



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ**

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

**Θέμα: «Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αστικοποίησης και της ψυχικής
ανθεκτικότητας. Η μελέτη περίπτωσης του Δήμου Ζωγράφου»**

Διπλωματική Εργασία

ΚΙΝΙΑΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ



Αθήνα, 2021



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ**

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Επιβλέπουσα

Ρόϊδω Μητούλα

Καθηγήτρια

Τμήμα Οικονομίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Μέλη επιτροπής

Αναστασία-Ασπασία Γοσποδίνη

Καθηγήτρια

Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας & Περιφερειακής Ανάπτυξης

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ελένη Αν. Ζενάκου

Ε. Ε. Π., Διδάκτωρ

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Εγώ, η Χριστίνα Κινιάκου

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1)** Είμαι η κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.

- 2)** Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

**Στο σύζυγο μου Αντρέα για την αγάπη,
τη συντροφιά και τη στήριξη σε αυτό
το κοινό ταξίδι της μάθησης.**

«Figures do not lie, but liars figure»

Mark Twain

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πρωτίστως, οφείλω αμέτρητα ευχαριστώ στην Επιβλέπουσα κυρία Μητούλα Ρόιδω, Καθηγήτρια του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου για τη δυνατότητα πραγματοποίησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, τον προσανατολισμό, την εμπιστοσύνη, την υποστήριξη και τις γνώσεις που μου μετέδωσε κατά τη διάρκεια της φοίτησης μου. Επιπλέον, ευχαριστώ την κυρία Ζενάκου Ελένη, Διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου για τη διαθεσιμότητα, την υπομονή, την εμπιστοσύνη, την παρακίνηση, την ελευθερία, την ενθάρρυνση και την ευκαιρία να αναπτυχθώ προσωπικά και ακαδημαϊκά κατά τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της εργασίας. Επίσης, ευχαριστώ την κυρία Γοσποδίνη Αναστασία-Ασπασία, Καθηγήτρια του Τμήματος Μηχανικών Χωροταξίας, Πολεοδομίας & Περιφερειακής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τη συμβολή της στη διπλωματική εργασία μου και τις γνώσεις της κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Θα ήθελα επίσης, να ευχαριστήσω όλους τους Καθηγητές του Μεταπτυχιακού της Βιώσιμης Ανάπτυξης του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου για την υπομονή και τις προσπάθειες τους, να μας μεταφέρουν τις γνώσεις τους και να κρατήσουν ζωντανό το ενδιαφέρον του μαθήματος μέσα από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρά τις αντίξοες συνθήκες εξαιτίας της πανδημίας.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ, τους γονείς μου για τη συνεχή υποστήριξη, την εμπιστοσύνη και την παρακίνηση να ακολουθήσω την ακαδημαϊκή πορεία που επέλεξα και το σύζυγο μου Αντρέα που είναι πάντα δίπλα μου, για τα λόγια και τις πράξεις της συνεχούς αγάπης του. Τέλος, εκφράζω τις ευχαριστίες μου, στα αδέρφια μου, τους συνοδοιπόρους μου σε αυτό το ταξίδι των γνώσεων για την υποστήριξη, τα κίνητρα και τη συμπαράστασή τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη στα Ελληνικά.....	9
Abstract	10
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ.....	11
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	13
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	14
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	16
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	18
Κεφάλαιο 1: Ψυχική ανθεκτικότητα.....	18
1.1. Η έννοια της ανθεκτικότητας	18
1.2. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας	19
1.2.1. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως παράγοντας προσωπικότητας.....	20
1.2.2. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως αποτέλεσμα	21
1.2.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως δυναμικός παράγοντας	22
1.3. Οι παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	22
1.3.1. Προστατευτικοί παράγοντες	25
1.3.1.1. Ψυχική υγεία.....	25
1.3.1.2. Σωματική υγεία	25
1.3.1.3. Κοινωνική υποστήριξη – κοινωνικό δίκτυο	26
1.3.1.4. Θετικά συναισθήματα.....	27
1.3.1.5. Αυτοέλεγχος ή ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης	28
1.3.1.6. Αυτοαντίληψη	29
1.3.1.7. Πλαστικότητα.....	29
1.3.1.8. Πνευματικότητα, θρησκευτικότητα και πίστη στο Θεό	30

1.3.1.9. Ασφαλής δεσμός και εμπειρίες παιδικής ηλικίας.....	30
1.3.1.10. Ηλικία.....	31
Κεφάλαιο 2: Η αστικοποίηση.....	32
2.1. Το φαινόμενο της αστικοποίησης	32
2.1.1. Το φαινόμενο της αστικοποίησης στην Ελλάδα	33
2.2. Τα προβλήματα της μετανάστευσης στις αστικές περιοχές	35
2.3. Η βιώσιμη ανάπτυξη	37
2.3.1. Η έννοια της βιωσιμότητας	40
2.3.1.1. Η κοινωνική διάσταση.....	41
2.3.1.2. Η περιβαλλοντική διάσταση.....	42
2.3.1.3. Η οικονομική διάσταση	43
2.4. Βιώσιμη Αστικοποίηση.....	44
2.5. Τα διαφορετικά πρόσωπα της αστικοποίησης στον κόσμο.....	45
2.6. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της αστικοποίησης.....	46
2.7. Επιδράσεις της αστικοποίησης στο περιβάλλον	47
2.8. Επιπτώσεις της υποβάθμισης του περιβάλλοντος στην υγεία	49
Κεφάλαιο 3: Αστική βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα	50
3.1. Αστική βιωσιμότητα.....	50
3.1.1. Συνιστώσες μιας ανθεκτικής πόλης.....	51
3.2. Αστική Ανθεκτικότητα	52
3.3. Πολιτικές και στρατηγικές αστικής ανθεκτικότητας	55
3.4. Ο ρόλος του αστικού σχεδιασμού σε σχέση με την αστική ανθεκτικότητα	57
3.5. Πρακτικές ενίσχυσης της αστικής ανθεκτικότητας.....	58
3.6. Πόλεις με καλές πρακτικές ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας	63

Κεφάλαιο 4: Η μελέτη περίπτωσης του Δήμου Ζωγράφου	68
4.1. Τα κύρια χαρακτηριστικά	68
4.2. Δημογραφικά στοιχεία και πυκνότητα δόμησης	69
4.3. Η ιστορία της πόλης	70
4.4. Τα πολεοδομικά στοιχεία και οι χρήσεις γης	71
ΜΕΡΟΣ Β΄: ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	75
Κεφάλαιο 5: Μεθοδολογία έρευνας	75
5.1. Μεθοδολογία-Δείγμα.....	75
5.2. Παρουσίαση του ερευνητικού εργαλείου	76
Κεφάλαιο 6: Επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων	77
6.1. Στατιστική επεξεργασία και Ανάλυση	77
6.2. Αποτελέσματα.....	78
6.2.1. Περιγραφική ανάλυση	78
6.2.1.1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	78
6.2.1.2. Περιγραφική ανάλυση της ποιότητας ζωής του Δήμου Ζωγράφου.....	80
6.2.1.3. Περιγραφική ανάλυση CD-RISC.....	104
6.2.2. Επαγωγική στατιστική	113
Συμπεράσματα-προτάσεις	118
Βιβλιογραφία.....	120
Παράρτημα	134

Περίληψη στα Ελληνικά

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά τη σχέση ανάμεσα στην αστικοποίηση και την ψυχική ανθεκτικότητα των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου. Το φαινόμενο της αστικοποίησης περιγράφεται από την αυξανόμενη τάση της γεωγραφικής συγκέντρωσης από τις αγροτικές στις αστικές περιοχές. Ωστόσο, η ταχεία και άτακτη ανάπτυξη υπονομεύει τις δυνατότητες της βιώσιμης ανάπτυξης αυτών των αστικών δομών, προκαλώντας τον αποκλεισμό, τη συμφόρηση, την πυκνή δόμηση και την αδυναμία διαχείρισης των επιπτώσεων. Από την άλλη πλευρά, η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ένας προστατευτικός μηχανισμός που λειτουργεί απέναντι σε αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες και περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση με τις εμπειρίες και το τρέχον περιβάλλον της ζωής του ατόμου. Ειδικότερα, η ψυχική ανθεκτικότητα ερευνάται με βάση πέντε παράγοντες: την προσωπική ικανότητα, την εμπιστοσύνη, τον έλεγχο, τις πνευματικές επιδράσεις και τη θετική αποδοχή.

Η έρευνα περιλαμβάνει δύο μελέτες, η πρώτη ερευνά την ποιότητα της ζωής των κατοίκων στο Δήμο Ζωγράφου και η δεύτερη αναδεικνύει τη σχέση μεταξύ των πέντε διαστάσεων με το ερωτηματολόγιο Connor-Davidson (CD-RISC) (2003). Τα αποτελέσματα από την πρώτη μελέτη υποδεικνύουν την χαμηλή ευχαρίστηση των κατοίκων από την ποιότητα της ζωής τους στο Δήμο Ζωγράφου. Στη συνέχεια, από τη δεύτερη μελέτη αναδείχθηκε ότι η προσωπική ικανότητα επηρεάζει περισσότερο την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ οι πνευματικές επιδράσεις φέρουν την πιο μικρή επήρεια. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι είναι απαραίτητη η αύξηση των βιώσιμων πρακτικών στο Δήμο Ζωγράφου με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των κατοίκων.

Λέξεις κλειδιά: Δήμος Ζωγράφου, ψυχική ανθεκτικότητα, αστικοποίηση, Βιώσιμη Ανάπτυξη.

Abstract

This thesis investigates the relationship between urbanization and mental resilience of the residents of Zografou Municipality. Urbanization phenomenon is described by the increasing trend of geographical concentration from rural to urban areas. However, rapid and disorderly development undermines the potential for sustainable development of these urban structures, causing exclusion, congestion, dense building and inability to manage the impacts. On the other hand, mental resilience is considered a protective mechanism that works against negative stress factors and involves interaction with the experiences and current environment of the individual's life. Specifically, the investigation is based on the five factors of personal competence, confidence, control, spiritual influences and positive acceptance. The research includes two studies, the first one investigates the quality of life of residents in Zografou Municipality and the second one highlights the relationship between the dimensions of mental resilience through the Connor-Davidson Mental Resilience Questionnaire (CD-RISC) (2003). The results of the first study indicate the low satisfaction of residents by the quality of their life in Zografou Municipality. Then, the second study showed that the personal ability has the most influence on mental resilience, and the spirit of mind has the least influence. Consequently, the results that obtained show that it is necessary to increase sustainable practices in Zografou Municipality, in order to enhance the mental resilience of its residents.

Key words: Municipality of Zografou, mental resilience, urbanization, Sustainable Development.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1. Σχετική συχνότητα του χρόνου διαμονής στο Δήμο Ζωγράφου.....	80
Γράφημα 2. Σχετική συχνότητα αναφορικά με τα αίτια μετακίνησης στο Δήμο Ζωγράφου..	81
Γράφημα 3. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό ευχαρίστησης από την ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.....	82
Γράφημα 4. Σχετική συχνότητα αναφορικά με την υπερίσχυση των πλεονεκτημάτων ή προβλημάτων στο Δήμο Ζωγράφου.....	85
Γράφημα 5. Σχετική συχνότητα αναφορικά με την έννοια της Βιώσιμης ανάπτυξης.....	85
Γράφημα 6. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό ενημέρωσης των δυνατοτήτων βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου.....	86
Γράφημα 7. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό υλοποίησης δράσεων με στόχο τη βελτίωση της βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου.....	87
Γράφημα 8. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό σύγκρισης των περιβαλλοντικών προβλημάτων του Δήμου Ζωγράφου σε σχέση με το σύνολο των αστικών περιοχών της Ελλάδας.....	88
Γράφημα 9. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το σύνολο των καλών πρακτικών του Δήμου Ζωγράφου σε σχέση με τους υπόλοιπους Δήμους της Αττικής.....	88
Γράφημα 10. Βαθμός ευχαρίστησης για την χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων απορριμμάτων.....	89
Γράφημα 11. Βαθμός ευχαρίστησης για την χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων ανακύκλωσης.....	89
Γράφημα 12. Ο βαθμός της πυκνής δόμησης του Δήμου Ζωγράφου.....	90
Γράφημα 13. Ο βαθμός που η πυκνή δόμηση επηρεάζει τη διάθεση στο Δήμο Ζωγράφου..	90
Γράφημα 14. Ο βαθμός ικανοποίησης των χώρων πρασίνου.....	91

Γράφημα 15. Ο βαθμός ικανοποίησης των υπηρεσιών καθαριότητας.....	92
Γράφημα 16. Ο βαθμός ικανοποίησης της αντιμετώπισης της ηχορύπανσης.....	92
Γράφημα 17. Ο βαθμός επίδρασης της ηχορύπανσης στη συμπεριφορά των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.....	93
Γράφημα 19. Ο βαθμός ευχαρίστησης της λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων.....	94
Γράφημα 20. Ο βαθμός ευχαρίστησης των υποδομών κινητικότητας των Α.με.Α.....	94
Γράφημα 21. Ο βαθμός ευχαρίστησης των κατοίκων αναφορικά με την αντιμετώπιση των κυκλοφοριακών προβλημάτων.....	95
Γράφημα 22. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με την αντιμετώπιση της παράνομης στάθμευσης.....	95
Γράφημα 23. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με τις δράσεις για την ισότητα των φύλων.....	96
Γράφημα 24. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με τις πολιτιστικές και αθλητικές δράσεις.....	96
Γράφημα 25. Ο βαθμός οικολογικής συνείδησης των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.....	97
Γράφημα 26. Ο ελεύθερος χρόνος που ξοδεύετε στην περιοχή.....	97
Γράφημα 27. Βιώσιμος τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.....	98
Γράφημα 28. Μέσες τιμές μεταβολών στη διάθεση εξαιτίας της πυκνής δόμησης σε σχέση με την ηλικία.....	117
Γράφημα 29. Μέσες τιμές μεταβολών στη διάθεση εξαιτίας της ηχορύπανσης σε σχέση με την ηλικία.....	117

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Οι 17 στόχοι της βιώσιμης ανάπτυξης.....	40
Εικόνα 2. Τέσσερα αλληλένδετα θέματα για την ιεράρχηση της έρευνας για την αστική ανθεκτικότητα.....	56
Εικόνα 3. Το σύστημα κινητών θαλάσσιων φραγμών στη Βενετία.....	64
Εικόνα 4. Σημείο φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.	65
Εικόνα 5. Οροφή ενός λυκείου στην πόλη Pibrac.	66
Εικόνα 6. Ο πύργος Fremont Street 181 του Σαν Φρανσίσκο.	66

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά της αστικής ανθεκτικότητας.	51
Πίνακας 2. Ορισμοί της αστικής ανθεκτικότητας.	53
Πίνακας 3. Ορισμένες παρεμβάσεις για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες	61
Πίνακας 4. Η Δημογραφική εξέλιξη του Δήμου Ζωγράφου.	69
Πίνακας 5. Η πρόοδος της επιφάνειας του σχεδίου πόλεως για το Δήμο Ζωγράφου.	71
Πίνακας 6. Οι χρήσεις γης του Δήμου Ζωγράφου.	74
Πίνακας 7. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.	79
Πίνακας 8. Οι σχετικές συχνότητες των πλεονεκτημάτων της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου.	83
Πίνακας 9. Οι σχετικές συχνότητες των προβλημάτων της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου.	84
Πίνακας 10. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους τομείς δραστηριότητας της βιώσιμης ανάπτυξης μιας περιοχής.	86
Πίνακας 11. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους λόγους που ο τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου, μπορεί να γίνει πιο βιώσιμος τα επόμενα 10 χρόνια.	99
Πίνακας 12. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους λόγους που ο τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου, δεν μπορεί να γίνει πιο βιώσιμος τα επόμενα 10 χρόνια.	100
Πίνακας 13. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική οικονομία ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.	101
Πίνακας 14. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική κοινωνία ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.	102
Πίνακας 15. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στο τοπικό περιβάλλον ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.	103
Πίνακας 16. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους υπεύθυνους ώστε να ενισχυθεί η βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής Ζωγράφου μελλοντικά.	104
Πίνακας 17. Συχνότητα, σχετική συχνότητα, μέση τιμή και τυπική απόκλιση στις ερωτήσεις 21-25 της κλίμακας CD-RISC.	107

Πίνακας 18. Περιγραφικά στοιχεία των επιμέρους διαστάσεων του CD-RISC.	112
Πίνακας 19. Οι διαφορές των διαστάσεων του CD-RISC και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με τα περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.	114
Πίνακας 20. Συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του CD-RISC, της ηλικίας και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.	115
Πίνακας 21. Οι διαφορές των μεταβλητών της πυκνής δόμησης και της ηχορύπανσης στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με το φύλο και την ηλικία του δείγματος.	116

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το φαινόμενο της αστικοποίησης περιγράφεται από την αυξανόμενη τάση της γεωγραφικής συγκέντρωσης από τις αγροτικές στις αστικές περιοχές. Ενόψει αυτής της αστικής ανάπτυξης, η αστική ζωή θεωρείται ιδανική, καθώς, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης, πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας και ευκαιρίες απασχόλησης. Ωστόσο, η ταχεία και άτακτη ανάπτυξη υπονομεύει τις δυνατότητες της βιώσιμης ανάπτυξης αυτών των αστικών δομών, προκαλώντας τον αποκλεισμό, τη συμφόρηση, την πυκνή δόμηση και την αδυναμία διαχείρισης των επιπτώσεων (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020).

Τέτοιες πτυχές εμποδίζουν και καθιστούν ανέφικτο έναν επαρκή πολεοδομικό σχεδιασμό και την ενίσχυση των βελτιώσεων της αστικής ποιότητας ζωής. Ειδικότερα, η απουσία του βιώσιμου σχεδιασμού αυξάνει την υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Μάλιστα, χωρίς επαρκείς υποδομές και δημόσιες πολιτικές επέρχονται μεγαλύτερες κοινωνικοοικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020· McMichael, 2000).

Η προτεινόμενη λύση έναντι στην αστικοποίηση περιγράφεται από την ανθεκτικότητα, ορίζεται ως μία δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων. Ως ακολούθως, η ψυχική ανθεκτικότητα εκλαμβάνεται ως μια διαδικασία που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, επομένως εάν ένα άτομο αντιδράσει θετικά σε αντιξοότητες, τούτο δε συνεπάγεται ότι θα αντιδράσει με ομοιογενή τρόπο στους στρεσογόνους παράγοντες σε άλλες στιγμές της ζωής του (Fletcher & Sarkar, 2013).

Μία πόλη είναι ανθεκτική όταν έχει την ιδιότητα να εγγυάται τη λειτουργία της, έτσι ώστε οι άνθρωποι που ζουν και εργάζονται στην επικράτειά της, ειδικά οι πιο ευάλωτοι, να επιβιώνουν και να ευδοκιμούν ανεξάρτητα από την εμφάνιση ακραίων γεγονότων. Στον ορισμό της ανθεκτικής πόλης, τα φυσικά και τα ανθρώπινα συστατικά αναμειγνύονται.

Επομένως, η ανθεκτική πόλη αντιστοιχεί σε ένα βιώσιμο δίκτυο φυσικών συστημάτων και ανθρώπινων κοινοτήτων (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

Ο σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αστικοποίησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου. Ο Δήμος Ζωγράφου με βάση την απογραφή (2011) έχει 71.026 κατοίκους και προσδιορίζεται ως μια περιοχή με πυκνή και άναρχη δόμηση στο αστικό συγκρότημα της πρωτεύουσας (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Η δομή της παρούσας εργασίας περιλαμβάνει δύο μέρη το θεωρητικό και το εμπειρικό μέρος. Αρχικά, το θεωρητικό μέρος βασίστηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση και περιλαμβάνει τέσσερα κεφάλαια: την ψυχική ανθεκτικότητα, την αστικοποίηση, την αστική βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα και τη μελέτη περίπτωσης του Δήμου Ζωγράφου. Το εμπειρικό μέρος περιλαμβάνει τις δύο μελέτες, η πρώτη ερευνά την ποιότητα της ζωής των κατοίκων στο Δήμο Ζωγράφου και η δεύτερη αναδεικνύει τη σχέση μεταξύ των διαστάσεων της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από το ερωτηματολόγιο της ψυχικής ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC) (2003). Τα ευρήματα από την πρώτη μελέτη υποδεικνύουν την χαμηλή ευχαρίστηση των κατοίκων από την ποιότητα της ζωής τους στο Δήμο Ζωγράφου. Στη συνέχεια, από τη δεύτερη μελέτη βρέθηκε ότι η προσωπική ικανότητα επηρεάζει περισσότερο και οι πνευματικές επιδράσεις φέρουν την πιο μικρή επήρεια στην ψυχική ανθεκτικότητα. Τέλος, αναφέρονται τα κυριότερα συμπεράσματα της έρευνας και υποβάλλονται προτάσεις για μελλοντικές μελέτες, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.

ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Κεφάλαιο 1: Ψυχική ανθεκτικότητα

1.1. Η έννοια της ανθεκτικότητας

Η ανθεκτικότητα εκφράζει μια σύνθετη έννοια, η οποία, αρχικά αναπτύχθηκε στον τομέα της ψυχολογίας και υιοθετήθηκε από την επιστήμη της κοινωνιολογίας και χρησιμοποιείται στις πολιτικές, ιατρικές και εκπαιδευτικές επιστήμες (Fernandes de Araújo & Bermúdez, 2015· Garcia-Dia et al., 2013). Μάλιστα, στον τομέα των βιοεπιστημών, εκφράζει την προσαρμοστικότητα των ατόμων ή ομάδων απέναντι στις προκλήσεις, περιγράφοντάς την ως μια θετική έννοια που αναγνωρίζει τους μηχανισμούς για την επιτυχημένη αντιμετώπιση των αποτυχιών και των αντιξοοτήτων (Southwick et al., 2014· Ungar, 2018).

Σύμφωνα με τον Rutter (2007), η ανθεκτικότητα ορίζεται ως το φαινόμενο κατά το οποίο τα άτομα επιτυγχάνουν σχετικά καλά αποτελέσματα παρά το γεγονός ότι εκτίθενται σε δυσμενείς εμπειρίες. Δεν αντιπροσωπεύει την ανοσία ή την αδιαπερατότητα ενός τραύματος, αλλά την ικανότητα ανάκαμψης. Επιπρόσθετα, κατά την οριοθέτηση της ανθεκτικότητας, πραγματοποιείται διάκριση μεταξύ των παραγόντων που την ορίζουν και τη διαμορφώνουν (Aldwin, 2007). Ομοίως, διακρίνεται από σχετικές έννοιες όπως, το άγχος, η αντίσταση στο άγχος, η προσαρμοστική συμπεριφορά και η ψυχική δύναμη (Fritz et al., 2018).

Επιπρόσθετα, ο Truffino (2010) υποστηρίζει ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι μια έννοια που μπορεί να οριστεί με έναν μόνο δείκτη, αφού απαιτεί τη συμπερίληψη διαφορετικών τομέων και περιοχών έκφρασης. Ενδεικτικά, στον εκπαιδευτικό τομέα μελετάται από την οπτική γωνία του μαθητή και του δασκάλου (Lester et al., 2020). Τέλος, στον κοινωνικό τομέα δεν αναφέρεται μόνο στο προφίλ των ανθρώπων που επηρεάζονται από τις

δυσμενείς καταστάσεις, αλλά και στις κοινωνικοπολιτικές στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας εντός της κοινότητας (Masten & Obradović, 2006).

1.2. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ή ψυχολογική ανθεκτικότητα θεωρείται ένας προστατευτικός μηχανισμός που λειτουργεί απέναντι σε αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στις παρεμβάσεις ψυχικής υγείας, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι κάτι περισσότερο από ένα ατομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Μάλιστα, θεωρείται μια διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση με τις εμπειρίες και το τρέχον περιβάλλον της ζωής του ατόμου (Meredith et al., 2011).

Σύμφωνα με τον Flach (1991), το ανθεκτικό άτομο είναι εκείνο που έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει τον πόνο, να αντιλαμβάνεται το νόημά του και να τον ανέχεται, έως ότου οι συγκρούσεις επιλυθούν εποικοδομητικά. Συνακόλουθα, οι Trombetta και Guzzo (2002) αναφέρουν ότι ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα χρησιμοποιείται πάντα με την ιδέα του προσδιορισμού της ικανότητας της αντίστασης, η οποία, είναι απαραίτητη για την ψυχική υγεία διαχρονικά. Παράλληλα, οι Trombetta και Guzzo (2002) υποστηρίζουν ότι υπάρχει συσχέτιση με τη θεωρία προσκόλλησης του Bowlby (Bowlby & Ainsworth, 2013), αποδίδοντας την εμφάνιση της στις πρώτες θετικές εμπειρίες του παιδιού με τους φροντιστές που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιών και ανθεκτικών προσωπικοτήτων (Pinheiro, 2004).

Η θεωρία της προσκόλλησης του Bowlby βασίστηκε σε ψυχαναλυτικές αξιώσεις συμφωνώντας ότι οι εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας παίζουν σημαντικό ρόλο στη μετέπειτα ανθρώπινη συμπεριφορά και ανάπτυξη. Παράλληλα, τα στυλ προσκόλλησης κάθε ατόμου καθορίζονται σύμφωνα με τον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί σχετίζεται με τον φροντιστή του (Βάσιου κ.α., 2019· Capaldo & Perrella, 2018). Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τους Bowlby και Ainsworth (2013) υποδεικνύεται ότι η προσκόλληση θα

μπορούσε να είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης, με βάση την πεποίθηση ότι οι πρόγονοι μας δεν θα μπορούσαν να είχαν επιβιώσει αν δεν είχαν δημιουργήσει ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς για να εργαστούν ως ομάδα.

Ωστόσο, η ψυχική ανθεκτικότητα εκλαμβάνεται ως μια διαδικασία που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου (Fletcher & Sarkar, 2013). Σύμφωνα, με τους Luthar και συν. (2000) ως ανθεκτικότητα ορίζεται μία δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων. Ως ακολούθως, αν ένα άτομο αντιδράσει θετικά σε αντιξοότητες, δε συνεπάγεται ότι θα αντιδράσει με ομοιογενή τρόπο στους στρεσογόνους παράγοντες σε άλλες στιγμές της ζωής του (Fletcher & Sarkar, 2013).

Ανάλογα υπάρχουν υποστηρικτές της άποψης ότι η ανθεκτικότητα είναι μία διαδικασία κατά την οποία δεν χαρακτηρίζεται από μία στατική κατάσταση ύπαρξης (Ungar, 2008). Ειδικότερα, σε μια μελέτη των Galli και Vealey (2008) αναφορικά με την ανθεκτικότητα μεταξύ αθλητών υψηλού επιπέδου, υποστηρίχθηκε ότι μια σημαντική πτυχή της είναι η διαδικασία της διέγερσης, όπου τα άτομα χρησιμοποιούν μια σειρά στρατηγικών αντιμετώπισης των δυσάρεστων συναισθημάτων. Μάλιστα, οι αθλητές ανέφεραν ότι η θετική προσαρμογή εμφανίστηκε βαθμιαία, απαιτώντας πολλές πνευματικές αλλαγές. Τέλος, τα ευρήματα υποστηρίζουν την αντίληψη ότι η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεων ατόμου-περιβάλλοντος (Βάσιου κ.α., 2019· Fletcher & Sarkar, 2013).

1.2.1. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως παράγοντας προσωπικότητας

Μία από τις σημαντικότερες συμβολές στην έρευνα της πρώιμης ανθεκτικότητας είναι η ποιοτική μελέτη 24 ηλικιωμένων γυναικών από τους Wagnild & Young (1993), στην οποία αναλύθηκαν οι αφηγήσεις τους αναφορικά με την επιτυχημένη ανταπόκρισή τους σε ένα αξιοσημείωτο συμβάν στη ζωή τους. Το αποτέλεσμα της μελέτης ήταν να κατασκευάσουν μία κλίμακα για την ψυχική ανθεκτικότητα (Tusaie & Dyer, 2004).

Ειδικότερα, επισημάνθηκε ότι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα της προσωπικότητας είναι η ψυχραιμία, η έμφαση του νοήματος της ζωής, η επιμονή και η αυτοδυναμία (Tusaie & Dyer, 2004). Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η αντίσταση στο άγχος συνεισφέρουν στη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Bonanno, 2004).

Αντίστοιχα, οι Liu και συν. (2014) ορίζουν την ανθεκτικότητα ως ένα θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, το οποίο, επιτρέπει σε ένα άτομο να ανακάμψει από τις αντίξοες καταστάσεις και να ευδοκιμεί κάτω από δυσμενείς συνθήκες. Επιπροσθέτως, ισχυρίζονται ότι οι ανθεκτικοί άνθρωποι διαθέτουν εσωτερικό χώρο ελέγχου, θετική εικόνα για τον εαυτό τους, αισιόδοξο στυλ απόδοσης, ενεργητικές ικανότητες αντιμετώπισης και αντοχή (Bonanno, 2004· Liu et al., 2014).

1.2.2. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως αποτέλεσμα

Οι Southwick και Bonanno (2014) ορίζουν την ανθεκτικότητα ως «μια σταθερή τροχιά υγιούς λειτουργίας μετά από ένα πολύ αρνητικό γεγονός». Επιπρόσθετα, οι Fleming και Ledogar (2008) ανέφεραν ότι η ανθεκτικότητα θα μπορούσε να εκληφθεί ως ένα θετικό αποτέλεσμα σε αντίξοες συνθήκες σε νέους, εφόσον αναδεικνύονται καλά αναπτυξιακά αποτελέσματα παρά την υψηλού κινδύνου κατάσταση και την ανάρρωση από τα τραύματα.

Μεταγενέστερα, ο Van Breda (2018) περιγράφει πειστικά τις δυσκολίες που σχετίζονται με τον προσδιορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας ως αποτέλεσμα, καθώς υποστηρίζει ότι η συζήτηση διαδικασίας-αποτελέσματος είναι έγκυρη, αλλά δημιουργεί έναν αφύσικο διαχωρισμό μεταξύ τους. Ως εκ τούτου, η έρευνα για την ανθεκτικότητα περιλαμβάνει τρία συνδεδεμένα στοιχεία: τις αντιξοότητες, τα αποτελέσματα και τους παράγοντες διαμεσολάβησης. Τέλος, εννοιολογικά, είναι μια διαδικασία που οδηγεί σε ένα αποτέλεσμα και η κεντρική εστίαση της έρευνας συσχετίζεται με τις διαδικασίες διαμεσολάβησης (Southwick & Bonanno 2014· Van Breda, 2018).

1.2.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα ως δυναμικός παράγοντας

Οι Luthar και Zelazo (2003) δηλώνουν ότι η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει μετατόπιση των ισορροπιών της προστασίας και ευπάθειας σε διαφορετικά πλαίσια κινδύνου και αναπτυξιακές περιόδους. Συγχρόνως, ορισμένα βασικά συστατικά εκτείνονται σε διάφορες αντιξοότητες και στάδια. Επακόλουθα, ο Rutter (2012) ισχυρίζεται ότι η ανθεκτικότητα δεν μπορεί να θεωρηθεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, επειδή οι άνθρωποι γίνονται ανθεκτικοί μόνο όταν υπάρχουν αντίξοες συνθήκες, αλλά η δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ τους ποικίλλει σε διαφορετικά πλαίσια. Επομένως, διαφέρει από άλλες συνθήκες όπως, η ικανότητα ή η θετική προσαρμογή, καθώς δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή ή να διερευνηθεί ελλείψει αντιξοότητας.

Μάλιστα, οι αντιξοότητες και η κακοποίηση στην παιδική ηλικία μπορούν να έχουν διαρκή αρνητικά αποτελέσματα στη μετέπειτα ζωή. Ωστόσο, οι αναδυόμενες έρευνες υποδεικνύουν ότι ορισμένοι παράγοντες μπορεί να διευκολύνουν την ανθεκτικότητα σε ενήλικες με εμπειρίες παιδικής αντιξοότητας και κακομεταχείρισης. Στην έρευνα της Gee και συν. (2020) σε δείγμα 17 ενηλίκων ηλικίας μεταξύ 50 έως 77 ετών, οι οποίοι είναι επιζώντες της παιδικής θεσμικής αντιξοότητας και κακομεταχείρισης βρέθηκε ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να γίνει κατανοητή όχι μόνο ως εγγενές χαρακτηριστικό, αλλά και ως ένα μαθησιακό σύνολο συμπεριφορών, σκέψεων και μορφών συμπεριφοράς /ενεργειών συμπεριφορών, το οποίο μπορεί να υποστηριχθεί από εξωτερικούς πόρους σε περιβάλλον μεγαλύτερης ηλικίας.

1.3. Οι παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας

Κάθε άτομο βιώνει αγχωτικά γεγονότα και η πλειοψηφία εκτίθεται σε τραύματα κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ως εκ τούτου, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο κάποιος μπορεί να αναπτύξει και να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα έχει

μεγάλη σημασία όχι μόνο για την προώθηση μηχανισμών αντιμετώπισης, αλλά και για το μετριασμό της δυσπροσάρμοστης αντιμετώπισης του στρες σε ψυχιατρικές ασθένειες όπως η κατάθλιψη και η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Πάντως, εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι, πολλοί βετεράνοι πολέμου ήρθαν αντιμέτωποι με τραυματικά γεγονότα αλλά δεν ανέπτυξαν όλοι PTSD (Wu et al., 2013).

Συνακόλουθα, αρκετές καταστάσεις, που συχνά σχετίζονται με τα κοινωνικά προβλήματα, μπορούν να θεωρηθούν παράγοντες κινδύνου και επηρεάζουν την ικανότητα ανθεκτικότητας (Dias & Cadime, 2017). Σύμφωνα με τον Rutter (1985), οι παράγοντες κινδύνου είναι όλα τα αγχωτικά γεγονότα της ζωής, όπως η φτώχεια, η διάλυση της οικογένειας, η εμπειρία κάποιας μορφής βίας, η συναισθηματική απώλεια, η ασθένεια, η ανεργία, οι πόλεμοι, οι καταστροφές ή άλλοι παράγοντες που θεωρητικά αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης ή διατήρησης ενός προβλήματος.

Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι η απλή έκθεση σε παράγοντες κινδύνου, δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε συμπεριφορές κινδύνου (Dillon et al., 2007), δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο με ικανοποιητικό τρόπο (Bonanno et al., 2007). Επιπλέον, ορισμένα χαρακτηριστικά του ατόμου συνδέονται θετικά με τη δυνατότητα αντιμετώπισης των παραγόντων κινδύνου στην καθημερινή ζωή, εκμεταλλευόμενοι τους προστατευτικούς παράγοντες (Dias & Cadime, 2017). Υπό αυτή την έννοια, και λαμβάνοντας υπόψη ότι οι αρνητικές εμπειρίες της ζωής είναι αναπόφευκτες, το ζήτημα των επιπέδων έκθεσης και των ατομικών ορίων ξεχωρίζει, στις πιο κρίσιμες περιόδους ανάπτυξης, όπως η παιδική ηλικία, η εφηβεία και το γήρας (Hildebrand et al., 2019· Noronha et al., 2009).

Στην πραγματικότητα, αρκετές μελέτες τείνουν να επικεντρώνονται στις επιδράσεις της προώθησης προστατευτικών παραγόντων, μετατοπίζοντας την προσοχή από κινδύνους σε δράσεις ή στρατηγικές που είναι αποτελεσματικές στην προώθηση της θετικής ψυχολογικής προσαρμογής και ανάπτυξης (Rutter, 2012· Zolkoski & Bullock, 2012). Οι προστατευτικοί παράγοντες συνδέονται με την ανθεκτικότητα και παρέχουν προστασία

έναντι των αντιξοοτήτων, επιτρέποντας στα άτομα να τις αντιμετωπίσουν (Marselle et al., 2019· Truffino, 2010· Windle, 2011).

Ειδικότερα, οι προστατευτικοί παράγοντες είναι το σύνολο των μεταβλητών, οι οποίοι ενισχύουν την ικανότητα να αντιστέκονται σε συγκρούσεις και να διαχειρίζονται το άγχος (Rutter, 2012). Η επίδραση αυτών των παραγόντων εκδηλώνεται όταν υπάρχει ο κίνδυνος, ενεργώντας ως αντισταθμιστές. Επομένως, έχουν τη δυνατότητα να κατηγοριοποιηθούν σε ατομικό, σχεσιακό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό πεδίο (Marselle et al., 2019· Truffino, 2010· Windle, 2011).

Παράλληλα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως, η επιμονή, η αποφασιστικότητα, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η δημιουργικότητα, η συνοχή και η αυτογνωσία είναι μερικά εσωτερικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται θετικά με την ανθεκτικότητα (Affi & Macmillan, 2011· Dias & Cadime, 2017). Επιπλέον, η οικογενειακή υποστήριξη, η ποιοτική αλληλεπίδραση με τους γονείς, οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις, η υποστήριξη εκπαιδευτικών και σχολείων, καθώς και οι σχέσεις εντός της κοινότητας είναι μερικοί από τους πιο μελετημένους εξωτερικούς προστατευτικούς παράγοντες (Dias & Cadime, 2017). Επομένως, οι εξωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες διαδραματίζουν σαφή προστατευτικό ρόλο, όταν προσάγουν χαρακτηριστικά στοργής, συνοχής, δέσμευσης, υποστήριξης, προβολής και μίμησης θετικών προτύπων (Marselle et al., 2019· Truffino, 2010· Windle, 2011).

Αναμφίβολα, οι παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν λειτουργούν μεμονωμένα, όμως, αλληλοεπιδρούν κατά την έκθεση σε μία αγχωτική κατάσταση, καθώς, επίσης πριν και έπειτα από αυτή, αναπτύσσοντας μία περίπλοκη και δύσκολα διαχειρίσιμη κατάσταση (Fontes & Neri, 2015· MacLeod et al., 2016). Συνοψίζοντας, οι κυριότεροι προστατευτικοί παράγοντες σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αναπτύσσονται στις ακόλουθες υποενότητες.

1.3.1. Προστατευτικοί παράγοντες

1.3.1.1. Ψυχική υγεία

Ο Terris (1982) στη δεκαετία του 1970 διατύπωσε την άποψη ότι η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας. Αναντίρρητα, η προώθηση της ανθεκτικότητας συσχετίζεται με την ψυχική υγεία, καθώς παρέχει μια πιο αισιόδοξη προοπτική στις ασθένειες. Πέρα από την προώθηση μιας υγιούς προσαρμογής στις δυσμενείς συνθήκες, η ανθεκτικότητα συνίσταται σε μια προορατική στάση που εστιάζει στη θετική συναίσθηση των γεγονότων (Cala, 2020).

