



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Πάτρα)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ Ο
ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ»**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΣΙΝΟΥ Κ. ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

ΑΝΥΦΑΝΤΗ Β. ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ



Πάτρα, Σεπτέμβριος 2016



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

HIGH TECHNOLOGICAL INSTITUTE OF SOUTH GREECE
SCHOOL OF HEALTH AND WELFARE
DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

DESSERTATION TASK

“Physical activities at home and their role concerning the
family’s mental health”

CHARIKLEIA K. SINOY

ANIFANTI V. CHRISANTHI



Patras, September 2016



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Πάτρα)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ»**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

ΣΙΝΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

ΑΝΥΦΑΝΤΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

Δρ. κ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ

ΜΑΡΙΑ

Πτυχιακή εργασία για τη λήψη πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Α.Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.

Πάτρα, Σεπτέμβριος 2016

Η διπλωματική εργασία της Ανυφαντή Χρυσάνθης και Σίνου Χαρίκλειας
εγκρίνεται:

Υπογραφές:

1

Μέλη εξεταστικής επιτροπής:

2

3

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος - Ευχαριστίες.....	9
Περίληψη.....	10
Abstract.....	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- I

1.1 Εισαγωγή.....	14
1.2 Ορισμοί.....	17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- II

Ψυχολογικές θεωρίες σχετικά με την άσκηση

2.1 Εισαγωγή.....	19
2.2 Οικιακή εργασία και τα ποσοστά επιτυχίας	21
2.3 Ρόλοι ανδρών και γυναικών στο σπίτι.....	24
2.4 Το μοντέλο των φεμινιστικών ρόλων.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- III

Πλεονεκτήματα της οικιακής εργασίας

3.1 Εισαγωγή.....	29
3.2 Μειονεκτήματα της οικιακής εργασίας.....	32
3.3 Φυσικές δραστηριότητες και ο ρόλος τους.....	33
3.4 Φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι και ο ρόλος τους.....	34
3.5 Μελέτη για τα οφέλη που παρουσιάζουν στη καρδιά οι φυσικές δραστηριότητες.....	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- IV

Εναλλακτικές λύσεις για οικιακές δουλειές σε άτομα ειδικής αγωγής

4.1 Εισαγωγή.....	38
4.2 Τα έξυπνα σπίτια.....	39
4.3 Τα έξυπνα σπίτια για άτομα με Ειδικές Ανάγκες & Ηλικιωμένους.....	40
4.4 Πρόσφατα προγράμματα “έξυπνων σπιτιών” ανά τον κόσμο.....	41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- V

Επιμέρους στοιχεία τα οποία μπορούν να προβληθούν στη φυσική και στη ψυχική υγεία της οικογένειας

5.1 Εισαγωγή.....	44
5.2 Οι δραστηριότητες του σπιτιού, σε ποιους επιπλέον παράγοντες μπορούν να βοηθήσουν.....	45
5.3 Παιδιά και οικιακές δραστηριότητες τι οφέλη αποκτούν τα παιδιά και τι οι γονείς.....	46
5.4 Φυσική δραστηριότητα & Γυμναστική.....	48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- VI

Μελέτη Έρευνας

6.1 Εισαγωγή.....	51
6.2 Σχεδιασμός έρευνας.....	52
6.3 Μεθοδολογική προσέγγιση.....	
6.4 Σκοπός και στόχοι έρευνας.....	
6.5 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις της έρευνας.....	53
6.6 Πληθυσμός και δείγμα της παρούσας έρευνας.....	
6.7 Εργαλείο έρευνας.....	54
6.8 Τόπος και χρόνος διεξαγωγής.....	
6.9 Δυσκολίες έρευνας.....	
6.10 Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας της έρευνας.....	55
6.11 Κωδικοποίηση και στατιστική ανάλυση έρευνας.....	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ-VII

Αποτελέσματα έρευνας και συζήτηση

7.1 Αποτελέσματα έρευνας.....	56
7.2 Συζήτηση έρευνας.....	79
7.3 Συμπεράσματα.....	82

ΚΕΦΑΛΑΙΟ- VIII

Προτάσεις

8. Προτάσεις.....	84
· Παράρτημα 1.....	87
· Παράρτημα 2.....	90

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κ.α.	Και άλλα
Κ.λπ.	Και λοιπά
Π.χ.	Παραδείγματος χάριν
ΑΤΕΙ	Ανώτατο Τεχνολογικό Ίδρυμα
ΑμεΑ	Άτομα με Ειδικές Ανάγκες
ΤΟΓΜΕ	Τομέας Ανάπτυξης Γυναικών Μάνατζερ & Επιχειρηματιών

Πρόλογος- Ευχαριστίες

Η παρούσα πτυχιακή με τίτλο «Οι σωματικές δραστηριότητες στο σπίτι και ο ρόλος τους στην ψυχική υγεία της οικογένειας», σκοπό της είχε την μελέτη ως προς την γνώση των νέων παιδιών, ζευγαριών, αλλά και των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων, για τις δυνατότητες τις οποίες μπορούν να προσφέρουν οι οικιακές εργασίες τόσο στον οργανισμό μας, όσο και στην ψυχολογία μας.

Η μελέτη αυτή δημιουργήθηκε μέσα από φοιτητές, ζευγάρια και άτομα τρίτης ηλικίας, από διάφορα μέρη της Ελλάδας κατά την χρονική περίοδο Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου 2016.

Επιθυμούμε, να ευχαριστήσουμε πολύ τους συμμετέχοντες για τον χρόνο που διέθεσαν για την ολοκλήρωση της έρευνας μας.

Καθώς επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα την καθηγήτρια και επόπτριά μας την κυρία Θεοδωράτου Μαρία, για την πολύτιμη βοήθειά της και τον χρόνο της και για συνεχής καθοδήγησή της έως και την ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής.

Ολοκληρώνοντας, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε πολύτιμα άτομα που ήταν δίπλα μας και με την στήριξη τους και την βοήθειά τους μπορέσαμε να φέρουμε εις πέρας ένα σημαντικό κομμάτι της πτυχιακής μας εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με την εν λόγω πτυχιακή εργασία θα αναφερθούμε σε έρευνες των ψυχολογικών θεωριών, σχετική με την άσκηση όσον αφορά τη κατανόηση των παραγόντων που ερμηνεύουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Θα γίνει παρουσίαση σε κάποιους ερευνητές, οι οποίοι ασχολούνται πιο διεξοδικά με τη φυσική δραστηριότητα μέσα από το χώρο της ψυχολογίας της άσκησης και μέσα από μελέτες που εμφανίζουν γνωστικοί παράγοντες για τα προγράμματα άσκησης και υγείας.

Στη συνέχεια αναφερόμαστε σε κοινωνικά άρθρα και απόψεις πάνω στο θέμα που εκπονείται η πτυχιακή εργασία. Έρευνες λοιπόν, έχουν δείξει από αμερικανικό πανεπιστήμιο, ότι οι οικιακές εργασίες π.χ. πλύσιμο των πιάτων, δεν είναι και η πιο ευχάριστη ασχολία για κάποιον αλλά βοηθάει στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων. Εκτός από τα παραπάνω, συναντήσαμε κάποια άρθρα που θα έρθουν σε σύγκρουση μεταξύ των θεμάτων, π.χ. οικιακών δραστηριοτήτων ανάμεσα σε γυναικείο και ανδρικό πληθυσμό.

Επιπλέον, θα εστιάσουμε στους ρόλους ανδρών και γυναικών στο σπίτι ξεκινώντας από την αυγή του 21^{ου} αιώνα, που φαίνεται η χειραφέτηση και η ανεξαρτησία των γυναικών μετά από δεκαετίες αγώνων. Έρευνες εκπονήθηκαν σε επτά ευρωπαϊκά κράτη, διαπιστώθηκε ότι δεν έχουν αλλάξει και πολύ τα πράγματα σε σύγκριση με παλαιότερα χρόνια. Οι άνδρες συνεχίζουν να είναι οι κουβαλητές του σπιτιού και οι γυναίκες συνεχίζουν να είναι υπεύθυνες για τη διατήρηση και τη συντήρηση της οικογένειας.

Επιπροσθέτως, θα συναντήσουμε το μοντέλο των φεμινιστικών ρόλων, μετά από μεγάλες αλλαγές των τελευταίων δεκαετών και με τη συμμετοχή των γυναικών στην οικονομία, μια νέα ισορροπία έπρεπε να βρεθεί.

Τα πλεονεκτήματα της οικιακής εργασίας. Πολλοί πιστεύουμε πως είναι μια καταναγκαστική εργασία το πλύσιμο των πιάτων, αλλά εάν

καθίσουμε να σκεφτούμε τα οφέλη που προσφέρει θα αποκτήσουμε και περισσότερα κίνητρα για αυτές. Ωστόσο, κρατά το σώμα σε κίνηση και ως γνωστόν κάνει καλό στην υγεία. Σε έρευνα που διεξήχθη, συμμετείχαν άτομα τρίτης ηλικίας που έπασχαν από χρόνιες ασθένειες αλλά και κινητικά προβλήματα. Η έρευνα έδειξε πως η καθαριότητα του σπιτιού ήταν μέσο θεραπείας για όλους. Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσίασαν πως εκείνοι που ζουν μέσα στην ακαταστασία και τη βρωμιά είναι λιγότερο ικανοποιημένοι συγκριτικά με όσους ζουν σε τακτοποιημένο και καθαρό σπίτι και αυτό επηρεάζει όλο το φάσμα των ανθρώπων. Καθώς και πολλά άλλα ενδιαφέροντα κεφάλαια.

Ολοκληρώνοντας, στο ερευνητικό κομμάτι τις εν λόγο εργασίας θα δούμε «Τι ρόλο παίζουν οι οικιακές εργασίες στην ζωή της οικογένειας;» Θα δούμε τον σχεδιασμό της έρευνας, την μεθοδολογική προσέγγιση, αλλά και το σκοπό και τα στοιχεία της έρευνας. Επιπροσθέτως, θα αναφερθούμε στα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία είναι και η βάση της έρευνάς μας, το ερευνητικό εργαλείο. Καθώς επίσης θα δούμε το δείγμα και τον πληθυσμό, θα αναφερθούμε στον τόπο και τον χρόνο διεξαγωγής, θα δούμε δυσκολίες, καθώς θα μιλήσουμε και για ζητήματα ηθικής. Και κλείνοντας θα μιλήσουμε για την κωδικοποίηση της εν λόγο έρευνας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Οικιακές εργασίες, οικογένεια, ψυχολογία, γυμναστική.



Abstract

With this work we will refer to studies of psychological theories relevant to the exercise in terms of understanding the factors explaining participation in physical activities. It will be presented to some researchers, who deal in more detail with the physical activity from the field of psychology of exercise and through studies that show cognitive factors on exercise and health programs.

Then referring to social articles and opinions on the topics centered work. Investigations then, have shown from an American university that housework for example, washing dishes is not the most pleasant occupation for someone but it helps the

physical and mental health of individuals. Besides the above, we came across some articles that will come into conflict between issues for example, household activity between female and male population.

In addition, we will focus on men and women's roles at home starting from the dawn of the 21st century, it seems, the emancipation and independence of women after decades of struggles. Investigations were carried out in seven European countries found not to have changed much things compared to previous years. The men continue to be the breadwinner of the house and women continue to be responsible for maintaining and maintain the family.

In addition, we see the model of feminist roles, after major changes of the last ten, with the participation of women in the economy, a new balance had to be found.

The advantages of housework. Many believe it is forced labor washing dishes, but if you sit down to think about the benefits you will get more incentives for them. However, it keeps the body moving and famously good for health. In research conducted, participated elderly people suffering from chronic diseases and disabilities.

In conclusion, the research part of this work we will see "What is the role of housework in family life?" We will see the design of the survey, the methodological approach, but also the purpose and details of the investigation. Additionally, we will refer to the research questions that are the basis of our research, the research tool. And also we will see the sample and the population, we will refer to the place and the timing, we see difficulties as they talk about ethics. And closing will talk about consolidating the research purpose.

KEY WORDS: Domestic work, family, psychology, exercise.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΟΡΙΣΜΟΙ

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα της παρούσας εργασίας είναι “Οι σωματικές δραστηριότητες και ο ρόλος τους στην ψυχική υγεία της οικογένειας”. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην άσκηση στο οικιακό περιβάλλον και την ψυχική υγεία της οικογένειας και πως διαμορφώνεται στις μέρες μας.

Αρχικά, η εργασία χωρίζεται σε δύο επιμέρους μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό μέρος. Τα σκέλη της πτυχιακής μας ύστερα από μια ευρεία διαδικτυακή ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε, τόσο ελληνική, όσο και αγγλική υποδιαιρούνται σε οκτώ(8) κεφάλαια.

Το θεωρητικό μέρος απαρτίζεται από (5) πέντε κεφάλαια τα οποία έχουν ως εξής: αναφέρονται και αναλύουν όρους σχετικούς με την οικιακή εργασία, τους σκοπούς και τα οφέλη όπου προσφέρει τόσο στον οργανισμό, όσο και

την ψυχική υγεία της οικογένειας. Θα δούμε τα θετικά αλλά και τα αρνητικά στοιχεία της οικιακής εργασίας, καθώς και κατά πόσο τα νέα ζευγάρια συνεργάζονται σε αυτές, εν αντιθέσει τα παλαιότερα.

Επιπροσθέτως, θα μιλήσουμε για τις θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες μπορεί να προσφέρει, κατά πόσο το πιστεύουν οι νέοι και τι σχέση μπορεί να έχει με την καθημερινή φυσική αγωγή. Καθώς θα αναφερθούμε στο φεμινιστικό μοντέλο και την δημιουργία του. Επιπλέον, θα αναφερθούμε στην καταλληλότητα της οικιακής εργασίας στα άτομα ειδικής αγωγής.

Ολοκληρώνοντας, θα μιλήσουμε για επιμέρους στοιχεία τα οποία μπορούν να προβληθούν στην ανασυγκρότηση της οικογένειας και στην ψυχική τους κατάσταση καθώς και σε προτάσεις οικιακής εργασίας ως προς της ψυχική και σωματική υγεία της οικογένειας.

Στο δεύτερο μέρος, θα ασχοληθούμε με το ερευνητικό κομμάτι και τα ερευνητικά ερωτήματα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθούν οι στάσεις των ατόμων που ασχολούνται με τις οικιακές εργασίες, καθώς και πως τις αντιλαμβάνονται τα μέλη της οικογένειας και κατά πόσο μπορούν οι φυσικές δραστηριότητες να φανούν βοηθητικές στη ψυχική υγεία των ατόμων αυτών.

Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν εκατό (100) άτομα εκ των οποίων τα τριάντα πέντε (35) ήταν άνδρες ενώ τα εξήντα πέντε (65) ήταν γυναίκες ποικίλων ηλικιών, από φοιτητές έως άτομα τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές του ΑΤΕΙ Πατρών ποικίλων τμημάτων, κάτοικοι της Πάτρας και κάτοικοι της Ηλείας. Επίσης, οι ηλικίες όπου ερωτήθηκαν, είναι από 20 έως 60+. Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν σε ηλικίες (20-30 ετών) 50% και το μικρότερο δείγμα ήταν σε άτομα ηλικίας (60+ ετών) ένα 4%. Για το εκπαιδευτικό επίπεδο το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Πανεπιστημιακές σπουδές 41% και το μικρότερο μεταπτυχιακές σπουδές 3%.

Αποτέλεσμα της συγκεκριμένης πτυχιακής είναι, να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και στην ψυχική υγεία της οικογένειας και πως αυτή διαμορφώνεται στις μέρες μας. Πιο συγκεκριμένα, μελετά τον ρόλο που διαδραματίζει η φυσική δραστηριότητα

στην ψυχική υγεία της οικογένειας και τη σχέση που έχουν οι δύο αυτές έννοιες μεταξύ τους. Επιπλέον, η πτυχιακή μας εργασία εστιάζει στην εικόνα του σύγχρονου πολιτισμού και στην έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας σήμερα.

Επιμέρους στόχοι της εργασίας αποτελούν, η ανάδειξη θετικών και αρνητικών αποτελεσμάτων της φυσικής δραστηριότητας στο σπίτι, τόσο στον οργανισμό, όσο και στην ψυχική υγεία της οικογένειας. Παράλληλα οι θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες μπορεί να παρέχει τόσο στην οικογένεια, όσο και σε άτομα ιδικής αγωγής, όπως και τα πλεονεκτήματα ή τα και τα μειονεκτήματα όπου μπορούν να υπάρχουν. Τέλος επιμέρους στοιχεία, τα οποία μπορούν να προβληθούν στην ανασυγκρότηση της οικογένειας και στην ψυχική τους κατάσταση.

Τα παραπάνω στοιχεία επιβεβαιώνονται κατά την ανάλυσή τους από σχετικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί από ειδικούς πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο, αλλά και τη δική μας έρευνα.

Στην έρευνα την οποία πραγματοποιήθηκε μέσω των ατόμων της πτυχιακής εργασίας, αναδεικνύουμε τις απόψεις ενήλικων ανθρώπων διαφόρων ηλικιών, περιοχών και τάξεων, ως προς τις φυσικές δραστηριότητες του σπιτιού και το πώς αυτές βοηθούν στην ψυχολογία και στα συναισθήματα που κατακλύζουν την οικογένεια. Εν κατακλείδι, βλέπουμε κατά πόσο βοηθάει τα ζευγάρια η συνεργασία στις οικιακές δραστηριότητες και τρόπους για καλύτερη διάθεση εν ώρα εργασίας.

1.2 ΟΡΙΣΜΟΙ

Η ψυχική διάθεση ορίζεται από ψυχολογικούς και φυσιολογικούς παράγοντες όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η κόπωση, η ενεργητικότητα κ.ά. (McNair et al. 1971). Το άγχος και η κατάθλιψη θεωρούνται σοβαροί παράγοντες της υγείας (Martinsen 1993). (Ζέρβας, 1996)

Φυσική δραστηριότητα: Η φυσική δραστηριότητα είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, κάθε σωματική άσκηση και σπορ που ενεργοποιούν τους μυς τους σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας (Berger, Pargman και Weinberg, 2007).

Άσκηση: Με τον όρο άσκηση εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού και στην οποία εμπλέκονται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος (Berger, Pargman και Weinberg, 2007).

Ψυχική υγεία: Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η ψυχική υγεία είναι η κατάσταση ψυχικής ευεξίας στην οποία τα άτομα έχουν πλήρη επίγνωση των ικανοτήτων τους, διαχειρίζονται τις συνήθειες στρεσογόνες

καταστάσεις της ζωής, εργάζονται παραγωγικά και γόνιμα και συνεισφέρουν στην κοινωνία τους (WHO, 2005).

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με το The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine, ψυχική υγεία είναι μια πνευματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την απουσία ταλαιπωρίας και μεγάλων δυσκολιών, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα άτομα με ψυχική υγεία έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν τις πηγές στρες του περιβάλλοντος και να εργάζονται παραγωγικά, είτε με άλλους είτε μόνα τους. Συνήθως, είναι σε θέση και θέλουν να προσπαθούν να βελτιώσουν τόσο τις συνθήκες της κοινωνίας, όσο και τις προσωπικές τους (Kent, 1994).

Η σωματική δραστηριότητα: Η σωματική δραστηριότητα ορίζεται ως οποιοδήποτε σωματική κίνηση, που παράγεται από σκελετικούς μύες, που απαιτεί ενέργεια. Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες που αναλαμβάνονται, ενώ εργάζονται, παίζουν, τη διεξαγωγή δουλειές του σπιτιού, τα ταξίδια και τη συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Η νοημοσύνη: Ο Piaget, στην θεωρία του, ορίζει την νοημοσύνη, ως μια βασική λειτουργία της ζωής, η οποία δίνει την δυνατότητα σε έναν οργανισμό να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του. (R. Shaffer 2004,229).

Αναπηρία: Αναπηρία γενικά θεωρείται κάθε αδυναμία του ανθρώπινου οργανισμού να κάνει κάποιες συγκεκριμένες λειτουργίες. Αυτή η αδυναμία, είναι πιθανόν να οφείλεται στη μερική ή ολική απώλεια κάποιου μέλους ή οργάνου ή στην δυσλειτουργία κάποιου μηχανισμού του σώματος. Όπου η σωματική αδυναμία έχει επιρροές στην λειτουργία του σώματος, ενώ, η διανοητική λειτουργία μειώνει την πνευματική ανάπτυξη. (Sanders και Myers, 1998,4)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ

ΑΣΚΗΣΗ

2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με ορισμένες ψυχολογικές θεωρίες διεισδύουμε ιδιαίτερα στην κατανόηση των παραγόντων που ερμηνεύουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και γενικότερα, σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.

