



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΟΛΕΩΝ & ΚΤΙΡΙΩΝ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΓΡΕΒΕΝΩΝ**

Ευαγγελόπουλος Χρήστος Γεώργιος.
ΔΑΣΟΛΟΓΟΣ - ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
κος ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ ΓΑΡΥΦΑΛΛΟΣ

ΠΑΤΡΑ, ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

© Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2026

Η παρούσα Εργασία καθώς και τα αποτελέσματα αυτής, αποτελούν συνιδιοκτησία του ΕΑΠ και του φοιτητή, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης, αναπαραγωγής και αναδιανομής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και το συγγραφέα της Εργασίας καθώς και το όνομα του ΕΑΠ όπου εκπονήθηκε.

**Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΓΡΕΒΕΝΩΝ**

Ευαγγελόπουλος Χρήστος Γεώργιος.

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Γαρύφαλλος Αραμπατζής

«Ιδιότητα & Ίδρυμα Υπαγωγής»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Χατζηδημητρίου Αγγελική

«Ιδιότητα & Ίδρυμα Υπαγωγής»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Γαρύφαλλο Αραμπατζή, για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τις πολύτιμες υποδείξεις του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας, καθώς και της κ. Χατζηδημητρίου Αγγελικής.

Ευχαριστώ επίσης όλους όσοι συνέβαλαν στη διεξαγωγή της έρευνας, αφιερώνοντας χρόνο για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για τους χώρους αστικού πρασίνου της πόλης Γρεβενών.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την οικογένειά μου και τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μου, για την υπομονή, την κατανόηση και την ηθική τους συμπαράσταση σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Χρήστος Γ. Ευαγγελόπουλος

Contents

Περίληψη	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1 Εισαγωγή.....	11
1.2 Σκοπός της έρευνας.....	12
1.3 Στόχοι της έρευνας.....	13
1.4 Ερευνητικά ερωτήματα.....	14
1.5 Δομή της εργασίας	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	15
2.1 Εισαγωγή.....	15
2.2 Η έννοια του αστικού πρασίνου.....	15
2.3 Ο ρόλος του αστικού πρασίνου στο αστικό περιβάλλον	16
2.3.1 Περιβαλλοντικά οφέλη του αστικού πρασίνου.....	16
2.3.2 Οικονομικά οφέλη του αστικού πρασίνου	17
2.4 Αστικό πράσινο και ποιότητα ζωής	18
2.5 Ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του αστικού πρασίνου	19
2.6 Προηγούμενες έρευνες.....	19
2.7 Αστικό πράσινο και δημόσια υγεία	19
2.8 Αστικό πράσινο και κλιματική αλλαγή	21
2.9 Προσβασιμότητα και ισότητα πρόσβασης στους χώρους πρασίνου	22
2.10 Βιώσιμη αστική ανάπτυξη και πράσινες πόλεις.....	24
2.11 Συμπερασματικές παρατηρήσεις.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	26
3.1 Εισαγωγή.....	26
3.2 Ερευνητικός σχεδιασμός	27
3.3 Περιοχή μελέτης.....	27
3.4 Δείγμα της έρευνας.....	39
3.5 Ερευνητικό εργαλείο	40
3.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	41

3.7 Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων	42
3.8 Αξιοπιστία και εγκυρότητα της έρευνας.....	43
3.9 Ηθικά ζητήματα της έρευνας.....	44
3.10 Συμπερασματικές παρατηρήσεις	45
4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος	45
Γράφημα 4.1: Κατανομή δείγματος ως προς το φύλο	46
4.1.2 Ηλικιακή κατηγορία	47
Γράφημα 4.2: Κατανομή δείγματος ως προς την ηλικιακή κατηγορία	47
4.1.3 Επίπεδο εκπαίδευσης.....	48
Γράφημα 4.3: Κατανομή δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης	48
4.1.4 Περιοχή κατοικίας.....	49
Γράφημα 4.4: Κατανομή δείγματος ως προς την περιοχή κατοικίας	49
4.1.5 Χρόνια κατοικίας στα Γρεβενά	50
Γράφημα 4.5: Κατανομή δείγματος ως προς τα έτη κατοικίας στα Γρεβενά.....	50
4.1.6 Μέσος τρόπος μετακίνησης στο κέντρο	51
Γράφημα 4.6: Κατανομή δείγματος ως προς τον μέσο τρόπο μετακίνησης στο κέντρο.....	51
4.2 Χρήση χώρων αστικού πρασίνου	52
4.2.1 Συχνότητα επίσκεψης σε χώρους πρασίνου.	53
Γράφημα 4.7: Συχνότητα επίσκεψης σε χώρους πρασίνου στα Γρεβενά.....	53
4.2.2 Συνηθέστερος χώρος πρασίνου που επισκέπτονται οι κάτοικοι.....	54
Γράφημα 4.8: Συνηθέστερος χώρος πρασίνου που επισκέπτονται οι κάτοικοι.....	54
4.2.3 Κύριοι λόγοι επίσκεψης σε χώρους πρασίνου	55
Γράφημα 4.9: Κύριοι λόγοι επίσκεψης σε χώρους πρασίνου.	55
4.2.4 Μέση διάρκεια παραμονής σε χώρους πρασίνου	56
Γράφημα 4.10: Μέση διάρκεια παραμονής σε χώρους πρασίνου	56
4.3 Ποιότητα και προσβασιμότητα χώρων αστικού πρασίνου.....	57
4.3.1 Αντιλαμβανόμενη ευκολία πρόσβασης στους χώρους πρασίνου	57
Γράφημα 4.11: Αξιολόγηση της ευκολίας πρόσβασης στους χώρους πρασίνου	57
4.3.2 Αξιολόγηση συντήρησης και καθαριότητας.....	58

Γράφημα 4.12: Αξιολόγηση συντήρησης και καθαριότητας των χώρων πρασίνου	58
4.3.3 Αντιλαμβανόμενο επίπεδο ασφάλειας στους χώρους πρασίνου	59
Γράφημα 4.13: Αξιολόγηση του επιπέδου ασφάλειας στους χώρους πρασίνου	60
4.3.4 Ικανοποίηση από τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου	61
Γράφημα 4.14: Αξιολόγηση ικανοποίησης από τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου ..	61
4.3.5 Αισθητική αξιολόγηση του αστικού πρασίνου	62
Γράφημα 4.15: Αισθητική αξιολόγηση του αστικού πρασίνου της πόλης	62
4.4 Συμβολή του αστικού πρασίνου στην ευεξία και την ποιότητα ζωής	63
4.4.1 Συμβολή των χώρων πρασίνου στη μείωση του άγχους	63
Γράφημα 4.16: Οι χώροι πρασίνου βοηθούν στη μείωση του άγχους	63
4.4.2 Συμβολή των χώρων πρασίνου στη σωματική δραστηριότητα	64
Γράφημα 4.17: Οι χώροι πρασίνου βελτιώνουν τη σωματική δραστηριότητα	64
4.4.3 Συμβολή των χώρων πρασίνου στην ψυχική ευεξία	65
Γράφημα 4.18: Οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία	65
4.4.4 Συμβολή του αστικού πρασίνου στη συνολική ποιότητα ζωής	66
Γράφημα 4.19: Το αστικό πράσινο βελτιώνει την ποιότητα ζωής στην πόλη	66
4.4.5 Συμβολή των χώρων πρασίνου στην κοινωνική αλληλεπίδραση	67
Γράφημα 4.20: Οι χώροι πρασίνου ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις	68
4.4.6 Σημαντικότερα προβλήματα στους χώρους αστικού πρασίνου	69
Γράφημα 4.21: Σημαντικότερα προβλήματα στους χώρους αστικού πρασίνου	69
4.4.7 Επιθυμητές βελτιώσεις στους χώρους αστικού πρασίνου	70
Γράφημα 4.22: Επιθυμητές βελτιώσεις στους χώρους αστικού πρασίνου	70
4.4.8 Συνολικός βαθμός ικανοποίησης από το αστικό πράσινο	71
Γράφημα 4.23: Συνολικός βαθμός ικανοποίησης από το αστικό πράσινο στα Γρεβενά	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	72
5.1 Εισαγωγή	72
5.2 Χρήση των χώρων αστικού πρασίνου και καθημερινή ενσωμάτωση	72
5.3 Ψυχολογική ευεξία και ποιότητα ζωής	73
5.4 Ποιότητα χώρων πρασίνου και πεδία βελτίωσης	75

5.5 Κοινωνική λειτουργία του αστικού πρασίνου	76
5.6 Συνολική αποτίμηση των ευρημάτων	78
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	79
6.1 Συμπεράσματα	79
6.2 Προτάσεις για τη βελτίωση του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών	81
6.2.1 Αναβάθμιση εξοπλισμού και βασικών υποδομών	81
6.2.2 Ενίσχυση συντήρησης και συστηματικής φροντίδας.....	82
6.2.3 Δημιουργία περισσότερων χώρων αναψυχής και ήπιας δραστηριότητας	83
6.2.4 Ανάπτυξη διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου	84
6.2.5 Ενίσχυση της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων πρασίνου	85
6.2.6 Στρατηγικός σχεδιασμός αστικού πρασίνου με επίκεντρο την ποιότητα ζωής .	85
6.3 Ενδεικτικές εφαρμοσμένες παρεμβάσεις βελτίωσης	87
6.3.1 Προτεινόμενος εξοπλισμός χώρων πρασίνου	87
6.3.2 Παρεμβάσεις συντήρησης και λειτουργικής αποκατάστασης	87
6.3.3 Παρεμβάσεις ήπιας κινητικότητας	87
6.3.4 Παρεμβάσεις κοινωνικής ενεργοποίησης	87
6.3.5 Παρεμβάσεις μικροκλιματικής βελτίωσης.....	88
6.4 Περιορισμοί της έρευνας	88
Βιβλιογραφία	89
Παράρτημα.....	98

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τον ρόλο του αστικού πρασίνου στη διαμόρφωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι χώροι αστικού πρασίνου επηρεάζουν την καθημερινότητα, την ευημερία και τη συνολική ποιότητα ζωής των κατοίκων, καθώς και η αποτύπωση των βασικών αναγκών και προσδοκιών τους ως προς τη βελτίωση των χώρων αυτών. Η έρευνα βασίστηκε σε ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση και πραγματοποιήθηκε μέσω δομημένου ερωτηματολογίου, το οποίο διανεμήθηκε σε κατοίκους της πόλης Γρεβενών. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση δομημένων ερωτήσεων κλειστού τύπου και η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε σε μεθόδους περιγραφικής στατιστικής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν ουσιαστικό μέρος της καθημερινότητας των κατοίκων και χρησιμοποιούνται συχνά για περίπατο, χαλάρωση και ψυχική αποφόρτιση. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν ιδιαίτερα θετικά τη συμβολή του αστικού πρασίνου στη μείωση του άγχους, στην ψυχική ευεξία και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, αναδείχθηκαν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης ως προς τον εξοπλισμό, τη συντήρηση, τον φωτισμό και τη λειτουργική οργάνωση των χώρων πρασίνου. Συνολικά, η έρευνα καταδεικνύει ότι το αστικό πράσινο των Γρεβενών αποτελεί σημαντικό παράγοντα καθημερινής ευημερίας και ποιότητας ζωής. Η αναβάθμιση της ποιότητας, της λειτουργικότητας και της εμπειρικής αξίας των χώρων πρασίνου μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά τη συμβολή τους στη βιώσιμη αστική ανάπτυξη και στη βελτίωση της καθημερινής ζωής των κατοίκων.

Λέξεις-κλειδιά: αστικό πράσινο, ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, αστικός χώρος, Γρεβενά, βιώσιμη αστική ανάπτυξη.

Abstract

This thesis examines the role of urban green spaces in shaping the quality of life of residents in the Municipality of Grevena. The aim of the study is to investigate how urban green spaces influence everyday life, well-being, and the overall quality of life of residents, while also identifying their main needs and expectations regarding the improvement of these spaces. The research was based on a quantitative methodological approach and was conducted through a structured questionnaire distributed to residents of the Municipality of Grevena. Data collection was carried out using structured closed-ended questions, while data analysis was based on descriptive statistical methods. The findings of the study showed that urban green spaces constitute an essential part of residents' daily lives and are frequently used for walking, relaxation, and psychological relief. Participants evaluated very positively the contribution of urban green spaces to stress reduction, mental well-being, and the overall improvement of quality of life. At the same time, important areas for improvement were identified, particularly in relation to equipment, maintenance, lighting, and the functional organization of green spaces. Overall, the study demonstrates that urban green spaces in the Municipality of Grevena constitute an important factor of everyday well-being and quality of life. Improving the quality, functionality, and experiential value of urban green spaces can significantly enhance their contribution to sustainable urban development and to the improvement of residents' daily lives.

Keywords: urban green space, quality of life, mental well-being, urban environment, Grevena, sustainable urban development

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Εισαγωγή

Το αστικό πράσινο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων στις σύγχρονες πόλεις. Η παρουσία πάρκων, δενδροστοιχιών, αλσών, πλατειών με φυτεύσεις και λοιπών χώρων πρασίνου επηρεάζει σημαντικά τόσο το φυσικό όσο και το κοινωνικό και ψυχολογικό περιβάλλον των αστικών περιοχών. Στο πλαίσιο της σύγχρονης αστικής ανάπτυξης, η σημασία του αστικού πρασίνου αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο, καθώς συνδέεται με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, τη δημόσια υγεία και τη συνολική ευημερία των πολιτών. Η ανάπτυξη του αστικού ιστού, η αύξηση της δόμησης και η εντατική ανθρώπινη δραστηριότητα έχουν περιορίσει σημαντικά τη διαθεσιμότητα φυσικών χώρων εντός των πόλεων. Ως αποτέλεσμα, οι χώροι αστικού πρασίνου αποκτούν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση βιώσιμων και ανθρώπινων πόλεων, προσφέροντας περιβαλλοντικά, κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη στους κατοίκους. Η ταχεία αστικοποίηση που παρατηρείται διεθνώς τις τελευταίες δεκαετίες έχει οδηγήσει στη σημαντική μείωση των φυσικών και ελεύθερων χώρων εντός των πόλεων, επιβαρύνοντας την ποιότητα ζωής των κατοίκων και ενισχύοντας περιβαλλοντικά προβλήματα όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, η αύξηση της θερμοκρασίας και το φαινόμενο της αστικής θερμικής νησίδας (United Nations, 2019; WHO, 2016). Στο πλαίσιο αυτό, οι χώροι αστικού πρασίνου αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, καθώς συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση του μικροκλίματος, στη μείωση της ενεργειακής επιβάρυνσης των πόλεων και στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας (Gill et al., 2007; Bowler et al., 2010). Παράλληλα, η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι η επαφή των πολιτών με φυσικά στοιχεία και χώρους πρασίνου σχετίζεται άμεσα με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Maas et al., 2006). Οι χώροι αστικού πρασίνου λειτουργούν ως χώροι αναψυχής, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και καθημερινής αποφόρτισης, προσφέροντας σημαντικά οφέλη στη συνολική ευημερία των κατοίκων (Chiesura, 2004). Στην ελληνική πραγματικότητα, η περιορισμένη διαθεσιμότητα οργανωμένων χώρων πρασίνου, ιδιαίτερα στις μικρές και μεσαίες πόλεις, αποτελεί σημαντικό ζήτημα αστικού σχεδιασμού και περιβαλλοντικής διαχείρισης. Η ανάγκη δημιουργίας βιώσιμων και ανθρώπινων πόλεων καθιστά αναγκαία τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου

και ποιότητας ζωής, ώστε να διαμορφωθούν αποτελεσματικές πολιτικές τοπικής ανάπτυξης και περιβαλλοντικής αναβάθμισης. Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τη συμβολή του αστικού πρασίνου στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, εστιάζοντας στην περίπτωση της πόλης Γρεβενών. Μέσα από τη μελέτη των αντιλήψεων, των στάσεων και των εμπειριών των κατοίκων, διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο οι χώροι πρασίνου επηρεάζουν την καθημερινότητα, την ευημερία και τη συνολική ποιότητα ζωής στον αστικό χώρο.

1.2 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση της συμβολής του αστικού πρασίνου στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Ειδικότερα, η έρευνα επιδιώκει να αναδείξει τον ρόλο των χώρων πρασίνου στην καθημερινή ζωή των πολιτών, να καταγράψει τον τρόπο με τον οποίο αυτοί χρησιμοποιούνται και αξιολογούνται από τους κατοίκους, καθώς και να εξετάσει τον βαθμό στον οποίο επηρεάζουν τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία τους. Παράλληλα, επιδιώκεται η αποτύπωση της σχέσης μεταξύ της ποιότητας και της προσβασιμότητας των χώρων πρασίνου και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής, ώστε να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα και προτάσεις για τη βελτίωση του αστικού περιβάλλοντος της πόλης των Γρεβενών. Επιπλέον, η έρευνα επιδιώκει να συμβάλει στη διαμόρφωση προτάσεων βιώσιμου αστικού σχεδιασμού και περιβαλλοντικής πολιτικής, οι οποίες θα μπορούν να αξιοποιηθούν από την τοπική αυτοδιοίκηση για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της καθημερινής ευημερίας των κατοίκων της πόλης Γρεβενών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της καθημερινής ευημερίας των κατοίκων της πόλης Γρεβενών (Chiesura, 2004; Tzoulas et al., 2007).

1.3 Στόχοι της έρευνας

Οι βασικοί στόχοι της έρευνας είναι οι εξής:

- Η καταγραφή της χρήσης των χώρων αστικού πρασίνου από τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών.
- Η διερεύνηση του βαθμού ικανοποίησης των κατοίκων από την ποιότητα και την επάρκεια των χώρων πρασίνου.
- Η αξιολόγηση της συμβολής του αστικού πρασίνου στην ψυχική, σωματική και κοινωνική ευημερία των κατοίκων.
- Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ χρήσης αστικού πρασίνου και αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής.
- Η διατύπωση προτάσεων για τη βελτίωση των χώρων αστικού πρασίνου στα Γρεβενά.
- Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συχνότητας χρήσης των χώρων πρασίνου και ψυχικής ευεξίας των κατοίκων.
- Η καταγραφή των βασικών προβλημάτων που εντοπίζουν οι πολίτες στους χώρους αστικού πρασίνου.
- Η αποτύπωση των αναγκών και των προσδοκιών των κατοίκων σχετικά με τη βελτίωση των χώρων πρασίνου.
- Η υποστήριξη πολιτικών βιώσιμης αστικής ανάπτυξης μέσω της αξιοποίησης των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Οι παραπάνω στόχοι βασίζονται στη διεθνή βιβλιογραφία που αναδεικνύει τη σημασία του αστικού πρασίνου για την ποιότητα ζωής, τη δημόσια υγεία και τη βιώσιμη αστική ανάπτυξη (Chiesura, 2004; Lee & Maheswaran, 2011).

1.4 Ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να απαντήσει στα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- Ποιος είναι ο βαθμός χρήσης των χώρων αστικού πρασίνου από τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών;
- Πώς αξιολογούν οι κάτοικοι την ποιότητα, την προσβασιμότητα και την επάρκεια των χώρων αστικού πρασίνου;
- Σε ποιο βαθμό το αστικό πράσινο συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ της χρήσης των χώρων πρασίνου και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής;
- Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις αντιλήψεις των κατοίκων ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους;
- Υπάρχει σχέση μεταξύ της συχνότητας επίσκεψης σε χώρους πρασίνου και της ψυχικής ευεξίας των κατοίκων;
- Ποιες παρεμβάσεις θεωρούν οι πολίτες περισσότερο αναγκαίες για τη βελτίωση των χώρων αστικού πρασίνου;
- Σε ποιο βαθμό η ποιότητα και η λειτουργικότητα των χώρων πρασίνου επηρεάζουν την καθημερινή ζωή των κατοίκων;

Τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν με βάση τα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με τη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου, ψυχικής ευεξίας και ποιότητας ζωής (Maas et al., 2006; Lee & Maheswaran, 2011).

1.5 Δομή της εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία διαρθρώνεται σε έξι κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η εισαγωγή, ο σκοπός, οι στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσεται η βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την έννοια του αστικού πρασίνου και τη σχέση του με την ποιότητα ζωής. Στο τρίτο κεφάλαιο

παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας, περιλαμβάνοντας τη μεθοδολογική προσέγγιση, το δείγμα, το ερευνητικό εργαλείο και τη διαδικασία συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Στο πέμπτο κεφάλαιο αναλύονται και συζητούνται τα αποτελέσματα σε συνάρτηση με τη βιβλιογραφία. Τέλος, στο έκτο κεφάλαιο παρατίθενται τα συμπεράσματα της έρευνας και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική αξιοποίηση και βελτίωση των χώρων αστικού πρασίνου. Η συγκεκριμένη δομή ακολουθεί τη συνήθη διάρθρωση επιστημονικών ερευνητικών εργασιών (Creswell, 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Εισαγωγή

Το αστικό πράσινο αποτελεί βασικό στοιχείο του σύγχρονου αστικού σχεδιασμού και συνδέεται άμεσα με τη βιωσιμότητα, τη δημόσια υγεία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων (Chiesura, 2004; Tzoulas et al., 2007). Η αυξανόμενη αστικοποίηση και η περιβαλλοντική υποβάθμιση έχουν ενισχύσει το επιστημονικό ενδιαφέρον για τον ρόλο των χώρων πρασίνου στις πόλεις, καθώς αναγνωρίζονται ως κρίσιμοι παράγοντες περιβαλλοντικής και κοινωνικής ισορροπίας (Jim & Chen, 2006). Η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι το αστικό πράσινο συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος, στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και στην αναβάθμιση της καθημερινής ζωής των πολιτών (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989). Στο παρόν κεφάλαιο εξετάζεται θεωρητικά η έννοια του αστικού πρασίνου, οι λειτουργίες του και η σχέση του με την ποιότητα ζωής.

2.2 Η έννοια του αστικού πρασίνου

Ο όρος «αστικό πράσινο» αναφέρεται στο σύνολο των φυσικών και διαμορφωμένων χώρων βλάστησης που εντάσσονται στον αστικό ιστό, όπως πάρκα, άλση, πλατείες, δενδροστοιχίες, κήποι και περιαστικές πράσινες ζώνες (Tzoulas et al., 2007). Το αστικό πράσινο αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της αστικής οικολογίας και βασικό μηχανισμό εξισορρόπησης των περιβαλλοντικών πιέσεων που αναπτύσσονται στις πόλεις (Bolund & Hunhammar, 1999). Σύμφωνα με τους Bolund και Hunhammar (1999), οι χώροι αστικού πρασίνου λειτουργούν ως οικοσυστημικές υποδομές, παρέχοντας υπηρεσίες όπως καθαρισμό του αέρα, ρύθμιση της θερμοκρασίας, απορρόφηση θορύβου και διαχείριση των

υδάτων. Για τον λόγο αυτό, το αστικό πράσινο δεν αποτελεί μόνο αισθητικό στοιχείο, αλλά θεμελιώδη συνιστώσα της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης.

2.3 Ο ρόλος του αστικού πρασίνου στο αστικό περιβάλλον

Ο ρόλος του αστικού πρασίνου στο αστικό περιβάλλον είναι πολυδιάστατος. Σε περιβαλλοντικό επίπεδο, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα, στη μείωση της θερμοκρασίας και στον περιορισμό του φαινομένου της αστικής θερμικής νησίδας (Gill et al., 2007). Παράλληλα, ενισχύει τη βιοποικιλότητα και συμβάλλει στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας εντός των πόλεων (Tzoulas et al., 2007). Σε κοινωνικό επίπεδο, οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως τόποι αναψυχής, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συλλογικής εμπειρίας, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και τη συμμετοχή των πολιτών στον δημόσιο χώρο (Peters, Elands, & Buijs, 2010). Επιπλέον, συμβάλλουν στην αισθητική αναβάθμιση του αστικού τοπίου και στην ενίσχυση της ελκυστικότητας των πόλεων (Jim & Chen, 2006).

2.3.1 Περιβαλλοντικά οφέλη του αστικού πρασίνου

Το αστικό πράσινο διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών των πόλεων και στην προστασία του αστικού οικοσυστήματος. Η παρουσία δέντρων, πάρκων και λοιπών χώρων βλάστησης συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα μέσω της απορρόφησης ατμοσφαιρικών ρύπων και διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), καθώς και μέσω της παραγωγής οξυγόνου (Bolund & Hunhammar, 1999). Παράλληλα, η αστική βλάστηση συμβάλλει στη συγκράτηση αιωρούμενων σωματιδίων και στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, η οποία αποτελεί σημαντικό πρόβλημα στις σύγχρονες πόλεις. Επιπλέον, οι χώροι πρασίνου επηρεάζουν θετικά το μικροκλίμα των αστικών περιοχών, μειώνοντας τη θερμοκρασία του αέρα μέσω της σκίασης και της διαδικασίας της εξατμισοδιαπνοής (Gill et al., 2007). Η συμβολή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του φαινομένου της αστικής θερμικής νησίδας, το οποίο παρατηρείται έντονα σε περιοχές με υψηλή δόμηση και περιορισμένη βλάστηση. Σύμφωνα με τους Bowler et al. (2010), οι χώροι αστικού πρασίνου μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση των ακραίων θερμοκρασιών κατά τους θερινούς μήνες. Παράλληλα, το αστικό πράσινο συμβάλλει στη διαχείριση των ομβρίων υδάτων και στη μείωση του κινδύνου πλημμυρικών φαινομένων, καθώς διευκολύνει την απορρόφηση του

νερού από το έδαφος και περιορίζει την επιφανειακή απορροή (European Environment Agency, 2020). Επιπλέον, οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως καταφύγια βιοποικιλότητας μέσα στον αστικό ιστό, φιλοξενώντας σημαντικό αριθμό φυτικών και ζωικών ειδών και συμβάλλοντας στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας των πόλεων. Τέλος, η παρουσία φυσικών στοιχείων στις πόλεις συμβάλλει και στη μείωση της ηχορύπανσης, καθώς η βλάστηση λειτουργεί ως φυσικό ηχοπέτασμα απορροφώντας και περιορίζοντας τη διάδοση του θορύβου από την κυκλοφορία και τις ανθρώπινες δραστηριότητες (Fang & Ling, 2003).

2.3.2 Οικονομικά οφέλη του αστικού πρασίνου

Το αστικό πράσινο, πέρα από τα περιβαλλοντικά και κοινωνικά του οφέλη, συμβάλλει σημαντικά και στην οικονομική ανάπτυξη των πόλεων. Η παρουσία ποιοτικών και οργανωμένων χώρων πρασίνου επηρεάζει θετικά την αξία των ακινήτων, καθώς περιοχές με αυξημένη βλάστηση και εύκολη πρόσβαση σε πάρκα θεωρούνται περισσότερο ελκυστικές για κατοικία και επαγγελματική δραστηριότητα (Crompton, 2001). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι κατοικίες που βρίσκονται κοντά σε χώρους πρασίνου παρουσιάζουν υψηλότερη εμπορική αξία σε σύγκριση με περιοχές περιορισμένης περιβαλλοντικής ποιότητας. Παράλληλα, οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν στην τοπική οικονομία μέσω της ενίσχυσης της επισκεψιμότητας και της ανάπτυξης δραστηριοτήτων αναψυχής και τουρισμού. Οι πράσινοι δημόσιοι χώροι λειτουργούν ως σημεία συγκέντρωσης πολιτών και επισκεπτών, ενισχύοντας την οικονομική δραστηριότητα σε καταστήματα, χώρους εστίασης και λοιπές τοπικές επιχειρήσεις (Jim & Chen, 2006). Επιπλέον, το αστικό πράσινο μπορεί να συμβάλει στη μείωση του οικονομικού κόστους που σχετίζεται με την περιβαλλοντική υποβάθμιση και τη δημόσια υγεία. Η βελτίωση της ποιότητας του αέρα, η μείωση της θερμοκρασίας και η ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας των πολιτών μπορούν να περιορίσουν τις ενεργειακές ανάγκες και τις δαπάνες υγειονομικής περίθαλψης (Pretty et al., 2005). Παράλληλα, η παρουσία δέντρων και φυτεύσεων μπορεί να μειώσει σημαντικά την ενεργειακή κατανάλωση των κτιρίων μέσω φυσικής σκίασης και βελτίωσης του μικροκλίματος. Στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης, το αστικό πράσινο θεωρείται πλέον σημαντική μορφή «πράσινης υποδομής» και εργαλείο ενίσχυσης της πράσινης οικονομίας (European Commission, 2013). Η επένδυση σε χώρους πρασίνου δεν αποτελεί μόνο περιβαλλοντική παρέμβαση, αλλά και στρατηγική οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης των σύγχρονων πόλεων.

