσης
Εξερεύνηση

Είμαστε περαστικοί - human
scale (πόσο μικρός είμαι
μπροστά στη φύση)
Κίνηση / ενέργεια

Απόλαυση
Ποικιλία
Γευστικά ταξίδια
Φαγητό / ποτό με καλή παρέα
Δείπνο με φίλους
Νέες εμπειρίες, Συμμετοχή όλων των αισθήσεων
Βασικές ανάγκες

Χαλάρωση, ευεξία, ηρεμία, γαλήνη, ζεστασιά,
αναγέννηση, εσωτερική ισορροπία, υγεία

Καλύτερη υγεία, καινοτομίες, εξέλιξη, πρόληψη, μακροζωία,
Ομορφιά, φροντίδα εαυτού, προσωπική φροντίδα, υγιεινή

Επιτυχία, επίτευξη στόχων, άνοδος, ευμάρεια, καριέρα,
επαγγελματική καταξίωση, ομαδικότητα, πρόοδος

Ξεκίνημα, ζωή, η νίκη της ζωής, στόχοι

Δυναμική, ενέργεια, στόχοι,
συναγωνισμός, αγώνας, εσωτερική
ανασκόπηση, επιτυχία

Αγάπη, Κοινωνικοποίηση, δεσμοί ζωής, διασκέδαση, ανθρώπινες σχέσεις,
μεταβίβαση γνώσεων, γενιές, στοργή, ζεστασιά, δημιουργία ύπαρξης, οικογένεια

Πώς θα προωθούσατε το “wellbeing”, αν ήσασταν “policy makers”;

Κύρια Ευρήματα



Διαβίωση



Ευεξία



Εκπαίδευση



Πώς θα προωθούσατε το “wellbeing”, αν ήσασταν “policy makers”;

Κύρια Ευρήματα



Διαβίωση

Ζητείται «**θεσμική προστασία**»!

Δημόσιες παροχές/υπηρεσίες

- Σεβασμός και ανταποδοτικότητα στις υπηρεσίες που λαμβάνουν (εκπαίδευση και υγεία), ώστε να υπάρχει αντιστοίχιση με τους φόρους που πληρώνουν.

Υπηρεσίες ιδιωτικού τομέα

- Εξορθολογισμός (στέγαση/ενοίκια και διατροφή), ώστε τα κόστη να μην υπερβαίνουν την πραγματική οικονομική δυνατότητα του μέσου ελληνικού νοικοκυριού.

Πώς θα προωθούσατε το “wellbeing”, αν ήσασταν “policy makers”;

Κύρια Ευρήματα



Ευεξία

Σωματική υγεία

- **Στήριξη συστήματος δημόσιας υγείας** (ιδιαίτερως σημαντικό σε κρίσεις δημόσιας υγείας, όπως π.χ. η πρόσφατη πανδημία).
- **Ενημέρωση** για την αξία της πρόληψης.
- **Εκπαίδευση από μικρή ηλικία**, ώστε η σωματική άσκηση να ενταχθεί ουσιαστικά στην Ελληνική κουλτούρα και καθημερινότητα.
- **Σύγχρονες, προσβάσιμες δημόσιες αθλητικές δομές και εγκαταστάσεις.**
- Δράσεις που θα προκρίνουν τη **μεσογειακή/ελληνική διατροφή.**

Ψυχική υγεία

- **Σύγχρονες δημόσιες δομές ψυχικής υγείας και συμβουλευτικής-αυτογνωσίας** (έμφαση στο πρωτοβάθμιο επίπεδο, στην πρόληψη και στην εκπαίδευση π.χ. με τη μορφή ανοιχτών σεμιναρίων/εργαστηρίων).

Πώς θα προωθούσατε το “wellbeing”, αν ήσασταν “policy makers”;

Κύρια Ευρήματα



Εκπαίδευση

Ακαδημαϊκή εκπαίδευση

- Χρειάζονται **πρωτοβουλίες** και **υποστήριξη** (διατηρεί τη σημαντικότητα που παραδοσιακά είχε στην Ελλάδα, αλλά δείχνει να πλήττεται από την οικονομική κρίση).

Συμπεριφορική εκπαίδευση

- Από νεαρή σχολική ηλικία **εκπαίδευση** σε **υγιεινές συνήθειες** (διατροφή, άθληση, σχέση με τη φύση), **σωστή χρήση διαδικτύου/μέσων κοινωνικής δικτύωσης** (digital literacy), **συμβουλευτική** ως προς τον επαγγελματικό, κοινωνικό και οικογενειακό προσανατολισμό τους.