Επιπλέον, μια μελέτη του Ziaian και συν. (2012) με δείγμα 171 έφηβους πρόσφυγες, ηλικίας 13-17 ετών στη Νότια Αυστραλία είχε ως στόχο να διερευνήσει τη φύση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των εφήβων προσφύγων και τη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας της κατάθλιψης και άλλων συναισθηματικών ή συμπεριφορικών προβλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα χαμηλά επίπεδα ανθεκτικότητας είναι δυνατόν να προβλέψουν την ανάπτυξη της ψυχοπαθολογίας. Οι συνεχιζόμενες αντιξοότητες έχουν αποδειχθεί ότι σχετίζονται με τη μειωμένη ανθεκτικότητα, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας (Gao et al., 2017· Siriwardhana & Stewart, 2013). Μάλιστα, υπάρχει μία παγκόσμια συνεχής διαπίστωση ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο προκειμένου να εντοπιστούν και προληφθούν οι ψυχικές διαταραχές (Siriwardhana & Stewart, 2013). Συγκεφαλαιωτικά, αντιπροσωπεύει καθολικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη μίας καλής ψυχικής υγείας (Gao et al., 2017).

1.3.1.2. Σωματική υγεία

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν παρέχει ένα σαφές μοτίβο δεδομένων, το οποίο, να διευκρινίζει την επίδραση των σωματικών ασθενειών στην ψυχολογική ανθεκτικότητα (Netuveli et al., 2008). Σύμφωνα με τον Lamond και συν. (2008), ορισμένα στοιχεία

υποδηλώνουν ότι η κακή υγεία μπορεί να μην διαβρώσει την ψυχολογική ανθεκτικότητα σε ηλικιωμένους. Ωστόσο, μαζί με τους συσσωρευμένους κινδύνους και πόρους της πρώιμης και μέσης ηλικίας, η μετέπειτα ζωή περικλείει ένα στάδιο που χαρακτηρίζεται από ολοένα και πιο κανονιστικά στρεσογόνα γεγονότα και αναποδιές, όπως η επιδείνωση της υγείας, η απώλεια και το πένθος (Taylor & Carr, 2021· Wells, 2009).

Τα υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας συσχετίζονται με τις χρόνιες ασθένειες, διότι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να είναι ένας προστατευτικός παράγοντας ενάντια στην ανάπτυξη της αναπηρίας και των χρόνιων ασθενειών (Taylor et al., 2019). Ο Silverman και συν. (2015) πραγματοποίησαν μία έρευνα με 1594 συμμετέχοντες από 20 έως 94 ετών στις Η.Π.Α. με σκλήρυνση κατά πλάκας, μυϊκή δυστροφία, σύνδρομο μεταπολιμυελίτιδας ή κάκωση νωτιαίου μυελού, με στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ανθεκτικότητας και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της κοινωνικής λειτουργίας και της φυσικής λειτουργίας σε άτομα με γήρανση, με αναπηρία και παράλληλα, μελετώντας τις επιπτώσεις της ανθεκτικότητας στην αλλαγή των λειτουργικών αποτελεσμάτων με την πάροδο του χρόνου. Τα ευρήματα υπέδειξαν ότι η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως ένας προστατευτικός παράγοντας που υποστηρίζει τη βέλτιστη λειτουργία σε άτομα που γερνούν με αναπηρία. Επομένως, συνεπάγεται ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της ευημερίας σε χρόνιους ασθενείς πληθυσμούς (Taylor & Carr, 2021· Wells, 2009).

1.3.1.3. Κοινωνική υποστήριξη – κοινωνικό δίκτυο

Η κοινωνική υποστήριξη αναφέρεται ως η προσβάσιμη υποστήριξη σε ένα άτομο μέσω των κοινωνικών δεσμών με άλλα άτομα, ομάδες και την ευρύτερη κοινότητα. Μάλιστα, οι ερευνητές έχουν διερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να ενισχύσει την ψυχική και σωματική υγεία. Έχει υποστηριχθεί ότι τα πλούσια κοινωνικά δίκτυα μπορεί να μειώσουν τον ρυθμό με τον οποίο τα άτομα επιδίδονται σε επικίνδυνες συμπεριφορές, να αποτρέψουν αρνητικές εκτιμήσεις και να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση των εμπλεκόμενων ατόμων. Γενικά, τα ανθεκτικά άτομα

χρησιμοποιούν τους ενεργούς μηχανισμούς αντιμετώπισης όταν αντεπεξέρχονται σε αγχωτικές καταστάσεις (Southwick et al., 2016).

Επακόλουθα, το περιβάλλον παρέχει πολλές ευκαιρίες για τον χειρισμό των προκλήσεων, προωθώντας την ψυχική ανθεκτικότητα. Τέτοιες κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες μπορούν επίσης να υποστηρίξουν την ανάπτυξη ατομικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων που συνήθως συνδέονται με την ανθεκτικότητα, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων, της αυτοσυγκράτησης, της επίλυσης προβλημάτων υπό στρες, της δημιουργίας ασφαλών δεσμών, της διατήρησης φιλικών και οικείων σχέσεων. Παράλληλα, το κοινωνικό δίκτυο θεωρείται ένας εξαιρετικά αξιόλογος προστατευτικός παράγοντας για τους ηλικιωμένους, αφού συνδέεται με το μειωμένο άγχος θανάτου (Azeem & Naz, 2015· Southwick et al., 2016).

1.3.1.4. Θετικά συναισθήματα

Τα ανθεκτικά άτομα έχουν αισιόδοξη, γεμάτη ενέργεια και ενεργητική προσέγγιση στη ζωή. Παράλληλα, είναι περίεργα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες, διότι, χαρακτηρίζονται από υψηλή θετική συναισθηματικότητα. Πρόσθετα στοιχεία υποδεικνύουν ότι τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα καλλιεργούν προληπτικά τη θετική τους συναισθηματικότητα, προκαλώντας στρατηγικά θετικά συναισθήματα χρησιμοποιώντας χιούμορ, τεχνικές χαλάρωσης και αισιόδοξη σκέψη. Η θετική συναισθηματικότητα, επομένως, αναδεικνύεται ως σημαντικό στοιχείο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Tugade & Fredrickson, 2004).

Αντίστοιχα, ο Tugade και Fredrickson (2004) υποστηρίζουν ότι τα θετικά συναισθήματα βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους. Για παράδειγμα, οι θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως, η θετική επανεκτίμηση και η αντιμετώπιση προβλημάτων σχετίζονται με την εμφάνιση, τη διατήρηση και την αύξηση της ψυχολογικής ευημερίας. Εν κατακλείδι, αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι τα θετικά συναισθήματα

είναι πολύτιμα εργαλεία για τη δημιουργία βελτιωμένων αποτελεσμάτων ευημερίας και υγείας.

1.3.1.5. Αυτοέλεγχος ή ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης

Ο αυτοέλεγχος ή η ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης μπορεί να προστατεύει από τις αντιξοότητες, επιτρέποντας τη θετική ανταπόκριση των αγχωτικών συνθηκών. Η συναισθηματική ρύθμιση έχει καταδείξει ταυτόχρονη και διαχρονική συσχέτιση με προσαρμοστικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών που εκτίθενται σε ενδοοικογενειακή βία, μητρική κατάθλιψη και παιδιά που βιώνουν κακομεταχείριση (Miller-Lewis et al., 2013).

Η μελέτη του Mestre και συν. (2017) σε δείγμα 164 Ισπανών εφήβων διερεύνησε τη σχέση των ικανοτήτων και των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης με την ανθεκτικότητα, εξετάζοντας πώς η χρήση διαφορετικών στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη επιπέδων ανθεκτικότητας σε αυτό το στάδιο. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την ιδέα ότι η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων είναι ένας σημαντικός προγνωστικός δείκτης της ανθεκτικότητας των εφήβων. Επιπλέον, οι στρατηγικές γνωστικής ρύθμισης, όπως η θετική επανεκτίμηση, προέβλεπαν την αντιληπτή ανθεκτικότητα μεταξύ των μαθητών. Ως εκ τούτου, αυτά τα αποτελέσματα είναι ελπιδοφόρα, υπό την έννοια ότι η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων μπορεί να λειτουργήσει ως ένα χρήσιμο εργαλείο που αποτρέπει τους εφήβους από παράλογες επικίνδυνες συμπεριφορές, που συνήθως υιοθετούνται σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο.

1.3.1.6. Αυτοαντίληψη

Η αυτοαντίληψη έχει οριστεί ως ένα σύνολο αντιλήψεων που διατηρεί ένα άτομο για τον εαυτό του από την προσωπική αποτίμηση και την αξιολόγηση των σημαντικών άλλων. Ακολουθώντας τα εσωτερικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η αυτοαντίληψη, συμπεριλαμβανομένης της αυτοεκτίμησης και της αποτελεσματικότητας, συσχετίζονται με την ανθεκτικότητα (Miller-Lewis et al., 2013). Σε διαχρονικές μελέτες, των Elder και Conger (2014) διαπιστώθηκε ότι, η θετική αυτοεκτίμηση ήταν διαχρονικά προγνωστική των ψυχοκοινωνικών ανθεκτικών αποτελεσμάτων σε εφήβους στο πλαίσιο των οικογενειακών αντιξοοτήτων και του άγχους.

Η αρνητική αυτοαντίληψη μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ανάπτυξη των εφήβων. Αντίθετα, η υψηλή αυτοεκτίμηση ή η θετική αξιολογική αυτοαντίληψη μπορεί να είναι μια προστατευτική ποιότητα των αρνητικών αποτελεσμάτων που σχετίζονται με την έκθεση στον κίνδυνο. Συνοψίζοντας, η έννοια του εαυτού νοείται ως δείκτης της προσωπικής ευημερίας που επηρεάζει θετικά τις προσαρμοσμένες και ευλύγιστες συμπεριφορές (Fergus & Zimmerman, 2005).

1.3.1.7. Πλαστικότητα

Η πλαστικότητα του εγκεφάλου επιτρέπει την επούλωση από τραυματικά ή δυσμενή γεγονότα της ζωής, όταν ενδημούν προστατευτικοί παράγοντες. Αναλυτικότερα, το μεταιχμιακό σύστημα αποθηκεύει αρνητικές αναμνήσεις, εικόνες και σκέψεις από τέτοια δυσμενή γεγονότα. Αυτά τα συμπτώματα ενδέχεται να οδηγήσουν σε μακροχρόνια ψυχοπαθολογία της ψυχικής υγείας, εφόσον, δεν αντιμετωπιστούν άμεσα. Εντούτοις, ένας τέτοιος προστατευτικός παράγοντας που επιτρέπει στις δομές του εγκεφάλου να επουλωθούν είναι η ψυχολογική ανθεκτικότητα (Roberto et al., 2020).

1.3.1.8. Πνευματικότητα, θρησκευτικότητα και πίστη στο Θεό

Η πνευματικότητα έχει οριστεί ως κάτι ευρύτερο από τη θρησκευτική πίστη και αποτελεί μια δυναμική σύνδεση με τον εαυτό, τους άλλους, τη φύση, ή τον Θεό (Roberto et al., 2020). Σύμφωνα με τον Le και συν. (2019), οι πνευματικά θεμελιωμένες προοπτικές έχουν συνδεθεί με καλύτερη ανοχή στην επιτυχή γήρανση, στην ψυχολογική και σωματική ένταση. Ταυτοχρόνως, επιτυγχάνεται μια καλύτερη ικανότητα αντιμετώπισης των σοβαρών ασθενειών και της απομόνωσης (Le et al., 2019). Ως ακολούθως, η θρησκεία και η πνευματικότητα είναι σημαντικές για τις καθημερινές πτυχές της ζωής (Roberto et al., 2020).

Οι Jim και συν. (2015) διεξήγαγαν μια ανάλυση 32.000 ασθενών (Η.Π.Α.), υποδεικνύοντας ότι όσοι είχαν μεγαλύτερη θρησκευτικότητα ή πνευματικότητα επέφεραν καλύτερα αποτελέσματα στη σωματική υγεία. Ακόμη, μελετητές έχουν επισημάνει θετικούς συσχετισμούς μεταξύ της πνευματικότητας και της ανθεκτικότητας για άτομα που υποφέρουν από σωματική ασθένεια, θάνατο αγαπημένου προσώπου, ανθρωπογενείς και φυσικές καταστροφές (Roberto et al., 2020· Wild et al., 2020).

1.3.1.9. Ασφαλής δεσμός και εμπειρίες παιδικής ηλικίας

Ο δεσμός ανάπτυξης με τους φροντιστές και η ανθεκτικότητα είναι συμπληρωματικές έννοιες, οι οποίες, μοιράζονται παρόμοιες αναπτυξιακές συνθήκες. Αναμφίβολα, η εκδήλωση μιας υγιούς παιδικής ηλικίας κατευθύνει την εμφάνιση μιας προσαρμοστικής αυτοεκτίμησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης, μέσω των θετικών αλληλεπιδράσεων. Μάλιστα, υπό αγχωτικές συνθήκες, τα ανθεκτικά άτομα, τα οποία, είχαν αναπτύξει ασφαλή προσκόλληση με τους φροντιστές τους, βιώνουν υγιή αυτοεκτίμηση και αίσθηση ασφάλειας, διατηρώντας την κοινωνική επάρκεια (Thompson et al., 2018).

Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με αγχώδη προσκόλληση έχουν χαμηλότερη αίσθηση του εαυτού και υψηλότερη αίσθηση των άλλων, με αποτέλεσμα να ασχολούνται με τη διατήρηση της εγγύτητας στις σχέσεις, καθώς και με την τάση υπερέκφρασης των αναγκών. Μολονότι, τα άτομα με αποφευκτικό στυλ προσκόλλησης έχουν υψηλότερη αίσθηση του εαυτού τους και χαμηλότερη αίσθηση των άλλων. Γενικότερα, θεωρούνται ανεξάρτητα και ελάχιστα αξιόπιστα προς τους άλλους, επιτυγχάνοντας χαμηλότερα επίπεδα οικειότητας. Ακόμη, κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων, τείνουν να είναι αυτάρκεις και να ελαχιστοποιούν τη στενοχώρια, επομένως, δυσκολεύονται να την εκφράσουν και να ζητήσουν βοήθεια. Συγκεφαλαιωτικά, οι ερευνητές έχουν δείξει παραλληλισμούς μεταξύ της προσκόλλησης και της ανθεκτικότητας των ενηλίκων και της σημασίας τους στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό το άγχος και η ικανότητα αντιμετώπισης του στρες (Thompson et al., 2018).

1.3.1.10. Ηλικία

Η ερευνητική δραστηριότητα των Hassani και συν. (2017) παρουσίασε ότι η ηλικία είναι ένας παράγοντας, ο οποίος συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Αναλυτικότερα, στα γηρατεία, η ανθεκτικότητα εξαρτάται από τα συναισθηματικά και γνωστικά αποθέματα, καθώς εκδηλώνεται σύμφωνα με τη συναισθηματική ρύθμιση, τα κίνητρα, την αίσθηση σκοπού και την αυτοαποτελεσματικότητα (Hassani et al., 2017). Μία από τις παραδοχές της προσεγγιστικής ανάπτυξης γνωστοποιεί ότι η ανθεκτικότητα τείνει να αυξάνεται στους αιωνόβιους, αντί να μειώνεται, ενεργώντας ως διαμεσολαβητής για την επίτευξη της επιτυχούς προσαρμογής (Kleiman et al., 2014· Roberto et al., 2020). Ιδιαίτερα μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Gooding και συν. (2012) έδειξε ότι τα ηλικιωμένα άτομα ήταν πιο ανθεκτικά, αναφορικά με την επίλυση προβλημάτων και την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, ενώ η ανθεκτικότητα μεταξύ των νεότερων ατόμων συνδέθηκε με τη διαθεσιμότητα κοινωνικής υποστήριξης.

Κεφάλαιο 2: Η αστικοποίηση

2.1. Το φαινόμενο της αστικοποίησης

Το φαινόμενο της αστικοποίησης ορίζεται ως η αυξανόμενη τάση γεωγραφικής συγκέντρωσης από τις αγροτικές στις αστικές περιοχές. Ακολούθως, είναι μια περίπλοκη και χαρακτηριστική διαδικασία των αναπτυσσόμενων χωρών, η οποία ξεκινά ως απάντηση στην επιδείνωση ή στη στασιμότητα της ποιότητας ζωής στις αγροτικές περιοχές. Παράλληλα, έχει συνδεθεί με την οικονομική ανάπτυξη, τα μειωμένα ποσοστά γονιμότητας, το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, τη μεγαλύτερη μακροζωία του πληθυσμού και τις γεωχωρικές εκτοπίσεις. Το ίδιο το φαινόμενο της αστικοποίησης και η επακόλουθη διαδικασία αστικής επέκτασης είναι αντικείμενα της επιτάχυνσης των τεχνολογιών και των επιστημών, κυρίως ως αποτέλεσμα της βιομηχανικής επανάστασης. Ωστόσο, δεν είναι φαινόμενο πρόσφατης εμφάνισης, καθώς η Θήβα, η Νινευή, η Βαβυλώνα, η Ρώμη, η Κωνσταντινούπολη, η Τεοτιουακάν ήταν καλά παραδείγματα υψηλής γεωγραφικής συγκέντρωσης του πληθυσμού τους προηγούμενους αιώνες (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020).

Σε έναν ολοένα και πιο αστικοποιημένο κόσμο, όπου η αύξηση του πληθυσμού έχει ξεχωρίσει σε ένα εκθετικό σενάριο ανάπτυξης και ανισότητας αυξάνονται επίσης, οι περιορισμοί των υποδομών, της αποχέτευσης, της διανομής νερού και της πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες υγείας και εκπαίδευσης (United Nations, 2014). Οι πόλεις αποτελούν τον πυρήνα της τεχνολογικής ανάπτυξης και της οικονομικής ανάπτυξης πολλών εθνών, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν πρόσφορο έδαφος για την φτώχεια, την ανισότητα και τους περιβαλλοντικούς κινδύνους (McMichael, 2000).

Σύμφωνα με στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών το 2019, 4,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν σήμερα σε αστικές περιοχές με την προοπτική αυτός ο αριθμός να αυξηθεί σε 6 δισεκατομμύρια ανθρώπους μέχρι το 2041. Επιπλέον, η παγκόσμια αύξηση του πληθυσμού

θα συμβεί στις πόλεις με απόρροια τη μεγέθυνση της πίεσης και της ζήτησης για τους φυσικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς πόρους. Συνοψίζοντας, σε παγκόσμια κλίμακα, εκτιμάται ότι η συνέπεια της μετανάστευσης θα επιφέρει στην πλειοψηφία των αστικών χωρών, έλλειψη στέγης, βασικών υπηρεσιών και ανικανοποίητων αναγκών για το 20% του πληθυσμού με την χαμηλότερη κλίμακα κοινωνικής διαστρωμάτωσης (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020).

Ενόψει αυτής της αστικής ανάπτυξης, η αστική ζωή θεωρείται ιδανική, καθώς, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης, πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας και ευκαιρίες απασχόλησης. Ωστόσο, η ταχεία και άτακτη ανάπτυξη υπονομεύει τις δυνατότητες της βιώσιμης ανάπτυξης αυτών των αστικών δομών, προκαλώντας τον αποκλεισμό, τη συμφόρηση, την πυκνή δόμηση και την αδυναμία διαχείρισης των επιπτώσεων (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020).

Τέτοιες πτυχές εμποδίζουν και καθιστούν ανέφικτο έναν επαρκή πολεοδομικό σχεδιασμό και την ενίσχυση των βελτιώσεων της αστικής ποιότητας ζωής. Ειδικότερα, η απουσία του βιώσιμου σχεδιασμού αυξάνει την υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Μάλιστα, χωρίς επαρκείς υποδομές και δημόσιες πολιτικές επέρχονται μεγαλύτερες κοινωνικοοικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες (Cabral & Cândido, 2019· Kuddus et al., 2020· McMichael, 2000).

2.1.1. Το φαινόμενο της αστικοποίησης στην Ελλάδα

Μετά την πτώση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και τη δημιουργία εθνικών κρατών στη Βαλκανική Χερσόνησο στις αρχές του 19ου αιώνα, το έδαφος και ο πληθυσμός της Ελλάδας υπέστησαν διαδοχικές αλλαγές. Οι δημογραφικές αλλαγές δεν βασίστηκαν μόνο στην ενσωμάτωση πληθυσμών από νέες περιοχές που εντάχθηκαν στη χώρα, αλλά και στην υποχρεωτική επιστροφή των Ελλήνων από τον αρχικό τόπο εγκατάστασής τους σε διάφορες περιοχές της Βαλκανικής Χερσονήσου και αργότερα στη Μικρά Ασία. Ως αποτελέσματα

επήλθαν οι πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

Η πρώτη φάση της αστικής ανάπτυξης στην Ελλάδα συμπίπτει με την αστική εκβιομηχάνιση της δεκαετίας του 1880 - 1890. Κατά την χρονιά του 1928, στα αστικά κέντρα εμφανίζεται η ίδια κατανομή του πληθυσμού μεταξύ γηγενών, εσωτερικών μεταναστών και προσφύγων. Στο μεσοπόλεμο, η άφιξη περίπου 1.300.000 Ελλήνων προσφύγων από τη Μικρά Ασία παίζει καθοριστικό ρόλο στο αστικό φαινόμενο. Ο πληθυσμός αυτός ξεπέρασε κατά ένα τέταρτο το συνολικό γηγενή πληθυσμό και εμπλούτισε τα γεωργικά και τα αστικά στοιχεία της χώρας, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν νέοι αγροτικοί και περιαστικοί οικισμοί. Παράλληλα, η άφιξη αυτού του πληθυσμού συνέβαλε στην επιτάχυνση των διαδικασιών της αστικοποίησης και της οικονομικής ανάπτυξης (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

Η εξέλιξη του αστικού χώρου κατά την περίοδο του Μεσοπολέμου έχει ως χαρακτηριστικά την εσωτερική μετανάστευση, τη μετατροπή της «γεωγραφικής» κινητικότητας σε κοινωνική κινητικότητα, την επακόλουθη επανεκτίμηση των επαρχιακών πόλεων, τη θεσμοθέτηση πλαισίων για την ανάπτυξη και τη λειτουργία της πόλης, την αστικοποίηση της πόλης και τη διαμόρφωση του αστικού τρόπου ζωής. Ειδικότερα, στη δεκαετία του 1960, ο ρυθμός μετακίνησης προς τις μικρότερες πόλεις μειώθηκε και η μεγαλύτερη μετακίνηση πληθυσμού σημειώθηκε κυρίως προς την Αθήνα και δευτερευόντως, προς τη Θεσσαλονίκη, με αποτέλεσμα σήμερα πάνω από το μισό του πληθυσμού της Ελλάδας να ζει σε αυτά τα δύο μεγάλα αστικά κέντρα. Η επέκταση των πόλεων χωρίς σχεδιασμό ή προγραμματισμό είναι χαρακτηριστικό της αστικοποίησης αυτής της περιόδου (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

Ωστόσο, από το 1970 εμφανίζονται οι κυριότερες τάσεις της διαρθρωτικής αλλαγής των πόλεων. Αναλυτικότερα, αυτές εντοπίζονται στη διάρθρωση της λειτουργίας των κέντρων τους λόγω του σχηματισμού των μεγάλων εμπορικών κέντρων στην περιφέρεια. Η επέκταση των δικτύων υποδομής, οι προβληματικές περιβαλλοντικές συνθήκες, η

εξάπλωση της διαβίωσης ή της εργασίας εκτός πόλεων προκαλούν αλλαγές στο αστικό τοπίο (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

Μάλιστα, χαρακτηριστική είναι η διαχρονική μείωση του πληθυσμού εντός του πολεοδομικού συγκροτήματος της Αθήνας, καθώς και η δημογραφική αύξηση των γύρω περιφερειακών κέντρων. Αντίστοιχα, έχουμε μείωση του πληθυσμού στο Δήμο Θεσσαλονίκης και πληθυσμιακές συγκεντρώσεις σε άλλους δήμους του πολεοδομικού της συγκροτήματος. Πολλοί από τους κατοίκους αυτών των αστικών συμπλεγμάτων έχουν μετεγκατασταθεί σε περιαστικούς οικισμούς, διατηρώντας τις θέσεις εργασίας και τις δραστηριότητες αναψυχής τους στην πόλη. Μολονότι, οι αποστάσεις μεταξύ των αστικών κέντρων στην Ελλάδα κυμαίνονται από 50-70 χιλιόμετρα, οι έντονα αστικοποιημένες περιοχές τείνουν προς μια ευρύτερη χωρική προσέγγιση (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

Το φαινόμενο της αστικοποίησης είναι ένα χαρακτηριστικό της μεταμοντέρνας φάσης του ανθρώπινου πολιτισμού, το οποίο, παρατηρείται ακόμη και στην Ελλάδα. Η συγκέντρωση του πληθυσμού στις αστικές περιοχές αυξάνεται, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούνται αστικές διαρθρώσεις με τη σταδιακή εξάπλωση της πόλης στην περιφέρεια και τη συνάντηση πολλών οικισμών που επεκτείνονται απρόσμενα σε περιοχές μεγάλης γεωγραφικής κλίμακας. Οι συνέπειες στον τρόπο ζωής, στις αντιλήψεις και στις παραστάσεις αποτελούν ήδη γεγονός σε ότι αφορά στις προοπτικές εξέλιξης των εν λόγω κοινωνικογεωγραφικών περιοχών (Tsoukala, 2010· Tsoulounis, 2002).

2.2. Τα προβλήματα της μετανάστευσης στις αστικές περιοχές

Η αστική ζωή οδηγεί τους ανθρώπους στην κοινωνική απομόνωση ενώ σε μικρές αγροτικές περιοχές ή χωριά οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι πιο οικείες. Ωστόσο, οι άνθρωποι που προέρχονται από τις αγροτικές περιοχές καταλήγουν να επηρεάζονται και να αφομοιώνουν τις αστικές καθημερινές συνήθειες (Poncet & Zhu, 2005· Turan & Besirli, 2008).

Παράλληλα, λόγω του φαινομένου της αστικοποίησης, οι κάτοικοι των πόλεων δυσκολεύονται να δεχτούν τους ενδογενείς γεγονόδες που καθιστά δυσκολότερη την προσαρμογή τους στην αστική ζωή. Αντιθέτως, ο μικρός αριθμός πληθυσμών και οι στενές σχέσεις μεταξύ των γειτόνων παρέχουν κοινωνική αλληλεγγύη στους πολίτες, έτσι μειώνονται οι επιθετικές συμπεριφορές, τα ποσοστά εγκληματικότητας και τα βίαια γεγονότα (Poncet & Zhu, 2005· Turan & Besirli, 2008).

Το πρόβλημα της παραγκούπολης στις αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες είναι ένα από τα κύρια προβλήματα που προκύπτουν από τη μετανάστευση από αγροτικές σε αστικές περιοχές. Η φτωχογειτονιά οδηγεί σε σημαντικά προβλήματα, καθώς αποτελούν ένα ανεπαρκές ανθρώπινο περιβάλλον. Αυτές οι αρνητικές συνθήκες μπορεί να επηρεάσουν τους ανθρώπους, παρουσιάζοντας διαταραχές συμπεριφοράς όπως επιθετικότητα (Poncet & Zhu, 2005· Turan & Besirli, 2008).

Η έλλειψη οικογενειακής στήριξης, η ανεργία, η διαφορά στην κοινωνική τάξη και η εγκληματικότητα στις πόλεις μπορεί να εκθέσουν μια επίθεση κατά της κοινωνικής ταυτότητας και της ευημερίας των ατόμων. Ως εκ τούτου, το χαμηλό επίπεδο οικονομικής κατάστασης στην κοινότητα επηρεάζει αρνητικά την προσαρμογή στην ζωή της πόλης (Poncet & Zhu, 2005· Turan & Besirli, 2008).

Συμπερασματικά, ο απομονωμένος αστικός τρόπος ζωής προκαλεί προβλήματα συμπεριφοράς, καθώς οι άνθρωποι από τις αγροτικές περιοχές θεωρούν την ταυτότητά τους πολύ σημαντική. Επιπλέον παράγοντες όπως η υγρασία και ο θόρυβος αναφέρονται επίσης, ότι επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική ανθεκτικότητα (Poncet & Zhu, 2005· Turan & Besirli, 2008).

2.3. Η βιώσιμη ανάπτυξη

Η ανάπτυξη μιας κοινωνίας γενικά μπορεί να εννοηθεί ως μια διαδικασία κατά την οποία, το σύνολο των επιλογών ή ευκαιριών αυξάνεται για τα άτομα. Η έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης είναι το αποτέλεσμα της συντονισμένης δράσης των εθνών για την προώθηση ενός μοντέλου παγκόσμιας οικονομικής ανάπτυξης συμβατού με τη διατήρηση του περιβάλλοντος και της κοινωνικής ισότητας. Οι πρώτες ιστορικές αναφορές της έννοιας χρονολογούνται από τη δεκαετία του 1950, όταν άρχισαν να εμφανίζονται ανησυχίες για τις περιβαλλοντικές ζημιές που προκάλεσε ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος. Ωστόσο, η έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης εμφανίστηκε στο πλαίσιο της Διεθνούς Ένωσης για τη Διατήρηση της Φύσης στα τέλη της δεκαετίας του 1980, υιοθετήθηκε και δημοσιοποιήθηκε από την έκθεση «Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future» υπό την προεδρία του Gro H. Brundtland (20/03/1987), η οποία χρησίμευσε ως σημείο αναφοράς κατά την Παγκόσμια Σύνοδο Κορυφής στο Rio de Janeiro το 1992 (González-Díaz et al., 2021· Robert et al., 2005· Rodrigo-Cano et al., 2019).

Η πρώτη συνάντηση της διεθνούς κοινότητας για την από κοινού εξέταση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών και αναπτυξιακών αναγκών πραγματοποιήθηκε στη Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για το Ανθρώπινο Περιβάλλον (Στοκχόλμη, 1972). Το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον (UNEP) που γιορτάζει την 40ή επέτειο το 2012, ιδρύθηκε ύστερα από τη Διάσκεψη αυτή, όπως ιδρύθηκαν επίσης, τα Υπουργεία Περιβάλλοντος σε πολλές χώρες του κόσμου (Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος, 2021).

Πολλοί αποδίδουν διαφορετικές έννοιες στη βιώσιμη ανάπτυξη. Ωστόσο, υπάρχει ένας ορισμός-ορόσημο από το 1987 που την περιγράφει ως *«την ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να διακυβεύεται η ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες»*. Αυτές οι «ανάγκες» δεν αποτελούν απλώς

οικονομικά συμφέροντα, αλλά τα περιβαλλοντικά και κοινωνικά θεμέλια που στηρίζουν την παγκόσμια ευημερία (Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος, 2021).

Αργότερα, τον Ιούνιο του 1992 συναντήθηκαν στο Ρίο ντε Τζανέιρο οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων 172 χωρών για τη Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη. Το μήνυμά τους ήταν σαφές: *«οι απαραίτητες αλλαγές δεν θα επέλθουν παρά μόνο με αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς εκ μέρους μας»*. Η Διάσκεψη Κορυφής του 1992 υπήρξε η κρίσιμη καμπή που εισήγαγε αποφασιστικά τα θέματα του περιβάλλοντος και της ανάπτυξης στο δημόσιο διάλογο (Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος, 2021).

Η «Συνάντηση Κορυφής της Γης» έθεσε τις βάσεις για πολλές βασικές διεθνείς συμφωνίες σχετικά με το περιβάλλον (Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος, 2021):

- Ατζέντα 21 — Σχέδιο δράσης για τη βιώσιμη ανάπτυξη
- Διακήρυξη του Ρίο για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη
- Δήλωση Αρχών για τα Δάση
- Σύμβαση-Πλαίσιο των Ηνωμένων Εθνών για τις Κλιματικές Μεταβολές
- Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιοποικιλότητα
- Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για την Καταπολέμηση της Ερημοποίησης

Ειδικότερα, η βιώσιμη ανάπτυξη έχει αναβαθμιστεί ως ένα ισχυρό πολιτικό μανιφέστο, το οποίο απευθύνεται σε πολίτες, οργανώσεις, επιχειρήσεις και κυβερνήσεις για την προώθηση δράσεων, ηθικών αρχών και νέων θεσμών προσανατολισμένων προς έναν κοινό στόχο τη βιωσιμότητα. Ο βασικός στόχος της αειφόρου ανάπτυξης είναι η δημιουργία μιας διαδικασίας που θα επιτρέπει την κοινωνική ανάπτυξη, προκειμένου για τις μελλοντικές γενιές να παραμείνουν οι φυσικοί πόροι και τα οικοσυστήματα που εξασφαλίζουν επαρκή ευημερία και ποιότητα ζωής. Επίσης, η βιώσιμη ανάπτυξη επιβάλλεται να έχει μια σειρά από χαρακτηριστικά και ιδιότητες που της επιτρέπουν να παραμένει και να αναπαράγεται σε ένα ολοένα αυξανόμενο επίπεδο.

Συνοψίζοντας, η βιώσιμη ανάπτυξη απαιτεί μια πολιτική όπου όλη η παραγωγική δραστηριότητα αφορά στην ικανοποίηση των αναγκών του σημερινού πληθυσμού και των μελλοντικών γενεών με βάση τους διαθέσιμους πόρους, γεγονός που συνεπάγεται μία τάξη και καθορισμένα όρια, τα οποία πρέπει να τεθούν στην τρέχουσα κοινωνική οργάνωση (González-Díaz et al., 2021· Μητούλα, 2006· Robert et al., 2005· Rodrigo-Cano et al., 2019).

Με την ευρύτερη έννοια, η στρατηγική για τη βιώσιμη ανάπτυξη τείνει να προάγει τις αρμονικές σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους και με τη φύση. Γι' αυτό, η επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης απαιτεί ένα δημοκρατικό πολιτικό σύστημα, το οποίο διασφαλίζει στους πολίτες του αποτελεσματική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, ένα οικονομικό σύστημα ικανό να δημιουργεί πλεονάσματα και τεχνικές γνώσεις σε αυτόνομη και συνεχή βάση, ένα σύστημα παραγωγής που ανταποκρίνεται στην επιτακτική ανάγκη της διατήρησης του περιβάλλοντος, ένα τεχνολογικό σύστημα ικανό να ερευνά συνεχώς νέες λύσεις, ένα διεθνές σύστημα που προωθεί βιώσιμα μοντέλα εμπορίου και χρηματοδότησης, και ένα ευέλικτο διοικητικό σύστημα με δυνατότητα αυτονομίας (González-Díaz et al., 2021· Μητούλα κ.α., 2008· Robert et al., 2005· Rodrigo-Cano et al., 2019).

Η τεχνολογία είναι το μέσο της ανθρώπινης παρέμβασης στα φυσικά και περιβαλλοντικά συστήματα. Οι άνθρωποι καθορίζουν τους πόρους της παραγωγικής διαδικασίας, μεταμορφώνοντας το τοπίο μαζί της. Τα τοπία αντανακλούν την ανθρώπινη παρέμβαση στο παρελθόν, όπως ακριβώς οι σημερινές παρεμβάσεις θα αντανακλώνται στα τοπία του μέλλοντος. Οι παρεμβάσεις επηρεάζονται από τις πολιτισμικές αντιλήψεις, τις ιδέες και τις προτιμήσεις των σημερινών φορέων, οι οποίες αλληλεπιδρούν σε κοινωνικές δομές, καθώς επηρεάζουν και μετασχηματίζουν τις οικολογικές συνθήκες ενός τοπίου (González-Díaz et al., 2021· Robert et al., 2005· Rodrigo-Cano et al., 2019).

Πολλές από τις σημερινές προκλήσεις, όπως η κλιματική αλλαγή, η λειψυδρία, η ανισότητα και η πείνα, μπορούν να επιλυθούν μόνο μέσα από την παγκόσμια προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης, διότι ενισχύει τη δέσμευση για κοινωνική πρόοδο, περιβαλλοντική

ισορροπία και οικονομική ανάπτυξη. Έτσι, τα Ηνωμένα Έθνη υιοθέτησαν την Ατζέντα 2030 για την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης. Πιο συγκεκριμένα, καθόρισαν τους 17 στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης (Εικόνα 1), δηλαδή ένα σύνολο κοινών στόχων για την προστασία του πλανήτη και τη διασφάλιση της παγκόσμιας ευημερίας. Ωστόσο, αυτοί οι κοινοί στόχοι απαιτούν την ενεργό συμμετοχή των ανθρώπων, των επιχειρήσεων, των κυβερνήσεων και των χωρών σε όλο τον κόσμο. Συγκεκριμένα, η βιώσιμη ανάπτυξη είναι μια πρακτική που περιλαμβάνει την προώθηση των κοινωνικών κινήματων, την οργάνωση των θεσμών, την ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας και τη διαπραγμάτευση των συμβιβασμών μεταξύ των περιβαλλοντικών, οικονομικών και κοινωνικών ανησυχιών (González-Díaz et al., 2021· Robert et al., 2005· Rodrigo-Cano et al., 2019).



Εικόνα 1. Οι 17 στόχοι της βιώσιμης ανάπτυξης (Rodrigo-Cano et al., 2019).

2.3.1. Η έννοια της βιωσιμότητας

Η έννοια της βιωσιμότητας βασίζεται στην αναγνώριση των ορίων και των δυνατοτήτων της φύσης, καθώς και στην περιβαλλοντική πολυπλοκότητα, εμπνέοντας μια νέα κατανόηση του κόσμου για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ανθρωπότητας κατά την τρίτη χιλιετία. Ακόμη, μέσα από αυτή την έννοια προωθείται μια νέα συμμαχία

ανάμεσα στη φύση και τον πολιτισμό με την ίδρυση μιας νέας οικονομίας, του αναπροσανατολισμού των δυνατοτήτων της επιστήμης και της τεχνολογίας και την οικοδόμηση μιας νέας πολιτικής κουλτούρας βασισμένη σε μια ηθική βιωσιμότητα (Kleine & Von Hauff, 2009· Pawłowski, 2008).

Η ιδέα της αειφορίας συνδυάζει την οικονομική απόδοση με την οικολογική ευθύνη και την κοινωνική δικαιοσύνη. Αυτές οι τρεις διαστάσεις είναι αλληλένδετες, γιατί μακροπρόθεσμα, η οικονομική ανάπτυξη που βασίζεται στην υπερεκμετάλλευση της φύσης ή στις κοινωνικές αδικίες δεν είναι νοητή. Η βιωσιμότητα δεν είναι στατική, αλλά δυναμική, καθώς λαμβάνει υπόψη τις ανθρώπινες ανάγκες και επιτυγχάνεται μέσα από την ενοποίηση των συγκεκριμένων διαφορετικών πυλώνων. Ειδικότερα, το μοντέλο των τριών διαστάσεων βασίζεται στην υπόθεση ότι η βιώσιμη ανάπτυξη μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της ταυτόχρονης εφαρμογής περιβαλλοντικών, οικονομικών και κοινωνικών στόχων. Συνεπώς, με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να διασφαλιστούν και να βελτιωθούν οι οικολογικές, οικονομικές και κοινωνικές επιδόσεις μιας κοινωνίας (Kleine & Von Hauff, 2009· Kozłowski, 2005· Pawłowski, 2008).