2.4 Αστικό πράσινο και ποιότητα ζωής

Η ποιότητα ζωής αποτελεί πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τη σωματική υγεία, την ψυχική ευημερία, την κοινωνική ζωή και την ικανοποίηση από το περιβάλλον διαβίωσης (Pacione, 2003). Στο πλαίσιο αυτό, το αστικό πράσινο αναγνωρίζεται ως βασικός παράγοντας βελτίωσης της ποιότητας ζωής, καθώς ενισχύει τόσο την αντικειμενική όσο και την υποκειμενική ευημερία των κατοίκων (Chiesura, 2004). Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρόσβαση σε χώρους πρασίνου συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, καλύτερη ψυχική υγεία και αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Van den Berg et al., 2010). Παράλληλα, η επαφή με φυσικά στοιχεία εντός του αστικού χώρου ενισχύει τη συναισθηματική αποφόρτιση, τη χαλάρωση και τη γενικότερη ψυχολογική ευεξία (Ulrich, 1984). Σύγχρονες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η παρουσία και η ποιότητα των χώρων αστικού πρασίνου επηρεάζουν σημαντικά την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής και την υποκειμενική ευημερία των πολιτών. Σύμφωνα με τους Astell-Burt και Feng (2019), η συστηματική επαφή με φυσικά περιβάλλοντα συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και καλύτερη ψυχική υγεία. Παράλληλα, οι White et al. (2019) υποστηρίζουν ότι ακόμη και περιορισμένος χρόνος καθημερινής επαφής με φυσικούς χώρους μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ευημερίας και της συναισθηματικής ισορροπίας των πολιτών. Αντίστοιχα, οι Bratman et al. (2019) διαπίστωσαν ότι η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα επηρεάζει θετικά τη γνωστική λειτουργία, τη μείωση του άγχους και τη συνολική ψυχολογική κατάσταση των ατόμων. Οι Marselle et al. (2021) επισημαίνουν επίσης ότι οι χώροι αστικού πρασίνου μπορούν να λειτουργήσουν ως σημαντικοί μηχανισμοί ψυχολογικής αποφόρτισης και κοινωνικής υποστήριξης, ιδιαίτερα σε αστικά περιβάλλοντα με αυξημένες περιβαλλοντικές και κοινωνικές πιέσεις. Παράλληλα, οι Soga et al. (2021) υπογραμμίζουν ότι η συστηματική επαφή με φυσικά περιβάλλοντα ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα και την καθημερινή ευημερία των πολιτών. Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι οι πόλεις με αυξημένα επίπεδα αστικού πρασίνου παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής ευημερίας, βιώσιμης κινητικότητας και συνολικής ποιότητας ζωής, γεγονός που καθιστά το αστικό πράσινο βασικό πυλώνα του σύγχρονου βιώσιμου αστικού σχεδιασμού (Konijnendijk, 2023; European Commission, 2023).

2.5 Ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του αστικού πρασίνου

Η επαφή με χώρους πρασίνου έχει συνδεθεί με σημαντικά ψυχολογικά οφέλη, όπως η μείωση του στρες, η ψυχική αποκατάσταση και η βελτίωση της διάθεσης (Kaplan & Kaplan, 1989). Η Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής (Attention Restoration Theory) υποστηρίζει ότι τα φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλουν στην αποκατάσταση της νοητικής κόπωσης και στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας (Kaplan, 1995). Παράλληλα, οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως κοινωνικοί χώροι που ενισχύουν τη συνάντηση, την επικοινωνία και τη συλλογική δραστηριότητα των πολιτών (Peters et al., 2010). Η παρουσία προσβάσιμων και ποιοτικών χώρων πρασίνου συνδέεται με αυξημένα επίπεδα κοινωνικής συνοχής και ισχυρότερη αίσθηση κοινότητας (Kuo, Sullivan, Coley, & Brunson, 1998).

2.6 Προηγούμενες έρευνες

Πλήθος ερευνών έχει εξετάσει τη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής, επιβεβαιώνοντας τη θετική επίδραση των χώρων πρασίνου στην καθημερινότητα των κατοίκων. Οι Maas et al. (2006) διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ζουν κοντά σε χώρους πρασίνου εμφανίζουν καλύτερα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας. Αντίστοιχα, οι Lee και Maheswaran (2011) κατέδειξαν ότι η εγγύτητα και η προσβασιμότητα σε πράσινους χώρους σχετίζονται θετικά με την ευημερία και την ποιότητα ζωής. Στον ελληνικό χώρο, σχετικές μελέτες αναδεικνύουν ότι οι πολίτες αξιολογούν το αστικό πράσινο ως κρίσιμο παράγοντα της καθημερινής ζωής, ενώ ταυτόχρονα εντοπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με την περιορισμένη επάρκεια, τη χαμηλή συντήρηση και την άνιση κατανομή των χώρων πρασίνου (Mellios et al., 2018).

2.7 Αστικό πράσινο και δημόσια υγεία

Η συμβολή του αστικού πρασίνου στη δημόσια υγεία αποτελεί αντικείμενο έντονου επιστημονικού ενδιαφέροντος τις τελευταίες δεκαετίες. Η παρουσία οργανωμένων χώρων πρασίνου στις πόλεις συνδέεται με τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των πολιτών, καθώς προσφέρει δυνατότητες άσκησης, αναψυχής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης (WHO, 2016). Η πρόσβαση σε πάρκα, άλση και λοιπούς χώρους πρασίνου ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα, μειώνει τα επίπεδα καθιστικής ζωής και συμβάλλει στη μείωση προβλημάτων όπως η παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα (Lee & Maheswaran, 2011). Παράλληλα, πλήθος ερευνών υποστηρίζει ότι η επαφή με φυσικά

περιβάλλοντα σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και ψυχικής κόπωσης (Ulrich, 1984; Kaplan, 1995). Οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως περιβάλλοντα ψυχολογικής αποκατάστασης, προσφέροντας στιγμές χαλάρωσης και αποφόρτισης από την ένταση της καθημερινότητας. Επιπλέον, η ύπαρξη ποιοτικών χώρων πρασίνου ενισχύει την κοινωνική συνοχή και τις κοινωνικές επαφές μεταξύ των κατοίκων, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία των τοπικών κοινωνιών (Kuo et al., 1998). Η σημασία του αστικού πρασίνου για τη δημόσια υγεία αναδείχθηκε ακόμη περισσότερο κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, όπου οι υπαίθριοι χώροι πρασίνου αποτέλεσαν σημαντικό μέσο ασφαλούς κοινωνικής επαφής, σωματικής άσκησης και ψυχολογικής υποστήριξης των πολιτών (Ugolini et al., 2020). Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής βιβλιογραφία έχει αναδείξει ακόμη περισσότερο τη σημασία του αστικού πρασίνου για τη δημόσια υγεία και την καθημερινή ευημερία των πολιτών. Σύμφωνα με τους Nieuwenhuijsen et al. (2017), η πρόσβαση σε χώρους πρασίνου σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, βελτιωμένη ψυχική υγεία και αυξημένα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Αντίστοιχα, οι Twohig-Bennett και Jones (2018), μέσα από συστηματική ανασκόπηση δεκάδων ερευνών, κατέδειξαν ότι η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας και ψυχικών διαταραχών. Παράλληλα, οι Gascon et al. (2020) υποστηρίζουν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου λειτουργούν ως σημαντικοί παράγοντες πρόληψης προβλημάτων ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα σε πυκνοκατοικημένες αστικές περιοχές. Οι Klompmaker et al. (2021) διαπίστωσαν ότι η αυξημένη παρουσία βλάστησης στις πόλεις σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και βελτιωμένη ψυχολογική ευεξία.

Η σημασία των χώρων πρασίνου αναδείχθηκε ιδιαίτερα και κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, όπου οι πολίτες στράφηκαν περισσότερο προς τους ανοιχτούς φυσικούς χώρους για άσκηση, κοινωνική επαφή και ψυχική αποφόρτιση (Ugolini et al., 2020; Venter et al., 2020). Σύμφωνα με τους Soga et al. (2021), οι χώροι αστικού πρασίνου λειτούργησαν ως κρίσιμοι μηχανισμοί υποστήριξης της ψυχικής ανθεκτικότητας των πολιτών κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων. Επιπλέον, σύγχρονες έρευνες υπογραμμίζουν ότι η ισότιμη πρόσβαση σε ποιοτικούς χώρους πρασίνου αποτελεί σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας και περιβαλλοντικής δικαιοσύνης, καθώς κοινωνικές και

οικονομικές ανισότητες επηρεάζουν άμεσα τις δυνατότητες αξιοποίησης των φυσικών χώρων από διαφορετικές κοινωνικές ομάδες (Rigolon et al., 2021).

2.8 Αστικό πράσινο και κλιματική αλλαγή

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονες πόλεις, επηρεάζοντας άμεσα την ποιότητα ζωής και τη βιωσιμότητα του αστικού περιβάλλοντος. Η αύξηση της θερμοκρασίας, η ενίσχυση του φαινομένου της αστικής θερμικής νησίδας, τα ακραία καιρικά φαινόμενα και η ατμοσφαιρική ρύπανση δημιουργούν σημαντικές περιβαλλοντικές και κοινωνικές πιέσεις στις αστικές περιοχές (IPCC, 2021). Στο πλαίσιο αυτό, το αστικό πράσινο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προσαρμογή των πόλεων στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στη μείωση της θερμοκρασίας μέσω της σκίασης και της εξατμισοδιαπνοής, βελτιώνοντας το μικροκλίμα και περιορίζοντας την ένταση της αστικής θερμικής νησίδας (Gill et al., 2007). Η παρουσία δέντρων και φυτεύσεων μπορεί να μειώσει σημαντικά τις θερμοκρασίες στο αστικό περιβάλλον, συμβάλλοντας παράλληλα στη μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης για ψύξη κατά τους θερινούς μήνες (Bowler et al., 2010). Επιπλέον, οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα μέσω της απορρόφησης ατμοσφαιρικών ρύπων και διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), ενώ παράλληλα ενισχύουν τη διαχείριση των ομβρίων υδάτων και μειώνουν τον κίνδυνο πλημμυρικών φαινομένων (Bolund & Hunhammar, 1999). Η ενίσχυση της αστικής βλάστησης θεωρείται πλέον βασικό εργαλείο περιβαλλοντικής ανθεκτικότητας και βιώσιμου αστικού σχεδιασμού. Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Ένωση και διεθνείς οργανισμοί προωθούν πολιτικές πράσινων υποδομών και βιώσιμης αστικής ανάπτυξης, αναγνωρίζοντας ότι οι χώροι πρασίνου αποτελούν κρίσιμο παράγοντα αντιμετώπισης των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής και βελτίωσης της ποιότητας ζωής των πολιτών (European Environment Agency, 2020). Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει ολοένα και περισσότερο τον ρόλο του αστικού πρασίνου ως βασικού μηχανισμού προσαρμογής των πόλεων στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Σύμφωνα με τους Kabisch et al. (2017), οι πράσινες υποδομές αποτελούν κρίσιμο εργαλείο ενίσχυσης της αστικής ανθεκτικότητας, καθώς συμβάλλουν στη μείωση της θερμοκρασίας, στη διαχείριση των ομβρίων υδάτων και στη βελτίωση της περιβαλλοντικής ποιότητας των πόλεων. Παράλληλα, οι Norton et al. (2015) υποστηρίζουν ότι η αύξηση της αστικής βλάστησης μπορεί να περιορίσει σημαντικά

την ένταση του φαινομένου της αστικής θερμικής νησίδας, ιδιαίτερα σε πυκνοδομημένες περιοχές με περιορισμένους φυσικούς χώρους. Οι Ziter et al. (2019) διαπίστωσαν ότι οι περιοχές με υψηλότερα ποσοστά βλάστησης εμφανίζουν αισθητά χαμηλότερες θερμοκρασίες κατά τους θερινούς μήνες, συμβάλλοντας στη βελτίωση του μικροκλίματος και της θερμικής άνεσης των κατοίκων. Επιπλέον, οι Andersson et al. (2021) επισημαίνουν ότι οι πράσινες υποδομές ενισχύουν τη βιωσιμότητα και την περιβαλλοντική ανθεκτικότητα των πόλεων, προσφέροντας πολλαπλά οικοσυστημικά οφέλη. Αντίστοιχα, οι Konijnendijk (2023) και Wolff et al. (2024) υπογραμμίζουν ότι η ενίσχυση του αστικού πρασίνου αποτελεί βασικό στοιχείο των σύγχρονων στρατηγικών βιώσιμου αστικού σχεδιασμού και κλιματικής προσαρμογής. Σύγχρονες μελέτες δείχνουν επίσης ότι η ανάπτυξη πράσινων διαδρομών, αστικών δασών και δικτύων πράσινων υποδομών μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη δημιουργία πιο ανθεκτικών και βιώσιμων αστικών περιβαλλόντων (European Environment Agency, 2022).

2.9 Προσβασιμότητα και ισότητα πρόσβασης στους χώρους πρασίνου

Η προσβασιμότητα στους χώρους αστικού πρασίνου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη λειτουργική και κοινωνική τους αξία μέσα στις σύγχρονες πόλεις. Η δυνατότητα εύκολης και ασφαλούς πρόσβασης σε πάρκα, πλατείες και λοιπούς χώρους πρασίνου επηρεάζει σημαντικά τη συχνότητα χρήσης τους και κατ' επέκταση τα οφέλη που αποκομίζουν οι πολίτες από αυτούς (Lee & Maheswaran, 2011). Η εγγύτητα των χώρων πρασίνου προς τις κατοικίες συνδέεται άμεσα με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, καλύτερη ψυχική υγεία και αυξημένη ποιότητα ζωής (Maas et al., 2006). Ωστόσο, η πρόσβαση στους χώρους πρασίνου δεν είναι πάντοτε ισότιμη για όλους τους κατοίκους. Σε πολλές πόλεις παρατηρούνται σημαντικές χωρικές και κοινωνικές ανισότητες ως προς την κατανομή και την ποιότητα

των χώρων πρασίνου, με αποτέλεσμα συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες να έχουν περιορισμένες δυνατότητες πρόσβασης σε ποιοτικά φυσικά περιβάλλοντα (Wolch, Byrne, & Newell, 2014). Παράγοντες όπως το εισόδημα, η ηλικία, η περιοχή κατοικίας και η κοινωνική κατάσταση επηρεάζουν σημαντικά την πρόσβαση και τη χρήση των χώρων αστικού πρασίνου. Ιδιαίτερη σημασία αποκτά επίσης η προσβασιμότητα για άτομα με

αναπηρία, ηλικιωμένους και παιδιά, καθώς η έλλειψη κατάλληλων υποδομών μπορεί να περιορίσει σημαντικά τη δυνατότητα αξιοποίησης των χώρων πρασίνου από τις συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού. Για τον λόγο αυτό, ο σύγχρονος αστικός σχεδιασμός δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία συμπεριληπτικών και προσβάσιμων δημόσιων χώρων, οι οποίοι θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των πολιτών ανεξαρτήτως κοινωνικών ή φυσικών περιορισμών. Η ισότιμη κατανομή και η εύκολη πρόσβαση στους χώρους πρασίνου αποτελούν βασικούς άξονες της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και της περιβαλλοντικής δικαιοσύνης, καθώς συνδέονται άμεσα με την κοινωνική ευημερία και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων (Jennings, Larson, & Yun, 2016). Τα τελευταία χρόνια, η ισότιμη πρόσβαση στους χώρους αστικού πρασίνου αποτελεί βασικό αντικείμενο διεθνούς επιστημονικού και πολιτικού ενδιαφέροντος, καθώς συνδέεται άμεσα με ζητήματα περιβαλλοντικής δικαιοσύνης, κοινωνικής ισότητας και δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με τους Rigolon et al. (2021), κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες επηρεάζουν σημαντικά την πρόσβαση των πολιτών σε ποιοτικούς χώρους πρασίνου, ιδιαίτερα σε αστικές περιοχές με υψηλή πυκνότητα πληθυσμού. Παράλληλα, οι Nesbitt et al. (2019) υποστηρίζουν ότι η άνιση κατανομή των χώρων πρασίνου συνδέεται με διαφοροποιήσεις στην ποιότητα ζωής και στα επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας των κατοίκων. Αντίστοιχα, οι Wolch et al. (2014) τονίζουν ότι η πρόσβαση σε πράσινους δημόσιους χώρους θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως βασικό στοιχείο περιβαλλοντικής και κοινωνικής δικαιοσύνης. Σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν επίσης τη σημασία της δημιουργίας συμπεριληπτικών δημόσιων χώρων που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφορετικών κοινωνικών ομάδων, όπως ηλικιωμένοι, παιδιά και άτομα με αναπηρία (Jennings et al., 2016). Η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο τη γεωγραφική εγγύτητα των χώρων πρασίνου, αλλά και τη λειτουργικότητα, την ασφάλεια, την ποιότητα των υποδομών και τη δυνατότητα ουσιαστικής αξιοποίησής τους από όλους τους πολίτες. Επιπλέον, οι WHO (2021) και European Environment Agency (2022) επισημαίνουν ότι οι πόλεις του μέλλοντος θα πρέπει να ενισχύσουν την ισότιμη πρόσβαση σε πράσινες υποδομές και δημόσιους χώρους, ώστε να μειωθούν οι κοινωνικές και περιβαλλοντικές ανισότητες και να βελτιωθεί η συνολική ποιότητα ζωής των κατοίκων. Η ενίσχυση της προσβασιμότητας στους χώρους αστικού πρασίνου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία βιώσιμων, ανθρώπινων και κοινωνικά ανθεκτικών πόλεων,

στις οποίες όλοι οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα επαφής με το φυσικό περιβάλλον και αξιοποίησης των ωφελειών που αυτό προσφέρει.

2.10 Βιώσιμη αστική ανάπτυξη και πράσινες πόλεις

Η έννοια της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης συνδέεται άμεσα με τη δημιουργία πόλεων που μπορούν να καλύπτουν τις ανάγκες των κατοίκων χωρίς να υποβαθμίζουν το φυσικό περιβάλλον και την ποιότητα ζωής των μελλοντικών γενεών (WCED, 1987). Στο πλαίσιο αυτό, το αστικό πράσινο αποτελεί βασικό στοιχείο του σύγχρονου αστικού σχεδιασμού, καθώς συμβάλλει στην περιβαλλοντική προστασία, στην κοινωνική συνοχή και στη βελτίωση της καθημερινής ζωής των πολιτών. Οι σύγχρονες «πράσινες πόλεις» δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη πράσινων υποδομών, όπως πάρκα, αστικά δάση, πράσινες διαδρομές και βιώσιμα δίκτυα μετακίνησης, με στόχο τη δημιουργία πιο ανθρώπινων, ανθεκτικών και λειτουργικών αστικών περιβαλλόντων (Beatley, 2011). Η ενίσχυση των χώρων πρασίνου θεωρείται βασικό εργαλείο για τη βελτίωση της περιβαλλοντικής ποιότητας, τη μείωση της ρύπανσης και την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής (European Commission, 2013). Παράλληλα, η παρουσία οργανωμένων και ποιοτικών χώρων πρασίνου ενισχύει την κοινωνική βιωσιμότητα των πόλεων, καθώς δημιουργεί χώρους συνάντησης, αναψυχής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για τους κατοίκους. Οι πράσινες υποδομές συμβάλλουν επίσης στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και στην αύξηση της ελκυστικότητας των πόλεων ως τόπων κατοικίας και δραστηριοποίησης (Jim & Chen, 2006). Η Ευρωπαϊκή Ένωση προωθεί τα τελευταία χρόνια στρατηγικές βιώσιμης αστικής ανάπτυξης που βασίζονται στην ενίσχυση του αστικού πρασίνου και στη δημιουργία ανθεκτικών πόλεων με επίκεντρο τον άνθρωπο και το περιβάλλον (European Environment Agency, 2020). Στο πλαίσιο αυτό, η ορθολογική διαχείριση και η ποιοτική αναβάθμιση των χώρων πρασίνου αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη βιώσιμη ανάπτυξη των σύγχρονων αστικών κέντρων. Η διεθνής βιβλιογραφία περιλαμβάνει σημαντικό αριθμό ερευνών που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής. Οι Maas et al. (2006), σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ολλανδία, διαπίστωσαν ότι τα άτομα που κατοικούν κοντά σε χώρους πρασίνου εμφανίζουν καλύτερα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας. Αντίστοιχα, οι Mitchell και Porpham (2008) υποστήριξαν ότι η πρόσβαση σε φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλει στη μείωση κοινωνικών ανισοτήτων που σχετίζονται με την υγεία. Οι Lee και

Maheswaran (2011) ανέδειξαν ότι η εύκολη πρόσβαση σε χώρους πρασίνου σχετίζεται θετικά με αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, καλύτερη ψυχική ευεξία και υψηλότερη ποιότητα ζωής. Παράλληλα, οι Tzoulas et al. (2007) τόνισαν ότι το αστικό πράσινο λειτουργεί ως κρίσιμο στοιχείο βιώσιμης αστικής ανάπτυξης, καθώς συνδέει περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές λειτουργίες των πόλεων. Σημαντική είναι επίσης η συμβολή των ερευνών που εξετάζουν την ψυχολογική επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στους κατοίκους των πόλεων. Ο Ulrich (1984) υποστήριξε ότι ακόμη και η οπτική επαφή με στοιχεία της φύσης μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων. Αντίστοιχα, οι Kaplan και Kaplan (1989) ανέπτυξαν τη θεωρία της αποκατάστασης της προσοχής (Attention Restoration Theory), σύμφωνα με την οποία τα φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλουν στην ψυχική αποφόρτιση και στην αποκατάσταση της νοητικής κόπωσης. Στον ελληνικό χώρο, σχετικές μελέτες αναδεικνύουν ότι οι κάτοικοι αξιολογούν θετικά τη συμβολή του αστικού πρασίνου στην καθημερινή ζωή και στην ψυχική ευεξία, ενώ παράλληλα επισημαίνουν σημαντικά προβλήματα που σχετίζονται με την περιορισμένη επάρκεια, την ελλιπή συντήρηση και την άνιση κατανομή των χώρων πρασίνου στις ελληνικές πόλεις (Mellios et al., 2018). Αντίστοιχα, ελληνικές έρευνες σε μεσαίου μεγέθους πόλεις δείχνουν ότι οι πολίτες θεωρούν τους χώρους πρασίνου βασικό στοιχείο της ποιότητας ζωής και της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης. Τα τελευταία χρόνια, η έννοια των «πράσινων πόλεων» και των ανθεκτικών αστικών συστημάτων έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης και της αντιμετώπισης των περιβαλλοντικών προκλήσεων. Οι σύγχρονες στρατηγικές αστικού σχεδιασμού δίνουν αυξημένη έμφαση στις πράσινες υποδομές και στις nature-based solutions, αναγνωρίζοντας ότι οι χώροι αστικού πρασίνου μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην περιβαλλοντική ανθεκτικότητα και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών (Kabisch et al., 2017). Σύμφωνα με τους Hansen et al. (2019), οι πράσινες υποδομές αποτελούν βασικό εργαλείο βιώσιμου αστικού σχεδιασμού, καθώς συνδέουν περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές λειτουργίες μέσα στον αστικό χώρο. Αντίστοιχα, οι Elmqvist et al. (2015) υποστηρίζουν ότι η ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων στον σχεδιασμό των πόλεων ενισχύει τη βιωσιμότητα, τη δημόσια υγεία και την κοινωνική συνοχή. Παράλληλα, οι Frantzeskaki et al. (2019) τονίζουν ότι οι πόλεις του μέλλοντος θα πρέπει να βασίζονται περισσότερο σε πράσινες και ανθεκτικές υποδομές, οι οποίες θα

μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και της έντονης αστικοποίησης. Οι nature-based solutions θεωρούνται πλέον σημαντικό εργαλείο περιβαλλοντικής διαχείρισης και βιώσιμης ανάπτυξης, καθώς προσφέρουν πολλαπλά οικοσυστημικά και κοινωνικά οφέλη. Επιπλέον, οι United Nations Human Settlements Programme (UN-Habitat, 2022) και η European Commission (2023) επισημαίνουν ότι οι σύγχρονες πόλεις θα πρέπει να επενδύσουν περισσότερο στη δημιουργία πράσινων δικτύων, βιώσιμων δημόσιων χώρων και υποδομών φιλικών προς το περιβάλλον, ώστε να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα και η ποιότητα ζωής των κατοίκων. Σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν επίσης ότι οι πράσινες πόλεις εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικής ποιότητας, κοινωνικής ευημερίας και βιώσιμης κινητικότητας, γεγονός που καθιστά το αστικό πράσινο βασικό πυλώνα του σύγχρονου αστικού σχεδιασμού και της βιώσιμης ανάπτυξης (Konijnendijk, 2023; Wolff et al., 2024).

2.11 Συμπερασματικές παρατηρήσεις

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε ότι το αστικό πράσινο αποτελεί βασικό πυλώνα βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η συμβολή του εκτείνεται από την περιβαλλοντική προστασία έως την ψυχική υγεία, την κοινωνική συνοχή και τη συνολική ευημερία των κατοίκων (Tzoulas et al., 2007; Chiesura, 2004). Τα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι η πρόσβαση σε ποιοτικούς χώρους αστικού πρασίνου επηρεάζει θετικά την καθημερινότητα και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των πολιτών. Ως εκ τούτου, η ενίσχυση και ο ορθός σχεδιασμός των χώρων πρασίνου συνιστούν αναγκαία προϋπόθεση για τη βιώσιμη ανάπτυξη των σύγχρονων πόλεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθήθηκε για τη διερεύνηση της συμβολής του αστικού πρασίνου στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Ειδικότερα, αναλύονται ο ερευνητικός σχεδιασμός, το δείγμα της έρευνας, το ερευνητικό εργαλείο, η διαδικασία συλλογής των δεδομένων, καθώς και οι μέθοδοι στατιστικής ανάλυσης που εφαρμόστηκαν. Η επιλογή της κατάλληλης μεθοδολογίας αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνας,

καθώς καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο συλλέγονται, οργανώνονται και ερμηνεύονται τα ερευνητικά δεδομένα (Creswell, 2014). Στην παρούσα εργασία υιοθετήθηκε ποσοτική ερευνητική προσέγγιση, καθώς κρίθηκε καταλληλότερη για τη συστηματική καταγραφή των απόψεων, στάσεων και αντιλήψεων των κατοίκων σχετικά με το αστικό πράσινο και την ποιότητα ζωής.

3.2 Ερευνητικός σχεδιασμός

Η παρούσα έρευνα βασίστηκε σε ποσοτική ερευνητική προσέγγιση, καθώς στόχος της ήταν η συλλογή και ανάλυση δεδομένων που αφορούν τις αντιλήψεις, τις στάσεις και τις εμπειρίες των κατοίκων σχετικά με το αστικό πράσινο και την ποιότητα ζωής. Η ποσοτική μεθοδολογία επιλέχθηκε επειδή επιτρέπει τη συστηματική καταγραφή απόψεων μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων και τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, συμβάλλοντας στην εξαγωγή πιο αντικειμενικών και γενικεύσιμων συμπερασμάτων (Creswell, 2014). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του δομημένου ερωτηματολογίου, η οποία θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη για κοινωνικές και περιβαλλοντικές έρευνες που διερευνούν αντιλήψεις και στάσεις πολιτών (Bryman, 2016). Η χρήση ερωτηματολογίου επέτρεψε την ομοιόμορφη καταγραφή των απαντήσεων και τη δυνατότητα ποσοτικής επεξεργασίας των δεδομένων μέσω στατιστικών μεθόδων. Η έρευνα έχει περιγραφικό και διερευνητικό χαρακτήρα, καθώς επιδιώκει αφενός την αποτύπωση της υφιστάμενης κατάστασης σχετικά με τη χρήση και την αξιολόγηση των χώρων αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών και αφετέρου τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου και αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής των κατοίκων. Παράλληλα, η έρευνα υιοθετεί διατομεακό (cross-sectional) σχεδιασμό, καθώς τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και αποτυπώνουν τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων τη δεδομένη χρονική στιγμή.

3.3 Περιοχή μελέτης

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στην πόλη των Γρεβενών, ο οποίος αποτελεί χαρακτηριστική περίπτωση μικρής ελληνικής επαρχιακής πόλης με ιδιαίτερα γεωγραφικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά. Η πόλη των Γρεβενών βρίσκεται στη Δυτική Μακεδονία και διαθέτει περιορισμένη αστική έκταση, εντός της οποίας οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν βασικά στοιχεία του δημόσιου χώρου και της καθημερινής

ζωής των κατοίκων. Η επιλογή της πόλης Γρεβενών ως περιοχή μελέτης βασίστηκε στο γεγονός ότι πρόκειται για αστικό περιβάλλον με σχετικά περιορισμένο αλλά λειτουργικά σημαντικό δίκτυο χώρων πρασίνου, το οποίο επιτρέπει τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής σε τοπικό επίπεδο.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας υπήρξαν 3 βασικά μέρη αναψυχής τα οποία και επισκέπτονται συχνότερα οι κάτοικοι της πόλης.

1. Το πάρκο των μανηταριών, το οποίο βρίσκεται στην είσοδο της πόλης και αποτελείται από έναν μεγάλο χώρο πρασίνου με μερικά καθηστικά και δρομάκια που βοηθούν στην πεζοπορία εντός του πάρκου.





ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»



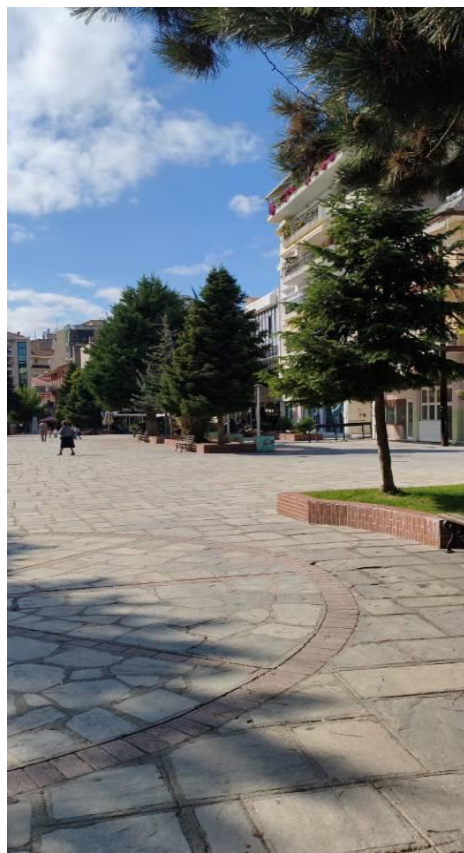


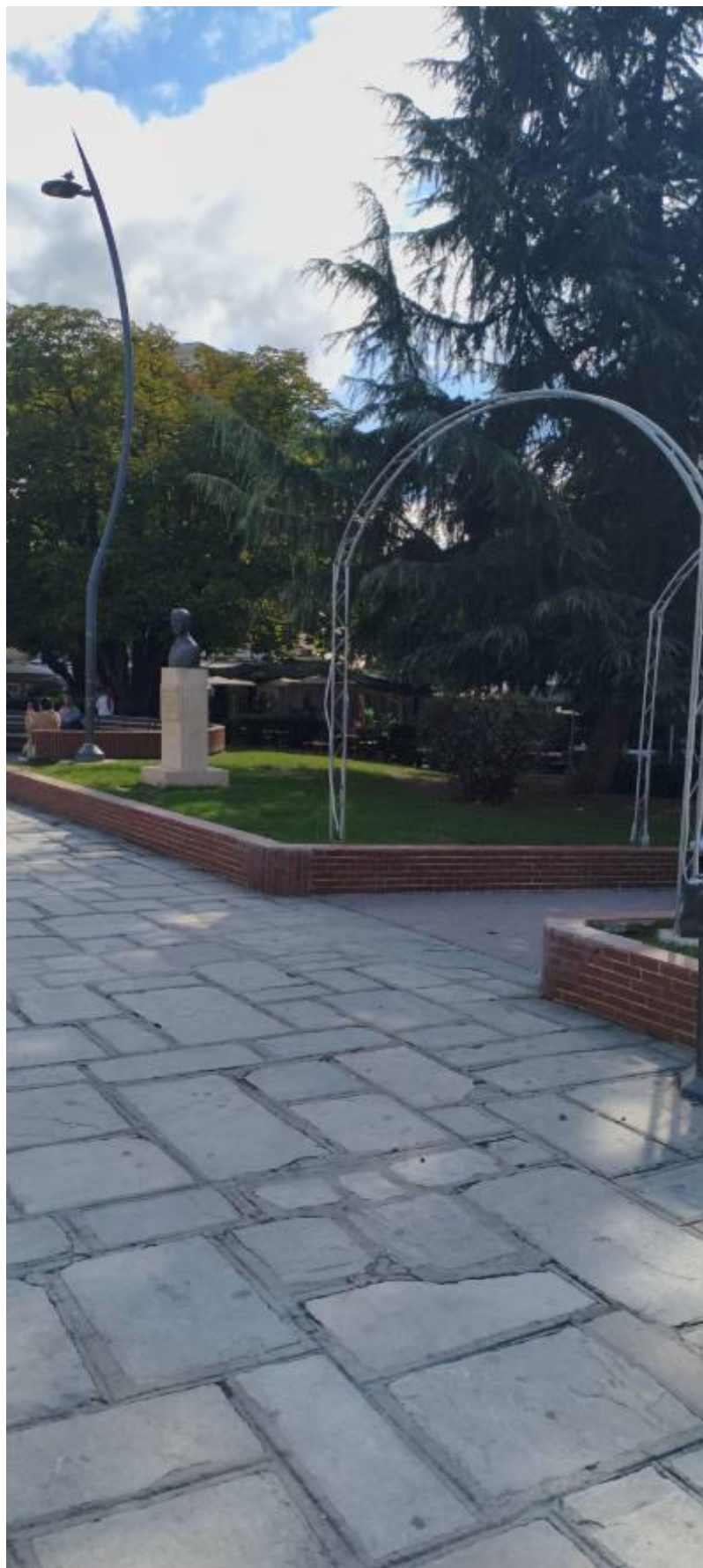
2. Την κεντρική πλατεία των γρεβενών.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»

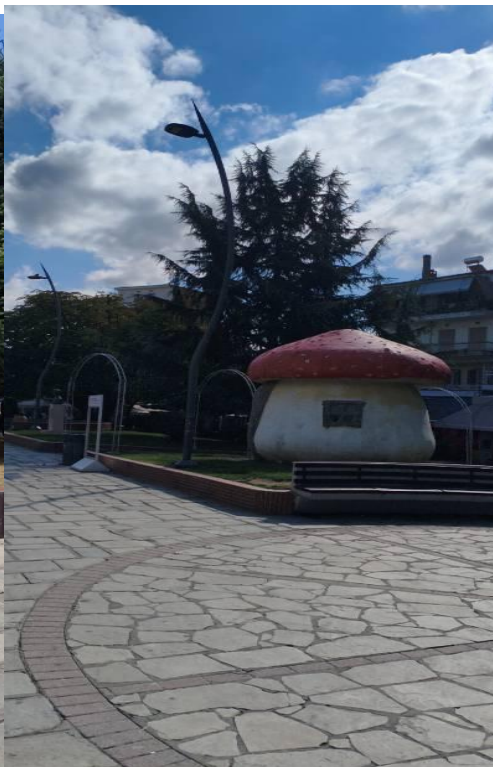






ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»





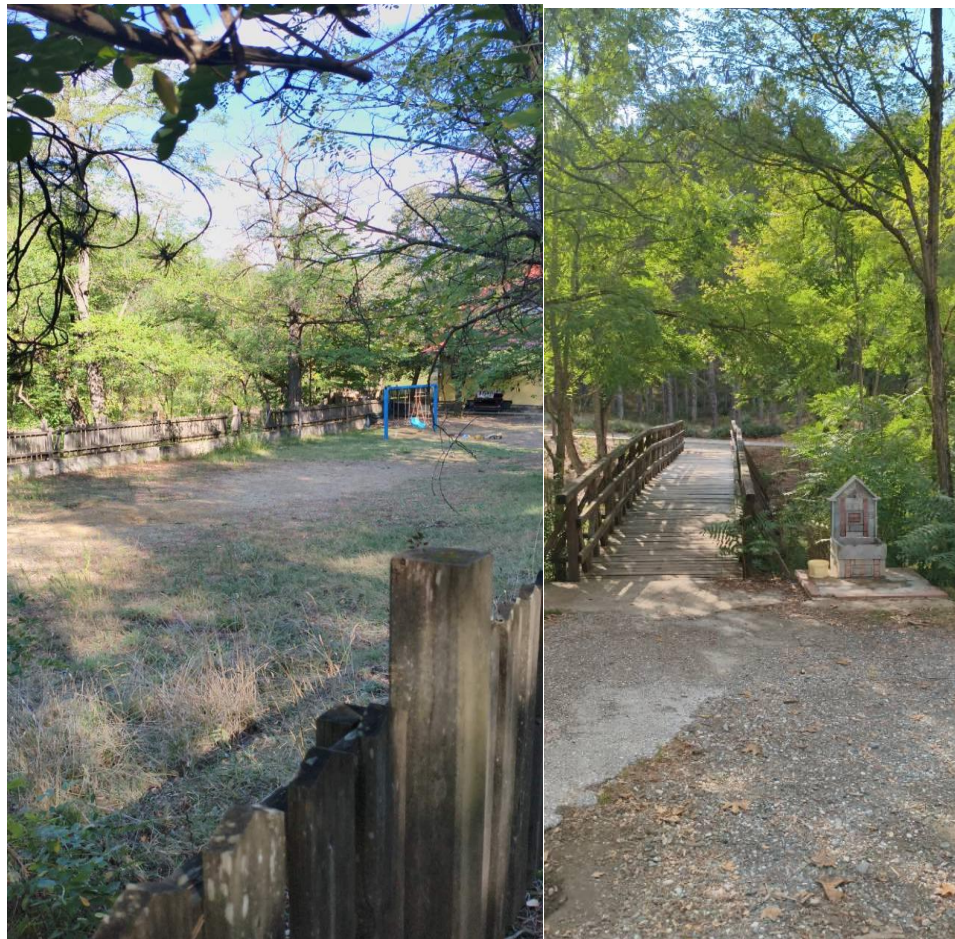
3. Το άλσος θεοδωρίδη το οποίο βρίσκεται στα προάστια της πόλης και η έκτασή του φτάνει σχεδόν τα 550 στρέμματα.





ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»

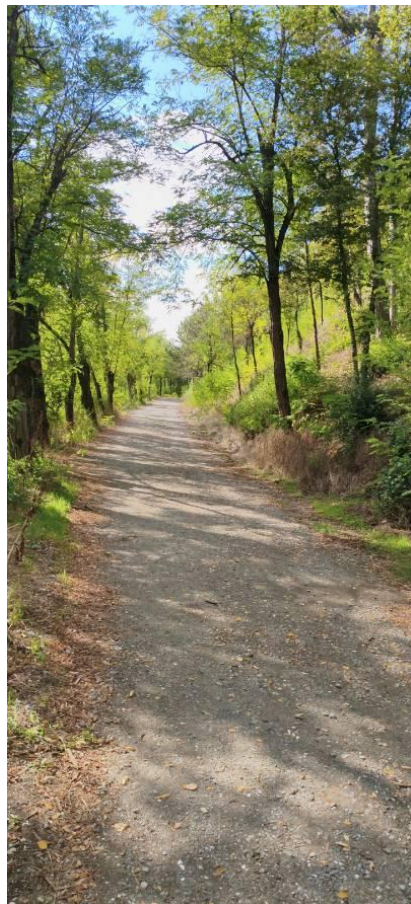






ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»







3.4 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν κάτοικοι της πόλης Γρεβενών, οι οποίοι συμμετείχαν εθελοντικά στη διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Ως πληθυσμός της έρευνας ορίστηκαν οι ενήλικοι κάτοικοι της πόλης, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, επαγγελματικής κατάστασης ή μορφωτικού επιπέδου, με στόχο την καταγραφή ενός όσο το δυνατόν ευρύτερου φάσματος αντιλήψεων και εμπειριών σχετικά με το αστικό πράσινο και την ποιότητα ζωής. Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της μη πιθανοκρατικής δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling), καθώς οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση τη διαθεσιμότητα και τη δυνατότητα άμεσης πρόσβασης κατά τη διάρκεια της έρευνας. Η συγκεκριμένη μέθοδος χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές και περιβαλλοντικές έρευνες, ιδιαίτερα όταν στόχος είναι η ταχεία και πρακτική συλλογή δεδομένων από μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων (Bryman, 2016). Παρότι η δειγματοληψία ευκολίας δεν επιτρέπει την πλήρη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο

σύνολο του πληθυσμού, θεωρείται κατάλληλη για διερευνητικές έρευνες που αποσκοπούν στην καταγραφή στάσεων, αντιλήψεων και κοινωνικών τάσεων. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 228 άτομα, άνδρες και γυναίκες διαφορετικών ηλικιακών, κοινωνικών και μορφωτικών χαρακτηριστικών. Η συμμετοχή ατόμων διαφορετικών κοινωνικών ομάδων συνέβαλε στη διαμόρφωση ενός πολυδιάστατου συνόλου δεδομένων σχετικά με τη χρήση, την αξιολόγηση και τη σημασία των χώρων αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα από τον Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο του 2026.

Η επιλογή της πόλης Γρεβενών ως περιοχής μελέτης βασίστηκε στο γεγονός ότι πρόκειται για μια μικρή έως μεσαίου μεγέθους ελληνική πόλη, στην οποία οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν σημαντικό στοιχείο της καθημερινής ζωής και της λειτουργίας του αστικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, η περιορισμένη ύπαρξη σχετικών ερευνών που να εξετάζουν τη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής σε μικρές ελληνικές πόλεις ενισχύει την ερευνητική σημασία της παρούσας μελέτης. Η συμμετοχή των πολιτών στην έρευνα ήταν ανώνυμη και προαιρετική, ενώ πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν σχετικά με τον σκοπό της έρευνας και τη χρήση των δεδομένων αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς και ερευνητικούς σκοπούς. Η διασφάλιση της εμπιστευτικότητας και της ανωνυμίας των απαντήσεων θεωρήθηκε βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση αξιόπιστων και ειλικρινών απαντήσεων από τους συμμετέχοντες.

3.5 Ερευνητικό εργαλείο

Ως βασικό εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο σχεδιάστηκε ειδικά για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας και βασίστηκε στη σχετική διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία που αφορά το αστικό πράσινο, την ποιότητα ζωής και την ψυχική ευεξία (Chiesura, 2004; Lee & Maheswaran, 2011). Το ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε με τρόπο ώστε να είναι εύκολα κατανοητό, λειτουργικό και φιλικό προς τους συμμετέχοντες, επιτρέποντας τη συστηματική και αξιόπιστη συλλογή δεδομένων. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε κυρίως ερωτήσεις κλειστού τύπου και οργανώθηκε σε τέσσερις βασικές ενότητες. Η πρώτη ενότητα περιλάμβανε ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, όπως φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης και περιοχή κατοικίας.

Η δεύτερη ενότητα αφορούσε τη χρήση των χώρων αστικού πρασίνου και περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τη συχνότητα επισκέψεων, τη διάρκεια παραμονής και τους βασικούς λόγους χρήσης των χώρων πρασίνου. Η τρίτη ενότητα επικεντρωνόταν στην αξιολόγηση της ποιότητας, της προσβασιμότητας και της λειτουργικότητας των χώρων πρασίνου, εξετάζοντας ζητήματα όπως η καθαριότητα, η συντήρηση, ο εξοπλισμός, η ασφάλεια και η αισθητική εικόνα των χώρων. Η τέταρτη ενότητα διερευνούσε τη συμβολή του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής και στην ψυχική ευεξία των κατοίκων, μέσω ερωτήσεων που σχετίζονταν με τη μείωση του άγχους, τη χαλάρωση, τη σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Για τη μέτρηση των στάσεων και αντιλήψεων των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε κυρίως πενταβάθμια κλίμακα Likert, από το 1 («Καθόλου») έως το 5 («Πάρα πολύ»), η οποία χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές επιστήμες για την ποσοτικοποίηση στάσεων, αντιλήψεων και εμπειριών (Likert, 1932). Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, ώστε να διευκολυνθεί η στατιστική ανάλυση και η συγκριτική αξιολόγηση των δεδομένων.

Η χρήση δομημένου ερωτηματολογίου κρίθηκε κατάλληλη για την παρούσα έρευνα, καθώς επέτρεψε την ομοιόμορφη καταγραφή των απαντήσεων και τη δυνατότητα ποσοτικής επεξεργασίας των δεδομένων μέσω στατιστικών μεθόδων. Επιπλέον, η ηλεκτρονική μορφή του ερωτηματολογίου διευκόλυνε τη διανομή και τη συμμετοχή μεγαλύτερου αριθμού πολιτών από διαφορετικές κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες της πόλης Γρεβενών.

3.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα από τον Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο του 2026. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά σε ηλεκτρονική μορφή, με στόχο τη διευκόλυνση της συμμετοχής κατοίκων της πόλης Γρεβενών διαφορετικών ηλικιακών και κοινωνικών ομάδων. Το ερωτηματολόγιο διαμοιράστηκε μέσω διαδικτυακών πλατφορμών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επιτρέποντας τη γρήγορη και εύκολη πρόσβαση των συμμετεχόντων. Η ηλεκτρονική μορφή του ερωτηματολογίου συνέβαλε στη μεγαλύτερη διάχυση της έρευνας και στη δυνατότητα συμμετοχής πολιτών ανεξαρτήτως τόπου διαμονής ή επαγγελματικών υποχρεώσεων. Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι

συμμετέχοντες ενημερώνονταν σχετικά με τον σκοπό της έρευνας, τη διαδικασία συμπλήρωσης και τη χρήση των δεδομένων αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς και ερευνητικούς σκοπούς. Παράλληλα, διασφαλίστηκε η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων, σύμφωνα με τις βασικές αρχές της ερευνητικής δεοντολογίας (Saunders, Lewis, & Thornhill, 2019). Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου απαιτούσε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, γεγονός που συνέβαλε στην αυξημένη συμμετοχή των πολιτών. Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε έλεγχος πληρότητας και εγκυρότητας των απαντήσεων, ώστε να διασφαλιστεί η αξιοπιστία των στοιχείων που χρησιμοποιήθηκαν στη στατιστική ανάλυση. Η ηλεκτρονική συλλογή δεδομένων παρουσίασε σημαντικά πλεονεκτήματα ως προς την ταχύτητα διανομής, τη διευκόλυνση συμμετοχής και τη δυνατότητα άμεσης καταγραφής των απαντήσεων σε ψηφιακή μορφή. Ωστόσο, ενδέχεται να περιορίσει τη συμμετοχή ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας ή πολιτών με περιορισμένη εξοικείωση με τις ψηφιακές τεχνολογίες, στοιχείο που αποτελεί πιθανό περιορισμό της έρευνας.

3.7 Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού IBM SPSS Statistics. Αρχικά εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση για την παρουσίαση των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και τη συνοπτική αποτύπωση των απαντήσεων των συμμετεχόντων.

Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν:

- συχνότητες,
- ποσοστά,
- μέσοι όροι,
- τυπικές αποκλίσεις.

Στη συνέχεια εφαρμόστηκαν μέθοδοι επαγωγικής στατιστικής, προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις μεταξύ των βασικών μεταβλητών της έρευνας. Ειδικότερα, χρησιμοποιήθηκαν συντελεστές συσχέτισης Pearson για τη διερεύνηση σχέσεων μεταξύ μεταβλητών, καθώς και δοκιμές διαφορών (t-test και ANOVA), όπου κρίθηκε απαραίτητο,

για τον εντοπισμό στατιστικά σημαντικών διαφοροποιήσεων μεταξύ δημογραφικών ομάδων.

Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια κωδικοποιήθηκαν και καταχωρήθηκαν σε ηλεκτρονική βάση δεδομένων, προκειμένου να πραγματοποιηθεί η στατιστική τους επεξεργασία. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα προγράμματα Microsoft Excel και IBM SPSS Statistics, τα οποία αξιοποιούνται ευρέως σε κοινωνικές και περιβαλλοντικές έρευνες για την επεξεργασία ποσοτικών δεδομένων. Η ανάλυση βασίστηκε κυρίως σε μεθόδους περιγραφικής στατιστικής, όπως οι συχνότητες, τα ποσοστά, οι μέσοι όροι και οι γραφικές απεικονίσεις των αποτελεσμάτων. Μέσω της περιγραφικής στατιστικής κατέστη δυνατή η αποτύπωση των απόψεων και των στάσεων των κατοίκων σχετικά με τη χρήση, την ποιότητα και τη συμβολή των χώρων αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής τους. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν συγκριτικές αναλύσεις μεταξύ δημογραφικών χαρακτηριστικών και βασικών μεταβλητών της έρευνας, με στόχο τη διερεύνηση πιθανών διαφοροποιήσεων στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων. Η χρήση στατιστικών εργαλείων συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση των δεδομένων και στην εξαγωγή ασφαλέστερων και πιο τεκμηριωμένων συμπερασμάτων.

3.8 Αξιοπιστία και εγκυρότητα της έρευνας

Η αξιοπιστία της έρευνας σχετίζεται με τον βαθμό συνέπειας και σταθερότητας των μετρήσεων, ενώ η εγκυρότητα αφορά τον βαθμό στον οποίο το ερευνητικό εργαλείο μετρά αυτό που έχει σχεδιαστεί να μετρήσει (Creswell, 2014). Για την ενίσχυση της αξιοπιστίας χρησιμοποιήθηκε σαφώς δομημένο ερωτηματολόγιο με απλές και κατανοητές ερωτήσεις, ενώ η χρήση κλίμακας Likert συνέβαλε στην ομοιογένεια των μετρήσεων. Επιπλέον, η εσωτερική συνοχή των επιμέρους κλιμάκων μπορεί να αξιολογηθεί μέσω του δείκτη Cronbach's Alpha. Η εγκυρότητα του εργαλείου ενισχύθηκε μέσω της θεωρητικής τεκμηρίωσης των ερωτήσεων, οι οποίες βασίστηκαν σε σχετική βιβλιογραφία και στο θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας. Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα αποτελούν βασικά στοιχεία κάθε ερευνητικής διαδικασίας, καθώς σχετίζονται με την ποιότητα και την ορθότητα των δεδομένων που συλλέγονται και αναλύονται. Στην παρούσα έρευνα καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε το ερωτηματολόγιο να είναι σαφές, κατανοητό και λειτουργικό για τους

συμμετέχοντες, περιορίζοντας την πιθανότητα παρερμηνειών και ανακριβών απαντήσεων. Η διαμόρφωση των ερωτήσεων βασίστηκε στη σχετική διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία για το αστικό πράσινο και την ποιότητα ζωής, γεγονός που ενισχύει την εγκυρότητα περιεχομένου του ερευνητικού εργαλείου (Creswell, 2014). Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκαν κυρίως κλειστού τύπου ερωτήσεις και κλίμακες Likert, οι οποίες συμβάλλουν στη συστηματική καταγραφή των απαντήσεων και στη δυνατότητα στατιστικής επεξεργασίας των δεδομένων. Η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων διασφαλίστηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, ώστε οι συμμετέχοντες να εκφράσουν με ειλικρίνεια τις απόψεις τους. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε έλεγχος πληρότητας των ερωτηματολογίων πριν από την τελική επεξεργασία των δεδομένων, προκειμένου να περιοριστούν πιθανά σφάλματα καταγραφής ή ελλιπείς απαντήσεις. Παρότι η χρήση δειγματοληψίας ευκολίας δεν επιτρέπει την πλήρη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο σύνολο του πληθυσμού, το μέγεθος και η ποικιλία του δείγματος συμβάλλουν στην εξαγωγή χρήσιμων και αξιόπιστων συμπερασμάτων σχετικά με τις αντιλήψεις των κατοίκων της πόλης Γρεβενών για το αστικό πράσινο και την ποιότητα ζωής.

3.9 Ηθικά ζητήματα της έρευνας

Η παρούσα έρευνα ακολούθησε τις βασικές αρχές της ερευνητικής δεοντολογίας. Η συμμετοχή των ερωτώμενων ήταν εθελοντική, ανώνυμη και βασισμένη στη συγκατάθεσή τους. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν εκ των προτέρων για τον σκοπό της έρευνας, ενώ διασφαλίστηκε ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για επιστημονικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς. Η έρευνα δεν περιλάμβανε συλλογή προσωπικών ή ευαίσθητων δεδομένων και τηρήθηκαν οι βασικές αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων. Η συμμετοχή των ερωτώμενων ήταν εθελοντική, ανώνυμη και βασισμένη στη συγκατάθεσή τους. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν εκ των προτέρων για τον σκοπό της έρευνας, ενώ διασφαλίστηκε ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για επιστημονικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς. Η έρευνα δεν περιλάμβανε συλλογή προσωπικών ή ευαίσθητων δεδομένων και τηρήθηκαν οι βασικές αρχές προστασίας προσωπικών δεδομένων (Creswell, 2014).

3.10 Συμπερασματικές παρατηρήσεις

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκε η μεθοδολογική προσέγγιση της έρευνας, η οποία βασίστηκε σε ποσοτική στρατηγική και στη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου για τη συλλογή πρωτογενών δεδομένων από κατοίκους της πόλης Γρεβενών. Παρουσιάστηκαν ο ερευνητικός σχεδιασμός, το δείγμα, το εργαλείο συλλογής δεδομένων, η διαδικασία συλλογής και οι μέθοδοι στατιστικής ανάλυσης. Η συγκεκριμένη μεθοδολογική προσέγγιση κρίθηκε κατάλληλη για την εμπειρική διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής. Στο επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της έρευνας. Η συγκεκριμένη μεθοδολογική προσέγγιση κρίθηκε κατάλληλη για την εμπειρική διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής (Creswell, 2014).

4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων της έρευνας, με στόχο την αποτύπωση του κοινωνικοδημογραφικού προφίλ του δείγματος. Η ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων κρίνεται απαραίτητη, καθώς επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση της σύνθεσης του δείγματος και συμβάλλει στην ερμηνεία των ερευνητικών ευρημάτων σε σχέση με τις επιμέρους κοινωνικές ομάδες. Σύμφωνα με τη δομή του ερωτηματολογίου, η πρώτη ενότητα περιλάμβανε δημογραφικές μεταβλητές όπως φύλο, ηλικία, εκπαίδευση, περιοχή κατοικίας και μετακινήσεις.

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που εξετάζονται στην παρούσα ενότητα περιλαμβάνουν:

- φύλο,
- ηλικιακή ομάδα,
- επίπεδο εκπαίδευσης,
- επαγγελματική κατάσταση.

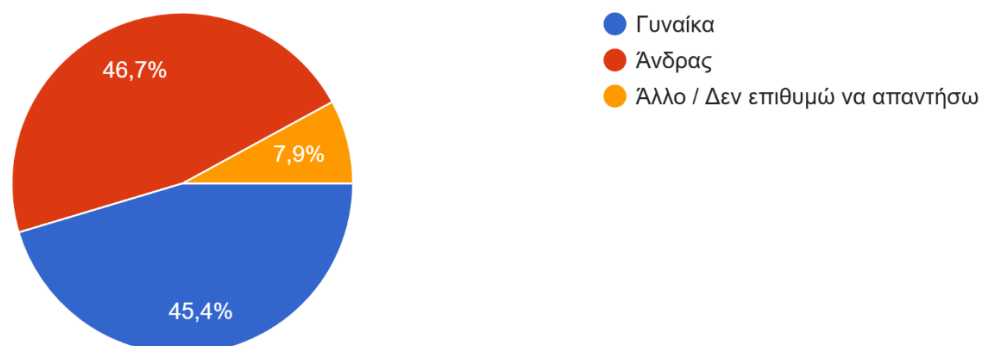
Η παρουσίαση πραγματοποιείται με τη χρήση γραφημάτων και συνοδεύεται από σύντομη ερμηνευτική ανάλυση για κάθε μεταβλητή.

Γράφημα 4.1: Κατανομή δείγματος ως προς το φύλο

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, στο δείγμα συμμετείχαν συνολικά 227 άτομα. Από αυτούς, το 46,7% ήταν άνδρες, το 45,4% γυναίκες, ενώ το 7,9% δήλωσε «Άλλο / Δεν επιθυμώ να απαντήσω». Η κατανομή του δείγματος ως προς το φύλο εμφανίζεται ιδιαίτερα ισορροπημένη, καθώς τα ποσοστά ανδρών και γυναικών είναι σχεδόν ισομερώς κατανεμημένα. Η σχετική αυτή ισορροπία ενισχύει την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος ως προς τη συγκεκριμένη δημογραφική μεταβλητή και επιτρέπει την ασφαλέστερη συγκριτική διερεύνηση πιθανών διαφοροποιήσεων μεταξύ των φύλων. Παράλληλα, η ύπαρξη ενός μικρού ποσοστού συμμετεχόντων που επέλεξαν την κατηγορία «Άλλο / Δεν επιθυμώ να απαντήσω» αποτυπώνει μια περισσότερο συμπεριληπτική προσέγγιση ως προς την καταγραφή του φύλου, επιτρέποντας την πληρέστερη αποτύπωση της κοινωνικής πραγματικότητας του δείγματος. Όπως προκύπτει από το Γράφημα 4.1, στο δείγμα συμμετείχαν τόσο άνδρες όσο και γυναίκες, γεγονός που επιτρέπει την αποτύπωση διαφορετικών αντιλήψεων σχετικά με τη χρήση και την αξιολόγηση των χώρων αστικού πρασίνου. Η συμμετοχή και των δύο φύλων ενισχύει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων, καθώς οι ανάγκες και οι προσδοκίες από τους χώρους πρασίνου ενδέχεται να διαφοροποιούνται ανάλογα με τα κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά των κατοίκων (Peters et al., 2010). **Συνολικά, η σύνθεση του δείγματος ως προς το φύλο κρίνεται επαρκώς ισορροπημένη, γεγονός που συμβάλλει θετικά στην αξιοπιστία της ανάλυσης και στην ερμηνεία των επόμενων ερευνητικών ευρημάτων.**

ΦΥΛΟ

227 απαντήσεις



4.1.2 Ηλικιακή κατηγορία

Το δεύτερο δημογραφικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται αφορά την ηλικιακή κατανομή των συμμετεχόντων, καθώς η ηλικία αποτελεί σημαντική μεταβλητή για την κατανόηση των διαφοροποιήσεων στη χρήση, την αξιολόγηση και την αντίληψη του αστικού πρασίνου.

