



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Μελέτη της επίδρασης της φυσικής σωματικής δραστηριότητας ως παράγοντα ευημερίας των εργαζομένων στην περίοδο του κορωνοϊού (COVID-19)

Σωτηρία Ι. Γεωργάκη

Επιβλέπων Καθηγητής:

Φιλόθεος Νταλιάνης, Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιά

Αθήνα
2020



**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΓΕΩΡΓΙΑΣ**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Μελέτη της επίδρασης της φυσικής σωματικής δραστηριότητας ως παράγοντα ευημερίας των εργαζομένων στην περίοδο του κορωνοϊού (COVID-19)

“Study of the effect of physical physical activity as a factor of well-being of workers during the coronavirus period (COVID-19)”

Σωτηρία Ι. Γεωργάκη

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Φιλόθεος Νταλιάνης, Επίκουρας Καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιά
Παναγιώτης Αρτίκης, Καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιά
Γεωργία Παπουτσή, Ερευνήτρια ΙΝ.ΑΓΡ.Ο.Κ.

Μελέτη της επίδρασης της φυσικής σωματικής δραστηριότητας ως παράγοντα ευημερίας των εργαζομένων στην περίοδο του κορωνοϊού (COVID-19)

Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας και Ανάπτυξης &

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει την σχέση του παράγοντα της φυσικής δραστηριότητας με την ευημερία των εργαζομένων (Employee Well-Being). Ειδικότερα, θα διαπιστωθεί εάν και σε τι βαθμό έντασης, η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει τον τρόπο που οι συμμετέχοντες εκτιμούν την ευημερία τους τόσο στο επίπεδο της ίδιας τους της ζωής και ψυχολογίας όσο και στο επίπεδο της εργασίας τους.

Για την επίτευξη του ανωτέρω στόχου, αρχικά διερευνήθηκε τόσο η εγχώρια όσο και η διεθνής βιβλιογραφία και στη συνέχεια εξετάστηκε τυχαίο δείγμα 269 εργαζομένων ατόμων. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια σειρά δημογραφικών ερωτήσεων που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, την χώρα κατοικίας, την εθνικότητα καθώς και τα χρόνια εργασιακής τους εμπειρίας. Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων σχετικές με την φυσική του δραστηριότητα όπως, αριθμό ημερών και χρονική διάρκεια έντονης, μέτριας και χαμηλής έντασης σωματική δραστηριότητα. Τέλος, οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τα επίπεδα ευημερίας τους (γενικά/ζωής, ψυχολογίας και εργασίας). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων μας έδειξαν ότι οι έντονα δραστήριοι δεν εμφανίζουν ξεκάθαρα μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας σε σύγκριση με τους λιγότερο δραστήριους, ενώ οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο ουδέτερη στάση.

Επιστημονική περιοχή: Ευημερία Εργαζομένου

Λέξεις κλειδιά: ευημερία, φυσική δραστηριότητα, COVID-19

Study of the effect of physical physical activity as a factor of well-being of workers during the coronavirus period (COVID-19)

Department of Agricultural Economics and Rural Development &

Department of Food Science and Human Nutrition

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between the physical activity factor and employee well-being (Employee Well-Being). In particular, it will be seen if and to what extent physical activity affects the way participants value their well-being both at the level of their own life and psychology and at the level of their work.

To achieve the above goal, both domestic and international literature were initially researched and then a random sample of 269 employees was examined. Participants were asked to answer a series of demographic questions related to gender, age, marital status, educational level, country of residence, nationality and years of work experience. They were then asked to answer a series of questions related to his physical activity such as the number of days and duration of intense, moderate and low intensity physical activity. Finally, participants assessed their levels of well-being (general / life, psychology and work). The results of our analyzes showed that the highly active clearly do not show a greater degree of agreement compared to the less active, while the moderately active show a more neutral attitude.

Scientific area: Employee well-being

Key word: well-being, physical activity, COVID-19

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φίλους και τους γνωστούς μου οι οποίοι με βοήθησαν με πολύ μεγάλη προθυμία στην συλλογή των δεδομένων απαντώντας και διαμοιράζοντας τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα εργασία.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κύριο Φιλόθεο Νταλιάνη, για την συνεργασία, την καθοδήγηση και την υποστήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της μεταπτυχιακής αυτής εργασίας.

Τέλος, δεν θα μπορούσα να μην απευθύνω τις ευχαριστίες μου στην οικογένεια μου και ιδιαίτερα στον σύντροφό μου, για την κατανόηση και την συμπαράστασή τους για την εκπλήρωση των στόχων μου.

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Abstract	4
Ευχαριστίες	5
Λίστα Διαγραμμάτων	1
Λίστα Πινάκων.....	3
1 Εισαγωγή.....	5
2 Θεωρητικό Πλαίσιο	7
2.1 Ποιότητα ζωής.....	7
2.2 Ευημερία (Well-Being)	8
2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν την Ευμερία (Well-Being)	11
2.3.1 Πολιτικοί Παράγοντες.....	11
2.3.2 Θρησκευτικοί Παράγοντες	11
2.3.3 Εισόδημα	11
2.3.4 Ανεργία	13
2.3.5 Εκπαίδευση	13
2.4 Δημογραφικές μεταβλητές.....	14
2.4.1 Ηλικία	14
2.4.2 Φύλο	14
2.4.3 Γάμος και οικογένεια	15
2.5 Γεγονότα – Συμβάντα στη ζωή.....	15
2.6 Δραστηριότητα.....	16
2.7 Προσωπικότητα	16
2.7.1 Αυτοεκτίμηση	16
2.6.2 Εσωτερίκευση	16
2.7.2 Εξωστρέφεια.....	17
2.7.3 Ευφυΐα	17

2.8	Βιολογικές παράμετροι.....	17
2.9	Περιορισμοί στην εκτίμηση της Ευημερίας.....	18
2.9.1	Εργασιακή Ευημερία	19
3	Αποδοτικότητα και Εργασιακή Ευημερία.....	20
4	Υγεία και Ευημερία.....	22
4.1	Σωματική Δραστηριότητα και Ευημερία.....	22
4.2	Φυσική Δραστηριότητα, Σωματική Άσκηση και Φυσική Κατάσταση	24
4.3	Φυσική Δραστηριότητα και Εργασιακή ευημερία	24
5	Μεθοδολογία	26
5.1	Μεθοδολογία Ανάλυσης των δεδομένων	27
5.2	Δείγμα έρευνας.....	28
5.3	Επιλογή εργαλείου έρευνας	28
5.4	Φυσική Δραστηριότητα	31
6	Αναλύσεις και Αποτελέσματα	32
6.1	Στατιστικά Αποτελέσματα	32
6.1.1	Δημογραφικά στοιχεία.....	32
6.1.2	Ευημερία στη ζωή (Life Well-Being-LWB).....	35
6.1.3	Εργασιακή Ευημερία (Workplace Well-Being - WWB).....	41
6.1.4	Ψυχολογική Ευημερία (Psychological Well-Being - PWB).....	46
6.2	Σχέσεις μεταξύ μεταβλητών	51
6.3	Γραμμικές Παλινδρομήσεις	55
7	Συμπεράσματα και Συζήτηση.....	59
7.1	Συμπεράσματα και Συζήτηση.....	59
7.2	Προτάσεις για Περαιτέρω Έρευνα	63
7.3	Επίλογος	63
8	Βιβλιογραφία	65
9	Παράρτημα	75

9.1	Ερωτηματολόγιο	75
9.2	Περιγραφική Στατιστική.....	81
9.3	Γραμμικές Παλινδρομήσεις.....	84

Λίστα Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1 | Φύλο Συμμετεχόντων

Διάγραμμα 2 | Ηλικία Συμμετεχόντων

Διάγραμμα 3 | Εκπαίδευση

Διάγραμμα 4 | Οικογενειακή Κατάσταση

Διάγραμμα 5 | Εργασιακή Εμπειρία

Διάγραμμα 6 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος με τη ζωή μου»

Διάγραμμα 7 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι κοντά στο όνειρό μου στις περισσότερες πτυχές της ζωής μου»

Διάγραμμα 8 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Τις περισσότερες φορές αισθάνομαι πραγματική ευτυχία»

Διάγραμμα 9 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι σε καλή κατάσταση ζωής»

Διάγραμμα 10 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Η ζωή μου είναι πολύ διασκεδαστική»

Διάγραμμα 11 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Δεν θα άλλαζα τον τρέχοντα τρόπο ζωής μου στη μεταθανάτια ζωή»

Διάγραμμα 12 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι ικανοποιημένος με τις εργασιακές μου ευθύνες»

Διάγραμμα 13 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου»

Διάγραμμα 14 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου»

Διάγραμμα 14 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου»

Διάγραμμα 15 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα»

Διάγραμμα 16 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου»

Διάγραμμα 17 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο»

Διάγραμμα 18 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις»

Διάγραμμα 19 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και είμαι σίγουρος»

Διάγραμμα 20 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους»

Διάγραμμα 21 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι καλός στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου»

Διάγραμμα 22 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου, ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο»

Λίστα Πινάκων

Πίνακας 1. Cronbach's α _EWB

Πίνακας 2. Cronbach's α LWB

Πίνακας 3. Cronbach's α WWB

Πίνακας 4. Cronbach's α PWB

Πίνακας 5. Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών

Πίνακας 6. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 7. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Πίνακας 8. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Πίνακας 9. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Φύλου

Πίνακας 10. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Ηλικίας

Πίνακας 11. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Οικογενειακής Κατάστασης

Πίνακας 12. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητών Δραστηριότητας και Ευημερίας

Πίνακας 13. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Εκπαίδευσης

Πίνακας 14. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Υψηλής και Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 15. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 16. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Πίνακας 17. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Πίνακας 18. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 19. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 20. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Πίνακας 21. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Πίνακας 22. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 23. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Πίνακας 24. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Πίνακας 25. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

1 Εισαγωγή

Το τελευταίο διάστημα η Ελλάδα καθώς και οι περισσότερες χώρες σε παγκόσμιο επίπεδο, πλήττονται από τον COVID-19 (κωρονοϊό) και τις επιπτώσεις του, οι οποίες βάλουν τόσο την σωματική όσο και την πνευματική υγεία των πολιτών. Οι δύο αυτές έννοιες, σωματική και πνευματική υγεία είναι αλληλένδετες και η μια αποτελεί την προϋπόθεση ύπαρξης της άλλης. Άλλωστε είναι γνωστό ότι «Νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιεῖ» (Iuvenalis).

Το τμήμα των πολιτών που αποτελεί και το επίκεντρο μελέτης της παρούσας εργασίας είναι οι εργαζόμενοι όπου για τους περισσότερους ο κορωνοϊός, και όλα τα παρελκόμενα αυτού, όπως η εργασία από το σπίτι, μετέβαλαν με πολύ γρήγορους ρυθμούς την καθημερινότητα τους, αλλάζοντας τον τρόπο εργασίας και υποχρεώνοντας τους να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Τα επακόλουθα των αλλαγών αυτών βάλουν τόσο την παγκόσμια οικονομία όσο και την υγεία προκαλώντας πολλά ψυχολογικά προβλήματα όπως άγχος, απόγνωση, κατάθλιψη, βία, αυτοκτονίες (Ioannidis, 2020).

Στα πλαίσια αυτής της εργασίας μελετάται η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην ευημερία των εργαζομένων. Αρχικά θα δοθούν ορισμοί σχετικά με τους όρους Σωματική Δραστηριότητα και Ευημερία.

Η σωματική άσκηση είναι η εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας προκειμένου να αναπτυχθεί ή να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση και η συνολική υγεία. Συχνά κατευθύνεται προς την ενίσχυση της αθλητικής ικανότητας ή δεξιοτήτων.

Η έννοια της ευημερίας είναι πολυδιάστατη. Μια γενική αίσθηση ευεξίας δεν θα επιτευχθεί χωρίς να υπάρχει ισορροπία σε αυτά τα βασικά στοιχεία:

Φυσική ευημερία. Αυτό περιλαμβάνει επιλογές τρόπου ζωής που επηρεάζουν τη λειτουργία του σώματός μας. Αυτό που τρώμε και πόσο δραστήριοι είμαστε θα επηρεάσει τη σωματική μας ευεξία.

Συναισθηματική ή ψυχολογική ευημερία. Αυτή είναι η ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε την καθημερινή ζωή και αντανακλά τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και νιώθουμε για τον εαυτό μας.

Κοινωνική ευημερία. Αυτή είναι η έκταση που αισθανόμαστε την αίσθηση του ανήκειν και της κοινωνικής ένταξης. Ο τρόπος επικοινωνίας με τους άλλους, οι σχέσεις, οι αξίες, οι

πεποιθήσεις, οι τρόποι ζωής και οι παραδόσεις μας είναι όλοι σημαντικοί παράγοντες κοινωνικής ευημερίας.

Πνευματική ευημερία. Αυτή είναι η ικανότητα να βιώνετε και να ενσωματώνετε νόημα και σκοπό στη ζωή. Επιτυγχάνεται μέσω σύνδεσης με τον εσωτερικό μας εαυτό, με τη φύση ή ακόμα και με μεγαλύτερη δύναμη.

Ψυχολογική ευημερία. Είναι σημαντικό να κερδίσουμε και να διατηρήσουμε την ψυχολογική ευεξία καθώς μας βοηθά να επεκτείνουμε τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας προκειμένου να ζήσουμε μια ευχάριστη και επιτυχημένη ζωή.

Οικονομική ευημερία. Με λίγα λόγια, η οικονομική ευεξία είναι η ικανότητά μας να ικανοποιούμε τις βασικές μας ανάγκες και να αισθανόμαστε μια αίσθηση ασφάλειας.

Επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα, η άσκηση και η φυσική κατάσταση αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την υγεία. Η κατάλληλη δόση τακτικής σωματικής άσκησης, η συμμετοχή σε αθλήματα παρέχει σε άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρία, παροχές σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και με κοινωνικές σχέσεις. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένα φθινό και ισχυρό μέσο για την πρόληψη ασθενειών, τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας και προωθεί επίσης την ένταξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Σε επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και αναλύονται τα δεδομένα τα οποία συλλέχθηκαν από ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο. Πιο συγκεκριμένα, οι αναλύσεις θα έχουν σκοπό να κατατάξουν τους ερωτώμενους σε τρία επίπεδα, χαμηλό, μέτριο και υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, και στη συνέχεια οι τρεις αυτές κατηγορίες θα συγκριθούν μεταξύ τους ως προς το βαθμό συμφωνίας που εμφανίζουν στις αντίστοιχες ερωτήσεις εργασιακής ευημερία.

Στο τελευταίο κεφάλαιο θα παρατεθούν τα συμπεράσματα, η βιβλιογραφία και το παράρτημα με το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε.

2 Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Ποιότητα ζωής

Η ευημερία αποτελεί το κύριο κριτήριο για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής και αναφέρεται στη βέλτιστη ψυχολογική εμπειρία (Deci, 2008). Το έργο των ψυχολόγων όπως του Diener (1984) έχουν συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της έννοιας της ευημερίας επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον τους κυρίως γύρω από την μελέτη της υποκειμενικής ευημερίας (Subjective Well-Being - SWB). Από αυτή την άποψη, η ευημερία θεωρείται υποκειμενική, επειδή οι άνθρωποι αξιολογούν για τον ίδιο τους τον εαυτό τον βαθμό στον οποίο βιώνουν μια αίσθηση ευημερίας (Deci, 2008).

Η ευημερία συχνότερα ερμηνεύεται σε τρεις διαστάσεις, το υψηλό επίπεδο θετικής επίδρασης, το χαμηλό επίπεδο αρνητικής επίδρασης και τον υψηλό βαθμό ικανοποίησης στη ζωή. Στον βαθμό όπου κάποιος παρουσιάζει έντονα επίπεδα της κάθε διάστασης θεωρείται ότι έχει υψηλό επίπεδο ευημερίας (Deci, 2008).

Από το 1930, οι ερευνητές από διάφορα πεδία διατηρούν το ενδιαφέρον τους για την διερεύνηση και εκτίμηση της ποιότητας ζωής σε διάφορες γεωγραφικές περιοχές (Wish 1986). Οι οικονομολόγοι (Liu, 1976) έχουν χρησιμοποιήσει οικονομετρικά μοντέλα για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής ενώ οι ψυχολόγοι (Campbell, 1981) και οι πολιτικοί επιστήμονες (Milbrath, 1979) έχουν κάνει εκτιμήσεις μέσα σε ψυχολογικά και πολιτικά πλαίσια.

Σύμφωνα με τον Liu (1976), η ποιότητα ζωής αποτελείται από πέντε συστατικά: (1) οικονομικό (2) πολιτικό (3) περιβαλλοντικό (4) κοινωνικό (5) υγείας και εκπαίδευσης. Σύμφωνα με τους Boyer & Savageau ωστόσο, η ποιότητα ζωής έχει εννέα συστατικά: (1) κλίμα (2) στέγαση (3) υγεία (4) εγκληματικότητα (5) μεταφορά-μετακίνηση (6) αναψυχή (7) τέχνη (8) οικονομία και (9) εκπαίδευση.

Η συσχέτιση μεταξύ των συνολικών βαθμολογιών της ποιότητας ζωής με βάσει τα κριτήρια από τον Liu και από τους Boyer & Savageau, ήταν πολύ μικρή (Deci, 2008). Οι ορισμοί της ποιότητας ζωής είναι τόσο πολλοί όσοι είναι και οι άνθρωποι (Liu, 1976) παρόλο που οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι ορισμοί είναι πολύ παρόμοιοι (Deci, 2008). Οι Elgin και συνεργάτες (1974) προτείνουν ότι μια πόλη προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής εάν συμβάλλει στη βελτίωση των συνθηκών μιας επιλεγμένης πληθυσμιακής ομάδας. Οι Dalkey και Rourke (1972) δηλώνουν ότι η ποιότητα ζωής είναι η αίσθηση της ευημερίας ενός ατόμου, η ικανοποίησή του ή η δυσαρέσκεια με τη ζωή ή η ευτυχία ή η δυστυχία. Ο

Liu δηλώνει επίσης ότι η ποιότητα ζωής αποτελεί την γενική ευημερία και την κοινωνική ευημερία. Συγκεκριμένα ορίζει την ποιότητα της ζωής ως συνάρτηση δύο διαφορετικών αλλά συχνά αλληλεξαρτώμενων παραγόντων: τους αντικειμενικούς παράγοντες που είναι μετρήσιμοι και μεταβιβάσιμοι, και τους υποκειμενικούς παράγοντες ή τις ψυχολογικές εισροές που δεν είναι μεταξύ τους συγκρίσιμες (Liu, 1976). Επομένως, θα λέγαμε πως ο ορισμός για την ποιότητα ζωής, αποτελείται από δυο βασικά συστατικά, το λειτουργικό-αντικειμενικό και το ψυχολογικό-υποκειμενικό παράγοντα (Wish N. B. ,1986).

2.2 Ευημερία (Well-Being)

Οι Ryff & Singer (1989) προσπάθησαν να εκτιμήσουν την ψυχολογική ευημερία με τις βάσεις της μελέτης τους να προέρχονται από τον Αριστοτέλη και την απόψη του για το υψηλότερο ανθρώπινο αγαθό την ευδαιμονία, που περιλαμβάνει την αρετή και την πραγματοποίηση των δυνατοτήτων.

Η ψυχολογική ευημερία με βάση τους Ryff και Singer (1989) έχει έξι χαρακτηριστικά: την αυτο-αποδοχή, την προσωπική ανάπτυξη, την συγγένεια, την αυτονομία, τις σχέσεις, την περιβαλλοντική κυριαρχία και τον σκοπό στη ζωή. Επίσης, οι Ryff & Singer έδειξαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας συνδέονται με καλύτερη νευροενδοκρινική ρύθμιση, χαμηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο και καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Η ευημερία έχει τρία χαρακτηριστικά (Diener 2009). Πρώτον, είναι υποκειμενική και αυτό οφείλεται στην εμπειρία του ατόμου (Campbell 1976), την υγεία, την οικονομική άνεση ή την αρετή (Kammann, 1983). Παρόλα αυτά, τέτοιες συνθήκες θεωρούνται πιθανές επιδράσεις στην εκτίμηση της υποκειμενικής ευημερίας αλλά δεν θεωρούνται ως απαραίτητα μέρη αυτού (Diener 2009).

Δεύτερον, η ευημερία περιλαμβάνει θετικές μετρήσεις, δηλαδή δεν υπολογίζεται μόνο η απουσία αρνητικών παραγόντων. Ωστόσο, η σχέση μεταξύ θετικών και αρνητικών δεικτών δεν είναι πλήρως κατανοητή (Diener 2009).

Τρίτον, τα υποκειμενικά μέτρα ευημερίας περιλαμβάνουν συνήθως μια συνολική αξιολόγηση όλων των πτυχών της ζωής ενός ατόμου. Αν και μπορεί να εκτιμηθεί η επίδραση ή η ικανοποίηση σε έναν συγκεκριμένο τομέα, η έμφαση δίνεται συνήθως σε μια ολοκληρωμένη εκτίμηση της ζωής του ατόμου (Diener 2009).

Η ευημερία αποτελείται από συναισθηματικά και γνωστικά συστατικά (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Η συναισθηματική ευημερία αντικατοπτρίζεται σε συχνές εμπειρίες ευχάριστων συναισθημάτων και σπάνιες εμπειρίες δυσάρεστων συναισθημάτων. Το γνωστικό συστατικό της ευημερίας αναφέρεται σε μια παγκόσμια αξιολόγηση της ζωής ενός ατόμου, που συχνά αξιολογείται ως ικανοποίηση ζωής (Diener 2009).

Τα γνωστικά και συναισθηματικά συστατικά συσχετίζονται συχνά έτσι ώστε τα άτομα με υψηλή ικανοποίηση ζωής τείνουν να αναφέρουν συχνότερα ευχάριστα συναισθήματα σε σχέση με τα άτομα με χαμηλή ικανοποίηση ζωής (Diener & Fujita, 1995). Η ευημερία είναι μια σημαντική αξία για πολλές κοινωνίες και δεν περιορίζεται σε δυτικά ή βιομηχανικά έθνη (Diener, 2000). Ορισμένοι καθοριστικοί παράγοντες της υποκειμενικής ευημερίας περιλαμβάνουν διαφορές μεταξύ των ατόμων στις προσωπικότητές τους ή στις συναισθηματικές τους προθέσεις. Για παράδειγμα, η εξωστρέφεια συνδέεται συχνά με ευχάριστη επίδραση και ο νευρωτισμός με δυσάρεστες επιδράσεις (Costa & McCrae, 1980). Μερικοί άνθρωποι είναι απλώς πιο πιθανό να βιώσουν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα εν μέρει επειδή δίνουν μεγαλύτερη προσοχή σε ευχάριστα ή δυσάρεστα ερεθίσματα (Derryberry & Reed, 1994). Η ευημερία επηρεάζεται επίσης από την εκπλήρωση των βασικών αναγκών. Όταν οι βασικές ανάγκες δεν ικανοποιούνται, η ευημερία των ατόμων και των κοινωνιών τείνει να μειώνεται (E. Diener & M. Diener, 1995). Ωστόσο, όταν ικανοποιούνται συχνά οι βασικές ανάγκες, έπειτα η προσοχή δίνεται σε άλλους παράγοντες, όπως η αυτο-ανάπτυξη και οι κοινωνικές σχέσεις. Έτσι, το εισόδημα οδηγεί σε μεγαλύτερες αυξήσεις στα επίπεδα ευημερίας στις φτωχότερες χώρες, αλλά έχει μικρότερο αντίκτυπο καθώς ο πλούτος ενός έθνους αυξάνεται (E. Diener & M. Diener, 1995; Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999).

Εκτός όμως από την προσωπικότητα και τους υλικούς πόρους, ένας από τους σημαντικότερους καθοριστικούς παράγοντες της ευημερίας είναι οι κοινωνικές σχέσεις. Σε μελέτες στις οποίες οι συμμετέχοντες δήλωναν τα συναισθήματά τους σε τυχαίες στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποκαλύπτεται ότι οι άνθρωποι τείνουν να βιώνουν πιο ευχάριστα συναισθήματα όταν είναι με άλλους από ό, τι όταν είναι μόνοι (Oishi, Diener, Scollon, & Biswas-Diener, 2003).

