

1. Να γίνει έλεγχος αξιοπιστίας των κλιμάκων που αποτελούνται από τις παρακάτω μεταβλητές
Ζωτικότητα = Vit1, Vit2, Vit3, Vit4, Vit5

Θετικό συναίσθημα = emo1, emo2, emo3, emot4, emo5, emo6

Αρνητικό συναίσθημα = emo7, emo8, emo9, emot10, emo11, emo12

Καλή υγεία = sh1, sh2, sh3, sh4, sh5, sh6, sh7

2. Με την εντολή compute να δημιουργηθούν νέες μεταβλητές ως εξής:

Ζωτικότητα (vital)= (Vit1+Vit2+Vit3+Vit4+Vit5)/5

Θετικό συναίσθημα (emopd) = (emo1 + emo2+emo3+ emot4+ emo5+ emo6)/6

Αρνητικό συναίσθημα (emond) = (emo7+emo8+emo9+emot10+emo11+emo12)/6

Καλή υγεία = (sh1+sh2+sh3+sh4+sh5+sh6+sh7)/7

BMI = (WEIGHT) / (HEIGHT * HEIGHT)

3. Να εξετάσετε τη μέση τιμή του BMI και την τυπική απόκλιση. Στη συνέχεια με την εντολή συχνότητες (frequencies) να βρείτε το ποσοστό των ατόμων που είναι λιποβαρείς (BMI < 18.5), κανονικοί (18.5 =< BMI =< 25), υπέρβαροι (BMI > 25 & BMI <=30), παχύσαρκοι (BMI >30).
4. Να υπολογισθούν συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών : vital, emopd, emond, καλή υγεία. Ποιες συσχετίσεις είναι θετικές, ποιες αρνητικές και μέγεθος έχουν; (χρησιμοποιήστε: $r < .40$ χαμηλές, $.40 \leq r < .59$ μέτριες, $r \geq .60$ υψηλές).
5. Να εξετασθούν διαφορές μεταξύ καπνιστών (όπου sm1 = 1) και μη καπνιστών (όπου sm1 = 0) ως προς τις μεταβλητές vra_days, emopd, emond,
6. Να εξετασθούν διαφορές μεταξύ ατόμων με διαφορετική οικονομική κατάσταση (finance) ως προς τα σκορ στις μεταβλητές emopd, καλή υγεία.
7. Να εξετασθούν διαφορές μεταξύ ανδρών-γυναικών (gender) και μεταξύ ατόμων διαφορετικής ηλικιακής ομάδας (age) καθώς και πιθανή αλληλεπίδραση φύλου και ηλικιακής ομάδας ως προς τις μεταβλητές vra_days, emopd, καλή υγεία.
8. Ποιο είναι το συνολικό ποσοστό διακύμανσης της μεταβλητής κακή υγεία που ερμηνεύεται όταν λαμβάνουμε υπόψη ταυτόχρονα τις μεταβλητές vra_days, vra_days, BMI, emopd, και ποιες απ' αυτές τις μεταβλητές προβλέπουν/ συμβάλουν με μοναδικό τρόπο στην ερμηνεία της διακύμανσης της μεταβλητής καλή υγεία;

Να γίνει πλήρης περιγραφή όλων των στατιστικών αναλύσεων που επιλέχθηκαν και εκτελέστηκαν, τα αποτελέσματα που βρέθηκαν και τα συμπεράσματα, καθώς και οι σχετικοί πίνακες που αφορούν στην κάθε ανάλυση, όπως θα τα παρουσιάζατε σε ένα άρθρο ή στην διατριβή σας.

Οι κωδικοί των μεταβλητών για κάθε ερώτηση/θέμα, παρουσιάζονται παρακάτω.

<u>Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα στην καθημερινή μου ζωή...</u>	ΣΥΜΦΩΝΩ ΕΝΤΕΛΩΣ ΑΠΟΛΥΤΑ !!	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΦΩΝΩ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΠΟΥΡΟΣ/Η	ΓΕΝΙΚΑ ΔΙΑΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΕΝΤΕΛΩΣ ΑΠΟΛΥΤΑ !!
...αισθανόμουν γεμάτος/η ενθουσιασμό. Vit1	7	6	5	4	3	2	1
...είχα μεγάλα κέφια. Vit2	7	6	5	4	3	2	1
...έβλεπα αισιόδοξα την κάθε μέρα. Vit3	7	6	5	4	3	2	1
...σχεδόν πάντα αισθανόμουν εγρήγορση και επαγρύπνηση. Vit4	7	6	5	4	3	2	1
...αισθανόμουν ότι είχα πολύ ενέργεια. Vit5	7	6	5	4	3	2	1

