



**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

Φυσική σωματική δραστηριότητα και εργασιακή διάθεση

Αικατερίνη Ι. Πατούλη

Επιβλέπων Καθηγητής:

Νταλιάνης Φιλόθεος, Επίκουρος Καθηγητής ΠΑ.ΠΕΙ.

Αθήνα
2021

**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Φυσική σωματική δραστηριότητα και εργασιακή διάθεση

“Physical activity and work mood”

Αικατερίνη Ι. Πατούλη

Εξεταστική Επιτροπή:

Νταλιάνης Φιλόθεος, Επίκουρος Καθηγητής ΠΑ.ΠΕΙ. (Επιβλέπων)
Κλωνάρης Ευστάθιος, Καθηγητής ΓΠΑ
Αρτίκης Παναγιώτης, Καθηγητής ΠΑ.ΠΕΙ.

« νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιῖ»

Decimus Junius Juvenalis 60 – 127 μ.Χ.

Φυσική σωματική δραστηριότητα και εργασιακή διάθεση

Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας και Ανάπτυξης

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα ψυχολογικά οφέλη της σωματικής άσκησης και το κατά πόσο αυτή βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ατόμων αποτελούν χρόνιο αντικείμενο μελέτης για πολλούς ερευνητές. Στην παρούσα μελέτη επιχειρήθηκε να εξεταστεί εάν και κατά πόσο η εργασιακή διάθεση των ατόμων που ασκούνται βελτιώνεται ή επιδεινώνεται και εάν η υποκειμενική ευεξία επηρεάζεται από την άθληση. Ταυτοχρόνως, διερευνήθηκε αν τυχόν η διάρκεια και η συχνότητα της άσκησης επηρεάζει τα παραπάνω και αν οι εργαζόμενοι, γενικά, αθλούνται σε εβδομαδιαία βάση.

Αυτά τα ερευνητικά ερωτήματα μας ώθησαν στην σύλληψη της ιδέας της μελέτης αυτής και για την επίτευξη της συντάχθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε αυτοβούλως από 200 εργαζόμενα άτομα, μεγάλου εύρους ηλικίας, αφού πρώτα πραγματοποιήθηκε ενδελεχής και συστηματική μελέτη διαδικτυακά του συνόλου της εγχώριας και διεθνούς βιβλιογραφίας. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν ανωνύμως, αρχικά, σε μία σειρά προσωπικών ερωτήσεων, του τύπου όπως η ηλικία, το φύλο και το πόσες ώρες εργάζονται ανά εβδομάδα. Ακολούθως, τους ζητήθηκε να απαντήσουν σε σειρά διαδοχικών ερωτήσεων οι οποίες σχετίζονταν με τη σωματική δραστηριότητα, την υποκειμενική ευεξία και την εργασιακή διάθεση.

Τα δεδομένα των απαντήσεων του ερωτηματολογίου αυτού αναλύονται και παρουσιάζονται αναλυτικά στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων και τα οποία μπορούν να αποτελέσουν ένα πρόσφορο βοήθημα τόσο για τις επιχειρήσεις όσο και για τα ίδια τα εργαζόμενα άτομα.

Επιστημονική περιοχή: Εργασιακή διάθεση, Σωματική δραστηριότητα

Λέξεις κλειδιά: Άθληση, Σωματική άσκηση, Εργασιακή διάθεση, Ψυχική ευζωία, Διάθεση εργαζομένων

Physical activity and work mood

Department of Agricultural Economics and Rural Development

Department of Food Science and Human Nutrition

ABSTRACT

The psychological benefits of physical exercise and whether it improves the quality of life of individuals are a long-standing subject of study for many researchers. In this present study, an attempt was made to examine whether and to what extent the working mood of the exercisers improves or deteriorates and whether the subjective well-being is affected by exercise. At the same time, it was investigated whether the duration and frequency of exercise affect the above and whether employees, in general, exercise on a weekly basis.

These research questions pushed us to conceive the idea of this study and to achieve it a questionnaire was prepared which was voluntarily completed by 200 employees, of a wide range, after a thorough and systematic online study of the entire domestic and international bibliography. Participants were asked to answer anonymously, initially, a series of personal questions, such as age, gender and how many hours they work per week. They were then asked to answer a series of consecutive questions related to physical activity, subjective Well-Being and work ethic.

The data of the answers of this questionnaire are analyzed and presented in detail in the chapter of the results and which can be a suitable aid both for the companies and for the employees themselves.

Scientific area: Working mood, Physical activity

Keywords: Sport, Physical exercise, Work mood, Well-being

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά :

Τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. **Νταλιάνη Φιλόθεο** (Επίκουρος Καθηγητής Οργανωσιακής Συμπεριφοράς και Μάνατζμεντ στο Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς) για την αμέριστη βοήθεια του, για τη μεταλαμπάδευση των γνώσεων του, για την καθοδήγησή του καθ' όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών καθώς και για την αμέριστη κατανόησή του στην εξαιρετικά απαιτητική δουλειά της υπογράφουσας - και τους ρυθμούς συγγραφής που αυτή συνεπάγεται.

Τον κ. Κλωνάρη Ευστάθιο (Καθηγητής του Τμήματος Αγροτικής Οικονομίας & Ανάπτυξης του Γεωπονικού Παν/μίου Αθηνών) για την συμμετοχή του στην Τριμελή Εξεταστική επιτροπή καθώς και για τις γνώσεις που μου προσέφερε κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Τον κ. Αρτίκη Παναγιώτη (Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Επιχειρήσεων) για την συμμετοχή του στην Τριμελή Εξεταστική επιτροπή καθώς και για τις γνώσεις που μου προσέφερε κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Την οικογένειά μου για την αγάπη τους, την υπομονή τους και τη στήριξή τους όλα αυτά τα χρόνια.

Τους φίλους μου και συγγενείς μου για τη συμπαράστασή τους στις δύσκολες στιγμές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	6
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ, ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΙΣΤΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	13
1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	13
1.2. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ – ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ.....	14
1.3. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ.....	17
1.3.1. ΝΕΥΡΟ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ	19
1.3.2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ	20
1.3.3. ΑΛΛΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.....	21
1.4. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ.....	22
1.5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	24
2. ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	27
2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	27
2.2. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ	28
2.3. ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ.....	30
2.4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ	33
2.5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	36
3. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	39
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	50
4.1. ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ	50
4.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	50
4.3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	51

4.4.	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ- ΔΕΙΓΜΑ	51
4.5.	ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	52
4.6.	ΚΛΙΜΑΚΕΣ	52
5.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	57
5.7.	ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	57
5.7.1.	ΦΥΛΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ.....	57
5.7.2.	ΗΛΙΚΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	58
5.7.3.	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.....	58
5.7.4.	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	59
5.7.5.	ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.....	60
5.8.	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.....	61
5.8.1.	ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	61
5.9.	ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ.....	65
5.10.	ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ.....	70
6.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	75
7.	ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	77
8.	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ.....	78
9.	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ	80
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	82
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ	90

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ, ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΙΣΤΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Πίνακες

Πίνακας 1. Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και της αθλητικής αναψυχής σε κλινικά και μη πληθυσμιακές ομάδες (Κώστα και συνεργάτες 2015).....	18
Πίνακας 2. US και EU συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα των ενηλίκων (WHO, 2002).....	35
Πίνακας 3. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α (Ψυχικής Ευζωίας Flourishing Scale (FS)).....	54
Πίνακας 4. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α («θετικό συναίσθημα στην εργασία», JAS POSAF (T)).	56
Πίνακας 5. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α («αρνητικό συναίσθημα στην εργασία», JAS NEGAF (T)).	56
Πίνακας 6. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της Κλίμακας της Ψυχικής Ευζωίας Flourishing Scale (FS) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	66
Πίνακας 7. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της κλίμακας της αποτύπωσης και της μέτρησης των θετικών συναισθημάτων JAS POSAF (T) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	67
Πίνακας 8. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της κλίμακας της αποτύπωσης και της μέτρησης των θετικών συναισθημάτων JAS NEGAF (T) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	68
Πίνακας 9. Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών	74

Ιστογράμματα

Ιστόγραμμα 1. Φύλλο Συμμετεχόντων	57
Ιστόγραμμα 2. Ηλικία Συμμετεχόντων	58
Ιστόγραμμα 3. Μορφωτικό Επίπεδο Συμμετεχόντων	59
Ιστόγραμμα 4. Οικογενειακή Κατάσταση Συμμετεχόντων	60
Ιστόγραμμα 5. Ώρες Εργασιακής Δραστηριότητας Συμμετεχόντων.....	61

Ιστόγραμμα 6. Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν έντονη σωματική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.....	62
Ιστόγραμμα 7. Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν μέτρια σωματική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.....	63
Ιστόγραμμα 8. Ποσοστά των ερωτηθέντων που περπάτησαν πάνω από συνεχόμενα 10 λεπτά την τελευταία εβδομάδα.	64
Ιστόγραμμα 9. Ώρες καθιστικής ζωής την τελευταία εβδομάδα.	65

Εικόνες

Εικόνα 1. Διάφορες Σωματικές Δραστηριότητες (https://www.maxmag.gr/soma-igia/exi-eykola-tips-gia-na-min-paratiseis-tin-askisi/).....	13
Εικόνα 2. Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας (Πηγή: https://www.randp.gr/askisi_kardiageiaka_noshmata/)	23
Εικόνα 3. Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας (Πηγή: https://slideplayer.gr/slide/12577657/)	25

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την εποχή που ο άνθρωπος ξεκίνησε να δημιουργεί κοινωνίες, κατά βάση αγροτικές και κτηνοτροφικές, συνδύαζε την εργασία του με την άσκηση. Όλες οι δραστηριότητες τους λίγο πολύ εμπειρεύαν την σωματική άσκηση, ενώ οι αποστάσεις που διένυαν ήταν κατά κύριο λόγο με τα πόδια. Όσο, οι κοινωνίες εξελίσσονταν και αναδιοργανώνονταν, και από αγροτικές κοινωνίες μεταμορφώθηκαν στα άστη, και από αγρότη στον πολίτη, άρχισαν να περιορίζονται οι χειρωνακτικές εργασίες. Οι τελευταίες πλέον δίνανε, προοδευτικά, έδαφος προς στις πνευματικές εργασίες. Αυτό είχε ως συνέπεια, ο άνθρωπος να συνηθίσει σε μία πιο βολική και καθιστική ζωή που προσέφερε η πόλεις! Παρ'όλα αυτά όμως, ο "αρχαίος" άνθρωπος δεν απαξίωσε ποτέ την σημασία της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητά του και στην υγεία του, μένοντας πιστός στο ρητό "νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιής". Έτσι, αναγνώρισε και τίμησε στον υψηλότερο βαθμό την σπουδαιότητα της άθλησης, θεσπίζοντας αθλητικούς αγώνες, όπως τους Ολυμπιακούς και τα Ίσθμια! Το γυμνασμένο σώμα στον Ελληνικό και Ρωμαϊκό κόσμο αναδείχθηκε όπως ποτέ άλλοτε στην ανθρώπινη ιστορία, ενώ το νωθρό σώμα αποδοκιμαζόταν.

Μέσα στα επόμενα δύο χιλιάδες χρόνια η ενασχόληση της πολιτείας και των κοινωνιών με την γυμναστική και γενικότερα με την σωματική άσκηση, δεν ήταν ποτέ σταθερή και άργησε να φτάσει σε κάποιον βαθμό την πρώτη της αίγλη! Οι άνθρωποι λόγω φιλοσοφικών αναθεωρήσεων της έννοιας του κόσμου και της πίστης, αλλαγής των προτεραιοτήτων τους, καθώς και κακουχιών και σκοταδιστικών αντιλήψεων (παραδείγματος χάρη Μεσαίωνας), απομακρύνθηκαν από την έννοια του αθλητή και της άσκησης. Μετά από πολλά χρόνια, κατά την αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων το 1896 στην Αθήνα, ο αθλητισμός ξαναμπαίνει δυναμικά στις ζωές των ανθρώπων, με την αναζωπύρωση πολλών παλαιών αθλημάτων, και την δημιουργία νέων. Οι πολίτες, εμπνευσμένοι από τους σύγχρονους τους αθλητές και παρακινούμενοι από τον κλάδο της υγείας, ο οποίος επεσήμανε την αξία του αθλητισμού, ξεκίνησαν να εντάσσουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα όλο και περισσότερο την σωματική άσκηση.

Από την άλλη, η μεγάλη ευμάρεια των μοντέρνων κοινωνιών, η αφθονία, η καθιστική ζωή, τα μεγάλης διάρκειας ωράρια και η εκβιομηχανοποίηση σχεδόν κάθε

μορφής εργασίας, οδήγησε πολλούς πολίτες στην παχυσαρκία και στην παραμέληση της υγείας του σώματός τους. Η υπερβαρότητα και η παχυσαρκία τεραστίου μέρους του παγκοσμίου πληθυσμού, οδήγησε επιστήμονες να την χαρακτηρίσουν ως πανδημία. Ευτυχώς, όμως, ειδικά τα τελευταία έτη, η αναγνώριση της σπουδαιότητας της γυμναστικής τόσο ατομικά, όσο και από τον επιστημονικό κόσμο με ακόμη περισσότερες έρευνες, παρότρυνε εργαζομένους και πολίτες, επιχειρήσεις αλλά και ακόμα ολόκληρες κοινωνίες να ζητούν όλο και περισσότερο και πιο εποικοδομητικό χρόνο για σωματική άσκηση. Γιατί τα άτομα αναγνώρισαν, ότι κατά αυτόν τον τρόπο θα είναι εύρωστα και ψυχικά υγιή, οι επιχειρήσεις ότι οι υπάλληλοί τους θα είναι πιο αποτελεσματικοί και οι κοινωνίες ότι οι πολίτες τους θα είναι πιο ευτυχισμένοι. Ακόμα, όμως, αν και χώρες όπως η Ιαπωνία ή πολυεθνικές εταιρείες ακολουθούν την τακτική αυτή, υφίστανται πολλά ερωτήματα κατά το πόσο άλλες χώρες, όπως η χώρα μας, ή άλλες επιχειρήσεις, διστάζουν να κάνουν βήματα προς αυτή την κατεύθυνση. Μία αιτία της ύπαρξης αυτών των δύο κόσμων των διαφορετικών ταχυτήτων, είναι η γενικότερη έλλειψη ερευνών που μελετούν τη σωματική άσκηση, ως χρήσιμο παραγωγικό όργανο.

Η παρούσα διπλωματική εργασία προσπάθησε να καταδείξει το εάν η εκγύμναση του σώματος είναι στοιχείο, το οποίο επιδρά στην εργασιακή διάθεση και κατ' επέκταση και στην υποκειμενική ευεξία του ατόμου. Συγκεκριμένα, συγκρίνει τις ώρες της εργασιακής δραστηριότητας, της σωματικής άσκησης και της καθιστικής ζωής, ως συντελεστές που δύνανται να επηρεάσουν την εργασιακή διάθεση των ατόμων. Ο κύριος λόγος που μας ώθησε να μελετήσουμε τα προαναφερθέντα είναι η εκτενής βιβλιογραφία που υπάρχει επί του θέματος - κυρίως η διεθνής – και το ότι είναι ένα φαινόμενο το οποίο επηρεάζει όλο και περισσότερο τους εργαζομένους, καθώς και η άνιση κατανομή των προαναφερθέντων παραγόντων στο εικοσιτετράωρο έως και η ανυπαρξία της μυϊκής άσκησης. Η όλο και αυξανόμενη ροπή προς την άθληση, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, κάνει πιο επιτακτική την μελέτη αυτής και των ωφελειών ή των μειονεκτημάτων της και ειδικά όσον αφορά το εργαζόμενο δυναμικό της κοινωνίας μας.

Στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν θα ορίσουμε αρχικά την σωματική δραστηριότητα, την άσκηση και την ψυχική ευεξία, που επέρχεται από αυτές, την εργασιακή διάθεση, τα συναισθήματα των εργαζομένων και τέλος το πώς η σωματική άσκηση επηρεάζει τη διάθεση βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Στο τέταρτο κεφάλαιο διερευνάται σε βάθος το σύνολο του δείγματος, που κλήθηκε να συμμετάσχει στην έρευνα και να απαντήσει στο ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, ενώ αμέσως

μετά, στο πέμπτο κεφάλαιο ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας. Συγκεκριμένα, αναλύθηκαν όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους εργαζόμενους – ερωτώμενους και η συσχέτιση των ερευνώμενων μεταβλητών και κατεβλήθη προσπάθεια καταγραφής των μεταβλητών, που επηρεάζουν την διάθεση και την υποκειμενική ευεξία των εργαζομένων. Στο τελευταίο κεφάλαιο, οι αναγνώστες μπορούν να βρουν τη σύνοψη της μελέτης, τα σημαντικότερα συμπεράσματά της, τους περιορισμούς της έρευνας και τις πρακτικές προεκτάσεις της. Τέλος, ακολουθεί η βιβλιογραφία και το παράρτημα, στο οποίο βρίσκεται το ερωτηματολόγιο όπως διανεμήθηκε ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες στην έρευνα.

1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ

Η σωματική δραστηριότητα ορίζεται ως οποιαδήποτε σωματική κίνηση που δημιουργείται από σκελετικούς μύες και δαπανάται ενέργεια, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Μπορεί να χαρακτηριστεί είτε ως δομημένη είτε ως τυχαία και να ποικίλει ανάλογα με τον τύπο, την ένταση και τη διάρκεια. Περιλαμβάνει πολλές υποκατηγορίες, όπως είναι δραστηριότητες αναψυχής, αθλήματα, οικιακές δραστηριότητες και άσκηση. Αξιοσημείωτο είναι ότι ο όρος «σωματική άσκηση» δεν πρέπει να συγχέεται με την «άσκηση» (World Health Organization, 2019).

Η άσκηση είναι μια κατηγορία της σωματικής άσκησης και αποτελεί μια διαδικασία που απαιτεί προγραμματισμό, δόμηση, και τακτική επανάληψη, έχοντας ως απώτερο σκοπό τη βελτίωση ή τη συντήρηση ενός ή περισσότερων παραμέτρων της φυσικής ικανότητας (Caspersen, *et. al.* 1985). Κομμάτι της σωματικής άσκησης είναι όμως και άλλες δραστηριότητες που εμπεριέχουν σωματική κίνηση και πραγματοποιούνται ως μέρος παιχνιδιού, εργασίας, και οικιακές εργασίες και δραστηριότητες ψυχαγωγίας.



Εικόνα 1. Διάφορες Σωματικές Δραστηριότητες
(<https://www.maxmag.gr/soma-igia/exi-eykola-tips-gia-na-min-paratiseis-tin-askisi/>)

1.2. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ – ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Οι διαστάσεις της σωματικής άσκησης είναι τέσσερις. Αυτές καθορίζονται από τον τύπο της άσκησης, την συχνότητα που εκτελείται, την ένταση αλλά και την διάρκεια που πραγματοποιείται (Strath, 2013). Αυτές οι διαστάσεις είναι πολύ σημαντικές, ώστε η σωματική άσκηση που πραγματοποιεί ένα άτομο να δύναται να γίνει αντιληπτή και να αξιολογηθεί ως προς τα αποτελέσματα που έχει στη συντήρηση, τη βελτίωση της σωματικής του κατάστασης αλλά και για το αν είναι επαρκής.

Τύπος: Το είδος της άσκησης δεν διαφέρει από τον τύπο της άσκησης που πραγματοποιείται (Strath, 2013). Επίσης, ο τύπος μπορεί να προσαρμοστεί στο πλαίσιο των φυσιολογικών αλλά και των βιομηχανικών απαιτήσεων / τύπων (όπως η αερόβια και αναερόβια άσκηση, οι ασκήσεις ισορροπίας και σταθερότητας και οι ασκήσεις αντίστασης και δύναμης). Οι τύποι των σωματικών δραστηριοτήτων ποικίλουν και οι λόγοι που συμμετέχουν οι άνθρωποι είναι πολλοί και διαφέρουν.

Συχνότητα: Η συχνότητα μιας σωματικής άσκησης άπτεται στον αριθμό των επαναλήψεων της, που πραγματοποιεί το άτομο, εντός ενός δεδομένου χρονικού πλαισίου (κατά κανόνα κάθε εβδομάδα). Υπό το πρίσμα ότι η συχνότητα μπορεί να χαρακτηριστεί σαν αριθμός από συνεδρίες με (περιόδους) ≥ 10 λεπτών διάρκειας - (Strath, 2013). Η συνιστώμενη συχνότητα που πρέπει οι άνθρωποι να είναι ενεργοί σωματικά είναι τις περισσότερες μέρες, δηλαδή πέντε ή περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (Strath, 2013).

Διάρκεια: Η διάρκεια αφορά την έκταση ενός χρονικού διαστήματος που ένα άτομο ασκεί μία σωματική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, ο χρόνος σε (λεπτά ή ώρες) μιας περιόδου δραστηριότητας με διάρκεια συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου (όπως . ημέρα, εβδομάδα, μήνας έτος.). Οι ενήλικες συνίσταται να πραγματοποιούν σωματική δραστηριότητα τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης πέντε ή περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (Strath, 2013).

Ένταση: Είναι το μέγεθος της προσπάθειας και της ενέργειας που πρέπει να δαπανήσει ένα άτομο κατά την εκτέλεση ή τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα (Strath, 2013). Η ένταση μπορεί να υπολογιστεί από την προσληφθείσα ποσότητα οξυγόνου ή από τις εκτιμήσεις του καρδιακού παλμού και συνήθως ταξινομείται ως «ελαφριά» (όταν είναι μεταξύ 55 - 64% του μέγιστου καρδιακού παλμού), «μέτρια» (όταν είναι μεταξύ 65 - 74% του μέγιστου καρδιακού παλμού) ή «έντονη» (όταν είναι μεταξύ 75 - 90% του μέγιστου καρδιακού παλμού) (Barenberg, *et. al.* 2011).

Η άσκηση πέρα από την κατηγοριοποίηση, που προαναφέρθηκε παραπάνω, διαχωρίζεται και με βάση τον τομέα που ανήκει. Με άλλα λόγια ο διαχωρισμός γίνεται με βάση τον χώρο και τις συνθήκες διεξαγωγής της. Οι τέσσερις τομείς διαχωρισμού είναι ο επαγγελματικός, ο οικιακός, ο μεταφορικός / χρηστικός και αυτός που διεξάγεται κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου (Strath, 2013). Τα παραπάνω έχουν ιδιαίτερη σημασία όταν ο επιδιωκόμενος στόχος είναι η αλλαγή συμπεριφοράς.

Παρελθοντικά, σε ένα γενικότερο πλαίσιο, υπήρχε η προσέγγιση ότι τη σωματική άσκηση επικεντρωνόταν και προωθούνταν κατά τον ελεύθερο χρόνο. Ωστόσο, η σωματική άσκηση είναι δυνατόν να παρουσιασθεί σε οποιαδήποτε καθημερινή ενασχόληση και σε όλους αυτούς τους τομείς. Επομένως, η ολική σωματική άσκηση πρέπει να αξιολογηθεί λαμβάνοντας υπόψιν και τους τέσσερις τομείς διεξαγωγής της. Αυτό διότι το άτομο ενδέχεται να υλοποιήσει παραπάνω από έναν τη φορά και να παρουσιαστεί φαινόμενο μερικής ή ολικής υποκατάστασης. Για παράδειγμα, μπορεί να παρουσιαστεί αύξηση της σωματικής άσκησης για ένα εργαζόμενο σε έναν τομέα (π.χ. επαγγελματικός) και να αντισταθμιστεί από μειωμένη άσκηση σε έναν άλλο τομέα (π.χ. ελεύθερος χρόνος). Συνεπώς, η αξιολόγηση όλων των τομέων μαζί είναι σημαντική, καθώς αν δεν διεξάγεται συνολικά η αξιολόγηση της καθολικής σωματικής άσκησης θα είναι ελλιπής (Strath, 2013).

Επαγγελματικός: Αυτός ο τομέας περιλαμβάνει όλες εκείνες τις σωματικές ασκήσεις που πρέπει να πραγματοποιήσει ο εργαζόμενος στον χώρο εργασίας του. Παραδείγματα αυτού είναι το σύνολο των επαγγελμαμάτων που περιέχουν χειρωνακτικές εργασίες, αλλά και περπάτημα, κουβάλημα ή ανύψωση αντικειμένων. Μεγάλη σημασία παρουσιάζει ο συγκεκριμένος τομέας, καθόσον ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τα εργαζόμενα άτομα την περνάνε στον χώρο δουλειάς. Η έλλειψη άσκησης στον

επαγγελματικό τομέα μπορεί να περιέχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία των ατόμων, ακόμα και αν αυτά ασκούνται μετά το ωράριο εργασίας τους (Strath, 2013).

Οικιακός: Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται όλες οι οικιακές ενασχολήσεις. Όπως είναι οι δουλειές που απαιτούνται για την καθαριότητα του σπιτιού, το πλύσιμο (γενικά), η κηπουρική, αλλά και η φροντίδα που χρειάζονται τα μέλη της οικογένειας, καθώς και τα ψώνια και όποια άλλη οικιακή άσκηση προκύψει, εμπεριέχονται σε αυτήν. Οι Richards και συνεργάτες, (2015) σε μελέτη τους έδειξαν ότι οι οικιακές δραστηριότητες ενισχύουν την ύπαρξη κακής ψυχικής υγείας και ευημερίας σε ορισμένες ομάδες γυναικών, όμως είναι αναγνωρισμένες ως δραστηριότητα που συνδέεται στενά με την σωματική άσκηση. Γενικότερα η οικιακή εργασία, συνδέεται με χαμηλό ψυχολογικό στρες και με χαμηλότερο κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας (Richards *et. al.*, 2015).

Μεταφορικός / Χρηστικός: Περιλαμβάνονται όλες εκείνες οι ασκήσεις που έχουν σχέση με την μετακίνηση και απαιτείται ενεργειακή δαπάνη, όπως το περπάτημα, η χρήση ποδηλάτου, των σκαλιών αλλά και η ορθοστασία κατά την διάρκεια μετακίνησης με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Τα άτομα που δε χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους για μεταφορικούς λόγους έχει καταγραφεί ότι έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου, παρουσιάζουν λιγότερο άγχος και περισσότερη ζωντάνια (Strath, 2013).

Ελεύθερος χρόνος: Σε αυτό τον τομέα περιλαμβάνονται όλες εκείνες οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του ατόμου και περιλαμβάνει τα αθλήματα, τα χόμπι, την άσκηση και την εθελοντική εργασία. Τα άτομα στον ελεύθερο χρόνο τους δύνανται να τελούν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και έτσι να συμμετέχουν σε ασκήσεις που χρειάζονται δαπάνη μεγαλύτερης ενέργειας σε σχέση με άλλες που ανήκουν στους υπόλοιπους τομείς. Γενικότερα, ο συγκεκριμένος τομέας είναι και ο πιο αποδεκτός από τον σύνολο του πληθυσμού ως χρόνος άσκησης (Strath, 2013).

1.3. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Βάσει του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, (2004), ως ψυχική υγεία ορίζεται η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου οι άνθρωποι καταφέρνουν να ζουν και να εργάζονται με άνεση εντός των κοινοτήτων τους και λαμβάνουν ικανοποίηση από τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά και επιτεύγματα. Οι Jahoda και συνεργάτες, (1958) προσπάθησαν να κάνουν πιο συγκεκριμένο τον ορισμό της ψυχικής υγείας και η θέση τους έγινε αποδεκτή από την Έκθεση της Joint Commission on Mental Illness and Health. Προσδιόρισαν, λοιπόν, τη θετική ψυχική υγεία ως μια ισορροπημένη κατάσταση που διέπεται επτά χαρακτηριστικών:

- α) την επίγνωση από το άτομο της ταυτότητάς του,
- β) τη δυνατότητα αυτοδυναμίας του ατόμου,
- γ) τη δυνατότητα αντίστασης στο άγχος (μία σύνθεση της πρώτης και δεύτερης ιδιότητας),
- δ) την ύπαρξη δυνατότητας από το άτομο να είναι ενεργητικό και ανεξάρτητο από κοινωνικές επιρροές,
- ε) την ικανότητα για έλεγχο του περιβάλλοντος που ανήκει,
- στ) την ικανότητα να αγαπά, να εργάζεται και να διασκεδάζει και
- ζ) τη δυνατότητα για επίλυση των προβλημάτων του.