Σε μια άλλη έρευνα των Diener και Seligman (2002) με φοιτητές πανεπιστημίου, τα πιο χαρούμενα άτομα ανέφεραν ισχυρότερες σχέσεις με φίλους, οικογένεια και ρομαντικούς

συντρόφους από εκείνους που ήταν δυσαρεστημένοι. Αντιθέτως, οι δυστυχισμένοι φοιτητές ανέφεραν ότι περνούσαν περισσότερο χρόνο μόνοι τους και λιγότερο χρόνο με φίλους και συγγενείς.

Οι στενές σχέσεις μας προσφέρουν ευκαιρίες να βιώσουμε την αγάπη, την ευχαρίστηση, την τρυφερότητα και το ενδιαφέρον, ενώ μάλιστα τα παντρεμένα άτομα αναφέρουν σταθερά ότι είναι πιο ευτυχισμένοι από εκείνους που δεν είναι παντρεμένοι (Myers, 2000). Αντιθέτως, η εμπειρία της χηρείας έχει διαρκή αρνητικό αντίκτυπο στην ευτυχία (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2002).

Επίσης η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά είναι επιζήμια για τη μακροχρόνια υγεία (Diener 2009). Σε σύγκριση με τα κοινωνικά ενσωματωμένα άτομα, τα μοναχικά άτομα έχουν υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης (ένα σημάδι άγχους) και κακή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος (Cacioppo et al. , 2000) Εν ολίγοις, η προσωπικότητα, οι υλικοί πόροι και οι κοινωνικές σχέσεις είναι όλοι καθοριστικοί παράγοντες της ευημερίας.

2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν την Ευμερία (Well-Being)

2.3.1 Πολιτικοί Παράγοντες

Σε εθνικό επίπεδο, τα χαμηλά ποσοστά διαζυγίου, τα υψηλά ποσοστά συμμετοχής σε εθελοντικές οργανώσεις και τα υψηλά επίπεδα εμπιστοσύνης σχετίζονται ουσιαστικά με την ατομική ευημερία. Τα πολιτικά χαρακτηριστικά όπως οι δημοκρατικοί θεσμοί, η κυβερνητική αποτελεσματικότητα και η σταθερότητα προβλέπουν επίσης την ευημερία. Ο πλούτος των εθνών συσχετίζεται ουσιαστικά με την ευημερία, αν και υπάρχει μικρή επίδραση όταν το εισόδημα φτάσει σε ένα μέτριο επίπεδο. Τέλος, η θρησκευτική πεποίθηση φαίνεται να απαλλάσσει τους ανθρώπους από το στρες που προκαλείται για παράδειγμα από τη χηρεία, την ανεργία και από το χαμηλό εισόδημα (Diener, 2009).

2.3.2 Θρησκευτικοί Παράγοντες

Τα εκτεταμένα δεδομένα υποστηρίζουν την ιδέα ότι οι θρησκευόμενοι-πιστοί άνθρωποι τείνουν κατά μέσο όρο να βιώνουν μεγαλύτερη ευημερία από τους μη θρησκευόμενους-μη πιστούς ανθρώπους (Diener et al. , 1999). Η θρησκευτική πίστη, η σημασία της θρησκείας και οι θρησκευτικές παραδόσεις σχετίζονται θετικά με την ευημερία (Cameron, Titus, Kostin, & Kostin, 1973; Cantril, 1965; Wilson, 1960). Οι περισσότερες μελέτες σχετικά με τη συμμετοχή στην εκκλησία και τη συμμετοχή σε θρησκευτικές ομάδες δείχνουν θετικές επιδράσεις στην ευημερία (Clemente & Sauer, 1976a; SJ Cutler, 1976; Edwards & Klemmack, 1973; Freudiger, 1980; McClure & Loden, 1982), αν και άλλοι δεν βρήκαν καμία σχέση (Ray, 1979; Toseland & Rasch, 1979–1980). Οι Spreitzer και Snyder (1974) διαπίστωσαν ότι η θρησκεία είχε σημαντική επίδραση σε άτομα κάτω των 65 ετών, αλλά όχι σε μεγαλύτερες ηλικίες.

2.3.3 Εισόδημα

Υπάρχει μια τεράστια ποσότητα στοιχείων που δείχνουν μια θετική σχέση μεταξύ εισοδήματος και SWB εντός των χωρών. Αν και η επίδραση του εισοδήματος είναι συχνά μικρή όταν ελέγχονται άλλοι παράγοντες οι οποίοι εξαρτώνται από τον πρώτο όπως η υγεία, τότε θα λέγαμε ότι το εισόδημα επηρεάζει σημαντικά την ευημερία. Σε έρευνα του Easterlin (1974) όπου εξέτασε 30 διατομεακές περιπτώσεις εντός χωρών, συμπαίρανε ότι οι πλουσιότεροι άνθρωποι ήταν πιο ευτυχισμένοι από τους φτωχότερους στην κάθε χώρα.

Ο Campbell σε έρευνα που πραγματοποίησε μεταξύ 1957 έως το 1978 μια περίοδο τεράστιας οικονομικής ανάπτυξης είδε ότι οι πλουσιότεροι άνθρωποι ήταν κατά μέσο όρο πιο ευτυχισμένοι από τους φτωχότερους, αλλά δεν υπήρξε αύξηση της ευτυχίας με τα χρόνια είτε στις ομάδες υψηλού, μέσου όρου ή χαμηλού εισοδήματος. Αυτά τα δεδομένα υποδηλώνουν ότι η επίδραση του εισοδήματος είναι σε μεγάλο βαθμό σχετική και ότι οι άνθρωποι που είναι πλουσιότεροι από τους άλλους τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι, αλλά καθώς αυξάνεται το συνολικό επίπεδο εισοδήματος δεν αυξάνεται απαραίτητα και η ευημερία (Diener 2009). Αυτό συμβαίνει διότι, πρώτον, το εισόδημα έχει επίδραση μόνο σε ακραία επίπεδα φτώχειας, και μόλις καλυφθούν οι βασικές ανάγκες, το εισόδημα παύει να επηρεάζει πλέον την ευημερία (Freedman, 1978). Δεύτερον, παράγοντες όπως το κύρος και η δύναμη που συνάδουν με το εισόδημα μπορεί να είναι υπεύθυνοι για την επίδραση του εισοδήματος στην ευημερία. Ωστόσο, αυτά είναι σχετικά μέσα σε μια κοινωνία και συνεπώς δεν αυξάνονται καθώς αυξάνεται το πραγματικό εισόδημα (Diener 2009). Τρίτον, μια σχετική εξήγηση είναι ότι η επίδραση του εισοδήματος είναι άμεση, αλλά εξαρτάται από την κοινωνική σύγκριση. Οι άνθρωποι μπορεί να γνωρίζουν μόνο πόσο ικανοποιημένοι πρέπει να είναι συγκρίνοντας την κατάστασή στην οποία βρίσκονται με εκείνη των άλλων.

Τέλος, το εισόδημα πέραν των άμεσων θετικών επιδράσεων σχετίζεται με ορισμές αρνητικές επιδράσεις όπως την αυξημένη ρύπανση, την συμφόρηση, το άγχος ή άλλες αρνητικές επιρροές που μπορεί να εμποδίσουν την αύξηση της ευημερίας (Diener 2009). Οι άνθρωποι που αναφέρουν ότι είναι ευτυχισμένοι στη συνέχεια κερδίζουν υψηλότερα εισοδήματα από τους ανθρώπους που αναφέρουν ότι δεν είναι ευχαριστημένοι, ένα εύρημα που θέτει υπό αμφισβήτηση την κατεύθυνση της αιτιότητας μεταξύ του εισοδήματος και της ευημερίας. Επιπλέον, υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα που σχετίζονται με το χρήμα, όπως οι επιβλαβείς επιπτώσεις του υλισμού στην ευτυχία και τα υψηλά επίπεδα στρες που αισθάνονται οι έφηβοι από πλούσιες οικογένειες. Το πλαίσιο στο οποίο δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη συμαντικότητα τους εισοδήματος, συμπεριλαμβανομένης της ιδεολογίας και των υλικών επιθυμιών και αξιών των ανθρώπων, μετριάξει τις επιπτώσεις του στην ευημερία. Ωστόσο, καθώς το εισόδημα όλων αυξάνεται στις εύπορες κοινωνίες, το αυξανόμενο εισόδημα δεν φαίνεται να παρέχει μέρισμα της ευημερίας. Έτσι, υπάρχει μια σαφής απόκλιση μεταξύ των δεικτών οικονομικής και ευημερίας, η οποία επισημαίνει την ανάγκη για ένα σύστημα εθνικών δεικτών ευημερίας για τη συμπλήρωση των ήδη υφιστάμενων οικονομικών δεικτών. Επομένως το εισόδημα συσχετίζεται θετικά με την ευημερία ενώ ισχυρότερες σχέσεις

εισοδήματος και ευημερίας παρατηρούνται στις φτωχότερες από ότι στις πλουσιότερες κοινωνίες (Diener 2009). Εάν το εισόδημα επηρέαζε την ευημερία, θα περίμενε κανείς ότι σε διαχρονικές μελέτες, οι αλλαγές στο εισόδημα θα ακολουθούσαν από αλλαγές στην ευημερία. Οι Diener & Seligman (2002) διαπίστωσαν ότι αυτό το μοτίβο δεν εμφανίστηκε στις περισσότερες μελέτες που εξέτασαν (Diener 2009). Τα διαχρονικά δεδομένα δείχνουν ότι μέρος της τυπικής συσχέτισης μεταξύ εισοδήματος και ευημερίας οφείλεται στην ευημερία που προκαλούν τα υψηλότερα εισοδήματα, παρά το αντίστροφο. Οι ευτυχείς άνθρωποι συνεχίζουν να κερδίζουν υψηλότερα εισοδήματα από τους δυσαρεστημένους.

2.3.4 Ανεργία

Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνεργοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας (Helliwell, 2003a) και υψηλότερα επίπεδα αυτοκτονίας (Krosowa, 2001) από ό, τι οι εργαζόμενοι. Οι Shams και Jackson (1994) ανέφεραν ότι όσο περισσότερο άτομα ήταν άνεργοι, τόσο χαμηλότερη ήταν η ευημερία τους και οι Viinamaeki, Koskela και Niskanen (1996) βρήκαν αυξανόμενα επίπεδα κατάθλιψης με την πάροδο του χρόνου στους άνεργους. Ο Clark (2001) διαπίστωσε ότι η ανεργία συνδέεται με περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις σε κοινότητες όπου η ανεργία ήταν χαμηλή από ό, τι σε κοινότητες όπου η ανεργία ήταν υψηλή. Αλλά μπορεί οι δυστυχισμένοι άνθρωποι να είναι πιο πιθανό να είναι άνεργοι από τους ευτυχισμένους. Δύο μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα που αργότερα είναι άνεργοι δεν ξεκινούν με χαμηλή ικανοποίηση στη ζωή. Αντίθετα, η ικανοποίηση της ζωής τους μειώνεται δραματικά κατά την περίοδο της απόλυσης τους. Επιπλέον, δεν επανέρχονται στα προηγούμενα επίπεδα ικανοποίησης ζωής τους ακόμη και μετά από αρκετά χρόνια, ακόμη και αφού οι περισσότεροι από αυτούς έχουν αποκτήσει μια νέα εργασία με αμοιβή σχεδόν ίση με την αμοιβή τους πριν απολυθούν. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι άνεργοι «σημαδεύονται» από την εμπειρία της απόλυσης (Clark, Diener, Georgellis, & Lucas, 2004; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004).

2.3.5 Εκπαίδευση

Ο Campbell (1981) προτείνει ότι η εκπαίδευση επηρεάζει την ευημερία από δεδομένα που συνέλεξε μεταξύ των ετών 1957–1978 στις ΗΠΑ. Ωστόσο, οι επιπτώσεις της εκπαίδευσης στην ευημερία δεν φαίνεται να είναι ισχυρές και επίσης φαίνεται να αλληλεπιδρούν και με άλλες μεταβλητές όπως το εισόδημα (Bradburn & Caplovitz, 1965). Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει παρόλα αυτά ότι δεν υπάρχει σημαντική επίδραση όταν ελέγχονται άλλοι παράγοντες (Diener 2009: Spreitzer & Snyder, 1974)

2.4 Δημογραφικές μεταβλητές

2.4.1 Ηλικία

Από μελέτες διαπιστώθηκε ότι οι νέοι ήταν πιο ευτυχισμένοι από τους ηλικιωμένους (Bradburn & Caplovitz, 1965, Gurin et al. , 1960). Ωστόσο, σε μελέτες που έγιναν αργότερα διαπιστώθηκε σχεδόν μηδενική επιρροή της ηλικίας στην ευημερία (Sauer, 1977, Spreitzer & Snyder 1974) και παράλληλα σε κάποιες άλλες βρέθηκε μια θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και ικανοποίησης (Medley, 1980). Ο Braun (1977) διαπίστωσε ότι οι νεότεροι ερωτηθέντες ανέφεραν ισχυρότερα επίπεδα τόσο θετικών όσο και αρνητικών επιπτώσεων, αλλά ότι τα μεγαλύτερα άτομα ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα συνολικής ευτυχίας. Δεδομένης της συγκεχυμένης φύσης των ευρημάτων, ο Adams (1971) έγραψε ότι «η ασυνέπεια των ευρημάτων σε σχέση με τη χρονολογική ηλικία δείχνει ότι είναι, στην καλύτερη περίπτωση, ένας πολύ ακαθόριστος δείκτης» (σελ. 67). Προς υποστήριξη αυτού, μια μελέτη που διεξήχθησα 1983 από τους Stock, Okun, Haring, & Witter αποκάλυψε ότι η συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και SWB ήταν σχεδόν μηδενική, ανεξάρτητα από το αν ελέγχονταν άλλες μεταβλητές. Σύμφωνα με τον Diener (2009), προκειμένου να γίνουν κατανοητά τέτοιου είδους ευρήματα θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν ορισμένα δεδομένα όπως στην μελέτη του Larson (1978) χρησιμοποιήθηκαν στενά εύρη ηλικιών, έτσι ώστε οι συσχετίσεις να αντικατοπτρίζουν μόνο τα σκαμπανεβάσματα μέσα σε αυτό το εύρος. Δεύτερον, οι περισσότερες μελέτες δεν έχουν ελεγχθεί για άλλους παράγοντες που τείνουν να συσχετίζονται με την ηλικία (Cameron, 1975). Τρίτον, οι μελέτες μεγάλης κλίμακας, γίνονται διατμηματικά και επομένως μπορεί να αντικατοπτρίζουν τις διαφορές μεταξύ των τμημάτων και όχι μεταξύ της ηλικίας (Knapp, 1976). Τέλος, οι διαφορές μπορεί να αντικατοπτρίζουν τις διαφορές στα δομικά στοιχεία που μετρώνται. Οι Campbell και συνεργάτες (1976) ανέφεραν ότι η ικανοποίηση και ο δείκτης γενικής ευημερίας συσχετίστηκαν θετικά με την ηλικία, ενώ σε άλλες αναφορές τα επίπεδα χαράς μειώνονταν με την ηλικία.

2.4.2 Φύλο

Οι γυναίκες αναφέρεται ότι έχουν πολύ χαμηλά ποσοστά ευημερίας ενώ παράλληλα φαίνεται επίσης να βιώνουν μεγαλύτερες χαρές στη ζωή (Braun, 1977). Με αυτό τον τρόπο υπάρχει μικρή διαφορά στην παγκόσμια ευτυχία ή ικανοποίηση μεταξύ των φύλων (Campbell 1976). Ωστόσο, η ευημερία μου βιώνει το κάθε φύλο αλληλεπιδρά και με την ηλικία, δηλαδή φαίνεται ότι οι νεότερες γυναίκες είναι πιο ευτυχισμένες από τους

νεότερους άνδρες και οι μεγαλύτερες γυναίκες είναι λιγότερο ευτυχισμένες από τους ηλικιωμένους (Spreitzer & Snyder, 1974). Αν και το crossover φαίνεται να συμβαίνει περίπου στην ηλικία των 45 ετών όπου η διαφορά μεταξύ των φύλων δεν είναι μεγάλη (Diener).

2.4.3 Γάμος και οικογένεια

Οι παντρεμένοι αναφέρουν μεγαλύτερη ευημερία σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη κατηγορία οικογενειακής κατάστασης (Andrews & Withey, 1976). Οι παντρεμένες γυναίκες αναφέρουν μεγαλύτερα συμπτώματα άγχους από ό, τι οι άγαμες γυναίκες όμως αναφέρουν επίσης και μεγαλύτερες ικανοποιήσεις (Glen 1979). Ο γάμος είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας της ευημερίας ακόμη και όταν ελέγχονταν η εκπαίδευση, το εισόδημα και η επαγγελματική κατάσταση. Επειδή τα αποτελέσματα για το γάμο είναι θετικά αλλά όχι πάντα ισχυρά, οι ερευνητές θα πρέπει να διερευνήσουν παράγοντες που μπορεί να αλληλεπιδράσουν με το γάμο, όπως η φυλή (Diener 2009).

Ο γάμος επιδρά στην ευημερία (Diener 2009). Όταν κάποιος στρέφεται από το αντικειμενικό γεγονός του γάμου στη σημασία της οικογενειακής ικανοποίησης στην παγκόσμια ευτυχία, το συμπέρασμα είναι ότι ο γάμος και η οικογενειακή ικανοποίηση είναι ένας από τους σημαντικότερους προγνωστικούς παράγοντες της ευημερίας (Campbell 1976). Όταν όμως μελετάτε ο παράγοντας της γονεϊκής ιδότητας τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι επιπτώσεις της απόκτησης παιδιών στην ευημερία είναι είτε αμελητέες είτε αρνητικές (Andrews & Withey, 1976).

2.5 Γεγονότα – Συμβάντα στη ζωή

Σύμφωνα με τους Warr και συνεργάτες (1983) τα καλά και τα κακά γεγονότα είναι ανεξάρτητα στη ζωή των ατόμων. Επίσης τα καλά γεγονότα έχουν θετική επίδραση ενώ τα κακά γεγονότα έχουν αρνητική επίδραση (Warr et al. 1983) Επομένως, ακόμη και ευχάριστα γεγονότα μπορεί να μειώσουν την ευημερία εάν οδηγούν στην αίσθηση έλλειψης ελέγχου.

2.6 Δραστηριότητα

Οι δραστηριότητες αντανακλούν την συμπεριφορά ενός ατόμου, ενώ τα γεγονότα εκφράζονται ως τα αποτελέσματα αυτής (Diener 2009). Η θεωρία της δραστηριότητας έχει διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο στη γερωντολογία, διαδίδοντας την ιδέα ότι η ενεργός συμμετοχή προκαλεί το αίσθημα της ευτυχίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως, η δραστηριότητα δεν είναι παράγοντας πρόβλεψης της ευημερίας (Kozma & Stones, 1978) καθώς εξαρτάται και από την προσωπικότητα του ατόμου (Schaffer, 1977). Η συμμετοχή σε συγκεκριμένους τύπους δραστηριοτήτων σίγουρα πρέπει να ενισχύει την ευημερία, αλλά μέχρι τώρα δεν έχει αποσαφηνιστεί αυτή η σχέση (Diener 2009).

2.7 Προσωπικότητα

2.7.1 Αυτοεκτίμηση

Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ένας πολύ σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της ευημερίας. Οι Campbell και συνεργάτες (1976) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση που νιώθει κανείς με τον εαυτό του είχε την υψηλότερη συσχέτιση με την ικανοποίηση στη ζωή. Επίσης, η αυτοεκτίμηση μειώνεται όταν το άτομο διανύει μια περίοδο στη ζωή του που νιώθει δυστυχισμένος (Laxer, 1964). Αυτό δείχνει ότι η σχέση μεταξύ διάθεσης και αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι αμφίδρομη (Diener 2009)

2.6.2 Εσωτερίκευση

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που έχει συσχετιστεί σταθερά με την ευτυχία είναι η εσωτερικότητα με την οποία βιώνουμε τα γεγονότα στη ζωή μας, δηλαδή κατά πόσο αποδίδουμε τα αποτελέσματα ορισμένων συμβάντων στον εαυτό μας και όχι σε εξωτερικές αιτίες (Diener 2009). Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις όπου τα συμβάντα που συνέβαιναν σε ένα άτομο ήταν αρνητικά (π. χ. αποτυχία), θα ήταν καλύτερο να αποδωθούν σε εξωτερικούς παράγοντες έτσι ώστε να μην διαταραχθεί η ευημερία του. Ομοίως, εάν κάποιος ζει σε ένα περιβάλλον περιορισμένης ελευθερίας, η απόδοση των συμβάντων σε εξωτερικούς παράγοντες μπορεί να προστατέψει την ευημερία του (Diener 2009).

Μια μεταβλητή που σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο κάποιος εσωτερικεύει ορισμένα γεγονότα είναι ο βαθμός της αντιληπτής επιλογής ή του ελέγχου που έχει στη ζωή του και ο οποίος συνάδει σταθερά με την ευτυχία (Diener 2009). Επίσης, η ευημερία σχετίζεται με την αποδοτικότητα, τις γνώσεις και τις ικανότητες των ατόμων (Campbell et al. , 1976).

Ωστόσο, η σχέση μεταξύ της εσωτερίκευσης των γεγονότων και της ευημερίας είναι αβέβαιη. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι συνθήκες ζωής οδηγούν σε χαμηλά επίπεδα ευημερίας και κατά αντίστοιχο τρόπο, όταν οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή τους εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας και επομένως μπορεί οι συνθήκες στις οποίες ζούν να είναι πιο ευνοϊκές (Diener 2009).

2.7.2 Εξωστρέφεια

Σύμφωνα με τους Emmons & Diener (1983) η κοινωνικότητα είναι παράγοντας που σχετίζεται με την θετική διάθεση. Οι Costa και McCrae (1980) διαπίστωσαν ότι η εξωστρέφεια συσχετίζεται με θετική επίδραση, ενώ ο νευρωτισμός σχετίζεται με αρνητική επίδραση στην ευημερία.

Άλλοι επίσης διαπίστωσαν ότι ο νευρωτισμός (Hartmann, 1934) σχετίζεται με τη δυστυχία. Οι Costa και McCrae προτείνουν ότι η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός είναι δύο βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας που οδηγούν στην θετικότητα και στην αρνητικότητα αντίστοιχα.

2.7.3 Ευφυΐα

Η ευφυΐα είναι ένα χαρακτηριστικό το οποίο δεν συνδέεται με την ευτυχία (Benzo et al, 2016). Όμως αυτό φαίνεται να έρχεται σε αντίθεση με αυτά που μπορεί να προσφέρει η ευφυΐα, όπως αντίληψη, έμπνευση, επιθυμία για επιτυχία και συνεπώς περισσότερες πιθανότητες για καλύτερες συνθήκες ζωής (Diener, 1983).

2.8 Βιολογικές παράμετροι

Η υγεία επηρεάζει αρνητικά την ευημερία των ανθρώπων όσο περιορίζει τις ψυχαγωγικές τους δραστηριότητες (Mancini & Orthner 1980). Αυτό δείχνει ότι μέρος της επιρροής της υγείας στην ευημερία δεν είναι απλώς η άμεση επίδραση στο πώς αισθάνονται οι άνθρωποι σωματικά, αλλά και στο τι τους επιτρέπει η υγεία τους να κάνουν (Diener 1983). Επίσης, ο κακός ύπνος συνδέεται αρνητικά με την ευημερία (Barry & Bousfield, 1935) ενώ κάποιος θα μπορούσε να θεωρήσει ότι ο κακός ύπνος προκαλεί δυστυχία αλλά και το αντίστροφο (Diener 1983).

Η σωματική άσκηση έχει επίσης συνδεθεί με την πρόκληση καλύτερης διάθεσης ενώ σημαντικό ρόλο επίσης έχουν και ορμονικοί παράγοντες (Diener 1983).