Διάφορες έρευνες όπως αναφέρουν οι παρακάτω ερευνητές, που ασχολούνται με την κατανόηση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες έχουν υιοθετήσει θεωρίες από διάφορους χώρους της ψυχολογίας της υγείας, και έχουν ασχοληθεί με τον έλεγχο και την προσαρμογή των θεωριών αυτών στο χώρο της ψυχολογίας της άσκησης. (Biddle, Hagger, Chatzisarantis & Lippke, 2007).

Στις παρούσες μελέτες εμπλέκονται γνωστικοί παράγοντες, αυτοπεποίθησης, ευχαρίστησης, γνώσεις, στάσεις, και προθέσεις των ατόμων και μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση της υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών σε προγράμματα άσκησης και υγείας (Buckworth & Dishman, 2007).

Έπειτα, από την κατανόηση των θεωρητικών πλαισίων σχετικά με την υγεία, μπορεί κανείς, με περισσότερη ασφάλεια, να διατυπώσει αποτελεσματικές προτάσεις και να σχεδιάσει προγράμματα παρέμβασης.

Εκτός από τα παραπάνω, σε πολλές έρευνες, παρατηρούμε πως τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας είναι πολλά. Τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Μια πρώτη έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Bristol του καθηγητή Ken Fox, αναφέρει πως όσοι είναι σωματικά δραστήριοι και ιδίως από την μέση ηλικία και έπειτα έχουν και περισσότερες πιθανότητες να αποφύγουν σοβαρά προβλήματα υγείας καθώς παρατηρείτε περισσότερος χρόνος ζωής.

Επιπρόσθετα, μελέτες έχουν δείξει πως η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική στην ψυχική κατάσταση μας, καθώς βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες και την καταπολέμηση του σωματικού και ψυχικού άγχους.

Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, όπως επίσης και στην γεροντική άνοια σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μακροζωία αλλά και στην καλύτερη ποιότητα ζωής. Καθώς οι έρευνες στον τομέα αυτό συνεχίζονται αναμένεται να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη προσοχή στην αξία της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία και την ευεξία σε σχέση με το παρελθόν.

Τέλος, όπως αποδεικνύει νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLoS One στις 20 Φεβρουαρίου, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, η σωματική αδράνεια αποτελεί την τέταρτη κυριότερη αιτία θανάτου στον κόσμο αν και συχνά η σημασία της σωματικής δραστηριότητας υποτιμάται σε σχέση με άλλους παράγοντες στην κλινική έρευνα και στη συνείδηση του κοινού. Οποιαδήποτε, μορφή σωματικής δραστηριότητας, καθώς κι οι δουλειές του νοικοκυριού παίζουν μεγάλο ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και έχουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Ερευνητές διαπίστωσαν σημαντική

μείωση του χρόνου που δαπανούν οι γυναίκες σε οικιακές εργασίες κατά τα τελευταία πενήντα χρόνια. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιώντας στοιχεία των ετών 1965-2010 παρατήρησαν ότι ο χρόνος αυτός μειώθηκε από 25,7 ώρες την εβδομάδα το 1965 σε 13,3 ώρες το 2010.

2.2 ΟΙΚΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι δουλειές του σπιτιού ομολογουμένως δεν είναι το πιο ευχάριστο πράγμα με το οποίο μπορεί να ασχοληθεί κανείς. Κι όμως, σύμφωνα με ερευνητές από ένα αμερικανικό πανεπιστήμιο, οι οικιακές εργασίες - όπως το πλύσιμο των πιάτων και το ξεσκόνισμα - μπορεί να μην είναι ευχάριστες μεν, όμως είναι σημαντικές τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική υγεία των ατόμων. Είτε αυτό οφείλετε στον ανδρικό είτε στον γυναικείο πληθυσμό.

Στη συνέχεια θα συναντήσουμε κάποια άρθρα τα οποία θα έρθουν σε σύγκρουση μεταξύ τους σε θέματα οικιακών δραστηριοτήτων ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Έρευνα σε άρθρο ισχυρίζεται ότι, οι άντρες είναι το πιο καθαρό φύλο, με το 66% αυτών να περνά 8 ή περισσότερες ώρες κάνοντας δουλειές του σπιτιού, με το ποσοστό στο γυναικείο φύλο να είναι στο 62%. Σύμφωνα με τους ερευνητές που διεξήγαγαν την έρευνα για λογαριασμό του YoupiJob.co.uk τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μια αλλαγή στο στερεότυπο των τελευταίων 50 και παραπάνω χρόνων, γράφει η

MailOnline. Το 1965 οι παντρεμένες γυναίκες και όσες συγκατοικούσαν με το σύντροφό τους, περνούσαν 30 ώρες την εβδομάδα ασχολούμενες με τις οικιακές εργασίες, ενώ οι άντρες αφιέρωναν μόλις 4,9 ώρες στις «ανάγκες» του σπιτιού.

Εν αντιθέσει, ένα δεύτερο άρθρο από το Ινστιτούτο Δημοσίων Πολιτικών λέει ότι κάνουν τόσες δουλειές όσες και οι γυναίκες τους στο σπίτι. Λιγότερες από τρεις ώρες την εβδομάδα στις δουλειές του νοικοκυριού αφιερώνει μόλις το 3% των παντρεμένων γυναικών, με περισσότερες από τις μισές να αφιερώνουν περισσότερες από 13 ώρες την εβδομάδα. Το «μοντέλο» αυτό παραμένει σχεδόν το ίδιο εδώ και γενιές. Περισσότερες από 8 στις 10 γυναίκες που έχουν γεννηθεί το 1958 δήλωσαν ότι ασχολούνται πιο πολύ συγκριτικά με το σύντροφό τους με το πλύσιμο των ρούχων και το σιδέρωμα, ενώ επτά με την παραπάνω άποψη συμφώνησαν και 7 στις 10 που είχαν γεννηθεί το 1970.

Ειδικοί αναφέρουν ότι η ανισορροπία μεταξύ των φύλων εξακολουθεί να υπάρχει στα νοικοκυριά της Μεγάλης Βρετανίας, καλώντας τους άντρες να αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο. «Η επανάσταση στους ρόλους των δύο φύλων έχει ακόμη “εκκρεμότητες”. Οι γυναίκες αναλαμβάνουν το βαρύ φορτίο των οικιακών εργασιών, ειδικά μετά την απόκτηση παιδιών. Όταν βγάζουν περισσότερα χρήματα, η διαπραγματευτική τους δύναμη, αυξάνεται και το χάσμα αυτό μπορεί να μειώνεται» δήλωσε ο πρόεδρος του ινστιτούτου Nick Pearce.

Επιπλέον παρατηρούμε ότι, οι μητέρες που κουβαλάνε όλη τη μέρα το μωρό τους, βάρους δέκα κιλών, επιδίδονται σε μια δραστηριότητα αντίστοιχη με το να έκαναν στο γυμναστήριο ένα πρόγραμμα με ελεύθερα βάρη, όπως προκύπτει από έρευνα που δημοσιεύτηκε σήμερα στην Αυστραλία. «Όλοι γνωρίζουμε ότι οι γονείς με μικρά παιδιά συχνά νιώθουν κουρασμένοι και το αποδίδουμε στην έλλειψη ύπνου, αλλά ίσως να οφείλεται και στο βάρος που σηκώνουν καθημερινά», σύμφωνα με την Λ. Αρτζεντ, επικεφαλής της εταιρίας (Million Dollar Woman, 2011). Η Αρτζεντ ζήτησε από την εταιρία ερευνών Newspoll να κάνει μια έρευνα, από την οποία προέκυψε ότι οι μητέρες βρεφών εννέα μηνών σηκώνουν το κατά μέσον όρο δέκα κιλών παιδί τους, περίπου 90 φορές την ημέρα.

Σε αντίστοιχο άρθρο, η ερευνήτρια S. Butt εξηγεί, «Φαίνεται ότι η άνιση κατανομή των εργασιών μέσα στο σπίτι, φέρνει ένταση στις σχέσεις, είτε γιατί η γυναίκα δέχεται τις δουλειές ως αποκλειστικά δική της υποχρέωση ακόμη κι αν είναι δυσαρεστημένη με αυτό ή επειδή ο άντρας νιώθει ενοχές επειδή βαθιά μέσα του αναγνωρίζει ότι θα έπρεπε να κάνει περισσότερες». Τα ζευγάρια είναι συνήθως ισότιμα, μέχρι που έρχεται στη ζωή τους το παιδί.

Εξηγεί επίσης, ότι η γυναίκα που σταματάει για ένα διάστημα τη δουλειά της προκειμένου να μείνει στο σπίτι με το παιδί, συνήθως τιμωρείται μέσω του μισθού της: «Πολλές γυναίκες καταλήγουν να παίρνουν λιγότερα χρήματα ή να εργάζονται σε πιο χαμηλά αμειβόμενες δουλειές, όταν επιστρέφουν μετά την άδεια μητρότητας, στην αγορά εργασίας. Αυτό προκαλεί και όλα τα ψυχολογικά όρια στο σπίτι όταν το θέμα έρχεται στο ποιος κάνει τι.

Εκτός από τα παραπάνω, οι γυναίκες συνήθως νιώθουν ενοχές για την απουσία τους από το σπίτι, άρα και από την ανατροφή του παιδιού και αισθάνονται ότι πρέπει να κάνουν όλες τις δουλειές του σπιτιού, μαζί με τις όποιες επαγγελματικές τους υποχρεώσεις». Και εκεί ακριβώς βρίσκεται η απάντηση! Στις ενοχές!

Συμπερασματικά, επισημαίνει ότι από τότε που ορίστηκε και άδεια πατρότητας, τα αγόρια που γεννήθηκαν μετά τη συγκεκριμένη ψήφιση νόμου κατέληξαν να κάνουν περισσότερες δουλειές στο σπίτι ως ενήλικες, απ' ό,τι τα αγόρια που γεννήθηκαν πριν ισχύσει η άδεια πατρότητας. Αυτό

μας δείχνει πώς το πατρικό πρότυπο, επηρεάζει ένα αγόρι που βλέπει τον πατέρα του να κάνει δουλειές στο σπίτι.

2.1.2 ΡΟΛΟΙ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στην αυγή του 21ου αι., ύστερα από δεκαετίες αγώνων των γυναικών για κοινωνική χειραφέτηση και οικονομική ανεξαρτησία, απόρριψη και στη συνέχεια εξύψωση της μητρότητας, το ερώτημα είναι: Τι έχει πραγματικά αλλάξει στο μοίρασμα των ρόλων μεταξύ άνδρα και γυναίκας μέσα στο σπίτι και στην οικογένεια;

Από ευρεία έρευνα που έγινε σε επτά ευρωπαϊκά κράτη για την εργασία του άνδρα και της γυναίκας μέσα και έξω από το σπίτι, διαπιστώνεται ότι οι παραδοσιακοί ρόλοι παραμένουν ισχυροί. Οι άνδρες συνεχίζουν να είναι οι «κουβαλητές» του σπιτιού που αφιερώνουν λίγο χρόνο στην ανατροφή των παιδιών τους και ελάχιστα στο νοικοκυριό. Οι γυναίκες συνεχίζουν να είναι υπεύθυνες για τη διατήρηση και συντήρηση της «εστίας» και των μελών της. Η μοναδική εμφανής διαφοροποίηση συνίσταται στη λεκτική τοποθέτηση των ανδρών, πλέον δηλώνουν ότι εκτιμούν τη συμβολή της γυναίκας στη συντήρηση της οικογένειας, διατυμπανίζουν ότι η συμμετοχή τους στις υποχρεώσεις του σπιτιού είναι «αυτονόητη» από τη στιγμή που η

σύντροφός τους εργάζεται. Όμως η πραγματικότητα έρχεται σε αντίφαση με την πρακτική που ακολουθούν.

Επιπλέον, μέσα στους τοίχους του νοικοκυριού η γυναικεία εργασία πραγματοποιείται έτσι ώστε να συμβάλει στην αναπαραγωγή του εμπορεύματος εργατική δύναμη, έπειτα πραγματοποιείται με την κατανάλωση εμπορευμάτων αλλά και με την κατανάλωση χρήσιμων αντικειμένων που παράγει η οικιακή διαδικασία της εργασίας, δηλαδή η γυναικεία εργασία στο σπίτι. Η εργατική δύναμη φθείρεται και καθημερινά απαιτείται για την ανασύσταση της ο ίδιος κύκλος οικιακών εργασιών. Έτσι η νοικοκυρά παλεύει καθημερινά ενάντια στη φθορά του ίδιου πράγματος, αυτό που παράγει αναλώνεται αμέσως και απαιτεί να αναπαραχθεί. Το σύνολο των επιμέρους εργασιών της συγκροτεί έναν ατέρμονα κύκλο που συνιστά γι' αυτήν έναν κλειστό και ακίνητο κόσμο.

Μία άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία (Wilmott and Young 1973), βρήκε ότι οι γυναίκες που απασχολούνται με πλήρες ωράριο έξω από το σπίτι διαθέτουν 23 ώρες για το νοικοκυριό ενώ ο αντίστοιχος χρόνος για τις νοικοκυρές ήταν 45 ώρες την εβδομάδα. Ο μέσος εβδομαδιαίος χρόνος εργασίας της νοικοκυράς στη Γαλλία (Alzon 1977) είναι μεταξύ 54 και 87 ωρών ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Υπάρχει λοιπόν ένας τεράστιος όγκος από την πιο σκοτεινή, την πιο βαριά, την πιο αποβλακωτική εργασία, που πραγματοποιείται μέσα στα νοικοκυριά αλλά δεν καταγράφεται από τις επίσημες στατιστικές. Αυτό το γεγονός, της μη καταγραφής, βρίσκει την εξήγηση του στο νόμο της αξίας.



2.3 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΦΕΜΙΝΙΣΤΙΚΩΝ ΡΟΛΩΝ

Αρκετή συζήτηση γίνεται για τη θέση της γυναίκας στην ελληνική κοινωνία και τα προβλήματα που βιώνει για τα οποία υπάρχει σχεδόν ομοφωνία ως προς την ύπαρξή τους. Μια σημαντική διαφωνία που προκύπτει είναι ότι η προσέγγιση των προβλημάτων της γίνεται κύρια από τη σκοπιά του φύλου και όχι από την ταξική της θέση στην κοινωνία. Ένα

χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της αταξικής προσέγγισης είναι στον τομέα της απασχόλησης. Ένα μεγάλο μέρος του γυναικείου κινήματος ταυτίζει την εργαζόμενη και την εργοδότη ως γυναίκα που απασχολείται γενικά.

Το άρθρο αυτό στοχεύει να κάνει ορισμένες βασικές επισημάνσεις για τη θέση της γυναίκας της εργατικής τάξης σήμερα. Οι εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών για την ίδια την γυναίκα, την οικογένεια και τον κοινωνικό της περίγυρο ήταν καταγιτιστικές, αν αναλογιστεί κάποιος ότι όλους τους προηγούμενους αιώνες της αναλογούσε αποκλειστικά ο ρόλος της συζύγου-μητέρας. Με τις μεγάλες αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών και τη συμμετοχή της πλέον στην οικονομία, μια νέα ισορροπία έπρεπε να βρεθεί. Αν το ερώτημα είναι 'αν έχει βρεθεί', η απάντηση φοβάμαι πως είναι "Όχι ακόμα". Και δεν μιλάμε βέβαια για τις εξαιρέσεις, για τις λιγιστές γυναίκες που ήδη τα κατάφεραν, αλλά μιλάμε για τον κανόνα, για τον μέσο όρο, για τα στατιστικά στοιχεία.

Σύμφωνα με έρευνα, που είχε διενεργηθεί πρόσφατα από το Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος, για λογαριασμό του ΤΟΓΜΕ Μακεδονίας, στις μεγάλες επιχειρήσεις των χωρών μελών της Ευρώπης των 27, τις θέσεις διευθυνόντων συμβούλων, στη συντριπτική πλειοψηφία, κατέχουν άνδρες – σε ποσοστό 97,6% – ενώ στις συνθέσεις των διοικητικών συμβουλίων μόλις το 8,9% των μελών είναι γυναίκες. Κι αυτό παρότι, σύμφωνα με στοιχεία που είχαν παρουσιαστεί το 2012 από στελέχη του Ελληνοβρετανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου, οι επιχειρήσεις με συμμετοχή γυναικών στις εκτελεστικές επιτροπές φαίνεται πως έχουν καλύτερες οικονομικές επιδόσεις από τις αμιγώς ανδροκρατούμενες.

Η γυναικεία απελευθέρωση ταυτίζεται σήμερα στις ανατολικές χώρες με το δικαίωμα των γυναικών να εργάζονται έξω από το νοικοκυριό, και μάλιστα σε επαγγέλματα που παραδοσιακά θεωρούνται ανδρικά. Η οικονομική ανεξαρτησία των γυναικών που προκύπτει από αυτή την κατάσταση, έχει βέβαια μεγάλη σημασία για την απελευθέρωση των γυναικών, αλλά από μόνη της δεν είναι αρκετή. Οι γυναίκες στη Σοβιετική Ένωση δουλεύουν ένα οκτάωρο έξω από το σπίτι και ένα οκτάωρο μέσα στο σπίτι (Μπαράσκαγια 1978) ακριβώς όπως και πολλές γυναίκες στις βιομηχανικές χώρες της Δύσης.

Στη συνέχεια επισημαίνουμε, ανάλογα φαινόμενα που παρατηρούνται και στην Κίνα, όπου εξάλλου, από το 1980, εμφανίστηκε πια και επίσημα στις συνοικίες των αστών του Πεκίνου το επάγγελμα της υπηρέτριας (Le Monde 15.1.84). Αριστερά και δεξιά η θέση της γυναίκας στο νοικοκυριό και στην κουζίνα θεωρείται ακόμη σήμερα από πολλούς σαν μια θέση που της ανήκει από τη Φύση. Όμως από το Β' Παγκόσμιο πόλεμο και μετά, εντείνεται στις βιομηχανικές χώρες της Δύσης η Επέκταση της μισθωτής εργασίας και στις γυναίκες. Ήδη στη δεκαετία του '70 η διπλή εργασία των γυναικών μέσα και έξω από το σπίτι συνιστά ένα στοιχείο της σημερινής κρίσης αναπαραγωγής της εργατικής δύναμης.

Στο κεφάλαιο αυτό έγινε παρουσίαση των ψυχολογικών θεωριών, σχετική με την άσκηση όσον αφορά τη κατανόηση των παραγόντων που ερμηνεύουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Έγινε παρουσίαση σε κάποιους ερευνητές, οι οποίοι ασχολούνται πιο διεξοδικά με τη φυσική δραστηριότητα μέσα από το χώρο της ψυχολογίας της άσκησης και μέσα από μελέτες που εμφανίζουν γνωστικοί παράγοντες για τα προγράμματα άσκησης και υγείας.

Στη συνέχεια αναφερθήκαμε σε κοινωνικά άρθρα και απόψεις πάνω στο θέμα που εκπονείται η πτυχιακή εργασία. Έρευνες λοιπόν, έχουν δείξει από αμερικανικό πανεπιστήμιο, ότι οι οικιακές εργασίες π.χ. πλύσιμο των πιάτων, δεν είναι και η πιο ευχάριστη ασχολία για κάποιον αλλά βοηθάει στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων. Εκτός από τα παραπάνω, συναντήσαμε κάποια άρθρα που θα έρθουν σε σύγκρουση μεταξύ των θεμάτων, π.χ. οικιακών δραστηριοτήτων ανάμεσα σε γυναικείο και ανδρικό πληθυσμό.

Επιπλέον, έγινε αναφορά στους ρόλους ανδρών και γυναικών στο σπίτι ξεκινώντας από την αυγή του 21^{ου} αιώνα, που φαίνεται η χειραφέτηση και η ανεξαρτησία των γυναικών μετά από δεκαετίες αγώνων. Έρευνες εκπονήθηκαν σε επτά ευρωπαϊκά κράτη, διαπιστώθηκε ότι δεν έχουν αλλάξει και πολύ τα πράγματα σε σύγκριση με παλαιότερα χρόνια. Οι άνδρες συνεχίζουν να είναι οι κουβαλητές του σπιτιού και οι γυναίκες συνεχίζουν να είναι υπεύθυνες για τη διατήρηση και τη συντήρηση της οικογένειας.

