



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

Σωματική άσκηση και εθισμός στην εργασία

Ειρήνη Ε. Γαγάνη

Επιβλέπων Καθηγητής:

Φιλόθεος Νταλιάνης, Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Αθήνα

2021

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

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Σωματική άσκηση και εθισμός στην εργασία

“Physical activity and work addiction”

Ειρήνη Ε. Γαγάνη

Εξεταστική Επιτροπή:

Φιλόθεος Νταλιάνης, Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστήμιο Πειραιώς
(Επιβλέπων)

Ευστάθιος Κλωνάρης, Καθηγητής ΓΠΑ

Παναγιώτης Αρτίκης, Καθηγητής Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Σωματική άσκηση και εθισμός στην εργασία

Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας και Ανάπτυξης

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής Του Ανθρώπου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η σωματική άσκηση είναι ευεργετική για τον άνθρωπο σε όλους τους τομείς της ζωής του. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι όταν κανείς ασκείται καθημερινά για τουλάχιστον δέκα λεπτά (περπάτημα, δουλειές του σπιτιού, τρέξιμο, κολύμβηση, και άλλα), απελευθερώνεται σεροτονίνη. Η ουσία αυτή κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται ευτυχία και να είναι σε θέση να πραγματοποιεί τις διάφορες δραστηριότητες του με καλύτερη διάθεση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Ο εθισμός στην εργασία ή εργασιομανία είναι ένα πρόβλημα το οποίο έχει διογκωθεί στη σημερινή εποχή λόγω της οικονομικής κατάστασης που επικρατεί. Η εργασιομανία επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες και στην ερευνητική εργασία που ακολουθεί θα διερευνηθούν οι παράγοντες αυτοί, ώστε να οδηγηθούμε σε συμπεράσματα τα οποία μπορούν να ωφελήσουν τις εταιρείες αλλά και τον ίδιο τον εργαζόμενο.

Στη μελέτη που ακολουθεί θα συσχετιστεί η σωματική άσκηση διαφόρων εντάσεων με τον εθισμό στην εργασία. Σε περίπτωση που υπάρχει συσχέτιση μεταξύ τους, τότε θα είναι πολύ σημαντικό για τη βελτίωση της ποιότητας εργασίας τους. Οι εταιρείες θα επωφεληθούν σε μεγάλο βαθμό και θα δουν τα κέρδη τους να ανεβαίνουν. Θα έχουν εργαζομένους με καλή ψυχική υγεία οι οποίοι θα είναι χαρούμενοι που εργάζονται και θα αποδίδουν καλύτερα στην εργασία τους.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου από 230 εργαζομένους του ιδιωτικού τομέα οι οποίοι δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Απαντήθηκαν ερωτήματα σχετικά με την σωματική άσκηση που κάνουν οι εργαζόμενοι κατά τη διάρκεια ή εκτός της εργασίας τους. Ρωτήθηκαν, επίσης, ποιες είναι οι αντιδράσεις τους γύρω από κάποια ζητήματα που αφορούν την εργασία τους, ώστε να διαπιστώσουμε εάν είναι όντως εθισμένοι ή όχι στην εργασία τους.

Το δείγμα αποτελείται από άνδρες και γυναίκες διαφόρων ηλικιών οι οποίοι ασχολούνται με επαγγέλματα που σχετίζονται με τη γη, όπως γεωπόνοι, μεταποιητές, στελέχη επιχειρήσεων και υπάλληλοι.

Επιστημονική περιοχή:

Εργασιομανία

Λέξεις κλειδιά: Σωματική Άσκηση, Εθισμός στην Εργασία, Εργασιομανία

Physical exercise and work addiction

Department of Agricultural Economics and Rural Development

Department of Food Science and Human Nutrition

ABSTRACT

Physical activity is beneficial for everyone. Research has shown that when you exercise daily for at least ten minutes (walking, housework, running, swimming, etc.), serotonin is released. This substance makes a person feeling happy and be able to perform various of activities in a better mood and with greater efficiency.

Nowadays workaholism is a serious problem due to the economic situation that prevails around the world. Workaholism is influenced by various factors and in the research work that follows, these factors will be investigated, in order to lead to conclusions that can benefit the companies and the employee himself.

In the following study, physical activity of various intensities will be associated with workaholism. If there is a correlation between them, then it will be very important to improve the quality of their work. Companies will benefit greatly and will see their profits go up. They will have employees with good mental health who will be happy to work and perform better at their job.

The study was conducted using a questionnaire from 230 private sector employees who agreed to participate in the survey. Some questions were answered about the physical activity that employees do during or outside of work. They were also asked what their reactions were to some issues related to their work, in order to find out if they are really addicted to their work or not.

The sample consists of men and women of different ages who are involved in land-related occupations, such as agronomists, processors, business executives and employees.

Scientific Area: Workaholism

Key words: Physical Activity, Work Addiction, Workaholism

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα εργασία αποτελεί διπλωματική εργασία στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος <<Οργάνωση και Διοίκηση Επιχειρήσεων Τροφίμων & Γεωργίας>>., του τμήματος Αγροτικής Οικονομίας και Ανάπτυξης του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Πριν την παρουσίαση των αποτελεσμάτων αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους από τους ανθρώπους που με βοήθησαν και συνεργάστηκα μαζί τους για την ολοκλήρωση της έρευνας μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Φιλόθεο Νταλιάνη (Επίκουρος Καθηγητής Οργανωσιακής Συμπεριφοράς και Μάνατζμεντ στο Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς) για την πολύτιμη καθοδήγηση του, την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση που μου έδειξε.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να απευθύνω και στα υπόλοιπα μέλη της εξεταστικής επιτροπής. Στον κ. Παναγιώτη Αρτίκη (Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς) και στον κ. Ευστάθιο Κλωνάρη (Καθηγητής ΓΠΑ) για τον χρόνο που αφιέρωσαν για τη μελέτη αλλά και τη παρακολούθηση της παρουσίασης της διπλωματικής μου εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου και τους φίλους μου για όλη τη στήριξη, τη συμπαράσταση και την κατανόησή τους, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Με την άδειά μου, η παρούσα εργασία ελέγχθηκε από την Εξεταστική Επιτροπή μέσα από λογισμικό ανίχνευσης λογοκλοπής που διαθέτει το ΓΠΑ και διασταυρώθηκε η εγκυρότητα και η πρωτοτυπία της.

Περιεχόμενα

| | |
|--|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | 3 |
| ABSTRACT..... | 4 |
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ..... | 5 |
| Κατάλογος Εικόνων..... | 8 |
| Κατάλογος Πινάκων..... | 8 |
| Κατάλογος Διαγραμμάτων..... | 8 |
| Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή..... | 10 |
| Κεφάλαιο 2. Σωματική άσκηση..... | 11 |
| 2.1. Ορισμός..... | 11 |
| 2.2. Παράγοντες – Διαστάσεις..... | 11 |
| 2.3. Από τι επηρεάζεται η σωματική άσκηση..... | 14 |
| 2.4. Πώς επηρεάζει η σωματική άσκηση τους εργαζόμενους..... | 16 |
| 2.4.1. Οφέλη της σωματικής άσκησης..... | 17 |
| 2.4.2. Αρνητικά αποτελέσματα της σωματικής άσκησης..... | 18 |
| 2.5. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση..... | 19 |
| Κεφάλαιο 3. Εθισμός στην εργασία..... | 21 |
| 3.1. Ορισμός..... | 21 |
| 3.2. Παράγοντες – Διαστάσεις..... | 22 |
| 3.3. Από τι επηρεάζεται ο εθισμός στην εργασία..... | 23 |
| 3.4. Πως επηρεάζει ο εθισμός στην εργασία τους εργαζομένους..... | 25 |
| 3.5. Βιβλιογραφική ανασκόπηση..... | 26 |
| Κεφάλαιο 4. Σωματική άσκηση και εθισμός στην εργασία..... | 28 |
| Κεφάλαιο 5. Μεθοδολογία..... | 29 |
| 5.1. Ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο..... | 30 |
| 5.2. Κλίμακα σωματικής άσκησης..... | 31 |
| 5.3. Κλίμακα εθισμού στην εργασία..... | 31 |
| Κεφάλαιο 6. Αποτελέσματα..... | 33 |

| | |
|---|----|
| 6.1. Δημογραφικά στοιχεία | 35 |
| 6.2. Σωματική άσκηση | 39 |
| 6.3. Εθισμός στην εργασία..... | 42 |
| 6.3.1. Έλεγχος εσωτερικής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με βάση του δείκτη Cronbach's alpha. | 48 |
| 6.3.2. Έλεγχος Κανονικότητας | 49 |
| 6.3.3. Έλεγχος Συσχετίσεων | 51 |
| 6.3.4. Επαγωγική στατιστική..... | 53 |
| Κεφάλαιο 7. Συμπεράσματα..... | 56 |
| 7.1. Ανασκόπηση σκοπών και αποτελεσμάτων..... | 56 |
| 7.2. Περιορισμοί Έρευνας..... | 59 |
| 7.3. Μελλοντική Έρευνα | 60 |
| 7.4. Πρακτικές προεκτάσεις..... | 61 |
| Κεφάλαιο 8. Βιβλιογραφία | 62 |
| Κεφάλαιο 9. Παράρτημα..... | 65 |
| 9.1. Ερωτηματολόγιο Διπλωματικής Εργασίας | 65 |