2.9 Περιορισμοί στην εκτίμηση της Ευημερίας

Τα δυο αυτά συστατικά, ο λειτουργικός και ο ψυχολογικός παράγοντας που καθιστούν εφικτή την εκτίμηση της ποιότητας ζωής, θα πρέπει να εξετάζονται πάντα ταυτόχρονα και αυτός ο περιορισμός αποτελεί και το πρώτο μεγάλο πρόβλημα σε πολλές μελέτες της ποιότητας ζωής (Wish, 1986).

Για να είναι δυνατή η σύγκριση μεταξύ των αποτελεσμάτων των μελετών πολλοί ερευνητές επικεντρώνονται αποκλειστικά στην αντικειμενική πτυχή της ποιότητας ζωής, που αποτελεί και τον πρώτο περιορισμό στην εκτίμηση της ποιότητας της ζωής (Wish 1986). Ο Liu δηλώνει, ότι οι ψυχολογικές εισροές που είναι υποκειμενικά διαφοροποιημένες συνήθως δεν είναι συγκρίσιμες μεταξύ τους. Επομένως, για να ποσοτικοποιηθεί η ποιότητα ζωής, είναι απαραίτητο να τεθούν ορισμένοι κοινά συμφωνημένοι δείκτες εκτίμησης (Wish 1986).

Ένας δεύτερος περιορισμός στην εκτίμηση της ποιότητας ζωής αφορά τις αναλύσεις στα διάφορα γεωγραφικά τμήματα όπου η ποιότητα ζωής διαφέρει τόσο σε επίπεδο περιφέρειας, όσο και σε εθνικό επίπεδο (Wish 1986). Επίσης η ποιότητα ζωής μπορεί να είναι πολύ διαφορετική και σε περιπτώσεις μικρότερης κλίμακας όπως μεταξύ των περισσότερων πρασινάκων πόλεων σε σύγκριση με την ποιότητα ζωής των κεντρικών πόλεων. Ακόμα και εντός της πόλης, ειδικά στις μεγαλύτερες αστικές περιοχές, υπάρχουν έντονες διαφορές. Όλα τα παραπάνω παρουσιάζουν ένα μεγάλο πρόβλημα κατά την εφαρμογή ενός καθολικού μοντέλου εκτίμησης της ποιότητας ζωής (Wish, 1986).

Ο τρίτος περιορισμός στην έρευνα της Wish (1986) αφορά τους δείκτες που χρησιμοποιούνται. Όπως προαναφέρθηκε, ο Liu προτείνει ότι η ποιότητα ζωής έχει πέντε συστατικά, ενώ οι Boyer & Savageau (1981) επικεντρώνονται σε εννέα.

Ο Liu χρησιμοποίησε δείκτες όπως το μέσο εισόδημα ανά οικογένεια, τις κατά κεφαλήν δαπάνες της τοπικής αυτοδιοίκησης για την εκπαίδευση, την υγεία, τους οδηγούς μηχανών, τους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς, το ποσοστό ανεργίας ανδρών και γυναικών, τον όγκο βιβλίων στη δημόσια βιβλιοθήκη και άλλα.

Από την άλλη πλευρά, οι Boyer & Savageau χρησιμοποίησαν δείκτες όπως τα αεροπορικά ταξίδια των πολιτών, την χρήση των σιδηροδρομικών υπηρεσιών και των διακρατικών αυτοκινητόδρομων, τα χιλιόμετρα των αυτοκινητόδρομων, καθώς και τα συστήματα αστικής μαζικής μεταφοράς για τη μέτρηση της ποιότητας των μεταφορών. Ο ετήσιος μέσος λογαριασμός κοινής ωφέλειας, ο μέσος ετήσιος φόρος ιδιοκτησίας και οι

ετήσιες μέσες πληρωμές στεγαστικών δανείων χρησιμοποιήθηκαν επίσης για τη μέτρηση της ποιότητας των κατοικιών.

Παρόλα αυτά, οι περισσότεροι άνθρωποι αντλούν τη μεγαλύτερη αίσθηση για ποιότητα στη ζωή τους από το σπίτι, την οικογενειακή τους κατάσταση και από τις στενές σχέσεις που έχουν με φίλους και συναδέλφους (Milbrath, 1979), ενώ οι κάτοικοι των μεγαλύτερων πόλεων και αστικών περιοχών τείνουν να εκφράζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για την ποιότητα ζωής, παρόλο που οι αντικειμενικές συνθήκες ζωής είναι καλύτερες (Wish, 1983).

2.9.1 Εργασιακή Ευημερία

Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι η εργασία είναι μια δυσάρεστη δραστηριότητα που πρέπει να υποστούν για να κερδίσουν χρήματα (Diener 1983). Παρόλα αυτά, οι άνθρωποι αποκτούν ευχαρίστηση από τις δουλειές τους, ακόμη και από τις απλές θέσεις εργασίας (Csikszentmihalyi, 1997), και σε πολλές περιπτώσεις απολαμβάνουν τις εργασιακές δραστηριότητες περισσότερο από ότι τον ελεύθερο χρόνο ή την οικογενειακή ζωή (Diener 1983).

Η ικανοποίηση από την εργασία σχετίζεται με την βοήθεια προς τους συναδέλφους και προς τον οργανισμό για τον οποίο δουλεύει κάποιος χωρίς αυτό να σχετίζεται με τα καθήκοντα που του έχουν ανατεθεί (Diener 1983). Οι Miles, Borman, Spector, και Fox (2002) διαπίστωσαν ότι η σχέση μεταξύ της εργασιακής ικανοποίησης και της βοήθειας προς τους συναδέλφους και τον οργανισμό, μπορεί να είναι αρκετά μεγάλη. Οι Judge, Thoreson, Bono και Patton (2001) διαπίστωσαν ότι η σχέση μεταξύ εργασιακής ικανοποίησης και εργασιακής απόδοσης είναι αμφίβολη και δήλωσαν ότι δεν υπάρχει ξεκάθαρη αιτία της επίδρασης της ικανοποίησης στην απόδοση αν και αυτό φαίνεται να αλλάζει στις περιπτώσεις όπου οι θέσεις εργασίας είναι πιο περίπλοκες. Οι Judge και συνεργάτες υποστήριξαν ότι αυτός ο συσχετισμός είναι υψηλός καθώς όσο μεγαλύτερη η αυτονομία και λιγότεροι οι γραφειοκρατικοί και συμπεριφορικοί κανόνες ενός οργανισμού τόσο η εργασιακή ικανοποίηση επηρεάζει την εργασιακή απόδοση (Barrick & Mount, 1993).

Ωστόσο, όταν τα ανώτερα στελέχη ενός οργανισμού αξιολογούν την αποδοτικότητα των υπόλοιπων εργαζομένων τότε τα αποτελέσματα θέτονται υπό αμφισβήτηση λόγω του σφάλματος της προκατάληψης (Diener 1983). Η ευημερία των εργαζομένων προβλέπει επίσης και την ικανοποίηση των πελατών. Οι Harter, Schmidt και Hayes (2002) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση των εργαζομένων συσχετίστηκε με την αφοσίωση των

πελατών, και οι Harter, Asplund & Fleming (2004) διαπίστωσαν ότι η αφοσίωση των πελατών συσχετίζεται με τα κέρδη μιας εταιρείας καθώς άλλαξαν μαζί με την πάροδο του χρόνου. Οι H. M. Weiss, Nicholas και Daus (1999) διαπίστωσαν ότι η θετική και η ευχάριστη διάθεση, προβλέπει την εργασιακή ικανοποίηση. Οι Harter και συνεργάτες (2002) μετά από ανάλυση μεγάλου αριθμού εργαζομένων από τμήματα εντός των εταιρειών διαπίστωσαν ότι εκείνοι οι οποίοι ήταν ικανοποιημένοι και αφισιωμένοι ήταν εκείνοι με τα χαμηλότερα ποσοστά απογοήτευσης και ατυχημάτων και με τα υψηλότερα ποσοστά παραγωγικότητας και κερδοφορίας.

Οι Staw και Barsade (1993) έκαναν ένα πείραμα στην οποία οι συμμετέχοντες επρέπε να χειριστούν γρήγορα έναν μεγάλο αριθμό τυπικών επιχειρηματικών καταστάσεων. Διαπίστωσαν ότι οι χαρούμενοι συμμετέχοντες είχαν καλύτερη απόδοση από τους δυστυχημένους συμμετέχοντες στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην διαχείριση και στην λήψη των αποφάσεων. Σε αυτήν την περίπτωση, η ευτυχία δεν μπορούσε να προκύψει από την θέση εργασίας διότι όλοι οι συμμετέχοντες είχαν τα ίδια καθήκοντα υπό τις ίδιες συνθήκες, και φαίνεται ότι η θετική επίδραση των ευτυχισμένων συμμετεχόντων ήταν υπεύθυνη για την ανώτερη απόδοσή τους (Diener 1983). Ο Hersey (1932) διαπίστωσε ότι οι εργαζόμενοι είχαν καλύτερη απόδοση τις ημέρες που είχαν καλή διάθεση από ότι τις ημέρες που είχαν κακή διάθεση, αν και είναι πιθανό σε αυτήν την περίπτωση η παραγωγικότητα να οδηγεί σε καλύτερες διαθέσεις (Diener 1983). Έτσι, αν και η προσωπικότητα παίζει αναμφίβολα σημαντικό ρόλο, η ικανοποίηση από την εργασία επηρεάζεται από παράγοντες και εκτός από αυτή. Επομένως η αιτιότητα μεταξύ εργασιακής ευημερίας και αποδοτικότητας έχουν αμφίδρομη σχέση, δηλαδή η αποδοτικότητα μπορεί να προέρχεται από την εργασιακή ευημερία και το αντιστρόφο (Diener 1983).

3 Αποδοτικότητα και Εργασιακή Ευημερία

Το κόστος μιας εταιρείας για τους δυστυχημένους εργαζόμενους είναι τεράστιο για αυτό. Η εργασία δεν θα πρέπει να θεωρείται κάτι που πρέπει να υπομείνει κάποιος προκειμένου να αποκομίσει το εισόδημά του, αλλά μάλλον πρέπει να θεωρηθεί μια εμπειρία που προσφέρει ικανοποίηση (Diener 1983). Ο Warr (1999) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι η εργασία ως μια εμπειρία που προσφέρει ικανοποίηση έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Προσωπικό έλεγχο

- Χρήση ικανοτήτων και γνώσεων
- Πολυπραγμοσύνη (multitasking)
- Αίσθημα ασφάλειας
- Δυνατότητα δράσης ως υποστηρικτικός επόπτης
- Σεβασμός και κύρος
- Διαπροσωπικές επαφές
- Καλές αμοιβές και λοιπά οφέλη και σαφείς προαπαιτήσεις και πληροφορίες για την απόκτησή τους.

Οι πολιτικές εργασίας συχνά διαρθρώνονται για τη μεγιστοποίηση της αποδοτικότητας και την ελαχιστοποίηση του κόστους ενώ ζητήματα που αφορούν την ποιότητα της επαγγελματικής ζωής συνήθως λαμβάνονται υπόψη μόνο εάν εξυπηρετούν έναν από αυτούς τους στόχους. Εάν η ευημερία των εργαζομένων αυξάνει την παραγωγικότητα, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη πολιτικές που θα αυξήσουν την ευημερία στην εργασία (Diener 1983).

Η αποδοτικότητα είναι ένας σημαντικός δείκτης της οικονομικής ανάπτυξης και της κοινωνικής υγείας. Παίζει καθοριστικό ρόλο στην περιγραφή επιχειρηματικών ευκαιριών στην κοινωνία και μπορεί επίσης να είναι ζωτικής σημασίας για τον εντοπισμό βασικών παραγόντων που αποδίδονται στο πόσο υγιής (ή ανθυγιεινός) είναι ο εργαζόμενος (Diener 1983). Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί ορισμοί για την αποδοτικότητα. Η αποδοτικότητα με οικονομικούς όρους είναι η παραγωγή ανά μονάδα εισροών, όπως η εργασία, το κεφάλαιο ή οποιοσδήποτε άλλος πόρος - και συνήθως υπολογίζεται για την οικονομία στο σύνολό της, ως λόγος του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος (ΑΕΠ) προς τις ώρες εργασίας. Η αποδοτικότητα της εργασίας μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω ανά τομέα για να εξεταστούν οι τάσεις στην αύξηση της εργασίας, τα επίπεδα των μισθών και την τεχνολογική βελτίωση. Τα εταιρικά κέρδη και οι αποδόσεις των μετόχων συνδέονται άμεσα με την αύξηση της παραγωγικότητας (Investopedia).

Ο Krugman (1994, σελ. 22) έχει πει: «Η παραγωγικότητα δεν είναι το παν, αλλά μακροπρόθεσμα είναι σχεδόν τα πάντα. Η ικανότητα μιας χώρας να βελτιώσει το βιοτικό της επίπεδο με την πάροδο του χρόνου εξαρτάται σχεδόν εξ ολοκλήρου από την ικανότητά της να αυξήσει την παραγωγή της ανά εργαζόμενο. »

4 Υγεία και Ευημερία

Οι ψυχικές διαταραχές μειώνουν την ευημερία και για πολλές διαταραχές υπάρχουν συγκεκριμένες θεραπείες που μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα και να βελτιώσουν την ευημερία (Diener 1983). Οι ψυχικές διαταραχές συχνά βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου και με τη θεραπεία και επομένως μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές βελτιώσεις στην ποιότητα της ζωής.

Γενικά, οι θετικές καταστάσεις ευημερία συσχετίζονται με καλύτερη σωματική υγεία (Diener 1983). Ο Marmot (2017) ανέφερε ισχυρούς συσχετισμούς μεταξύ της χαμηλής ικανοποίησης ζωής και της υποκειμενικής κακής υγείας. Ωστόσο, σοβαρά προβλήματα υγείας που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία μπορεί να μειώσουν την ευημερία, μερικές φορές ουσιαστικά, όπως και οι θανατηφόρες ασθένειες. Σε μια έρευνα με ασθενείς με καρδιακά προβλήματα έδειξε ότι εκείνοι με ψυχολογικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, ήταν και πιο πιθανό να επιδυνωνονται με την πάροδο του χρόνου (Clarke, 2000). Σε άλλη έρευνα σε γηροκομεία, οι ασθενείς που ζούσαν περισσότερο ήταν εκείνοι με την υψηλότερη αυτοεκτίμηση παρόλο που όλοι βρίσκονταν στο ίδιο επίπεδο αντικειμενικής σωματικής υγείας. Σε άλλες διαχρονικές μελέτες, η αισιοδοξία έχει συσχετιστεί με τη μακροζωία. Σε μια μελέτη οι αισιόδοξοι ασθενείς ζούσαν περίπου 8 χρόνια περισσότερο κατά μέσο όρο από τους απαισιόδοξους ασθενείς (Maruta, 2000).

Η ικανοποίηση στη ζωή προέβλεπε τη θνησιμότητα σε ηλικιωμένους σε μια έρευνα των Parker και συνεργάτες (1992), αλλά όχι στους πολύ ηλικιωμένους (άνω των 85 ετών), υποδηλώνοντας ότι η ευημερία μπορεί να έχει διαφορετική επίπτωση ανάλογα με το στάδιο της ζωής ή τη σοβαρότητα των προβλημάτων υγείας (Diener 1983).

4.1 Σωματική Δραστηριότητα και Ευημερία

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να δράσει ευεργετικά τόσο στην σωματική όσο και στην πνευματική υγεία αυξάνοντας τα επίπεδα ευημερίας (Brown, 2011). Η σωματική άσκηση μπορεί να επιφέρει πολλές αλλαγές στην ψυχολογία με αποτέλεσμα την βελτίωση της συναισθηματικής διάθεσης, της αυτόεκτίμησης και την μείωση του άγχους. Η έντονη σωματική άσκηση συμμετέχει στην αύξηση των επιπέδων ενδορφίνης και προκαλεί έντονα το συναίσθημα της ευφορίας το οποίο είναι και αρκετά υψηλό στους δρομείς (Seefeldt 1986).

Η σωματική δραστηριότητα παρατηρείται λιγότερο σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, ενώ παράλληλα οι θετικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας είναι πιο σημαντικές σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ή έχουν αγχώδεις διαταραχές από ότι σε υγιή άτομα (Mikkelsen, 2017).
Ακόμα και σε πιο βαριές περιπτώσεις ψυχικών νοσημάτων, όπως η σχιζοφρένεια και η νευρική ανορεξία, η σωματική δραστηριότητα συμμετέχει ενεργά στην αντιμετώπιση τους (Seefeldt 1986).
Οι φυσικές δραστηριότητες είναι εξίσου αποτελεσματικές όσο και άλλες κοινωνικές-συμπεριφορικές δραστηριότητες που επηρεάζουν το συναίσθημα της ικανότητας. Η μέτρια ή έντονη ρυθμική άσκηση που χρησιμοποιεί τουλάχιστον το ήμισυ της μυϊκής μάζας του σώματος συνοδεύεται από μειωμένη ένταση των νεύρων. Η χρόνια αερόβια άσκηση μπορεί να σχετίζεται με την μείωση των κλινικών και ψυχομετρικών συμπτωμάτων της μη ψυχωτικής κατάθλιψης. Η πολύ έντονη άσκηση μπορεί να αποβεί επιβλαβής και μπορεί να δημιουργήσει έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως μειωμένη αυτοεκτίμηση (Mikkelsen, 2017) αν και η αυτοεκτίμηση είναι σχετικά σταθερή και όχι παροδική (Sonstroem, 1984, Seefeldt, 1986). Η υπερβολική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να αυξήσει την εμφάνιση λοιμώξεων στο αναπνευστικό σύστημα λόγω της αποδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος. Ακόμα, εάν η σωματική δραστηριότητα γίνει εμμονή, μπορεί να δημιουργήσει έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος (Mikkelsen, 2017).

Σε μια μελέτη των Dodson και Mullens (1969) οι ασθενείς μετά από ένα πρόγραμμα τζόκινγκ παρουσίασαν βελτιώσεις στις ψυχιατρικές καταστάσεις. Καμία όμως από αυτές τις επιδράσεις δεν είναι ισχυρότερη από εκείνη που θα προέκυπτε από την αύξηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των ψυχιατρικών ασθενών (Seefeldt, 1986).

Η άσκηση πιστεύεται επίσης ότι έχει αποτελέσματα που προάγουν τον ύπνο και μπορεί να συμβάλει στην μείωση διαταραχών όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Seefeldt, 1986). Τα στάδια του ύπνου είναι τέσσερα, τα πρώτα δύο είναι ο ελαφρύς ύπνος, ενώ το τρίτο και τέταρτο στάδιο είναι ο βαθύς ή ύπνος αποκατάστασης (slow wave sleep- SWS). Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί να διασφαλιστεί μόνο η εγκεφαλική και όχι απαραίτητα τη σωματική ανάπαυση. Το SWS εξαρτάται περισσότερο από τις μεταβολικές ανάγκες του οργανισμού, ενώ ο ύπνος REM (rapid eye movement sleep) είναι περισσότερο συνάρτηση της προσωπικότητας και του τρόπου ζωής. Παρόλα αυτά το ζήτημα των μηχανισμών με τους οποίους η άσκηση μπορεί να διευκολύνει

τον ύπνο παραμένει άλυτο, αλλά είναι πιθανό ότι εμπλέκεται τόσο η δαπάνη ενέργειας όσο και τα χαρακτηριστικά ή οι αλλαγές του κεντρικού νευρικού συστήματος. Τα ευρήματα δείχνουν συλλογικά ότι η αυξημένη θερμοκρασία του σώματος που συνοδεύει το τρέξιμο μπορεί να διευκολύνει τον ύπνο μέσω μιας απόκρισης χαλάρωσης.

Συνολικά, η άσκηση μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της ψυχικής ασθένειας και των συναισθηματικών προβλημάτων και στην προώθηση της υγείας των πληθυσμιακών τμημάτων που ήδη βρίσκονται εντός των φυσιολογικών ορίων και επιθυμούν να βελτιστοποιήσουν την ψυχική ή συναισθηματική τους κατάσταση (WHO 2020).

4.2 Φυσική Δραστηριότητα, Σωματική Άσκηση και Φυσική Κατάσταση

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization, 2020) ως Φυσική Δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του μυοσκελετικού συστήματος που απαιτεί κατανάλωση ενέργειας. Στη Φυσική Δραστηριότητα συγκαταλέγονται όλες οι κινήσεις του σώματος που γίνονται καθ' όλη την διάρκεια μιας μέρας χωρίς όμως να περιλαμβάνονται, η ανάπαυση ή η ακινησία (Kansas State University). Το περπάτημα, οι δουλειές του σπιτιού, το ανέβασμα σκαλοπατιών, η ποδηλασία και άλλες αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν παραδείγματα φυσικών δραστηριοτήτων. Η Σωματική Άσκηση αποτελεί υποκατηγορία της Φυσικής Δραστηριότητας και ορίζεται ως η προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα που έχει ως αντικειμενικό σκοπό την διατήρηση ή/και βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης. Η Φυσική Κατάσταση σε αντίθεση με την Φυσική Δραστηριότητα, αποτελεί ένα σύνολο γνωρισμάτων που είτε χαρακτηρίζουν κάποιον άνθρωπο, είτε μπορούν να επιτευχθούν, και εμπίπτουν στην κατηγορία της υγείας ή της ικανότητας (Caspersen et. al, 1985)

4.3 Φυσική Δραστηριότητα και Εργασιακή ευημερία

Οι Brown και συνεργάτες (2011) σε βιβλιογραφική έρευνα που διεξήγαγαν έδειξαν μια θετική σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχοκοινωνικής υγείας στους εργαζομένους, ιδιαίτερα για την ποιότητα ζωής και τη συναισθηματική τους ευημερία. Ωστόσο, τα ευρήματα ήταν ασαφή ως προς το ρόλο της σωματικής άσκησης για την προώθηση της ευημερίας στο χώρο εργασίας (Brown 2011).

Ο WHO (World Health Organization) αναγνωρίζει τη συναισθηματική ευημερία ως σημαντικό ψυχοκοινωνικό δείκτη της υγείας και η ευημερία μπορεί να διαδραματίσει

καθοριστικό ρόλο στην εργασιακή αποδοτικότητα και στις σχέσεις μεταξύ εργαζομένων και εργοδοτών (Brown 2011).

Ορισμένα ψυχοκοινωνικά προβλήματα που σχετίζονται με το presenteeism (το να δουλεύει κανείς περισσότερο από αυτό που απαιτείται), παρουσιάζουν συμπτώματα όπως άγχος, χρόνια κόπωση, κατάθλιψη, νευρική, κρίσεις πανικού και χαμηλά επίπεδα ενέργειας (Brown 2011). Η ενθάρρυνση των εργαζομένων να είναι σωματικά δραστήριοι μπορεί να είναι μια χρήσιμη στρατηγική, ιδίως λαμβάνοντας υπόψη στοιχεία που υποδηλώνουν ότι οι παρεμβάσεις άσκησης μπορεί να είναι οικονομικά αποδοτικότερες.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει βρεθεί ότι βελτιώνει την ψυχική υγεία (Paluska 2000) και προστατεύει από την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες (Strohle 2009). Έχει επίσης βρεθεί ότι μειώνει τα συμπτώματα της κόπωσης (Penedo & Dahn, 2005) και της σωματοποίησης των ψυχολογικών προβλημάτων (Martinsen 2008), προωθεί την ικανότητα αντιμετώπισης των προβλημάτων (Taylor, 1985), ενισχύει τη διάθεση (Fox 1999) και αυξάνει την ποιότητα ζωής (Brown 2003) και την ικανοποίηση της ζωής (Fox 1999).