Τέλος, στον παρόν κεφάλαιο συναντήσαμε το μοντέλο των φεμινιστικών ρόλων, μετά από μεγάλες αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών και με τη συμμετοχή των γυναικών στην οικονομία, μια νέα ισορροπία έπρεπε να βρεθεί. Σύμφωνα με έρευνες που διενήργησε πρόσφατα το πανεπιστήμιο της Ελλάδος για το ΤΟΓΜΕ Μακεδονίας μεγάλη πλειοψηφία θέσεων, το 97,6% διευθύνων συμβούλων είναι άνδρες ενώ το 8,9% καθιστούν διοικητικούς συμβούλους γυναίκες. Επίσης, αναφέρεται η γυναικεία απελευθέρωση σε ανατολικές χώρες, στη Σοβιετική Ένωση, γυναίκες στις βιομηχανικές χώρες της Δύσης, στη συνέχεια επισημαίνεται το φαινόμενο στη Κίνα, σε κάποιες συνοικίες του Πεκίνου αλλά και που εντείνεται η μισθωτή εργασία στις γυναίκες, σε χώρες της Δύσης μετά τον Β Παγκόσμιο πόλεμο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρχικά, θεωρούμε πως οι οικιακές δραστηριότητες αποτελούν ένα μέρος καταναγκαστικής εργασίας, αλλά εάν καθίσουμε να σκεφτούμε τα οφέλη τα οποία μπορεί να μας προσφέρει σίγουρα θα αποκτήσουμε περισσότερα κίνητρα για αυτές. Μπορεί το πλύσιμο των πιάτων, το σκούπισμα ή το ξεσκόνισμα να μην αρέσει σε κανέναν, οι επιστήμονες, ωστόσο, τονίζουν ότι το να διατηρούμε το σπίτι καθαρό αποφέρει πολλά οφέλη στον οργανισμό μας.

Ύστερα από τη μία κρατά το σώμα μας σε κίνηση, που ως γνωστόν κάνει καλό στην υγεία και από την άλλη μάς δίνει μεγάλη ικανοποίηση, λόγω του ότι ολοκληρώσαμε μια βαρετή εργασία. Μάλιστα, οι ερευνητές θεωρούν ότι το να έχουμε καθαρό και συγυρισμένο σπίτι παίζει σημαντικότερο ρόλο στη

σωματική και ψυχική μας υγεία μας ακόμη και από την περιοχή στην οποία ζούμε ή από το εισόδημα που έχουμε.

Στην αντίστοιχη έρευνα, τα άτομα τα οποία συμμετείχαν ήταν άτομα τρίτης ηλικίας και έπασχαν από χρόνιες ασθένειες και πολλοί από αυτούς παρουσίαζαν και κινητικά προβλήματα τα οποία τους δυσκόλευαν να κάνουν βασικά πράγματα, όπως της αυτοεξυπηρέτησης. Με αποτέλεσμα φάνηκε πως η καθαριότητα του σπιτιού, ήταν ένα μέσο θεραπείας για όλους. Με την έρευνα αυτή, θέλαμε να διαπιστώσουμε αν η υγεία των μεγαλύτερων ανθρώπων επηρεάζεται από το εισόδημα, τη μόρφωση, το περιβάλλον ή από άλλους παράγοντες, όπως το κάπνισμα και την άσκηση. Αποδείχθηκε ότι εκείνοι οι οποίοι ζουν μέσα στην ακαταστασία και τη βρωμιά είναι λιγότερο ικανοποιημένοι συγκριτικά με όσους ζουν σε τακτοποιημένο και καθαρό σπίτι», δήλωσε η Δρ. Kathy Wright από το Πανεπιστήμιο Case Western Reserve στο Οχάιο.

Η ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής είναι η νέα ευτυχία! Όλο και περισσότερο συνειδητοποιούμε, με αφορμή τις αλλαγές που συντελούνται σε όλους τους τομείς γύρω μας, ότι η εργασία από το σπίτι μπορεί να είναι η απάντηση για την επίτευξη της ισορροπίας που αναζητάμε. Επιλέγοντάς την μπορούμε να παραμείνουμε ενεργοί υπάλληλοι/συνεργάτες και παράλληλα να αφιερωθούμε στην οικογένειά μας.

Τα πλεονεκτήματα αυτής της επιλογής είναι πολλά. Όπως μείωση εξόδων που σχετίζονται με την εργασία μας, ευελιξία ωραρίου, λιγότερες ενοχλήσεις, άμεση πρόσβαση στην οικογένεια, λιγότερο άγχος, μεγαλύτερη παραγωγικότητα, καλύτερη υγεία και καλύτερη ισορροπία. Παρακάτω θα αναλυθούν με πιο εξειδικευμένο τρόπο τα πλεονεκτήματα.

Μείωση εξόδων που σχετίζονται με την εργασία μας. Τα έξοδα της εξωτερικής εργασίας είναι πολλά περισσότερα από τα έξοδα της οικιακής εργασίας, παραδείγματος χάρη (εισιτήρια, βενζίνες, ταξί, φύλαξη παιδιών και άλλα).

Ευελιξία ωραρίου. Ένα από τα πολύ αγαπημένα χαρακτηριστικά της εργασίας από το σπίτι είναι η δυνατότητα να καθορίσουμε εμείς τις ώρες απασχόλησης. Ας μην ξεχνάμε ότι επιλέγουμε παράλληλα και το χώρο που θέλουμε, το φωτισμό, την θερμοκρασία, το σκηνικό και έτσι δημιουργούμε

την καταλληλότερη ατμόσφαιρα, ώστε να έχουμε διάθεση και δημιουργικότητα.

Λιγότερες ενοχλήσεις. Στο σπίτι σίγουρα δεν έχουμε ένα αφεντικό το οποίο να έχει σκληρές απαιτήσεις ή συναδέλφους τους οποίους δεν έχουμε άριστες σχέσεις. Στο οικιακό περιβάλλον έχουμε την δυνατότητα να ορίζουμε εμείς το κλίμα το οποίο θα επικρατήσει.

Άμεση πρόσβαση στην οικογένεια. Με το να ασχολούμαστε με την εργασία στο σπίτι, έχουμε την δυνατότητα να ήμαστε πιο κοντά με τα μέλη της οικογένειάς μας, περισσότερες ώρες την ημέρα από ότι σε μία εξωτερική εργασία.

Λιγότερο άγχος. Δεν υπάρχουν όρια και κανόνες τους οποίους εάν δεν τηρήσεις θα πάει πίσω η δουλειά και σίγουρα δεν αγχώνεσαι πότε θα προλάβεις, τι καιρό θα έχει και αν έχει κίνηση ο δρόμος.

Μεγαλύτερη παραγωγικότητα. Τι πιο λογικό από το να είμαστε πιο παραγωγικές όταν έχουμε απαλλαγεί από το άγχος και τις χρονοβόρες διακοπές. Στο δικό μας περιβάλλον, μακριά από ανθρώπους που ενδεχομένως μας ταράζουν ή δεν τα πάμε καλά, είμαστε πιο ευτυχισμένες και κατά συνέπεια πιο παραγωγικές.

Καλύτερη υγεία. Χάνοντας πολύτιμο χρόνο προσπαθώντας να φτάσουμε στην εργασία μας, επιβαρύνουμε όχι μόνο τη σωματική μας υγεία αλλά και την ψυχολογική. Γιατί τις ώρες αυτές θα μπορούσαμε να τις διαθέσουμε στη γυμναστική και έτσι να φροντίσουμε το σώμα μας αλλά και να αποφορτιστούμε από το άγχος.

Τέλος, **καλύτερη ισορροπία.** Η επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής είναι μεγάλο επίτευγμα και η φιλοδοξία κάθε σύγχρονου επαγγελματία, προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση και ευτυχία. Πολλές φορές αμφισβητούμε την δουλειά στο σπίτι, διότι είναι κάτι που δεν τη βλέπουμε ως μία από τις πιο σημαντικές εργασίες, αν δούμε τα οφέλη όμως;

3.2 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παραπάνω μιλήσαμε για τα πλεονεκτήματα της οικιακής εργασίας. Στην συνέχεια θα δούμε και τις απόψεις οι οποίες δεν συμφωνούν ιδιαίτερα με τις θεωρίες αυτές.

Μέσα στους τοίχους του νοικοκυριού η γυναικεία εργασία πραγματοποιείται έτσι ώστε να συμβάλει στην αναπαραγωγή του εμπορεύματος εργατική δύναμη. Η αναπαραγωγή αυτή δεν πραγματοποιείται μόνο με την κατανάλωση εμπορευμάτων αλλά και με την κατανάλωση χρήσιμων αντικειμένων που παράγει η οικιακή διαδικασία της εργασίας, δηλαδή η γυναικεία εργασία στο σπίτι. Επιπρόσθετα, αναφέρουμε πως οι δουλειές στο σπίτι είναι δημιουργικές και θεραπευτικές, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως δεν είναι δυνατόν ο ρόλος τους και οι θεωρίες τους να ανατραπούν. Υπάρχουν άτομα τα οποία μπορεί να είναι «καταδικασμένα» μέσα σε αυτήν την εργασία, είτε από εθισμό και μανία στην καθαριότητα, είτε κάτω από καταναγκαστική απαίτηση από ένα δεύτερο άτομο μέσα στο σπίτι. Τελικά, δημιουργούνται πολλές απόψεις γύρω από την οικιακή εργασία, αλλά τι μπορεί πραγματικά να επικρατήσει;

3.1.2 ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Άρθρα σχετικά με την φυσική δραστηριότητα, αναφέρουν ότι ο ρόλος της άθλησης θεωρείται ένας σημαντικός τομέας στην ζωή του ανθρώπου, τόσο για την σωματική, όσο και για την ψυχική του κατάρτιση. Είναι συχνό φαινόμενο στις μέρες μας να επισκέπτονται πολλά άτομα τα κέντρα φυσικής αγωγής, με αποτέλεσμα την καλή σωματική τους κατάσταση, αλλά και την εκτόνωση άγχους και στρες.

Κατά κύρια βάση, ο αντρικός πληθυσμός μεταβαίνει σε κέντρα φυσικής αγωγής προκειμένου να ενδυναμώσει το σώμα του και κυρίως την υγεία του, καθώς επίσης και την μυϊκή τους ανάπτυξη, ενώ οι γυναίκες συχνάζουν περισσότερο στα γυμναστήρια για να διατηρούν την φυσική κατάσταση του σώματός τους.

Επιπρόσθετα, εκτός από τα κέντρα φυσικής αγωγής πλέον υπάρχουν και άλλες φυσικές δραστηριότητες όπου αποτελούν πηγές αθλητισμού και αγώνων. Για παράδειγμα, ο στίβος, η ποδηλασία, η κολύμβηση, η σκυταλοδρομία, το ακόντιο, η σφαίρα, η τοξοβολία, άλμα επί κοντό, εις ύψος, άρση βαρών και άλλα.

Στις μέρες μας, κανένα άθλημα δεν έχει περιορισμούς προς το ανθρώπινο φύλο, μέσα από αυτά διοργανώνουμε αγώνες και μπορούν να συμμετέχουν όλοι σε αυτούς.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφέρουμε, ότι στην αρχαιότητα οι Έλληνες είχαν σαν βασική εκπαίδευση την φυσική αγωγή και τον

αθλητισμό, με αποτέλεσμα να έχουν την άριστη φυσική υγιεινή και να μπορούν να πραγματοποιούν τους τότε ολυμπιακούς αγώνες, οι οποίοι πραγματοποιούνται μέχρι και σήμερα.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως τότε στην αρχαία Αθήνα τα αθλήματα καθώς και η εξωτερική εργασία ήταν μέρος του ανδρικού πληθυσμού και ανάλογα χωρισμένο στις τότε τάξεις όπου επικρατούσαν.

3.3 ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ

Ακολούθως, θα μιλήσουμε για τις φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι και τον ρόλο τον οποίο μπορεί να παίζουν και που πολλοί από εμάς αγνοούν. Η οικιακές δραστηριότητες όπως λοιπόν έχουμε προαναφέρει και σε προηγούμενο κεφάλαιο δεν είναι κάτι το οποίο ανήκει αποκλειστικά στον γυναικείο πληθυσμό, ιδιαίτερα στις μέρες μας. Μάλιστα, ειδικοί αναφέρουν πως είναι σπουδαίο το πώς οι οικιακές δραστηριότητες μπορούν να μεταμορφώσουν την ανθρώπινη κακή ψυχολογία σε μια υγιή κατάσταση.

Το άγχος, το στρες, η πίεση της εξωτερικής εργασίας, ο φόβος ακόμα και ο εκνευρισμός, πολλές φορές μπορεί και ασυνείδητα να μας κάνει να ξεκινήσουμε γενική καθαριότητα στο σπίτι, μετακίνηση επίπλων, ακόμη και μαγειρική, ξεσκόνισμα, σκούπισμα, σφουγγάρισμα, επιπλέον μας βρίσκει να καθαρίζουμε και να καλλιεργούμε τον κήπο μας ή να πλένουμε αυτοκίνητα.

Το αποτέλεσμα είναι διπλά ικανοποιητικό, εφόσον όλα τα παραπάνω προβλήματα έχουν καταπέσει σε υπερβολικό βαθμό, αλλά και ο οργανισμός μας έχει μπει σε μία διαδικασία εκγύμνασης. Ποιος είτε λοιπόν πως οι οικιακές εργασίες είναι μόνο για τις γυναίκες και ωφελούν μόνο αυτές; Μήπως απλά δεν έχουμε μπει στην διαδικασία να το σκεφτούμε καλύτερα;

Ή ποιο απλά μήπως επειδή αναφερόμαστε στην οικιακή εργασία δεν υπολογίζουμε το ότι έχει να κάνει με το εξωτερικό μέρος του σπιτιού (κηπουρική, αυτοκίνητα και άλλα);

Επιπρόσθετα, ακόμη ένα λάθος το οποίο κάνουμε στις μέρες μας, είναι να καταδικάζουμε και να μειώνουμε σε μεγάλο βαθμό τις οικιακές εργασίες. Εν αντιθέσει με τα αρχαία χρόνια που θεωρούταν μια από τις ποιο βασικές εργασίες.

Ποιο συγκεκριμένα, στην Αρχαία Αθήνα μπορεί οι γυναίκες ευγενών οικογενειών να μην ασχολούνταν ιδιαίτερα με το νοικοκυριό, αλλά ως κυρίες του σπιτιού έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην ανατροφή του παιδιού τους αλλά και σωστές παραμάνες για αυτά. Επιπλέον, έπρεπε να επιτηρούν τους υπηρέτες που ήταν μέσα στο σπίτι, να στέλνουν τους υπόλοιπους σε εξωτερική εργασία, να τους φροντίζουν, να παρατηρούν τις νέες υπηρέτριες και να τις μαθαίνουν να υφαίνουν. Ήταν υπεύθυνες να λαμβάνουν τα τρόφιμα που πήγαιναν στο σπίτι και να τα ξεχωρίζει όσα ήταν για κατανάλωση και όσα για αποθήκευση. Καθώς ήταν υπεύθυνες και για τις ενδυμασίες όπου μοιράζονταν στα σπίτια τους.

Κλείνοντας λοιπόν, προαναφέραμε πως αυτό γινόταν για γυναίκες ευγενών οικογενειών, γυναίκες οι οποίες δεν είχαν αυτή τη δυνατότητα έβγαιναν και εκείνες σε δεύτερες εξωτερικές εργασίες. Πράγμα που σημαίνει πως υπήρχε από τότε η εξωτερική εργασία των γυναικών ακόμη και με ξεχωριστούς παράγοντες. Βέβαια, ποτέ τότε δεν απαξιωνόταν καμία εργασία, ούτε εξωτερική ούτε οικιακή για την γυναίκα. Όπως έλεγε λοιπόν και ο Ισομάχος στον Σωκράτη, «Σωστή γυναίκα είναι αυτή που μπορεί να διευθύνει κάθε τι σωστά μέσα στο σπίτι της, σαν συνεργάτης του άνδρα της. Ο πλούτος έρχεται στο σπίτι με τον κόπο του άνδρα, οικονομεύεται δε σωστά με την φροντίδα της γυναίκας».



3.4 ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑ ΟΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Πρώτα από όλα θα αναφερθούμε σε μία νέα μελέτη, από ερευνητές του Πανεπιστημίου Queen στο Καναδά. Υποστηρίζουν λοιπόν, πως η λειτουργία της καρδιάς θα μπορούσε πράγματι να βελτιωθεί κάνοντας δουλειές του σπιτιού. Έπειτα, υποστηρίζουν πως οι περιστασιακές σωματικές δραστηριότητες, εννοώντας τις φυσικές δραστηριότητες που συνδέονται με τη καθημερινότητα, όπως το να ανεβοκατεβαίνεις τις σκάλες, να τριγυρίζεις στο γραφείο ή η καθαριότητα του σπιτιού μπορούν να ενισχύσουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.

Επίσης, είναι ενθαρρυντικό το να ξέρουμε πως, αν αυξήσουμε ελαφρά τη τυχαία δραστηριότητα, λίγη περισσότερη δουλειά στο σπίτι ή να περπατήσεις να μιλήσεις με κάποιο συνεργάτη σου, σε αντίθεση με το να του στείλεις e-mail, μπορούμε πραγματικά να αυξήσουμε την υγεία μακροπρόθεσμα.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στη μελέτη των (Μαγκουάιρ και Ρόμπερτ Ρος, 2009) όπου εμπεριείχε 135 παχύσαρκους άνδρες και γυναίκες και

διήρησε μία εβδομάδα. Χρησιμοποίησαν λοιπόν, επιταχυνσιόμετρα για να μετρήσουν τον αριθμό των λεπτών που ξόδευαν κάθε μέρα κάνοντας μία φυσική δραστηριότητα, όπως επίσης και την ένταση κατά την οποία έκαναν αυτές τις δραστηριότητες.

Τέλος, οι ερευνητές βρήκαν πως η ένταση φαίνεται να είχε περισσότερη σημασία στις καθημερινές δραστηριότητες και συνεισφέρουν στη συνολική καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η μελέτη έδειξε πως ο χρόνος τον οποίο αφιέρωσαν για αυτές τις δραστηριότητες δεν είχε μεγάλη σημασία.

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκαν τα πλεονεκτήματα της οικιακής εργασίας. Πολλοί πιστεύουμε πως είναι μια καταναγκαστική εργασία το πλύσιμο των πιάτων, αλλά εάν καθίσουμε να σκεφτούμε τα οφέλη που προσφέρει θα αποκτήσουμε και περισσότερα κίνητρα για αυτές. Ωστόσο, κρατά το σώμα σε κίνηση και ως γνωστόν κάνει καλό στην υγεία. Σε έρευνα που διεξήχθη, συμμετείχαν άτομα τρίτης ηλικίας που έπασχαν από χρόνιες ασθένειες αλλά και κινητικά προβλήματα. Η έρευνα έδειξε πως η καθαριότητα του σπιτιού ήταν μέσο θεραπείας για όλους. Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσίασαν πως εκείνοι που ζουν μέσα στην ακαταστασία και τη βρωμιά είναι λιγότερο ικανοποιημένοι συγκριτικά με όσους ζουν σε τακτοποιημένο και καθαρό σπίτι και αυτό επηρεάζει όλο το φάσμα των ανθρώπων.

Έπειτα αναλύθηκαν και τα μειονεκτήματα της οικιακής εργασίας, υπάρχουν απόψεις που δεν συμφωνούν ιδιαίτερα με τις θεωρίες που λένε ότι, υπάρχουν πλεονεκτήματα στις οικιακές εργασίες και συγχρόνως στο εργασιακό περιβάλλον. Ωστόσο, υπάρχουν άτομα που είναι καταδικασμένα μέσα στις οικιακές εργασίες, είτε από μανία προς τη καθαριότητα είτε κάτω από καταναγκαστική απαίτηση.