Πολιτισμική εκπαίδευση

- Ενασχόληση από νεαρή ηλικία στα σχολεία με **πολιτισμικά ζητήματα**, έτσι ώστε μεγαλώνοντας οι άνθρωποι να επιζητούν και να επιθυμούν τη συμμετοχή τους σε πολιτιστικά δρώμενα.

Κοινωνική εκπαίδευση

- Προγράμματα στα σχολεία που θα προάγουν τον **εθελοντισμό**, τον **ακτιβισμό** και την εν γένει **ενασχόληση** με τα **κοινά**. Λόγω συνθηκών (φυσικές καταστροφές, περιβαλλοντική κρίση, μετακινήσεις πληθυσμών κτλ.), η ενεργή συμμετοχή όλων δείχνει ότι θα είναι απαραίτητη στο άμεσο μέλλον.

Παρατηρήσεις

Κύρια Ευρήματα

Παράγοντες που -τόσο βιβλιογραφικά όσο και σε άλλες κοινωνίες- συνδέονται με την προώθηση του “wellbeing”, όπως:

- Πολιτισμός / τέχνη
- Πνευματικότητα
- Ενεργή ανάμιξη στα κοινά/ενεργός πολίτης /εθελοντισμός
- Σχέση με τη φύση

δεν προέκυψαν αυθόρμητα

Ίσως επειδή στην Ελλάδα του σήμερα, η κοινωνική και οικονομική σταθερότητα ορίζουν σε μεγάλο βαθμό το αναφορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ο όρος “wellbeing” νοηματοδοτείται.

☞ Αξιοσημείωτο είναι ότι ΑΦΟΥ οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε ερεθίσματα, που σχετίζονται με τους παραπάνω παράγοντες, **τότε μόνο** (δευτερογενής αναφορά) τους συμπεριέλαβαν σε κολλάζ φωτογραφιών που έφτιαξαν και στις προτάσεις πολιτικών προώθησης του “wellbeing” που διατύπωσαν.



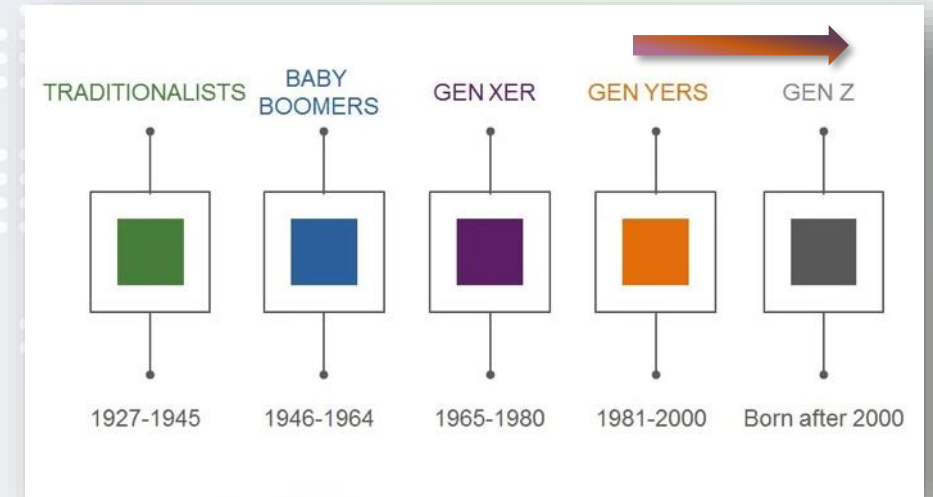
Παρατηρήσεις

Κύρια Ευρήματα

Νεότεροι συμμετέχοντες

Παρόλο που αναγνωρίζουν τις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις και δυσκολεύονται από αυτές, έτειναν να «κατηγορούν» λιγότερο την «κοινωνία», το κράτος και το σύστημα σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους, ίσως επειδή έχουν:

- διευρυμένο φάσμα απόψεων και κατανόησης των κοινωνικών θεμάτων (διαφορετική εκπαίδευση/πρόσβαση σε πολλές και ποικίλες πηγές γνώσης και πληροφόρησης),
- εξοικείωση/αποδοχή της νέας τάξης πραγμάτων/αίσθηση ότι έχουν κάποια επιρροή στη δημιουργία θετικής αλλαγής (περισσότερο εκτεθειμένοι σε αυτοδιαχειριζόμενες κινήσεις, κοινωνικό και ψηφιακό «ακτιβισμό» και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών).