Σε έναν οργανισμό η υγεία και η ευημερία έχουν σημαντικές συνέπειες για μεμονωμένους υπαλλήλους, καθώς και για τον οργανισμό στον οποίο εργάζονται (Danna & Griffin, 1999), καθώς αυτές οι μεταβλητές επηρεάζουν τα ποσοστά απουσίας από την εργασία που σχετίζονται με ασθένειες (Aldana, 2005). Επιπλέον, το οικονομικό κέρδος μιας επιχείρησης μπορεί να είναι λιγότερο σημαντικό από ότι η υγεία και η ευημερία των υπαλλήλων της, καθώς αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένδειξη ότι οι εργαζόμενοι εκτιμούνται από την εταιρεία τους (Thøgersen-Ntoumani 2005). Τα προγράμματα προώθησης της υγείας μπορεί επομένως να λειτουργήσουν για να βελτιώσουν την εικόνα ενός οργανισμού που ενδιαφέρεται για την ευημερία των υπαλλήλων της και αυτό μπορεί να προσελκύσει παραγωγικούς υπαλλήλους (DiNubile & Sherman, 1999). Τέλος, σύμφωνα με τους Danna και Griffin (1999), η ευημερία πρέπει να αποτελεί σημαντικό επίκεντρο της έρευνας στον χώρο εργασίας, επειδή οι εμπειρίες των ατόμων στην εργασία μπορεί επίσης να επηρεάζουν τομείς εκτός της επαγγελματικής τους ζωής.

Σε χώρους εργασίας που προσφέρουν δραστηριότητες προώθησης της υγείας, τα προγράμματα σωματικής άσκησης των εργαζομένων είναι ευρέως διαδεδομένα (Thøgersen-Ntoumani, 2005).

Μία από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ερευνητές σε αυτόν τον τομέα είναι η ασυνέπεια μεταξύ των μελετών στη μέτρηση της ψυχικής ευημερίας των εργαζομένων. Παρά τις ασυνέπειες αυτές, ορισμένες πιο πρόσφατες προσεγγίσεις δείχνουν ότι η ψυχική ευημερία είναι πολυδιάστατη (Thøgersen-Ntoumani, 2005). Οι Danna και Griffin (1999) πρότειναν ότι η ευημερία των εργαζομένων εκφράζεται καλύτερα ενσωματώνοντας στοιχεία όπως η ικανοποίηση στη ζωή και η ευτυχία, μαζί με τις γενικευμένες εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία όπως η ικανοποίηση από την εργασία, αλλά και από συγκεκριμένα στοιχεία για την κατάσταση της ευημερίας στο χώρο εργασίας όπως η ικανοποίηση από το μισθό και από συναδέλφους.

Υπάρχουν επίσης ερευνητικά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η αυτοεκτίμηση σχετίζεται σημαντικά με την απόδοση στην εργασία (Thøgersen-Ntoumani, 2005). Σύμφωνα με τον Judge, Erez και τον Bono (1998), η αυτοεκτίμηση συνδέεται με την απόδοση στην εργασία, διότι οι εργαζόμενοι με θετικές απόψεις για τον εαυτό τους έχουν περισσότερο κίνητρα να αποδίδουν καλά στις δουλειές τους.

Η αυτοεκτίμηση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των υπαλλήλων, λόγω της στενής σχέσης της με την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική προσαρμογή (Thøgersen-Ntoumani, 2005). Συγκεκριμένα, τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης συχνά εμπλέκονται σε ψυχικές ασθένειες όπως η κατάθλιψη (Thøgersen-Ntoumani, 2005), και σχετίζονται με την κακή υγεία (Torres & Fernandez, 1995). Τα αποτελέσματα αυτής της ανάλυσης θα μπορούσαν να έχουν επιπτώσεις στις πρακτικές προώθησης της άσκησης στο χώρο εργασίας (Thøgersen-Ntoumani, 2005). Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η σχέση μεταξύ άσκησης και ψυχικής ευημερίας και να εξεταστεί ο τύπος σωματικής δραστηριότητας που εξετάζεται. Γενικά συμφωνείται ότι η σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε τυχόν σωματικές κινήσεις που οδηγούν σε ενεργειακή δαπάνη (Shephard, 1994). Ως εκ τούτου, περιλαμβάνει όχι μόνο δομημένα προγράμματα άσκησης και αθλητισμού, αλλά και παρεπόμενες δραστηριότητες όπως περπάτημα ή ποδηλασία.

5 Μεθοδολογία

Οι ορισμοί της ευημερίας και της ευτυχίας μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες (Diener 2009). Πρώτον, η ευημερία ορίζεται από εξωτερικά κριτήρια όπως η αρετή ή η πραότητα (Diener 1984). Με βάση μελέτες του Coan (1977) ο οποίος εξέτασε τις ποικίλες αντιλήψεις της ιδανικής κατάστασης που έχουν κυριαρχήσει σε διαφορετικούς πολιτισμούς

και εποχές, η ευτυχία με βάσει τους κανονιστικούς ορισμούς, δεν θεωρείται υποκειμενική κατάσταση, αλλά μάλλον ότι διαθέτει κάποια επιθυμητή ποιότητα.

Κοινωνικοί επιστήμονες έχουν επικεντρωθεί στο τι οδηγεί τους ανθρώπους να αξιολογήσουν τη ζωή τους με θετικούς όρους και αυτός ο ορισμός της ευημερίας έχει χαρακτηριστεί ως ικανοποίηση ζωής και βασίζεται στα πρότυπα του ερωτώμενου για να προσδιορίσει ποια είναι η καλή ζωή (Diener 1983).

Οι Shin και Johnson (1978) έχουν ορίσει την ευημερία ως μια παγκόσμια αξιολόγηση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου σύμφωνα με τα δικά του επιλεγμένα κριτήρια.

Ένα άλλος ορισμός της ευημερίας υποδηλώνει την υπεροχή της θετικής επιρροής έναντι της αρνητικής επιρροής. Αυτό μπορεί να σημαίνει είτε ότι το άτομο βιώνει ως επί το πλείστον ευχάριστα συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου στη ζωή του ή ότι το άτομο έχει προδιάθεση για τέτοια συναισθήματα, είτε το βιώνει είτε όχι (Bradburn, 1969).

5.1 Μεθοδολογία Ανάλυσης των δεδομένων

Η ποιοτική μέθοδος χρησιμοποιείται για τη διεξαγωγή κάποιων έρευνας, και πραγματοποιείται με σκοπό την κατανόηση της ανάλυσης και της ερμηνείας του γεγονότος, της κατάστασης ή της συμπεριφοράς. Ο τρόπος που αναλύονται τα δεδομένα είναι η περιγραφική ανάλυση. Στην καθορισμένη προσέγγιση τίποτα δεν φαίνεται δεδομένο και η διαδικασία του είναι ευέλικτη επειδή μπορεί να επαναπροσδιορίσει και να επανασχεδιάσει τη ροή της ερευνητικής διαδικασίας. Ως μέσο ικανοποιητικής ποιοτικής έρευνας, είναι οι συνεντεύξεις και οι παρατηρήσεις των διαφόρων αντιδράσεων (Asao, T. 2012).

Για τον λόγο ότι η διαδικασία συνέντευξης είναι πολύ χρονοβόρα, χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική προσέγγιση με το σχεδιασμό ενός ερωτηματολογίου που απαντήθηκε, με σκοπό την καταγραφή των αποτελεσμάτων του ερευνητή, σχετικά με τον βαθμό έντασης, που η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει τον τρόπο που οι συμμετέχοντες εκτιμούν την ευημερία τους τόσο στο επίπεδο της ίδιας τους της ζωής και ψυχολογίας όσο και στο επίπεδο της εργασίας τους.

5.2 Δείγμα έρευνας

Η δειγματοληψία ήταν τυχαία και οι συμμετέχοντες έπρεπε να είναι εργαζόμενοι. Στη συνέχεια, υπήρχαν διαφορές με βάση τα χαρακτηριστικά τους, όπως τα δημογραφικά στοιχεία και τις προσωπικές τους αντιλήψεις για το επιλεγμένο θέμα. Το δείγμα ήταν επίσης κατάλληλο καθώς οι ερωτηθέντες που επέλεξαν να συμμετάσχουν βοήθησαν στην εξαγωγή συμπερασμάτων κατά την ανάλυση των απαντήσεων (Crowe, M., & Sheppard, L. 2010). Ο αριθμός των συμμετεχόντων που στοχεύει η έρευνα είναι πάνω από 200 άτομα.

5.3 Επιλογή εργαλείου έρευνας

Εργασιακή Ευημερία: Οι X. Zheng και συνεργάτες(2014) ανέπτυξαν μια νέα κλίμακα εκτίμησης της ευημερίας ενός εργαζομένου (Employee Well-Being) λαμβάνοντας υπόψη τρεις διαστάσεις ευημερίας: στη ζωή (Life Well-Being), στην ψυχολογία (Psychological Well-Being) και στην εργασία (Workplace Well-Being). Στην κλίμακα δεν περιλαμβάνονται ερωτήσεις που να προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, και αυτό οφείλεται στην κινεζική κουλτούρα και στην αντίληψη για την ευημερία. Μια σειρά από έρευνες που έγιναν για την ανάπτυξη του νέου αυτού μοντέλου, υποστηρίζουν την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και την εγκυρότητά του, ακόμα και όταν αυτό χρησιμοποιείται μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικές κουλτούρες, από διάφορες χώρες. Για την υλοποίηση της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία διανεμήθηκαν ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες οι οποίοι απάντησαν οικειωθελώς στις ερωτήσεις. Το προφίλ των συμμετεχόντων είναι άτομα μεγάλου εύρους ηλικιών 20 έως 62, ελληνικής ιθαγένειας που εργάζονται είτε σε δημόσιους είτε σε ιδιωτικούς οργανισμούς που βρίσκονται στην Ελλάδα. Ο κύριος σκοπός της μελέτης είναι να διαπιστωθεί τυχών συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών *ευημερία* (Employee Well-Being) και *φυσική δραστηριότητα* (Physical Activity) των εργαζομένων. Συγκεκριμένα, η έρευνα θέλει να διαπιστώσει εάν άτομα που παρουσίασαν ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ φυσική δραστηριότητα έχουν μεγαλύτερο σκορ Εργασιακής Ευημερίας σε σύγκριση με άτομα ΧΑΜΗΛΗΣ φυσικής δραστηριότητας. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν με βάση τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου είναι:

- Δημογραφικά: Φύλο, Ηλικία, Οικογενειακή κατάσταση, Εκπαίδευση, Εργασιακή εμπειρία
- Φυσικής δραστηριότητας για περίοδο 7 ημερών (IPAQ short form): μέρες και διάρκεια άσκησης
- Ευημερίας Εργαζομένου (EWB), σε τρία επίπεδα

Για την ευημερία των εργαζομένων (EWB) χρησιμοποιήθηκε το τρισδιάστατο μοντέλο 18 ερωτήσεων των X. Zheng και συνεργατών , 2015:

Life Well-Being:

- 1. Νιώθω ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου.
- 2. Είμαι κοντά στο όνειρό μου στις περισσότερες πτυχές της ζωής μου.
- 3. Τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι πραγματική ευτυχία.
- 4. Είμαι σε καλή κατάσταση ζωής.
- 5. Η ζωή μου είναι πολύ διασκεδαστική.
- 6. Δεν θα άλλαζα τον τρέχοντα τρόπο ζωής μου στη μεταθανάτια ζωή.

Workplace Well-Being:

- 7. Είμαι ικανοποιημένος/η με τις εργασιακές μου ευθύνες.
- 8. Γενικά, αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου.
- 9. Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου.
- 10. Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου.
- 11. Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα.
- 12. Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου.

Psychological Well-Being:

- 13. Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο.
- 14. Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις.
- 15. Γενικά αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και είμαι σίγουρος/η.
- 16. Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος/η να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους.
- 17. Είμαι καλός/η στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου.

- 18. Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου, ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον.

Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε για τις απαντήσεις στις ανωτέρω ερωτήσεις ήταν η πενταβάθμια κλίμακα Likert με τις εξής ενδείξεις:

1 = Διαφωνώ απόλυτα, 2 = Διαφωνώ, 3 = Ουδέτερο, 4 = Συμφωνώ, 5 = Συμφωνώ απόλυτα

Οι συμμετέχοντες δήλωναν τον βαθμό συμφωνίας τους χρησιμοποιώντας την διαβάθμιση από 1 έως 5. Στη συνέχεια υπολογίστηκε ο μέσος όρος ευημερίας κάθε συμμετέχοντα, ενώ δεν χρησιμοποιήθηκε η αντίστροφη βαθμολογία (reverse score) σε καμία από τις ερωτήσεις.

Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α διαμορφώθηκαν στο 0,875 για το Life Well-Being (LWB), στο 0,923 για το Workplace Well-Being (WWB), στο 0,832 για το Psychological Well-Being (PWB) και στο 0,925 για το Employee Well-Being (EWB). Οι αντίστοιχοι δείκτες των X. Zheng και συνεργάτες, 2015 ήταν . 82 για το LWB, . 87 για το WWB, . 82 για το PWB, και . 90 για το EWB.

EWB

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,925	18

Πίνακας 1. Cronbach's α _EWB

LWB

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,875	6

Πίνακας 2. Cronbach's α LWB

WWB

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	6

Πίνακας 3. Cronbach's α WWB

PWB

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,832	6

Πίνακας 4. Cronbach's α PWB

5.4 Φυσική Δραστηριότητα

Οι ερωτήσεις που αφορούσαν την φυσική δραστηριότητα ρωτούσαν για τις μέρες και την χρονική διάρκεια που αφιερώθηκε για περπάτημα, μέτρια και έντονη σωματική δραστηριότητα σε διάστημα μιας εβδομάδας. Για την δημιουργία των τριών κατηγοριών Φυσικής Δραστηριότητας, ΜΕΤΡΙΑ, ΕΝΤΟΝΗ και ΧΑΜΗΛΗ, χρησιμοποιήθηκαν οι οδηγίες ανάλυσης των δεδομένων του ερωτηματολογίου από το International Physical Activity Questionnaire. Με βάση αυτές τις οδηγίες αρχικά όλα τα δεδομένα που αφορούσαν την χρονική διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων μετατράπηκαν σε λεπτά της ώρας. Στην συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν τρεις φόρμουλες για τον υπολογισμό των Μεταβολικών Ισοδύναμων σε λεπτά ανά εβδομάδα (MET-minutes/week) των τριών τύπων δραστηριότητας:

- Περπάτημα MET-minutes/week = **3. 3***λεπτά Περπατήματος*μέρες Περπατήματος
- Μέτρια δραστηριότητα MET-minutes/week = **4. 0***λεπτά Μέτριας δρ. *μέρες Μέτριας δραστηριότητας
- Έντονη δραστηριότητα MET-minutes/week = **8. 0***λεπτά Έντονης δρ. *μέρες Έντονης δραστηριότητας

Ένα MET ορίζεται ως η ενέργεια που απαιτείται από κάποιον ο οποίος βρίσκεται καθισμένος σε αδρανή κατάσταση, όπου για τον μέσο ενήλικα αυτό ισοδυναμεί με 3. 5 ml οξυγόνου ανά κιλό βάρους ανά λεπτό ή 3. 5 ml Oxygen /kg/min ή 1 kcal /kg/hour (Ainsworth et al. , 1993)

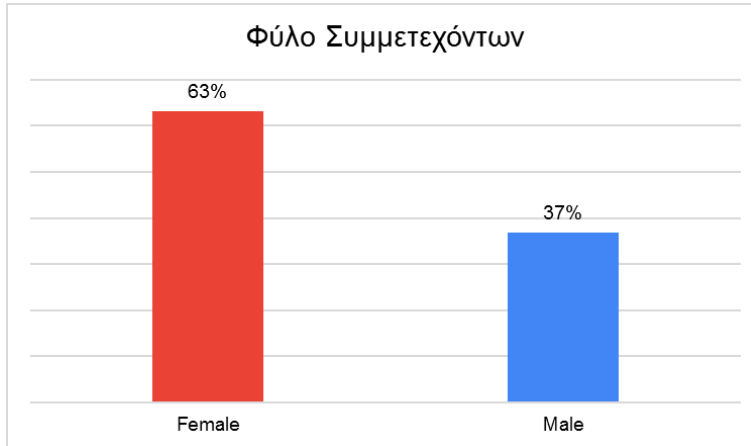
Οι τιμές MET 3. 3 , 4. 0 και 8. 0 για το Περπάτημα, την Μέτρια και Έντονη σωματική δραστηριότητα αντιστοίχα, έχουν προκύψει από έρευνα ελέγχου αξιοπιστίας από τους Craig και συνεργάτες 2000-2001.

Για τον υπολογισμό του σκορ που συγκέντρωσαν οι συμμετέχοντες, αθροίστηκαν τα MET-minutes/week για το Περπάτημα, την Μέτρια και Έντονη σωματική δραστηριότητα αντίστοιχα. Όσοι συγκέντρωσαν συνολικό σκορ έως 600 MET-minutes/week κατατάσσονταν στην ΧΑΜΗΛΗ κατηγορία, από 600 έως 1500 MET-minutes/week κατατάσσονταν στην ΜΕΤΡΙΑ κατηγορία και όσοι συγκέντρωσαν σκορ άνω των 1500 MET-minutes/week κατατάσσονταν στην ΥΨΗΛΗ κατηγορία.

6 Αναλύσεις και Αποτελέσματα

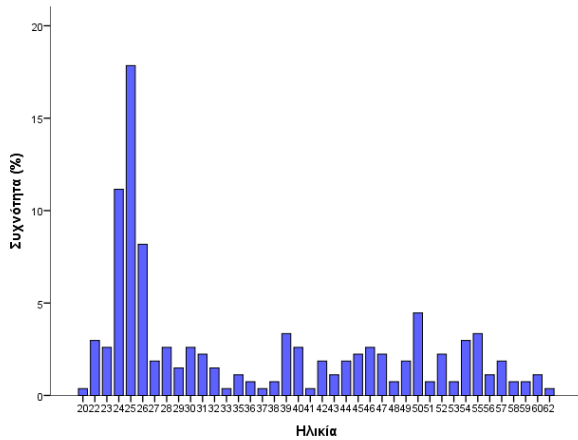
6.1 Στατιστικά Αποτελέσματα

6.1.1 Δημογραφικά στοιχεία



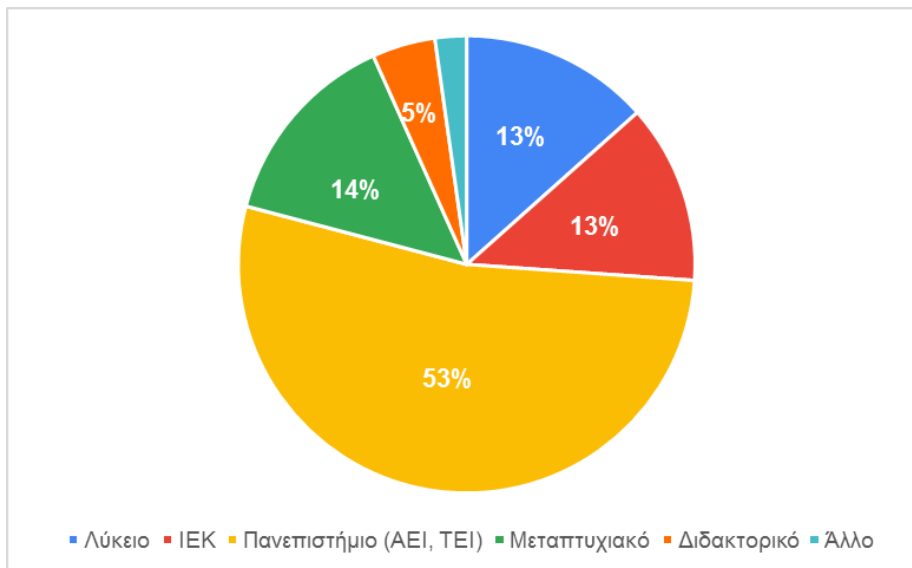
Διάγραμμα 1 | Φύλο Συμμετεχόντων

Στην έρευνα συμμετείχαν 269 άτομα τα οποία συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο. Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, οι γυναίκες ήταν περισσότερες και αποτέλεσαν το 63% ενώ οι άντρες ήταν λιγότεροι και αποτέλεσαν το 37%.



Διάγραμμα 2 | Ηλικία Συμμετεχόντων

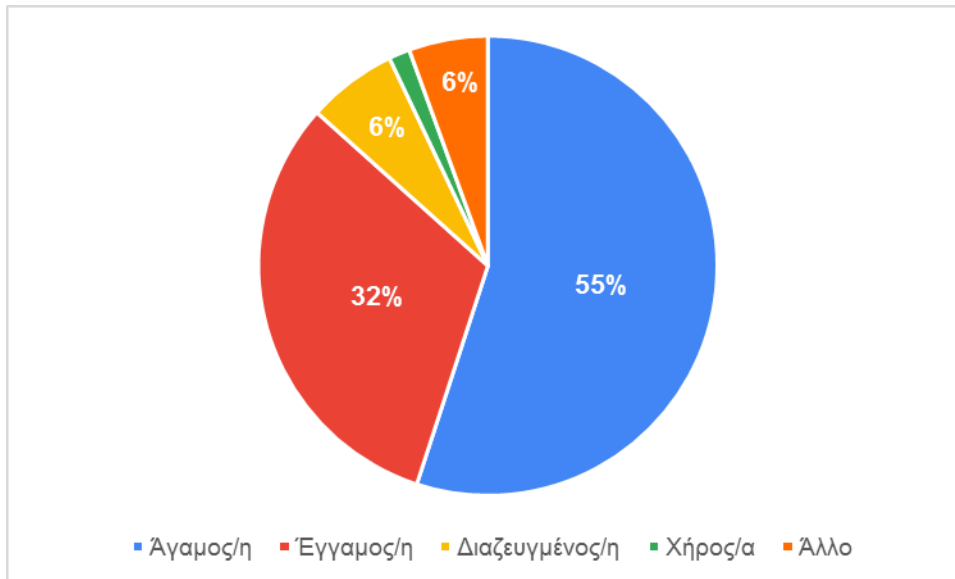
Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, Το ηλικιακό εύρος κυμάνθηκε από τα 20 έως τα 62 έτη, ενώ η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 36 έτη με την ηλικία των 25 να εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα.



Διάγραμμα 3 | Εκπαίδευση

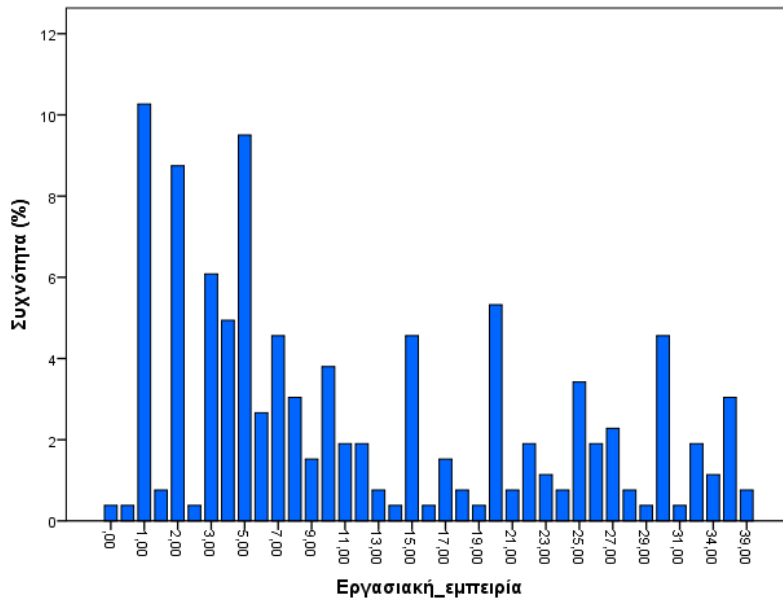
Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, το 53% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ενώ οι αμέσως επόμενοι με ποσοστό 14% ήταν οι κάτοχοι

μεταπτυχιακού διπλώματος. Τέλος ακολουθούν με ποσοστό 13% οι απόφοιτοι ΙΕΚ και Λυκείου και οι κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος με ποσοστό 5%.



Διάγραμμα 4 | Οικογενειακή Κατάσταση

Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, η οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων το μεγαλύτερο μέρος αποτελούσαν οι ανύπαντροι με ποσοστό 55%, ακολουθούσαν οι παντρεμένοι με ποσοστό 32%, το 6% ήταν διαζευγμένοι και άλλης οικογενειακής κατάστασης ενώ το 1% αποτελούσαν οι χήροι/ες.