Κατάλογος Εικόνων

1: Πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας (Τριανταφύλλου, 2019)

Κατάλογος Πινάκων

1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά των μεταβλητών

2: Εθισμός στην εργασία

3: Έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου Bergen Work Addiction Scale (BWAS)

4: Έλεγχος κανονικότητας

5: Έλεγχος κανονικότητας

6: Έλεγχος συσχέτισης με το στατιστικό κριτήριο του Spearman

7: Έλεγχος συσχέτισης μεταξύ της μεταβλητής «TotalMET»

8: Μη παραμετρικός έλεγχος για 2 Ανεξάρτητα δείγματα Mann-WhitneyU

9: Μη παραμετρικός έλεγχος για πάνω από 2 Ανεξάρτητα δείγματα Kruskal-Wallis

10: Έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων Post-hoc της μεταβλητής «εργασιομανία» μεταξύ των επιπέδων της μεταβλητής «εκπαίδευση»

Κατάλογος Διαγραμμάτων

1: Κατανομή ως προς το φύλο

2: Οικογενειακή κατάσταση δείγματος

3: Μορφωτικό επίπεδο δείγματος

4: Θέση εργασίας δείγματος

5: Ώρες εργασίας ανά εβδομάδα

- 6: Συνολική συχνότητα άσκησης
- 7: Εθισμός στην εργασία
- 8: Φύλο και εθισμός στην εργασία
- 9: Ηλικία και εθισμός στην εργασία
- 10: Φύλο και Σωματική άσκηση
- 11: Ηλικία και Σωματική άσκηση

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

Για την εύρυθμη και αποδοτική λειτουργία μιας επιχείρησης, οι εργαζόμενοί της πρέπει να έχουν καλή ψυχική υγεία. Τα τελευταία χρόνια απασχολεί ιδιαιτέρως η επίδραση της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Η σωματική άσκηση είναι πολύ σημαντική, τόσο για την σωματική όσο και την πνευματική υγεία των εργαζομένων η οποία ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, και κατ' επέκταση επηρεάζει την ποιότητα της εργασίας τους.

Η εργασιομανία είναι ένα φαινόμενο που προϋπάρχει εδώ και δεκαετίες. Στη σημερινή εποχή που οι οικονομικές συνθήκες είναι δύσκολες, η σύγχρονη κοινωνία έχει κάνει τους εργαζομένους να θεωρούν ότι το να καταξιωθούν επαγγελματικά είναι το σημαντικότερο στη ζωή τους, ανεξαιρέτως φύλου. Ο χρόνος που εργαζόμαστε καταλαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό του χρόνου μας, και ως συνέπεια έχει να υστερούν κάποιοι άλλοι τομείς της ζωής μας. Το γεγονός αυτό επηρεάζει σημαντικά τη σχέση επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής.

Η παρούσα μεταπτυχιακή έρευνα θα μελετήσει και προσπαθεί να μελετήσει εάν η σωματική άσκηση επηρεάζει τον εθισμό στην εργασία (εργασιομανία). Γίνεται σύγκριση μεταξύ των δύο, ώστε να αποδειχθεί ποια είναι η μεταξύ τους σχέση. Η επιλογή του συγκεκριμένου θέματος έγινε επειδή δεν υπάρχουν άλλες έρευνες για την αλληλεπίδρασή μεταξύ τους, και αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα της κοινωνίας.

Σε περίπτωση που υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της σωματικής άσκησης και του εθισμού στην εργασία, τότε οι εταιρείες και οι όμιλοι θα μπορούσαν να εκμεταλλευτούν τα αποτελέσματα της έρευνας προς όφελός τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ενταχθεί η σωματική άσκηση στη καθημερινότητα των εργαζομένων και οι εταιρείες θα μπορούσαν να βοηθήσουν ώστε να γίνει πραγματικότητα αυτό.

Κεφάλαιο 2. Σωματική άσκηση

2.1. Ορισμός

Σωματική άσκηση θεωρείται κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από σκελετικούς μύες και απαιτεί ενέργεια (World Health Organization, 2019). Συχνά ο όρος «σωματική δραστηριότητα» μπερδεύεται με την «άσκηση». Η άσκηση, είναι μια υποκατηγορία της σωματικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη και ως σκοπό έχει τη βελτίωση ή τη συντήρηση της φυσικής κατάστασης κάποιου. Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει την άσκηση καθώς και άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική κίνηση και γίνονται ως μέρος του παιχνιδιού, της εργασίας, των μικροδουλειών και των ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.

2.2. Παράγοντες – Διαστάσεις

Αναφέρεται ότι η σωματική άσκηση αποτελείται από τέσσερις διαστάσεις. Οι διαστάσεις αυτές είναι: ο τύπος, η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση της άσκησης. Οι διαστάσεις αυτές είναι εξέχουσας σημασίας και θα χρησιμοποιηθούν ώστε να αξιολογηθεί εάν η σωματική άσκηση επαρκεί για να συντηρηθεί ή για να βελτιωθεί η σωματική κατάσταση των ατόμων (Γεωργάτος, 2019).

Τύπος: Ο τύπος της άσκησης ορίζεται τόσο από το είδος της άσκησης που εκτελείται, όσο και από τις φυσιολογικές και βιο-μηχανικές απαιτήσεις/τύπους (π.χ. ασκήσεις δύναμης ή αντίστασης, άσκηση αερόβια ή αναερόβια, ασκήσεις ισορροπίας ή σταθερότητας). Οι τύποι σωματικής δραστηριότητας καθώς και οι λόγοι που τα άτομα συμμετέχουν σε αυτούς ποικίλλουν (Strath et al., 2013).

Συχνότητα: Η συχνότητα αναφέρεται στον αριθμό των περιπτώσεων ασχολίας ενός ατόμου με μία ορισμένη δραστηριότητα σε συγκεκριμένη μονάδα χρόνου (συνήθως κάθε εβδομάδα). Συχνά ορίζεται ως αριθμός συνεδρίων (περιόδων) διάρκειας ≥ 10

λεπτών. Σύμφωνα με τους Strath κ.ά. (2013), απαιτείται τα άτομα να είναι σωματικά ενεργά κατά τις περισσότερες ημέρες σε συχνότητα 5 ή περισσότερων ημερών.

Διάρκεια: Ως «διάρκεια» ορίζεται ο χρόνος (πχ. λεπτά, ώρες) άσκησης σωματικής δραστηριότητας από ένα άτομο εντός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου (π.χ. ημέρα, εβδομάδα, τελευταίος μήνας, έτος). Για τους ενήλικες, προτείνεται η άσκηση μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας για συνολικό χρονικό διάστημα 30 λεπτών τουλάχιστον κατά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (5 ή και περισσότερες) (Strath et al., 2013).