Οι έρευνες που διεξάγονται εντός του πλαισίου της Θετικής Ψυχολογίας έχουν δείξει πως τα οφέλη της ευεξίας είναι αντιληπτά, ως προς την μακροζωία την ψυχική υγεία και την βελτίωση στην πρόγνωση ψυχικών διαταραχών, ειδικά των καταθλιπτικών διαταραχών και αυτών που πηγάζουν από το άγχος (Fredrickson, 2008). Συγκεκριμένα, έρευνες, που ήταν βασισμένες σε αποδεικτικά στοιχεία (evidence-based), αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της αύξησης της ευημερίας, μετρημένη υποκειμενικά σε πληθυσμούς κλινικούς αλλά και μη, μετά την παρέμβαση τεχνικών που απαντώνται στη Θετική Ψυχολογία (Sin, *et. al.* 2009). Είναι επιβεβαιωμένο, ότι οι στρατηγικές για την διαχείριση άγχους, που εστιάζουν στην θεραπεία με πρώτο πλάνο τα θετικά συναισθήματα, όπως θετική αναπλαισίωση και διερεύνηση καθημερινών γεγονότων υπό θετικό πρίσμα, βοηθάνε στην καταπολέμηση του άγχους, αλλά και της κατάθλιψης (Davis, *et. al.* 1998; Seligman, *et. al.* 2005; Seligman, *et. al.* 2006). Στον **Πίνακα 1** ανακεφαλαιώνονται τα

ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και της αθλητικής αναψυχής σε όλες τις πληθυσμιακές ομάδες.

Πίνακας 1. Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και της αθλητικής αναψυχής σε κλινικά και μη πληθυσμιακές ομάδες (Κώστα και συνεργάτες, 2015).

Η άσκηση και η αθλητική αναψυχή προκαλεί αυξήσεις...	Η άσκηση και η αθλητική αναψυχή προκαλεί μειώσεις...
Ακαδημαϊκή απόδοση	Συστηματική αποχή από την εργασία
Ασφάλεια	Κατάχρηση οινόπνευματος
Συναισθηματική σταθερότητα	Ένταση
Εμπιστοσύνη	Θυμός
Διανοητική λειτουργία	Άγχος
Μνήμη	Σύγχυση
Αντίληψη	Κατάθλιψη
Θετική εικόνα του σώματος	Πονοκέφαλος
Αυτοέλεγχο	Φοβίες
Σεξουαλικότητα	Ψυχωτικές συμπεριφορές
Ψυχική Ευεξία	Εχθρότητα
Αποδοτικότητα στην εργασία	Λάθη στην Εργασία

Έχουν διατυπωθεί διάφορες ερμηνείες ως προς το ποια είναι τα αίτια που προκαλούν θετική ψυχική διάθεση κατά τη σωματική άσκηση. Αναλυτικότερα, οι ερμηνείες οι οποίες δίνονται είναι οι εξής:

1.3.1. ΝΕΥΡΟ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

Οι Τσιαντούλα και συνεργάτες, (2012) διεξήγαγαν μία έρευνα κατά την οποία διαπιστώθηκε πως υπάρχουν πολλοί νεύρο-βιολογικοί μηχανισμοί, οι οποίοι έχουν σχέση με τη φυσική δραστηριότητα και την ψυχική υγεία.

Η υπόθεση της μονοαμίνης: Υπάρχουν διάφορες βιοχημικές ουσίες, όπως η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες έχουν κύριο ρόλο στη μετακίνηση των νευρικών ώσεων. Κατά τους Τσιαντούλα και συνεργάτες, (2012) φαίνεται πως η νεύρο-βιολογική δράση της φυσικής άσκησης έχει παρόμοια επίδραση με αυτή των φαρμάκων. Διάφορες έρευνες έχουν δείξει, πειραματικά, πως η άσκηση είναι δυνατόν να βελτιστοποιήσει την ψυχική κατάσταση, στην οποία βρίσκονται οι καταθλιπτικοί άνθρωποι, με τη βοήθεια έκκρισης και παραγωγής μονοαμινών (Τσιαντούλα *et. al.*, 2012).

Η θερμογόνος υπόθεση: Κατά το χρονικό διάστημα που το άτομο γυμνάζεται, αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος και αυτό έχει θεραπευτικά αποτελέσματα για αυτό, κυρίως για την εξασθένιση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης. Φαίνεται, ότι κατά τη διάρκεια της γυμναστικής, η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται, και δημιουργείται η αίσθηση του κλίματος της σάουνας (Τσιαντούλα, *et. al.* 2012). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η ένταση των μυών, η οποία φαίνεται να προκαλείται από την απελευθέρωση χημικών ουσιών σε συγκεκριμένα μέρη του εγκεφάλου, τα οποία είναι υπεύθυνα για το αίσθημα χαλάρωσης και μείωσης της μυϊκής έντασης (DeVries, 1981). Τέλος, σύμφωνα με τους Τσιαντούλα και συνεργάτες, (2012), η αύξηση της θερμοκρασίας, εξαιτίας της φυσικής δραστηριότητας, επηρεάζει και εντείνει την παραγωγή των μονοαμινών και την ανίχνευσή τους στο αίμα.

Η υπόθεση της ενδορφίνης: Η σωματική άθληση λειτουργεί καταλυτικά στην αύξηση παραγωγής ενδορφινών στον εγκέφαλο, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να λειτουργούν ως φυσικά παυσίπονα στον οργανισμό και να διευκολύνουν τον ύπνο. Η αύξηση των επιπέδων της στο αίμα, επίσης, έχει ως απόρροια ο άνθρωπος να βιώνει μεγαλύτερη εφορία και κατ' επέκταση να μειώνεται το αίσθημα του άγχους. Ο

διαλογισμός, ο βελονισμός, η θεραπεία μασάζ, ακόμη και η βαθιά αναπνοή δύνανται να προκαλέσουν της παραγωγή ενδορφινών στο αίμα (ADAA, 2020). Ωστόσο, διαφορετικές μελέτες που συντελέστηκαν μετέπειτα δεν υποστηρίζουν την υπόθεση της ενδορφίνης (Τσιαντούλα, *et. al.* 2012).

Η υπόθεση της αυξημένης αιμάτωσης: Κατά την διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας η αιμάτωση του εγκεφάλου αυξάνεται στις περιοχές που είναι υπεύθυνες για τις κινήσεις του σώματος. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχουν έρευνες που να έχουν διαπιστώσει ότι η αύξηση της αιμάτωσης στον εγκέφαλο είναι υπεύθυνη για την ελάττωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Τσιαντούλα, *et. al.*, 2012).

1.3.2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

Ταυτοχρόνως, οι Τσιαντούλα και συνεργάτες, (2012) εξήγησαν πως υπάρχουν και κάποιοι ψυχολογικοί μηχανισμοί, που προάγουν την ψυχολογική ευεξία του ατόμου και αυτοί είναι οι εξής:

Η θεωρία της απόσπασης: Η απόσπαση είναι μία εξαιρετική ικανότητα της ψυχής η οποία βοηθά το άτομο, εκτελώντας μία δραστηριότητα ή χόμπι, να επικεντρώνεται σε άλλες σκέψεις, στο χρόνο που ασχολείται μ' αυτό και όχι σε δυσάρεστα προβλήματα της καθημερινότητας. Είναι μία θεωρία η οποία διατυπώθηκε και υποστηρίχθηκε από Bahrke και Morgan, (1978). Σήμερα, είναι ευρέως αποδεκτό, ότι η φυσική δραστηριότητα είναι ένας φυσικός τρόπος απόσπασης, ο οποίος έχει συστηθεί και από τον Sigmund Freud (Τσιαντούλα *et. al.*, 2012).

Η αυτό-αποτελεσματικότητα: Είναι μία θεωρία για την οποία υπεραμύνθηκε ο Bandura, (1977). Η αυτό-αποτελεσματικότητα ορίζεται ως η δύναμη της πίστης που έχει ένα άτομο στις δυνατότητες του για την εκπλήρωση ενός στόχου που έθεσε, η θεώρηση δηλαδή, πως διαθέτει τα απαραίτητα προσόντα να φέρει εις πέρας μία δραστηριότητα κάτω από ορισμένους όρους. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, λοιπόν, τα άτομα αναλογικά

αυξάνουν την φυσική τους ικανότητα και αυτό γίνεται αποκλειστικά και μόνο με τις δικές τους προσπάθειες. Αυτή η έμφυτη ικανότητα και η θετική θεώρηση των δεδομένων είναι δυνατόν να βοηθήσει τα άτομα και σε άλλα επίπεδα της ζωής τους, να αυξήσει την αυτοπεποίθηση τους και να μεταφερθεί και σε άλλες δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής (Τσιαντούλα, *et. al.* 2012).

Η αυτό-εκτίμηση: Είναι το πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και ποια είναι η αξία η οποία δίνουμε στο προσωπικό μας γίνεσθαι. Η αυτό-εκτίμηση μας είναι απόρροια των προσωπικών μας βιωμάτων καθώς και των περιβαλλοντολογικών και κοινωνικών εμπειριών κατά τη διάρκεια του βίου μας. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε καταθλιπτικές διαγωγές. Έρευνες έχουν δείξει, πως αυτοί που συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες συνήθως έχουν αυξημένη αυτοεκτίμηση, με άμεσο αποτέλεσμα την μείωση της κατάθλιψης (Τσιαντούλα, *et. al.* 2012).

1.3.3. ΑΛΛΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Μελέτες έχουν δείξει πως η θετική επίδραση που έχει η σωματική άσκηση στη ψυχική διάθεση δύναται να αποδοθεί σε κάποιους μηχανισμούς του οργανισμού (Ζερβάς, 1996).

1.3.3.1. ΜΥΪΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Η μυϊκή χαλάρωση αναφέρεται στη θετική συναισθηματική επίδραση που απολαμβάνουν οι ασκούμενοι μετά από ένα πρόγραμμα άσκησης. Η σωστή, από πλευράς έντασης και διάρκειας, άσκηση ωφελεί και επιδρά θετικά στη χαλάρωση των μυών και μάλιστα πολύ καλύτερα απ' ό,τι τα φάρμακα. Ενδεικτικά, ασκήσεις όπως το περπάτημα, η ποδηλασία και το ανεβοκατέβασμα σε πάγκο για 5 - 30 λεπτά με ένταση 30% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας για άτομα μέσης ηλικίας, και 60% για νεαρά

άτομα, επιφέρουν πρόσκαιρες μειώσεις του ενεργειακού δυναμικού των σκελετικών μυών. Αυτό διατηρείται για μια ώρα, περίπου, μετά την άσκηση (Ζερβάς, 1996).

1.3.3.2. ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Μία άλλη ερμηνεία είναι πως, η ζωτικότητα και ως εκ τούτου η γένεση ευχάριστων συναισθημάτων αυξάνεται με την πρόοδο της φυσικής κατάστασης, και γενικά της υγείας και ευρωστίας.

Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι η φυσική κατάσταση και η ψυχική υγεία έχουν θετική σχέση μεταξύ τους. Ωστόσο, οι ερευνητές, αν και την αναφέρουν, δεν μπορούν ακόμη να την αιτιολογήσουν συγκεκριμένα. Γενικά, η έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί στο θέμα αυτό στερείται θεωρητικού πλαισίου. Η εστίαση τους έγινε κυρίως στις αιτίες που προκαλούν τις αλλαγές στην ψυχική διάθεση, παρά στην περιγραφή των χημικών αντιδράσεων, που συνεπάγονται αυτές τις μεταβολές (Ζερβάς, 1996).

1.4. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Οι άνθρωποι ωφελούνται σε πολλούς τομείς από τη σωματική άσκηση, ανάλογα και με τους επιδιώξεις τους. Η σωματική άσκηση δύναται να διαμορφώσει και να σταθεροποιήσει το σωματικό τους βάρος, σε ένα υγιές επίπεδο, αλλά ακόμα και να επιδράσει θετικά στην υγεία τους, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, διαβήτη, εγκεφαλικού επεισοδίου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, οστεοπόρωσης, και ορισμένων μορφών καρκίνου, καθώς και να μετριάσει το στρες και να αναζωογονήσει τη διάθεση.

Αντίθετα, ο καθιστικός τρόπος ζωής έχει τις χειρίστες συνέπειες για τον οργανισμό (Harvard School of Public Health, 2013).



Εικόνα 2. Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας (Πηγή: https://www.randp.gr/askisi_kardiageiaka_noshmata/)

Τα εργαζόμενα άτομα επηρεάζονται θετικά, όσο περισσότερο ασχολούνται με την σωματική άσκηση. Τα οφέλη είναι ποικίλα και εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα. Η παραγωγικότητα και η εγρήγορση του ατόμου αυξάνεται, με αποτέλεσμα να βοηθά στην γρήγορη εκτέλεση των καθηκόντων κατά την εργασία και να το καθιστά πιο κατάλληλο για προαγωγή (Boehlke, 2019). Κάποιος μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και κατ' επέκταση τη δουλειά του, αν δεν ασκείται σε τακτικό επίπεδο.

Η τακτική άσκηση παρέχει στο άτομο και πνευματικά οφέλη, πέρα των σωματικών. Είναι δυνατόν να μετριάσει καταστάσεις, όπως το άγχος και την κατάθλιψη. Η απελευθέρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο ευνοεί τον εργαζόμενο σε συναισθηματικό επίπεδο, κάνοντάς τον να αισθάνεται όμορφα και να κάνει ευχάριστες σκέψεις και έτσι να αντιμετωπίζει πιο εύκολα τις πιέσεις στον εργασιακό χώρο. Επίσης, με την ανελλιπή άσκηση το άτομο μπορεί να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος σε εργασιακό επίπεδο - κάτι που είναι σύνηθες στον υπηρεσιακό χώρο. Η επικοδομητική αντιμετώπιση του άγχους του εργαζομένου, δύναται να βελτιστοποιήσει τις σχέσεις συνεργασίας με τους συναδέλφους του και ως εκ τούτου να οδηγήσει σε ένα πιο ασφαλές μέλλον τον εργοδότη (Boehlke, 2019).

Σημαντική είναι η συνεισφορά της ομαδικής άσκησης με συναδέλφους, μετά τη δουλειά, η οποία μπορεί να επιτύχει και τη στενότερη συνεργασία μεταξύ των ατόμων που ασκούνται. Ένα τέτοιο σημείο συνάντησης είναι, πλέον, τα γυμναστήρια (Ταο, 2013). Κατά τον Ταο, (2013) τα γυμναστήρια έχουν κερδίσει το ενδιαφέρον έναντι του γκολφ, που άλλοτε έπαιζαν υψηλόβαθμα στελέχη οργανισμών στην Αμερική.

1.5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες, είναι εμφανές πως ο χρόνος που αφιερώνεται συνολικά στη φυσική δραστηριότητα του ατόμου έχει μειωθεί, λόγω μιας σειράς καινοτόμων εφευρέσεων, που καθιστούν τη ζωή του ανθρώπου ευκολότερη, αλλά και πιο ράθυμη. Το 40-60% περίπου των πολιτών της Ευρωπαϊκής Ένωσης ακολουθούν έναν καθιστικό τρόπο ζωής (EU Working Group “Sport and Health”, 2008). Τη χρονιά του 2008, δημοσιεύθηκαν για τους Αμερικανούς και τους Ευρωπαίους πολίτες καινούριες και βελτιωμένες συστάσεις, όπως παρατίθενται παρακάτω στον **Πίνακα 2**, σχετικά με το είδος της σωματικής δραστηριότητας, που συνεισφέρει στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Η σημαντικότητα της ημερήσιας άσκησης είναι τόσο σημαίνουσα, που δεν θα πρέπει να παραλείπεται εντός και εκτός γραφείου. Η **Εικόνα 1** απεικονίζει την πλέον διαδεδομένη «Πυραμίδα Φυσικών Δραστηριοτήτων» που κατηγοριοποιεί τις δραστηριότητες και δείχνει πόσο συχνά πρέπει να γίνονται. Γενικότερα, στον χώρο εργασίας καλό θα ήταν να υπάρχει μια έκταση, στην οποία τα άτομα θα ενθαρρύνονται και θα μπορούν να ασκούνται. Μόνο θετικά είναι δυνατόν να είναι τα αποτελέσματα της βελτιωμένης και συνεχώς βελτιούμενης σωματικής και πνευματικής κατάστασης των εργαζομένων και για τους ίδιους αλλά και για τον οργανισμό.

Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας



Εικόνα 3. Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας (Πηγή:
<https://slideplayer.gr/slide/12577657/>)

Η έρευνα των Puig - Ribera και συνεργάτες, (2015) που συντελέστηκε απέδειξε πως η ψυχική ευεξία και η εργασιακή παραγωγικότητα είναι υψηλότερη, όταν η σωματική άσκηση είναι αυξημένη. Θετικά ήταν τα αποτελέσματα και για τα άτομα που περνούσαν λιγότερο χρόνο καθισμένα στην καρέκλα του γραφείου και που είχαν περισσότερες μετακινήσεις κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, εντός και εκτός ωραρίου. Καλό είναι να σημειωθεί πως η καθιστική εργασία και ο παρατεταμένος καθιστικός χρόνος για τους δραστήριους υπαλλήλους, σχετιζόταν με ελαττωμένη ψυχική ευεξία. Επίσης, για την ίδια ομάδα ανθρώπων η παραγωγικότητα τους μειωνόταν εάν έμεναν καθιστοί για πολλές ώρες τα Σαββατοκύριακα.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία χρήζει αναγκαιότητας η αλλαγή της νοοτροπίας στον εργασιακό χώρο για το καλό της υγείας των εργαζομένων. Υπάρχουν διάφοροι αποτελεσματικοί τρόποι ώστε να ενταχθεί η άσκηση σε αυτόν τον χώρο. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το *Booster Break* με βάση τη μελέτη των Puig-Ribera και συνεργατών, (2015). Το *Booster Break* ορίζεται ως η συμμετοχή των εργαζομένων σε 15λεπτες ασκήσεις υπό την καθοδήγηση κάποιου συναδέλφου, οι οποίες γίνονται κατά τη διάρκεια του εργασιακού διαλείμματος. Πρόκειται για ομαδικές ασκήσεις, οι οποίες δεν απαιτούν κάποιον εξειδικευμένο εξοπλισμό για την εκτέλεση τους και οι εργαζόμενοι δε χρειάζεται να αλλάζουν ρούχα. Για την ένταξη τέτοιου είδους προγραμμάτων στον χώρο εργασίας υπάρχουν αποτελεσματικοί τρόποι που δεν προϋποθέτουν κάποια ιδιαίτερη δαπάνη (Puig-Ribera, *et. al.* 2015).

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που να ενθαρρύνει την άσκηση στο χώρο εργασίας είναι σημαντική και η συμμετοχή των εργοδοτών / προϊσταμένων σ' αυτή μπορεί να παίξει τεράστιο ρόλο σε αυτήν. Αυτό μπορεί να συμβεί με το να επιτρέπεται στους εργαζόμενους να έχουν ευέλικτες ώρες εργασίας, σε συνδυασμό με ένα διάλειμμα για σωματική δραστηριότητα, να ενθαρρύνεται η μετακίνηση με ποδήλατα ή περπάτημα, ή η χρήση της σκάλας και όχι του ανελκυστήρα και να παρέχονται εγκαταστάσεις για σωματική άσκηση στο γραφείο (διάδρομοι, γυμναστήριο ή υπαίθρια μονοπάτια πεζοπορίας) και τέλος εγκαταστάσεις αποδυτηρίων και ντους. Αυτές είναι μερικές από τις ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στο εργασιακό περιβάλλον (P5Performance, 2017).

Τέλος, το Workplace Health Research Network, (2016) έχει δημοσιοποιήσει ένα εγχειρίδιο, στο οποίο προτείνονται από μια ομάδα επιστημόνων εννέα τρόποι, ώστε να αυξηθεί η άσκηση στον χώρο εργασίας. Καταρχάς, απαιτείται να δημιουργηθεί μια οργανωτική κουλτούρα γύρω από την υγεία. Αυτό είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί όταν παρέχεται ισχυρή, ενεργή και ορατή υποστήριξη από τους προϊστάμενους. Επιπρόσθετα, σημαντική είναι η συνεισφορά ομάδων στήριξης και συνεργασίας μεταξύ των εργαζομένων και ο μη κατά ανάγκη δαπανηρός, ακριβός εξοπλισμός. Επίσης, σημαντικό ρόλο έχουν οι ενημερωτικές καμπάνιες και προγράμματα τα οποία θα είναι προσαρμοσμένα στις σωματικές ιδιαιτερότητες και επιθυμίες των εργαζομένων, ώστε τα ποσοστά επιτυχίας να είναι αυξημένα. Η επιτυχία μεγιστοποιείται με τη στόχευση σε πολλούς παράγοντες. Τέλος, είναι σημαντικό να τεθούν ρεαλιστικές επιδιώξεις και να υπάρχει έλεγχος της προόδου προς αυτούς τους στόχους και οι νέες τεχνολογίες να

χρησιμοποιηθούν σωστά για την επίτευξη αυτών (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2016).

2. ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ

Οι διαθέσεις (moods) αποτελούν, όπως αυτές ορίστηκαν από τον Frijda, το 1993 (p. 381 - 403), «γενικευμένες συναισθηματικές καταστάσεις που δεν ταυτίζονται με ένα συγκεκριμένο ερέθισμα, έχουν μεγάλη διάρκεια και δεν είναι επαρκώς έντονες ώστε να διακόπτουν και να διαμεσολαβούν στις τρέχουσες διαδικασίες της σκέψης». Η διάθεση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο είναι δυνατόν να επηρεάσει τον τρόπο που βιώνει τις όποιες καταστάσεις της καθημερινότητας του. Συχνά, οι διαθέσεις περιγράφονται και παρουσιάζονται με όρους που βασίζονται στις δύο θεμελιώδεις διαστάσεις τους, δηλαδή είτε έχοντας θετική μορφή, με συναισθήματα όπως είναι η ευτυχία, η αναζωογόνηση και η ανανέωση αλλά και με την αρνητική της μορφή, με συναισθήματα όπως στρες, κατάθλιψη και γενικά ψυχολογικές καταστάσεις (Berger, *et. al.* 2002).

Αντίθετα, τα συναισθήματα (emotions) συνδέονται με συγκεκριμένες καταστάσεις ή συμβάντα, διαρκούν από λίγες ώρες έως μερικές μέρες, αφορούν παράγοντες της διάθεσης και έχουν μεγαλύτερη ένταση και ως εκ τούτου επεμβαίνουν στις διαδικασίες της σκέψης (Frijda, 1993). Κατά τους Hockenbury και συνεργάτες, (2007): "Ένα συναίσθημα είναι μια σύνθετη ψυχολογική κατάσταση που περιλαμβάνει τρεις διακριτές συνιστώσες: μια υποκειμενική εμπειρία, μια φυσιολογική αντίδραση και μια συμπεριφορική ή εκφραστική απάντηση." Συνεπώς, δυσάρεστα συναισθήματα, όπως λύπη, τα οποία συνήθως έχουν μικρή διάρκεια λίγων ωρών ή κάποιων ημερών ή δυσάρεστες καταστάσεις, οι άνθρωποι είναι σε θέση να τα ξεπεράσουν με την ύπαρξη θετικής διάθεσης. Αντιστρόφως, εάν η διάθεση είναι αρνητική, δραστηριότητες που συνήθως είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές, μπορεί να γίνουν βαρετές, αδιάφορες και

ευχάριστα γεγονότα να χάσουν την αξία τους (Thayer, 1996). Αυτός είναι και ο λόγος που οι άνθρωποι καταβάλουν προσπάθειες ώστε η διάθεσή τους να είναι θετική και για να το επιτύχουν χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές, όπως το να γευματίσουν με αγαπημένα πρόσωπα, να έχουν μια εποικοδομητική συζήτηση με φίλους ή να πάνε μία σύντομη βόλτα στην ύπαιθρο.

2.2. ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

«Το συναίσθημα αποτελεί εξίσου προϊόν κοινωνικών διαδικασιών, όπως αποτελεί και προϊόν ενδο - ατομικών διαδικασιών και ο εργασιακός χώρος συνιστά το πεδίο, όπου η αλήθεια της παραπάνω πρότασης αναδεικνύεται με τη μεγαλύτερη ευκρίνεια» (Patricia Garcia-Prieto, *et. al.* 2007, σελ. 145-184.). Με βάση αυτό το απόφθεγμα, οι επαγγελματικοί χώροι δύνανται να χαρακτηριστούν ως, ένα μεγάλο βαθμό, συναισθηματικοί χώροι, οι οποίοι μπορούν να επιδράσουν στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις πράξεις των ανθρώπων, που ζουν εντός αυτών, μέσω μιας αμφίδρομης σχέσης. Είναι δύσκολο για το άτομο να απομονώνει τα συναισθήματά του όταν βρίσκεται στον εργασιακό του χώρο και λόγω αυτού κομίζει προσωπικά χαρακτηριστικά ιδιοσυγκρασίας, διαθέσεις και συναισθήματα. Οι υπόλοιποι, που έρχονται σε επαφή με τις συναισθηματικές εμπειρίες και εκφράσεις του, επηρεάζονται από αυτές, αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους διαμορφώνοντας στάσεις και συμπεριφορές, που με τη σειρά τους έχουν επιπτώσεις στη διάθεση, στην επίδοση, στη λήψη αποφάσεων, στη δημιουργικότητα, στην ικανότητα διαπραγμάτευσης και στην επαγγελματική ικανοποίηση (Barsade and Gibson, 2007). Συνεπώς, το εργασιακό περιβάλλον έχει ένα σημαντικό κομμάτι επιρροής στο συναίσθημα, στη σκέψη, και στη συμπεριφορά των ατόμων, εντός και εκτός αυτού (Brief, *et. al.* 2002).

Η ψυχοσυναισθηματική κατάσταση και διάθεση των ανθρώπων στο εργασιακό τους περιβάλλον, η εργασιακή παρακίνηση, δέσμευση, ικανοποίηση και απόδοση είναι αλληλένδετα στοιχεία. Οι εργαζόμενοι χρειάζονται διάφορα κίνητρα, τα οποία απαιτείται να συνδέονται άμεσα με τη συναισθηματική τους κατάσταση και τη ψυχολογική τους

διάθεση για να εργάζονται σωστά και να νιώθουν ικανοποίηση από την εργασία τους. Τα θετικά συναισθήματα έχουν ευμενική επίδραση στην ψυχολογία και στην υγεία όλων, διότι βοηθούν στη διεύρυνση της αντίληψης και της κατανόησής μας, στην επέκταση της σφαίρας των δραστηριοτήτων μας και στην ενίσχυση των σωματικών και διανοητικών μας αποθεμάτων. Επίσης, τα θετικά συναισθήματα είναι δυνατόν να έχουν ευεργετική επιρροή στα άτομα, κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων, διατηρώντας την ψυχολογία τους και την αυτοπεποίθησή τους υψηλή (Κώστα και συνεργάτες, 2015). Προβλήματα στον εργασιακό χώρο που σχετίζονται με τον ανθρώπινο παράγοντα είναι συνήθως τα εξής:

- 1) Προβλήματα σχέσεων (μεταξύ συναδέλφων ή συνεργατών, εργοδότη – εργοδοτούμενου, μεταξύ εργαζόμενου-πελάτη),
- 2) Έλλειψη ενδιαφέροντος ή κινήτρων για την εργασία καθώς και
- 3) Προσωπικά προβλήματα εργαζομένων, όπως υγείας και οικογενειακά.