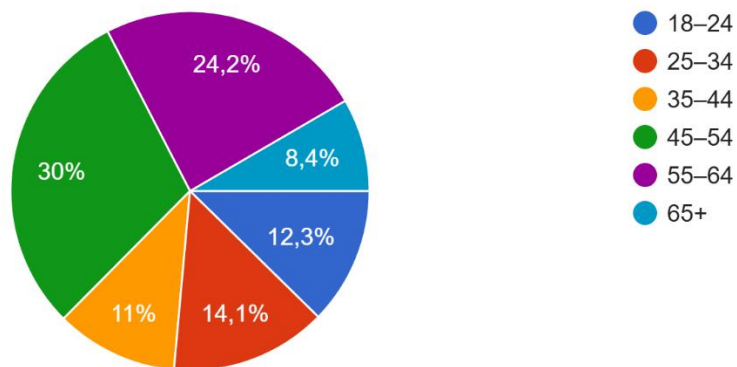
Γράφημα 4.2: Κατανομή δείγματος ως προς την ηλικιακή κατηγορία

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων ήταν η κατηγορία 45–54 ετών, η οποία συγκέντρωσε ποσοστό 30,0% του συνολικού δείγματος. Ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα 55–64 ετών με ποσοστό 24,2%, γεγονός που δείχνει αυξημένη συμμετοχή ατόμων μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας στην έρευνα. Οι νεότερες ηλικιακές ομάδες εμφανίζονται με χαμηλότερα ποσοστά συμμετοχής, καθώς η ομάδα 25–34 ετών αντιστοιχεί στο 14,1%, η ομάδα 18–24 ετών στο 12,3% και η ομάδα 35–44 ετών στο 11,0% του δείγματος. Τέλος, η ηλικιακή κατηγορία 65+ καταγράφει το χαμηλότερο ποσοστό συμμετοχής, ανερχόμενο σε 8,4%.

Η ηλικιακή κατανομή του δείγματος δείχνει ότι η έρευνα αποτυπώνει κυρίως τις απόψεις ατόμων μέσης ηλικίας, οι οποίοι αποτελούν και την πολυπληθέστερη ομάδα συμμετεχόντων. Το στοιχείο αυτό παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς οι συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συνήθως πιο σταθερή σχέση με τον τόπο κατοικίας τους και πιο συστηματική χρήση του δημόσιου χώρου. Παράλληλα, η συμμετοχή τόσο νεότερων όσο και μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων επιτρέπει τη συγκριτική διερεύνηση πιθανών διαφορών ως προς τη χρήση των χώρων πρασίνου, την αξιολόγηση της ποιότητάς τους και την αντιλαμβανόμενη συμβολή τους στην ποιότητα ζωής. Τα αποτελέσματα του Γραφήματος 4.2 δείχνουν ότι στο δείγμα εκπροσωπούνται διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η ηλικία επηρεάζει τόσο τη συχνότητα χρήσης των χώρων πρασίνου όσο και τον τρόπο αξιοποίησής τους. Νεότερα άτομα χρησιμοποιούν συχνότερα τους χώρους αυτούς για άσκηση και αναψυχή, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ξεκούραση και στην ποιότητα του περιβάλλοντος (Lee & Maheswaran, 2011).

Ηλικιακή κατηγορία

227 απαντήσεις



4.1.3 Επίπεδο εκπαίδευσης

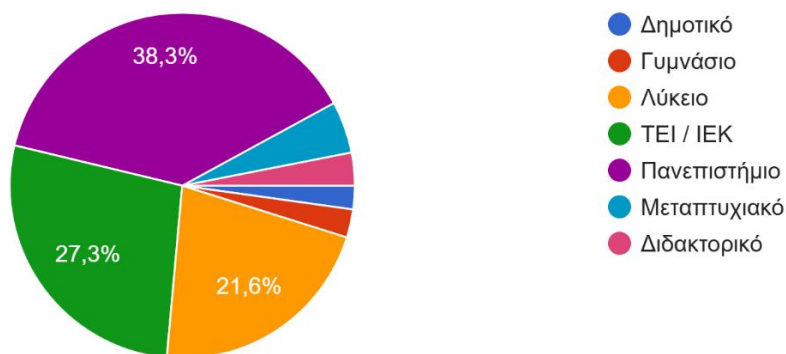
Το τρίτο δημογραφικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται αφορά το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, καθώς το επίπεδο εκπαίδευσης αποτελεί σημαντική μεταβλητή για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πολίτες αντιλαμβάνονται, αξιολογούν και χρησιμοποιούν το αστικό πράσινο. Η κατανομή του δείγματος ως προς το μορφωτικό επίπεδο υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες διαθέτουν διαφορετικό βαθμό εκπαιδευτικής κατάρτισης. Το μορφωτικό επίπεδο συνδέεται συχνά με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την αντίληψη της σημασίας των χώρων πρασίνου για την ποιότητα ζωής. Ως εκ τούτου, το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό θεωρείται σημαντικό για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας (Chiesura, 2004).

Γράφημα 4.3: Κατανομή δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η μεγαλύτερη κατηγορία συμμετεχόντων είναι απόφοιτοι πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, οι οποίοι αντιστοιχούν στο 38,3% του συνολικού δείγματος. Ακολουθούν οι απόφοιτοι ΤΕΙ/ΙΕΚ με ποσοστό 27,3%, ενώ το 21,6% των συμμετεχόντων δήλωσε ως ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης το λύκειο. Τα ποσοστά των υπόλοιπων εκπαιδευτικών κατηγοριών εμφανίζονται σημαντικά χαμηλότερα, γεγονός που δείχνει περιορισμένη συμμετοχή ατόμων με χαμηλότερο ή υψηλότερο εξειδικευμένο μορφωτικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, μικρό ποσοστό του δείγματος δήλωσε εκπαίδευση επιπέδου δημοτικού ή γυμνασίου, ενώ ακόμη μικρότερη είναι η συμμετοχή

ατόμων με μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο. Η εκπαιδευτική κατανομή του δείγματος δείχνει ότι η έρευνα αποτυπώνει κυρίως τις απόψεις ατόμων με μεσαίο και υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και αυξημένη επίγνωση της σημασίας του αστικού πρασίνου για την ποιότητα ζωής. **Συνεπώς, το μορφωτικό προφίλ του δείγματος ενισχύει την αξιοπιστία των απαντήσεων ως προς την αξιολόγηση περιβαλλοντικών και ποιοτικών παραμέτρων που σχετίζονται με το αστικό πράσινο.**

Επίπεδο εκπαίδευσης
227 απαντήσεις



4.1.4 Περιοχή κατοικίας

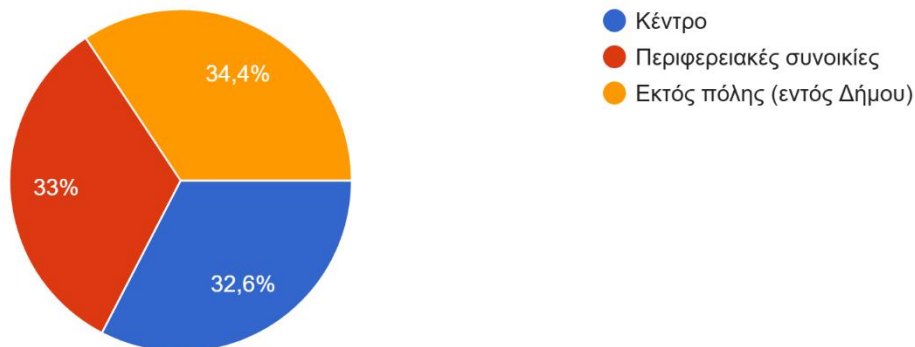
Το επόμενο δημογραφικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται αφορά την περιοχή κατοικίας των συμμετεχόντων εντός της πόλης Γρεβενών, καθώς η γεωγραφική θέση κατοικίας συνδέεται άμεσα με την προσβασιμότητα στους χώρους αστικού πρασίνου και, κατ' επέκταση, με τη συχνότητα χρήσης και την αξιολόγησή τους.

Γράφημα 4.4: Κατανομή δείγματος ως προς την περιοχή κατοικίας

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το 34,4% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι κατοικεί εκτός πόλης, αλλά εντός των διοικητικών ορίων της πόλης Γρεβενών, αποτελώντας τη μεγαλύτερη κατηγορία του δείγματος. Ακολουθούν οι κάτοικοι των περιφερειακών συνοικιών με ποσοστό 33,0%, ενώ το 32,6% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι κατοικεί στο κέντρο της πόλης. Η κατανομή αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον,

καθώς εμφανίζει σχεδόν ισομερή εκπροσώπηση των τριών βασικών χωρικών κατηγοριών κατοικίας. Το στοιχείο αυτό ενισχύει την πληρότητα του δείγματος, καθώς επιτρέπει τη διερεύνηση διαφορετικών εμπειριών και αντιλήψεων σχετικά με την πρόσβαση, τη χρήση και την αξιολόγηση των χώρων αστικού πρασίνου από κατοίκους με διαφορετική χωρική σχέση προς τον αστικό πυρήνα. Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει το γεγονός ότι σημαντικό ποσοστό του δείγματος προέρχεται από περιοχές εκτός του κεντρικού αστικού ιστού, γεγονός που επιτρέπει τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ χωρικής εγγύτητας και χρήσης των χώρων πρασίνου. Παράλληλα, η σχεδόν ισομερής συμμετοχή κατοίκων από το κέντρο, τις περιφερειακές συνοικίες και τις εκτός πόλης περιοχές επιτρέπει συγκριτική ανάλυση ως προς τις χωρικές διαφοροποιήσεις στις αντιλήψεις περί ποιότητας ζωής και αστικού πρασίνου.

Περιοχή κατοικίας στα Γρεβενά
227 απαντήσεις



4.1.5 Χρόνια κατοικίας στα Γρεβενά

Το επόμενο δημογραφικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται αφορά τα έτη κατοικίας των συμμετεχόντων στα Γρεβενών, καθώς η χρονική διάρκεια παραμονής στον τόπο κατοικίας συνδέεται άμεσα με τον βαθμό εξοικείωσης με το αστικό περιβάλλον και την εμπειρική γνώση των χώρων πρασίνου της περιοχής.

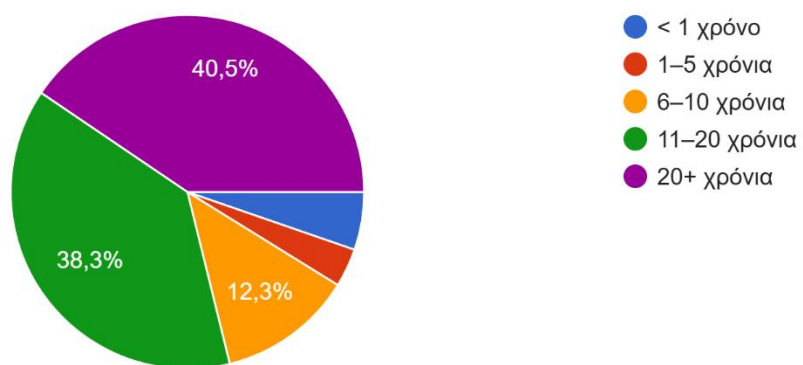
Γράφημα 4.5: Κατανομή δείγματος ως προς τα έτη κατοικίας στα Γρεβενά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (40,5%) δήλωσε ότι κατοικεί στα Γρεβενά για περισσότερα από 20 έτη, ενώ

το 38,3% ανέφερε διάρκεια κατοικίας από 11 έως 20 έτη. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η συντριπτική πλειονότητα του δείγματος αποτελείται από μακροχρόνιους κατοίκους της περιοχής. Ακολουθεί η κατηγορία 6–10 ετών με ποσοστό 12,3%, ενώ σημαντικά χαμηλότερα εμφανίζονται οι συμμετέχοντες που κατοικούν στην περιοχή για μικρότερο χρονικό διάστημα, δηλαδή 1–5 έτη και κάτω του ενός έτους. Η συγκεκριμένη κατανομή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαθέτουν μακροχρόνια εμπειρία του αστικού περιβάλλοντος των Γρεβενών και, συνεπώς, περισσότερο σταθερή και βιωματική εικόνα για την ποιότητα, τη χρήση και τη λειτουργία των χώρων αστικού πρασίνου. Το στοιχείο αυτό ενισχύει την αξιοπιστία των ευρημάτων, καθώς οι απαντήσεις προέρχονται κυρίως από κατοίκους με ουσιαστική και μακροχρόνια σχέση με τον τόπο, γεγονός που επιτρέπει πιο τεκμηριωμένη αξιολόγηση της συμβολής του αστικού πρασίνου στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής.

Χρόνια κατοίκησης στα Γρεβενά

227 απαντήσεις



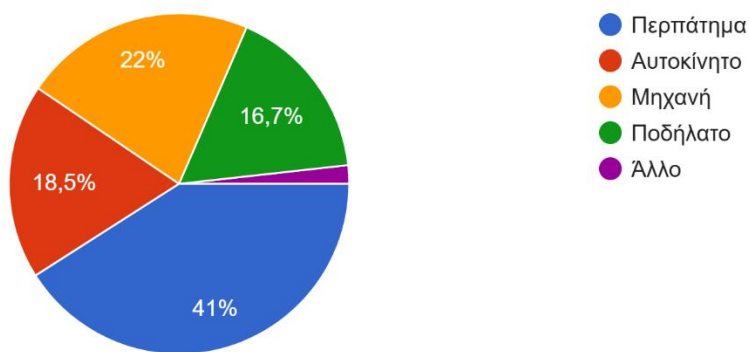
4.1.6 Μέσος τρόπος μετακίνησης στο κέντρο

Το τελευταίο δημογραφικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται αφορά τον συνηθέστερο τρόπο μετακίνησης των συμμετεχόντων προς το κέντρο της πόλης, καθώς η μετακίνηση συνδέεται άμεσα με την καθημερινή χρήση του δημόσιου χώρου και την προσβασιμότητα στους χώρους αστικού πρασίνου.

Γράφημα 4.6: Κατανομή δείγματος ως προς τον μέσο τρόπο μετακίνησης στο κέντρο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το περπάτημα αποτελεί τον συνηθέστερο τρόπο μετακίνησης προς το κέντρο, συγκεντρώνοντας ποσοστό 41,0% των απαντήσεων. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι σημαντικό μέρος των κατοίκων διατηρεί άμεση και καθημερινή σχέση με τον δημόσιο χώρο της πόλης μέσω της πεζής μετακίνησης. Ακολουθεί η χρήση μηχανής με ποσοστό 22,0%, ενώ το αυτοκίνητο καταλαμβάνει ποσοστό 18,5% των απαντήσεων. Το ποδήλατο χρησιμοποιείται από το 16,7% των συμμετεχόντων, ενώ η κατηγορία «Άλλο» εμφανίζει οριακή συμμετοχή. Η κατανομή αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς αναδεικνύει ότι η πεζή μετακίνηση αποτελεί κυρίαρχη καθημερινή πρακτική για σημαντικό μέρος του δείγματος, στοιχείο που ενισχύει τη σημασία της ποιότητας του δημόσιου χώρου και της προσβασιμότητας στο αστικό περιβάλλον. Παράλληλα, η αξιοσημείωτη παρουσία ήπιων μορφών μετακίνησης, όπως το περπάτημα και το ποδήλατο, υποδηλώνει ότι οι κάτοικοι διατηρούν ουσιαστική και άμεση σχέση με τον αστικό χώρο, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα σημαντικό τον ρόλο των χώρων πρασίνου στη βελτίωση της καθημερινής εμπειρίας μετακίνησης και της συνολικής ποιότητας ζωής.

Μέσος τρόπος μετακίνησης στο κέντρο
227 απαντήσεις



4.2 Χρήση χώρων αστικού πρασίνου.

Στην παρούσα ενότητα εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο οι κάτοικοι της πόλης Γρεβενών χρησιμοποιούν τους χώρους αστικού πρασίνου, με έμφαση στη συχνότητα επισκέψεων, τη διάρκεια παραμονής και τα βασικά κίνητρα χρήσης. Η ανάλυση της χρήσης των χώρων πρασίνου είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς επιτρέπει την κατανόηση του

βαθμού ενσωμάτωσης του αστικού πρασίνου στην καθημερινότητα των κατοίκων και αναδεικνύει τον λειτουργικό του ρόλο στο αστικό περιβάλλον.

4.2.1 Συχνότητα επίσκεψης σε χώρους πρασίνου.

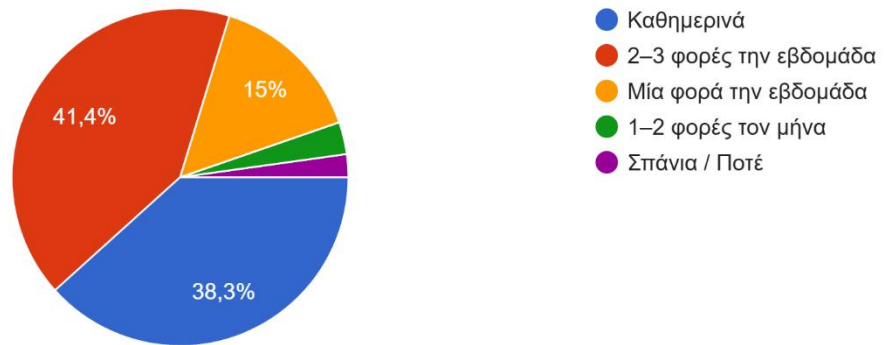
Η πρώτη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τη συχνότητα επίσκεψης των κατοίκων σε χώρους αστικού πρασίνου, καθώς η συχνότητα χρήσης αποτελεί βασικό δείκτη ένταξης του πρασίνου στην καθημερινή ζωή και σημαντικό παράγοντα αξιολόγησης της λειτουργικότητάς του.

Γράφημα 4.7: Συχνότητα επίσκεψης σε χώρους πρασίνου στα Γρεβενά.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η συχνότερη απάντηση των συμμετεχόντων ήταν η επίσκεψη σε χώρους πρασίνου 2–3 φορές την εβδομάδα, συγκεντρώνοντας ποσοστό 41,4%. Πολύ υψηλό εμφανίζεται και το ποσοστό των κατοίκων που επισκέπτονται χώρους πρασίνου καθημερινά, το οποίο ανέρχεται σε 38,3%. Ακολουθεί η κατηγορία «Μία φορά την εβδομάδα» με ποσοστό 15,0%, ενώ σημαντικά χαμηλότερα καταγράφονται οι απαντήσεις «1–2 φορές τον μήνα» και «Σπάνια / Ποτέ», οι οποίες εμφανίζουν οριακή συμμετοχή. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι η πλειονότητα των κατοίκων χρησιμοποιεί τους χώρους αστικού πρασίνου σε τακτική βάση, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι χώροι αυτοί αποτελούν ουσιαστικό μέρος της καθημερινής ζωής και των συνηθειών των κατοίκων. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς αναδεικνύει τον λειτουργικό και κοινωνικό ρόλο του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών και επιβεβαιώνει ότι οι χώροι πρασίνου δεν αποτελούν περιστασιακό στοιχείο αναψυχής, αλλά ενσωματωμένο τμήμα της καθημερινής αστικής εμπειρίας. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας σημαντικού ποσοστού των κατοίκων. Η συχνή επίσκεψη στους χώρους αυτούς υποδηλώνει ότι καλύπτουν ουσιαστικές ανάγκες αναψυχής, κοινωνικής επαφής και ψυχολογικής αποφόρτισης. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη διεθνή βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η τακτική επαφή με χώρους πρασίνου συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευημερίας των πολιτών (Astell-Burt & Feng, 2019).

Πόσο συχνά επισκέπτεστε χώρους πρασίνου στα Γρεβενά

227 απαντήσεις



4.2.2 Συνηθέστερος χώρος πρασίνου που επισκέπτονται οι κάτοικοι

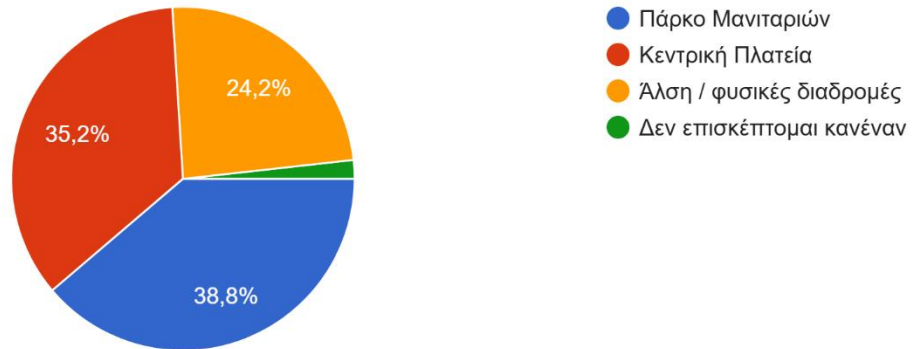
Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον χώρο πρασίνου που επισκέπτονται συχνότερα οι συμμετέχοντες, καθώς η συγκεκριμένη επιλογή αποτυπώνει τους βασικούς πόλους έλξης του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών και επιτρέπει την κατανόηση των χωρικών προτιμήσεων των κατοίκων.

Γράφημα 4.8: Συνηθέστερος χώρος πρασίνου που επισκέπτονται οι κάτοικοι

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ο συνηθέστερα επισκέψιμος χώρος πρασίνου είναι το Πάρκο Μανιταριών, το οποίο συγκεντρώνει ποσοστό 38,8% των απαντήσεων. Ακολουθεί η Κεντρική Πλατεία με ποσοστό 35,2%, ενώ το Άλσος και οι φυσικές διαδρομές συγκεντρώνουν ποσοστό 24,2%. Αντίθετα, πολύ μικρό ποσοστό συμμετεχόντων δήλωσε ότι δεν επισκέπτεται κανέναν χώρο πρασίνου, γεγονός που επιβεβαιώνει την ευρεία χρήση των διαθέσιμων χώρων πρασίνου από τους κατοίκους. Η κατανομή αυτή αναδεικνύει ότι το Πάρκο Μανιταριών και η Κεντρική Πλατεία αποτελούν τους βασικούς χώρους καθημερινής αναφοράς και χρήσης για τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών, λειτουργώντας ως κύριοι πυρήνες κοινωνικής και ψυχαγωγικής δραστηριότητας. Παράλληλα, η σημαντική παρουσία του Άλσους και των φυσικών διαδρομών δείχνει ότι οι κάτοικοι δεν περιορίζονται αποκλειστικά στους κεντρικούς αστικούς χώρους, αλλά αξιοποιούν και πιο φυσικά περιβάλλοντα αναψυχής, γεγονός που υποδηλώνει ευρύτερη και πολυεπίπεδη σχέση με το τοπικό πράσινο.

Ποιον χώρο πρασίνου επισκέπτεστε περισσότερο

227 απαντήσεις



4.2.3 Κύριοι λόγοι επίσκεψης σε χώρους πρασίνου

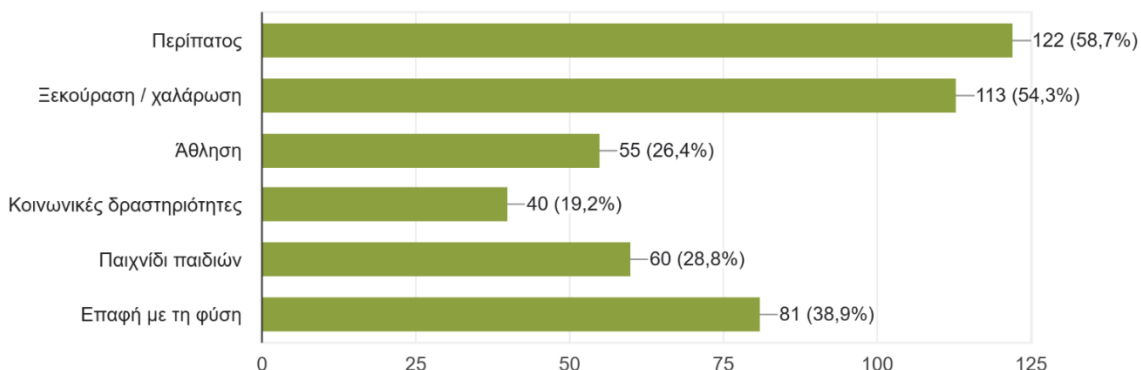
Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι κάτοικοι επισκέπτονται τους χώρους αστικού πρασίνου, καθώς τα κίνητρα χρήσης αποτυπώνουν τον λειτουργικό και βιωματικό ρόλο που επιτελούν οι χώροι αυτοί στην καθημερινότητα των κατοίκων.

Γράφημα 4.9: Κύριοι λόγοι επίσκεψης σε χώρους πρασίνου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ο συχνότερος λόγος επίσκεψης σε χώρους πρασίνου είναι ο περίπατος, ο οποίος επιλέχθηκε από το 58,7% των συμμετεχόντων. Πολύ υψηλό ποσοστό συγκεντρώνει και η ξεκούραση / χαλάρωση, η οποία αναφέρθηκε από το 54,3% των ερωτώμενων, γεγονός που αναδεικνύει τον ρόλο των χώρων πρασίνου ως βασικών τόπων αποφόρτισης και καθημερινής αναψυχής. Ακολουθεί η επαφή με τη φύση με ποσοστό 38,9%, ενώ το παιχνίδι παιδιών συγκεντρώνει ποσοστό 28,8%. Η άθληση αναφέρθηκε από το 26,4% των συμμετεχόντων, ενώ οι κοινωνικές δραστηριότητες εμφανίζουν το χαμηλότερο ποσοστό, ανερχόμενο σε 19,2%. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι χώροι αστικού πρασίνου χρησιμοποιούνται κυρίως ως χώροι καθημερινής αποσυμπίεσης, περιπάτου και ψυχικής αναζωογόνησης, επιβεβαιώνοντας τον έντονο ψυχολογικό και λειτουργικό τους ρόλο στην καθημερινότητα των κατοίκων. Παράλληλα, η παρουσία δραστηριοτήτων όπως το παιχνίδι, η άθληση και η κοινωνική συναναστροφή δείχνει ότι οι χώροι πρασίνου δεν λειτουργούν μόνο ως περιβαλλοντικά στοιχεία του αστικού ιστού, αλλά

και ως πολυλειτουργικοί χώροι κοινωνικής ζωής, αναψυχής και καθημερινής δραστηριότητας.

Κύριοι λόγοι επίσκεψης (έως 2 επιλογές)
208 απαντήσεις



4.2.4 Μέση διάρκεια παραμονής σε χώρους πρασίνου

Η τελευταία μεταβλητή που εξετάζεται στην παρούσα ενότητα αφορά τη μέση διάρκεια παραμονής των κατοίκων στους χώρους αστικού πρασίνου, καθώς ο χρόνος παραμονής αποτελεί βασικό δείκτη της λειτουργικής ποιότητας, της ελκυστικότητας και της βιωματικής αξίας των συγκεκριμένων χώρων.

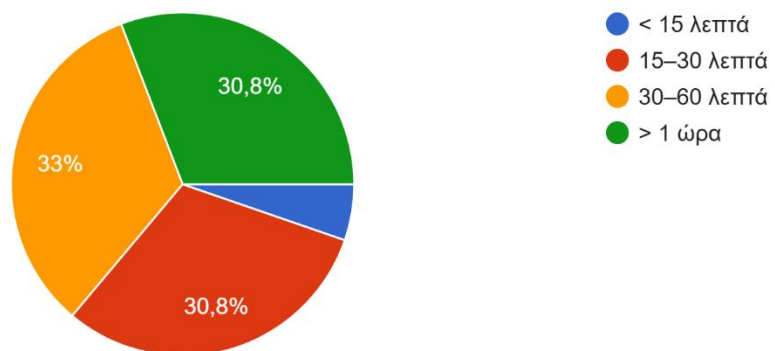
Γράφημα 4.10: Μέση διάρκεια παραμονής σε χώρους πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η συχνότερη διάρκεια παραμονής στους χώρους πρασίνου είναι 30–60 λεπτά, καθώς η συγκεκριμένη κατηγορία συγκεντρώνει το υψηλότερο ποσοστό (33,0%). Ακολουθούν με το ίδιο ποσοστό (30,8%) οι κατηγορίες 15–30 λεπτά και άνω της μίας ώρας, γεγονός που δείχνει ότι σημαντικό μέρος των κατοίκων παραμένει στους χώρους πρασίνου για σχετικά εκτεταμένο χρονικό διάστημα. Αντίθετα, πολύ μικρό ποσοστό συμμετεχόντων δήλωσε ότι παραμένει στους χώρους πρασίνου για λιγότερο από 15 λεπτά, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι κάτοικοι δεν χρησιμοποιούν τους χώρους αυτούς μόνο περιστασιακά ή διερχόμενα. Η κατανομή αυτή αναδεικνύει ότι οι χώροι αστικού πρασίνου στα Γρεβενά δεν λειτουργούν απλώς ως σημεία σύντομης διέλευσης, αλλά ως χώροι ουσιαστικής παραμονής, αναψυχής και καθημερινής χρήσης. Το εύρημα αυτό ενισχύει την άποψη ότι οι χώροι πρασίνου

διαθέτουν λειτουργικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά που ευνοούν την παραμονή, τη χαλάρωση και την ενεργή ένταξή τους στην καθημερινή ζωή των κατοίκων.