Ένταση: Η ένταση αναφέρεται στο ρυθμό ενεργειακής δαπάνης και μπορεί να χαρακτηριστεί ως «ελαφρά», «μέτρια» ή «έντονη». Βασίζεται τόσο στο μέγεθος της προσπάθειας που απαιτεί η συμμετοχή στην εκάστοτε δραστηριότητα, όσο και στην ποσότητα της ενέργειας η οποία καταναλώνεται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της δραστηριότητας. Η ένταση αποτελεί δείκτη της μεταβολικής ζήτησης μίας δραστηριότητας. Αντικειμενικά, δύναται να ποσοτικοποιηθεί με φυσιολογικά μέτρα (π.χ. καρδιακός ρυθμός, κατανάλωση οξυγόνου, αναπνευστική αναλογία ανταλλαγής) ενώ αξιολογείται υποκειμενικά από τα αντιληπτά χαρακτηριστικά (π.χ. δοκιμασία walk-and-talk, βαθμολόγηση αντιληπτής προσπάθειας) ή ποσοτικοποιείται με την κίνηση σώματος (π.χ. τρισδιάστατη σωματική επιτάχυνση, ρυθμός κλιμάκωσης) (Strath et al., 2013).

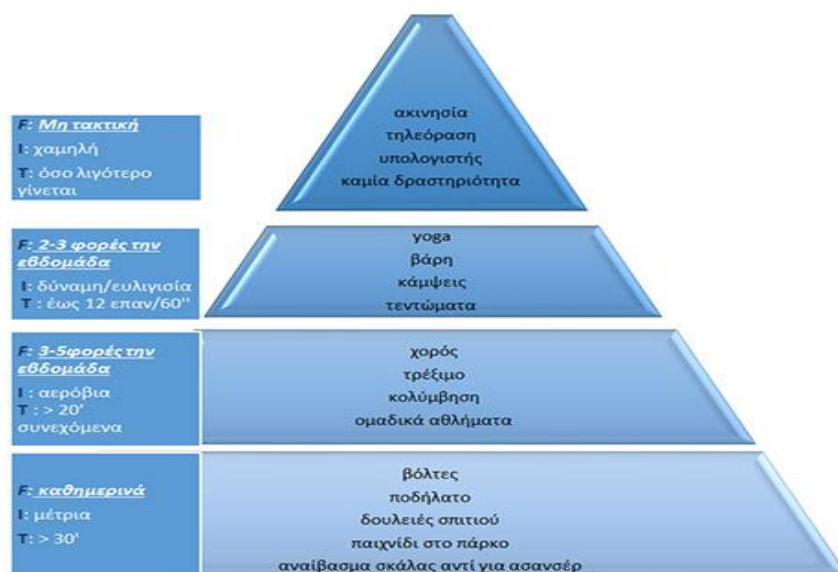
Εκτός από τα είδη άσκησης, υπάρχει διάκριση και στον τομέα της άσκησης, ο οποίος ορίζεται από το χώρο και από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αυτή εκτελείται. Οι τομείς είναι: α) ο επαγγελματικός, β) ο οικιακός, γ) ο μεταφορικός/χρηστικός και δ) αυτός που πραγματοποιείται στον ελεύθερο χρόνο. Το παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν στόχος καθίσταται η αλλαγή συμπεριφοράς (Strath et al., 2013).

Επαγγελματικός: Ο επαγγελματικός τομέας σχετίζεται με οποιαδήποτε άσκηση εκτελείται από τον εργαζόμενο στο πλαίσιο του χώρου εργασίας του. Χαρακτηριστικό παράδειγμα του τομέα αυτού αποτελούν τα επαγγέλματα που απαιτούν χειρωνακτικές εργασίες, όπως το κουβάλημα, το περπάτημα ή η ανύψωση αντικειμένων. Ο παραπάνω τομέας χαρακτηρίζεται ως κυρίαρχης αξίας, λόγω της πολύωρης παραμονής των εργαζομένων στο χώρο εργασίας τους (Strath et al., 2013).

Οικιακός: Ο οικιακός τομέας περιλαμβάνει όλες τις οικιακές εργασίες. Παραδείγματα αποτελούν οι εργασίες που σχετίζονται με την καθαριότητα του σπιτιού, (γενικά) το πλύσιμο, η φροντίδα των παιδιών, οι εργασίες στον κήπο, τα ψώνια, καθώς και οποιαδήποτε άλλη οικιακή άσκηση που τυχόν πραγματοποιηθεί. Παρά το γεγονός ότι οι προαναφερθείσες δραστηριότητες είναι συνδεδεμένες με την επιδείνωση της ψυχικής υγείας αλλά και της ευημερίας ορισμένων ομάδων γυναικών, οι «πολλές» οικιακές δραστηριότητες αναγνωρίζονται ως η στενότερα συνδεδεμένη με την αυτοαναφερόμενη ευτυχία δραστηριότητα, στο σύνολο των τομέων σωματικής άσκησης. Επιπλέον, η οικιακή εργασία συσχετίζεται με μειωμένη εκδήλωση δυσφορίας και άγχους (Richards et al., 2015).

Μεταφορικός/Χρηστικός: Ο τομέας μεταφορικός/χρηστικός αφορά τη σωματική άσκηση που έχει σχέση με την μετακίνηση που απαιτεί δαπάνη ενέργειας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα μπορούν να θεωρηθούν: το περπάτημα, η ποδηλασία, η χρήση σκάλας, η ορθοστασία στα μέσα μαζικής μεταφοράς και άλλα (Strath et al., 2013).

Ελεύθερος χρόνος: Στον τομέα του ελεύθερου χρόνου περιλαμβάνεται κάθε είδους άσκηση η οποία εκτελείται στο πλαίσιο του ελεύθερου χρόνου ενός ατόμου και αναφέρεται σε σωματική άσκηση, χόμπι, αθλήματα ή εθελοντική εργασία. Ο παραπάνω τομέας αποτελεί τον πιο αποδεκτό χρόνο άσκησης, καθώς τα άτομα στον ελεύθερό τους χρόνο έχουν την ευκαιρία να ασχοληθούν με δραστηριότητες που τους ευχαριστούν περισσότερο αλλά και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες για τις οποίες απαιτείται μεγαλύτερα δαπάνη ενέργειας από την απαιτούμενη στους υπόλοιπους τρεις τομείς (Strath et al., 2013)



Εικόνα 1: Πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας (Τριανταφύλλου, 2019)

Στην εικόνα 1 απεικονίζεται η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας όπου κατηγοριοποιούνται οι διάφορες δραστηριότητες και δείχνει πόσο συχνά πρέπει να πραγματοποιούνται.

2.3. Από τι επηρεάζεται η σωματική άσκηση

Η σωματική άσκηση επηρεάζεται από τον χαρακτήρα αλλά και από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου. Η άσκηση ενός ατόμου εξαρτάται από κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο, η ηλικία και η εθνικότητα. Εξαρτάται επίσης και από κάποια κοινωνικά και οικονομικά χαρακτηριστικά, όπως το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και η οικονομική κατάσταση του ατόμου.

Πολύ σημαντικό ρόλο έχουν επίσης και κάποιοι άλλοι παράγοντες, όπως είναι: οι ευκαιρίες ή οι περιορισμοί που κάνουν τη συμπεριφορά ευκολότερη ή δυσκολότερη, οι αντιδράσεις, οι προτιμήσεις, τα κίνητρα και οι δεξιότητες που σχετίζονται με τη συμπεριφορά, και τέλος τα κίνητρα ή αντικίνητρα που ενθαρρύνουν ή αποθαρρύνουν την επιθυμητή συμπεριφορά σε σχέση με ανταγωνιστικές δραστηριότητες (Institute of Medicine of the National Academies, 2015).

Οι ευκαιρίες και οι περιορισμοί αφορούν κυρίως τις υποδομές που υπάρχουν στις μεγάλες πόλεις, όπου η σωματική δραστηριότητα είναι λιγότερη. Μεγάλο πρόβλημα θεωρείται η ύπαρξη ή μη ύπαρξη δημοσίων υποδομών, όπως για παράδειγμα πεζοδρόμων ή ποδηλατοδρόμων. Σε ορισμένες περιοχές δεν επιτρέπεται η ποδηλασία στους πεζόδρομους, επομένως οι πολίτες δε μπορούν να αθληθούν ή να χρησιμοποιήσουν το ποδήλατό τους για να αντικαταστήσουν το αυτοκίνητό τους (Roobalan et al, 2012).