Ως συνέπεια αυτών των συμπεριφορών, μπορούν να θεωρηθούν η δημιουργία ή η επιδείνωση προβλημάτων συνέπειας, υπευθυνότητας, απόδοσης, παραγωγικότητας και ποιότητας εργασίας εκ μέρους των εργαζομένων. Όλα αυτά επιδεινώνονται συνήθως από τα συναισθήματα θυμού, οργής, δυσαρέσκειας, αποθάρρυνσης, αδιαφορίας και απογοήτευσης εκ μέρους και των δύο πλευρών. Έτσι, σταδιακά το κάθε εμπλεκόμενο άτομο χάνει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον του για την ικανοποίηση και τη φροντίδα του άλλου, ενώ μπορεί να φτάσει και σε εκδικητικές πράξεις ή συμπεριφορές απόσυρσης (όπως παραμέληση εργασίας και / ή παθητική στάση) (Bailey, 1997; Packer, 1998).

Η θεωρία των συναισθημάτων στην εργασία (Affective Events Theory) των Weiss, και συνεργατών, (1996) εκθέτει ότι οι εργαζόμενοι - υπάλληλοι αντενεργούν συναισθηματικά σε πράγματα που συμβαίνουν στο χώρο της εργασίας τους. Αναμφισβήτητα, αυτό το γεγονός ασκεί επιρροή στην παραγωγικότητά τους, την εργασιακή τους διάθεση και απόδοση. Στην τεκμηρίωση της παραπάνω θεωρίας έχει συντελέσει η παρατήρηση της καθημερινότητας, στην οποία είναι πρόδηλο πως τα εργασιακά γεγονότα και τα συναισθήματα δε αρμόζει να αγνοούνται, ακόμα και όταν παρουσιάζονται ως ασήμαντα και μικρά (Ashkanasy, *et. al.* 2000).

Ο κυρίως χώρος όπου γεννώνται, αναπτύσσονται συναισθήματα και καλλιεργούνται διαπροσωπικές σχέσεις, που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των ιδίων των εργαζομένων σε κάθε επίπεδο και στάδιο της εργασίας τους, είναι το επαγγελματικό τους περιβάλλον. Βασιζόμενοι σε αυτό, στην παρούσα μελέτη, επιλέχθηκε ο επιχειρηματικός - οικονομικός τομέας, ώστε να διερευνηθούν οι σχέσεις αλληλεπίδρασης που δημιουργούνται εντός των επιχειρήσεων.

2.3. ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Οι Ashforth και συνεργάτες, (1995) διατύπωσαν πως το θετικό / αρνητικό συναίσθημα (positive / negative affect) μπορεί να προσδιοριστεί με μία πιο ευρεία σημασία ως μια υποκειμενική συναισθηματική κατάσταση, η οποία περιλαμβάνει διάθεση, προδιάθεση και συναίσθημα (Kafetsios, *et. al.* 2011). Η θετική - αρνητική συναισθηματικότητα (positive / negative affectivity) που βιώνει το άτομο άπτεται του συναισθηματικού κόσμου του και ειδικότερα διακρίνεται στο είδος και στην ένταση των συναισθημάτων. Η θετική συναισθηματικότητα (positive affectivity) του ατόμου είναι η τάση του να ζει έντονα και ευχάριστα συναισθήματα, ενώ η αρνητική συναισθηματικότητα (negative affectivity) είναι η ροπή βίωσης έντονων δυσάρεστων συναισθημάτων (Cropanzano, *et. al.* 1993). Το θετικό και αρνητικό συναίσθημα θεωρούνται διαφορετικές αλλά παράλληλες σχετιζόμενες σημασίες (Russell, *et. al.* 1999). Τα θετικά συναισθήματα, όπως η αισιοδοξία και η χαρά, είτε τα αρνητικά, όπως η απογοήτευση και ο θυμός, συνάγεται πως επηρεάζουν τις στάσεις, τις αντιλήψεις και κατ' ακολουθίαν, τη συμπεριφορά των ανθρώπων (McColl-Kennedy, *et. al.* 2002).

Οι συναισθηματικοί συντελεστές της υποκειμενικής ευημερίας και ευτυχίας (Well-Being) αποδεικνύονται πως είναι το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα, που προσδιορίζεται ως υποκειμενική - γενική ικανοποίηση και ψυχική υγεία (Lawton, 1984). Πορίσματα διάφορων ερευνών έχουν αποδείξει πως το θετικό συναίσθημα αντανάκλα την ύπαρξη θετικών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, ο ενθουσιασμός, η εμπιστοσύνη και η εγρήγορση. Αυτό αντικατοπτρίζεται και στον ίδιο τον άνθρωπο και τον κάνει να είναι γενικά δραστήριος, ενθουσιώδης, σε εγρήγορση με

κοινωνική δράση και ικανοποιημένο. Από την άλλη πλευρά, το αρνητικό συναίσθημα οδηγεί το άτομο στην υποκειμενική δυσφορία και δυσαρέσκεια και περιβάλλεται από αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη, η ενοχή, η περιφρόνηση και η αηδία. Η κατάσταση αυτή πολλές φορές συσχετίζεται με το στρες και προβλήματα υγείας (Watson, *et. al.* 1988).

Οι Tugade και συνεργάτες, (2004) θεωρούν ότι όταν τα συναισθήματα αποτιμώνται ως θετικά ή αρνητικά έχουν ευκρινείς και συμπληρωματικές λειτουργίες, καθώς επίσης, και πνευματικές και ψυχολογικές επιδράσεις. Οι Fredrickson και συνεργάτες, (2003) ισχυρίζονται ότι στην έρευνα των συναισθημάτων έχει δοθεί μεγαλύτερα βαρύτητα στη μελέτη των αρνητικών συναισθημάτων. Με βάση την έρευνα που διεξήγαγαν σημείωσαν ότι υφίσταται μία σημαίνουσα διαφορά μεταξύ των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων η οποία είναι πως τα αρνητικά συναισθήματα φαίνεται ότι προέρχονται από προβλήματα κυρίως επιβίωσης, ενώ τα θετικά συναισθήματα λύνουν προβλήματα που αφορούν την προσωπική ωρίμανση και ανάπτυξη (Fredrickson, *et. al.* 2003).

Το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα, βέβαια, είναι αλληλένδετα με τη γενικότερη θεώρηση της ζωής. Στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Lyubomirsky και συνεργάτες, (2005) ισχυρίστηκαν ότι οι άνθρωποι έχουν μία ροπή προς την επιτυχία και στο να τα καταφέρνουν σε πολλούς τομείς της ζωής όταν αυτοί βιώνουν περισσότερο θετικά συναισθήματα. Τα θετικά συναισθήματα ωφελούν τα άτομα στο να καταπνίγουν τα αρνητικά συναισθήματα, να νιώθουν μεγαλύτερη ευεξία και ευφορία, να μπορούν να προσαρμόζονται ευκολότερα και να εμπνέουν συλλογισμούς, εντυπώσεις και δράσεις που ανεγείρουν στέρεες προσωπικές και κοινωνικές πηγές άντλησης δυνάμεων (Fredrickson, 1998; Fredrickson, *et. al.* 2001; Lyubomirsky, *et. al.* 2005).

Κατά αναλογία, τα θετικά συναισθήματα, στον εργασιακό χώρο, έχουν θεμελιώδη ρόλο όσον αφορά στην επικοινωνία των οργανισμών, τόσο εσωτερικά όσο και ως προς τους εξωτερικούς πελάτες. Κάθε γεγονός, που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εργασίας, έχει συναισθηματικό αντίκτυπο σε όλους τους εμπλεκόμενους. Τόσο οι τάσεις όσο και η διαγωγή των ατόμων, των υποομάδων και γενικότερα της ίδιας της κοινωνίας επηρεάζονται από τα συναισθήματα των ατόμων στην εργασία (Weiss, 2002). Επιπλέον, η υλοποίηση των ατομικών ή συλλογικών στόχων και ως εκ τούτου η διασφάλιση της

συνέχισης της οργανωτικής δομής ως σύνολο καθορίζονται, ως ένα μεγάλο βαθμό, από τα θετικά συναισθήματα (Barry, *et. al.* 1994).

Τα συναισθήματα συνδέονται, πολλές φορές, με συγκεκριμένα περιστατικά που λαμβάνουν χώρα εντός και εκτός εργασιακού περιβάλλοντος και έχουν ισχυρή δυναμική, τέτοια ώστε να επηρεάζουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά των εργαζομένων. Η διαφοροποίηση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της εργασίας, από τη γενικότερη συναισθηματική τάση που επικρατεί, έχουν συγκεκριμένη αφορμή, μεγάλη ένταση και η διάρκειά τους είναι αμυδρή (Brief, *et. al.* 2002). Η Mann, (1999) σε μελέτη που πραγματοποίησε, εκτεταμένα στο παρελθόν, για την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων, απεδείχθη ότι οι εργασιακοί ρόλοι και σχέσεις και τα αποτελέσματα αυτών επηρεάζονται αρνητικά .

Συγκεκριμένα, μελέτες έχουν αποδείξει πως τα θετικά συναισθήματα που αναπτύσσονται εντός του εργασιακού πλαισίου, έχουν ωφέλιμα αποτελέσματα, ανεξάρτητα από τις σχέσεις που επικρατούν μεταξύ του εργαζομένου και των συναδέλφων του, επιφέροντας σημαντική ενεργοποίηση, επιμονή, διευρυμένη αντίληψη και προσοχή (Barry, *et. al.* 1994). Στα θετικά συναισθήματα εντός του χώρου εργασίας περιλαμβάνονται η αισιοδοξία, η αυτοεκτίμηση και η ψυχολογική ανθεκτικότητα σε τυχόν αρνητικές καταστάσεις. Οι εργαζόμενοι, που είναι σε ισχυρά θετική συναισθηματική κατάσταση, είναι πολύ πιθανό να επιδράσουν ευμενώς και να επηρεάσουν προς ανάλογη κατεύθυνση τους συναδέλφους τους, να είναι πιο αγαπητοί στις κοινωνικές τους συναναστροφές και να επικαλύπτουν με την καλή τους διάθεση, τα όποια μειονεκτήματα και ελλείμματά τους έναντι των άλλων (Abraham, 1999). Αυτοί οι εργαζόμενοι φαίνεται ότι έχουν ουσιώδη συνεργασία τόσο με συναδέλφους και προϊσταμένους όσο και με τους εξωτερικούς πελάτες της δομής, στην οποία υπάγονται (Barry, *et. al.* 1994).

Πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν επικεντρωθεί στη διάκριση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων κατά τη εξέταση της αλληλεξάρτησής τους με τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθηματικών, αντιδράσεων και γνωστικών παραγόντων έχουν τόσο θετικές όσο και η αρνητικές απόρροιες, που μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη, με τη διαδικασία της ανάκλησης (Levine, *et. al.* 1997). Το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα έχει φανεί ότι διεγείρουν

διαφορετικούς ατροπούς σκέψης, αιτιολόγησης και επίλυσης προβλημάτων. Έτσι, λοιπόν, οι εργαζόμενοι έχοντας θετική διάθεση δύνανται να επιλύσουν δημιουργικά τα διάφορα προβλήματα, που δημιουργούνται κατά το χρόνο της εργασίας, καθώς και να έχουν μία πιο αισιόδοξη ματιά και εμπιστοσύνη στις γνώσεις τους. Ωστόσο, η αρνητική διάθεση μπορεί να ευνοήσει μια πιο επικεντρωμένη επεξεργασία πληροφοριών στη λεπτομέρεια, σαφώς προσανατολισμένη και πιο διεξοδική (Pekrun, *et. al.* 2009).

2.4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι με τους οποίους ένα άτομο, που επιθυμεί, μπορεί να αλλάξει τη διάθεση του προς θετική κατεύθυνση (συμπεριλαμβανομένων της μείωσης του άγχους και της κατάθλιψης). Οι ερευνητές προτείνουν τους εξής:

- Ρυθμική κοιλιακή αναπνοή.

Κατά καιρούς αρκετοί ερευνητές έχουν πραγματοποιήσει μελέτες για να διερευνήσουν ποιος είναι ο ρόλος που έχει η αερόβια έναντι της αναερόβιας άσκησης στην τροποποίηση της διάθεσης. Αρχικά, υπήρχε ο ισχυρισμός από διάφορες έρευνες πως η άσκηση καλό θα ήταν να είναι αερόβια, ώστε να ωφελεί θετικά ως προς την ψυχολογία τα γυμναζόμενα άτομα. Παρόλα αυτά, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι είτε αερόβια είτε αναερόβια άσκηση, μπορεί να είναι αποτελεσματική. Αυτό που εμφανίζεται ως το πιο σημαίνον είναι ότι η ρυθμική κοιλιακή αναπνοή παράγεται σε δραστηριότητες, όπως: η Hatha Yoga, το Tai Chi, το περπάτημα, το τρέξιμο, η κολύμβηση και η ποδηλασία στην ύπαιθρο ή σε εργομετρικό ποδήλατο με μικρή επιβάρυνση (Κώστα, *et al.* 2015).

- Σχετική απουσία διαπροσωπικού ανταγωνισμού.

Αν και αρκετοί είναι οι άνθρωποι που απολαμβάνουν τον ανταγωνισμό και γενικότερα την ύπαρξη ανταγωνιστικού περιβάλλοντος, η πλειοψηφία των μελετών αποφάνθηκαν ότι η μη ύπαρξη ανταγωνισμού βοηθά το άτομο να έχει ψυχική ευεξία, να μπορεί να επικεντρωθεί στην απόλαυση και στην ικανοποίηση από την ίδια τη

δραστηριότητα. Η ύπαρξη του, από την άλλη μεριά, μπορεί να προξενήσει υπερπροπόνηση, πίεση για τη νίκη και κοινωνική κριτική (Κώστα, *et al.* 2015).

- Κλειστές και προβλέψιμες δράσεις.

Κλειστά περιβάλλοντα άσκησης (π.χ.: γκολφ, κολύμπι) επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν τις κινήσεις, ώστε διάφορα απροσδόκητα γεγονότα να είναι απίθανο να συμβούν κατά τη διάρκεια αυτών. Έτσι, η αυτοδιαχείριση των δραστηριοτήτων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να έρχονται σε επαφή με τους υπολοίπους ασκούμενους ενώ αθλούνται (Κώστα, *et al.* 2015).

- Ρυθμικές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Οι ρυθμικές, συνεχείς και επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως η πεζοπορία ή το τρέξιμο, προτρέπουν κατά τη διάρκεια τους σε εσωστρεφείς και δημιουργικές σκέψεις, ταυτόχρονα με την ψυχική καταπράυνση. Έτσι, το άτομο καταφέρνει να εστιάσει την προσοχή του, να μπορέσει να απελευθερώσει το μυαλό του, δίνοντας του την ευκαιρία να ασχοληθεί με πιο σημαντικά θέματα. Παρόλα αυτά, η συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα δεν υπόκειται μόνο από την προαίρεση του ανθρώπου να είναι ενεργητικός, αλλά σε ένα μεγάλο ποσοστό είναι δυνατόν να επηρεαστεί από το περιβάλλον του. Για παράδειγμα, ο αστικός σχεδιασμός ενός δήμου παίζει σημαντικό ρόλο ώστε οι πολίτες του να αισθάνονται άνετα στο να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες και παράλληλα να γνωρίζουν πως είναι ασφαλείς και ότι δεν διατρέχουν κίνδυνο εγκλήματος ή ατυχήματος. Παρέχοντας, λοιπόν, τις κατάλληλες εγκαταστάσεις, διευκολύνεται ο αθλητικός τρόπος ζωής (Κώστα, *et al.* 2015).

- Διάρκεια, Ένταση, Συχνότητα.

Οι έρευνες έδειξαν πως κάποιος χρειάζεται να ασκείται τακτικά (δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα), να είναι διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών και μέτριας έντασης (Κώστα, *et al.* 2015).

Πίνακας 2. US και EU συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα των ενηλίκων (WHO, 2002).

Αμερικανικές συστάσεις	Ευρωπαϊκές συστάσεις (βασισμένες στις συστάσεις του WHO)
Τουλάχιστον 150 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας ή 75 λεπτά/εβδομάδα έντονης αερόβιας δραστηριότητας.	Έστω 30 λεπτά/5 μέρες την εβδομάδα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ή 20 λεπτά/ 3 φορές την εβδομάδα έντονης αερόβιας δραστηριότητας.
Η δραστηριότητα θα πρέπει να γίνεται σε διάστημα διάρκειας 10 λεπτών, κατανεμημένη σε ολόκληρη την εβδομάδα.	Η συνολική φυσική δραστηριότητα μπορεί να συσσωρεύεται σε μονάδες διάρκειας των 10 λεπτών.
Οι ενήλικες ενδείκνυται να αυξήσουν την αερόβια δραστηριότητα σε 300 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης ή σε 150 λεπτά/εβδομάδα έντονης δραστηριότητας. Επίσης, θα πρέπει να εφαρμόζουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης, μέτριας και υψηλής έντασης ανά 2 ή περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.	Δραστηριότητες που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή θα πρέπει επιπρόσθετα να εκτελούνται 2 ως 3 μέρες/εβδομάδα.

- Απόλαυση.

Όπως προαναφέρθηκε, οι ιδιότητες της άσκησης και των δραστηριοτήτων αναψυχής διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο, εντούτοις ενδέχεται το πιο κρίσιμο στοιχείο όλων να είναι το ότι το είδος της άσκησης θα πρέπει να είναι ευχάριστη και απολαυστική. Οι Raedeke και συνεργάτες, (2007) σε έρευνα τους που συντελέστηκε σε υπαίθριο περιβάλλον διαπίστωσαν πως η τέρψη συνδέεται άμεσα με την υψηλή θετική διάθεση. Συνεπώς, τα άτομα είναι πιο πιθανό να επιλέξουν να συνεχίσουν δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα, εάν αυτές είναι ευχάριστες και απολαυστικές (Raedeke, *et. al.* 2007).

Σε έρευνα των Thayer και συνεργάτες, (1994), που συντέλεσαν σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας από 16 μέχρι 89 ετών, με στόχο την εκτίμηση και την κατηγοριοποίηση

δραστικών τεχνικών και μεθοδολογιών για μεταβολές της διάθεσης, όρισαν τρεις βασικούς, αλληλένδετους παράγοντες που οδηγούν σε αυτή την τροποποίηση:

- Την αλλαγή της αρνητικής διάθεσης,
- Την αύξηση του επιπέδου της ενέργειας και
- Τη μείωση της έντασης.

Συμπεράναν, λοιπόν, πως την πρώτη θέση κατέχει η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής και θεωρείται η πιο ωφέλιμη τεχνική για την αυτοδιαχείριση της διάθεσης και την αλλαγή της από αρνητική σε θετική. Επιπρόσθετα, βρίσκεται στην τέταρτη και τρίτη θέση στην αύξηση της ενέργειας και τη μείωση της έντασης, αντίστοιχα (Thayer, *et. al.* 1994).

2.5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Τα συναισθήματα, που σε μεγάλο βαθμό διεγείρονται από τις ερμηνείες που δίνονται από τους ανθρώπους σε διάφορα γεγονότα, εμφανίζονται και στον χώρο της επαγγελματικής ενασχόλησης. Οι εργασιακοί χώροι, έχουν άμεση επίδραση στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις πράξεις των ατόμων, όμως η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη. Με παρεμφερή τρόπο, και οι άνθρωποι επηρεάζουν στο εργασιακό τους περιβάλλον μέσω των σκέψεων, των συναισθημάτων, των συμπεριφορών και των αντιδράσεών τους. Με αυτή τη λογική, όπως προαναφέραμε, οι εργασιακοί χώροι δυνητικά χαρακτηρίζονται και ως συναισθηματικοί χώροι. Τα συναισθήματα που αναπτύσσονται στην εργασία είναι θετικής ή αρνητικής όψης, έχουν κατασταλτικό ή βοηθητικό ρόλο στην πραγματοποίηση - εκτέλεση της εργασίας και στις εργασιακές σχέσεις και προσδιορίζονται από τεράστια ποικιλία (άγχος, ικανοποίηση, θυμός, ενθουσιασμός, φθόνος, ζήλια, θυμός, ανακούφιση, ελπίδα, χαρά, περηφάνια, αγάπη κ.α.) (Βασιλείου, 2015).

Μεγάλο ενδιαφέρον ανέκυψε από νωρίς για τη μελέτη των συναισθημάτων στον εργασιακό χώρο - που ξεκίνησε από επιστημονικές ομάδες, κυρίως των Η.Π.Α -, ήδη από τη δεκαετία του '30. Η αναζήτηση αυτή άρχισε τόσο από την προαίρεση και την ανάγκη για κατανόηση των συναισθημάτων των εργαζομένων από αυτούς που τους διηύθυναν, όσο και από παλαιότερες ανακαλύψεις, οι οποίες οδήγησαν στην εφαρμογή επιστημονικών αρχών για τη σπουδή τέτοιων κοινωνικών φαινομένων. Η κατανόηση των συναισθημάτων στην εργασία ενισχύθηκε σημαντικά από ένα μοντέλο των Weiss και συνεργατών, (1996), με την ονομασία Θεωρία Συναισθηματικών Γεγονότων (Affective Events Theory). Η θεωρία αυτή ευνοεί, αρχικά, την κατανόηση της εργασιακής συμπεριφοράς, διάθεσης, ικανοποίησης και απόδοσης, και, ταυτόχρονα, συντελεί στο γεγονός ότι τα εργασιακά γεγονότα και συναισθήματα δε ενδείκνυται να παραβλέπονται, ακόμα και όταν λογίζονται ως μικρά, γιατί τα τελευταία έχουν την ροπή να συρρέουν (Βασιλείου, 2015).

Οι Weiss και συνεργάτες, (1996) πρόβαλαν ένα γνωστικό μοντέλο που απεικονίζει την συναισθηματική αντίδραση των υπαλλήλων σε συμβάντα που γίνονται στην δουλειά τους και το πώς αυτό το γεγονός επηρεάζει στην εργασιακή τους διάθεση, επίδοση και ικανοποίηση. «Η Θεωρία των Συναισθηματικών Γεγονότων» ξεκινά έχοντας υπ' όψιν ότι τα συναισθήματα είναι μια απόκριση σε ένα γεγονός που λαμβάνει χώρα στο προσωπικό εργασιακό περιβάλλον. Ο χώρος εργασίας εμπερικλείει πολύπλοκα και διάφορα στοιχεία, όπως τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εργασίας, τη διαφοροποίηση των καθηκόντων, το βαθμό αυτονομίας, τις εργασιακές επιδιώξεις και τις ιδιαίτερες συνθήκες για έκφραση της συναισθηματικής καταπόνησης. Το περιβάλλον αυτό έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει εργασιακά γεγονότα, που μπορεί να πάρουν τη μορφή ανάτασης και απελευθέρωσης ή δυσκολίας ή και τα δύο και να διεγείρουν θετικές και αρνητικές αντιδράσεις. Εντούτοις, η αλληλεξάρτηση μεταξύ γεγονότων και αντίδρασης εναρμονίζεται με τη διάθεση και την προσωπικότητα του εργαζόμενου. Η προσωπικότητα και η ατομική διάθεση προϋδεάζει για το είδος της απόκρισης αλλά και την ένταση της σε κάθε εργασιακό δρώμενο (Βασιλείου, 2015).

Το πρώτο όργανο μέτρησης, που χρησιμοποιήθηκε από τους επιστήμονες για την καταμέτρηση των αλλαγών της διάθεσης των ατόμων, ήταν το Profile of Mood States (POMS; McNair, *et al.* 1971), που περιλάμβανε υποκατηγορίες μέτρησης συναισθημάτων, όπως του άγχους, της κατάθλιψης, της κούρασης, του θυμού, του σθένους και της σύγχυσης. Τρία, επίσης, ευρέως διαδεδομένα γνωστά όργανα μέτρησης

είναι: το Positive Affect - Negative Affect Scale (Watson, 1988), το οποίο αξιολογεί τη θετική διάθεση (π.χ. τον ενθουσιασμό, τη συγκίνηση) και την αρνητική διάθεση (π.χ. την ανησυχία, την απογοήτευση)· το Activation – Deactivation Adjective Checklist (Thayer, 1986), το οποίο υπολογίζει την «ενεργητική» διέγερση (την ενέργεια, τη σθεναρότητα, τη δραστηριοποίηση) και την «τεταμένη» διέγερση (τον φόβο, το άγχος και την ένταση) και το Exercise Induced Feeling Inventory (Gauvin, *et. al.* 1993), που μετρά την αναζωογόνηση (την ανανέωση, την ενέργεια), την ψυχική ηρεμία (την ηρεμία, τη χαλάρωση και τη γαλήνη), την ψυχική ευχαρίστηση, (τον ενθουσιασμό, την ευτυχία και τη χαρά) και τη φυσική εξάντληση, (την κούραση, την εξάντληση και την εξουθένωση) (Βασιλείου, 2015).

Διάφορες μελέτες και ερευνητικά στοιχεία υποστηρίζουν πως ένας από τους πιο εποικοδομητικούς τρόπους για να ενισχύσει κανείς, γενικά, την θετική του διάθεση είναι μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Τα άτομα που ασκούνται τακτικά και σε υψηλά επίπεδα φυσικής εκγύμνασης και ψυχαγωγίας, βιώνουν άφθονα και έντονα θετικά συναισθήματα, όπως του ενδιαφέροντος, ενθουσιασμού, ψυχικής ανάτασης και εγρήγορσης, σε σχέση με τα συναισθήματα που αναφέρουν τα άτομα που έχουν συμμετοχή σε μέτρια ή και χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής (Pasco, *et. al.* 2011).

Η μελέτη του συναισθήματος στον εργασιακό χώρο έχει φέρει και μπορεί να συνεχίσει να φέρνει και άλλες αξιόλογες μεταβολές τόσο σε αυτόν όσο και στον τρόπο μεταχείρισης του εργαζομένου. Είναι θετικό το γεγονός, ότι η ενασχόληση των επιστημόνων με την έκφραση του συναισθήματος στην εργασία, έχει να κάνει με τη μέριμνα για τα ανθρώπινα συναισθήματα και θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια προσωποκεντρική αλλά και ανθρωπιστική προσπάθεια γεφύρωσης του εργαζόμενου, ο οποίος δεν αρμόζει να υπολογίζεται μόνο ως απλό εργαλείο εκπλήρωσης παραγωγικού εργασιακού καθήκοντος, αλλά ως μια σύνθετη, πολυμερής και πολυσχιδής ολότητα.

3. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Η επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας υποστηρίζει ότι ναι μεν υφίστανται ωφέλειες στην διάθεση από την άσκηση, αλλά είναι μικρής διάρκειας (Morgan, *et. al.* 1987; NORTH, *et. al.* 1990; Petruzzello, *et. al.* 1991). Από την άλλη μεριά, έχει τεκμηριωθεί σαφώς πως η φυσική νωθρότητα και ακινησία του ατόμου είναι παράγοντες κινδύνου και μπορεί να ευθύνονται για την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Berger, 1996). Η θετική διάθεση ενισχύεται με αποτελεσματικό τρόπο μέσω της φυσικής δραστηριότητας, όπως αναφέρεται από ερευνητικά δεδομένα που έχουν πραγματοποιηθεί κατά καιρούς. Η διεξαγωγή της σωματικής άσκησης σε τακτικά χρονικά διαστήματα και με υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας συνδέεται με αύξηση των επιπέδων των θετικών συναισθημάτων, όπως του ενθουσιασμού, του ενδιαφέροντος και της ψυχικής ανάτασης (Pasco, *et. al.* 2011). Οι Reed και συνεργάτες, (2009) σε μελέτη τους, η οποία συντελέστηκε με ανασκόπηση της μέχρι τότε βιβλιογραφίας, τεκμηρίωσαν ότι επαναλαμβανόμενη αερόβια άσκηση είναι πολύ σημαντική και δρα θετικά στη διάθεση του ατόμου. Αναλυτικότερα, διεξήχθη το συμπέρασμα ότι τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής συντελούν δραστικά στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, που αισθάνεται κάποιος, της χαράς και της απόλαυσης. Αυτή η επίδραση χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, ειδικά για αυτούς που άρχισαν να γυμνάζονται τη χρονική περίοδο που βίωναν ορισμένα θλιβερά συναισθήματα και παράλληλα είχαν χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Επίσης, μία άλλη παρατήρηση που διεξάχθηκε από την ίδια έρευνα είναι ότι τα υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης και ενέργειας σχετίζονται άμεσα με τη συχνή συμμετοχή των ανθρώπων σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής. Η επίδραση αυτή αποδείχθηκε ότι είναι σημαίνουσα για αυτούς που ξεκίνησαν με χαμηλά επίπεδα ενέργειας και που ένιωθαν θλιβερά συναισθήματα. Η συγκεκριμένη μελέτη απέδειξε, επιπλέον, ότι τα υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης και ενέργειας είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τη συχνή συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής χαμηλής έντασης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η χαμηλής έντασης αερόβια άσκηση για περίπου 30 με 35 λεπτά, 3 - 5 φορές το επτάημερο και διάρκειας 10 - 12 εβδομάδων είναι ιδεώδης, ώστε τα άτομα να βελτιώσουν την ψυχική του διάθεση (Reed, *et. al.* 2009).

Διάφοροι ερευνητές κατά καιρούς μελέτησαν το πως επιδρά στα άτομα η φυσική δραστηριότητα και αναψυχή στα καθημερινά δρώμενα σε διαφορετικές συνθήκες και σε διάφορα περιβάλλοντα. Σε πολλές από αυτές τις έρευνες εξετάστηκε και αξιολογήθηκε η διάθεση των ανθρώπων αμέσως μετά από μέτριας έντασης φυσικών δραστηριοτήτων, όπως μετά από οικιακές εργασίες ή από μία βόλτα και από χαμηλής έντασης δραστηριότητες, όπως μετά την παρακολούθηση μιας ταινίας ή τη μελέτη ενός βιβλίου. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως ήταν πιο ευτυχείς, γαλήνιοι και αναζωογονημένοι κατευθείαν μετέπειτα από τη συμμετοχή αυτών σε μέτριας έντασης δραστηριότητες, παρά σε χαμηλής έντασης δραστηριότητες. Επιπροσθέτως, αποδείχθηκε πως η ουσιαστικότερη ενέργεια της φυσικής δραστηριότητας στη διάθεση των ανθρώπων επιτυγχάνεται, αν η εκκίνηση, για την καλυτέρευση της διάθεσης, είναι από σχετικά χαμηλά επίπεδα. Καθίσταται αρκετό το καθημερινό δεκάλεπτο με δεκαπεντάλεπτο περπάτημα, ώστε να πραγματοποιηθούν οι μεταβολές στη διάθεση, οι οποίες συνδέονταν, κυρίως, με υψηλά επίπεδα ενέργειας, χαράς και ευχαρίστησης κατά τη διάρκεια του περπατήματος. Σε αυτές τις μελέτες, οι συμμετέχοντες, αφού πρώτα ξεκουράζονταν για μικρό διάστημα (10 - 15 λεπτών), ανέφεραν ως αισθάνονταν πράοι και χαλαροί (Kanning, *et. al.* 2010).

Επίσης, οι Hansen και συνεργάτες, (2001) διαπίστωσαν η θετική διάθεση αυξάνεται με ασκήσεις μέτριας έντασης, που διαρκούν 10 λεπτά περίπου, υπογραμμίζοντας πως μπορούν και ελάχιστες δόσεις άσκησης να ωφελήσουν ψυχολογικά. Επιπροσθέτως, εξήγαγαν το συμπέρασμα ότι βελτιώθηκε η διάθεση των ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα φυσικών δραστηριοτήτων και ψυχαγωγίας, ανεξαρτήτως του αριθμού των αρνητικών ή θετικών γεγονότων, αντίστοιχα, που συνέβαιναν, εντός της ημέρας (Giacobbi, *et. al.* 2005). Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα είναι σημαντικό, διότι μια λιτή δραστηριότητα αναψυχής ακόμα και η πιο απλή, όπως για παράδειγμα το βάδισμα μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό μέσο επηρεασμού για την καθημερινή διάθεση του ανθρώπου. Οι Breatnach και συνεργάτες, (1998) δήλωσαν σαφώς πως: «Μισή ώρα περπάτημα, μέρα παρά μέρα, αυξάνει τα επίπεδα της ενέργειας και τη ζωτικότητά σου και βρίσκεις τον εαυτό σου λιγότερο καταθλιπτικό. Ξαφνικά, γίνεσαι περισσότερο χαλαρός και διασκεδαστικός με τους γύρω σου. Χαζογελάς, ίσως και να γελάς. Κοιτάς τον εαυτό σου πεταχτά στον καθρέπτη και ξαφνιάζεσαι ευχάριστα».

Είναι σημαίνον να γίνει αντιληπτό ότι δεν είναι απολύτως διατυπωμένοι και καθορισμένοι οι μηχανισμοί που είναι πιθανό να είναι υπεύθυνοι για το θετικό τρόπο που

επηρεάζεται η ψυχική υγεία και ευεξία των ατόμων, που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Παρά το πλήθος των ερμηνειών και ερευνητικών δεδομένων που έχουν διατυπωθεί δεν έχει επιτευχθεί η διασαφήνιση για αυτήν την αιτιώδη σχέση.

Κάποιες από αυτές είναι πως η άσκηση ασκεί βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη ως προς όλα τα επίπεδα, σωματικό, νοητικό και ψυχικό. Συνεπώς η θετική εργασιακή διάθεση συγκεντρώνει πιθανότητες να προκύπτει γενικά από ένα αίσθημα εκπλήρωσης, αλλά και την αίσθηση αυτοελέγχου και ικανότητας που βιώνει ο εργαζόμενος και την επίτευξη αλλαγής της καθημερινότητας του. Είναι δυνατόν, επιπλέον, να οφείλονται οι νευρολογικές μεταβολές που προξενήθηκαν από την άσκηση και την αθλητική αναψυχή, στη π.χ. ρυθμιζόμενη ισορροπία ανάμεσα στο παρασυμπαθητικό και συμπαθητικό σύστημα, αλλά και τις διακυμάνσεις που συμβαίνουν στη θερμοκρασία του σώματος, και την απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών. Στην προσπάθεια τους να εξηγήσουν τις βιολογικές / βιοχημικές λειτουργίες οι ερευνητές, δραστηριοποιήθηκαν κατά την εκτέλεση συστηματικής φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, διερευνώντας τις παρακάτω τρεις υποθέσεις: την υπόθεση «ενδορφίνης» την υπόθεση «μονοαμίνης» και την υπόθεση «θερμογένεσης» (Dishman, *et. al.* 1988; Morgan, *et. al.* 1988).

Η υπόθεση της θερμογένεσης εξετάζει την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά και μετά από αυτήν, η οποία ευθύνεται για τη ελάττωση του άγχους αλλά και των εκδηλώσεων κατάθλιψης. Η DeVries και συνεργατών, (1981) κατέγραψαν ότι η θερμοκρασία αυξάνεται σε συγκεκριμένες εγκεφαλικές περιοχές, όπως για παράδειγμα στο στέλεχος του εγκεφάλου, το οποίο μπορεί να επιτύχει γενική αίσθηση χαλάρωσης αλλά και μείωσης της μυϊκής έντασης. Συγκεκριμένα, διέκριναν την ελάττωση της δραστηριότητας των "γ" κινητικών νευρώνων και την αύξηση της "α" EEG συχνότητας (DeVries, 1981). Παρόλο που η θεωρία της αυξημένης θερμοκρασίας στο σώμα έχει τεθεί σαν μια λειτουργία για τη αιτιώδη σχέση ανάμεσα στην άσκηση και την κατάθλιψη, η έρευνα πεδίου, η οποία βασίστηκε στην υπόθεση της θερμογένεσης, επικεντρώθηκε κατά κύριο λόγο στην επίδραση που έχει η άσκηση και η αθλητική αναψυχή στο σωματικό και γνωστικό άγχος, και όχι σε μεγάλο βαθμό στην κατάθλιψη (Craft, *et. al.* 2004).

Η υπόθεση της μονοαμίνης βασίζεται στην δημιουργία χαρούμενων συναισθημάτων που γίνονται λόγω των διαφόρων μεταβολών που προξενούνται στις κύριες μονοαμίνες του εγκεφάλου, όπως είναι η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νοραδρεναλίνη (Morgan, *et. al.* 1987; Dunn, *et. al.* 1991). Οι έρευνες απέδειξαν ότι η επινεφρίνη και η νορεπινεφρίνη πολλαπλασιάστηκαν στο πλάσμα του αίματος, κατά τη διάρκεια του περιπάτου ή τρεξίματος στο δαπεδοεργόμετρο, με ένταση 80% της μέγιστης αερόβιας ισχύος και η καρδιακή συχνότητα έφθασε στους 190 παλμούς το λεπτό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το K - άγχος κρίνεται ως ευνοϊκό στρες ("eustress") , βάσει της μελέτης των Morgan και Ellickson (1989), το οποίο αυξήθηκε γραμμικά κατά την εκγύμναση και ύστερα μειώθηκε ραγδαία στη φάση της αποκατάστασης, αν και δεν ενδείκνυται να εκτιμάται ο παράγοντας της έντασης δεδομένου των ποσοστών της μέγιστης ικανότητας του ασκούμενου (Farrell, *et. al.* 1987; Dunn, *et. al.* 1991). Γενικά, προτιμάται οι αξιολογήσεις να γίνονται με βάση αντικειμενικά κριτήρια, δηλαδή τις φυσιολογικές παραμέτρους, όπως το γαλακτικό οξύ και το αναερόβιο κατώφλι (Ekekekakis, 2008). Κρίνεται αναγκαίο, ως εκ τούτου, για την ορθότητα των μετρήσεων να ενεργούμε υπό συνθήκες που υπάρχει σχετική ομοιογένεια στον μεταβολισμό του εγκεφάλου, όπως στις εντάσεις του αναπνευστικού κατωφλίου (υπομεταβολισμός στον προμετωπιαίο λοβό), όπου κυρίαρχη είναι η αντίδραση της ευχαρίστησης (Zervas, *et. al.* 1993).

Με τη βοήθεια της άσκησης ο ανθρώπινος οργανισμός συνθέτει από το κεντρικό νευρικό σύστημα ενδορφίνες, φυσικές ουσίες που ενισχύουν την ψυχική ευφορία, διότι υπάγονται στα ενδογενή οπιοειδή πεπτίδια (Ζαρωτής, 2010). Τα πρώτα ενδογενή οπιοειδή, τα πενταπεπτίδια, λευκίνη-εγκεφαλίνη και μεθειονίνη - εγκεφαλίνη, απομονώθηκαν από τον Hughes το 1975 και στην συνέχεια έγινε η απομόνωση της βενδορφίνης και της δυνορφίνης (Ruffin, *et. al.* 1994; Kjaer, 1996). Ειδικότερα, η β-ενδορφίνη είναι ένα πεπτίδιο που συντίθεται από 31 αμινοξέα και δημιουργείται σε μεγαλύτερο βαθμό στην υπόφυση και τον υποθάλαμο, αποτελώντας την κυρία ομάδα των ενδογενών οπιοειδών. Αυτή όταν ενώνεται με συγκεκριμένους νευροϋποδοχείς έχει την ιδιότητα να εμποδίζει να φτάσει το μήνυμα που εκπέμπει ο πόνος στο νευρικό σύστημα. Η δημιουργία της πραγματοποιείται στον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης, εκκρίνεται στην κυκλοφορία του αίματος είτε από την υπόφυση, είτε από κάποιες άλλες περιοχές του εγκεφάλου που είναι συγκεκριμένες, μέσα από τις νευρικές ίνες. Η β-ενδορφίνη σχετίζεται με αρκετές σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, όπου αυτή απελευθερώνεται, όπως με τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, η οποία είναι ένας σημαντικός δείκτης για τις καρδιακές παθήσεις, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού

συστήματος, την επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης και τον περιορισμό του πόνου και του άγχους. Επιπλέον, άμεση σχέση έχει παρατηρηθεί ανάμεσα στα επίπεδα των εκκρίσεων ενδορφινών και των μετρήσεων των αγχωτικών συμπεριφορών, υποδηλώνοντας ότι οι ενδορφίνες αμβλύνουν την απόκριση στρεσογόνων ερεθισμάτων (Babyak, *et. al.* 2000).

Επιστημονικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει πως υφίσταται μια σχέση αλληλένδετη ανάμεσα στην έκκριση ενδορφινών και την άσκηση (Yadav, *et. al.* 2012). Όταν το άτομο γυμνάζεται δημιουργεί στρες, που βοηθά στην παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες επιδρούν αναλγητικά, με συνέπεια την πρόκληση ευφορίας. Έρευνες, που μελετούν τη σχέση μεταξύ των ενδορφινών που απελευθερώνονται και της άσκησης, αναφέρουν πως η έκκριση στην περιφερική κυκλοφορία των β-ενδορφινών είναι δύο έως πέντε φορές περισσότερη, μετά από φυσική δραστηριότητα έντονου ρυθμού. Η συγκεκριμένη μεταβολή επεξηγεί και τη θετική διάθεση που εκφράζεται από τους ασκούμενους που την βιώνουν κατά τη διάρκεια ή έπειτα από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα αθλητικής αναψυχής και άσκησης (Goldfarb, *et. al.* 1990; Goldfarb, *et. al.* 1991; Daniels, *et. al.* 1992; Angelopoulos, 2001).

Η ποσότητα έκκρισης ενδορφινών συναρτάται, σαφώς, από το μέγεθος ορισμένων χαρακτηριστικών μεγεθών, όπως της έντασης, της διάρκειας και του είδους της δραστηριότητας (Caglar, *et. al.* 2010). Ειδικότερα, μεγάλο ρόλο έχει η ένταση της δραστηριότητας, η οποία ενδείκνυται να είναι σε υπομέγιστα ή μέγιστα επίπεδα (Virtu, *et. al.* 1990) και η διάρκεια αυτής να είναι από 30 έως 60 λεπτά. Ενδεχομένως, το είδος της άσκησης να μην επηρεάζει δραστικά την εκκρινόμενη ποσότητα της β- ενδορφίνης. Αναλυτικότερα, οι Goldfarb και συνεργάτες, (1991) φαίνεται πως εκτίμησαν τις μεταβολές που συνέβησαν, με τη βοήθεια εργομετρικού ποδηλάτου, όσον αφορά τα επίπεδα της β-ενδορφίνης, κατά την εκγύμναση και κατόπιν αυτής. Η ένταση που εφαρμόστηκε, στο συγκεκριμένο πείραμα, ήταν 60%, 70% και 80% της VO_{2max} , με διάρκεια των 30, 15 και 5 λεπτών αντίστοιχα. Όταν η ένταση άσκησης έφτασε στο 60% της VO_{2max} οι διαφορές που παρατηρήθηκαν δεν ήταν στατιστικά αξιόλογες στα επίπεδα των ενδορφινών, παρά το γεγονός ότι κάθε φορά που η ένταση της άσκησης αυξανόταν κατά 10% της VO_{2max} (70%), υπήρχε μία σημαντική αύξηση των επιπέδων των ενδορφινών στο πλάσμα του αίματος. Επιπλέον, κάθε φορά που η ένταση της άσκησης προσέγγιζε το 80% VO_{2max} , μόνο στα πρώτα 5 λεπτά δραστηριότητας καταγραφόταν και η αντίστοιχη αύξηση των επιπέδων των ενδορφινών. Επίσης, εξακριβώθηκε ότι μεταξύ των δύο πιο υψηλών

συνθηκών έντασης, οι ενδορφίνες παρέμειναν σε υψηλά επίπεδα για 20 λεπτά, μετά το πέρας της άσκησης. Με βάση τα αποτελέσματα προγενέστερης μελέτης, προκύπτει πως η ένταση της άσκησης δεν θα πρέπει να είναι κάτω από 70% της VO_{2max} ώστε η αύξηση των επιπέδων των ενδορφινών στο αίμα να είναι αξιοσημείωτη, ομοίως για να επιτευχθεί αυτή η αύξηση θα πρέπει ο ασκούμενος να φτάσει όσο πιο γρήγορα γίνεται στο επιθυμητό επίπεδο έντασης (Goldfarb, *et. al.* 1991).

Οι άνθρωποι, λοιπόν, όταν συμμετέχουν με σταθερό και τακτικό τρόπο σε προγράμματα αερόβιας άσκησης και αθλητικής αναψυχής (όπως είναι προγράμματα φυσικής κατάστασης, ο χορός και ο μαραθώνιος δρόμος), με μέτρια ή υψηλή ένταση, πλημμυρίζονται από αισθήματα χαράς και ικανοποίησης από τη ζωή με μια αυξημένη αίσθηση ευζωίας, λόγω έκκρισης ενδορφινών (Lobstein, *et. al.* 1989). Ενδιαφέρον, για τους ερευνητές, συγκεντρώνει η σχέση ανάμεσα στην ενδορφίνη και την ευφορία που διακατέχει τους δρομείς. Οι αθλητές των μεγάλων αποστάσεων καταγράφεται πως, έπειτα από 40 λεπτά τρεξίματος, διακρίνονται με μειωμένη ψυχολογική ένταση και υψηλά επίπεδα ευθυμίας, γαλήνης, και ευφορίας. Εξάλλου, από πολλούς δρομείς, η χαρά και ηδονή, καταγράφεται κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αυτή η επίδραση είναι γνωστή στη βιβλιογραφία και ως «το ανέβασμα του δρομέα» (the runner's high) και έχει συσχετιστεί με την αύξηση των ενδορφινών που σημειώνεται στον εγκέφαλο (Daniels, *et. al.* 1992; Ζαρωτής, 2010). Επιπλέον, ανευρέθηκε ότι η έκκριση της β-ενδορφίνης έχει σημαίνοντα ρόλο στον μεταβολισμό των υδατανθράκων κατά τις ασκήσεις μεγάλης χρονικής διάρκειας, αποτρέποντας τη μείωση των επιπέδων του μυϊκού γλυκογόνου, βελτιώνοντας έτσι την απόδοση του αθλητή (Μπαλντούμα, *et. al.* 2008). Όλα αυτά συμβάλλουν στη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και στην έκκριση χημικών ουσιών στον οργανισμό του αθλούμενου. Έτσι, λοιπόν, πιστεύεται πως οι χημικές ουσίες που εκκρίνονται στον εγκέφαλο συνδέονται με την ευχάριστη διάθεση και επιδρούν στην ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου. Η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη είναι μερικές από τις χημικές ουσίες, οι οποίες επιδρούν θετικά στην ψυχολογική διάθεση. Ο Ζαρωτής, 2010 αναφέρεται, επίσης, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις ασκήσεων, ότι η έκκριση των χημικών ουσιών στον εγκέφαλο παρουσιάζει επίδραση ανάλογη με τη δράση της μορφίνης, προξενώντας γενική ευφορία (Ζαρωτής, 2010).

Η ψυχολογία των ανθρώπων αλλάζει και αυτό οφείλεται κατά υψηλό ποσοστό, όπως προαναφέρθηκε, στο να διατηρήσουν αλλά και να τονώσουν την σωματική υγεία τους. Η φυσική δραστηριότητα που πραγματοποιείται συστηματικά συμβάλλει στην

προαγωγή της υγείας και περιορίζει τις πιθανότητες να παρουσιαστούν καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και σακχαρώδης διαβήτης. Οι μύες, τα οστά και οι αρθρώσεις των ανθρώπων διατηρούνται υγιή, βελτιώνονται οι λειτουργίες του αναπνευστικού συστήματος και έτσι γίνεται εφικτό η πρόσληψη του οξυγόνου να είναι καλύτερη (Centers for Disease Control and Prevention., 2015). Ο ανθρώπινος μεταβολισμός αυξάνεται, λειτουργεί σωστότερα και ο έλεγχος των επιπέδων σωματικού βάρους είναι ευκολότερος. Όλοι αυτοί οι συγκεκριμένοι λόγοι αποτελούν τους πλέον σημαντικότερους εξαιτίας των οποίων η πλειοψηφία των ανθρώπων κάνουν γυμναστική ή αρχίζουν να προσπαθούν να λαμβάνουν συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και αθλητικής αναψυχής. Η τελευταία προκαλεί έπειτα μυϊκή χαλάρωση, η οποία επενεργεί θετικά στα συναισθήματα των ασκούμενων. Ως ακολούθως, η ορθή επιλογή φυσικής δραστηριότητας, που διεξάγεται σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο συμβάλει στη χαλάρωση των μυών, προξενώντας προσωρινές μειώσεις και χαλαρώσεις του ενεργειακού δυναμικού των σκελετικών μυών, των οποίων η διατήρηση έχει διάρκεια για περίπου μία ώρα κατόπιν της άσκησης, με βάση την καταγραφή από ηλεκτρομυογράφημα (EMG) σε ηρεμία (DeVries, 1987).

Από ψυχολογικής πλευράς, οι άνθρωποι που γυμνάζονται θέτουν, σε όποιο είδος άσκησης επιλέξουν να κάνουν, ένα στόχο και η εκπλήρωση αυτού χαρίζει ευχαρίστηση. Αυτό θεωρείται βασικός παρακινητικός παράγοντας για τη μελλοντική συνέχιση της άσκησης. Το θετικό αυτό συναίσθημα και η επιτυχία του στόχου αυτού αναπτύσσει στο άτομο θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, αλλά και συγχρόνως αυξάνεται η αυτοεκτίμησή του, η αυτοπεποίθησή του και η εικόνα του σώματος του (Ζερβάς, 1996); (Ζαρωτής, 2010). Συγχρόνως, αυξάνεται η αυτό-αποτελεσματικότητά του συγκριτικά με το τι είναι ικανό να φέρει εις πέρας, το οποίο είναι ιδιαιτέρως σημαντικό όφελος και ειδικά για τις μεγαλύτερες ηλικίες. Η αυξανόμενη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση του ατόμου, που πηγάζει από τη θετική διάθεση λόγω της άσκησης, συνίστανται ως στοιχεία για την παραγωγή σωματικής και ψυχικής ενέργειας. Ταυτοχρόνως, ο ασκούμενος καθίσταται πιο κινητικός, λειτουργικός και περισσότερο παραγωγικός στην εργασίας του (Ζαρωτής, 2010). Η άσκηση, επίσης, βοηθά στο να βελτιώσει κανείς την αυτό-εικόνα του καθώς αυτή συνδέεται άρρηκτα με την εμφάνιση και τη σωματική κατάσταση του ατόμου. Ο άνθρωπος σχηματίζει μία εικόνα για τον ίδιο του τον εαυτό (αυτό-εικόνα), η οποία επηρεάζεται από την εξωτερική του εμφάνιση, καθώς βιώνει το συναίσθημα αποδοχής και ευχαρίστησης για την εμφάνισή του. Επιπλέον, οι εκδηλώσεις αρνητικής ψυχικής διάθεσης μετριάζονται, όπως και τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης (Θεοδωράκης, 2010). Έτσι, το άτομο οπλίζεται με αυτοπεποίθηση, η οποία προέρχεται

από τις σωματικές - φυσικές ικανότητες του, ως προς την επίτευξη των στόχων που θέτει, αλλά και ως προς την εξωτερική του εικόνα (Ζαρωτής, 2010).

Με το να συμμετέχει κάποιος σε προγράμματα εκγύμνασης και αναψυχής μέσα από τον αθλητισμό είναι δεδομένο ότι οδηγείται σε εσωτερικές και εξωτερικές ανταμοιβές. Οι εξωτερικές ανταμοιβές αναφύονται λόγω του ότι η άσκηση είναι ικανή να επηρεάσει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως το να κοινωνικοποιηθεί και τον τρόπο που ζει. Η κοινωνικοποίηση σε οποιαδήποτε μορφή ενισχύει την ψυχική υγεία και τη διάθεση των εργαζομένων (Ζερβάς, 1996). Επίσης, η υλοποίηση των στόχων μέσω της άσκησης, η αυτό-βελτίωση αλλά και η πρόοδος που πραγματοποιείται βάσει εκείνης, οδηγεί στην επίτευξη εσωτερικών παραγόντων επιβράβευσης του ατόμου. Οι παράγοντες αυτοί, για τους εργαζομένους, συνεργούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης αλλά και της θετικής ψυχικής διάθεσης. (Ζαρωτής, 2010).

Η άσκηση είναι ένα εξαιρετικό βοήθημα, ώστε το άτομο να αποσυνδεθεί από τον χώρο της εργασίας του ή άλλα στρεσογόνα περιβάλλοντα ξεχνώντας τα, για το χρονικό διάστημα που διαρκεί η άσκηση και ίσως για λίγο χρόνο μετά. Έτσι, το άτομο απαλλάσσεται για ένα χρονικό διάστημα όποιες δυσκολίες και ανησυχίες το απασχολούν, που συνεπάγεται μείωση από το άγχος της καθημερινότητας. Ένας άνθρωπος, δηλαδή, μπορεί να παρακάμψει πιθανούς λόγους που προκαλούν άγχος και στρες και αποτελεί τμήμα μιας ευχάριστης δραστηριότητας. Η εκδοχή αυτή άπτεται στην απομάκρυνση του ατόμου από τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στην καθημερινότητα του και στην εκτόνωση που επιδιώκει να επιτύχει μέσα από την άσκηση (Raglin, *et. al.* 1987). Έχει αναφερθεί από διάφορους επιστήμονες, πως όσο περισσότερο συλλογιζόμαστε ένα συμβάν ή ένα ζήτημα που μας ταλανίζει, τόσο πιο πολύ εξωθούμε τον εαυτό μας στο να νιώσει στρες. Τις περισσότερες φορές ένα πρόγραμμα δραστηριότητας δεν δρα άμεσα στη ελάττωση του άγχους που νιώθουμε, όμως αυτή η ελάττωση επισυμβαίνει με καθυστέρηση 30 - 90 λεπτών. Σε αυτή την περίπτωση καταγράφεται από την διεθνή βιβλιογραφία ως «καθυστερημένη αγχολυτική επίδραση» (*delayed anxiolytic effect*) (Ζαρωτής, 2010).

Η άσκηση, γενικότερα, χρησιμοποιείται σε πολλά παρεμβατικά προγράμματα τα οποία συμβάλλουν στην αποκατάσταση διαφόρων ψυχικών διαταραχών ως συνοδή και

επικουρική ενέργεια. Ο βοηθητικός της ρόλος είναι σημαντικός, συμβάλλει θετικά και είναι μία διαδικασία που μπορεί να θεραπεύσει διάφορες ψυχικές διαταραχές, όμως είναι αναγκαίο να εξεταστεί λεπτομερειακά το προτεινόμενο πρόγραμμα άσκησης, λόγω του ότι εάν δεν είναι ενδεδειγμένο δύναται να αποφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά (Ζαρωτής, 2010).