2.3.1.1. Η κοινωνική διάσταση

Το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να υποβαθμιστεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και το φυσικό περιβάλλον, εφόσον, περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των εθίμων και των παραδόσεων, τον πολιτισμό, την πνευματικότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις συνθήκες διαβίωσης. Κατά συνέπεια, στην κοινωνική διάσταση της βιωσιμότητας, οι θεμελιώδεις υποχρεώσεις πρέπει να έχουν προηγηθεί και διασφαλιστεί με θετική μορφή από το κράτος και την πολιτεία (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

Η κοινωνική διάσταση στοχεύει στην ανάπτυξη της κοινωνίας ικανοποιώντας ταυτόχρονα τις ανάγκες των ανθρώπων, ανεξάρτητα από την προέλευσή τους. Το κοινωνικό

περιβάλλον οφείλει να διασφαλίζει τα θεμέλια, στα οποία βασίζεται η ύπαρξη του ατόμου, τόσο στις υλικές όσο και στις πνευματικές πτυχές της ζωής. Παράλληλα, στην κοινωνική αντίληψη της βιωσιμότητας υπάρχει η δυνατότητα ανάπτυξης βασισμένη στην κοινωνική ανάπτυξη του πολίτη, στην προώθηση του ανθρώπου και ολόκληρης της κοινότητας, έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να έχει ίσα δικαιώματα στην εκπαίδευση, στη στέγαση, στην απασχόληση και στην υγεία. Συμπερασματικά, η κοινωνική διάσταση της βιωσιμότητας δίνει έμφαση στην απαραίτητη μέριμνα για τον άνθρωπο σε σχέση με την ποιότητα της ευημερίας του (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

Τα κοινωνικά δικαιώματα χαρακτηρίζονται ως θεμελιώδη, διότι πρέπει να γίνονται σεβαστά και να εφαρμόζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτυγχάνεται η πλήρης βιώσιμη ανάπτυξη. Μάλιστα, μέσω της κοινωνικής διάστασης της βιωσιμότητας έχουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν και να προστατευθούν πλήρως. Κατ' ακολουθίαν, με αυτή την έννοια κρίνεται απαραίτητο το κράτος να αποσκοπεί στη δημιουργία αξιοπρεπών θέσεων εργασίας, με στόχο τη σταδιακή μείωση της φτώχειας και της δυστυχίας (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

2.3.1.2. Η περιβαλλοντική διάσταση

Η περιβαλλοντική ή οικολογική διάσταση επικεντρώνεται στον έλεγχο και στην καταπολέμηση της ρύπανσης, της διατήρησης των μη ανανεώσιμων πόρων, της εξοικονόμησης της ενέργειας και της μεταβίβασης του φυσικού κεφαλαίου στις μελλοντικές γενιές. Πιο συγκεκριμένα, η περιβαλλοντική διάσταση σημαίνει τη διατήρηση της φύσης και της οικολογικής ποικιλομορφίας μέσα από την προσεκτική χρήση των πρώτων υλών και των πόρων. Επομένως, πρέπει να τηρούνται τα όρια της ικανότητας απορρόφησης της γης για απόβλητα και εκπομπές, ώστε να μην προκληθεί μη αναστρέψιμη ζημιά στη φύση (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

Τα υγιή οικοσυστήματα παρέχουν ζωτικά αγαθά και υπηρεσίες στους ανθρώπους και στους υπόλοιπους οργανισμούς. Ιδίως, υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι για τη μείωση των αρνητικών ανθρώπινων επιπτώσεων και τη βελτίωση των υπηρεσιών του οικοσυστήματος. Ο πρώτος είναι η περιβαλλοντική διαχείριση, η οποία, βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στις πληροφορίες από τις περιβαλλοντικές επιστήμες και τη βιολογία. Ωστόσο, η διαχείριση αυτή αποτελεί το τέλος μιας μακράς σειράς έμμεσων αιτιωδών παραγόντων που ξεκινούν από την ανθρώπινη κατανάλωση (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

Επομένως, η διαχείριση της ζήτησης ανθρώπινων πόρων θεωρείται μια δεύτερη προσέγγιση, η οποία, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις οικονομικές πληροφορίες. Ο Herman O Daly πρότεινε ότι οι ανανεώσιμοι πόροι πρέπει να παρέχουν βιώσιμη απόδοση, οι μη ανανεώσιμοι να έχουν την δυνατότητα της ισοδύναμης ανάπτυξης των ανανεώσιμων υποκατάστατων και τέλος, η παραγωγή των αποβλήτων να μην υπερτερεί της ικανότητας αφομοίωσης του περιβάλλοντος (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

2.3.1.3. Η οικονομική διάσταση

Η οικονομική διάσταση συνίσταται στη δημιουργία πλούτου με σκοπό τη βελτίωση των υλικών αγαθών και εκφράζεται με όρους αυτοσυντηρούμενης ανάπτυξης. Επιπρόσθετα, βασίζεται σε μακροοικονομικές αρχές, όπου οι κανόνες της συναρτώνται προς την οικονομική ισορροπία, καθώς και τους επενδυτικούς κανόνες, οι οποίοι ουσιαστικά αποσκοπούν στη βελτιστοποίηση της ανάπτυξης και στην αποφυγή των υπερβολικών χρεών. Δεδομένου ότι κάθε άτομο και εταιρεία δεν πρέπει να καταναλώνουν περισσότερους πόρους από ό, τι μπορεί να παράγει η φύση την ίδια χρονική περίοδο. Επομένως, σε ένα σύστημα βιωσιμότητας υπολογίζεται και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Κατά συνέπεια, η οικονομική διάσταση πρέπει να αποτελεί αναπόφευκτο μέρος οποιασδήποτε πρότασης για βιώσιμη ανάπτυξη (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

Μια ανάπτυξη που προστατεύει το περιβάλλον, αλλά προκαλεί σοβαρές οικονομικές ανισορροπίες και απώλειες δεν προορίζεται ως βιώσιμη. Έτσι, το αποτέλεσμα είναι να εμφανιστεί μείωση στις επενδύσεις, αυξημένα ποσοστά ανεργίας και στασιμότητα στην οικονομία. Ακόμη και σήμερα, ο κύριος περιορισμός για την επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης είναι τα οικονομικά συμφέροντα, γι' αυτό, είναι αναγκαίο να επιτευχθεί μια οικονομική ανάπτυξη που να επηρεάζει το περιβάλλον όσο το δυνατόν λιγότερο (Gomes & Ferreira, 2018· Pawłowski, 2008).

2.4. Βιώσιμη Αστικοποίηση

Η αστικοποίηση έχει προωθήσει την ταχεία κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη, αλλά έχει επίσης, προκαλέσει πολλά προβλήματα, όπως η συγκέντρωση του πληθυσμού, η κυκλοφοριακή συμφόρηση, η έλλειψη στέγης και πόρων, η μείωση της βιοποικιλότητας, το φαινόμενο της θερμικής νησίδας, ο θόρυβος, η πυκνή δόμηση και η ρύπανση του αέρα και των υδάτων. Οι άνθρωποι συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο τη σημασία ενός βιώσιμου αστικού περιβάλλοντος. Μέσα από την ενίσχυση της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης επιτυγχάνεται μια ισορροπία μεταξύ της ανάπτυξης των αστικών περιοχών και της προστασίας του περιβάλλοντος, εστιάζοντας στην ισοκατανομή του εισοδήματος, της απασχόλησης, της στέγασης, των βασικών υπηρεσιών, των κοινωνικών υποδομών και των μεταφορών στις αστικές περιοχές (Li et al., 2005· Zhong et al., 2020).

Όπως είναι γνωστό, οι πόλεις είναι πολύπλοκα οικοσυστήματα που επηρεάζονται από κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς και πολιτιστικούς παράγοντες, και προκύπτουν συγκρούσεις και αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών των παραγόντων. Επομένως, για να επιτευχθεί η βιώσιμη και χωρίς αποκλεισμούς αστική ανάπτυξη χρειάζεται η σύλληψη ενός πλαισίου ανάπτυξης χωρίς αποκλεισμούς για έναν δείκτη βιώσιμης αστικοποίησης (Repetti & Desthieux, 2006· Zhong et al., 2020).

Η ανθρωπότητα χρειάζεται την αστικοποίηση για τη βιώσιμη ανάπτυξη και το επίπεδο της πρέπει να καθορίζεται σύμφωνα με την αειφορία. Από την άποψη των ποιοτικών φαινομένων, το επίπεδο της βιώσιμης αστικοποίησης ενδείκνυται να εξετάζεται από την ταχύτητα και την ποιότητα της διαδικασίας της αστικοποίησης. Εννοιολογικά, η ταχύτητα και η ποιότητα της διαδικασίας της αστικοποίησης μπορεί να περιλαμβάνει την απόδοση της επέκτασης της αστικής κλίμακας και της αύξησης του πληθυσμού, το συντονισμό των σχέσεων μεταξύ της πόλης και της υπαίθρου, τη βελτίωση της αστικής ποιότητας και των υποδομών (Zhong et al., 2020).

2.5. Τα διαφορετικά πρόσωπα της αστικοποίησης στον κόσμο

Οι σημερινές πόλεις δεν θεωρούνται πλέον ελκυστικές αναφορικά με την ποιότητα ζωής, διότι, παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά αστικοποίησης. Μάλιστα, οι πιο αστικοποιημένες πόλεις που έχουν καταγραφεί είναι το Τόκιο, η πόλη του Μεξικού, η Βομβάη, το Πεκίνο και το Σάο Πάολο. Εντύπωση προκαλεί στην Ευρώπη ότι, το 75% των Γάλλων και το 95% των Βρετανών ζουν σε πόλεις, καθώς πρόκειται για εξαιρετικά αστικοποιημένες κοινωνίες (Pojani & Stead, 2015).

Οι πόλεις βιώνουν ιδιαίτερες αλλαγές, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ανάπτυξη των προαστίων, των δημόσιων συγκοινωνιών και της συμφόρησης των δρόμων. Οι κάτοικοι αναζητούν ένα χώρο και ένα ευχάριστο περιβάλλον διαβίωσης, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει απομάκρυνση από το κέντρο της πόλης. Αυτό το φαινόμενο της χαλάρωσης των πόλεων ονομάζεται περι-αστικοποίηση, το οποίο έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερα στις Ηνωμένες Πολιτείες (Pojani & Stead, 2015).

Οι πόλεις στις ανεπτυγμένες χώρες είναι επαρκώς εξοπλισμένες με υποδομές, όπως οι δημόσιες συγκοινωνίες, η παροχή νερού, η απόρριψη απορριμμάτων, οι δημοτικές υπηρεσίες, τα νοσοκομεία και η εκπαίδευση. Εντούτοις, αντιμετωπίζουν, ορισμένα προβλήματα που συνδέονται με τις συγκεντρώσεις του πληθυσμού και αναδεικνύονται από την οικονομική κρίση (Pojani & Stead, 2015).

Από την άλλη πλευρά, η ανάπτυξη των χωρών του Τρίτου Κόσμου είναι εντελώς διαφορετική. Πράγματι, το κίνημα της αστικοποίησης ανθεί εκεί και ο πληθυσμός αυξάνεται πολύ πιο γρήγορα από το συνολικό πληθυσμό. Κατά συνέπεια, αυτό θέτει σοβαρά προβλήματα, τα οποία, οι δήμοι αδυνατούν να επιλύσουν, όπως είναι η στέγαση, η οι παράγοντες κινδύνου, η έλλειψη εξοπλισμού και υποδομών (Abu-Lughod & Hay, 2013). Η αστική έκρηξη δημιουργεί επίσης ανισορροπίες σε όλη τη χώρα, μεταξύ πόλεων και υπαίθρου ή μεταξύ των ίδιων των πόλεων. Η αστικοποίηση είναι ένα μείζον ζήτημα για τον 21^ο αιώνα, επειδή θα επιταχυνθεί σε παγκόσμια κλίμακα και θα δημιουργήσει μεγάλο αριθμό προβλημάτων. Εν κατακλείδι, η σχετική σταθερότητα της ανάπτυξης των πόλεων στις ανεπτυγμένες χώρες δεν πρέπει να αποκρύπτει τη σημασία και την ανησυχητική φύση της αστικής έκρηξης στον Τρίτο Κόσμο (Abu-Lughod & Hay, 2013).

2.6. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της αστικοποίησης

Οι επιτυχημένες πόλεις είναι κέντρα επιχειρηματικότητας και καινοτομίας που προσελκύουν εργαζόμενους, δημιουργώντας μεγάλη παραγωγικότητα, ανάπτυξη και ευημερία. Ωστόσο, ορισμένες πόλεις εμφανίζουν ταχεία ανάπτυξη, με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται μεγάλα προβλήματα στην αστική ζωή, όπως, η συμφόρηση, η υποβάθμιση του περιβάλλοντος και οι ελλείψεις των κατοικιών. Έτσι, η αστικοποίηση χαρακτηρίζεται ως καλή ή κακή αναφορικά με την ευημερία, την ανάπτυξη και την υγεία του πληθυσμού (Loureiro et al., 2015).

Η οικονομική ανάπτυξη των περιοχών βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με μια ορθή διαχείριση της αστικοποίησης. Αναλυτικότερα, οι μετακινήσεις των πληθυσμών προς την πόλη αποφέρουν άμεσα οφέλη στην απασχόληση, στις υπηρεσίες υγείας, στον πολιτισμό και στην εκπαίδευση. Το όριο της φτώχειας στις αστικές περιοχές είναι, κατά μέσο όρο, περίπου 30% χαμηλότερο από ό,τι στις αγροτικές περιοχές. Βέβαια, αυτή η διαφορά είναι ακόμα μεγαλύτερη όσο μικρότερη είναι η ανάπτυξη της χώρας (Loureiro et al., 2015).

Ωστόσο, οι οικονομικοί μετανάστες συχνά ενισχύουν και διαιωνίζουν την κατάσταση της φτώχειας τους, επειδή εκτίθενται και είναι πιο ευάλωτοι στις κακές συνθήκες του αστικού και προαστιακού περιβάλλοντος. Το 2001, ο αριθμός των ανθρώπων που ζούσαν σε φτωχογειτονιές αντιπροσώπευε περίπου το ένα τρίτο του παγκόσμιου αστικού πληθυσμού. Επιπρόσθετα, η έκθεση στις κακές συνθήκες του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος αυτών των γειτονιών συνδέεται με συγκεκριμένα πρότυπα νοσηρότητας και θνησιμότητας, που κυριαρχούνται ιδιαίτερα από μολυσματικές ασθένειες (Loureiro et al., 2015).

2.7. Επιδράσεις της αστικοποίησης στο περιβάλλον

Οι άνθρωποι στις αστικές περιοχές αλλάζουν το περιβάλλον τους μέσω της κατανάλωσης της τροφής, του νερού, της ενέργειας και της γης. Το μολυσμένο αστικό περιβάλλον με τη σειρά του επηρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής των αστικών πληθυσμών. Οι άνθρωποι που ζουν σε αστικές περιοχές έχουν πολύ διαφορετικά πρότυπα κατανάλωσης από τους κατοίκους των αγροτικών περιοχών. Για παράδειγμα, οι αστικοί πληθυσμοί καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα, ενέργεια και ανθεκτικά αγαθά από τους αγροτικούς. Στην Κίνα, κατά τη δεκαετία του 1970, οι αστικοί πληθυσμοί κατανάλωναν διπλάσιο χοιρινό κρέας συγκριτικά με τους αγροτικούς πληθυσμούς. Με τη βοήθεια της οικονομικής ανάπτυξης, η διαφορά στην κατανάλωση μειώθηκε, καθώς οι αγροτικοί πληθυσμοί έτρωγαν καλύτερα. Αλλά ακόμη και μια δεκαετία αργότερα, οι αστικοί πληθυσμοί έτρωγαν 60% περισσότερο χοιρινό από τους αγροτικούς. Η αυξημένη κατανάλωση κρέατος είναι ένδειξη αυξανόμενου πλούτου στο Πεκίνο. Αντίστοιχα, στην Ινδία, όπου οι περισσότεροι κάτοικοι των πόλεων είναι χορτοφάγοι παρατηρήθηκε αύξηση της κατανάλωσης γάλακτος, ο οποίος, υποστηρίζεται ότι είναι δείκτης μεγαλύτερης ευημερίας (Barles, 2017).

Οι αστικοί πληθυσμοί όχι μόνο καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα, αλλά καταναλώνουν και πιο ανθεκτικά προϊόντα. Αυτή η αυξημένη κατανάλωση εξαρτάται από

την αγορά εργασίας στην πόλη, τους μισθούς και τη δομή των νοικοκυριών. Τα ανθεκτικά αγαθά χρησιμοποιούνται συχνότερα από ένα ολόκληρο νοικοκυριό παρά από ένα μόνο άτομο. Τα αστικά νοικοκυριά είναι μικρότερα από τα αγροτικά, εν μέρει επειδή τα ποσοστά γονιμότητας είναι χαμηλότερα και με την πάροδο του χρόνου, συνεχίζουν να συρρικνώνονται καθώς αυξάνεται το εισόδημα και οι εκπαιδευτικές δυνατότητες. Αυτό υποδηλώνει ότι το ποσοστό κατανάλωσης διαρκών αγαθών στις αστικές περιοχές πιθανότατα να αυξηθεί περισσότερο από τον απλό ρυθμό αύξησης του πληθυσμού (Obayelu et al., 2009).

Επιπλέον, η κατανάλωση ενέργειας για ηλεκτρισμό, μεταφορές, μαγείρεμα και θέρμανση είναι πολύ υψηλότερη στις αστικές από τις αγροτικές περιοχές. Για παράδειγμα, οι αστικοί πληθυσμοί έχουν περισσότερα αυτοκίνητα ανά κάτοικο από ό,τι οι αγροτικοί πληθυσμοί. Τη δεκαετία του 1930, σχεδόν όλα τα αυτοκίνητα του κόσμου βρίσκονταν στις Ηνωμένες Πολιτείες, ενώ, σήμερα, υπάρχει ένα αυτοκίνητο για κάθε δύο άτομα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Αν αυτό θεωρηθεί κανόνας, το 2050 θα υπάρχουν 5,5 δισεκατομμύρια αυτοκίνητα στον κόσμο, τα οποία θα καταναλώνουν ενέργεια (Barles, 2017).

Η αστική κατανάλωση ενέργειας συμβάλλει στη δημιουργία θερμικών νησίδων που μπορούν να μεταβάλουν τα τοπικά καιρικά πρότυπα. Το φαινόμενο της θερμικής νησίδας προκύπτει από την επίδραση των πόλεων που εκπέμπουν θερμότητα στην ατμόσφαιρα με ρυθμό 15% - 30% χαμηλότερα συγκριτικά με τις αγροτικές περιοχές. Τέλος, αυτές οι θερμικές νησίδες γίνονται παγίδες για τους ατμοσφαιρικούς ρύπους (Shahmohamadi et al., 2010).

Συμπερασματικά, η αστικοποίηση επηρεάζει τα μεγαλύτερα περιφερειακά περιβάλλοντα. Στις περιοχές με μεγάλα βιομηχανικά συγκροτήματα παρατηρείται επίσης, αύξηση του όγκου των βροχοπτώσεων, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, των καταιγίδων και του καύσωνα. Γενικά, οι αστικές περιοχές προκαλούν περισσότερες βροχοπτώσεις, αλλά μειώνουν τη διείσδυση του νερού, με αποτέλεσμα ο όγκος και η συχνότητα των πλημμυρών να αυξάνεται. Αναμφίβολα, οι μεγαλύτερες αστικές περιοχές δεν δημιουργούν αναγκαία

περισσότερα περιβαλλοντικά προβλήματα, αλλά η κατανάλωση, ο τρόπος συμπεριφοράς και ζωής των αστικών πληθυσμών ανεξάρτητα από το μέγεθος καθορίζει την έκταση των περιβαλλοντικών επενεργειών (Barles, 2017· Shahmohamadi et al., 2010).

2.8. Επιπτώσεις της υποβάθμισης του περιβάλλοντος στην υγεία

Το αστικό περιβάλλον αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τον καθορισμό της ποιότητας ζωής και των επιπτώσεων της αστικής περιοχής στο ευρύτερο περιβάλλον. Ορισμένα περιβαλλοντικά προβλήματα περιλαμβάνουν την ανεπαρκή ύδρευση και την αποχέτευση, την έλλειψη συλλογής απορριμμάτων, την ηχορύπανση, την πυκνή ή άναρχη δόμηση και τη βιομηχανική ρύπανση. Οι επιπτώσεις των περιβαλλοντικών προβλημάτων στην υγεία περιλαμβάνουν τις αναπνευστικές λοιμώξεις και άλλες ασθένειες. Όμως, το κόστος του κεφαλαίου για την κατασκευή μιας βελτιωμένης περιβαλλοντικής υποδομής είναι υψηλότερο στις πόλεις. Παράλληλα, οι τιμές της γης στις αστικές περιοχές είναι πολύ υψηλότερες λόγω της έλλειψης χώρου (Ordóñez-Iriarte, 2020).

Έχει επίσης, υποστηριχθεί ότι υπάρχουν περισσότερες περιπτώσεις ψυχιατρικών διαταραχών στις αστικές περιοχές από ότι στις αγροτικές περιοχές. Πιο συγκεκριμένα, σε μια χώρα όπως η Κίνα, με τη μεγάλη επιτάχυνση προς τη βιομηχανική ανάπτυξη λόγω της αστικοποίησης, οι ψυχικές ασθένειες έχουν αυξηθεί σημαντικά, ταυτόχρονα με τις αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την ποιότητα του αέρα (Ordóñez-Iriarte, 2020).

Κεφάλαιο 3: Αστική βιωσιμότητα και ανθεκτικότητα

3.1. Αστική βιωσιμότητα

Η αστική βιωσιμότητα είναι η βιωσιμότητα του αστικού τοπίου στο σύνολό του. Ως εκ τούτου, έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με τη σύνθεση και τη διαμόρφωση του αστικού τοπίου που εκτείνεται πάντα πέρα από τα όρια της πόλης. Ωστόσο, μια βιώσιμη πόλη πρέπει να επιτύχει ισορροπία μεταξύ της προστασίας του περιβάλλοντος, της οικονομικής ανάπτυξης και της κοινωνικής ευημερίας. Συνεπώς, η αστική βιωσιμότητα απαιτεί την ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης χώρου και πόρων, τη βελτιστοποίηση της αστικής μορφής για τη διευκόλυνση των αστικών ροών, την προστασία του οικοσυστήματος και της ανθρώπινης υγείας, την εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε πόρους και υπηρεσίες και τη διατήρηση της πολιτιστικής και κοινωνικής ποικιλομορφίας (Wu, 2010).

Αν η δημιουργία των πόλεων είναι ένα από τα πιο αξιοσημείωτα ανθρώπινα επιτεύγματα μέχρι σήμερα, η ανάπτυξη των βιώσιμων πόλεων είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για τους ανθρώπους. Σε αυτό το πλαίσιο, ο πολεοδομικός σχεδιασμός απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς προϋποθέτει την αλλαγή πολιτισμού στη διαχείριση των πόλεων. Η ευνοϊκή στιγμή της οικονομίας μίας χώρας και η ύπαρξη ισχυρών κοινωνικών πολιτικών για την αντιμετώπιση των αστικών αναγκών αποτελούν μια μεγάλη ευκαιρία για την ενίσχυση και τη δομή του πολεοδομικού σχεδιασμού στους δήμους, προκειμένου να επιτευχθεί η καλύτερη χρήση των δημόσιων πόρων, η μεγιστοποίηση των επιπτώσεών τους στην πόλη και η μείωση των ελλειμμάτων κοινωνικής και αστικής υποδομής (Wu, 2010).

Οι Loureiro και Gregori (2013) συμπληρώνουν ότι αρκετές πρωτοβουλίες μπορούν να δημιουργήσουν ένα βιώσιμο μέρος στο αστικό περιβάλλον, το οποίο είναι απαραίτητο για να μην απειλείται η σταθερότητα των πόλεων με την πάροδο των ετών. Ωστόσο, τα θέματα που αφορούν στο αστικό περιβαλλοντικό πρόβλημα, με εξαίρεση ορισμένες ενέργειες, εξακολουθούν να μην παρουσιάζουν σαφείς και συνεπείς λύσεις στην

επανεξέταση της αστικής ποιότητας ζωής. Γι' αυτό, η κύρια πρόκληση που τίθεται είναι ότι οι πόλεις, ανεξάρτητα από το μέγεθός τους, πρέπει να δημιουργούν ευνοϊκές προϋποθέσεις, προκειμένου να εξασφαλίσουν μια αποδεκτή ποιότητα ζωής (Wu, 2010).

3.1.1. Συνιστώσες μιας ανθεκτικής πόλης

Η ατζέντα της ανθεκτικότητας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο αναφορικά με τον αστικό σχεδιασμό και την χάραξη πολιτικής. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να συμβάλει στην ενσωμάτωση και γεφύρωση κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών ζητημάτων στο πλαίσιο πολιτικών και σχεδίων που διαμορφώνουν και παρακολουθούν προληπτικά τις αλλαγές (Godshalk, 2003· Tasan-Kok et al., 2013).

Στον Πίνακα 1 που ακολουθεί, συνοψίζονται τα χαρακτηριστικά που έχουν προσδιοριστεί ως αναπόσπαστα στοιχεία για τη δημιουργία ανθεκτικών πολιτικών (Godshalk, 2003· Tasan-Kok et al., 2013).

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά της αστικής ανθεκτικότητας (Godshalk, 2003· Tasan-Kok et al., 2013).

Χαρακτηριστικό	Ορισμός
Προσαρμοστικότητα	Η ικανότητα μάθησης από τις εμπειρίες και η ευελιξία στις αλλαγές.
Αυτονομία	Η ικανότητα λειτουργίας ανεξάρτητα από τον εξωτερικό έλεγχο.
Συνεργασία	Η δημιουργία πολλαπλών ευκαιριών και κινήτρων για ευρεία συμμετοχή των ενδιαφερομένων.
Συνδεσιμότητα	Ο βαθμός στον οποίο συνδέονται άμεσα οι κόμβοι ενός δικτύου (φυσικοί ή κοινωνικοί).

Ευελιξία	Η ικανότητα ενός συστήματος ή οργανισμού να αλλάζει ή να αντιδρά σε μια πίεση.
Ανάκτηση	Η ικανότητα ενός συστήματος να ανακάμπτει μετά από μια δυσκολία και να ανταποκρίνεται σε αυτή.
Πλεονασμός	Η ύπαρξη λειτουργικά όμοιων εξαρτημάτων μεταξύ διαφορετικών συστημάτων, έτσι ώστε ολόκληρο το σύστημα να μην αποτυγχάνει όταν ένα τμήμα ή το σύστημα αποτύχει.
Ανθεκτικότητα	Η ικανότητα να αντέχει ένα δεδομένο επίπεδο καταπόνησης ή στρες χωρίς να υφίσταται υποβάθμιση ή απώλεια λειτουργίας.

Το εύρος των διαφορετικών χαρακτηριστικών επιβεβαιώνει την πολυπλοκότητα της ανθεκτικότητας. Ο Godshalk (2003) αρχικά, και οι Tasan-Kok και συν. μεταγενέστερα, (2013) υποστηρίζουν ότι οι πόλεις καταφέρνουν να προσαρμοστούν, εάν διαθέτουν τον απαιτούμενο συνδυασμό αυτών των χαρακτηριστικών.

3.2. Αστική Ανθεκτικότητα

Οι πόλεις εξελίσσονται συνεχώς και οι απότομες αλλαγές τους εξαρτώνται από τις χωρικές και χρονικές προοπτικές. Για παράδειγμα, η διαδικασία αστικοποίησης των πόλεων μπορεί να διαρκέσει δεκαετίες, οι κύκλοι της αγοράς των τιμών των κατοικιών καταρρέουν για μήνες και μερικές φορές για χρόνια, οι χρηματιστηριακές αγορές καταρρέουν με τις μέρες, ενώ η αστική κυκλοφοριακή συμφόρηση εμφανίζεται μέσα σε λίγα λεπτά (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

Μια πόλη είναι ανθεκτική όταν έχει την ιδιότητα να εγγυάται τη λειτουργία της, έτσι ώστε οι άνθρωποι που ζουν και εργάζονται στην επικράτειά της, ειδικά οι πιο ευάλωτοι, να επιβιώνουν και να ευδοκιμούν ανεξάρτητα από την εμφάνιση ακραίων γεγονότων. Στον ορισμό της ανθεκτικής πόλης, τα φυσικά και τα ανθρώπινα συστατικά αναμειγνύονται. Επομένως, η ανθεκτική πόλη αντιστοιχεί σε ένα βιώσιμο δίκτυο φυσικών συστημάτων και ανθρώπινων κοινοτήτων (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

Στον Πίνακα 2, καταγράφονται ορισμένοι ορισμοί για την αστική ανθεκτικότητα σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

Πίνακας 2. Ορισμοί της αστικής ανθεκτικότητας (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

Συγγραφέας (έτος)	Θεματική ενότητα	Ορισμός
Alberti και συν. (2003)	Αγροτικές, περιβαλλοντικές και βιολογικές επιστήμες	Ο βαθμός στον οποίο οι πόλεις ανέχονται τις αλλαγές πριν αναδιοργανωθούν γύρω από ένα νέο σύνολο δομών και διαδικασιών.
Godschalk (2003)	Μηχανική	Ένα βιώσιμο δίκτυο φυσικών συστημάτων και ανθρώπινων κοινοτήτων.
Pickett και συν. (2004)	Αγροτικές, περιβαλλοντικές και βιολογικές επιστήμες	Η ικανότητα ενός συστήματος να προσαρμόζεται σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
Ernstson και συν. (2010)	Περιβαλλοντικές και βιολογικές επιστήμες	Για να διατηρήσει ένα ορισμένο δυναμικό καθεστώς, η αστική διακυβέρνηση πρέπει επίσης να αναπτύξει μετασχηματιστική ικανότητα για να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα και την αλλαγή.

Ahern (2011)	Περιβαλλοντικές επιστήμες	Η ικανότητα των συστημάτων να αναδιοργανώνονται και να ανακάμπτουν από αλλαγές και διαταραχές χωρίς να μεταπίπτουν σε άλλες καταστάσεις. Τα συστήματα που είναι ασφαλή αναφορικά με την αποτυχία.
Desouza & Flanery (2013)	Διοίκηση επιχειρήσεων και κοινωνικές επιστήμες	Η ικανότητα απορρόφησης, προσαρμογής και ανταπόκρισης στις αλλαγές των αστικών συστημάτων.

Επιπλέον, η δημιουργία ανθεκτικότητας σε πολύπλοκα συστήματα, όπως μια πόλη, συνεπάγεται συμβιβασμούς. Η επίτευξη ανθεκτικότητας σε μια κλίμακα μπορεί να μειώσει την ανθεκτικότητα σε άλλη κλίμακα. Γενικά, η εδραίωση της ανθεκτικότητας μιας πόλης θεωρείται ως ένα κρίσιμο στοιχείο των αστικών μετασχηματισμών. Η επιμονή, η μετάβαση και ο μετασχηματισμός συχνά θεωρούνται οι τρεις μηχανισμοί προς την αστική ανθεκτικότητα. Συμπερασματικά, οι ανθεκτικές πόλεις είναι να προστατεύσουν και να βελτιώσουν τη ζωή των ανθρώπων, να εξασφαλίσουν τα περιουσιακά τους στοιχεία, να προωθήσουν ένα περιβάλλον ευνοϊκό για επενδύσεις και να προωθήσουν θετικές αλλαγές (Toubin et al., 2012).

Η Ferreira (2016) προσθέτει ότι ο όρος αστική ανθεκτικότητα, ακόμη και όταν χρησιμοποιείται σε διαφορετικές περιοχές, εκφράζει την ικανότητα να αντισταθεί και να απορροφά τις δυσκολίες και τις αλλαγές από έναν ή περισσότερους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τους ανθρώπους, τις ζωές τους, τις αστικές υποδομές και την οικονομία. Κατά συνέπεια, σε παγκόσμια κλίμακα, η μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα βασίζεται στη διατήρηση των κύριων λειτουργιών της. Έτσι, η ιδέα ευνοεί τη συνεκτίμηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων των αποφάσεων και των προσανατολισμών που

δίνονται στην πόλη με σκοπό την καλύτερη προετοιμασία της για να διατηρήσει τις λειτουργίες της ενόψει μιας διαταραχής (Toubin et al., 2012· Wu, 2010).

3.3. Πολιτικές και στρατηγικές αστικής ανθεκτικότητας

Ο Mehmood (2016) δηλώνει ότι οι ανθεκτικές στρατηγικές πρέπει να έχουν την ικανότητα μάθησης, να είναι ισχυρές, καινοτόμες και ευέλικτες μπροστά σε μια κρίση ή αλλαγή τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, για να αναπτυχθούν ισχυρές πολιτικές και στρατηγικές χρειάζεται να εφαρμοστούν θεμελιώδεις αρχές. Αυτό περιλαμβάνει τη συνεργασία και την ανάλυση των αστικών συστημάτων, το σχεδιασμό, την ευελιξία και τις ολοκληρωμένες στρατηγικές (Siavash, 2016).

Οι πόλεις χαρακτηρίζονται ως πολύπλοκα και προσαρμοστικά συστήματα, έτσι, δημιουργείται η ανάγκη για καλύτερη κατανόηση της ανθεκτικότητας των αστικών τοπίων. Έπειτα, προσδιορίστηκαν τέσσερα αλληλένδετα θέματα για την ιεράρχηση της έρευνας για την αστική ανθεκτικότητα (Εικόνα 2) (Resilience Alliance, 2007):

- οι μεταβολικές ροές στη διατήρηση των αστικών λειτουργιών, της ποιότητας ζωής και της αστικής ευημερίας,
- τα δίκτυα διακυβέρνησης και η ικανότητα της κοινωνίας να μαθαίνει, να προσαρμόζεται και να αναδιοργανώνεται για την αντιμετώπιση των αστικών προκλήσεων,
- η κοινωνική δυναμική των ανθρώπων ως μέλη κοινοτήτων, πολιτών, χρηστών υπηρεσιών, καταναλωτών προϊόντων, και της σχέσης τους με το περιβάλλον,
- το δομημένο περιβάλλον που καθορίζει τα αστικά φυσικά πρότυπα και τις χωρικές σχέσεις και διασυνδέσεις τους.



Εικόνα 2. Τέσσερα αλληλένδετα θέματα για την ιεράρχηση της έρευνας για την αστική ανθεκτικότητα (Resilience Alliance, 2007).

Επιπρόσθετα, η αστική ανθεκτικότητα προσφέρει έναν τρόπο σκέψης και ένα σύνολο μεθόδων για την αντιμετώπιση των αλλαγών. Ο Folke και συν. (2010) προσδιορίζουν ότι οι προϋποθέσεις για να επιτευχθεί η ανθεκτικότητα είναι η ακεραιότητα, ο συντονισμός και η αυτοβελτίωση, σε σχέση με τις τοπικές συνθήκες. Οι ανθεκτικές κοινωνίες θα πρέπει να διαθέτουν τόσο ικανότητα επίλυσης προβλημάτων όσο και επαρκείς πόρους προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις μεγάλες προκλήσεις (Hassler & Kohler, 2014). Μία αποτελεσματική ατζέντα ανθεκτικότητας εξαρτάται από την πολιτική

σταθερότητα, τις ισχυρές κυβερνητικές δομές, την ολοκληρωμένη σύμπραξη δημόσιου και ιδιωτικού τομέα και τις μακροπρόθεσμες στρατηγικές σχεδιασμού (Siavash, 2016).

Μολονότι, η κλίμακα και ο χρόνος των απειλών ή κινδύνων είναι συχνά άγνωστα, οι προληπτικές στρατηγικές μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη ευπάθεια. Οι Hassler και Kohler (2014) υποστηρίζουν ότι τέτοιες στρατηγικές συχνά καθιερώνονται από την κεντρική εξουσία, χωρίς ευελιξία και ικανότητα μάθησης. Σε αντίθεση με την προσέγγιση της πρόβλεψης, η προσέγγιση της ανθεκτικότητας βασίζεται στην ανάπτυξη της ικανότητας των δυνατοτήτων, για την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και των εκπλήξεων, διατηρώντας παράλληλα τη συνολική ανθεκτικότητα του συστήματος (Siavash, 2016).

3.4. Ο ρόλος του αστικού σχεδιασμού σε σχέση με την αστική ανθεκτικότητα

Η θεωρία του αστικού σχεδιασμού διατυπώθηκε για πρώτη φορά στη Βόρεια Αμερική στα τέλη της δεκαετίας του 1950 και εμφανίστηκε το κίνημα City Beautiful. Ο σύγχρονος αστικός σχεδιασμός αφορά στην ποιότητα των φυσικών και των κοινωνικοπολιτιστικών πτυχών του δημόσιου χώρου, καθώς, επίσης, στη δημιουργία και τη διαχείριση των σημαντικών αστικών τόπων. Ο αστικός σχεδιασμός είναι η τέχνη της διαμόρφωσης του τόπου και η διαδικασία σχεδιασμού του, επομένως, θεωρείται ότι είναι ένα μετασχηματιστικό εργαλείο, που μπορεί να αντιμετωπίσει ζητήματα που αφορούν στην περιβαλλοντική ευθύνη, την κοινωνική ισότητα και την οικονομική βιωσιμότητα. Συνεπώς, ο αστικός σχεδιασμός πρέπει να εμπλέκεται και να αντιπαρατίθεται με τους ιδιώτες επενδυτές, τους ιδιοκτήτες γης, τα μέλη της κοινότητας, τις ομάδες συμφερόντων, τους νομοθέτες και τους φορείς χρηματοδότησης (Gospodini, 2001· Siavash, 2016).

Η αστική ανθεκτικότητα συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με το δομημένο και το φυσικό περιβάλλον. Οι πόλεις είναι πολύπλοκα συστήματα με διαφορετικά μορφολογικά στοιχεία και ποιότητες αστικού σχεδιασμού. Τα φυσικά χαρακτηριστικά μιας πόλης επηρεάζουν σε

μεγάλο βαθμό την κοινωνική, οικονομική και περιβαλλοντική ανθεκτικότητά της (Gospodini, 2001· Siavash, 2016).