Οι περισσότεροι ασκούνται για να έχουν καλή σωματική και ψυχική υγεία. Η σωματική άσκηση κάνει τους ασκούμενους να αισθάνονται ευφορία, προσφέροντας περισσότερη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερες αντοχές, και μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή διασκέδασης (Roobalan et al., 2012).

Ο παράγοντας των κινήτρων ή των αντικινήτρων αφορά κυρίως τις κυβερνητικές αποφάσεις που σχετίζονται με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Κίνητρα θα μπορούσε να είναι η δημιουργία υποδομών που να επιτρέπουν στους πολίτες να ασκηθούν χωρίς κόστος. Μερικά παραδείγματα χώρων άσκησης θα μπορούσαν να είναι περισσότερα πάρκα, δημοτικά γυμναστήρια, κολυμβητήρια, και άλλοι εξωτερικοί χώροι αναψυχής και η μείωση των εισιτηρίων στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ώστε το κόστος να είναι προσιτό για όλους. Θα μπορούσαν επίσης να αυξηθούν τα κόστη των ιδιωτικών χώρων στάθμευσης και να επιβαρύνονται μεγαλύτερα ποσά υπό τη μορφή φόρων οι κάτοχοι ιδιωτικών αυτοκινήτων (Roobalan et al., 2012).

Έχει παρατηρηθεί ότι η συχνή σωματική άσκηση ελαττώνει τις ημέρες που αναγκάζονται να λείψουν από την εργασία τους οι εργαζόμενοι λόγω ασθένειας. Σύμφωνα με μελέτες η γυμναστική, δημιουργεί ασπίδα προστασίας στον οργανισμό και έτσι οι εργαζόμενοι δεν ασθενούν συχνά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μη λείπουν από την εργασία τους συχνά και για πολλές μέρες. Σε πολλές χώρες της Ευρώπης η σωματική άσκηση συνίσταται, εκτός από τη λήψη φαρμάκων από τους επιστήμονες ακόμα και για χρόνια νοσήματα (Μπιτζούνης, 2019).

Επιπλέον η συχνή σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση της χρόνιας κόπωσης. Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις και το δύσκολο καθημερινό πρόγραμμα του μέσου εργαζόμενου σε ιδιωτικό και δημόσιο τομέα προκαλεί συχνά το λεγόμενο σύνδρομο «Burn-out» ή αλλιώς «το σύνδρομο της

επαγγελματικής εξουθένωσης». Η μη ισορροπημένη διατροφή και ο ελλιπής ύπνος, είναι δύο στοιχεία που δημιουργούν προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό (Μπιτζούνης, 2019).

Όταν ο εργαζόμενος ασκείται, κυρίως με αερόβια άσκηση για 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, εκτονώνεται σωματικά, αλλά και πνευματικά. Ταυτόχρονα, αυξάνεται η δημιουργική του σκέψη και είναι ευεργετική για τη μνήμη του.

Επίσης, ιδανική θεωρείται η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να ξεφεύγουν από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, να ψυχαγωγούνται και να κοινωνικοποιούνται (Μπιτζούνης, 2019).

2.4. Πώς επηρεάζει η σωματική άσκηση τους εργαζόμενους

Γενικά η σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά τους εργαζομένους καθώς όταν ασκούνται αυξάνεται η παραγωγικότητα και η εγρήγορσή τους στην εργασία τους. Έτσι ο εργαζόμενος καταφέρνει να διεκπεραιώσει γρηγορότερα τις εργασίες που του έχουν ανατεθεί και είναι πιο πιθανό να πάρει προαγωγή στην εργασία του. Όταν ένα άτομο δεν ασκείται συχνά διακινδυνεύει τόσο τη σωματικής και πνευματική του υγεία, όσο και την εργασία του (Boehlke, 2019).

Η τακτική σωματική άσκηση επιδρά θετικά στην ψυχοσύνθεση του ασκούμενου, αφού περιορίζει τα αρνητικά συναισθήματα του άγχους και της κατάθλιψης. Όταν ασκείται κάποιος, ο εγκέφαλός του απελευθερώνει σεροτονίνη, ουσία που βοηθά να αισθάνεται κανείς ευφορία. Η σεροτονίνη βελτιώνει την πνευματική κατάσταση του εργαζομένου κάνοντας πιο εύκολη την αντιμετώπιση της εργασιακής πίεσης στο χώρο εργασίας. Όταν το άγχος αντιμετωπιστεί και χρησιμοποιηθεί εποικοδομητικά οδηγεί σε βελτιωμένες συναδελφικές σχέσεις και σε ένα πιο ασφαλές μέλλον με τον εργοδότη (Boehlke, 2019).

2.4.1. Οφέλη της σωματικής άσκησης

Σύμφωνα με μελέτες η σωματική άσκηση ωφελεί όχι μόνο σωματικά, αλλά και νοητικά και ψυχικά. Ο οργανισμός μας απελευθερώνει ενδορφίνες, φυσικές ουσίες οι οποίες προάγουν την ψυχική ευεξία. Οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά νιώθουν πιο χαρούμενοι και πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή και έχουν μια αυξημένη αίσθηση ευημερίας. Η σωματική άσκηση βελτιώνει τη διάθεση μέσω της βελτίωσης της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της έκκρισης χημικών ουσιών στον οργανισμό.

Η ευχάριστη διάθεση ενός ατόμου είναι συνδεδεμένη με χημικές ουσίες οι οποίες εκκρίνονται στον εγκέφαλό του και εν συνεχεία ασκούν επίδραση στην ψυχολογική κατάστασή του. Στις παραπάνω χημικές ουσίες συγκαταλέγονται η νορεπινεφρίνη, η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη, οι οποίες επιδρούν θετικά στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Επιπλέον έχει παρατηρηθεί ότι η έκκριση χημικών ουσιών, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις άσκησης, ασκεί στον εγκέφαλο παρόμοια δράση με αυτή της μορφίνης, οδηγώντας το άτομο σε γενικευμένη ευφορία. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε μείωση του άγχους και παράλληλη ανάπτυξη της ικανότητας των ασκούμενων να ανταπεξέρχονται στο στρες. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του γεγονότος ότι ο ασκούμενος, κατά τη διάρκεια της άσκησης του, «αποκλείει» τις ανησυχίες και τα προβλήματά του από τις σκέψεις του, κάτι που τον οδηγεί στο να αποβάλει από το άγχος (Ζαρώτης,2010)

Ο ασκούμενος αισθάνεται ικανοποίηση που κατάφερε να φέρει σε πέρας την άσκηση, αφού κατάφερε να επιτύχει ένα στόχο. Η επίτευξη του στόχου αυτού δημιουργεί στο άτομο θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, και με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η αυτοεκτίμησή του (Ζαρώτης, 2010).

Η σωματική άσκηση βελτιώνει κατά πολύ την εξωτερική εικόνα του ασκούμενου κάτι το οποίο τον γεμίζει με αυτοπεποίθηση, αφού αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον ίδιο του τον εαυτό. Με τον τρόπο αυτό φαίνεται να ικανοποιείται και να αποδέχεται την εμφάνισή του και κατ' επέκταση τον εαυτό του. Η θετική διάθεση που πηγάζει από τη σωματική άσκηση, η αυξανόμενη αυτοεκτίμηση, και η ικανοποίηση του ατόμου αποτελούν στοιχεία για την παραγωγή σωματικής και ψυχολογικής ενέργειας. Επίσης,

ωθεί τον ασκούμενο να κινείται, να είναι πιο λειτουργικός και πιο παραγωγικός στην εργασία του (Ζαρώτης, 2010).

Έπειτα, η σωματική άσκηση συμβάλει σε έναν υγιή τρόπο ζωής. Χαρακτηριστικά των ασκούμενων είναι τα υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας, η μεγαλύτερη δύναμη, η αντοχή και φυσικά η κοινωνικοποίηση μέσω της συμμετοχής σε ευάρεστες δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να έρθει σε επαφή με άλλα άτομα. Οι ασκούμενοι αισθάνονται ευχάριστα για ώρες αφότου ασκηθούν και νιώθουν ισχυροί, έχουν αυτοπεποίθηση και αυξημένη αυτοεκτίμηση (Biddle et al., 2000).