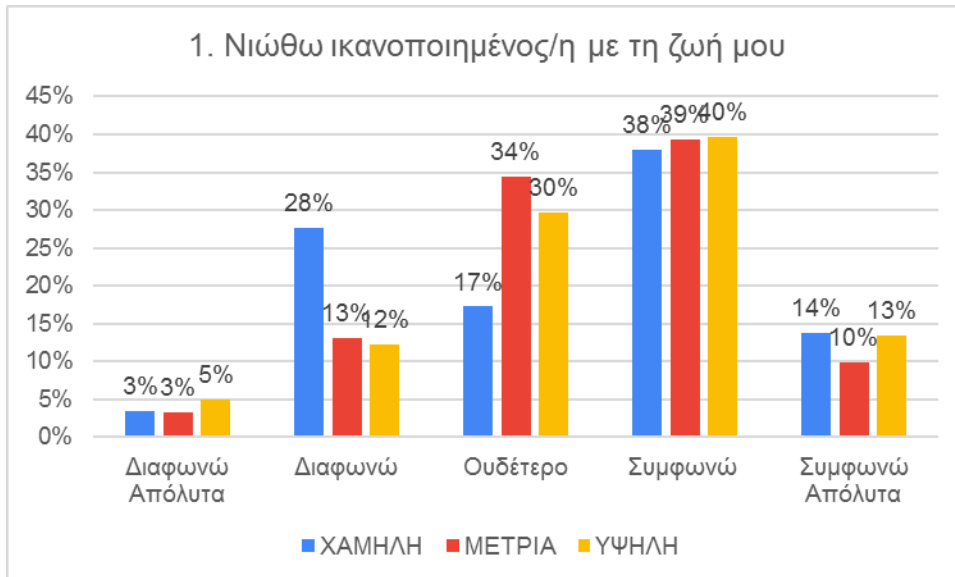
Διάγραμμα 5 | Εργασιακή Εμπειρία

Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, η εργασιακή εμπειρία κυμάνθηκε από 0 έως 39 χρόνια ενώ ο μέσος όρος ήταν τα 12 χρόνια με μεγαλύτερη συχνότητα τον 1 χρόνο εργασιακής εμπειρίας.

6.1.2 Ευημερία στη ζωή (Life Well-Being-LWB)

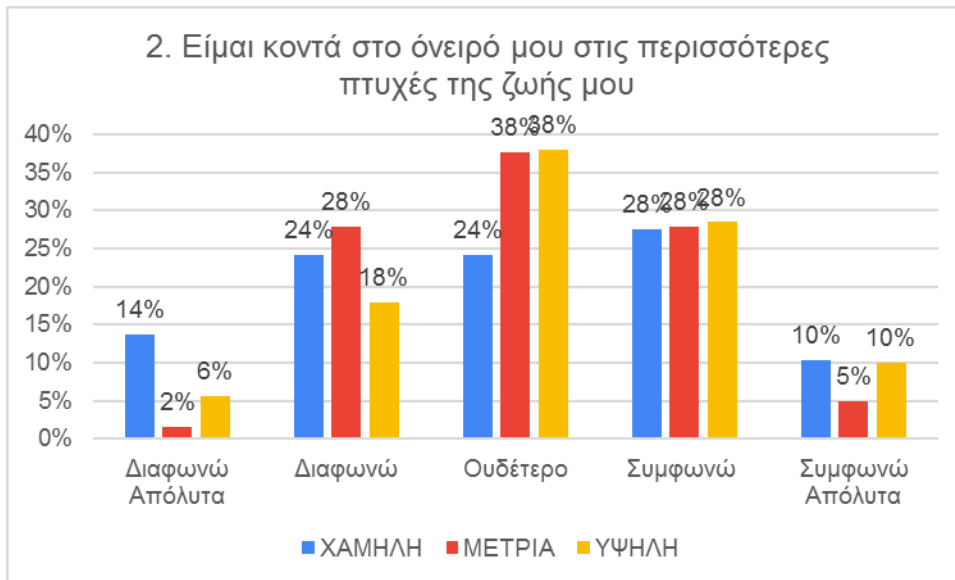
Στην πρώτη πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου» τα ποσοστά των έντονα και λιγότερο δραστήριων ατόμων στην απόλυτη συμφωνία είναι 13% και 14% αντίστοιχα, ενώ το ποσοστό των μετρίως δραστήριων είναι 10%. Επιπλέον παρατηρούμε ότι στη διαφωνία, το μεγαλύτερο ποσοστό σε σύγκριση με τις υπόλοιπες δυο κατηγορίες, παρουσιάζουν οι λιγότερο δραστήριοι, ενώ στην ουδέτερη στάση τοποθετούνται με μεγαλύτερο ποσοστό έναντι των υπολοίπων οι μετρίως δραστήριοι. Τέλος στη συμφωνία, οι εντόνως δραστήριοι υπερέχουν σε ποσοστό έναντι των υπολοίπων ενώ στην απόλυτη διαφωνία τα ποσοστά είναι γενικά χαμηλά με εκείνα των έντονα δραστήριων να συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό 5%. Συνολικά παρατηρούμε μια σημαντική διαφορά στα ποσοστά της διαφωνίας που παρουσιάζουν οι λιγότερο δραστήριοι σε σύγκριση με τους υπόλοιπους ενώ παράλληλα παρατηρούμε μια πιο κατηγορηματική

στάση από τους λιγότερο και έντονα δραστήριους σε σχέση με τους μέτρια δραστήριους οι οποίοι στην ουδέτερη στάση συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό, 34% έναντι των υπολοίπων.



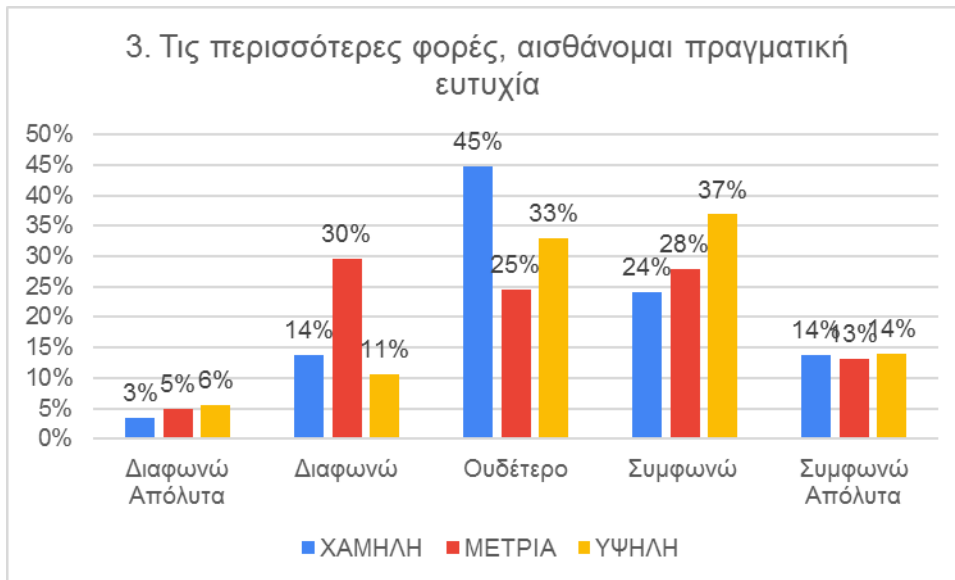
Διάγραμμα 6 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος με τη ζωή μου»

Στην πρόταση «Είμαι κοντά στο όνειρό μου στις περισσότερες πτυχές της ζωής μου» οι έντονα και λιγότερο δραστήριοι εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό απολυτότητας από τους μετρίως δραστήριους στην απόλυτη συμφωνία ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη διαφωνία συγκεντρώνουν οι λιγότερο δραστήριοι με 14% οι οποίοι φαίνεται να διατηρούν μια πιο κατηγορηματική στάση. Οι μετρίως δραστήριοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό τους στην ουδέτερη στάση με 38% ενώ μικρότερα ποσοστά εμφανίζουν στις απόλυτες απαντήσεις δείχνοντας λιγότερο κατηγορηματικοί σε σχέση με τους υπόλοιπους.



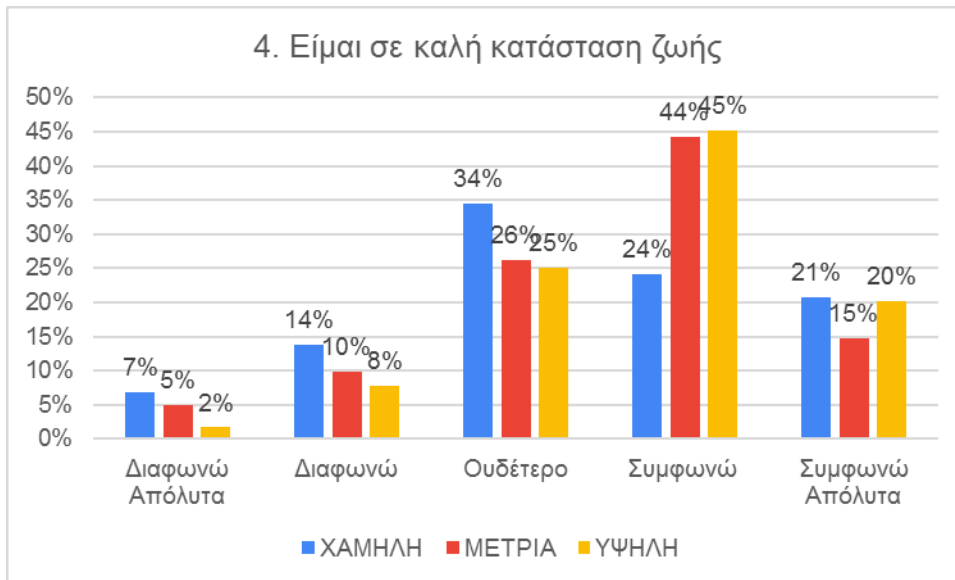
Διάγραμμα 7 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι κοντά στο όνειρό μου στις περισσότερες πτυχές της ζωής μου»

Στην τρίτη πρόταση «Τις περισσότερες φορές αισθάνομαι πραγματική ευτυχία» οι συμμετέχοντες και των τριών κατηγοριών παρουσιάζουν λιγότερο κατηγορηματική στάση με χαμηλά τα ποσοστά στις προτάσεις τόσο απόλυτης συμφωνίας όσο και διαφωνίας. Παρατηρούμε τα μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίζονται, για τους μετρίως δραστήριους στη διαφωνία, για τους λιγότερο δραστήριους στην ουδετερότητα και για τους έντονα δραστήριους στην συμφωνία.



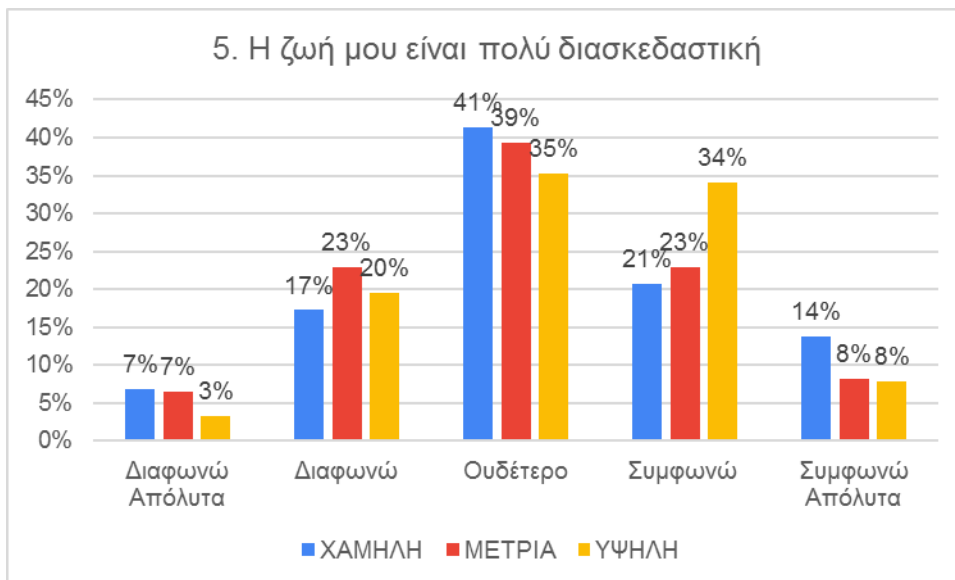
Διάγραμμα 8 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Τις περισσότερες φορές αισθάνομαι πραγματική ευτυχία»

Η τέταρτη πρόταση «Είμαι σε καλή κατάσταση ζωής» συγκεντρώνει τα μεγαλύτερα ποσοστά απόλυτης συμφωνίας από τους λιγότερο και έντονα δραστήριους ενώ στην απόλυτη διαφωνία το μεγαλύτερο ποσοστό έχουν οι λιγότερο δραστήριοι. Παρατηρούμε μια πιο κατηγορηματική στάση από τους λιγότερο και έντονα δραστήριους σε σύγκριση με τους μετρίως δραστήριους.



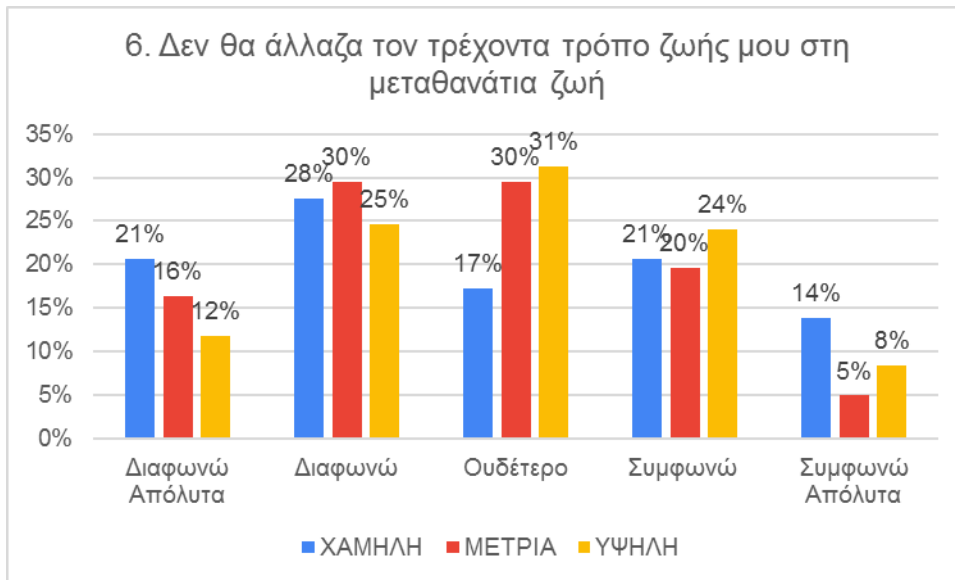
Διάγραμμα 9 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι σε καλή κατάσταση ζωής»

Στην πρόταση «Η ζωή μου είναι πολύ διασκεδαστική» το μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη συμφωνία έχουν οι λιγότερο δραστήριοι ενώ στην απόλυτη διαφωνία τα ποσοστά για τους λιγότερο και τους μετρίως δραστήριους είναι 7% και εκείνο των έντονα δραστήριων είναι μόλις 3% ενώ στο βαθμό συμφωνίας οι έντονα δραστήριοι σημειώνουν ποσοστό 34%, οι μετρίως δραστήριοι ποσοστό 23% και οι λιγότερο δραστήριοι 21%.



Διάγραμμα 10 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Η ζωή μου είναι πολύ διασκεδαστική»

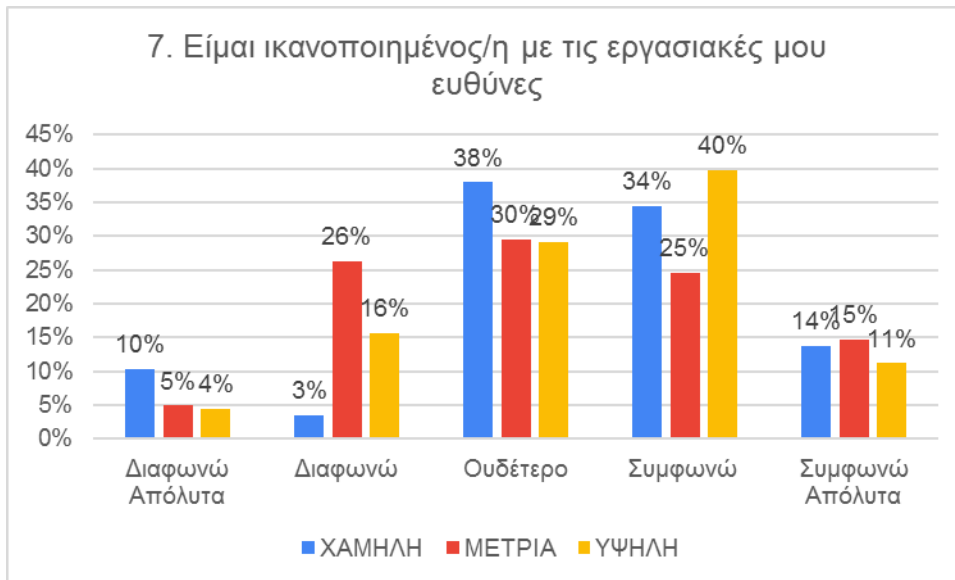
Στην πρόταση «Δεν θα άλλαζα τον τρέχοντα τρόπο ζωής μου στη μεταθανάτια ζωή» οι λιγότερο δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί σημειώνοντας τα μεγαλύτερα ποσοστά τόσο στην απόλυτη συμφωνία όσο και στην απόλυτη διαφωνία με βαθμό 14% και 21% αντίστοιχα. Ως προς την απόλυτη συμφωνία ακολουθούν οι έντονα δραστήριοι με ποσοστό 8% ενώ οι μέτρια δραστήριοι έχουν ποσοστό 5%.



Διάγραμμα 11 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Δεν θα άλλαζα τον τρέχοντα τρόπο ζωής μου στη μεταθανάτια ζωή»

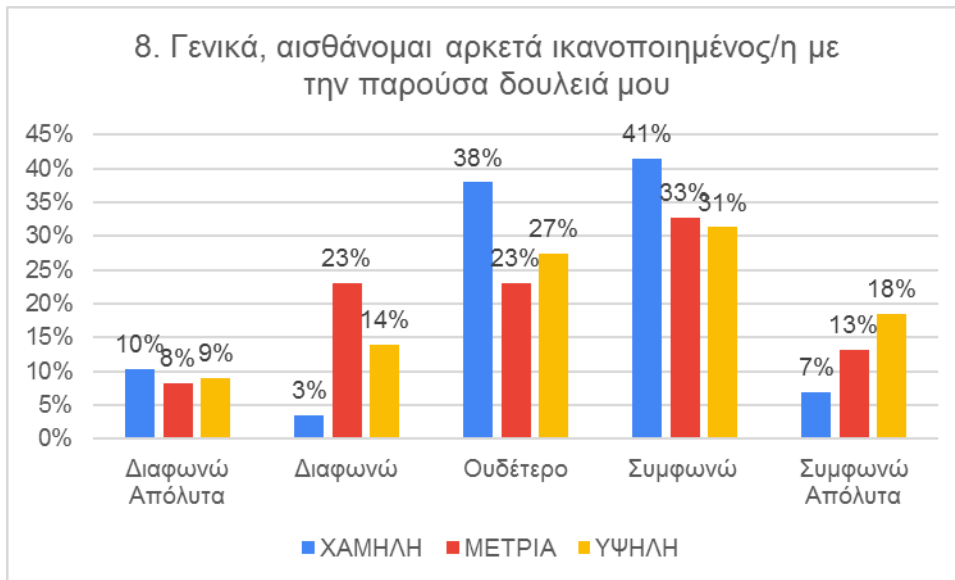
6.1.3 Εργασιακή Ευημερία (Workplace Well-Being - WWB)

Στην πρόταση «Είμαι ικανοποιημένος/η με τις εργασιακές μου ευθύνες» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη συμφωνία στο 15% σε σύγκριση με τις άλλες δύο κατηγορίες. Οι έντονα δραστήριοι παρουσιάζονται λιγότερο κατηγορηματικοί σε σύγκριση με τις άλλες δύο κατηγορίες, με ποσοστό 11% στην απόλυτη συμφωνία και 4% στην απόλυτη διαφωνία. Τέλος οι λιγότερο δραστήριοι είναι κατηγορηματικοί ως προς την απόλυτη διαφωνία σε σύγκριση με τις άλλες κατηγορίες.



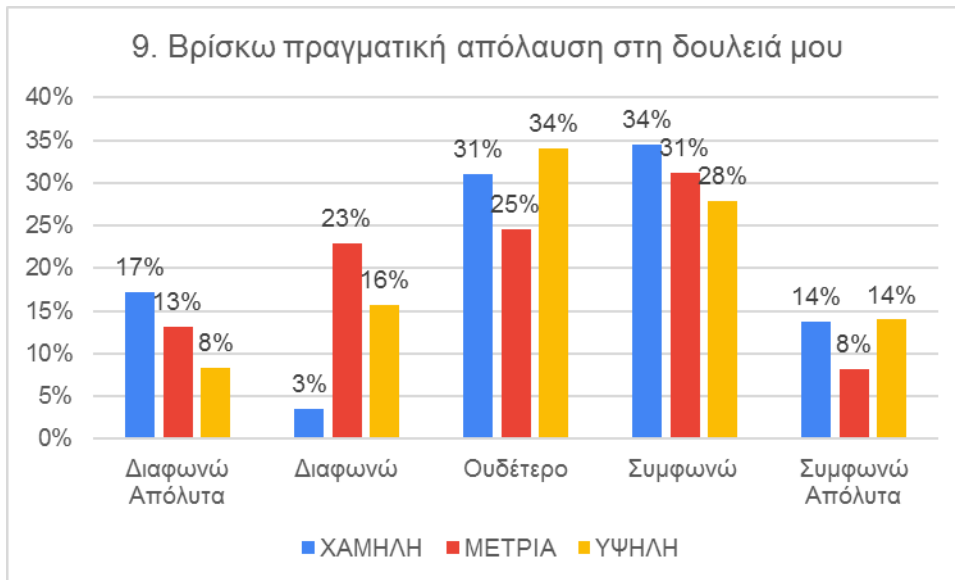
Διάγραμμα 12 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι ικανοποιημένος με τις εργασιακές μου ευθύνες»

Στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου», οι έντονα δραστήριοι υπερτερούν ως προς το βαθμό απόλυτης συμφωνίας με ποσοστό 18% ενώ οι λιγότερο δραστήριοι υπερτερούν αντίστοιχα ως προς το βαθμό απόλυτης διαφωνίας με ποσοστό 10%.



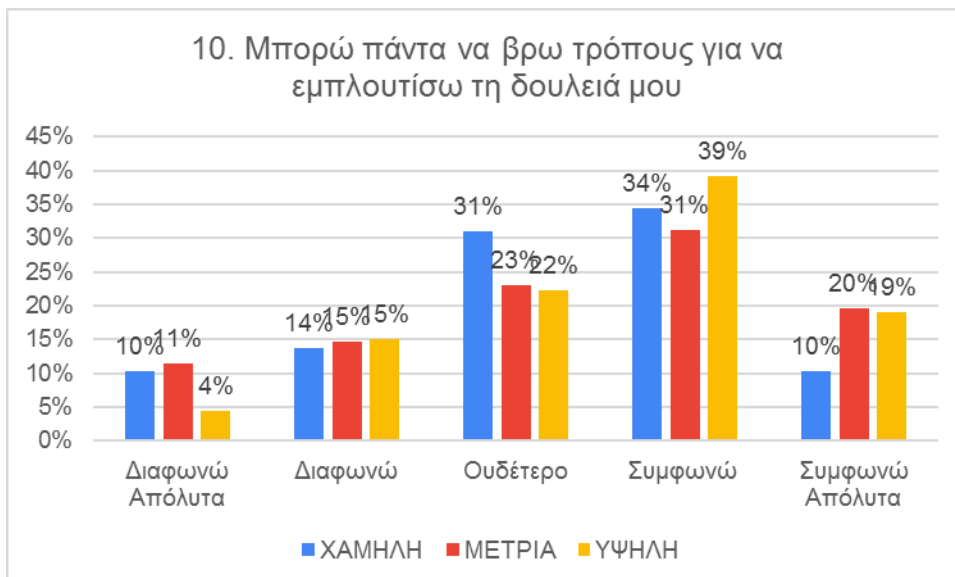
Διάγραμμα 13 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου»

Στην πρόταση «Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου» οι λιγότερο και οι έντονα δραστήριοι εμφανίζουν μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας με 14% αντίστοιχα ενώ στην απόλυτη διαφωνία οι λιγότερο δραστήριοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό 17% έναντι των υπολοίπων.