3.5. Πρακτικές ενίσχυσης της αστικής ανθεκτικότητας

Μια πόλη που μειώνει τους κινδύνους είναι μια καλά διοικούμενη πόλη που εκμεταλλεύεται πλήρως τη διαθεσιμότητα και την χρήση των δεδομένων για την πρόληψη πιθανών κινδύνων. Η δημιουργία χώρων ευαισθητοποίησης για την κατανόηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ όλων των αστικών επαγγελματιών αποτελεί εγγύηση αποτελεσματικότητας. Μια ανθεκτική πόλη χρειάζεται να μαθαίνει από τις αποτυχίες και μέσα από την ανατροφοδότηση, μπορεί να προσαρμόζεται, να απορροφά και να προετοιμάζεται για την αυτοδιαχείριση. Μια καλή συνάρθρωση μεταξύ χωρικής και χρονικής πραγματικότητας βοηθά στην αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών των προβλημάτων που έχουν προκύψει (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Η σωστή διάγνωση των επιπτώσεων των αλληπάληλων αστοχιών που μπορούν να προκαλέσουν δυσλειτουργία των αστικών δικτύων και υποδομών κατευθύνει σε μια στρατηγική ανθεκτικότητας που βασίζεται στον ορισμό του αστικού προφίλ, θέτοντας δείκτες ευπάθειας που πλαισιώνουν τα μείζονα ζητήματα. Ως εκ τούτου, είναι αναγκαίο να κατασκευαστούν παράγοντες αξιολόγησης που θα δημιουργήσουν νέες γνώσεις για τη δημιουργία ισχυρότερων ικανοτήτων δράσης (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Η ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας εξαρτάται από τις κανονιστικές αλλαγές και την κοινωνική αποδοχή. Η καλή διακυβέρνηση με τη συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων στη λήψη αποφάσεων θα επιτρέψει στους εκλεγμένους πολιτικούς να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των ψηφοφόρων τους. Αυτός ο δεσμός, ο οποίος έχει δημιουργηθεί με πράξεις, θα οδηγήσει τους πολίτες να ακολουθήσουν φυσικά και κατά γράμμα τις

συμβουλές και τις συστάσεις των αρχών. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται η ικανότητα να προσελκύονται οι άνθρωποι, ώστε να κατανοήσουν τα μέτρα προστασίας και να διατηρήσουν έτσι τη σωματική τους ακεραιότητα. Ακόμα και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η συλλογική ευφυΐα και η καινοτομία θα πρέπει να κινητοποιούνται για την παροχή άμεσα εφαρμόσιμων λύσεων (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Μια ανθεκτική πόλη δεν αντιμετωπίζει απλώς ένα καταστροφικό γεγονός, όπως είναι οι πυρκαγιές, οι πλημμύρες κ.τ.λ., καθώς, ανασχηματίζει τον εαυτό της και προβλέπει πιθανά έκτακτα γεγονότα. Μέσω αυτής της προβολής, μια περιοχή θα είναι σε θέση να διασφαλίσει τη συνέχεια βασικών υπηρεσιών, όπως το νερό και την ηλεκτρική ενέργεια, μέσω των πλεοναστικών δικτύων. Τα αποκεντρωμένα έξυπνα δίκτυα αποτελούν μια σχετική λύση για την ενίσχυση των τοπικών δυνατοτήτων εφοδιασμού (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Οι προσπάθειες για την ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας πρέπει να ενσωματώσουν τους στόχους προσαρμογής και μετριασμού του κινδύνου καταστροφών στον σχεδιασμό και την εφαρμογή τους. Παρομοίως, θα πρέπει να συντονίζονται τα θέματα της ανθεκτικότητας της παροχής υπηρεσιών όπως οι μεταφορές, ο δημόσιος εξοπλισμός και η διαμόρφωση των πολιτικών στέγασης και διαχείρισης της γης να υπερβούν τον απλό διατομεακό διάλογο για τον κοινό και συμπληρωματικό σχεδιασμό και την εφαρμογή (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Παράλληλα, είναι σημαντικό να ενσωματωθούν οι σύγχρονες τεχνολογίες για την τυποποίηση, την ενίσχυση και την κοινοποίηση των κινδύνων, καθώς και για τη δημοσιοποίηση δράσεων για τη διαχείρισή τους. Ορισμένα από τα εργαλεία που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν είναι οι ανοικτές πλατφόρμες, οι γεωχωρικές τεχνολογίες και τα συστήματα γεωγραφικών πληροφοριών. Παράλληλα, απαιτούνται δημόσιες πολιτικές που επικεντρώνονται σε κυβερνητικούς φορείς, αλλά επιτρέπουν επίσης, τη συμμετοχή των

τοπικών αρχών στις διαδικασίες σχεδιασμού και διάδοσης κινδύνων (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Οι καταστροφές συχνά απειλούν τον ενεργειακό εφοδιασμό. Οι πόλεις με οικονομία χαμηλών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα που χρησιμοποιούν βιώσιμες και ποικίλες μεθόδους παραγωγής ενέργειας είναι πιο ευπροσάρμοστες και συνεπώς πιο ανθεκτικές. Τα αποκεντρωμένα έξυπνα ενεργειακά δίκτυα και οι εναλλακτικοί τρόποι παραγωγής ενέργειας, όπως η αξιοποίηση της κινητικής ενέργειας των πεζοδρομίων, μελετώνται όλο και περισσότερο (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Επιπρόσθετα, τα βελτιστοποιημένα συστήματα αποχέτευσης νερού μπορούν επίσης να αυξήσουν την αστική ανθεκτικότητα όσον αφορά τη δημόσια υγεία. Η αστικοποίηση και η πυκνή δόμηση επιτρέπουν την ανάπτυξη των μεταδοτικών ασθενειών. Οι κυβερνήσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ψηφιακές τεχνολογίες για να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα διαχείρισης της αποχέτευσης που θα παρακολουθεί δείκτες και παράγοντες που συχνά βρίσκονται πίσω από τις υδατογενείς επιδημίες (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Οι χώροι πρασίνου μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη και την ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας. Πάνω απ' όλα, η χρήση αστικών χώρων πρασίνου μπορεί να συμβάλει στην προαγωγή της υγείας. Όπως ορίζεται από τον Χάρτη της Οτάβα που υπεγράφη το 1986 στο Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Προαγωγή της Υγείας που διοργανώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η προώθηση της υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους. Οι αστικές επεμβάσεις πρασίνου χώρου πρέπει να είναι ένας συνδυασμός της φυσικής αλλαγής στον πράσινο χώρο και των προγραμμάτων προώθησης που στοχεύουν στην αύξηση της χρήσης του πάρκου. Ακόμη, μικρής κλίμακας φυσικές παρεμβάσεις, όπως, οι αστικές πράσινοι χώροι, τα μονοπάτια και τα πάρκα τσέπης μπορούν να είναι

αποτελεσματικές αλλαγές για την επίτευξη της ανθεκτικότητας και ευημερίας (Marques da Costa & Kállay, 2020).

Αναλυτικότερα, στον Πίνακα 3, παρουσιάζονται ορισμένες από τις συνιστώμενες παρεμβάσεις και βασίζονται στη μελέτη των Scott και συν. (2017) που δημοσιεύθηκε στην Ιρλανδία.

Πίνακας 3. Ορισμένες παρεμβάσεις για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες (Scott et al., 2017).

Ηλικιακή Ομάδα	Παρεμβάσεις
Παιδιά	Η επαφή με τη φύση και την ανάπτυξη της σωματικής δραστηριότητας θα πρέπει να ενθαρρύνεται με ορισμένα σχεδιασμένα στοιχεία, όπως οι πλακόστρωτοι δρόμοι, ο εξοπλισμός παιχνιδιού, τα γήπεδα και οι παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO.
Έφηβοι	Η παροχή αθλητικών και εναλλακτικών εγκαταστάσεων που υποστηρίζουν τη μετακίνηση και τη σωματική άσκηση. Η παροχή αστικών περιοχών άγριας φύσης, αδιαμόρφωτων φυτεμένων εκτάσεων, λιβαδιών με αγριολούλουδα για εξερεύνηση και δημιουργικό παιχνίδι. Η ενίσχυση ζωνών προστατευμένων χώρων που διατίθενται για χαλάρωση και κοινωνική αλληλεπίδραση.
Ενήλικες	Η εξασφάλιση της εγγύτητας των χώρων πρασίνου να υποστηριχτεί μέσα από την παροχή ευκαιριών για εμπλοκή με την φύση, βελτίωση και ενίσχυση των περιπατητικών χώρων και ποδηλατοδρόμων, ανάπτυξη κοινόχρηστων χώρων, δημιουργία έξυπνων κατασκευών στα πάρκα, αποσκοπώντας στην ενθάρρυνση των κοινωνικών

	αλληλεπιδράσεων.
Έγκυες γυναίκες	Η παροχή ασφαλών και προσβάσιμων περιδρομών, η ενίσχυση των τακτικών χώρων για στάσεις ξεκούρασης και των καθαρών δημόσιων τουαλετών.
Ηλικιωμένοι	Η παροχή προσβάσιμων χώρων πρασίνου σε κοντινή απόσταση από τις κατοικημένες περιοχές, προστατευμένων χώρων στάσεων και χώρων για παιχνίδια κατάλληλα για ηλικιωμένους, όπως παιχνίδια σκακιού με στόχο την επίτευξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Η κοινωνική ισότητα συμβάλλει επίσης στην επίτευξη της αστικής ανθεκτικότητας που σημαίνει ότι όλοι οι πολίτες έχουν ίση πρόσβαση στα συστήματα μιας πόλης. Οι κάτοικοι των απομονωμένων γειτονιών, οι οποίοι τείνουν να είναι φτωχότεροι, συχνά δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση στις πιο βασικές υπηρεσίες. Η ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να αλλάξει αυτή την εικόνα. Πιο συγκεκριμένα, οι αστικές εφαρμογές και οι κοινωνικές πλατφόρμες συμβάλλουν στο να ακουστεί η φωνή όλων των πολιτών, καθώς και στο να τους παρέχουν ειδήσεις και ειδοποιήσεις για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Τα ανοικτά δεδομένα βοηθούν τα κυβερνητικά στελέχη να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις που είναι χρήσιμες για όλους τους πολίτες και να βελτιώνουν τον τρόπο με τον οποίο μοιράζονται τις πληροφορίες, παρέχουν τις υπηρεσίες και παρακολουθούν τα αποτελέσματα (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

Μια έξυπνη και ισχυρή υποδομή είναι καλή, φυσικά, αλλά μια ισχυρή κοινωνική δομή είναι εξίσου σημαντική. Οι κάτοικοι πρέπει να έχουν τα απαραίτητα μέσα και την εκπαίδευση για να βοηθούν ο ένας τον άλλον σε περιόδους κρίσης. Μερικές φορές δεν πρόκειται καν για άμεσες κρίσεις, αλλά για μακροπρόθεσμες, όπως η φροντίδα της τρίτης ηλικίας. Συνεπώς, μια πόλη όπου ευδοκμεί η συνεργασία ανάμεσα στους πολίτες της, αυτή θεωρείται ισχυρότερη (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez, et al., 2018· Siavash, 2016).

Καθώς οι πληθυσμοί γίνονται όλο και περισσότερο αστοί, καθίστανται επίσης, πιο ευάλωτοι στο άγχος. Οι σημερινές πόλεις πρέπει να είναι έξυπνες, πράσινες, φιλικές προς τους ανθρώπους, συνεπώς βιώσιμες και ανθεκτικές. Έτσι, η αστική ανθεκτικότητα θα συνεχίσει να αποτελεί βασικό στόχο όχι μόνο μεταξύ των ομάδων αντιμετώπισης των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, αλλά και μεταξύ αρχιτεκτόνων, πολεοδόμων, μηχανικών, ακόμα και κοινωνικών λειτουργών, ώστε όλοι μαζί να επιφέρουν ολιστικές λύσεις (Heinzlef, 2020· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).

3.6. Πόλεις με καλές πρακτικές ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας

Η ενίσχυση της αστικής ανθεκτικότητας μπορεί να συντελεστεί μέσα από τη λήψη μέτρων για τη μείωση του κινδύνου καταστροφών και την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή, όπως και μέσω του κόστους της υποβάθμισης του παράκτιου περιβάλλοντος, της εκτίμησης των κινδύνων και της ανάλυσης του κόστους-οφέλους. Για παράδειγμα, στη Βομβάη (Ινδία) αύξησαν το βάθος και το πλάτος των σημαντικότερων ποταμών της, κατασκεύασαν νέα αντλιοστάσια για τη μεταφορά των υδάτων στη θάλασσα και εγκατέστησαν μετρητές ροής των υδάτων, ώστε να ανιχνεύονται έγκαιρα οι πλημμύρες. Όμοια, στη Βενετία (Ιταλία) κατασκεύασαν ένα σύστημα κινητών θαλάσσιων φραγμών για να κλείσει τις εισόδους νερού σε υψηλή παλίρροια (Εικόνα 3). Τέλος, στην Κουάλα Λουμπούρ (Μαλαισία) επένδυσαν περισσότερα από 600 εκατομμύρια δολάρια στην κατασκευή μιας σήραγγας νερού κατά τη διάρκεια των πλημμυρών (ENGIE, 2016· Jones, 2005).



Εικόνα 3. Το σύστημα κινητών θαλάσσιων φραγμών στη Βενετία (Mose Venezia, χ.χ.).

Επιπλέον, οι πόλεις χρειάζονται ένα βιώσιμο σύστημα αστικών δημόσιων μεταφορών, το οποίο, να προσφέρει πολλαπλές οδούς κινητικότητας, και όχι μόνο μηχανοκίνητες, αλλά και μια πληθώρα από ποδηλατοδρόμους και περπατητικούς δρόμους. Επομένως, ένα ανθεκτικό σύστημα μεταφορών εξασφαλίζει την εύκολη χρήση μέσω επιλογών που κυμαίνονται από την ψηφιακή έκδοση εισιτηρίων και την ηλεκτρονική πλοήγηση έως τις καινοτομίες της αστικής κινητικότητας. Πόλεις όπως το Μεντεγίν της Κολομβίας και η Λα Παζ της Βολιβίας έχουν πλέον συνδέσει τις πάλαι ποτέ περιθωριοποιημένες γειτονιές με το κέντρο της πόλης χρησιμοποιώντας συστήματα τελεφερίκ. Μάλιστα, στο Άμστερνταμ, στο Ρότερνταμ (Εικόνα 4) και στο Μονακό προσφέρονται λύσεις φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων που συνδυάζουν την ποιότητα και την αξιοπιστία, ενώ ελαχιστοποιούν το κόστος. Άλλες πόλεις υιοθετούν ολοένα και περισσότερο λύσεις έξυπνης κινητικότητας όχι μόνο για ευκολότερη πρόσβαση, αλλά και για να αποφύγουν την κυκλοφοριακή συμφόρηση και τον συνωστισμό (ENGIE, 2016).



Εικόνα 4. Σημείο φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων (ENGIE, 2016).

Προκειμένου να διασφαλιστεί η μόνιμη παροχή ρεύματος και να αποφευχθεί οποιαδήποτε έλλειψη στις κρίσιμες υποδομές, η ενεργειακή αυτονομία αποτελεί βασικό ζήτημα για τις πόλεις και τα εδάφη. Οι αποκεντρωμένες λύσεις των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας συμβάλλουν στη διασφάλιση των υπηρεσιών. Η αποκεντρωμένη ηλιακή ενέργεια είναι ζωτικής σημασίας εφοδιασμού με ηλεκτρική ενέργεια στις ανθεκτικές πόλεις, καθώς ενισχύει την ενεργειακή ανεξαρτησία. Παράλληλα, τα φωτοβολταϊκά είναι μια λύση για την εξασφάλιση μιας αποκεντρωμένης πηγής ενέργειας εφοδιασμού, ενώ εμπλέκονται πόλεις και εδάφη στην ενεργειακή μετάβαση. Μάλιστα, η εταιρεία ENGIE εγκατέστησε ένα φωτοβολταϊκό σταθμό παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας 400kW στην οροφή ενός λυκείου στην πόλη Pibrac (Εικόνα 5) που βρίσκεται κοντά στην Τουλούζη στη Νότια Γαλλία, προκειμένου να διασφαλιστεί η τροφοδοσία σε μια κρίσιμη υποδομή της πόλης (ENGIE, 2016).



Εικόνα 5. Οροφή ενός λυκείου στην πόλη Pibrac (ENGIE, 2016).

Τα ολιστικά σχέδια ανθεκτικότητας συνδυάζουν διάφορα μέτρα ασφαλείας και λύσεις μικρότερης κλίμακας σε ένα συνεκτικό σύνολο. Οι συμπράξεις δημόσιου και ιδιωτικού τομέα (Σ.Δ.Ι.Τ.) μπορούν να λειτουργήσουν για τη δημιουργία νέων προσεγγίσεων. Έτσι, οι κατασκευαστές παρουσιάζουν καινοτομίες που θέτουν την ασφάλεια των ανθρώπων σε προτεραιότητα. Ένα ενδιαφέρον παράδειγμα, είναι ο πύργος δοκιμών των ανελκυστήρων, στον οποίο χρησιμοποιείται ένα ενεργό σύστημα απορρόφησης κραδασμών για να προσομοιώσει τους σεισμούς και χρησιμοποιήθηκε στον πύργο Fremont Street 181 του Σαν Φρανσίσκο (Εικόνα 6), το πρώτο κτίριο στο οποίο, ο ανελκυστήρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έξοδος κινδύνου για να γίνει η εκκένωση ταχύτερη και αποτελεσματικότερη (Moehle, 2007· Perdomo Pérez et al., 2018· Siavash, 2016).



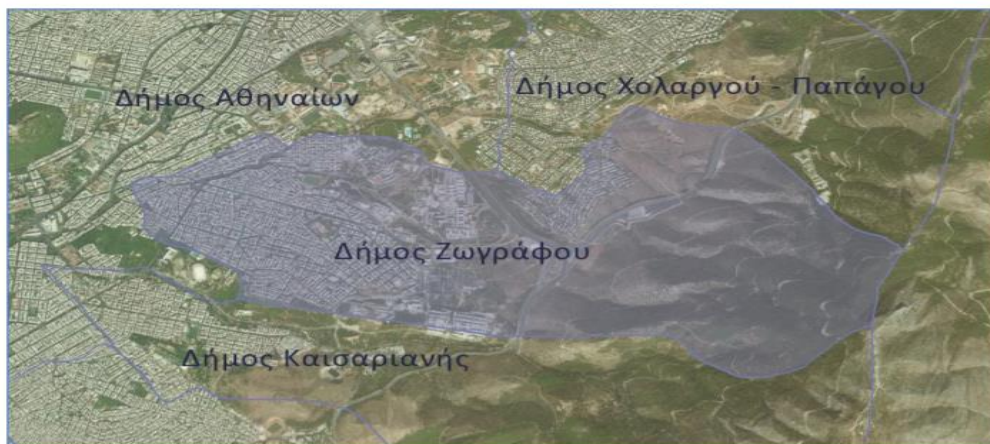
Εικόνα 6. Ο πύργος Fremont Street 181 του Σαν Φρανσίσκο (181 fremont, χ.χ.).

Η εγκατάσταση συστημάτων παρακολούθησης βίντεο (CCTV) επιτρέπει στις τοπικές αρχές να βελτιώσουν την αντιμετώπιση της ηχορύπανσης, της έκτακτης ανάγκης και ασφάλειας, ώστε να διαχειριστούν την κυκλοφορία και να μετριάσουν τους κινδύνους. Στη Γαλλία, υποστηρίζεται η λειτουργία της παρακολούθησης βίντεο των δρόμων στο Δήμο του Παρισιού. Το σύστημα είναι βασισμένο σε υποδομή δικτύου οπτικών ινών 400 χιλιομέτρων και συμπεριλαμβάνει περισσότερες από 3.000 κάμερες, οι οποίες μπορούν να συνδεθούν με 30.000 κάμερες συστημάτων βίντεο στο Παρίσι (ENGIE, 2016).

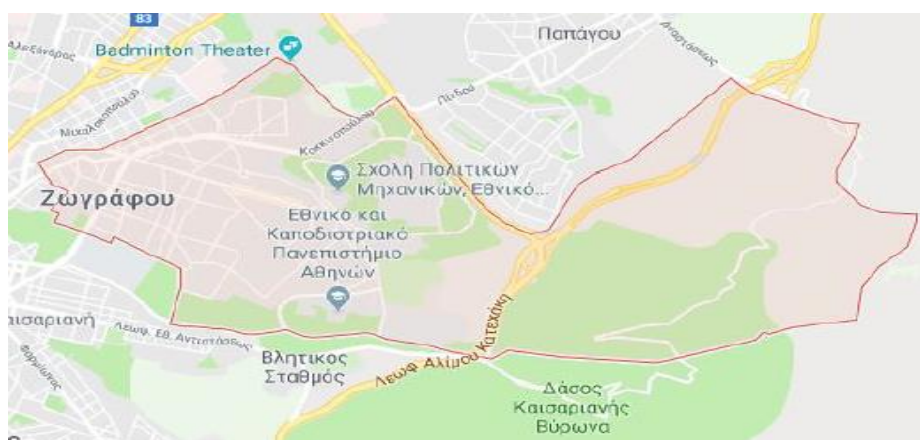
Κεφάλαιο 4: Η μελέτη περίπτωσης του Δήμου Ζωγράφου

4.1. Τα κύρια χαρακτηριστικά

Ο Δήμος Ζωγράφου αποτελεί ένα τμήμα του αστικού συγκροτήματος της Αθήνας. Συνορεύει στη βόρεια πλευρά με το Δήμο Παπάγου, στη δυτική με το Δήμο Αθηναίων, στην νότια με το Δήμο Καισαριανής και στην ανατολική με το βουνό του Υμηττού (Χάρτης 1 και 2). Ο Δήμος Ζωγράφου απέχει 4 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).



Χάρτης 1. Όρια Δήμου Ζωγράφου (Καλλικράτης) (Geo data, 2021).



Χάρτης 2. Ο Δήμος Ζωγράφου (Google maps, 2021).

4.2. Δημογραφικά στοιχεία και πυκνότητα δόμησης

Ο Δήμος Ζωγράφου με βάση την απογραφή (2011) έχει 71.026 κατοίκους και προσδιορίζεται ως μια περιοχή με πυκνή και άναρχη δόμηση στο αστικό συγκρότημα της πρωτεύουσας. Μάλιστα, ο υψηλός συντελεστής δόμησης, ο οποίος, κυριαρχούσε έως το 1981 συνέργησε στη ραγδαία μεγέθυνση του πληθυσμού και την τεράστια πυκνότητα δόμησης. Οι βασικότεροι χώροι πρασίνου βρίσκονται κυρίως στην εγγύτερη περιοχή των προπόδων του όρους Υμηττού, στις εγκαταστάσεις της Πανεπιστημιούπολης και της Πολυτεχνειούπολης, στο Άλσος Ιλισίων και στο πάρκο Γουδή. Ωστόσο, θεωρείται μία από τις ευρωπαϊκές πόλεις με την ελάχιστονα παραλληλία ελεύθερων χώρων. Ειδικότερα, προσδιορίζεται ότι αντιστοιχούν 1,3 τετραγωνικά μέτρα σε κάθε κάτοικο (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Ο Δήμος Ζωγράφου από το έτος του 2011 εισήλθε στο Πρόγραμμα Καλλικράτης και από εκείνη την χρονική περίοδο δεν έχει υποστεί καμία αξιόλογη τροποποίηση. Οι συνοικίες που υπάγονται στο Δήμο Ζωγράφου είναι τα Ιλίσια, ένα τμήμα από τον οικισμό του Γουδή, το Πανόραμα Ζωγράφου, ο Νέος και Παλιός Ζωγράφος. Στον παρακάτω Πίνακα 4 παρουσιάζεται η σταδιακή μείωση του πληθυσμού από το 1981-2011 (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.: ΕΛΣΤΑΤ, 2021).

Πίνακας 4. Η Δημογραφική εξέλιξη του Δήμου Ζωγράφου (ΕΛΣΤΑΤ, 2021).

Μόνιμος πληθυσμός 1981-2011					
Δήμος Ζωγράφου	Έτος	Πληθυσμός	Μεταβολή από 1981	Μεταβολή από 1991	Μεταβολή από 2001
	1981	84.449	-	-	-
	1991	82.615	-2,1%	-	-
	2001	81.435	-3,6%	-1,4%	-
	2011	71.026	-15,9%	-14%	12,8%

4.3. Η ιστορία της πόλης

Η αρχική ονομασία της πόλης Ζωγράφου ήταν Καμπούνια, την οποία έδωσαν οι ναυτικοί από τα νησιά του Αργοσαρωνικού. Μάλιστα, θεωρούσαν ότι η μορφολογία του εδάφους θύμιζε την αναστατωμένη θάλασσα, με αποτέλεσμα το καμπούνι του καραβιού να ανεβοκατεβαίνει στους κυματισμούς. Αργότερα, τα Άνω Ιλίσια, του Γουδή και ο Ζωγράφος λεγόταν «Κουπόνια», η οποία προήλθε από τη μοιρασιά των ακίνητων του Υμηττού το έτος 1793, για κάθε Οθωμανό αντιστοιχούσαν 6 κουπόνια (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Η ονομασία των Ιλισίων προήλθε από τη Δούκισσα της Πλακεντίας, η οποία έκτισε την έπαυλη της, πλησίον του ποταμού Ιλισού. Ενώ, η ονομασία της πόλης Ζωγράφου προέρχεται από τον Ιωάννη Ζωγράφο, ο οποίος ήταν Πανεπιστημιακός Καθηγητής του τομέα των Οικονομικών και πολιτικός. Ο Ιωάννης Ζωγράφος αγόρασε ένα κτήμα το 1902 και μετά τον Α΄ παγκόσμιο πόλεμο πούλησε κομμάτια του κτήματός του. Με αυτόν τον τρόπο, το 1929 διαμορφώθηκε ένας οικισμός που αποτελούνταν από 100 σπίτια και συγκρότησε την Κοινότητα Ζωγράφου (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Το 1930 ο Ελευθέριος Βενιζέλος θεμελιώνει το 1^ο Δημοτικό σχολείο απέναντι από τον Ιερό Ναό του Αγίου Θεράποντα. Έτσι, με σταδιακούς ρυθμούς αναπτύσσεται η Κοινότητα Ζωγράφου, όπου στην περιοχή συμπεριλαμβάνονται τα Κουπόνια και η περιοχή του φυτωρίου του Υπουργείου Γεωργίας, τα σημερινά Άνω Ιλίσια. Στην πορεία χτίζονται μία πληθώρα από βίλες, οι οποίες διατηρούνται μέχρι και σήμερα, όπως είναι η βίλα του Κώστα Ζωγράφου, όπου πλέον στεγάζεται ένας παιδικός σταθμός, η βίλα του Βοναπάρτη που στεγάζει το Συμβουλευτικό Κέντρο Οικογενειών του Δήμου, η βίλα του Βουτυρά, το σημερινό Πνευματικό Κέντρο, η οικία του Γεωργίου Γουναρόπουλου, το σημερινό ομώνυμο Μουσείο και Πινακοθήκη (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Η περιοχή του Ζωγράφου οροθετείται ανατολικά από τον Υμηττό και νοτιοδυτικά από τα ποτάμια Ηριδανό και Ιλισό. Ωστόσο, οι κοίτες του Ιλισού βρίσκονται κάτω από τους στύλους του Ολυμπίου Διός και του Ηριδανού, κάτω από την πόλη της Καισαριανής, τα

οποία, είναι εγκλωβισμένα σε υπόγεια τούνελ της ΕΥΔΑΠ. Τέλος, την χρονιά του 1948 η κοινότητα Ζωγράφου εξελίχθηκε ως Δήμος (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

4.4. Τα πολεοδομικά στοιχεία και οι χρήσεις γης

Το πρώτο στάδιο του θεσμικού πολεοδομικού σχεδιασμού υλοποιήθηκε με την έγκριση του οδικού σχεδίου το 1930 και έκτοτε ακολούθησαν μια σειρά από επεκτάσεις και αναθεωρήσεις του οδικού σχεδίου. Η κατάσταση του Δήμου Ζωγράφου έχει οριστικοποιηθεί ως προς την έκτασή του με τη συμπερίληψη του πολεοδομικού σχεδίου της Πανεπιστημιούπολης το 1965 και της Πολυτεχνειούπολης το 1981. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζεται η προοδευτική επέκταση του οδικού σχεδίου (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Πίνακας 5. Η πρόοδος της επιφάνειας του σχεδίου πόλεως για το Δήμο Ζωγράφου (ΕΛΣΤΑΤ, 2021).

Περίοδος	Προσθήκη	Σύνολο Έκτασης	%	Πραγματικός πληθυσμός	%	Πυκνότητα Κάτοικου/Ha
1931	72,43	72,43	100 %			
1941	69,14	141,57	195 %			
1951	29,26	170,83	236%	16208	100 %	94,9
1961	40,11	210,94	291 %	27185	168 %	128,9
1971	1,59	212,53	293 %	56722	350 %	266,9
1981	0	212,53	0 %	84548	522 %	397,8
1991	0	212,53	0 %	80492	497 %	378,7
2001	0	212,53	0 %	76115	470 %	358,1
2010	0	212,53	0 %	73010	450 %	343,5

Ακολούθως, παρουσιάζονται στον Πίνακα 6, οι χρήσεις γης του Δήμου Ζωγράφου, με βάση το Νέο Γενικό Πολεοδομικό Σχέδιο (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

Χρήσεις γης	Ανάλυση
Κατοικίες	Θεωρείται ως η επικρατούσα χρήση αφού αυτές καταλαμβάνουν το 75% της δομημένης έκτασης του Δήμου Ζωγράφου.
Εμπορικές δραστηριότητες	Υποστηρίζεται ότι είναι η επόμενη πολυπληθέστερη κατηγορία και περιέχουν κυρίως το λιανικό εμπόριο, το εμπόριο φαγώσιμων και ποτών, φαρμακεία, ιατρεία κ.τ.λ. Η πλειονότητα αυτών, τοποθετούνται στις κύριες οδούς Παπάγου, Ζωγράφου, Γρηγορίου Αυξεντίου, Μούσκου, Ούλφ Πάλμε, Γεωργίου Παπανδρέου, Κοκκινοπούλου και Γρηγορίου Κουσίδου.
Αναψυχή	Οι δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν εστιατόρια, μπαρ, καφετέριες, πάρκα, πλατείες, την Πανεπιστημιούπολη και την Πολυτεχνειούπολη, ενώ είναι κατανεμημένες σε όλο το Δήμο.
Επαγγελματικά εργαστήρια	Εμπεριέχουν τα συνεργεία των αυτοκινήτων, τους ηλεκτρολόγους και τα φανοποιεία. Ωστόσο, βρίσκονται σε όλο το Δήμο, με αποτέλεσμα να δημιουργούν προβλήματα στην αστική ποιότητα ζωής.
Παροχή υπηρεσιών	Η παροχή προσωπικών και άλλων υπηρεσιών, όπως γραφεία, κομμωτήρια, ιδιωτική εκπαίδευση, πάρκινγκ και γυμναστήρια βρίσκονται διάσπαρτα στον αστικό ιστό της πόλης και συχνά αναμειγνύονται με τις δραστηριότητες του εμπορίου και της αναψυχής.
Διοίκηση	Οι κυριότερες διοικητικές μονάδες είναι το Δημαρχείο, τα δημοτικά γραφεία που λειτουργούν στο κτίριο του Δημαρχείου, το υποκατάστημα των Ε.Λ.Τ.Α., οι υπηρεσίες της Δ.Ε.Η., των Κ.Ε.Π. και της Ε.Υ.Δ.Α.Π.

Εκπαίδευση	Οι εκπαιδευτικές μονάδες είναι κατανεμημένες σε όλο το Δήμο Ζωγράφου. Συγκεκριμένα, υπάρχουν 17 νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία, 7 γυμνάσια και 8 λύκεια, συμπεριλαμβανομένων των δύο επαγγελματικών σχολείων. Μάλιστα, δύο από τα μεγαλύτερα Πανεπιστήμια της χώρας Ε.Κ.Π.Α. και Ε.Μ.Π. βρίσκονται εντός των ορίων του Δήμου.
Αθλητικές εγκαταστάσεις	Οι αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου Ζωγράφου περιλαμβάνουν το Ολυμπιακό Κολυμβητήριο Γουδή (υπερτοπικό), το Αθλητικό κέντρο στα Ιλίσια, το Δημοτικό Στάδιο «Γρηγόριος Λαμπράκης", το υπαίθριο Στάδιο, το Αθλητικό Κέντρο «Σωτήρης Πέτρουλας» και το Αθλητικό συγκρότημα Γουδή. Εκτός από τις παραπάνω αθλητικές εγκαταστάσεις υπάρχουν μικρά γήπεδα μπάσκετ και βόλεϊ, τα οποία, βρίσκονται στις αυλές των σχολείων για να καλύψουν τις ανάγκες των σχολείων.
Πρόνοια	Στο Δήμο Ζωγράφου υπάρχουν μονάδες παιδικής μέριμνας και δύο Κέντρα για τους ηλικιωμένους, το Κ.Α.Π.Η και το Κ.Η.Φ.Η.
Περίθαλψη	Οι δημόσιες μονάδες υγειονομικής περίθαλψης που είναι εγγεγραμμένες στην κοινότητα Ζωγράφου είναι το Κέντρο Υγείας και οι υπηρεσίες του ΙΚΑ.
Πολιτισμός	Η πολιτιστική κληρονομιά αναδεικνύεται μέσα από το Πολιτιστικό Κέντρο, το Πνευματικό Κέντρο, το Μουσείο Μαρίκα Κοτοπούλη, το Δημοτικό Ωδείο, το Μουσείο Γουναροπούλου, τον κινηματογράφο Αλέκα, την κεντρική πλατεία Γαρδένια και το άλσος της Βίλας Ζωγράφου.
Πράσινοι Χώροι	Οι πράσινοι χώροι βρίσκονται περιμετρικά του Δήμου και είναι το πάρκο Γουδή, οι εκτάσεις της πανεπιστημιούπολης του Ε.Μ.Π. και Ε.Κ.Π.Α. και το Άλσος Ιλισίων. Αντίθετα, οι χώροι πρασίνου

	εσωτερικά είναι διάσπαρτοι, καλύπτοντας το 6,4%, το οποίο αντιστοιχεί σε μόλις 1,3 τετραγωνικά μέτρα πράσινου ανά κάτοικο. Ωστόσο, εξαίρεση αποτελεί το Άλσος της Βίλας Ζωγράφου.
--	--

Πίνακας 6. Οι χρήσεις γης του Δήμου Ζωγράφου (Δήμος Ζωγράφου, χ.χ.).

ΜΕΡΟΣ Β΄: ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 5: Μεθοδολογία έρευνας

5.1. Μεθοδολογία-Δείγμα

Η αντιπροσωπευτικότητα ενός δείγματος καθιστά δυνατή την προέκταση και επομένως τη γενίκευση των αποτελεσμάτων που παρατηρούνται σε αυτόν στον προσβάσιμο πληθυσμό (Παπαγεωργίου, 2015). Η παρούσα μελέτη συνιστά μια σύγχρονη έρευνα, η οποία απευθύνθηκε σε ενήλικες κατοίκους του Δήμου Ζωγράφου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Ιούλιο έως το Σεπτέμβριο του 2021. Στην επισκόπηση, το συνολικό δείγμα αποτελείται από 212 ενήλικες, ηλικίας 18 έως άνω των 66 ετών.

Η έρευνα διεξήχθη με τη μέθοδο ερωτηματολογίων, αποσκοπώντας στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αστικοποίησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο Δήμο Ζωγράφου. Ακόμη, χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια, καθότι συγκροτούν μια από τις επαναλαμβανόμενες τακτικές, πλεονεκτούν στην ελευθερία έκφρασης των συμμετεχόντων και στην εξασφάλιση μεγαλύτερου δείγματος, δεδομένου ότι η συμπλήρωση τους πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά, με τη βοήθεια της πλατφόρμας GoogleForms.

Πριν την έναρξη της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αναφορικά με τη δήλωση συγκατάθεσης, εφόσον, προπορεύτηκε ο προσδιορισμός του σκοπού της έρευνας. Παράλληλα, πληροφορήθηκαν ότι η IP δεν καταγραφόταν, τηρούνταν όλες οι προδιαγραφές της ερευνητικής δεοντολογίας και συμμετείχαν εθελοντικά και ανώνυμα. Η επιλογή των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Τέλος, το δείγμα προέρχεται από μία ποικιλία ηλικιακών ομάδων.

5.2. Παρουσίαση του ερευνητικού εργαλείου

Η πρώτη ενότητα των ερωτήσεων αφορά στα δημογραφικά στοιχεία και αποτελείται από 8 ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, τον τόπο γέννησης, την οικογενειακή και την εργασιακή κατάσταση, την ύπαρξη και τον αριθμό των παιδιών. Η δεύτερη ενότητα σχετίζεται με την ποιότητα ζωής στο αστικό περιβάλλον του Δήμου Ζωγράφου και περιλαμβάνει 36 ερωτήσεις, από τις οποίες οι 13 ερωτήσεις είναι πολλαπλών επιλογών και στις 8 μπορεί να επιλεγούν έως 5 επιλογές. Ακόμη, υπάρχουν 23 ερωτήσεις, για τις οποίες επιλέγεται η κατάλληλη απάντηση σύμφωνα με την κλίμακα 0=Καθόλου, 1=Λίγο, 2=Αρκετά, 3=Πολύ, 4=Πάρα πολύ.

Η τελευταία ενότητα περιλαμβάνει την κλίμακα μέτρησης του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC) (2003), η οποία έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και σταθμιστεί από τους Δημητριάδου και Σταλίκας (2011). Ειδικότερα, αποτελείται από 25 στοιχεία, καθένα από τα οποία βαθμολογείται σε κλίμακα 5 σημείων 0 έως 4 (0=Καθόλου, 1=Λίγο, 2=Αρκετά, 3=Πολύ, 4=Πάρα πολύ), με υψηλότερες βαθμολογίες να αντικατοπτρίζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η κλίμακα υποδιαιρείται σύμφωνα με πέντε παράγοντες, οι οποίοι είναι η προσωπική ικανότητα, η εμπιστοσύνη, ο έλεγχος, οι πνευματικές επιδράσεις και η θετική αποδοχή. Η εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου υπολογίστηκε σύμφωνα με το δείκτη Cronbach's $\alpha=0,911$ και κρίνεται εξαιρετικά αξιόπιστο (Connor & Davidson, 2003).

Κεφάλαιο 6: Επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων

6.1. Στατιστική επεξεργασία και Ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων συντελέστηκε με βάση το στατιστικό πακέτο SPSS 26 (Statistic Packagein Social Science). Για την ανάλυση και την περιγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος, τις απαντήσεις για κάθε κλίμακα αναφορικά με την ποιότητα ζωής του Δήμου Ζωγράφου και τις κλίμακες ή και υποκλίμακες των εργαλείων της ψυχικής ανθεκτικότητας υπολογίστηκαν οι απόλυτες και σχετικές συχνότητες των κατανομών τους (n, %). Παράλληλα, για τις ποσοτικές μεταβλητές των ψυχομετρικών εργαλείων της ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκαν τα περιγραφικά στοιχεία των κατανομών, όπως ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση.

Στη συνέχεια, υπολογίστηκε ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach alpha, προκειμένου να εκτιμηθεί η εσωτερική αξιοπιστία των κλιμάκων της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αναλυτικότερα, υπολογίστηκε για την αξιοπιστία της μεταβλητής για την ευχαρίστηση της ποιότητας ζωής στο Δήμο Ζωγράφου, των μεταβλητών που καταγράφουν τις μεταβολές στη διάθεση εξαιτίας της πυκνής δόμησης και της ηχορύπανσης στο Δήμο Ζωγράφου.

Επιπλέον, για τη διερεύνηση της στατιστικής συσχέτισης μεταξύ των εργαλείων της ψυχικής ανθεκτικότητας, της μεταβλητής για την ευχαρίστηση της ποιότητας ζωής στο Δήμο Ζωγράφου και της ηλικίας, υπολογίστηκε ο βαθμός της συσχέτισης, ο οποίος πραγματοποιήθηκε με τον δείκτη Pearson r. Στη συνέχεια για την ανίχνευση των διαφορών μεταξύ του φύλου, του μορφωτικού επιπέδου, της ηλικίας, της οικογενειακής και εργασιακής κατάστασης χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση της διασποράς κατά ένα παράγοντα (One way ANOVA). Τέλος, διερευνήθηκαν οι διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ηλικία σε σχέση με τις μεταβλητές που καταγράφουν τις μεταβολές στη διάθεση εξαιτίας της πυκνής δόμησης και της ηχορύπανσης στο Δήμο Ζωγράφου. Συνεπώς, οι διαφορές (p) για

όλους τους δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικές από το επίπεδο του 5% ($0,05 > p$).