Η συμμετοχή του ατόμου σε σωματικές δραστηριότητες αναγκάζει τον ασκούμενο να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις, τις οποίες καλείται να διαχειρισθεί και τελικά να βρει λύσεις και να τις αντιμετωπίσει. Όταν ο ασκούμενος ασχολείται με ανταγωνιστική σωματική άσκηση, εκτίθεται πολύ συχνά σε καταστάσεις που δεν είχε αντιμετωπίσει ξανά στο παρελθόν οι οποίες του προκαλούν άγχος. Με τον τρόπο αυτό αναγκάζεται να βρίσκει λύσεις, γεγονός το οποίο τον βοηθάει σε όλους τους τομείς της ζωής του. Επομένως, όσο περισσότερες φορές αντιμετωπίσει μια κατάσταση, τόσο κάθε φορά θα του φαίνεται και μικρότερης σημασίας (Deslandes et. al, 2009).

2.4.2. Αρνητικά αποτελέσματα της σωματικής άσκησης

Η υπερβολική σωματική άσκηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία του ασκούμενου. Τα οφέλη της άσκησης στο σώμα είναι πολλά και μεγάλα, αλλά πρέπει να γίνεται με μέτρο αλλιώς ενδεχομένως να έχει αντίθετα αποτελέσματα. Ορισμένα από αυτά είναι η έντονη κόπωση λόγω κοπώσεως, η κακή μνήμη και η έλλειψη συγκέντρωσης, οι τραυματισμοί, τα καρδιακά προβλήματα και η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο οργανισμός του αρχίζει να καταρρέει σιγά και με τον καιρό χάνει την δύναμή του με αποτέλεσμα να τραυματίζεται ή να παθαίνει βλάβες οργάνων. Η μέτρια καρδιαγγειακή άσκηση έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την καρδιά και βελτιώνει την ικανότητά της και διοχετεύει αποτελεσματικά το αίμα σε όλο το σώμα.

Αντιθέτως, η υπέρμετρη καρδιαγγειακή άσκηση μπορεί να δημιουργήσει καρδιακά προβλήματα (Medinova, 2014). Όταν κάποιος ασκείται περισσότερο από όσο θα έπρεπε το σώμα «κανιβαλίζει» τους ίδιους τους μύες του για να τους χρησιμοποιήσει ως καύσιμο αν δεν υπάρχει άλλο διαθέσιμο <<καύσιμο>> για να χρησιμοποιήσει. Για να είναι κάποιος σε φόρμα και να έχει ενέργεια για όλους τους τομείς της ζωής του δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να έχει καθόλου λίπος και να καταπονεί το σώμα του.

Πολλά άτομα που τους άρεσε πολύ να ασκούνται, είχαν κακή ψυχολογική κατάσταση όταν αναγκάστηκαν για διάφορους λόγους να σταματήσουν να ασκούνται. Αποτέλεσμα αυτού ήταν να δημιουργηθούν διάφορα επαγγελματικά αλλά και οικογενειακά προβλήματα (Ζέρβας, 1996). Το περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι και τα προγράμματα αερόβιας γυμναστικής επιδρά θετικά, αρκεί η σωματική άσκηση να προσαρμόζεται στις δυνατότητες του καθενός.

2.5. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Το άρθρο “Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries” δημοσιεύτηκε το 2015. Η έρευνα εκπονήθηκε από τους Richards J., Jiang X., Kelly P., Chau J., Bauman & Ding D. στο BMC Public Health. Η αύξηση της σωματικής άσκησης συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και ευφορίας. Παρόλο που η επίδραση της έντασης της σωματικής δραστηριότητας ήταν ελάχιστη, αποδείχτηκε ότι η σωματική άσκηση που αφορά επαγγελματική και οικιακή δραστηριότητα έχει μεγαλύτερη θετική επίδραση στην ευφορία που αισθάνονται οι ασκούμενοι.

Το άρθρο ‘Self-reported sitting time and physical activity: interactive associations with mental well-being and productivity in office employees.’ δημοσιεύτηκε το 2015 από το BMC Public Health. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τους Pig-Ribera και συνεργάτες. Αποδείχτηκε ότι η αυξημένη σωματική άσκηση σχετίζεται με υψηλότερη ψυχική ευεξία και εργασιακή παραγωγικότητα. Στους εργαζομένους που είναι δραστήριοι η καθιστική εργασία συνδέονταν με μειωμένη ψυχική ευεξία, και υπήρχε μείωση της παραγωγικότητάς τους. Το Booster Break είναι διαδικασία κατά την οποία οι

εργαζόμενοι συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης διάρκειας δεκαπέντε λεπτών καθοδηγούμενοι από ένα συνάδελφό τους. Η άσκηση αυτή είναι συνεργατική και οι ασκούμενοι - εργαζόμενοι δεν φοράνε άλλα ρούχα. Η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία και ευεξία του εργαζομένου.

Κεφάλαιο 3. Εθισμός στην εργασία

3.1. Ορισμός

Η έκφραση «workaholism» προέρχεται από τη λέξη «αλκοολισμός», και χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά ως «εθισμός στην εργασία, ο καταναγκασμός ή η ανεξέλεγκτη ανάγκη να δουλεύουμε ασταμάτητα» (Oates, 1971). Οι περισσότεροι από τους ορισμούς που της έχουν αποδοθεί, περιγράφουν την εργασιομανία ως ένα χρόνιο μοτίβο υπερβολικής απόδοσης στην εργασία, με πολλές ώρες εργασίας. Οι ώρες αυτές είναι περισσότερες από ό, τι απαιτείται καθώς επίσης περιγράφεται και από την υπερβολική απορρόφηση τους στην εργασία (Griffiths, 2011). Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η εργασιομανία είναι ένα θετικό χαρακτηριστικό ή τάση συμπεριφοράς, που περιλαμβάνει υψηλό κίνητρο εργασίας (Scott et al., 1997). Άλλοι ερευνητές τονίζουν κυρίως τις αρνητικές πτυχές της εργασιομανίας, όπως η υποχρεωτικότητα και η ακαμψία (Griffiths, 2011).

Οι περισσότεροι ερευνητές σε αυτόν τον τομέα, πλέον βλέπουν την εργασιομανία ως ένα αρνητικό γνώρισμα. Για παράδειγμα, παρόλο που τόσο οι εργασιομανείς όσο και οι απλά εργαζόμενοι συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό στην εργασία τους και εργάζονται σκληρά, η εργασία για την τελευταία ομάδα είναι κατά κύριο λόγο διασκεδαστική, Σε αντίθεση με τους εργασιομανείς που θεωρούν την εργασία τους καταναγκαστική, κάτι το οποίο είναι χαρακτηριστικό σε κάθε εθισμό (Taris et al., 2010).

Πιο σύγχρονοι ερευνητές έκαναν λόγο για εμμονή με την εργασία, η οποία εκδηλώνεται ως καταναγκαστική εργασία (Schaufeli et al., 2009). Από τη σκοπιά της εξάρτησης, ως εργασιομανία μπορεί να οριστεί η υπερβολική ανησυχία για την εργασία τους, που οδηγείται από ανεξέλεγκτα κίνητρα εργασίας. Οι εθισμένοι στην εργασία δαπανούν τόση πολλή ενέργεια και προσπάθεια στην εργασία τους, ώστε να παρεμποδίζονται οι προσωπικές τους σχέσεις, δραστηριότητες, ακόμα και ο ελεύθερος τους χρόνος.

3.2. Παράγοντες – Διαστάσεις

Υπάρχουν διάφορες διαστάσεις ως προς τους εργαζομένους που είναι εθισμένοι στην εργασία. Αρχικά, υποστηρίχθηκε ότι υπάρχουν τρεις τύποι εργασιομανών: οι ψυχαναγκαστικοί – εξαρτώμενοι, οι τελειομανείς που θέλουν να κάνουν τη δουλειά τους τέλεια και οι προσανατολισμένοι στην επίτευξη, που κύριος στόχος τους είναι να επιτύχουν το πέρας της εργασίας (Scott et al., 1997).