Επιπλέον μιλήσαμε για τις φυσικές δραστηριότητες και το ρόλο τους. Άρθρα σχετικά με το θέμα μας, δείχνουν πως βοηθάει εκτός από τη σωματική και τη ψυχική υγεία του ανθρώπου αλλά και στην εκτόνωση του άγχους και του στρες. Στο κεφάλαιο αναφέρει πως κατά κύρια βάση ασχολείται ο ανδρικός πληθυσμός προκειμένου να ενδυναμώσουν το σώμα, καθώς και τη μυϊκή τους ανάπτυξη, ενώ οι γυναίκες συχνάζουν περισσότερο για διατήρηση φυσικής κατάστασης του σώματος. Επιπλέον, υπάρχουν κέντρα φυσικής αγωγής και για άλλες φυσικές δραστηριότητες,

όπως ο στίβος, η ποδηλασία, η κολύμβηση, η σκυταλοδρομία, ακόντιο κ.α. Επίσης, στην αρχαιότητα οι Έλληνες είχαν σαν βασική εκπαίδευση τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Στη συνέχεια, έγινε αναφορά στις φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι και το ρόλο τους. Όπως προ είπαμε, οι οικιακές εργασίες δεν ανήκουν αποκλειστικά στο γυναικείο πληθυσμό, μπορούν να μεταμορφώσουν τη κακή ψυχολογία του ανθρώπου σε μια υγιή κατάσταση και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι διπλά ικανοποιητικά.

Τέλος, αναφερθήκαμε στη μελέτη για τα οφέλη που παρουσιάζουν στη καρδιά οι φυσικές δραστηριότητες. Υποστηρίζουν λοιπόν, ότι το πρόβλημα της καρδιάς μπορεί πράγματι να βελτιωθεί κάνοντας δουλειές του σπιτιού, π.χ. να ανεβοκατεβαίνεις τις σκάλες ή να μιλήσεις σε κάποιον συνεργάτη σου σε αντίθεση με το να του στείλεις e-mail.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολλές φορές αναφερόμαστε στα άτομα με αναπηρία και πάντα σκεφτόμαστε πως θα ήταν καλό να πηγαίνουν σε κέντρα ανοιχτείς ή κλειστές φροντίδας, όπου μπορούν να τους εξυπηρετούν σε όλα τα επίπεδα με ευκολία. Έχουμε σκεφτεί ποτέ όμως πως αυτά τα κέντρα εξυπηρετούν τα άτομα με κάποια μορφή αναπηρίας, κάποιες φορές τόσο όσο, θα μπορούσαν να βοηθηθούν και στο σπίτι τους με τα κατάλληλα προϊόντα και έναν καλό εκπαιδευτή; Εάν όχι όλα, ένα μεγάλο ποσοστό (ΑμέΑ) μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν μόνοι τους. Όπως παραδείγματος χάριν το ντύσιμο ή το πλύσιμο.

Ας αναλογιστούμε λοιπόν, πόσο καλό θα ήταν να μάθουν να χειρίζονται την κουζίνα για μικρά γεύματα ή για κάποια ροφήματα που θα επιθυμούσαν, καθώς και ο χώρος να είναι ανάλογος των ευκολιών τους με αποτέλεσμα να μπορούσαν να κάνουν ελαφρός κάποιες οικιακές εργασίες

όπως ξεσκόνισμα, σκούπισμα ή σφουγγάρισμα. Φυσικά, αυτά δεν πρόκειται για την ξεκούραση του συνοδού ή του εκπαιδευτή, αλλά για σκεφτείτε πόσο ανακουφιστικό και πόσο ευχάριστο θα ήταν για τα ίδια τα άτομα να ξέρουν πως μπορούν να προσφέρουν μέσα στο σπίτι χωρίς να νοιώθουν πως κουράζονται. Και η ψυχολογία τους θα ήταν σαφώς καλύτερη και με μεγαλύτερα εφόδια για να συνεχίσουν να εξελίσσονται.

Παρακάτω, θα δούμε για κάποιες δομές που πλησιάζουν αρκετά όλα τα παραπάνω.

4.2 ΤΑ ΕΞΥΠΝΑ ΣΠΙΤΙΑ

Εισαγωγικά θα αναφερθούμε με λίγα λόγια, στη τεχνολογία αυτών των σπιτιών. Η τεχνολογία αποκατάστασής τους αναπτύχθηκε για να ικανοποιήσει τις ανάγκες των προσώπων με φυσικές ειδικές ανάγκες (ΑμέΑ) και ηλικιωμένα άτομα, έτσι τα περισσότερα από τα βοηθητικά προϊόντα είναι διαθέσιμα αυτή τη στιγμή στο εμπόριο και είναι προσαρμοσμένα γι' αυτά τα άτομα.

Τα έξυπνα σπίτια λοιπόν θα ασκήσουν ισχυρή, θετική και συναισθηματική επίδραση στα άτομα με ειδικές ανάγκες και ηλικιωμένους, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους, δίνοντάς τους ιδιωτική προσωπική ζωή και κάνοντάς τους να πιστέψουν ότι ζουν σε ένα συνηθισμένο σπίτι και όχι σε ένα νοσοκομείο ή σε κάποιο ειδικό οίκο ευγηρίας.

4.3 ΤΑ ΕΞΥΠΝΑ ΣΠΙΤΙΑ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ & ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Αρχικά, θα επισημάνουμε τα πλεονεκτήματα ενός έξυπνου σπιτιού για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Δηλαδή, έχουν κατασκευαστεί για να ικανοποιήσουν σημαντικές απαιτήσεις και συγκεκριμένες ανάγκες τους. Όπως ο αυτόματος εξοπλισμός κουζινών που περιλαμβάνει: πλυντήρια ρούχων προγραμματιζόμενους ηλεκτρονικούς φούρνους και πλυντήρια πιάτων. Επίσης, για την υποβοήθηση στη μετακίνησή τους, είναι χαρακτηριστικές ηλεκτρονικές συσκευές, δηλαδή περιλαμβάνουν ηλεκτρικές αναπηρικές καρέκλες, ειδικευμένες ανυψωτικές συσκευές για τη μεταφορά του ατόμου μεταξύ του κρεβατιού και της αναπηρικής καρέκλας. Επιπλέον, ανελκυστήρες λουτρών, ενισχύσεις περπατήματος και ανύψωσης.

Εκτός από τα παραπάνω, να αναφερθούμε και στις ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων, ακόμα και αν υπάρχουν μερικές ομοιότητες μεταξύ των συσκευών για τα άτομα με ειδικές ανάγκες και εκείνων, για τα ηλικιωμένα άτομα βρίσκουμε ότι είναι διαφορετικές σε μερικές πτυχές. Παραδείγματος χάριν, μια ιδιαίτερη αποτελεσματική αναπηρική καρέκλα απορρυθμισμένης ευστάθειας. Τα γυροσκόπια και οι αισθητήρες κλίσης ελέγχουν στην αναπηρική καρέκλα το κέντρο βάρους του ατόμου, ενώ ο

μεταφορέας είναι σε θέση να ανέβει σκαλοπάτια με τη παρουσία άμμου, βράχων και λοιπών ανωμαλιών στο έδαφος.

4.3.1 ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ “ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΠΙΤΙΩΝ” ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες εφαρμόζονται έξυπνα σπίτια, εκμεταλλεύονται τις εξελίξεις στη μικροηλεκτρονική και τις τηλεπικοινωνίες για αν υποστηρίξουν τη καθημερινή ζωή.

Ξεκινώντας με το Βέλγιο, το 2004 η Φλαμανδική κυβέρνηση ξεκίνησε ένα πρόγραμμα κατασκευής 5.000 διαμερισμάτων με χρονοδιάγραμμα την υλοποίησή τους στα επόμενα 10 έτη. Το 2006, ένα μεγάλο ποσοστό 20 διαμερισμάτων είχε τελειώσει. Οι ηλικιωμένοι ανέφεραν τις ακόλουθες προτεραιότητες και τις τεχνικές απαιτήσεις τους. Όπως:

Μέγιστη ασφάλεια και προστασία

Μέγιστη άνεση

Απλές διεπαφές

Ελάχιστο κόστος της ενέργειας

Στη συνέχεια, θα αναφερθούμε στη Νορβηγία, δημιουργήθηκαν εκατό πρωτότυπα διαμερίσματα έξυπνης φροντίδας με σκοπό την υποστήριξη ατόμων που έπασχαν από άνοια. Επίσης βάρος δόθηκε στη επιλογή της αξιόπιστης τεχνολογίας με σκοπό είτε την μέση διάσωση των ατόμων στη περίπτωση κινδύνου. Επιπλέον, κατασκευάστηκαν έξυπνα σπίτια στη

Μεγάλη Βρετανία, στο Εδιμβούργο και άλλη μία μονοκατοικία στη Ν. Υόρκη.

Τέλος, η ανάδειξη των τεχνολογιών έξυπνων σπιτιών, καλύπτουν τις ακόλουθες απαιτήσεις.

Να είναι εύχρηστες με στόχο τις ανεξάρτητες δραστηριότητες μέσα στο σπίτι

Χαμηλό λειτουργικό κόστος

Αξιοπιστία και ευελιξία για τις μελλοντικές προθήκες και τις προσαρμογές

Ελάχιστο αντίκτυπο της εγκατάστασης και της συντήρησης

Στο κεφάλαιο αυτό έγινε ειδική αναφορά για εναλλακτικές λύσεις στις οικιακές δουλειές σε άτομα Ειδικής Αγωγής. Πολλές φορές αναφερόμαστε σε άτομα με κάποια μορφή αναπηρίας και λέμε πως θα ήταν καλό να πηγαίνουν σε κάποια κέντρα ανοιχτείς ή κλειστές φροντίδας για να εξυπηρετούν τις ανάγκες τους όσο δυνατόν καλύτερα και πιο εύκολα.

Μεγάλο ποσοστό ΑμεΑ μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν, όπως το ντύσιμο ή το πλύσιμο. Ας αναλογιστούμε λοιπόν, πόσο ανακουφιστικό και ευχάριστο θα ήταν να μάθουν να χειρίζονται τη κουζίνα για μικρά γεύματα ή κάποια ροφήματα που θα επιθυμούσαν. Η ψυχολογία τους θα ήταν σαφώς καλύτερη, διότι θα ένιωθαν πως προσφέρουν μέσα στο σπίτι και όχι πως κουράζουν κάποιον εκπαιδευτή.

Επιπλέον αναφερθήκαμε πιο συγκεκριμένα στα έξυπνα σπίτια για άτομα με ειδικές ανάγκες και ηλικιωμένους. Τα έξυπνα σπίτια αναπτύχθηκαν για να ικανοποιούν ανάγκες ατόμων με φυσικές ειδικές ανάγκες και ηλικιωμένους, διαθέτουν προϊόντα προσαρμοσμένα γι' αυτά τα άτομα. Βελτιώνουν τη ποιότητα ζωής τους, τους κάνει να πιστέψουν πως ζουν σε ένα συνηθισμένο σπίτι και όχι σε ένα νοσοκομείο ή σε κάποιο ειδικό οίκο ευγηρίας. Περιλαμβάνει αυτόματο εξοπλισμό κουζινών, πλυντήριο ρούχων προγραμματιζόμενους ηλεκτρικούς φούρνους υποβοήθηση για τη μετακίνησή τους κ.α.

Όπως επίσης, και για τα ηλικιωμένα άτομα υπάρχουν μερικές ομοιότητες μεταξύ των συσκευών με τα άτομα με ειδικές ανάγκες, δηλαδή μια ιδιαίτερη αποτελεσματική αναπηρική καρέκλα απορυθμισμένης ευστάθειας, υπάρχουν οι αισθητήρες κλίσης οι οποίοι ελέγχουν την αναπηρική καρέκλα και είναι σε θέση να ανέβει σκαλοπάτια με τα παρούσα άμμου, βράχων και άλλων ανωμαλιών στο έδαφος.

Επιπρόσθετα, αναφερθήκαμε στα πρόσφατα προγράμματα έξυπνων σπιτιών ανά τον κόσμο. Σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες εφαρμόζονται έξυπνα σπίτια. Ξεκινώντας με το Βέλγιο, το 2004 με ένα πρόγραμμα 5.000 διαμερισμάτων, το χρονοδιάγραμμα για την υλοποίησή τους ήταν στα επόμενα δέκα (10) έτη και το 2006 ένα μεγάλο ποσοστό είκοσι (20) διαμερισμάτων είχε τελειώσει. Επίσης στη Νορβηγία, δημιουργήθηκαν εκατό (100) πρωτότυπα διαμερίσματα έξυπνης φροντίδας με σκοπό την υποστήριξη ατόμων που έπασχαν από άνοια. Επιπλέον κατασκευάστηκαν έξυπνα σπίτια στη Μ. Βρετανία, στο Εδιμβούργο και μία μονοκατοικία στη Ν. Υόρκη. Τέλος, τα έξυπνα σπίτια καλύπτουν ανάγκες όπως, να είναι εύχρηστες για δραστηριότητες, χαμηλό λειτουργικό κόστος, αξιοπιστία, ευελιξία, ελάχιστο αντίκτυπο εγκατάστασης και συντήρησης.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΒΛΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έως τώρα, στο παραπάνω προκείμενο έχουμε αναφερθεί στις οικιακές εργασίες, στην ψυχική υγεία, στην φυσική κατάσταση, στην παλαιότερη εποχή και στις συνήθειες της ως προς την οικιακή εργασία, καθώς και στα νέα δεδομένα, στα πλεονεκτήματα αλλά και στα μειονεκτήματα, στην χρησιμότητα όπου μπορούν να έχουν οι οικιακές δουλειές σε άτομα με αναπηρία καθώς και στην τρίτη ηλικία, καθώς και σε ψυχοσωματικούς παράγοντες και πολλά άλλα ενδιαφέροντα θέματα. Που αλλού όμως μπορούν να αποσκοπήσουν και με το παραπάνω οι δουλειές του σπιτιού;

Στην συνέχεια, θα δούμε κάποιους από αυτούς τους παράγοντες. Κάποιους τους έχουμε ξαναδεί και δίνουμε κάποια επιπρόσθετα στοιχεία, καθώς θα αναφερθούμε στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών στην μετέπειτα ζωή τους μέσα από τις οικιακές δουλειές, άλλα και μια συζήτηση ανάμεσα στις φυσικές δραστηριότητες και στην γυμναστική και στον ρόλο τους. Καθώς θα δούμε και κάποιες καλές προτάσεις για τον σκοπό και την ενίσχυση της οικιακής εργασίας.

5.2 ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Ξεκινώντας να αναφερθούμε σε μια έρευνα του Πανεπιστημίου της Φλόριντα, επισημαίνει λοιπόν πως το πλύσιμο των πιάτων μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, έδειξε ότι αυτή η «αγγαρεία» μπορεί να χαλαρώσει κάποιον αν την κάνει όμως προσεγμένα. Δηλαδή, να είναι απόλυτα επικεντρωμένος σε αυτό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το επίπεδο της νευρικότητας μειώνεται κατά 27%, ενώ σε αντίθετη περίπτωση, αν δηλαδή κάποιος πλένει τα πιάτα αφηρημένα όπως ενδεχομένως οι περισσότεροι άνθρωποι στο κόσμο που σκέφτονται κάτι άλλο εκείνη τη στιγμή, δεν επωφελούνται από τη διαδικασία.

Επίσης, οι επιστήμονες αναφέρουν, ότι αυτός ο συνειδητός τρόπος εκτέλεσης μιας συνηθισμένης δραστηριότητας μπορεί να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τη καλή διάθεση. Με άλλα λόγια ενδεχομένως το εν λόγω επιχείρημα να μπορεί να επιστρατευτεί και για άλλες «αγγαρείες» του σπιτιού.

Τέλος, να πούμε πως πολλές φορές υπάρχουν οι διαφωνίες και οι τσακωμοί για το ποιος έχει σειρά να αναλάβει το πλύσιμο των πιάτων. Όμως, όπως αναφέρουμε και πιο πάνω, έρευνα της Φλόριντα απέδειξε ότι όταν πλένετε τα πιάτα και είστε συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνετε, θα έχετε λιγότερο άγχος και εκνευρισμό. Ίσως η έρευνα θέλει να δείξει πως το πλύσιμο των πιάτων διώχνει και το στρες της ημέρας.

5.3 ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ – ΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Συχνά το να υπάρχουν παιδιά στο σπίτι κάποιοι το θεωρούν τρομακτικό λέγοντας πως φέρουν μαζί τους το χάος. Γνωρίζουν όμως οι γονείς πως μέσα από αυτό το χάος που φέρουν μαζί τους μπορούν με μία σωστή στρατηγική να δημιουργήσουν πειθαρχημένους και ικανούς νέους για το μέλλον;

Σχεδόν πάντα οι γονείς απαιτούν από τα παιδιά τους να μαζέψουν τα παιχνίδια τους ή να καθαρίσουν το δωμάτιό τους και πολλά άλλα. Το μυστικό όμως αυτής της επιτυχίας δεν είναι η αυστηρότητα και η απαίτηση αλλά συνεργασία και η επιβράβευση.

Είναι φυσικό εάν απαιτήσουμε από ένα παιδί δύο ή τριών ετών να μαζέψει τα παιχνίδια του να μην το κάνει και να αδιαφορήσει. Εν αντιθέσει, αν του λέγαμε να συνεργαστεί μαζί μας στην τακτοποίηση του σπιτιού για την άμεση καθαριότητα θα ήταν φυσικά πιο συνεργάσιμο. Μην ξεχνάμε

πως τα παιδιά αγαπούν την επιβράβευση, οπότε θα ήταν καλό και πολύ χρήσιμο να του ζητούσαμε να κάνει αυτές τις δουλειές πριν βγει για παιχνίδι ή πριν πάει σε κάποιο φίλο του.

Σύμφωνα με μια έρευνα της (Marty Rossmann, 2002) πολλοί γονείς κάνουν ένα μεγάλο λάθος στην ανάπτυξη των παιδιών τους και ιδιαίτερα των πρώτων παιδιών τους. Πιστεύοντας πως πράττουν για το καλό τους, δεν τους αναθέτουν καμία εργασία, αντιθέτως τα φορτώνουν με φροντιστήρια και εξωσχολικές δραστηριότητες. Δεν διαφωνούμε πως αυτά είναι χρήσιμα για τις απαραίτητες γνώσεις του παιδιού, αλλά το να του ζητήσεις να πετάξει τα σκουπίδια, να στρώσει το κρεβάτι του, να μαζέψει τα παιχνίδια του, ακόμη και να μαζέψετε μαζί τα ρούχα ή τα πιάτα, να σκουπίσετε και να σφουγγαρίσετε, θα κάνει πραγματικά τα παιδιά σας πετυχημένους ενήλικες. Διότι θα ξέρουν πως θα μπορούν να προσφέρουν ακόμη και να επιβιώσουν μόνα τους. Με λίγα λόγια τους αναπτύσσετε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση να συνεχίσουν και το αίσθημα του μπορώ και του αξίζω, κάτι που θα συνοδεύει τα παιδιά σας σε όλοι την μετέπειτα ζωή τους.

Τις ξένες γλώσσες και τα “χόμπι” ένα παιδί, μπορεί να τα μάθει και ως ενήλικας. Το ίδιο θα ήταν όμως ένα παιδί σαν ένας αυριανός ενήλικας δεν μπορούσε να φτιάξει το δωμάτιό του, να ξεσκονίσει ή να σκουπίσει ακόμη και να φτιάξει ένα απλό φαγητό; Θα ένοιωθε το ίδιο χρήσιμος αν τα γνώριζε όλα αυτά και το ίδιο εάν δεν τα γνώριζε; Και το βασικότερο θα μπορούσε να επιβιώσει κάπου μόνος του; Πολύ πιθανό να κάτσει να τα μάθει, δεν θα ήταν και κάτι το τόσο δύσκολο, αλλά δεν θα είχε ούτε την ευχαρίστηση του μικρού παιδιού και της συνεργασίας, διότι θα το έκανε από ανάγκη για επιβίωση και ούτε την ψυχική ευχαρίστηση του μπορώ και του αξίζω.

Για αυτό το λόγο, δουλεύουμε με τα παιδιά και μαθαίνουμε να τους μιλάμε ως ενήλικες. Δεν κρυβόμαστε από τα παιδιά, ούτε τα βάζουμε να καθαρίσουν για τιμωρία. Εξηγούμε, βοηθάμε και συμβάλουμε στην επιτυχία τους.



5.4 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη (2015), η άσκηση προκαλεί μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα ή για χρήση αλκοόλ. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμα και πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει 15 λεπτά γρήγορο περπάτημα ήταν ικανό να προκαλέσει μείωση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των ανάλογων στερητικών συμπτωμάτων και κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από την άσκηση.

