



**ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ:
ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΓΙΑ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΜΚΟ
ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΙΣ ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Της
ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΣΚΟΡΔΗ

Μεταπτυχιακό στις Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα
Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου
Λευκωσία, Κύπρος
2022

Υποβληθείσα στη Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου
σε μερική εκπλήρωση
των απαιτήσεων για την απόκτηση
του Μεταπτυχιακού Τίτλου
MASTER OF ARTS

**ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ:
ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΓΙΑ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΜΚΟ
ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΙΣ ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Διπλωματική Εργασία

Επιβλέποντες Καθηγητές

Δρ. Όλγα Σολομώντος – Κουντούρη

Δρ. Μύρια Κκάλη

Δρ. Ηλίας Μπεζεβέγκης

Επιτροπή Αξιολόγησης

Δρ. Όλγα Σολομώντος – Κουντούρη

Δρ. Μύρια Κκάλη

Δρ. Ηλίας Μπεζεβέγκης

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος

Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών

Δρ. Όλγα Σολομώντος- Κουντούρη

Ημερομηνία Έγκρισης: 27 Ιανουαρίου 2022

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής

Εγώ, η Χριστίνα Σκορδή, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Τρίτη ηλικία και Εθελοντισμός: Πλάνο μάρκετινγκ για φιλανθρωπικό ΜΚΟ βασισμένο σε ψυχοκοινωνικές ανάγκες ηλικιωμένων γυναικών», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές της διπλωματικής μου εργασίας. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Χριστίνα Σκορδή

Στην κόρη μου, Αριάδνη

Ευχαριστίες

Για την εμπύχωση και την έμπνευση, την κατανόηση, την αδιάκοπη βοήθεια και την καθοδήγηση, για την ιδέα της να υλοποιηθεί η παρούσα διπλωματική, ένα μεγάλο, από καρδιάς ευχαριστώ στη Δρα Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη, που ήταν δίπλα μου κατά τη διάρκεια των σπουδών, της πρακτικής μου άσκησης και της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας μου.

Ευχαριστώ θερμά την ομάδα του Φιλανθρωπικού Σωματίου Ιδαλιάδες, που συμφώνησε να συμμετέχει στην έρευνα και ειδικά τη μητέρα μου, τη Δέσποινα Χαραλάμπους, που αποτελεί κομμάτι τους και που μου έδειξε τον δρόμο να τις συναντήσω, να τις μελετήσω, να θαυμάσω τη μεγαλοψυχία, τη φρεσκάδα και τον δυναμισμό τους.

Ακόμη, ευχαριστώ πολύ τη Δρα Μύρια Κκάλη για τη μεθοδική της καθοδήγηση, τον Δρα Ηλία Μπεζεβέγκη για τις πολύτιμες γνώσεις του, όπως και τον πρωτοπρεσβύτερο π. Κυπριανό Κουντούρη, Διευθυντή της Θ.Σ.Ε.Κ., που συμπορεύτηκε μαζί με όλους σ' αυτό το μοναδικό ταξίδι γνώσεων με το αμέριστο ενδιαφέρον του. Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης την Ψυχολόγο -Σχολική Σύμβουλο, Λουίζα Μιχαήλ για τη στήριξή της στα Εργαστηρίων Ενδυνάμωσης των Ιδαλιάδων, κατά τη διάρκεια της πρακτικής μου άσκησης.

Τέλος, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Θεοδωρή Γεωργίου για τις πολλές στιγμές κατά τη διάρκεια των δυο τελευταίων χρόνων, που στάθηκε δίπλα μου και ήταν παρών για την οικογένειά μας, τις ώρες απουσίας και μελέτης μου.

Περίληψη

Με τη μακροζωία να εμφανίζεται στη σύγχρονη ανθρώπινη ιστορία, το φαινόμενο της γήρανσης αποτελεί μια από τις σημαντικότερες κοινωνικο-οικονομικές προκλήσεις των καιρών μας. Οι άνθρωποι στην τρίτη ηλικία παραμένουν ενεργοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συνεχίζουν τον επαγγελματικό τους βίο και συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, κυρίως μετά τη συνταξιοδότηση. Μία από τις προοπτικές κατά την ηλικιακή αυτή περίοδο, συνυφασμένη με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, είναι η ενασχόλησή τους με τα κοινά.

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η παρουσίαση ενός πλάνου μάρκετινγκ, το οποίο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εθελοντριών τρίτης ηλικίας του Φιλανθρωπικού Γυναικείου Σωματείου Ιδαλιάδες, της επαρχίας Λευκωσίας, στην Κύπρο. Το πλάνο μάρκετινγκ παράλληλα στοχεύει και στην προσέλκυση περισσότερων εθελοντριών, κάτι που θα επιτευχθεί με την προσαρμογή του στα αποτελέσματα της διερεύνησης των ψυχοκοινωνικών αναγκών της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας γυναικών.

Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ποιοτική έρευνα, έτσι ώστε να απαντηθούν βασικά ερωτήματα που αφορούν στη διερεύνηση των αναγκών της τρίτης ηλικίας και τα οποία βασίστηκαν στις απόψεις των ιδρυτικών και πιο ενεργών μελών του Σωματείου (με Μέσο Όρο την ηλικία των 70 χρονών, Διακύμανση 28,1 και Τυπική Απόκλιση 5,3).

Το πλάνο μάρκετινγκ που αναπτύχθηκε για το συγκεκριμένο Σωματείο, σχεδιάστηκε με βάση τα συμπεράσματα από τα πρωτογενή δεδομένα (πραγματοποίηση έρευνας), όπως και με δευτερογενή (ανάλυση SWOT), έτσι ώστε να εξετάσει με λεπτομέρεια το εσωτερικό του Σωματείου στην παρούσα φάση, να θέσει μελλοντικούς στόχους αλλά και να προτείνει δράσεις που θα πρέπει να υλοποιηθούν για την επίτευξη μιας πετυχημένης λειτουργίας του Σωματείου. Το πλάνο μάρκετινγκ που αναπτύχθηκε από τα συμπεράσματα της έρευνας, μπορεί να αξιοποιηθεί και από άλλους οργανισμούς.

Τα αποτελέσματα της έρευνας βασίστηκαν στην ανάλυση τεσσάρων θεματικών, που αφορούσαν στην α) αντίληψη εαυτού και ρόλων, β) στην εξασφάλιση του ευ ζειν, γ) στις δραστηριότητες και την κοινωνικοποίηση και δ) στο τρίπτυχο κοινωνία-φιλανθρωπία-εθελοντισμός, σε συνάρτηση με το θεωρητικό πλαίσιο που αφορά σε γυναίκες τρίτης ηλικίας (και όπου ήταν εφικτό σε νέες ηλικιωμένες γυναίκες). Όπως αποδείχθηκε, η ενεργή συμμετοχή γυναικών τρίτης ηλικίας στα κοινά, συντείνει στην καλύτερη ποιότητα ζωής τους, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός κοινωνικού δικτύου αλληλοϋποστήριξης και κοινωνικοποίησης. Παρόλα αυτά η κάλυψη αναγκών των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας στο

πλαίσιο της δια βίου ανάπτυξης, είναι επιτακτική, έτσι ώστε να μπορέσουν να συμβαδίσουν με τις συνεχόμενες εξελίξεις και απαιτήσεις της σημερινής εποχής.

Λέξεις κλειδιά: τρίτη ηλικία, ευ ζην, φιλανθρωπία, εθελοντισμός, πλάνο μάρκετινγκ.

Abstract

With longevity appearing in modern human history, the phenomenon of ageing is one of the most important socio-economic challenges of our times. People in old age remain active for longer, continue their working lives and participate in social activities, especially after retirement. One of the perspectives in this age period, which is linked to the quality of life of older people, is their involvement in the community.

The aim of this research is to present a marketing plan that meets the needs of the elderly volunteers of the Women's Charitable Association Idaliades in Nicosia district in Cyprus. The marketing plan also aims at attracting more volunteers, which will be achieved by adapting it to the results of the investigation of the psychosocial needs of the specific age group of women.

A qualitative survey was carried out to collect data in order to answer key questions concerning the investigation of the needs of the elderly, based on the opinions of the founding and most active members of the Association (with a mean age of 70 years old, a variance of 28.1 and a standard deviation of 5.3).

The marketing plan developed for this Association was designed based on the findings from the primary data (conducting a survey) as well as secondary (SWOT analysis), in order to examine in detail, the internal situation of the Association at this stage, to set future objectives and to propose actions to be implemented in order to achieve a successful operation of the Association. The marketing plan developed from the findings of the research can be used by other organizations.

The results of the research were based on the analysis of four themes, relating to (a) self-concept and roles, (b) ensuring well-being, (c) activities and socialization, and (d) the triad of society-philanthropy-volunteering, in relation to the theoretical framework relating to older women (and where possible young older women). As it turned out, the active participation of older women in the community contributes to a better quality of life for them, contributing to the formation of a social network of mutual support and socialization. Nevertheless, meeting the needs of older people in the context of lifelong development is imperative in order to enable them to keep pace with the ongoing developments and demands of today's world.

Key-words: *old age, well-being, charity, volunteering, marketing plan.*

Πίνακας Περιεχομένων

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής.....	iv
<i>Στην κόρη μου, Αριάδνη</i>	v
Ευχαριστίες	vi
Περίληψη	vii
Abstract.....	ix
Πίνακας Περιεχομένων	xi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	xiv
Εισαγωγή.....	xv
Κεφάλαιο 1: Τρίτη Ηλικία	1
1.1 Διαδικασία Γήρανσης	1
1.1.1 Η τρίτη ηλικία σε αριθμούς: Οι προκλήσεις της γήρανσης	2
1.1.2 Η τρίτη ηλικία στην Κύπρο.....	3
1.1.3 Προσδόκιμο ζωής στις γυναίκες	4
1.2 Θεωρίες της Γήρανσης.....	4
1.2.1 Η εξέλιξη της προσωπικότητας στη γήρανση.....	5
1.3 Ποιότητα ζωής και κοινωνικοποίηση στην τρίτη ηλικία	7
1.3.1 Το ευ ζην στην τρίτη ηλικία.....	7
1.3.2 Πετυχημένη και Ενεργός Γήρανση	8
1.3.3 Σύγχρονες προσεγγίσεις	11
1.3.4 Κοινωνικό δίκτυο στην τρίτη ηλικία: Σχέσεις και κοινωνική ζωή	11
1.3.5 Γυναίκες και φιλία.....	12
1.4 Παράγοντες για την εξασφάλιση ευζωίας.....	13
1.4.1 Ελεύθερος χρόνος	13
1.4.2 Ευζωία και Φιλανθρωπία	13
1.4.3 Θρησκευτικότητα και Πνευματικότητα	14
1.4.4 Νέες Τεχνολογίες	16
1.4.5 Παράγοντας Χιούμορ.....	17
1.4.6 Ψυχική ανθεκτικότητα	18

Κεφάλαιο 2: Κοινωνικό Μάρκετινγκ	21
2.1 Ιστορία και θεμελιώδεις αρχές του κοινωνικού μάρκετινγκ	21
2.2 Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις και κοινωνικό μάρκετινγκ	22
2.3 Πλάνο μάρκετινγκ – Marketing Plan.....	24
2.4 Αναγκαιότητα και σημαντικότητα της έρευνας	26
2.5 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα	27
Κεφαλαίο 3: Μεθοδολογία	29
3.1 Σχεδιασμός Έρευνας	30
3.2 Γνωριμία και Πρακτική Άσκηση στο Σωματείο Ιδαλιάδες.....	30
3.3 Το Δείγμα	32
3.4 Δημογραφικές πληροφορίες για τις συμμετέχουσες.....	33
3.5 Ερευνητικά Εργαλεία: Συνέντευξη	34
3.5.1 Τύπος Συνέντευξης: Ημι-δομημένη.....	34
3.5.2 Οδηγός Συνέντευξης.....	35
3.5.3 Εισαγωγική Συζήτηση/Συστάσεις/Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων.....	36
3.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	36
3.7 Ανάλυση δεδομένων.....	37
3.8 Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας της έρευνας.....	39
Κεφαλαίο 4: Αποτελέσματα.....	43
4.1 Πρώτη θεματική: Αντίληψη εαυτού και ρόλων	43
4.2 Δεύτερη θεματική: Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζην	45
4.3 Τρίτη θεματική: Δραστηριότητες και Κοινωνικοποίηση	48
4.4 Τέταρτη θεματική: Κοινωνία, φιλανθρωπία, εθελοντισμός	50
Κεφάλαιο 5: Συζήτηση	53
5.1 Αντίληψη εαυτού και ρόλων	53
5.2 Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζην	54
5.3 Δραστηριότητες και Κοινωνικοποίηση	54
5.4 Κοινωνία, φιλανθρωπία, εθελοντισμός	55
5.5 Περιορισμοί και Αδυναμίες.....	55
Κεφαλαίο 6: Πλάνο Μάρκετινγκ για το Σωματείο Ιδαλιάδες & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	57

6.1 Πλάνο Μάρκετινγκ	57
6.2 Συμπεράσματα	67
Βιβλιογραφία.....	70
Παραρτήματα.....	82

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<i>Πίνακας 2.1: Πλάνο Μάρκετινγκ.....</i>	<i>25-26</i>
<i>Πίνακας 4.1: Ανάλυση Συχνοτήτων για αντίληψη εαυτού και προσωπικές ανάγκες.....</i>	<i>44</i>
<i>Πίνακας 4.2: Ανάλυση Συχνοτήτων για θέματα που αφορούν στην «Προσωπική Ευεξία».....</i>	<i>46-47</i>
<i>Πίνακας 4.3: Ανάλυση συχνοτήτων για ασχολίες των γυναικών στον ελεύθερο χρόνο.....</i>	<i>49-50</i>
<i>Πίνακας 4.4: Ανάλυση Συχνοτήτων για θέματα που αφορούν στην «Προσφορά».....</i>	<i>52</i>
<i>Πίνακας 6.1: Πλάνο μάρκετινγκ για το φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες.....</i>	<i>57-67</i>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το γήρας, που αποδίδεται με τους όρους της τρίτης ηλικίας και της ύστερης ενήλικης ζωής, τοποθετείται στα 65 και άνω χρόνια του ανθρώπου, με το ποσοστό όσων εντάσσονται σήμερα στην κατηγορία αυτή, να είναι το μεγαλύτερο από οποιαδήποτε άλλη περίοδο στην ανθρώπινη ιστορία (United Nations, 2011).

Παλαιότερα το γήρας ήταν συνώνυμο της απώλειας και της παρακμής: νοητικής απώλειας, απώλειας εγκεφαλικών κυττάρων, ενεργητικότητας και σεξουαλικής επιθυμίας (Feldman, 2011). Πρόκειται για θεωρήσεις που βρίσκουν αντίθετες τις σχετικές σύγχρονες επιστημονικές απόψεις, οι οποίες σκιαγραφούν μια διαφορετική εικόνα και παρουσιάζουν την ύστερη ενήλικη ζωή, ως την περίοδο κατά την οποία οι άνθρωποι αν και παρακμάζουν σε κάποιους τομείς, σε κάποιους άλλους συνεχίζουν να αναπτύσσονται και να αλλάζουν (Bowling, 2005). Επιπλέον, πολλοί ηλικιωμένοι είναι το ίδιο ακμαίοι και ενεργητικοί, όπως πολλά άτομα νεότερά τους, γι' αυτό και με τον όρο 'νέοι ηλικιωμένοι', περιγράφονται όσοι βρίσκονται μεταξύ 65^{ου} - 74^{ου} έτους της ηλικίας τους, οι περισσότεροι εκ των οποίων είναι δραστήριοι και υγιείς, ανεξάρτητοι και εύστροφοι, ευφυείς και οξυδερκείς (Feldman, 2011).

Ο σημαντικός ρόλος της τρίτης ηλικίας μπορεί να διαδραματιστεί και μέσα από την κοινωνική προσφορά, την ενασχόλησή τους με τα κοινά και τη συμμετοχή τους σε φιλανθρωπικές δράσεις (Λάιου & Κουγιουμτζή, 2019). Έρευνες επιβεβαιώνουν πως η συμμετοχή των ηλικιωμένων στα κοινά, είναι συνυφασμένη με την καλή υγεία, καθώς μειώνει τη μοναξιά και την κατάθλιψη, δημιουργώντας ευκαιρίες για ανάληψη δράσης, πλούτο γνώσεων, εμπειριών και αυτοεκτίμησης (Eurostat, 2020). Φαίνεται ακόμα ότι από τη σχέση ανάμεσα στον εθελοντισμό και την υγεία προκύπτει βελτίωση της ψυχικής υγείας και μείωση της θνησιμότητας (Λάιου & Κουγιουμτζή, 2019). Η αξία του εθελοντισμού στην τρίτη ηλικία και η συμβολή της στην ευζωία, οφείλεται και στο γεγονός πως οι ηλικιωμένοι εκτιμούν πως αισθάνονται χρήσιμοι, γιατί μπορούν να στηρίξουν και να προσφέρουν βοήθεια σε άλλους ανθρώπους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό γι' αυτούς (Allen, 2008).

Ταυτόχρονα ο εθελοντισμός αποκτά οικονομική αξία, αφού επίσημα στοιχεία της ΕΕ, δείχνουν ότι το 1/5 των νέων ηλικιωμένων (65-74 ετών) συμμετέχει σε επίσημο ή/και ανεπίσημο εθελοντισμό, όπως επίσης και τα άτομα ηλικίας 75+ όταν το επιτρέπει η υγεία τους (European Commission, 2021).

Μάλιστα με βάση τα στοιχεία αυτά, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19, οι συνταξιούχοι στην Ευρώπη βοήθησαν την κοινότητα ως ιατρικό ή νοσηλευτικό προσωπικό ή παρέχοντας εθελοντικές υπηρεσίες για την ανακούφιση συνανθρώπων τους στην καθημερινή τους ζωή (European Commission, 2021).

Στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο δεν έχουν γίνει αρκετές μελέτες για τη διερεύνηση των δυνατοτήτων και αναγκών των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Γι' αυτό και η παρούσα έρευνα θα συνεισφέρει στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς η τρίτη ηλικία χρειάζεται ακόμα διερεύνηση, αναδεικνύοντας θέματα του συγκεκριμένου της Κύπρου. Επιπλέον, η πρωτοτυπία και η καινοτομία της έρευνας έγκειται στο γεγονός, πως συνδυάζει την ψυχολογική έρευνα -στην προκειμένη περίπτωση τη διεύρυνση των αναγκών γυναικών τρίτης ηλικίας στην Κύπρο- και πρόταση απασχόλησης των γυναικών αυτών, μέσω της υιοθέτησης των αρχών του κοινωνικού μάρκετινγκ. Ειδικά στον Μη Κερδοσκοπικό τομέα στην Κύπρο, δεν υπάρχει καμία οργάνωση μέχρι σήμερα, που να επικεντρώνεται στη μετά τη συνταξιοδότηση, ηλικία. Η προσπάθεια δημιουργίας μιας Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης που θα μπορέσει να στηρίξει γυναίκες εθελόντριες τρίτης ηλικίας μέσα από διάφορες δράσεις και που οι ίδιες θα προσφέρουν μέσα από δημιουργικές πτυχές φιλανθρωπικό έργο, επιχειρείται για πρώτη φορά στην Κύπρο. Η έρευνα προτείνει ένα πλάνο μάρκετινγκ, κατά το οποίο η Οργάνωση θα μπορέσει να προσελκύσει περισσότερο κοινό από την τρίτη ηλικία, ενθαρρύνοντάς το να αποκτήσει ένα πιο ενεργό ρόλο. Συνάμα, η έρευνα παρουσιάζει την διαδικασία της δημιουργίας τέτοιου πλάνου, που χτίζεται βάσει των αναγκών του κοινού-στόχου, αλλά ταυτόχρονα και βάσει των στρατηγικών στόχων που έχει θέσει η Οργάνωση για την ανάπτυξή του.

Στο πρώτο κεφάλαιο που ακολουθεί παρουσιάζεται η Διαδικασία της Γήρανσης, όπου καταγράφεται η τρίτη ηλικία σε αριθμούς όπως και οι προκλήσεις της γήρανσης σήμερα και γίνεται αναφορά στην τρίτη ηλικία και το προσδόκιμο ζωής του γυναικείου πληθυσμού στην Κύπρο. Ακολουθεί το εννοιολογικό πλαίσιο και οι θεωρίες μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση για την τρίτη ηλικία -και όπου είναι δυνατό για τις γυναίκες της τρίτης ηλικίας και των νέων ηλικιωμένων- και που αφορούν στην εξέλιξη της προσωπικότητας στη γήρανση, την ποιότητα ζωής και κοινωνικοποίησης, το ευ ζην, όπως και στην πετυχημένη και ενεργό γήρανση. Ακόμη γίνεται αναφορά στις σύγχρονες προσεγγίσεις, το κοινωνικό δίκτυο στην τρίτη ηλικία, όπως και στη σχέση γυναικών και φιλίας. Στο τελευταίο υποκεφάλαιο παρουσιάζονται μερικοί από τους σημαντικότερους παράγοντες που συναντώνται στη διεθνή βιβλιογραφία και αναφέρονται στην εξασφάλιση του ευ ζην στην τρίτη ηλικία.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσεται η ιστορία και το θεωρητικό πλαίσιο που αφορά στις αρχές του κοινωνικού μάρκετινγκ όπως και η χρησιμότητά του σε Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης, καταλήγοντας στην παρουσίαση γενικού πλάνου μάρκετινγκ που αποσκοπεί στο συγκεκριμένο Φιλανθρωπικό Σωματείο και τη λειτουργική του οργάνωση.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται και παρουσιάζεται η μεθοδολογική επιλογή που ακολουθήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας. Αρχικά γίνεται αναφορά στην προεπιλογή που αφορούσε στη γνωριμία και τη σύνδεση με το Σωματείο που έγινε η έρευνα. Παρουσιάζεται ακολούθως η μέθοδος συλλογής δεδομένων, το δείγμα, η αιτιολόγηση του δείγματος και πληροφορίες για το δημογραφικό των συμμετεχουσών. Ακόμα, αιτιολογείται η επιλογή της ημιδομημένης συνέντευξης, ως ερευνητικό εργαλείο, όπως επίσης η διαδικασία και ο οδηγός της συνέντευξης, ζητήματα δεοντολογίας εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει από την ανάλυση των δεδομένων και τα οποία και θα ερμηνευθούν με βάση το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.

Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση βασισμένη στα ερευνητικά ερωτήματα.

Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η τελική πρόταση του πλάνου μάρκετινγκ για το Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες καθώς και τα συμπεράσματα της έρευνας. Η διαμόρφωση του πλάνου μάρκετινγκ βασίστηκε στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας και την ανάλυση SWOT που χρησιμοποιείται ως στρατηγικό εργαλείο από ιδιωτικούς οργανισμούς και ΜΚΟ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζεται ο ορισμός της τρίτης ηλικίας και η μετάβαση στο γήρας, όπως και στοιχεία για την τρίτη ηλικία στην Κύπρο, με ειδική αναφορά στις γυναίκες. Ακολουθεί το εννοιολογικό πλαίσιο και οι θεωρίες μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση για την τρίτη ηλικία, η ανάλυση των όρων της πετυχημένης και ενεργούς γήρανσης, όπως επίσης και η ανάλυση παραγόντων για εξασφάλιση της ευζωίας και της ποιοτικής ζωής των ηλικιωμένων, κυρίως όσων εμπίπτουν στην κατηγορία των νέων ηλικιωμένων.

1.1 Διαδικασία Γήρανσης

Η ηλικία από μόνη της δεν είναι αρκετή για τον ορισμό της τρίτης ηλικίας, αφού είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς όχι μόνο την ημερομηνία γέννησης αλλά και τη λειτουργική ηλικία κάθε ηλικιωμένου, δηλαδή τη σωματική και ψυχολογική του ευεξία (Σωτηροπούλου & Κουγιουμτζής, 2019). Ο ορισμός της επιχειρήθηκε πάντως στην Παγκόσμια Συνέλευση του Γήρατος που πραγματοποιήθηκε το 1982 στη Βιέννη με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ, ορίζοντας την έναρξη της τρίτης ηλικίας το 60ό έτος και άνω (Κωσταρίδου – Ευκλείδη, 2011). Τρίτη ηλικία στις μέρες μας, προσδιορίζεται ως η κατηγορία των ανθρώπων γύρω στο 65ο έτος της ηλικίας μέχρι τον θάνατο, ταυτίζεται με τη συνταξιοδότηση αλλά και με την ηλικία κατά την οποία ένας ασθενής αντιμετωπίζεται ως γηριατρικός (Σουτζόγλου-Κοτταρίδη, 1988).

Σχετικά με τον ορισμό της τρίτης ηλικίας, αρκετοί επιστήμονες επιλέγουν να κάνουν διαχωρισμό σε υποσύνολα, θεωρώντας ότι τα προβλήματα που προκύπτουν διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και διευκρινίζοντας πως πολύ πιθανόν, η υποομάδα κατάταξης ενός ηλικιωμένου -αν και προβλεπόμενη- δεν είναι πάντοτε απόλυτη (Feldman, 2011). Έτσι κατά τον Feldman (2011), προκύπτουν οι εξής τρεις κατηγορίες ηλικιωμένων: (α) Νέοι ηλικιωμένοι (άτομα που δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας και είναι δραστήριοι). (β) Γέροι ηλικιωμένοι (άτομα που μπορούν να κάνουν όλες τις καθημερινές δραστηριότητές τους, παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζουν κάποια σοβαρά

προβλήματα στην υγεία τους). (γ) Υπέργηροι ηλικιωμένοι που χρειάζονται παροχή φροντίδας. Όσον αφορά στην κατηγορία των νέων ηλικιωμένων γυναικών, στις οποίες στοχεύει η συγκεκριμένη έρευνα, δεν υπάρχει ειδική και ξεχωριστή βιβλιογραφία. Γι' αυτό και γίνεται μία γενική αναφορά στην τρίτη ηλικία, με προσπάθεια στόχευσης στις νέες ηλικιωμένες γυναίκες.

Όσον αφορά στον ορισμό της γήρανσης – με τη γενική αποδοχή πως οι επιστημονικές απόψεις διαφέρουν- οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι συγκλείνουν στο γεγονός ότι η διαδικασία της γήρανσης είναι εξαιρετικά πολύπλοκη και πολυπαραγοντική, χαρακτηριζόμενη από ετερογένεια που πηγάζει μέσα από γενετικά και περιβαλλοντικά αίτια (Weinert & Timiras, 2003). Γι' αυτό και κατά τη διαδικασία αυτή, παρατηρούνται μη αναστρέψιμες σταδιακές μεταβολές, που εντάσσονται στο πρωτογενές γήρας και ακολουθούν την πορεία ανάπτυξης από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο, (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011). Η αλληλεπίδραση των λειτουργιών της πρωτογενούς και δευτερογενούς γήρανσης – που συμπεριλαμβάνει τις παθολογικές μεταβολές λόγω των εξωτερικών παραγόντων- είναι το αποτέλεσμα της εμφάνισης του γήρατος (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011).

Εξετάζοντας τους βασικούς παράγοντες που επιδρούν καθοριστικά στη διαδικασία του γήρατος, ο Hayflick (1996) αναφέρεται στην κληρονομικότητα, το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον, την κοινωνική προσαρμογή και συμπεριφορά, την ψυχοσύνθεση του ατόμου και την υγιεινή διαβίωση. Ο Baltes (1997), στο πλαίσιο της διά βίου ανάπτυξης, τονίζει ότι το γήρας δεν εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά είναι προϊόν της σωρευτικής δράσης της εμπειρίας του ατόμου μέσα σε κοινωνικό-πολιτισμικό-ιστορικό πλαίσιο και αλληλοεπιδρά με τη γενετική προδιάθεση του ατόμου και τις συνθήκες της ζωής του.

1.1.1 Η τρίτη ηλικία σε αριθμούς: Οι προκλήσεις της γήρανσης

Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, αποτελούν ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού που ολοένα αυξάνεται, με αποτέλεσμα το ποσοστό των ηλικιωμένων σήμερα να είναι το μεγαλύτερο που υπήρξε ποτέ στην ανθρώπινη ιστορία (European Commission, 2021). Στην Ευρώπη των 27 μελών κρατών, κατά το 2019 το ένα πέμπτο (20,3 %) του πληθυσμού ήταν ηλικίας 65 ετών και άνω (Eurostat, 2020). Το ποσοστό μάλιστα των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω της ΕΕ-27 προβλέπεται να είναι 2,5 φορές μεγαλύτερο μεταξύ των ετών 2019 και 2100, δηλαδή από 5,8% σε 14,6 (Eurostat, 2020).

Από το 1982, ο ΟΗΕ ενέκρινε το Διεθνές Σχέδιο Δράσης της Βιέννης για τη γήρανση -το πρώτο διεθνές κείμενο για τη γήρανση- που αφορά στη διαμόρφωση πολιτικών και προγραμμάτων κρατών και κοινωνίας των πολιτών, με ανάπτυξη πολιτικών για βελτίωση της ζωής των ηλικιωμένων, αλλά και ταυτόχρονη μελέτη των επιπτώσεων της γήρανσης του πληθυσμού (Διακουμάκου, 2019). Κατά τη διάρκεια της δεύτερης διεθνής συνδιάσκεψη του ΟΗΕ για τη γήρανση, δυο δεκαετίες αργότερα στη Μαδρίτη, το 2002, τα κράτη μέλη της Οικονομικής Επιτροπής του ΟΗΕ επικεντρώθηκαν σε τρεις τομείς-στόχους, τους οποίους συνεχίζουν να εξετάζουν και να παρουσιάζουν κάθε πέντε χρόνια. Πρόκειται: (α) για την ενθάρρυνση της παράτασης της εργασιακής ζωής και της ικανότητας για εργασία, (β) την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων και την καταπολέμηση στερεοτύπων και διακρίσεων και η προαγωγή συμμετοχής των ηλικιωμένων και (γ) τη δυνατότητα για αξιοπρεπή διασφάλιση της υγείας και αυτονομίας τους (United Nations, 2002).

Πιο πρόσφατα ,η Ευρωπαϊκή Ένωση ανακήρυξε το 2012 «Έτος Γήρανσης», κατά το οποίο πραγματοποιήθηκαν δράσεις στα κράτη μέλη της, επικεντρωμένες σε τέσσερις θεματικές, με την πρώτη να έχει σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη σημαντικότητα της ενεργού γήρανσης και τις ποικίλες διαστάσεις της, έτσι ώστε να τονιστεί η συμβολή των ηλικιωμένων στην κοινωνία και οικονομία. Η δεύτερη θεματική αφορά στην προώθηση πολιτικών ενεργούς γήρανσης μέσα από την ενίσχυση διαλόγου, ανταλλαγής πληροφοριών και ανάπτυξης αμοιβαίας μάθησης μεταξύ κρατών μελών της ΕΕ. Η τρίτη θεματική αναφέρεται στη δέσμευση για ανάληψη συγκεκριμένων δράσεων για διαμόρφωση καινοτόμων λύσεων, πολιτικών και μακροπρόθεσμων στρατηγικών με έμφαση στην προώθηση στρατηγικών πληροφόρησης. Τέλος, στη δημιουργία δραστηριοτήτων για καταπολέμηση ηλικιακών διακρίσεων και στερεοτύπων, κυρίως όσον αφορά στην ικανότητα απασχόλησης (Κυπριακή Δημοκρατία, Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας, 2014).

1.1.2 Η τρίτη ηλικία στην Κύπρο

Η αυξητική πορεία της γήρανσης του πληθυσμού ισχύει και για την Κύπρο, με αρκετά υψηλό μάλιστα προσδόκιμο ζωής. Με βάση τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Eurostat (2020), μεταξύ των ετών 2009-2019, η αύξηση ποσοστού του πληθυσμού ηλικίας 65 ετών ανήλθε στις 3,6 εκατοστιαίες μονάδες. Όπως αναφέρεται στο Country Fiche on Public Pensions for the Ageing Report 2018 (European Commission, 2018), ο πληθυσμός της Κύπρου αναμένεται να αυξηθεί από τους 851,000 κατοίκους του 2016 σε 1,019,000 το 2070. Κατά την ίδια περίοδο, ο αριθμός των ατόμων των 65 ετών και άνω σε σχέση με τις ηλικίες 15-

64, αναμένεται να αυξηθεί από 22,2% το 2016 σε 61,0% το 2070. Η αύξηση της αναλογίας αυτής (39,7 ποσοστιαίες μονάδες), είναι το δεύτερο ψηλότερο στις χώρες της ΕΕ-27 (Eurostat, 2020). Σύμφωνα, επίσης, με τη στατιστική υπηρεσία της ΕΕ, Eurostat (2020b), στην Κύπρο το προσδόκιμο επιβίωσης των ανδρών είναι 80,3 χρόνια, για τις γυναίκες 84,3.

Με βάση τα πιο πάνω δεδομένα, οι κύριες ηλικιωμένες γυναίκες θα αποτελούν στο άμεσο και απώτερο μέλλον μια δυναμική ομάδα πληθυσμού, στην οποία θα πρέπει να δοθεί ουσιαστική σημασία, ούτως ώστε να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο στην κοινωνία.

1.1.3 Προσδόκιμο ζωής στις γυναίκες

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι το φύλο αποτελεί σημαντικό παράγοντα στο θέμα της γήρανσης «δεδομένου ότι το προσδόκιμο ζωής είναι περίπου κατά έξι έτη μεγαλύτερο στις γυναίκες από ό,τι για τους άνδρες, και ότι, σύμφωνα με τις στατιστικές, στην Ευρώπη το 2007, το προσδόκιμο ζωής για τους άνδρες ήταν τα 76 έτη και για τις γυναίκες τα 82 έτη (Eurostat, 2020). Εκτιμάται μάλιστα πως το 2050, οι γυναίκες θα αποτελούν το 75% του συνολικού πληθυσμού των ηλικιωμένων.