Στη συνέχεια υποστηρίχθηκε ότι υπάρχουν τέσσερις εργασιακοί τύποι: οι βουλιμικοί, που θέλουν να κάνουν την εργασία τους άψογα ή καθόλου, οι αδυσώπητοι, που υποχρεώνονται να δουλεύουν γρήγορα, να πληρούν τις χρονικές προθεσμίες που τους δίνονται και όταν κάποιος δε τα καταφέρνει σταματά να εργάζεται. Οι εργαζόμενοι που βλέπουν την εργασία ως απόλαυση, οι εργαζόμενοι με ελλιπή προσοχή, που ξεκινούν πολλές εργασίες ταυτόχρονα αλλά καταφέρνουν να τις διεκπεραιώσουν, αναζητώντας συνεχώς νέα κίνητρα (Robinson, 2013).

Ως ενθουσιώδεις χαρακτηρίστηκαν οι εργαζόμενοι οι οποίοι χαρακτηρίζονται από αυξημένα επίπεδα συμμετοχής στην εργασία τους. Τους οδηγεί ο εσωτερικός καταναγκασμός στην εργασία και μέσω αυτής βρίσκουν μεγάλη χαρά και ικανοποίηση (Spence et al., 1992). Αντίθετα, υπάρχουν και οι μη ενθουσιώδεις εργαζόμενοι οι οποίοι καθοδηγούνται εσωτερικά, αλλά δεν απολαμβάνουν πραγματικά την εργασία τους.

Ιδιαίτερα σύνθετο φαινόμενο αποτελεί η ισορροπία μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής ζωής του ατόμου, ζήτημα όμως για το οποίο δεν υφίσταται ένας ορισμός γενικά αποδεκτός. Η ισορροπία μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής ζωής μπορεί να οριστεί ως το κατά πόσον ένα άτομο ασκεί τους ρόλους του που αφορούν την εργασία του και αυτούς που αφορούν την οικογένεια του ισόρροπα, όπως επίσης και το κατά πόσον η ικανοποίηση που αντλείται από αυτούς είναι ίση (Greenhaus, 2003).

Ο παράγοντας αυτός περιλαμβάνει τρεις παραμέτρους: α) τη "χρονική εξισορρόπηση", η οποία αναφέρεται στην ισόρροπη κατανομή του χρόνου κατά την ταυτόχρονη άσκηση των ρόλων που αφορούν την εργασία και αυτών που αφορούν την οικογένεια

β) την "ισόρροπη συμμετοχή", που αναφέρεται στην εξισορρόπηση της ψυχικής συμμετοχής κατά την ταυτόχρονη άσκηση των ρόλων που αφορούν την εργασία και αυτών που αφορούν την οικογένεια και γ) την ισόρροπη ικανοποίηση, που αναφέρεται στο να αντλείται ίση ικανοποίηση από την ταυτόχρονη άσκηση των σχετικών με την εργασία και των σχετικών με την οικογένεια ρόλων.

Κατά την προσπάθεια των εργαζομένων για την εκπλήρωση των απαιτήσεων που προκύπτουν από την εργασία και την οικογένεια, είναι πιθανό να προκληθεί ανισορροπία. Ορισμό της σύγκρουσης της εργασιακής με την προσωπική ζωή αποτελεί το άγχος, το οποίο προκαλεί η πίεση που ασκείται από τις ασυμβίβαστες απαιτήσεις εργασιακής και προσωπικής ζωής (Carlson, 2000). Η παραπάνω σύγκρουση εμφανίζεται με δύο μορφές: α) σύγκρουση κατά την οποία υπερέχει η εργασιακή ζωή εις βάρος της προσωπικής και β) σύγκρουση κατά την οποία υπερέχει η προσωπική ζωή εις βάρος της εργασιακής. Η προαναφερθείσα σύγκρουση είναι δυνατό να εμφανίζεται σαν αποτέλεσμα τόσο της κατανομής του χρόνου ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική ζωή όσο και της ασκούμενης πίεσης (Carlson, 2000; Kotowska et al., 2010).

3.3. Από τι επηρεάζεται ο εθισμός στην εργασία

Ο εθισμός στην εργασία είναι μια προδιάθεση συμπεριφοράς και μια τάση που ενδεχομένως να επιδεινώνεται από τις νέες τεχνολογικές εξελίξεις (π.χ. υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, Internet). Οι εργαζόμενοι που είναι εθισμένοι στην εργασία τους είναι άτομα που αποφεύγουν την οικειότητα και τη στοργή, δεν ενδιαφέρονται να διασκεδάζουν και να περνούν ευχάριστα το χρόνο τους, αλλά εργάζονται πολύ για να μην έχουν ελεύθερο χρόνο (Andreassen, 2014).

Νεότερες μελέτες απέδειξαν ότι ο εθισμός στην εργασία υπάρχει σε μεγαλύτερα ποσοστά στους εργαζομένους που ασχολούνται με τη διοίκηση καθώς επίσης και σε κάποιους κλάδους όπως η γεωργία, οι κατασκευές, η επικοινωνία και οι εμπορικές συναλλαγές (Andreassen, et al., 2012).

Δεν υπάρχουν πολλές ειδικές γνώσεις σχετικά με τον αριθμό και τον τύπο των ατόμων που επηρεάζονται από τον εθισμό στην εργασία. Τρεις λόγοι για αυτό είναι: 1) η

έλλειψη συναίνεσης για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να οριστεί η εργασιομανία, 2) η έλλειψη κοινής αντίληψης σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να μετρηθεί η εργασιομανία και ο καθορισμός των μέτρων μεταξύ φυσιολογικής και παθολογικής εργασιομανίας και 3) η σχεδόν πλήρης έλλειψη ερευνών στο πεδίο που έχουν χρησιμοποιηθεί αντιπροσωπευτικά δείγματα (Andreassen, 2014).

Ο εθισμός στην εργασία επηρεάζεται από κάποια δημογραφικά στοιχεία όπως είναι το φύλο. Οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς στη δημιουργία εξαρτήσεων από ό, τι οι γυναίκες. Εξαιτίας των στερεοτύπων που υπήρχαν παλαιότερα, ο άνδρας θεωρούνταν ο επικεφαλής της οικογένειας, γεγονός που του δημιουργούσε μεγαλύτερες ευθύνες. Αποτέλεσμα αυτού είναι να εργάζεται περισσότερες ώρες, ώστε να μπορεί να προσφέρει τα απαιτούμενα στην οικογένειά του. Οι γυναίκες ασχολούνταν κυρίως με το μέγιστο των παιδιών, την οργάνωση του νοικοκυριού, και την εργασία τους στην οποία όμως δεν έδιναν μεγάλη σημασία.

Σήμερα λόγω των αναγκών της καθημερινότητας οι ρόλοι έχουν αλλάξει και είναι δύσκολο να αξιολογήσουμε ποιο φύλο φαίνεται να είναι περισσότερο επιρρεπές στον εθισμό στην εργασία. Ο ρόλος των ανδρών δεν έχει αλλάξει ιδιαίτερα, αλλά έχει αλλάξει των γυναικών. Οι γυναίκες πλέον έχουν πολλούς ρόλους και ασχολούνται με πολλά πράγματα εκτός της εργασίας και της οικογένειάς τους.

Καθοριστικό ρόλο παίζει επίσης το πόσες ώρες εργάζεται κάποιος, πόσες ώρες κάνει υπερωρίες και τι θέση κατέχει στην εργασία του ο εργαζόμενος. Εκείνοι που κατέχουν θέσεις με υψηλά καθήκοντα διοίκησης, τείνουν να παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά εργασιομανίας.

Εργασιομανείς θεωρούνται εκείνοι που εργάζονται για πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα. Στις μέρες μας ένα μεγάλο ποσοστό των εργαζομένων μπορεί να θεωρηθεί ως εθισμένος στην εργασία, καθώς ο μέσος εργαζόμενος με διοικητική θέση εργάζεται για τουλάχιστον 50 ώρες εβδομαδιαίως (Andreassen, 2014). Εθισμένοι στην εργασία λέγονται οι εργαζόμενοι που επενδύουν πάντα περισσότερο χρόνο και ενέργεια στην εργασία, από ότι απαιτείται (Machlowitz, 1980).