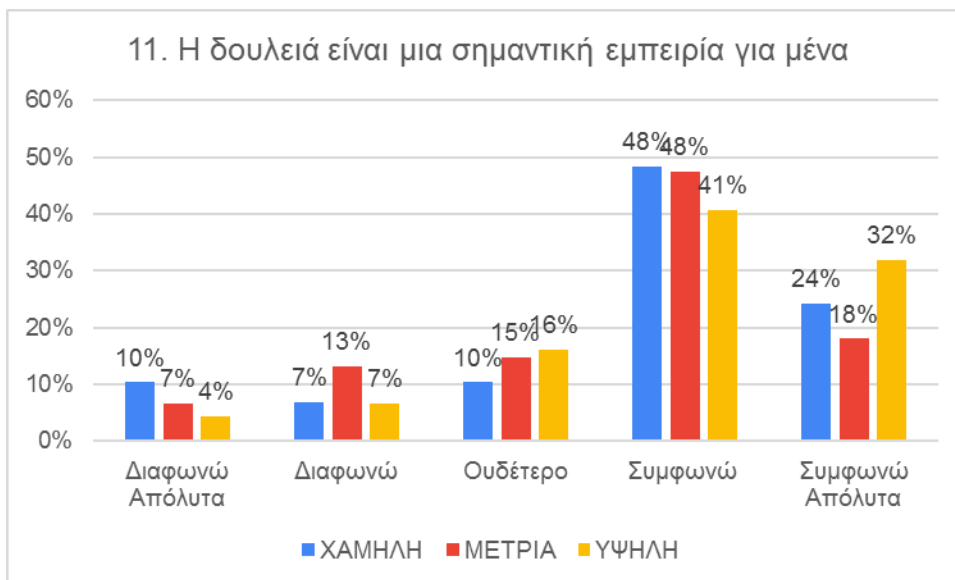
Διάγραμμα 14 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου»

Στην πρόταση «Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου» οι μετρίως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί τόσο στην απόλυτη συμφωνία με ποσοστό 20% όσο και στην απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 11%.



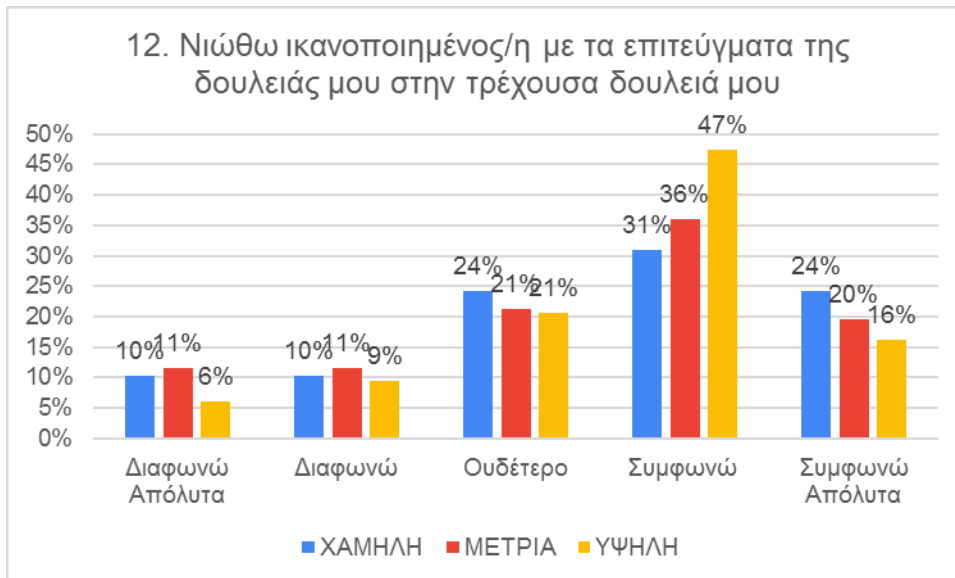
Διάγραμμα 15 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου»

Στην πρόταση «Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα» το μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας παρουσιάζουν οι έντονα δραστήριοι με ποσοστό 32% , ακολουθούν οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 24% και τέλος οι μετρίως δραστήριοι με ποσοστό 18%. Στην απόλυτη διαφωνία πιο κατηγορηματικοί είναι οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 10% ενώ γενικά τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρούνται την συμφωνία και από τις τρεις κατηγορίες με ποσοστά 48% για τους λιγότερο και μέτρια δραστήριους αντίστοιχα και σε ποσοστό 41% για του έντονα δραστήριους.



Διάγραμμα 16 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα»

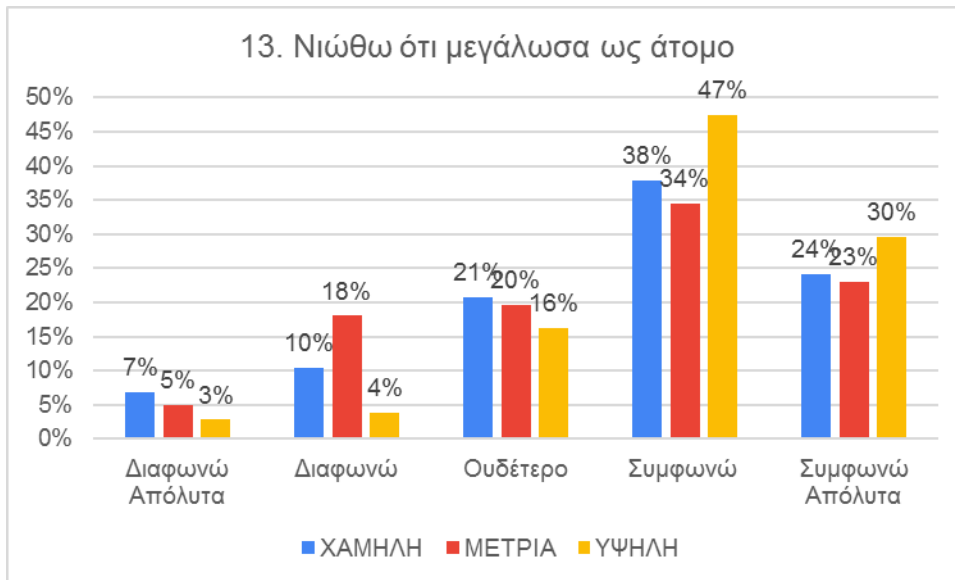
Στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη διαφωνία με 11%, ενώ στην απόλυτη συμφωνία οι λιγότερο δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί με ποσοστό 24%.



Διάγραμμα 17 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου»

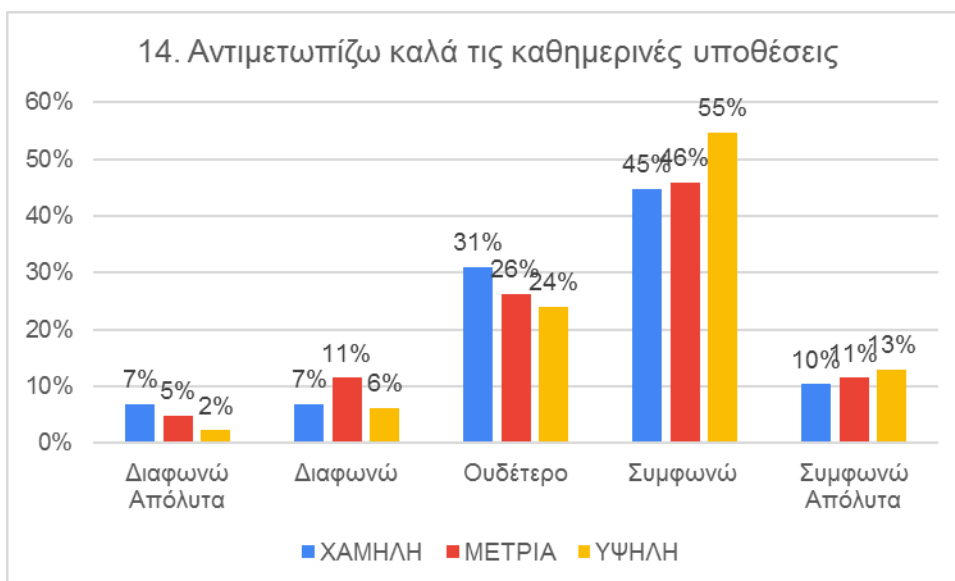
6.1.4 Ψυχολογική Ευημερία (Psychological Well-Being - PWB)

Στην πρόταση «Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο» οι εντόνως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί όσο αφορά την απόλυτη συμφωνία με ποσοστό 30% και υπερτερούν επίσης ως προς το βαθμό συμφωνίας με ποσοστό 47%, ακολουθούν οι λιγότερο δραστήριοι με 38% και τέλος οι μετρίως δραστήριοι με 34%.



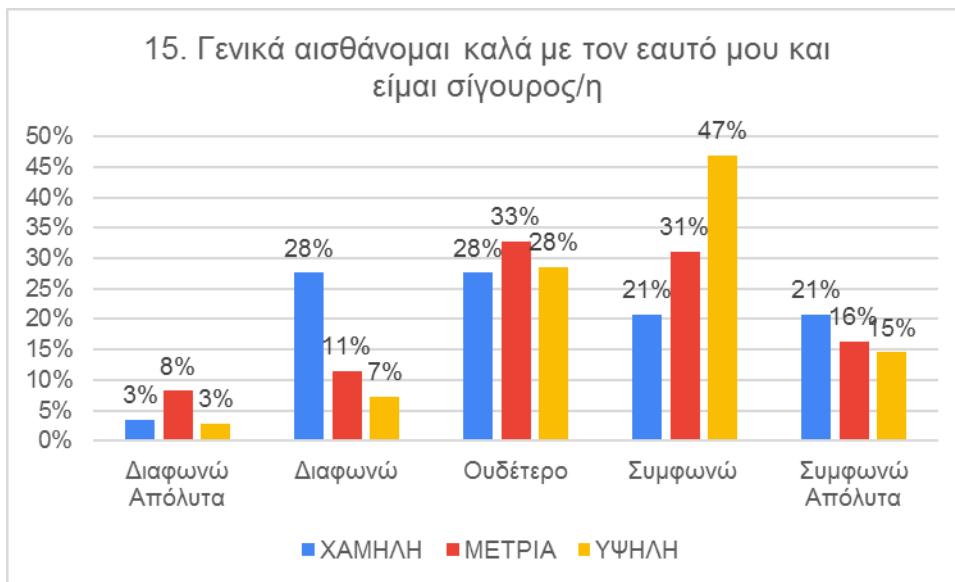
Διάγραμμα 18 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο»

Στην πρόταση «Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις» οι εντόνως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί ως προς την απόλυτη συμφωνία ενώ στην απόλυτη διαφωνία υπερτερούν οι λιγότερο δραστήριοι. Στη συμφωνία οι εντόνως δραστήριοι συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό 55%.



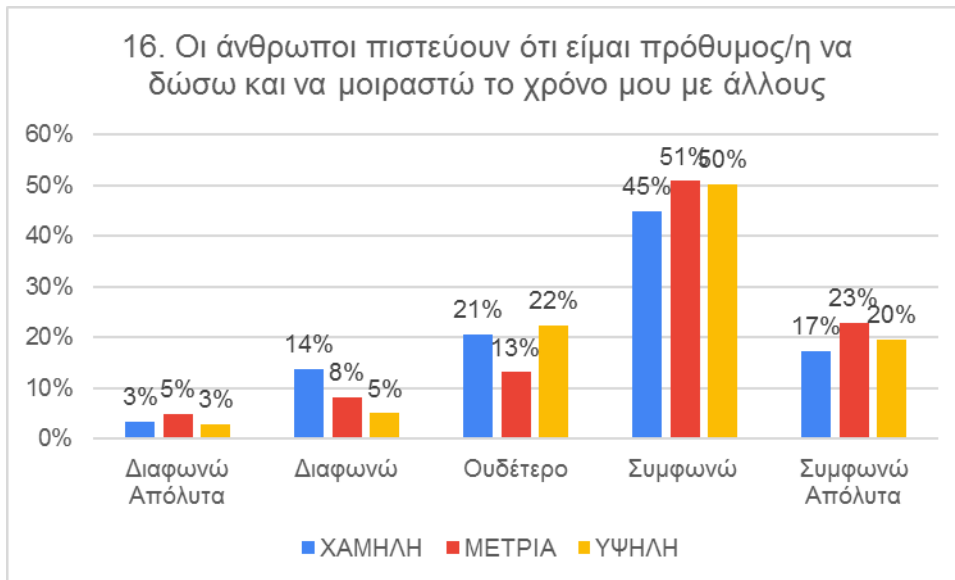
Διάγραμμα 19 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις»

Στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και είμαι σίγουρος/η» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο κατηγορηματική στάση έναντι των άλλων δύο κατηγοριών στην απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 8%. Οι λιγότερο και εντόνως δραστήριοι είναι λιγότερο κατηγορηματικοί και τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στην διαφωνία όπου οι λιγότερο δραστήριοι έχουν ποσοστό 28% και στη συμφωνία όπου οι έντονα δραστήριοι έχουν ποσοστό 47%.



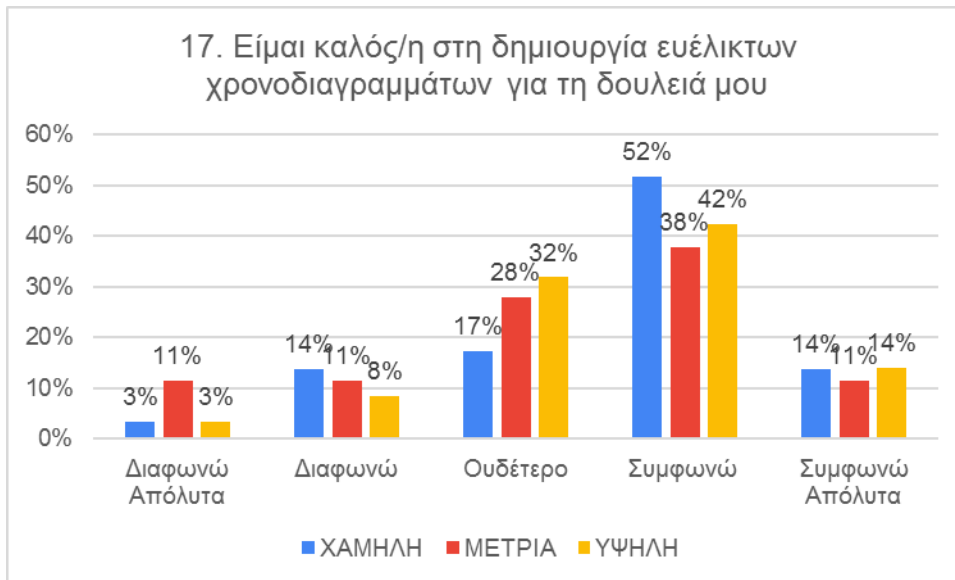
Διάγραμμα 20 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και είμαι σίγουρος»

Στην πρόταση «Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος/η να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους» οι μέτρια δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί στις απαντήσεις τους εμφανίζοντας μεγαλύτερα ποσοστά τόσο στην απόλυτη συμφωνία με 23% όσο και στην απόλυτη διαφωνία με 5%.



Διάγραμμα 21 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους»

Στην πρόταση « Είμαι καλός/η στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου» οι έντονα και λιγότερο δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί με ποσοστά 14% αντίστοιχα, ενώ οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο κατηγορηματική στάση σε σύγκριση με τους υπόλοιπους σε ότι αφορά την απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 11%.



Διάγραμμα 22 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Είμαι καλός στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου»

Τέλος, στην πρόταση «Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο», οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν τον μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας σε σύγκριση με τις άλλες δυο κατηγορίες με ποσοστό 39%. Στην απόλυτη διαφωνία υπερτερούν οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 7%, ακολουθούν οι μέτρια δραστήριοι με 5% και τέλος οι έντονα δραστήριοι με 3%.



Διάγραμμα 23 | Βαθμός διαφωνίας-συμφωνίας στην πρόταση «Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου, ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο»

6.2 Σχέσεις μεταξύ μεταβλητών

Στο Πίνακα 5 που ακολουθεί στη σελίδα 58, και δημιουργήθηκε με το πρόγραμμα SPSS Statistics, εξετάζεται η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών μας. Για να πραγματοποιήσουμε την ανάλυση αξιοποιήσαμε τον συντελεστή συσχέτισης Pearson καθώς και τον έλεγχο στατιστικής σημαντικότητας που διεξάγει το λογισμικό της IBM. Όπως μπορούμε λοιπόν να παρατηρήσουμε:

- Ευημερία Εργαζομένου (EMW) και MET Συνολικής Σωματικής Δραστηριότητας

($r = .136$, $p < 0.05$)

Το συνολικό MET σωματικής δραστηριότητας φαίνεται να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά και θετικά με το σκορ ευημερίας εργαζομένου (EWB). Θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε το παραπάνω δεδομένο αναφέροντας πως όσο ένας εργαζόμενος αυξάνει την σωματική του δραστηριότητα τόσο περισσότερο αυξάνει την ευημερία του. Το συμπέρασμα αυτό δημιουργεί ένα παραπάνω λόγο δημιουργίας κινήτρων στους εργαζόμενους ώστε να αθληθούν, δεδομένων των αρνητικών επιπτώσεων που έχει η σωματική αδράνεια τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική υγεία και κατ' επέκταση στην απόδοσή τους στον εργασιακό τους χώρο.

- Ευημερία στη ζωή (LWB) και MET Συνολικής Σωματικής Δραστηριότητας

($r = .063, p < 0.10$)

Το σκορ ευημερίας στη ζωή του εργαζομένου (LWB) εμφανίζεται να σχετίζεται οριακά θετικά με τα MET συνολικής σωματικής δραστηριότητας. Θα λέγαμε ότι η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει στατιστικά σημαντικά την ευημερία στο επίπεδο της ζωής του εργαζομένου.

- Ευημερία στον εργασιακό χώρο και MET Συνολικής Σωματικής Δραστηριότητας

($r = .151, p < 0.01$)

Το σκορ ευημερίας στον εργασιακό χώρο (WWB) εμφανίζεται να σχετίζεται θετικά και στατιστικά σημαντικά με τα MET συνολικής σωματικής δραστηριότητας. Ειδικότερα θα λέγαμε ότι με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας αυξάνεται και η ευημερία που μπορεί να βιώσει ο εργαζόμενος στον εργασιακό χώρο.

- Ψυχολογική ευημερία (PWB) και MET Συνολικής Σωματικής Δραστηριότητας

($r = .125, p < 0.05$)

Το σκορ ψυχολογικής ευημερίας του εργαζομένου (PWB) εμφανίζεται να σχετίζεται θετικά και σημαντικά με τα MET συνολικής σωματικής δραστηριότητας, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%. Όσο αυξάνεται η σωματική δραστηριότητα τόσο αυξάνονται και τα επίπεδα της ψυχολογικής ευημερίας του εργαζομένου.

- Ευημερία Εργαζομένου (EMW) και Ηλικία

($r = .113, p < 0.05$)

Το σκορ ευημερίας εργαζομένου (EMW) εμφανίζεται να σχετίζεται θετικά με την ηλικία και είναι στατιστικά σημαντική σχέση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%. Όσο αυξάνεται η ηλικία ενός εργαζομένου τόσο πιθανότερο είναι να καταγραφεί υψηλό σκορ ευημερίας. Αυτό κατ' επέκταση συνδέεται με την εργασιακή εμπειρία ($r = .144, p < 0.01$), δηλαδή όσο αυξάνεται η εργασιακή εμπειρία τόσο αυξάνεται και η ευημερία του εργαζομένου. Συνεπώς, όσο μεγαλύτερη η ηλικία και κατ' επέκταση και η εργασιακή εμπειρία τόσο μεγαλύτερο και το σκορ ευημερίας του εργαζομένου. Επιπλέον η ένδειξη της ισχυρής συσχέτισης της ηλικίας και της εργασιακής εμπειρίας υποστηρίζεται από τα στατιστικά αποτελέσματα του πίνακα ($r = .908, p < 0.01$).

- Ευημερία Εργαζομένου (EMW) και Εκπαίδευση

($r = .101, p < 0.05$)

Το σκορ ευημερίας εργαζομένου (EWB) εμφανίζεται να σχετίζεται θετικά με την εκπαίδευση και είναι στατιστικά σημαντική σχέση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%. Την περίπτωση αυτή θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε υποστηρίζοντας πως όσο πιο μορφωμένος είναι κάποιος εργαζόμενος τόσο μεγαλύτερα και τα επίπεδα ευημερίας που βιώνει.

- Ευημερία Εργαζομένου (EMW) και Οικογενειακή κατάσταση

($r = .045, p < 0.10$)

Το σκορ ευημερίας εργαζομένου (EWB) εμφανίζεται να σχετίζεται οριακά θετικά με την οικογενειακή κατάσταση υποδηλώνοντας πως δεν αποτελεί στατιστικά σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την ευημερία του εργαζομένου στην συγκεκριμένη έρευνα.

- Ευημερία Εργαζομένου (EMW) και Φύλο

($r = -.069, p < 0.10$)

Το σκορ ευημερίας εργαζομένου (EWB) εμφανίζεται να σχετίζεται αρνητικά με το φύλο γεγονός που δείχνει ότι το φύλο δεν αποτελεί στατιστικά σημαντικό παράγοντα που να επηρεάζει τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας.