Κατά τον DiGiovanna (1994), υπάρχουν πολλές ερμηνείες για την απόκλιση ανάμεσα σε γυναίκες και άντρες. Μια ερμηνεία αναφέρεται στα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης, ορμόνες που παρέχουν προστασία από καρδιακά νοσήματα στις γυναίκες. Άλλη ερμηνεία είναι η ισορροπημένη διατροφή των γυναικών καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους σε αντίθεση με τους άντρες. Ο DiGiovanna (1994), ενισχύει την άποψη της σχέσης θνησιμότητας και καλής διατροφής, αφού η απόκλιση -αν και υπέρ των γυναικών- έχει σταθεροποιηθεί, κάτι που εξηγείται και από το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι άντρες υιοθετούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής, καπνίζοντας πιο λίγο, τρώγοντας καλύτερα και κάνοντας γυμναστική.

1.2 Θεωρίες της Γήρανσης

Την εικόνα μιας πετυχημένης πορείας προς τα γηρατειά σκιαγραφούν αρκετές θεωρίες, αν και όπως αναφέρει ο Rubinstein (1990) *“οι σχετικοί με τη γήρανση επιστήμονες, τείνουν να συμφωνούν πως το φαινόμενο της γήρανσης δεν μπορεί να ερμηνευθεί από μία και μόνο θεωρία”* (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011, σ. 34). Δύο από τις βασικότερες, είναι η θεωρία της αποδέσμευσης (Cumming & Henry, 1961) και η θεωρία της δραστηριότητας, που ανέπτυξε ο Havighurst το 1963 (Rowe & Kahn, 1997). Οι δυο αυτές θεωρίες, που

ανήκουν στις λειτουργικές θεωρίες, στηρίζονται στην άποψη ότι η αποσύνδεση συντείνει στο να λειτουργεί η κοινωνία ως σύστημα ισορροπίας (Redfem & Ross, 2011).

Κατά την πρώτη θεωρία το άτομο αποσύρεται σταδιακά σε ψυχολογικό, κοινωνικό και σωματικό επίπεδο. Η επιλογή αυτή, όπως αναφέρουν οι Cumming και Henry (1961), δεν σημαίνει πως λειτουργεί πάντοτε αρνητικά στην πορεία της ζωής του. Με βάση τη θεωρία αυτή, οι άνθρωποι στην τρίτη ηλικία επιλέγουν να μην έχουν στενές συναισθηματικές σχέσεις, προτιμούν να χαλαρώνουν, να εμβαθύνουν και να αναθεωρούν τη σκέψη τους, παραδίδοντας έτσι τη σκυτάλη στις νεότερες γενιές.

Η θεωρία της δραστηριότητας αναφέρεται στα άτομα τα οποία συνεχίζουν να κάνουν όλα όσα έκαναν στο παρελθόν, με μερικούς ηλικιωμένους να επιλέγουν πιο αργούς ρυθμούς κάνοντας μόνο ότι τους ευχαριστεί περισσότερο (Ward, 1984). Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε από τον Havighurst το 1963, ο οποίος υποστήριξε ότι τα άτομα που προσαρμόζονται στην τρίτη ηλικία είναι αυτά που δέχονται τη γήρανση ως μία φυσική διαδικασία και συνεχίζουν να είναι ενεργά όπως και στα προηγούμενα χρόνια της ζωής τους (Rowe & Kahn, 1997).

1.2.1 Η εξέλιξη της προσωπικότητας στη γήρανση

Βασισμένοι σε διαχρονικές μελέτες οι Field και Millsap (1991), τονίζουν ότι η προσωπικότητα πέρα από τα στοιχεία ανάπτυξης που μπορεί να παρουσιάσει κατά τη γηρατειά, διακρίνεται από μια γενική σταθερότητα. Παρόλα αυτά, η προσωπικότητα, ένα θέμα με το οποίο καταπιάνονται πολλοί θεωρητικοί της ύστερης ενήλικης ζωής, είναι πιθανόν να παρουσιάσει αλλαγές και διακυμάνσεις ανάλογα με τα πιθανά συμβάντα στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (Feldman, 2011). Γι' αυτό και θέλοντας να ερμηνεύσουν τις αλλαγές αυτές, έρευνες θεωρητικών όπως οι Erik Erikson, Robert Peck, Daniel Levinson και Bernice Neugarten επικεντρώθηκαν *“σε στοιχεία ασυνέχειας και ανάπτυξης, εξετάζοντας τις αλλαγές στην προσωπικότητα, οι οποίες εμφανίζονται ως συνέπεια των νέων προκλήσεων της ύστερης ενήλικης ζωής”* (Feldman 2011, σ.721).

Η ανασκόπηση και η αναπόληση, το σημείο δηλαδή κατά το οποίο το άτομο εξετάζει και αξιολογεί τη ζωή του, είναι ένα κεντρικό θέμα στην ανάπτυξη της προσωπικότητας, το οποίο ο Erikson (1950,1968) κατατάσσει ως το 8ο και τελευταίο στάδιο της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης. Θέλοντας να εξηγήσει το συγκεκριμένο μέσα από όρους θετικής και αρνητικής συμπεριφοράς -όπως κάνει και με τα υπόλοιπα επτά στάδια-, ο Erikson (1950,1968) αναφέρεται στο στάδιο της ακεραιότητας του εγώ ή απόγνωσης. Μέσα από τις διαδικασίες αξιολόγησης της ζωής τους, βασισμένες στις προσωπικές ανάγκες και τις απαιτήσεις της

κοινωνίας οι ηλικιωμένοι, είτε αισθάνονται ολοκληρωμένοι -αν νιώθουν ότι έχουν επιτύχει στη ζωή τους- είτε αντίθετα, νιώθουν θυμό, δυστυχία ή κατάθλιψη, απόγνωση και φοβούνται τον θάνατο.

Ο Peck μέσα από τη Θεωρία των Σταδίων που ανέπτυξε το 1968, υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη της προσωπικότητας συγκεντρώνεται σε τρεις βασικούς αναπτυξιακούς στόχους-στάδια, ως εξής: α) Το στάδιο στο οποίο διαφοροποιούνται από τις επαγγελματικές δραστηριότητες, προσδιορίζοντας έτσι εκ νέου τον εαυτό τους ανεξάρτητα από τον εργασιακό τους ρόλο ή απασχόληση. β) Το στάδιο κατά το οποίο προσαρμόζονται και συμφιλιώνονται με τις σωματικές αλλαγές και τις δυσκολίες που επιφέρουν. Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από δημιουργικές πνευματικές δραστηριότητες, θετικές κοινωνικές σχέσεις και αυτοσεβασμό (Αβεντισιάν-Παγοροπούλου, 2000). γ) Το τρίτο στάδιο της ύστερης ενήλικης ζωής είναι η υπέρβαση του Εγώ και όχι η ενασχόληση μ' αυτό, η μείωση του εγωϊσμού, κάτι το οποίο οδηγεί στη συνεισφορά μέσα από δημιουργικότητα, ανάπτυξη φιλιών και ενασχόληση με παιδιά και εγγόνια.

Η Neugarten (1968), μελέτησε τον κύκλο της ζωής με δυο θεωρητικές υπογραμμίσεις. Η πρώτη τονίζει τη χρονική μετάβαση σε γεγονότα κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου και τους ρόλους του, όπως ο γάμος και η μητρότητα, τα οποία είναι προγραμματισμένα να συμβούν με τη σειρά και σε συγκεκριμένες ηλικίες και που οδηγούν σε αλλαγές στην αυτοαντίληψη και την ταυτότητα. Ωστόσο, όπως τονίζει απροσδόκητα γεγονότα (π.χ., ατυχήματα ή πρόωρη χηρεία), μπορεί να ανατρέψουν την προγραμματισμένη πορεία της ζωής. Εξηγώντας τη θεωρία της οι Johannes και Schroots (1996), αναφέρουν πως η γήρανση αντιμετωπίζεται ως διαδικασία προσαρμογής με βασικό στοιχείο την προσωπικότητα. Με οκτώ διαφορετικά πρότυπα γήρανσης, τα άτομα που γερνάνε πετυχημένα, το επιτυγχάνουν όχι μόνο λόγω των βιολογικών και κοινωνικών αλλαγών που συμβαίνουν με το πέρασμα του χρόνου, αλλά και χάρη στη δημιουργία προτύπων ζωής, τα οποία προσφέρουν σημαντική συμμετοχή του εγώ και ικανοποίηση από τη ζωή (Johannes & Schroots, 1996).

Στον χειμώνα της ζωής κατά τον Levinson (1978), όπως αποκαλεί την τρίτη ηλικία στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο της θεωρίας του, ο άνθρωπος ανάμεσα σε άλλα, καθώς μεγαλώνει, συνειδητοποιεί ότι δεν βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο, αλλά οδεύει στο περιθώριο. Πρόκειται για μία μετάβαση, που ασχέτως του αν γίνεται ομαλά ή δύσκολα, ακολουθείται από καθορισμένες φυσικές αλλαγές, αυξανόμενη εμφάνιση σοβαρών ασθενειών, αλλά και απώλειες αγαπημένων προσώπων και φίλων. Αυτή η αίσθηση έλλειψης δύναμης, σεβασμού και εξουσίας μπορεί να δυσκολεύει όλους όσους ήταν συνηθισμένοι να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους. Την ίδια ώρα, μια άλλη μερίδα ηλικιωμένων που είναι

χρήσιμοι σε νεαρότερα άτομα, θεωρούνται «σεβαστοί πρεσβύτεροι» και η συμβουλή τους αναζητείται και στηρίζεται (Feldman, 2006).

Η θεωρία του Batles (1997) για επιλεκτική βελτιστοποίηση και αντιστάθμιση, συμπεραίνει πως οι άνθρωποι στην τρίτη ηλικία λειτουργούν με βάση τη βελτιστοποίηση και την αντιστάθμιση, εξηγώντας πως στην πρώτη περίπτωση αυξάνουν την απόδοσή τους σε επιλεγμένους τομείς και στη δεύτερη περίπτωση βρίσκουν άλλα μέσα για να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα (Κουγιουμτζής, 2019).

1.3 Ποιότητα ζωής και κοινωνικοποίηση στην τρίτη ηλικία

1.3.1 Το ευ ζην στην τρίτη ηλικία

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, οι μελετητές της τρίτης ηλικίας επεσήμαναν την ανάγκη της βελτίωσης της ζωής των ηλικιωμένων, αφού όπως αναφέρουν οι Bond και Corner (2004), όχι μόνο δε δόθηκε έγκαιρα προσοχή στους παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα της ζωής τους, αλλά και γιατί οι έρευνες στις οποίες συμμετείχαν ηλικιωμένοι -ερωτώμενοι για το πως θα ήθελαν τη ζωή τους και με ποιους τρόπους κατά την άποψή τους θα μπορούσε να βελτιωθεί- ήταν πολύ λίγες.

Η διαπίστωση αυτή κρίθηκε απαραίτητη, αφού οι θεωρήσεις των μελετητών φάνηκε πως ήταν αντίθετες με τις απόψεις των ηλικιωμένων, κάτι που είχαν επιβεβαιώσει και οι ενδείξεις των Brandstadter και Greve (1994) μια δεκαετία περίπου νωρίτερα. Όπως επεσήμαναν, ενώ μελετώντας την τρίτη ηλικία θα υπέθετε κανείς πως θα μεταφραζόταν σε προβλήματα αυτοεξυπηρέτησης, μείωσης της ευημερίας και ροπής προς την κατάθλιψη, αποδεικνυόταν αντίθετα μια αξιοσημείωτη σταθερότητα και ανθεκτικότητα του γηράσκοντος εαυτού.

Καθόλου τυχαία, κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, παρατηρήθηκε μια μετακίνηση από αρνητικά μοντέλα γήρανσης σε θετικά, με αποτέλεσμα η τρίτη ηλικία να αντιμετωπίζεται ως μια περίοδος στη ζωή του ανθρώπου, όπου ο καθένας νιώθει απελευθερωμένος από πολλούς κοινωνικούς ρόλους (Bowling, 2005). Στην άποψη της Bowling (2005), έρχονται να συμφωνήσουν οι Roizen (1999), Huber και Skidmore (2003), όπως και οι Roizen και Stephenson (2003), συμπληρώνοντας πως κάτι τέτοιο δίνει τη δυνατότητα σε κάθε ηλικιωμένο να εξερευνήσει πτυχές της προσωπικής ολοκλήρωσης και κοινωνικής δραστηριότητας με καλή υγεία.

Πάντως οι Gana, Bailly, Saada, Joulain και Alaphilippe (2013), θεωρούν πως η ανέλπιστα θετική σχέση μεταξύ των ηλικιωμένων και της ευτυχίας που ονομάστηκε «το

παράδοξο της ευζωίας», συνεχίζει να είναι ένα θέμα προς συζήτηση (Baltes & Baltes, 1990), αφού πολλές από τις έρευνες που έχουν γίνει φανερώνουν πως η ικανοποίηση από τη ζωή των ηλικιωμένων είναι θετική στην κατηγορία των νέων ηλικιωμένων. Μετά φθίνει, με τη σταθερότητα στη ποιότητα ζωής να ισχύει, αλλά όχι για όλους και σε όλες τις διαστάσεις της. Εξάλλου, η αύξηση της ηλικίας φαίνεται να σχετίζεται με υψηλή θετική επίδραση και χαμηλά αρνητική όταν υπάρχει έλεγχος της λειτουργίας της υγείας (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001· Kunzmann, LittleSmith, 2000). Αυτό βέβαια φαίνεται να συμβαίνει περισσότερο στη μέση ηλικία και στους νέους ηλικιωμένους παρά στους πολύ ηλικιωμένους, (Schilling, 2006). Για παράδειγμα, οι Berg, Hoffman, Hassing, McClearn και Johansson (2009), βρήκαν σε έρευνά τους ότι το συνολικό επίπεδο ικανοποίησης ζωής μειώθηκε σε διάστημα 6 ετών σε άτομα ηλικίας 80 ετών και άνω.

Πιο πρόσφατη δημοσίευση της Eurostat (2020), για έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2018, επιβεβαιώνει τα πιο πάνω συμπεραίνοντας πως τα ποσοστά ικανοποίησης ζωής των Ευρωπαίων (το πως δηλαδή αξιολογεί ένα άτομο τη ζωή του τη συγκεκριμένη στιγμή στο σύνολό της), είναι ψηλότερα σε νέους ηλικιωμένους απ' ό,τι στην προηγούμενη ηλικιακή ομάδα των 50-64 ετών και χαμηλότερα κατά την ηλικία των 75 ετών και άνω. Με βάση τη δημοσίευση, το 22,3% δηλώνει πολύ ευχαριστημένο, το 19,2% θεωρεί ότι η ζωή του είναι σε χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης και ένα μεγάλο ποσοστό, το 58,8% δηλώνει μέτρια ικανοποίηση.

1.3.2 Πετυχημένη και Ενεργός Γήρανση

Οι όροι που χρησιμοποιούνται για την ενσωμάτωση της έννοιας 'γερνάω καλά' στη διεθνή βιβλιογραφία είναι πολλοί (Foster & Walker, 2014). Αυτοί, όπως εξηγούν οι Foster και Walker (2014), είναι η πετυχημένη γήρανση, η ενεργός γήρανση, η υγιής γήρανση, η θετική γήρανση, η παραγωγική γήρανση και η ικανή γήρανση. Έννοιες που σύμφωνα με τους Barrett και McGoldrick (2013), υπνοοούν -αν και αμυδρά κάποτε -διαφορετικές προσεγγίσεις όσον αφορά στα κέρδη και τις προοπτικές της γήρανσης και είναι επικεντρωμένες είτε σε ιατρικούς, είτε σε ψυχοκοινωνικούς ορισμούς. Οι βασισμένοι στην ιατρική προοπτική ορισμοί, εστιάζουν κυρίως στην επιβίωση, την ψυχική και σωματική υγεία και τη λειτουργικότητα και μερικές φορές στην κοινωνική δέσμευση (Rowe & Kahn, 1987, 1997). Οι ψυχοκοινωνικοί ορισμοί δίνουν έμφαση στην προώθηση δυνατοτήτων τόσο από πλευράς ψυχολογίας, όσο και από πλευράς κοινωνικής ευημερίας προσαρμογής, ελέγχου, παραγωγικότητας, κοινωνικής ικανότητας και δεξιοτήτων, αυτοκυριαρχίας,

γνωστικής αποδοτικότητας και κοινωνικής λειτουργίας (Baltes & Baltes, 1990· Gibson, 1995, · Clark & Anderson, 1967). Άλλοι πάλι όπως αναφέρουν οι Levkoff, Chee και Noguchi (2001), βασίζονται στον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δηλαδή την επίτευξη ενός επιπέδου σωματικής, κοινωνικής και ψυχολογικής ευημερίας στα γηρατειά (Bowling, 2007). Οι πιο διαδεδομένοι από τους όρους αυτούς, είναι η επιτυχής γήρανση στις Ηνωμένες Πολιτείες και η ενεργός γήρανση στην Ευρώπη (Constança, Ribeiro, & Teixeira, 2012). Η ενεργός και πετυχημένη γήρανση, όπως διευκρινίζει η Lloyd και οι συνεργάτες της (2013), αν και χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά δεν είναι όροι συνώνυμοι.

Η έννοια της πετυχημένης γήρανσης ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ως σημείο αναφοράς σε συζητήσεις που αφορούσαν στις προσπάθειες αποφυγής της ταύτισης της τρίτης ηλικίας με την αναπόφευκτη απώλεια (Boudiny, 2013). Γι' αυτό και αντικρούει την ιδέα της παρακμής κατά τη διάρκεια της ύστερης ενήλικης ζωής (Foster & Walker, 2014). Αν και για τον ορισμό της δεν υπάρχει μία κοινή συμφωνία μεταξύ επιστημόνων, εν τούτοις συνιστά απουσία ασθένειας, απουσία αναπηρίας και καλής γνωστικής λειτουργίας (Σταύρου & Ζυγά, 2014). Στο σημείο αυτό έγκειται κατά τους Foster και Walker (2014), η αδυναμία του όρου 'πετυχημένη γήρανση' αφού επικεντρώνεται κυρίως στην υγεία, και πολύ λιγότερο στις κοινωνικές πτυχές της γήρανσης. Το ανησυχητικό σ' αυτό, για τους Foster και Walker (2014), είναι η συνέπεια της πιθανής λήψης λανθασμένων αποφάσεων που αφορούν σε χάραξη πολιτικής κρατών, όπως επίσης και οι προσπάθειες επίτευξης ενός μη ρεαλιστικού τρόπου γήρανσης από τους ίδιους τους ηλικιωμένους, ως ιδανικού. Στο πλαίσιο αυτό οι Rowe και Kahn (1987), τονίζουν την υπερεκτίμηση στον επιπολασμό της εξέλιξης του γήρατος χωρίς ασθένειες, κυρίως επειδή τα στοιχεία από μελέτες επιβεβαιώνουν πως η διαδικασία του γήρατος χωρίς ασθένεια ή αναπηρία, όπως υπογραμμίζουν οι είναι ασυνήθιστη.

Επιπρόσθετη κριτική που ασκήθηκε στη χρήση του όρου πετυχημένη γήρανση είναι γιατί το αντίθετο της λέξης 'επιτυχία' είναι η λέξη 'αποτυχία', κάτι που κατηγοριοποιεί τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας σε νικητές και ηττημένους (Foster & Walker, 2014). Όπως υπογραμμίζουν οι Tate, Leedine και Cuddy (2003), εάν κάποιοι ηλικιωμένοι έχουν προβλήματα με την υγεία τους, δεν σημαίνει πως είναι ανήμποροι να συμμετέχουν σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.

Οι αυξανόμενοι αριθμοί των ανθρώπων που διανύουν την τρίτη ηλικία παγκόσμια, έχουν οδηγήσει τις χώρες στη λήψη μέτρων που αποσκοπούν στην άμβλυνση των προβλημάτων που δημιουργούνται, προωθώντας την ενεργό γήρανση (Κουγιουμτζής, 2019). Η έννοια της ενεργού γήρανσης άρχισε να αναπτύσσεται τη δεκαετία του 1990 με

έμφαση στη σχέση μεταξύ δραστηριότητας και υγείας (WHO, 1994), σε μια εποχή που η παραδοσιακή πορεία της ζωής και η εξίσωσή της με την αδράνεια, υπόκειται υπό αμφισβήτηση (Boudiny & Mortelmans, 2011). Ο πιο διαδεδομένος και αποδεκτός ορισμός της ενεργού γήρανσης έχει δοθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως εξής: *“Ενεργός γήρανση είναι η βελτιστοποίηση των προϋποθέσεων για καλή σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία με στόχο να παρέχεται στους ηλικιωμένους η δυνατότητα ενεργούς συμμετοχής στην κοινωνία χωρίς διακρίσεις και να διασφαλίζεται μια ασφαλής και ανεξάρτητη διαβίωση υψηλού επιπέδου”* (World Health Organization, 2002 σ.12).

Όπως επισημαίνουν οι Corsi και Samek, (2010), για να επιτευχθεί η ενεργός γήρανση θα πρέπει να συνοδεύεται από μέτρα για καταπολέμηση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στον χώρο εργασίας και προώθηση ηλικιακής ποικιλομορφίας, πιο ευέλικτες μορφές απασχόλησης ή / και ευκαιρίες κατάρτισης. Βασικά στοιχεία της στρατηγικής της ενεργού γήρανσης επικεντρώνονται στη διά βίου μάθηση, στα μέτρα για την ενθάρρυνση της επιμήκυνσης του ενεργού βίου, τον ενεργό βίο μετά τη συνταξιοδότηση και τη βελτίωση και συνέχιση των μέτρων για την υγεία (Ευρωπαϊκή Επιτροπή των Περιφερειών, 2019). Συμμερίζεται ακόμη την άποψη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2002), ότι η ενεργός γήρανση μπορεί να επηρεάζεται από τα κοινωνικά συστήματα και συστήματα υγείας, παράγοντες που αφορούν στη συμπεριφορά, προσωπικούς παράγοντες, το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, όπως και από οικονομικούς παράγοντες. Η προοπτική της ενεργού γήρανσης λειτουργεί και ως αρωγός στην καταπολέμηση των στερεοτύπων που χαρακτηρίζουν την τρίτη ηλικία –όπως παθητικότητα, εξάρτηση, έλλειψη αυτονομίας και συμμετοχής – δίνοντας έμφαση στον ενεργό ρόλο των ηλικιωμένων και τονίζοντας την ανάγκη για διάκριση μεταξύ των εννοιών δραστηριότητας και παθητικότητας (Foster & Walker, 2014). Επιπλέον, περιλαμβάνοντας την ανάγκη για δραστηριότητες που αποσκοπούν στη διασφάλιση της προστασίας και αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων (Stenner, McFarquhar, & Bowling (2011).

Αρκετοί μελετητές θεωρούν πως οι ενέργειες που πραγματοποιούνται είναι λιγοστές γι’ αυτό και δεν συντείνουν στον λειτουργικό ορισμό της ενεργού γήρανσης (Μπαντή, 2015). Από την άλλη, το να επιτευχθεί ενεργός συμμετοχή των ατόμων στην κοινωνία είναι δύσκολο, είτε γιατί το άτομο δεν επιθυμεί να συμμετέχει στα κοινωνικά δρώμενα, είτε λόγω υγείας, είτε γιατί η ίδια η κοινωνία το εμποδίζει (Σταθόπουλος, 2005).

1.3.3 Σύγχρονες προσεγγίσεις

Η ενεργός γήρανση στη σύγχρονη διάστασή της είναι συνυφασμένη απόλυτα με την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας (Μπαντή, 2015). Γι' αυτό και η ποιότητα της ζωής στην τρίτη ηλικία μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τον τρόπο ζωής του κάθε ατόμου, και από το κοινωνικό του περιβάλλον, παρά το γεγονός των φυσιολογικών μεταβολών που συντελούνται στην ηλικία αυτή σε βιολογικό και νοητικό επίπεδο (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011).

Τοποθετώντας σε ένα θεωρητικό πλαίσιο τον όρο 'ποιότητα ζωής' η Bowling (2005) αναφέρει ότι περιλαμβάνει τη σωματική υγεία, τη ψυχοκοινωνική ευεξία και τη λειτουργία του ατόμου, την ανεξαρτησία, τον έλεγχο της ζωής, τις υλικές συνθήκες και το εξωτερικό περιβάλλον. Στοιχεία, που όπως τονίζουν οι WHOQOL Group (1993), Skevington (1999) και Bowling (2005), αποδεικνύουν πως η ποιότητα ζωής είναι μια έννοια που εξαρτάται από τις αντιλήψεις κάθε ατόμου γι' αυτό και πιθανόν να μεσολαβούν γνωστικοί παράγοντες.

Την πολυδιάστατη αξιολόγηση της έννοιας ποιότητα ζωής έδωσε το 1991 και ο Lawton, συνοψίζοντας ότι η ευημερία σε ηλικιωμένους μπορεί να αντιπροσωπεύεται από συμπεριφορική και κοινωνική ικανότητα (που μετρείται από δείκτες υγείας, γνώσης, χρήσης χρόνου και κοινωνικής συμπεριφοράς), αντιληπτής ποιότητας ζωής (μετρούμενη από την υποκειμενική αξιολόγηση κάθε ατόμου για κάθε τομέα της ζωής του), ψυχολογική ευεξία (που εξαρτάται από δείκτες ψυχικής υγείας, γνωστικές κρίσεις ικανοποίησης ζωής, θετικά-αρνητικά συναισθήματα) και το εξωτερικό, αντικειμενικό (φυσικό) περιβάλλον (δείκτες στέγασης και οικονομικοί).

1.3.4 Κοινωνικό δίκτυο στην τρίτη ηλικία: Σχέσεις και κοινωνική ζωή

Οι κοινωνικοί παράγοντες που αφορούν στις σχέσεις των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων (Allen, 2008). Αυτό διαφαίνεται από έρευνες που αποδεικνύουν ότι τα υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης, πιο συγκεκριμένα η συχνότητα επαφής με φίλους, μειώνουν τους κινδύνους για κατάθλιψη ακόμη και για άτομα με κακή σωματική υγεία, ενώ αντίθετα η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης σχετίζεται με αυξημένη θνησιμότητα και κακή υγεία (Prince, Harwood, Thomas, & Mann, 1998).

Διανύοντας την τρίτη ηλικία οι άνθρωποι έχουν διαφοροποιημένο κοινωνικό περιβάλλον, σε σχέση με τη νεαρότερη ενήλική ζωή τους, τόσο σε ατομικό όσο και

οικογενειακό, αλλά και σε εργασιακό επίπεδο (Κωσταρίδου – Ευκλείδη, 2011). Όπως τονίζει η Κωσταρίδου-Ευκλείδη (2011), ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν στις σχέσεις και την κοινωνική τους ζωή οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, δεν είναι μόνο διαφορετικός, αλλά και αρκετά επιλεκτικός, κάτι που σημαίνει πως σχετίζονται πια μόνο με τους στενούς φίλους, έχοντας παράλληλα πιο ισχυρούς δεσμούς με την οικογένειά τους. Οι επιλογές τους βέβαια, επηρεάζονται τόσο από την οικογενειακή τους κατάσταση -η ύπαρξη συζύγου και παιδιών μειώνει τους φίλους και ενισχύει τον ρόλο της οικογένειας στο κοινωνικό δίκτυο – αλλά και από ιστορικούς και πολιτισμικούς παράγοντες που κάποιες φορές ευνοούν το παραδοσιακό και άλλες το ατομοκεντρικό πλαίσιο (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2011).

Φαίνεται πάντως ότι ο χρόνος που περνούν οι ηλικιωμένοι με τους φίλους τους έχει περισσότερη αξία και από τον χρόνο που περνούν με την οικογένειά τους, ενώ πολλές φορές βλέπουν τους φίλους τους ως τους σημαντικότερους φορείς στήριξής τους (Feldman, 2011). Οι φίλοι κατά τον Feldman (2011), παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο και στη βοήθεια που προσφέρουν για διαχείριση της απώλειας του συντρόφου όπως και της συντροφικότητας που μπορεί να παρέχουν.

1.3.5 Γυναίκες και φιλία

Ο τρόπος δικτύωσης των δυο φύλων, παρουσιάζει αρκετό ενδιαφέρον, αφού η φιλία ως ένας από τους πιο σημαντικούς τύπους κοινωνικών σχέσεων, λειτουργεί διαφορετικά ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες (Lemme, 1995· Sapadin, 1988). Οι γυναίκες όπως υποστηρίζει η Lemme (1995), έχουν *“πιο ευρύ κοινωνικό δίκτυο, που περιλαμβάνει περισσότερα μέλη της οικογένειας, ενώ οι άντρες στηρίζονται περισσότερο σε φίλους”* (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011, σ. 216). Όπως εξηγεί ο Feldman (2011), οι γυναικείες φιλίες είναι οι φιλίες που χαρακτηρίζονται πιο ουσιαστικές, με συναισθηματική υποστήριξη και μεγάλη διάρκεια, ενώ οι αντρικές φιλίες δεν είναι στενές, αλλά περισσότερο ομαδικές και προορίζονται για κοινές δραστηριότητες.

Τα δυο φύλα διαφέρουν και στον προσανατολισμό που έχουν απέναντι στη σχέση. *“Οι γυναίκες είναι περισσότερο προσανατολισμένες προς την προσφορά προς αυτό που θεωρείται κοινό, δηλαδή τις ανάγκες και την ευεξία του άλλου, ενώ οι άντρες προς την αμοιβαιότητα και ισότητα στη σχέση”* (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011, σ. 217).

1.4 Παράγοντες για την εξασφάλιση ευζωίας

Μερικοί από τους σημαντικότερους παράγοντες που συναντώνται στη διεθνή βιβλιογραφία και αναφέρονται στην εξασφάλιση του ευ ζην στη τρίτη ηλικία, είναι και η εξασφάλιση ελεύθερου χρόνου, η φιλανθρωπία, η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα, οι νέες τεχνολογίες, το χιούμορ και η ψυχική ανθεκτικότητα. Για την παρούσα εργασία, οι παράγοντες αυτοί κρίθηκαν ως οι σημαντικότεροι, διότι παρουσιάζονται και στις δραστηριότητες των νέων ηλικιωμένων γυναικών.

1.4.1 Ελεύθερος χρόνος

Οι δραστηριότητες των ανθρώπων στην τρίτη ηλικία δεν είναι για όλους οι ίδιες, αφού αρκετοί ηλικιωμένοι ζουν έντονα κι απολύτως υγιείς την κάθε τους στιγμή, ενώ την ίδια ώρα κάποιοι άλλοι έχουν μια πιο φτωχή ποιότητα ζωής (Λαζαρίδου, Μαρινάκη, & Μουσικάκη, 2008). Όπως έχει αποδειχθεί η επιλογή αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους, είναι ένας από τους παράγοντες που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής τους (Foster & Walker, 2014). Κατά τον Πολυχρονόπουλο (2008), οι άνθρωποι που επιλέγουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, όπως πολιτιστικές, πολιτικές, κοινωνικές, ψυχαγωγικές, σε συνάρτηση με μια πιθανή επίτευξη στόχων και μια αίσθηση πληρότητας που τους διακατέχει, αυξάνουν τις πιθανότητές τους για καλά γηρατειά, συμβάλλοντας στην εκδήλωση λιγότερων συμπτωμάτων κατάθλιψης και μετέπειτα προβλημάτων υγείας που συνεπάγονται.

Όσον αφορά στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, όπως επισημαίνουν οι Berlin, Kruger και Klenosky (2018), οι επιλογές των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας δεν διαφέρουν από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες, αφού προτιμούν δραστηριότητες ξεκούρασης και αναψυχής, αν και όπως τονίζουν ο ελεύθερος χρόνος προσεγγίζεται και μέσα και από τη διάσταση της προσωπικής ανάπτυξης -που αφορά στη δημιουργική αξιοποίησή του.

1.4.2 Ευζωία και Φιλανθρωπία

Μέσα στο πλαίσιο αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου των ηλικιωμένων, τονίζεται και η αξία της φιλανθρωπίας και του εθελοντισμού, που συμβάλλει στην ευζωία (Allen, 2008· Λάιου & Κουγιουμτζή, 2019). Έρευνες που έχουν γίνει, αποδεικνύουν θετική σχέση ανάμεσα στην ευημερία και την κοινωνική δραστηριότητα (Μπαντή, 2015). Η σχέση εθελοντισμού και υγείας έδειξε ψηλά επίπεδα συνάρτησης, αφού όπως αποδείχθηκε

βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία, μειώνοντας τα ποσοστά θνησιμότητας, μειώνει τη μοναξιά και την κατάθλιψη και δημιουργεί παράλληλα ευκαιρίες για ανάληψη δράσης (Λάιου & Κουγιουμτζή, 2019).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η συμβολή μελών τρίτης ηλικίας, με την ωριμότητα, και την ευθυκρισία που συχνά διαθέτουν σε εθελοντικές δραστηριότητες κοινωνικού χαρακτήρα, είναι ανεκτίμητη (Λαζαρίδου, Μαρινάκη, & Μουσικάκη, 2008).