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της πιο πρόσφατης τυπικής εβδομάδας), πόσες φορές έκανες τις ακόλουθες δραστηριότητες **για περισσότερο από 10 λεπτά**, στον ελεύθερο χρόνο σου;. (Γράψε τον κατάλληλο αριθμό στις 6 παρενθέσεις)

ΜΕΡΕΣ την ΔΕΙΠΤΑ (π.χ. για 1,5
ΕΒΔΟΜΑΔΑ κάθε ώρα = 90 λεπτά)
ΜΕΡΑ

Α) **έντονη άσκηση** – η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο περισσότερο από 10 (**vpa_days**) (**vpa_min**) λεπτά, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία, αεροβική γυμν.)

Β) **μέτρια άσκηση** –όχι εξαντλητική, αναπνέετε λίγο πιο γρήγορα απ’ ότι συνήθως (**mpa_days**) (**mpa_min**) (π.χ. γρήγορο περπάτημα, χαλαρή ποδηλασία, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς)

Γ) **ήπια άσκηση** – ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. συνηθισμένο περπάτημα, τοξοβολία, μπόουλινγκ, γκολφ). (**lpa_days**) (**lpa_min**)

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ= weight ΥΨΟΣ = _____

Καπνίζεις; Ναι 1 Όχι 0 Αν ναι πόσα τσιγάρα κάπνισες την τελευταία εβδομάδα; (π.χ. 210 ...αν δεν καπνίζεις βάλε 0) _____ Γενικά, πόσα τσιγάρα καπνίζεις κατά μέσο όρο την εβδομάδα; (αν δεν καπνίζεις βάλε 0) _____

Φύλο: Άντρας ☐ 1 Γυναίκα ☐ 2 **Ηλικία Age** 18-30: ☐ 1 31-45: ☐ 2 46-60: ☐ 3 άνω των 60: ☐ 4

Εκπαίδευση: **educ** Μεταπτυχιακό τίτλο 6 Λυκείου/εξατάξιου γυμνασίου 4 6^{ης} Δημοτικού 2
Πανεπιστημίου/ΤΕΙ 5 3^{ης} Γυμνασίου 3 Δεν τέλειωσα δημοτικό 1

Ποια είναι η **οικονομική κατάστασή σου** σε σχέση με το Μέσο Όρο της οικονομικής κατάστασης Ελλήνων της ηλικίας σου; **finance**

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Πιο Πάνω από το Μέσο Όρο	Ίσως λίγο πιο πάνω από το Μέσο Όρο	Ακριβώς στο Μέσο Όρο	Ίσως λίγο πιο κάτω από το Μέσο Όρο	Πιο κάτω από το Μέσο Όρο

Πώς αισθάνθηκες τις τελευταίες 4 εβδομάδες; (βάλε σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό)

Στη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων...

ΈΝΙΩΣΑ ΠΟΛΥ ΗΡΕΜΟΣ/Η, ΧΑΛΑΡΑ	6
Ένιωσα αρκετά ήρεμος/η, χαλαρά	5
Μάλλον ένιωσα ήρεμος/η, χαλαρά	4
Μάλλον ένιωσα ανήσυχος/η, τεταμένος/η	3
Ένιωσα αρκετά ανήσυχος/η, τεταμένος/η	2
ΈΝΙΩΣΑ ΠΟΛΥ ΑΝΗΣΥΧΟΣ/Η, ΤΕΤΑΜΕΝΟΣ/Η	1

Με τον ίδιο τρόπο όλα τα παρακάτω [πριν κάθε δήλωση προηγείται: «Στη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων...»]