Ωστόσο, συζητείται σοβαρά πλέον η πρόταση, ότι η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική στρατηγική μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα. Δηλαδή, να επιδράσει θετικά στη ψυχοθεραπευτική διαδικασία για την αποχή από το αλκοόλ. Η άσκηση μάλλον δεν οδηγεί τον αλκοολικό στο να μειώσει το αλκοόλ, αλλά επηρεάζει ευεργετικά τη ψυχική του διάθεση, τη φυσική του κατάσταση, την αίσθηση της ικανότητας και την αίσθηση ότι το σώμα του μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα.

Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να κόψει το κάπνισμα, να αντιμετωπίσει δυναμικά τα συμπτώματα στέρησης που προκαλεί η εξάρτηση από τη νικοτίνη και που συνοδεύουν συνήθως το άτομο, όπως είναι το στρες, η κατάθλιψη, η οξυθυμία, οι ανησυχίες και η κακή συγκέντρωση.

Τέλος, σχετικές έρευνες δείχνουν, ότι η άσκηση βοηθάει μέσω της αύξησης κατανάλωσης των θερμίδων, στη μεταβολική ισορροπία και στη προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος. Τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα στα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, για να βελτιώσουν τη ζωή τους και ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

Στο παρόν κεφάλαιο έγινε παρουσίαση στα επιμέρους στοιχεία που μπορούν να προβληθούν στη φυσική και ψυχική υγεία της οικογένειας. Δηλαδή, στο παραπάνω προκείμενο αναφερθήκαμε στις οικιακές εργασίες, στην ψυχική υγεία, στη φυσική κατάσταση, στη παλαιότερη εποχή και στις συνήθειες ως προς την οικιακή εργασία, στα πλεονεκτήματα, στα μειονεκτήματα, σε ψυχοσωματικούς παράγοντες κ.α.

Επιπλέον, μιλήσαμε για τις δραστηριότητες του σπιτιού και σε ποιους επιπλέον παράγοντες μπορούν να βοηθήσουν. Ξεκινώντας, αναφερθήκαμε σε μια έρευνα του Πανεπιστημίου της Φλόριντα. Έδειξε πως το πλύσιμο των πιάτων όσο και αν φαίνεται σε όλους μας «αγγαρεία» μπορεί να χαλαρώσει κάποιον και να μειώσει σημαντικά το στρες, αν όμως το κάνει προσεγμένα και είναι επικεντρωμένος σε αυτό. Έδειξε επίσης, πως μειώνει 27% το επίπεδο νευρικότητας, αν όμως κάποιος το κάνει αφηρημένα όπως ενδεχομένως οι περισσότεροι άνθρωποι στο κόσμο δεν επωφελούνται ιδιαίτερα από τη διαδικασία. Ίσως η έρευνα τελικά θέλει να δείξει πως το πλύσιμο των πιάτων σε καθημερινή βάση διώχνει το στρες.

Επιπρόσθετα, αναφερθήκαμε στα παιδιά και τις οικιακές δραστηριότητες και ποια οφέλη αποκτούν τα ίδια και ποια οι γονείς. Σχεδόν όλοι έχουμε στο μυαλό μας πως όταν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι, υπάρχει το χάος και ακαταστασία. Υπάρχει όμως τρόπος και στρατηγική, ώστε τα παιδιά να συνεργάζονται με τους γονείς τους στη καθαριότητα τους σπιτιού, του δωματίου τους με συνεργασία και επιβράβευση και όχι με την αυστηρότητα

και τη τιμωρία. Πολλοί γονείς κατά την ανάπτυξη των παιδιών τους σύμφωνα με μια έρευνα της Marty Rossmann, δεν τους αναθέτουν καμία εργασία και τα φορτώνουν με φροντιστήρια και εξωσχολικές δραστηριότητες. Δεν διαφωνεί κανείς πάνω σε αυτό, είναι χρήσιμα και απαραίτητα για τις γνώσεις των παιδιών. Αλλά το να του ζητήσεις να πετάξει τα σκουπίδια, να στρώσει το κρεβάτι του, να μαζέψει τα παιχνίδια ακόμη και να μαζέψετε μαζί τα ρούχα, θα κάνει πραγματικά τα παιδιά σας επιτυχημένους ενήλικες. Για το λόγο αυτό δουλεύουμε μαζί με τα παιδιά, εξηγούμε και τους μιλάμε ως ενήλικες, δεν τα βάζουμε να καθαρίσουν για τιμωρία.

Με την ολοκλήρωση του κεφαλαίου, θεωρήθηκε ιδιαίτερη σημαντική η παρουσίαση της φυσικής δραστηριότητας και η γυμναστική. Έρευνες έχουν δείξει πως η άσκηση προκαλεί μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα ή για χρήση αλκοόλ. Ωστόσο, η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική στρατηγική μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα. Επιδρά θετικά στη ψυχοθεραπευτική διαδικασία για την αποχή αλκοόλ. Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, να αντιμετωπίσει δυναμικά συμπτώματα στέρησης, το στρες, τη κατάθλιψη, την οξυθυμία, τις ανησυχίες και τη κακή συγκέντρωση. Τέλος, η άσκηση βοηθάει στη κατανάλωση θερμίδων, στη μεταβολική ισορροπία και στη προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΈΚΤΟ

ΜΕΛΕΤΗ ΈΡΕΥΝΑΣ

6.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο παρόν κεφάλαιο, θα δούμε την μελέτη και τις αναλύσεις της έρευνας της οποίας πραγματοποιήθηκε βάση της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Αρχικά, θα πρέπει να πούμε πως ήταν μια ενδιαφέρουσα έρευνα διότι ο πληθυσμός της δεν ήταν μια συγκεκριμένη ομάδα ατόμων, αλλά ενήλικα άτομα διαφόρων θέσεων, φύλου, τάξης και περιοχής. Ποιο συγκεκριμένα, αφορούσε άτομα ηλικίας από είκοσι (20) ετών έως εξήντα και άνω (60+) ετών.

Το θέμα της προκείμενης έρευνας είχε ως εξής: «Τι ρόλο παίζουν οι οικιακές εργασίες στην ζωή της οικογένειας;» Είδαμε πολλές απόψεις και θεωρίες τις οποίες δεν μπορούμε να πούμε πως συναντάμε εύκολα. Τα άτομα ήταν θετικά στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και τα αποτελέσματα ενθαρρυντικά για τους νέους ανθρώπους, καθώς και για τους πιο ηλικιωμένους για τα αποτελέσματα όπου υπάρχουν την σήμερα ημέρα στις οικογένειες, άλλα και στα νέα παιδιά τα οποία ζουν μόνα τους.

Παρακάτω, θα δούμε τον σχεδιασμό της έρευνας, την μεθοδολογική προσέγγιση, αλλά και το σκοπό και τα στοιχεία της έρευνας. Επιπροσθέτως, θα αναφερθούμε στα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία είναι και η βάση της έρευνάς μας, το ερευνητικό εργαλείο. Καθώς επίσης θα δούμε το δείγμα και τον πληθυσμό, θα αναφερθούμε στον τόπο και τον χρόνο διεξαγωγής, θα δούμε δυσκολίες, καθώς θα μιλήσουμε και για ζητήματα ηθικής. Και κλείνοντας θα μιλήσουμε για την κωδικοποίηση της εν λόγω έρευνας.

6.2 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας, έχει να κάνει με τον σχεδιασμό ομάδας, με την σωστή στοίχιση και την κατανόηση των ερωτημάτων για την καλύτερη ολοκλήρωση της ερευνητικής μελέτης.

Πιο συνοπτικά, ο σχεδιασμός αυτός αναφέρετε στο θέμα με το οποίο έχουμε ασχοληθεί και με τον πληθυσμό όπου θα αναφερθούμε.

Επίσης, θα μιλήσουμε για τον σκοπό και τις ερευνητικές μεθόδους.

6.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η ερευνητική ομάδα μας, επέλεξε να ασχοληθεί με ενήλικα άτομα ηλικίας 20 έως 60+ ετών εφόσον το θέμα έχει να κάνει με τις οικιακές εργασίες και την ψυχολογία των ατόμων. Καθώς και για το αν πιστεύουν πως είναι ένας σημαντικός τρόπος εκ γύμνασης και πως βλέπουν τα ζευγάρια τις οικιακές εργασίες.

Αυτά είναι βασικά ερωτήματα, τα οποία μέσω της έρευνας αυτής επιχειρούμε να τα διερευνήσουμε και να τα αναλύσουμε.

6.4 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αρχικά, μετά την επιλογή του θέματος μας για τις φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι και τον στόχο στην ψυχική υγεία της οικογένειας. Επιλέξαμε λοιπόν να επισκεφτούμε βιβλιογραφικές πηγές και να πάρουμε δεδομένα μέσα από αυτά.

Στην προσπάθειά μας αυτή, προσέξαμε πως δεν γίνεται αναφορά σε οικιακές εργασίες και στην σημαντικότητά τους στην ψυχική και σωματική κατάσταση των ανθρώπων.

Επομένως, σημαντικοί στόχοι όπου δίνονται με την εν λόγω έρευνα είναι να φανεί αρχικά, η σημαντικότητα των οικιακών εργασιών, να δοθούν προτάσεις για την πιο ευχάριστη διεξαγωγή τους και τέλος, να φανούν και οι διάφορες απόψεις του συγκεκριμένου ζητήματος από τον απλό λαό σε όλες τις ηλικίες και όχι μόνο από συγκεκριμένα άτομα που θα έδιναν συγκεκριμένες απαντήσεις.

6.5 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Υποθέσεις όπου μπορούν να γίνουν, είναι ότι,

- A) Οι γυναίκες μέσης ηλικίας και πάνω διατηρούν παλαιότερες συνήθειες στην οικογένεια, πιστεύοντας πως αυτές είναι απόλυτα υπεύθυνες για τις οικιακές εργασίες.
- B) Οι οικογένειες και ιδιαίτερα τα παιδιά, αγνοούν τις βαθύτερες ιδιότητες των οικιακών εργασιών.
- Γ) Στα νέα ζευγάρια υπάρχουν μεγαλύτερες ισορροπίες, εν σχέση με τα παλιότερα ζευγάρια.
- Δ) Κάποια άτομα, μπερδεύουν ή και αγνοούν τα πλεονεκτήματα με τα μειονεκτήματα των οικιακών εργασιών.

6.6 ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο πληθυσμός τον οποίο αφορά η έρευνά μας είναι ενήλικα άτομα από φοιτητές μέχρι ηλικιωμένους. Και εφόσον μιλάμε για διάφορες ηλικίες,

έχουμε να κάνουμε με την μέθοδο του δείγματος, την εν λόγο τυχαία δειγματοληψία. [Babbie (2011)]

Για την συλλογή των δεδομένων, ερωτήθηκαν άτομα διαφόρων περιοχών και εκπαιδευτικού επιπέδου. Επίσης, θα θέλαμε να δούμε όλες τις απόψεις τις οποίες υποστηρίζονται πάνω στο ερευνητικό μας θέμα.

6.7 ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παρούσα έρευνα έγινε με την μέθοδο του ερωτηματολογίου. Το παρών ερωτηματολόγιο δόθηκε σε εκατό (100) άτομα, φοιτητές, μέσης ηλικίας και ηλικιωμένους, από διάφορες περιοχές, με διαφορετικό εκπαιδευτικό επίπεδο, εργαζόμενους και μη.

Κατά την συλλογή των δεδομένων σημαντική είναι η διατήρηση του απορρήτου των εν λόγο ατόμων. Οπότε, τα αποτελέσματα να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και οι απαντήσεις να δίνονται με ειλικρίνεια.

Η παράδοση των ερωτηματολογίων καθώς και η επικοινωνία με τα μέλη που τα συμπλήρωσαν πραγματοποιήθηκαν από τις σπουδάστριες της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Επίσης, οι οδηγίες του ερωτηματολογίου ήταν σαφείς, καθώς και οι ερωτήσεις διαμορφώθηκαν με ιδιαίτερη προσοχή, έτσι ώστε να είναι κατανοητές. Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας περιέχει κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, οι οποίες διαμορφώθηκαν με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα.

6.8 ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε στον χώρο του ΑΤΕΙ Πατρών, καθώς και στην περιοχή της Πάτρας και στην Ηλεία. Και ο χρόνος όπου διήρκησε είναι από 25 Απριλίου έως 6 Μαΐου 2016.

6.9 ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

Στην πραγματοποίηση της έρευνας μας η δυσκολία που προέκυψε ήταν η εξής:

Ήταν πως δεν υπήρχε αρκετή βιβλιογραφική βοήθεια επί του θέματος, με αποτέλεσμα να υπάρξει μια μικρή καθυστέρηση στην δημιουργία του ερωτηματολογίου και στην διεξαγωγή της έρευνας.

6.10 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

Αρχικά, το αν είναι κάτι δεοντολογικό σε μια έρευνα ή όχι, ορίζετε στην ουσία ως σωστό ή λανθασμένο από μια κοινότητα ανθρώπων. Όπως παρατηρούμε, από ερευνητές η συμμετοχή στην έρευνα υποχρεούται να είναι εθελοντική, σύμφωνα με τον Babbie (2011).

Επιπροσθέτως, είναι πλέον αποδεκτό ότι η έρευνα δεν βλάπτει τους συμμετέχοντες. Διότι είναι απαραίτητη η ανωνυμία των συμμετεχόντων για την διεξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

6.11 ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Με την ολοκλήρωση λοιπόν της έρευνας και εφόσον ολοκληρώθηκαν όλα τα στοιχεία, πραγματοποιήθηκε η κωδικοποίηση των απαντήσεων.

Πιο συγκεκριμένα, κάθε απάντηση σε μία ερώτηση, κωδικοποιήθηκε με έναν αριθμό.

Επιπλέον, όλα τα δεδομένα περάστηκαν στον υπολογιστή με την βοήθεια του προγράμματος SPSS 17.0 για Windows. Τα αποτελέσματα τα οποία δημιουργήθηκαν, συντάχθηκαν σε πίνακες συχνοτήτων και σε αντίστοιχα γραφήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

7.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται αναλυτικά με πίνακες και με την κατάλληλη γραφική παράσταση, ενώ για την σαφέστερη παρουσίαση αυτών, ακολουθεί και επεξήγηση του κάθε γραφήματος.

Α΄ μέρος: Δημογραφικά στοιχεία

Πίνακας.1 . Φύλο

	ΦΥΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid	ΑΝΔΡΑΣ	35	31%
	ΓΥΝΑΙΚΑ	65	69%
	ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

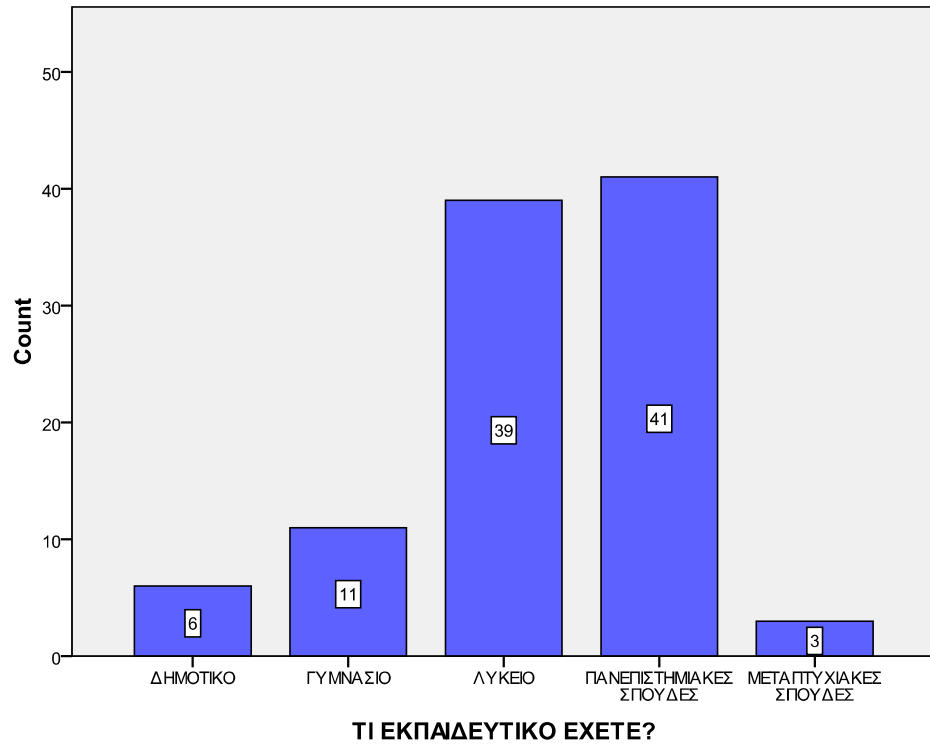
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από ένα δείγμα 100 ατόμων, όπως παρατηρούμε και στο πίνακα. 1, αποτελείται από 35% άνδρες και 65% γυναίκες.

Πίνακας 2. Ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid 20-30	50	50%
30-40	11	11%
40-50	22	22%
50-60	13	13%
60+	4	4%
Total	100	

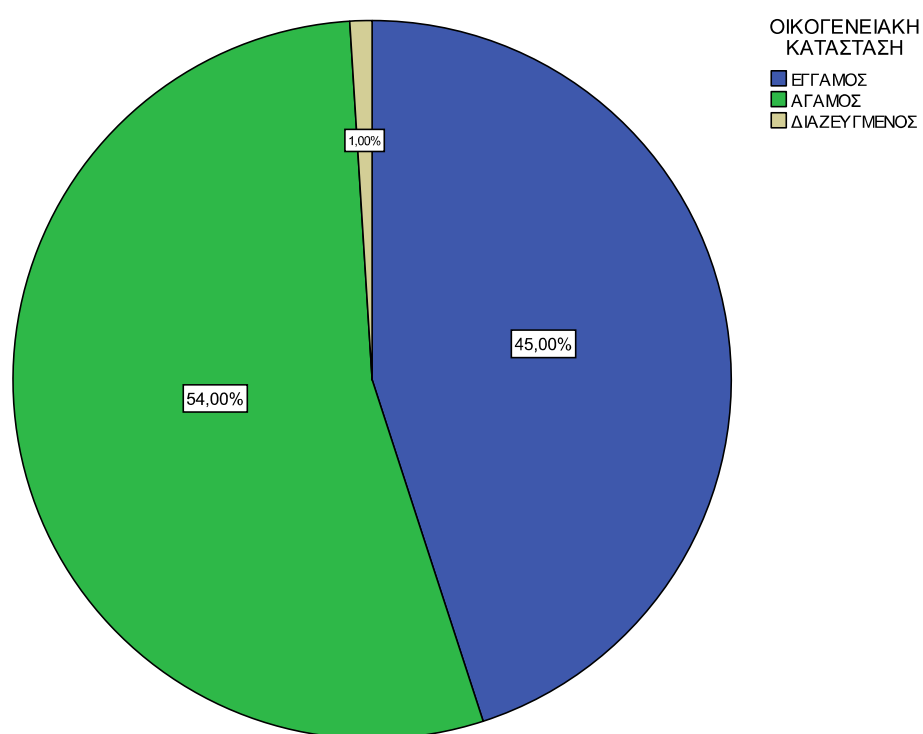
Οι ηλικίες που ερωτήθηκαν, όπως θα δούμε και στο παραπάνω πίνακα είναι από 20 έως 60+. Το μεγαλύτερο ποσοστό 50% ήταν σε ηλικίες (20-30) και το μικρότερο ποσοστό 4% 60+.

Σχήμα1. Εκπαιδευτικό επίπεδο



Για το εκπαιδευτικό επίπεδο παρατηρείται στο σχήμα παραπάνω, με το μεγαλύτερο ποσοστό 41% Πανεπιστημιακές σπουδές και το μικρότερο 3% Μεταπτυχιακές σπουδές.