1.4.3 Θρησκευτικότητα και Πνευματικότητα

Η αναζήτηση της σημασίας και του σκοπού της ζωής κατά τους McKee και Chappel (1992), έχει να κάνει με την πνευματικότητα. Όπως υποστηρίζει, *“το πνεύμα είναι εκείνη η πτυχή ή ουσία ενός ανθρώπου που δίνει τη δύναμη και την ενέργεια και παρακινεί την αναζήτηση για αρετές όπως αγάπη, αλήθεια και φρόνηση”* (Τζούνης et al., 2009 σ. 69). Το στοιχείο της πίστης που εντοπίζεται στην πνευματικότητα, όπως τονίζει, συνδέεται συχνότερα με τη θρησκεία και τη θρησκευτική πίστη ενώ το στοιχείο του νοήματος της πνευματικότητας είναι μια ευρύτερη έννοια που υπάρχει σε θρησκευόμενα και μη άτομα (Τζούνης et al., 2009).

Όπως αντιλήφθηκε ο Allport (1951), η ανθρώπινη κατανόηση της θρησκείας και πνευματικότητας, ταυτίζεται με ένα θεμελιώδες κίνητρο εξέχουσας σημασίας που αφορά στην άνθηση του ανθρώπου. Πρόκειται για ένα κομμάτι της προσωπικότητας που κατευθύνεται από τον πυρήνα της ζωής προς το άπειρο, δημιουργώντας νόημα και γαλήνη απέναντι στο πρόσωπο της τραγωδίας και της σύγχυσης στη ζωή (Dy-Liacco, Piedmont, Murray-Swank, Rodgerson, & Sherman, 2009).

Σε σχέση με τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, η πνευματικότητα συντείνει θετικά στην ποιότητα ζωής τους και τη ψυχολογία τους, θεωρούμενη ως μια ευεργετική σχέση που αφορά τόσο στις βιολογικές όσο και Στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων (Τσιαμπαζή, 2020). Όπως έχει διαπιστώσει ο Kumpfer (2002), η πίστη, στα θρησκευόμενα άτομα, βοηθά στην καλύτερη προσαρμογή σε διάφορες καταστάσεις της ζωής τους, ενισχύει την ανθεκτικότητά τους, βελτιώνει τη σωματική και πνευματική ευεξία, αλλά και συντείνει, κατά τη Λακιώτη (2016), στην απόκτηση νοήματος και δύναμης στη ζωή τους. Πιο συγκεκριμένα, τα θρησκευόμενα άτομα είναι πιο ευτυχισμένα και ικανοποιημένα απ' τη ζωή τους ή και έχουν περισσότερα θετικά συναισθήματα για τους άλλους, μειωμένο άγχος, αλλά και αισιοδοξία όταν πρόκειται για την αντιμετώπιση μιας ασθένειας (Κοτρώτσιου & Τζούνης, 2008). Η στάση αυτή μάλιστα πολλές φορές οδηγεί σε λιγότερες σωματικές

ασθένειες και σε γρηγορότερη ανάρρωση (Τζούνης et al., 2009). Σύμφωνα με τα πιο πάνω συμπεράσματα βρίσκουν τους Oxman, Freeman & Manheimer (1995) που είχαν διαπιστώσει επίσης ότι οι άνθρωποι με πνευματικότητα ή/και θρησκευτικότητα όχι μόνο γιατρούνται γρηγορότερα αλλά και έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην ανάρρωση μετά από σοβαρή ασθένεια ή χειρουργική επέμβαση. Επιπρόσθετα, προσαρμόζονται επιτυχώς σε χρόνιες ασθένειες (Κουγιουμτζής, 2019). Τα συμπεράσματα αυτά επιβεβαιώθηκαν μέσα από έρευνες των McCullough, Hoyt και Rachal (2000), που συμπεραίνουν ότι τα άτομα με χαμηλή πνευματικότητα ή και θρησκευτικότητα, είναι πιθανόν κατά 1,29 φορές περισσότερο, να πεθάνουν από καρδιαγγειακά προβλήματα, από τα άτομα που διακρίνονται από υψηλή πνευματικότητα και θρησκευτικότητα. Όπως τονίζουν οι Τζούνης και Γουργουλιάνης (2013) οι ασθενείς θεωρούν ότι η πνευματική τους υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη φυσική, γι' αυτό και επιζητούν πνευματικές συζητήσεις με τους γιατρούς τους κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους.

Πέρα από την αποτελεσματικότητά τους στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας και στην αντιμετώπιση μιας δύσκολης ασθένειας ή μίας απώλειας, πνευματικότητα και θρησκεία συμβάλουν στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων μέσα και από την ικανότητα της συγχώρεσης σε συνδυασμό με την ηθική ευαισθησία (Karala, 2015). Το θετικό συναίσθημα της συγχώρεσης, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους ερευνητές, όπως και οι θετικές επιδράσεις που έχει στον οργανισμό, με την έννοια της συγχώρεσης να εμφανίζεται σε πολλές θρησκείες ώστε να απαλλάξει το άτομο από βάνουσα συναισθήματα και σκέψεις (Κουγιουμτζή, 2019). Έχει διαπιστωθεί ακόμη πως οι άνθρωποι μεγαλώνοντας είναι πιο πιθανό να συγχωρέσουν από τους νεότερους σε ηλικία, και όταν το κάνουν απολαμβάνουν μεγαλύτερη αίσθηση ευημερίας (Καρβέλα, 2019). Όσον αφορά στον Χριστιανισμό, που βασίζεται στις αρχές της μετάνοιας και της συγχώρεσης και ενθαρρύνει τη συγχωρητικότητα ως αρετή ικανή να ανακουφίσει, το άτομο παραδέχεται το λάθος του και δεν αναζητά εκδίκηση και τιμωρία (Καρβέλα, 2019).

Οι ηλικιωμένοι οι οποίοι έχουν αυξημένο το αίσθημα της συγχώρεσης, κατά την Καρβέλα (2019), προσέχουν τη συνολική τους εμφάνιση, δίνουν μεγάλη σημασία στην ατομική υγιεινή, παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα άγχους και αποφεύγουν τις αρνητικές σκέψεις. Από τα παραπάνω προκύπτει, ότι ο ρόλος της συγχωρητικότητας των ηλικιωμένων σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα της ζωής τους, επιδρώντας θετικά στην ψυχοπαθολογία τους (Καρβέλα, 2019). Επιπλέον, η υγεία των ατόμων με διάθεση συγχώρεσης σχετίζεται με μειωμένη αρτηριακή πίεση και συχνότητα παλμών (Δινοπούλου, Λαπιδάκη, & Χαριτοπούλου, 2014).

1.4.4 Νέες Τεχνολογίες

Με τον όρο νέες τεχνολογίες γίνεται αναφορά στις πρόσφατες τεχνολογίες που δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να επικοινωνεί, να έχει πρόσβαση στην πληροφόρηση και να μπορεί να ψυχαγωγείται (Παναγιωτίδης & Ευαγγέλου, 2017). Όπως παρατηρείται σήμερα, τα άτομα που ανήκουν στην τρίτη ηλικία δεν μπορούν να ακολουθήσουν την εξέλιξη και κατ' επέκταση να αξιοποιήσουν τις υπηρεσίες της τεχνολογίας (van de Watering, 2008). Αυτό οφείλεται κυρίως σε δυο λόγους: είτε γιατί δεν ξέρουν πως να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία, είτε γιατί δεν επιθυμούν να τη χρησιμοποιήσουν (Olson, O'Brien, Rogers, & Charness, 2011). Αξιοσημείωτο είναι ακόμα το γεγονός πως δεν έχουν γίνει πολλές μελέτες για τη συσχέτιση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, με την ικανότητά τους στη χρήση της τεχνολογίας, όπως και πιθανή έλλειψη ενδιαφέροντος χρήσης τους από την τρίτη ηλικία (Wandke, Sengpiel & Sönksen, 2012).

Παρόλα αυτά η επιστήμη της γεροντολογίας έχει εντοπίσει σημαντικά οφέλη από τη συμμετοχή ηλικιωμένων στη μάθηση (Μπάντη, 2015), όπως και στην επιμόρφωση των νέων τεχνολογιών (Κουγιουμτζής, 2019). Όπως εξηγεί ο Κουγιουμτζής, οι νέες τεχνολογίες παρέχουν την αίσθηση του «ανήκειν», βελτιώνουν και διατηρούν την ψυχική τους υγεία και λειτουργούν αλληλεπιδραστικά όσο αφορά στις κοινωνικές τους δεξιότητες. Μέσα από τις νέες τεχνολογίες, το διαδίκτυο είναι το μέσο το οποίο μπορεί να προσφέρει ένα πλήθος δραστηριοτήτων στους ηλικιωμένους, όπως να ανταλλάξουν email με τους φίλους και την οικογένειά τους, αλλά και να συμμετέχουν σε διαδικτυακά παιχνίδια (Κακούρη, Καραβιώτη, & Οικονομόπουλου, 2015). Για τους ηλικιωμένους το διαδίκτυο, όπως εξηγούν οι Gatto και Tak (2008), είναι μια πηγή πληροφοριών που αφορούν στα ενδιαφέροντάς τους, τους εξυπηρετούν με τις οικονομικές πληρωμές και συναλλαγές τους, την αγορά εισιτηρίων για τα ταξίδια τους, αλλά και για τις online αγορές τους (Κακούρη, Καραβιώτη, & Οικονομόπουλου, 2015).

Όσον αφορά στη μάθηση στην τρίτη ηλικία, είναι δυσκολότερη λόγω της φυσιολογικής αλλαγής που παρατηρείται στο γνωστικό σύστημα των ηλικιωμένων, με αποτέλεσμα να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να πράξουν κάτι συγκεκριμένο, να αποφασίσουν ή και να επεξεργαστούν πληροφορίες (Κωσταρίδου-Ευκλίδη, 2011). Τα εμπόδια που προκύπτουν από τον γνωστικό τομέα θεωρούνται τα σημαντικότερα στην εκμάθηση νέων τεχνολογιών στην τρίτη ηλικία, όπως εξηγούν οι Purdie και Boulton-Lewis (2003), οι οποίοι τονίζουν πως άλλος ένας ανασταλτικός παράγοντας είναι τα προβλήματα που προκύπτουν από τις προσωπικές απόψεις των ηλικιωμένων και τη στάση ζωής τους,

όπως και από το πιθανό χαμηλό εισόδημα που λειτουργεί αποτρεπτικά στην αγορά προϊόντων και στην εκμάθηση της νέας τεχνολογία (Κακούρη, Καραβιώτη, & Οικονομόπουλου, 2015).

1.4.5 Παράγοντας Χιούμορ

Αν και λίγα είναι γνωστά για το πως επηρεάζεται η γήρανση από την εμπειρία του χιούμορ, δεν παύει να είναι μια από τις πιο σημαντικές ανθρώπινες δραστηριότητες που απολαμβάνουν καθημερινά άνθρωποι σε κάθε πολιτισμό και κάθε ηλικία (Greengross, 2013). Έρευνες υποστηρίζουν ότι οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν και εκτιμούν το χιούμορ περισσότερο από τους νεότερους -αν και όχι τόσο συχνά- έχοντας όμως πιο πολλές πιθανότητες στη δυσκολία κατανόησης ενός αστείου, αλλά και την παραγωγή του (Greengross, 2013). Όπως ισχύει σε κάθε ηλικία, το χιούμορ δεν εκτιμάται και είναι ενοχλητικό και καθόλου απολαυστικό όταν είναι επιθετικό και προσβλητικό (Greengross, 2013· Gelkopf, 2011).

Το χιούμορ είναι ευεργετικό σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινής ζωής, προκαλώντας μια γενική αίσθηση ευημερίας χάρη στην έκκριση των ενδοφρινών, φυσικών χημικών, που λειτουργούν ως παυσίπονα για το σώμα (Πενίδου, 2019).

Όπως συμπεραίνουν οι Martin και Ford (2018), το χιούμορ σε ηλικιωμένους (και ειδικότερα στις γυναίκες) μπορεί να σχετίζεται περισσότερο με την αντιμετώπιση του άγχους και τη διατήρηση μιας χιουμοριστικής προοπτικής της ζωής τους. Κατά τους Ruch, Proyer και Weber, (2010) τα οφέλη του χιούμορ στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας είναι θετικά ως προς τη μείωση του άγχους, στα πιο χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, παρέχοντάς τους καλύτερη ιδέα για τον εαυτό τους, κυρίως όταν κατά τη διαδικασία της γήρανσης, αλλάζει η εμφάνισή τους. Ακόμα, μπορεί να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής, αφού έχει την ικανότητα να μειώσει την αρτηριακή πίεση και τις ορμόνες του στρες, να κάνει τους μύες περισσότερο εύκαμπτους, να βελτιώσει την αναπνοή και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα (Πενίδου, 2019). Επιπρόσθετα, το χιούμορ λειτουργεί και ως μηχανισμός αντιμετώπισης αλλαγών στη ζωή, υποστηρίζει την ελπίδα και μπορεί να κάνει μια δύσκολη κατάσταση πιο ανεκτή (Wanzer, Sparks, & Frymier, 2009).

Ο Fry (1987), αναφέρει χαρακτηριστικά πως το χιούμορ είναι ένα προϊόν που δεν χρειάζεται να πληρώσεις για να αποκτήσεις, δεν έχει παρενέργειες και μπορεί να λειτουργήσει ως ένας μηχανισμός που επιτρέπει στο σώμα να χρησιμοποιήσει τις δικές του

φυσικές θεραπευτικές πηγές, μειώνοντας έτσι την ανάγκη για άλλες συμβατικές θεραπευτικές λύσεις (Giapraki, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2020).

Συμπερασματικά, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας χρησιμοποιούν το χιούμορ με δυο τρόπους. Αρχικά ως μέσο για να αντιμετωπίσουν δύσκολες στιγμές της ζωής τους, όπως απώλειες και προσαρμοστικότητα (Giapraki, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2020). Στο πλαίσιο αυτό το χιούμορ μπορεί να ενισχύσει ή και να δημιουργήσει κοινωνικές σχέσεις - όπως για παράδειγμα κατά τη διάρκεια μιας νοσηλείας (Gelkopf, 2011). Ένας δεύτερος τρόπος αφορά στην καλοπροαίρετη χρήση του, που διακατέχεται από θετικό πνεύμα και στοχεύει στη ψυχαγωγία, χωρίς την πρόθεση να υποτιμήσει τους άλλους (Giapraki, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2020).

1.4.6 Ψυχική ανθεκτικότητα

Από πολλούς ερευνητές, όπως τους Luthar, Cicchetti και Becker (2000) όπως επίσης τους Linde-Leimer, Thomas και Wenzel (2014), η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο μπορεί να ξεπεράσει αντιξοότητες και να προσαρμοστεί σε μια δύσκολη κατάσταση που έχει δημιουργηθεί (Θεοφανίδου, 2019· MacLeod, Musich, Hawking, Alsgaard, & Wiker, 2016). Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (American Psychological Association, 2020), ψυχική ανθεκτικότητα είναι η *“διαδικασία της καλής προσαρμογής ενάντια σε αντιξοότητες όπως το τραύμα, κάποιες τραγωδίες και απειλές ή γενικά σημαντικές πηγές άγχους ή αλλιώς η ανάκαμψη από δύσκολες εμπειρίες”* (Θεοφανίδου, 2019, σ. 3).

Κατά τον Stuart-Hamilton (2011), τα άτομα με ψυχική ανθεκτικότητα είναι ισορροπημένα, έχουν θέληση να παραμείνουν ενεργά, έχουν πίστη στον εαυτό τους, κατανοούν ότι για όλα όσα γίνονται υπάρχει κάποιος λόγος και έχουν επίγνωση πως η ζωή μπορεί να είναι διαφορετική για τον καθένα. Όπως εξηγεί ο Κουγιουμτζής (2019), οι παράγοντες ανθεκτικότητας δεν δρουν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο, αλλά αλληλοεπηρεάζονται, όταν το άτομο βρεθεί σε μια κατάσταση έντονου στρες.

Μέσα από τη θετική σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας έχει παρατηρηθεί ότι πολλοί ηλικιωμένοι με ψυχική ανθεκτικότητα, καταφέρνουν να ανταπεξέλθουν και να προσαρμοστούν στις αντιξοότητες που συνοδεύουν τη διαδικασία του γήρατος (Stuart- Hamilton, 2011).

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται θετικά με τη ψυχική υγεία και τη μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Azeem & Naz, 2015· MacLeod, Musich, Hawking, Alsgaard, & Wiker, 2016). Συντείνει ακόμη στη μακροζωία, και μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας,

συντείνοντας στη γρηγορότερη ανάκαμψη μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο (MacLeod, et al., 2016).

Ο Dias και οι συνεργάτες του (2015) έχουν προσθέσει στη θετική σχέση ψυχικής ανθεκτικότητας και τρίτης ηλικίας, τον χαμηλό νευρωτισμό και τα μειωμένα επίπεδα δυσθυμίας (Κουγιουμτζής, 2019).

Ως προς το θέμα της ηλικίας σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα, οι Zeng και Shen (2010), έχουν παρατηρήσει ότι οι ηλικιωμένοι αιωνόβιοι είναι πιο ανθεκτικοί από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες (Κουγιουμτζής, 2019). Παρόλα αυτά νεαρότερα άτομα τρίτης ηλικίας διαθέτουν τα ίδια ή και ψηλότερα επίπεδα από μικρότερες ηλικιακές κατηγορίες (Hassani, Izadi-Avanji, Rakhshan & Alavi Majd, 2017· MacLeod, et al., 2016).

Για τις έρευνες που αφορούν στη σχέση φύλου και ψυχικής ανθεκτικότητας, δεν υπάρχουν συμπεράσματα που να τείνουν προς μια κατεύθυνση, αφού κάποιες από αυτές επιβεβαιώνουν πως οι γυναίκες είναι ψυχικά ανθεκτικότερες (MacLeod, et al., 2016) και κάποιες άλλες (Hassani, Izadi-Avanji, et al., 2017) το αντίθετο.

Με την ολοκλήρωση του κεφαλαίου αυτού και την ανάλυση της διαδικασίας γήρανσης και της εστίασης στις νέες ηλικιωμένες γυναίκες, όπου ήταν δυνατό, έχοντας υπόψη τις θεωρίες και τις έρευνες που αφορούν στην τρίτη ηλικία, και αφού στόχος είναι να προτείνουμε δραστηριότητες και προγράμματα για την εξασφάλιση του ευ ζην στην τρίτη ηλικία, στο επόμενο κεφάλαιο θα γίνει η αναφορά στην οργάνωση των γυναικών και την απασχόλησή τους μέσα από ένα ΜΚΟ. Γι' αυτό και θα αναλυθούν οι θεμελιώδεις αρχές του κοινωνικού μάρκετινγκ, ο τρόπος λειτουργίας τους στους ΜΚΟ και θα παρουσιαστεί το πλάνο μάρκετινγκ που αφορά στο συγκεκριμένο φιλανθρωπικό σωματείο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Το μάρκετινγκ ως κατ' εξοχήν επικοινωνιακή δραστηριότητα ενδιαφέρει όλο και περισσότερο τους ΜΚΟ ως εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κοινωνικό σκοπό, αλλά και για να επιτύχουν τους στόχους για τους οποίους ιδρύθηκαν, για την προβολή των προγραμμάτων των υπηρεσιών τους, επιδιώκοντας να πληροφορήσουν το κοινό τους για τις δραστηριότητές τους, όπως επίσης να τους πείσουν ή και να τους υπενθυμίσουν τη δράση τους (Ζαγοραίος & Παπαστυλιανού, 2014).

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναπτυχθεί η ιστορία και οι θεμελιώδεις αρχές του κοινωνικού μάρκετινγκ, ο τρόπος λειτουργίας του σε ΜΚΟ και θα καταλήξει στην πρόταση ενός πλάνου μάρκετινγκ που αποσκοπεί στο συγκεκριμένο φιλανθρωπικό σωματείο, με στόχο την προσέλκυση εθελοντών για την πιο ομαλή λειτουργία του. Τέλος θα αναφερθεί η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα της παρούσας έρευνας καθώς και ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας που θα ακολουθήσει.

2.1 Ιστορία και θεμελιώδεις αρχές του κοινωνικού μάρκετινγκ

Η ιδέα ότι το μάρκετινγκ και τα εργαλεία του μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προώθηση κοινωνικών σκοπών, εκφράστηκε αρχικά από τον Wiebe (1951-52), θεωρώντας πως οι αρχές του εμπορικού μάρκετινγκ θα είναι το ίδιο πετυχημένες για την αλλαγή συμπεριφοράς και ιδεών προς όφελος της κοινωνίας.

Ως όρος το κοινωνικό μάρκετινγκ, χρησιμοποιήθηκε επίσημα το 1971 από τους Philip Kotler και Gerald Zaltman στο άρθρο τους "Social Marketing: An approach to planned social change», στο Journal of Marketing (1971). Οι δυο τους επιδίωξαν να εξετάσουν, πως μπορούν να αξιοποιηθούν οι αρχές του εμπορικού μάρκετινγκ στην αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων, προώθησης ιδεών, στάσεων και συμπεριφορών, κάνοντας μία προσαρμογή της παραδοσιακής θεωρίας του μάρκετινγκ και των 4P τα οποία προέρχονται από τις αγγλικές λέξεις product (προϊόν), price (τιμή), place (τόπος), promotion (προώθηση), (Ραφίκα, 2016).

Πιο αναλυτικά κατά τους Kotler και Zaltman (1971), κάθε ένα από τα 4P λειτουργεί ως εξής: α) Το Προϊόν συνδυάζει αγαθά και υπηρεσίες που μία εταιρεία προσφέρει στην

αγορά-στόχο, β) η Τιμή αποτελεί το ποσό των χρημάτων που οι πελάτες θα πρέπει να καταβάλουν για να αγοράσουν το προϊόν, γ) ο Τόπος περιλαμβάνει δραστηριότητες της εταιρίας μέσα από τις οποίες το προϊόν είναι διαθέσιμο στους καταναλωτές-στόχους, δ) η Προώθηση αποτελείται από δραστηριότητες που αναφέρονται στους λόγους για τους οποίους θα πρέπει ένας καταναλωτής να αγοράσει το συγκεκριμένο προϊόν. Αυτό που ουσιαστικά θέλησαν να κάνουν οι Kotler και Zaltman ήταν να περιγράψουν αρχές και τεχνικές του μάρκετινγκ με σκοπό την ανάπτυξη ενός κοινωνικού στόχου, μίας ιδέας ή συμπεριφοράς που να συμβάλει στο κοινωνικό όφελος (Σταυρινίδης, 2012).

Κατά τη διάρκεια των δεκαετιών, το κοινωνικό μάρκετινγκ συναντάται με διαφορετικούς ορισμούς, κάτι που οφείλεται κυρίως στο ποικίλο επαγγελματικό υπόβαθρο των ατόμων που έχουν ασχοληθεί με το θέμα και στην πολλαπλότητα των κοινωνικών ζητημάτων (Ραφίκα, 2016). Οι διαφορετικοί αυτοί ορισμοί αποδεικνύουν παράλληλα τη δυναμική του φύση (Εμετζίδου, 2021). Όπως αναφέρει ο Andreasen (2003), αν και οι απόψεις συνεχίζουν να δίστανται μέχρι σήμερα, το κοινωνικό μάρκετινγκ κατέχει εξέχουσα θέση παγκοσμίως στη διαμόρφωση ιδεών και συμπεριφοράς, κερδίζοντας συνεχώς έδαφος.

Παρόλα αυτά, ο ίδιος ο Andreasen ήταν αυτός που έδωσε έναν από τους πιο δημοφιλείς και επικρατέστερους ορισμούς το 1995: Κοινωνικό μάρκετινγκ είναι η εφαρμογή πρακτικών του εμπορικού μάρκετινγκ στην ανάλυση, τον σχεδιασμό, την εκτέλεση και αξιολόγηση προγραμμάτων που έχουν σχεδιαστεί για να επηρεάσουν την εθελοντική συμπεριφορά στοχευμένων ομάδων με σκοπό να βελτιώσουν τόσο την προσωπική τους ευημερία, όσο και την ευημερία της κοινωνίας μέσα από την οποία δραστηριοποιούνται (Κκάλη, 2020).

2.2 Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις και κοινωνικό μάρκετινγκ

Οι Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), είναι οι οργανώσεις που έχουν σαν κύριο στόχο να συμμετέχουν σε δραστηριότητες δημόσιου ή ιδιωτικού συμφέροντος χωρίς κερδοσκοπικούς σκοπούς και δραστηριοποιούνται σε ένα ευρύ φάσμα που περιλαμβάνει τομείς όπως η προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων, η ανθρωπιστική βοήθεια, οι τέχνες, τα κοινωνικά ζητήματα και η φιλανθρωπία, η εκπαίδευση παιδιών, η περίθαλψη, η πολιτική, η θρησκεία κ.ά. (Σταυρινίδης, 2012). Γι' αυτό και μια ΜΚΟ δεν στοχεύει στο οικονομικό κέρδος, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως οι δράσεις της, δεν μπορεί να είναι κερδοφόρες (Σταυρινίδης, 2012).

Το μάρκετινγκ, αναφέρεται στις ενέργειες μιας επιχείρησής ή μίας οργάνωσης για να καλύψει τις ανάγκες των καταναλωτών (Εμετζίδου, 2021). Αυτό που το διαφοροποιεί από το εμπορικό μάρκετινγκ είναι προς τους σχεδιαστικούς στόχους και τη σχετική υλοποίηση δραστηριοτήτων που αφορά στην οργάνωση στην οποία θα εφαρμοστεί (Ζαγοραΐος & Παπαστυλιανού, 2014).

Το μάρκετινγκ σε μία ΜΚΟ συμβάλλει στην οργάνωση των δραστηριοτήτων της αλλά και στη βοήθεια να επικοινωνήσει με το περιβάλλον της σωστά, όπως και να προωθήσει αποτελεσματικά τους στόχους της και τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει στην κοινωνία (Σταυρινίδης, 2012). Επιπρόσθετα μπορεί να διαφοροποιηθεί από τις υπόλοιπες οργανώσεις σε σχέση με αυτό που την καθιστά μοναδική αλλά και με το τι διαθέτει και το οποίο δεν έχουν οι άλλες (Μαρινάκη, 2016). Οι ΜΚΟ το χρησιμοποιούν συχνά θέλοντας να προωθήσουν τους στόχους τους, αλλά και για την επιβίωσή τους (Εμετζίδου, 2021).

Κατά τους Kotler και Zaltman (1971), σχετικά με την εφαρμογή του μάρκετινγκ από μία ΜΚΟ, θα πρέπει αρχικά να κατανοηθεί σε ποιο περιβάλλον λειτουργεί η Οργάνωση. Θα πρέπει δηλαδή να κατανοηθεί αν λειτουργεί με δωρεές ή άλλους τρόπους, αν έχει κρατικό έλεγχο, αν βασίζεται στον εθελοντισμό και εάν το μάρκετινγκ που θα εφαρμόσει είναι αυτό που ορίζεται από την επιστήμη του μάρκετινγκ.

Όπως προτείνει ο Jobber (1998), το μάρκετινγκ σε μία ΜΚΟ μπορεί να εφαρμοστεί φτάνει να επιλεγεί ο στόχος, η διαφοροποίηση και να εφαρμοστεί ένα συγκεκριμένο μίγμα μάρκετινγκ που να αφορά στη συγκεκριμένη ΜΚΟ. Με βάση τα πιο πάνω δεδομένα περιλαμβάνει: (α) Ανάλυση του εσωτερικού περιβάλλοντος της οργάνωσης, τους στόχους της οικονομικής της κατάστασης και το πεδίο δράσης της, δηλαδή την επισκόπηση της παρούσας κατάστασης. (β) Ανάλυση του εξωτερικού περιβάλλοντος όσον αφορά στις τάσεις αγοράς και του ανταγωνισμού. (γ) Ανάλυση των στόχων της Οργάνωσης. (δ) Καθορισμός των στόχων και του τρόπου υλοποίησης μέσω στρατηγικού μάρκετινγκ. (ε) Προγραμματισμός δράσης για προϋπολογισμό, ενέργειες, και παρακολούθηση για τη σωστή υλοποίησή τους.

Τα πιο πάνω μπορούν να υλοποιηθούν με μία επιφύλαξη, αφού συχνά δεν υπάρχουν με ακρίβεια εκτιμήσεις του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος, αλλά ούτε και ποσοτικοί στόχοι, όπως συμβαίνει με τις κερδοσκοπικές επιχειρήσεις (Τζωρτζάκη & Τζωρτάκης, 2001).

Αν και υπάρχουν αρκετές διαφορές μεταξύ κερδοσκοπικών και μη κερδοσκοπικών οργανώσεων, είναι πολλές οι πρακτικές μάρκετινγκ που μπορούν να εφαρμοστούν στις ΜΚΟ, όπως το στοχευμένο μάρκετινγκ (εξεύρεση του κοινού που μπορεί να δείξει

μεγαλύτερο ενδιαφέρον – στόχος), τη διαφοροποίηση και με κατάλληλες επικοινωνιακές πρακτικές για επίτευξη αποτελέσματος (Σταυρινίδης, 2012).

Παρόλο που το κέρδος δεν αποτελεί αυτοσκοπό για τις ΜΚΟ, εν τούτοις το μάρκετινγκ είναι το μέσο για την προσέλκυση χρηματοδότησης (Κκάλη, 2020). Αυτή είναι η βασική διαφορά ανάμεσα στο εμπορικό και το κοινωνικό μάρκετινγκ αφού το εμπορικό μάρκετινγκ αποσκοπεί στο χρηματικό κέρδος. Το κοινωνικό μάρκετινγκ εφαρμόζει τις τεχνικές του μάρκετινγκ, έτσι ώστε να υιοθετήσει ή να απορρίψει μια συμπεριφορά προς όφελος της κοινωνίας και της ευημερίας. Γι' αυτό και με βάση τη διαφοροποίηση του στόχου, οι ΜΚΟ στοχεύουν σε τμήματα πληθυσμού που αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα, όπως και στους δωρητές και εθελοντές, που μπορούν να συμβάλουν στην προσπάθειά της. Μία κερδοσκοπική οργάνωση στοχεύει σε κοινό που θα αποφέρει τις ψηλότερες πωλήσεις (Ζαγοραίος & Παπαστυλιανού, 2014).

Έτσι οι ΜΚΟ προωθούν προγράμματα με στόχο την καλύτερευση της ζωής και ευημερίας της κοινωνίας εμπλέκοντας στην αλλαγή αυτή τη συμπεριφορά του κοινού. Γι' αυτό η μέτρηση του κέρδους στις ΜΚΟ δεν είναι κάτι χειροπιαστό όπως σε ένα κερδοσκοπικό οργανισμό αφού δεν εξαρτάται από λεφτά, αλλά από παράγοντες που είναι δύσκολα μετρήσιμοι (π.χ. πόσους ανθρώπους βοήθησε μια φιλανθρωπική εκδήλωση, πόσους ευαισθητοποίησε κλπ). Αντίθετα τα οικονομικά στοιχεία μιας εμπορικής επιχείρησης μετριούνται σαφέστατα με λεφτά (Κκάλη, 2020). Όπως εξηγεί η Κκάλη (2020), οι πόροι των ΜΚΟ διατίθενται αποκλειστικά στην εκπλήρωση του στόχου για τον οποίο η οργάνωση έχει συσταθεί, τα λειτουργικά έξοδα που αντιμετωπίζουν και τις αμοιβές των ανθρώπων που δουλεύουν γι' αυτόν, όπως επίσης και στις εμπορικές δραστηριότητες που της αποφέρουν κέρδη, χωρίς όμως να αποτελούν πηγή πλουτισμού. Οι Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις, παρόλο που χαρακτηρίζονται ως «μη κερδοσκοπικοί», στην πραγματικότητα πρέπει να είναι κερδοφόροι αν θέλουν να αντέξουν στον χρόνο. Το πλεόνασμα – κέρδος που μπορεί να προκύψει από τη δραστηριότητά τους, δεν χρησιμοποιείται για την καταβολή μερισμάτων σε μετόχους αλλά για περαιτέρω ανάπτυξη των δραστηριοτήτων τους (Ζαγοραίος & Παπαστυλιανού, 2014).

2.3 Πλάνο μάρκετινγκ – Marketing Plan

Το πλάνο μάρκετινγκ είναι μία λεπτομερής αναφορά που εξετάζει το εσωτερικό μιας επιχείρησης/οργάνωσης, με σκοπό την κατανόηση των αποτελεσμάτων προηγούμενων αποφάσεων μάρκετινγκ και εξωτερικά για την κατανόηση της αγοράς που δραστηριοποιείται, θέτοντας μελλοντικούς στόχους και αποτελώντας παράλληλα βασικό

συστατικό για λήψη πρωτοβουλιών και χρηματοδοτήσεις (Κκάλλη, 2020). Τα πλάνα μάρκετινγκ υπάρχουν σε πολλές και διάφορες δομές, ποικίλουν τόσο στη μορφή, όσο και στο περιεχόμενό τους (Θυμιανός, 2019), κάτι που το καθιστά δύσκολο στην πράξη να υλοποιηθεί. Όπως τονίζει η Τηλικίδου (2002), αν και η στρατηγική είναι διαφορετική και εξαρτάται από μια σειρά εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων της επιχείρησης, υπάρχουν ορισμένα βασικά στοιχεία που το δομούν, όπως το νομικό πλαίσιο και η κατάσταση στην οποία βρίσκεται η οργάνωση στην παρούσα φάση.

Το πλάνο μάρκετινγκ παρουσιάζει με λεπτομέρεια τα σημαντικότερα βήματα που πρέπει να γίνουν για να φτάσει μια επιχείρηση στο επιθυμητό στάδιο, μέσα από επεξήγηση ιδεών και επιχειρηματικής δραστηριότητας (Morgan, 2012). Παρόλα αυτά ένα επιτυχημένο πλάνο μάρκετινγκ δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκο ή να έχει μεγάλη έκταση, αλλά θα πρέπει να περιέχει αρκετές πληροφορίες οι οποίες θα βοηθούν στη δημιουργία, στην κατεύθυνση και στον συντονισμό όσον αφορά την πολιτική του μάρκετινγκ που θα εφαρμόσει η επιχείρηση (Παπαθεοδώρου, 2010).