Ένωσα πολύ ήρεμος/η, χαλαρά sh1	6	5	4	3	2	1	Ένωσα πολύ ανήσυχος/η, τεταμένη
Ένωσα πολύ καλά sh2	6	5	4	3	2	1	Ένωσα πολύ άρρωστος/η
Ένωσα πολύ ζηρός/ή sh3	6	5	4	3	2	1	Ένωσα πολύ κουρασμένος/η εξαντλημένος/η
Είχα πολύ ενέργεια sh4	6	5	4	3	2	1	Είχα λίγη ενέργεια
Αισθάνθηκα ότι το σώμα μου λειτουργούσε πολύ καλά σε σχέση με τον τρόπο ζωής μου sh5	6	5	4	3	2	1	Αισθάνθηκα ότι το σώμα μου λειτουργούσε πολύ ανεπαρκώς σε σχέση με τον τρόπο ζωής μου (πολύ-γενικά-μάλλον)
Ένωσα πολύ ευθυμία sh6	6	5	4	3	2	1	Ένωσα πολύ άκεφα, «πεσμένος/η»
Κοιμήθηκα πολύ καλά sh7	6	5	4	3	2	1	Είχα πολλά προβλήματα ύπνου

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες γενικά νοιώθεις κατά αυτόν τον τρόπο, δηλαδή, έτσι αισθάνεσαι κατά μέσο όρο στη ζωή σου

	ΜΕΓΙΣΤΟ ΔΥΝΑΤΟ!	Εξαιρετικά πολύ	Πάρα πολύ	Πολύ	Μάλλον πολύ	Μέτρια	Μάλλον λίγο	Λίγο	Πολύ λίγο	Ελάχιστα	ΚΑΘΟΛΟΥ
ΗΡΕΜΟΣ/emo1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΧΑΛΑΡΟΣ/Η emo2	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΗΣΥΧΟΣ/Η emo3	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΠΑΝΑΠΑΥΜΕΝΟΣ/Η emo4	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΚΑΛΜΑΡΙΣΜΕΝΟΣ/Η emo5	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΤΑΡΑΧΟΣ/Η emo6	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ/Η emo7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΟΣ emo8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΜΕΝΟΣ/Η emo9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΝΤΡΟΠΙΑΣΜΕΝΟΣ/Η emo10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΠΟΘΑΡΡΥΜΕΝΟΣ emo11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΜΦΙΒΟΛΟΣ/Η emo12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΔΥΝΑΤΟΣ/Η emo13	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΣΒΕΛΤΟΣ/Η emo14	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΣ/Η emo15	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΗΣ emo16	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΟΣ/Η emo17	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ/Α emo18	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΟΣ emo19	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΣ emo20	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΤΡΕΛΑΜΕΝΟΣ/Η emo21	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΞΑΓΡΙΩΜΕΝΟΣ/Η emo22	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΕΝΟΣ/Η emo23	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΔΙΣΤΑΚΤΟΣ/Η emo24	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΣ/Η emo25	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ/Η emo26	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΣ emo27	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ΕΧΘΡΙΚΟΣ emo28	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

<u>Πώς είναι η υγεία σου;</u>	ΣΥΜ ΦΩΝΩ ΑΠΟ ΑΥΤΑ (7)	ΣΥΜ ΦΩΝΩ (6)	ΜΑΛ ΛΟΝ ΣΥΜ ΦΩΝΩ (5)	ΕΤΣΙ ΚΙ ΕΤΣΙ (4)	ΜΑΛ ΛΟΝ ΔΙΑΦΩ ΝΩ (3)	ΔΙΑ ΦΩΝΩ (2)	ΔΙΑ ΦΩΝΩ ΑΠΟ ΑΥΤΑ (1)
Η υγεία μου είναι άριστη health1	7	6	5	4	3	2	1
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες είχα κάποια προβλήματα στη δουλειά ή σε καθημερινές δραστηριότητες λόγω προβλημάτων υγείας health2	7	6	5	4	3	2	1
Η υγεία μου τώρα είναι σημαντικά καλύτερη απ' ότι ένα χρόνο πριν health3	7	6	5	4	3	2	1
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες προβλήματα υγείας απορρόθμισαν τις τακτικές μου σχέσεις με οικογένεια, φίλους, γείτονες, παρέες/ομάδες κλπ. health4	7	6	5	4	3	2	1
Η υγεία μου τώρα με περιορίζει να κάνω κάποιες κινήσεις ή δραστηριότητες health5	7	6	5	4	3	2	1
Είμαι το ίδιο υγιής όπως οποιοσδήποτε άλλος άνθρωπος γνωρίζω health6	7	6	5	4	3	2	1
Φαίνεται να αρρωσταίνω λίγο ευκολότερα απ' ότι άλλοι άνθρωποι health7	7	6	5	4	3	2	1
Περιμένω η υγεία μου να χειροτερεύσει health8	7	6	5	4	3	2	1