Τα αποτελέσματα των ερευνητών ποικίλουν ως προς την ενδεδειγμένη διάρκεια και εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης, ώστε το άτομο να απολαμβάνει όλα τα οφέλη αυτής. Πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν, πως η καθημερινή άσκηση είναι η πλέον ιδανική συχνότητα για την αποκόμιση θετικών επιδράσεων. Ως άσκηση δύναται να αποτελέσει ακόμη και ένας περίπατος χαμηλής έντασης, ο οποίος είναι ικανός να αυξήσει τα επίπεδα διάθεσης και ενέργειας του ατόμου. Ταυτοχρόνως, έχει γνωστοποιηθεί πως οι ασκήσεις με υψηλή ένταση μπορούν να προκαλέσουν πολλές φορές αρνητικά συναισθήματα, ιδιαίτερα εάν ο αθλούμενος δεν είναι εξοικειωμένος σε αυτά τα επίπεδα έντασης (Ζαρωτής, 2010).

Τα άτομα, χρήσιμο θα ήταν, να τοποθετήσουν από την αρχή κάποιους στόχους οι οποίοι εισαγάγουν την άσκηση στη ζωή τους και στο πρόγραμμά τους, πριν την υιοθετήσουν. Η βελτίωση της διάθεσης, της υγείας, της φυσικής κατάστασης ή η μείωση της έντασης και μεγάλο τμήμα από τους προαναφερθέντες παράγοντες είναι επιδιώξεις που εντείνουν τη δέσμευση των ατόμων απέναντι της άσκησης. Στις Η.Π.Α. αρκετοί είναι οι ερευνητές που αναφέρονται στο μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων που πρωτοξεκίνησαν δραστηριότητες τις οποίες ύστερα τις εγκαταλείπουν σε διάστημα περίπου έξι μηνών. Είναι απαραίτητο λοιπόν, για την ύπαρξη προσωπικού ενδιαφέροντος η τοποθέτηση στόχων, ώστε ο ασκούμενος να απολαμβάνει τα οφέλη της άσκησης (Ζαρωτής, 2010).

Όπως συνάγεται, πληθώρα από φυσιολογικές και ψυχολογικές θεωρίες έχουν διατυπωθεί, ώστε να ερμηνεύσουν την σχέση που υπάρχει μεταξύ της ψυχικής ευεξίας και της άσκησης. Ωστόσο, καμία θεωρία δεν βασίζεται εξ ολοκλήρου σε αυτές τις θετικές αλλαγές. Αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα, είναι ότι πιθανόν οι αλλαγές αυτές αποδίδονται σε μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ των ψυχολογικών και φυσιολογικών ανθρώπινων μηχανισμών. Συνοπτικά, οι Weinberg και συνεργάτες, (2011) ανέφεραν τους ενδεχόμενους μηχανισμούς, χάρις των οποίων, οφείλεται η θετική επίδραση της

άσκησης και της αθλητικής αναψυχής και αναφέρονται παρακάτω (Weinberg, *et. al.* 2011).

Φυσιολογικοί Μηχανισμοί

- Αύξηση της εγκεφαλικής ροής του αίματος
- Αλλαγές στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου (π.χ. νορεπινεφρίνη, ενδορφίνες, σεροτονίνη)
- Αύξηση στη μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου στους εγκεφαλικούς ιστούς
- Μείωση της έντασης των μυών
- Αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου (Weinberg, *et. al.* 2011).

Ψυχολογικοί Μηχανισμοί

- Τόνωση της αίσθησης του ελέγχου
- Τόνωση της αυτό - αποτελεσματικότητας
- Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση
- Βελτίωση της αυτοπεποίθησης
- Βελτίωση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης
- Ευκαιρίες για χαρά και διασκέδαση (Weinberg, *et. al.* 2011).

Πέρα από τα προαναφερθέντα ευεργετικά αποτελέσματα των δραστηριοτήτων, έχουν καταγραφεί μερικές αρνητικές επιπτώσεις για τον οργανισμό λόγω υπερβολικής άσκησης, οι οποίες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη αναφέρεται σε επιβαρύνσεις του οργανισμού - σώματος, και η δεύτερη στην ψυχολογία του ασκούμενου. Στην πρώτη κατηγορία τα κύρια επακόλουθα της υπέρμετρης άσκησης είναι η εξασθένηση του ανοσοποιητικού και μυϊκού συστήματος. Ηχηρά και εύκολα αντιληπτά παραδείγματα της υπέρμετρης άσκησης είναι η κόπωση, οι τραυματισμοί και η καρδιακή ανεπάρκεια. Αυτό ισχύει και για την απώλεια μυϊκού ιστού, προκαλώντας διάφορες κακώσεις, και τη διατήρηση σωματικού λίπους σε μη αποδεκτά χαμηλά επίπεδα. Στις γυναίκες μπορεί να προξενήσει αμηνόρροια επηρεάζοντας έτσι και τη γονιμότητα (Τσώλη, 2012). Στην δεύτερη κατηγορία, οι κύριες αρνητικές συνέπειες στην ψυχική διάθεση είναι ο εθισμός και η εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων. Μελέτες έχουν δείξει πως άτομα που γυμνάζονταν συχνά και σταμάτησαν, για διάφορους λόγους, εμφάνισαν κακή ψυχική διάθεση. Επίσης πολλοί, που κατέβαλαν υπέρμετρη

προσπάθεια ώστε να διατηρήσουν ένα εμφανίσιμο σώμα, ύστερα εμφάνισαν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, όπως νευρική ανορεξία (Ζερβάς, 1996).

Ωστόσο, οι προηγούμενες συνέπειες που παρουσιάστηκαν ήταν σε υπερβολικές περιπτώσεις, και όχι στα όρια μιας φυσιολογικής άσκησης. Επομένως, και συνοψίζοντας με όσα αναφέρθηκαν ανωτέρω, θα μπορούσε να ειπωθεί πως εκτός από τα πρόδηλα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την άσκηση, όπως η διατήρηση του βάρους σε υγιή επίπεδα, την πρόληψη ασθενειών και την ενίσχυση της διάθεσης, επίσης καταγράφεται διασύνδεση και με τις επιδόσεις στον εργασιακό τομέα (Ζαρωτής, 2010).

Οι μελέτες από επιστήμονες, που έχουν γίνει κατά καιρούς, δείχνουν ότι τα οφέλη της άθλησης στην διάθεση των εργαζομένων είναι πολλά και άπτονται στην αύξηση των επιπέδων της ενέργειας, της ευχαρίστησης, στην προαγωγή της υγείας, στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, στην καταπολέμηση του άγχους, στην κοινωνικοποίηση του ατόμου και στην καλύτερη επικοινωνία μεταξύ συναδέλφων. Στη συνέχεια της παρούσας εργασίας έγινε προσπάθεια να εξεταστεί και να διαπιστωθεί η παραπάνω σύνδεση μεταξύ της άθλησης και της εργασιακής διάθεσης (Ζαρωτής, 2010).

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται λεπτομερώς οι ερευνητικές υποθέσεις, ο σκοπός και ο στόχος της έρευνας, παραχωρούνται πληροφορίες για τον πληθυσμό που συμμετείχε στην έρευνα, τη συλλογή των δεδομένων καθώς και στοιχεία για τα εργαλεία και τις κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην μελέτη. Η έρευνα που πραγματοποιήσαμε έχει ως θέμα «Φυσική σωματική δραστηριότητα και εργασιακή διάθεση». Ύστερα, έπονται η στατιστική ανάλυση των δεδομένων, τα συμπεράσματα, οι περιορισμοί και οι πρακτικές προεκτάσεις αυτής.

4.1. ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο σκοπός και οι στόχοι της μελέτης θα εξεταστούν αναλυτικότερα στη συνέχεια. Σκοπός της έρευνάς αυτής, ήταν να διερευνήσουμε εάν και κατά πόσο η σωματική άσκηση συνεισφέρει στη βελτίωση ή στην επιδείνωση της εργασιακής διάθεσης και της υποκειμενικής ευεξίας.

Στόχοι της έρευνας μας ήταν:

- A) Πως συνδέεται η σωματική άσκηση με την υποκειμενική ευεξία.
- B) Αν υπάρχει συσχέτιση της σωματικής άσκησης με την εργασιακή διάθεση και αν ναι, θετικά ή αρνητικά.
- Γ) Η διερεύνηση της χρησιμότητας της σωματικής άσκησης στην διάθεση των εργαζομένων.
- Δ) Αν η συχνότητα της άσκησης επηρεάζει την υποκειμενική ευεξία και την εργασιακή διάθεση.

4.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- 1) Κατά πόσο οι εργαζόμενοι αθλούνται;

- 2) Πως και κατά πόσο επηρεάζει η σωματική άσκηση τη διάθεση και την ευεξία των εργαζομένων;
- 3) Βοηθά η σωματική άσκηση τη διάθεση και την ευεξία των εργαζομένων;
- 4) Ποιες οι συνθήκες της σωματικής άσκησης (διάρκεια, συχνότητα);

4.3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

Η σημαντικότητα της έρευνας αυτής συνίσταται στους εξής περαιτέρω λόγους:

- 1) Στο ότι το θέμα της παρούσας έρευνας είναι διαχρονικό και σχετίζεται με την συσχέτιση της άσκησης με την ψυχική υγεία.
- 2) Στην έλλειψη ελληνικών μελετών της επιστημονικής κοινότητας για την επιρροή που έχει η άσκηση στη διάθεση και στην υποκειμενική ευεξία των ανθρώπων.
- 3) Στο έναυσμα που μπορεί να δώσει στους μελλοντικούς ερευνητές για περαιτέρω μελέτη σε θέματα που σχετίζονται με την άσκηση, τη διάθεση και την υποκειμενική ευεξία .

4.4. ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ- ΔΕΙΓΜΑ

Ο πληθυσμός - δείγμα είναι μία έννοια που μας βοηθάει να περιγράψουμε όλες τις συνθήκες που μπορεί να καταπιάνεται μία ερευνητική προσπάθεια όπως είναι ο πληθυσμός καταστάσεων ή προβλημάτων ή χρονικών διαστημάτων ή ατόμων (Robson, 2010). Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ακατόρθωτο να υπάρξει διαχείριση όλου του συνόλου του πληθυσμού. Ο πληθυσμός της παρούσας μελέτης ήταν ενήλικα εργαζόμενα άτομα που είτε ήταν μέλη γυμναστηρίων είτε έκαναν διάφορες αερόβιες ασκήσεις σε χώρους άθλησης της Αττικής ή δεν αθλούνταν καθόλου.

Το δείγμα είναι ουσιαστικά οι μονάδες του πληθυσμού που επιλέγονται για να συμπεριληφθούν σε μία έρευνα. Το δείγμα συνεπώς επιλέγεται από τον κατά πολύ

ευρύτερο πληθυσμό (Bell, 1999). Το δείγμα στην παρούσα έρευνα είναι διακόσιοι (200) εργαζόμενοι, ανεξαρτήτου επιχείρησης, φύλου, ηλικίας και εθνικότητας.

4.5. ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Η παρούσα έρευνα συντελέστηκε στην πόλη της Αθήνας, Περιφέρεια Αττικής, και συμμετείχαν συνολικά 200 ενήλικα άτομα τα οποία αυτοβούλως συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, που τους διανεμήθηκε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας της GOOGLE. Σημείο αναφοράς, του παρόντος ερωτηματολογίου, είναι η άθληση, αφού τα άτομα που ερωτήθηκαν είτε ασκούσαν έντονα κατά την περίοδο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, ακολουθώντας διάφορες μεθόδους λειτουργικής προπόνησης, όπως CrossFit, Pilates και διάφορες άλλες αερόβιες ασκήσεις σε χώρους άθλησης της Αττικής, είτε δεν αθλούσαν, ώστε να μελετηθούν τυχόν διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ των.

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι να παράσχουμε τα ουσιώδη χαρακτηριστικά του ερωτηθέντος δείγματος, να ανασκοπήσουμε τις απαντήσεις αυτού, ώστε να επισημανθούν οι τυχόν διαφορές και ομοιότητες που μπορεί να υπάρξουν στα αποτελέσματα. Το ερωτηματολόγιο, λοιπόν, εμπεριείχε τις εξής μεταβλητές:

- Πέντε δημογραφικές ερωτήσεις
- Εφτά ερωτήσεις σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης
- Οκτώ ερωτήσεις από την κλίμακα της Ψυχικής Ευζωίας
- Δεκαεπτά ερωτήσεις από την κλίμακα της Εργασιακής Διάθεσης

4.6. ΚΛΙΜΑΚΕΣ

Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω κλίμακες:

A) Κλίμακα Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής **International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)** των Hagströmer και συνεργατών, (2006). Αυτή η κλίμακα χρησιμοποιήθηκε ώστε να υπολογιστεί το επίπεδο της σωματικής άσκησης στους εργαζομένους. Η ανάγκη για ανάπτυξη ενός διεθνούς μέτρου σωματικής δραστηριότητας ξεκίνησε στη Γενεύη το 1998 και ύστερα πραγματοποιήθηκαν εκτενείς και διάφορες δοκιμές αξιοπιστίας και εγκυρότητας που διεξήχθησαν σε 12 χώρες μέχρι το 2000. Τα τελικά αποτελέσματα των μετρήσεων παρουσίασαν πως η συγκεκριμένη κλίμακα δύναται να είναι αποδεκτή για πολλές χρήσεις, σε διαφορετικές γλώσσες, κουλτούρες και είναι κατάλληλη για εθνικές μελέτες που αφορούν τη σωματική δραστηριότητα ενός πληθυσμού. Έτσι, αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθεί το εν λόγω ερωτηματολόγιο, εφόσον αυτό δημιουργήθηκε για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας των ατόμων και επιπλέον σχετίζεται και με την υγεία αυτών. Οι ερωτήσεις - κλίμακα του IPAQ εισήχθησαν στο ερωτηματολόγιο της παρούσας διπλωματικής μελέτης έχοντας ως στόχο να υπάρξει μια σαφής εικόνα σχετικά με το εάν οι ερωτηθέντες – συμμετέχοντες ασκούνται και τη συχνότητα σωματικής άσκησης που διατελούν.

B) Η κλίμακα της Ψυχικής Ευζωίας **Flourishing Scale (FS)** των Diener και συνεργατών, (2009) αφορά στη μέτρηση της υποκειμενικής ευεξίας και αποτελείται από τις ακόλουθες οκτώ προτάσεις:

1. Η ζωή μου έχει σκοπό και νόημα.
2. Λαμβάνω στήριξη και ανταμοιβή από τις διαπροσωπικές μου σχέσεις.
3. Εμπλέκομαι ενεργά και ενδιαφέρομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες.
4. Συνεισφέρω ενεργά για την ευχαρίστηση και την ευημερία των άλλων.
5. Είμαι ικανός/ή και αποδοτικός/ή στις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για μένα.
6. Είμαι ένας καλός άνθρωπος και ζω μια καλή ζωή.
7. Είμαι αισιόδοξος για το μέλλον μου.
8. Οι άνθρωποι με σέβονται.

Αυτές οι 8 προτάσεις περιγράφουν σημαίνουσες πτυχές της ανθρώπινης λειτουργίας και αφορούν τις θετικές σχέσεις και τα συναισθήματα που νιώθει ο

άνθρωπος προκυμμένου να έχει νόημα και σκοπό στη ζωή του. Ο ερωτώμενος είχε τη δυνατότητα να δηλώσει το βαθμό συμφωνίας του με κάθε πρόταση, σημειώνοντας τον ανάλογο αριθμό της 7βαθμης κλίμακας likert, για καθεμία από αυτές. Η ερμηνεία της κλίμακας ήταν η εξής: «1- Διαφωνώ απόλυτα, 2- Διαφωνώ, 3- Κάπως διαφωνώ, 4- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 5- Κάπως συμφωνώ, 6- Συμφωνώ, 7- Συμφωνώ απόλυτα». Η κλίμακα αυτή όταν πρωτοεκδόθηκε ονομάστηκε Psychological Well-being: Life Scale, μετέπειτα τροποποιήθηκε το όνομά της ώστε να αποδοθεί με περισσότερη ακρίβεια το περιεχόμενό της, λόγω του ότι επιχειρεί να επισημάνει κάτι παραπάνω από τη στενή έννοια της ψυχολογικής ευεξίας. Ένα υψηλό αποτέλεσμα, αυτής της κλίμακας, μπορεί να σκιαγραφήσει ένα άτομο με πολλές ψυχικές δυνάμεις.

Πίνακας 3. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α (Ψυχικής Ευζωίας Flourishing Scale (FS))

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,884	,886	8

Γ) Η κλίμακα της αποτύπωσης και της μέτρησης των συναισθημάτων **Job Affect Scale, (JAS)** των Brief και συνεργατών, (1988). Η οποία περιλαμβάνει τις παρακάτω δεκαεπτά προτάσεις:

1. Δραστήριος
2. Συνεπαρμένος
3. Νευρικός
4. Ενθουσιασμένος
5. Χαλαρός
6. Φοβισμένος
7. Χαρούμενος
8. Λυπημένος
9. Περιφρονητικός
10. Γεμάτος ενέργεια
11. Εχθρικός
12. Ήρεμος
13. Εκνευρισμένος

- 14. Νυσταγμένος
- 15. Γαλήνιος
- 16. Αδρανής
- 17. Δυνατός

Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από δυο διαστάσεις και είκοσι επίθετα τα οποία απεικονίζουν την συνολική συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, που έπεται από την εργασία του κατά την τελευταία εβδομάδα. Στο ερωτηματολόγιο, αυτό, έγινε χρήση δεκαεπτά (17) από αυτά, αφού πρώτα αποδόθηκαν στην ελληνική γλώσσα από τους Kafetsios και συνεργάτες, (2012). Ο ερωτώμενος είχε τη δυνατότητα να δηλώσει το βαθμό συμφωνίας του με κάθε πρόταση, σημειώνοντας τον ανάλογο αριθμό της 5βαθμης κλίμακας likert, για καθεμία από αυτές. Η ερμηνεία της κλίμακας ήταν η εξής: «1- Καθόλου, 2- Λίγο, 3- Μέτρια, 4- Αρκετά, 5- Πολύ». Εννιά από αυτά τα επίθετα περιγράφουν θετικά συναισθήματα, (π.χ. placid / γαλήνιος, active / γεμάτος ενέργεια, excited / συνεπαρμένος), ενώ τα υπόλοιπα οκτώ αναφέρονται σε αρνητική συναισθηματικότητα (π.χ. sleepy / νυσταγμένος, hostile / εχθρικός). Έτσι, διαμορφώνονται δύο υποκλίμακες από τις οποίες η μία περιγράφει το θετικό συναίσθημα και η άλλη το αρνητικό. Έτσι, η τέταρτη σύνθετη μεταβλητή που προκύπτει για τους εργαζομένους είναι η «θετικό συναίσθημα στην εργασία», JAS POSAF (T). Ο υπολογισμός του σκορ αυτής, για κάθε υπάλληλο - εργαζόμενο που συμμετείχε στην έρευνα, έγινε με βάση το μέσο όρο των ερωτήσεων 1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 15 και 17 του ερωτηματολογίου. Καμία ερώτηση, από τις παραπάνω, δε χρειάστηκε να αντιστρέψουμε την κωδικοποίηση. Όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή της μεταβλητής τόσο αυξάνεται το θετικό συναίσθημα στην εργασία.

Η πέμπτη σύνθετη μεταβλητή που προκύπτει για τους υπαλλήλους είναι η «αρνητικό συναίσθημα στην εργασία», JAS NEGAF (T). Ο υπολογισμός του σκορ αυτής, για κάθε εργαζόμενο που συμμετείχε στην έρευνα, έγινε με βάση το μέσο όρο των ερωτήσεων 3, 6, 8, 9, 11, 13, 14 και 16 του ερωτηματολογίου. Σε καμία ερώτηση, από τις παραπάνω, δε χρειάστηκε να γίνει αντιστροφή κωδικοποίησης. Όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή της μεταβλητής τόσο αυξάνεται το αρνητικό συναίσθημα στην εργασία.

Πίνακας 4. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α («θετικό συναίσθημα στην εργασία», JAS POSAF (T)).

Reliability Statistics

Υποκλίμακα	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
JAS POSAF(T)	,835	,817	9

Πίνακας 5. Δείκτης εσωτερικής συνάφειας Cronbach's α («αρνητικό συναίσθημα στην εργασία», JAS NEGAF (T)).

Reliability Statistics

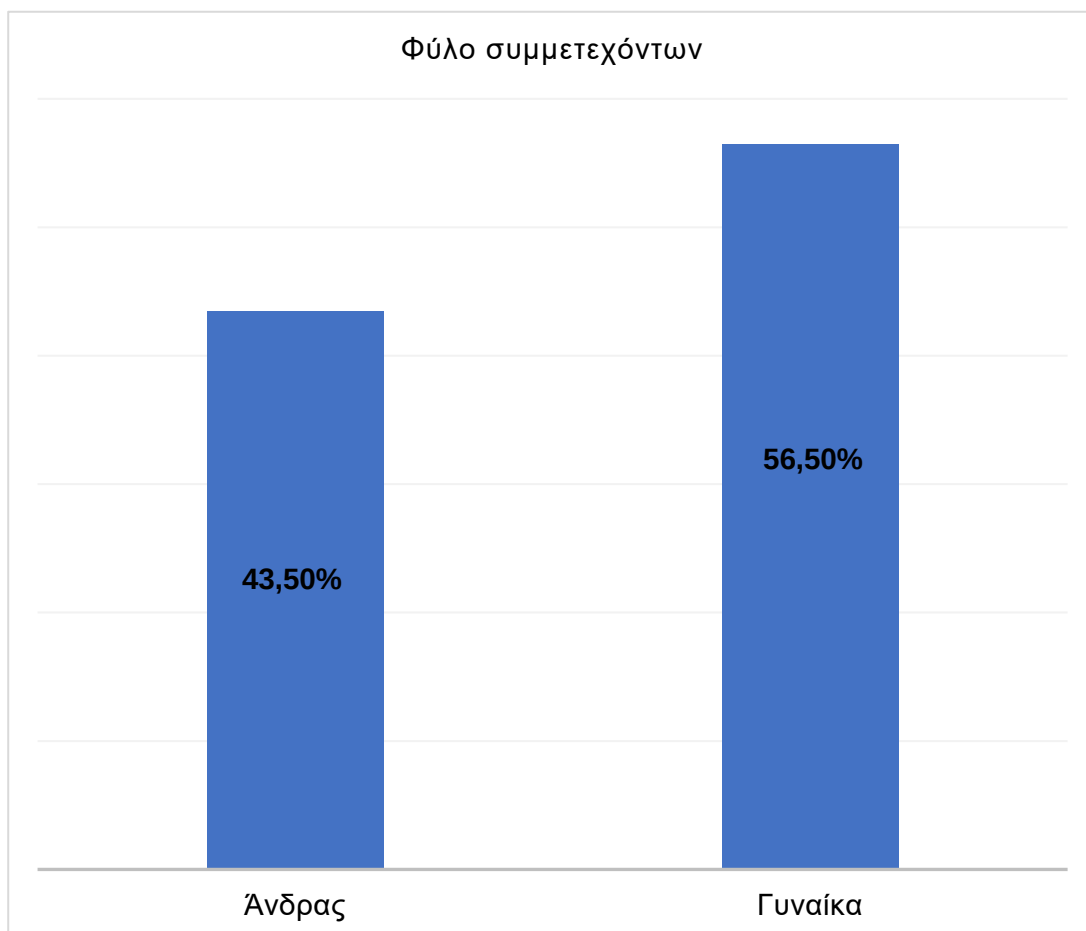
Υποκλίμακα	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
JAS NEGAF (T)	,741	,736	8

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.7. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

5.7.1. Φύλο συμμετεχόντων

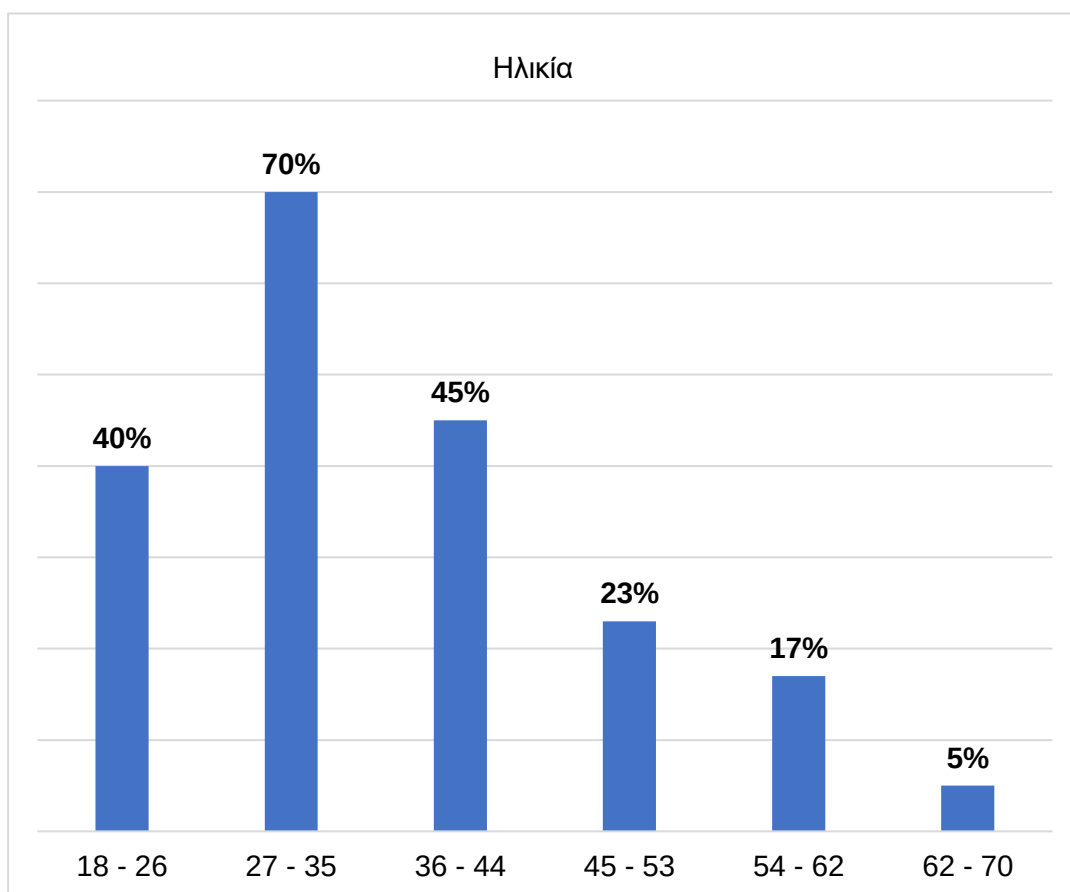
Στην μελέτη συμμετείχαν συνολικά 200 άτομα που συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο που τους διανεμήθηκε. Οι άνδρες αποτέλεσαν το 43,5% του δείγματος και οι γυναίκες το 56,5% (Ιστόγραμμα 1).



Ιστόγραμμα 1. Φύλλο Συμμετεχόντων

5.7.2. Ηλικία συμμετεχόντων

Το εύρος των ηλικιών των ερωτηθέντων κυμάνθηκε από τα 18 έως τα 70 έτη, με τις πιο συχνά εμφανιζόμενες ηλικίες να είναι τα 27 - 35 έτη με 70% των ερωτηθέντων (Ιστόγραμμα 2).