Πιο κάτω παρατίθενται οι κατηγορίες και μία γενική περιγραφή τους, πάνω στις οποίες θα βασιστεί η ερευνήτρια για την πρόταση Πλάνου Μάρκετινγκ για το Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες, το οποίο παρουσιάζεται αναλυτικά στο Κεφάλαιο 6 (Κκάλλη, 2020).

Πίνακας 2.1: Πλάνο Μάρκετινγκ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Περίληψη, Ανάλυση SWOT	Αναφορά που σκοπεύει να καθοδηγήσει και να βοηθήσει στην κατανόηση με μια ματιά. Ανάλυση δυνατών-αδύνατων σημείων ευκαιριών και απειλών S/W: Δυνατότητες - Strengths / Αδυναμίες - Weaknesses O/T: Ευκαιρίες - Opportunities / Απειλές – Threats
Στόχοι	Παρουσίαση στόχων του πλάνου μάρκετινγκ
Το πρόβλημα	Παρουσίαση του/των προβλήματος/των που αφορούν στην Οργάνωση
Το κοινό-στόχος	Το προφίλ της Οργάνωσης
Προτεινόμενη Λύση	Δραστηριότητες που προτείνονται με βάση την έρευνα που πραγματοποιήθηκε.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Στρατηγική	Παρουσίαση της βασικής ιδέας με την οποία θα επιτευχθούν οι στόχοι.
Οικονομικές Προϋποθέσεις	Απαντήσεις σε όλα όσα χρειάζονται για την επίτευξη των στόχων ως πιο κάτω: Τι θα γίνει; Ποιος θα το κάνει; Τι χρειάζεται για να γίνει; Πότε θα γίνει; Πιθανή εξεύρεση οικονομικών πόρων.

2.4 Αναγκαιότητα και σημαντικότητα της έρευνας

Η τρίτη ηλικία και οι ανάγκες της, όσον αφορά στους νέους ηλικιωμένους, είναι ένα θέμα που χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση, τόσο στην Κύπρο όσο και στον Ελλαδικό χώρο, αφού δεν έχουν γίνει ακόμη αρκετές μελέτες. Η μελέτη αυτή είναι καινοτόμα και πρωτότυπη γιατί συνδυάζει την ψυχολογική έρευνα, στην προκειμένη περίπτωση τη διεύρυνση των αναγκών γυναικών τρίτης ηλικίας στην Κύπρο και πρόταση απασχόλησης των γυναικών αυτών.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το θέμα των ηλικιωμένων αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστεί αφού στις αναπτυγμένες και στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες, ο αριθμός των ηλικιωμένων ατόμων αυξάνεται συνεχώς λόγω της επιμήκυνσης της διάρκειας της ζωής και της μείωσης του αριθμού των γεννήσεων.

Στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο χρειάζεται να γίνουν περαιτέρω μελέτες για τη διερεύνηση των προβλημάτων, των αναγκών και των δυνατοτήτων ατόμων αυτής της ηλικίας. Αυτή η διερεύνηση θα συνεισφέρει στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς είναι ένα θέμα που χρειάζεται ακόμα διερεύνηση και επίσης θα αναδείξει και θέματα του συγκεκριμένου της Κύπρου.

Ειδικά στο Μη Κερδοσκοπικό τομέα στην Κύπρο, δεν υπάρχει καμία οργάνωση που να εστιάζει στη μετά τη συνταξιοδότηση ηλικία. Η προσπάθεια δημιουργίας μιας τέτοιας Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης που θα μπορέσει να στηρίξει γυναίκες εθελόντριες τρίτης ηλικίας μέσα από διάφορες δράσεις και που οι ίδιες θα προσφέρουν μέσα από δημιουργικές

πτυχές φιλανθρωπικό έργο, επιχειρείται για πρώτη φορά στην Κύπρο, επιδεικνύοντας πως η υιοθέτηση στρατηγικών εργαλείων, όπως είναι το πλάνο μάρκετινγκ, μπορούν να βοηθήσουν την Οργάνωση στην δημιουργία ενός πλάνου δράσης που σκοπό θα έχει την προσέλκυση αυτού του κοινού, προσφέροντας του δράσεις χτισμένες γύρω από τις δικές του ανάγκες.

2.5 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η παρουσίαση ανάπτυξης κοινωνικού στρατηγικού μάρκετινγκ βάση των αναγκών ενός συγκεκριμένου Σωματίου Γυναικών φιλανθρωπικού χαρακτήρα, το οποίο θα προσαρμοστεί στα αποτελέσματα της διερεύνησης των ψυχοκοινωνικών αναγκών γυναικών τρίτης ηλικίας. Στόχος είναι το πλάνο μάρκετινγκ που θα αναπτυχθεί για το συγκεκριμένο Σωματίο -το οποίο έχει αιτηθεί για ΜΚΟ, έτσι ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί και από άλλες οργανώσεις.

Τα ερευνητικά ερωτήματα, όσον αφορά στο σκέλος της διερεύνησης των αναγκών των νέων ηλικιωμένων γυναικών είναι τα εξής:

1. Ποιο είναι το ψυχοκοινωνικό προφίλ των Κυπρίων νέων ηλικιωμένων γυναικών σε μια ημιαστική περιοχή;
2. Πώς οι ίδιες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους στην αναπτυξιακή περίοδο της τρίτης ηλικίας;
3. Ποιες είναι οι σημαντικότερες ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες;

Τα βασικά ερωτήματα όσον αφορά στη δημιουργία μίας Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης είναι τα εξής:

1. Ποια είναι η ευρύτερη προσφορά μίας ΜΚΟ στην κοινωνία και ειδικότερα σε γυναίκες τρίτης ηλικίας;
2. Πώς μπορεί μια ΜΚΟ να αξιοποιήσει τις αρχές και τα εργαλεία του στρατηγικού μάρκετινγκ για καλύτερη οργάνωση και προώθηση των ενεργειών της;
3. Πώς διαμορφώνεται ένα πλάνο μάρκετινγκ για χρήση από μια ΜΚΟ;
4. Ποιες ενέργειες/δράσεις θα υλοποιηθούν με βάση τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας που θα πραγματοποιηθεί;

Σε αυτό το κεφάλαιο έγινε αναφορά στο κοινωνικό μάρκετινγκ, την ιστορία και τις θεμελιώδεις αρχές του και τη σημασία του στις ΜΚΟ. Έπειτα έγινε αναφορά στη δομή ενός πλάνου μάρκετινγκ και τέλος στην αναγκαιότητα και η σημαντικότητα της έρευνας. Τέλος παρουσιάζονται οι στόχοι και τα ερωτήματα της έρευνας που θα ακολουθήσει.

Στη συνέχεια πραγματοποιείται λεπτομερειακή παρουσίαση της μεθόδου η οποία χρησιμοποιήθηκε για τη έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει περιγραφή και θα αιτιολογηθεί η μεθοδολογική επιλογή που ακολουθήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας. Αρχικά θα παρουσιαστεί η προεργασία δεδομένων που αφορούν στη γνωριμία και σύνδεση με το Σωματείο στο οποίο διεξάχθηκε η έρευνα. Θα ακολουθήσει παρουσίαση της μεθόδου συλλογής των δεδομένων, το δείγμα, η αιτιολόγηση του δείγματος και πληροφορίες για τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχουσών, η αιτιολόγηση για την επιλογή της ημι-δομημένης συνέντευξης ως ερευνητικό εργαλείο, όπως επίσης η διαδικασία και ο οδηγός της συνέντευξης, ζητήματα δεοντολογίας, εγκυρότητας και αξιοπιστίας και θα κλείσουμε με την αναφορά στην ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα, η οποία αποβλέπει στην ολιστική προσέγγιση κοινωνικών φαινομένων, που μελετούν εις βάθος άτομα και καταστάσεις, μέσα από την οπτική γωνία των εμπλεκομένων και εισχωρώντας στα λεγόμενά τους (Τσιώλης, 2014). Όπως αναφέρουν οι Denzin και Lincoln (2005, σ.3), το σύνολο ερμηνειών και πρακτικών από τα οποία απαρτίζεται η ποιοτική έρευνα *‘κάνουν τον κόσμο ορατό’*. Γι’ αυτό και η επιλογή της μεθόδου είναι κατάλληλη όταν ο ερευνητής διερευνά απόψεις, προσωπικά νοήματα και πεποιθήσεις αυτών που συμμετέχουν, δίνοντας έτσι έμφαση στον τρόπο κατασκευής μίας κοινωνικής πραγματικότητας που σχετίζεται με το αντικείμενο μελέτης του ερευνητή (Denzin & Lincoln, 1998· Ιωσηφίδης, 2008).

Η δυνατότητα του ερευνητή να επικεντρωθεί στην υποκειμενική εμπειρία των συμμετεχόντων μέσα από τα λεγόμενά τους, (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008), όπως και να διεισδύσει στην προσωπικότητα των ερωτώμενων και να αντιληφθεί τις κοινωνικές επιρροές που έχουν δεχθεί (Παπαγεωργίου, 1998), ήταν και η επιδίωξη της παρούσας έρευνας, γι’ αυτό και η ποιοτική έρευνα θεωρήθηκε ως η καταλληλότερη για τη λεπτομερειακή και σε βάθος ανάλυση της πολύχρονης εμπειρίας των συμμετεχουσών, όπως και των νοημάτων των απόψεών τους. Κάτι που αναμένεται να συντείνει όσο το δυνατό καλύτερα στην απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων.

Ακόμη η επιλογή της ποιοτικής έρευνας θεωρήθηκε επιτακτική για τη μελέτη μελών του Σωματείου Ιδαλιάδες, αφού δεν υπήρχαν άλλα δεδομένα που θα εξυπηρετούσαν τον σκοπό της έρευνας. Γι' αυτό και θεωρήθηκε καταλληλότερη για τη συγκέντρωση πληροφοριών και στοιχείων που αφορούν στη μελέτη φαινομένων που απαιτούν διερεύνηση σε βάθος και όχι επιφανειακή ερμηνεία, εστιάζοντας στο νόημα που αποδίδουν σε συγκεκριμένα φαινόμενα και παρέχοντάς τους τη δυνατότητα να εκφράζουν τις ιδέες, σκέψεις και συναισθήματά τους (Αγγελόπουλος, 2020).

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσα από ημι-δομημένες συνεντεύξεις, προκαθορισμένες δηλαδή ερωτήσεις, που παρουσιάζουν ευελιξία ως προς: α) την τροποποίησή τους ανάλογα με τον ερωτώμενο, β) την εμβάθυνση των ερωτήσεων, αν ο ερωτώμενος θεωρηθεί κατάλληλος, γ) τη σειρά των ερωτήσεων δ) την προσθήκη ή αφαίρεση ερωτήσεων.

Με τη χρήση ποιοτικού υλικού (συνεντεύξεων), η ανάλυση περιεχομένου θεωρείται απαραίτητη ως προς τη διαδικασία επεξεργασίας, κωδικοποίησης και ταξινόμησης των δεδομένων. Πρόκειται για μία απλοποιημένη, αποτελεσματική και χωρίς δυσκολίες ερευνητική μέθοδο, που ποσοτικά τον προφορικό (στη συγκεκριμένη περίπτωση) ή τον γραπτό τους λόγο (Krippendorff, 1980).

Τα συμπεράσματα που αναμένεται να εξαχθούν, παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον, αφού θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από άλλους Οργανισμούς με μέλη γυναίκες τρίτης ηλικίας, και με στόχο την αξιοποίηση της πολύτιμης προσφοράς τους.

3.1 Σχεδιασμός Έρευνας

Θέλοντας να γίνει καταγραφή των συγκεκριμένων απόψεων των γυναικών – μελών του Σωματείου Ιδαλιάδες, η παρούσα μελέτη βασίστηκε στη συγχρονική (διατομεακή) έρευνα. Συγχρονική είναι η έρευνα που βασίζεται σε παρατηρήσεις που αντιπροσωπεύουν ένα συγκεκριμένο σημείο στον χρόνο και αφορούν σε μια συγκεκριμένη κατηγορία πληθυσμού (Χαλικιάς, Λάλου, & Μανωλέσου, 2015).

3.2 Γνωριμία και Πρακτική Άσκηση στο Σωματείο Ιδαλιάδες

Το προσωπικό ενδιαφέρον της ερευνήτριας, όπως και η γνωριμία της με το Γυναικείο Σωματείο Ιδαλιάδες, ήταν αυτό που την οδήγησε στη πρακτική της άσκηση στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος, όπως και στη μελέτη της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας γυναικών, μετά από παρότρυνση της υπεύθυνης του μεταπτυχιακού προγράμματος Δρ. Όλγας Σολομώντος Κουντούρη.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής της άσκησης η ερευνήτρια παρουσίασε μία εκτεταμένη πρόταση στα βασικά μέλη των Ιθαλιάδων, που στόχο είχε τη μετατροπή του Σωματείου, σε Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση και τη συμβολή στην οργάνωση και εμπλουτισμό των δραστηριοτήτων του. Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήθηκε και μία σειρά πέντε εκπαιδευτικών σεμιναρίων στα βασικά μέλη του Σωματείου, που στόχο είχαν την ενδυνάμωσή τους. Τα εργαστήρια αποσκοπούσαν στην αυτοαντίληψη, ταυτότητα και προσωπικότητα, αυτοεκτίμηση, διαχείρισης άγχους, αναγνώρισης συναισθημάτων/ενσυναίσθηση, ενίσχυσης συναισθηματικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων.

Τα σεμινάρια στήριξε η Θεολογική Σχολή Εκκλησίας Κύπρου, παρέχοντας τις υπηρεσίες της Ψυχολόγου-Σχολικής Συμβούλου, Λουΐζας Μιχαήλ. Η ερευνήτρια με τη στήριξη και της υπεύθυνης του Προγράμματος Δρ. Όγλας Σολομώντος Κουντούρη προσάρμοσαν το υλικό ψυχοεκπαίδευσης από το πρόγραμμα ELMIP (2019). Τα σεμινάρια που πραγματοποιήθηκαν κατά τους μήνες Αύγουστο – Σεπτέμβριο 2020, παρουσιάζονται πιο κάτω:

Το πρώτο σεμινάριο με θέμα «Αυτοαντίληψη, Ταυτότητα, Προσωπικότητα», είχε στόχο οι συμμετέχουσες να γνωρίσουν και να αναπαραστήσουν: α) Την αυτοεικόνα τους. β) Την προσωπική και κοινωνική τους ταυτότητα. γ) Τις αξίες τους. δ) Τους σημαντικούς άλλους που έχουν επηρεάσει και επηρεάζουν τη ζωή τους. Οι στόχοι επιτεύχθηκαν μέσα από διάφορες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των οποίων οι γυναίκες επεσήμαναν όλα όσα είχαν αντιληφθεί για τον εαυτό τους, τα οποία δεν είχαν συνειδητοποιήσει πιο πριν και τα μοιράστηκαν με την ομάδα.

Το δεύτερο σεμινάριο ενδυνάμωσης είχε θέμα «Αυτοεκτίμηση», με στόχο οι γυναίκες να κάνουν μια ανασκόπηση της ζωής τους και να αναπολήσουν στιγμές τις οποίες έζησαν, είτε θετικές είτε αρνητικές, καταγράφοντας τα επιτεύγματά τους, αλλά και τις αποτυχίες τους. Ακόμη, τους ζητήθηκε να μιλήσουν για πράγματα που θα επιθυμούσαν να κάνουν στην τωρινή φάση της ζωής τους (κοινωνικά, οικονομικά, οικογενειακά). Δόθηκε έτσι μια καλή ευκαιρία στα μέλη του Σωματείου να ακούσουν η μία την άλλη και να μάθουν τις βαθύτερες ανάγκες τους. Συμπερασματικά, η ανάγκη να μιλήσουν και να εκφράσουν απόψεις για θέματα που τις απασχολούν αποδείχθηκε ότι ήταν μεγάλη, όπως και το γεγονός πως προτίμησαν να επικεντρωθούν και να αναφερθούν στα επιτεύγματα και τα θετικά γεγονότα της ζωής τους.

Το τρίτο σεμινάριο είχε θέμα «Διαχείριση Άγχους». Στόχοι του ήταν να γνωρίσουν τις σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις του οργανισμού στο άγχος. Συζητήθηκε με ποιο τρόπο μπορεί να μειωθεί το άγχος, πως αντιμετωπίζεται από

τις ίδιες, όπως επίσης ο θετικός και αρνητικός του ρόλος στη ζωή τους. Τέλος παρουσιάστηκαν ασκήσεις χαλάρωσης. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, οι γυναίκες επέδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον. Όπως ανέφεραν πρόκειται για ένα θέμα που τις απασχολεί ιδιαίτερα αφού γνωρίζουν τις επιπτώσεις του άγχους στην υγεία και την ποιότητα της ζωής τους. Θεώρησαν αναγκαίο και ζήτησαν να επαναληφθεί για περισσότερα μέλη τους.

Κατά τη διάρκεια του τέταρτου σεμιναρίου με τίτλο «Αναγνώριση Συναισθημάτων και Ενσυναίσθηση», πραγματοποιήθηκαν δραστηριότητες κατανόησης των όρων. Συμπερασματικά έγινε κατανοητή η σημαντικότητά τους και ιδιαίτερα η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης στη ζωή τους σε σχέση με το στενό και κοινωνικό τους περίγυρο.

Το πέμπτο σεμινάριο επικεντρώθηκε στην «Ενίσχυση συναισθηματικής ανθεκτικότητας και διαχείριση δύσκολων καταστάσεων», με στόχο την αναγνώριση και αναφορά περιπτώσεων που προκαλούν θλίψη, απογοήτευση και πένθος, τη γνωριμία και εφαρμογή στρατηγικών (γνωστικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών), που θα τις κάνουν να αισθανθούν καλύτερα, την αντίληψη της αξίας των υγιών κοινωνικών σχέσεων και την εφαρμογή τεχνικών για βελτίωση των κοινωνικών τους σχέσεων. Ακόμη την αναγνώριση συστατικών της καθημερινής τους ευτυχίας. Το μάθημα ήταν έντονα συναισθηματικό λόγω του θέματός του και των δύσκολων καταστάσεων που έχουν βιώσει.

Οι συμμετέχουσες στα σεμινάρια ενδυνάμωσης αποτέλεσαν και το δείγμα της έρευνας, στο οποίο γίνεται λεπτομερή αναφορά στο υποκεφάλαιο που ακολουθεί.

Η συλλογή δεδομένων έγινε και μέσω παρατήρησης όπως και μελέτης αρχείων, αφού η ερευνήτρια πραγματοποίησε στον Σύλλογο Ιδαλιάδες την πρακτική της άσκηση, τόσο με την παρουσία της κάθε Πέμπτη, μέρα την οποία το Σωματείο είναι ανοικτό για τα μέλη του, όσο και με τη διοργάνωση οργανωμένων εργαστηρίων ενδυνάμωσης.

3.3 Το Δείγμα

Το δείγμα για την έρευνα αποτελείτο από 9 (εννέα) γυναίκες ηλικίας 62 έως 78 ετών, οι οποίες είναι ενεργά μέλη του Φιλανθρωπικού Σωματείου Ιδαλιάδες, με έδρα το Δάλι, επαρχία Λευκωσίας Κύπρου, από το έτος της ίδρυσής του, το 2013. Οι συγκεκριμένες γυναίκες επιλέχθηκαν με σκόπιμη δειγματοληψία, γιατί είναι τα ενεργά μέλη του Σωματείου και με σημαντική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στις δράσεις του και γνωρίζουν πολύ καλά τον τρόπο λειτουργίας/οργάνωσής του, όπως επίσης και τις ανάγκες του.

Η σκόπιμη δειγματοληψία θεωρήθηκε η κατάλληλη επειδή «επιλέγονται πλούσιες σε πληροφορίες περιπτώσεις βάσει των γνωστών χαρακτηριστικών που εξυπηρετούν τους σκοπούς της έρευνας σύμφωνα με τα κριτήρια που θέτει ο ερευνητής» (Τσιώλης, 2014, σ. 57).

Γι' αυτό και θεωρήθηκε ότι οι απαντήσεις τους θα είχαν ουσιαστικότερη σημασία για την έρευνα, αφού όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, ένας από τους στόχους της, είναι η δημιουργία μιας ΜΚΟ που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες γυναικών τρίτης ηλικίας, γι' αυτό και η επιλογή τους επέτρεπε στη συλλογή χρήσιμων πληροφοριών.

3.4 Δημογραφικές πληροφορίες για τις συμμετέχουσες

Οι γυναίκες που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας ζουν σε ημιαστική περιοχή της Κύπρου, στο Δάλι, της επαρχίας Λευκωσίας και είναι οι περισσότερες συνταξιούχες νοικοκυρές ή εργάζονται ως ελεύθερες επαγγελματίες από το σπίτι έχοντας για βασική απασχόλησή τους τις χειροτεχνίες. Αρκετές από αυτές γνωρίζονται καλά μεταξύ τους και διατηρούν στενές φιλικές σχέσεις. Η δραστηριοποίησή τους με τη φιλανθρωπία ξεκίνησε από τη νεαρή τους ηλικία ως μέλη Συνδέσμων Γονέων Δημοτικών Σχολείων Ιδαλίου, Γυμνασίου και Λυκείου, κατά τη διάρκεια φοίτησης των παιδιών τους. Στη συνέχεια δραστηριοποιήθηκαν με τις φιλανθρωπικές εκδηλώσεις του Χριστιανικού Συνδέσμου της Εκκλησίας της Κύπρου -αρκετές από αυτές συνεχίζουν να στηρίζουν τη δράση του- και το 2013 ήταν από τα ιδρυτικά μέλη του Σωματείου Ιδαλιάδες.

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του Σωματείου είναι ότι τα μέλη του ασχολούνται με χειροποίητες δημιουργίες -από παραδοσιακά κεντήματα μέχρι σύγχρονες χρηστικές δημιουργίες- τις οποίες φτιάχνουν εθελοντικά και οι οποίες διατίθενται για φιλανθρωπικό σκοπό στο πλαίσιο εκδηλώσεων που διοργανώνουν.

Οι Ιδαλιάδες δραστηριοποιούνται στο Σωματείο τους, ένα διατηρητέο σπίτι στο κέντρο του Δαλιού, το οποίο ενοικιάζουν από το 2013. Ανοίγουν το Σωματείο κάθε Πέμπτη πρωί, προσφέρουν καφέ, κέικ ή αλμυρά (που φτιάχνουν οι ίδιες) και χρεώνουν 3 ευρώ την είσοδο σε κάθε γυναίκα-μέλος που θα παρευρεθεί. Το ποσό που μαζεύεται κάθε μήνα χρησιμοποιείται για τα λειτουργικά έξοδα του Σωματείου.

Η φιλανθρωπική δράση των Ιδαλιάδων επικεντρώνεται σε άτομα με χαμηλό οικονομικό στάτους, και τα οποία έχουν αυξηθεί μετά τη μεγάλη οικονομική κρίση του 2013 με τα εμφανή μέχρι σήμερα επακόλουθά της. Προσφέρει επίσης οικονομική στήριξη σε κοινωφελή ιδρύματα όπως το Καραϊσκάκειο Ίδρυμα, το Φιλανθρωπικό Σωματείο Αλκυονίδες και τον Σύνδεσμο παιδιών με νοητική αναπτυξιακή διαταραχή, 'Χαμόγελο Ευτυχίας'.

3.5 Ερευνητικά Εργαλεία: Συνέντευξη

Σε αυτή την έρευνα όπου έγινε προσπάθεια να κατανοηθούν σε βάθος οι ανάγκες των γυναικών της τρίτης ηλικίας μιας ημιαστικής περιοχής στην Κύπρο, αλλά και να παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τη λειτουργία του Φιλανθρωπικού Σωματίου στο οποίο είναι ενεργά μέλη από την ίδρυσή του, θεωρήθηκε σημαντικό να χρησιμοποιηθεί το βασικότερο μεθοδολογικό εργαλείο της ποιοτικής έρευνας, η συνέντευξη, που επικεντρώνεται *«στο νόημα που έχουν συγκεκριμένα φαινόμενα για τους συμμετέχοντες»* (Robson, 2010, σ. 322).

Κατά τη διάρκεια μίας συνέντευξης, ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει σε μια σειρά από ερωτήσεις που υποβάλλονται από τον ερευνητή (Τσιώλης, 2014). Πρόκειται για ένα «έμμεσο τρόπο συλλογής πληροφοριών αναφορικά με τις αντιλήψεις και τα «πιστεύω» των ανθρώπων που ερωτώνται» (Παρασκευοπούλου - Κόλια, 2008). Η συνέντευξη όπως εξηγεί ο Robson (2010, σ. 323) *«είναι ένας ευέλικτος και προσαρμοστικός τρόπος να μαθαίνουμε πράγματα, ένας προφανώς σύντομος δρόμος για να λάβουμε αποκρίσεις στα ερευνητικά μας ερωτήματα»*. Ακόμα, *«προσφέρουν τη δυνατότητα τροποποίησης της διερευνητικής κατεύθυνσης, δίνοντας συνέχεια σε ενδιαφέρουσες αποκρίσεις και διερευνώντας υποκείμενα κίνητρα με ένα τρόπο που δεν είναι εφικτός με τα ερωτηματολόγια»*, (Robson, 2010 σ. 234).

Επιδίωξη της ερευνήτριας ήταν η βαθιά κατανόηση των απαντήσεων των συνεντευξιζόμενων όπως και η απόδοση νέας πτυχής και διάστασης στο αντικείμενο που εξετάζει (Τσιώλης, 2014). Γι' αυτό και η εμπλοκή της στο πεδίο έρευνας, όπως και η επικοινωνία της με τις γυναίκες που συμμετείχαν σε αυτήν ήταν επιβεβλημένη (Τσιώλης, 2014).

3.5.1 Τύπος Συνέντευξης: Ημι-δομημένη

Για το ερωτηματολόγιο ακολουθήθηκε η μορφή ημιδομημένων συνεντεύξεων, για τη συλλογή των πληροφοριών. Πρόκειται για προκαθορισμένες συνεντεύξεις, πρόσωπο με πρόσωπο που *«προσφέρουν τη δυνατότητα τροποποίησης της διερευνητικής κατεύθυνσης δίνοντας συνέχεια σε ενδιαφέρουσες αποκρίσεις και διερευνώντας υποκείμενα κίνητρα με έναν τρόπο που δεν είναι εφικτός με ερωτηματολόγια δια του ταχυδρομείου και τα άλλα αυτό-συμπληρούμενα ερωτηματολόγια»* (Robson, 2010, σ.323). Η τεχνική αυτή, όπως εξηγεί ο Robson (2010), επειδή επικεντρώνεται σε ποιοτικά δεδομένα παρέχει τη δυνατότητα στον ερευνητή να μελετήσει πλούσιο και διαφωτιστικό υλικό. Ακόμη, η ημι-δομημένη πρόσωπο

με πρόσωπο συνέντευξη είναι ο αμεσότερος και συντομότερος τρόπος να δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματα τα οποία μελετώνται (Robson, 2010).

Είναι ακόμη σημαντικό το γεγονός ότι οι πληροφορίες μπορούν να συλλεχθούν όχι μόνο από τη λεκτική, αλλά και τη μη λεκτική επικοινωνία ανάμεσα στον συνεντευκτή και συνεντευξιζόμενο. *«Η στάση του σώματος, το ύφος, η απόκρισή του όταν ακούει κάποιο ερώτημα αποτελούν χρήσιμες πληροφορίες για τον ερευνητή και το φαινόμενο το οποίο μελετάει καθώς κάποιες φορές η απάντηση νοηματοδοτείται διαφορετικά»* (Ξηνταροπούλου, 2012, σ. 92).

3.5.2 Οδηγός Συνέντευξης

Η διαμόρφωση του ερωτηματολογίου έγινε μετά από μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες ατόμων τρίτης ηλικίας, σε μια προσπάθεια όσο καλύτερης κατανόησής τους, όπως επίσης και σε μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά στη δημιουργία πλάνων μάρκετινγκ Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων (ΜΚΟ).

Ακόμη, λόγω του πρωτότυπου συνδυασμού ψυχολογίας και μάρκετινγκ της παρούσας έρευνα, θεωρήθηκε αναγκαίο ως προς το ερωτηματολόγιο -αφού δεν υπήρχαν ανάλογα βήματα για να ακολουθηθούν- να υπάρξει συζήτηση/καθοδήγηση ανάμεσα στην ερευνήτρια με τις δυο επιβλέπουσες καθηγήτριες, τη Δρα Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και τη Δρα Μύρια Κκάλη Λέκτορα Management & Marketing όπως και με τη Δρα Ιουλία Τελεβάντου, Λέκτορα στη Μεθοδολογία Έρευνας & Στατιστική, με αποτέλεσμα να επιτευχθεί η διαμόρφωσή του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Οι ερωτήσεις της ημι-δομημένης συνέντευξης, αφορούσαν τέσσερις θεματικές ενότητες, όπως και το κλείσιμο της κάθε συμμετέχουσας, ως εξής:

A. Προσωπικές Ανάγκες

Οι ερωτήσεις που τοποθετήθηκαν σε αυτό τον άξονα στόχευαν στη διερεύνηση των προσωπικών αναγκών των γυναικών αυτών, τόσο από πλευράς ψυχαγωγίας όσο και από πλευράς επιμόρφωσης.

B. Προσωπική Ευεξία

Με αυτού του είδους τις ερωτήσεις ερευνήθηκε η αντίληψη των συνεντευξιζόμενων για την έννοια της προσωπικής ευεξίας και τους τρόπους με τους οποίους επιδιώκεται.

Γ. Ελεύθερος Χρόνος

Οι ερωτήσεις επικεντρώθηκαν στον τρόπο με τον οποίο αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους, στο πως θα ήθελαν να τον αξιοποιήσουν αλλά και τους λόγους που πιθανόν να μην έχουν όσο αρκετό ελεύθερο χρόνο θα ήθελαν.

Δ. Προσφορά

Οι ερωτήσεις που τοποθετήθηκαν σε αυτό τον άξονα εστίαζαν στην έννοια της προσφοράς, τον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβάνονται οι συνεντευξιαζόμενες και με ποιο άλλο τρόπο θα επιθυμούσαν να δραστηριοποιηθούν στον τομέα αυτό.

Ε. Κλείσιμο Συνέντευξης

Τέλος, διερευνήθηκε η πρόθεση των ερωτώμενων να συμμετέχουν περισσότερες μέρες ως εθελόντριες στον οργανισμό, ενώ κλείνοντας τούς δόθηκε η ευκαιρία να αναφέρουν ό,τι άλλο θεωρούσαν σημαντικό και χρήσιμο για την εξέλιξη του Σωματείου και των δραστηριοτήτων του, όπως και για την εθελοντική τους δράση γενικότερα.

Με βάση τους παραπάνω άξονες κατασκευάστηκαν δεκαοχτώ ερωτήματα. Οι ερωτήσεις των ημιδομημένων συνεντεύξεων παρατίθενται στο Παράρτημα Β.

3.5.3 Εισαγωγική Συζήτηση/Συστάσεις/Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων

Ο οδηγός της συνέντευξης αποτελούνταν από ένα εισαγωγικό τμήμα που ενημέρωνε τις συνεντευξιαζόμενες για τον σκοπό της έρευνας και τον χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωσή της. Εξηγούσε επίσης τη σημαντικότητα της εθελοντικής συμμετοχής τους στην έρευνα, η οποία πραγματοποιείται, δίνοντας εξηγήσεις γιατί στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο δεν έχουν γίνει μέχρι σήμερα αρκετές μελέτες για τη διερεύνηση των προβλημάτων, των αναγκών και των δυνατοτήτων ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Μέσα από τις πληροφορίες αυτές επιτεύχθηκε και ο στόχος της δημιουργίας ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας, αλλά και της μείωσης τυχόν άγχους των συμμετεχουσών, γεγονός που βοήθησε τις συνεντευξιαζόμενες να συζητήσουν με ευκολία και να εκφράσουν την άποψή τους ελεύθερα.

3.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Σε πρώτο στάδιο έγινε η προσέγγιση των εννέα γυναικών-μελών του Φιλανθρωπικού Σωματείου Ιδαλιάδες μέσω της Προέδρου του Σωματείου, η οποία αφού συμφώνησε για τη διεξαγωγή της έρευνας και για τη δική της συμμετοχή, ενημέρωσε την κάθε μία από τα οκτώ

μέλη ξεχωριστά για πιθανή εθελοντική συμμετοχή τους. Και οι οκτώ γυναίκες ανταποκρίθηκαν θετικά.

Ακολούθησε η υποβολή αίτησης για έγκριση ερευνητικού σχεδίου διπλωματικής εργασίας, με την περίληψη και την αναγκαιότητα της διεξαγωγής της έρευνας, τον σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα, τη διαδικασία συλλογής δεδομένων όπως και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα (βλέπε Παράρτημα Α).

Ακολούθως έγινε ο προγραμματισμός πραγματοποίησης των συνεντεύξεων, στο Σωματείο των Ιδαλιάδων, κατά την περίοδο Οκτωβρίου – Νοεμβρίου 2020. Πριν τις συνεντεύξεις όλες οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν από την ερευνήτρια για τον σκοπό της έρευνας, τον χρόνο που απαιτείται, τη σημασία της συμμετοχής τους, αλλά και το δικαίωμά τους να αποχωρήσουν ή και να μην απαντήσουν κάποιες από τις ερωτήσεις, ή και να αποσυρθούν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή χωρίς οποιεσδήποτε συνέπειες.