Correlations

		Φύλο	Ηλικία	Οικογενειακή Κατάσταση	Εκπαίδευση	Εργασιακή Εμπειρία	MET Περπάτημα	MET Μέτρια Ενταση	MET Εντονη Ενταση	MET Συνολικό	Σκόρ Ενημερίας Εργαζομένων	Σκόρ Ενημερίας Ζωής	Σκόρ Ενημερίας Εργασιακού Χώρου	Σκόρ Ψυχολογικής Ενημερίας
Φύλο	Pearson Correlation	1	,074	-,017	-,053	,106 [*]	,086	,008	,113 [*]	,105 [*]	-,069	-,041	-,019	-,127 [*]
	Sig. (1-tailed)		,112	,391	,194	,044	,079	,448	,032	,042	,130	,250	,378	,019
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Ηλικία	Pearson Correlation	,074	1	,324 ^{**}	-,073	,908 ^{**}	-,080	,066	,040	,010	,113 [*]	,074	,135 [*]	,066
	Sig. (1-tailed)	,112		,000	,115	,000	,094	,140	,259	,437	,032	,114	,013	,141
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Οικογενειακή Κατάσταση	Pearson Correlation	-,017	,324 ^{**}	1	-,064	,339 ^{**}	,079	,138 [*]	-,041	,063	,045	,081	,030	,000
	Sig. (1-tailed)	,391	,000		,147	,000	,097	,012	,253	,152	,231	,093	,314	,497
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Εκπαίδευση	Pearson Correlation	-,053	-,073	-,064	1	-,126 [*]	-,130 [*]	-,104 [*]	-,056	-,128 [*]	,101 [*]	,150 ^{**}	,045	,062
	Sig. (1-tailed)	,194	,115	,147		,021	,017	,044	,179	,018	,049	,007	,229	,155
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Εργασιακή Εμπειρία	Pearson Correlation	,106 [*]	,908 ^{**}	,339 ^{**}	-,126 [*]	1	-,005	,107 [*]	,049	,063	,144 ^{**}	,106 [*]	,164 ^{**}	,082
	Sig. (1-tailed)	,044	,000	,000	,021		,466	,042	,214	,153	,010	,043	,004	,093
	N	263	263	263	263	263	263	263	263	263	263	263	263	263
MET Περπάτημα	Pearson Correlation	,086	-,080	,079	-,130 [*]	-,005	1	,362 ^{**}	,267 ^{**}	,732 ^{**}	,029	,007	,036	,028
	Sig. (1-tailed)	,079	,094	,097	,017	,466		,000	,000	,000	,317	,454	,276	,321
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
MET Μέτρια Ενταση	Pearson Correlation	,008	,066	,138 [*]	-,104 [*]	,107 [*]	,362 ^{**}	1	,241 ^{**}	,660 ^{**}	,121 [*]	,097	,099	,110 [*]
	Sig. (1-tailed)	,448	,140	,012	,044	,042	,000		,000	,000	,024	,056	,053	,036
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
MET Εντονη Ενταση	Pearson Correlation	,113 [*]	,040	-,041	-,056	,049	,267 ^{**}	,241 ^{**}	1	,769 ^{**}	,141 [*]	,043	,176 ^{**}	,129 [*]
	Sig. (1-tailed)	,032	,259	,253	,179	,214	,000	,000		,000	,010	,239	,002	,017
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
MET Συνολικό	Pearson Correlation	,105 [*]	,010	,063	-,128 [*]	,063	,732 ^{**}	,660 ^{**}	,769 ^{**}	1	,136 [*]	,063	,151 ^{**}	,125 [*]
	Sig. (1-tailed)	,042	,437	,152	,018	,153	,000	,000	,000		,013	,153	,007	,020
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Σκόρ Ενημερίας Εργαζομένων	Pearson Correlation	-,069	,113 [*]	,045	,101 [*]	,144 ^{**}	,029	,121 [*]	,141 [*]	,136 [*]	1	,815 ^{**}	,853 ^{**}	,847 ^{**}
	Sig. (1-tailed)	,130	,032	,231	,049	,010	,317	,024	,010	,013		,000	,000	,000
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Σκόρ Ενημερίας Ζωής	Pearson Correlation	-,041	,074	,081	,150 ^{**}	,106 [*]	,007	,097	,043	,063	,815 ^{**}	1	,490 ^{**}	,583 ^{**}
	Sig. (1-tailed)	,250	,114	,093	,007	,043	,454	,056	,239	,153	,000		,000	,000
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Σκόρ Ενημερίας Εργασιακού Χώρου	Pearson Correlation	-,019	,135 [*]	,030	,045	,164 ^{**}	,036	,099	,176 ^{**}	,151 ^{**}	,853 ^{**}	,490 ^{**}	1	,597 ^{**}
	Sig. (1-tailed)	,378	,013	,314	,229	,004	,276	,053	,002	,007	,000	,000		,000
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269
Σκόρ Ψυχολογικής Ενημερίας	Pearson Correlation	-,127 [*]	,066	,000	,062	,082	,028	,110 [*]	,129 [*]	,125 [*]	,847 ^{**}	,583 ^{**}	,597 ^{**}	1
	Sig. (1-tailed)	,019	,141	,497	,155	,093	,321	,036	,017	,020	,000	,000	,000	
	N	269	269	269	269	263	269	269	269	269	269	269	269	269

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Πίνακας 5. Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών

Γραμμικές Παλινδρομήσεις

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των γραμμικών παλινδρομήσεων μεταξύ των μεταβλητών προκειμένου να διαπιστωθεί τυχών συσχέτιση μεταξύ αυτών. Για τον σκοπό αυτό τα δεδομένα από τις 18 ερωτήσεις που αφορούσαν το Employee Well-Being (EWB) μεταχειρίζονται ως αριθμητικά και στη συνέχεια υπολογίζεται ο μέσος όρος που υποδηλώνει και το σκορ που συγκεντρώνει ο κάθε συμμετέχοντας. Το μεγαλύτερο δυνατό σκορ που μπορεί να συγκεντρώσει ο κάθε συμμετέχοντας είναι το 5, ενώ το μικρότερο είναι το 1.

Στην πρώτη περίπτωση των αναλύσεων, το σκορ της ευημερίας του εργαζομένου (EWB) είναι η εξαρτημένη μεταβλητή ενώ οι τρεις κατηγορίες φυσικής δραστηριότητας, Χαμηλή, Μέτρια και Υψηλή, είναι οι ανεξάρτητες μεταβλητές.

Στη συνέχεια γίνονται γραμμικές παλινδρομήσεις με τις ανεξάρτητες μεταβλητές να μεταχειρίζονται ξεχωριστά.

Ευημερία Εργαζομένου (EWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,052 ^a	,003	-,001	,70453

a. Predictors: (Constant), ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,476	,045		76,425	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,117	,139	-,052	-,847	,398

a. Dependent Variable: EWB_Score

Πίνακας 6. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Παραπάνω παρουσιάζεται ο δείκτης μεταξύ των μεταβλητών R (0,052), ο συντελεστής Adjusted R² (-0,001) και ο συντελεστής προσδιορισμού R² (0,003) ο οποίος δηλώνει ότι η ανεξάρτητη μεταβλητή (ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ), μπορεί να εξηγήσει το 0,3% της τιμής της εξαρτημένης μεταβλητής (EWB_Score).

Όπως προκύπτει από τον πίνακα το sig της εξαρτημένης, είναι 0,398 > 0,05, επομένως δεν υπάρχει μια στατιστικά σημαντική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής με την ανεξάρτητη μεταβλητή.

Ευημερία Εργαζομένου (EWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,107 ^a	,011	,008	,70143

a. Predictors: (Constant), ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,504	,049		72,040	,000
	ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,180	,102	-,107	-1,759	,080

a. Dependent Variable: EWB_Score

Πίνακας 7. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Παραπάνω παρουσιάζεται ο δείκτης μεταξύ των μεταβλητών R (0,107), ο συντελεστής Adjusted R² (0,008) και ο συντελεστής προσδιορισμού R² (0,011) ο οποίος δηλώνει ότι η ανεξάρτητη μεταβλητή (ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ), μπορεί να εξηγήσει το 1,1% της τιμής της εξαρτημένης μεταβλητής (EWB_Score).

Όπως προκύπτει από τον πίνακα το sig της εξαρτημένης, είναι 0,080>0,05, επομένως δεν υπάρχει μια στατιστικά σημαντική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής από την ανεξάρτητη μεταβλητή.

Ευημερία Εργαζομένου (EWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,129 ^a	,017	,013	,69958

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3,335	,074		45,226	,000
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ A	,192	,090	,129	2,126	,034

a. Dependent Variable: EWB_Score

Πίνακας 8. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Παραπάνω παρουσιάζεται ο δείκτης μεταξύ των μεταβλητών R (0,129), ο συντελεστής Adjusted R² (0,013) και ο συντελεστής προσδιορισμού R² (0,017) ο οποίος δηλώνει ότι η ανεξάρτητη μεταβλητή (ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ), μπορεί να εξηγήσει το 1,7% της τιμής της εξαρτημένης μεταβλητής (EWB_Score).

Όπως προκύπτει από τον πίνακα το sig της ανεξάρτητης μεταβλητής είναι 0,034<0,05, επομένως υπάρχει μια στατιστικά σημαντική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής από την ανεξάρτητη μεταβλητή.

7 Συμπεράσματα και Συζήτηση

7.1 Συμπεράσματα και Συζήτηση

Στην έρευνα συμμετείχαν 269 άτομα τα οποία συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο. Όπως προκύπτει από το παραπάνω διάγραμμα, οι γυναίκες αποτέλεσαν το 63% ενώ οι άντρες το 37%. Το ηλικιακό εύρος κυμάνθηκε από τα 20 έως τα 62 έτη, ενώ η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 36 έτη με την ηλικία των 25 να εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα. Το 53% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ενώ οι αμέσως επόμενοι με ποσοστό 14% ήταν οι κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος. Τέλος ακολουθούν με ποσοστό 13% οι απόφοιτοι ΙΕΚ και Λυκείου και οι κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος με ποσοστό 5%. Η οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων το μεγαλύτερο μέρος αποτελούσαν οι ανύπαντροι με ποσοστό 55%, ακολουθούσαν οι παντρεμένοι με ποσοστό 32%, το 6% ήταν διαζευγμένοι και άλλης οικογενειακής κατάστασης ενώ το 1% αποτελούσαν οι χήροι/ες. Η εργασιακή εμπειρία κυμάνθηκε από 0 έως 39 χρόνια ενώ ο μέσος όρος ήταν τα 12 χρόνια με μεγαλύτερη συχνότητα τον 1 χρόνο εργασιακής εμπειρίας.

- Στην πρόταση «Είμαι ικανοποιημένος/η με τις εργασιακές μου ευθύνες» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη συμφωνία στο 15% σε σύγκριση με τις άλλες δύο κατηγορίες. Οι έντονα δραστήριοι παρουσιάζονται λιγότερο κατηγορηματικοί σε σύγκριση με τις άλλες δύο κατηγορίες, με ποσοστό 11% στην απόλυτη συμφωνία και 4% στην απόλυτη διαφωνία. Τέλος οι λιγότερο δραστήριοι είναι κατηγορηματικοί ως προς την απόλυτη διαφωνία σε σύγκριση με τις άλλες κατηγορίες.
- Στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου», οι έντονα δραστήριοι υπερτερούν ως προς το βαθμό απόλυτης συμφωνίας με ποσοστό 18% ενώ οι λιγότερο δραστήριοι υπερτερούν αντίστοιχα ως προς το βαθμό απόλυτης διαφωνίας με ποσοστό 10%.
- Στην πρόταση «Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου» οι λιγότερο και οι έντονα δραστήριοι εμφανίζουν μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας με 14% αντίστοιχα ενώ στην απόλυτη διαφωνία οι λιγότερο δραστήριοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό 17% έναντι των υπολοίπων.

- Στην πρόταση «Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου» οι μετρίως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί τόσο στην απόλυτη συμφωνία με ποσοστό 20% όσο και στην απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 11%.
- Στην πρόταση «Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα» το μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας παρουσιάζουν οι έντονα δραστήριοι με ποσοστό 32% , ακολουθούν οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 24% και τέλος οι μετρίως δραστήριοι με ποσοστό 18%. Στην απόλυτη διαφωνία πιο κατηγορηματικοί είναι οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 10% ενώ γενικά τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρούνται την συμφωνία και από τις τρεις κατηγορίες με ποσοστά 48% για τους λιγότερο και μέτρια δραστήριους αντίστοιχα και σε ποσοστό 41% για του έντονα δραστήριους.
- Στην πρόταση «Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό στην απόλυτη διαφωνία με 11%, ενώ στην απόλυτη συμφωνία οι λιγότερο δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί με ποσοστό 24%.
- Στην πρόταση «Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο» οι εντόνως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί όσο αφορά την απόλυτη συμφωνία με ποσοστό 30% και υπερτερούν επίσης ως προς το βαθμό συμφωνίας με ποσοστό 47%, ακολουθούν οι λιγότερο δραστήριοι με 38% και τέλος οι μετρίως δραστήριοι με 34%.
- Στην πρόταση «Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις» οι εντόνως δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί ως προς την απόλυτη συμφωνία ενώ στην απόλυτη διαφωνία υπερτερούν οι λιγότερο δραστήριοι. Στη συμφωνία οι εντόνως δραστήριοι συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό 55%.
- Στην πρόταση «Γενικά αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και είμαι σίγουρος/η» οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο κατηγορηματική στάση έναντι των άλλων δύο κατηγοριών στην απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 8%. Οι λιγότερο και εντόνως δραστήριοι είναι λιγότερο κατηγορηματικοί και τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στην διαφωνία όπου οι λιγότερο δραστήριοι έχουν ποσοστό 28% και στη συμφωνία όπου οι έντονα δραστήριοι έχουν ποσοστό 47%.
- Στην πρόταση «Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος/η να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους» οι μέτρια δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί στις απαντήσεις τους εμφανίζοντας μεγαλύτερα ποσοστά τόσο στην απόλυτη συμφωνία με 23% όσο και στην απόλυτη διαφωνία με 5%.

- Στην πρόταση «Είμαι καλός/η στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου» οι έντονα και λιγότερο δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί με ποσοστά 14% αντίστοιχα, ενώ οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο κατηγορηματική στάση σε σύγκριση με τους υπόλοιπους σε ότι αφορά την απόλυτη διαφωνία με ποσοστό 11%.
- Τέλος, στην πρόταση «Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο», οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν τον μεγαλύτερο βαθμό απόλυτης συμφωνίας σε σύγκριση με τις άλλες δυο κατηγορίες με ποσοστό 39%. Στην απόλυτη διαφωνία υπερτερούν οι λιγότερο δραστήριοι με ποσοστό 7%, ακολουθούν οι μέτρια δραστήριοι με 5% και τέλος οι έντονα δραστήριοι με 3%.

Με την ψυχική ασθένεια, πιο συγκεκριμένα την κατάθλιψη, τον αλκοολισμό και το άγχος, και με τα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης να αυξάνονται, απαιτούνται επιπλέον οικονομικά αποδοτικές λύσεις για την αντιμετώπιση αυτού του αυξανόμενου προβλήματος. Η εύρεση λύσεων για όσους βιώνουν άγχος και καταθλιπτικά συμπτώματα στον πληθυσμό ήταν μια έμπνευση για αυτήν τη μελέτη. Έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες για πληθυσμούς σε ηλικιωμένους ενήλικες, αλλά πρέπει να διεξαχθούν μελέτες στην ομάδα νεότερων πληθυσμών. Αυτή η μελέτη επιβεβαιώνει τους προσδιορισμούς των ερευνητών για μια αντίστροφη σχέση μεταξύ άσκησης και κατάθλιψης και άγχους.

Ο καθένας πρέπει να φιλοδοξεί να ανταποκριθεί, τουλάχιστον, συστάσεις φυσικής δραστηριότητας. Σαράντα έως πενήντα τοις εκατό των ανθρώπων δεν πληρούν τις προτεινόμενες οδηγίες άσκησης. Τα πανεπιστήμια μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματα αυτής της μελέτης για να ενημερώσουν και να θέσουν στόχους για τη σωματική δραστηριότητα των ανθρώπων προκειμένου να προωθήσουν τη θετική ψυχική υγεία. Αυτή η δράση μπορεί επίσης να παρέχει κάποια πρόληψη έναντι αρνητικών καταστάσεων υγείας που προκαλούνται από αδράνεια. Ένας ρεαλιστικός στόχος είναι να αυξηθεί η αναλογία των ατόμων που ασκούν τουλάχιστον 3 ημέρες / εβδομάδα σε μέτρια ένταση για τουλάχιστον 30 λεπτά ή σε έντονη ένταση για 20 ή περισσότερα λεπτά.

Θα αποδειχτεί ευεργετικό να στοχεύσουμε τους νέους επειδή η μετάβαση που συμβαίνει μεταξύ της εφηβείας στην ενήλικη ζωή κατά την είσοδο στο κολέγιο σχετίζεται με αυξημένες καθιστικές συμπεριφορές. Οι αδρανείς άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο

κίνδυνο για αρνητικές σωματικές συνθήκες υγείας, κοινωνικό στιγματισμό, διακρίσεις και ψυχολογικά προβλήματα. Τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης μπορούν να επωφεληθούν από την κοινωνική αλληλεπίδραση που μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συγκεκριμένους τύπους σωματικής άσκησης, όπως μαθήματα ομαδικής γυμναστικής, άσκηση με φίλους, σε γυμναστήριο ή συμμετοχή σε ομαδικό άθλημα / ενδομυϊκά αθλήματα που προσφέρονται συχνά σε δήμους. Η κοινωνική υποστήριξη είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση ή την υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς.

Η έρευνα λειτούργησε υπό τον σοβαρό περιορισμό της κοινωνικής περιθωριοποίησης που έχει επέλθει με την άνοδο της πανδημίας του COVID-19. Θεωρείται από τους ερευνητές πως η καραντίνα περιόρισε ιδιαίτερα αρνητικά τον αριθμό των συμμετεχόντων και πώς μία επανάληψη της έρευνας σε μελλοντικό διάστημα θα έχει σημαντική διαφορά στα αποτελέσματα, καθώς, όπως φαίνεται παρακάτω, στην κλίμακα των απαντήσεων οι προτάσεις, «Διαφωνώ απόλυτα» και «Συμφωνώ απόλυτα» υποδηλώνουν μια πιο κατηγορηματική στάση και υπονοούν μεγαλύτερη σιγουριά για τον συμμετέχοντα. Αυτό που παρατηρείται με βάση τα παραπάνω, είναι ότι οι συμμετέχοντες που ανήκουν στην κατηγορία έντονης και χαμηλής δραστηριότητας είναι πιο κατηγορηματικοί στις απαντήσεις τους σε σύγκριση με τους μέτρια δραστήριους συμμετέχοντες, σε ότι αφορά τις προτάσεις ευημερίας στη ζωή (LWB). Οι έντονα δραστήριοι δεν εμφανίζουν ξεκάθαρα μεγαλύτερο βαθμό συμφωνίας σε σύγκριση με τους λιγότερο δραστήριους, ενώ οι μέτρια δραστήριοι εμφανίζουν πιο ουδέτερη στάση. Σε ότι αφορά τις προτάσεις ευημερίας στο εργασιακό περιβάλλον (WWB) και στην ψυχολογία (PWB), οι μέτρια δραστήριοι είναι πιο κατηγορηματικοί σε σύγκριση με τις προτάσεις ευημερίας στη ζωή (LWB). Συγκεκριμένα, σε ορισμένες περιπτώσεις όπως στην πρόταση «Είμαι ικανοποιημένος με τις εργασιακές μου ευθύνες» ή στην πρόταση «Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου» ή στην πρόταση «Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου, ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο» τα ποσοστά των μετρίως δραστήριων στην απόλυτη διαφωνία ή/και στην απόλυτη συμφωνία, ξεπερνούν εκείνα των εντόνως και λιγότερο δραστήριων.

7.2 Προτάσεις για Περαιτέρω Έρευνα

Τα αποτελέσματα τις έρευνας δεν βοηθούν στο να σχηματιστεί μια ξεκάθαρη εικόνα για την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ευημερία των εργαζομένων (EWB) σε συνολικό επίπεδο. Για τον λόγο αυτό προτείνεται η χρήση κάποιου εναλλακτικού μοντέλου εκτίμησης της ευημερίας εργαζομένου, καθώς το συγκεκριμένο μοντέλο δημιουργήθηκε με βάση την κινεζική κουλτούρα και αντίληψη για την ευημερία και πιθανώς να μην βρίσκεται σε πλήρη συμφωνία με την ελληνική κουλτούρα.

7.3 Επίλογος

Προκειμένου οι άνθρωποι να αναπτύξουν έναν τρόπο ζωής ευεξίας, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν γνώσεις και κατάλληλες πεποιθήσεις που σχετίζονται με μακροχρόνιες, επιτυχημένες υγιείς συμπεριφορές. Κάνοντας επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της επαρκούς σωματικής άσκησης, είναι σημαντικοί παράγοντες που φέρει κανείς καθ' όλη τη ζωή του. Με τη θεωρητική υποστήριξη του Διαθεωρητικού Μοντέλου Αλλαγής Συμπεριφοράς που βασίζεται στις δομές της γνωστικής-συμπεριφορικής παρέμβασης, μπορεί κανείς να σχεδιάσει μια συνταγή άσκησης προκειμένου να εισαγάγει τα προσωπικά οφέλη της άσκησης. Αυτό πιθανώς θα βοηθήσει το άτομο να διαμορφώσει θετικές στάσεις απέναντι στην αυξημένη, στη συνέχεια διατηρούμενη, σωματική δραστηριότητα. Τα πανεπιστημιακά συμβουλευτικά κέντρα, οι επαγγελματίες της άσκησης και άλλοι που εργάζονται με τον νεότερο πληθυσμό έχουν μια πολύτιμη ευκαιρία να ενσταλάξουν γνώσεις, δεξιότητες και θετικές στάσεις για την υγεία σε μια κρίσιμη εποχή της ανάπτυξης των γνωστικών αποφάσεων και των μακροπρόθεσμων συμπεριφορών των ανθρώπων.

Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι η συμμετοχή σε άσκηση μέτριας έντασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα επιπλέον εργαλείο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους στους ανθρώπους. Τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να ωφελήσουν την κοινωνία προσδιορίζοντας πώς η συμμετοχή στις συνιστώμενες ποσότητες σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους και από την επανάληψη αυτής της μελέτης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, προκειμένου να προσδιοριστεί εάν βρίσκεται ή όχι αυξημένη στατιστική σημασία στις αλλαγές σε σύνθεση του σώματος ή στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και / ή κατάθλιψης, ενώ ακολουθείτε την τακτική άσκηση. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να επωφεληθούν συγκεκριμένα από τη γνώση

που παρέχει αυτή η μελέτη όσον αφορά την κατανόηση του είδους των οφελών ψυχικής υγείας που διατίθενται στους ανθρώπους μέσω της συμμετοχής σε ορισμένους τύπους άσκησης, πώς η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρόσθετο εργαλείο σε σχέδια θεραπείας για άτομα που παρουσιάζουν μέτρια ή ήπια συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους ή ως εργαλείο πρόληψης ψυχικών ασθενειών. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης μπορεί να ωφελήσουν τους επαγγελματίες της επιστήμης της άσκησης καθώς συνταγογραφούν συνταγές άσκησης, ειδικά όσον αφορά την ένταση και τον τύπο της σωματικής δραστηριότητας, για όσους υποφέρουν από κατάθλιψη και άγχος. Η ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής, την επιτυχία στο κολέγιο και την καριέρα και τη σχέση τους.

8 Βιβλιογραφία

Adams, D. L. 1971. Correlates of satisfaction among the elderly. *The Gerontologist*, 11, p. 64–68.

Asao, T. (2012). *Hydroponics: A Standard Methodology for Plant Biological Researches*. BoD–Books on Demand.

Cameron, P. 1975. Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30, p. 216–224.

Knapp, M. R. J. 1976. Predicting the dimensions of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 31, p. 595–604.

Braun, P. M. W. 1977. *Psychological well-being and location in the social structure* Doctoral dissertation, University of Southern California, 1976. *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351A.

Andrews, F. M. , & Withey, S. B. 1976. *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.

Bradburn, N. M. , & Caplovitz, D. 1965. *Reports on happiness*. Chicago: Aldine.

Glenn, N. D. , & Weaver, C. N. 1979. A note on family situation and global happiness. *Social Forces*, 57, p. 960–967.

Warr, P. , Barter, J. , & Brownbridge, G. 1983. On the independence of negative and positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, p. 644–651.

Reich, J. W. , & Zautra, A. 1981. Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, p. 1002–1012.

Kozma, A. , & Stones, M. J. 1978. Some research issues and findings in the study of psychological well-being in the aged. *Canadian Psychological Review*, 19, p. 241–249.

Laxer, R. M. 1964. Relation of real self-rating to mood and blame, and their interaction in depression. *Journal of Consulting Psychology*, 28, p. 538–546.

Diener, E. , Emmons, R. , Larsen, R. , & Griffin, S. 1983. *The Satisfaction with Life scale*. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana—Champaign.

Crowe, M., & Sheppard, L. (2010). Qualitative and quantitative research designs are more similar than different. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 8(4), 5.

Ainsworth B. E. , Haskell W. L. , Leon A. S. , Jacobs D. R. , Montoye H. J. , Sallis J. F. & Paffenbarger R. S. 1993. Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, p. 71-80

Allport, G. W. : 1961, *Pattern and Growth in Personality* Holt Rinehart and away from positive and negative signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, p. 1128–1139.

Barrick, M. R. , & Mount, M. K. 1993. Autonomy as a moderator of the relationship between the Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 78, p. 111-118.

Baynes, translators Harcourt, Brace and World, New York. Maslow, A. H. : 1968, *Toward a Psychology of Being* 2nd ed. Van Nostrand,

Boyer, Richard and David Savageau {1981. *Places Rated Almanac*. Chicago: Rand McNally.

Bradburn, N. M. 1969. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bradburn, N. M. , & Caplovitz, D. 1965. *Reports on happiness*. Chicago: Aldine.