Σχήμα 2. Οικογενειακή κατάσταση



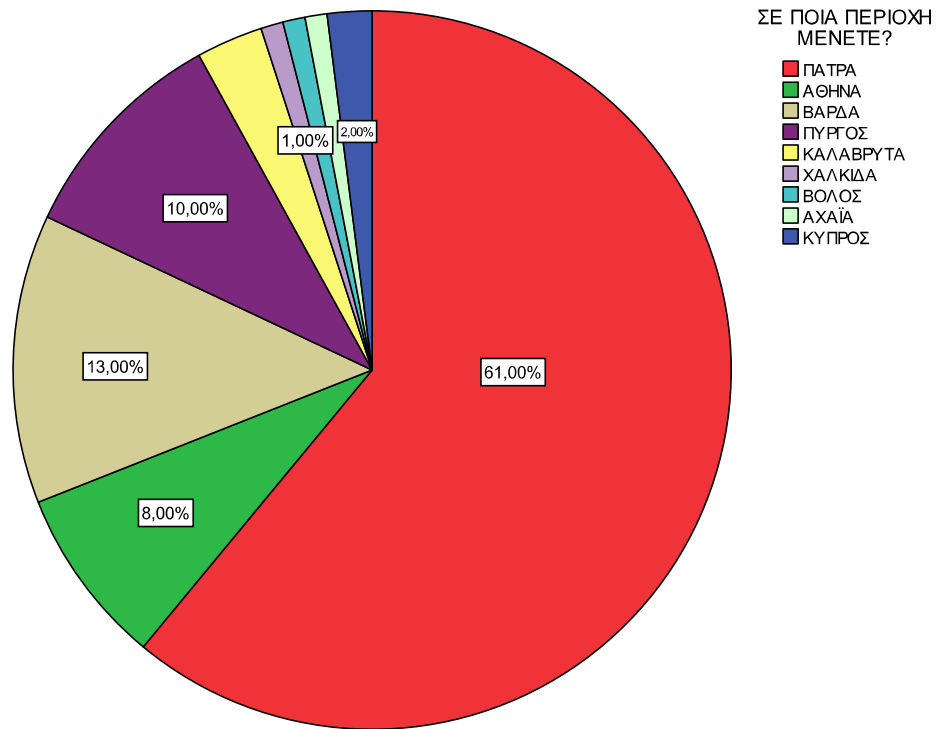
Στο σχήμα παραπάνω που αφορά την οικογενειακή κατάσταση, παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό 54% άγαμος και το μικρότερο ποσοστό 1% διαζευγμένος.

Πίνακας 3. ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid ΚΑΝΕΝΑ	47	47,0
ΕΝΑ	10	57,0
ΔΥΟ	16	73,0
ΤΡΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ	27	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	100	

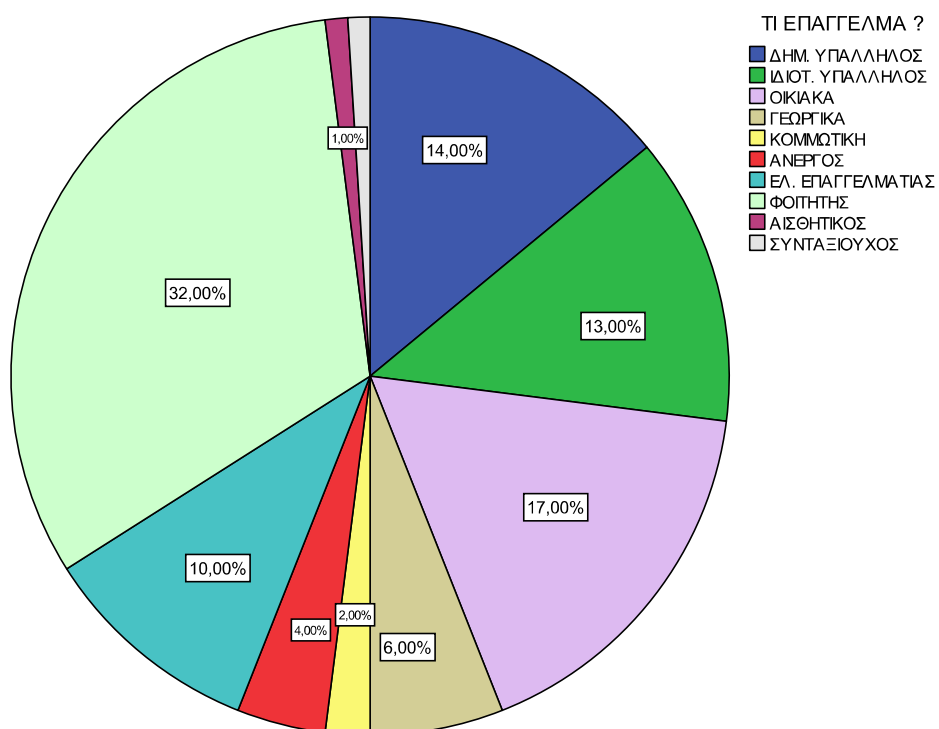
Στην ερώτηση αν υπάρχουν παιδιά στην οικογένεια, ο πίνακας παραπάνω μας δείχνει πως το μεγαλύτερο ποσοστό 73% δύο τέκνα ενώ το μικρότερο ποσοστό 47% κανένα τέκνο.

Σχήμα 3. ΠΕΡΙΟΧΗ



Στο σχήμα παραπάνω που αφορά τη περιοχή, το μεγαλύτερο ποσοστό 61% Πάτρα και το μικρότερο 1% Χαλκίδα, Βόλο και Αχαΐα.

Σχήμα 4. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

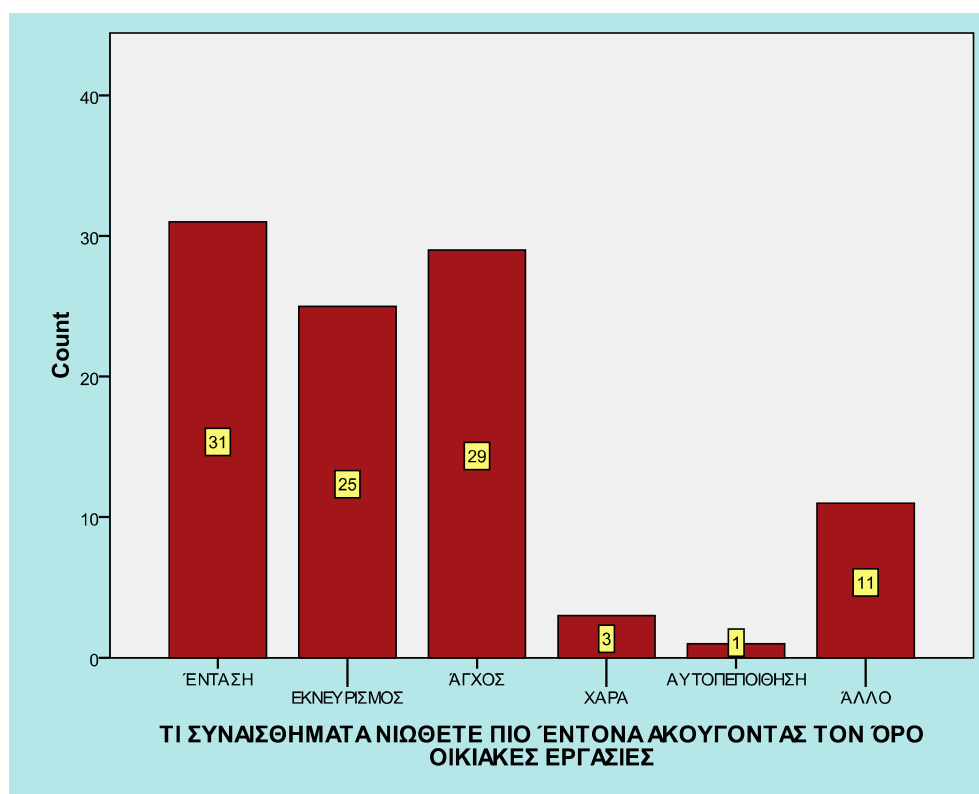


Στο παραπάνω σχήμα που αφορά το επάγγελμα, το μεγαλύτερο ποσοστό 32% αφορούσε φοιτητές και το μικρότερο 1% αισθητικοί και συνταξιούχοι.

Β' Μέρος:

Σχήμα 5.

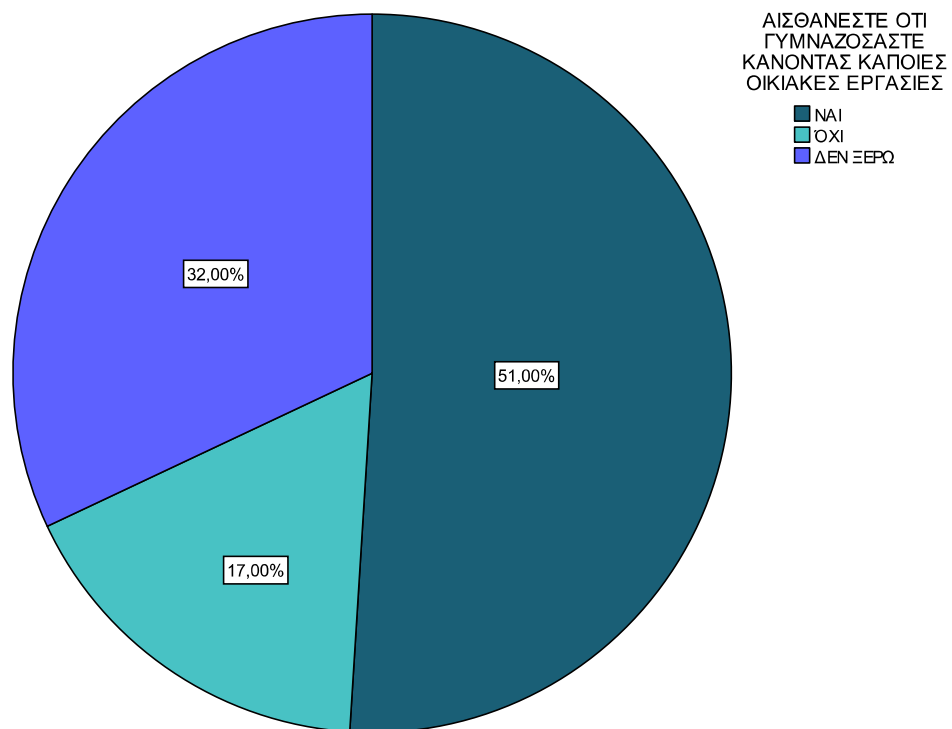
« ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΠΙΟ ΈΝΤΟΝΑ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΌΡΟ «ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ»;



Στο σχήμα παραπάνω παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό 29% άγχος και το μικρότερο ποσοστό 1% αυτοπεποίθηση.

Σχήμα 6.

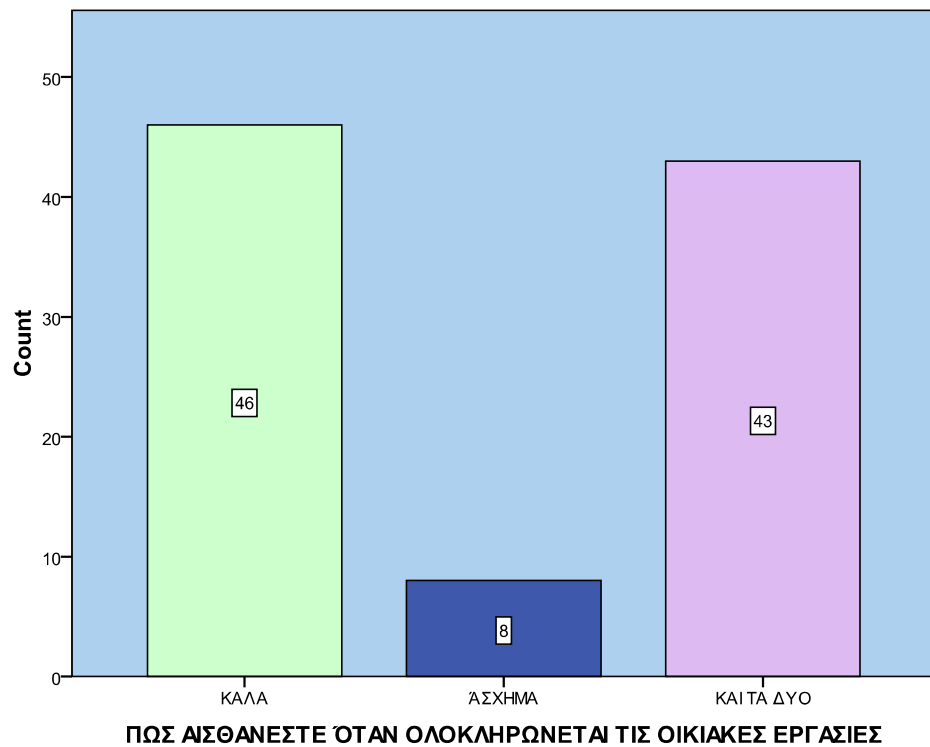
« ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΓΥΜΝΑΖΟΣΑΣΤΕ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΚΑΠΟΙΕΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»



Στο σχήμα παραπάνω παρατηρείται το μεγαλύτερο ποσοστό 51% Ναι, δηλαδή νιώθουν πως γυμνάζονται κάνοντας κάποιες οικιακές εργασίες, ενώ το μικρότερο ποσοστό 17% απάντησε όχι, δεν νιώθουν πως γυμνάζονται.

Σχήμα 7.

«ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΕ ΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»



Στο παραπάνω σχήμα δείχνει πως το μεγαλύτερο ποσοστό το 46% αισθάνονται καλά όταν ολοκληρώνουν τις οικιακές εργασίες ενώ το μικρότερο ποσοστό 8% νιώθουν άσχημα.

Πίνακας 4.

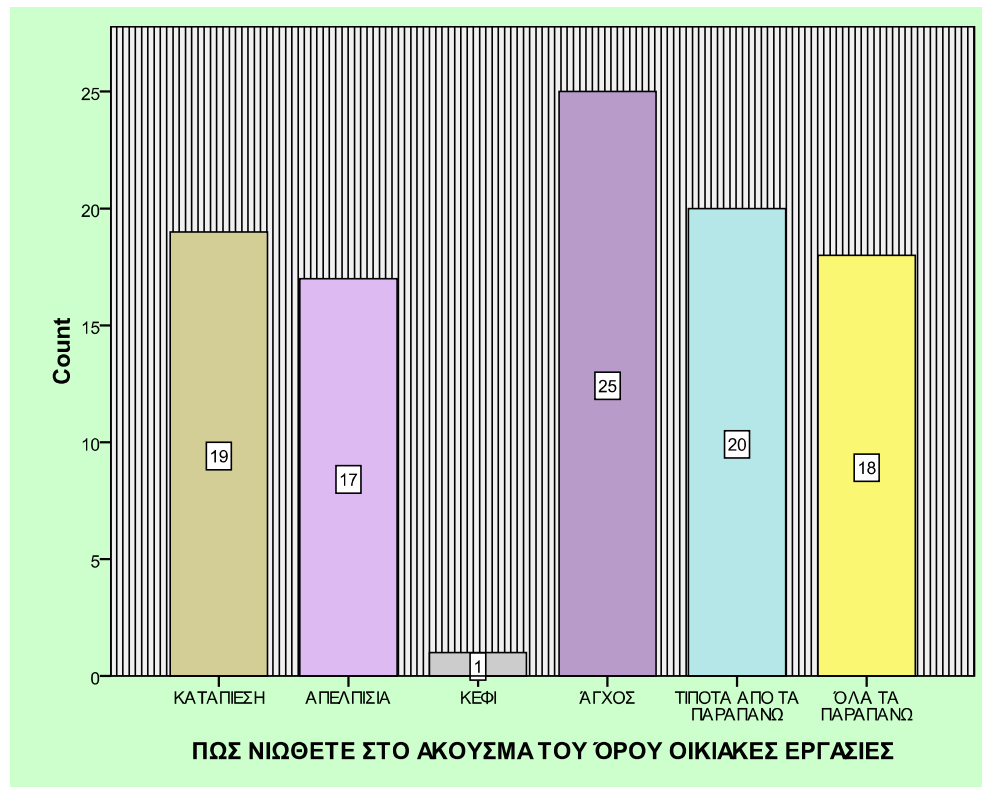
«ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΧΝΑ ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ Ή/ΚΑΙ ΜΕΤΑ;»

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid ΝΑΙ	18	18%
ΌΧΙ	5	5%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	77	77%
ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

Ο πίνακας παραπάνω μας δείχνει το μεγαλύτερο ποσοστό 77% μερικές φορές, δηλαδή υπάρχει εκνευρισμος από το άτομο ενώ το μικρότερο ποσοστό 5% απάντησε όχι.

Σχήμα 8.

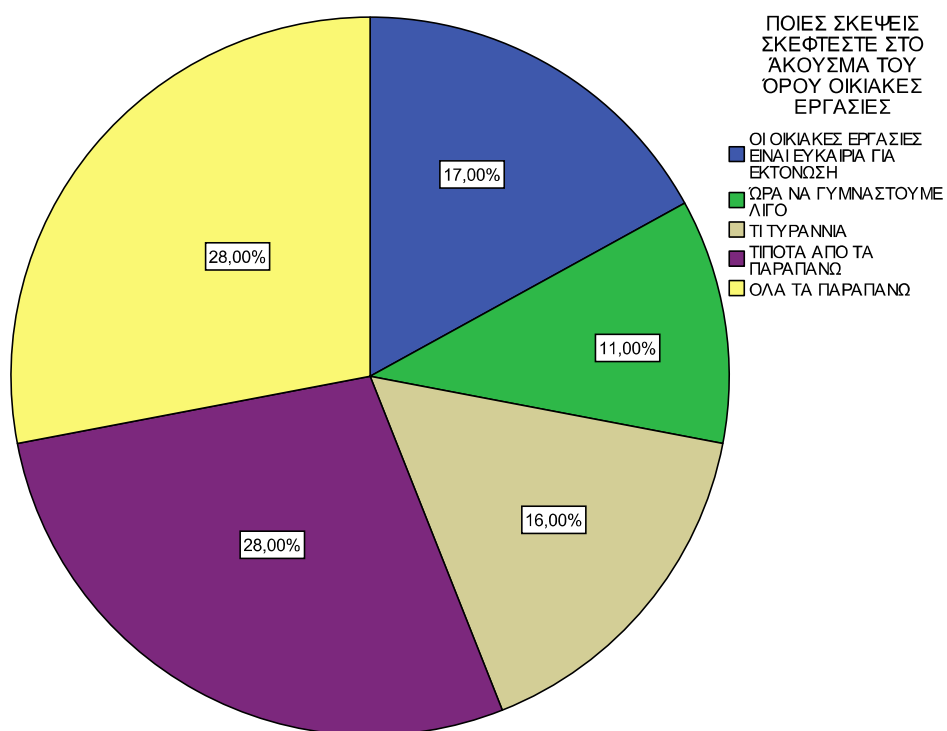
ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΣΤΟ ΑΚΟΥΣΜΑ «ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»



Το παραπάνω σχήμα μας δείχνει το 25% άγχος στο άκουσμα του όρου οικιακές εργασίες, ενώ μόνο 1% νιώθουν κέφι στο άκουσμα του όρου οικιακές εργασίες.

Σχήμα 9.

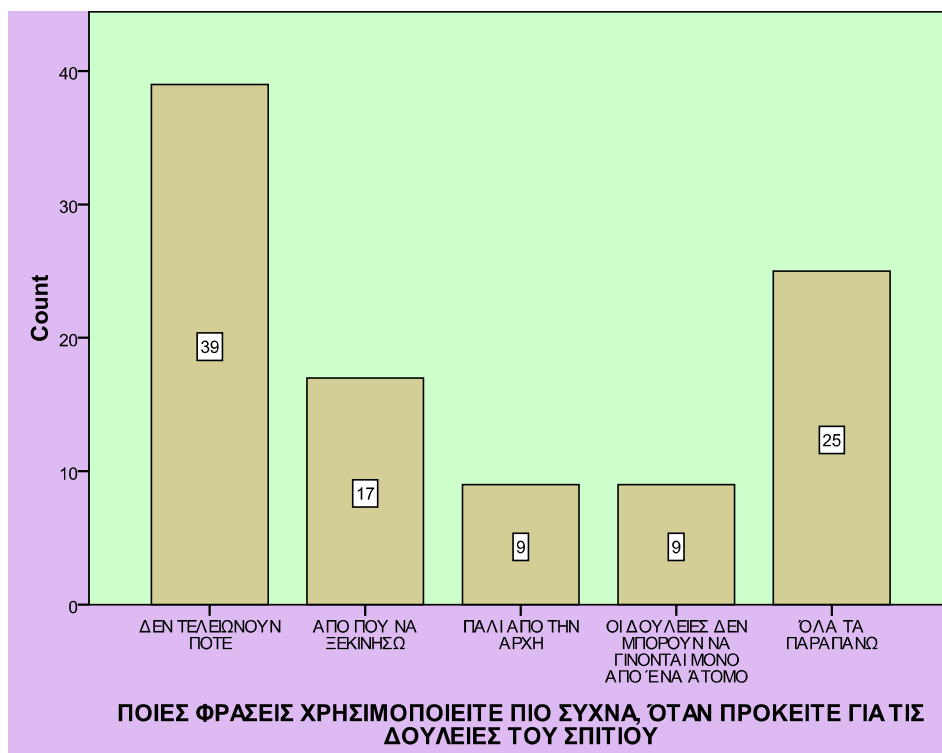
ΠΟΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΣΤΟ ΆΚΟΥΣΜΑ ΤΟΥ ΌΡΟΥ «ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ»;



Το παραπάνω σχήμα αναφέρεται στις σκέψεις του όρου οικιακές εργασίες, το μεγαλύτερο ποσοστό 28% απάντησε τι τυραννία και όλα τα παραπάνω, ενώ το μικρότερο ποσοστό 11% απάντησε ώρα να γυμναστούμε λίγο.