Μέση διάρκεια παραμονής

227 απαντήσεις



4.3 Ποιότητα και προσβασιμότητα χώρων αστικού πρασίνου

Στην παρούσα ενότητα εξετάζεται η αξιολόγηση των χώρων αστικού πρασίνου από τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών ως προς βασικές ποιοτικές και λειτουργικές παραμέτρους, όπως η προσβασιμότητα, η καθαριότητα, η ασφάλεια, ο φωτισμός και η συνολική ποιότητά τους. Η ανάλυση της συγκεκριμένης ενότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτυπώνει τον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι αξιολογούν την ποιότητα των χώρων πρασίνου και τον βαθμό στον οποίο αυτοί ανταποκρίνονται στις ανάγκες της καθημερινής χρήσης.

4.3.1 Αντιλαμβανόμενη ευκολία πρόσβασης στους χώρους πρασίνου

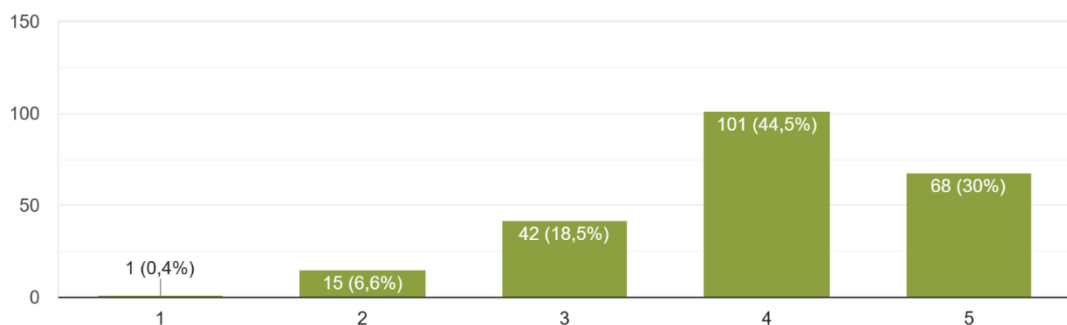
Η πρώτη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό ευκολίας πρόσβασης στους χώρους αστικού πρασίνου, καθώς η προσβασιμότητα αποτελεί βασικό παράγοντα χρήσης και λειτουργικής αποτελεσματικότητας των συγκεκριμένων χώρων.

Γράφημα 4.11: Αξιολόγηση της ευκολίας πρόσβασης στους χώρους πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολογεί θετικά την πρόσβαση στους χώρους πρασίνου. Συγκεκριμένα, το 44,5% των ερωτώμενων βαθμολόγησε την ευκολία πρόσβασης με 4, ενώ το 30,0% επέλεξε τη μέγιστη

βαθμολογία 5. Ακολουθεί η ουδέτερη αξιολόγηση (3) με ποσοστό 18,5%, ενώ οι αρνητικές αξιολογήσεις εμφανίζονται ιδιαίτερα περιορισμένες, καθώς μόλις το 6,6% επέλεξε τη βαθμολογία 2 και μόλις το 0,4% τη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι κάτοικοι θεωρούν γενικά εύκολη την πρόσβαση στους χώρους αστικού πρασίνου, γεγονός που αποτελεί ιδιαίτερα θετικό εύρημα για τη λειτουργικότητα και την καθημερινή αξιοποίηση των συγκεκριμένων χώρων. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η χωρική κατανομή και η προσβασιμότητα των χώρων πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών ανταποκρίνονται σε σημαντικό βαθμό στις ανάγκες των κατοίκων, ενισχύοντας τη συχνή χρήση και τη λειτουργική ένταξή τους στην καθημερινή ζωή.

Πόσο εύκολη θεωρείτε την πρόσβαση στους χώρους πρασίνου;
227 απαντήσεις



4.3.2 Αξιολόγηση συντήρησης και καθαριότητας

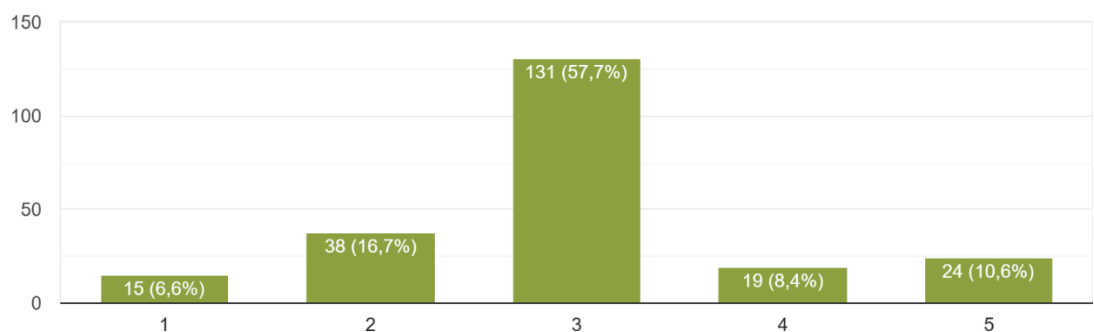
Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά την αξιολόγηση της συντήρησης και της καθαριότητας των χώρων αστικού πρασίνου, καθώς οι δύο αυτές παράμετροι αποτελούν βασικούς δείκτες λειτουργικής ποιότητας και επηρεάζουν άμεσα τη συνολική εμπειρία χρήσης των κατοίκων.

Γράφημα 4.12: Αξιολόγηση συντήρησης και καθαριότητας των χώρων πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολογεί τη συντήρηση και την καθαριότητα των χώρων πρασίνου ως μέτρια, καθώς το 57,7% των ερωτώμενων επέλεξε τη βαθμολογία 3. Ακολουθούν οι αρνητικές αξιολογήσεις, με το 16,7% να επιλέγει τη βαθμολογία 2 και το 6,6% τη βαθμολογία 1, γεγονός που δείχνει ότι ένα σημαντικό ποσοστό των κατοίκων διατηρεί επιφυλάξεις ως προς το επίπεδο

συντήρησης των χώρων πρασίνου. Οι θετικές αξιολογήσεις εμφανίζονται σαφώς χαμηλότερες, καθώς το 8,4% των συμμετεχόντων βαθμολόγησε τη συντήρηση και την καθαριότητα με 4, ενώ μόλις το 10,6% επέλεξε τη μέγιστη βαθμολογία 5. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι, παρότι οι χώροι αστικού πρασίνου θεωρούνται γενικά προσβάσιμοι και λειτουργικοί, η συντήρηση και η καθαριότητά τους δεν αξιολογούνται με εξίσου θετικό τρόπο. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει τη συντήρηση και την καθαριότητα ως ένα από τα βασικά σημεία βελτίωσης των χώρων αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών, καθώς φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που περιορίζουν την ποιοτική αναβάθμιση της εμπειρίας χρήσης τους. Η αξιολόγηση της καθαριότητας και της συντήρησης αποτελεί βασικό δείκτη ποιότητας των χώρων αστικού πρασίνου. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι κάτοικοι αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στη φροντίδα και στη σωστή διαχείριση των χώρων αυτών. Η καλή συντήρηση ενισχύει την ελκυστικότητα των χώρων πρασίνου και αυξάνει τη συχνότητα χρήσης τους από το κοινό (Jennings et al., 2016).

Πώς αξιολογείτε τη συντήρηση και την καθαριότητα;
227 απαντήσεις



4.3.3 Αντιλαμβανόμενο επίπεδο ασφάλειας στους χώρους πρασίνου

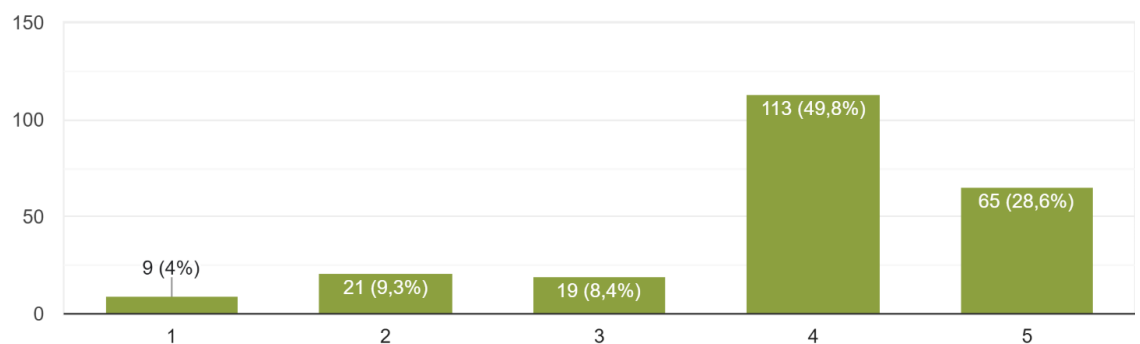
Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά το επίπεδο ασφάλειας που αποδίδουν οι κάτοικοι στους χώρους αστικού πρασίνου, καθώς η αίσθηση ασφάλειας αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη συχνή χρήση, την παραμονή και τη συνολική λειτουργικότητα των χώρων αυτών.

Γράφημα 4.13: Αξιολόγηση του επιπέδου ασφάλειας στους χώρους πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολογεί θετικά το επίπεδο ασφάλειας στους χώρους πρασίνου. Συγκεκριμένα, το 49,8% των ερωτώμενων βαθμολόγησε την ασφάλεια με 4, ενώ το 28,6% επέλεξε τη μέγιστη βαθμολογία 5. Οι ουδέτερες αξιολογήσεις (βαθμός 3) εμφανίζονται περιορισμένες, καθώς αντιστοιχούν στο 8,4% των απαντήσεων, ενώ οι αρνητικές αξιολογήσεις είναι επίσης χαμηλές, με το 9,3% να επιλέγει τη βαθμολογία 2 και μόλις το 4,0% τη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι περισσότεροι κάτοικοι αισθάνονται ασφαλείς στους χώρους αστικού πρασίνου της πόλης Γρεβενών, γεγονός που αποτελεί ιδιαίτερα θετικό εύρημα για τη λειτουργικότητα και την καθημερινή χρήση τους. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι, παρά τις επιμέρους αδυναμίες που καταγράφονται σε ζητήματα συντήρησης, οι χώροι πρασίνου διατηρούν ικανοποιητικό επίπεδο αντιλαμβανόμενης ασφάλειας, στοιχείο που ενισχύει τη συχνή χρήση και την παραμονή των κατοίκων σε αυτούς. Το αίσθημα ασφάλειας αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη χρήση των χώρων πρασίνου. Όσο ασφαλέστεροι θεωρούνται οι χώροι αυτοί από τους κατοίκους, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα συχνής επίσκεψης και παραμονής σε αυτούς. Η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι η ασφάλεια αποτελεί καθοριστικό στοιχείο της ποιότητας των δημόσιων χώρων και επηρεάζει άμεσα την αξιοποίησή τους από τους πολίτες (Peters et al., 2010).

Πόσο ασφαλείς θεωρείτε τους χώρους πρασίνου;

227 απαντήσεις



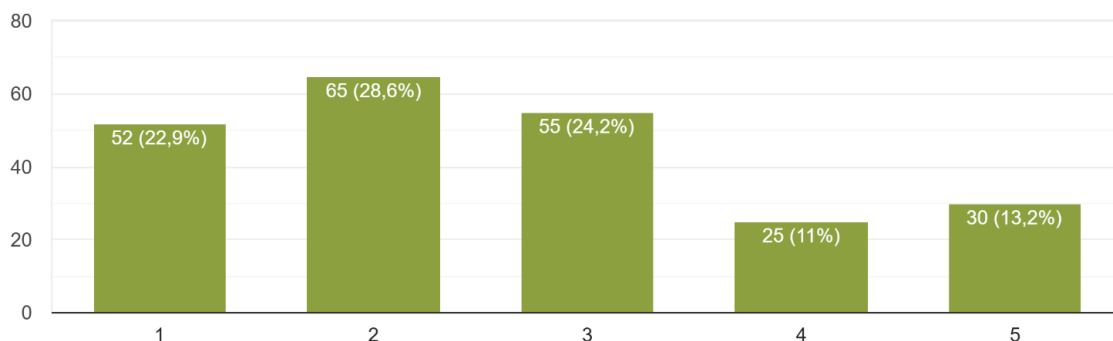
4.3.4 Ικανοποίηση από τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου

Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό ικανοποίησης των κατοίκων από τον εξοπλισμό των χώρων αστικού πρασίνου, όπως καθίσματα, φωτισμός, μονοπάτια και λοιπές βασικές υποδομές, καθώς ο εξοπλισμός αποτελεί κρίσιμο παράγοντα λειτουργικότητας, άνεσης και ποιότητας χρήσης.

Γράφημα 4.14: Αξιολόγηση ικανοποίησης από τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι αξιολογήσεις των συμμετεχόντων ως προς τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου εμφανίζονται συνολικά συγκρατημένες έως αρνητικές. Συγκεκριμένα, το υψηλότερο ποσοστό (28,6%) αντιστοιχεί στη βαθμολογία 2, ενώ το 22,9% των ερωτώμενων επέλεξε τη χαμηλότερη βαθμολογία 1. Η ουδέτερη αξιολόγηση (3) συγκεντρώνει ποσοστό 24,2%, ενώ οι θετικές αξιολογήσεις εμφανίζονται αισθητά χαμηλότερες, καθώς το 11,0% βαθμολόγησε τον εξοπλισμό με 4 και το 13,2% με 5. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι σημαντικό μέρος των κατοίκων δεν εμφανίζεται ικανοποιημένο από τον διαθέσιμο εξοπλισμό των χώρων αστικού πρασίνου, γεγονός που υποδηλώνει ελλείψεις σε βασικές υποδομές και στοιχεία αστικής άνεσης. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου ως ένα από τα σημαντικότερα πεδία βελτίωσης, καθώς η ποιότητα και η επάρκειά του επηρεάζουν άμεσα την εμπειρία χρήσης, την παραμονή και τη συνολική ελκυστικότητα των χώρων πρασίνου.

Πόσο ικανοποιημένοι είστε από τον εξοπλισμό (καθίσματα, φωτισμός, μονοπάτια κλπ.);
227 απαντήσεις



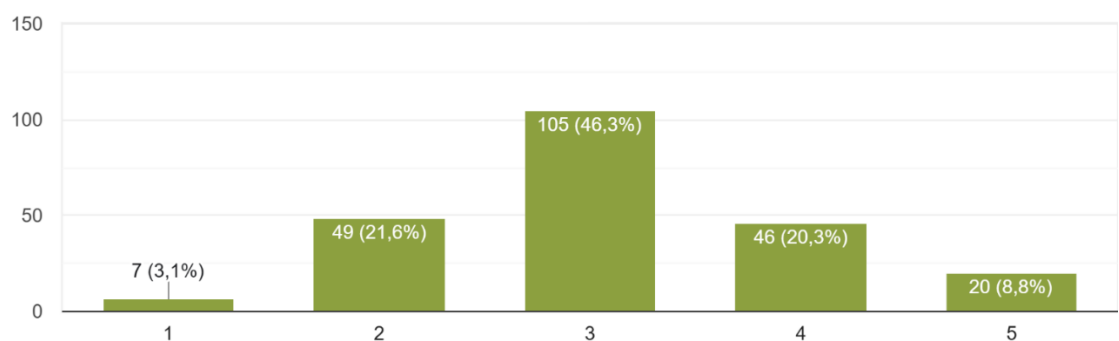
4.3.5 Αισθητική αξιολόγηση του αστικού πρασίνου

Η τελευταία μεταβλητή που εξετάζεται στην παρούσα ενότητα αφορά την αισθητική αξιολόγηση του αστικού πρασίνου της πόλης, καθώς η αισθητική ποιότητα αποτελεί βασικό στοιχείο της συνολικής εικόνας του αστικού τοπίου και επηρεάζει σημαντικά την εμπειρία και την ελκυστικότητα των χώρων πρασίνου.

Γράφημα 4.15: Αισθητική αξιολόγηση του αστικού πρασίνου της πόλης

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολογεί αισθητικά το αστικό πράσινο της πόλης ως μέτριο, καθώς το 46,3% των ερωτώμενων επέλεξε τη βαθμολογία 3. Ακολουθούν οι σχετικά θετικές αξιολογήσεις, με το 20,3% να βαθμολογεί την αισθητική του αστικού πρασίνου με 4 και το 8,8% με 5. Αντίστοιχα, το 21,6% επέλεξε τη βαθμολογία 2, ενώ το 3,1% αξιολόγησε το αστικό πράσινο με τη χαμηλότερη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι κάτοικοι δεν εμφανίζονται ιδιαίτερα δυσαρεστημένοι από την αισθητική εικόνα του αστικού πρασίνου, χωρίς ωστόσο να την αξιολογούν και ως ιδιαίτερα υψηλή. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η αισθητική ποιότητα του αστικού πρασίνου στα Γρεβενά κρίνεται συνολικά αποδεκτή, αλλά όχι ιδιαίτερα αναβαθμισμένη, γεγονός που αναδεικνύει περιθώρια αισθητικής και λειτουργικής βελτίωσης των χώρων πρασίνου.

Πόσο αισθητικά ευχάριστο θεωρείτε το αστικό πράσινο της πόλης;
227 απαντήσεις



4.4 Συμβολή του αστικού πρασίνου στην ευεξία και την ποιότητα ζωής

Στην παρούσα ενότητα εξετάζεται η αντιλαμβανόμενη συμβολή των χώρων αστικού πρασίνου στην ψυχική ευεξία, τη συναισθηματική ισορροπία και τη συνολική ποιότητα ζωής των κατοίκων. Η συγκεκριμένη ενότητα αποτελεί τον πυρήνα της παρούσας έρευνας, καθώς διερευνάται ο βαθμός στον οποίο οι κάτοικοι αντιλαμβάνονται το αστικό πράσινο ως παράγοντα ενίσχυσης της καθημερινής ευημερίας και της ποιότητας ζωής.

4.4.1 Συμβολή των χώρων πρασίνου στη μείωση του άγχους

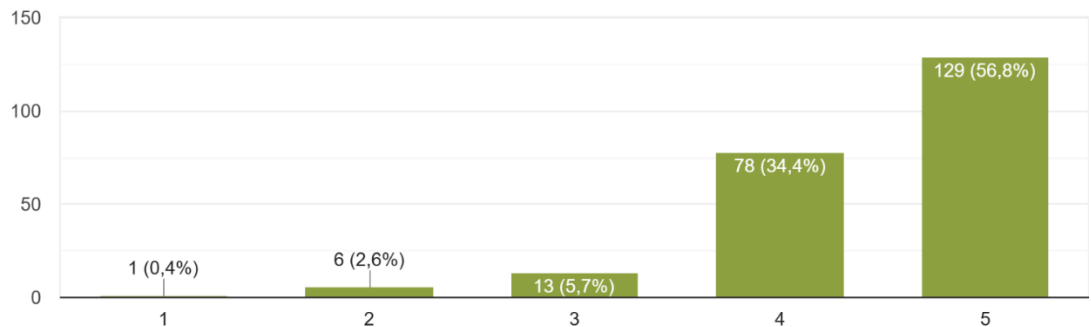
Η πρώτη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό στον οποίο οι κάτοικοι θεωρούν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν στη μείωση του άγχους τους, καθώς η ψυχολογική αποφόρτιση αποτελεί μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες του αστικού πρασίνου στη σύγχρονη πόλη.

Γράφημα 4.16: Οι χώροι πρασίνου βοηθούν στη μείωση του άγχους

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων θεωρεί ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του άγχους. Συγκεκριμένα, το 56,8% των ερωτώμενων επέλεξε τη μέγιστη βαθμολογία 5, ενώ το 34,4% βαθμολόγησε τη συγκεκριμένη επίδραση με 4. Οι ουδέτερες αξιολογήσεις εμφανίζονται ιδιαίτερα περιορισμένες, καθώς μόλις το 5,7% επέλεξε τη βαθμολογία 3, ενώ οι αρνητικές απαντήσεις είναι σχεδόν ανύπαρκτες, με το 2,6% να επιλέγει τη βαθμολογία 2 και μόλις το 0,4% τη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή αναδεικνύει με ιδιαίτερα σαφή τρόπο τη θετική ψυχολογική επίδραση των χώρων αστικού πρασίνου στους κατοίκους, επιβεβαιώνοντας ότι το πράσινο λειτουργεί ως ουσιαστικός μηχανισμός καθημερινής αποφόρτισης και ψυχικής ανακούφισης. Το εύρημα αυτό αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς τεκμηριώνει άμεσα τον ισχυρό ρόλο του αστικού πρασίνου στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και της καθημερινής ποιότητας ζωής των κατοίκων. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη σημαντική συμβολή των χώρων πρασίνου στη μείωση του άγχους των κατοίκων. Η επαφή με φυσικά στοιχεία και περιβάλλοντα προσφέρει δυνατότητες χαλάρωσης και ψυχολογικής αποφόρτισης, συμβάλλοντας στην καλύτερη διαχείριση της καθημερινής πίεσης. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει προηγούμενες έρευνες που συνδέουν την παρουσία αστικού πρασίνου με χαμηλότερα επίπεδα στρες και βελτιωμένη ψυχική υγεία (Ulrich, 1984).

Οι χώροι πρασίνου βοηθούν στη μείωση του άγχους μου.

227 απαντήσεις



4.4.2 Συμβολή των χώρων πρασίνου στη σωματική δραστηριότητα

Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό στον οποίο οι κάτοικοι θεωρούν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν στη βελτίωση της σωματικής τους δραστηριότητας, καθώς οι χώροι πρασίνου αποτελούν βασικά πεδία ήπιας άσκησης, κίνησης και υπαίθριας δραστηριότητας.

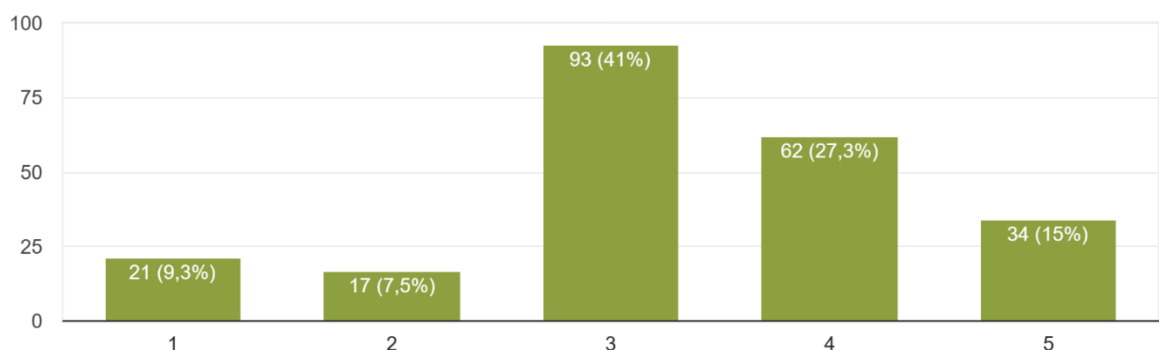
Γράφημα 4.17: Οι χώροι πρασίνου βελτιώνουν τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η επικρατέστερη απάντηση των συμμετεχόντων είναι η ουδέτερη αξιολόγηση, καθώς το 41,0% βαθμολόγησε τη συμβολή των χώρων πρασίνου στη σωματική δραστηριότητα με 3. Ακολουθούν οι θετικές αξιολογήσεις, με το 27,3% των ερωτώμενων να επιλέγει τη βαθμολογία 4 και το 15,0% τη βαθμολογία 5, γεγονός που δείχνει ότι σημαντικό ποσοστό των κατοίκων αναγνωρίζει θετική συμβολή των χώρων πρασίνου στη σωματική δραστηριότητα. Οι αρνητικές αξιολογήσεις εμφανίζονται χαμηλότερες, καθώς το 9,3% επέλεξε τη βαθμολογία 1 και το 7,5% τη βαθμολογία 2. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι, παρότι οι κάτοικοι δεν αποδίδουν με την ίδια ένταση στους χώρους πρασίνου τον ρόλο της σωματικής ενεργοποίησης όπως της ψυχολογικής αποφόρτισης, αναγνωρίζουν σε σημαντικό βαθμό τη συμβολή τους στην ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι χώροι αστικού πρασίνου λειτουργούν περισσότερο ως χώροι καθημερινής κίνησης και ήπιας δραστηριότητας, παρά ως κατεξοχήν χώροι οργανωμένης άσκησης, διατηρώντας ωστόσο σαφή θετική συμβολή στη σωματική ευεξία των κατοίκων. Οι χώροι πρασίνου λειτουργούν

ως σημαντικοί χώροι άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Η δυνατότητα περιπάτου, τρεξίματος ή άλλων ήπιων μορφών άσκησης ενισχύει τη σωματική υγεία των πολιτών και συμβάλλει στη διαμόρφωση πιο υγιεινών συνηθειών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ύπαρξη προσβάσιμων χώρων πρασίνου ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα και βελτιώνει τη δημόσια υγεία (WHO, 2016).

Οι χώροι πρασίνου βελτιώνουν τη σωματική μου δραστηριότητα.

227 απαντήσεις



4.4.3 Συμβολή των χώρων πρασίνου στην ψυχική ευεξία

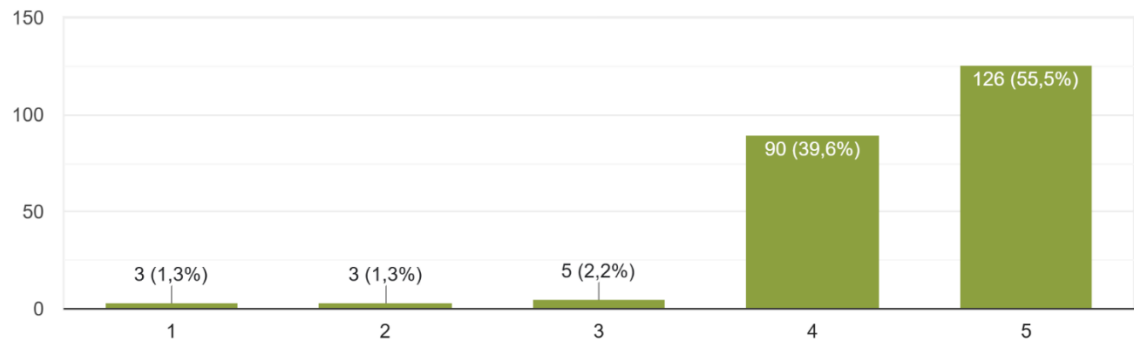
Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό στον οποίο οι κάτοικοι θεωρούν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν στην ψυχική τους ευεξία, καθώς η ενίσχυση της ψυχικής ισορροπίας και της συναισθηματικής ευεξίας αποτελεί μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες του αστικού πρασίνου.

Γράφημα 4.18: Οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αναγνωρίζει ιδιαίτερα έντονα τη θετική επίδραση των χώρων πρασίνου στην ψυχική ευεξία. Συγκεκριμένα, το 55,5% των ερωτώμενων επέλεξε τη μέγιστη βαθμολογία 5, ενώ το 39,6% βαθμολόγησε τη συγκεκριμένη επίδραση με 4. Οι ουδέτερες και αρνητικές αξιολογήσεις εμφανίζονται εξαιρετικά περιορισμένες, καθώς μόλις το 2,2% επέλεξε τη βαθμολογία 3, ενώ το 1,3% επέλεξε τη βαθμολογία 2 και αντίστοιχα το 1,3% τη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή αναδεικνύει με ιδιαίτερα σαφή τρόπο ότι οι κάτοικοι αντιλαμβάνονται τους χώρους αστικού πρασίνου ως σημαντικό παράγοντα ψυχικής ενίσχυσης, συναισθηματικής

ισορροπίας και καθημερινής ευεξίας. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει με ιδιαίτερα ισχυρό τρόπο τον κεντρικό ρόλο του αστικού πρασίνου στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων, αποτελώντας ένα από τα πιο ισχυρά συμπεράσματα της παρούσας έρευνας. Το Γράφημα 4.18 καταδεικνύει ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημαντική συμβολή των χώρων πρασίνου στην ψυχική ευεξία. Η επαφή με το φυσικό περιβάλλον ενισχύει το αίσθημα ηρεμίας, περιορίζει την ψυχική κόπωση και συμβάλλει στη βελτίωση της καθημερινής διάθεσης. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα των Bratman et al. (2019), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η συστηματική επαφή με φυσικά περιβάλλοντα βελτιώνει σημαντικά την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων.

Νιώθω ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στην ψυχική μου ευεξία.
227 απαντήσεις



4.4.4 Συμβολή του αστικού πρασίνου στη συνολική ποιότητα ζωής

Η τελευταία μεταβλητή που εξετάζεται στην παρούσα ενότητα αφορά τον βαθμό στον οποίο οι κάτοικοι θεωρούν ότι το αστικό πράσινο βελτιώνει συνολικά την ποιότητα ζωής στην πόλη, καθώς η συγκεκριμένη αξιολόγηση αποτυπώνει συνολικά την αντιλαμβανόμενη συμβολή του αστικού πρασίνου στην καθημερινή ζωή και ευημερία των κατοίκων.