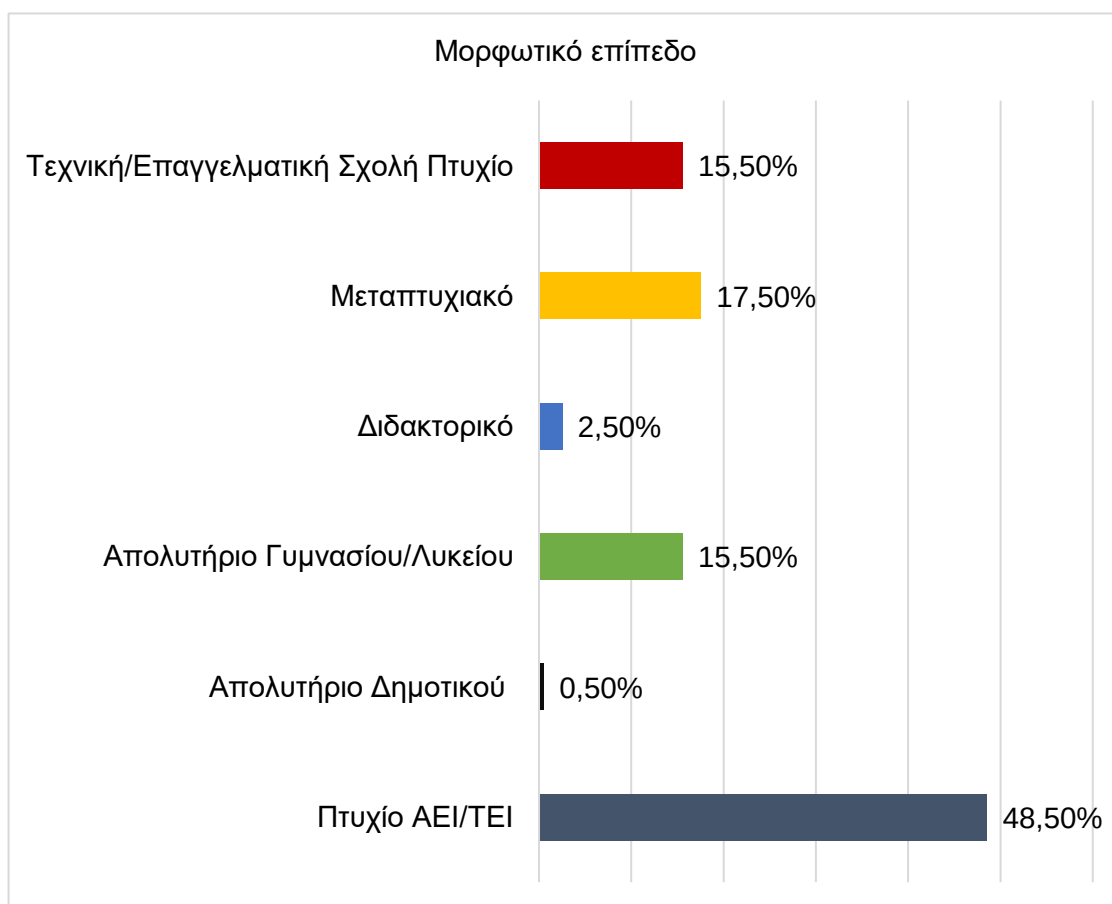


Ιστόγραμμα 2. Ηλικία Συμμετεχόντων

5.7.3. Μορφωτικό επίπεδο

Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων η πλειοψηφία, δηλαδή το 48,5%, δήλωσε πως ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ - ΤΕΙ, το 17,5% κάτοχοι Μεταπτυχιακού, το 15,5% απόφοιτοι Τεχνικής / Επαγγελματικής Σχολής, το 15,5% απόφοιτοι Λυκείου /

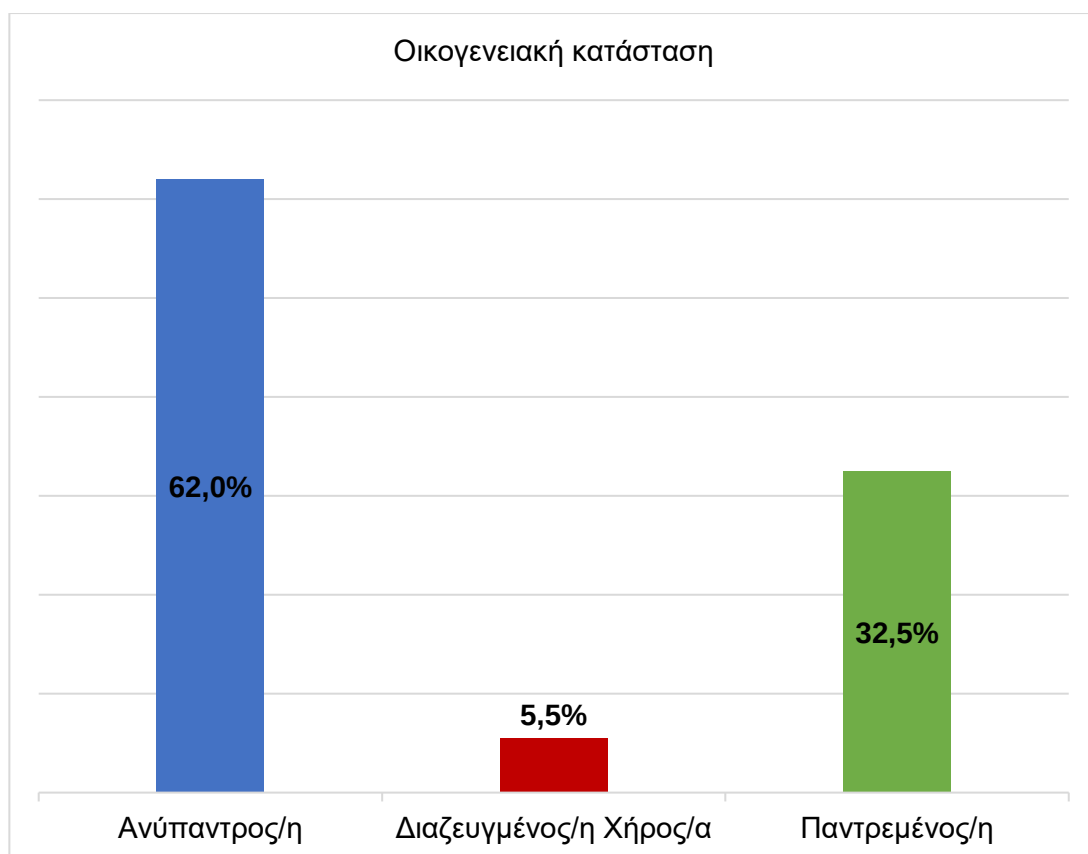
Γυμνασίου, το 2,5% κάτοχοι Διδακτορικού και το 0,5% απόφοιτοι Δημοτικού (Ιστόγραμμα 3).



Ιστόγραμμα 3. Μορφωτικό Επίπεδο Συμμετεχόντων

5.7.4. Οικογενειακή κατάσταση

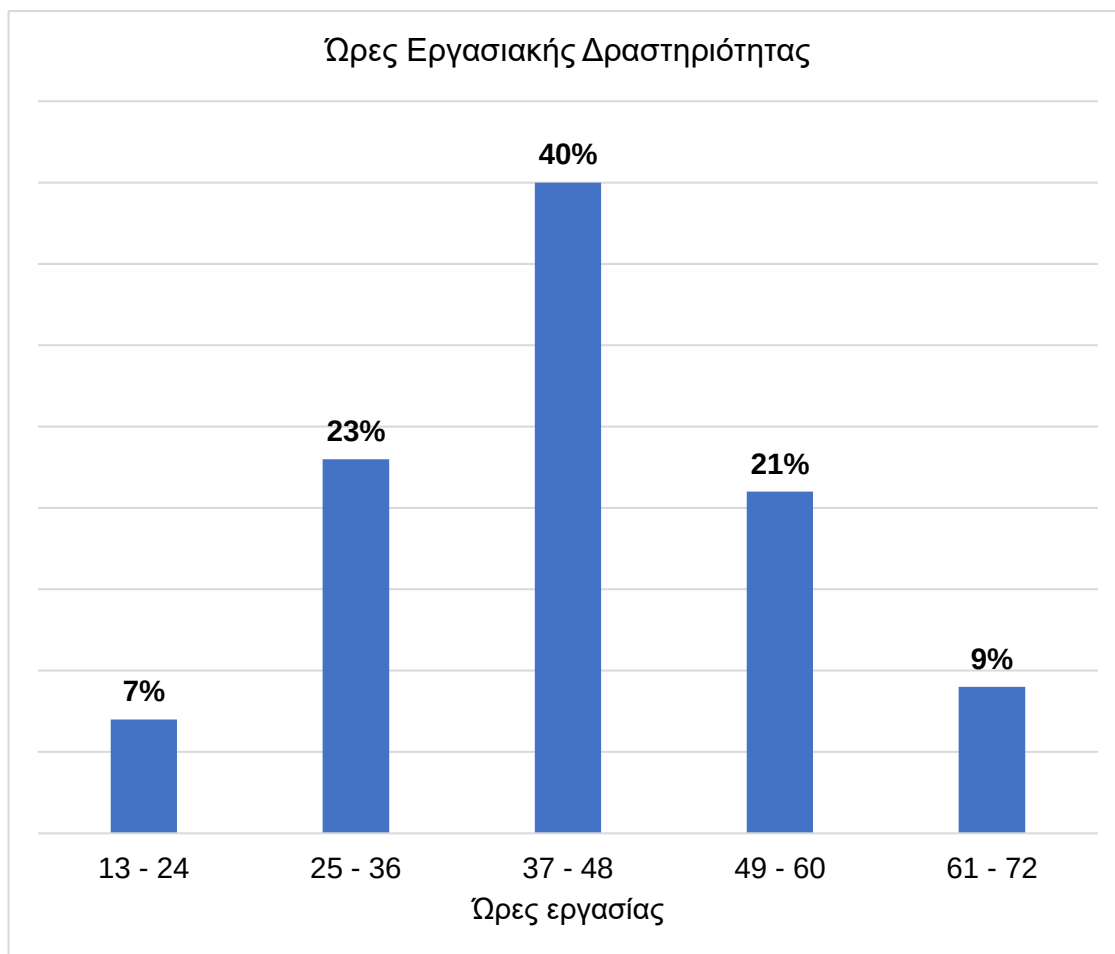
Το 62,0% των συμμετεχόντων είναι ανύπανδροι, το 32,5% είναι παντρεμένοι ενώ ένα 5,5% διεζευγμένοι ή χήροι (Ιστόγραμμα 4).



Ιστόγραμμα 4. Οικογενειακή Κατάσταση Συμμετεχόντων

5.7.5. ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στην τελευταία ερώτηση των δημογραφικών οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν πόσες ώρες δούλεψαν την τελευταία εβδομάδα. Το 40% των συμμετεχόντων ισχυρίστηκαν πως δουλεύουν 37 με 48 ώρες, το 23% 25 με 36 ώρες, το 21% 49 με 60 ώρες, το 9% 61 με 72 ώρες και το 7% 13 με 24 ώρες. Ο μέσος όρος ωρών εργασίας των ερωτηθέντων, συνολικά, είναι 41,2 (Ιστόγραμμα 5).



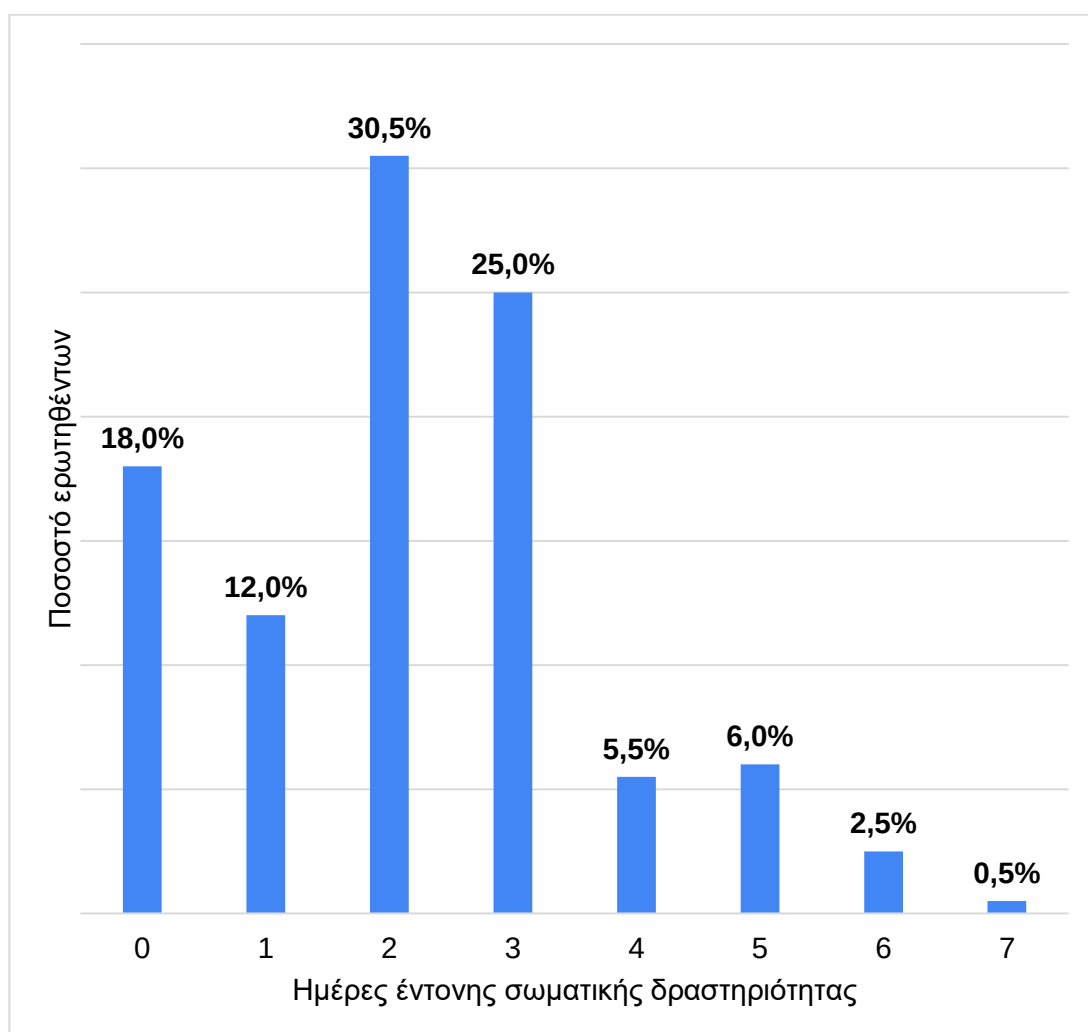
Ιστόγραμμα 5. Ώρες Εργασιακής Δραστηριότητας Συμμετεχόντων

5.8. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

5.8.1. Χρονική Διάρκεια Σωματικής Άσκησης

Στην συνέχεια της μελέτης, δόθηκαν ερωτήσεις προς σκοπό την αξιολόγηση της συνολικής διάρκειας άσκησης των συμμετεχόντων και το είδος αυτής. Συγκεκριμένα ερωτήθηκαν πόσες μέρες μέσα σε χρονικό διάστημα των τελευταίων επτά ημερών έκαναν κάποιου είδους έντονης, μέτριας ή ελαφριάς σωματικής άσκησης. Ως ελαφριά σωματική άσκηση ορίστηκε το περπάτημα.

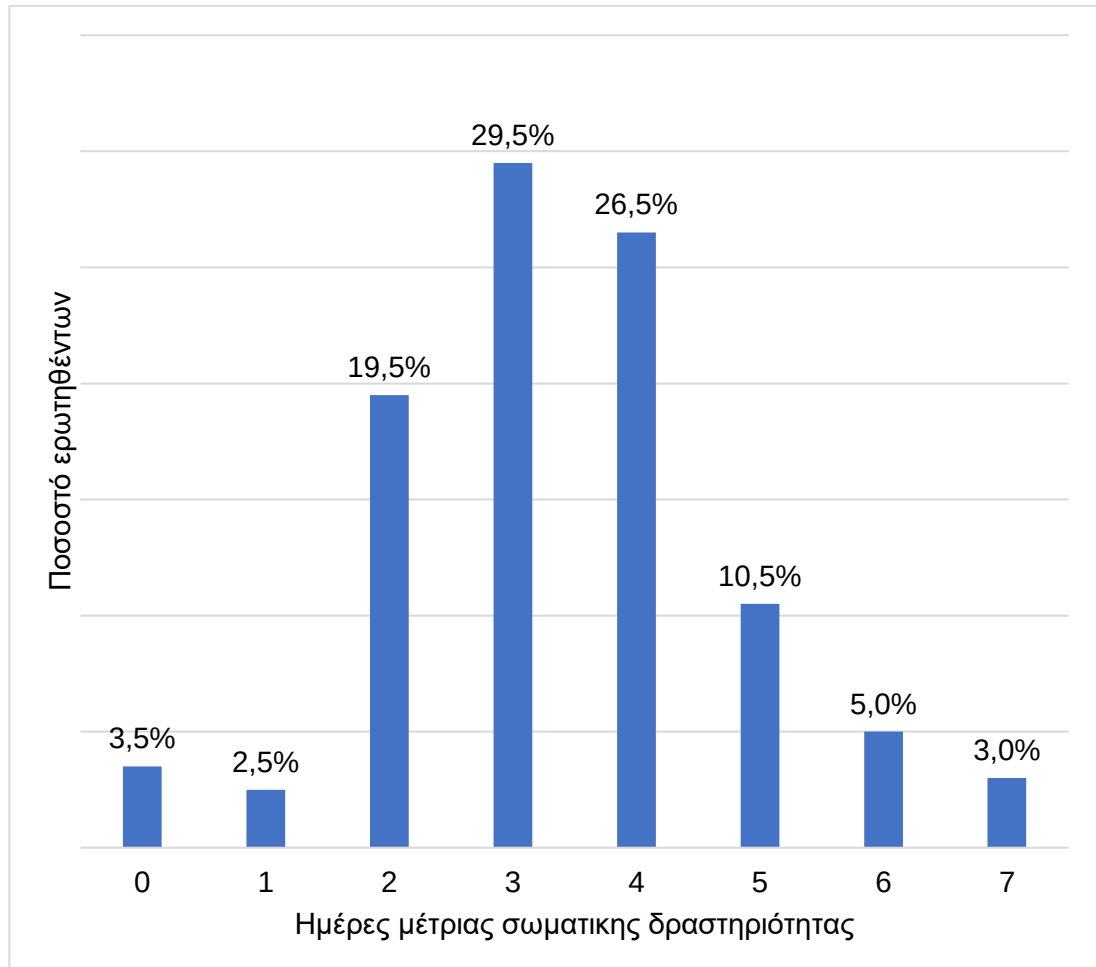
Έντονη σωματική άσκηση έπραξαν τουλάχιστον μία ημέρα η μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων και συγκεκριμένα το 82%, ενώ το υπόλοιπο 18% δεν αφιέρωσε ούτε μία ώρα σε έντονη άσκηση. Από την άλλη το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων, 30,5%, έπραξαν δύο μέρες έντονης άσκησης, ενώ μόλις το 0,5% κάθε μέρα της εβδομάδος. Το 12% αφιέρωσε μία μέρα στην έντονη άσκηση τις τελευταίες επτά ημέρες, το 25% τρεις μέρες, το 5,5% τέσσερις μέρες, το 6% πέντε μέρες και το 2,5% έξι μέρες (Ιστόγραμμα 6).



Ιστόγραμμα 6. Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν έντονη σωματική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.

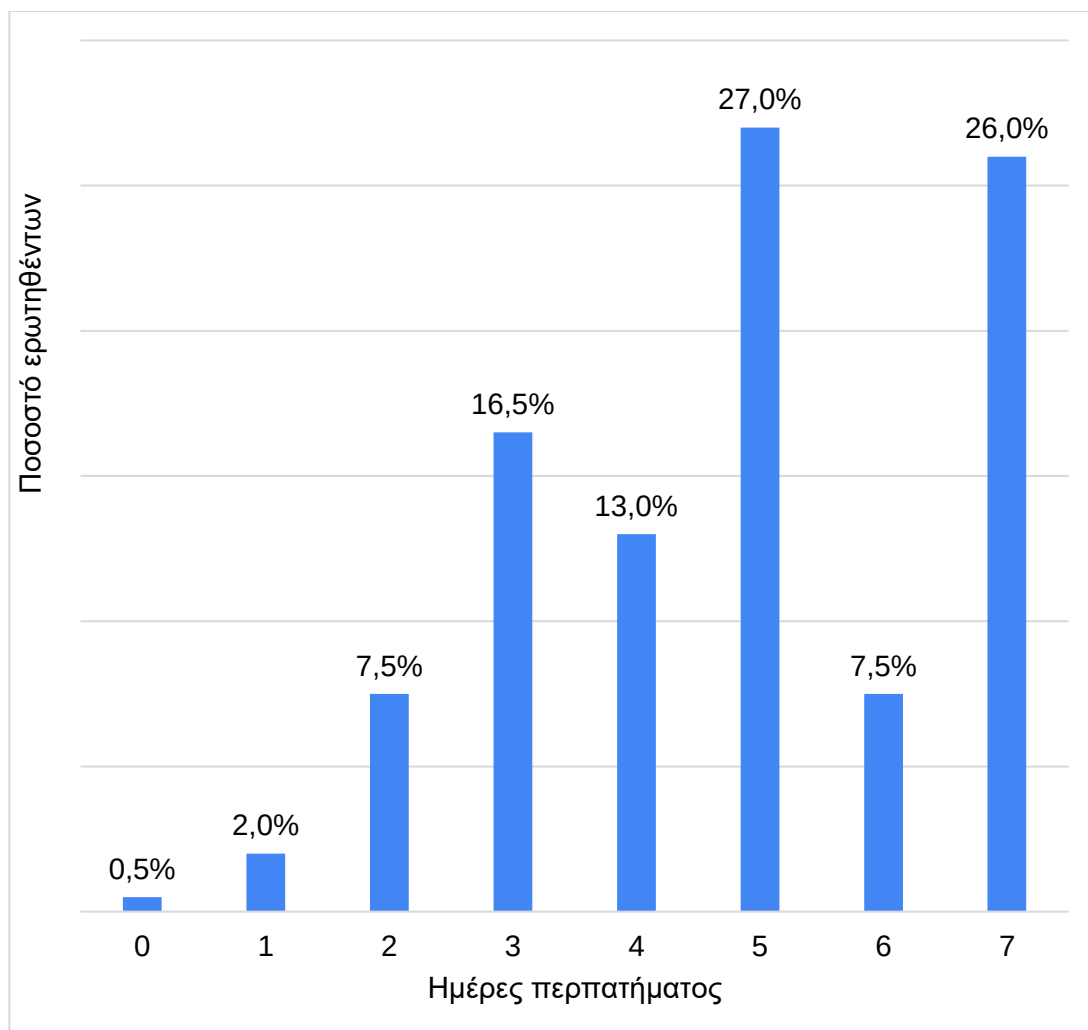
Αναφορικά με την μέτρια άσκηση, η πλειοψηφία αφιέρωσε τρεις μέρες την εβδομάδα σε ποσοστό 29,5%, ενώ 3% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι κάθε μέρα

πραγματοποιούσε κάποια μέτρια άσκηση σημειώνοντας μία αύξηση τάξης του 2,5% συγκριτικά με εκείνη της έντονης άσκησης. Αντιθέτως, μόνο το 3,5% απάντησε αρνητικά. Δεύτερη πιο δημοφιλής απάντηση ήταν οι τέσσερις ημέρες την τελευταία εβδομάδα συγκεντρώνοντας το 26,5% των ερωτηθέντων (Ιστόγραμμα 7).



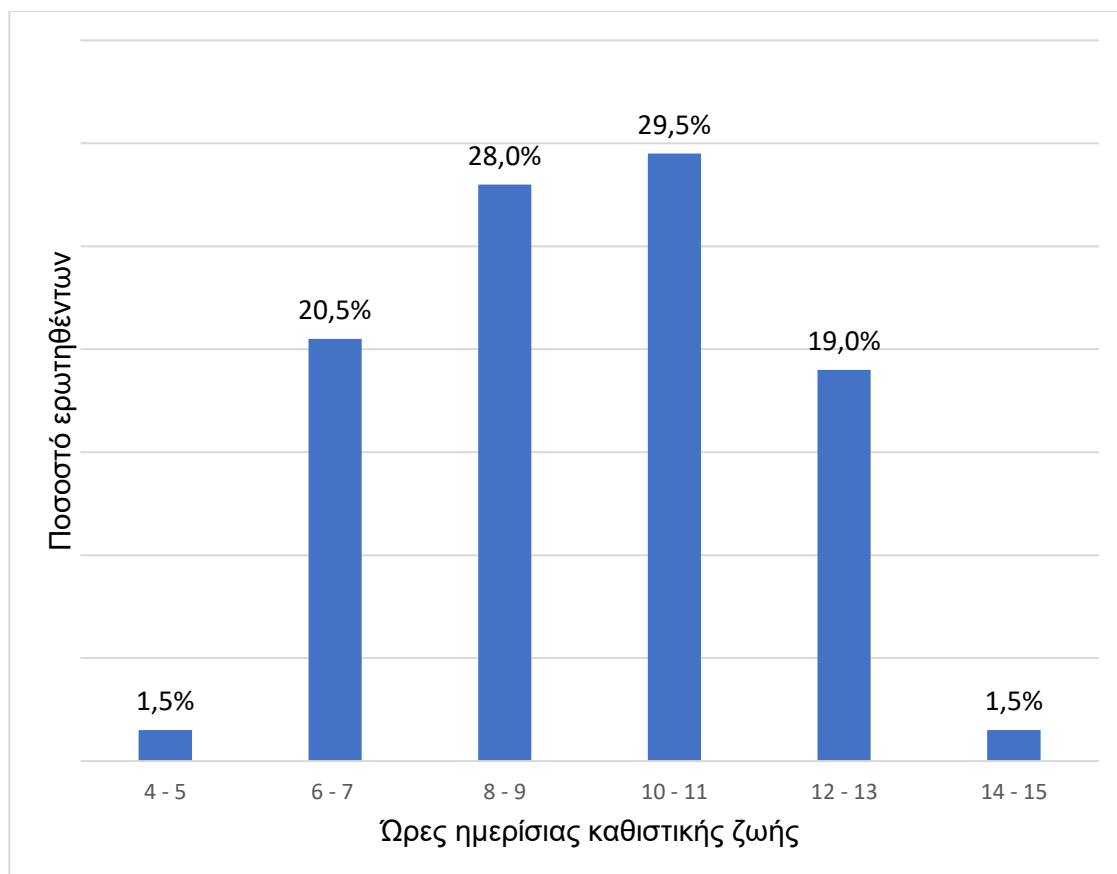
Ιστόγραμμα 7.Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν μέτρια σωματική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.

Το γράφημα που απεικονίζει τα ποσοστά των ατόμων αναφορικά με τις ημέρες που κάνανε μικρής έντασης σωματική άσκηση-περπάτημα, εμφανίζει σημαντική διαφορά συγκριτικά με τα δύο πιο πάνω. Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι το 26% περπατάει κάθε μέρα, ενώ μεγάλη πτώση εμφανίζει η μηδενική άσκηση καθώς αντιπροσωπεύει το 0,5% των ερωτηθέντων. Το 27% απάντησε ότι περπάτησε τις 5 ημέρες από τις επτά, το 16,5% τρεις ημέρες, το 13% τέσσερις ημέρες και το 7,5% έξι ημέρες, βγάζοντας ως τελικό αποτέλεσμα ότι το 73,5% των ερωτηθέντων ασκήθηκε με χαμηλή ένταση τις περισσότερες ημέρες της τελευταίας εβδομάδος (Ιστόγραμμα 8).



Ιστόγραμμα 8. Ποσοστά των ερωτηθέντων που περπάτησαν πάνω από συνεχόμενα 10 λεπτά την τελευταία εβδομάδα.

Η έβδομη ερώτηση σε αυτήν την υποκατηγορία είχε να κάνει με τον χρόνο που πέρασαν καθισμένοι οι ερωτηθέντες μέσα σε μια συνηθισμένη μέρα την τελευταία εβδομάδα. Εδώ η πλειοψηφία, και συγκεκριμένα το 29,5%, απάντησε ότι περνάει από 10 - 11 ώρες καθισμένη σε μία καρέκλα. Οι πιο δημοφιλείς απαντήσεις μάλιστα ήταν οι 8 - 9 ώρες με 28% οι 6 – 7 ώρες με 20,5% και οι 12 - 13 ώρες με 19% (Ιστόγραμμα 9).