Σχήμα 10.

«ΠΟΙΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ, ΟΤΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ;»



Στο παραπάνω σχήμα το μεγαλύτερο ποσοστό 39% απάντησε πως δεν τελειώνουν ποτέ, ενώ το μικρότερο ποσοστό 9% απάντησε πως οι δουλειές δεν μπορούν να γίνονται μόνο από ένα άτομο και πάλι από την αρχή.

Πίνακας 5.

«ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΣΠΙΤΙ ΠΟΙΟΣ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ;»

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid	ΜΗΤΕΡΑ	33	33%
	ΠΑΤΕΡΑΣ	1	1%
	ΑΔΕΛΦΙΑ	5	5%
	ΕΣΕΙΣ	47	47%
	ΚΑΠΟΙΟΣ	14	14%
	ΤΡΙΤΟΣ		
	ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

Στο παραπάνω πίνακα το μεγαλύτερο ποσοστό 47% απάντησε εσείς στην ερώτηση ποιος ασχολείται με τις δουλειές του σπιτιού και το μικρότερο ποσοστό 1% ο πατέρας.

Πίνακας 6.

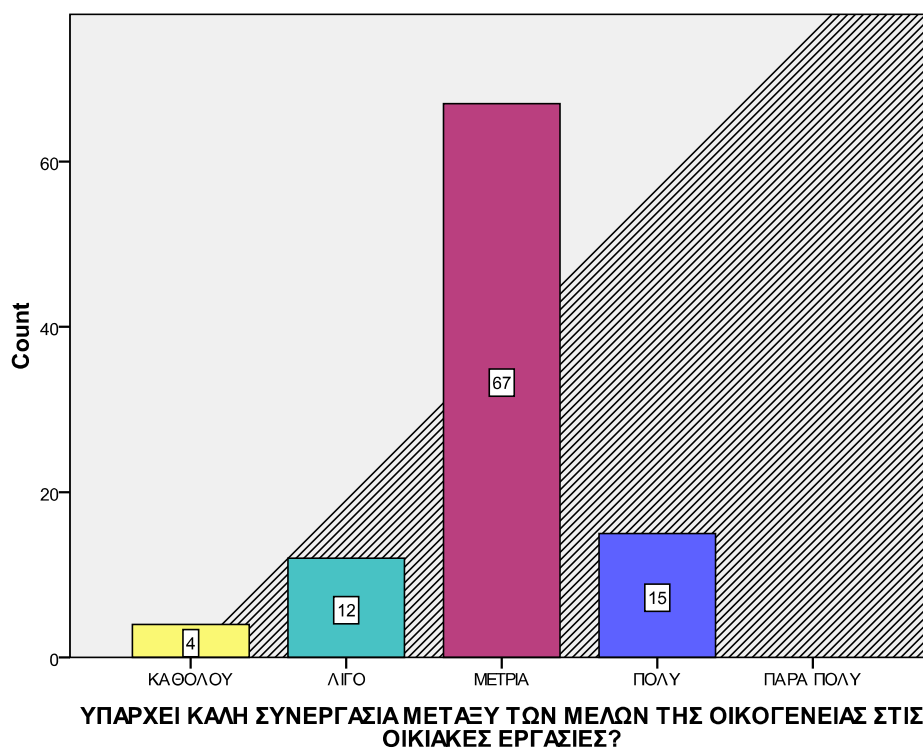
«ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid	ΝΑΙ	83	83%
	ΌΧΙ	6	6%
	ΔΕΝ ΞΕΡΩ	11	11%
	ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

Στην ερώτηση αν τα ζευγάρια θα πρέπει να συνεργάζονται στις οικιακές εργασίες, το 83% απάντησε ναι ενώ το μικρότερο ποσοστό 11% δεν ξέρω.

Σχήμα 11.

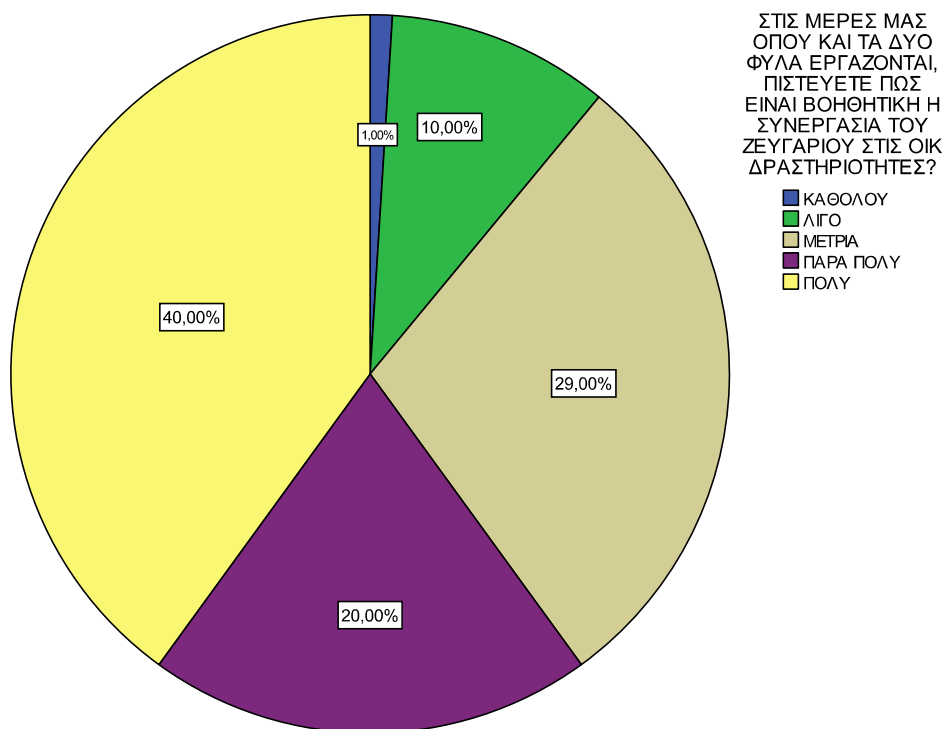
«ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»



Στο παραπάνω σχήμα με το μεγαλύτερο ποσοστό 67% απάντησε μέτρια στη συνεργασία των μελών της οικογένειας στις οικιακές εργασίες ενώ ένα 4% απάντησε καθόλου.

Σχήμα 12.

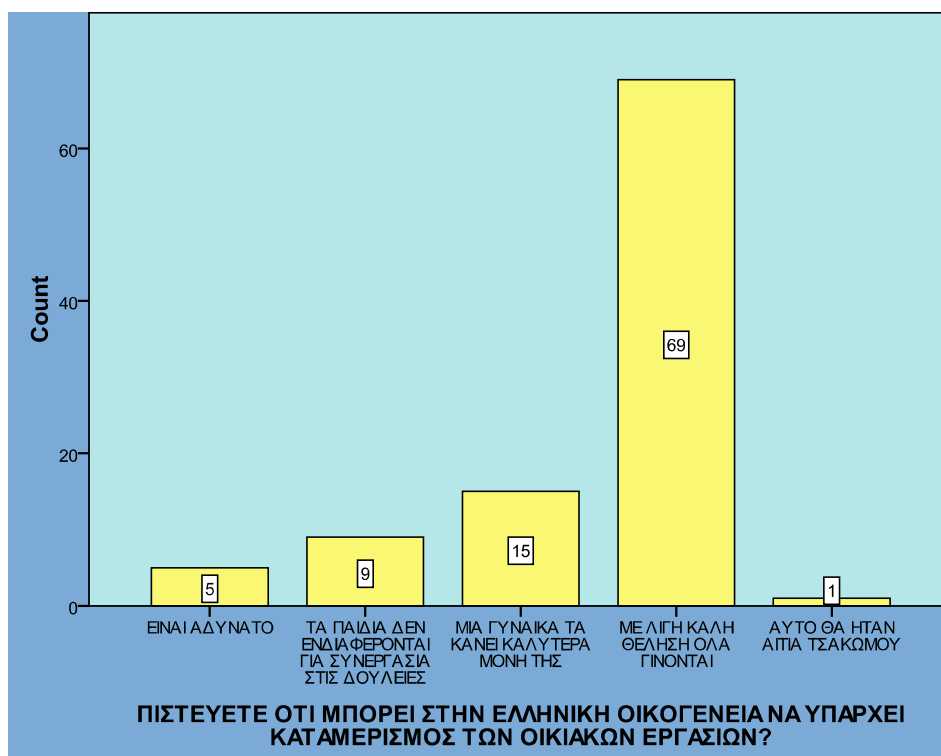
«ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ, ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΒΟΗΘΗΤΙΚΗ Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ ΣΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ; ΣΕ ΤΙ ΒΑΘΜΟ;»



Στο παραπάνω σχήμα το μεγαλύτερο ποσοστό 40% απάντησε πολύ στην ερώτηση αν στις μέρες μας όπου και τα δύο φύλλα εργάζονται είναι βοηθητική ή συνεργασία του ζευγαριου, ενώ 1% απάντησε καθόλου.

Σχήμα 13.

«ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ;»



Στο παραπάνω σχήμα το μεγαλύτερο ποσοστό 69% απάντησε πως με λίγη καλή θέληση μπορεί να υπάρξει καταμερισμός των οικιακών εργασιών στην Ελληνική οικογένεια, ενώ 1% απάντησε πως αυτό θα ήταν αιτία τσακωμου.

Πίνακας 7.

«ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΟΙ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ ΈΧΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ «ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΦΟΡΜΑ»; ΣΕ ΤΙ ΒΑΘΜΟ;»

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	4	4%
	ΛΙΓΟ	19	19%
	ΜΕΤΡΙΑ	51	51%
	ΠΟΛΥ	25	25%
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	1	1%
	ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

Στο παραπάνω πίνακα το μεγαλύτερο ποσοστό 51% πιστεύει πως οι δουλειές του σπιτιού βοηθούν για καλή σωματική κατάσταση ενώ το μικρότερο ποσοστό 1% απάντησε παρά πολύ.

Πίνακας 8.

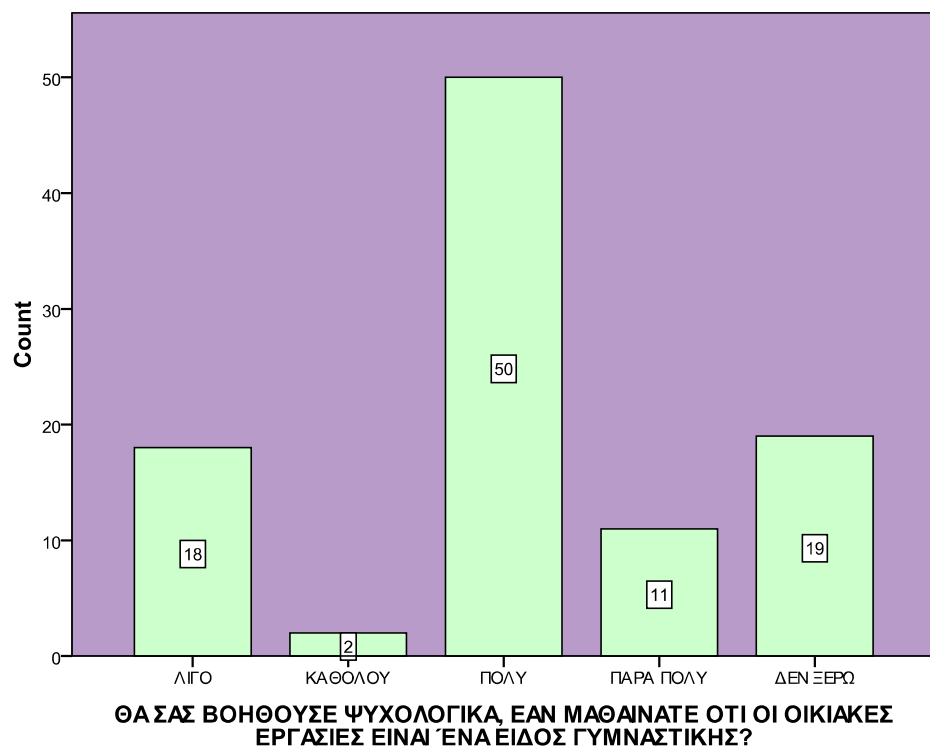
«ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΝΕ ΟΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΑΝ ΕΙΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ;»

		ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Valid	ΚΑΘΟΛΟΥ	4	4%
	ΛΙΓΟ	13	13%
	ΜΕΤΡΙΑ	59	59%
	ΠΟΛΥ	22	22%
	ΠΑΡΑ	2	2%
	ΠΟΛΥ		
	ΣΥΝΟΛΟ	100	100%

Ο πίνακας παραπάνω αναφέρει πως το μεγαλύτερο ποσοστό 59% μέτρια, δηλαδή βοηθούν οι οικιακές εργασίες σαν είδος γυμναστικής ενώ το μικρότερο ποσοστό 2% απάντησε πάρα πολύ.

Σχήμα 14.

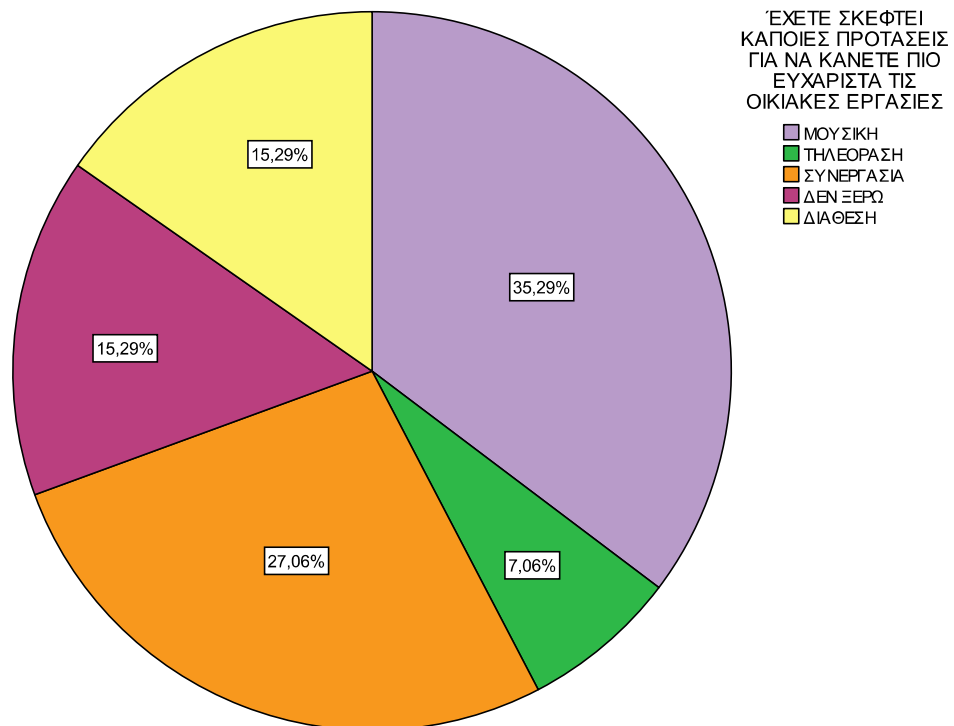
«ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ, ΕΑΝ ΜΑΘΑΙΝΑΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΕΙΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ;»



Στο παραπάνω σχήμα το μεγαλύτερο ποσοστό 50% απάντησε πολύ στην ερώτηση αν βοηθούσε ψυχολογικά να μαθαίνατε πως οι οικιακές εργασίες είναι ένα είδος γυμναστικής, ενώ το μικρότερο ποσοστό 2% καθόλου.

Σχήμα 15.

«ΕΧΕΤΕ ΣΚΕΦΤΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;»



Το παραπάνω σχήμα αναφέρει πως το μεγαλύτερο ποσοστό 35,29% έχει σκεφτεί τη μουσική ως πρόταση για πιο ευχάριστες οικιακές εργασίες, ενώ το μικρότερο ποσοστό 7,06% τη τηλεόραση.

7.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι στάσεις των ατόμων που ασχολούνται με τις οικιακές εργασίες, καθώς πως τις αντιλαμβάνονται τα μέλη της οικογένειας και κατά πόσο μπορούν οι φυσικές δραστηριότητες να φανούν βοηθητικές στη ψυχική υγεία των ατόμων αυτών.

Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν εκατό (100) άτομα εκ των οποίων τα τριάντα πέντε (35) ήταν άνδρες ενώ τα εξήντα πέντε (65) ήταν γυναίκες ποικίλων ηλικιών, από φοιτητές έως άτομα τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές του ΑΤΕΙ Πατρών ποικίλων τμημάτων, κάτοικοι της Πάτρας και κάτοικοι της Ηλείας. Επίσης, οι ηλικίες όπου ερωτήθηκαν, είναι από 20 έως 60+. Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν σε ηλικίες (20-30 ετών) 50% και το μικρότερο δείγμα ήταν σε άτομα ηλικίας (60+ ετών) ένα 4%. Για το εκπαιδευτικό επίπεδο το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Πανεπιστημιακές σπουδές 41% και το μικρότερο μεταπτυχιακές σπουδές 3%. Στην οικογενειακή κατάσταση το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 54% άγαμος ενώ το μικρότερο αφορούσε 1% διεζευγμένους.

Επιπρόσθετα, στην ερώτηση παιδιά στην οικογένεια το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 47% κανένα ενώ το μικρότερο ποσοστό 10 % ένα παιδί. Όσον αφορά τη περιοχή το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 61% στη Πάτρα. Αναφορικά για το επάγγελμα το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 32% φοιτητές ενώ το μικρότερο 1% αισθητικοί και συνταξιούχοι.

Στη συνέχεια, στην ερώτηση τι συναισθήματα νιώθετε πιο έντονα ακούγοντας τον όρο οικιακές εργασίες το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 31% πως νοιώθει ένταση και 1% απάντησε πως νοιώθει αυτοπεποίθηση. Ακολούθως, στην δεύτερη ερώτηση αν αισθάνεστε ότι γυμνάζεστε κάνοντας κάποιες οικιακές εργασίες το μεγαλύτερο ποσοστό 51% απαντά πως αισθάνεται να γυμνάζεστε ενώ το 17% απαντά όχι. Στην ερώτηση πως αισθάνεστε όταν ολοκληρώνετε τις οικιακές εργασίες το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 46% με την απάντηση καλά και ένα 8% απάντησε άσχημα. Στην τέταρτη ερώτηση αν υπάρχει συχνά εκνευρισμός από το άτομο που

κάνει τις δουλειές του σπιτιού το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 77% όπου μερικές φορές υπάρχει εκνευρισμός, ενώ ένα 5% απαντά ότι δεν υπάρχει εκνευρισμός.

Έπειτα στην ερώτηση πως νιώθετε στο άκουσμα του όρου οικιακές εργασίες, το μεγαλύτερο ποσοστό αφορούσε το 25% αναφέρει πως αισθάνεται αγχωμένο και 1% λέει πως το ευχαριστεί. Στην έκτη ερώτηση ποιες σκέψεις σκέφτεστε στο άκουσμα οικιακές εργασίες, υπήρχε ένα ποσοστό 28% όπου υποστήριζε όλα τα παραπάνω και τίποτα από τα παραπάνω και το μικρότερο ποσοστό ήταν 11% το οποίο ανέφερε πως ήταν ώρα να γυμναστεί λίγο. Στην επόμενη ερώτηση, ποιες φράσεις χρησιμοποιούνται πιο συχνά όταν πρόκειται για δουλειές του σπιτιού, το μεγαλύτερο ποσοστό 39% δηλώνει πως δεν τελειώνουν ποτέ, ενώ το μικρότερο στο 9% αναφέρει πως δεν μπορούν πάλι από την αρχή και πως οι δουλειές δεν γίνετε να γίνονται από ένα άτομο.