Ο εθισμός στην εργασία επηρεάζεται από το εργασιακό άγχος, τον έντονο ρυθμό εργασίας, την κόπωση, την εξάντληση και τις ψυχολογικές διαταραχές. Η τεχνολογία που εξελίσσεται, ο σκληρός ανταγωνισμός στην οικονομία παγκοσμίως, ο ανταγωνισμός στις αγορές ανάμεσα στις επιχειρήσεις και το αίσθημα του προσωπικού ανταγωνισμού δημιουργούν σε αυτούς που εργάζονται ανόμοιες πεποιθήσεις για την επαγγελματική ζωή. Η επαγγελματική ζωή των πολιτών μίας κοινωνίας επιφέρει ορισμένες θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στους υπόλοιπους τομείς της ζωής κάποιου, με κυρίαρχη την παρακίνηση των εργαζομένων να προσφέρουν πιο πολύ κόπο και χρόνο στην εργασία τους από ότι πριν. (Andreassen, 2014)

Σύμφωνα με έρευνα αποδείχτηκε ότι ο εθισμός στην εργασία δεν είναι ένας νέος εθισμός, ο εθισμός στην εργασία δεν είναι μόνο ψυχοκοινωνικός, ο εθισμός στην εργασία έχει ψυχολογικά αίτια, ενώ η εργασιομανία είναι περισσότερο γενικός όρος, υπάρχουν σημάδια ότι κάποιος θα είναι εθισμένος στην εργασία από την εφηβεία του, και δεν υπάρχουν θετικές προεκτάσεις στον εθισμό στην εργασία. Ο εθισμός δεν μπορεί να θεωρηθεί μια παροδική κατάσταση που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες που έχουν προκύψει κάποιο συγκεκριμένο διάστημα στη ζωή κάποιου και όταν κάποιος αφιερώνει πολύ χρόνο στην εργασία του δε σημαίνει ότι είναι εθισμένος στην εργασία του (Griffins, et al., 2018)

3.4. Πως επηρεάζει ο εθισμός στην εργασία τους εργαζομένους

Ο όρος εργασιομανία έχει χαρακτηριστεί ως εμμονή ή εξαναγκασμός, αλλά και ως εθισμός. Όπως και κάθε εθισμός, ο εθισμένος στην εργασία του χαρακτηρίζεται ως "υπερβολικά ανήσυχος" για την εργασία του που οδηγείται από ένα ανεξέλεγκτο κίνητρο εργασίας και καταθέτει τόση ενέργεια και προσπάθεια στην εργασία, που έχει σαν αποτέλεσμα να εμποδίζει τις προσωπικές του σχέσεις, τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου του και συχνά ακόμα και την υγεία του (Andreassen, 2012). Η εργασιομανία μπορεί να χαρακτηριστεί και ως έλλειψη ελέγχου, όπου ο εργαζόμενος εργάζεται ενώ τον επηρεάζει αρνητικά. Η εργασία είναι απαραίτητη αφού προσφέρει οικονομικά οφέλη, το άτομο αισθάνεται ότι προσφέρει, διαμορφώνει τις σχέσεις και αποκτά κίνητρα.

Ο εθισμός στην εργασία έχει αρνητικές επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις, τον ελεύθερο χρόνο αλλά και την υγεία των εργαζομένων (Andreassen et al., 2012). Τα συμπτώματα που φαίνεται να παρουσιάζουν οι εργασιομανείς είναι παρόμοια με αυτά που παρατηρούνται στους εθισμούς, όπως οι επιδράσεις στη διάθεση, στην ανοχή και στην απόσυρση (Griffiths, 2011; Andreassen, 2012).

Όταν κάποιος αντιμετωπίζει άγχος στην εργασία του ή τα άτομα με έντονη εσωτερική ανάγκη για εργασία, παρουσιάζουν αύξηση σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με το άγχος (Bonebright, 2000; Schaufeli, 2008; Andreassen et al., 2011). Η υψηλή ανάγκη ή διαφορετικά ο ψυχαναγκασμός που οδηγεί στην εργασιομανία, σχετίζεται με την αϋπνία (Andreassen et al., 2011).

Οι εργασιομανείς συγκρούονται περισσότερο με την οικογένειά τους αφού έχουν φτωχότερο αίσθημα λειτουργικότητας εκτός της εργασίας τους από τους μη εργασιομανείς. Τα άτομα αυτά οδηγούνται σε μείωση ικανοποίησής από τη ζωή τους και οδηγούνται στο να εργάζονται παραπάνω από όσο θα έπρεπε (Bonebright, 2000).

Οι υψηλές απαιτήσεις εργασίας συνδέονται στενά με τον κίνδυνο εθισμού στην εργασία. Ο κίνδυνος να θεωρηθεί κάποιος περισσότερο ευάλωτος να εθιστεί στην εργασία του είναι υψηλότερος για τους εργαζομένους που έχουν πολλή πίεση στην εργασία τους. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στην εργασία τους παρουσιάζουν κακή ψυχική διάθεση, κακή ποιότητα ύπνου, άγχος και προβλήματα υγείας (Dutheil, et al., 2020).

3.5. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Το άρθρο “Ten myths about work addiction” δημοσιεύτηκε το 2018 από το Journal of Behavioral Addictions. Την έρευνα διεξήγαγαν οι M. D. Griffiths, Z. Demetrovics και P. A. Atroszko. Οι έρευνες για τον εθισμό στην εργασία έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Η επιστημονική Το άρθρο αυτό αναλύει 10 μύθους σχετικά με τον εθισμό στην εργασία. Οι 10 μύθοι που εξετάστηκαν είναι 1) ο εθισμός στην εργασία είναι ένας νέος εθισμός, 2) ο εθισμός στην εργασία είναι παρόμοιος με άλλους συμπεριφορικούς εθισμούς, 3) οι συνέπειες του εθισμού είναι μόνο ψυχοκοινωνικές, 4) Ο εθισμός στην

εργασία και το workaholism είναι το ίδιο πράγμα, 5) ο εθισμός στην εργασία εμφανίζεται αποκλειστικά ως συνέπεια διαφορετικών παραγόντων στον καθένα, 6) ο εθισμός στην εργασία εμφανίζεται μόνο στους ενήλικες, 7) ορισμένοι τύποι εθισμού στην εργασία έχουν θετικές προεκτάσεις, 8) Ο εθισμός στην εργασία είναι μια παροδική συμπεριφορά που σχετίζεται με διάφορες καταστάσεις, 9) ο εθισμός στην εργασία είναι προσδιορίζεται από το πόσο χρόνο καταναλώνει κάποιος στην εργασία του, και 10) ο εθισμός στην εργασία δεν είναι ψυχική διαταραχή. Σύμφωνα με το άρθρο υπάρχουν έρευνες οι οποίες αναιρούν τους παραπάνω μύθους.

Το άρθρο 'Exploring the Link between Work Addiction Risk and Health-Related Outcomes Using Job-Demand-Control Model' δημοσιεύτηκε το 2020 από το International Journal of Environmental Research and Public Health. Η έρευνα διενεργήθηκε από τους F. Dutheil, M. Charkhabi, H. Ravoux, G. Brousse, S. Dewavrin, T. Cornet, L. Mondillon, S. Han, D. Pfabigan, J. S. Baker, M. Mermillod, J. Schmidt, F. Moustafa and B. Pereira. Η ανησυχία για τον κίνδυνο στην υγεία των εργαζομένων που ενέχει ο εθισμός στην εργασία είναι διαρκώς αυξανόμενη. Οι υψηλές απαιτήσεις εργασίας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόκληση εξάρτησης από την εργασία τους στους εργαζομένους. Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται περισσότερο αρνητικά στους εργαζομένους που είναι εθισμένοι στην εργασία σε σύγκριση με αυτούς που δεν είναι. Οι εργαζόμενοι με υψηλό κίνδυνο εθισμού στην εργασία εμφανίζουν μεγαλύτερο άγχος στην εργασία τους σε σύγκριση με τους εργαζόμενους που βρίσκονται σε χαμηλότερο κίνδυνο. Οι υψηλές απαιτήσεις εργασίας συνδέονται στενά με τον κίνδυνο εθισμού στην εργασία. Ο κίνδυνος εθισμού στην εργασία σχετίζεται με μεγαλύτερη κατάθλιψη και κακή ποιότητα ύπνου. Οι προληπτικές στρατηγικές πρέπει να ωφεληθούν από τον εντοπισμό πιο ευάλωτων εργαζομένων στον κίνδυνο εθισμού στην εργασία.