6.2. Αποτελέσματα

6.2.1. Περιγραφική ανάλυση

6.2.1.1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Το δείγμα αποτέλεσαν 212 κάτοικοι του Δήμου Ζωγράφου, από τους οποίους οι 85 (40,1%) ήταν άνδρες και οι 127 (59,9%) γυναίκες. Το εύρος της ηλικίας των ατόμων που πήραν μέρος στην μελέτη ήταν από 18 έως άνω των 66 ετών. Η μεγαλύτερη σχετική συχνότητα εντοπίστηκε στην ηλικιακή ομάδα 33 έως 50 ετών (45,3%). Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται αναλυτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Όσον αφορά στη σύνθεση του δείγματος ως προς τον τόπο γέννησης, το 4,7% ($n=10$) γεννήθηκαν σε αγροτική περιοχή, το 90,1% ($n=191$) σε αστικό κέντρο και όμοιο ποσοστό μεταξύ τους το 2,4% ($n=5$) είχαν όσοι γεννήθηκαν σε ημιαστικό κέντρο και σε νησιωτική περιοχή. Ακόμα, η πλειοψηφία των ερωτώμενων δήλωσαν ότι είναι έγγαμοι (64,2%, $n=136$), ενώ καταγράφηκε μόνο 0.5% ($n=1$) με σύμφωνο συμβίωσης. Παράλληλα, το 61,8% ($n=131$) έχει παιδιά και το 38,2% ($n=81$) δεν έχει παιδιά. Μάλιστα, αρκετά κοντά βρίσκονται τα ποσοστά όσων έχουν ένα παιδί (43,9%) και όσοι δεν έχουν αποκτήσει ακόμα (38,2%).

Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο το 50% ($n=106$) είναι απόφοιτοι/ες Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης, το 31,1% ($n=66$) είναι απόφοιτοι/ες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, το 16% ($n=34$) είναι κάτοχοι Μεταπτυχιακού τίτλου και μόλις το 2,8% ($n=6$) είναι απόφοιτοι/ες Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης. Τέλος, όσον αφορά στη σχέση εργασίας, η πλειοψηφία του ποσοστού των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου (33,5 %, $n=71$)

απασχολούνται στον ιδιωτικό τομέα, το 27,4% (n=58) είναι φοιτητές, το 23,6 (n=50) εργάζονται στο δημόσιο τομέα, το 7,5% (n=16) είναι άνεργοι, 7,1% (n=15) είναι αυτοαπασχολούμενοι, και μόλις το 0,9% (n=2) είναι συνταξιούχοι.

Πίνακας 7. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Χαρακτηριστικά δείγματος (n,%), διαφορετικά ορίζεται	Σύνολο (n=212)
<i>Φύλο</i>	
Άνδρας	85 (40,1)
Γυναίκα	127 (59,9)
<i>Ηλικία</i>	
18-33	91 (42,9)
34-49	96 (45,3)
50-65	23 (10,8)
Άνω των 66 ετών	2 (0,9)
<i>Τόπος Γέννησης</i>	
Αγροτική περιοχή	10 (4,7)
Αστικό κέντρο	192 (90,6)
Ημιαστικό κέντρο	5 (2,4)
Νησιωτική περιοχή	5 (2,4)
<i>Οικογενειακή κατάσταση</i>	
Άγαμος/η	65 (30,7)
Έγγαμος/η	136 (64,2)
Διαζευγμένος/η	8 (3,8)
Σε διάσταση	2 (0,9)
Σύμφωνο συμβίωσης	1 (0,5)
<i>Αριθμός παιδιών</i>	
Κανένα	81 (38,2)
Ένα	93 (43,9)
Δύο	30 (14,2)
Περισσότερα από δύο	8 (3,8)
<i>Μορφωτικό Επίπεδο</i>	
Απόφοιτος/η Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης	6 (2,8)

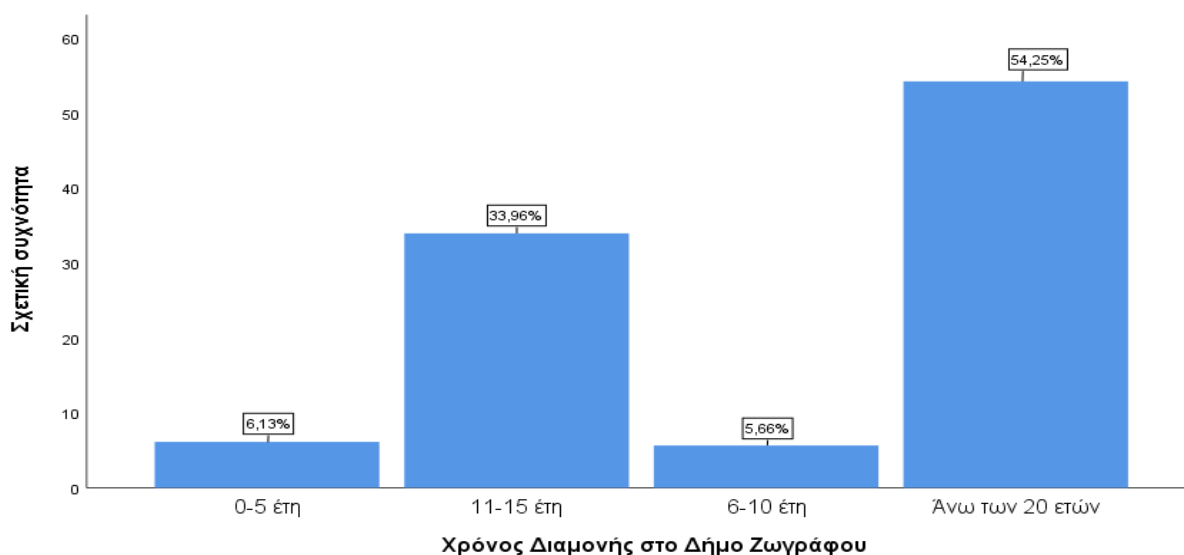
Απόφοιτος/η Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	66 (31,1)
Απόφοιτος/η Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης	106 (50)
Κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου	34 (16)

Εργασιακή κατάσταση

Άνεργος/η	16 (7,5)
Αυτοαπασχολούμενος/η	15 (7,1)
Δημόσιος τομέας	50 (23,6)
Ιδιωτικός τομέας	71 (33,5)
Συνταξιούχος/α	2 (0,9)
Φοιτητής/τρια	58 (27,4)

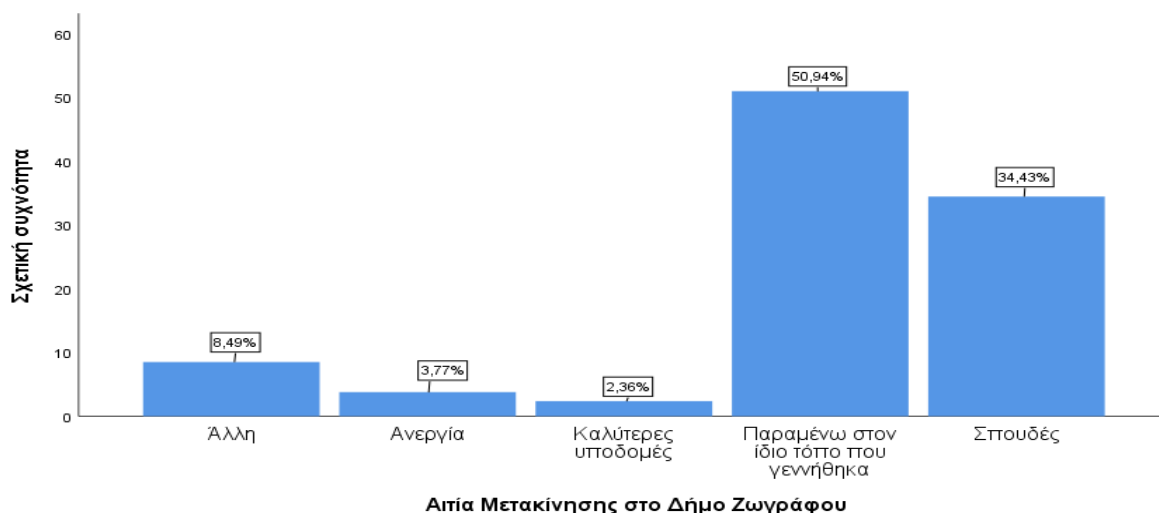
Σημειώσεις: n= απόλυτη συχνότητα σε αριθμό, %= σχετική συχνότητα σε ποσοστό.

6.2.1.2. Περιγραφική ανάλυση της ποιότητας ζωής του Δήμου Ζωγράφου



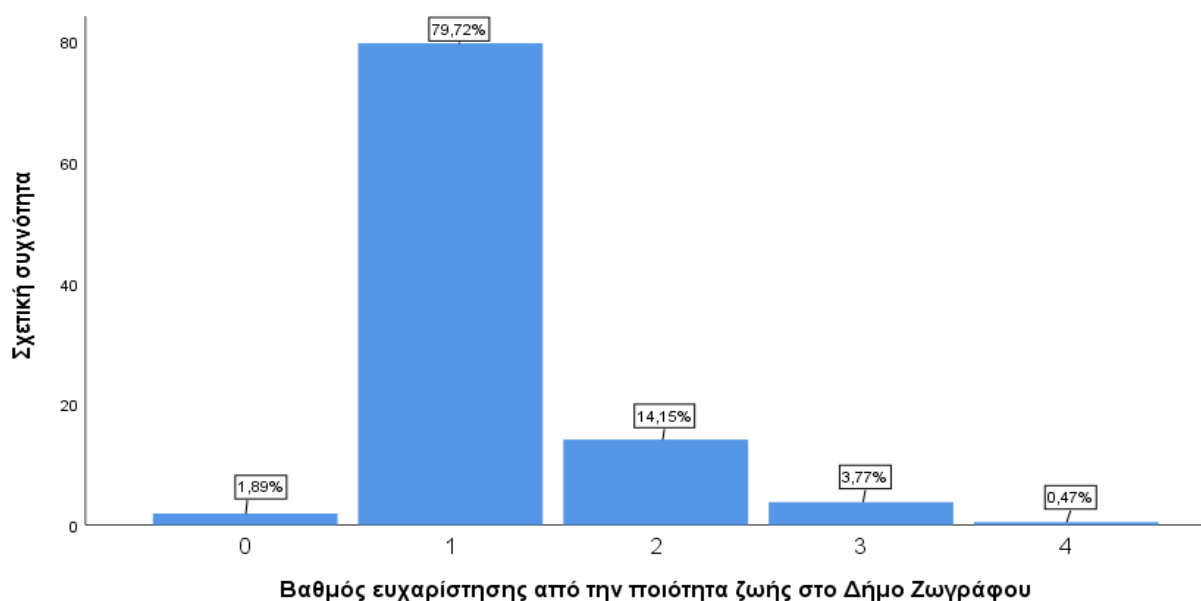
Γράφημα 1. Σχετική συχνότητα του χρόνου διαμονής στο Δήμο Ζωγράφου.

Στο Γράφημα 1 διαφαίνεται η σχετική συχνότητα του δείγματος αναφορικά με τον χρόνο διαμονής στο Δήμο Ζωγράφου, από τους συμμετέχοντες το 54,25% ζουν στην περιοχή άνω των 20 ετών ενώ μόλις το 5,66% κατοικούν στην περιοχή 6 έως 10 έτη.



Γράφημα 2. Σχετική συχνότητα αναφορικά με τα αίτια μετακίνησης στο Δήμο Ζωγράφου.

Σύμφωνα με το Γράφημα 2 παρουσιάζεται ότι η πλειοψηφία του δείγματος παραμένει στον ίδιο τόπο με αυτόν που γεννήθηκαν, ενώ το 34,43% μετακινήθηκαν στο Δήμο Ζωγράφου για σπουδές, το 3,77% εξαιτίας της ανεργίας, το 2,36% λόγω την ύπαρξη καλύτερων υποδομών ενώ το 8,49% επέλεξε την επιλογή άλλη.



Γράφημα 3. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό ευχαρίστησης από την ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.

Στο Γράφημα 3 απεικονίζεται το ποσοστό ευχαρίστησης της ποιότητας ζωής στο Δήμο Ζωγράφου. Πιο συγκεκριμένα, το 79,72% είναι λίγο ικανοποιημένοι, το 14,15% αρκετά, το 3,77% πολύ, το 1,89% καθόλου ενώ μόλις, το 0,47% θεωρούν ότι είναι πάρα πολύ ευχαριστημένοι από την ποιότητα ζωής στην περιοχή. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία θεωρεί ότι είναι χαμηλά τα επίπεδα ευχαρίστησης της ποιότητας της ζωής τους στη συγκεκριμένη περιοχή.

Στον Πίνακα 8 αναδεικνύονται τα πλεονεκτήματα της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου. Για το δείγμα έχουν καταγραφεί οι σχετικές συχνότητες για καθεμία απάντηση. Ειδικότερα, ο τελικός συνδυασμός των 5 κυριότερων πλεονεκτημάτων είναι η λειτουργία των Πανεπιστημίων (72%), το βελτιωμένο και τακτικό συγκοινωνιακό δίκτυο (64,6%), η λειτουργία του Κοινωνικού Παντοπωλείου και Φαρμακείου (53,7%), οι χώροι πρασίνου (46,3%) και η εικόνα της πόλης ως ασφαλής (34,1%).

Πίνακας 8. Οι σχετικές συχνότητες των πλεονεκτημάτων της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου.

Πλεονεκτήματα της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου	
	Σχετική συχνότητα %
Αθλητικές δραστηριότητες	26,8
Ασφαλής πόλη	34,1
Βελτιωμένο και τακτικό συγκοινωνιακό δίκτυο	64,6
Έξυπνες εφαρμογές	2,4
Κάδοι ανακύκλωσης κ.τ.λ.	23,2
Καθαρή πόλη και αναβαθμισμένες υπηρεσίες καθαριότητας	2,4
Καλές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των πολιτών	12,2
Λειτουργία Κοινωνικού Παντοπωλείου και Φαρμακείου	53,7
Λειτουργία Πανεπιστημίων	72
Μειωμένη ατμοσφαιρική ρύπανση	7,3
Παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO	7,3
Ποδηλατόδρομοι και περιπατητικοί δρόμοι	3,7
Πολιτιστικές εκδηλώσεις	12,2
Ύπαρξη πολιτιστικής κληρονομιάς	3,7
Υπόγειοι κάδοι σκουπιδιών	7,3
Υποδομές	3,7
Υποδομές για Α.με.Α.	1,2
Χώροι πρασίνου	46,3
Άλλο	8,5

Σημείωση: Α.με.Α. : Άτομα με Αναπηρία.

Ο Πίνακας 9 εμφανίζει ορισμένα από τα προβλήματα της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου. Σύμφωνα με το δείγμα έχουν καταγραφεί οι σχετικές συχνότητες των απαντήσεων και φαίνεται ότι ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων και σοβαρότερων προβλημάτων της πόλης είναι η πυκνή και άναρχη δόμηση των κτιρίων (80,5%), η έλλειψη των εγκαταστάσεων και των υποδομών για τα Άτομα με Αναπηρίες (58,5%), η έλλειψη των έξυπνων εφαρμογών (48,8%), τα υψηλά επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης (46,3%) και τέλος, το αναξιποίητο απόθεμα των κτιρίων του Δήμου Ζωγράφου

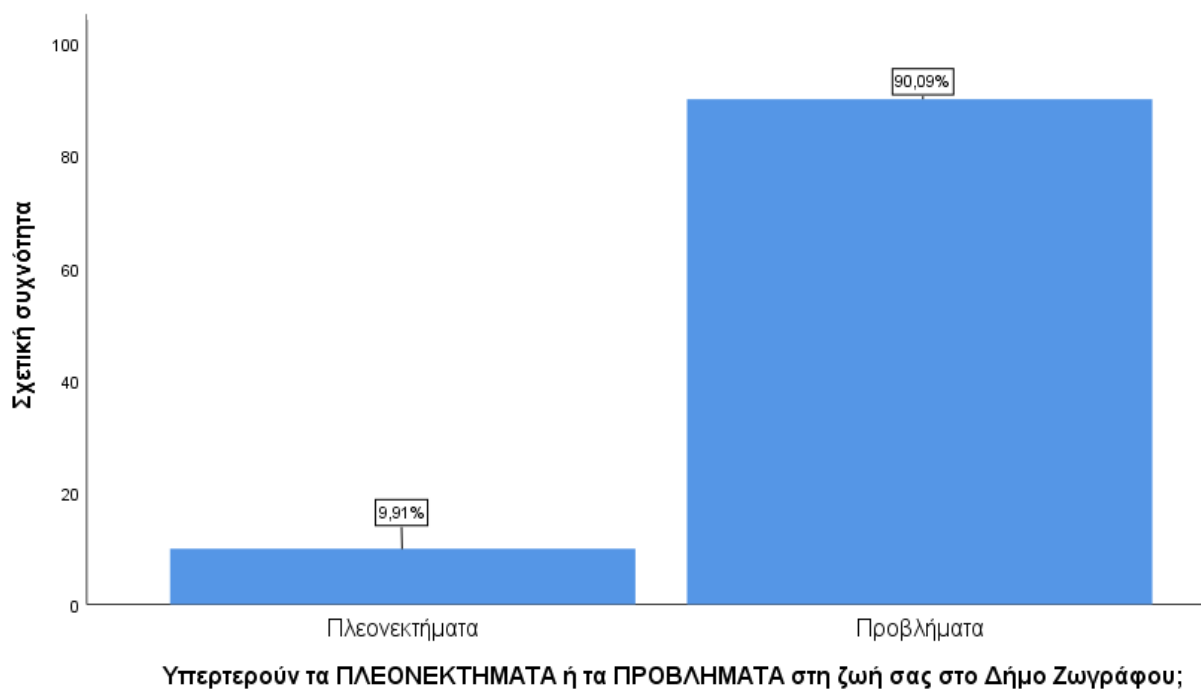
(45,1%). Μάλιστα, στο Γράφημα 4 καταγράφεται ότι το 90,09% θεωρεί ότι τα προβλήματα υπερτερούν σε σχέση με τα πλεονεκτήματα που παρουσιάζει η συγκεκριμένη πόλη.

Πίνακας 9. Οι σχετικές συχνότητες των προβλημάτων της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου.

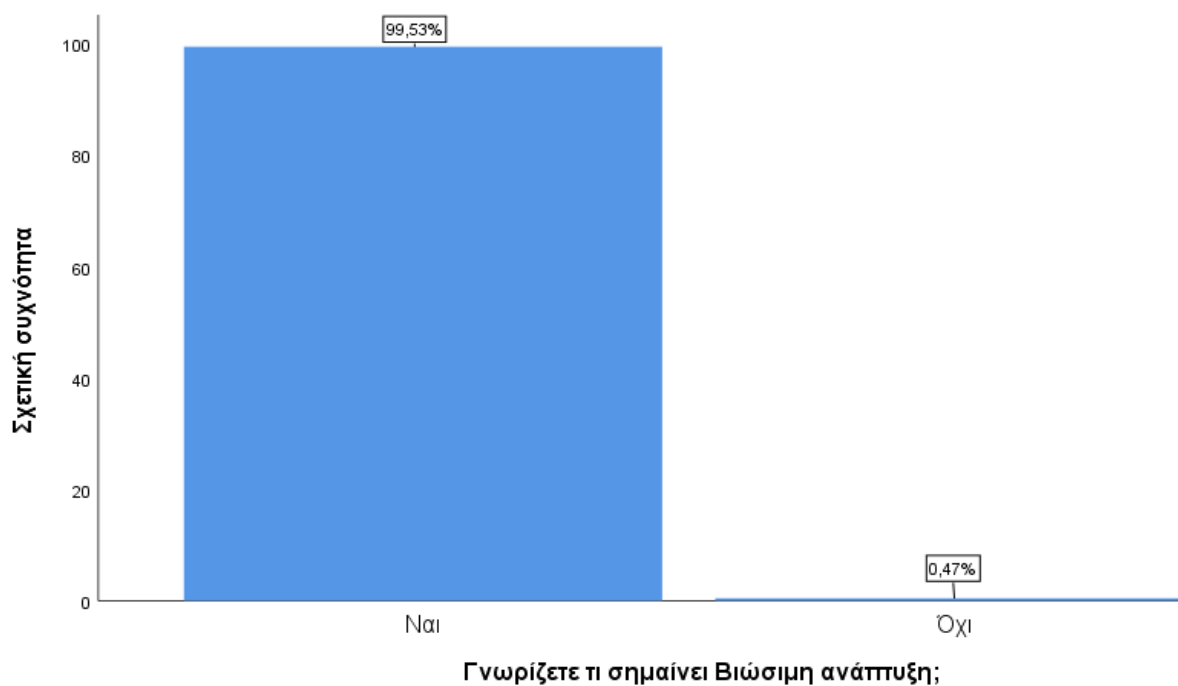
Προβλήματα της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου

	Σχετική συχνότητα %
Αδυναμία εργασιακής απασχόλησης	13,4
Αναξιοποίητο απόθεμα κτιρίων	45,1
Ελλείψεις στην υγειονομική περίθαλψη	6,1
Έλλειψη εγκαταστάσεων και υποδομών για Α.με.Α.	58,5
Έλλειψη έξυπνων εφαρμογών	48,8
Έλλειψη ποδηλατόδρομων	23,2
Έλλειψη παιδικών πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων	11
Έλλειψη πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων	7,3
Έλλειψη υπόγειου πάρκινγκ	39
Έλλειψη χώρων πρασίνου	26,8
Έλλειψη ποιότητας αστικών υποδομών	31,7
Ελλιπής καθαριότητα	20,7
Περιορισμένες παιδικές χαρές	11
Περιορισμένη αθλητική υποδομή	8,5
Περιορισμένη οικονομική δραστηριότητα	4,9
Περιορισμένη υλοποίηση πρωτοβουλιών για τη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης	15,9
Περιορισμένο συγκοινωνιακό δίκτυο	12,2
Πυκνή και άναρχη δόμηση	80,5
Υψηλά επίπεδα ρύπανσης	46,3

Σημείωση: Α.με.Α. : Άτομα με Αναπηρία.



Γράφημα 4. Σχετική συχνότητα αναφορικά με την υπερίσχυση των πλεονεκτημάτων ή προβλημάτων στο Δήμο Ζωγράφου.



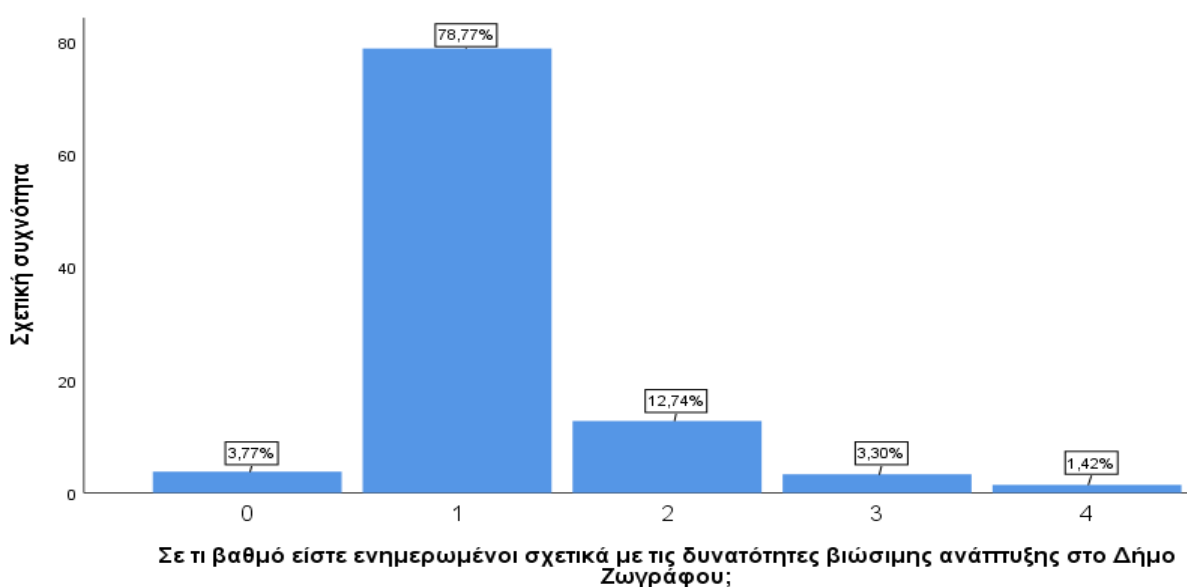
Γράφημα 5. Σχετική συχνότητα αναφορικά με την έννοια της Βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο Γράφημα 5, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για την αναγνώριση της έννοιας Βιώσιμη Ανάπτυξη, όπου το 99,53% απάντησε “Ναι” και από τον Πίνακα 10, το 91,5% ανέφερε ότι ο ορισμός της Βιώσιμης Ανάπτυξης περιλαμβάνει τις διαστάσεις της κοινωνίας, της οικονομίας και του περιβάλλοντος.

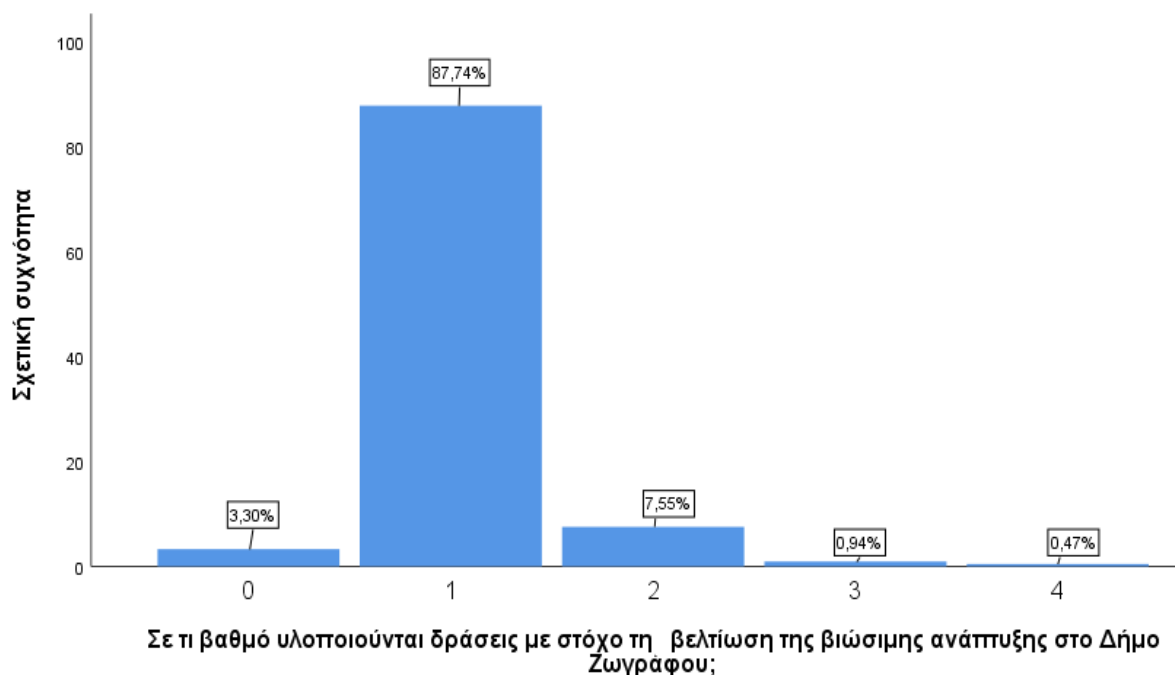
Πίνακας 10. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους τομείς δραστηριότητας της βιώσιμης ανάπτυξης μιας περιοχής.

Δραστηριότητες της βιώσιμης ανάπτυξης μιας περιοχής

	Σχετική συχνότητα %
Κοινωνική	
Οικονομική	9,8
Περιβαλλοντική	12,2
Πολιτιστική	14,6
Όλα τα παραπάνω	6,1
Άλλο	91,5
	3,7

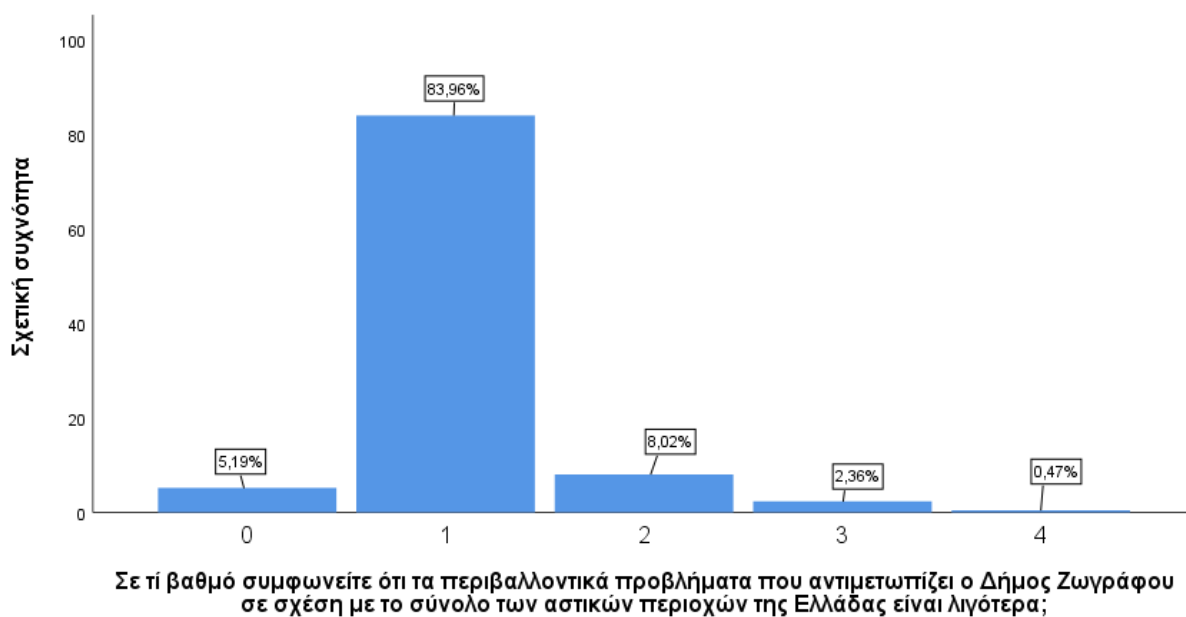


Γράφημα 6. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό ενημέρωσης των δυνατοτήτων βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου.

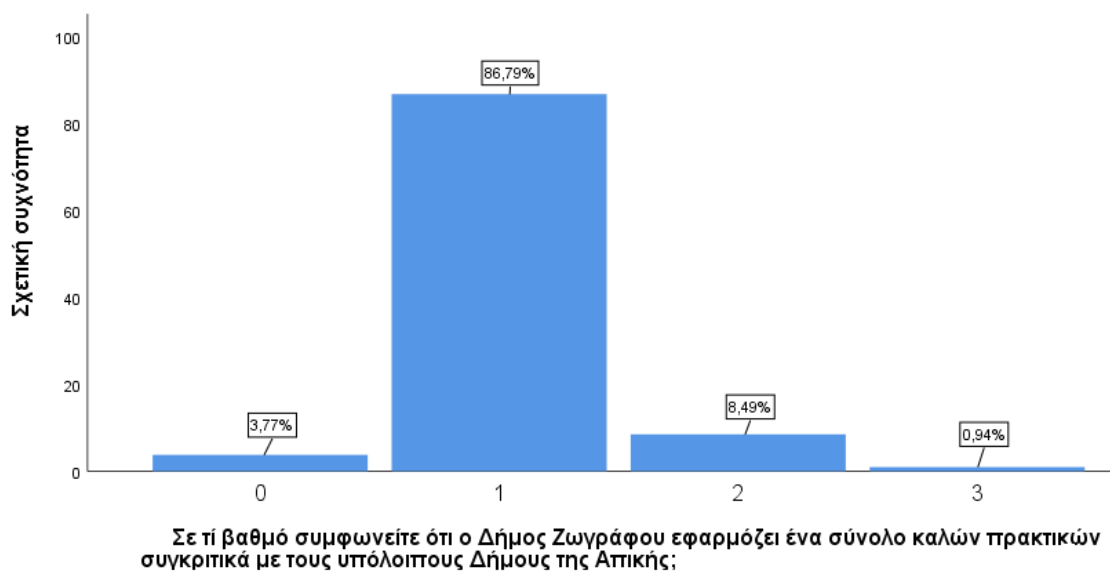


Γράφημα 7. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό υλοποίησης δράσεων με στόχο τη βελτίωση της βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου.

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα που προέκυψαν από Γράφημα 6 αναφορικά με το βαθμό ενημέρωσης του δείγματος για τις δυνατότητες της Βιώσιμης Ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου, παρατηρείται ότι το 78,77% απάντησε λίγο, το 12,74% αρκετά, το 3,77% καθόλου, το 3,3% πολύ και μόλις, το 1,42% πάρα πολύ. Συνοψίζοντας, ο βαθμός ενημέρωσης είναι αρκετά χαμηλός συγκριτικά με το σύνολο του δείγματος. Μάλιστα, δικαιολογείται το συγκεκριμένο ποσοστό από το Γράφημα 7, εφόσον το 87,74% γνωρίζουν λίγες δράσεις σε αντίθεση με το 0,94% και το 0,47%, όπου ο βαθμός που τις γνωρίζουν είναι πολύ και πάρα πολύ αντίστοιχα.

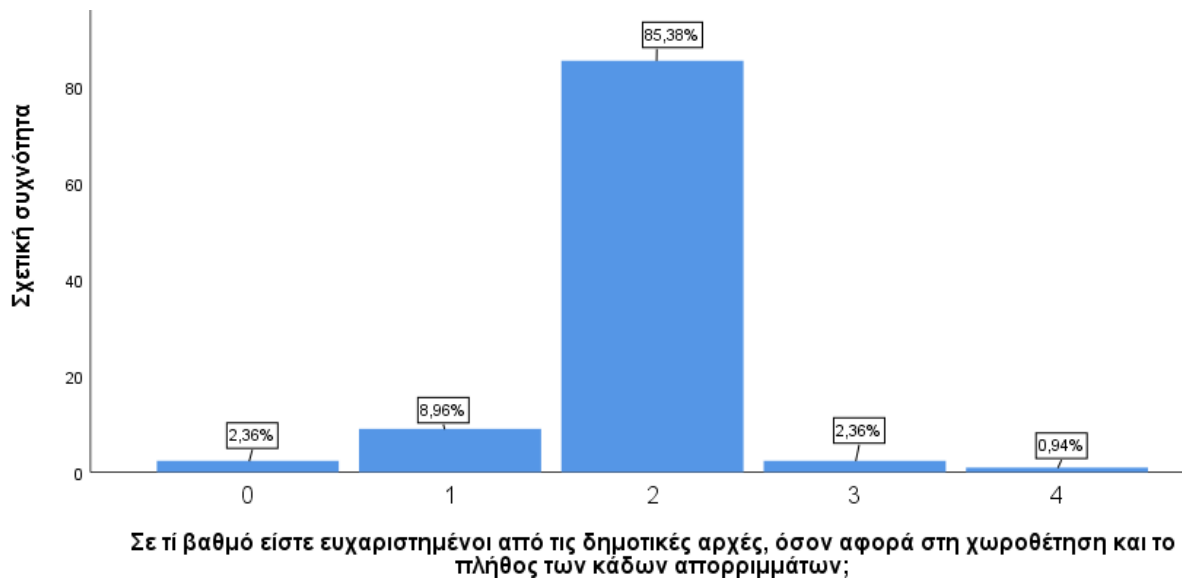


Γράφημα 8. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το βαθμό σύγκρισης των περιβαλλοντικών προβλημάτων του Δήμου Ζωγράφου σε σχέση με το σύνολο των αστικών περιοχών της Ελλάδας.

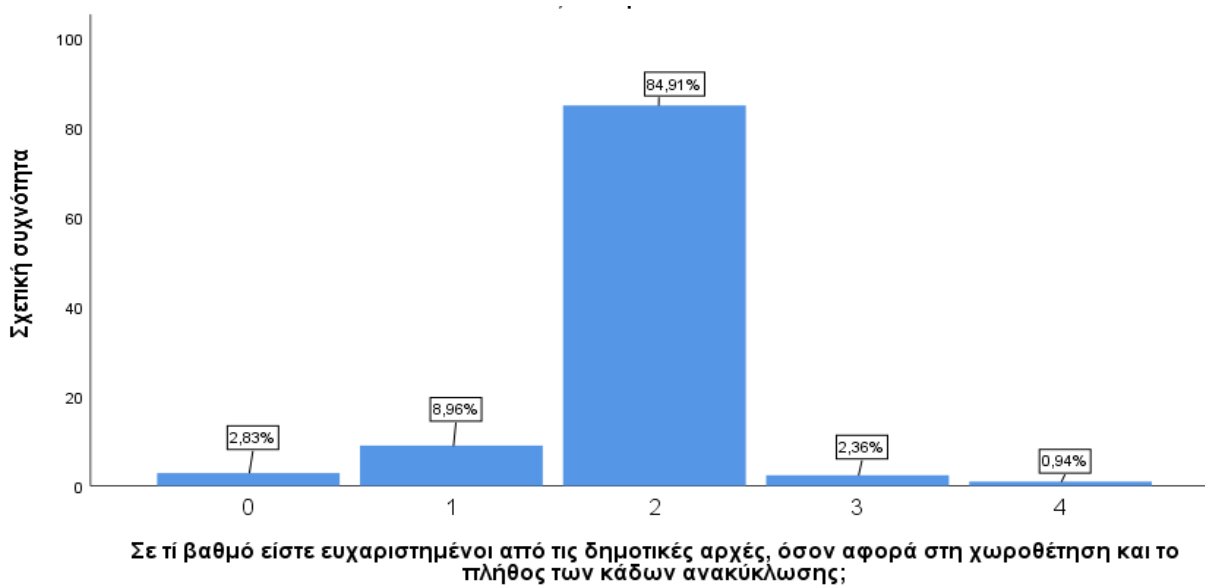


Γράφημα 9. Σχετική συχνότητα αναφορικά με το σύνολο των καλών πρακτικών του Δήμου Ζωγράφου σε σχέση με τους υπόλοιπους Δήμους της Αττικής.

Στο Γράφημα 8 διαφαίνεται ότι το 83,96% θεωρεί ότι ο Δήμος Ζωγράφου παρουσιάζει πολλά περιβαλλοντικά προβλήματα σε σχέση με τους Δήμους σε όλη την Ελλάδα. Ακολουθως, από το Γράφημα 9, το 86,79% κρίνει ότι υλοποιούνται λίγες καλές πρακτικές συγκριτικά με τους υπόλοιπους Δήμους της Αττικής.