Παράλληλα εξηγήθηκε η σημασία της συμβολής των απαντήσεών τους στην συγκεκριμένη έρευνα στη διεθνή βιβλιογραφία, στο μέρος που αφορά στη διερεύνηση προβλημάτων, αναγκών αλλά και δυνατοτήτων γυναικών της τρίτης ηλικίας.

Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να υπογράψουν έντυπο συγκατάθεσης προκειμένου να συμμετέχουν στη διεξαγωγή της έρευνας με την έγκρισή τους, που αφορούσε στη διασφάλιση, αξιοπιστία και εγκυρότητα των δεδομένων. Το έντυπο συγκατάθεσης παρατίθεται στο Παράρτημα Γ.

Όλες οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν ψηφιακά γι' αυτό και καταγράφηκαν αυτούσιες για την έγκυρη απόδοση των απαντήσεων (Robson, 2010). Τρεις από τις συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τελικά τηλεφωνικά, λόγω των μέτρων κατά της πανδημίας, με διάταγμα για αναστολή λειτουργίας των Σωματείων και εφαρμόστηκαν σε όλες οι ενδεδειγμένες διεργασίες που αφορούν στις συγκεκριμένες συνεντεύξεις.

3.7 Ανάλυση δεδομένων

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων ακολουθήθηκαν οι αρχές της θεματικής ανάλυσης. Κατά τις Braun και Clarke (2006) η θεματική ανάλυση «συνιστά στη συστηματική αναγνώριση, οργάνωση και κατανόηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος ενός συνόλου δεδομένων, έτσι ώστε να αποκτηθεί η γνωστική πρόσβαση σε συλλογικούς τρόπους απόδοσης νοημάτων, αλλά και η επικέντρωση σε νοήματα που σχετίζονται με το θέμα που ερευνάται και είναι κατάλληλα για να δώσουν απαντήσεις στα ερευνητικά του ερωτήματα», (Τσιώλης, 2014).

Η διαδικασία της θεματικής ανάλυσης βασίστηκε στις αρχές των Braun και Clarke, (2006), ακολουθώντας 6 βασικά βήματα, τα οποία είναι:

1. Εξοικείωση με τα δεδομένα: Μεταγραφή δεδομένων, βαθιά μελέτη μέσα από ανάγνωση και εκ νέου ανάγνωση των δεδομένων, σημειώνοντας αρχικές ιδέες.

2. Κωδικοποίηση: Εντόπιση και κωδικοποίηση των αποσπασμάτων που παρέχουν πληροφορίες για κάθε ερευνητικό ερώτημα.

3. Αναζήτηση θεμάτων: Αντιπαραβολή κωδικών σε πιθανά θέματα, συλλογή όλων των δεδομένων που σχετίζονται με κάθε πιθανό θέμα, έτσι ώστε να δοθεί νόημα στο ερευνητικό του υλικό, βασισμένος στον ερευνητικό του σχεδιασμό.

4. Επανεξέταση των θεμάτων: Επανεξέταση θεμάτων που πιθανόν να μην πληρούν τα κριτήρια για να συμπεριληφθούν, είτε γιατί δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα για να τα στηρίξουν, είτε γιατί επικαλύπτονται και μπορούν να συγχωνευθούν, με στόχο τα θέματα να διαχωριστούν ξεκάθαρα και να υπάρχει συνοχή μεταξύ τους με νόημα.

5. Ορισμός και ονομασία θεμάτων: Συνεχής ανάλυση για βελτίωση των ιδιαιτεροτήτων του κάθε θέματος, δημιουργώντας σαφείς ορισμούς και ονόματα για κάθε θέμα.

6. Έκθεση των δεδομένων-συγγραφή των ευρημάτων: Το έκτο στάδιο ξεκινάει όταν συγκεντρώνεται το σύνολο των πλήρως επεξεργασμένων θεμάτων που προκύπτουν από το ερευνητικό υλικό και περιλαμβάνει την τελική ανάλυση και τη συγγραφή των ευρημάτων.

Για ένα νέο ερευνητή η θεματική ανάλυση θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμη, όσον αφορά στην πιο εξειδικευμένη προσέγγιση ποιοτικής ανάλυσης (Clarke, Braun, & Hayfield, 2015). Κατά τις Braun και Clarke (2006), η συγκεκριμένη ανάλυση όσον αφορά στα πλεονεκτήματά της, είναι ευέλικτη και χαρακτηρίζεται από «θεωρητική ελευθερία» επειδή δεν προϋποθέτει, όπως άλλες ποιοτικές αναλύσεις, τη δέσμευση των ερευνητών σε συγκεκριμένες οντολογικές ή επιστημολογικές θέσεις. Η διεξαγωγή της παρά την ευελιξία της εξυπακούει επιστημονική πλαισίωση που προσδιορίζεται κυρίως μέσα από τα ερευνητικά ερωτήματα, (Willig, 2008). Γι' αυτό και ο ερευνητής θα πρέπει να είναι πολύ συγκεκριμένος σχετικά με τι επιδιώκει να μάθει «και τι αντιπροσωπεύουν τα θέματα ή τα μοτίβα που έχει εντοπίσει κατά τη διαδικασία της ανάλυσης» (Willig, 2008). Παρόλα αυτά όπως επισημαίνουν οι Braun και Clarke (2006) η συγκεκριμένη ανάλυση, αν και χρησιμοποιείται ευρέως, δεν είναι καλά οριοθετημένη (Willig, 2008). Τα θέματα που πιθανόν να παρουσιαστούν για πολλούς ερευνητές είναι α) η εστίαση στο επιφανειακό νόημα των δεδομένων και β) η επικέντρωση σε λανθάνοντα νοήματα κατά τη διάρκεια της ερμηνείας, προϋποθέτοντας πληρέστερη κατανόηση/ερμηνεία του ερευνητή για αυτά που θα ληφθούν από τους συμμετέχοντες (Clarke, Braun, & Hayfield, 2015).

Για την ανάλυση των δεδομένων στην παρούσα έρευνα, ακολουθήθηκαν τα πιο κάτω στάδια:

Αρχικά απομαγνητοφωνήθηκαν και οι εννέα συνεντεύξεις και καταγράφηκαν αυτούσιες στον προσωπικό ηλεκτρονικό υπολογιστή της ερευνήτριας, την επόμενη μέρα της διεξαγωγής τους. Στη συνέχεια έχοντας στόχο τη βαθιά ερμηνεία των λεγομένων των συμμετεχουσών και εξοικείωση με τα δεδομένα, ακολούθησαν αρκετές αναγνώσεις των απαντήσεών τους, ούτως ώστε να εντοπιστούν σημαντικά αποσπάσματα-κωδικοί, όπως και να δημιουργηθούν οι θεματικές με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που είχαν τεθεί. Ακολούθως τα δεδομένα ανωνυμοποιήθηκαν για διαφύλαξη των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχουσών. Οι κωδικοί τοποθετήθηκαν σε δεξιά στήλη, δίπλα από την απάντηση κάθε συνεντευξιαζόμενης.

Μετά το πέρας της πιο πάνω διαδικασίας, συλλέχθηκαν οι κωδικοί από το σύνολο των δεδομένων και ομαδοποιήθηκαν. Η κωδικοποίηση καταγράφηκε σε πρόγραμμα excel στο οποίο οι κάθετες στήλες αντιστοιχούσαν στις εννέα συνεντευξιαζόμενες και οι οριζόντιες στήλες στους κωδικούς.

Μετά την ολοκλήρωσή του, έγινε η μορφοποίηση των αριθμών σε ποσοστά και ακολούθως αναλύθηκαν τα ποσοστά αυτά, έτσι ώστε να διαφανούν τα συμπεράσματα της έρευνας. Ακόμα με την ανάλυση των συμπερασμάτων να οδηγηθεί η ερευνήτρια στο πλάνο μάρκετινγκ.

Τα πρωτογενή δεδομένα από την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν και σαν Marketing Research (Έρευνα Αγοράς), ώστε να κατανοήσουμε πλήρως το κοινό στο οποίο απευθύνεται η συγκεκριμένη ΜΚΟ.

Παράλληλα επιχειρήθηκε η ανάλυση SWOT για εξαγωγή δευτερογενή δεδομένων, έτσι ώστε να λειτουργήσει ως στρατηγικό εργαλείο για να επιτευχθούν οι στόχοι του Σωματείου.

3.8 Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας της έρευνας

Μια συχνή κριτική που αντιμετωπίζει η ποιοτική έρευνα, από τους ερμηνευτές της ποσοτικής έρευνας, αφορά στην αντικειμενικότητα, την αξιοπιστία και της εγκυρότητά της, τα θεμελιακά δηλαδή κριτήρια αξιολόγησης της ποιότητας μιας ποσοτικής έρευνας (Τσιώλης, 2014). Τα συγκεκριμένα κριτήρια βασίζονται σε μια σειρά παραδοχών που δεν είναι συμβατές με τη λογική που διέπει την ποιοτική έρευνα (Τσιώλης, 2014).

Πιο κάτω περιγράφονται κριτήρια και στρατηγικές που επιστρατεύτηκαν για να ικανοποιηθούν ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας:

Με την έννοια της αξιοπιστίας γίνεται αναφορά στο κατά πόσο σε περίπτωση επανάληψης της έρευνας, με τα ίδια εργαλεία, το αποτέλεσμα θα ήταν το ίδιο (Robson, 2010). Η Mason (1996) υποστηρίζει πως η αξιοπιστία είναι εφικτή όταν «ο ερευνητής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι τόσο η παραγωγή όσο και η ανάλυση των δεδομένων του, πραγματοποιήθηκε με διεξοδικό, έντιμο, προσεκτικό και ακριβή τρόπο. Όπως αναφέρει η Mason (1996), η έρευνα αποκτά αξιοπιστία όταν ο ερευνητής γνωστοποιήσει και επεξηγήσει τη διαδικασία ανάλυσης και ερμηνείας των δεδομένων του.

Στην παρούσα μελέτη για τη διασφάλιση της αξιοπιστίας έγινε επικέντρωση στο περιεχόμενο και την αυθεντικότητα των απαντήσεων, καταγράφοντας με λεπτομέρεια και ακρίβεια τις αντιλήψεις των συμμετεχουσών.

Επιλέχθηκε επίσης ως ερευνητικό εργαλείο η συνέντευξη, γιατί θεωρήθηκε ως η ιδανικότερη επιλογή για την επίτευξη βελτιστοποίησης της επικοινωνίας με τις συνεντευξιαζόμενες, δίνοντας διευκρινήσεις εκεί που τυχόν χρειάστηκε αποτρέποντας, μέσω της φυσικής παρουσίας της ερευνήτριας, τυχόν τάλαιπωρία ή ανησυχία εκ μέρους των ερωτώμενων (McIntosh & Morse, 2015).

Από τις απαντήσεις των συμμετεχουσών, αποτράπηκε το ενδεχόμενο του μειονεκτήματος των ημιδομημένων πρόσωπο με πρόσωπο ερωτήσεων, για απαντήσεις πολύ παρόμοιες ή κοινωνικά αποδεκτές, (McIntosh & Morse, 2015).

Κατά τον Ιωσηφίδη (2008), ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια, όσον αφορά στην εγκυρότητα της έρευνας, δηλαδή την αντιστοιχία ανάμεσα στους σκοπούς και τα ερευνητικά ερωτήματά της με τα αποτελέσματα που εξάγει, αφορά στη μεροληψία του ερευνητή (Ξηνταροπούλου, 2012). Πως δηλαδή ο ερευνητής μπορεί να λειτουργήσει χωρίς προκαταλήψεις και υποκειμενικότητα κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, τη συλλογή και την ανάλυση δεδομένων παρουσιάζοντας τα αντικειμενικά (Ξηνταροπούλου, 2012).

Στην παρούσα έρευνα για να διασφαλίσουμε την εγκυρότητά της σε όλη τη διάρκειά της, διερευνήθηκαν συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, με τη διαμόρφωση του ερωτηματολογίου να γίνεται μετά από μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες ατόμων τρίτης ηλικίας, σε μια προσπάθεια όσο καλύτερης κατανόησής τους, όπως επίσης και σε μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά στη δημιουργία πλάνων μάρκετινγκ Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων (ΜΚΟ).

Στο ερωτηματολόγιο αποφεύχθηκαν επίσης οι μακροσκελείς, διαφορούμενες ερωτήσεις, ερωτήσεις που περιέχουν λέξεις που πιθανόν να μην είναι οικίες στις συνεντευξιαζόμενες που ενέχουν δηλαδή επαγγελματική γλώσσα, όπως επίσης ερωτήσεις που οδηγούν προς μια συγκεκριμένη απάντηση, ή και μεροληπτικές ερωτήσεις, ενώ τα

ερωτήματα κατά τη διάρκεια της συνέντευξης ήταν ξεκάθαρα (Robson, 2010). Η ερευνήτρια ακολούθησε ακόμη γενικές συμβουλές προς συνεντεύκτες όπως προτείνει ο Robson (2010), όπως το να μην εκφράζει δικές της προσωπικές εμπειρίες και γνώμες, αλλά και να μην υπάρχουν νύξεις που θα οδηγούσαν τις συνεντευξιαζόμενες να απαντήσουν με ένα συγκεκριμένο τρόπο.

Σε αυτό το κεφάλαιο, αφού έγινε η περιγραφή και αιτιολογήθηκε η μεθοδολογική επιλογή που ακολουθήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας, παρουσιάστηκε η μέθοδος συλλογής δεδομένων, το δείγμα, η αιτιολόγηση του δείγματος και δημογραφικές πληροφορίες για τις συμμετέχουσες, η αιτιολόγηση για την επιλογή της ημι- δομημένης συνέντευξης ως ερευνητικό εργαλείο, όπως επίσης η διαδικασία και ο οδηγός της συνέντευξης, ζητήματα δεοντολογίας, εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Ακολουθεί η ανάλυση αποτελεσμάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει από την ανάλυση των δεδομένων και τα οποία και θα ερμηνευθούν με βάση το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.

Οι κατηγορίες των ερευνητικών ερωτημάτων διαμόρφωσαν τέσσερις (4) κύριες θεματικές ενότητες: α) Γυναίκες στην ύστερη ενήλικη ζωή: αντίληψη εαυτού και ρόλων. β) Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζειν. γ) Δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση. δ) Κοινωνία, φιλανθρωπία και εθελοντισμός.

4.1 Πρώτη θεματική: Αντίληψη εαυτού και ρόλων

Στη θεματική Αντίληψη Εαυτού και Ρόλων, οι συνεντευξιαζόμενες απάντησαν ερωτήσεις που αφορούν στην αντίληψη του εαυτού τους, την ικανοποίησή τους από την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, πιθανές επιθυμίες τους, όπως και για τη σχέση τους με τον εθελοντισμό. Στον πίνακα 4.1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για την αντίληψη εαυτού και ρόλων, με τις περισσότερες συνεντευξιαζόμενες να συνδυάζουν πολλούς ρόλους και να απαντούν ότι θεωρούν τον εαυτό τους Φίλη (77,8%), Γιαγιά (66,7%) και Μητέρα (66,7%).

«Είμαι χήρα. Είμαι μητέρα, γιαγιά, αδερφή, φίλη. Όλους τους ρόλους τους έχω κάνει. Τα τελευταία δέκα χρόνια ζω μόνη μου, έχοντας κοντά μου τα παιδιά, τα εγγόνια μου και τις φίλες μου, τα χόμπι μου» (Γυναίκα 1) / «Η απώλεια του συζύγου ήταν μια τραυματική στιγμή για μένα. Μου λείπει. Είμαι μητέρα, γιαγιά, φίλη». (Γυναίκα 3).

Οι συμμετέχουσες με έντονο το συναίσθημα της προσφοράς ως προς την οικογένειά τους, αναλαμβάνουν σημαντικές ευθύνες τόσο όσο αφορά στο νοικοκυριό τους όσο και στη συμβολή της φροντίδας των παιδιών/εγγονών τους (33,3%). *«Είμαι μια γυναίκα που τρέχει τα πάντα. Σύζυγο, σπίτι, παιδιά. Έγινα πρόσφατα γιαγιά. Τώρα προσέχω και το εγγόνι μου» (Γυναίκα 9).*

Οι περισσότερες δεν θα επιθυμούσαν να βελτιώσουν την εικόνα τους (77,8%). Σε ερώτηση εάν επιθυμούν κάτι άλλο από τη ζωή τους το 44,4%, απαντάει πως είναι πλήρεις. Το 33,3% δηλώνει πως επιθυμεί περισσότερα ταξίδια/εκδρομές και 22,2% θα ήθελε να έχει

περισσότερο χρόνο για ξεκούραση. Ακόμη, θα ήταν πιο ευχαριστημένες εάν είχαν κοινωνική αναγνώριση (11,1%), περισσότερους στόχους (11,1%), αν μπορούσαν να παρακολουθήσουν περισσότερες συναυλίες/θέατρο (11,1%), να γυμναστούν (11,1%), αλλά και να προσφέρουν περισσότερο (11,1%).

«Θα ήθελα να είχα χρόνο για να γυμνάζομαι, κάτι το οποίο έκανα παλαιότερα. Θα ήθελα να μην είμαι τόσο κουρασμένη ώστε να μπορώ να συγκεντρωθώ και να διαβάσω ένα βιβλίο» (Γυναίκα 9).

Πίνακας 4.1: Ανάλυση Συχνοτήτων για τις προσωπικές ανάγκες

Αντίληψη εαυτού	Σύνολο	
		Ποσοστό (%)
Φίλη	7	77,8
Γιαγιά	6	66,7
Μητέρα	6	66,7
Σύζυγος	4	44,4
Αδερφή	3	33,3
Γυναίκα που φροντίζει την οικογένεια	3	33,3
Χήρα	2	22,2
Εργαζόμενη	2	22,2
Γυναίκα που τρέχει	2	22,2
Κόρη	1	11,1
Εικόνα/Ικανοποίηση		
Ναι, αν δεν είχε προβλήματα υγείας	1	11,1
Θα μπορούσε καλύτερα	1	11,1
Ναι	7	77,8
Τι άλλο επιθυμείς;		
Τίποτε άλλο είναι πλήρης	4	44,4
Να ταξιδέψει/Εκδρομές	3	33,3
Χρόνο για ξεκούραση	2	22,2
Κοινωνική αναγνώριση	1	11,1
Περισσότερους στόχους	1	11,1
Να προσφέρει περισσότερα	1	11,1
Συναυλίες/θέατρο	1	11,1
Να γυμναστεί	1	11,1

4.2 Δεύτερη θεματική: Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζην

Στη θεματική Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζην, οι συνεντευξιαζόμενες απάντησαν σε ρωτήσεις για την αντίληψη της προσωπικής τους ευεξίας, τις δραστηριότητες και τις επιθυμίες τους σχετικά με αυτήν. Στον πίνακα 4.2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της αντίληψης των συμμετεχουσών για την προσωπική ευεξία. Περισσότερες από τις μισές θεωρούν ότι έχει άμεση σχέση με την καλή τους υγεία (66,7%), συμπεριλαμβανομένης και της ψυχικής (55,6%). Τον ορισμό της προσωπικής ευεξίας τον αποδίδουν ακόμη στην υγιεινή διατροφή (22,2%) στην καλλιέργεια του πνεύματος (11,1%), στις θετικές σκέψεις (11,1%), αλλά και στην προσφορά προς τον συνάνθρωπο (11,1%).

«Η ευεξία επιτυγχάνεται μέσα από την καλή διατροφή, τη γυμναστική και τη καλλιέργεια του πνεύματος» (Γυναίκα 2).

Λιγότερες από τις μισές φοβούνται για την υγεία τους (44,4 %), με τις περισσότερες να προσέχουν τη διατροφή τους (55,6%). Αρκετές από αυτές επιδιώκουν να είναι καλοντυμένες και να περιποιούνται τον εαυτό τους (44,4%) και γενικά η ομορφιά τους (44,4%).

«Σίγουρα περιποιούμαι τον εαυτό μου. Με ενδιαφέρει πολύ να είμαι περιποιημένη και παρουσιάσιμη. Τη διατροφή μου την προσέχω χωρίς όμως να ακολουθώ ένα αυστηρό πρόγραμμα. Προσπαθώ να κάνω υγιεινή διατροφή, δεν θα σου πω ότι κάνω τέλεια διατροφή. Γυμνάζομαι, διαβάζω, είμαι ανήσυχος πνεύμα» (Γυναίκα 2). / «Φοβάμαι για την υγεία μου. Με τη διατροφή μου προσέχω αν και έχει ώρα που το γλυκό το θέλω και το τρώω. Έπρεπε να γυμναζόμουν νεαρότερη. Ίσως να μην είχα αυτά τα προβλήματα τώρα (Γυναίκα 4).

Για να είναι ακόμα καλύτερα στη ζωή τους θα ήθελαν να μπορούν να προσφέρουν περισσότερο (22,2%), να ταξιδέψουν περισσότερο (22,2%), να συνεχίζουν να έχουν στόχους και όνειρα (22,2%), αλλά και να ξεκουράζονται (22,2%). Ακόμα να μην μείνουν αδρανείς (11,1%), αλλά και να γυμνάζονται (11,1%). Μερικές από αυτές -οι μεγαλύτερες σε ηλικία- δεν επιθυμούν κάτι άλλο (33,3%), είναι ικανοποιημένες με τη ζωή τους και αυτά που έχουν.

«Τώρα πια σε έτσι ηλικία δεν θέλω να προσφέρω κάτι άλλο στον εαυτό μου. Θα ήθελα όμως να πάω λίγες εκδρομές. Να μην μένω στο σπίτι» (Γυναίκα 4) / «Δεν θα ήθελα κάτι άλλο. Φτάνει» (Γυναίκα 6). / «Περπατούσα πολύ, αλλά σταμάτησα με τα θέματα της υγείας μου αλλά και τα παιδιά. / Περιποιούμαι τον εαυτό μου στο μέτρον του εφικτού. Προσέχω τη διατροφή μου, αλλά θα μπορούσα να κάνω περισσότερα γι' αυτό. Τα ταξίδια μ' αρέσουν. Και οι εκδρομές το ίδιο» (Γυναίκα 5).

Οι δραστηριότητες που τις αποφορτίζουν, τις περισσότερες από αυτές (55,61%) είναι η επαφή που έχουν με τις φίλες τους για καφέ, κουβέντες και χιούμορ, οι δραστηριότητές τους στις Ιδαλιάδες (44,41%), ένας περίπατος στα μαγαζιά (22,21%), το κέντημα (22,21%), το περπάτημα ως είδος άσκησης (22,21%), η Εκκλησία (11,11%), η παρακολούθηση μιας σειράς στην τηλεόραση (11,11%). Ανάμεσα στις απαντήσεις τους - σε λιγότερα ποσοστά- είναι και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (11,11%), η οικογένειά τους (11,11%), το διάβασμα ενός βιβλίου (11,11%) και μια θεατρική παράσταση (11,11%).

«Το να βρίσκομαι στις Ιδαλιάδες, με αποφορτίζει. Όπως και το να πάω για περπάτημα, ή να πιώ ένα καφέ» (Γυναίκα 7). / «Μπορεί να κάτσω στο Facebook. Κάποτε περπατώ. Αλλά η αλήθεια είναι ότι έχω τόσα να κάνω, που δεν μου μένει χρόνος να πέσω σε μελαγχολία και να αγχωθώ (Γυναίκα 5)./ «Αποφορτίζομαι πηγαίνοντας Εκκλησία, με βοηθά πολύ» (Γυναίκα 6).

Πίνακας 4.2: Ανάλυση Συχνοτήτων για θέματα που αφορούν στην «Προσωπική Ευεξία»

	Σύνολο	Ποσοστό (%)
Αντίληψη προσωπικής ευεξίας		
Υγεία	6	66,7
Ψυχική υγεία	5	55,6
Υγιεινή διατροφή	2	22,2
Προσφορά	1	11,1
Καλλιέργεια πνεύματος	1	11,1
Θετικές σκέψεις	1	11,1
Αντίληψη διατήρησης ευεξίας		
Διατροφή	5	55,6
Ανησυχία για θέματα υγείας	4	44,4
Προσοχή σε θέματα εμφάνισης	4	44,4
Ταξίδια	4	44,4
Περπάτημα/Γυμναστική	3	33,3
Αυτοπεποίθηση για την κατάσταση υγείας	2	22,2
Παραμέληση φροντίδας υγείας/ομορφιάς	1	11,1
Περιποίηση εμφάνισης χωρίς υπερβολές	1	11,1

	Σύνολο	Ποσοστό (%)
Επιθυμίες όσον αφορά την προσωπική ευεξία		
Δεν επιθυμεί κάτι άλλο	3	33,3
Να προσφέρει περισσότερα	2	22,2
Να ταξιδέψει περισσότερο	2	22,2
Να έχει στόχους και όνειρα	2	22,2
Να ξεκουράζεται	2	22,2
Να παρακολουθεί διαλέξεις / σεμινάρια	1	11,1
Να μην μείνει αδρανής	1	11,1
Να παρακολουθεί συναυλίες/θέατρο	1	11,1
Να κάνει γυμναστική	1	11,1
Δραστηριότητες που θεωρεί ότι αποφορτίζουν		
Με φίλες για καφές/κουβέντες/χιούμορ	5	55,6
Συμμετοχή ως εθελόντρια στις Ιδαλιάδες	4	44,4
Με περίπατο στα μαγαζιά	2	22,2
Κεντώντας	2	22,2
Κάνοντας γυμναστική/περπάτημα	2	22,2
Πηγαίνοντας στην Εκκλησία	1	11,1
Βλέποντας τηλεόραση	1	11,1
Με το Facebook	1	11,1
Δεν υπάρχει χρόνος για άγχος	1	11,1
Με την οικογένεια	1	11,1
Με μια παράσταση θεάτρου	1	11,1
Με το διάβασμα ενός βιβλίου	1	11,1

4.3 Τρίτη θεματική: Δραστηριότητες και Κοινωνικοποίηση

Σε αυτή τη θεματική οι συνεντευξιαζόμενες απάντησαν σε ερωτήσεις που αφορούν τον ελεύθερο χρόνο τους, τις καθημερινές τους υποχρεώσεις και τις επιθυμίες τους που αφορούν στον ελεύθερο χρόνο τους.

Σε ένα πρώτο επίπεδο η κατηγορία αυτή αναδεικνύει τις δραστηριότητες των γυναικών και τους τρόπους κοινωνικοποίησης στον ελεύθερο χρόνο τους. Όλες οι συμμετέχουσες (100%), έχουν πλήρη έλεγχο του νοικοκυριού τους -καθαριότητα, μαγειρέμα, ψώνια-. Το 46,4% έχει ελεύθερο χρόνο τουλάχιστον μέχρι το μεσημέρι. *«Δεν υπάρχει απεριόριστος ελεύθερος χρόνος, παρόλο που παλαιότερα είχα πολύ λιγότερο (όταν είχαμε τα παιδιά στο σπίτι και τα σχολεία). Τώρα πια έχω ελεύθερα τα πρωϊνά μου (Γυναίκα 3).* Πάνω από τις μισές γυναίκες, το 55,6% μαγειρεύουν για τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Το 33% από τις γυναίκες του δείγματος, τα απογεύματα αναλαμβάνουν και τη φροντίδα των εγγονιών τους. *«Ο ελεύθερος χρόνος μου είναι πολύ περιορισμένος, επειδή έχω τη φροντίδα της οικογένειάς μου και του σπιτιού» (Γυναίκα 7).*

Λιγότερες εργάζονται από το σπίτι (22,2 %) χωρίς να έχουν συνταξιοδοτηθεί πλήρως, κάνουν αγροτικές ασχολίες (11,1%), φροντίζουν τον σύζυγό τους λόγω προβλημάτων υγείας (11,1%) .

Στον ελεύθερο τους χρόνο ασχολούνται με τα κοινά συμμετέχοντας ως εθελόντριες στις Ιδαλιάδες (100%), ενώ ένα 22% ασχολείται και με άλλες φιλανθρωπίες. *«Κάθε Πέμπτη έρχομαι στις Ιδαλιάδες. Δίνω το παρών μου και σε άλλες εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στις Ιδαλιάδες, είτε φιλανθρωπικές, είτε μνημόσυνα, ως εθελόντρια» (Γυναίκα 1).*

Οι περισσότερες ασχολούνται με κέντημα ή και χειροποίητες δημιουργίες (88.9%). Περισσότερες από τις μισές απολαμβάνουν ένα καφέ με τις φίλες τους (66,7%) και παρακολουθούν τηλεόραση (55,5%). *«Μέσα στο σπίτι μπορώ να κάνω τον ελεύθερό μου χρόνο δημιουργικό» (Γυναίκα 5).*

Αν και όλες είναι θρησκευόμενες μόνο 33,3% απάντησαν ότι πάνε εκκλησία στον ελεύθερο χρόνο τους (ίσως γιατί είναι μια συνήθεια του Σαββατοκύριακου, που αποδεσμεύονται από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας). Λιγότερες πάντως είναι αυτές που αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους περπατώντας για άσκηση (22,2%), όπως και για μία βόλτα στα μαγαζιά με τις φίλες τους (22,2%).

«Ασχολούμαι με τα πράγματα που μου αρέσουν. Με κέντημα, ραπτική και διάβασμα, βλέπω κάποιες σειρές στην τηλεόραση, πάω για καφέ και στα μαγαζιά με τις φίλες μου. Είμαι

μέλος μιας χορωδίας όπου πάμε για πρόβες μια φορά τη βδομάδα -συνήθως βράδυ- και την Πέμπτη το πρωί πάω στις Ιδαλιάδες. Δίνω το παρόν μου και σε άλλες εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στις Ιδαλιάδες, είτε φιλανθρωπικές είτε μνημόσυνα, ως εθελόντρια» (Γυναίκα 1).

Λιγότερες γυμνάζονται, πάνε εκδρομές, χορωδία, διαβάζουν θρησκευτικά βιβλία ή λογοτεχνία (11,1%). «Ασχολούμαι με τα πράγματα που μου αρέσουν. Κέντημα ραπτική διάβασμα για καφέ με τις φίλες μου, στα καταστήματα. Είμαι μέλος μιας χορωδίας τα μέλη της οποίας συναντιόμαστε για πρόβες μία φορά τη βδομάδα και μέλος των Ιδαλιάδων» (Γυναίκα 1).

Παρόλα αυτά θα ήθελαν να αξιοποιούσαν περισσότερο τον ελεύθερο χρόνο τους, κυρίως με γνώσεις και επιμόρφωση στην τεχνολογία, όπως youtube, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρήση κινητού και ηλεκτρονικού υπολογιστή (66,6%), αλλά και με σεμινάρια προσωπικής ενδυνάμωσης (22,2%). «Θα ήθελα να είχα επιμόρφωση σε τεχνολογία για να μάθω να χειρίζομαι το ίντερνετ, να μπορώ να κάνω τις πληρωμές μου online. Θα ήθελα επίσης να γυμνάζομαι. Είναι πολύ σημαντικό και δεν το κάνω» (Γυναίκα 8)./ «Η επιμόρφωση που αφορά στο διαδίκτυο είναι ευπρόσδεκτη. Όπως και τα θέματα ψυχολογίας και προσωπικής ανάπτυξης, για παράδειγμα τα σεμινάρια που κάναμε πρόσφατα» (Γυναίκα 3).

Επίσης, περισσότερες γνώσεις σε χειροποίητες δημιουργίες (11,1%) και ραπτομηχανή (11,1%) όπως και ό,τι έχει σχέση με τέχνη (11,1%), όπως και αιογραφία (11,1%). Ακόμα μαθήματα ξένων γλωσσών (11,1%) και γυμναστικής (11,1%).

Πίνακας 4.3: Ανάλυση συχνοτήτων για ασχολίες των γυναικών στον ελεύθερο χρόνο

	Σύνολο	Ποσοστά (%)
Καθημερινές Υποχρεώσεις		
Ευθύνη νοικοκυριού	9	100
Μαγείρεμα και φαγητό	5	55,6
Φροντίδα εγγονιών	3	33,3
Εργασία από το σπίτι	2	22,2
Εργασία με αγροτικές ασχολίες	1	11,1
Φροντίδα συζύγου	1	11,1
Ελεύθερος χρόνος		
Κάθε Πέμπτη στις Ιδαλιάδες	9	100
Εθελοντικές εκδηλώσεις Ιδαλιάδες	8	88,9
Με χειροποίητες ασχολίες	7	77,8

	Σύνολο	Ποσοστά (%)
Ελεύθερος χρόνος		
Πίνοντας καφέ με φίλες	6	66,7
Παρακολούθηση τηλεόρασης	5	55,6
Πηγαίνοντας Εκκλησία	3	33,3
Συμμετοχή στον Χρ. Σύνδεσμο	3	33,3
Συμμετοχή σε φιλανθρωπίες	2	22,2
Περπατώντας	2	22,2
Πηγαίνοντας στα μαγαζιά με φίλες	2	22,2
Διαβάζοντας λογοτεχνικά βιβλία	1	11,1
Προσφέροντας	1	11,1
Κάνοντας γυμναστική	1	11,1
Χρόνος για ξεκούραση	1	11,1
Κάνοντας εκδρομές	1	11,1
Συμμετοχή σε χορωδία	1	11,1
Διαβάζοντας θρησκευτικά βιβλία	1	11,1
Άλλες επιθυμίες για δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο		
Επιμόρφωση σε τεχνολογία	6	66,7
Σεμινάρια Ενδυνάμωσης	2	22,2
Τίποτε άλλο	1	11,1
Μαθήματα ραπτομηχανής	1	11,1
Μαθήματα Αγιογραφίας	1	11,1
Ό,τι έχει σχέση με τέχνη	1	11,1
Μαθήματα ξένων γλώσσες	1	11,1
Γυμναστική	1	11,1
Εξειδικευμένες γνώσεις χειροτεχνίας	2	11,1

4.4 Τέταρτη θεματική: Κοινωνία, φιλανθρωπία, εθελοντισμός

Σε αυτή τη θεματική οι συνεντευξιζόμενες απάντησαν για τη δραστηριότητά τους στον τομέα της προσφοράς και του εθελοντισμού, όπως και τα κοινωνικά, πολιτικά και οικονομικά θέματα που τις απασχολούν και τις προβληματίζουν. Στον πίνακα 4.4. αποδεικνύεται πως οι γυναίκες-μέλη ενός φιλανθρωπικού σωματείου, αλλά και γυναίκες οι οποίες συμμετείχαν ενεργά στο φιλανθρωπικό έργο από νεότερη ηλικία, θεωρούν πως η

προσφορά είναι μια ικανοποίηση (66,7%), τρόπος και στόχος ζωής (55,6%), χαρά και ευχαρίστηση (44,4 %), πληρότητα (11,1%), γαλήνη (11,1%), εφορία (11,1%).