Ιστόγραμμα 9. Ώρες ημερίσας καθιστικής ζωής την τελευταία εβδομάδα.

5.9. ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

Για να μελετηθεί περαιτέρω η σχέση μεταξύ της Κλίμακας της Ψυχικής Ευζωίας Flourishing Scale (**FS**) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (**IPAQ**) χρησιμοποίησα την μέθοδο της πολλαπλής παλινδρόμησης. Η εξαρτημένη μεταβλητή Y είναι η ψυχική ευζωία των εργαζομένων και οι ανεξάρτητες μεταβλητές X είναι οι μέρες και ώρες άθλησης. Το R , όπως φαίνεται από τον **Πίνακα 6**, ήταν ίσο με 0,401 που σημαίνει ότι ερμηνεύει το 40% της μεταβλητότητας της ψυχικής ευζωίας. Από τον πίνακα της Ανονα βλέπουμε πως το $\text{Sig.} > 0,05$ και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Πίνακας 6. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της Κλίμακας της Ψυχικής Ευζωίας Flourishing Scale (FS) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 ^a	.200	.005	.82429

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5,479	7	0,783	1,152	0,332 ^b
Residual	130,456	192	0,679		
Total	135,936	199			

a. Dependent Variable: mean_FS

b. Predictors: Constant), B7., B4., B5., B2., B6., B3., B1.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	5,612	0,345		16,261	.000
	B1. Ημέρες έντονης σωματικής δραστηριότητας.	-,099	0,122	-,184	-,811	.419
	B2. Ώρες έντονης σωματικής δραστηριότητας.	0,000	0,000	0,087	0,385	.701
	B3. Ημέρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας.	-0,057	0,097	-,100	-,584	.560
	B4. Ώρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας.	0,000	0,000	,146	,852	.395
	B5. Ημέρες περιπάτου για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.	,084	,038	,176	2,216	,028
	B6. Ώρες περιπάτου για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.	-0,000	,000	-,103	-,1286	,200
	B7. Ώρες καθιστικής ζωής.	0,000	,027	,001	,014	,989

a. Dependent Variable: mean_FS

Για την περαιτέρω μελέτη της σχέσης μεταξύ της κλίμακας της αποτύπωσης και της μέτρησης των συναισθημάτων **Job Affect Scale, (JAS)** και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής **International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)** δημιουργήθηκαν δύο διαφορετικές παλινδρομήσεις. Η μια έχει σαν Y τον μέσο όρο των θετικών συναισθημάτων, JAS POSAF (T) και η άλλη τον μέσο όρο των αρνητικών συναισθημάτων, JAS NEGAF (T), τα X και στις δύο περιπτώσεις παραμένουν κοινά. Η παλινδρόμηση με τον μέσο όρο των θετικών συναισθημάτων έχει $R = 0,473$ που σημαίνει ότι ερμηνεύει το 47% της μεταβλητότητας της διάθεσης. Από τον **Πίνακα 7** Ανονα παρατηρούμε ότι το $Sig. = 0 < 0,05$ και το $F = 7,918$ είναι αρκετά μεγάλο και άρα η παλινδρόμηση είναι σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Από τον **Πίνακα 7** Coefficients βλέπουμε ότι μόνο οι ημέρες έντονης σωματικής δραστηριότητας επηρεάζουν την παλινδρόμηση καθώς $p_1 = 0,003$ που είναι μικρότερο από $\alpha = 0,05$ και άρα για κάθε μέρα αύξησης έντονης σωματικής άσκησης αυξάνεται η διάθεση κατά 0,167.

Πίνακας 7. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της κλίμακας της αποτύπωσης και της μέτρησης των θετικών συναισθημάτων JAS POSAF (T) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,473 ^a	,224	,196	,37095

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7,627	7	1,090	7,918	,000 ^b
Residual	26,420	192	,138		
Total	34,047	199			

a. Dependent Variable: mean_JASPOSAF

b. Predictors: Constant), B7., B4., B5., B2., B6., B3., B1.

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	2,807	,155		18,071	,000	2,500	3,113

B1. Ημέρες έντονης ικικής δραστηριότητας.	,167	,055	,624	3,053	,003	,059	,276
B2. Ώρες έντονης ικικής δραστηριότητας.	-0,000	,000	-,308	-1,514	,132	,000	,000
B3. Ημέρες μέτριας ικικής δραστηριότητας.	,085	,044	,298	1,937	,054	-,002	,171
B4. Ώρες μέτριας ικικής δραστηριότητας.	-0,000	,000	-,055	-,357	,722	,000	,000
B5. Ημέρες περιπάτου ρισσότερο από 10 όμενα λεπτά.	,022	,017	,091	1,273	,205	-,012	,055
B6. Ώρες περιπάτου ρισσότερο από 10 όμενα λεπτά.	0,000	,000	,029	,397	,692	,000	,000
B7. Ώρες καθιστικής	,001	,012	,007	,105	,917	-,023	,025

a. Dependent Variable: mean_JASPOSAF

Η παλινδρόμηση με τον μέσο όρο των αρνητικών συναισθημάτων είχε $R=0,469$ που σημαίνει ότι ερμηνεύει το 47% της μεταβλητότητας της διάθεσης. Από τον πίνακα βλέπουμε ότι το $\text{Sig.} = 0 < 0,05$ και το $F = 7,741$ είναι αρκετά μεγάλο και άρα η παλινδρόμηση είναι σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Από τον **Πίνακα 8** Coefficients παρατηρούμε ότι μόνο οι ώρες καθιστικής ζωής επηρεάζουν την παλινδρόμηση καθώς $p_4 = 0,002$ που είναι μικρότερο από $\alpha = 0,05$ και άρα για κάθε ώρα αύξησης της καθιστικής ζωής μειώνεται η διάθεση κατά 0,035.

Πίνακας 8. Πολλαπλή Παλινδρόμηση μεταξύ της κλίμακας της αποτύπωσης και της μέτρησης των θετικών συναισθημάτων JAS NEGAF (T) και της Κλίμακας Φυσικής Άσκησης & Καθιστικής Ζωής International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,469 ^a	,220	,192	,34559

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Regression	6,472	7	,925	7,741	,000 ^b
	Residual	22,931	192	0,119		
	Total	29,402	199			

a. Dependent Variable: mean_JASNEGAF

b. Predictors: Constant), B7., B4., B5., B2., B6., B3., B1.

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
	(Constant)	2,541	,145		17,559	,000	2,255	2,826
	B1. Ημέρες έντονης σωματικής δραστηριότητας.	-,090	,051	-,359	-1,752	,081	-,190	,011
	B2. Ωρες έντονης σωματικής δραστηριότητας.	0,000	,000	,066	,322	,747	,000	,000
	B3. Ημέρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας.	-,078	,041	-,296	-1,916	,057	-,158	,002
	B4. Ωρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας.	-,0000	,000	-,006	-,042	,967	,000	,000
	B5. Ημέρες περιπάτου για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.	-,006	,016	-,029	-,407	,685	-,038	,025
	B6. Ωρες περιπάτου για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.	,000	,000	,004	,050	,960	,000	,000
	B7. Ωρες καθιστικής ζωής.	-,035	,011	-,207	-3,145	,002	-,058	-,013

a. Dependent Variable: mean_JASNEGAF

5.10. ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΤΑΒΛΗΤΩΝ

Χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα SPSS και την εντολή Correlate-Bivariate αξιοποιήσαμε τον συντελεστή συσχέτισης Pearson και τον έλεγχο α στατιστικής σημαντικότητας. Οι συσχετίσεις πραγματοποιήθηκαν με βάση το μοντέλο των Lang και συνεργατών (2006). Εξετάζοντας την συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών μας παρατηρήσαμε τα εξής:

Οι μέρες έντονης άσκησης φαίνεται πως συσχετίζονται με υψηλό θετικό και στατιστικά σημαντικό σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με το συναίσθημα του «δραστήριος» ($r = 0,610^{**}$). Αυτό είναι απολύτως λογικό καθώς οι δραστήριοι άνθρωποι συνηθίζουν να ασκούνται έντονα σε μεγαλύτερο βαθμό και να δαπανούν παραπάνω χρόνο στην άθληση. Τα παραπάνω αποτελέσματα ταυτίζονται με τις ημέρες μέτριας άσκησης και την αύξηση της δραστηριότητας των εργαζομένων συσχετίζονται με υψηλή θετική και στατιστικά σημαντική, σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, συσχέτιση ($r = 0,529^{**}$). Φαίνεται να υπάρχουν ασθενείς θετικές γραμμικές συσχετίσεις σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 ανάμεσα στην έντονη και στη μέτρια άθληση και στα συναισθήματα του «ενθουσιασμένος» με ($r = 0,354^{**}$) για την έντονη και με ($r = 0,208^{**}$) για την μέτρια, του «γεμάτος ενέργεια» με ($r = 0,389^{**}$) για την έντονη και με ($r = 0,299^{**}$) για την μέτρια άσκηση. Τέλος η διάθεση «γαλήνιος» ($r = 0,204^{**}$) σχετίζεται ασθενώς θετικά με την έντονη άθληση σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Η άθληση έχει αποδειχθεί και βιβλιογραφικά πως γεμίζει τους αθλούμενους με θετικά συναισθήματα όπως τα προαναφερθέντα αλλά και ότι βοηθάει στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας των εργαζομένων. Επομένως, τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και από προηγούμενες μελέτες.

Οι μέρες έντονης άθλησης συσχετίζονται με μια σειρά από διαθέσεις με χαμηλή αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με το «φοβισμένος» ($r = - 0,277^{**}$) και το «νευρικός» ($r = - 0,207^{**}$). Η άσκηση μπορεί να απομακρύνει αρνητικά συναισθήματα, όπως το φόβο και να μειώσει διαθέσεις, όπως τη νευρικότητα. Αυτά τα δύο στοιχεία σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με το άγχος που βιώνουν οι εργαζόμενοι και η άθληση φαίνεται να αποτελεί κρίσιμο εργαλείο για την μείωσή τους και ίσως τη σταδιακή εξάλειψή τους. Η διάθεση της αδράνειας φαίνεται να

επηρεάζεται μετρίως αρνητικά τόσο από την έντονη άσκηση ($r = -0,460^{**}$) όσο και από τη μέτρια ($r = -0,438^{**}$) σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Όπως φαίνεται η άθληση βοηθάει στη μείωση του χρόνου που παραμένουν αδρανείς οι εργαζόμενοι καθώς μέσω της άθλησης μπορούν να αξιοποιήσουν εποικοδομητικά τον ελεύθερο τους χρόνο. Επίσης, οι μέρες έντονης άθλησης συσχετίζονται με χαμηλή αρνητική σχέση και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με το «νυσταγμένος» ($r = -0,186^{**}$), όπως και οι μέρες μέτριας άσκησης «νυσταγμένος» ($r = -0,206^{**}$). Η άθληση φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τη μείωση της υπνηλίας στους εργαζόμενους. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι η άθληση αυξάνει τα επίπεδα της ενέργειας των εργαζομένων. Τέλος, χαμηλή αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 φαίνεται ότι έχουν οι μέρες έντονης άσκησης με τις προτάσεις της Ψυχικής Ευζωίας «Λαμβάνω στήριξη και ανταμοιβή από τις διαπροσωπικές μου σχέσεις» ($r = -0,216^{**}$) και «Οι άνθρωποι με σέβονται» ($r = -0,211^{**}$). Η έντονη άθληση φαίνεται να συνδέεται αρνητικά με τον τρόπο τον οποίο τα άτομα αισθάνονται να λαμβάνουν τη στήριξη και το σεβασμό από το περιβάλλον τους. Αυτό το αποτέλεσμα, αν και φαίνεται παράδοξο, μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι κάποιες φορές τα άτομα προσπαθούν μέσα από την έντονη άσκηση να ανακτήσουν το σεβασμό και την αποδοχή από το περιβάλλον τους. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τις ώρες τις έντονης άσκησης, αφού παρατηρούμε πως υπάρχει χαμηλή αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με ($r = -0,192^{**}$).

Οι ώρες έντονης και μέτριας σωματικής άσκησης συσχετίζονται με μέτρια θετική και στατιστικά σημαντικό σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με τη διάθεση του «δραστήριος» με ($r = 0,583^{**}$) στην έντονη και με ($r = 0,537^{**}$) στη μέτρια και με χαμηλό θετικό και στατιστικά σημαντικό σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με τη διάθεση του «ενθουσιασμένος» με ($r = 0,349^{**}$) στην έντονη και με ($r = 0,222^{**}$) στη μέτρια και του «γεμάτος ενέργεια» με ($r = 0,357^{**}$) στην έντονη και με ($r = 0,290^{**}$) στη μέτρια. Φαίνεται, λοιπόν, ότι όσοι ασκούνται για ώρες έντονα και μέτρια έχουν αυξημένη ενέργεια, ενθουσιασμό και εμφανίζονται πιο δραστήριοι. Με βάση τη βιβλιογραφία είναι ένα λογικό εύρημα λόγω του ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά την ενέργεια των εργαζομένων, όπως και τα επίπεδα της δραστηριότητάς τους.

Μέτρια αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση, σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, εμφανίζεται με τις ώρες έντονης ($r = -0,447^{**}$) και μέτριας άσκησης ($r = -0,465^{**}$) με τη διάθεση του «αδρανής», ενώ χαμηλή αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση

με τις ώρες έντονης άσκησης παρουσιάζεται με τα συναισθήματα του «φοβισμένος» ($r = -0,259^{**}$) και του «νευρικός» ($r = -0,196^{**}$). Οι ώρες έντονης γυμναστικής φαίνονται πως έχουν θετική επίδραση στην μείωση του συναισθήματος του φόβου και των καταστάσεων αδράνειας και νευρικότητας που εμφανίζονται στην καθημερινότητα των εργαζομένων. Οι ώρες μέτριας γυμναστικής φαίνεται να επιδρούν θετικά στη μείωση της αδράνειας που βιώνουν οι εργαζόμενοι. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται εκτενώς πως η άσκηση αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τις συγκεκριμένες διαθέσεις.

Η καθιστική ζωή (ώρες ημερησίως) συσχετίζεται με χαμηλή αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 με το συναίσθημα «χαλαρός» ($r = -0,215^{**}$), του «γεμάτος ενέργεια» ($r = -0,205^{**}$). Φαίνεται πως οι ώρες καθιστικής ζωής συνδέονται με μείωση του αισθήματος της χαλαρότητας και των επιπέδων ενέργειας που βιώνουν. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τα προαναφερθέντα καθώς η καθιστική ζωή και βιβλιογραφικά αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την αύξηση του άγχους και τη μείωση των επιπέδων ενέργειας.

Αν και δεν αποτελεί το βασικό κομμάτι της συγκεκριμένης έρευνας επέλεξα να αναφερθώ σε κάποια ενδιαφέροντα ευρήματα της μελέτης όσον αφορά τις συσχετίσεις των συναισθημάτων μεταξύ τους και με την κλίμακα της Ψυχικής Ευζωίας. Ακολουθούν τα συναισθήματα με την ισχυρότερη συσχέτιση μεταξύ του και είναι τα ακόλουθα :

Το συναίσθημα του κατά πόσο οι εργαζόμενοι αισθάνονται πως είναι δραστήριοι συσχετίζεται με το συναίσθημα του «γεμάτος ενέργεια» ($r = 0,556^{**}$ με $\alpha = 0,01$) με το οποίο υπάρχει μέτρια θετική γραμμική συσχέτιση και αποτελεί μια ξεκάθαρη ένδειξη ότι η αύξηση της διάθεσης για δραστηριότητα των εργαζομένων συνδέεται εποικοδομητικά με την αίσθηση ενέργειας που τους διακατέχει και δυνητικά δύνανται να επιτελέσουν τις εργασίες τους και να τις φέρουν εις πέρας. Αντίθετα, η διάθεση του «δραστήριος» με της αδράνειας έχει ισχυρή αρνητική γραμμική συσχέτιση ($r = -0,804^{**}$ με $\alpha = 0,01$), όπως και φαίνεται πως υπάρχει μέτρια αρνητική γραμμική συσχέτιση μεταξύ του «γεμάτος ενέργεια» και του «αδρανής» ($r = -0,491^{**}$ με $\alpha = 0,01$). Η ένδειξη αυτή είναι αναμενόμενη καθώς η αύξηση της ενέργειας και της δραστηριότητας είναι φυσικό να οδηγήσει σε μείωση των καταστάσεων αδράνειας που βιώνει ένας εργαζόμενος στην καθημερινότητα του.

Η ήρεμη διάθεση των εργαζομένων συσχετίζεται με μέτρια αρνητική γραμμική συσχέτιση με τη νευρικότητα αυτών ($r = - 0,417^{**}$ με $\alpha = 0,01$). Επίσης, η ηρεμία των εργαζομένων παρουσιάζει μέτρια αρνητική γραμμική συσχέτιση με την περιφρόνηση ($r = - 0,462^{**}$ με $\alpha = 0,01$). Η έλλειψη ηρεμίας φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα νευρικότητας που διακατέχουν τους εργαζόμενους όπως επίσης και τη διάθεση για περιφρόνηση των συναδέλφων τους εντός του εργασιακού περιβάλλοντος τους. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί λόγω του ότι η έλλειψη ηρεμίας στο εργασιακό περιβάλλον αυξάνει τα επίπεδα άγχους και μειώνει τα επίπεδα υπομονής και συναδελφικότητας.

Πίνακας 9. Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών

[illegible]

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα διπλωματική εργασία έγινε προσπάθεια καταγραφής και εξέτασης της επιρροής που έχει η σωματική άσκηση στην ψυχική ευζωία - ευεξία και στη διάθεση των εργαζομένων. Αναλύοντας προσεκτικά τα αποτελέσματά της παλινδρόμησης διαπιστώθηκε πως οι ημέρες έντονης σωματικής άσκησης επηρεάζουν θετικά τη διάθεση τους. Αυτό φαίνεται να επιβεβαιώνεται από πρόσφατες έρευνες που έχουν εξετάσει ενδελεχώς τη συσχέτιση της διάθεσης με την σωματική άσκηση και οι οποίες υποστηρίζουν τη σημαντικότητα της δραστηριότητας για την καλή διάθεση των εργαζομένων. Τέτοιες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί από το Πανεπιστήμιο του Βερμόντ (Hellmich, 2009), από το Πανεπιστήμιο της Μπανγκόκ (Drannan, 2016), από τον ερευνητή Grabmeier (2011), και από τον Anxiety & Depression Association of America (ADAA), 2020 και οι οποίες υποστήριξαν τον ισχυρισμό ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με την καλή διάθεση.

Το αμέσως επόμενο αποτέλεσμα, που διεξήχθη από τις συσχετίσεις, ήταν πως η καθιστική ζωή επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση τους. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τις έρευνες των (Drannan, 2016) και του ADAA, (2020), οι οποίες ανέδειξαν πως το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης αυξάνεται, ως αποτέλεσμα της αδράνειας των ατόμων – εργαζομένων. Έτσι, οι ίδιες αυτές έρευνες παροτρύνουν ιδιοκτήτες και διευθυντές εταιρειών να αναζητήσουν νέους τρόπους και να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους τους να αθληθούν, ώστε να έχουν καλύτερη διάθεση και βέλτιστη απόδοση.

Επίσης, συμπεράσματα που προέκυψαν από την εξέταση του συντελεστή συσχέτισης Pearson ήταν ότι η άσκηση, είτε έντονη είτε μέτρια, επιδρά θετικά στα επίπεδα ενέργειας των εργαζομένων, αυξάνοντας τα. Με βάση τα στοιχεία που συλλέχθηκαν από την έρευνα του ADAA, (2020), στις ΗΠΑ, αναδείχθηκε πως οι εργαζόμενοι που γυμνάζονται τακτικά και η προπόνηση τους είναι χαμηλής έως μέτριας έντασης, κατέγραψαν υψηλότερα επίπεδα ενθουσιασμού, δραστηριότητας και ενεργητικότητας, κάτι που είναι συμβατό με τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας. Επομένως, οι εργαζόμενοι, λόγω όλων των παραπάνω, είναι σε θέση να νιώθουν πιο υγιείς, αποδοτικοί και με μειωμένο αίσθημα κόπωσης και άγχους.

Σε κάθε περίπτωση αξίζει να ληφθεί υπ' όψιν και ότι η αρνητική διάθεση επηρεάζεται από τη σωματική άθληση είτε αυτή είναι έντονη ή μέτρια. Φαίνεται πως η άσκηση μειώνει τη διάθεση της νευρικότητας, αδράνειας, νύστας και της φοβίας. Συνάγεται πως οι εργαζόμενοι που ασκούνται είναι σε πλεονεκτική θέση καθώς δύνανται να καταπολεμήσουν τα επιζήμια συναισθήματα και την αρνητική διάθεση στην καθημερινότητά τους. Τα συγκεκριμένα συναισθήματα είναι σημαντικό ότι μειώνονται από την άσκηση καθώς μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των εργαζομένων αρνητικά. Αυτά τα συμπεράσματα ταυτίζονται με αυτά του οργανισμού ADAA, (2020), το οποίο υποστήριξε πως τα συνολικά επίπεδα έντασης μειώνονται, η διάθεση σταθεροποιείται, χωρίς να υπάρχουν έντονες μεταβολές αυτής εντός της ημέρας, βελτιώνεται ο ύπνος, η αυτοεκτίμηση και ενισχύεται η συνολική γνωστική λειτουργία των εργαζομένων που γυμνάζονται.

Τα αποτελέσματα που μας προκάλεσαν περισσότερη εντύπωση, αρχικά, ήταν η αρνητική συσχέτιση της έντονης άσκησης με το σεβασμό, τη στήριξη και την έλλειψη της ανταμοιβής που αισθάνονται ότι λαμβάνουν οι εργαζόμενοι από το περιβάλλον τους (διαπροσωπικό – εργασιακό). Αυτή η συσχέτιση, μπορεί να εξηγηθεί από την προσπάθεια των εργαζομένων να ανακτήσουν τα παραπάνω μέσω της άθλησης και έτσι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην επίτευξη αυτού του σκοπού. Τα συγκεκριμένα πορίσματα έρχονται σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει πως η σωματική άσκηση αυξάνει τα συναισθήματα υποκειμενικής ευζωίας, well – being (Bailey, 2010; Chenoweth, 2011; Drannan, 2016; ADAA, 2020).

Τέλος, διαπιστώθηκε ότι η καθιστική ζωή επιδρά αρνητικά στην ενέργεια των εργαζομένων αλλά και στη δυνατότητα να νιώθουν χαλαροί στον εργασιακό τους χώρο, το οποίο ίσως και να αυξάνει τα επίπεδα στρες. Αυτό συμβαδίζει με τα παραπάνω αποτελέσματα και επιπλέον διασαφηνίζεται, για ακόμα μια φορά, πως η καθιστική ζωή αποτελεί έντονο πρόβλημα για την εργασιακή διάθεση, κάτι που συμφωνεί απόλυτα με τις έρευνες του Drannan, (2016) και ADAA, (2020).

Τα παραπάνω συμπεράσματα αναφέρονται εκτενώς στη διεθνή βιβλιογραφία και αποτελούν σημαντικό προβληματισμό – δεδομένο για τη διαμόρφωση της καθημερινότητας των εργαζομένων. Είναι καλό, σε ένα γενικότερο πλαίσιο, να ληφθεί

υπ' όψιν ότι η έντονη άσκηση δεν μπορεί να αποτελέσει πανάκεια και λύση για όλα τα εργασιακά προβλήματα και ταυτόχρονα να βελτιώσει ως προς όλα τα επίπεδα τη ζωή των εργαζομένων. Δεν θα πρέπει να παραβλέπεται το γεγονός ότι κάθε άτομο αποτελεί μια ξεχωριστή οντότητα και τα οφέλη της άσκησης είναι άγνωστο πως και σε ποιο βαθμό θα το επηρεάσει.

Παρόλα αυτά θα πρέπει οι αθλούμενοι να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να μην υπερβαίνουν τις δυνατότητες τους αλλά και να πιέζουν υπερβολικά τον εαυτό τους. Έχει αποδειχθεί πως η υπερβολική άθληση μπορεί να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά, όπως υπερκόπωση και εξάντληση του οργανισμού. Από την πλευρά των επιχειρήσεων θα ήταν ωφέλιμο να λάβουν υπ' όψιν τους αυτά τα αποτελέσματα και να συμβάλλουν στην αλλαγή της καθημερινότητας των εργαζομένων με σκοπό την επίτευξη της αποτελεσματικότητας και της βελτίωσης της ψυχικής τους διάθεσης.

7. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υφίστανται ορισμένους περιορισμούς που θα ήταν καλό να ληφθούν υπ' όψιν από τους επικείμενους αναγνώστες / μελετητές. Αρχικά, μεγάλο ρόλο παίζει το είδος της έντονης άσκησης που τελέστηκε από το δείγμα και η αντίληψη των ιδίων των αθλουμένων για το τι θεωρούν και ορίζουν ως έντονη άσκηση. Το είδος και η σύνθεση της γυμναστικής που ακολουθήθηκε, ο όγκος έργου, ο χρόνος που διήρκησε αυτή, η ηλικία και η φυσική κατάσταση των ερωτηθέντων είναι παράγοντες οι οποίοι μπορεί να επηρεάζουν την ερμηνεία που δίνουν στον όρο της έντονης άσκησης.

Εξίσου σημαντικό είναι να αναφερθεί ένας ακόμη παράγοντας που είναι πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και κατ' επέκταση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ο οποίος είναι το αθλητικό υπόβαθρο των εργαζομένων. Συγκεκριμένα, είναι το χρονικό διάστημα, η συχνότητα και η επανάληψη της άθλησης και

ο τρόπος που αυτά τους επηρεάζουν σε βάθος χρόνου. Συνεπώς, δεν γνωρίζουμε εάν ξεκίνησαν πρόσφατα να γυμνάζονται ή αν είναι για αυτούς τρόπος ζωής και ακόμα το εάν η άθληση στην οποία υποβάλλονται είναι ικανή να τους βοηθήσει να υπερβούν εργασιακούς σκοπέλους ή όχι στο μέλλον.

Τέλος, η συγκέντρωση των στοιχείων της συγκεκριμένης μελέτης έγινε με την βοήθεια ερωτηματολογίου. Αυτό δεν καθιστά εφικτό στον ερευνητή – μελετητή να δώσει ή να ζητήσει επιπλέον διευκρινήσεις και επεξηγήσεις σε ερωτήματα σχετικά με τις απαντήσεις που δόθηκαν. Επιπλέον, πρέπει να υπογραμμιστεί πως δεν ήταν σαφής και ξεκάθαρος ο διαχωρισμός μεταξύ της δραστηριότητας εντός και εκτός των ωρών εργασίας. Επομένως, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αν οι συμμετέχοντες έχουν υπολογίσει εντός του ωραρίου απασχόλησης τους τη σωματική άσκηση. Επίσης, αιτήθηκε από τους ερωτηθέντες να δηλώσουν πόσες φορές την εβδομάδα περπάτησαν, πόσες έκαναν μέτρια και πόσες έντονη σωματική άσκηση, χωρίς να υπάρχει σχετική αναφορά στην διαφορά έντασης, διάρκειας και συχνότητας των ασκήσεων. Τα δεδομένα αυτά είναι επιτακτικό να γνωστοποιούνται, αφού είναι όροι που δεν μπορούν να παραβλεφθούν και είναι σημαντικοί για μία σαφή εικόνα για το επίπεδο της σωματικής άσκησης του ατόμου. Ωστόσο, δεν ήταν ξεκάθαρος ο ορισμός του είδους της άσκησης, με μόνη εξαίρεση το περπάτημα που σαν όρος είναι οικείος και σαφής, επομένως ο όρος μέτρια ή έντονη βασίστηκε στην υποκειμενική άποψη του κάθε ατόμου που έχει για αυτές.

8. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ

Ως μελλοντικές έρευνες και έχοντας υπ' όψιν τους προαναφερθέντες περιορισμούς, συνιστάται η τέλεση μίας καινούριας έρευνας, σε όμοιο δείγμα, ύστερα από κάποιο καιρό. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία στους ερευνητές να εξετάσουν στο μέλλον εάν θα αλλάξουν οι απαντήσεις των ερωτώμενων και να εξαγάγουν πιο ασφαλή συμπεράσματα. Παραδείγματος χάριν, κάποιοι συμμετέχοντες που αποκρίθηκαν στο ερωτηματολόγιο ότι δεν αθλούνται πιθανώς μετά από κάποιο καιρό να αποφασίσουν να ασκηθούν συστηματικά ή και έντονα, και πλέον να δίνουν διαφορετικές απαντήσεις; Ή

αθλούμενοι που δήλωσαν γεμάτοι ενέργεια, να συνέχισαν να αισθάνονται έτσι και να έχουν αυτή τη διάθεση ακόμα και όταν σταμάτησαν να αθλούνται; Παράλληλα, οι επερχόμενοι μελετητές θα μπορούσαν να ερευνήσουν και στη συνέχεια, βάσει των αποτελεσμάτων, να υποδείξουν ποια είναι η βέλτιστη ώρα άσκησης των εργαζομένων εντός της ημέρας, ώστε να υπάρξει η μέγιστη βελτίωση της εργασιακής διάθεσης. Έτσι, θα ήταν χρήσιμο οι ερευνητές να εφαρμόσουν ένα ερωτηματολόγιο σε διάφορες χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας (πρωί, μεσημέρι και βράδυ), ώστε να αποφανθούν ποιες είναι οι καλύτερες χρονικές περίοδοι άσκησης που αυξάνουν τα επίπεδα της εργασιακής διάθεσης. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τους ιδιοκτήτες επιχειρήσεων και τους υπεύθυνους ώστε να λάβουν σωστές αποφάσεις ως προς το σωστό χρόνο έναρξης της εργασίας ή και ως προς την επέκταση και τη χρονική διάρκεια των μεσημεριανών διαλειμμάτων. Το αποτέλεσμα αυτού θα ήταν πιο ευτυχισμένοι, υγιέστεροι και πιο παραγωγικοί υπάλληλοι με καλή διάθεση και δυνητικά, για τις εταιρείες, υψηλότερη παραγωγικότητα.

Οι μελλοντικοί ερευνητές, επίσης, μπορούν να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης και εργασιακής διάθεσης, με τους ερωτηθέντες που βρίσκονται σε διαφορετικές γεωγραφικές τοποθεσίες, καθώς και τα περιβάλλοντα ενδέχεται να έχουν διαφορετικό αντίκτυπο σε αυτή τη σχέση. Η παρούσα έρευνα περιορίστηκε στους συμμετέχοντες όπου διέμεναν στην Περιφέρεια Αττικής, συγκεκριμένα στην πόλη της Αθήνας, και οι σχέσεις, που μελετήθηκαν και βρέθηκαν, ίσως να μην ισχύουν για τις υπόλοιπες Περιφέρειες της Ελλάδος.

Επιπλέον, θα ήταν καλό να διερευνηθεί περαιτέρω η σχέση μεταξύ της Ψυχικής Ευζωίας και της άσκησης καθώς δεν υπήρχαν ικανοποιητικά αποτελέσματα και αποτελεί ένα κρίσιμο ζήτημα το πόσο επηρεάζονται όλοι οι παράμετροι αυτής της κλίμακας, όπως το αν έχει σκοπό και νόημα η ζωή τους, αν είναι ικανοί και αποδοτικοί σε δραστηριότητες που είναι σημαντικές γι' αυτούς και αν είναι καλοί άνθρωποι και ζουν μία καλή ζωή.

Το περπάτημα αποτελεί ένα είδος άθλησης το οποίο είναι το πιο προσιτό και εύκολο για όλες τις ηλικιακές ομάδες και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας μας. Παρόλα αυτά στην έρευνα μας δεν φάνηκε να σχετίζεται ούτε θετικά ούτε αρνητικά με τη διάθεση των εργαζομένων. Γι' αυτό τον λόγο είναι σημαντικό

να διερευνηθεί σε μεταγενέστερες μελέτες η επίδραση και ο ρόλος που έχει στη μεταβολή της διάθεσης τους.

Όσον αφορά τα συναισθήματα που θα είχαν ενδιαφέρον να μελετηθούν μελλοντικά, καθώς δεν έχουμε κάποια συσχέτιση και πιστεύουμε πως έχουν ξεχωριστή σημασία για την καθημερινή διάθεση των εργαζομένων, είναι τα ακόλουθα τέσσερα χαρούμενος, λυπημένος, εχθρικός και δυνατός. Η διαμόρφωση των προαναφερθέντων συναισθημάτων μπορεί να αλλάξει άρδην τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένας εργαζόμενος και να επηρεάσει την απόδοση του στην δουλεία του. Για αυτό το λόγο κρίνεται επιτακτική η μελέτη αυτών.

9. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ

Συνοψίζοντας, και λαμβάνοντας υπ' όψιν τα προαναφερθέντα συμπεράσματα από την αξιολόγηση της επίδρασης της άθλησης στην διάθεση των εργαζομένων, μπορούμε εύκολα να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως απαιτείται οι επιχειρήσεις να εντάξουν εντός του εργασιακού ωραρίου περισσότερα υποχρεωτικά μικρά διαλλείματα, ώστε να μειωθεί ο χρόνος της καθιστικής ζωής την ώρα της εργασίας. Είναι σημαντικό για τις εταιρείες να κατανοήσουν τις ουσιαστικές και σημαίνουσες απόρροιες που έχουν για τους εργαζομένους η καλή διάθεση και η υποκειμενική ευεξία. Ως εκ τούτου, οι εταιρείες που θέλουν να μειώσουν το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης είναι καλό να σκεφτούν και να δημιουργήσουν κίνητρα για να ωθήσουν τους υπαλλήλους τους να ασκηθούν, ώστε να απολαύσουν τα οφέλη αυτής και να αισθανθούν υγιείς. Έτσι, λοιπόν, θα ωφελούσε τις επιχειρήσεις να πριμοδοτήσουν προγράμματα γυμναστικής, με σκοπό την παρότρυνση των εργαζομένων να εγγραφούν και να συμμετάσχουν σε αυτά εκτός ή και εντός ωραρίου εργασίας. Αυτό θα μπορούσε να συμβεί είτε με την πληρωμή ενός μέρους ή και ολόκληρης της συνδρομής σε γυμναστήρια ή σε προγράμματα ευεξίας είτε ακόμη δημιουργώντας έναν χώρο ψυχαγωγίας και άθλησης, εντός του κτηρίου της εργασίας για να βοηθήσουν τους υπαλλήλους τους να είναι ενεργοί. Επίσης, η δημιουργία αθλητικών προγραμμάτων, όπως πεζοποριών ή και πρωταθλημάτων μεταξύ υπαλλήλων ή τμημάτων, εντός της επιχείρησης, όχι μόνο οι εργαζόμενοι θα απολαύσουν όλα τα οφέλη

της άσκησης αλλά και θα βελτιστοποιηθούν οι μεταξύ τους τις σχέσεις. Τέλος, η ενημέρωση των εργαζομένων, μέσω σεμιναρίων, κρίνεται αναγκαία, ώστε να κατανοήσουν τα οφέλη που μπορεί να τους προσδώσει η άσκηση στην καθημερινότητά τους και έτσι να ελαττώσουν και οι ίδιοι τις ώρες της καθιστικής ζωής, κυρίως στο σπίτι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs; Washington Vol. 125, Iss. 2*, σ. 209.
- ADAA. (2020). *Anxiety & Depression Association of America*. Ανάκτηση από <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st>
- Angelopoulos, T. J. (2001). Beta-endorphin immunoreactivity during high-intensity exercise with and without opiate blockade. . *European Journal of Applied Physiology*, 86, 92-96.
- Ashkanasy, N. M. (2000). *Motions in the workplace: Research, theory, and practice*. . EWestport, CT: Quorum Books.
- Babyak, M. B. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62 (5):633–638.
- Bailey, C. (2010). *Health: Exercise makes you happy*. Ανάκτηση από <http://www.bikeradar.com/fitness/article/health-exercise-makes-you-happy-25607/>
- Bailey, T. (1997). Changes in the Nature of Work: Implications for Skills and Assessment. *WORKFORCE READINESS: COMPETENCIES AND ASSESSMENT*, edited by H. F. O'Neil, Jr. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Barenberg, J. B. (2011). Executive functions in learning processes: Do they benefit from physical activity? *Educational Research Review*, 6, σσ. 208-222.
- Berger, B. P. (2002). Foundations of exercise psychology. . Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.
- Boehlke, J. (2019). How Does Exercise Improve Work Productivity? Ανάκτηση από LIVESTRONG.COM: <https://www.livestrong.com/article/422836-how-does-exerciseimprove-work-productivity/>
- Brief, A. &. (2002). Organizational Behavior: Affect in the Workplace. *Annual Review of Psychology*, 53, 279 - 307.
- Caglar, E. B. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 741-750. doi:10.1017/S1138741600002407.

- Caspersen, C. P. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, σσ. 126-131. Ανάκτηση από <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-preventionsource/obesity-causes/physical-activity-and-obesity/#references>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. *Physical activity and Health*. Ανάκτηση από <http://www.cdc.gov/chronicdisease/>
- Chenoweth, D. (2011). *Promoting Employee Well-Being*. Ανάκτηση από <http://www.shrm.org/about/foundation/products/documents/6-11%20promoting%20well%20being%20epg-%20final.pdf>
- Craft, L., L. &. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. . *The Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6 (3): 104-111.
- Cropanzano, R. J. (1993). Dispositional affectivity as a predictor of work attitudes and job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 14, , σσ. 595 - 606.
- Daniels, M. M. (1992). Opiate receptor blockade by naltrexone and mood state after acute physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 26:11-115.
- Davis, C. G.-H. (1998). Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75: 561-574.
- DeVries H., A. (1981). Tranquilizer effects of exercise: a critical review. . *Phys Sportsmed*, 9: 46-55.
- DeVries, H. A. (1987). Tension reduction with exercise. In W. P. Morgan & S. E. Goldston (Eds.), *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere, pp. 99-104.
- Diener, E. W.-D.-P. (2009). New measures of well-being. E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). New York: Russell Sage Foundation.
- Dishman, R. K. (1988). Psychological factors and prolonged exercise. In D. R. Lamb & R. Murray (Eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, σσ. 281-355.

- Drannan, J. M. (2016). THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EXERCISE AND JOB PERFORMANCE: THE MEDIATING EFFECTS OF SUBJECTIVE HEALTH AND GOOD MOOD. *Graduate School, Bangkok University*, σ. 70.
- Dunn, A. L. (1991). Exercise and the neurobiology of depression. In J.O. Holloszy (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, vol. 19. Baltimore: Williams and Wilkins, pp. 41-98.
- Ekkekakis, P. (2008). Τα αισθήματα ευχαρίστησης και δυσaréσκειας κατά τη σωματική άσκηση: Μακρά πορεία από το Δυϊσμό στη Λειτουργική Διπλότητα μέσα από τη θεωρία του Διπλού Τρόπου. . *Πρακτικά 10ου Συνεδρίου Αθλητικής ψυχολογίας ΕΨΕΝΑ*, σσ. 19-21.
- EU Working Group "Sport and Health". (2008). EU Physical Activity Guidelines. Ανάκτηση από http://ec.europa.eu/sport/whatwedo/doc/health/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf.
- Farrell, P. S. (1987). Enkephalins, catecholamins and psychological mood alterations: Effects of prolonged exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19: 347-353.
- Fredrickson B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, σσ. 300 – 319.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. . *American Scientist*, 91, σσ. 330 – 335.
- Fredrickson, B. J. (2001). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), σσ. 172 - 175.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press., σσ. 449-468.
- Frijda, N. (1993). Moods, emotion episodes, and emotions. *Handbook of Emotions*, Lewis M, Haviland IM (eds); Guilford: New York;, σσ. 381-403.
- Gauvin, L. &. (1993). Alternative psychological models and methodologies for the study of exercise and affect. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes*. New York: Wiley: 146-71.

- Giacobbi, P. H. (2005). A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisuretime exercise, and mood. . *Psychology of Sport and Exercise*, 6: 67-81.
- Goldfarb, A. H. (1990). Plasma beta-endorphin concentration: response to intensity and duration of exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22: 241-44.
- Goldfarb, A. H. (1991). Beta-endorphin time course response to intensity of exercise: effect of training status. *International Journal Sports Medicine*, 12: 264-8.
- Goldfarb, A. H. (1991). Beta-endorphin time course response to intensity of exercise: effect of training status. *International Journal Sports Medicine*, 12: 264-8.
- Grabmeier, J. (2011). *Got up on the wrong side of the bed? Your work will show it.* Ανάκτηση από <http://researchnews.osu.edu/archive/workmood.htm>
- Hagströmer, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), σσ. 755-62.
- Harvard School of Public Health. (2013). Physical Activity. Ανάκτηση από <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/physical-activity-and-obesity/>
- Hellmich, N. (2009). *Good mood can run a long time after workout.* Ανάκτηση από http://usatoday30.usatoday.com/news/health/weightloss/2009-06-02-exercisemood_N.htm
- Hockenbury, D. a. (2007). *Discovering Psychology*. . New York: Worth Publishers.
- Janet R. McColl-Kennedy, R. D. (2002). Impact of leadership style and emotions on subordinate performance. *The Leadership Quarterly Volume 13, Issue 5, October 2002*, σσ. 545-559. Ανάκτηση από [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00143-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00143-1)
- Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2016). Physical Activity in the Workplace: A Guide for Employers. Workplace Health Research Network. *The Institute for Health and Productivity Studies, Bloomberg*. Ανάκτηση από https://www.workhealthresearchnetwork.org/wpcontent/uploads/2016/05/CDC-WHRN-Physical-Activity_Employer-Guide-FINAL.pdf
- Kafetsios, K. N. (2011). A Multilevel Analysis of Relationships Between Leaders' and Subordinates' Emotional Intelligence and Emotional Outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(5), 1121 – 1144.

- Kafetsios, K. N. (2012). Relationships between leaders' and subordinates' emotion regulation and satisfaction and affect at work. *The Journal of Social Psychology*, 152(4), 436 – 457.
- Kanning, M. &. (2010). Be Active and Become Happy: An Ecological Momentary Assessment of Physical Activity and Mood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2): 253-61.
- Kjaer, M. (1996). Regulation of hormonal and metabolic responses during exercise in humans. *Exercise Sport Sciences Review*, 20:161-184.
- Lang, T. &. (2006). How to report statistics in medicine (2nd ed.). . *Philadelphia, PA: American College of Physicians*.
- Levine, L. J. (1997). Beyond General Arousal: Effects of Specific Emotions on Memory. *Social Cognition: Vol. 15, No. 3*, σσ. 157-181. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1521/soco.1997.15.3.157>
- Lobstein, D. I. (1989). Decreases in resting plasma β -endorphin\lipotropin after endurance training. . *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 19:161-166.
- Lyubomirsky, S. K. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), σσ. 803–855. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mann, S. (1999). Emotion at Work: To What Extent are We Expressing, Suppressing, or Faking It? *European Journal of Work and Organizational Psychology*., Volume 8, - Issue 3. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1080/135943299398221>
- Morgan, W. &. (1987). Exercise and mental health. *Washington, DC: Hemisphere*.
- Morgan, W. P. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sport Medicine*, 21: 107-114.
- Morgan, W. P. (1988). Exercise and health. In P. K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence, its impact on public health, Champaign Ill: Human Kinetics*, σσ. 91-121.
- NORTH T. CHRISTIAN Ph.D., McCULLAGH, P. P., & TRAN, Z. V. (1990). Effect of Exercise on Depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews: January 1990 - Volume 18 - Issue 1 - p 379-416*. doi:10.1249/00003677-199001000-00016
- P5Performance. (2017). Physical Activity Throughout the Day Can Increase Employees' Productivity. Ανάκτηση από <https://p5performance.org/physicalactivity-throughout-the-day-can-increase-employees-productivity/>

- Packer, A. (1998). The End of Routine Work and the Need for a Career Transcript. *Paper presented at the Hudson Institute's Workforce 2020 Conference, Indianapolis, Indiana.*
- Pasco, J. A. (2011). Don't worry, be active: positive affect and habitual physical activity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(12): 1047-52.
- Patricia Garcia-Prieto, D. M. (2007). Chapter 7 Intergroup Emotions in Workgroups: Some Emotional Antecedents and Consequences of Belonging. *Research on Managing Groups and Teams*, σσ. 145-184. Ανάκτηση από [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1016/S1534-0856\(07\)10007-4/full/html](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1016/S1534-0856(07)10007-4/full/html)
- Pekrun, R. E. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, σσ. 101, 115 - 135.
- Puig-Ribera, A. &. (2015). Self-reported sitting time and physical activity: interactive associations with mental well-being and productivity in office employees. *BMC Public Health*, 15(72).
- Raedeke, T. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 105-115.
- Raglin, J. S. (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19: 456-463.
- Reed, J. &. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6): 581-94.
- Richards, J. &. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(53), 1-8.
- ROBSON, C. (2010). Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. *Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα*.
- Ruffin, M. H. (1994). Exercise and secondary amenorrhea linked through endogenous opioids. *Sports Medicine*, 10: 65–71.
- Russell, J. A. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, Vol 125(1), σσ. 3-30.

- S J Petruzzello, D. M. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms. *Meta-Analysis*. doi:10.2165/00007256-199111030-00002
- Seligman, M. E. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. . *American Psychologist*, 60: 410-421.
- Seligman, M. E. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, σσ. 774-788.
- Sigal G. Barsade and Donald E. Gibson. (2007). Why Does Affect Matter in Organizations? *Academy of Management Perspectives* Vol. 21, No. 1. doi:https://doi.org/10.5465/amp.2007.24286163
- Sin, N. L. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, σσ. 467-487.
- Staw Barry M., R. I. (1994). Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace. *Organization Science*, Vol. 5, No. 1 (Feb., 1994), σσ. 51-71. Ανάκτηση από <http://www.jstor.org/stable/2635070>
- Strath, S. (2013). Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications. *Circulation*, 128(20), σσ. 2259-2279.
- Tao, D. (2013). 31,201 views Mar 22. Ανάκτηση από <https://www.forbes.com/sites/davidtao/2013/03/22/why-the-gym-is-becoming-the-new-center-for-business/#3017aa942abf>
- Thayer, R. E. (1994). Self regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Behavior*, 67: 910- 925.
- Thayer, R. E. (1996). The Origin of Everyday Moods. *New York: Oxford University Press*.
- Viru, A. T. (1990). Changes in β -endorphin level in blood during prolonged exercise. *Endocrine Expert*, 24: 63-68.
- Watson, D. C. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1063-1070. Ανάκτηση από <https://psycnet.apa.org/buy/1988-31508-001>

- Weinberg, R. S. (2011). Exercise and Psychological Well-Being. *In Foundations of sport and exercise psychology 5th ed. Champaign IL: Human Kinetics*, σσ. 397-415.
- Weiss, H. M. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. . *Research in Organizational Behavior*, 18, σσ. 1 – 74.
- Weiss, H. M. (2002). Deconstructing job satisfaction: separating evaluations, beliefs and affective experiences. . *Human Resource Management Review*, 12,, σσ. 173 - 194.
- WHO (2004). (Χ.Χ.). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report/a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse;.. *in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. Prevention Research Centre, Geneva*. Ανάκτηση από collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. Prevention Research Centre, Geneva.
- WHO. (2002). Ανάκτηση από Move for Health: <http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>,
- World Health Organization. (2019). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical Health. Ανάκτηση από <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Yadav, R. K. (2012). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18 (7): 662-667. doi:10.1089/acm.2011.0265.
- Zerbas, Y. P. (1993). The acute effects of increasing levels of aerobic exercise intensity on mood states. *In Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology, Serpa, S., Alves, J., Ferreira, V., & Paula Brito, A. (Eds.). Lisbon, Portugal*, σσ. 620-624. Ανάκτηση από http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_el.pdf
- Βασιλείου Ε. (2015). *Η επίδρασή τους στο συναίσθημα και στην επίδοση των μαθητών τους*. ΒΟΛΟΣ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ.
- Ζαρωτής, Γ. (2010). Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης. Ανάκτηση από http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/pslg-fl-ss.html, [Ανάκτηση: 28/02/2015].

- Ζερβάς, Γ. (1996). Άσκηση και ψυχική διάθεση. Ανάκτηση από <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/02vol1no1.pdf>
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής,. *Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη*. .
- Κώστα Γ., Μ. Ο. (2015). Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή. *ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ*. Ανάκτηση από <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/gr/>
- Μπαλντούμα, Α. Χ. (2008). Ενδορφίνες και ασκορβικό οξύ. . *Νοσηλευτική*, 47 (2), σσ. 209-220.
- ΤΣΙΑΝΤΟΥΛΑ Ε., Τ. Λ. (2012). Φυσική Άσκηση και κατάθλιψη, Θεσσαλία. Ανάκτηση από <http://www.inhealthcare.gr/article/el/fusiki-askisi-katathlipsi>
- Τσώλη, Θ. (2012). Η πολλή άσκηση... βλάπτει σοβαρά την υγεία. Ανάκτηση από <https://www.tovima.gr/2012/07/01/science/i-polli-askisi-blaptei-sobara-tin-ygeia/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ερωτηματολόγιο Εργασίας Πατούλη Αικατερίνης

Η έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας για το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Οργάνωση και Διοίκηση Επιχειρήσεων Τροφίμων και Γεωργίας - MBA Food & Agribusiness του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Το ερωτηματολόγιο προσπαθεί να μελετήσει αποκλειστικά την προσωπική σας γνώμη και έχει καθαρά εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και τα στοιχείαθα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για την διπλωματική εργασία. Σας

διαβεβαιώνω ότι διασφαλίζεται η ανωνυμία. Παρακαλώ όπως απαντήσετε με ειλικρίνεια(απαιτούμενος χρόνος 5 λεπτά).

Σας ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων για τον χρόνο σας. Κατερίνα Πατούλη

*** Required**

Με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, συναινείτε στην επεξεργασία των απαντήσεων σας.

Βάσει του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (General Data Protection Regulation 2016/679) ο οποίος έχει τεθεί σε εφαρμογή από 25 Μαΐου του 2018, παρακαλώ όπως μου επιβεβαιώσετε τη συναίνεσή σας για την επεξεργασία.

1. Θέλετε να απαντήσετε το ερωτηματολόγιο; *

Mark only one oval.

☐

Ναι

☐

Όχι

A) Δημογραφικά Στοιχεία

Αρχικά θα θέλαμε κάποιες γενικές πληροφορίες για εσάς.

2. Φύλο *

Mark only one oval.

☐

Άνδρας

☐

Γυναίκα

3. Ηλικία *

Παρακαλώ αναφέρετε μόνο τον αριθμό. π.χ. 35

4. Οικογενειακή κατάσταση *

Mark only one oval.

- ☐ Ανύπαντρος/η
- ☐ Παντρεμένος/η
- ☐ Διαζευγμένος/η Χήρος/α

5. Μορφωτικό επίπεδο *

Mark only one oval.

- ☐ Απολυτήριο Δημοτικού
- ☐ Απολυτήριο Γυμνασίου/Λυκείου
- ☐ Πτυχίο Τεχνικής/Επαγγελματικής Σχολής
- ☐ Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακό
- ☐ Διδακτορικό

6. Πόσες ώρες εργάζεστε ανά εβδομάδα; *

Στο σύνολο των ωρών συμπεριλαμβάνονται και οι υπερωρίες (π.χ. 40 ώρες)

B) Σωματική Δραστηριότητα

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το 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. Σας παρακαλώ να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα ιδιαίτερα σωματικά δραστήριο άτομο.

Ερωτήσεις B1 & B2

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις B1 και B2, σκεφτείτε 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 δε κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες, επιλέξτε τον αριθμό 0 στο αντίστοιχο πεδίο. *

B1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις, αγώνα σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ); *

0	1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; Αν η απάντησή σας στην προηγούμενη ερώτηση ήταν 0 παρακαλώ συμπληρώστε 0 και στο παρακάτω πεδίο. *

Συμπληρώστε τη συνολική διάρκεια. π.χ. 2.30 (δύο ώρες και 30 λεπτά)

Time _____

Ερωτήσεις B3 & B4

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις B3 και B4, σκεφθείτε όλες τις μέτριας 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 μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

B3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη(λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα. *

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

B4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; Αν η απάντησή σας στην προηγούμενη ερώτηση ήταν 0 παρακαλώ συμπληρώστε 0 και στο παρακάτω πεδίο. *

Συμπληρώστε τη συνολική διάρκεια. π.χ. 2.30 (δύο ώρες και 30 λεπτά)

Time

Ερωτήσεις B5 & B6

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις B5 και B6, σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας, στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

B5. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά; *

0	1	2	3	4	5	6	7

B6. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας; Αν η απάντησή σας στην προηγούμενη ερώτηση ήταν 0 παρακαλώ συμπληρώστε 0 και στο παρακάτω πεδίο. *

Συμπληρώστε τη συνολική διάρκεια. π.χ. 00.30 (τριάντα λεπτά)

Time

B7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η σε μια συνηθισμένη μέρα; *

Συμπληρώστε τη συνολική διάρκεια. π.χ. 00.30 (τριάντα λεπτά)

Time

Γ) Προσωπικές Ερωτήσεις

Παρακάτω δίδονται 8 προτάσεις με τις οποίες πιθανά συμφωνείτε ή διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω 7βαθμη κλίμακα, υποδείξτε το βαθμό συμφωνίας σας με κάθε πρόταση:

1- Διαφωνώ απόλυτα, 2- Διαφωνώ, 3- Κάπως διαφωνώ, 4- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 5- Κάπως συμφωνώ, 6- Συμφωνώ, 7- Συμφωνώ απόλυτα

Προσωπικές Ερωτήσεις *	1	2	3	4	5	6	7
1. Η ζωή μου έχει σκοπό και νόημα.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Λαμβάνω στήριξη και ανταμοιβή από τις διαπροσωπικές μου σχέσεις.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Εμπλέκομαι ενεργά και ενδιαφέρομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Συνεισφέρω ενεργά για την ευχαρίστηση και την ευημερία των άλλων.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Είμαι ικανός/ή και αποδοτικός/ή στις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για μένα.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Είμαι ένας καλός άνθρωπος και ζω μια καλή ζωή.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Είμαι αισιόδοξος για το μέλλον μου.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Οι άνθρωποι με σέβονται.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Δ) Ενότητα Τέταρτη

Οι παρακάτω φράσεις αφορούν τη διάθεσή σας στην εργασία σας.

(1: Καθόλου, 2: Λίγο, 3: Μέτρια, 4: Αρκετά, 5: Πολύ.) *

	1	2	3	4	5
1. Δραστήριος	☐	☐	☐	☐	☐
2. Συνεπαρμένος	☐	☐	☐	☐	☐
3. Νευρικός	☐	☐	☐	☐	☐

4. Ενθουσιασμένος					
5. Χαλαρός					
6. Φοβισμένος					
7. Χαρούμενος					
8. Λυπημένος					
9. Περιφρονητικός					
10. Γεμάτος ενέργεια					
11. Εχθρικός					
12. Ήρεμος					
13. Εκνευρισμένος					
14. Νυσταγμένος					
15. Γαλήνιος					
16. Αδρανής					
17. Δυνατός					