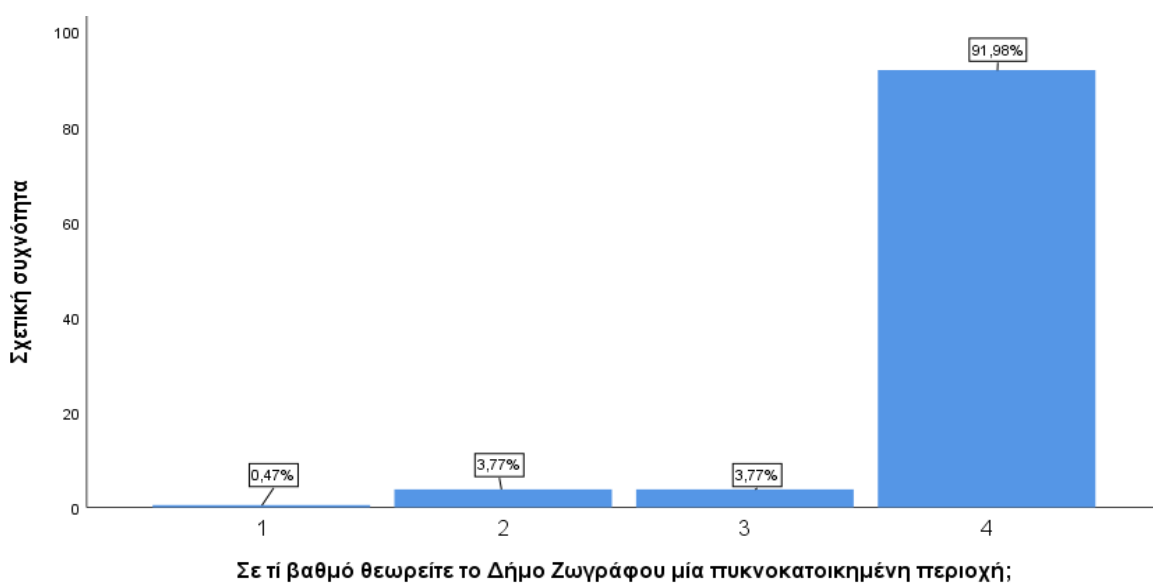


Γράφημα 10. Βαθμός ευχαρίστησης για την χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων απορριμμάτων.

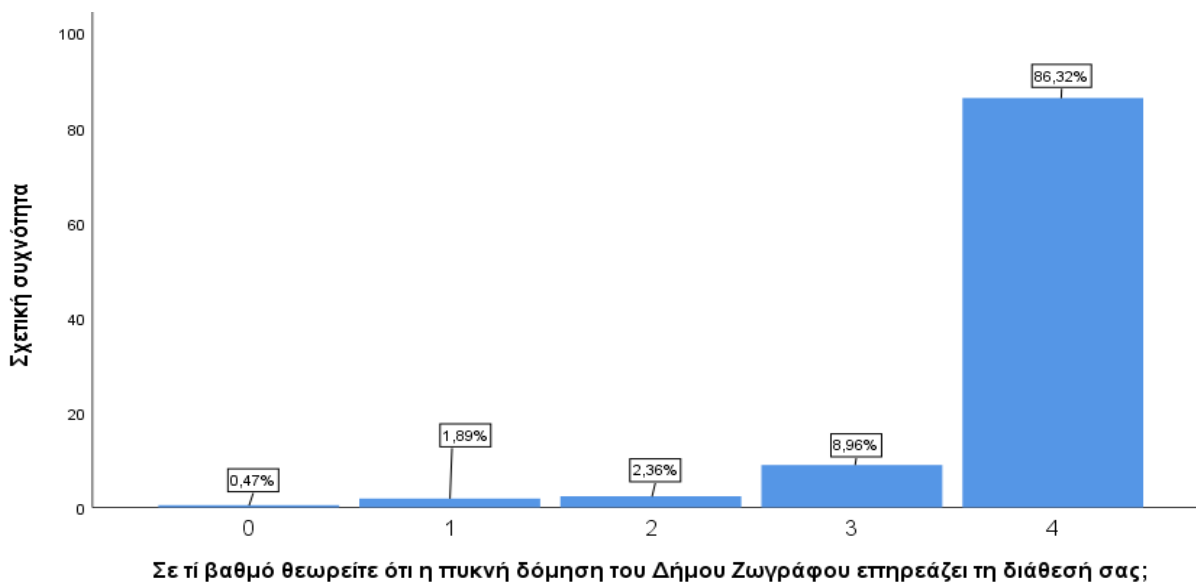


Γράφημα 11. Βαθμός ευχαρίστησης για την χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων ανακύκλωσης.

Με βάση τα στοιχεία που προέκυψαν από το Γράφημα 10 και 11 φαίνεται ότι είναι πολύ ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές όσον αφορά την χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων απορριμμάτων (85,38%) και ανακύκλωσης (84,91%).

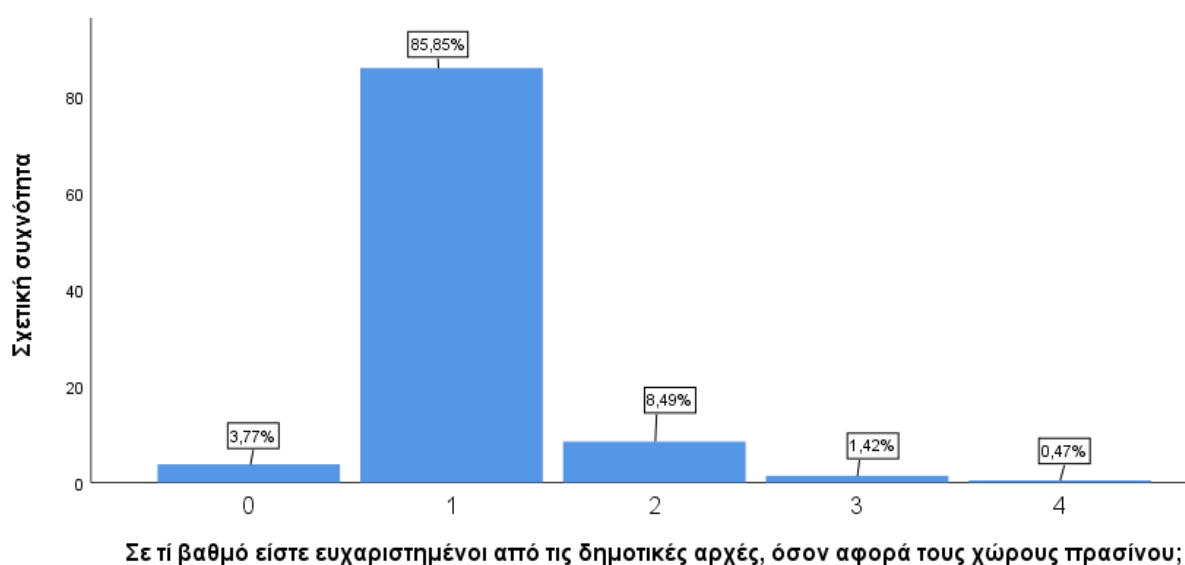


Γράφημα 12. Ο βαθμός της πυκνής δόμησης του Δήμου Ζωγράφου.



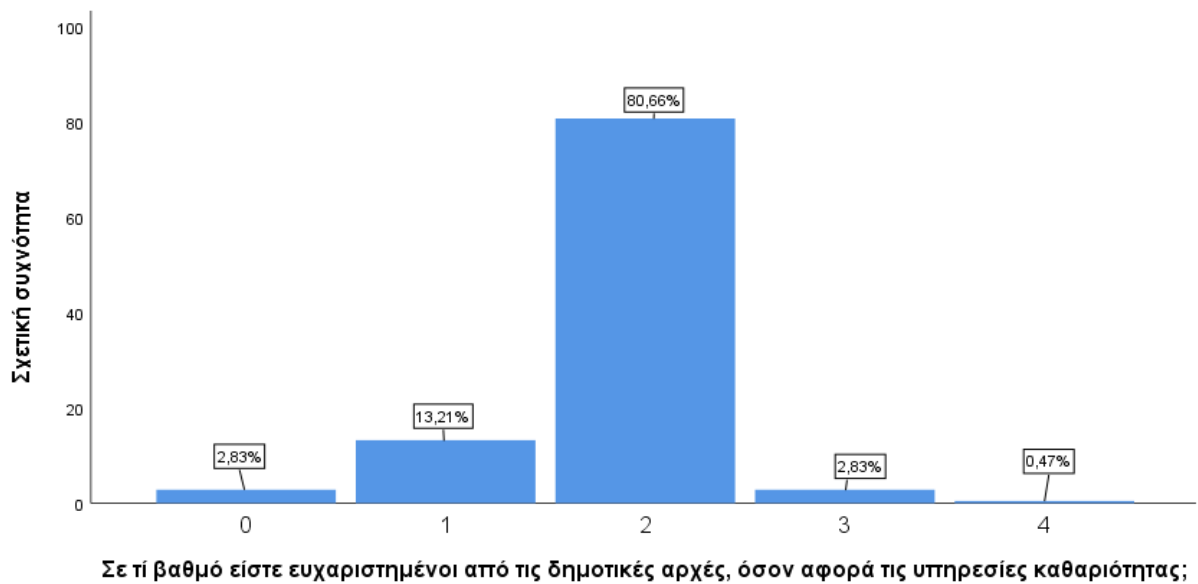
Γράφημα 13. Ο βαθμός που η πυκνή δόμηση επηρεάζει τη διάθεση στο Δήμο Ζωγράφου.

Από το Γράφημα 12 παρουσιάζεται ο βαθμός που θεωρείται ο Δήμος Ζωγράφου μία πυκνοκατοικημένη περιοχή. Μάλιστα, το 91,98% απάντησε πάρα πολύ, όμοιο ποσοστό (3,77%) αναφέρει αρκετά και πολύ και μόλις, το 0,47% λίγο. Ενώ, το συντριπτικό ποσοστό 86,32% υποστήριξε ότι η πυκνή δόμηση επηρεάζει πάρα πολύ τη διάθεση (Γράφημα 13).



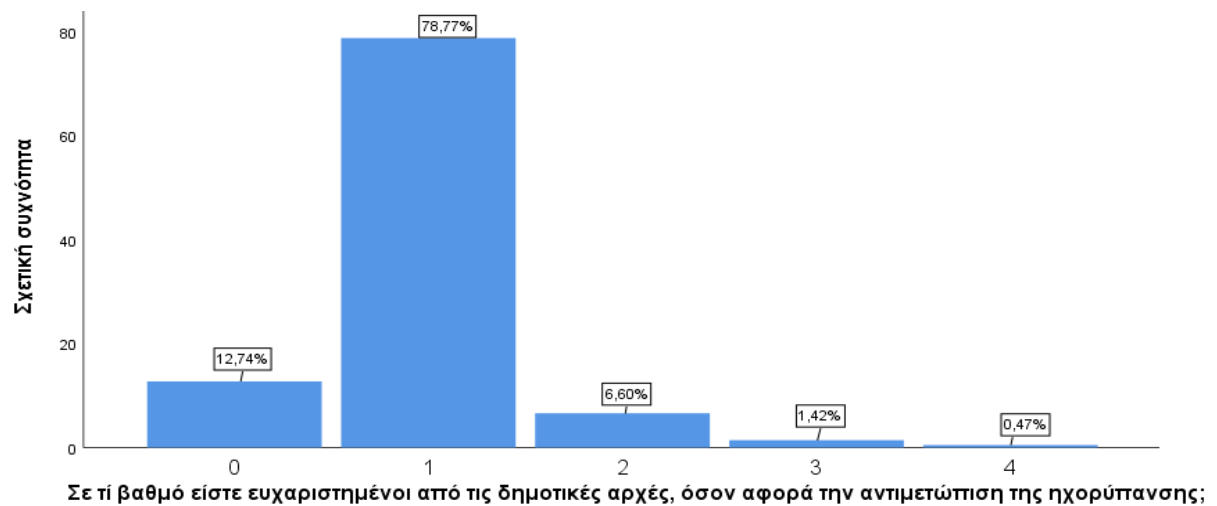
Γράφημα 14. Ο βαθμός ικανοποίησης των χώρων πρασίνου.

Σύμφωνα με το Γράφημα 14, καταγράφηκε ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με τους χώρους πρασίνου. Αναλυτικότερα, το 85,85% θεωρεί ότι είναι λίγο, το 8,49% αρκετά, το 3,77% καθόλου, ενώ σε χαμηλότερα ποσοστά 1,42% πολύ και το 0,47% πάρα πολύ.

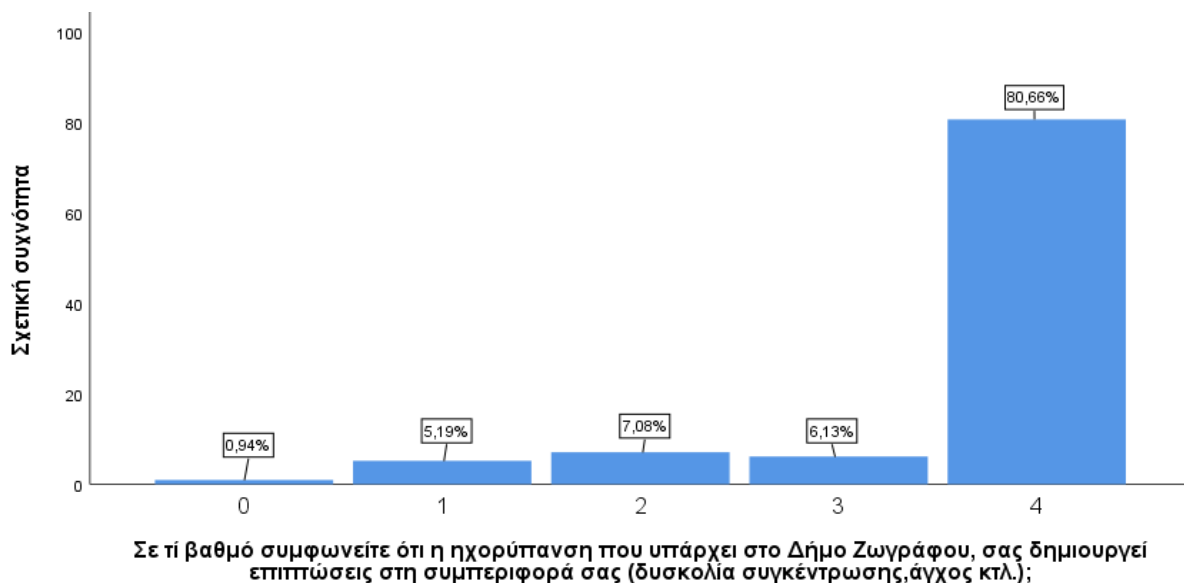


Γράφημα 15. Ο βαθμός ικανοποίησης των υπηρεσιών καθαριότητας.

Στο Γράφημα 15, καταγράφηκε ότι το 80,66% είναι αρκετά ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές όσον αφορά τις υπηρεσίες καθαριότητας

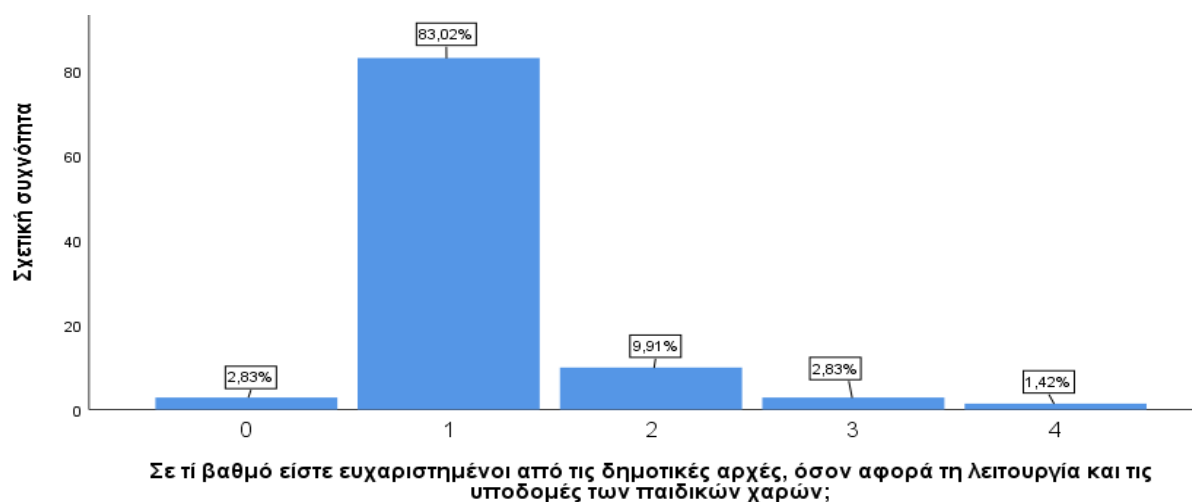


Γράφημα 16. Ο βαθμός ικανοποίησης της αντιμετώπισης της ηχορύπανσης.

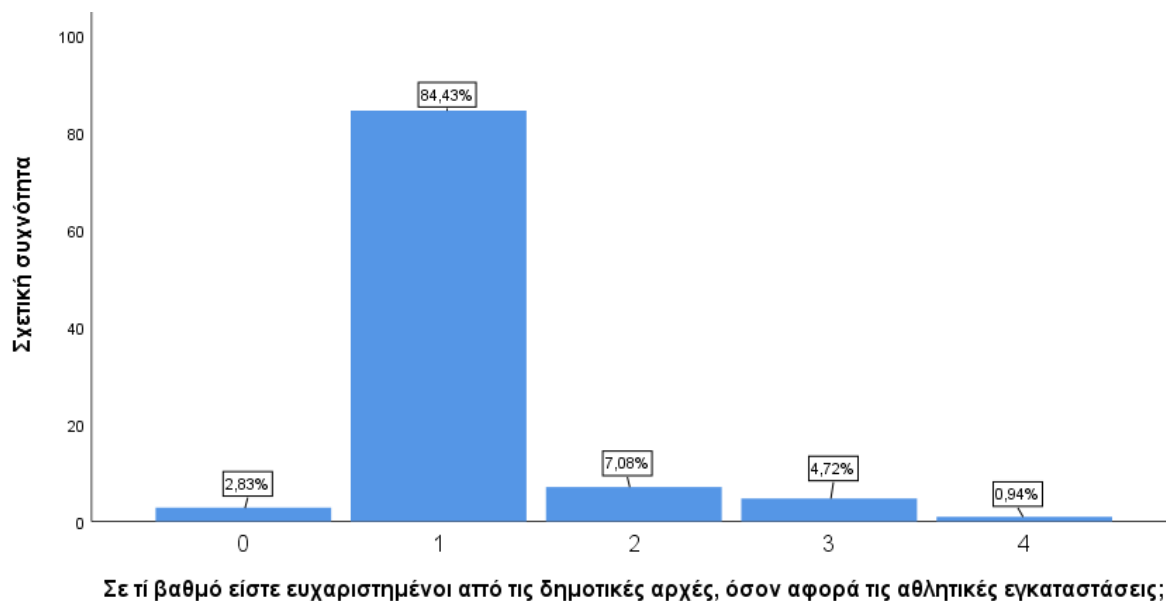


Γράφημα 17. Ο βαθμός επίδρασης της ηχορύπανσης στη συμπεριφορά των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.

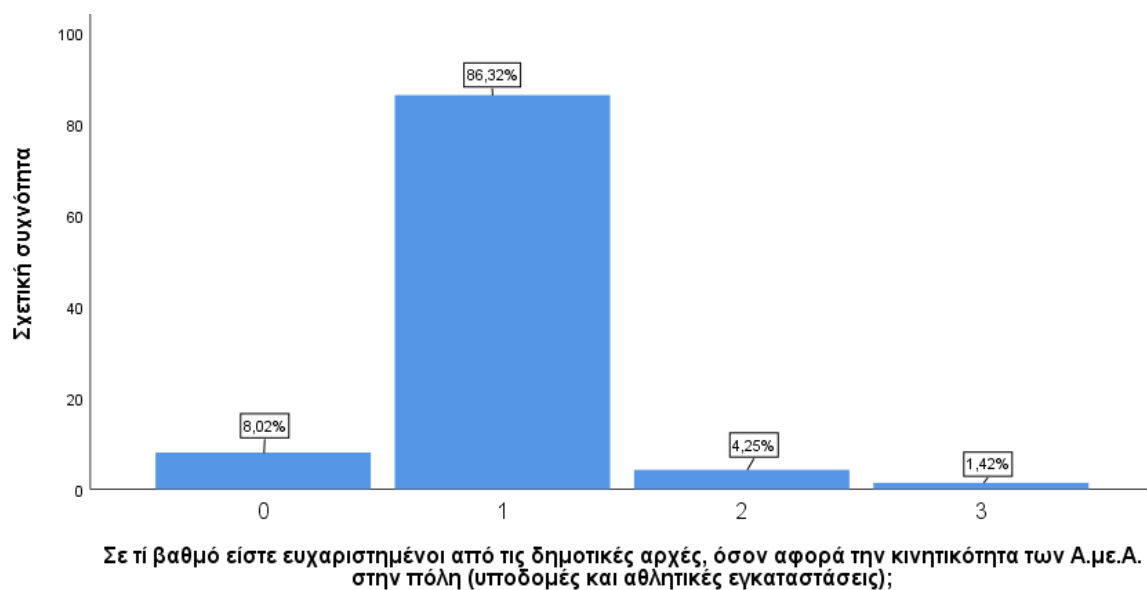
Στο Γράφημα 16, παρατηρείται ότι το 78,77% είναι λίγο ευχαριστημένο από την αντιμετώπιση της ηχορύπανσης, το 12,74% καθόλου, το 6,6% αρκετά, το 1,42% πολύ και μόλις, το 0,47% πάρα πολύ. Με αποτέλεσμα το 80,66% να δηλώνει ότι η ηχορύπανση της περιοχής, τους δημιουργεί πάρα πολλές επιπτώσεις στη συμπεριφορά (Γράφημα 17).



Γράφημα 18. Ο βαθμός ευχαρίστησης της λειτουργίας των υποδομών των παιδικών χαρών.

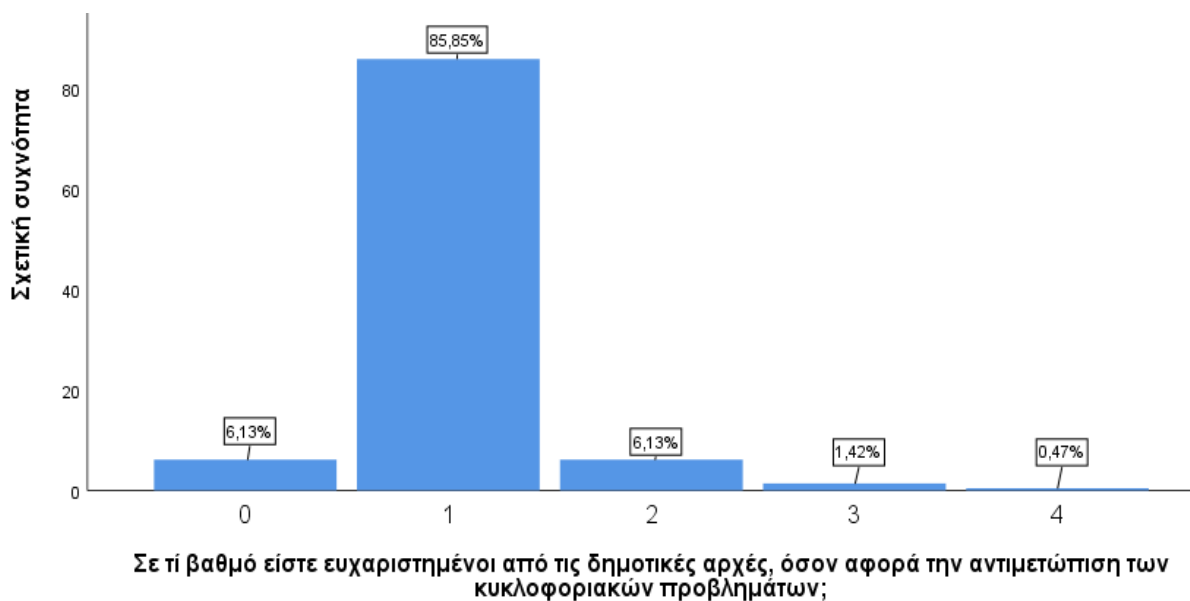


Γράφημα 19. Ο βαθμός ευχαρίστησης της λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων.



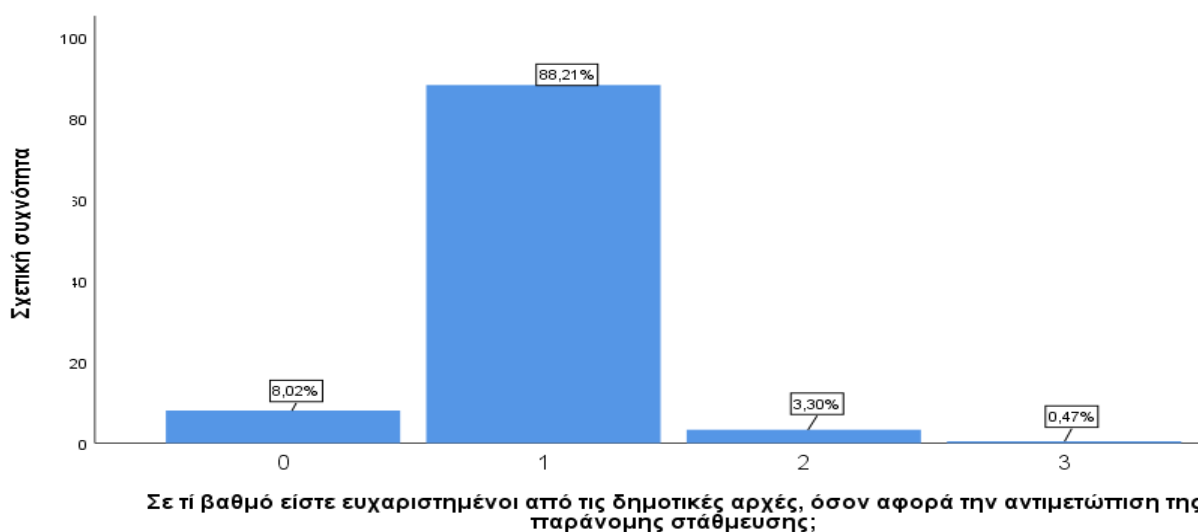
Γράφημα 20. Ο βαθμός ευχαρίστησης των υποδομών κινητικότητας των Α.με.Α.

Τα Γραφήματα 18,19 και 20 παρουσιάζουν ότι ο βαθμός ευχαρίστησης είναι λίγος σχετικά με τις υποδομές των παιδικών χαρών, των αθλητικών εγκαταστάσεων και της κινητικότητας των Α.με.Α. από το έργο των δημοτικών αρχών.

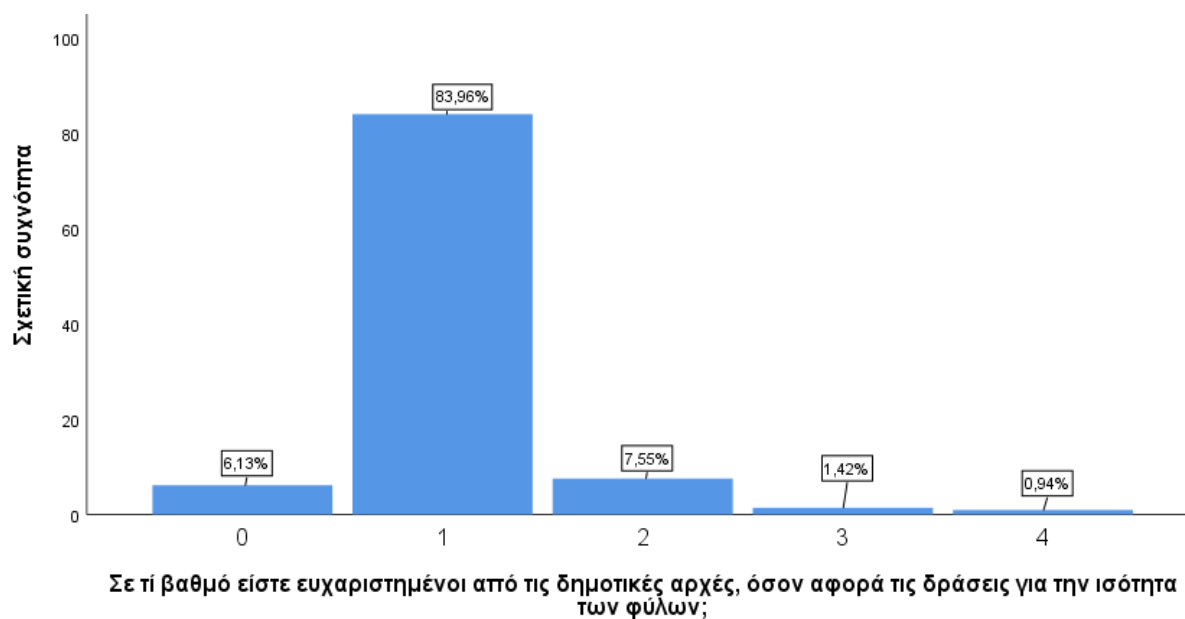


Γράφημα 21. Ο βαθμός ευχαρίστησης των κατοίκων αναφορικά με την αντιμετώπιση των κυκλοφοριακών προβλημάτων.

Με βάση το Γράφημα 21, υποδεικνύεται ο βαθμός ευχαρίστησης του δείγματος αναφορικά με την αντιμετώπιση των κυκλοφοριακών προβλημάτων της πόλης. Συνεπώς, το 85,85% είναι λίγο ευχαριστημένο, όμοιο ποσοστό παρουσιάζουν όσοι είναι καθόλου και αρκετά, ενώ, με 1,42% είναι πολύ και το 0,47% πάρα πολύ.

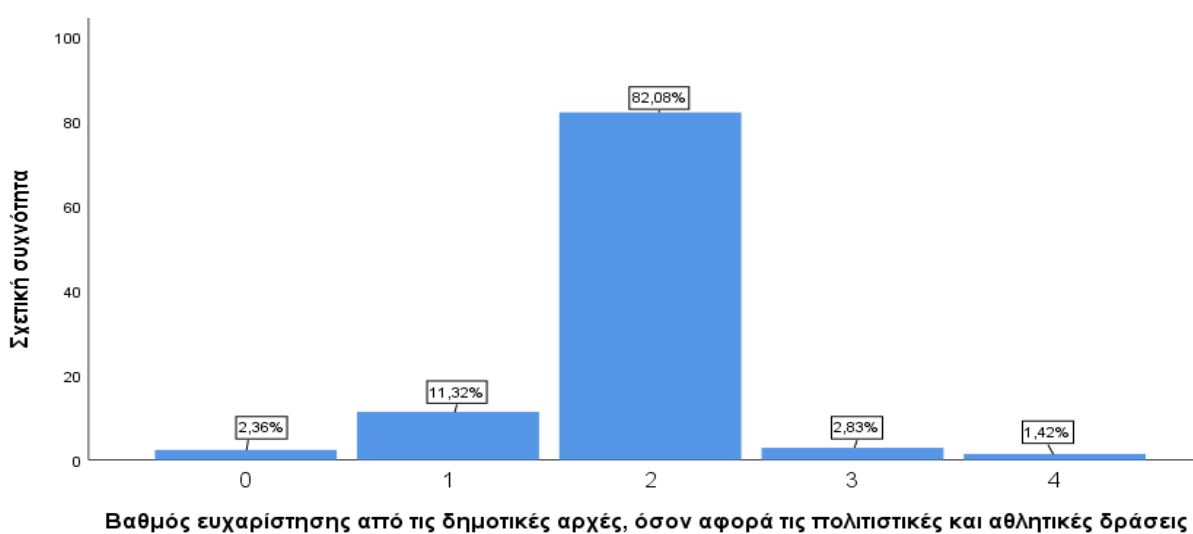


Γράφημα 22. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με την αντιμετώπιση της παράνομης στάθμευσης.



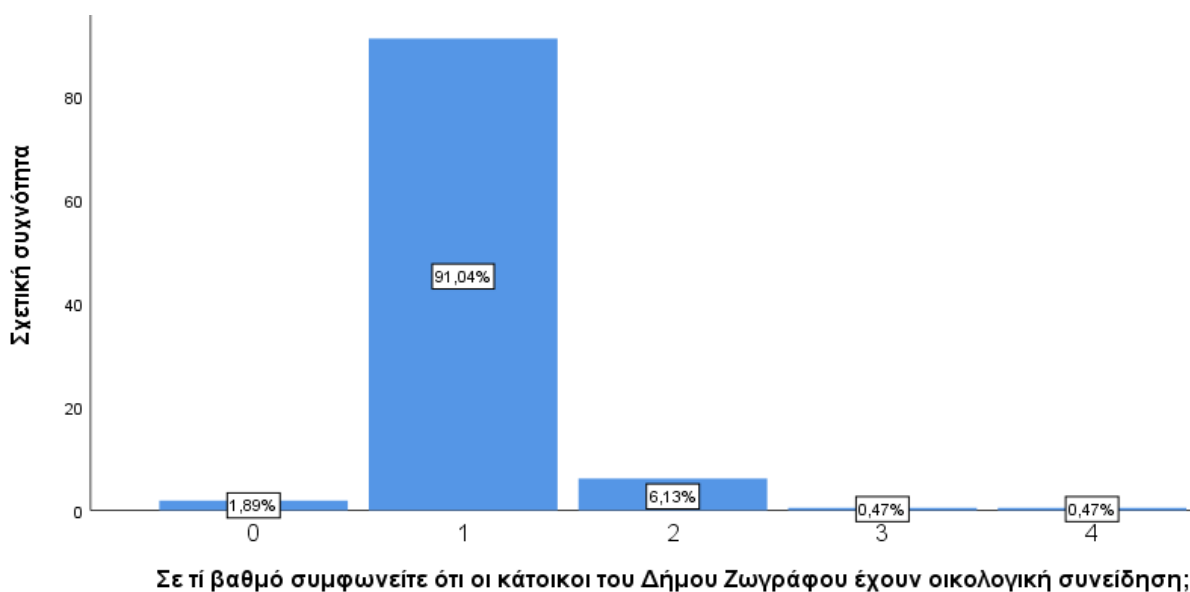
Γράφημα 23. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με τις δράσεις για την ισότητα των φύλων.

Στο γράφημα 23, φαίνεται ο βαθμός ευχαρίστησης από τις δράσεις των δημοτικών αρχών για την ισότητα των φύλων, ειδικότερα, το 83,96% δήλωσε λίγο, το 7,55% αρκετά, το 6,13% καθόλου, το 1,42% πολύ και το 0,94% πάρα πολύ ευχαριστημένο.



Γράφημα 24. Ο βαθμός ευχαρίστησης αναφορικά με τις πολιτιστικές και αθλητικές δράσεις.

Στο γράφημα 24, φαίνεται ο βαθμός ευχαρίστησης από τις πολιτιστικές και αθλητικές δράσεις. Ειδικότερα, το 82,08% δήλωσε αρκετά, το 11,32% λίγο, όμοιο ποσοστό 2,36% καθόλου και πολύ και το 1,42% πάρα πολύ ευχαριστημένο.



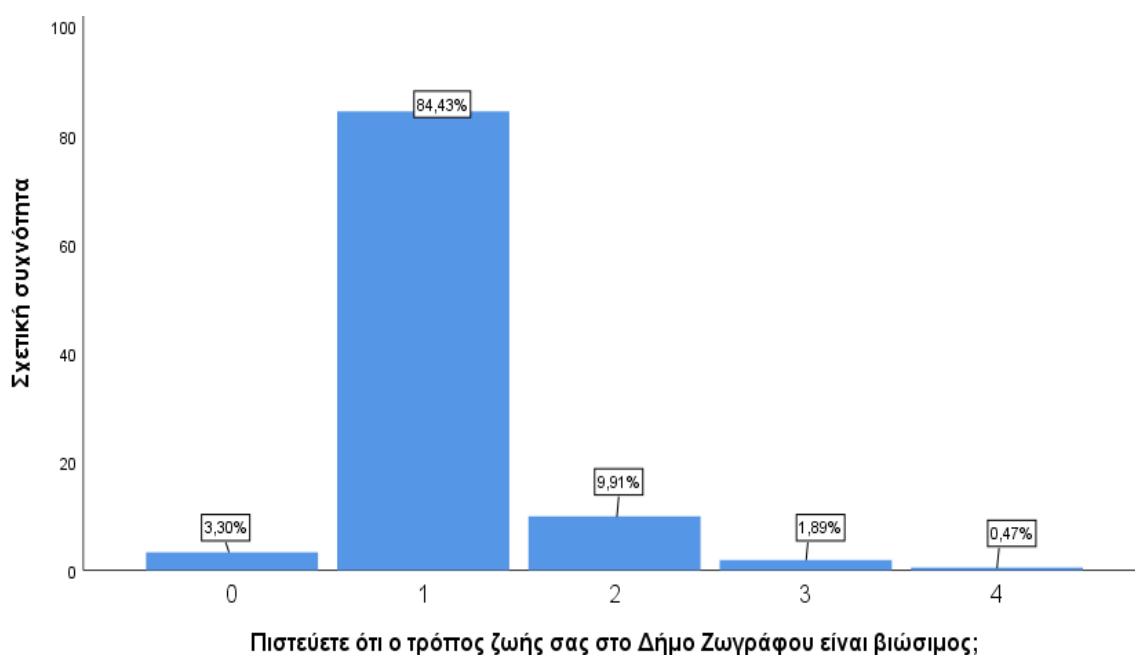
Γράφημα 25. Ο βαθμός οικολογικής συνείδησης των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.

Από το Γράφημα 25 παρατηρείται ότι το 91,04% θεωρεί ότι οι κάτοικοι στο Δήμο Ζωγράφου έχουν χαμηλή οικολογική συνείδηση.



Γράφημα 26. Ο ελεύθερος χρόνος που ξοδεύετε στην περιοχή.

Από το Γράφημα 26 παρατηρείται ότι το 83,02% επιλέγει να περνάει λίγο από τον ελεύθερο χρόνο του στο Δήμο Ζωγράφου, το 9,91% αρκετό, το 3,3% καθόλου, το 1,89% πολύ και το 0,47% πάρα πολύ.



Γράφημα 27. Βιώσιμος τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.

Με βάση το Γράφημα 27, παρουσιάζεται ότι 84,43% θεωρεί ότι ο τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου είναι λίγο βιώσιμος, το 9,91% αρκετά, το 3,3% καθόλου, το 1,89% πολύ και το 0,47% πάρα πολύ. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί ότι η ζωή τους δεν περιέχει βιώσιμα στοιχεία.

Ο Πίνακας 11 εμφανίζει προτάσεις με στόχο τη βιωσιμότητα στο Δήμο Ζωγράφου για τα επόμενα 10 χρόνια. Σύμφωνα με το δείγμα έχουν καταγραφεί οι σχετικές συχνότητες των απαντήσεων και φαίνεται ότι ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων λόγων είναι η δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής (84,1%), η αξιοποίηση της

δημοτικής ακίνητης περιουσίας (64,6%), η ενίσχυση της κινητικότητας των Α.με.Α. (61%), η δημιουργία του υπόγειου πάρκινγκ (58,5%) και η ενίσχυση των καλών πρακτικών (53,7%).

Πίνακας 11. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά τις προτάσεις βιωσιμότητας για το Δήμο Ζωγράφου.