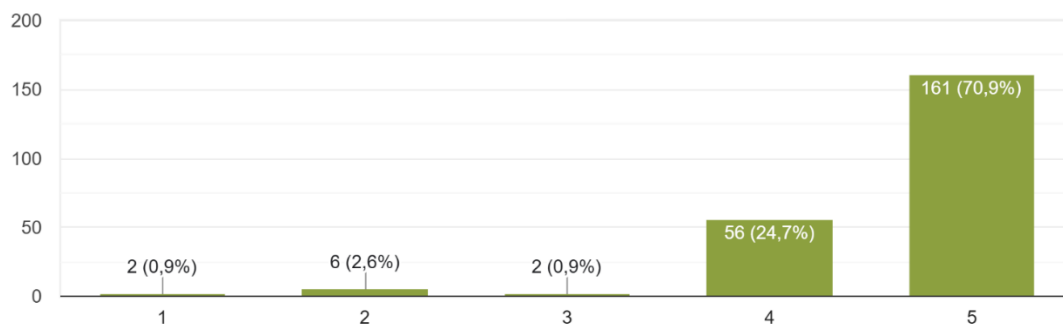
Γράφημα 4.19: Το αστικό πράσινο βελτιώνει την ποιότητα ζωής στην πόλη

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων αναγνωρίζει πολύ έντονα τη θετική συμβολή του αστικού πρασίνου στη συνολική ποιότητα ζωής. Συγκεκριμένα, το 70,9% των ερωτώμενων επέλεξε τη μέγιστη

βαθμολογία 5, ενώ το 24,7% βαθμολόγησε τη συγκεκριμένη επίδραση με 4. Οι ουδέτερες και αρνητικές αξιολογήσεις εμφανίζονται σχεδόν μηδενικές, καθώς μόλις το 0,9% επέλεξε τη βαθμολογία 3, το 2,6% τη βαθμολογία 2 και το 0,9% τη βαθμολογία 1. Η κατανομή αυτή αναδεικνύει με εξαιρετικά σαφή τρόπο ότι οι κάτοικοι αντιλαμβάνονται το αστικό πράσινο ως καθοριστικό παράγοντα βελτίωσης της καθημερινής ζωής στην πόλη. Το εύρημα αυτό αποτελεί το ισχυρότερο συνολικό συμπέρασμα της έρευνας, καθώς επιβεβαιώνει με άμεσο και σαφή τρόπο ότι το αστικό πράσινο αναγνωρίζεται από τους κατοίκους ως ουσιαστικός πυλώνας ποιότητας ζωής, ευημερίας και βιώσιμης αστικής καθημερινότητας. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι κάτοικοι θεωρούν το αστικό πράσινο σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η ύπαρξη οργανωμένων και λειτουργικών χώρων πρασίνου συμβάλλει στην ενίσχυση της ευημερίας, της καθημερινής ικανοποίησης και της συνολικής θετικής αντίληψης για το αστικό περιβάλλον. Αντίστοιχα ευρήματα έχουν καταγραφεί και στη διεθνή βιβλιογραφία, όπου το αστικό πράσινο αναγνωρίζεται ως βασικός παράγοντας ποιότητας ζωής (Chiesura, 2004).

Το αστικό πράσινο βελτιώνει την ποιότητα ζωής στην πόλη.

227 απαντήσεις



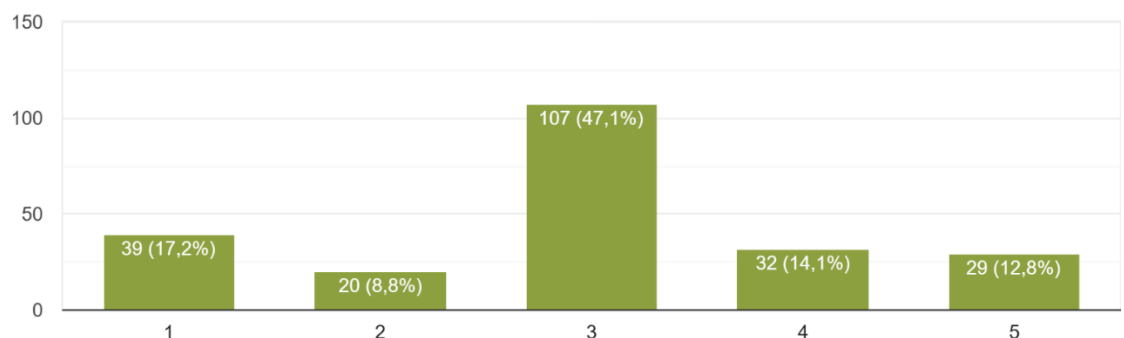
4.4.5 Συμβολή των χώρων πρασίνου στην κοινωνική αλληλεπίδραση

Η επόμενη μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τον βαθμό στον οποίο οι κάτοικοι θεωρούν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς οι χώροι πρασίνου λειτουργούν ως βασικά πεδία συνάντησης, κοινωνικής επαφής και καθημερινής συναναστροφής.

Γράφημα 4.20: Οι χώροι πρασίνου ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η επικρατέστερη απάντηση των συμμετεχόντων είναι η ουδέτερη αξιολόγηση, καθώς το 47,1% βαθμολόγησε τη συμβολή των χώρων πρασίνου στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με 3. Οι θετικές αξιολογήσεις εμφανίζονται συγκρατημένες, καθώς το 14,1% των ερωτώμενων επέλεξε τη βαθμολογία 4 και το 12,8% τη βαθμολογία 5. Παράλληλα, καταγράφεται και αξιοσημείωτο ποσοστό αρνητικών αξιολογήσεων, με το 17,2% να επιλέγει τη βαθμολογία 1 και το 8,8% τη βαθμολογία 2. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι κάτοικοι δεν αποδίδουν με την ίδια ένταση στους χώρους πρασίνου κοινωνική λειτουργία αντίστοιχη με εκείνη της ψυχικής ευεξίας ή της συνολικής ποιότητας ζωής. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι, παρότι οι χώροι πρασίνου αναγνωρίζονται ως θετικοί χώροι κοινωνικής συνύπαρξης, η κοινωνική τους λειτουργία δεν εμφανίζεται εξίσου ισχυρά εδραιωμένη ή αξιοποιημένη, γεγονός που αναδεικνύει περιθώρια περαιτέρω κοινωνικής ενεργοποίησης και λειτουργικής ενίσχυσής τους. Οι χώροι πρασίνου δεν εξυπηρετούν μόνο περιβαλλοντικές λειτουργίες αλλά και σημαντικές κοινωνικές ανάγκες. Αποτελούν σημεία συνάντησης, επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση κοινότητας μεταξύ των κατοίκων. Σύμφωνα με τους Kuo et al. (1998), οι ποιοτικοί δημόσιοι χώροι πρασίνου συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και στη βελτίωση της κοινωνικής ζωής.

Θεωρώ ότι οι χώροι πρασίνου ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
227 απαντήσεις



4.4.6 Σημαντικότερα προβλήματα στους χώρους αστικού πρασίνου

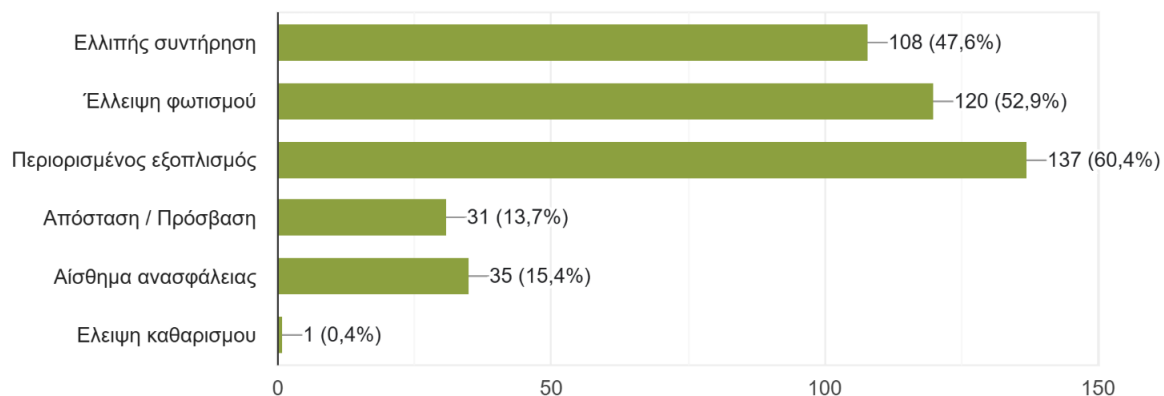
Η τελευταία μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τα σημαντικότερα προβλήματα που εντοπίζουν οι κάτοικοι στους χώρους αστικού πρασίνου, καθώς η καταγραφή των βασικών αδυναμιών συμβάλλει στην ουσιαστικότερη ερμηνεία των προηγούμενων αξιολογήσεων και στην ανάδειξη των βασικών πεδίων βελτίωσης.

Γράφημα 4.21: Σημαντικότερα προβλήματα στους χώρους αστικού πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το σημαντικότερο πρόβλημα που εντοπίζουν οι κάτοικοι στους χώρους πρασίνου είναι ο περιορισμένος εξοπλισμός, ο οποίος αναφέρθηκε από το 60,4% των συμμετεχόντων. Ακολουθεί η έλλειψη φωτισμού με ποσοστό 52,9%, ενώ η ελλιπής συντήρηση αναφέρθηκε από το 47,6% των ερωτώμενων. Σημαντικά χαμηλότερα εμφανίζονται ζητήματα όπως το αίσθημα ανασφάλειας (15,4%) και η απόσταση / πρόσβαση (13,7%), ενώ η έλλειψη καθαρισμού καταγράφεται οριακά. Η κατανομή αυτή επιβεβαιώνει ότι τα βασικά προβλήματα των χώρων αστικού πρασίνου στα Γρεβενά δεν σχετίζονται πρωτίστως με την ύπαρξη ή την προσβασιμότητα των χώρων, αλλά με την ποιοτική και λειτουργική τους επάρκεια. Το εύρημα αυτό ενισχύει τα προηγούμενα αποτελέσματα της έρευνας και αναδεικνύει ως βασικές προτεραιότητες παρέμβασης τη βελτίωση του εξοπλισμού, του φωτισμού και της συντήρησης, στοιχεία που φαίνεται να επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα χρήσης και τη συνολική εμπειρία των κατοίκων.

Ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα στους χώρους πρασίνου;

227 απαντήσεις



4.4.7 Επιθυμητές βελτιώσεις στους χώρους αστικού πρασίνου

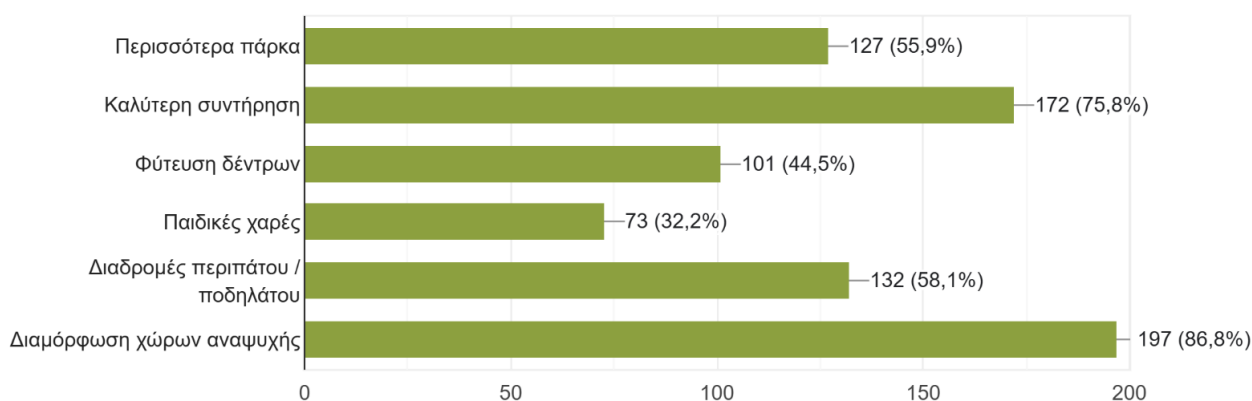
Η τελευταία μεταβλητή που εξετάζεται αφορά τις βελτιώσεις που θα επιθυμούσαν να δουν οι κάτοικοι στους χώρους αστικού πρασίνου της πόλης Γρεβενών, καθώς οι προτιμήσεις αυτές αποτυπώνουν άμεσα τις ανάγκες και τις προσδοκίες των πολιτών για τη μελλοντική αναβάθμιση του αστικού πρασίνου.

Γράφημα 4.22: Επιθυμητές βελτιώσεις στους χώρους αστικού πρασίνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η σημαντικότερη βελτίωση που επιθυμούν οι κάτοικοι είναι η διαμόρφωση χώρων αναψυχής, η οποία αναφέρθηκε από το 86,8% των συμμετεχόντων, αποτελώντας με διαφορά την κυρίαρχη προτεραιότητα. Ακολουθεί η καλύτερη συντήρηση με ποσοστό 75,8%, ενώ σημαντικά ποσοστά συγκεντρώνουν επίσης οι διαδρομές περιπάτου / ποδηλάτου (58,1%) και η δημιουργία περισσότερων πάρκων (55,9%). Η φύτευση δέντρων αναφέρθηκε από το 44,5% των συμμετεχόντων, ενώ οι παιδικές χαρές συγκεντρώνουν το χαμηλότερο ποσοστό (32,2%), χωρίς ωστόσο να παύουν να αποτελούν σημαντική ανάγκη. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι κάτοικοι δεν επιθυμούν μόνο περισσότερους χώρους πρασίνου, αλλά κυρίως πιο λειτουργικούς, καλύτερα οργανωμένους και περισσότερο βιώσιμους χώρους καθημερινής χρήσης. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει ότι η αναβάθμιση του αστικού πρασίνου στα Γρεβενά δεν συνδέεται μόνο με την ποσοτική ενίσχυσή του, αλλά κυρίως με την ποιοτική, λειτουργική και εμπειρική αναβάθμιση των υφιστάμενων χώρων.

Τι βελτιώσεις θα θέλατε να δείτε στα Γρεβενά;

227 απαντήσεις



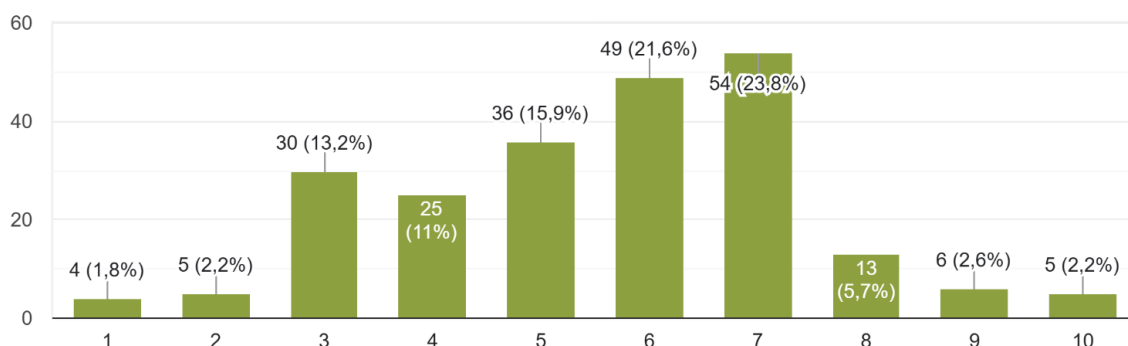
4.4.8 Συνολικός βαθμός ικανοποίησης από το αστικό πράσινο

Η τελευταία μεταβλητή της έρευνας αφορά τον συνολικό βαθμό ικανοποίησης των κατοίκων από το αστικό πράσινο στην πόλη των Γρεβενών, καθώς αποτυπώνει συνολικά τη γενική στάση των πολιτών απέναντι στην υφιστάμενη κατάσταση του αστικού πρασίνου.

Γράφημα 4.23: Συνολικός βαθμός ικανοποίησης από το αστικό πράσινο στα Γρεβενά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι συχνότερες αξιολογήσεις συγκεντρώνονται στις μεσαίες και ελαφρώς θετικές τιμές της κλίμακας. Συγκεκριμένα, η συχνότερη απάντηση είναι η βαθμολογία 7, η οποία συγκεντρώνει ποσοστό 23,8%, ενώ ακολουθεί η βαθμολογία 6 με ποσοστό 21,6% και η βαθμολογία 5 με ποσοστό 15,9%. Η ουδέτερη προς μέτρια αξιολόγηση αποτυπώνεται και στις βαθμολογίες 3 και 4, οι οποίες συγκεντρώνουν ποσοστά 13,2% και 11,0% αντίστοιχα. Οι πολύ χαμηλές αξιολογήσεις (1 και 2) εμφανίζονται ιδιαίτερα περιορισμένες, ενώ αντίστοιχα χαμηλά παραμένουν και οι πολύ υψηλές αξιολογήσεις (9 και 10). Η κατανομή αυτή δείχνει ότι οι κάτοικοι εμφανίζονται συνολικά μέτρια έως ικανοποιημένοι από το αστικό πράσινο της πόλης, χωρίς ωστόσο να το αξιολογούν ως πλήρως επαρκές ή ολοκληρωμένα αναβαθμισμένο. Το εύρημα αυτό συνοψίζει με σαφή τρόπο το βασικό συμπέρασμα της έρευνας: οι κάτοικοι αναγνωρίζουν τη σημασία και τη θετική συμβολή του αστικού πρασίνου στην καθημερινή ζωή, ωστόσο εντοπίζουν ταυτόχρονα ουσιαστικά περιθώρια βελτίωσης ως προς την ποιότητα, τη λειτουργικότητα και τον εξοπλισμό του.

Συνολικά, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από το αστικό πράσινο στα Γρεβενά;
227 απαντήσεις



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

5.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο επιχειρείται η ερμηνεία και η συζήτηση των βασικών ευρημάτων της έρευνας σε συνάρτηση με τα ερευνητικά ερωτήματα και το θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης. Η ανάλυση που προηγήθηκε ανέδειξε σημαντικά ευρήματα σχετικά με τη χρήση, την αξιολόγηση και την αντιλαμβανόμενη συμβολή του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Σκοπός του παρόντος κεφαλαίου είναι η ερμηνευτική σύνδεση των ευρημάτων αυτών με τη σχετική βιβλιογραφία, προκειμένου να αναδειχθεί ο ουσιαστικός ρόλος του αστικού πρασίνου στη σύγχρονη αστική καθημερινότητα.

5.2 Χρήση των χώρων αστικού πρασίνου και καθημερινή ενσωμάτωση

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν ουσιαστικό μέρος της καθημερινότητας των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Η υψηλή συχνότητα επισκέψεων, με σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων να δηλώνει καθημερινή ή εβδομαδιαία χρήση των χώρων πρασίνου, καταδεικνύει ότι οι χώροι αυτοί δεν λειτουργούν ως περιστασιακοί τόποι αναψυχής, αλλά ως σταθερά ενταγμένα στοιχεία της καθημερινής ζωής. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία οι χώροι αστικού πρασίνου λειτουργούν ως βασικές υποδομές καθημερινής ζωής και αστικής ευημερίας (Chiesura, 2004). Η συστηματική χρήση τους ενισχύει την άποψη ότι το αστικό πράσινο δεν αποτελεί συμπληρωματικό στοιχείο του αστικού χώρου, αλλά κρίσιμο μέρος της καθημερινής εμπειρίας κατοίκησης. Παράλληλα, η σχετικά μεγάλη διάρκεια παραμονής στους χώρους πρασίνου επιβεβαιώνει ότι οι χώροι αυτοί δεν χρησιμοποιούνται μόνο ως σημεία διέλευσης, αλλά ως τόποι ουσιαστικής παραμονής, ξεκούρασης και καθημερινής αποφόρτισης. Το εύρημα αυτό συνδέεται με τη θεωρητική προσέγγιση του Gehl (2011), σύμφωνα με την οποία η ποιότητα του δημόσιου χώρου σχετίζεται άμεσα με τη δυνατότητα παραμονής και όχι μόνο διέλευσης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι κάτοικοι της πόλης Γρεβενών χρησιμοποιούν σε σημαντικό βαθμό τους χώρους αστικού πρασίνου για δραστηριότητες όπως ο περίπατος, η χαλάρωση και η ψυχική αποφόρτιση. Η συχνή χρήση των χώρων πρασίνου καταδεικνύει ότι αυτοί αποτελούν ουσιαστικό στοιχείο της καθημερινής ζωής και της κοινωνικής λειτουργίας της πόλης. Τα ευρήματα αυτά

συμφωνούν με προηγούμενες διεθνείς έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν βασικούς χώρους καθημερινής αναψυχής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης των κατοίκων (Chiesura, 2004; Peters et al., 2010). Παράλληλα, οι Lee και Maheswaran (2011) υποστηρίζουν ότι η εύκολη πρόσβαση σε χώρους πρασίνου αυξάνει τη συχνότητα χρήσης τους και ενισχύει τη συμμετοχή των πολιτών σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Η αυξημένη χρήση των χώρων πρασίνου από τους κατοίκους των Γρεβενών μπορεί να συνδέεται με το γεγονός ότι οι χώροι αυτοί λειτουργούν ως περιοχές αποφόρτισης από τους ρυθμούς της καθημερινότητας και προσφέρουν δυνατότητες επαφής με το φυσικό περιβάλλον μέσα στον αστικό ιστό. Παρόμοια συμπεράσματα καταγράφονται και σε έρευνες ελληνικών πόλεων, όπου οι πολίτες θεωρούν το αστικό πράσινο σημαντικό παράγοντα καθημερινής ευημερίας και ποιότητας ζωής.

5.3 Ψυχολογική ευεξία και ποιότητα ζωής

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της έρευνας αφορά την έντονα θετική συμβολή του αστικού πρασίνου στην ψυχική ευεξία των κατοίκων. Οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν σε πολύ υψηλό βαθμό ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στη μείωση του άγχους, στην ψυχική ευεξία και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Το συγκεκριμένο εύρημα επιβεβαιώνει σε μεγάλο βαθμό τα πορίσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας, σύμφωνα με τα οποία η επαφή με το φυσικό στοιχείο εντός του αστικού περιβάλλοντος συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άγχους, συναισθηματική αποφόρτιση και βελτίωση της ψυχικής υγείας (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989). Η ισχυρή αυτή συσχέτιση επιβεβαιώνει ότι το αστικό πράσινο λειτουργεί όχι μόνο ως περιβαλλοντικός πόρος, αλλά και ως ψυχολογικός μηχανισμός αποκατάστασης και ευεξίας. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι η συνολική συμβολή του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής αξιολογήθηκε εξαιρετικά θετικά από τη μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων. Το εύρημα αυτό ενισχύει την υπόθεση ότι το αστικό πράσινο αποτελεί κρίσιμο παράγοντα αντιλαμβανόμενης αστικής ευημερίας και καθημερινής ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν πως οι χώροι αστικού πρασίνου συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και στη συνολική ποιότητα ζωής. Οι χώροι πρασίνου φαίνεται να λειτουργούν ως περιβάλλοντα ψυχικής αποφόρτισης και χαλάρωσης, προσφέροντας στους κατοίκους τη δυνατότητα απομάκρυνσης από την ένταση και την πίεση της

καθημερινότητας. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται από σημαντικό αριθμό διεθνών ερευνών. Ο Ulrich (1984) υποστήριξε ότι ακόμη και η σύντομη επαφή με φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων. Αντίστοιχα, οι Kaplan και Kaplan (1989), μέσω της θεωρίας της αποκατάστασης της προσοχής (Attention Restoration Theory), υποστηρίζουν ότι τα φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλουν στην ψυχική ξεκούραση και στην αποκατάσταση της νοητικής κόπωσης. Παράλληλα, οι Maas et al. (2006) διαπίστωσαν ότι η συστηματική επαφή με χώρους πρασίνου σχετίζεται με καλύτερα επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας, ενώ οι Van den Berg et al. (2010) υποστήριξαν ότι η παρουσία φυσικών στοιχείων στο αστικό περιβάλλον ενισχύει την υποκειμενική ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η θετική αξιολόγηση των χώρων πρασίνου από τους κατοίκους των Γρεβενών αναδεικνύει τη σημασία που έχουν οι χώροι αυτοί για την ψυχική υγεία και την καθημερινή ευημερία των πολιτών, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής και οι περιβαλλοντικές πιέσεις εντείνουν τα επίπεδα άγχους και ψυχικής κόπωσης. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν σύγχρονες διεθνείς μελέτες που αναδεικνύουν τη θετική επίδραση των χώρων αστικού πρασίνου στην ψυχική υγεία και στην υποκειμενική ευημερία των πολιτών. Σύμφωνα με τους Bratman et al. (2019), η συστηματική επαφή με φυσικά περιβάλλοντα συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άγχους, βελτιωμένη ψυχολογική ανθεκτικότητα και καλύτερη γνωστική λειτουργία. Παράλληλα, οι White et al. (2019) διαπίστωσαν ότι ακόμη και σύντομη καθημερινή παραμονή σε χώρους πρασίνου μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή. Οι Marselle et al. (2021) υποστηρίζουν επίσης ότι η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα λειτουργεί προστατευτικά απέναντι σε συμπτώματα άγχους και ψυχικής εξουθένωσης. Η θετική αξιολόγηση των χώρων πρασίνου από τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών φαίνεται να επιβεβαιώνει ότι ακόμη και σε μικρές και μεσαίες ελληνικές πόλεις, η ύπαρξη λειτουργικών και προσβάσιμων φυσικών χώρων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της καθημερινής ψυχικής ευεξίας των πολιτών. Αντίστοιχα συμπεράσματα καταγράφονται και από πρόσφατες ευρωπαϊκές έρευνες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής (Astell-Burt & Feng, 2019). Επιπλέον, σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν ότι η συστηματική επαφή με χώρους πρασίνου μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική σταθερότητα, να περιορίσει τα επίπεδα κοινωνικής

απομόνωσης και να βελτιώσει τη συνολική καθημερινή εμπειρία των πολιτών μέσα στο αστικό περιβάλλον (Soga et al., 2021).

5.4 Ποιότητα χώρων πρασίνου και πεδία βελτίωσης

Παρότι οι κάτοικοι αξιολογούν ιδιαίτερα θετικά τη σημασία και τη συμβολή του αστικού πρασίνου, τα αποτελέσματα ανέδειξαν σαφή περιθώρια βελτίωσης ως προς την ποιοτική και λειτουργική κατάσταση των χώρων πρασίνου. Ειδικότερα, ζητήματα όπως ο περιορισμένος εξοπλισμός, η έλλειψη φωτισμού και η ελλιπής συντήρηση αναδείχθηκαν ως τα σημαντικότερα προβλήματα των χώρων αστικού πρασίνου. Το εύρημα αυτό παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς δείχνει ότι οι βασικές αδυναμίες δεν εντοπίζονται στην ύπαρξη ή την προσβασιμότητα των χώρων, αλλά στην ποιότητα και λειτουργικότητα της εμπειρίας χρήσης. Η παρατήρηση αυτή συνδέεται με σχετικές μελέτες που υποστηρίζουν ότι η ποιότητα των χώρων πρασίνου επηρεάζει περισσότερο τη χρήση τους από ό,τι η απλή ύπαρξή τους (Lee & Maheswaran, 2011). Συνεπώς, η ενίσχυση του εξοπλισμού, της συντήρησης και της λειτουργικής οργάνωσης των χώρων πρασίνου αναδεικνύεται ως βασική προϋπόθεση ουσιαστικής αναβάθμισής τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, παρότι οι κάτοικοι αξιολογούν θετικά τη συνολική συμβολή των χώρων αστικού πρασίνου στην καθημερινή ζωή, εντοπίζουν παράλληλα σημαντικά περιθώρια βελτίωσης σχετικά με τη συντήρηση, τον εξοπλισμό, τον φωτισμό και τη λειτουργική οργάνωση των χώρων αυτών. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν ως βασικές ανάγκες την ενίσχυση της καθαριότητας, τη βελτίωση των υποδομών και τη δημιουργία περισσότερων χώρων αναψυχής και δραστηριοτήτων. Αντίστοιχα ευρήματα καταγράφονται και στη διεθνή βιβλιογραφία, όπου η ποιότητα, η ασφάλεια και η λειτουργικότητα των χώρων πρασίνου θεωρούνται βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση και την αξιολόγησή τους από τους πολίτες (Jim & Chen, 2006). Οι Peters et al. (2010) υποστηρίζουν ότι οι πολίτες χρησιμοποιούν συχνότερα χώρους πρασίνου που θεωρούν ασφαλείς, καθαρούς και εύκολα προσβάσιμους. Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι η ελλιπής συντήρηση, η περιορισμένη φροντίδα της βλάστησης και η έλλειψη βασικών υποδομών μπορούν να λειτουργήσουν αποτρεπτικά για τη χρήση των χώρων πρασίνου, μειώνοντας τα οφέλη που αποκομίζουν οι κάτοικοι από αυτούς (Wolch et al., 2014). Στην ελληνική πραγματικότητα, παρόμοια προβλήματα συνδέονται συχνά με περιορισμένους οικονομικούς πόρους και δυσκολίες διαχείρισης από την τοπική αυτοδιοίκηση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας

καταδεικνύουν ότι η αναβάθμιση της ποιότητας και της λειτουργικότητας των χώρων αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών θα μπορούσε να ενισχύσει σημαντικά τη χρήση τους και να βελτιώσει περαιτέρω την ποιότητα ζωής των κατοίκων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν σύγχρονες διεθνείς μελέτες που υποστηρίζουν ότι η ποιότητα, η συντήρηση και η λειτουργικότητα των χώρων αστικού πρασίνου επηρεάζουν άμεσα τη συχνότητα χρήσης και την ικανοποίηση των πολιτών από το αστικό περιβάλλον. Σύμφωνα με τους Zhang et al. (2021), οι καλά συντηρημένοι χώροι πρασίνου εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα επισκεψιμότητας και θετικότερη αξιολόγηση από τους κατοίκους.