«Πιστεύω πως αυτό που μένει όταν φύγουμε από τη ζωή αυτό που μένει είναι οι καλές μας πράξεις. Γι' αυτό και η προσφορά είναι στόχος της ζωής μου. Με γεμίζει και με ευχαριστεί. Το να προσφέρω, πιστεύω, πως είναι ένα χάρισμα που μου έδωσε ο Θεός» (Γυναίκα 8.) / «Η προσφορά είναι ικανοποίηση, είναι μια βοήθεια, μια καλή πράξη σε ένα άτομο που έχει ανάγκη. Είναι μια πράξη με την οποία η ψυχή σου τρέφεται με γαλήνη και εφορία» (Γυναίκα 5).

Η συμβολή τους στον τομέα της προσφοράς σε αυτό το στάδιο της ζωής τους, για τις περισσότερες αρχίζει και τελειώνει στις Ιδαλιάδες. Μερικές από αυτές θα επιθυμούσαν να μεταδώσουν τις γνώσεις τους, όσον αφορά στα παραδοσιακά κεντήματα σε νεαρότερες γενιές γυναικών.

«Είναι σημαντικό για μένα να δημιουργηθεί μία ομάδα από γυναίκες που ενδιαφέρονται να μάθουν παραδοσιακό κέντημα, έτσι ώστε να τις εκπαιδύσουμε και να μην αφήσουμε την τέχνη αυτή να χαθεί. Θα ήθελα να λειτουργήσω δηλαδή και ως εκπαιδύτρια για να μεταφέρω τις γνώσεις μου» (Γυναίκα 1).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η ανάγκη για καθοδήγηση, κάτι που φανερώνει ταυτόχρονα και την ανάγκη για μια πιο οργανωμένη και πιο συστηματική λειτουργία του Σωματίου (1,11%).

Το ενδιαφέρον τους για τα κοινά επεκτείνεται και στο γενικό τους ενδιαφέρον και για τα θέματα που απασχολούν κυρίως τη χώρα τους εκφράζοντας έντονη ανησυχία για τη μη εξεύρεση λύσης του Κυπριακού προβλήματος (55,6%), όπως και για τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης του 2013 (44,4%), για την υγεία (22,2%), για γενικότερα κοινωνικά και πολιτικά θέματα (22,2%) όπως και για το μέλλον των νέων (11,1%).

«Πρώτα με ανησυχεί το οικονομικό, δεν έχει περάσει καιρός από όλα όσα έγιναν το 2013 είναι πολύ νωπό και έχουμε επηρεαστεί. Μετά με απασχολεί το πολιτικό θέμα» (Γυναίκα 7) / «Με απασχολεί το μέλλον των νέων, οι δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν, παρόλο που πιστεύω ότι τα πράγματα είναι τέτοια τώρα που ίσως τους βοηθήσουν να γίνουν καλύτεροι και πιο λογικοί, πιο μετρημένοι άνθρωποι. Το μεταναστευτικό και το κυπριακό επίσης (Γυναίκα 2).

Διαπιστώνεται από τις απαντήσεις τους πως τις απασχολεί ιδιαίτερα η εισροή μεταναστών (44,4%), αλλά και η διαφθορά που επικρατεί στην Κύπρο, εκφράζοντας την απογοήτευσή τους (22,2%). *«Οι εποχές που ζούμε είναι δύσκολες. Είναι τα κοινωνικά θέματα αλλά και τα πολιτικά, αυτή όλη η ξεφτίλα που συμβαίνει γύρω μας. Είμαι πολύ απογοητευμένη, ούτε ειδήσεις δεν θέλω να παρακολουθώ πια (Γυναίκα 8).*

Πίνακας 4.4: Ανάλυση Συχνοτήτων για θέματα που αφορούν στην «Προσφορά»

	Σύνολο	Ποσοστό (%)
Τι είναι προσφορά;		
Ικανοποίηση	6	66,7
Τρόπος/στόχος ζωής	5	55,6
Ευχαρίστηση/Χαρά	4	44,4
Βοήθεια/παρηγοριά	2	22,2
Προσφορά στον εαυτό	2	22,2
Πληρότητα	1	11,1
Γαλήνη	1	11,1
Αίσθηση χρησιμότητας	1	11,1
Ευφορία	1	11,1
Τι άλλο θα ήθελε να προσφέρει;		
Όσο περισσότερο γίνεται	1	11,1
Ό,τι κάνει ήδη/Ιδαλιάδες	7	77,7
Με μετάδοση γνώσεων/ρόλος εκπαιδευτριας	3	33,3
Στήριξη και υλοποίηση αποφάσεων	1	11,1
Θέματα που τις απασχολούν		
Κυπριακό	5	55,6
Οικονομική κρίση	4	44,4
Μεταναστευτικό	4	44,4
Κοινωνικά	2	22,2
Πολιτικά	2	22,2
Διαφθορά	2	22,2
Γενική εκδήλωση απογοήτευσης	2	22,2
Υγεία	2	22,2
Ανεργία	1	11,1
Μέλλον των νέων	1	11,1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Δεδομένου ότι η ποιότητα ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας χαρακτηρίζεται από την εσωτερική κατάσταση του ατόμου και την υποκειμενική κρίση σε συνάρτηση με πολλούς άλλους παράγοντες (π.χ. υγεία, οικονομική, κοινωνική, προσωπική κατάσταση), οι ανάγκες κάθε ενός είναι διαφορετικές, αποδεικνύοντας την πολυπλοκότητα στη διαδικασία της γήρανσης αλλά και τις διαφορετικές πτυχές του ορισμού της.

Παρόλο που οι θεωρίες της γήρανσης δεν κατηγοριοποιούν τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, εν τούτοις η προσπάθεια επικέντρωσης στις νέες ηλικιωμένες γυναίκες στην έρευνα, έχει να κάνει ουσιαστικά με άτομα τα οποία είναι αυτάρκη και λειτουργικά λόγω του ότι δεν έχουν προβλήματα υγείας.

Η θεματική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας που κατέδειξε τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των γυναικών αυτών, οδήγησε στη δημιουργία του πλάνου μάρκετινγκ, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί και από άλλους οργανισμούς με ανάλογη σύσταση και σκοπό. Επιπλέον η ανάλυση SWOT λειτούργησε ως στρατηγικό εργαλείο για να επιτευχθούν οι στόχοι του Σωματείου.

Αρκετά από τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνονται και από άλλες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί καθώς και από το θεωρητικό πλαίσιο της διαδικασίας της γήρανσης.

5.1 Αντίληψη εαυτού και ρόλων

Αναφορικά με την πολλαπλότητα των ρόλων που χαρακτηρίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας, η έρευνα επιβεβαιώνει πως οι συμμετέχουσες ανταποκρίνονται και υπηρετούν αρκετούς από αυτούς: Σύζυγοι, χήρες, μητέρες, γιαγιάδες, φίλες, οι εθελόντριες νέες ηλικιωμένες ανταποκρίνονται στα θετικά μοντέλα γήρανσης, καταρρίπτοντας στερεοτυπικές αντιλήψεις που θέλουν την τρίτη ηλικία να βρίσκεται σε αδράνεια. Η αίσθηση της χρησιμότητας μάλιστα, είναι κάτι στο οποίο όχι μόνο ανταποκρίνονται αλλά και επιδιώκουν.

Με έντονο το συναίσθημα της προσφοράς προς την οικογένειά τους και με περιορισμένο χρόνο για τις προσωπικές τους ανάγκες, οι συμμετέχουσες επιζητούν

δραστηριότητες για να κοινωνικοποιηθούν, να αποφορτιστούν, να ψυχαγωγηθούν, να εξελιχθούν και να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις.

Η αίσθηση της ικανοποίησης, είναι φανερή στην κατηγορία των νέων ηλικιωμένων, κυρίως όταν υπάρχει έλεγχος της καλής λειτουργίας της υγείας.

5.2 Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζην

Στην παρούσα θεματική επιβεβαιώνεται η συσχέτιση του ευ ζην με την καλή σωματική και ψυχική υγεία. Ο ορισμός της προσωπικής ευεξίας αποδίδεται και μέσα από την υγιεινή διατροφή, την καλλιέργεια πνεύματος, το περπάτημα, τη θετική σκέψη αλλά και την προσφορά στον συνάνθρωπο. Αποδεικνύεται ακόμα η σχέση των γυναικών με τη θρησκευτικότητα και το ευ ζην, όπως και η σχέση της φιλανθρωπίας με το ευ ζην, παράγοντες που ταυτίζονται με τις θεωρίες ευζωίας. Η φιλία ανάμεσα στις γυναίκες και η αλληλοϋποστήριξή τους, αλλά και το χιούμορ είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες σ' αυτή την ηλικιακή κατηγορία.

Όσον αφορά στην ποιότητα ζωής στο πλαίσιο της διά βίου ανάπτυξης, οι συμμετέχουσες επιζητούν περισσότερες γνώσεις και μάθηση, κυρίως για εκμάθηση χειρισμού μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και πρακτικών διαδικτυακών λειτουργιών, που θα μπορούσαν να τις βοηθήσουν στις καθημερινές τους υποχρεώσεις (όπως πληρωμή λογαριασμών). Ακόμη χρειάζονται ψυχική ενδυνάμωση και συζήτηση θεμάτων που έχουν βάση τους τη ψυχολογία, θεωρώντας πως θα τις βοηθήσουν να χειριστούν προσωπικές καταστάσεις. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι άλλος ένας παράγοντας που έχει αποδειχθεί πως συντείνει στην ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Σε μια προσπάθεια αξιολόγησης της ζωής τους φαίνεται πως νιώθουν ολοκληρωμένες, πλήρης, ενισχύοντας τη θεωρία για την ακεραιότητα του εγώ στην τρίτη ηλικία.

5.3 Δραστηριότητες και Κοινωνικοποίηση

Η ανάδειξη των δραστηριοτήτων των συμμετεχουσών στην έρευνα αλλά και οι τρόποι κοινωνικοποίησης στον ελεύθερο τους χρόνο καταδεικνύουν τη σχέση τους με τον εθελοντισμό και την προσφορά. Στον ελεύθερο τους χρόνο ασχολούνται με δραστηριότητες που τις ευχαριστούν, τις κοινωνικοποιούν και τις αποφορτίζουν. Το περπάτημα, η διατροφή, τα ταξίδια, οι εκδρομές και οι εκδηλώσεις πολιτιστικού ενδιαφέροντος είναι δραστηριότητες οι οποίες τις ευχαριστούν. Τα πιο πάνω έχουν θετική συσχέτιση με την υλοποίηση

δραστηριοτήτων που εξυπηρετούν τις ανάγκες της τρίτης ηλικίας, αλλά και αναβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής τους.

5.4 Κοινωνία, φιλανθρωπία, εθελοντισμός

Μέλη ενός φιλανθρωπικού σωματείου, αλλά και γυναίκες οι οποίες συμμετείχαν ενεργά στο φιλανθρωπικό έργο από νεότερη ηλικία, θεωρούν πως η προσφορά είναι μια ικανοποίηση τρόπος και στόχος ζωής, χαρά και ευχαρίστηση, πληρότητα, γαλήνη, εφορία και ταυτίζεται με θετικά συναισθήματα που ενισχύουν το αίσθημα της ‘χρησιμότητας’. Το ενδιαφέρον τους για τα κοινά επεκτείνεται και στο γενικό τους ενδιαφέρον και για τα θέματα που απασχολούν κυρίως τη χώρα τους εκφράζοντας έντονη ανησυχία για τη μη εξεύρεση λύσης του Κυπριακού προβλήματος, όπως και για τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης του 2013, για την υγεία, για γενικότερα κοινωνικά και πολιτικά θέματα όπως και για το μέλλον των νέων.

5.5 Περιορισμοί και Αδυναμίες

Ως προς την αναφορά σε περιορισμούς της έρευνας, η αξιοποίηση ενός μεγαλύτερου δείγματος συμμετεχουσών θα ήταν καταλληλότερος για την εξαγωγή συμπερασμάτων και ειδικότερα στα μέλη των νέων ηλικιωμένων γυναικών. Αυτό ήταν δύσκολο να επιτευχθεί αφού η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε χρονική περίοδο κατά την οποία υπήρχαν ελαστικά μέτρα κατά του COVID-19 και που στη συνέχεια αυστηροποιήθηκαν με διατάγματα που δεν επέτρεπαν τη λειτουργία του Ιδρύματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΙΔΑΛΙΑΔΕΣ & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1 Πλάνο Μάρκετινγκ

Τα συμπεράσματα της πιο πάνω έρευνας, όπως και τα δευτερογενή δεδομένα της ανάλυσης SWOT, έχουν οδηγήσει στη δημιουργία ενός πλάνου μάρκετινγκ, το οποίο στοχεύει στις ανάγκες του Σωματείου των Ιδαλιάδων, αλλά και για να λειτουργήσει ως στρατηγικό εργαλείο για τον Οργανισμό με σκοπό την επίτευξη των στόχων του. Η ανάλυση SWOT βασίστηκε στην πρακτική άσκηση της ερευνήτριας στο πλαίσιο των μεταπτυχιακών της σπουδών και στην μελέτη αρχείων.

Αυτή είναι η πρώτη φορά που εφαρμόζεται πλάνο μάρκετινγκ στη συγκεκριμένη Οργάνωση, αφού θεωρήθηκε κατάλληλο έτσι ώστε να εξεταστεί ολιστικά και λεπτομερώς η κατάσταση στο Σωματείο Ιδαλιάδες, παρουσιάζοντας τα σημαντικότερα βήματα που πρέπει να γίνουν για να φτάσει στο επιθυμητό στάδιο και να προταθούν ολοκληρωμένες και αποτελεσματικές λύσεις για τη συνέχειά του και ως Σωματείο και ως μελλοντική ΜΚΟ (έχει αιτηθεί και στην παρούσα φάση βρίσκεται σε διαδικασία έγκρισης).

Πίνακας 6.1 Πλάνο μάρκετινγκ για το φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Περίληψη, Ανάλυση SWOT	Οι Ιδαλιάδες είναι ένα Φιλανθρωπικό Σωματείο συνταξιούχων γυναικών στο Δάλι, μίας ημιαστικής περιοχής της Κύπρου, που προσφέρουν εθελοντική εργασία, και που ιδρύθηκε από ενεργά δραστήριες γυναίκες στον χώρο του εθελοντισμού το 2013. Αποτελείται από γυναίκες 60 έως 80 ετών, έχει περίπου 100 μέλη και υλοποιεί δράσεις για οικονομική βοήθεια πασχόντων συνανθρώπων μας, μέσα από Προγεύματα Αγάπης, χειροτεχνίες, παραδοσιακό κέντημα, ζαχαροπλαστική και κατά καιρούς παζαράκια και μνημόσυνα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>Στο οίκημα του Σωματείου, πωλούνται μεμονωμένα προϊόντα (όπως ροδόσταγμα και χειροποίητες τσάντες). Οι γυναίκες αυτές γνωρίζουν πολύ καλά να φτιάχνουν παραδοσιακά κεντήματα (όπως λευκαρίτικα, σμιλί, βελονάκι κλπ).</p> <p>Το οίκημα των Ιδαλιάδων ανοίγει κάθε Πέμπτη τις πόρτες του στα μέλη του (με ένα συμβολικό ποσό για είσοδο), έτσι ώστε να αγκαλιάσει και να δώσει τη δυνατότητα σε γυναίκες που έχουν απομονωθεί ή που έχουν ανάγκη για κοινωνική επαφή να βρεθούν μαζί.</p> <p>Οι γυναίκες μέλη του, έχουν συγκεκριμένες κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες βασισμένες στην ηλικιακή τους κατηγορία, τις οποίες αναπτύξαμε στο θεωρητικό κομμάτι της διπλωματικής, και που επιβεβαιώθηκαν στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε.</p> <p>Εκ πρώτης όψεως το Σωματείο έχει ανάγκη από περισσότερες εθελόντριες για να μπορέσει να λειτουργήσει και να αποδώσει καλύτερα στο έργο του. Για διάφορους λόγους, οι οποίοι αναλύονται πιο κάτω, η προσέλκυση περισσότερων γυναικών είναι δύσκολη.</p> <p>S- Strengths (Δυνατότητες): Οι Ιδαλιάδες είναι ένα γυναικείο Σωματείο που ιδρύθηκε το 2013 και υλοποιεί δράσεις για οικονομική βοήθεια πασχόντων συνανθρώπων μας. Ο Σύλλογος προσφέρει στα 100 περίπου μέλη του -μη εργαζόμενες και συνταξιούχες γυναίκες- που έχουν απομονωθεί ή έχουν ανάγκη από κοινωνική επαφή, διάφορα προγράμματα κοινωνικοποίησης, κυρίως μέσα από τη δημιουργία παραδοσιακών κεντημάτων. Έχουν καταφέρει έτσι να καλλιεργήσουν το αίσθημα του «ανήκειν», που μπορεί να βοηθήσει κυρίως στην ελάφρυνση της μοναξιάς και του πόνου. Όπως αποδείχθηκε από τις απαντήσεις που έδωσαν κατά τη διάρκεια της έρευνας, η φιλανθρωπία είναι ένα κομμάτι από τον εαυτό τους, οι περισσότερες ασχολούνται με τα κοινά από τότε που έγιναν μητέρες και το Σωματείο στο οποίο βρίσκονται πέρα από το γεγονός πως τους δίνει την ευκαιρία να</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>προσφέρουν, τις κοινωνικοποιεί και τους παρέχει δημιουργικό ελεύθερο χρόνο, κάτι το οποίο έχουν ανάγκη.</p> <p>W - Weakness (Αδυναμίες): Αν και η δράση του Σωματείου χαίρει εκτίμησης στην περιοχή, εν τούτοις η έλλειψη στρατηγικού σχεδιασμού κοινωνικού μάρκετινγκ έχει ως αποτέλεσμα την αδυναμία εξεύρεσης εθελοντών και δωρητών. Γεγονός που οδηγεί στη δυσκολία διοργανώσεων τακτικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να αποφέρουν κέρδη. Η έλλειψη εθελοντών επηρεάζεται και από το γεγονός ότι το Σωματείο ανοίγει μόνο τα πρωινά της Πέμπτης, κάτι που αποκλείει τη συμμετοχή εργαζόμενων γυναικών που θα ήθελαν να εκπαιδευθούν στο παραδοσιακό κέντημα, αλλά και να προσφέρουν εθελοντικό έργο.</p> <p>Οι περισσότερες από τις γυναίκες αυτές είναι δύσκολο να συνεισφέρουν περισσότερα αφού έχουν τη φροντίδα των εγγονιών τους και του σπιτιού. Όπως φάνηκε από την έρευνα το Σωματείο θα μπορούσε να ανοίγει και Σάββατα, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό για να προσεγγίσει νέες εθελόντριες.</p> <p>O - Opportunities (Ευκαιρίες): Οι προοπτικές ενός οργανισμού που εστιάζει στη φιλανθρωπία μέσα από παραδοσιακές τεχνικές είναι μεγάλες, αφού στην Κύπρο τα Σωματεία που αφορούν στις γυναίκες άνω των 60 -κυρίως μετά τη συνταξιοδότηση- είναι πολύ λίγα και οι Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις ανύπαρκτες. Το Σωματείο Ιδαλιάδες με την εγγραφή του και ως Σύνδεσμος Χειροτεχνίας θα μπορούσε να συνεργαστεί και να χρηματοδοτηθεί από την Υπηρεσία Κυπριακής Χειροτεχνίας και να συμμετέχει σε ευρωπαϊκά προγράμματα του Υφυπουργείου Τουρισμού. Θα μπορούσε ακόμα να συνεργαστεί με το Κυπριακό Αρχαιολογικό Μουσείο δημιουργώντας σύγχρονα είδη προς πώληση (χρηστικά και διακοσμητικά) εμπνευσμένα από την αρχαιότητα και την παράδοση με έμπνευση το Αρχαίο Ιδάλιον,</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>όπως και με άλλους Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς που καταπιάνονται με τη δημιουργία.</p> <p>Τυχόν νέα μέλη θα μπορούν να εκπαιδευτούν και από τα ήδη υπάρχοντα, αφού είναι πρόθυμες να δείξουν αφιλοκερδώς τη δουλειά τους σε νεότερες, έτσι ώστε να μάθουν παραδοσιακά κεντήματα και δημιουργίες, μεταφέροντας γνώσεις, που με το πέρασμα των χρόνων χάνονται.</p> <p>Στο πλαίσιο αυτό θα μπορούσε να γίνει διεξαγωγή μαθημάτων Ραπτικής/Χειροτεχνιών (τσάντες/πετσέτες/μαξιλάρια/πλεχτά κλπ.), από κυρίες που είναι ήδη μέλη. Μπορούν να εκπαιδευτούν γυναίκες άνεργες, από χαμηλά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα, γυναίκες που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, μετανάστριες κ.ά που θα συμβάλλουν στην παραγωγή ειδών προς πώληση.</p> <p>Θα μπορούσαν ακόμη στο Σωματείο τους να πουλάνε ανθόνερο, ροδόσταγμα, γλυκά, μαρμελάδες, μπισκότα (μετά από ειδική άδεια από το υγειονομείο), αλλά και να πουλάνε μπομπονιέρες, μαρτυρικά, τσάντες, λαμπάδες, χριστουγεννιάτικα στολίδια, λαμπάδες της Ανάστασης κλπ που θα φτιάχνουν οι ίδιες.</p> <p>T - Threats (Απειλές): Οι γνώσεις των τωρινών μελών σε επίπεδο παραδοσιακών κεντημάτων/δημιουργίας είναι ανεκτίμητες και θα χαθούν στα επόμενα χρόνια αν δεν βρεθούν νέα μέλη για να τις μεταδώσουν. Με βάση τα πρωτογενή δεδομένα η ανάγκη βοήθειας από περισσότερα ενεργά μέλη είναι επιβεβλημένη για καλύτερη οργάνωση και περισσότερο φιλανθρωπικό έργο.</p>
Στόχοι	<p>Σκοπός του πλάνου μάρκετινγκ είναι να αυξηθεί ο αριθμός των εθελοντριών στο Σωματείο Ιδαλιάδες, να γίνουν εισηγήσεις για ένα πιο εποικοδομητικό τρόπο λειτουργίας του, που να συντείνει στην ανάπτυξή του και να προσφέρει στις εθελόντριες</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	κίνητρα επιβράβευσης που αφορούν στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες τους.
Το πρόβλημα	<p>Έλλειψη εθελοντριών που να μπορούν να ανοίγουν περισσότερες μέρες και ώρες το Σωματείο, αλλά και να συμβάλουν μέσα από χειροτεχνίες στα παζαράκια/εκδηλώσεις του Σωματείου.</p> <p>Έλλειψη ετήσιου προγραμματισμού εκδηλώσεων, ενεργού δράσης σε τακτική βάση και δομημένης οργάνωσης.</p> <p>Έλλειψη προβολής και παρουσίασης έργου (ηλεκτρονικής σελίδας/παρουσίας στα social media).</p>
Το κοινό-στόχος	<p>Το προφίλ της γυναίκας η οποία είναι εθελόντρια στο Σωματείο Ιδαλιάδες, σκιαγραφήθηκε με βάση τα πρωτογενή δεδομένα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε με δείγμα τα βασικά μέλη του, και είναι το πιο κάτω:</p> <p>Ζει σε ημιαστική περιοχή και είναι ηλικίας 62 έως 75 ετών. Είναι φίλη, γιαγιά, μητέρα, σύζυγος, αδερφή, γυναίκα που φροντίζει την οικογένειά της. Οι καθημερινές της ασχολίες περιστρέφονται γύρω από την απόλυτη ευθύνη του νοικοκυριού και τη φροντίδα της οικογένειάς της και δηλώνει ικανοποιημένη από την εικόνα της. Παρόλο που τη χαρακτηρίζει η πληρότητα θα επιθυμούσε να ταξιδέψει ακόμη πιο πολύ. Ο χρόνος για ξεκούραση, για συναυλίες και παραστάσεις, για γυμναστική και η ανάγκη για υλοποίηση στόχων, αλλά και η επιμόρφωση είναι μερικές ακόμη επιθυμίες της.</p> <p>Η υγεία, τόσο η σωματική όσο και ψυχική, είναι πολύ σημαντική για τη προσωπική της ευεξία. Το πετυχαίνει κυρίως μέσα από υγιεινή διατροφή, αλλά και την περιποίηση του εαυτού της και κάνοντας ταξίδια. Ακόμη με θετικές σκέψεις, καλλιέργεια πνεύματος και προσφέροντας στον συνάνθρωπό της.</p> <p>Αυτά που την αποφορτίζουν είναι αυτά που την ευχαριστούν, όπως καφές, κουβέντες, αστεία, εθελοντισμός,</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>κέντημα, γυμναστική, περπάτημα, Εκκλησία. Σε λιγότερο βαθμό η τηλεόραση, η οικογένεια, και το διάβασμα ενός βιβλίου.</p> <p>Κυρίως μαγειρεύει και φροντίζει το απόγευμα τα εγγόνια της. Στον ελεύθερο της χρόνο συμμετέχει ενεργά στο Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες ως εθελόντρια και ασχολείται με χειροποίητες δημιουργίες. Ο χρόνος της μοιράζεται ακόμα ανάμεσα σε ένα καφέ με τις φίλες της, στην παρακολούθηση τηλεόρασης, στη βοήθεια ανθρώπων που έχουν ανάγκη, όπως και στην Εκκλησία. Άλλα ενδιαφέροντά της είναι οι διαλέξεις του Χριστιανικού Συνδέσμου, η συμμετοχή της σε φιλανθρωπίες, όπως -αν και πιο σπάνια- περπάτημα, μαγαζιά, λογοτεχνία, γυμναστική και εκδρομές.</p> <p>Στον ελεύθερο της χρόνο θα επιθυμούσε ιδιαίτερα να επιμορφωθεί και να εξοικειωθεί με την τεχνολογία, να δικτυωθεί με τα Κοινωνικά Μέσα, να μάθε να χειρίζεται το κινητό και ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Δείχνει μεγάλο επίσης ενδιαφέρον στην παρακολούθηση σεμιναρίων ενδυνάμωσης. Ακόμη την ενδιαφέρει ό,τι έχει να κάνει με χειροτεχνία κυρίως για την αναβάθμιση των γνώσεων που ήδη έχει. Τονίζει όμως την αναγκαιότητα δημιουργίας επιμορφωτικών στην περιοχή της, έτσι ώστε να μην χρειάζεται να οδηγεί.</p> <p>Γι' αυτήν η προσφορά είναι χαρά και ευχαρίστηση και πιστεύει πως όταν δίνει, παίρνει περισσότερα. Είναι τρόπος ζωής η φιλανθρωπία και νιώθει χρήσιμη με ό,τι ήδη κάνει στις Ιδαλιάδες. Την απασχολούν θέματα όπως το μεταναστευτικό, η οικονομική κρίση, νιώθει κάποια απογοήτευση από όσα συμβαίνουν με τα θέματα της διαφθοράς, το κυπριακό, η υγεία. Στο πλαίσιο ενός ΜΚΟ θα την ενδιέφερε να ακούσει θέματα όπως ψυχολογία για γιαγιάδες, κοινωνικά, ψυχολογίας, σεμινάρια προσωπικής ενδυνάμωσης, περιβαλλοντικά, όπως και μαγειρική.</p> <p>Αν και είναι δύσκολο να βρίσκεται πιο συχνά στις Ιδαλιάδες, θα το προσπαθούσε. Την ενδιαφέρει τόσο να είναι εθελόντρια στις εκδηλώσεις των Ιδαλιάδων, όσο και να συμβάλει</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>ως εκπαιδευτρια σε νεαρότερες γυναίκες που θα ήθελαν να μάθουν παραδοσιακά κεντήματα και χειροποίητες δημιουργίες. Τονίζει όμως την αναγκαιότητα ύπαρξης νέων εθελοντριών, παρόλο που η ίδια δεν γνωρίζει κάποιες που θα μπορούσαν να συμμετέχουν λόγω έλλειψης χρόνου. Θεωρεί πως αν άνοιξε το Σωματείο περισσότερες ώρες και μέρες θα υπήρχε μεγαλύτερη συμμετοχή.</p>
<p>Προτεινόμενη Λύση</p>	<p>Δραστηριότητες τις οποίες προτείνουμε με βάση την έρευνα που πραγματοποιήθηκε είναι σε τομείς οι οποίοι συντείνουν στην ποιότητα ζωής των γυναικών μετά τη συνταξιοδότησή τους, όπως προκύπτει από την έρευνα που έγινε στην παρούσα εργασία, αλλά και από τη διεθνή βιβλιογραφία. Ανάμεσα σε αυτούς τους τομείς δραστηριοτήτων που θεωρούνται σημαντικοί για το ευ ζην στην τρίτη ηλικία προτείνονται στο πλάνο μάρκετινγκ είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψυχαγωγία/ελεύθερος χρόνος • Διά βίου μάθηση/τεχνολογία • Ψυχική ενδυνάμωση <p>Οι τομείς επιλέχθηκαν αφού αποτελούν βασικές ανάγκες των γυναικών του Σωματείου, αλλά και γιατί με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία ενδείκνυνται ως βασικοί για το ευ ζην και την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία.</p>
<p>Στρατηγική</p>	<p>Σε αυτό το μέρος προτείνονται τρεις δράσεις, λαμβάνοντας τις ανάγκες του κοινού-στόχου με βάση την έρευνα που πραγματοποιήθηκε και σκεπτόμενοι τη συνολική στρατηγική που πρέπει να σχηματίσει ο Οργανισμός.</p> <p style="text-align: center;">Δραστηριότητα 1</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>Μια από τις σημαντικότερες ανάγκες που προέκυψαν από την έρευνα είναι η ανάγκη των γυναικών για μάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών/διαδικτύου και χειρισμό των social media στο κινητό τους. Όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, οι νέες τεχνολογίες είναι ένας τομέας από τον οποίο αρκετοί ηλικιωμένοι είναι αποκομμένοι είτε γιατί δεν το επιθυμούν, είτε γιατί δεν τους δόθηκε η ευκαιρία να μάθουν με ποιο τρόπο να χειρίζονται, είτε γιατί δεν μπορούν να αγοράσουν ηλεκτρονικό υπολογιστή λόγω χαμηλού μηνιαίου εισοδήματος. Οι συγκεκριμένες γυναίκες το έχουν θέσει ως ανάγκη, κυρίως μετά και τα απανωτά lockdown λόγω του Covid19, τα οποία είχαν ως επακόλουθο την απομόνωση, όπως και την αντικατάσταση της επικοινωνίας, της κοινωνικής επαφής αλλά και πολλών καθημερινών πληρωμών και αγορών διαδικτυακά.</p> <p>Για τον σκοπό αυτό θα μπορούσε να διεξαχθεί ένας κύκλος εκπαιδευτικών σεμιναρίων, μία φορά την εβδομάδα, στο οίκημα των Ιδαλιάδων, από καθηγητή Τεχνολογίας/Κουμπιούτερ.</p> <p>Τα μαθήματα μπορούν να γίνονται και περισσότερες φορές τη εβδομάδα με βάση τη ζήτηση που θα υπάρξει σε περισσότερες από μία ομάδες, μετά από σχετική ενημέρωση.</p> <p>Δραστηριότητα 2</p> <p>Με βάση τη βιβλιογραφία σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο στη διεθνή βιβλιογραφία διαφαίνεται ότι οι επιλογές των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας δεν διαφέρουν από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες, αφού προτιμούν δραστηριότητες ξεκούρασης και αναψυχής (Μανόπουλος, 2020). Με βάση την έρευνα οι γυναίκες του Σωματείου θα ήθελαν να προσφέρουν στον εαυτό τους οργανωμένα ταξίδια είτε και εκδρομές, τα οποία είναι απαραίτητα για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των γυναικών μετά τη συνταξιοδότηση και την κοινωνικοποίησή τους.</p> <p>Επειδή όπως ανέφεραν δεν έχουν πολλή χρόνο τις καθημερινές λόγω της φροντίδας της οικογένειάς τους, θα</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>μπορούσαν να πραγματοποιούνται ολοήμερες εκδρομές εντός του Σαββατοκύριακου σε μέρη της Κύπρου, αλλά και ταξίδια κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών.</p> <p>Η πρόσκληση μπορεί να είναι ανοικτή για όλους όσοι θα ήθελαν να συμμετέχουν (όχι μόνο στα μέλη του Σωματείου).</p> <p style="text-align: center;">Δραστηριότητα 3</p> <p>Η σημαντικότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι εμφανή σε κάθε ηλικιακό στάδιο της ζωής του ανθρώπου, συμβάλλοντας όπως αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία στη “διαδικασία της καλής προσαρμογής ενάντια σε αντιξοότητες όπως το τραύμα, κάποιες τραγωδίες και απειλές ή γενικά σημαντικές πηγές άγχους ή αλλιώς η ανάκαμψη από δύσκολες εμπειρίες” (Θεοφανίδου, 2019, σ. 3).</p> <p>Με βάση τις απαντήσεις στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν εργαστήρια Ψυχικής Ενδυνάμωσης και Ανθεκτικότητας όπως και διαχείρισης άγχους, απωλειών, αλλά και διάφορων καταστάσεων/συγκρούσεων που προκύπτουν από τις οικογενειακές σχέσεις, αλλά και τους ρόλους των ιδίων (κυρίως η σχέση γιαγιάς-εγγονιών).</p> <p>Τα Εργαστήρια διάρκειας 2-2.30 περίπου ωρών, μπορούν να γίνονται με 10-15 γυναίκες στην κάθε ομάδα, μία φορά το μήνα, σε ημερομηνία που θα οριστεί προηγουμένως.</p>
<p>Οικονομικές Προϋποθέσεις</p>	<p>Οικονομικές Προϋποθέσεις</p> <p>Δραστηριότητα 1</p> <p>Μαθήματα τεχνολογίας:</p> <p>Εξοπλισμός:</p> <p>Προετοιμασία αίθουσας, με τοποθέτηση projector, και ηλεκτρονικών υπολογιστών. Απαραίτητη η παρουσία καθηγητή</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p>Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Σε περίπτωση οικονομικού κωλύματος τα μαθήματα θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν σε φροντιστήριο καθηγητή Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, μετά από συνεννόηση και με έτοιμο εξοπλισμό.</p> <p>Εισήγηση:</p> <p>Μπορούν να γίνουν 4 μαθήματα των 60 λεπτών (θεωρία, πρακτική, επεξήγηση αποριών), κατά προτίμηση Σάββατο απόγευμα. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορεί να πραγματοποιηθεί και ένα διάλειμμα 15 – 20 λεπτών.</p> <p>Δραστηριότητα 2</p> <p>Ψυχαγωγία: Ταξίδια/Εκδρομές</p> <p>Προϋπόθεση για εκδρομές εντός Κύπρου: Λεωφορείο, οδηγός, ξεναγός (όπου αυτός χρειάζεται). Διευθέτηση μεσημεριανού.</p> <p>Προϋπόθεση για ταξίδια εκτός Κύπρου: Συνεννόηση με τουριστικό πράκτορα για ελκυστικό πακέτο διακοπών με ξεναγό, που να συνδυάζει ψυχαγωγία, ξεναγήσεις, προσκυνήματα, χωρίς να είναι κουραστικό.</p> <p>Εισηγήσεις:</p> <p>Εκδρομές Σαββατοκύριακα (όχι τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω καύσωνα).</p> <p>Ταξίδι: Ένα ταξίδι τον χρόνο (κάθε Ιούλιο) στο εξωτερικό.</p> <p>Δραστηριότητα 3</p> <p>Εργαστήρια Ψυχικής Ενδυνάμωσης και Ανθεκτικότητας/διαχείρισης άγχους αλλά και ισορροπιών στην οικογένεια.</p> <p>Εξοπλισμός:</p> <p>Χώρος, τραπέζια, καρέκλες, γραφική ύλη που θα ζητηθεί από ψυχολόγο.</p>