Παρατηρήσεις

Κύρια Ευρήματα

- Η **ισχυρή κοινοτική στήριξη** (community support) και τα **ανεπίσημα κοινωνικά δίκτυα** φάνηκε ότι μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ευημερία και την ανθεκτικότητα των ατόμων στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές.
- Οι **πολιτιστικές αξίες** και οι **παραδόσεις**, που τηρούνται σε μεγαλύτερο βαθμό, εκτός μεγάλων αστικών κέντρων, ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα και μια πιο ήρεμη συνολική προσέγγιση της ζωής.

Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν την αντίληψη των ατόμων με αποτέλεσμα να τους κάνουν να **βλέπουν τις δυσκολίες τους ως φυσικό μέρος της ζωής**, που μπορούν να ξεπεραστούν με τη βοήθεια της κοινότητας, σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει στα μεγαλύτερα αστικά κέντρα, όπως η Αθήνα.



Τροφή για σκέψη...

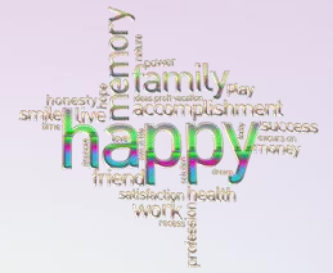
Συνοψίζοντας

- Ιστορικοί, πολιτιστικοί και κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο η έννοια “wellbeing” γίνεται αντιληπτή στην Ελλάδα του 2023, δηλ., με έμφαση και εστίαση στις κοινωνικοοικονομικές της παραμέτρους, όπως οικονομική ευμάρεια, κοινωνική ευημερία, επαγγελματική ικανοποίηση κτλ..
- Με βάση τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ποιοτικής έρευνας αναδεικνύονται **τέσσερις (4) περιοχές παρέμβασης** ως προς την περαιτέρω **προώθηση των πρακτικών “wellbeing”**.



Τροφή για σκέψη

Συνοψίζοντας προτείνονται...



1. Επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο το “wellbeing” ορίζεται και γίνεται αντιληπτό.

Θα βοηθούσε πολύ εάν κατά την επικοινωνία για τα απλά, προσιτά και πρακτικά μέσα που ενισχύουν το “wellbeing”, αυτά παρουσιάζονταν ως ένα **προσβάσιμο κομμάτι** της **καθημερινότητας** του **μέσου πολίτη** και όχι ως κάτι πολυτελές ή άπιαστο, δηλ., ένα αγαθό εξαρτώμενο από αυστηρά οικονομικούς παράγοντες.

2. Ενημέρωση για τις **δομές** και τα **εγχειρήματα**, που ήδη υπάρχουν και λειτουργούν και που οι πολίτες δείχνουν να **μην γνωρίζουν** ειδικά στον τομέα της ευεξίας (σωματική και ψυχική υγεία).

Είναι πολύ σημαντικό να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία αναφέρεται πλέον σαν κάτι βασικό, το οποίο όλοι πρέπει να φροντίζουμε εξίσου με το σώμα μας ή/και τη γενικότερη υγεία μας. Αισιόδοξο είναι ότι δεν αναφέρθηκε από κανέναν το ταμπού του στίγματος της ψυχικής πάθησης.

3. Εκπαιδευτικά προγράμματα και πρωτοβουλίες, με στόχο την **ανάδειξη** της **σημαντικότητας όλων** των παραμέτρων του “wellbeing” καθώς και την **εισαγωγή θεματικών** που σήμερα δείχνουν να **παραμελούνται** όπως π.χ. συμπεριφορική, πολιτισμική και κοινωνική εκπαίδευση.

4. Εμπλουτισμός, μέτρηση και ποσοτικοποίηση των παραμέτρων (KPIs) του “wellbeing” σε επίπεδο Δήμων, με στόχο τη δημιουργία ενός **Παρατηρητήριου Ποιότητας Ζωής** κατά τα πρότυπα άλλων χωρών.



"We need a just transformation in the way we live, work, and cooperate"

United Nations Development Program

Ευχαριστούμε!