Παράλληλα, οι Xiao et al. (2020) διαπίστωσαν ότι παράγοντες όπως η καθαριότητα, η ασφάλεια, η αισθητική ποιότητα και η ύπαρξη κατάλληλου εξοπλισμού επηρεάζουν σημαντικά την εμπειρία των πολιτών στους δημόσιους πράσινους χώρους. Οι Ugolini et al. (2020) υποστηρίζουν επίσης ότι η ποιότητα και η προσβασιμότητα των χώρων πρασίνου αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για τη συστηματική αξιοποίησή τους από τους κατοίκους. Η παρούσα έρευνα ανέδειξε ότι οι κάτοικοι της πόλης Γρεβενών επιθυμούν περισσότερες παρεμβάσεις συντήρησης, αναβάθμισης εξοπλισμού και λειτουργικής βελτίωσης των χώρων πρασίνου. Αντίστοιχα ευρήματα καταγράφονται και σε πρόσφατες ευρωπαϊκές έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες η ποιότητα των δημόσιων χώρων επηρεάζει άμεσα την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής και την καθημερινή ευημερία των πολιτών (Konijnendijk, 2023). Επιπλέον, σύγχρονες μελέτες υπογραμμίζουν ότι η αναβάθμιση των πράσινων δημόσιων χώρων αποτελεί βασικό εργαλείο βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και κοινωνικής ανθεκτικότητας, ιδιαίτερα σε μικρές και μεσαίες πόλεις που αντιμετωπίζουν περιορισμούς σε επίπεδο υποδομών και περιβαλλοντικού σχεδιασμού (Wolff et al., 2024).

5.5 Κοινωνική λειτουργία του αστικού πρασίνου

Σε αντίθεση με την ιδιαίτερα ισχυρή ψυχολογική διάσταση του αστικού πρασίνου, η κοινωνική του λειτουργία εμφανίζεται πιο συγκρατημένη. Παρότι οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, η συγκεκριμένη διάσταση δεν αξιολογήθηκε με την ίδια ένταση όπως η ψυχική ευεξία ή η συνολική ποιότητα ζωής. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι χώροι πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών λειτουργούν περισσότερο ως χώροι ατομικής ή οικογενειακής χρήσης και λιγότερο ως ισχυρά πεδία κοινωνικής συνάντησης και συλλογικής δραστηριότητας. Η

διαπίστωση αυτή συνδέεται άμεσα με τα ευρήματα περί περιορισμένου εξοπλισμού και ελλιπούς λειτουργικής οργάνωσης, καθώς η κοινωνική ενεργοποίηση των χώρων εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τις παρεχόμενες υποδομές και τις δυνατότητες κοινωνικής χρήσης (Peters et al., 2010). Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου δεν λειτουργούν μόνο ως περιβαλλοντικά στοιχεία του αστικού χώρου, αλλά και ως σημαντικοί χώροι κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συλλογικής δραστηριότητας. Οι κάτοικοι αξιολογούν θετικά τη δυνατότητα που προσφέρουν οι χώροι πρασίνου για κοινωνικές επαφές, περίπατο, οικογενειακές δραστηριότητες και καθημερινή αναψυχή. Η διεθνής βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και στη δημιουργία ισχυρότερων κοινωνικών δεσμών μεταξύ των κατοίκων (Peters et al., 2010). Οι δημόσιοι πράσινοι χώροι λειτουργούν ως σημεία συνάντησης και κοινωνικής ενσωμάτωσης, ενισχύοντας την αίσθηση κοινότητας και συμμετοχής στον δημόσιο χώρο. Παράλληλα, οι Kuo et al. (1998) υποστηρίζουν ότι η παρουσία ποιοτικών χώρων πρασίνου συνδέεται με αυξημένα επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και μειωμένα επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης, ιδιαίτερα σε αστικές περιοχές με έντονους ρυθμούς ζωής. Αντίστοιχα, οι Chiesura (2004) και Tzoulas et al. (2007) επισημαίνουν ότι το αστικό πράσινο ενισχύει την κοινωνική βιωσιμότητα των πόλεων και συμβάλλει στη δημιουργία πιο ανθρώπινων και λειτουργικών αστικών περιβαλλόντων. Στην περίπτωση της πόλης Γρεβενών, οι χώροι πρασίνου φαίνεται να αποτελούν σημαντικό στοιχείο της κοινωνικής ζωής των κατοίκων, προσφέροντας δυνατότητες συνάντησης, ξεκούρασης και συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής. Η ενίσχυση και αναβάθμιση των χώρων αυτών μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην κοινωνική συνοχή και στη βελτίωση της καθημερινής ζωής των πολιτών. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τη σημαντική κοινωνική λειτουργία των χώρων αστικού πρασίνου, καθώς οι κάτοικοι της πόλης Γρεβενών αντιλαμβάνονται τους χώρους αυτούς ως σημεία κοινωνικής συνάντησης, αναψυχής και καθημερινής κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι δημόσιοι πράσινοι χώροι συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και στη δημιουργία ισχυρότερων κοινωνικών δεσμών μεταξύ των κατοίκων (Peters et al., 2010). Παράλληλα, οι Jennings και Bamkole (2019) επισημαίνουν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου ενισχύουν την κοινωνική ενσωμάτωση και τη συμμετοχή των πολιτών στον δημόσιο χώρο, συμβάλλοντας στη δημιουργία περισσότερο συμπεριληπτικών

και βιώσιμων πόλεων. Αντίστοιχα, οι Hartig et al. (2014) υποστηρίζουν ότι η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να ενισχύσει τόσο την ψυχολογική όσο και την κοινωνική ευημερία των πολιτών. Οι χώροι πρασίνου λειτουργούν επίσης ως σημαντικοί χώροι κοινωνικής υποστήριξης και συλλογικής εμπειρίας, ιδιαίτερα σε περιόδους κοινωνικής και περιβαλλοντικής αβεβαιότητας. Σύμφωνα με τους Samuelsson et al. (2020), κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 οι δημόσιοι πράσινοι χώροι απέκτησαν ιδιαίτερη σημασία ως χώροι ασφαλούς κοινωνικής επαφής και ψυχικής αποφόρτισης. Η θετική αξιολόγηση της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων πρασίνου από τους κατοίκους των Γρεβενών επιβεβαιώνει ότι ακόμη και σε μικρές ελληνικές πόλεις, οι δημόσιοι πράσινοι χώροι αποτελούν βασικά στοιχεία κοινωνικής ζωής και καθημερινής ευημερίας. Σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν επίσης ότι η ποιοτική αναβάθμιση των δημόσιων χώρων μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική ανθεκτικότητα και τη βιωσιμότητα των τοπικών κοινοτήτων (Frantzeskaki et al., 2019; Konijnendijk, 2023).

5.6 Συνολική αποτίμηση των ευρημάτων

Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι το αστικό πράσινο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή ζωή και την ποιότητα ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Οι χώροι πρασίνου χρησιμοποιούνται συχνά, αξιολογούνται ως προσβάσιμοι και ασφαλείς και αναγνωρίζονται ως ιδιαίτερα σημαντικοί για την ψυχική ευεξία, τη μείωση του άγχους και τη συνολική ποιότητα ζωής. Ταυτόχρονα, η έρευνα ανέδειξε ότι η ουσιαστική αναβάθμιση του αστικού πρασίνου δεν εξαρτάται μόνο από την ύπαρξη χώρων πρασίνου, αλλά κυρίως από την ποιότητα, τη λειτουργικότητα, τον εξοπλισμό και τη συντήρησή τους. Το βασικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι το αστικό πράσινο στην πόλη των Γρεβενών αποτελεί ήδη σημαντικό στοιχείο της καθημερινής ζωής των κατοίκων, ωστόσο η ποιοτική του αναβάθμιση μπορεί να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τη συμβολή του στην αστική ευημερία και τη βιώσιμη ποιότητα ζωής. Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι το αστικό πράσινο αποτελεί σημαντικό παράγοντα της καθημερινής ζωής και της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών. Οι χώροι πρασίνου αξιολογούνται θετικά τόσο ως χώροι αναψυχής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης όσο και ως παράγοντες ψυχικής ευεξίας και περιβαλλοντικής αναβάθμισης του αστικού χώρου. Παράλληλα, τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν σημαντικά συμπεράσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με τη θετική συμβολή του

αστικού πρασίνου στη δημόσια υγεία, στην κοινωνική συνοχή και στη βιώσιμη αστική ανάπτυξη (Tzoulas et al., 2007; Lee & Maheswaran, 2011). Η συστηματική χρήση των χώρων πρασίνου από τους κατοίκους και η θετική αξιολόγηση της συμβολής τους στην ψυχική ευημερία αναδεικνύουν τον ουσιαστικό ρόλο που διαδραματίζουν οι φυσικοί χώροι στο σύγχρονο αστικό περιβάλλον. Ωστόσο, η έρευνα ανέδειξε και σημαντικά περιθώρια βελτίωσης που σχετίζονται με τη συντήρηση, τον εξοπλισμό, την καθαριότητα και τη λειτουργικότητα των χώρων πρασίνου. Η ανάγκη αναβάθμισης των πράσινων υποδομών και ενίσχυσης της προσβασιμότητας επιβεβαιώνει ότι η ποιοτική διαχείριση των χώρων πρασίνου αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη βελτίωση της καθημερινής ζωής των πολιτών. Συνεπώς, η ενίσχυση και η ορθολογική διαχείριση του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου, λειτουργικού και ανθρώπινου αστικού περιβάλλοντος, το οποίο θα ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες και στις προσδοκίες των κατοίκων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1 Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα εξέτασε τον ρόλο του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών, με στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης των χώρων πρασίνου, της αντιλαμβανόμενης ποιότητάς τους και της συμβολής τους στη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία των κατοίκων. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι το αστικό πράσινο αποτελεί ουσιαστικό και ενεργό μέρος της καθημερινότητας των κατοίκων. Οι χώροι πρασίνου χρησιμοποιούνται συχνά, εντάσσονται σταθερά στις καθημερινές πρακτικές μετακίνησης και αναψυχής και λειτουργούν ως βασικοί χώροι περιπάτου, ξεκούρασης και καθημερινής αποφόρτισης. Η έρευνα επιβεβαίωσε ότι η σημαντικότερη συμβολή του αστικού πρασίνου εντοπίζεται στην ψυχική ευεξία των κατοίκων. Οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν σε ιδιαίτερα υψηλό βαθμό ότι οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της ψυχικής ισορροπίας και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει ότι το αστικό πράσινο δεν αποτελεί μόνο περιβαλλοντική ή αισθητική υποδομή, αλλά κρίσιμο παράγοντα καθημερινής ευημερίας και αστικής υγείας.

Παράλληλα, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι κάτοικοι αξιολογούν θετικά την προσβασιμότητα και το επίπεδο ασφάλειας των χώρων πρασίνου, γεγονός που ευνοεί τη συχνή χρήση και τη λειτουργική τους ένταξη στην καθημερινότητα. Ωστόσο, αναδείχθηκαν σαφή περιθώρια βελτίωσης ως προς την ποιοτική και λειτουργική τους επάρκεια. Τα σημαντικότερα προβλήματα που εντοπίστηκαν αφορούν τον περιορισμένο εξοπλισμό, την έλλειψη φωτισμού και την ελλιπή συντήρηση, ενώ οι σημαντικότερες επιθυμητές βελτιώσεις σχετίζονται με τη δημιουργία περισσότερων χώρων αναψυχής, την ενίσχυση της συντήρησης και την ανάπτυξη διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι, ενώ η ψυχολογική και λειτουργική αξία του αστικού πρασίνου αναγνωρίζεται ιδιαίτερα έντονα, η κοινωνική του λειτουργία εμφανίζεται περισσότερο συγκρατημένη. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι χώροι πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών λειτουργούν περισσότερο ως χώροι ατομικής και οικογενειακής χρήσης και λιγότερο ως πλήρως ενεργοποιημένοι χώροι κοινωνικής συνάντησης. Συνολικά, η παρούσα έρευνα καταδεικνύει ότι το αστικό πράσινο στα Γρεβενά αποτελεί ουσιαστικό πυλώνα ποιότητας ζωής, καθημερινής ευημερίας και ψυχικής ευεξίας. Η συμβολή του δεν περιορίζεται μόνο στην περιβαλλοντική αναβάθμιση του αστικού χώρου, αλλά επεκτείνεται ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινής εμπειρίας κατοίκησης και της συνολικής αστικής ζωής. Το βασικό συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι η ουσιαστική συμβολή του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής δεν εξαρτάται μόνο από την ύπαρξή του, αλλά κυρίως από την ποιότητα, τη λειτουργικότητα, την προσβασιμότητα και την καθημερινή δυνατότητα ουσιαστικής χρήσης του. Για τον λόγο αυτό, η αναβάθμιση του αστικού πρασίνου στα Γρεβενά θα πρέπει να αντιμετωπιστεί όχι μόνο ως περιβαλλοντική παρέμβαση, αλλά ως στρατηγική επένδυση στη δημόσια υγεία, την αστική ευημερία και τη βιώσιμη ποιότητα ζωής. Η παρούσα διπλωματική εργασία διερεύνησε τη συμβολή του αστικού πρασίνου στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών, εστιάζοντας στις αντιλήψεις, στις στάσεις και στις εμπειρίες των πολιτών σχετικά με τους χώρους πρασίνου της πόλης. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι οι χώροι αστικού πρασίνου αποτελούν σημαντικό στοιχείο της καθημερινότητας των κατοίκων και συνδέονται άμεσα με την ψυχική ευεξία, την κοινωνική ζωή και τη συνολική ποιότητα ζωής. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολόγησε θετικά τη συμβολή των χώρων πρασίνου στη μείωση του άγχους, στη χαλάρωση και στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σημασία της

επαφής με το φυσικό περιβάλλον μέσα στον αστικό ιστό. Παράλληλα, οι χώροι πρασίνου φαίνεται να λειτουργούν ως χώροι κοινωνικής αλληλεπίδρασης, αναψυχής και καθημερινής αποφόρτισης για τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών. Ωστόσο, η έρευνα ανέδειξε και σημαντικά προβλήματα που σχετίζονται με τη συντήρηση, τον εξοπλισμό, την καθαριότητα και τη λειτουργικότητα των χώρων πρασίνου. Οι πολίτες εξέφρασαν την ανάγκη για περισσότερες παρεμβάσεις αναβάθμισης και καλύτερη οργάνωση των πράσινων υποδομών, ώστε οι χώροι αυτοί να ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στις σύγχρονες ανάγκες των κατοίκων. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι το αστικό πράσινο αποτελεί βασικό παράγοντα βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και σημαντικό στοιχείο περιβαλλοντικής και κοινωνικής ευημερίας. Η ενίσχυση και η ποιοτική αναβάθμιση των χώρων πρασίνου μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη δημιουργία πιο ανθρώπινων, λειτουργικών και βιώσιμων πόλεων.

6.2 Προτάσεις για τη βελτίωση του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, καθίσταται σαφές ότι η αναβάθμιση του αστικού πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών δεν θα πρέπει να περιοριστεί μόνο στην ποσοτική αύξηση των χώρων πρασίνου, αλλά να εστιάσει κυρίως στη λειτουργική, ποιοτική και εμπειρική αναβάθμιση των υφιστάμενων χώρων. Οι προτάσεις που ακολουθούν βασίζονται άμεσα στα ερευνητικά ευρήματα και αποσκοπούν στη βελτίωση της καθημερινής χρήσης, της προσβασιμότητας, της περιβαλλοντικής ποιότητας και της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων αστικού πρασίνου.

6.2.1 Αναβάθμιση εξοπλισμού και βασικών υποδομών

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που ανέδειξε η έρευνα αφορά τον περιορισμένο εξοπλισμό των χώρων πρασίνου, ο οποίος αναφέρθηκε ως η σημαντικότερη αδυναμία από την πλειονότητα των συμμετεχόντων. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία η ενίσχυση του βασικού αστικού εξοπλισμού, όπως καθιστικά, στέγαστρα σκίασης, κάδοι απορριμμάτων, βρύσες, σημεία ξεκούρασης και κατάλληλος νυχτερινός φωτισμός. Η βελτίωση του εξοπλισμού αναμένεται να ενισχύσει σημαντικά τη λειτουργικότητα, την άνεση και τη διάρκεια παραμονής στους χώρους πρασίνου, βελτιώνοντας ουσιαστικά τη συνολική εμπειρία χρήσης.

6.2.2 Ενίσχυση συντήρησης και συστηματικής φροντίδας

Η ελλιπής συντήρηση αναδείχθηκε ως ένα από τα βασικότερα προβλήματα των χώρων πρασίνου, γεγονός που υποδεικνύει την ανάγκη για συστηματικότερη και πιο οργανωμένη διαχείρισή τους. Η τακτική φροντίδα της βλάστησης, η καθαριότητα, η αποκατάσταση φθορών και η συνεχής τεχνική παρακολούθηση των χώρων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διατήρηση της λειτουργικότητας και της αισθητικής ποιότητάς τους. Η συστηματική συντήρηση μπορεί να ενισχύσει τόσο την αντιλαμβανόμενη ποιότητα όσο και τη συχνότητα χρήσης των χώρων πρασίνου, συμβάλλοντας άμεσα στη βελτίωση της καθημερινής εμπειρίας των κατοίκων. Η αναβάθμιση του εξοπλισμού και των βασικών υποδομών των χώρων αστικού πρασίνου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ελκυστικότητάς τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, σημαντικός αριθμός πολιτών θεωρεί ότι απαιτούνται παρεμβάσεις που σχετίζονται με τη συντήρηση των υποδομών, την ενίσχυση της καθαριότητας και τη βελτίωση της συνολικής εικόνας των χώρων πρασίνου. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανανέωση και η συντήρηση βασικών στοιχείων εξοπλισμού, όπως παγκάκια, κάδοι απορριμμάτων, φωτιστικά σώματα, βρύσες και παιδικές χαρές, ώστε οι χώροι πρασίνου να γίνουν περισσότερο λειτουργικοί και ασφαλείς για τους κατοίκους. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στη βελτίωση της προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους και οικογένειες με παιδιά. Η ενίσχυση του φωτισμού και της ασφάλειας των χώρων πρασίνου μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της χρήσης τους κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες, ενισχύοντας τη συνολική κοινωνική λειτουργία των χώρων αυτών. Η συστηματική συντήρηση των χώρων αστικού πρασίνου αποτελεί βασικό παράγοντα για τη διατήρηση της αισθητικής, της λειτουργικότητας και της περιβαλλοντικής τους αξίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι αρκετοί πολίτες θεωρούν πως η συντήρηση και η φροντίδα των χώρων πρασίνου στην πόλη των Γρεβενών χρειάζονται βελτίωση, ιδιαίτερα σε ζητήματα καθαριότητας, φροντίδας της βλάστησης και αποκατάστασης φθορών. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η εφαρμογή προγράμματος τακτικής συντήρησης που θα περιλαμβάνει την περιποίηση των φυτών και των δέντρων, την απομάκρυνση απορριμμάτων, την αντικατάσταση φθαρμένου εξοπλισμού και τη συνεχή παρακολούθηση της κατάστασης των χώρων πρασίνου. Η συστηματική φροντίδα των χώρων αυτών μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την αισθητική εικόνα της πόλης και να αυξήσει το επίπεδο ικανοποίησης των

κατοίκων. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στη χρήση κατάλληλων φυτικών ειδών που προσαρμόζονται στις τοπικές κλιματικές συνθήκες και απαιτούν περιορισμένες ανάγκες άρδευσης και συντήρησης. Η ορθολογική διαχείριση των φυσικών πόρων και η εφαρμογή πρακτικών βιώσιμης συντήρησης μπορούν να συμβάλουν τόσο στην περιβαλλοντική προστασία όσο και στη μείωση του λειτουργικού κόστους των χώρων πρασίνου. Επιπλέον, η συνεργασία της τοπικής αυτοδιοίκησης με τους πολίτες και τις τοπικές κοινότητες μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προστασία και στη διατήρηση των χώρων πρασίνου, ενισχύοντας την περιβαλλοντική συνείδηση και την ενεργό συμμετοχή των κατοίκων στη φροντίδα του αστικού περιβάλλοντος.

6.2.3 Δημιουργία περισσότερων χώρων αναψυχής και ήπιας δραστηριότητας

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κάτοικοι χρησιμοποιούν κυρίως τους χώρους πρασίνου για περίπατο, ξεκούραση και χαλάρωση, ενώ ως βασική επιθυμητή βελτίωση ανέδειξαν τη δημιουργία περισσότερων χώρων αναψυχής. Με βάση το εύρημα αυτό, προτείνεται η ενίσχυση των στοιχείων που υποστηρίζουν ήπιες καθημερινές δραστηριότητες, όπως καθιστικοί πυρήνες, σκιασμένοι χώροι παραμονής, υπαίθριες ζώνες χαλάρωσης και ήπιας κοινωνικής χρήσης. Η κατεύθυνση αυτή ανταποκρίνεται άμεσα στον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι ήδη χρησιμοποιούν τους χώρους πρασίνου και ενισχύει τον καθημερινό, βιωματικό και ψυχολογικό τους ρόλο. Η δημιουργία και η αναβάθμιση χώρων αναψυχής και ήπιας δραστηριότητας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων και στην ενίσχυση της καθημερινής χρήσης των χώρων πρασίνου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι πολίτες χρησιμοποιούν τους χώρους αστικού πρασίνου κυρίως για περίπατο, χαλάρωση και ψυχική αποφόρτιση, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για περισσότερες οργανωμένες υποδομές αναψυχής. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η δημιουργία νέων σημείων ξεκούρασης, υπαίθριων καθιστικών χώρων, μικρών περιοχών αναψυχής και ήπιων δραστηριοτήτων που θα μπορούν να εξυπηρετούν διαφορετικές ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες. Παράλληλα, η ανάπτυξη υπαίθριων χώρων άθλησης, διαδρομών περιπάτου και περιοχών φιλικών προς τις οικογένειες και τα παιδιά μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργικότητα και την κοινωνική αξία των χώρων πρασίνου. Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί και στη δημιουργία χώρων που ενισχύουν την επαφή των πολιτών με το φυσικό περιβάλλον, προσφέροντας δυνατότητες ξεκούρασης και ψυχικής ευεξίας μέσα στον αστικό ιστό. Η ύπαρξη ποιοτικών και λειτουργικών χώρων αναψυχής

μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινής εμπειρίας των κατοίκων και στην ενίσχυση της κοινωνικής ζωής της πόλης. Παράλληλα, η ορθολογική ανάπτυξη χώρων αναψυχής και ήπιας δραστηριότητας μπορεί να ενισχύσει τη βιώσιμη αστική ανάπτυξη και να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο ανθρώπινου και φιλικού αστικού περιβάλλοντος για τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών.

6.2.4 Ανάπτυξη διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου

Η υψηλή χρήση ήπιων μορφών μετακίνησης, όπως το περπάτημα και το ποδήλατο, αναδεικνύει την ανάγκη ενίσχυσης ενός ασφαλούς και λειτουργικού δικτύου ήπιας κινητικότητας που να συνδέει τους βασικούς χώρους πρασίνου της πόλης. Η δημιουργία οργανωμένων διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τόσο την προσβασιμότητα όσο και τη λειτουργική διασύνδεση των χώρων πρασίνου, μετατρέποντάς τους σε ενεργό και συνεκτικό δίκτυο καθημερινής κίνησης και αναψυχής. Η ανάπτυξη οργανωμένων διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της προσβασιμότητας των χώρων αστικού πρασίνου στα Γρεβενών. Οι ήπιες μορφές μετακίνησης αποτελούν βασικό στοιχείο της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και ενισχύουν τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και τη συνολική ποιότητα ζωής των κατοίκων. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η δημιουργία και η αναβάθμιση ασφαλών διαδρομών περιπάτου και ποδηλασίας που θα συνδέουν βασικούς χώρους πρασίνου, πλατείες και περιοχές αναψυχής της πόλης. Η ενίσχυση των πράσινων διαδρομών μπορεί να συμβάλει στη μείωση της χρήσης αυτοκινήτου για μικρές μετακινήσεις, στη βελτίωση του μικροκλίματος και στη δημιουργία ενός περισσότερο ανθρώπινου και φιλικού αστικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, η δημιουργία διαδρομών ήπιας κινητικότητας μπορεί να ενισχύσει την καθημερινή επαφή των πολιτών με το φυσικό περιβάλλον και να αυξήσει τη χρήση των χώρων πρασίνου για αναψυχή και άσκηση. Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στην ασφάλεια, στη σωστή σήμανση, στον επαρκή φωτισμό και στη διασφάλιση προσβασιμότητας για όλες τις κοινωνικές ομάδες. Η ενσωμάτωση δικτύων πεζοδρόμων και ποδηλατοδρόμων στον αστικό σχεδιασμό μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βιώσιμη κινητικότητα, στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών.

6.2.5 Ενίσχυση της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων πρασίνου

Παρότι οι χώροι πρασίνου αξιολογήθηκαν ιδιαίτερα θετικά ως προς την ψυχική ευεξία, η κοινωνική τους λειτουργία εμφανίστηκε σαφώς ασθενέστερη. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται η ενίσχυση του κοινωνικού χαρακτήρα των χώρων πρασίνου μέσω παρεμβάσεων που ενθαρρύνουν τη συνάντηση, την παραμονή και τη συλλογική χρήση. Η δημιουργία μικρών σημείων κοινωνικής συνάθροισης, ευέλικτων χώρων γειτονιάς και υποδομών ήπιας κοινωνικής δραστηριότητας μπορεί να ενισχύσει τον κοινωνικό ρόλο των χώρων πρασίνου και να μετατρέψει τους υφιστάμενους χώρους σε περισσότερο ενεργούς πυρήνες κοινωνικής ζωής. Οι χώροι αστικού πρασίνου μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της καθημερινής κοινωνικής ζωής των κατοίκων. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι οι πολίτες χρησιμοποιούν τους χώρους πρασίνου όχι μόνο για ξεκούραση και αναψυχή, αλλά και ως χώρους κοινωνικής επαφής και συνάντησης με άλλους κατοίκους. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ενίσχυση της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων πρασίνου μέσω της ανάπτυξης δραστηριοτήτων και παρεμβάσεων που θα ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των πολιτών στον δημόσιο χώρο. Η διοργάνωση πολιτιστικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών δράσεων σε πάρκα και ανοιχτούς χώρους μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και στη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών μεταξύ των κατοίκων.

Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στη δημιουργία χώρων φιλικών προς όλες τις κοινωνικές ομάδες, όπως παιδιά, ηλικιωμένοι και άτομα με αναπηρία, ώστε οι χώροι πρασίνου να λειτουργούν ως συμπεριληπτικοί και προσβάσιμοι δημόσιοι χώροι για όλους τους πολίτες. Η ενεργός συμμετοχή των κατοίκων στη φροντίδα και στην αξιοποίηση των χώρων πρασίνου μπορεί επίσης να συμβάλει στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης και στη διαμόρφωση ισχυρότερης σχέσης των πολιτών με το αστικό περιβάλλον. Η κοινωνική αξιοποίηση των χώρων πρασίνου αποτελεί βασικό στοιχείο της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και της δημιουργίας πιο ανθρώπινων πόλεων.