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
	<p data-bbox="651 215 1310 248">Απαραίτητη η παρουσία επαγγελματία ψυχολόγου.</p> <p data-bbox="651 271 788 304">Εισήγηση:</p> <p data-bbox="555 327 1426 472">Τα Εργαστήρια διάρκειας 2-2.30 περίπου ωρών, μπορούν να γίνονται με 10-15 γυναίκες στην κάθε ομάδα, μία φορά το μήνα, σε ημερομηνία που θα οριστεί προηγουμένως.</p> <p data-bbox="651 546 1206 580">Πιθανή χρηματοδότηση / εξεύρεση πόρων:</p> <p data-bbox="555 602 1394 636">(α) Το Σωματείο Ιδαλιάδες θα μπορούσε να χρηματοδοτηθεί από</p> <p data-bbox="555 658 1382 748">(β) Ευρωπαϊκά Προγράμματα που αφορούν σε γυναίκες/ ή σε γυναίκες που βρίσκονται στην τρίτη ηλικία ή σε συνταξιούχους.</p> <p data-bbox="555 770 1374 860">(γ) Κυπριακή Χειροτεχνία – ΑΝΑΔ (μεταφέροντας τις γνώσεις τους σε νέες κεντήτριες παραδοσιακών κοσμημάτων).</p> <p data-bbox="555 882 1331 972">(δ) Σχολές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, όπως η Θ.Σ.Ε.Κ. στο πλαίσιο του κοινωνικού τους έργου.</p>

6.2 Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε μετά από προσωπικό ενδιαφέρον για τη δυναμική της τρίτης ηλικίας μέσα από το Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες, όπως και την πρόθεση δημιουργίας μίας φιλανθρωπικής ΜΚΟ που θα μπορεί να προσφέρει και να καλύψει ανάγκες που προκύπτουν καθημερινά στην κυπριακή κοινωνία.

Συζητώντας με τις γυναίκες/εθελόντριες της τρίτης ηλικίας που αποτελούν τις νέες ηλικιωμένες συμμετέχουσες στην παρούσα έρευνα, τόσο προηγουμένως αλλά και κατά τη διάρκεια της πρακτικής μου, αποδείχθηκε πως η ενέργεια, οι απόψεις, αλλά και ο ρόλος τους μέσα στο κοινωνικό σύνολο, ήταν κάθε άλλο οι στερεοτυπικές αντιλήψεις που επισκιάζουν τις ικανότητες της τρίτης ηλικίας. Τις γυναίκες αυτές θα τις χαρακτήριζα ως ένα φωτεινό παράδειγμα αστείρευτης ενέργειας, σοφίας, θετικής σκέψης, αγάπης προς τον συνάνθρωπο και ανιδιοτελούς προσφοράς.

Η ανάγκη για κοινωνικοποίηση, η αλληλοϋποστήριξη για προσωπική ανάπτυξη, η θέληση για περισσότερη μάθηση κυρίως για τα νέα -διαδικτυακά- δεδομένα της ζωής, αλλά και η κριτική τους σκέψη που εκπηγάξει μέσα από τις εμπειρίες και την ωριμότητα της ζωής ήταν σαν μια δεύτερη ανάγνωση σε όλα όσα με έπεισαν να μελετήσω μια ηλικιακή ομάδα που δεν έχει μελετηθεί ακόμη αρκετά.

«Άνθρωποι τρίτης ηλικίας», «Ηλικιωμένοι», «Συνταξιούχοι» είναι όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τα άτομα που διανύουν το 65 έτος και άνω της ηλικίας τους. Μια ηλικιακή περίοδος στην οποία η επιστημονική κοινότητα ρίχνει τις τελευταίες δεκαετίες φως, ερευνώντας την μέσα από διάφορα πεδία, κυρίως θέλοντας να γνωρίσει περισσότερα για την ομάδα των ανθρώπων που επισκιάζει σε αριθμό όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες στον πλανήτη, με επιτακτική ανάγκη για ποιοτική, ενεργό γήρανση και αξιοπρεπή συμμετοχή στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή.

Η προσπάθεια δημιουργίας μιας Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης που θα μπορέσει να στηρίξει γυναίκες εθελόντριες τρίτης ηλικίας μέσα από διάφορες δράσεις και που οι ίδιες θα προσφέρουν μέσα από δημιουργικές πτυχές φιλανθρωπικό έργο, έχει επιχειρηθεί για πρώτη φορά στην Κύπρο, κάτι που καθιστά την έρευνα σημαντική, τόσο για τη στήριξη γυναικών τρίτης ηλικίας όσο και για ενίσχυση της προσφοράς.

Η συνεισφορά της έρευνας αυτής στη διεθνή βιβλιογραφία έγκειται στο γεγονός πως στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο δεν έχουν γίνει αρκετές μελέτες για τη διερεύνηση των προβλημάτων, των αναγκών και των δυνατοτήτων ατόμων της τρίτης ηλικίας, όπως επίσης και στο γεγονός πως συνδυάζει τη ψυχολογική έρευνα- στην προκειμένη περίπτωση τη διεύρυνση των αναγκών γυναικών τρίτης ηλικίας στην Κύπρο- και πρόταση απασχόλησης των γυναικών αυτών, αφού στον τομέα των κυπριακών ΜΚΟ δεν υπάρχει μέχρι σήμερα κάποια οργάνωση που να επικεντρώνεται στην μετά την συνταξιοδότηση, ηλικία.

Το πιο πάνω επιτεύχθηκε με τον εντοπισμό των αναγκών μέσα από ποιοτική έρευνα και συλλογή δεδομένων από εννέα εθελόντριες του Σωματείου Ιδαλιάδες.

Μετά το πέρας της διπλωματικής αυτής εργασίας, τονίζεται η ανάγκη για περισσότερες έρευνες που αφορούν στην τρίτη ηλικία και τις ανάγκες των δραστήριων ηλικιωμένων -κυρίως των νέων ηλικιωμένων-, τα αποτελέσματα των οποίων να παρουσιάζουν ουσιαστικές πολιτικές που να μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία, για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της γήρανσης του πληθυσμού.

Οι έρευνες αυτές θα μπορούσαν να επεκταθούν και στον αντρικό πληθυσμό, όπως επίσης και σε αστικές περιοχές, αλλά και με μία γενικότερη συμμετοχή ηλικιωμένων που δεν εμπλέκονται κατ' ανάγκην στα κοινά. Μακροχρόνιες ακόμη έρευνες θα μπορούσαν να

διαφωτίσουν περισσότερο για την ηλικιακή αυτή κατηγορία πληθυσμού, για την επίτευξη μιας καλύτερης και πιο ποιοτικής ζωής τους.

Το πλάνο μάρκετινγκ που προτείνεται στην παρούσα έρευνα θα μπορούσε επίσης να προσαρμοστεί σε ανάλογο σωματείο για γυναίκες αστικής περιοχής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Allen, J. (2008). *Older People and Wellbeing*. London: Institute for Public Policy Research.
- Allport, G. W. (1951). *The individual and his religion: A psychological interpretation*. London: Constable.
- American Psychological Association (2020). *The Road to Resilience*. Ανακτήθηκε από <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Andreasen, A. R. (2003). The Life Trajectory of Social Marketing: Some implications. *Marketing Theory*, 3(3), 293-303. doi:10.1177/147059310333004
- Azeem, F., & Naz, M. A. (2015). Resilience, Death Anxiety, and Depression Among Institutionalized and Noninstitutionalized Elderly. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30, 111.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (eds) (1990). *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Barrett, G., & McGoldrick, C. (2013). Narratives of (in)active ageing in poor deprived areas of Liverpool, UK. *International Journal of Sociology and Social Policy*, Vol. 33 No. 5/6, 347-366. doi: 10.1108/ISSP-09-2012-0084
- Berg, A., Hoffman, L., Hassing, L., McClearn, G. E., & Johansson, B. (2009). What matters, and what matters most, for change in life satisfaction in the oldest-old? A study over 6 years among individuals 80+. *Aging & Mental Health*, 13, 191–201. doi:10.1080/13607860802342227
- Berlin, K., Kruger, T., & Klenosky, D. B. (2018). A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based leisure time physical activities. *Journal of Women & Aging*, 30(1), 27–37. doi: 10.1080/08952841.2016.1259439
- Bond, J., Corner, L (2004). *Quality of Life and Older People*. Maidenhead, UK England: Open University Press.

- Boudiny, K. (2013). Active ageing: From empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and Society*, 33, 1077–1098. doi:10.1017/S0144686X1200030X
- Boudiny, K., & Mortelmans, D. (2011). A critical perspective: Towards a broader understanding of ‘active ageing’. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7, 8–14.
- Bowling, A. (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. Maidenhead, UK: Open University Press.
- Bowling A. (2007). Aspirations for Older Age in the 21st Century: What is Successful Aging? *The International Journal of Aging and Human Development*, 64(3), 263-297. doi:10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The Aging Self: Stabilizing and Protective Processes. *Developmental Review*, 14, 52-80. doi: 10.1006/drev.1994.1003
- Braun V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101, doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Charles, S., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136–151. doi:10.1037/0022-3514.80.1.136
- Clark, M., & Andersson, B. G. (1967). *Culture and Aging: An Anthropological Study of Older Americans*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. In: Smith, J.A., Ed., *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, SAGE Publications, London, 222-248.
- Constança, P., Ribeiro, O., & Teixeira, L. (2012). Active ageing: An empirical approach to the WHO model. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1. doi:10.1155/2012/382972
- Corsi, M., & Samek, L. (2010). *Active ageing and gender equality policies (EGGSI report for the European Commission, DG Employment, Social Affairs and Equal Opportunities)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Crowing old*. New York: Basic Books.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. S. (1998). *The Landscape of qualitative research: theories and issues*. Oaks: Sage Publications
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp. 1–32). Sage Publications Ltd.
- Dias, R., Santos, R. L., Sousa M. F., Nogueira, M. M., Torres, B., Belfort, T., et al (2015). Resilience of caregivers of people with dementia: a systematic review of biological

and psychosocial determinants. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 37(1), 12-9. doi: 10.1590/2237-6089-2014-0032

DiGiovanna, A. G. (1994). *Human Aging: Biological Perspectives*. New York: McGraw-Hill.

Dy-Liacco, G. S., Piedmont, R. L., Murray-Swank, N. A., Rodgerson, T. E., & Sherman, M. F. (2009). Spirituality and religiosity as cross-cultural aspects of human experience. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(1), 35–52.
<https://doi.org/10.1037/a0014937>

ELMIP (2019). Training Guide for Detainees. Justice Program. Nicosia.

Erikson, E. H. (1950). *Growth and crises of the healthy personality*. In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (pp. 91–146). Josiah Macy, Jr. Foundation.

Erikson, E. (1968). *Identity." Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

European Commission. (2018). Country Fiche on public pensions for the Ageing Report 2018 - Republic of Cyprus December, 2017. *The 2018 Ageing Report: Economic and Budgetary Projections for the EU Member States (2016-2070)*, Economic and Financial Affairs (2018), Institutional Paper 079. Ανακτήθηκε από https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/economy-finance/final_country_fiche_cy.pdf

European Commission. (2021). *Πράσινη Βίβλος Σχετικά με τη Γήρανση*. S.G. E. 3: Βέλγιο. Ανακτήθηκε από <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/ALL/?uri=CELEX:52021DC0050>

Eurostat (2017). *Life expectancy at birth in the EU: men vs. women*. Ανακτήθηκε από: [https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190725-1#:~:text=women,-Print%20Life%20expectancy&text=Life%20expectancy%20at%20birth%20in%20the%20European%20Union%20\(EU\)%20was,a%20difference%20of%205.2%20years](https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190725-1#:~:text=women,-Print%20Life%20expectancy&text=Life%20expectancy%20at%20birth%20in%20the%20European%20Union%20(EU)%20was,a%20difference%20of%205.2%20years)

Eurostat. (2020). *Mortality and life expectancy statistics*. Ανακτήθηκε από https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mortality_and_life_expectancy_statistics#Life_expectancy_at_birth

Eurostat. (2020b). *Mortality and life expectancy statistics*. Ανακτήθηκε από [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Life_expectancy_at_birth,_1980-2020_\(years\)_May_2021.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Life_expectancy_at_birth,_1980-2020_(years)_May_2021.png)

Feldman, R. S. (2006). *Development across the life span* (4th ed.). Pearson Education New Zealand.

- Feldman, R. S. (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία Διά Βίου Ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Field, D., & Millsap, R. E. (1991). Personality in Advanced Old Age: Continuity or Change? *Journal of Gerontology*, 46(6), 299–308. doi:10.1093/geronj/46.6. p.299
- Foster, L., Walker, A. (2014). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *Special Issue: Successful Aging. The Gerontologist*, 55(1), 83–90. doi:10.1093/geront/gnu028 Forum
- Fry, W. F. (1987). Humor and Paradox. *American Behavioral Scientist*, 30(3), 42-71. doi:10.1177/000276487030003005
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2013). Does Life Satisfaction Change in Old Age: Results From an 8-Year Longitudinal Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 68(4), 540–552. doi.org/10.1093/geronb/gbs093
- Gatto S. L. & Tak S. H. (2008). Computer, Internet, and E-mail Use Among Older Adults: Benefits and Barriers. *Educational Gerontology*, 34(9), 800-811, doi: 10.1080/03601270802243697
- Gelkopf, M. (2011). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 1, 834-837. doi:10.1093/ecam/nep106
- Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2020). Humor in aging: is it able to enhance wellbeing in community dwelling older adults? *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*. 25(1), 128-150. doi: 10.12681/psy_hps.25342
- Gibson, R. C. (1995). Promoting successful and productive aging in minority populations. L. A. Bond, S. J. Cutler, & A. Grams (Eds.), *Promoting successful and productive aging* (pp. 279-288). London: Sage
- Greengross, G. (2013). Humor and Aging - A Mini-Review. *Gerontology* 59, 448-453. doi: 10.1159/000351005
- Hassani, P., Izadi-Avanji, F. S., Rakhshan, M., Alavi Majd, H. (2017). A phenomenological study on resilience of the elderly suffering from chronic disease: a qualitative study. *Psychol Res Behav Manag*, 10, 59-67. doi.org/10.2147/PRBM.S121336
- Hayflick, L. (1996). *How and why we age*. New York: Ballantine Books.
- Huber, J. & Skidmore, P. (2003) *The New Old: Why the Baby Boomers Won't Be Pensioned Off*. London: DEMOS.
- Jobber, D. (1998). *Principles and Practice of Marketing*. London: McGraw-Hill.
- Johannes, J., & Schroots, F. (1996). Theoretical Developments in the Psychology of Aging, *The Gerontologist*, 36(6), 742-748. doi.org/10.1093/geront/36.6.742

- Kapała, M. (2015). Existential/spiritual resources and the subjective quality of life experiences among elderly adults. *Polish Journal of Applied Psychology, 13*(4), 123–168. doi: 10.1515/pjap-2015-0046.
- Kotler, P., & Zaltman, G. (1971). Social Marketing: An Approach to Planned Social Change. *Journal of Marketing, 35*(3), 3–12. doi:10.1177/002224297103500302.
- Krippendorff, K. (1980). *Content Analysis: An introduction to its methodology*. Beverly Hill, CA: Sage Publications.
- Kumpfer K. L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience. In: Glantz M.D., Johnson J.L. (eds) *Resilience and Development. Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series*. Springer, Boston, MA. doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 15*(3), 511–526. doi.org/10.1037/0882-7974.15.3.511
- Lawton, M. P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. Birren, J., Rowe, J.C., Luvven, J., (1991). *The Concept and Measurement of Quality of Life in the Frail & Elderly*. San Diego: Academic Press, pp 4-27. doi: 10.1016/B978-0-12-101275-5.50005-3.
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. Boston MA: Allyn and Bacon.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf
- Levkoff, S. E., Chee, Y. K., & Noguchi, S. (2001). *Ageing in good health: Multidisciplinary perspectives*. New York: Springer Publishing Company.
- Linde-Leimer, K., & Wenzel, T. (2014). *Resilience - a key skill for education and job* (Guidelines_greek), Lifelong Learning Programme. European Commission. Ανακτήθηκε από www.resilience-project.eu
- Lloyd, L., Tanner, D., Milne, A., Ray, M., Richards, S., Pat Sullivan, M., Beech, C., Phillips, J. (2013). Look after yourself: Active ageing, individual responsibility and the decline of social work with older people in the UK. *European Journal of Social Work*. Advance online publication. doi:10.1080/13691457.2013.829805
- Luthar, S.S, Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev. 71*(3), 543–562.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatr Nurs 37*(4), 266-72. doi: 10.1016/j.geri-nurse.2016.02.014.

- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). The Developmental Psychology of Humor. *The Psychology of Humor*, 7, pp 205–246. doi:10.1016/b978-0-12-812143-6.00007-2
- Mason, J. (1996). *Qualitative Researching* Sage Publications Thousand Oaks.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 65–88). Guilford Press.
- McIntosh, M. J., & Morse, J. M. (2015). Situating and Constructing Diversity in Semi-Structured Interviews. *Global Qualitative Nursing Research*. doi:10.1177/2333393615597674
- McKee, D., & Chappel, J., (1992). Spirituality and medical practice. *The Journal of Family Practice* 35(2), 201, 205-8.
- Morgan, N. A. (2012). Marketing and business performance. *Journal of the academy of marketing science*, 40 (1), 102-119.
- Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press. American Psychological Association. doi.org/10.1037/10044-012
- Olson, K. E., O'Brien, M. A., Rogers, W. A., & Charness, N. (2011). Diffusion of Technology: Frequency of Use for Younger and Older Adults. *Ageing Int.*, 36(1), 123-145. doi: 10.1007/s12126-010-9077-9.
- Oxman, T., & Freeman Jr. D., & Manheimer, E. (1995). *Lack of Social Participation or Religious Strength and Comfort as Risk Factors for Death after Cardiac Surgery in the Elderly*. *Psychosom Med.*, 57(1), 5-15. doi: 10.1097/00006842-199501000-00002.
- Prince, M. J., Harwood, R. H., Thomas, A., & Mann, A. H. (1998). A prospective population-based cohort study of the effects of disablement and social milieu on the onset and maintenance of late-life depression. The Gospel Oak Project VII. *Psychological medicine*, 28(2), 337-350.
- Purdie, N. & Boulton-Lewis, G. (2003). The learning needs of older adults. *Educational Gerontology*, 29 (2), 129-149. doi: 10.1080/713844281
- Redfem, J. S., & Ross, M. F. (2011). *Νοσηλευτική φροντίδα ηλικιωμένων*. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Robson, C. (2010). *Η Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου*. Αθήνα: Gutenberg.
- Roizen, M. F. (1999). *Real Age: Are You as Young as You Can Be?* London: Thorsons.
- Roizen, M. F., & Stephenson, E.A. (2003). *Feel and Look Younger Fast*. London: Thorsons.

- Rowe, J., & Kahn, R. (1987). Human ageing: Usual and successful. *Science*, 237, 143–149. doi:10.1126/science. 3299702
- Rowe, J., & Kahn, R. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4) 433–440. doi: [10.1093/geront/37.4.433](https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433)
- Rubinstein, R. L. (1990). *Anthropology and aging. Comprehensive review*. London: Kluwer Academic Publishers.
- Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010). Humor as a character strength among the elderly. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 43(1), 13–18. doi:10.1007/s00391-009-0090-0
- Sapadin, L. A. (1988). Friendship and gender. Perspectives of professional men and women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 387-403.
- Schilling, O. (2006). Development of life satisfaction in old age: Another view on the ‘paradox.’ *Social Indicators Research*, 75, 241–271. doi:10.1007/s11205-004-5297-2
- Skevington, S. M. (1999). Measuring quality of life in Britain: introducing the WHOQOL-100. *J Psychosom Res. Nov.*, 47(5), 449-59. doi: 10.1016/s0022-3999(99)00051-3.
- Stenner, P., McFarquhar, T., & Bowling, A. (2011). Older people and ‘active ageing’: Subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology*, 16(3):467-477. doi:10.1177/1359105310384298
- Stuart-Hamilton, I. (2011). *An Introduction to Gerontology*, Cambridge University Press, - Psychology.
- Tate, R. B., Lah, L., & Cuddy, T. E. (2003). Definition of successful aging by elderly Canadian males: the Manitoba Follow-up Study. *Gerontologist*, Oct., 43(5), 735-44. doi: 10.1093/geront/43.5.735.
- United Nations Population Fund. (2011). *Population Dynamics in the Least Developed Countries and Opportunities for Development and Poverty Reduction*. New York, NY: United Nations Population Fund. Ανακτήθηκε από: <http://unfpa.org/public/home/publications/pid/7599>
- United Nations (2002). *Madrid International Plan of Action on Ageing*. Ανακτήθηκε από <https://www.un.org/development/desa/ageing/madrid-plan-of-action-and-its-implementation.html>
- Van de Watering, M. (2008). *The Impact of Computer Technology on the Elderly*. Amsterdam, The Netherlands: Vrije Universiteit.
- Wandke, H., Sengpiel, M., & Sönksen, M., (2012). Myths About Older People’s Use of Information and Communication Technology. *Gerontology*, 58(6), 564–570. doi: 10.1159/000339104

- Wanzer, M. B., Sparks, L., & Frymier, A. B. (2009). Humorous communication within the lives of older adults: the relationships among humor, coping efficacy, age, and life satisfaction. *Health Commun, 24* (2), 128-36. doi: 10.1080/10410230802676482.
- Ward, R. A. (1984). *The Aging experience. An introduction to social gerontology*. New York: Harper. Harpercollins College Div.
- Weinert, B. T., & Timiras P. S. (2003). Invited Review: Theories of aging. *J Appl Physiol 95*, 1706–1716, doi: 10.1152/jappphysiol.00288.2003
- WHO. (1994). *Health for All: Updated Targets*. Copenhagen: World Health Organisation.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework (No. WHO/NMH/NPH/02.8). World Health Organization.
- World Health Organization. (2002). *The World Health Report, Reducing Risks, Promoting Health Life*. Ανακτήθηκε από https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42510/WHR_2002.pdf
- WHOQOL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Qual Life Res 2*, 153–159. doi.org/10.1007/BF00435734
- Wiebe, G. D. (1951-52). Merchandising Commodities and Citizenship on Television. *Public Opinion Quarterly*, pp. 679-691
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology (2nd ed.)*. Berkshire: Open University Press.
- Zeng Y., & Shen, K. (2010). Resilience Significantly Contributes to Exceptional Longevity. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, Article ID 525693, 9 pages. doi.org/10.1155/2010/525693

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αβεντισιάν- Παγοροπούλου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της Τρίτης Ηλικίας*. Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση.
- Αγγελόπουλος, Ε. (2020). *Διερεύνηση των βιωμάτων και των απόψεων μαθητών/τριών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αναφορικά με το άγχος για τα μαθηματικά : Μια ποιοτική έρευνα*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Διακουμάκου, Α. (2019). *Εκφάνσεις Πολιτικής Ενεργού Γήρανσης*. Κουγιουμτζής, Γ. *Ψυχολογία και συμβουλευτικής Ύστερης ενήλικης ζωής – Τρίτης ηλικίας*, (σε. 36-99). Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

- Δινοπούλου, Α., Λαπιδάκη Ε., & Χαριτοπούλου, Μ. (2014). *Θετική ψυχολογία: Θεωρία και Εφαρμογές στην Εκπαίδευση. Εργασία, σωματική και ψυχική Υγεία*. Πτυχιακή Εργασία. Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης, Αθήνα.
- Εμετζίδου, Π. (2021). *Καταγραφή της στρατηγικής του Κοινωνικού Μάρκετινγκ επιχειρημάτων Κοινωνικής και Αλληλέγγυας Οικονομίας και συμβατικών επιχειρήσεων*. Διπλωματική Εργασία. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Σχολή Κοινωνικών Επιστημών. Ρόδος.
- [Ευρωπαϊκή Επιτροπή των Περιφερειών \(2019\) Επιτροπή ‘Φυσικοί πόροι’. Ενεργός και Υγιής Γήρανση. Εισηγήτρια Birgitta Sacredeus \(SE/EPP\). NAT-VI/037. Για την 23^η συνεδρίαση της επιτροπής Φυσικοί Πόροι. Ανακτήθηκε από <https://webapi2016.cor.europa.eu/v1/documents/COR-2019-00015-00-01-DT-TRA-EL.docx/content>](https://webapi2016.cor.europa.eu/v1/documents/COR-2019-00015-00-01-DT-TRA-EL.docx/content)
- Ζαγοραίος, Δ., & Παπαστυλιανού, Π., (2014). *Διερεύνηση της εφαρμογής του μείγματος προβολής του μάρκετινγκ στους ΜΚΟ κοινωνικών και ανθρωπιστικών υπηρεσιών*. Πτυχιακή εργασία, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας Τμήμα Εμπορίας & Διαφήμισης 2014 Κρήτη.
- Θεοφανίδου, Σ. (2019). *Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ποιότητας ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων του Νόμου Φλώρινας*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Θυμιανός, Ι. (2019). *Ανάπτυξη Marketing Plan για τουριστική επιχείρηση γενικού τουρισμού*. Πτυχιακή εργασία Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης. Ηράκλειο.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.
- Κακούρη, Α., Καραβιώτη, Χ., & Οικονομόπουλου, Ε. (2015). *Αξιοποίηση των εφαρμογών πληροφορικής στην Τρίτη ηλικία. Διερεύνηση αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων για εκπαίδευση στις νέες τεχνολογίες και ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού*. Πτυχιακή Εργασία. Ελλάδα: Τμήμα Κοινωνικής Ευημερίας, Α.Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδας.
- Καρβέλα, Μ. (2019). *Η Σχέση της συγχωρητικότητας των ηλικιωμένων με τα επίπεδα της ευδόκιμης γήρανσης, στα πλαίσια της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Θεσσαλία: Σχολή Επιστημών Υγείας Τμήμα Ιατρικής.
- Κκάλλη, Μ. (2020). *Διοίκηση Μη Κερδοσκοπικών Οργανισμών – Οι αρχές του Μάρκετινγκ*. Θεολογική Σχολή Εκκλησίας της Κύπρου.
- Κοτρώτσιου, Ε., Τζούνης Ε. (2008). Η επίδραση της πνευματικής ζωής στην υγεία του ανθρώπου. *Νοσηλευτική*, 47(4), 433-441.

- Κουγιουμτζής, Α. (2019). *Ψυχολογία και Συμβουλευτική Ύστερης Ενήλικης Ζωής-Τρίτης Ηλικίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Κωσταρίδου – Ευκλίδη, Α. (2011). *Θέματα γηροψυχολογίας και γεροντολογίας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Λαζαρίδου, Β., Μαριδάκη, Μ., & Μουσικάκη, Β. (2008). *Άτομα τρίτης ηλικίας: Άτομα ενεργά ή άτομα σε αδράνεια. Έρευνα στα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Ηρακλείου*. Πτυχιακή Εργασία. Κρήτη: Α.Τ.Ε.Ι Κρήτης.
- Λάιου, Ζ., & Κουγιουμτζής Γ. (2019). Θετική Ψυχολογία και Συναισθήματα στην Τρίτη Ηλικία. Στο Κουγιουμτζής, Α. (2019). *Ψυχολογία και Συμβουλευτική Ύστερης Ενήλικης Ζωής-Τρίτης Ηλικίας*, (σσ 383-400). Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Λακιώτη, Α. (2016). *Η ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας*. Διδακτορική διατριβή. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα.
- Μπαντή, Α. (2015). *Η ανάδειξη του κινήματος για την ενεργό γήρανση και η σύνδεσή της με την ποιότητα ζωής ατόμων άνω των 55 ετών*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Ξηνταροπούλου, Μ. (2012). *Η χρήση του χιούμορ από το σύμβουλο στη συμβουλευτική διαδικασία: μια ποιοτική έρευνα*. Διδακτορική Έρευνα. Πάτρα: Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Παναγιωτίδης, Σ., & Ευαγγέλου, Σ. (2017). *Ποιότητα ζωής και η χρήση νέων τεχνολογιών από ηλικιωμένα άτομα*. Πτυχιακή Εργασία. Ηράκλειο: Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης.
- Παπαγεωργίου, Γ. (1998). *Μέθοδοι στην Κοινωνιολογική Έρευνα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Παπαθεοδώρου, Π. (2010), *Δημιουργία πλάνου μάρκετινγκ και πωλήσεων*. Ανακτήθηκε από <http://www.kemel.gr/articles/dimioyrgia-planoymarketingk-kai-poliseon-0>
- Παρασκευοπούλου – Κόλια, Ε. Α. (2008). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology Volume 4(1)*. doi: [10.12681/jode.9726](https://doi.org/10.12681/jode.9726)
- Πενίδου, Σ. (2019). *Η Διασύνδεση του Χιούμορ με την Ευδόκιμη Γήρανση και την Ποιότητα Ζωής των Ηλικιωμένων με Χρόνια Προβλήματα Υγείας*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Πολυχρονόπουλος, Μ. (2008). *Παράγοντες ψυχικής υγείας του Έλληνα Δασκάλου και η σχέση τους με την Επαγγελματική Εξουθένωση*. Διδακτορική Διατριβή. Ρόδος: Πανεπιστήμιο Αιγαίου.
- Ραφίκα, Σ. (2016). *Κοινωνικό Μάρκετινγκ*. Διπλωματική Εργασία. Πανεπιστήμιο Πειραιώς. Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων. Πειραιάς.