Braun, P. M. W. 1977. *Psychological well-being and location in the social structure* Doctoral dissertation, University of Southern California, 1976. *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351A.

Brown DW, Balluz LS, Heath GW, et al. Associations between recommended levels of physical activity and healthrelated quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System BRFSS survey. *Prev Med* 2003 Nov; 37 5: p. 520-528

Danna, K. , & Griffin, R. W. 1999. Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25, p. 357–384.

Aldana, S. G. 2005. Financial impact of health promotion programs. *Preventive Medicine* 40 2005 p. 131 – 137

Brown H. E. , Gilson N. D. , Burton N. W. & Brown W. J. 2011. Does Physical Activity Impact on

Cacioppo, J. T. , Ernst, J. M. , Burleson, M. H. ,McClintock, M. K. ,Malarkey,W. B. , Hawkley, L. C. , Kowalewski, R. B. , Paulsen, A. , Hobson, J. A. , Hugdahl, K. , Spiegel, D. , & Berntson, G. G. 2000. Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35, p. 143–154.

Campbell, A. , Converse, P. E. , & Rodgers, W. L. 1976. *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.

Carpensen, C. J. , Powell, K. E. , & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, p. 126-131

Clark, A. E. 2001. What really matters in a job? Hedonic measurement using quit data. *Labor Economics*, 8, p. 223–242.

Clark, A. E. , Diener, E. , Georgellis, Y. , & Lucas, R. E. 2004. Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. Manuscript submitted for publication.

Clarke, S. P. , Frasure-Smith, N. , Lespérance, F. , & Bourassa, M. G. 2000. Psychosocial factors as predictors of functional status at 1 year in patients with left ventricular dysfunction. *Research in Nursing & Health*, 23, p. 290–300.

Clemente, F. , & Sauer, W. J. 1976a. Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54, p. 621–631.

Coan, R. W. 1977. *Hero, artist, sage, or saint?* New York: Columbia University.

Costa, P. T. , & McCrae, R. R. 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, p. 668–678.

Costa, P. T. , & McCrae, R. R. 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, p. 668–678.

Craig C. L. , Marshall A. L. , Sjostrom M. , Bauman A. E. , Booth M. L. , Ainsworth B. E. , Pratt M. , Ekelund U. , Yngve A. , Sallis J. F. & Oja P. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, p. 1381-1395

Csikszentmihalyi, M. 1997. *Finding flow*. New York: Basic Books.

Cutler, S. J. 1976. Membership in different types of voluntary associations and psychological well-being. *The Gerontologist*, 16, p. 335–339.

Dalkey, Norman and Daniel Rourke, 1972. "Experimental Assessment of Delphi Procedures with Group Value Judgment" in Norman C. Dalkey ed. *Quality of Life. Delphi Decision Making*. Lexington, MA: D. C. Heath 1980.

Deci E. L. & Ryan R. M. 2006. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, p. 1-11

Derryberry, D. , & Reed, M. A. 1994. Temperament and attention: Orienting toward and

Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, p. 542–575.

Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, p. 34–43.

Diener, E. , & Diener, M. 1995. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, p. 653–663.

Diener, E. , & Seligman, M. E. P. 2002. Very happy people. *Psychological Science*, 13, p. 81–84.

Diener, E. , Diener, M. , & Diener, C. 1995. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal Personality and Social Psychology*, 69, p. 851–864.

Diener, E. , Wolsic, B. , & Fujita, F. 1995. Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, p. 120–129.

DiNubile, N. A. , & Sherman, C. 1999. Exercise and the bottom line: Promoting physical activity and fiscal fitness in the workplace: a Commentary. *The Physician and Sportsmedicine*, 27:2, p. 37-43.

E. Diener ed. , *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social

Easterlin, R. A. 1974. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David&M. W. Reder Eds. , *Nations and households in economic growth*, New York: Academic Press, p. 89–125.

Edwards, N. J. , & Klemmack, D. L. 1973. Correlates of life satisfaction: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28, p. 497–502.

Elgin, Duane, Thomas L. Logothetti and Sue Cox, 1974. *City Size and the Quality of Life*.

Fox KR. The influence of physical activity on mental wellbeing. *Public Health Nutr* 1999, 2 3A: p. 411-8

Freedman, J. 1978. *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Freudiger, P. T. 1980. *Life satisfaction among American women* Doctoral dissertation, North Texas State University, 1979. *Dissertation Abstracts International*, 40, 6438A. University Microfilms No. 80, p. 12,882.

Gurin, G. , Veroff, J. , & Feld, S. 1960. *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.

Harter J. , Asplund J. & Fleming J. H. 2004. The Relationship Between Employee Engagement, Customer Engagement, and Financial Performance *Harvard Educational Review* 32, p. 416–429.

Harter, J. K. , Schmidt, F. L. , & Hayes, T. L. 2002. Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87, p. 268–279.

Hartmann, G. W. 1934. Personality traits associated with variations in happiness, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 29, p. 202–212.

Helliwell, J. F. 2003a. How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20, p. 331–360.

Indicators Research Series 37, p. 11-66

International Physical Activity Questionnaire IPAQ, [Πρόσβαση Απρίλιος 2020], [link](#)

Investopedia. “What is productivity?” [link](#)

Ioannidis J. 2020. Perspectives on the Pandemic, [Πρόσβαση Απρίλιος 2020], [link](#)

Judge, T. A. , Erez, A. , & Bono, J. E. 1998. The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11, p. 167–187.

Judge, T. A. , Thoreson, C. J. , Bono, J. E. , & Patton, G. K. 2001. The job satisfaction-job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*, 127, p. 376–407.

Jung, C. G. : 1933, *Modern Man in Search of a Soul* W. S. Dell and C. F.

Kammann, R. 1983. Objective circumstances, life satisfactions and sense of well-being: Consistencies across time and place. *New Zealand Psychologist*, 12, p. 14–22.

Kansas State University, [Πρόσβαση Απρίλιος 2020], [link](#)

Kposowa, A. 2001. Unemployment and suicide: A cohort analysis of social factors predicting suicide in the US National Longitudinal Mortality Study. *Psychological Medicine*, 31, p. 127–138.

Larson, R. 1978. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, p. 109–125.

Liu, Ben-Chieh, 1973. Quality of Life in the U.S. , 1970, Kansas City: Midwest Research Institute.

Liu, Ben-Chieh, 1976. Quality of Life Indicators in U. S. Metropolitan Areas. A Statistical Analysis. New York: Praeger Publishers.

Lucas, R. E. , Clark, A. E. , Georgellis, Y. , & Diener, E. 2002. Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, p. 527–539.

Marmot M. 2017. The health gap: Doctors and the social determinants of health. Institute of Health Equity, Department of Epidemiology and Public Health, UCL, London UK. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45: p. 686–693

Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nord J Psychiatry* 2008; 62 Suppl. 47: p. 25-9

Maruta, T. , Colligan, R. C. , Malinchoc, M. , & Offord, K. P. 2000. Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, p. 140–143.

McClure, R. F. , & Loden, M. 1982. Religious activity, denomination membership and life satisfaction. *Psychology, A Quarterly Journal of Human Behavior*, 19, p. 12–17.

Medley, M. L. 1980. Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, p. 193–209.

Mikkelsen K. , Stojanovska L. , Polenakovic M. , Bosevskic M. , Apostolopoulos V. 2017. Exercise and mental health. *Maturitas* 106, p. 48-56.

Mikkelsen K. , Stojanovska L. , Polenakovic M. , Bosevskic M. , Apostolopoulos V. 2017. Exercise and mental health. *Maturitas* 106, p. 48-56.

Milbrath, Lester, 1979. "Policy Relevant Quality of Life Research," *Annals, AAPSS*, 444, model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36, p. 621-644

Miles, D. E. , Borman, W. E. , Spector, P. E. , & Fox, S. 2002. Building an integrative model of extra role work behaviors: A comparison of counterproductive work

behavior with organizational citizenship behavior. *International Journal of Selection and Assessment*, 10, p. 51–57.

Myers, D. G. 2000. The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, p. 56–67.

Naomi Bailin Wish 1986. “Are We Really Measuring the Quality of Life? Well-being Has Subjective Dimensions, As Well As Objective Ones”. *The American Journal of Economics and Sociology*. , p. 93-99

New York.

of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*

Oishi, S. , Diener, E. F. , Lucas, R. E. , & Suh, E. M. 1999. Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, p. 980–990.

Oishi, S. , Diener, E. , Scollon, C. N. , & Biswas-Diener, R. 2003. Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, p. 460–472.

p. 32-45.

Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med* 2000 Mar; 29: p. 167-80

Parker, M. G. , Thorslund, M. , & Nordstrom, M. -L. 1992. Predictors of mortality for the oldest old: A 4-year follow-up of community-based elderly in Sweden. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 14, p. 227–237

Paul Krugman, *The Age of Diminishing Expectations* 1994

Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry* 2005 Mar; 18 2: p. 189-93

Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? *Sports Med*, 41, p. 249-262

Rogers, C. R. : 1962, *The interpersonal relationship: The core of guidance*,

Ryff, C. D: 1989, *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning*

Sauer,W. 1977. Morale of the urban aged: A regression analysis by race. *Journal of Gerontology*, 32, p. 600–608

Seefeldt V. 1986. *Physical Activity & Well-being*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, p. 327-334.

Shams, M. , & Jackson, P. R. 1994. The impact of unemployment on the psychological well-being of British Asians. *Psychological Medicine*, 24, p. 347–355.

Shin, D. C. , & Johnson, D. M. 1978. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, p. 475–492.

Sonstroem, R. J. 1984. Exercise and self-esteem. In R. Ter-jung Ed. , *Exercise and sport Sciences Reviews*, 12, p. 110-130.

Spreitzer, E. , & Snyder, E. E. 1974. Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, p. 454–458.

Staw, B. M. , & Barsade, S. G. 1993. Affect and managerial performance: A test of the sadder-but- wiser vs. happier-and-smarter hypothesis. *Administrative Science Quarterly*, 38, p. 304–331.

Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm* 2009 Jun; 116 6: 777-84

Thøgersen-Ntoumani C. , Foxb K. R. , Ntoumanis N. 2005. Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise* 6, p. 609–627

Torres, R. , & Fernandez, F. 1995. Self-esteem and the value of health as determinants of adolescent health behavior. *Journal of Adolescent Health Care*, 16, p. 60–63.

Viinamaeki, H. , Koskela, K. , & Niskanen, L. 1996. Rapidly declining mental well-being during unemployment. *European Journal of Psychiatry*, 10, p. 215–221.

Warr, P. 1999. Well-being and the workplace. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz Eds. , Well-being: The foundations of hedonic psychology, New York: Russell Sage Foundation, p. 392–412.

Washington, D.C. , National Science Foundation.

Weiss, H. M. , Nicholas, J. P. , & Daus, C. S. 1999. An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78, p. 1–24.

World Health Organization, [Πρόσβαση Απρίλιος 2020]

World Health Organization, [Πρόσβαση Οκτώβρης 2020], [link](#).

Zheng X. , Zhu W. , Zhao H. & Zhang C. 2015. Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36, p. 621-644

Zheng X. , Zhu W. , Zhao H. & Zhang C. 2015. Employee well-being in organizations: Theoretical

Γιαννόπουλος Α. 2019. Η επίδραση της άθλησης στην απόδοση των εργαζομένων, Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Πειραιώς.

9 Παράρτημα

9.1 Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο

Μέρος
1ο

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχετε αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που κάνετε κατά την εργασία σας, στις μετακινήσεις σας, στις δουλειές του σπιτιού, του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση. Παρακαλείσθε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα ιδιαίτερα σωματικά δραστήριο άτομο.

I. Ερωτήσεις 1-2

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2, σκεφθείτε όλες τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά. Σε περίπτωση που δεν κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες, επιλέξτε τον αριθμό 0 στο αντίστοιχο πεδίο.

1. 1. Κατά την τελευταία εβδομάδα, πόσες ημέρες κάνατε κάποια **ΕΝΤΟΝΗ** σωματική δραστηριότητα: *

Π.χ. σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, κλπ.)

Mark only one oval per row.

	0	1	2	3	4	5	6	7
1. ΗΜΕΡΕΣ (έντονη σωματική άσκηση)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια ΕΝΤΟΝΗ σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; *

Συμπληρώστε τη διάρκεια, π.χ. 1:30 (μια ώρα και τριάντα λεπτά)

Example: 4:03:32 (4 hours, 3 minutes, 32 seconds)

II. Ερωτήσεις 3-4

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4, σκεφτείτε όλες τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

3. 3. Κατά την τελευταία εβδομάδα, πόσες ημέρες κάνατε κάποια ΜΕΤΡΙΑ σωματική δραστηριότητα; *

Π.χ. να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Παρακαλείσθε να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

Mark only one oval per row.

	0	1	2	3	4	5	6	7
2. ΗΜΕΡΕΣ (μέτρια σωματική άσκηση)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. 4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια ΜΕΤΡΙΑ σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; *

Συμπληρώστε τη διάρκεια, π.χ. 1:30 (μια ώρα και τριάντα λεπτά)

Example: 4:03:32 (4 hours, 3 minutes, 32 seconds)

III. Ερωτήσεις 5-6

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, σκεφτείτε τον χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στον χώρο της εργασίας σας, στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

5. 5. Κατά την τελευταία εβδομάδα, πόσες ημέρες ΠΕΡΠΑΤΗΣΑΤΕ για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά; *

Mark only one oval per row.

	0	1	2	3	4	5	6	7
3. ΗΜΕΡΕΣ (περπάτημα > 10')	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. 6. Τις ημέρες που ΠΕΡΠΑΤΗΣΑΤΕ, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας; *

Συμπληρώστε τη διάρκεια, π.χ. 00:45 (σαράντα πέντε λεπτά)

Example: 4:03:32 (4 hours, 3 minutes, 32 seconds)

IV. Ερώτηση 7

Ο χρόνος που είστε καθισμένος/η μπορεί να περιλαμβάνει τον χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

7. 7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η σε μια συνηθισμένη μέρα; *

Συμπληρώστε τη διάρκεια, π.χ. 10:30 (δέκα ώρες και τριάντα λεπτά)

Example: 4:03:32 (4 hours, 3 minutes, 32 seconds)

Μέρος 2ο

8. Παρακαλώ απαντήστε τις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα. *

1 = Διαφωνώ απόλυτα, 2 = Διαφωνώ, 3 = Ουδέτερο, 4 = Συμφωνώ, 5 = Συμφωνώ απόλυτα

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
1. Νιώθω ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Είμαι κοντά στο όνειρό μου στις περισσότερες πτυχές της ζωής μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι πραγματική ευτυχία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Είμαι σε καλή κατάσταση ζωής.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Η ζωή μου είναι πολύ διασκεδαστική.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Δεν θα άλλαζα τον τρέχοντα τρόπο ζωής μου στη μεταθανάτια ζωή.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Είμαι ικανοποιημένος/η με τις εργασιακές μου ευθύνες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Γενικά, αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η με την παρούσα δουλειά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Βρίσκω πραγματική απόλαυση στη δουλειά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Μπορώ πάντα να βρω τρόπους για να εμπλουτίσω τη δουλειά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Η δουλειά είναι μια σημαντική εμπειρία για μένα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Νιώθω ικανοποιημένος/η με τα επιτεύγματα της δουλειάς μου στην τρέχουσα δουλειά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Νιώθω ότι μεγάλωσα ως άτομο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Αντιμετωπίζω καλά τις καθημερινές υποθέσεις.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Γενικά αισθάνομαι καλά με τον	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

εαυτό μου και είμαι σίγουρος/η.

16. Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πρόθυμος/η να δώσω και να μοιραστώ το χρόνο μου με άλλους.

17. Είμαι καλός/η στη δημιουργία ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων για τη δουλειά μου.

18. Μου αρέσει να κάνω ουσιαστικές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου, ώστε να μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον.

Μέρος 3ο

9. 1. Φύλο *

Mark only one oval.

- Άνδρας
 Γυναίκα
 Άλλο

10. 2. Ηλικία *

11. 3. Οικογενειακή κατάσταση *

Mark only one oval.

- Εγγαμος/η
 Άγαμος/η
 Διαζευγμένος/η
 Χήρος/α
 Άλλο

12. 4. Εκπαίδευση *

Mark only one oval.

- Λύκειο
- ΙΕΚ
- Πανεπιστήμιο (ΑΕΙ, ΤΕΙ)
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό
- Other: _____

13. 5. Χώρα κατοικίας

Mark only one oval.

- Ελλάδα
- Other: _____

14. 6. Εθνικότητα

Mark only one oval.

- Ελληνική
- Other: _____

15. 7. Εργασιακή Εμπειρία *

Παρακαλώ προσθέστε τα χρόνια της εργασιακής σας εμπειρίας.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

9.2 Περιγραφική Στατιστική

ΦΥΛΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Γυναίκα	170	63.2	63.2	63.2
	Ανδρας	99	36.8	36.8	100.0
	Total	269	100.0	100.0	

Πίνακας 9. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Φύλου

ΗΛΙΚΙΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	.4	.4	.4
	22	8	3.0	3.0	3.3
	23	7	2.6	2.6	5.9
	24	30	11.2	11.2	17.1
	25	48	17.8	17.8	34.9
	26	22	8.2	8.2	43.1
	27	5	1.9	1.9	45.0
	28	7	2.6	2.6	47.6
	29	4	1.5	1.5	49.1
	30	7	2.6	2.6	51.7
	31	6	2.2	2.2	53.9
	32	4	1.5	1.5	55.4
	33	1	.4	.4	55.8
	35	3	1.1	1.1	56.9
	36	2	.7	.7	57.6
	37	1	.4	.4	58.0
	38	2	.7	.7	58.7
	39	9	3.3	3.3	62.1
	40	7	2.6	2.6	64.7
	41	1	.4	.4	65.1
	42	5	1.9	1.9	66.9

43	3	1.1	1.1	68.0
44	5	1.9	1.9	69.9
45	6	2.2	2.2	72.1
46	7	2.6	2.6	74.7
47	6	2.2	2.2	77.0
48	2	.7	.7	77.7
49	5	1.9	1.9	79.6
50	12	4.5	4.5	84.0
51	2	.7	.7	84.8
52	6	2.2	2.2	87.0
53	2	.7	.7	87.7
54	8	3.0	3.0	90.7
55	9	3.3	3.3	94.1
56	3	1.1	1.1	95.2
57	5	1.9	1.9	97.0
58	2	.7	.7	97.8
59	2	.7	.7	98.5
60	3	1.1	1.1	99.6
62	1	.4	.4	100.0
Total	269	100.0	100.0	

Πίνακας 10. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Ηλικίας

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άγαμος/η	148	55.0	55.0	55.0
Άλλο	15	5.6	5.6	60.6
Διαζευγμένος/η	17	6.3	6.3	66.9
Έγγαμος/η	85	31.6	31.6	98.5
Χήρος/α	4	1.5	1.5	100.0
Total	269	100.0	100.0	

Πίνακας 11. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Οικογενειακής Κατάστασης

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MET Περπατήματος	269	.00	13860.00	1198.8201	1902.06047
MET Μέτριας Έντασης	269	.00	13440.00	983.5900	1521.73450
MET Έντονης Έντασης	269	.00	19200.00	1255.7621	2364.47871
MET Συνολικό	269	.00	38304.00	3438.1722	4214.24863
Σκορ Ευημερίας Εργαζομένου (EWB)	269	1.00	5.00	3.4630	.70416
Σκορ Ευημερίας στη Ζωή (LWB)	269	1.00	5.00	3.2675	.81878
Σκορ Ευημερίας στον Εργασιακό Χώρο (WWB)	269	1.00	5.00	3.4343	.95961
Σκορ Ψυχολογικής Ευημερίας (PWB)	269	1.00	5.00	3.6873	.74040

Πίνακας 12. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητών Δραστηριότητας και Ευημερίας

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Λύκειο	36	13.4	13.4	13.4
IEK	34	12.6	12.6	26.0
Πανεπιστήμιο (ΑΕΙ, ΤΕΙ)	143	53.2	53.2	79.2
Μεταπτυχιακό	38	14.1	14.1	93.3
Διδακτορικό	12	4.5	4.5	97.8
Άλλο	6	2.2	2.2	100.0
Total	269	100.0	100.0	

Πίνακας 13. Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητής Εκπαίδευσης

9.3 Γραμμικές Παλινδρομήσεις

Ευημερία Στη Ζωή (LWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής και Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,105 ^a	,011	,004	,81727

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,142	,105		30,026	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,013	,184	,005	,070	,944
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,187	,121	,108	1,540	,125

a. Dependent Variable: LWB_Score

Πίνακας 14. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Υψηλής και Χαμηλής Έντασης

Ευημερία Στη Ζωή (LWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,048 ^a	,002	-,001	,81937

a. Predictors: (Constant), ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,281	,053		62,037	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,126	,161	-,048	-,784	,434

a. Dependent Variable: LWB_Score

Πίνακας 15. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Ευημερία Στη Ζωή (LWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,083 ^a	,007	,003	,81747

a. Predictors: (Constant), ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,304	,057		58,297	,000
	ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,162	,119	-,083	-1,364	,174

a. Dependent Variable: LWB_Score

Πίνακας 16. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Ευημερία Στη Ζωή (LWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,105 ^a	,011	,007	,81575

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,146	,086		36,588	,000
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ A	,182	,105	,105	1,731	,085

a. Dependent Variable: LWB_Score

Πίνακας 17. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Στη Ζωή και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Ευημερία Εργασιακού Χώρου (WWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,095 ^a	,009	,002	,95887

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,279	,123		26,705	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,106	,216	,034	,492	,623
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,217	,142	,107	1,526	,128

a. Dependent Variable: WWB_Score

Πίνακας 18. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερίας Εργαζομένου και Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης

Ευημερία Εργασιακού Χώρου (WWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,018 ^a	,000	-,003	,96125

a. Predictors: (Constant), ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,440	,062		55,445	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,055	,189	-,018	-,293	,769

a. Dependent Variable: WWB_Score

Πίνακας 19. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Ευημερία Εργασιακού Χώρου (WWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή
 Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,088 ^a	,008	,004	,95767

a. Predictors: (Constant), ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,480	,066		52,408	,000
	ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,201	,139	-,088	-1,445	,150

a. Dependent Variable: WWB_Score

Πίνακας 20. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Ευημερία Εργασιακού Χώρου (WWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή
 Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,090 ^a	,008	,004	,95750

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,313	,101		32,823	,000
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,183	,124	,090	1,476	,141

a. Dependent Variable: WWB_Score

Πίνακας 21. Γραμμική Παλινδρόμηση Ευημερία Εργασιακού Χώρου και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης

Ψυχολογική Ευημερία (PWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,135 ^a	,018	,011	,73636

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,552	,094		37,679	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,018	,166	-,008	-,110	,912
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,206	,109	,131	1,883	,061

a. Dependent Variable: PWB_Score

Πίνακας 22. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Υψηλής, Μέτριας και Χαμηλής Έντασης

Ψυχολογική Ευημερία (PWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,072 ^a	,005	,001	,73986

a. Predictors: (Constant), ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,706	,048		77,596	,000
	ΧΑΜΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,172	,145	-,072	-1,180	,239

a. Dependent Variable: PWB_Score

Πίνακας 23. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Χαμηλής Έντασης

Ψυχολογική Ευημερία (PWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,099 ^a	,010	,006	,73816

a. Predictors: (Constant), ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,727	,051		72,815	,000
	ΜΕΤΡΙΑ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	-,174	,107	-,099	-1,622	,106

a. Dependent Variable: PWB_Score

Πίνακας 24. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Μέτριας Έντασης

Ψυχολογική Ευημερία (PWB) → Εξαρτημένη Μεταβλητή

Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης → Ανεξάρτητη Μεταβλητή

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,135 ^a	,018	,015	,73499

a. Predictors: (Constant), ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,547	,077		45,777	,000
	ΥΨΗΛΗ_ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	,211	,095	,135	2,227	,027

a. Dependent Variable: PWB_Score

Πίνακας 25. Γραμμική Παλινδρόμηση Ψυχολογικής Ευημερίας και Δραστηριότητα Υψηλής Έντασης