Ωστόσο, στην όγδοη ερώτηση στο δικό σας σπίτι ποιος ασχολείται με τις δουλειές του σπιτιού το μεγαλύτερο ποσοστό 47% απαντούν πως ασχολούνται οι ίδιοι με τις οικιακές εργασίες, ενώ το μικρότερο ποσοστό 1% αναφέρει πως με τις οικιακές εργασίες ασχολείται ο πατέρας. Στην συνέχεια, στην αν ερώτηση πιστεύετε πως τα ζευγάρια θα πρέπει να συνεργάζονται στις οικιακές εργασίες, το μεγαλύτερο ποσοστό 83% απάντησε ναι πως τα ζευγάρια πρέπει να συνεργάζονται στις δουλειές του σπιτιού, ενώ το μικρότερο ποσοστό 6% απάντησε όχι δεν είναι απαραίτητο . Στην δέκατη ερώτηση αν υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ των μελών της οικογένειας στις οικιακές εργασίες, το μεγαλύτερο ποσοστό 57% δηλώνει πως η συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας υπάρχει σε μέτριο βαθμό, ενώ το μικρότερο ποσοστό 4% λέει πως δεν υπάρχει καμία συνεργασία με τα μέλη της οικογένειας.

Στην ερώτηση, στις μέρες μας όπου και τα δύο φύλα εργάζονται πιστεύετε πως είναι βοηθητική η συνεργασία του ζευγαριού στις οικιακές εργασίες, το μεγαλύτερο ποσοστό 40% απαντά πως είναι πολύ βοηθητική η συνεργασία στα ζευγάρια στις οικιακές εργασίες, ενώ το μικρότερο ποσοστό 1% απαντά πως δεν είναι καθόλου βοηθητική. Στη δωδέκατη ερώτηση, αν πιστεύετε ότι μπορεί στην ελληνική οικογένεια να υπάρχει καταμερισμός των οικιακών εργασιών, το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 69% με την απάντηση με λίγη καλή θέληση όλα γίνονται, ενώ το μικρότερο ποσοστό ήταν 1% με την απάντηση αυτό θα ήταν αιτία τσακωμού. Στην παρακάτω ερώτηση αν πιστεύετε πως οι δουλειές του σπιτιού βοηθούν στο να έχετε μια καλή σωματική κατάσταση και να είστε σε φόρμα το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 51% με την απάντηση πως βοηθούν σε μικρό βαθμό στο να διατηρούμαστε σε φόρμα σε

αντίθεση με το μικρότερο ποσοστό 1% που απαντά πως βοηθούν πάρα πολύ.

Στην δέκατη τέταρτη ερώτηση αν σας βοηθάνε οι οικιακές εργασίες σαν είδος γυμναστικής και σε τι βαθμό το μεγαλύτερο ποσοστό 59% απαντά πως τους βοηθά σε μέτριο βαθμό, ενώ το μικρότερο ποσοστό 2% δηλώνει πως τους βοηθά πάρα πολύ σαν είδος γυμναστικής. Επιπροσθέτως στην ερώτηση αν θα σας βοηθούσε ψυχολογικά να μαθαίνατε ότι οι οικιακές εργασίες είναι ένα είδος γυμναστικής, το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 50% με την απάντηση θα βοηθούσε πολύ, ενώ το μικρότερο ποσοστό 2% απαντά καθόλου. Τέλος, στην δέκατη έκτη και τελευταία ερώτηση αν έχετε σκεφτεί κάποιες προτάσεις για να κάνετε πιο ευχάριστα τις οικιακές εργασίες το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν 35,99% το οποίο απάντησε πως βοηθάει πάρα πολύ η μουσική, ενώ ένα 7,6% πρότεινε την τηλεόραση.

7.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα που διατυπώνονται από τη παρούσα πτυχιακή εργασία, επιβεβαιώνονται στον μεγαλύτερο βαθμό τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν, συγχρόνως υπάρχει μεγάλη ταύτιση με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Αρχικά, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και ειδικότερα στο κομμάτι των ψυχολογικών θεωριών σχετικά με την άσκηση, φαίνεται πως ενώ οι οικιακές εργασίες μπορεί να μην είναι η πιο ευχάριστη ασχολία, βοηθάει όμως στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων, διαπιστώνεται και μέσω των αποτελεσμάτων της έρευνάς μας αλλά και από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η χειραφέτηση των γυναικών αλλά και η συμμετοχή των νέων ζευγαριών στις δουλειές του σπιτιού.

Όσον αφορά για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των οικιακών εργασιών, στη βιβλιογραφία αλλά και στα αποτελέσματα της έρευνας είδαμε πως οι οικιακές δουλειές βοηθούν στη ψυχική υγεία όλων των ηλικιών από παιδιά αλλά και άτομα τρίτης ηλικίας, είναι θεραπεία για όλους. Ωστόσο, υπάρχουν και άτομα που είναι καταδικασμένα μέσα στις οικιακές εργασίες, είτε από μανία προς τη καθαριότητα είτε κάτω από καταναγκαστική απαίτηση. Στη συνέχεια, εξίσου σημαντικό να αναφερθεί είναι το γεγονός, πως τις οικιακές δουλειές τις θεωρούμε εκτόνωση του άγχους και του στρες καθώς και στη μυϊκή ανάπτυξη και του άνδρα και της γυναίκας αλλά και οφέλη που παρουσιάζουν στη καρδιά.

Ακολούθως, να αναφερθούμε και στο κομμάτι των οικιακών εργασιών σε άτομα Ειδικής Αγωγής. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και συγκεκριμένα

μιλήσαμε για τα “έξυπνα σπίτια” που αναπτύχθηκαν για να ικανοποιούν τις ανάγκες των ατόμων με ειδικές ανάγκες και ηλικιωμένους. Διαθέτουν προϊόντα προσαρμοσμένα γι’ αυτά τα άτομα και βελτιώνουν τη ποιότητα ζωής τους. Επιπρόσθετα, εξηγήσαμε ακριβώς τι περιλαμβάνουν τα συγκεκριμένα σπίτια και στα πρόσφατα προγράμματα έξυπνων σπιτιών ανά τον κόσμο.

Επιπλέον, μιλήσαμε για επιμέρους στοιχεία τα οποία μπορούν να προβληθούν στη φυσική και ψυχική υγεία της οικογένειας αλλά και σε ποιους επιπλέον παράγοντες μπορούν να βοηθήσουν οι δραστηριότητες του σπιτιού. Δηλαδή, το πλύσιμο των πιάτων μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, μόνο όταν κάποιος το κάνει προσεγμένα και είναι απόλυτα επικεντρωμένος. Το επίπεδο νευρικότητας μπορεί να μειωθεί κατά 27%. Επίσης, αναφερθήκαμε στα παιδιά και οικιακές εργασίες, ποια οφέλη αποκτούν τα παιδιά και ποια οι γονείς. Σχεδόν πάντα οι γονείς απαιτούν από τα παιδιά τους να μαζέψουν τα παιχνίδια τους και να καθαρίσουν το δωμάτιό τους. Το μυστικό είναι η συνεργασία και η επιβράβευση και όχι η αυστηρότητα και η απαίτηση, διότι τότε πιθανό είναι η αδιαφορία του παιδιού.

Τέλος, στη πτυχιακή μας εργασία δεν θα μπορούσαμε να μην τονίσουμε πόσο σημαντική είναι η άσκηση και οικιακές δουλειές. Η άσκηση βοηθάει στη κατανάλωση θερμίδων, στη μεταβολική ισορροπία και στη προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος. Όπως είδαμε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση αλλά και από τα αποτελέσματα της έρευνας η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου να αντιμετωπίσει δυναμικά συμπτώματα στέρησης, το στρες, τη κατάθλιψη και τη κακή συγκέντρωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

8. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Βάσει των συμπερασμάτων που προέκυψαν από την μελέτη της έρευνας που πραγματοποιήθηκε, καθώς και των θεωρητικών δεδομένων της συγκεκριμένης εργασίας, θα μπορούσαν να κατατεθούν κάποιες προτάσεις ώστε να γνωστοποιηθεί η επίδραση που έχει η άσκηση στην ψυχική υγεία της οικογένειας και η αποτελεσματικότητα της τόσο στην καλυτέρευση της διάθεση όσο και στην αντιμετώπιση κάποιων ψυχικών διαταραχών. Ιδιαίτερα στην περίοδο οικονομικής κρίσης που διανύουμε η άσκηση είναι μια πολύ φθηνή μέθοδος για να αντιμετωπίσουν τα άτομα το άγχος τους, την ψυχική τους ηρεμία καθώς επίσης και την σωματική τους κατάσταση.

Οι προτάσεις που έχουμε να θέσουμε, έχουν να κάνουν περισσότερο με την έλλειψη πληροφόρησης που έχουν οι πολίτες για το συγκεκριμένο θέμα. Ο περισσότερος κόσμος στις μέρες μας φαίνεται να μην γνωρίζει τα οφέλη που μπορεί να έχουν οι οικιακές δραστηριότητες τόσο ως μέσο άθλησης, όσο και ως μέσο αντιμετώπισης στην ψυχική υγεία του ατόμου και της οικογένειας. Οπότε κρίνουμε σημαντική την σχετική τους ενημέρωση από εξειδικευμένο προσωπικό, αλλά και από τα Μ.Μ.Ε. Αναλυτικότερα:

I. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Η Οικιακή Οικονομία είναι η επιστήμη που αξιοποιεί, αναπτύσσει και οργανώνει τις ανθρώπινες ικανότητες και τα υλικά αγαθά για την παρούσα και την μελλοντική ευημερία του ατόμου, της οικογένειας της κοινότητας και των κοινωνικών ιδρυμάτων.

Είναι λοιπόν φανερό ότι, η Οικιακή Οικονομία στοχεύει στην καλύτερη αξιοποίηση των διαθέσιμων σε κάθε περίπτωση πόρων, είτε υλικοί είτε ανθρώπινοι αυτοί είναι, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα αναβάθμισης της ποιότητας της καθημερινής ζωής του ανθρώπου.

Επιπλέον, η σύγχρονη καταναλωτική καθημερινότητα οδηγεί τους ανθρώπους σε υπερβολή όσο αφορά στην συμπεριφορά τους και κατά συνέπεια στους γνωστούς προβληματισμούς για το μέλλον και τη στάση του ανθρώπου και των κοινωνιών στην πιθανότητα ανεπάρκειας και στέρησης νέων πόρων.

Δεν είναι τυχαίο ότι ένας από τους σύγχρονους κλάδους της επιστήμης της Οικιακής Οικονομίας αναφέρεται με τον όρο Ανθρωποοικολογία, ένας ορισμός που εμπεριέχει όλους τους προβληματισμούς για το μέλλον του ανθρώπου (Κροκίδη 2007,17).

II. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Αρχικά, τα παιδιά από μικρή ηλικία πρέπει να γνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις που έχει η άσκηση τόσο στην σωματική τους, όσο και στην ψυχική τους υγεία. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει έναυσμα στα παιδιά για τη συμμετοχή τους στις σχολικές δραστηριότητες, αλλά και σε άλλες φυσικές δραστηριότητες όπως είναι κάποιο άθλημα .

Επιπλέον, τα παιδιά μαθαίνουν να εντάσσουν τη γυμναστική και τη σωστή διατροφή μέσα στη ζωή τους έτσι ώστε να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους, την αυτοεκτίμησή τους, τις κοινωνικές δεξιότητές τους, και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Βοηθούνται να γνωρίσουν το σώμα τους, τις ικανότητές τους και τις δυνατότητές τους.

Καθώς επίσης, πρέπει να γνωρίζουν τις καλές και βοηθητικές ιδιότητες των οικιακών εργασιών τόσο ως μέσω εκγύμνασης όσο και σαν μέσω ψυχοθεραπείας για μικρούς αλλά και για μεγάλους.

III. ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Τα Μ.Μ.Ε είναι ο πλέον πιο διαδεδομένος τρόπος προβολής και παρουσίασης διαφόρων θεμάτων, μεταξύ των οποίων και θεμάτων υγείας.

Η προβολή θεμάτων σχετικά με την υγεία, τη γυμναστική και τη σωματική – ψυχική ευεξία είναι ένα μέσο με το οποίο θα μπορούσε να τονιστούν ιδιαίτερα τα πλεονεκτήματα της άσκησης άρα και να υπάρξει ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση από το κοινό ως προς το συγκεκριμένο θέμα.

Εφόσον λοιπόν έχουμε ενημερωθεί κατάλληλα, τα άτομα θα μπορούσαν να δραστηριοποιηθούν, ως προς το συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους, μιας και αν δεν υπήρχαν τα Μ.Μ.Ε. μπορεί και να μην είχαν ενημερωθεί για το πόσο βοηθητική μπορεί να αποβεί η γυμναστική σε πάρα πολλούς τομείς της ζωής τους (*Βασίλειος, Σάλτου, Σπυρόπουλος, 2015*).

IV. Ο Κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να συνδέσει στη συμβουλευτική της οικογένειας, τη ψυχική υγεία και τις σωματικές δραστηριότητες της οικογένειας.

Παράρτημα 1

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Patouli, C., (2012). Τραυματικές εμπειρίες ζωής: Παρεμβάσεις και Ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://afigisizois.wordpress.com/2012/04/25/1741/>

28/07/216

Ζαρώτης, Γ. (2015). Επιμορφωτικό σεμινάριο αθλητικής ψυχολογίας, Αθήνα. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.olympiacos.org/article/52604/diplo-epimorfotiko-seminario-sti-kentriki-sxoli-renti>, 28/07/2016

Ζαχαρής-Αγγελόπουλος, Κ. (2012). Ο ρόλος και η ζωή των γυναικών στην αρχαία Αθήνα, Αθήνα. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: http://2lyk-peir-athin.att.sch.gr/portal/files/papers/Zacharis_Women.pdf, 28/07/2016

Ζέρβας Γ. (1996). Άσκηση και Ψυχική Διάθεση Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστημίου Αθηνών: <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/02vol1no1.pdf>, 28/07/2016

Ιωακείμογλου, Η. (1983) Κοινωνικοποίηση της οικιακής εργασίας, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:

http://www.theseis.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=101, 28/07/2016

Μακαρώνη, Β. (χ.χ) Μικρά μυστικά για να κάνετε τα παιδιά να βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:<http://www.imommy.gr/nipia/anaptiksi/article/1294/6-tropoi-na-kanete-ta-paidia-na-bohthhsoyn-stis-doyleies-toy-spitiou/>, 28/07/2016

Νάζου, Δ. (2015). Γυναίκες και εργασία στην Ελλάδα: παρουσίαση και σχολιασμός της βιβλιογραφίας με έμφαση στις κοινωνικές επιστήμες, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:<http://www.aegean.gr/gender-postgraduate/Documents/%CE%9C%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%84%CE%B7%20%CE%9D%CE%AC%CE%B6%CE%BF%CF%85.pdf>

Νάνη, Σ., Σουφλερός, Ν., Ματσούκα, Ο., Τσίτσαρη, Ε. Καταγραφή συμμετοχής σε τακτική φυσική δραστηριότητα χρηστών ναρκωτικών ουσιών στα θεραπευτικά προγράμματα ΚΕΘΕΑ Ελλάδας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο, Θράκη.

Νικολάου, Ζ. (2014). Σωματική και ψυχική υγεία εργαζομένων, Αθήνα. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:<http://docplayer.gr/474427-Somatiki-kai-psyhiki-ygeia-ergazomenon.html>

Παπαποστόλου, Γ. (2012). Σχέσεις της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας της ζωής των εφήβων μαθητών/τριών της β'βάθμιας εκπαίδευσης και η αλληλεπίδρασή της με κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες (Δημοσιευμένη μεταπτυχιακή διατριβή εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη:<http://ikee.lib.auth.gr/record/129912/files/GRI-2012-9266.pdf>

Περιογιάννης, Β. & Ληξουριώτης, Χ. & Μαυρέας, Β. (2014). Η ενσωμάτωση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας στην Ελλάδα.
<http://www.mednet.gr/archives/2014-6/pdf/669.pdf> 28/07/2016

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chan, A., (2011). Chores Count as Working out: Study
http://www.huffingtonpost.com/2011/06/29/chores-everyday-fitness_n_887000.html
28/07/2016

EUFIC, (2015). Physical_Activity_and_Health.

http://www.eufic.org/article/el/expid/Physical_Activity_and_Health/ 28/07/2016

Παράρτημα 2

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας «Οι φυσικές δραστηριότητες στο σπίτι και ο ρόλος τους στη ψυχική υγεία της οικογένειας», εκπονούμε έρευνα με θέμα «Τι ρόλο παίζουν οι οικιακές εργασίες στην ζωή της οικογένειας». Οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου είναι ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για το σκοπό της παραπάνω έρευνας. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας.

**** Θα θέλαμε οι απαντήσεις σας να δοθούν με ειλικρίνεια και προσοχή. Επιπλέον, σας ενημερώνουμε πως έχετε το δικαίωμα πολλαπλής επιλογής.**

Α. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. ΦΥΛΟ:

ΑΝΔΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΑ

2. ΗΛΙΚΙΑ:

20-30

30-40

40-50

50-60

60+

3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΛΥΚΕΙΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

ΈΓΓΑΜΟΣ

ΆΓΑΜΟΣ

ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ

5. ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΚΑΝΕΝΑ

ΕΝΑ

ΔΥΟ

ΤΡΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

6. ΠΕΡΙΟΧΗ:

ΟΝΟΜΑ

ΠΟΛΗΣ:.....

7. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

.....

.....

Β. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;

ΈΝΤΑΣΗ

ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ

ΑΓΧΟΣ

ΧΑΡΑ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ΑΛΛΟ

.....

2. ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΠΩΣ ΕΧΕΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΕΙ, ΑΦΟΥ ΈΧΕΤΕ ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΔΕΝ ΞΕΡΩ

3. ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ;

ΚΑΛΑ

ΑΣΧΗΜΑ

ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ

4. ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΧΝΑ ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΤΕ ΣΤΟ ΑΚΟΥΣΜΑ ΤΟΥ ΟΡΟΥ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;

ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ

ΚΕΦΙ

ΑΓΧΟΣ

ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

**6. ΠΟΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΑΣ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΣΤΟ
ΑΚΟΥΣΜΑ ΤΟΥ ΟΡΟΥ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;**

«ΟΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ.»

«ΩΡΑ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥΜΕ ΛΙΓΟ!»

«ΤΙ ΤΥΡΑΝΝΙΑ!!»

ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

7. ΠΟΙΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ, ΟΤΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ;

«ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΝΟΥΝ ΠΟΤΕ»!!

«ΑΠΟ ΠΟΥ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ;;!!»

«ΠΑΛΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ;;»

«ΟΙ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ!!»

ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

8. ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΠΟΙΟΣ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ;

ΜΗΤΕΡΑ

ΠΑΤΕΡΑΣ

ΑΔΕΛΦΙΑ

ΕΣΕΙΣ

ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΡΙΤΟΣ

**9. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ;**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΔΕΝ ΞΕΡΩ

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΑΣ.

.....

.....

**10. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ
ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ;**

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**11. ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ, ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ
ΦΥΛΑ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ, ΣΕ ΤΙ ΒΑΘΜΟ
ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΒΟΗΘΗΤΙΚΗ Η
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ ΣΤΙΣ
ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ;**

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΛΙΓΟ

ΜΕΤΡΙΑ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

ΠΟΛΥ

**12. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ
ΤΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ;**

«ΕΙΝΑΙ ΑΔΥΝΑΤΟ»

«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΙΣ
ΔΟΥΛΕΙΕΣ»

«ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΗΣ»

«ΜΕ ΛΙΓΗ ΚΑΛΗ ΘΕΛΗΣΗ ΟΛΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ»

«ΑΥΤΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΑΙΤΙΑ ΤΣΑΚΩΜΟΥ»

**13. ΣΕ ΤΙ ΒΑΘΜΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ ΟΙ
ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΟ ΝΑ
ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΙ ΝΑ «ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΦΟΡΜΑ»;**

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**14. ΣΕ ΤΙ ΒΑΘΜΟ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΝΕ ΟΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΑΝ ΕΙΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ;**

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΜΕΤΡΙΑ

ΠΟΛΥ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**15. ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ, ΕΑΝ
ΜΑΘΑΙΝΑΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ;**

ΛΙΓΟ ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΟΛΥ

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

**16. ΕΧΕΤΕ ΣΚΕΦΤΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΙΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ;;**

ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΙΕΣ;;;

.....
.....
.....
.....

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