- Σουτζόγλου-Κοτταρίδη, Γ. (1988). Η τρίτη ηλικία: μύθος και πραγματικότητα: σκέψεις για μια επιστημονική έρευνα. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 68, 177-182.
doi:<https://doi.org/10.12681/grsr.862>
- Σταθόπουλος, Π. (2005). Κοινωνική Πρόνοια Σουτζόγλου-Κοτταρίδη, Γ. (1988). Η τρίτη ηλικία: μύθος και πραγματικότητα: σκέψεις για μια επιστημονική έρευνα. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 68, 177-182.
doi:<https://doi.org/10.12681/grsr.862> Ιστορική εξέλιξη, νέες κατευθύνσεις. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Σταυρινίδης, Γ. (2012). *Μάρκετινγκ Μη Κερδοσκοπικών Οργανισμών. Διπλωματική Εργασία*. Σχολή Επιστημών της Διοίκησης. Πανεπιστήμιο Αιγαίου.
- Σταύρου, Β., & Ζυγά, Σ. (2014). Η πρόκληση της υγιούς, ενεργού και επιτυχημένης γήρανσης. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, 6 (4), 160-166.
- Τζούνης Ε., & Γουργουλιάνης, Κ. (2013), Πνευματικότητα και πνευματική αξιολόγηση, ο ρόλος τους στην παροχή πνευματικής φροντίδας. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, Τόμος 5(1) σσ 7- 12.
- Τζούνης, Ε., Παπασταύρου, Ε., Γκούβα, Μ., Κοτρώτσιου, Σ., Παραλίκας Θ., Παπαθανασίου, Ι., Λαχανά, Ε., Τζούνη, Μ. (2009). Η διερεύνηση της πνευματικότητας σε γενικό πληθυσμό της Θεσσαλίας. *Το βήμα του Ασκληπιού*, 7(4).
doi: 10.1515/rjar-2015-0046
- Τζωρτζάκης, Κ., Τζωρτζάκη, Α. (2001), *Μάρκετινγκ Μάνατζμεντ- Η ελληνική προσέγγιση- Αρχές, Στρατηγικές, Εφαρμογές*. Αθήνα: Εκδόσεις Rosili.
- Τηλικίδου, Ε. (2002). *Η Στρατηγική του Μάρκετινγκ. Σημειώσεις*, Εκδόσεις Τ.Ε.Ι.Θ.
- Τσιαμπαζή, Α. (2020). *Η σχέση της συγχωρητικότητας και της πνευματικότητας με την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Τσιώλης, Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα*, (σς. 45, 380). Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.
- Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας, Κυπριακή Δημοκρατία (2014). Ευρωπαϊκό Έτος Ενεργούς Γήρανσης και αλληλεγγύης μεταξύ γενεών. Ανακτήθηκε από:
http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/sws/sws.nsf/dmleuropeany_gr/dmleuropeany_gr?OpenDocument
- Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π., & Μανωλέσου, Α. (2015). *Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανακτήθηκε από <http://hdl.handle.net/11419/5075>

Παραρτήματα

Παράρτημα Α: Αίτηση για έγκριση ερευνητικού σχεδίου



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ

Οδός Ισοκράτους 1-7, 1016, Λευκωσία, Κύπρος
1-7, Isocratus Street, 1016, Nicosia, Cyprus
Ηλεκτρονική διεύθυνση: admissions@theo.ac.cy
e-mail address: admissions@theo.ac.cy
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τελεφωνοδιάγραμμα: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>
Τε: +357 22443055
Φαξ: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Υποβολή Αίτησης για Έγκριση Ερευνητικού Σχεδίου Διπλωματικής Εργασίας

Στοιχεία Φοιτήτριας	
Όνοματεπώνυμο	Σκορδή Χριστίνα
Διεύθυνση Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου	c.skordi@theo.ac.cy

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας
Οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των γυναικών στην ύστερη ενήλικη ζωή: Πλάνο μάρκετινγκ για απασχόληση και κάλυψη των αναγκών τους σε ένα ΜΚΟ

Όνόματα και Ηλεκτρονική Διεύθυνση Επιβλεπόντων Καθηγητών (σε σειρά προτεραιότητας).
1. Όλγα Σολομώντος Κουντούρη - o.solomontos-kountouri@theo.ac.cy 2. Μύρια Κκάλη - myriakkali@gmail.com 3. Ηλίας Μπεζεβέγκης - ebesev@psych.uoa.gr 4. Ιουλία Τελεβάντου - i.televantou@theo.ac.cy

Περίληψη της πρότασης σε μια σελίδα (να περιλαμβάνει τουλάχιστον τον σκοπό, την αιτιολόγηση, τους αντικειμενικούς στόχους και τη μεθοδολογία της προτεινόμενης έρευνας, μέχρι 250 λέξεις).
Η τρίτη ηλικία έχει σημαντικό ρόλο να διαδραματίσει προς όφελος της κοινωνίας, φτάνει να της δοθεί η δυνατότητα και τα απαραίτητα εχέγγυα. Μια από τις προοπτικές για κοινωνική προσφορά μετά τη συνταξιοδότηση είναι η ενασχόληση των ανθρώπων με τα κοινά. Έρευνες επιβεβαιώνουν πως η συμμετοχή στα κοινά, σε όλες τις ηλικίες, και ειδικά στην τρίτη ηλικία, είναι συνυφασμένη με την καλή υγεία, καθώς μειώνει τη μοναξιά, την κατάθλιψη και δημιουργεί ευκαιρίες για ανάληψη δράσης. Σκοπός της έρευνας είναι να προσφέρει ένα πλάνο μάρκετινγκ (marketing plan), σε συγκεκριμένο Φιλανθρωπικό Οργανισμό (Ιδαλιάδες), με μέλη εθελόντριες γυναίκες που έχουν συνταξιοδοτηθεί, έτσι ώστε να γίνει λειτουργικός, να αναβαθμιστεί (έχει ήδη γίνει αίτηση για μετατροπή του σε ΜΚΟ) και ταυτόχρονα να προσφέρει ευκαιρίες στις

1/8

Ε.Η.Δ.Ε.04 Έντυπο Αίτησης για Ιδρυματική Έγκριση Έρευνας στα Πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας_ΘΣΕΚ



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7,
1016, Λευκωσία, Κύπρος

Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy

Τηλέφωνο: +357 22443055

Τηλεομοιότητα: +357 22443050

Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus

e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy

Tel: +357 22443055

Fax: +357 22443050

Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

γυναίκες μέλη του, να καλύψουν τις βασικές ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες. Οι ανάγκες αυτές θα εντοπιστούν μέσα από ποιοτική έρευνα και συλλογή δεδομένων από εννέα εθελόντριες του Σωματίου Ιδαλιάδες. Η θεματική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας θα καταδείξει τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των γυναικών αυτών και θα οδηγήσει στη δημιουργία του πλάνου μάρκετινγκ.

Το πλάνο μάρκετινγκ, το οποίο θα βασισθεί πάνω στη λειτουργία και δράση του Φιλανθρωπικού Σωματίου Ιδαλιάδες στην Κύπρο, θα μπορεί να αξιοποιηθεί και από άλλους οργανισμούς με ανάλογη σύσταση και σκοπό.

Αρχικά λοιπόν θα μελετήσουμε το προφίλ της Κύπριας γυναίκας άνω των 60-65 ετών. Θα καταγράψουμε το πώς αυτές βλέπουν τον εαυτό τους στα γηρατειά και τα σημαντικότερα προβλήματα/ανάγκες τους. Για τον σκοπό αυτό, θα συλλέξουμε ποιοτικά δεδομένα μέσω ημι-δομημένης συνέντευξης από εννέα Κύπριες γυναίκες της ηλικιακής ομάδας που μας ενδιαφέρει, και οι οποίες δραστηριοποιούνται έντονα στο Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες. Με ανάλυση ποιοτικών δεδομένων και αρχές της Θεματικής Ανάλυσης θα δημιουργήσουμε τις κατηγορίες-θέματα με γνώμονα και τα ερευνητικά μας ερωτήματα.

Την ανάλυση των συγκεκριμένων δεδομένων θα την χρησιμοποιήσουμε και για την έρευνα αγοράς (marketing research), έτσι ώστε να κατανοήσουμε πλήρως το κοινό στο οποίο αποτείνεται το συγκεκριμένο ΜΚΟ.

Να περιγράψετε τη χρησιμότητα και την αναγκαιότητα της έρευνας (μέχρι 200 λέξεις).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) το θέμα των ηλικιωμένων αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστεί αφού στις αναπτυσσόμενες και στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες, ο αριθμός των ηλικιωμένων ατόμων αυξάνεται συνεχώς λόγω της επιμήκυνσης της διάρκειας ζωής και της μείωσης του αριθμού των γεννήσεων.

Η μελέτη αυτή είναι καινοτόμα και πρωτότυπη γιατί συνδυάζει ψυχολογική έρευνα, στην προκειμένη περίπτωση τη διεύρυνση των αναγκών γυναικών τρίτης ηλικίας στην Κύπρο και πρόταση απασχόλησης των γυναικών αυτών.

Στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο χρειάζεται να γίνουν περαιτέρω μελέτες για τη διερεύνηση των προβλημάτων, των αναγκών και των δυνατοτήτων ατόμων αυτής της ηλικίας. Αυτή η διερεύνηση θα συνεισφέρει στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς είναι ένα θέμα που χρειάζεται ακόμα διερεύνηση και επίσης θα αναδείξει και θέματα του συγκεκριμένου της Κύπρου.

Ειδικά στο Μη Κερδοσκοπικό τομέα στην Κύπρο, δεν υπάρχει κανένας οργανισμός που να εστιάζει στην μετά την συνταξιοδότηση ηλικία. Η προσπάθεια δημιουργίας ενός τέτοιου Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού που θα μπορέσει να στηρίξει γυναίκες εθελόντριες τρίτης ηλικίας μέσα από διάφορες δράσεις και που οι ίδιες θα

2/8

Ε.Η.Δ.Ε.04 Έντυπο Αίτησης για Ιδρυματική Έγκριση Έρευνας στα Πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας_ΘΣΕΚ



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7,
1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοίωση: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

προσφέρουν μέσα από δημιουργικές πτυχές φιλανθρωπικό έργο, επιχειρείται για πρώτη φορά στην Κύπρο.

Να περιγράψετε τον σκοπό της έρευνάς σας και να καταγράψετε με αριθμηση τα ερευνητικά σας ερωτήματα. Κάτω από κάθε ερώτημα, να γράψετε την αντίστοιχη ερευνητική σας υπόθεση, αν υπάρχει.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η παρουσίαση μιας πρότασης δημιουργίας ενός Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού (ΜΚΟ) φιλανθρωπικού χαρακτήρα, που θα προσαρμοστεί στα αποτελέσματα της διερεύνησης των ψυχοκοινωνικών αναγκών των γυναικών που διανύουν την περίοδο της ύστερης ενήλικης ζωής τους (62-65 ετών και άνω). Το πλάνο μάρκετινγκ που θα αναπτυχθεί για το συγκεκριμένο ΜΚΟ θα μπορεί να αξιοποιηθεί και από άλλους οργανισμούς.

Τα βασικά ερωτήματα, όσον αφορά το σκέλος της διερεύνησης των αναγκών των γυναικών της τρίτης ηλικίας είναι:

- Ποιο είναι το ψυχοκοινωνικό προφίλ των Κυπρίων γυναικών άνω των 60 – 65 ετών σε μια ημιαστική περιοχή;
- Πώς οι ίδιες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους στην αναπτυξιακή περίοδο της τρίτης ηλικίας;
- Ποιες είναι οι σημαντικότερες ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες;

Τα ερωτήματα αυτά θα απαντηθούν μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων.

Τα βασικά ερωτήματα όσον αφορά στη δημιουργία ενός Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού είναι τα εξής:

- Ποια είναι η ευρύτερη προσφορά ενός ΜΚΟ στην κοινωνία και ειδικότερα σε γυναίκες τρίτης ηλικίας;
- Πώς μπορεί ένας ΜΚΟ να αξιοποιήσει τις αρχές και τα εργαλεία του στρατηγικού μάρκετινγκ για καλύτερη οργάνωση και προώθηση των ενεργειών του;
- Πώς διαμορφώνεται ένα πλάνο μάρκετινγκ για χρήση από ένα ΜΚΟ;
- Ποιες οι ενέργειες/δράσεις θα υλοποιηθούν με βάση τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας που θα πραγματοποιηθεί;

Με βάση τα δεδομένα που θα συλλεχθούν από τα ερωτήματα αυτά (ανάλυση πρωτογενών δεδομένων της έρευνας μελών του Φιλανθρωπικού Σωματίου Ιδαλιάδες) και τη βοήθεια της βιβλιογραφικής επισκόπησης θα ετοιμαστεί το marketing plan.

Να δώσετε λεπτομέρειες ως προς το δείγμα και τον τρόπο που θα γίνει η δειγματοληψία (περιγραφή δείγματος, μέγεθος δείγματος, κριτήρια συμπερίληψης στην έρευνα, μέθοδος δειγματοληψίας, μέχρι 200 λέξεις).

Το δείγμα για την ποιοτική έρευνα θα αποτελείται από 9 (εννέα) γυναίκες ηλικίας 62 έως 78 ετών, οι οποίες είναι ενεργά μέλη του Φιλανθρωπικού Οργανισμού Ιδαλιάδες από το έτος της ίδρυσής του, το 2013.

3/8

Ε.Η.Δ.Ε.04 Έντυπο Αίτησης για Ιδρυματική Έγκριση Έρευνας στα Πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας_ΘΣΕΚ



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7,
1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοιότυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Οι συγκεκριμένες γυναίκες επιλέχθηκαν με σκόπιμη δειγματοληψία, γιατί είναι τα ενεργά μέλη του Σωματείου και με σημαντική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στις δράσεις του και γνωρίζουν πολύ καλά τον τρόπο λειτουργίας/οργάνωσής του, όπως επίσης και τις ανάγκες του.

Οι απαντήσεις τους, ως εκ τούτου, θα έχουν ουσιαστικότερη σημασία σε μια έρευνα που επιχειρεί όχι μόνο να σκιαγραφήσει το προφίλ των γυναικών αυτής της ηλικίας, αλλά και τη δημιουργία ενός ΜΚΟ που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.

Να περιγράψετε τη διαδικασία συλλογής δεδομένων (π.χ. πώς θα προσεγγισθούν οι συμμετέχοντες, χρονική διάρκεια έρευνας, χορήγηση οδηγιών και συλλογή δεδομένων κ.τ.λ., μέχρι 200 λέξεις).

Η ερευνήτρια, θα προσεγγίσει την πρόεδρο του Σωματείου Ιδαλιάδες, ώστε να ειδοποιηθούν τα μέλη του Σωματείου για τη διεξαγωγή της έρευνας. Η συλλογή των δεδομένων θα γίνει αν είναι δυνατόν με ατομικές συνεντεύξεις, στο κτίριο όπου συνήθως τα μέλη του Σωματείου συναντώνται για τις εβδομαδιαίες τους συναντήσεις. Αν η εφαρμογή των μέτρων για περιορισμό της πανδημίας αποτρέψει αυτό το ενδεχόμενο, οι συνεντεύξεις θα πραγματοποιηθούν τηλεφωνικά. Ο στόχος μας είναι να πραγματοποιήσουμε εννέα συνεντεύξεις, χρονικής διάρκειας 30 – 60 λεπτών.

Εφόσον πάρουμε τη γραπτή συναίνεση των συμμετεχόντων, θα καταγράψουμε τις απαντήσεις τους και θα τις απομαγνητοφωνήσουμε ώστε να γίνει δυνατή η ανάλυση. Στην περίπτωση των τηλεφωνικών συνεντεύξεων, η ερευνήτρια θα ηχογραφήσει τις συνεντεύξεις.

Οι συνεντεύξεις θα πραγματοποιηθούν κατά την περίοδο Οκτωβρίου – Νοεμβρίου 2020. Τα δεδομένα που θα καταγραφούν από τις συνεντεύξεις, θα φυλαχθούν σε ασφαλή τόπο και θα διαγραφούν μετά το πέρας της διπλωματικής εργασίας, περί τους 6 μήνες μετά την πραγματοποίησή τους.

Ονομάστε και περιγράψτε σύντομα τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσετε στην έρευνα (π.χ. για τα ερωτηματολόγια, η περιγραφή να περιέχει το όνομα του ερωτηματολογίου, τους δημιουργούς, τον αριθμό ερωτήσεων, την κλίμακα απάντησης και τον τρόπο υπολογισμού των σκορ, μέχρι 250 λέξεις).

Για τη συλλογή των δεδομένων μας θα συλλεχθούν ποιοτικά δεδομένα με τη βοήθεια ημιδομημένων συνεντεύξεων. Στο πρωτόκολλό μας διακρίνονται τέσσερις διαφορετικές θεματικές ενότητες:

A. Προσωπικές Ανάγκες (προσδιορισμός ταυτότητας)

1. Πώς αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου; Ως σύζυγο, μητέρα, γιαγιά, φίλη;
2. Είμαι ευχαριστημένη με αυτή την εικόνα;

B. Προσωπική Ευεξία

1. Πώς αντιλαμβάνεσαι σε αυτή την ηλικία την ευεξία;



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7, 1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοιότυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

2. Ασχολείστε καθόλου με άθληση, καλή διατροφή, ταξίδια; Σας απασχολεί η περιποίησή σας, να είστε παρουσιάσιμη; [φόβος για ασθένειες]

3. Τι άλλο νιώθετε ότι θα θέλατε να κάνετε;

Γ. Ελεύθερος Χρόνος

1. Υπάρχει καθόλου ελεύθερος χρόνος;

2. Πώς τον αξιοποιείτε; [Χόμπυ, Απασχόληση σε άλλους κοινωφελείς οργανισμούς]

3. Πώς θα θέλατε να τον αξιοποιήσετε; [π.χ. θα θέλατε να έχετε επιμόρφωση σε προηγμένες τεχνολογίες;]

Δ. Προσφορά

1. Πώς αντιλαμβάνεστε την προσφορά;

2. Τι άλλο θα θέλατε να προσφέρετε; Με ποιον άλλο τρόπο θα θέλατε να προσφέρετε; (π.χ. τσάντες, κεντήματα)

[3. Να διερευνήσουμε συγκεκριμένα κοινωνικά ζητήματα που απασχολούν τις [ιδιες.]

[4. Να δούμε αν προτιμούν δραστηριότητες που προωθούν τη φροντίδα του εαυτού ή την προσφορά σε άλλους; Π.χ. στην οικογένεια, εγγόνια]

5 Για ποιο λόγο επιλέγουν να εμπλακούν στον εθελοντισμό / προσφορά. Τι οφέλη περιμένουν από αυτό; (για τους άλλους ή/και τον εαυτό τους)

Ε. Κλείσιμο της κάθε συμμετέχουσας

Έχετε κάτι άλλο να πείτε;

[Τι είδους θέματα θα θέλατε να συζητούνται σε διαλέξεις του ΜΚΟ που θα δημιουργήσουμε; Γνωρίζετε άλλα άτομα που θα μπορούσαν και θα ενδιαφέρονταν να εμπλακούν στις δραστηριότητες του οργανισμού;]

Να δοθούν απαντήσεις για όσα από τα παρακάτω θέματα εμπεριέχει η έρευνά σας. Οτιδήποτε δεν αφορά την έρευνά σας να συμπληρώνετε το ΔΙ (Δεν Ισχύει).

Θέμα	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΙ
Συμμετοχή ενηλίκων			
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για την ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με: τον σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες συλλογής δεδομένων, το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων και τον απαιτούμενο χρόνο για τη συλλογή των δεδομένων;	ΝΑΙ		
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με την εθελοντική συμμετοχή τους στην έρευνα;	ΝΑΙ		
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με το δικαίωμα απόσυρσης από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν;	ΝΑΙ		



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7,
1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοιότυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Προτίθεστε να εξασφαλίσετε τη συγκατάθεσή τους για την καταγραφή των δεδομένων (π.χ. μαγνητοφώνηση, βιντεοσκόπηση) πριν τη διεξαγωγή της έρευνας;	ΝΑΙ		
Συμμετοχή ανηλίκων ή ατόμων με ειδικές ανάγκες που δεν μπορούν να δώσουν από μόνα τους συγκατάθεση			
Προτίθεστε να εξασφαλίσετε γραπτή συγκατάθεση από τους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών για τη συμμετοχή τους στην παρούσα έρευνα;			x
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων για τον σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες συλλογής δεδομένων, το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων και τον απαιτούμενο χρόνο για τη συλλογή των δεδομένων;			x
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων ότι η συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα είναι εθελοντική;			x
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων σχετικά με το δικαίωμα απόσυρσης του παιδιού τους από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν χωρίς οποιοσδήποτε συνέπειες για το παιδί;			x
Προτίθεστε να εξασφαλίσετε γραπτή συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων για την καταγραφή των δεδομένων (π.χ. μαγνητοφώνηση, βιντεοσκόπηση), πριν τη διεξαγωγή της έρευνας;			x
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των ίδιων των παιδιών για τον σκοπό και το περιεχόμενο της έρευνας;			x
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των παιδιών ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι εθελοντική και μπορούν να αποσυρθούν οποιαδήποτε στιγμή χωρίς συνέπειες;			x
Πρόσβαση στις σχολικές μονάδες			x
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για ενημέρωση της διεύθυνσης του σχολείου για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας;			x
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για ενημέρωση του εκπαιδευτικού προσωπικού του σχολείου για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας;			x
Πιθανή έκθεση συμμετεχόντων σε σωματικό ή ψυχολογικό κίνδυνο			
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα έτσι ώστε η μεταχείριση των συμμετεχόντων της έρευνας να γίνεται με τον ελάχιστο δυνατό κίνδυνο, ώστε να μην κινδυνεύσει η σωματική τους ακεραιότητα ή η ψυχική τους υγεία;	ΝΑΙ		
Η έρευνα προβαίνει σε έκθεση των συμμετεχόντων σε κατάλληλα για την ηλικία τους ερεθίσματα (π.χ. το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων είναι κατάλληλο);	ΝΑΙ		
Η έρευνα προβαίνει σε έκθεση των συμμετεχόντων σε κατάλληλα για την ιδιότητά τους (π.χ. γονείς, εκπαιδευτικούς) ερεθίσματα;	ΝΑΙ		

6/8

Ε.Η.Δ.Ε.04 Έντυπο Αίτησης για Ιδρυματική Έγκριση Έρευνας στα Πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας_ΘΣΕΚ



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7, 1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοιότυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>

1-7, Isocratous Street, 1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Προστασία ανωνυμίας και δεδομένων			
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία της ανωνυμίας των συμμετεχόντων;	NAI		
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για την ασφαλή φύλαξη των δεδομένων που θα συλλεχθούν στα πλαίσια της παρούσας έρευνας;	NAI		
Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα έτσι ώστε τα δεδομένα που θα συλλεγούν να μη χρησιμοποιηθούν για οποιοδήποτε άλλο σκοπό;	NAI		
Ενημέρωση συμμετεχόντων			
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τον σκοπό της έρευνας;	NAI		
Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας;	NAI		

Να περιγραφούν οι διευθετήσεις που έχουν γίνει με Οργανισμούς, Ιδρύματα, Σώματα, Εργαστήρια στα οποία θα διεξαχθεί η έρευνα (π.χ. Διευθυντής/Υπεύθυνος οργανισμού κ.τ.λ.).

Η διευθέτηση έγινε με το Φιλανθρωπικό Σωματείο Ιδαλιάδες και ζητήθηκε από τα ιδρυτικά μέλη του να συμμετέχουν στην έρευνα, μετά από συνεννόηση με την Πρόεδρό τους.
Το Φιλανθρωπικό αυτό Σωματείο έχει μέλη του γυναίκες οι οποίες προσφέρουν χειροποίητα είδη προς πώληση (παραδοσιακά και σύγχρονα), σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις που διοργανώνουν.
Τα ραντεβού για τις συνεντεύξεις δόθηκαν στο Σωματείο, ενώ για τρεις από αυτές τηλεφωνικά λόγω προστασίας της υγείας τους από την πανδημία.

Λίστα απαραίτητων εγγράφων για υποβολή αίτησης	Σημειώστε με Χ ή ✓
Αντίγραφο της πρότασης έρευνας όπως έχει κατατεθεί από τον φοιτητή στα πλαίσια του μεταπτυχιακού «Εφαρμογές της Ψυχολογίας και της Συμβουλευτικής στην Κοινότητα».	X
Επισύναψη ερευνητικών εργαλείων (π.χ. ερωτηματολόγια) που θα χρησιμοποιηθούν (σε περίπτωση που τα ερευνητικά εργαλεία προέρχονται από μετάφραση υφιστάμενων εργαλείων να κατατίθενται και το πρωτότυπο και η σχετική αναφορά/πηγές). Σε περίπτωση που τα εργαλεία είναι σταθμισμένα ή τίθενται θέματα πνευματικής ιδιοκτησίας που απαγορεύουν την κοινοποίηση, να υποβάλλεται πλήρης βιβλιογραφική αναφορά και περιγραφή τους ή και γραπτή συγκατάθεση από τον δημιουργό για άδεια προς τον ερευνητή για χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου.	X



**ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ**

Οδός Ισοκράτους 1-7,
1016, Λευκωσία, Κύπρος
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεμοιότυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: http://theo.ac.cy/

1-7, Isocratous Street,
1016, Nicosia, Cyprus
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy,
info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: http://theo.ac.cy/

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Επισύναψη των εντύπων πληροφόρησης για στρατολόγηση των συμμετεχόντων (π.χ. κείμενο πρόσκλησης για συμμετοχή στην έρευνα).	X
Αντίγραφο των εντύπων συγκατάθεσης.	X

Η Φοιτήτρια υπογράφει και δεσμεύεται ότι δεν θα γίνουν οποιεσδήποτε αλλαγές στο μεθοδολογικό σχεδιασμό της έρευνας, όπως αυτές παρουσιάζονται στην παρούσα αίτηση. Σε περίπτωση που υπάρξουν αλλαγές, θα πρέπει να ενημερώσει άμεσα τον Κύριο Επιβλέποντά του και την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας της Θ.Σ.Ε.Κ., η οποία θα αποφασίσει κατά πόσον η έγκριση που δόθηκε εξακολουθεί να ισχύει ή θα πρέπει να ανακληθεί.

Όνομα: Χριστίνα Επίθετο: Σκορδή

Ημερομηνία:12.11.2020..... Υπογραφή:

Ο(Η) Κύριος Επιβλέπωντας/-ουσα επιβεβαιώνει ότι έχει διαβάσει αναλυτικά και εγκρίνει την παρούσα αίτηση.

Όνομα: Όλγα Επίθετο: Σοφομάντζος-Κουνζούρη

Ημερομηνία:12.11.2020..... Υπογραφή:

ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΙΤΗΣΗΣ: Εγκρίνεται / Απορρίπτεται

Εκ μέρους της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας της Θ.Σ.Ε.Κ.

Όνομα: Κίτσος Επίθετο: Τσαχαρής

Ημερομηνία:12.11.2020..... Υπογραφή:

8/8

Ε.Η.Δ.Ε.04 Έντυπο Αίτησης για Ιδρυματική Έγκριση Έρευνας στα Πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας _ΘΣΕΚ

Παράρτημα Β΄: Ερωτηματολόγιο έρευνας

A. Προσωπικές Ανάγκες (προσδιορισμός ταυτότητας)

1. Πώς αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου; Ως σύζυγο, μητέρα, γιαγιά, φίλη;
2. Είμαι ευχαριστημένη με αυτή την εικόνα;

B. Προσωπική Ευεξία

1. Πώς αντιλαμβάνεσαι σε αυτή την ηλικία την ευεξία;
2. Ασχολείστε καθόλου με άθληση, καλή διατροφή, ταξίδια; Σας απασχολεί η περιποίησή σας, να είστε παρουσιάσιμη; Φοβάστε τις ασθένειες;
3. Τι άλλο νιώθετε ότι θα θέλατε να κάνετε;

Γ. Ελεύθερος Χρόνος

1. Υπάρχει καθόλου ελεύθερος χρόνος;
2. Πώς τον αξιοποιείτε; Χόμπυ, Απασχόληση σε άλλους κοινωφελείς οργανισμούς
3. Πώς θα θέλατε να τον αξιοποιήσετε; π.χ. θα θέλατε να έχετε επιμόρφωση σε προηγμένες τεχνολογίες;

Δ. Προσφορά

1. Πώς αντιλαμβάνεστε την προσφορά;
2. Τι άλλο θα θέλατε να προσφέρετε; Με ποιον άλλο τρόπο θα θέλατε να προσφέρετε; (π.χ. τσάντες, κεντήματα)
3. Να διερευνήσουμε συγκεκριμένα κοινωνικά ζητήματα που απασχολούν τις ίδιες.
4. Να δούμε αν προτιμούν δραστηριότητες που προωθούν τη φροντίδα του εαυτού ή την προσφορά σε άλλους; Π.χ. στην οικογένεια, εγγόνια
5. Για ποιο λόγο επιλέγουν να εμπλακούν στον εθελοντισμό / προσφορά. Τι οφέλη περιμένουν από αυτό; (για τους άλλους ή/και τον εαυτό τους)

E. Κλείσιμο της κάθε συμμετέχουσας

1. Έχετε κάτι άλλο να πείτε;
2. Τι είδους θέματα θα θέλατε να συζητούνται σε διαλέξεις του ΜΚΟ που θα δημιουργήσουμε;
3. Γνωρίζετε άλλα άτομα που θα μπορούσαν και θα ενδιαφέρονταν να εμπλακούν στις δραστηριότητες του οργανισμού;
4. Εσείς πόσες φορές θα πηγαίνατε τη βδομάδα στις Ιδαλιάδες;

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων ακολουθήθηκαν οι αρχές της θεματικής ανάλυσης των Braun and Clarke (2006) .

Ως αποτέλεσμα διαμορφώθηκαν οι εξής, τέσσερις, θεματικές ενότητες:

Α.Γυναίκες στην ύστερη ενήλικη ζωή: αντίληψη εαυτού και ρόλων Β. Παράγοντες και εξασφάλιση του ευ ζειν. Γ. Δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση. Δ. Κοινωνία, φιλανθρωπία και εθελοντισμός.

Παράρτημα Γ': Έντυπο Συγκατάθεσης



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ

Οδός Ισοκράτους 1-7, 1016, Λευκωσία, Κύπρος
1-7, Isocratous Street, 1016, Nicosia, Cyprus
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
admissions@theo.ac.cy, info@theo.ac.cy
Τηλέφωνο: +357 22443055
Τηλεομοίτυπο: +357 22443050
Ιστοχώρος: <http://theo.ac.cy/>
e-mail address:
admissions@theo.ac.cy, info@theo.ac.cy
Tel: +357 22443055
Fax: +357 22443050
Website: <http://theo.ac.cy/>

Το πρώτο και το μόνο αξιολογημένο-πιστοποιημένο προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Θεολογίας που προσφέρεται στην Κύπρο.

Αγαπητοί Συμμετέχοντες,

Έχετε επιλεγθεί για να λάβετε μέρος στην έρευνα με θέμα «Οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των γυναικών στην ύστερη ενήλικη ζωή και οι στρατηγικές δημιουργίας ενός φιλανθρωπικού Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού για απασχόλησή τους».

Σκοπός της έρευνας που διεξάγουμε είναι η παρουσίαση μιας πρότασης για τη δημιουργία ενός Μη Κερδοσκοπικού Οργανισμού (ΜΚΟ) φιλανθρωπικού χαρακτήρα, βασισμένη στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των γυναικών που διανύουν την περίοδο της ύστερης ενήλικης ζωής τους. Η έρευνα διεξάγεται υπό την εποπτεία του/της Δρα Όλγας Σολομώντος Κουντούρη, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Αναπτυξιακής Ψυχολογίας Υπεύθυνης του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα, της Θεολογικής Σχολής Εκκλησίας Κύπρου. Σχετική έγκριση έχει ήδη χορηγηθεί από Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας της Θεολογικής Σχολής Εκκλησία Κύπρου, ή Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου ή Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης.

Παίρνοντας μέρος στην έρευνα, θα χρειαστεί να απαντήσετε σε ένα ερωτηματολόγιο 16 ερωτήσεων, σε μορφή συνέντευξης. Η διάρκεια της έρευνας δεν θα υπερβαίνει τα 45 λεπτά και θα διεξαχθεί ύστερα από συνεννόηση με την Πρόεδρο του Σωματίου σας, σε ώρα που δεν είναι ανοικτό, έτσι ώστε να μην διαταραχθεί η ομαλή λειτουργία του Σωματίου.

Στην περίπτωση που έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε διευκρινήσεις σχετικά με την έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια Χριστίνα Σκορδή στην ηλεκτρονική διεύθυνση c.skordi@theo.ac.cy ή στο τηλέφωνο 99664567.

Οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν θα είναι ανώνυμες και οι απαντήσεις που θα δοθούν θα είναι εμπιστευτικές. Η ανάλυση θα γίνει στο σύνολο των απαντήσεων αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Η συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή δεν ενέχει οποιονδήποτε κίνδυνο. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική αλλά και σημαντική για αυτή την έρευνα, η οποία πραγματοποιείται γιατί στην Κύπρο και γενικά στον Ελληνικό χώρο δεν υπάρχουν πολλές μελέτες για τη διερεύνηση των προβλημάτων, των αναγκών και των δυνατοτήτων ατόμων αυτής της ηλικίας. Το μέρος που αφορά τη διερεύνηση προβλημάτων, αναγκών και δυνατοτήτων των γυναικών της τρίτης ηλικίας θα είναι πολύ χρήσιμο στη διεθνή βιβλιογραφία. Έχετε το δικαίωμα να αποσυρθείτε από την έρευνα σε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς οποιεσδήποτε συνέπειες.

Στην περίπτωση που έχετε κάποιο παράπονο για οαδήποτε αφορά την έρευνα μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Συντονιστή Έρευνας της Θ.Σ.Ε.Κ. Δρ. Κωνσταντίνο Τσαγκαρίδη στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση: k.tsagkaridis@theo.ac.cy.

Παρακαλούμε να επιστρέψετε αυτή την επιστολή στην Χριστίνα Σκορδή το αργότερο μέχρι τις 2/11/2020.

Με την παρούσα συγκατάθεση επαβεβαιώνω ότι έχω ενημερωθεί πλήρως για την έρευνα και παρέχω τη συγκατάθεση τόσο για τη συμμετοχή μου όσο και για τη χρήση των δεδομένων που θα προκύψουν για τους σκοπούς αυτής της έρευνας.

Στοιχεία Συμμετέχοντα:

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

(Έντυπο Ε.Η.Δ.Ε. 03Α)