6.2.6 Στρατηγικός σχεδιασμός αστικού πρασίνου με επίκεντρο την ποιότητα ζωής

Το βασικότερο συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι το αστικό πράσινο δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως αισθητικό ή περιβαλλοντικό στοιχείο του αστικού χώρου, αλλά ως κρίσιμη υποδομή δημόσιας υγείας και ποιότητας ζωής. Για τον λόγο αυτό,

προτείνεται η υιοθέτηση μιας πιο ολοκληρωμένης στρατηγικής διαχείρισης του αστικού πρασίνου στα Γρεβενά, η οποία θα ενσωματώνει περιβαλλοντικά, κοινωνικά, λειτουργικά και υγειονομικά κριτήρια στον σχεδιασμό και τη διαχείριση των χώρων πρασίνου. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός περισσότερο βιώσιμου, υγιούς και ανθρώπινου αστικού περιβάλλοντος, στο οποίο το αστικό πράσινο θα λειτουργεί ως ενεργός πυλώνας καθημερινής ευημερίας και αστικής ανθεκτικότητας. Η αποτελεσματική διαχείριση και ανάπτυξη του αστικού πρασίνου απαιτεί την υιοθέτηση ολοκληρωμένου στρατηγικού σχεδιασμού, ο οποίος θα λαμβάνει υπόψη τόσο τις περιβαλλοντικές όσο και τις κοινωνικές ανάγκες των κατοίκων. Ο σχεδιασμός των χώρων πρασίνου δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο σε αισθητικές παρεμβάσεις, αλλά να εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο βιώσιμης αστικής ανάπτυξης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη ολοκληρωμένων πολιτικών αστικού πρασίνου από την τοπική αυτοδιοίκηση, με στόχο τη δημιουργία ενός ενιαίου και λειτουργικού δικτύου πράσινων υποδομών στην πόλη. Η σύνδεση πάρκων, πλατειών, πεζοδρόμων και διαδρομών ήπιας κινητικότητας μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου και ανθρώπινου αστικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στη συμμετοχή των πολιτών στον σχεδιασμό και στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τους χώρους πρασίνου, ώστε οι παρεμβάσεις να ανταποκρίνονται ουσιαστικά στις πραγματικές ανάγκες της τοπικής κοινωνίας. Η αξιοποίηση σύγχρονων πρακτικών βιώσιμου αστικού σχεδιασμού και πράσινων υποδομών μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα της πόλης απέναντι στις περιβαλλοντικές και κοινωνικές προκλήσεις των επόμενων δεκαετιών.

Η ενίσχυση του αστικού πρασίνου αποτελεί επένδυση τόσο για το φυσικό περιβάλλον όσο και για την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της πόλης. Η υλοποίηση στρατηγικών παρεμβάσεων με επίκεντρο την ποιότητα ζωής μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη δημιουργία ενός πιο υγιούς, λειτουργικού και βιώσιμου αστικού περιβάλλοντος για τους κατοίκους της πόλης Γρεβενών.

6.3 Ενδεικτικές εφαρμοσμένες παρεμβάσεις βελτίωσης

6.3.1 Προτεινόμενος εξοπλισμός χώρων πρασίνου

Προτείνεται η τοποθέτηση βασικού αστικού εξοπλισμού που θα ενισχύει τη λειτουργικότητα και την άνεση των χώρων πρασίνου, όπως εργονομικά καθιστικά, στέγαστρα σκίασης, παγκάκια με πλάτη και σκίαση, κάδοι απορριμμάτων, βρύσες πόσιμου νερού, ποδηλατοστάσια και επαρκής νυχτερινός φωτισμός χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην τοποθέτηση εξοπλισμού παραμονής σε σημεία με σκίαση και οπτική άνεση, ώστε να ενισχυθεί η διάρκεια παραμονής και η καθημερινή χρήση των χώρων.

6.3.2 Παρεμβάσεις συντήρησης και λειτουργικής αποκατάστασης

Η βελτίωση της συντήρησης μπορεί να επιτευχθεί μέσω τακτικού προγράμματος φροντίδας της βλάστησης, προγραμματισμένου καθαρισμού, αποκατάστασης φθαρμένων δαπεδοστρώσεων, συντήρησης αστικού εξοπλισμού και ελέγχου του φωτισμού. Παράλληλα, προτείνεται η θεσμοθέτηση σταθερού προγράμματος περιοδικής συντήρησης με εποχικό έλεγχο της φύτευσης, της καθαριότητας και της λειτουργικότητας των υποδομών.

6.3.3 Παρεμβάσεις ήπιας κινητικότητας

Προτείνεται η δημιουργία οργανωμένων διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου που θα συνδέουν τους βασικούς χώρους πρασίνου της πόλης, όπως το Πάρκο Μανιταριών, την Κεντρική Πλατεία και το Άλσος. Οι διαδρομές αυτές μπορούν να διαμορφωθούν με ασφαλείς επιστρώσεις, σαφή σήμανση, σημεία στάσης, δένδροφυτεύσεις και ήπιο φωτισμό, ώστε να λειτουργούν ως καθημερινό δίκτυο μετακίνησης και αναψυχής.

6.3.4 Παρεμβάσεις κοινωνικής ενεργοποίησης

Για την ενίσχυση της κοινωνικής λειτουργίας των χώρων πρασίνου προτείνεται η δημιουργία μικρών πυρήνων κοινωνικής δραστηριότητας, όπως καθιστικοί κύκλοι, υπαίθριοι χώροι ήπιας συνάντησης, μικρές παιδικές γωνιές, ευέλικτοι χώροι γειτονιάς και σημεία στάσης για ηλικιωμένους και οικογένειες. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να ενισχύσουν τη συλλογική χρήση και να μετατρέψουν τους χώρους πρασίνου σε πιο ενεργούς κοινωνικούς πυρήνες.

6.3.5 Παρεμβάσεις μικροκλιματικής βελτίωσης

Προτείνεται η ενίσχυση της δενδροφύτευσης, η αύξηση των σκιασμένων επιφανειών, η χρήση διαπερατών υλικών, η αντικατάσταση σκληρών επιστρώσεων με ψυχρά υλικά και η δημιουργία μικρών ζωνών φυσικής φύτευσης. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να βελτιώσουν το μικροκλίμα, να περιορίσουν τη θερμική επιβάρυνση και να ενισχύσουν την περιβαλλοντική άνεση των χρηστών.

6.4 Περιορισμοί της έρευνας

Παρά τη σαφή συμβολή της παρούσας έρευνας στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής των κατοίκων των Γρεβενών, ορισμένοι μεθοδολογικοί περιορισμοί θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων.

Αρχικά, η δειγματοληψία της έρευνας ήταν μη πιθανολογική και βασίστηκε σε δείγμα ευκολίας, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα πλήρους γενίκευσης των αποτελεσμάτων στο σύνολο του πληθυσμού. Παρότι το δείγμα παρουσίασε ικανοποιητική εσωτερική διασπορά ως προς βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά, η μη τυχαία επιλογή συμμετεχόντων αποτελεί εγγενή περιορισμό της έρευνας. Επιπλέον, τα δεδομένα βασίστηκαν σε αυτοαναφορικές απαντήσεις των συμμετεχόντων, γεγονός που ενδέχεται να επηρεάζεται από υποκειμενικές αντιλήψεις, προσωπικές στάσεις και κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Παράλληλα, η έρευνα επικεντρώθηκε αποκλειστικά στην πόλη των Γρεβενών, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα άμεσης μεταφοράς των ευρημάτων σε άλλες πόλεις με διαφορετικά χωρικά, κοινωνικά και πολεοδομικά χαρακτηριστικά. Τέλος, η παρούσα μελέτη επικεντρώθηκε κυρίως στην αντιλαμβανόμενη σχέση μεταξύ αστικού πρασίνου και ποιότητας ζωής και όχι σε αντικειμενικούς περιβαλλοντικούς ή βιοφυσικούς δείκτες (π.χ. θερμική άνεση, μικροκλιματικές μετρήσεις, ποσοτική καταγραφή πράσινου), οι οποίοι θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν περαιτέρω την ανάλυση. Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η έρευνα παρέχει ουσιαστικά και επαρκώς τεκμηριωμένα ευρήματα για τον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι αντιλαμβάνονται, χρησιμοποιούν και αξιολογούν το αστικό πράσινο, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αστικού περιβάλλοντος, ευημερίας και ποιότητας ζωής.

Βιβλιογραφία

4. Andersson, E., Langemeyer, J., Borgström, S., McPhearson, T., Haase, D., Kronenberg, J. and Baró, F., 2021. Enabling green and blue infrastructure to improve contributions to human well-being and equity in urban systems. *BioScience*, 71(9), pp.917-930.
5. Astell-Burt, T. and Feng, X., 2019. Association of urban green space with mental health and general health among adults in Australia. *JAMA Network Open*, 2(7), p.e198209.
6. Beatley, T., 2011. *Biophilic cities: Integrating nature into urban design and planning*. Washington, DC: Island Press.
7. Benedict, M.A. and McMahon, E.T., 2006. *Green infrastructure: Linking landscapes and communities*. Island Press.
8. Bentley, I., Alcock, A., Murrain, P., McGlynn, S. and Smith, G., 1985. *Responsive environments: A manual for designers*. London: Architectural Press.
9. Bertram, C. and Rehdanz, K., 2015. The role of urban green space for human well-being. *Ecological Economics*, 120, pp.139-152.
10. Bolund, P. and Hunhammar, S., 1999. Ecosystem services in urban areas. *Ecological Economics*, 29(2), pp.293-301.
11. Bowler, D.E., Buyung-Ali, L., Knight, T.M. and Pullin, A.S., 2010. Urban greening to cool towns and cities: A systematic review of the empirical evidence. *Landscape and Urban Planning*, 97(3), pp.147-155.
12. Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J. and Daily, G.C., 2019. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), p.eaax0903.
13. Bryman, A., 2016. *Social research methods*. 5th ed. Oxford: Oxford University Press.
14. Byrne, J. and Wolch, J., 2009. Nature, race, and parks: Past research and future directions for geographic research. *Progress in Human Geography*, 33(6), pp.743-765.
15. Carmona, M., 2021. *Public places urban spaces: The dimensions of urban design*. 3rd ed. London: Routledge.
16. Carrus, G., Scopelliti, M., Laforzezza, R., Colangelo, G., Ferrini, F., Salbitano, F. and Sanesi, G., 2015. Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting

- urban and peri-urban green areas. *Landscape and Urban Planning*, 134, pp.221-228.
17. Chiesura, A., 2004. The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and Urban Planning*, 68(1), pp.129-138.
18. Corner, J., 1999. *Recovering landscape: Essays in contemporary landscape architecture*. New York: Princeton Architectural Press.
19. Creswell, W.J., 2014. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
20. Crompton, J.L., 2001. The impact of parks on property values. *Parks & Recreation*, 36(3), pp.20-28.
21. De Vries, S., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. and Spreeuwenberg, P., 2003. Natural environments — healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), pp.1717-1731.
22. Elmqvist, T., Setälä, H., Handel, S.N., Van der Ploeg, S., Aronson, J., Blignaut, J.N. and De Groot, R., 2015. Benefits of restoring ecosystem services in urban areas. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 14, pp.101-108.
23. Etikan, I., Musa, S.A. and Alkassim, R.S., 2016. Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), pp.1-4.
24. European Commission, 2013. *Green infrastructure (GI) — Enhancing Europe's natural capital*. Brussels: European Commission.
25. European Environment Agency, 2020. *Urban sustainability in Europe — Opportunities for circular and low-carbon cities*. Copenhagen: EEA.
26. Fang, C.F. and Ling, D.L., 2003. Investigation of the noise reduction provided by tree belts. *Landscape and Urban Planning*, 63(4), pp.187-195.
27. Frantzeskaki, N., McPhearson, T., Collier, M., Kendal, D., Bulkeley, H., Dumitru, A. and Pintér, L., 2019. Nature-based solutions for urban climate change adaptation: Linking science, policy, and practice communities. *Sustainability*, 11(17), p.4555.
28. Gascon, M., Sánchez-Benavides, G., Dadvand, P., Martínez, D., Gramunt, N., Gotsens, X. and Nieuwenhuijsen, M., 2020. Long-term exposure to residential green and blue spaces and anxiety and depression in adults: A cross-sectional study. *Environmental Research*, 186, p.109359.
29. Gehl, J., 2010. *Cities for people*. Washington, DC: Island Press.
30. Gehl, J., 2013. *Η ζωή ανάμεσα στα κτίρια: χρησιμοποιώντας τον δημόσιο χώρο*. Αθήνα: University Studio Press.
31. Gill, S.E., Handley, J.F., Ennos, A.R. and Pauleit, S., 2007. Adapting cities for climate change: The role of the green infrastructure. *Built Environment*, 33(1), pp.115-133.

32. Haase, D., Kabisch, N. and Haase, A., 2013. Endless urban growth? On the mismatch of population, household and urban land area growth and its effects on the urban debate. *PLoS ONE*, 8(6), p.e66531.
33. Hansen, R., Olafsson, A.S., Van der Jagt, A.P.N., Rall, E. and Pauleit, S., 2019. Planning multifunctional green infrastructure for compact cities: What is the state of practice?. *Ecological Indicators*, 96, pp.99-110.
34. Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. and Frumkin, H., 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, pp.207-228.
35. Hough, M., 2004. *Cities and natural process: A basis for sustainability*. 2nd ed. London: Routledge.
36. IPCC, 2021. *Climate change 2021: The physical science basis*. Cambridge: Cambridge University Press.
37. Jacobs, J., 1961. *The death and life of great American cities*. New York: Random House.
38. Jennings, V. and Bamkole, O., 2019. The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), p.452.
39. Jennings, V., Larson, L. and Yun, J., 2016. Advancing sustainability through urban green space: Cultural ecosystem services, equity, and social determinants of health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), p.196.
40. Jim, C.Y., 2004. Green-space preservation and allocation for sustainable greening of compact cities. *Cities*, 21(4), pp.311-320.
41. Jim, C.Y. and Chen, W.Y., 2006. Recreation–amenity use and contingent valuation of urban greenspaces in Guangzhou, China. *Landscape and Urban Planning*, 75(1-2), pp.81-96.
42. Kabisch, N., Korn, H., Stadler, J. and Bonn, A., 2017. *Nature-based solutions to climate change adaptation in urban areas*. Springer.
43. Kaplan, R. and Kaplan, S., 1989. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
44. Kaplan, S., 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), pp.169-182.
45. Kellert, S.R., 2008. Dimensions, elements, and attributes of biophilic design. In: S. Kellert, J. Heerwagen and M. Mador, eds. *Biophilic design: The theory, science and practice of bringing buildings to life*. Wiley, pp.3-19.
46. Klompmaker, J.O., Hart, J.E., Holland, I., Sabath, M.B., Wu, X., Laden, F. and James, P., 2021. County-level exposures to greenness and associations with COVID-19 incidence and mortality in the United States. *Environmental Research*, 199, p.111331.
47. Konijnendijk, C., 2023. *The nature of cities: The role of urban green infrastructure in future cities*. Routledge.

48. Kuo, F.E., Bacaicoa, M. and Sullivan, W.C., 1998. Transforming inner-city landscapes: Trees, sense of safety, and preference. *Environment and Behavior*, 30(1), pp.28-59.
49. Kuo, F.E., Sullivan, W.C., Coley, R.L. and Brunson, L., 1998. Fertile ground for community: Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of Community Psychology*, 26(6), pp.823-851.
50. Laforteza, R., Carrus, G., Sanesi, G. and Davies, C., 2009. Benefits and well-being perceived by people visiting green spaces in periods of heat stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8(2), pp.97-108.
51. Lee, A.C.K. and Maheswaran, R., 2011. The health benefits of urban green spaces: A review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), pp.212-222.
52. Likert, R., 1932. A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, pp.1-55.
53. Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. and Spreeuwenberg, P., 2006. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation?. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), pp.587-592.
54. Madureira, H., Nunes, F., Oliveira, J.V., Cormier, L. and Madureira, T., 2015. Urban residents' beliefs concerning green space benefits in four cities in France and Portugal. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(1), pp.56-64.
55. Marselle, M.R., Hartig, T., Cox, D.T.C., De Bell, S., Knapp, S., Lindley, S. and Bonn, A., 2021. Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework. *Environment International*, 150, p.106420.
56. McCormack, G.R., Rock, M., Toohey, A.M. and Hignell, D., 2010. Characteristics of urban parks associated with physical activity: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), p.74.
57. Mitchell, R. and Popham, F., 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities. *The Lancet*, 372(9650), pp.1655-1660.
58. Mostafavi, M. and Doherty, G., 2010. *Ecological urbanism*. Zürich: Lars Müller Publishers.
59. Nesbitt, L., Meitner, M.J., Girling, C., Sheppard, S.R.J. and Lu, Y., 2019. Who has access to urban vegetation? A spatial analysis of distributional green equity in 10 US cities. *Landscape and Urban Planning*, 181, pp.51-79.
60. Nieuwenhuijsen, M.J., Khreis, H., Triguero-Mas, M., Gascon, M. and Dadvand, P., 2017. Fifty shades of green: Pathway to healthy urban living. *Epidemiology*, 28(1), pp.63-71.
61. Norton, B.A., Coutts, A.M., Livesley, S.J., Harris, R.J., Hunter, A.M. and Williams, N.S.G., 2015. Planning for cooler cities: A framework to prioritise green infrastructure to mitigate high temperatures in urban landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 134, pp.127-138.

62. Pacione, M., 2003. Urban environmental quality and human wellbeing—A social geographical perspective. *Landscape and Urban Planning*, 65(1-2), pp.19-30.
63. Peters, K., Elands, B. and Buijs, A., 2010. Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion?. *Urban Forestry & Urban Greening*, 9(2), pp.93-100.
64. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. and Griffin, M., 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), pp.319-337.
65. Rigolon, A., Browning, M.H.E.M., McAnirlin, O. and Yoon, H.V., 2021. Green space and health equity: A systematic review on the potential of green space to reduce health disparities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), p.2563.
66. Samuelsson, K., Barthel, S., Colding, J., Macassa, G. and Giusti, M., 2020. Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic. *Landscape and Urban Planning*, 204, p.103873.
67. Saunders, M., Lewis, P. and Thornhill, A., 2019. *Research methods for business students*. 8th ed. Harlow: Pearson.
68. Soga, M., Evans, M.J., Cox, D.T.C. and Gaston, K.J., 2021. Impacts of the COVID-19 pandemic on human–nature interactions: Pathways, evidence and implications. *People and Nature*, 3(3), pp.518-527.
69. Twohig-Bennett, C. and Jones, A., 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, pp.628-637.
70. Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kaźmierczak, A., Niemela, J. and James, P., 2007. Promoting ecosystem and human health in urban areas using green infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), pp.167-178.
71. Ugolini, F., Massetti, L. and Calaza-Martínez, P. et al., 2020. Effects of the COVID-19 pandemic on the use and perceptions of urban green space. *Urban Forestry & Urban Greening*, 56, p.126888.
72. Ulrich, R.S., 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), pp.420-421.
73. United Nations, 2019. *World urbanization prospects 2018: Highlights*. New York: United Nations.
74. Van den Berg, A.E., Maas, J., Verheij, R.A. and Groenewegen, P.P., 2010. Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), pp.1203-1210.
75. Venter, Z.S., Barton, D.N., Gundersen, V., Figari, H. and Nowell, M., 2020. Urban nature in a time of crisis: Recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway. *Environmental Research Letters*, 15(10), p.104075.
76. Waldheim, C., 2016. *Landscape as urbanism: A general theory*. Princeton: Princeton University Press.

77. WCED, 1987. *Our common future*. Oxford: Oxford University Press.
78. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L. and Fleming, L.E., 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, p.7730.
79. WHO, 2021. *Urban green spaces and health: Policy brief*. World Health Organization Regional Office for Europe.
80. Wolch, J.R., Byrne, J. and Newell, J.P., 2014. Urban green space, public health, and environmental justice. *Landscape and Urban Planning*, 125, pp.234-244.
81. World Health Organization, 2016. *Urban green spaces and health: A review of evidence*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
82. Wolff, M., Haase, D. and Andersson, E., 2024. Urban green infrastructure and climate resilience in European cities. *Urban Forestry & Urban Greening*, 92, p.128163.
83. Xiao, Y., Wang, D., Fang, J. and Wu, J., 2020. Exploring the relationship between green space quality and urban residents' well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*, 49, p.126630.
84. Zhang, Y., Van den Berg, A.E., Van Dijk, T. and Weitkamp, G., 2021. Quality over quantity: Contribution of urban green space to neighborhood satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), p.4557.
85. Ziter, C.D., Pedersen, E.J., Kucharik, C.J. and Turner, M.G., 2019. Scale-dependent interactions between tree canopy cover and impervious surfaces reduce daytime urban heat during summer. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), pp.7575-7580.
86. Bell, S.L., Phoenix, C., Lovell, R. and Wheeler, B.W., 2014. Green space, blue space and mental wellbeing: A subjective ecology approach. *Health & Place*, 26, pp.46-55.
87. de Vries, S., van Dillen, S.M., Groenewegen, P.P. and Spreeuwenberg, P., 2013. Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion of physical activity as mediators?. *Social Science & Medicine*, 94, pp.26-33.
88. Grahn, P. and Stigsdotter, U.K., 2010. The relation between perceived sensory dimensions of urban green spaces and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94(3-4), pp.264-275.
89. Houlden, V., Weich, S., Porto de Albuquerque, J., Jarvis, S. and Rees, K., 2018. The relationship between greenspace of the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(9), p.e0203000.
90. Nutsford, D., Pearson, A.L. and Kingham, S., 2013. An ecological study investigating the association between access to urban green space and mental health. *Public Health*, 127(11), pp.1005-1011.
91. Stigsdotter, U.K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. and Randrup, T.B., 2010. Health effects of policing

- green space of urbanites with different distances to green space. *Urban Forestry & Urban Greening*, 9(4), pp.317-323.
92. Ward Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A. and Miller, D., 2012. More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning*, 105(3), pp.221-229.
 93. Cole, H.V., Lamarca, M., Connolly, J.J. and Anguelovski, J., 2020. Are green cities healthy and equitable for all? Inequities in the distribution of urban green spaces of health. *Lancet Public Health*, 5(11), pp.e570-e571.
 94. Gehl, J., 2011. *Life between buildings: Using public space*. Washington, DC: Island Press.
 95. Giles-Corti, B., Broomhall, M.H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A. and Donovan, R.J., 2005. Increasing walking: How important is a convenient, attractive and safe shoreline environment?. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), pp.169-176.
 96. Jennings, V. and Bamkole, O., 2019. The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), p.452.
 97. Kessel, A., Green, J., Pinder, R., Wilkinson, P., Armstrong, B. and Stevenson, S., 2009. Multidisciplinary evaluation of the health, social and environmental impacts of a new urban park. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(10), pp.864-871.
 98. Rigolon, A., 2016. A complex landscape of green equity: A review of the literature on the distribution of parks in the United States. *Landscape and Urban Planning*, 153, pp.160-169.
 99. Völker, S. and Kistemann, T., 2011. "The sparkle of water" or how urban blue spaces can promote wellbeing and health: A review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 214(6), pp.449-460.
 100. Akbari, H., Pomerantz, M., Taha, H. and Taha, S., 2001. Cool surfaces and shade trees to reduce energy use and improve air quality in urban areas. *Solar Energy*, 70(3), pp.295-310.
 101. Givoni, B., 1991. Impact of landscape plants on microclimate and building energy consumption. *Energy and Buildings*, 16(1-2), pp.533-542.
 102. Oke, T.R., 1989. Towards better scientific design of urban climates. *Energy and Buildings*, 11(1-3), pp.3-9.
 103. Santamouris, M., 2014. Cooling the cities—a review of reflective and green roof mitigation technologies to fight heat island and improve comfort in urban environments. *Solar Energy*, 103, pp.682-703.
 104. Mellios, N., Gkiouzepas, G. and Tsachalidis, E., 2018. Public perceptions of urban green spaces in medium-sized Greek cities:

The case of Larissa and Drama. *Environmental Management*, 62(4), pp.712-725.

105. Sapouna, A. and Papafotiou, M., 2021. Assessing urban green space accessibility and quality of life in Greek provincial towns. *Urban Forestry & Urban Greening*, 59, p.127012.

B. Ελληνικές Ακαδημαϊκές Πηγές (Άρθρα & Βιβλία)

Γεωργόπουλος, Δ. & Περδίκης, Β. (2018) *Αστικό πράσινο και βιώσιμη πόλη*. Αθήνα: Κριτική.

Καραγιάννης, Ι. & Κουσουρή, Χ. (2019) 'Χωρικές ανισότητες πρόσβασης σε αστικό πράσινο στην Ελλάδα', *Περιοδικό Χωροταξίας και Πολεοδομίας*, 23(2).

C. Ελληνικές Διπλωματικές Εργασίες

Zafeiri, N. (2020) *Αστικό πράσινο και ποιότητα ζωής: θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο*. Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Τσιώρας, Μ. (2019) *Το αστικό πράσινο και η συμβολή του στην ποιότητα ζωής των κατοίκων*. Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Μαρκοπούλου, Α. (2020) *Αστικοί πράσινοι χώροι και θερμική άνεση σε ελληνικές πόλεις*. Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Μιχαηλίδου, Ι. (2018) *Η συμβολή των χώρων αστικού πρασίνου στη βιώσιμη ανάπτυξη και η επιρροή τους στην εκτίμηση της αξίας των ακινήτων*. Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Παναγιωτοπούλου, Ε. (2021) *Η συμβολή των χώρων πρασίνου στην ποιότητα ζωής των κατοίκων*. Διπλωματική εργασία, ΕΑΠ.

Utopia Lab (χ.χ.) *Αστικό πράσινο και ποιότητα ζωής*. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ», «Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ
ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ
ΓΡΕΒΕΝΩΝ»

Παράρτημα

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Έρευνας

Ερωτηματολόγιο

Τίτλος έρευνας: Η συμβολή του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών

Αγαπητέ/ή συμμετέχων/ουσα,

Το παρόν ερωτηματολόγιο εκπονείται στο πλαίσιο διπλωματικής εργασίας και έχει ως στόχο τη διερεύνηση της συμβολής του αστικού πρασίνου στην ποιότητα ζωής των κατοίκων της πόλης Γρεβενών.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και ανώνυμη. Οι απαντήσεις σας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς και ερευνητικούς σκοπούς.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκεί περίπου 5–7 λεπτά.

Σας ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σας.

Ενότητα Α: Δημογραφικά χαρακτηριστικά

1. Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο / Δεν επιθυμώ να απαντήσω

2. Ηλικιακή ομάδα

- 18–25
- 26–35
- 36–45
- 46–55
- 56–65
- 66+

3. Επίπεδο εκπαίδευσης

- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- ΙΕΚ / Κολλέγιο
- Προπτυχιακό
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό

4. Επαγγελματική κατάσταση

- Φοιτητής/τρια
- Ιδιωτικός υπάλληλος
- Δημόσιος υπάλληλος
- Ελεύθερος επαγγελματίας
- Άνεργος/η
- Συνταξιούχος
- Άλλο

Ενότητα Β: Χρήση χώρων αστικού πρασίνου

5. Πόσο συχνά επισκέπτεστε χώρους αστικού πρασίνου;

- Καθημερινά
- 2–3 φορές την εβδομάδα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 1–2 φορές τον μήνα
- Σπάνια
- Ποτέ

6. Πόσο χρόνο παραμένετε συνήθως σε χώρους πρασίνου;

- Λιγότερο από 15 λεπτά

- 15–30 λεπτά
- 30–60 λεπτά
- Πάνω από 1 ώρα

7. Ποιος είναι ο κύριος λόγος επίσκεψης;

- Περίπατος
- Χαλάρωση / ξεκούραση
- Άσκηση
- Παιδιά / οικογένεια
- Κοινωνική συναναστροφή
- Μετακίνηση / διέλευση
- Άλλο

8. Πώς μετακινείστε συνήθως προς τους χώρους πρασίνου;

- Πεζή
- Ποδήλατο
- Αυτοκίνητο
- Άλλο

Ενότητα Γ: Αξιολόγηση ποιότητας και προσβασιμότητας

(Κλίμακα αξιολόγησης 1–5, όπου 1 = Καθόλου / Πολύ αρνητικά και 5 = Πάρα πολύ / Πολύ θετικά)

9. Οι χώροι πρασίνου είναι εύκολα προσβάσιμοι.
10. Οι χώροι πρασίνου είναι επαρκώς συντηρημένοι.
11. Οι χώροι πρασίνου είναι ασφαλείς.
12. Είμαι ικανοποιημένος/η από τον εξοπλισμό των χώρων πρασίνου.
13. Το αστικό πράσινο της πόλης είναι αισθητικά ικανοποιητικό.

Ενότητα Δ: Συμβολή στην ευεξία και την ποιότητα ζωής

(Κλίμακα αξιολόγησης 1–5, όπου 1 = Διαφωνώ απόλυτα και 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

14. Οι χώροι πρασίνου με βοηθούν να μειώνω το άγχος.
15. Οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στη σωματική μου δραστηριότητα.
16. Οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στην ψυχική μου ευεξία.
17. Το αστικό πράσινο βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής στην πόλη.
18. Οι χώροι πρασίνου ενισχύουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Ενότητα Ε: Ανάγκες και προτάσεις βελτίωσης

19. **Ποια θεωρείτε τα σημαντικότερα προβλήματα των χώρων πρασίνου;**

(Δυνατότητα πολλαπλής επιλογής)

- Ελλιπής συντήρηση
- Έλλειψη φωτισμού
- Περιορισμένος εξοπλισμός
- Έλλειψη καθαριότητας
- Αίσθημα ανασφάλειας
- Απόσταση / δύσκολη πρόσβαση
- Άλλο

20. **Ποιες βελτιώσεις θα θέλατε να δείτε στους χώρους πρασίνου;**

(Δυνατότητα πολλαπλής επιλογής)

- Περισσότερα πάρκα
- Καλύτερη συντήρηση
- Περισσότερα δέντρα
- Χώροι αναψυχής
- Παιδικές χαρές
- Διαδρομές περιπάτου / ποδηλάτου

- Άλλο

21. **Συνολικά, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από το αστικό πράσινο στον
Δήμο Γρεβενών;**

(Κλίμακα 1–10, όπου 1 = Καθόλου και 10 = Απόλυτα)