Λόγοι

	Σχετική συχνότητα %
Αναδιαμόρφωση και βελτίωση των υποδομών εθελοντισμού	22
Αξιοποίηση δημοτικής ακίνητης περιουσίας	64,6
Βελτίωση και ενίσχυση των πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων	36,6
Βελτίωση των δράσεων και των κάδων ανακύκλωσης	28
Δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής	84,1
Δημιουργία παιδικών χαρών με προδιαγραφές ISO	51,2
Δημιουργία υπόγειου πάρκινγκ	58,5
Ενίσχυση κινητικότητας των Α.με.Α.	61
Ενίσχυση των καλών πρακτικών	53,7
Ενίσχυση των τουριστικών υποδομών διαμονής και αναψυχής	6,1
Ποιότητα των ανθρωπίνων σχέσεων	17,1
Υλοποίηση αναπτυξιακών έργων	28
Υλοποίηση κοινωνικών-πολιτιστικών δράσεων για τις ευάλωτες ομάδες	19,5
Άλλο	4,9

Σημείωση: Α.με.Α. : Άτομα με Αναπηρία.

Ο Πίνακας 12 αναδεικνύει προτεινόμενες αιτίες που δεν μπορεί να γίνει πιο βιώσιμη η ζωή των κατοίκων στο Δήμο Ζωγράφου τα επόμενα 10 χρόνια . Σύμφωνα με το δείγμα έχουν καταγραφεί οι σχετικές συχνότητες των απαντήσεων και φαίνεται ότι ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων λόγων είναι η πυκνή και άναρχη δόμηση (78%), η έλλειψη εγκαταστάσεων και υποδομών για Α.με.Α. (63,4%), η έλλειψη χώρων στάθμευσης (58,5%), τα υψηλά επίπεδα ηχορύπανσης (52,4%) και οι περιορισμένες παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO (37,8%).

Πίνακας 12. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά τις αιτίες που δεν μπορεί να γίνει πιο βιώσιμη η ζωή τα επόμενα 10 χρόνια στο Δήμο Ζωγράφου.

Λόγοι

	Σχετική συχνότητα %
Απουσία στόχων για μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου	29,3
Έλλειψη δράσεων για την ισότητα των φύλων	28
Έλλειψη δράσεων υποστήριξης της λειτουργίας των τοπικών εμπορικών καταστημάτων	29,3
Έλλειψη εγκαταστάσεων και υποδομών για Α.με.Α.	63,4
Έλλειψη χώρων στάθμευσης	58,5
Μειωμένη προσέλκυση εταιρειών και επενδύσεων	23,2
Περιορισμένες παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO	37,8
Περιορισμένο συγκοινωνιακό δίκτυο	13,4
Περιορισμένες υποδομές για παιδιά	20,7
Πυκνή και άναρχη δόμηση	78
Υψηλά επίπεδα ανεργίας	17,1
Υψηλά επίπεδα ηχορύπανσης	52,4
Υψηλά επίπεδα περιβαλλοντικής ρύπανσης	24,4
Χαμηλά επίπεδα εργασιακής απασχόλησης	13,4
Άλλο	

Σημείωση: Α.με.Α. : Άτομα με Αναπηρία.

Στον Πίνακα 13 περιγράφονται οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική οικονομία που χρειάζονται, προκειμένου η ζωή στο Δήμο Ζωγράφου να γίνει καλύτερη μελλοντικά. Αναλυτικότερα, ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων αλλαγών είναι τα αναπτυξιακά έργα (81,7%), η αξιοποίηση της Πανεπιστημιούπολης και Πολυτεχνειούπολης (80,5%), η ανάπλαση του πάρκου Γουδή (74,4%), η δημιουργία θέσεων εργασίας (74,4%) και η ανάπλαση του χώρου της βίλας Ζωγράφου (70,7%).

Πίνακας 13. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική οικονομία ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.

Αλλαγές

	Σχετική συχνότητα %
Ανάπλαση του χώρου της βίλας Ζωγράφου	70,7
Ανάπλαση του πάρκου Γουδή	74,4
Αναπτυξιακά έργα	81,7
Αξιοποίηση της Πανεπιστημιούπολης και Πολυτεχνειούπολης	80,5
Δημιουργία θέσεων εργασίας	74,4
Δημιουργία ψηφιακής πλατφόρμας υποστήριξης των καινοτόμων επιχειρηματικών ιδεών	11
Εξασφάλιση της οικονομικής στήριξης των κοινωνικά αδύναμων πολιτών	14,6
Προσέλκυση εταιρειών	18,3
Προβολή της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας από τον ιστότοπο του δήμου	17,1
Άλλο	4,9

Στον *Πίνακα 14* περιγράφονται οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική κοινωνία που χρειάζονται, προκειμένου η ζωή στο Δήμο Ζωγράφου να γίνει καλύτερη μελλοντικά. Αναλυτικότερα, ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων αλλαγών είναι η συνεργασία των Πανεπιστημίων με τα σχολεία (70,7%), η υποστήριξη των εκπαιδευτικών δράσεων και κατάρτιση στη χρήση (68,3%), η ενίσχυση των προσφερόμενων υπηρεσιών προς τις ευπαθείς ομάδες (59,8%), η ενίσχυση της ισότητας των ευκαιριών στην κοινωνία (54,9%) και η ενίσχυση και βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας (48,8%).

Πίνακας 14. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική κοινωνία ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.

Πίνακας 14. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στην τοπική κοινωνία ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.

Αλλαγές	Σχετική συχνότητα %
Βελτίωση αθλητικών εγκαταστάσεων	39
Ενίσχυση και βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας	48,8
Ενίσχυση θεσμών συλλογικότητας και εθελοντισμού με έμφαση στη νεολαία	41,5
Ενίσχυση της ισότητας των ευκαιριών στην κοινωνία	54,9
Ενίσχυση των προσφερόμενων υπηρεσιών προς τις ευπαθείς ομάδες	59,8
Καλύτερη οργάνωση δημόσιων υπηρεσιών μέσα από τη χρήση των έξυπνων εφαρμογών	43,9
Προστασία και ανάδειξη της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς	31,7
Συνεργασία Πανεπιστημίων με τα σχολεία	70,7
Υποστήριξη εκπαιδευτικών δράσεων και κατάρτιση στη χρήση των νέων τεχνολογιών	68,3
Υποστήριξη πολιτιστικών δράσεων ανά εποχή	23,2
Άλλο	4,9

Στον Πίνακα 15 περιγράφονται οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στο τοπικό περιβάλλον που χρειάζονται, προκειμένου η ζωή στο Δήμο Ζωγράφου να γίνει καλύτερη μελλοντικά. Αναλυτικότερα, ο τελικός συνδυασμός των πέντε σημαντικότερων αλλαγών είναι η δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής (78,8%), η βελτίωση των υποδομών των πάρκων για τα παιδιά και τα Α.με.Α. (72%), η δενδροφύτευση και ο καθαρισμός των υπαρχόντων δασών (70,7%), η δημιουργία υπόγειου πάρκινγκ (61%) και η βελτιωμένη διαχείριση της κυκλοφορίας (47,6%).

Πίνακας 15. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τις αλλαγές στο τοπικό περιβάλλον ώστε να γίνει η ζωή καλύτερη στο μέλλον.

Αλλαγές

	Σχετική συχνότητα %
Αναδιαμόρφωση των παιδικών χαρών με προδιαγραφές ISO	45,1
Βελτιωμένη διαχείριση της κυκλοφορίας	47,6
Βελτίωση των υποδομών των πάρκων για τα παιδιά και τα Α.με.Α.	72
Δενδροφύτευση και καθαρισμός υπαρχόντων δασών	70,7
Δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής	78,8
Δημιουργία έξυπνων πινακίδων ενημέρωσης για τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις	36,6
Δημιουργία περιπατητικών και ποδηλατικών διαδρομών	30,5
Δημιουργία υπόγειου πάρκινγκ	61
Διαχείριση απορριμμάτων	24,4
Δράσεις για μείωση της περιβαλλοντικής ρύπανσης	12,2
Ενίσχυση των φιλικών προς το περιβάλλον μέσων μετακίνησης	13,4
Εφαρμογή δράσεων ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης υλικών	14,6
Εφαρμογή ολοκληρωμένων σχεδίων για την αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών	9,8
Άλλο	2,4

Σημείωση: Α.με.Α. : Άτομα με Αναπηρία.

Στον Πίνακα 16 αναλύονται οι υπεύθυνοι των αλλαγών ώστε να ενισχυθεί και να βελτιωθεί η βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής Ζωγράφου μελλοντικά. Ειδικότερα, το 90,2% θεωρούν τις Δημοτικές αρχές, το 86,6% όλους, το 61% την περιφέρεια, το 41,5% την κυβέρνηση και το 30,5% την εκπαίδευση/το σχολείο.

Πίνακας 16. Οι σχετικές συχνότητες αναφορικά με τους υπεύθυνους ώστε να ενισχυθεί η βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής Ζωγράφου μελλοντικά.

Υπεύθυνοι

	Σχετική συχνότητα %
Η αστυνομία	12,2
Η εκκλησία	3,7
Η εκπαίδευση/το σχολείο	30,5
Η Ευρωπαϊκή Ένωση	12,2
Η κυβέρνηση	41,5
Η περιφέρεια Αττικής	61
Οι δημοτικές αρχές	90,2
Οι διάφοροι σύλλογοι πολιτών	18,3
Οι περιβαλλοντικές οργανώσεις	15,9
Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης	4,9
Όλοι εμείς	86,6
Άλλο	3,7

6.2.1.3. Περιγραφική ανάλυση CD-RISC

Στον Πίνακα 17, παρουσιάζεται η συχνότητα, η σχετική συχνότητα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση των 25 ερωτήσεων του μεθοδολογικού εργαλείου CD-RISC (The Connor - Davidson Resilience Scale) που εφαρμόστηκε στην έρευνα. Αρχικά, στην ερώτηση 1, το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” με ποσοστό 78,8%, ενώ το 2,8% απάντησε “Σπάνια αληθές” και κανένας από τους συμμετέχοντες απάντησε “καθόλου αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,21 και η τυπική απόκλιση 0,571. Στην ερώτηση 2, το 77,4% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 1,4% απάντησε “Σπάνια αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 3,02 και η τυπική απόκλιση 0,519. Ακολουθώντας, με βάση την ερώτηση 3, το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε

“Κάποιες φορές αληθές” με ποσοστό 71,2% ενώ το 6,1% απάντησε “Σπάνια αληθές” και κανένας από τους συμμετέχοντες απάντησε “Καθόλου αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2 και η τυπική απόκλιση 0,838.

Στη συνέχεια, στην ερώτηση 4, η πλειοψηφία απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” με ποσοστό 76,9%. Η μέση τιμή είναι 2,15 και η τυπική απόκλιση 0,57. Έπειτα, στην ερώτηση 5, το 79,7% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 0,9% απάντησε “Σπάνια αληθές”, η μέση τιμή βρέθηκε ότι είναι 2,98 και η τυπική απόκλιση 0,481. Στην ερώτηση 6, το 83,5% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 2,8% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,15 και η τυπική απόκλιση 0,508. Στην ερώτηση 7, το 79,2% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές”, ενώ το 0,5% “Καθόλου αληθές” και καμία απάντηση δεν καταγράφηκε για την επιλογή “Σχεδόν πάντα αληθές”. Η μέση τιμή είναι 2,23 και η τυπική απόκλιση 0,583. Στην ερώτηση 8, το 76,4% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές”, ενώ το 3,8% “Σπάνια αληθές” και κανένας από τους συμμετέχοντες απάντησε “Καθόλου αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,22 και η τυπική απόκλιση 0,610.

Ακόμη, στην ερώτηση 9, το 75% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 0,9% απάντησε “Σπάνια αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,88 και η τυπική απόκλιση 0,754. Στην ερώτηση 10, το 75,9% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 1,9% απάντησε “Σπάνια αληθές” και κανένας από τους συμμετέχοντες απάντησε “Καθόλου αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 3,01 και η τυπική απόκλιση 0,546. Στην ερώτηση 11, το 82,1% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 1,4% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,23 και η τυπική απόκλιση 0,597. Στην ερώτηση 12, το 82,1% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 3,3% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,17 και η τυπική απόκλιση 0,578. Στην ερώτηση 13, το 76,9% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 1,9% απάντησε “Σπάνια αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,96 και η τυπική απόκλιση 0,536.

Στην ερώτηση 14, το 85,4% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 3,8% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,1 και η τυπική απόκλιση 0,541. Στην ερώτηση 15, το 75,5% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 2,4% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,29 και η τυπική απόκλιση 0,658. Στην ερώτηση 16, το 82,1% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 0,5% που είναι και το χαμηλότερο ποσοστό απάντησε “Καθόλου αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,13 και η τυπική απόκλιση 0,552. Στην ερώτηση 17, το 80,7% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ μόλις το 0,5% απάντησε “Σπάνια αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,98 και η τυπική απόκλιση 0,456.

Στην ερώτηση 18, το 84,4% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 1,4% απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,18 και η τυπική απόκλιση 0,541. Στην ερώτηση 19, το 75,9% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 1,4% απάντησε “Καθόλου αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2 και η τυπική απόκλιση 0,620. Στην ερώτηση 20, το 77,8% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ όμοιο ποσοστό 3,8% απάντησε “Σπάνια αληθές” και “Σχεδόν πάντα αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,82 και η τυπική απόκλιση 0,550. Στην ερώτηση 21, το 81,1% απάντησε “Συχνά αληθές”, ενώ όμοιο ποσοστό 0,5% απάντησε “Σπάνια αληθές”. Η μέση τιμή της ερώτησης αυτή είναι 2,96 και η τυπική απόκλιση 0,449.

Στην ερώτηση 22, το 79,7% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 0,9% απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,22 και η τυπική απόκλιση 0,518. Στην ερώτηση 23, το 83,5% απάντησε “Κάποιες φορές αληθές” και το 2,4% απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,14 και η τυπική απόκλιση 0,523. Στην ερώτηση 24, το 76,4% απάντησε “Σχεδόν πάντα αληθές” και το 1,9% απάντησε “Σπάνια αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 3,64 και η τυπική απόκλιση 0,718. Τέλος, στην ερώτηση 25, το 75,5% απάντησε “Συχνά αληθές” και μόλις το 0,5% απάντησε “Καθόλου αληθές”, ενώ η μέση τιμή είναι 2,95 και η τυπική απόκλιση 0,594.

Πίνακας 17. Συχνότητα, σχετική συχνότητα, μέση τιμή και τυπική απόκλιση στις ερωτήσεις 21-25 της κλίμακας CD-RISC.

		n	%	Μέση Τιμή	T.A.
1. Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή.	Καθόλου αληθές	0	0	2,21	0,571
	Σπάνια αληθές	6	2,8		
	Κάποιες φορές αληθές	167	78,8		
	Συχνά αληθές	28	13,2		
	Σχεδόν πάντα αληθές	11	5,2		
	Σύνολο	212	100		
2. Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις.	Καθόλου αληθές	0	0	3,02	0,519
	Σπάνια αληθές	3	1,4		
	Κάποιες φορές αληθές	17	8		
	Συχνά αληθές	164	77,4		
	Σχεδόν πάντα αληθές	28	13,2		
	Σύνολο	212	100		
3. Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν.	Καθόλου αληθές	16	7,5	2	0,838
	Σπάνια αληθές	13	6,1		
	Κάποιες φορές αληθές	151	71,2		
	Συχνά αληθές	19	9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	0	0		
	Σύνολο	212	100		
4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	Καθόλου αληθές	0	0	2,15	0,57
	Σπάνια αληθές	13	6,1		
	Κάποιες φορές αληθές	163	76,9		
	Συχνά αληθές	28	13,2		
	Σχεδόν πάντα αληθές	8	3,8		
	Σύνολο	212	100		

5. Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις.	Καθόλου αληθές	0	0	2,98	0,481
	Σπάνια αληθές	2	0,9		
	Κάποιες φορές αληθές	21	9,9		
	Συχνά αληθές	169	79,7		
	Σχεδόν πάντα αληθές	20	9,4		
	Σύνολο	212	100		
6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων.	Καθόλου αληθές	0	0	2,15	0,508
	Σπάνια αληθές	6	2,8		
	Κάποιες φορές αληθές	177	83,5		
	Συχνά αληθές	21	9,9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	8	3,8		
	Σύνολο	212	100		
7. Το να ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη.	Καθόλου αληθές	1	0,5	2,23	0,583
	Σπάνια αληθές	2	0,9		
	Κάποιες φορές αληθές	168	79,2		
	Συχνά αληθές	29	13,7		
	Σχεδόν πάντα αληθές	0	0		
	Σύνολο	212	100		
8. Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια.	Καθόλου αληθές	0	0	2,22	0,610
	Σπάνια αληθές	8	3,8		
	Κάποιες φορές αληθές	162	76,4		
	Συχνά αληθές	29	13,7		
	Σχεδόν πάντα αληθές	13	6,1		
	Σύνολο	212	100		
9. Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο.	Καθόλου αληθές	8	3,8	2,88	0,754
	Σπάνια αληθές	2	0,9		
	Κάποιες φορές αληθές	20	9,4		
	Συχνά αληθές	159	75		
	Σχεδόν πάντα αληθές	23	10,8		
	Σύνολο	212	100		

10. Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει.	Καθόλου αληθές	0	0	3,01	0,546
	Σπάνια αληθές	4	1,9		
	Κάποιες φορές αληθές	18	8,5		
	Συχνά αληθές	161	75,9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	29	13,7		
	Σύνολο	212	100		
11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου.	Καθόλου αληθές	0	0	2,23	0,597
	Σπάνια αληθές	3	1,4		
	Κάποιες φορές αληθές	174	82,1		
	Συχνά αληθές	19	9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	16	7,5		
	Σύνολο	212	100		
12. Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι.	Καθόλου αληθές	0	0	2,17	0,578
	Σπάνια αληθές	7	3,3		
	Κάποιες φορές αληθές	174	82,1		
	Συχνά αληθές	18	8,5		
	Σχεδόν πάντα αληθές	13	6,1		
	Σύνολο	212	100		
13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια.	Καθόλου αληθές	0	0	2,96	0,536
	Σπάνια αληθές	4	1,9		
	Κάποιες φορές αληθές	23	10,8		
	Συχνά αληθές	163	76,9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	22	10,4		
	Σύνολο	212	100		
14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά.	Καθόλου αληθές	1	0,5	2,10	0,541
	Σπάνια αληθές	8	3,8		
	Κάποιες φορές αληθές	181	85,4		
	Συχνά αληθές	12	5,7		
	Σχεδόν πάντα αληθές	10	4,7		
	Σύνολο	212	100		

15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισα στην επίλυση προβλημάτων.	Καθόλου αληθές	0	0	2,29	0,658
	Σπάνια αληθές	5	2,4		
	Κάποιες φορές αληθές	160	75,5		
	Συχνά αληθές	28	13,2		
	Σχεδόν πάντα αληθές	19	9		
	Σύνολο	212	100		
16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία.	Καθόλου αληθές	1	0,5	2,13	0,552
	Σπάνια αληθές	8	3,8		
	Κάποιες φορές αληθές	174	82,1		
	Συχνά αληθές	20	9,4		
	Σχεδόν πάντα αληθές	9	4,2		
	Σύνολο	212	100		
17. Με θεωρώ δυνατό άνθρωπο.	Καθόλου αληθές	0	0	2,98	0,456
	Σπάνια αληθές	1	0,5		
	Κάποιες φορές αληθές	21	9,9		
	Συχνά αληθές	171	80,7		
	Σχεδόν πάντα αληθές	19	9		
	Σύνολο	212	100		
18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις.	Καθόλου αληθές	0	0	2,18	0,541
	Σπάνια αληθές	3	1,4		
	Κάποιες φορές αληθές	179	84,4		
	Συχνά αληθές	18	8,5		
	Σχεδόν πάντα αληθές	12	5,7		
	Σύνολο	212	100		
19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα.	Καθόλου αληθές	3	1,4	2	0,620
	Σπάνια αληθές	25	11,8		
	Κάποιες φορές αληθές	161	75,9		
	Συχνά αληθές	16	7,5		
	Σχεδόν πάντα αληθές	7	3,3		
	Σύνολο	212	100		

20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου.	Καθόλου αληθές	0	0	2,82	0,550
	Σπάνια αληθές	8	3,8		
	Κάποιες φορές αληθές	31	14,6		
	Συχνά αληθές	165	77,8		
	Σχεδόν πάντα αληθές	8	3,8		
	Σύνολο	212	100		
21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού.	Καθόλου αληθές	0	0	2,96	0,449
	Σπάνια αληθές	1	0,5		
	Κάποιες φορές αληθές	23	10,8		
	Συχνά αληθές	172	81,1		
	Σχεδόν πάντα αληθές	16	7,5		
	Σύνολο	212	100		
22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου.	Καθόλου αληθές	0	0	2,22	0,518
	Σπάνια αληθές	2	0,9		
	Κάποιες φορές αληθές	169	79,7		
	Συχνά αληθές	33	15,6		
	Σχεδόν πάντα αληθές	8	3,8		
	Σύνολο	212	100		
23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις.	Καθόλου αληθές	1	0,5	2,14	0,523
	Σπάνια αληθές	5	2,4		
	Κάποιες φορές αληθές	177	83,5		
	Συχνά αληθές	21	9,9		
	Σχεδόν πάντα αληθές	8	3,8		
	Σύνολο	212	100		
24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους σκοπούς μου.	Καθόλου αληθές	0	0	3,64	0,718
	Σπάνια αληθές	4	1,9		
	Κάποιες φορές αληθές	18	8,5		
	Συχνά αληθές	28	13,2		
	Σχεδόν πάντα αληθές	162	76,4		
	Σύνολο	212	100		

25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου.	Καθόλου αληθές	1	0,5	2,95	0,594
	Σπάνια αληθές	5	2,4		
	Κάποιες φορές αληθές	22	10,4		
	Συχνά αληθές	160	75,5		
	Σχεδόν πάντα αληθές	24	11,3		
	Σύνολο	212	100		

Σημειώσεις: T.A.= Τυπική απόκλιση, n= απόλυτη συχνότητα σε αριθμό, %= σχετική συχνότητα σε ποσοστό.

Με βάση τον ακόλουθο Πίνακα 18, παρουσιάζεται ότι ο χαμηλότερος μέσος όρος είναι των πνευματικών επιδράσεων (4,8821), σε αντίθεση με την επιμέρους διάσταση της προσωπικής ικανότητας, η οποία παρουσιάζει την πιο υψηλή μέση τιμή (21,2594) συγκριτικά με τις υπόλοιπες επιμέρους διαστάσεις. Συμπερασματικά, η προσωπική ικανότητα επενεργεί παραπάνω αλλά οι πνευματικές επιδράσεις φέρουν την πιο μικρή επήρεια στην ψυχική ανθεκτικότητα όσον αφορά όλες τις διαστάσεις του εργαλείου.

Πίνακας 18. Περιγραφικά στοιχεία των επιμέρους διαστάσεων του CD-RISC.

	n	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	T.A.
Προσωπική ικανότητα	212	9,00	32,00	21,2594	3,06542
Εμπιστοσύνη	212	12,00	27,00	15,7642	2,53899
Έλεγχος	212	5,00	12,00	8,1368	1,08202
Πνευματικές επιδράσεις	212	,00	8,00	4,8821	1,37350
Θετική αποδοχή	212	5,00	20,00	12,5755	2,16586
Σύνολο	212				

Σημειώσεις: CD-RISC= The Connor - Davidson Resilience Scale, T.A.= Τυπική απόκλιση, n=απόλυτη συχνότητα σε αριθμό.

6.2.2. Επαγωγική στατιστική

Στον Πίνακα 19, παρουσιάζονται οι διαφορές των διαστάσεων του CD-RISC και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με τα κυριότερα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Σε πρώτο στάδιο υπολογίστηκε ο συντελεστής Cronbach alpha, ο οποίος, υπολογίζει το δείκτη της εσωτερικής συνέπειας και αξιοπιστίας των εργαλείων. Μάλιστα, από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι είναι αποδεκτός, διότι, ο Cronbach alpha είναι μεγαλύτερος ή ίσος από το 0,70 (George & Mallery, 2003).

Επιπλέον, ελέγχονται οι πιθανές διαφορές των διαστάσεων του CD-RISC και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου συγκριτικά με το φύλο, την ηλικιακή ομάδα, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή και την εργασιακή κατάσταση του δείγματος με την One way ANOVA. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι 5 διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας και η ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου δεν διαφοροποιούνται ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες ($0,05 < p$).

Ακόμη, βρέθηκε ότι η διαφοροποίηση της οικογενειακής κατάστασης επηρεάζει την εμπιστοσύνη, τον έλεγχο, τις πνευματικές επιδράσεις, τη θετική αποδοχή και την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής της πόλης ($0,05 > p$). Ωστόσο, εντοπίστηκε ότι δεν εμφανίζονται στατιστικές σημαντικές διαφορές στην προσωπική ικανότητα σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση ($0,05 < p = 0,084$).

Παράλληλα, υποδεικνύεται ότι η διαφοροποίηση της οικογενειακής κατάστασης επηρεάζει την προσωπική ικανότητα, την εμπιστοσύνη, τη θετική αποδοχή και την ευχαρίστηση για την ποιότητα της ζωής ($0,05 > p$). Μολονότι, αυτό δεν ισχύει για τον έλεγχο και τις πνευματικές αντιδράσεις συγκριτικά με την εργασιακή κατάσταση ($0,05 < p$).

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ότι υπάρχουν στατιστικά ισχυρές ενδείξεις ότι η ηλικιακή ομάδα επηρεάζει τις διαστάσεις του CD-RISC και την αντίληψη για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου ($0,05 > p$).

Τέλος, καταγράφεται ότι υπάρχουν ισχυρές στατιστικές ενδείξεις ότι διαφοροποιείται η προσωπική ικανότητα, η εμπιστοσύνη, η θετική αποδοχή και η ευχαρίστηση για την ποιότητα της ζωής σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο ($0,05 > p$), ενώ δεν διαφοροποιούνται ο έλεγχος και οι πνευματικές επιδράσεις ($0,05 < p$).

Πίνακας 19. Οι διαφορές των διαστάσεων του CD-RISC και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με τα περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Κλίμακα	Cronbach's Alpha	Διαφορά Φύλου (p)	Διαφορά Οικογενειακής κατάστασης (p)	Διαφορά Εργασιακής κατάστασης (p)	Διαφορά Ηλικιακής ομάδας (p)	Διαφορά Μορφωτικού επιπέδου (p)
Προσωπική ικανότητα	0,802	0,683	0,084	0,013	0,003	0,010
Εμπιστοσύνη	0,750	0,914	0,000	0,000	0,000	0,000
Έλεγχος	0,844	0,962	0,012	0,158	0,012	0,301
Πνευματικές επιδράσεις	0,730	0,917	0,017	0,122	0,000	0,274
Θετική αποδοχή	0,693	0,515	0,000	0,000	0,000	0,022
Ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου	0,732	0,076	0,000	0,000	0,000	0,234

Σημειώσεις: Cronbach's alpha= Δείκτης αξιοπιστίας, CD-RISC= The Connor - Davidson Resilience Scale, p = p -value όπως βγαίνει από τις στατιστικές δοκιμασίες one-way ANOVA.

Στον Πίνακα 20 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις όλων των μεταβλητών της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ευχαρίστησης με την ποιότητα της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου με την

ηλικία των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) παρατηρήθηκε μεταξύ της ευχαρίστησης της ποιότητας ζωής στο Δήμο Ζωγράφου και της προσωπικής ικανότητας, της εμπιστοσύνης, του ελέγχου, της θετικής αποδοχής και της ηλικίας. Ακόμα, στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) παρατηρήθηκε μεταξύ της προσωπικής ικανότητας και του ελέγχου, της θετικής αποδοχής και της ηλικίας. Επίσης, όπως ήταν αναμενόμενο στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) παρατηρήθηκε μεταξύ της εμπιστοσύνης και του ελέγχου, της θετικής αποδοχής και της ηλικίας. Ομοίως, στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) εμφανίστηκε μεταξύ των μεταβλητών έλεγχος και πνευματικές επιδράσεις και θετική αποδοχή. Επιπλέον, στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) παρατηρήθηκε μεταξύ των πνευματικών επιδράσεων και τις ηλικιακές ομάδες. Τέλος, όπως ήταν αναμενόμενο στατιστικά θετική σημαντική συσχέτιση ($P<0,01$) παρουσιάστηκε μεταξύ της ηλικίας και της θετικής αποδοχής.

Πίνακας 20. Συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του CD-RISC, της ηλικίας και της αντίληψης για την ευχαρίστηση της ποιότητας της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου.

Μεταβλητές	Ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου	Προσωπική ικανότητα	Εμπιστοσύνη	Έλεγχος	Πνευματικές επιδράσεις	Θετική αποδοχή	Ηλικία
Ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου	1						
Προσωπική ικανότητα	0,401**	1					
Εμπιστοσύνη	0,475**	0,693**	1				
Έλεγχος	0,345**	0,778**	0,538**	1			
Πνευματικές επιδράσεις	0,039	0,273**	0,084	0,307**	1		
Θετική αποδοχή	0,519**	0,745**	0,763**	0,630**	0,047	1	
Ηλικία	0,349**	0,207**	0,305**	0,111	0,265**	0,341**	1

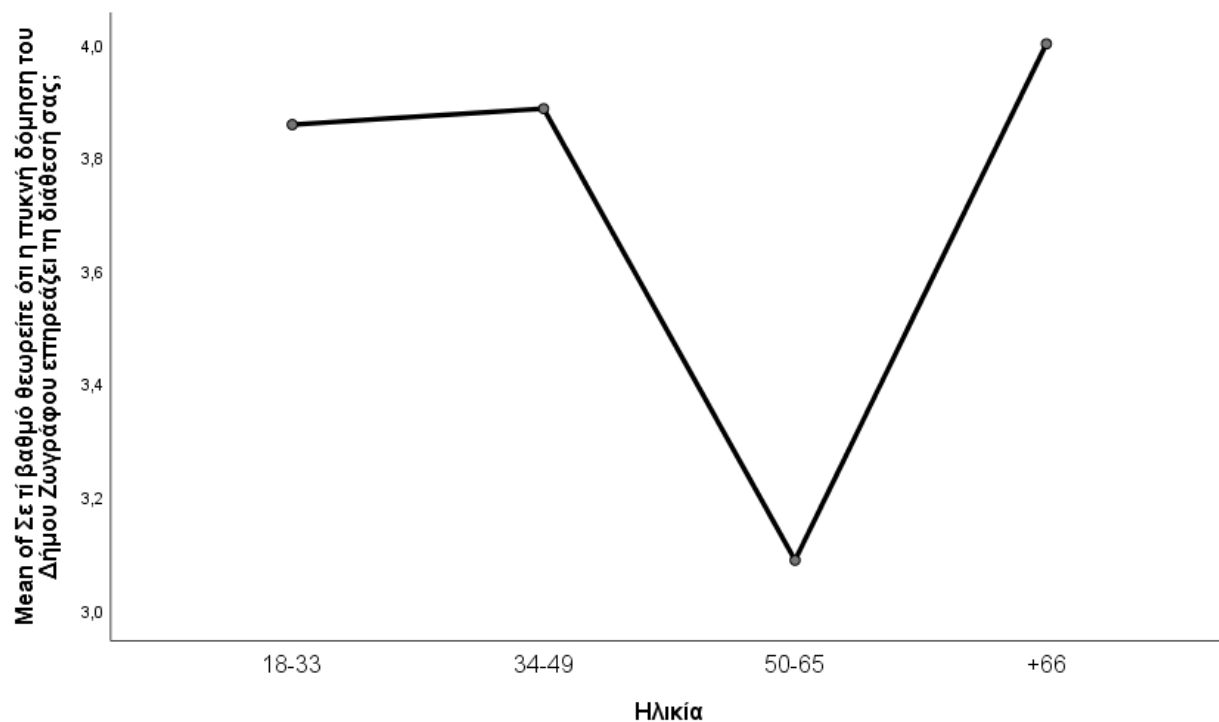
Σύμφωνα με τον Πίνακα 21, καταγράφονται οι διαφορές των ομάδων του φύλου και της ηλικίας σε σχέση με τις μεταβολές στη διάθεση, οι οποίες παρατηρούνται στους ερωτηθέντες με αιτίες την ηχορύπανση και την πυκνή δόμηση στο Δήμο Ζωγράφου. Ακολούθως, έχει υπολογιστεί ο δείκτης αξιοπιστίας της εσωτερικής συνέπειας και χαρακτηρίζεται ως αποδεκτός (Cronbach $\alpha > 0,7$) (George & Mallery, 2003).

Επιπρόσθετα, παρουσιάζεται ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές ενδείξεις για τις με τις μεταβολές στη διάθεση από την ηχορύπανση και την πυκνή δόμηση στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με το φύλο ($0,05 < p$) σε αντίθεση με την ηλικία ($0,05 > p$). Μάλιστα, από το Γράφημα 28 φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στη σύγκρισή τους με την One way ANOVA, όπου, οι ηλικίες άνω των 66 ετών βρέθηκε να έχουν μεγαλύτερες μεταβολές στη διάθεσή τους λόγω της πυκνής δόμησης. Τέλος, από το Γράφημα 29, παρατηρείται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στη σύγκρισή τους με την One way ANOVA, γιατί η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 33 ετών υποδεικνύει μεγαλύτερες μεταβολές στη διάθεσή τους λόγω της ηχορύπανσης.

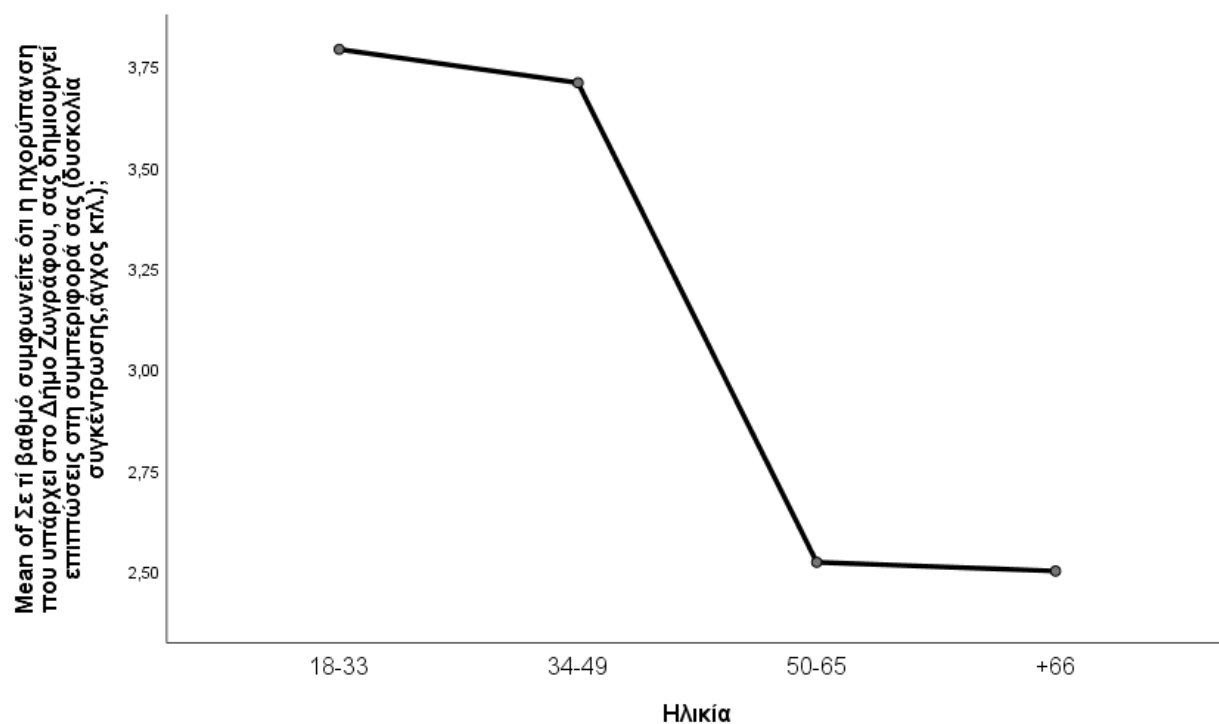
Πίνακας 21. Οι διαφορές των μεταβλητών της πυκνής δόμησης και της ηχορύπανσης στο Δήμο Ζωγράφου σε σχέση με το φύλο και την ηλικία του δείγματος.

Κλίμακα	Cronbach α	Διαφορά Φύλου (p)	Διαφορά Ηλικίας (p)
Πυκνή δόμηση	0,728	0,069	0,000
Ηχορύπανση	0,746	0,070	0,000

Σημειώσεις: Cronbach's α = Δείκτης αξιοπιστίας, p =p-value όπως βγαίνει από τις στατιστικές δοκιμασίες one-way ANOVA.



Γράφημα 28. Μέσες τιμές μεταβολών στη διάθεση εξαιτίας της πυκνής δόμησης σε σχέση με την ηλικία.



Γράφημα 29. Μέσες τιμές μεταβολών στη διάθεση εξαιτίας της ηχορύπανσης σε σχέση με την ηλικία.

Συμπεράσματα-προτάσεις

Από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μετά από αυτή την ανάλυση της αστικής και βιώσιμης ανθεκτικότητας στο Δήμο Ζωγράφου καταγράφεται μία χαμηλή ικανοποίηση και μια διαδικασία προσαρμογής και μετασχηματισμού ορισμένων τομέων, όπως της καθαριότητας. Η κοινότητα που ερωτήθηκε στην παρούσα μελέτη είναι νέα άτομα κυρίως της ηλικίας 33 έως 50 ετών (45,3%), όπου η πλειοψηφία γεννήθηκε σε αστικό κέντρο με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, καθώς το 50% δήλωσε ότι είναι απόφοιτοι Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης.

Ορισμένοι από τους παράγοντες που ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να εγκατασταθούν στην περιοχή είναι η λειτουργία των Πανεπιστημίων, το βελτιωμένο και τακτικό συγκοινωνιακό δίκτυο, η λειτουργία του Κοινωνικού Παντοπωλείου και Φαρμακείου, οι χώροι πρασίνου και η εικόνα της πόλης ως ασφαλής ενώ, τα σημαντικότερα μειονεκτήματα που καταγράφηκαν είναι η πυκνή και άναρχη δόμηση των κτιρίων, η έλλειψη των εγκαταστάσεων και των υποδομών για τα Άτομα με Αναπηρίες, η έλλειψη των έξυπνων εφαρμογών, τα υψηλά επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και τέλος, το αναξιοποίητο απόθεμα των κτιρίων του Δήμου Ζωγράφου. Μάλιστα, το 90,09% θεωρεί ότι τα προβλήματα υπερτερούν σε σχέση με τα πλεονεκτήματα που παρουσιάζει η συγκεκριμένη πόλη.

Όσον αφορά τις ενέργειες του Δήμου, φαίνεται ότι υπάρχει θετική εικόνα αναφορικά με τις πολιτιστικές και αθλητικές δράσεις, τη χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων ανακύκλωσης και των κάδων απορριμμάτων, σε αντίθεση με τις δράσεις για την ηχορύπανση, τους χώρους πρασίνου, τη λειτουργία των υποδομών των παιδικών χαρών, των αθλητικών εγκαταστάσεων και των υποδομών κινητικότητας των Α.με.Α., την αντιμετώπιση των κυκλοφοριακών προβλημάτων, την παράνομη στάθμευση και τις δράσεις για την ισότητα των φύλων. Συνεπώς, υπάρχει ελάχιστη ευχαρίστηση από την ποιότητα της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου σχετικά με τις εφαρμόσιμες πρακτικές της βιώσιμης ανάπτυξης.

Από την παρούσα έρευνα συμπεραίνεται ότι η ηχορύπανση, η πυκνή και άναρχη δόμηση της πόλης Ζωγράφου συνιστά ένα εξαιρετικά αγχογόνο περιβάλλον, το οποίο επηρεάζει τη διάθεση των κατοίκων. Σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα του δείγματος της έρευνας παρατηρήθηκε ότι η προσωπική ικανότητα επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τις πνευματικές επιδράσεις που φέρουν την πιο μικρή επήρεια στην ψυχική ανθεκτικότητα. Τα αποτελέσματα της έρευνας οφείλουν να προβληματίσουν πρώτιστα τους κάτοικους της περιοχής και τις αρμόδιες δημοτικές αρχές, με απώτερο σκοπό τη διασφάλιση υγιούς περιβάλλοντος ζωής μέσα από τον σχηματισμό και την αναδιαμόρφωση δραστηριοτήτων Βιώσιμης Ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου.

Παράλληλα, τα αποτελέσματα της έρευνας καθιστούν αναγκαία τη διεξαγωγή παρόμοιων ερευνών στο Δήμο Ζωγράφου, προς επιβεβαίωση των παρόντων ευρημάτων. Εν κατακλείδι, προτείνεται από τους μελετητές η στροφή του ερευνητικού ενδιαφέροντος και σε εναλλακτικούς παράγοντες που συνεισφέρουν στην αύξηση των διαστάσεων της ψυχικής ανθεκτικότητας των κατοίκων του Δήμου Ζωγράφου.

Βιβλιογραφία

- Abu-Lughod, J., & Hay, R. J. (2013). *Third world urbanization*. New York: Routledge.
- Afifi, T. O., & MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266-272. doi: 10.1177/070674371105600505
- Ahern, J. (2011). From fail-safe to safe-to-fail: Sustainability and resilience in the new urban world. *Landscape and Urban Planning*, 100(4), 341–343. doi: 10.1016/j.landurbplan.2011.02.021
- Alberti, M., Marzluff, J. M., Shulenberger, E., Bradley, G., Ryan, C., & Zumbrunnen, C. (2003). Integrating humans into ecology: Opportunities and challenges for studying urban ecosystems. *BioScience*, 53(12), 1169–1179. doi: 10.1641/0006-3568
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Azeem, F., & Naz, M. A. (2015). Resilience, death anxiety, and depression among institutionalized and noninstitutionalized elderly. *Pakistan journal of psychological research*, 111-130.
- Barles, S. (2017). Écologie territoriale et métabolisme urbain: quelques enjeux de la transition socioécologique. *Revue d'Economie Regionale Urbaine*, 5, 819-836. doi: 10.3917/rru.175.0819
- Βάσιου, Α., Ιορδανίδης, Γ., & Νέστορα, Ι. (2019). Σχολικό κλίμα, συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 1, 63-71.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671. doi: 10.1037/0022-006X.75.5.671

- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 45, 759-775.
- Cabral, L. D. N., & Cândido, G. A. (2019). Urbanização, vulnerabilidade, resiliência: relações conceituais e compreensões de causa e efeito. *urbe. Revista Brasileira de Gestão Urbana*, 11. doi: 10.1590/2175-3369.011.002.AO08
- Cala, M. L. P. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203-216. doi: 10.30554/archmed.20.1.3600.2020
- Capaldo, M., & Perrella, R. (2018). Child maltreatment: an attachment theory perspective. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(1). doi: 10.6092/2282-1619/2018.6.1822
- Carmona, H., & Tiesdell, S. (2007). *Urban Design Reader*. Oxford: Architectural Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Dempsey, N., Brown, C., & Bramley, G. (2012). The key to sustainable urban development in UK cities? The influence of density on social sustainability. *Progress in planning*, 77(3), 89-141. doi: 10.1016/j.progress.2012.01.001
- Desouza, K. C., & Flanery, T. H. (2013). Designing, planning, and managing resilient cities: A conceptual framework. *Cities*, 35, 89–99. doi: 10.1016/j.cities.2013.06.003
- Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας, Α. (2011). VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων Χαρακτήρα. Στο Α. Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσης (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δήμος Ζωγράφου. (χ.χ.). Ανακτήθηκε 5 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://www.zografou.gov.gr>
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia educativa*, 23(1), 37-43. doi: 10.1016/j.pse.2016.09.003

- Dias, R., Santos, R. L., Sousa, M. F. B. D., Nogueira, M. M. L., Torres, B., Belfort, T., & Dourado, M. C. N. (2015). Resilience of caregivers of people with dementia: a systematic review of biological and psychosocial determinants. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 37, 12-19. doi: 10.1590/2237-6089-2014-0032
- Dillon, L., Chivite-Matthews, N., Grewal, I., Brown, R., Webster, S., Weddell, E., ... & Smith, N. (2007). *Risk, protective factors and resilience to drug use: identifying resilient young people and learning from their experiences*. London: Home Office.
- Elder Jr, G. H., & Conger, R. D. (2014). *Children of the land*. Chicago: University of Chicago Press.
- ΕΛΣΤΑΤ. (2021). Ανακτήθηκε 5 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://www.statistics.gr/>
- ENGIE. (2016). *Urban Resilience Solutions for Cities & Territories*. Shutterstock: ENGIE.
- Ernstson, H., van der Leeuw, S. E., Redman, C. L., Meffert, D. J., Davis, G., Alfsen, C., et al. (2010). Urban transitions: On urban resilience and human-dominated ecosystems. *Ambio*, 39(8), 531–545. doi: 10.1007/s13280-010-0081-9
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος. (2021). Ανακτήθηκε 1 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://www.eea.europa.eu/el/simata-eop-2010/semata-2012/arthra/o-dromos-pros-ten-pagkosmia-biosimoteta>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. doi: 10.1146/annurev.pubhealth.26.021304.144357.
- Fernandes de Araújo, L., & Bermúdez, M. D. L. P. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276. doi: 10.4067/S0718-48082015000300009
- Ferreira, K. A. (2016). *Resiliência urbana e a gestão de riscos de escorregamentos: uma avaliação da defesa civil do município de Santos-SP*. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- Flach, F. (1991). *Resiliência: a arte de ser flexível*. São Paulo: Saraiva.
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to Aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2), 7.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18(1), 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124.
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T., & Rockström, J. (2010). Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and society*, 15(4).
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). Resilience in aging: literature review. *Ciencia & saude coletiva*, 20, 1475-1495. doi: 10.1590/1413-81232015205.00502014
- Fritz, J., Fried, E. I., Goodyer, I. M., Wilkinson, P. O., & Van Harmelen, A. L. (2018). A network model of resilience factors for adolescents with and without exposure to childhood adversity. *Scientific Reports*, 8(1), 1-13. doi: 10.1038/s41598-018-34130-2
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316–335.
- Gao, T., Ding, X., Chai, J., Zhang, Z., Zhang, H., Kong, Y., & Mei, S. (2017). The influence of resilience on mental health: The role of general well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 23(3), e12535. doi: 10.1111/ijn.12535
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., & O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: resilience. *Archives of psychiatric nursing*, 27(6), 264-270. doi: 10.1016/j.apnu.2013.07.003
- Geo data. (2021). Ανακτήθηκε 5 Σεπτεμβρίου, 2021, από <http://geodata.gov.gr/maps>
- George, D., & Mallery, M. (2003). *Using SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.
- Godschalk, D. R. (2003). Urban hazard mitigation: Creating resilient cities. *Natural Hazards Review*, 4(3), 136–143. doi: 10.1061/(ASCE)1527-6988
- Gomes, M. F., & Ferreira, L. J. (2018). Políticas públicas e os objetivos do desenvolvimento sustentável. *Direito e Desenvolvimento*, 9(2), 155-178. doi: 10.25246/righteddevelopment.v9i2.667

- González-Díaz, R. R., Acevedo-Duque, Á., Salazar-Sepúlveda, G., & Castillo, D. (2021). Contributions of subjective well-being and good living to the contemporary development of the notion of sustainable human development. *Sustainability*, 13(6), 3298. doi: 10.3390/su13063298
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27, 262–270. doi: 10.1002/gps.2712
- Google maps. (2021). Ανακτήθηκε 5 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?msa=0&mid=1h58BzKGZYfhvpzIPinRQn1-HhGg>
- Gospodini, A. (2001). Urban design, urban space morphology, urban tourism: an emerging new paradigm concerning their relationship. *European planning studies*, 9(7), 925-934.
- Hassler, U., & Kohler, N. (2014). Resilience in the built environment. *Building Research and Information*, 42(2), 119-129. doi: 10.1080/09613218.2014.873593
- Hassani, P., Izadi-Avanji, F. S., Rakhshan, M., & Majd, H. A. (2017). A phenomenological study on resilience of the elderly suffering from chronic disease: a qualitative study. *Psychology research and behavior management*, 10, 59–67. doi: 10.2147/PRBM.S121336
- Heinzlef, C. (2020). La résilience urbaine en question: Enjeux, contexte et propositions d’opérationnalisation, Urban resilience: Issues, context and operationalization pathways. *Risques urbains*, 4(1). doi: 10.21494/ISTE.OP.2021.0601
- Hildebrand, N. A., Celeri, E. H. R. V., Morcillo, A. M., & Zanolli, M. D. L. (2019). Resilience and mental health problems in children and adolescents who have been victims of violence. *Revista de saude publica*, 53. doi: 10.11606/S1518-8787.2019053000391
- Jim, H. S., Pustejovsky, J. E., Park, C. L., Danhauer, S. C., Sherman, A. C., Fitchett, G., ... & Salsman, J. M. (2015). Religion, spirituality, and physical health in cancer patients: A meta-analysis. *Cancer*, 121(21), 3760-3768. doi: 10.1002/cncr.29353

- Jones, L. L. (2005). Cities Research Center 2015, globalisation and competition: The New World of cities. Ανακτήθηκε 4 Σεπτεμβρίου, 2021, από <http://www.jll.com/Research/jll-new-world-of-cities-globalisationand-competition-2015.pdf>
- Kleiman, E. M., Riskind, J. H., & Schaefer, K. E. (2014). Social support and positive events as suicide resiliency factors: examination of synergistic buffering effects. *Archives of suicide research*, 18(2), 144-155. doi: 10.1080/13811118.2013.826155
- Kleine, A., & Von Hauff, M. (2009). Sustainability-driven implementation of corporate social responsibility: Application of the integrative sustainability triangle. *Journal of Business Ethics*, 85(3), 517-533. doi: 10.1007/s10551-009-0212-z
- Kozlowski, S. (2005). *Przyszlosc ekorozwoju*. KUL: Lublin.
- Kuddus, M. A., Tynan, E., & McBryde, E. (2020). Urbanization: a problem for the rich and the poor? *Public health reviews*, 41(1), 1-4. doi: 10.1186/s40985-019-0116-0
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., et al. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of psychiatric research*, 43(2), 148-154. doi: 10.1016/j.jpsychires.2008.03.007
- Larco, N. (2016). Sustainable urban design—a (draft) framework. *Journal of Urban Design*, 21(1), 1-29. doi: 10.1080/13574809.2015.1071649
- Le, Y. K., Piedmont, R. L., & Wilkins, T. A. (2019). Spirituality, religiousness, personality as predictors of stress and resilience among middle-aged Vietnamese-Born American Catholics. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 754-768. doi: 10.1080/13674676.2019.1646235
- Lester, S. V., Sacra, M. M., Durham, J. C., & Nirola, D. K. (2020). Youth and young adult suicide in bhutan: a stress and resilience approach. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(2), 132-146. doi: 10.1007/s10447-020-09397-8
- Li, F., Wang, R., Liu, X., & Zhang, X. (2005). Urban forest in China: Development patterns, influencing factors and research prospects. *The International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 12(2), 197-204. doi: 10.1080/13504500509469630

- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.023
- Loureiro, A., Costa, C., Almendra, R., Freitas, Â., & Santana, P. (2015). El contexto socioespacial como riesgo de hospitalización por enfermedad mental en áreas metropolitanas de Portugal. *Cadernos de Saúde Pública*, 31, 219-231. doi: 10.1590/0102-311X00090514
- Loureiro, M. M., & De Gregori, I. C. S. (2013). Como construir cidades sustentáveis? *Revista eletrônica do curso de direito da UFSM*, 8, 458-469. doi: 10.5902/198136948348
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). Cambridge: Cambridge University Press.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272. doi: 10.1016/j.gerinurse.2016.02.014
- Marques da Costa, E., & Kállay, T. (2020). Impacts of Green Spaces on Physical and Mental Health. *Thematic report*, 1, 1-17.
- Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. doi: 10.3390/ijerph16060986
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.

- Mc Gee, S. L., Maercker, A., Carr, A., & Thoma, M. V. (2020). "Some call it resilience": A profile of dynamic resilience-related factors in older adult survivors of childhood institutional adversity and maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 107, 104565. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104565
- McMichael, A. J. (2000). The urban environment and health in a world of increasing globalization: issues for developing countries. *Bulletin of the world Health Organization*, 78, 1117-1126.
- Mehmood, A. (2016). Of resilient places: planning for urban resilience. *European planning studies*, 24(2), 407-419. doi: 10.1080/09654313.2015.1082980
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in psychology*, 8, 1980. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01980
- Μητούλα, Ρ. (2006). *Βιώσιμη Περιφερειακή Ανάπτυξη Στην Ευρωπαϊκή Ένωση & Ανασυγκρότηση Του Ελληνικού Αστικού Περιβάλλοντος*. Αθήνα: Σταμούλης.
- Μητούλα, Ρ., Αστάρα, Ό. Ε., & Καλδής, Π. (2008). *Βιώσιμη ανάπτυξη έννοιες, διεθνείς και ευρωπαϊκές διαστάσεις*. Αθήνα: Rosili.
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A., & Hedley, D. (2013). Resource factors for mental health resilience in early childhood: An analysis with multiple methodologies. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 7(1), 1-23. doi: 10.1186/1753-2000-7-6
- Moehle, J. P. (2007). The tall buildings initiative for alternative seismic design. *The Structural Design of Tall and Special Buildings*, 16(5), 559-567. doi: 10.1002/tal.435
- Mose Venezia. (χ.χ.). Ανακτήθηκε 2 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://www.mosevenezia.eu/project/?lang=en>

- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Montgomery, S. M., Hildon, Z., & Blane, D. (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(11), 987-991. doi: 10.1136/jech.2007.069138
- Noronha, M. G. R. D. C., Cardoso, P. S., Moraes, T. N. P., & Centa, M. D. L. (2009). Resilience: a new perspective in health promotion? *Ciencia & saude coletiva*, 14(2), 497-506. doi: 10.1590/S1413-81232009000200018
- Obayelu, A. E., Okoruwa, V. O., & Oni, O. A. (2009). Analysis of rural and urban households' food consumption differential in the North-Central, Nigeria: A microeconomic approach. *Journal of Development and Agricultural Economics*, 1(2), 018-026.
- Ordóñez-Iriarte J. M. (2020). Salud mental y salud ambiental. Una visión prospectiva. Informe SESPAS 2020 [Mental health and environmental health. A prospective view. *Gaceta sanitaria*, 34(1), 68–75. doi: 10.1016/j.gaceta.2020.05.007
- Παπαγεωργίου, Ι. (2015). *Θεωρία δειγματοληψίας*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Pawłowski, A. (2008). How many dimensions does sustainable development have? *Sustainable development*, 16(2), 81-90. doi: 10.1002/sd.339
- Perdomo Pérez, M. T., Blanco, A., & Sánchez, F. (2018). *Construyendo comunidades resilientes*. Ediciones Unibagué: Ibagué, Tolima.
- Pickett, S. T. A., Cadenasso, M. L., & Grove, J. M. (2004). Resilient cities: Meaning, models, and metaphor for integrating the ecological, socio-economic, and planning realms. *Landscape and Urban Planning*, 69(4), 369–384. doi: 10.1016/j.landurbplan.2003.10.035
- Pinheiro, D. P. N. (2004). A resiliência em discussão. *Psicologia em estudo*, 9, 67-75. doi: 10.1590/S1413-73722004000100009
- Pojani, D., & Stead, D. (2015). Sustainable urban transport in the developing world: beyond megacities. *Sustainability*, 7(6), 7784-7805. doi: 10.3390/su7067784
- Poncet, S., & Zhu, N. (2005). La dynamique migratoire des ruraux vers les villes. *Perspectives chinoises*, 2005(91).

- Repetti, A., & Desthieux, G. (2006). A Relational Indicator set Model for urban land-use planning and management: Methodological approach and application in two case studies. *Landscape and Urban Planning*, 77(1-2), 196-215. doi: 10.1016/j.landurbplan.2005.02.006
- Resilience Alliance, (2007). *Urban Resilience Research Prospectus - A Resilience Alliance Initiative for Transitioning Urban Systems towards Sustainable Futures*. Australia: CSIRO.
- Ritchie, A., & Thomas, R. (2013). *Sustainable urban design: an environmental approach*. Taylor & Francis.
- Robert, K. W., Parris, T. M., & Leiserowitz, A. A. (2005). What is sustainable development? Goals, indicators, values, and practice. *Environment: science and policy for sustainable development*, 47(3), 8-21. doi: 10.1080/00139157.2005.10524444
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J., & Winslow, H. (2020). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health care for women international*, 41(11-12), 1313-1334. doi: 10.1080/07399332.2020.1832097
- Rodrigo-Cano, D., Picó, M. J., & Dimuro, G. (2019). Los Objetivos de Desarrollo Sostenible como marco para la acción y la intervención social y ambiental. *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 9(17), 25-36. doi: 10.17163/ret.n17.2019.02
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611. doi: 10.1192/bjp.147.6.598
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse Negl.*, 31(3), 205-209. doi: 10.1016/j.chiabu.2007.02.001
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. doi: 10.1017/S0954579412000028
- Scott, M., Lennon, M., Douglas, O., & Bullock, C. (2015). *Eco-Health: Ecosystem Benefits of Green Space for Health* (No. 328). Wexford: EPA Research Report.

- Shahmohamadi, P., Che-Ani, A. I., Ramly, A., Maulud, K. N. A., & Mohd-Nor, M. F. I. (2010). Reducing urban heat island effects: A systematic review to achieve energy consumption balance. *International Journal of Physical Sciences*, 5(6), 626-636. doi: 10.5897/IJPS.9000475
- Siavash, Y. S. (2016). *Achieving Urban Resilience: Through Urban Design and Planning Principles*. Oxford: Oxford Brookes University.
- Silverman, A. M., Molton, I. R., Alschuler, K. N., Ehde, D. M., & Jensen, M. P. (2015). Resilience predicts functional outcomes in people aging with disability: A longitudinal investigation. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(7), 1262-1268. doi: 10.1016/j.apmr.2015.02.023
- Siriwardhana, C., & Stewart, R. (2013). Forced migration and mental health: Prolonged internal displacement, return migration and resilience. *International Health*, 5(1), 19–23. doi:10.1093/inthealth/ihs014
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support? *World Psychiatry*, 15(1), 77. doi: 10.1002/wps.20282
- Taylor, M. G., & Carr, D. (2021). Psychological resilience and health among older adults: a comparison of personal resources. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(6), 1241-1250. doi: 10.1093/geronb/gbaa116
- Taylor, M. G., Carr, D. C., Ureña, S., & Min, S. N. (2019). Early-Life Military Exposures and Functional Impairment Trajectories Among Older Male Veterans: The Buffering Effect of Psychological Resilience. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 74(5):832- 841. doi:10.1093/geronb/gby029
- Terris, M. (1982). *La revolución epidemiológica y la medicina social*. México: Siglo XXI.

- Thompson, G., Wrath, A., Trinder, K., & Adams, G. C. (2018). The roles of attachment and resilience in perceived stress in medical students. *Canadian medical education journal*, 9(4), 69-77. Ανακτήθηκε 21 Αυγούστου, 2021, από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6260503/>
- Toubin, M., Lhomme, S., Diab, Y., Serre, D., & Laganier, R. (2012). La Résilience urbaine: un nouveau concept opérationnel vecteur de durabilité urbaine?. *Développement durable et territoires. Économie, géographie, politique, droit, sociologie*, 3(1). doi: 10.4000/developpementdurable.9208
- Trombeta, L. H. & Guzzo, R. S. L. (2002). *Enfrentando o cotidiano adverso: estudo sobre resiliência em adolescents*. Campinas: Alínea.
- Truffino, J. C. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud mental*, 3(4), 145-151. doi: 10.1016/j.rpsm.2010.09.003
- Tsoukala, K. (2010). Urbanisation et identité de l'espace en Grèce. Le cas de l'agglomération périurbaine de Themi. *Etudes Balkaniques*, (1), 295-315. doi: 10.3917/balka.017.0295
- Tsoulouvis, L. (2002). Globalisation, métropolisation et processus de restructuration du système urbain en Grèce. *Cahiers de la Méditerranée*, (64), 331-357. doi: 10.4000/cdlm.83
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- Turan, M. T., & Besirli, A. (2008). Impacts of urbanization process on mental health. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9(4), 238-243.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235. doi: 10.1093/bjsw/bcl343
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience. *Ecology and Society*, 23(4). Ανακτήθηκε 24 Ιουλίου, 2021, από <https://www.jstor.org/stable/26796886>

- United Nations – UN. Department of Economic and Social Affairs Population Division. (2014). *World Urbanization Prospects: the 2014 revision*. New York: United Nations.
- Ανακτήθηκε 24 Αυγούστου, 2021, από <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.pdf>
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work, 54*(1), 1-18. doi: 10.15270/54-1-611
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*.
- Wells, M. (2009). Resilience in rural community-dwelling older adults. *The Journal of Rural Health, 25*(4), 415-419. doi: 10.1111/j.1748-0361.2009.00253.x
- Wheeler, S. M. (2015). Built landscapes of metropolitan regions: An international typology. *Journal of the American Planning Association, 81*(3), 167-190. doi: 10.1080/01944363.2015.1081567
- Wild, J., El-Salahi, S., & Esposti, M. D. (2020). The effectiveness of interventions aimed at improving well-being and resilience to stress in first responders: A systematic review. *European Psychologist, 25*(4), 252–271. doi: 10.1027/1016-9040/a000402
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology, 21*(2), 152-169. doi: 10.1017/S0959259810000420
- Wu, J. (2010). Urban sustainability: an inevitable goal of landscape research. *Landscape Ecol, 25*, 1–4. doi: 10.1007/s10980-009-9444-7
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience, 7*, 10. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00010
- Zhong, L., Li, X., Law, R., & Sun, S. (2020). Developing sustainable urbanization index: Case of China. *Sustainability, 12*(11), 4585. doi: 10.3390/su12114585
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research, 1*–9. doi:10.1155/2012/485956

Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*, 34(12), 2295-2303. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.08.009

181 fremont. (χ.χ.). Ανακτήθηκε 4 Σεπτεμβρίου, 2021, από <https://181fremont.com>

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο

Ενότητα 1. Δημογραφικά Στοιχεία

1. Φύλο

Άνδρας

Γυναίκα

Άλλο

2. Ηλικία

18-33

34-49

50-65

Άνω των 66 ετών

3. Τόπος Γέννησης

Αγροτική περιοχή

Αστικό κέντρο

Ημιαστικό κέντρο

Νησιωτική περιοχή

Άλλο

4. Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Σε διάσταση

Σύμφωνο συμβίωσης

Χήρος/α

Άλλο

5. Έχετε παιδιά;

Ναι

Όχι

6. Αριθμός παιδιών

Κανένα

Ένα

Δύο

Περισσότερα από δύο

7. Μορφωτικό Επίπεδο

Απόφοιτος/η Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης

Απόφοιτος/η Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Απόφοιτος/η Μεταλυκειακής Εκπαίδευσης (IEK κλπ.)

Απόφοιτος/η Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης (ΑΕΙ-ΤΕΙ)

Κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου

Κάτοχος Διδακτορικού τίτλου

Άλλο

8. Εργασιακή κατάσταση

Άνεργος/η

Αυτοαπασχολούμενος/η

Δημόσιος τομέας

Ιδιωτικός τομέας

Συνταξιούχος/α

Φοιτητής/τρια

Άλλη

Ενότητα 2. Η ποιότητα ζωής στο αστικό περιβάλλον του Δήμου Ζωγράφου

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στην ποιότητα της ζωής στο Δήμο Ζωγράφου. Σημειώστε την επιλογή που σας εκφράζει σύμφωνα με αυτό που αναφέρει η πρόταση ή η ερώτηση.

1. Χρόνος Διαμονής στο Δήμο Ζωγράφου

0-5 έτη

6-10 έτη

11-15 έτη

16-20 έτη

Άνω των 20 ετών

2. Αιτία Μετακίνησης στο Δήμο Ζωγράφου

Ανεργία

Καλύτερες υποδομές

Παραμένω στον ίδιο τόπο που γεννήθηκα

Σπουδές

Άλλη

3. Σε τι βαθμό είστε ευχαριστημένοι από την ποιότητα ζωής στο Δήμο Ζωγράφου;

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4

Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

4. Ποιά είναι τα πλεονεκτήματα που προσφέρει στους κατοίκους ο Δήμος Ζωγράφου; Έως 5 επιλογές.

Αθλητικές εγκαταστάσεις

Ασφαλής πόλη

Βελτιωμένο και τακτικό συγκοινωνιακό δίκτυο

Έξυπνες εφαρμογές (ψηφιακή πλατφόρμα διαχείρισης αιτημάτων από τους πολίτες κτλ.)

Κάδοι ανακύκλωσης, κόκκινοι κάδοι ανακύκλωσης ρούχων και σπιτάκια της ανταποδοτικής ανακύκλωσης συσκευασιών
Καθαρή πόλη και αναβαθμισμένες υπηρεσίες καθαριότητας
Καλές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των πολιτών
Λειτουργία Κοινωνικού Παντοπωλείου και Φαρμακείου
Λειτουργία Πανεπιστημίων
Μειωμένη ατμοσφαιρική ρύπανση
Παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO
Ποδηλατόδρομοι και περπατητικοί δρόμοι
Πολιτιστικές εκδηλώσεις
Ύπαρξη πολιτιστικής κληρονομιάς
Υπόγειοι κάδοι σκουπιδιών
Υποδομές
Υποδομές για Α.με.Α
Χώροι πρασίνου
Άλλο

5. Ποια είναι τα προβλήματα της καθημερινότητας στο Δήμο Ζωγράφου; Έως 5 επιλογές.

Αδυναμία εργασιακής απασχόλησης
Αναξιοποίητο απόθεμα κτιρίων
Ελλείψεις στην υγειονομική περίθαλψη
Έλλειψη εγκαταστάσεων και υποδομών για Α.με.Α.
Έλλειψη έξυπνων εφαρμογών (Υλοποίηση ασύρματου δικτύου ελεύθερης πρόσβασης στο διαδίκτυο σε κοινόχρηστους χώρους και δημοτικά κτίρια κτλ.)
Έλλειψη ποδηλατόδρομων
Έλλειψη πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων
Ελλειψη πολιτιστικών και αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά
Έλλειψη χώρων πρασίνου
Ελλειψη υπόγειου πάρκινγκ

Έλλειψη ποιότητας αστικών υποδομών (π.χ. δρόμοι, χώροι στάθμευσης, ελεύθεροι χώροι, δίκτυα ύδρευσης κτλ.)

Ελλιπής καθαριότητα

Περιορισμένες παιδικές χαρές

Περιορισμένη αθλητική υποδομή

Περιορισμένη οικονομική δραστηριότητα

Περιορισμένη υλοποίηση πρωτοβουλιών για τη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης

Περιορισμένο συγκοινωνιακό δίκτυο

Περιορισμένοι κάδοι ανακύκλωσης, κόκκινοι κάδοι ανακύκλωσης ρούχων και σπιτάκια της ανταποδοτικής ανακύκλωσης συσκευασιών

Πυκνή και άναρχη δόμηση

Υψηλά επίπεδα ρύπανσης

6. Υπερτερούν τα ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ή τα ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ στη ζωή σας στο Δήμο Ζωγράφου;

Πλεονεκτήματα

Προβλήματα

7. Γνωρίζετε τι σημαίνει Βιώσιμη ανάπτυξη;

Ναι

Όχι

8. Κατά τη γνώμη σας τί αφορά η βιώσιμη ανάπτυξη μιας περιοχής; (Δυνατότητα πολλαπλών επιλογών)

Κοινωνική δραστηριότητα

Οικονομική δραστηριότητα

Περιβαλλοντική δραστηριότητα

Πολιτιστική δραστηριότητα

Όλα τα παραπάνω

Άλλο

9. Σε τι βαθμό είστε ενημερωμένοι σχετικά με τις δυνατότητες βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

10. Σε τι βαθμό υλοποιούνται δράσεις με στόχο της βελτίωση της βιώσιμης ανάπτυξης στο Δήμο Ζωγράφου; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

11. Σε τί βαθμό συμφωνείτε ότι τα περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Δήμος Ζωγράφου σε σχέση με το σύνολο των αστικών περιοχών της Ελλάδας είναι λιγότερα; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

12. Σε τί βαθμό συμφωνείτε ότι ο Δήμος Ζωγράφου εφαρμόζει ένα σύνολο καλών πρακτικών συγκριτικά με τους υπόλοιπους Δήμους της Αττικής; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

13. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά στη χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων απορριμμάτων; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

14. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά στη χωροθέτηση και το πλήθος των κάδων ανακύκλωσης; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

15. Σε τί βαθμό θεωρείτε το Δήμο Ζωγράφου μία πυκνοκατοικημένη περιοχή; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

16. Σε τί βαθμό θεωρείτε ότι η πυκνή δόμηση του Δήμου Ζωγράφου επηρεάζει τη διάθεσή σας; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

17. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τους χώρους πρασίνου; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

18. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τις υπηρεσίες καθαριότητας; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

19. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά την αντιμετώπιση της ηχορύπανσης; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

20. Σε τί βαθμό συμφωνείτε ότι η ηχορύπανση που υπάρχει στο Δήμο Ζωγράφου, σας δημιουργεί επιπτώσεις στη συμπεριφορά σας (δυσκολία συγκέντρωσης, άγχος κτλ.); Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

21. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τη λειτουργία και τις υποδομές των παιδικών χαρών; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

22. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τις αθλητικές εγκαταστάσεις; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

23. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά την κινητικότητα των Α.με.Α. στην πόλη (υποδομές και αθλητικές εγκαταστάσεις); Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

24. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά την αντιμετώπιση των κυκλοφοριακών προβλημάτων; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

25. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά την αντιμετώπιση της παράνομης στάθμευσης; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

26. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τις δράσεις για την ισότητα των φύλων; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

27. Σε τί βαθμό είστε ευχαριστημένοι από τις δημοτικές αρχές, όσον αφορά τις πολιτιστικές και αθλητικές δράσεις; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

28. Σε τί βαθμό συμφωνείτε ότι οι κάτοικοι του Δήμου Ζωγράφου έχουν οικολογική συνείδηση; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ

0 1 2 3 4

29. Σε τί βαθμό επιλέγετε να περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας στο Δήμο Ζωγράφου; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ *

0 1 2 3 4

30. Πιστεύετε ότι ο τρόπος ζωής σας στο Δήμο Ζωγράφου είναι βιώσιμος; Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα: 0 Καθόλου, 1 Λίγο, 2 Αρκετά, 3 Πολύ, 4 Πάρα πολύ *

0 1 2 3 4

31. Ποιοί θεωρείτε ότι είναι οι λόγοι για τους οποίους ο τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου, μπορεί να γίνει πιο βιώσιμος τα επόμενα 10 χρόνια; Έως 5 επιλογές.

Αναδιαμόρφωση και βελτίωση των υποδομών εθελοντισμού

Αξιοποίηση της δημοτικής ακίνητης περιουσίας

Βελτίωση και ενίσχυση των πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων

Βελτίωση των δράσεων και των κάδων ανακύκλωσης

Δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής

Δημιουργία παιδικών χαρών με προδιαγραφές ISO

Δημιουργία υπόγειου πάρκινγκ

Ενίσχυση κινητικότητας των Α.με.Α (υποδομές και αθλητικές εγκαταστάσεις)

Ενίσχυση των καλών πρακτικών

Ενίσχυση των τουριστικών υποδομών διαμονής και αναψυχής

Ποιότητα των ανθρωπίνων σχέσεων

Υλοποίηση αναπτυξιακών έργων

Υλοποίηση κοινωνικών και πολιτιστικών δράσεων για τις ευάλωτες ομάδες

Άλλο

32. Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι λόγοι για τους οποίους ο τρόπος ζωής στο Δήμο Ζωγράφου, ΔΕΝ μπορεί να γίνει πιο βιώσιμος για τα επόμενα 10 χρόνια; Έως 5 επιλογές.

Απουσία στόχων για μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου

Έλλειψη δράσεων για την ισότητα των φύλων

Έλλειψη δράσεων υποστήριξης της λειτουργίας των τοπικών εμπορικών καταστημάτων

Έλλειψη εγκαταστάσεων και υποδομών για ΑΜΕΑ

Μειωμένη προσέλκυση εταιρειών και επενδύσεων

Περιορισμένες παιδικές χαρές με προδιαγραφές ISO

Περιορισμένο συγκοινωνιακό δίκτυο

Περιορισμένες υποδομές για παιδιά

Πυκνή και άναρχη δόμηση

Υψηλά επίπεδα ανεργίας

Υψηλά επίπεδα ηχορύπανσης
Υψηλά επίπεδα περιβαλλοντικής ρύπανσης
Χαμηλά επίπεδα εργασιακής απασχόλησης
Άλλο

33. Τι πρέπει να αλλάξει στην τοπική ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (π.χ., υπηρεσίες, εκμετάλλευση τοπικών πόρων) ώστε να γίνει η ζωή σας ΚΑΛΥΤΕΡΗ στο ΜΕΛΛΟΝ; Έως 5 επιλογές.

Ανάπλαση του χώρου της βίλας Ζωγράφου
Ανάπλαση του πάρκου Γουδή
Αναπτυξιακά έργα
Αξιοποίηση της Πανεπιστημιούπολης και Πολυτεχνειούπολης
Δημιουργία θέσεων εργασίας
Δημιουργία ψηφιακής πλατφόρμας υποστήριξης των καινοτόμων επιχειρηματικών ιδεών
Εξασφάλιση της οικονομικής στήριξης των κοινωνικά αδύναμων πολιτών
Προσέλκυση εταιρειών
Προβολή της επιχειρηματικότητας και της καινοτομίας από τον ιστότοπο του δήμου
Άλλο

34. Τι πρέπει να αλλάξει στην τοπική ΚΟΙΝΩΝΙΑ ώστε να γίνει η ζωή σας ΚΑΛΥΤΕΡΗ στο ΜΕΛΛΟΝ; Έως 5 επιλογές.

Βελτίωση αθλητικών εγκαταστάσεων
Ενίσχυση και βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας
Ενίσχυση θεσμών συλλογικότητας και εθελοντισμού με έμφαση στη νεολαία
Ενίσχυση της ισότητας των ευκαιριών στην κοινωνία
Ενίσχυση των προσφερόμενων υπηρεσιών προς τις ευάλωτες ομάδες
Καλύτερη οργάνωση δημόσιων υπηρεσιών μέσα από τη χρήση των έξυπνων εφαρμογών
Προστασία και ανάδειξη της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς
Συνεργασία Πανεπιστημίων με τα σχολεία
Υποστήριξη εκπαιδευτικών δράσεων και κατάρτιση στη χρήση των νέων τεχνολογιών

Υποστήριξη πολιτιστικών δράσεων ανά εποχή

Άλλο

35. Τι πρέπει να αλλάξει στο τοπικό ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ώστε να γίνει η ζωή σας ΚΑΛΥΤΕΡΗ στο ΜΕΛΛΟΝ; Έως 5 επιλογές.

Αναδιαμόρφωση των παιδικών χαρών με προδιαγραφές ISO

Βελτιωμένη διαχείριση της κυκλοφορίας

Βελτίωση των υποδομών των πάρκων για τα παιδιά και τα Α.με.Α.

Δενδροφύτευση και καθαρισμός υπαρχόντων δασών

Δημιουργία και ανάπλαση χώρων πρασίνου και αναψυχής

Δημιουργία έξυπνων πινακίδων ενημέρωσης για τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις

Δημιουργία περιπατητικών και ποδηλατικών διαδρομών

Δημιουργία υπόγειου πάρκινγκ

Διαχείριση απορριμμάτων

Δράσεις για μείωση της περιβαλλοντικής ρύπανσης

Ενίσχυση των φιλικών προς το περιβάλλον μέσων μετακίνησης

Εφαρμογή δράσεων ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης υλικών

Εφαρμογή ολοκληρωμένων σχεδίων για την αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών

Άλλο

36. Ποιος ή ποιοι νομίζετε ότι μπορούν να συνεισφέρουν περισσότερο στο να ενισχυθεί η βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής Ζωγράφου μελλοντικά; Έως 5 επιλογές.

Η αστυνομία

Η εκκλησία

Η εκπαίδευση/το σχολείο

Η Ευρωπαϊκή Ένωση

Η κυβέρνηση

Η περιφέρεια Αττικής

Οι δημοτικές αρχές

Οι διάφοροι σύλλογοι πολιτών
Οι περιβαλλοντικές οργανώσεις
Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
Όλοι εμείς
Δεν γνωρίζω
Άλλο

Ενότητα 3. Μέτρηση Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Δημητριάδου & Σταλίκας, 2011)

Παρακαλούμε επιλέξτε έναν αριθμό από το 0 έως το 4 που να προσδιορίζει καλύτερα τη δική σας πραγματικότητα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών. Είναι σημαντικό να απαντήσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια και να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν “σωστές” ή “λάθος” απαντήσεις. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση. Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

- 0 Καθόλου αληθές
- 1 Σπάνια αληθές
- 2 Κάποιες φορές αληθές
- 3 Συχνά αληθές
- 4 Σχεδόν πάντα αληθές

1. Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή.

0 1 2 3 4

2. Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις.

0 1 2 3 4

3. Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν.

0 1 2 3 4

4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει.

0 1 2 3 4

5. Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις.

0 1 2 3 4

6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων.

0 1 2 3 4

7. Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη.

0 1 2 3 4

8. Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια.

0 1 2 3 4

9. Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο.

0 1 2 3 4

10. Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει.

0 1 2 3 4

11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου.

0 1 2 3 4

12. Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι.

0 1 2 3 4

13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια.

0 1 2 3 4

14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά.

0 1 2 3 4

15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων.

0 1 2 3 4

16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την Αποτυχία.

0 1 2 3 4

17. Με θεωρώ δυνατό άτομο.

0 1 2 3 4

18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις.

0 1 2 3 4

19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα.

0 1 2 3 4

20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου.

0 1 2 3 4

21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού.

0 1 2 3 4

22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου.

0 1 2 3 4

23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις.

0 1 2 3 4

24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου.

0 1 2 3 4

25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου.

0 1 2 3 4