Κεφάλαιο 4. Σωματική άσκηση και εθισμός στην εργασία

Η βιβλιογραφία που υπάρχει μέχρι τώρα δεν έχει μελετήσει λεπτομερώς την ύπαρξη σχέσης μεταξύ της σωματικής άσκησης των εργαζομένων και του εθισμού στην εργασία. Δεν έχει αξιολογηθεί και κατ' επέκταση δεν έχει αποδειχτεί ότι η περισσότερη ή λιγότερη σωματική άσκηση επηρεάζει τον εθισμό στην εργασία.

Η σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά ως προς τη παραγωγικότητα, το ζήλο και την αφοσίωση στην εργασία. Η σωματική άσκηση περιορίζει το άγχος και βελτιώνει τη ευεξία του εργαζομένου. Οι επιδράσεις αυτές που έχει η άσκηση κάνουν τον εργαζόμενο πιο ξεκούραστο και να θέλει να προσπαθήσει για το καλύτερο. Η άσκηση κατά την ώρα εργασίας ή με τους συναδέλφους, έχει θετικά αποτελέσματα για την υγεία των εργαζομένων, ενισχύει και επηρεάζει την αίσθηση συνεργασίας και συναδελφικότητας.

Ο εθισμός στην εργασία επιδρά αρνητικά στις ζωές των εργαζομένων. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι εργαζόμενοι στη προσπάθειά τους να εκπληρώσουν τις υποχρεώσεις της εργασίας αλλά και της οικογένειάς τους φτάνουν σε σημείο να μη τα καταφέρνουν και στους δύο τομείς.

Κεφάλαιο 5. Μεθοδολογία

Η μεταπτυχιακή έρευνα που διενεργήθηκε αξιολόγησε εάν ο εθισμός στην εργασία επηρεάζεται από τη σωματική άσκηση. Από την υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν υπάρχει κάποια έρευνα η οποία να αξιολογεί αν το επίπεδο σωματικής άσκησης (χαμηλή, μέτρια, υψηλή σωματική άσκηση) μπορεί να έχει κάποια συσχέτιση με τον εθισμό στην εργασία. Η αξιολόγηση των παραγόντων αυτών θα είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τους διάφορους οργανισμούς και τις επιχειρήσεις που απασχολούν εργαζομένους.

Εάν αποδειχτεί ότι οι παράγοντες αυτοί συσχετίζονται μεταξύ τους, τότε οι εργοδότες κατά τις συνεντεύξεις για την πρόσληψη των εργαζομένων, θα μπορούσαν να λάβουν υπόψη τους και το επίπεδο σωματικής άσκησης των υποψηφίων. Με τον τρόπο αυτό θα μπορούσαν να επιλέξουν άτομα που ασκούνται περισσότερο ώστε να είναι πιο αποτελεσματικά στην εργασία τους, ωφελώντας την επιχείρηση και κατ' επέκταση και τον ίδιο τον εργοδότη.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, η επιλογή του οποίου έγινε για πολλούς λόγους. Οι σημαντικότεροι λόγοι είναι ότι με το ερωτηματολόγιο μπορεί κανείς να συλλέξει ένα μεγάλο δείγμα σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Ο κάθε συμμετέχων μπορεί να απαντήσει όποτε θέλει και έχει ελεύθερο χρόνο. η δημιουργία και συλλογή των στοιχείων γίνεται με απλό τρόπο, οι απαντήσεις είναι ανώνυμες, υπάρχει ομοιομορφία των στοιχείων και το ερωτηματολόγιο είναι αδιαμφισβήτητο ένα πολύ ευέλικτο και εύκολο εργαλείο συλλογής τόσο ποσοτικών όσο και ποιοτικών δεδομένων (Choudhury, 2019).

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε με την ηλεκτρονική εφαρμογή Google Forms και ο σύνδεσμος του ερωτηματολογίου στάλθηκε ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες που θα λάμβαναν μέρος στη συγκεκριμένη μελέτη. Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν στους συμμετέχοντες στη 01/05/2020 και είχαν στη διάθεσή τους ένα μήνα μέχρι τη 01/06/2020 για να πατήσουν τον σύνδεσμο που τους στάλθηκε, να μεταφερθούν στη σελίδα του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου και τελικά να το συμπληρώσουν. Το ερωτηματολόγιο απεστάλη μόνο σε ιδιωτικές επιχειρήσεις που ασχολούνται κυρίως με

τη γη, τα προϊόντα της και τη τυποποίησή τους, όπως παραγωγούς, γεωπόνους και επιχειρηματίες που ασχολούνται με τα παραπάνω.

5.1. Ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρεις ενότητες, έτσι ώστε ο συμμετέχων να έχει μια σαφή εικόνα της δομής του. Στην πρώτη ενότητα ζητήθηκε να απαντηθούν μερικές γενικές ερωτήσεις για τη συλλογή ορισμένων δημογραφικών στοιχείων, έτσι ώστε να γνωρίζουμε κάποιες γενικές πληροφορίες σχετικές με το δείγμα της έρευνας. Οι πληροφορίες αυτές είναι: το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, η θέση εργασίας και οι ώρες εργασίας των εργαζομένων ανά εβδομάδα.

Η δεύτερη ενότητα αποτελείται από κάποιες ερωτήσεις σχετικές με τη σωματική άσκηση. Οι εργαζόμενοι/συμμετέχοντας της έρευνας έπρεπε να απαντήσουν αν κατά τις τελευταίες 7 ημέρες είχαν κάνει κάποια έντονη ή μέτρια σωματική δραστηριότητα ή αν περπάτησαν για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά. Πιο συγκεκριμένα έπρεπε να αναφέρουν κατά προσέγγιση πόσες ώρες και ημέρες έκαναν κάποια σωματική άσκηση κατά την τελευταία εβδομάδα.

Στη τρίτη και τελευταία ενότητα του ερωτηματολογίου υπήρχαν ερωτήσεις σχετικές με τον εθισμό στην εργασία. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν επτά ερωτήσεις σχετικές με την εργασία τους. Απάντησαν σε κάθε μία από τις επτά αυτές ερωτήσεις επιλέγοντας μια εναλλακτική απάντηση, η οποία κυμαίνεται από «ποτέ» έως «πάντα». Καθεμία από τις ερωτήσεις ξεκινούσε με: «Πόσο συχνά τον τελευταίο χρόνο...» αισθάνθηκαν κάποια συγκεκριμένα πράγματα. Πιο συγκεκριμένα αν θα μπορούσαν να απελευθερώσουν περισσότερο χρόνο για να εργαστούν, εάν εργάστηκαν περισσότερες ώρες από όσες περίμεναν και εάν έχει επηρεαστεί αρνητικά η υγεία τους. Εάν εργάστηκαν ώστε να μειώσουν τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αμηχανίας και κατάθλιψης, εάν τους είπε κάποιος να ελαττώσει το φόρτο εργασίας τους χωρίς όμως να τους ακούσουν, εάν αγχώθηκαν επειδή τους απαγορεύτηκε να εργάζονται και εάν έβαλαν σε δεύτερη μοίρα τα χόμπι, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τη γυμναστική εξαιτίας της εργασίας τους.

5.2. Κλίμακα σωματικής άσκησης

Για τον υπολογισμό του επιπέδου σωματικής άσκησης των συμμετεχόντων, χρησιμοποιήθηκε η International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Hagströmer et al., 2006). Έχει δείκτη αξιοπιστίας 0,80, επομένως θεωρείται έγκυρη κλίμακα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έρευνες.

Η ανάπτυξη της κλίμακας σωματικής άσκησης σε διεθνές επίπεδο άρχισε στη Γενεύη το 1998 και συνεχίστηκε ευρεία δοκιμή για να διαπιστωθεί κατά πόσο είναι αξιόπιστο και έγκυρο και έγινε σε δώδεκα κράτη το 2000. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ότι αυτές οι μετρήσεις έχουν ποικίλες χρησιμότητες, σε πολλές γλώσσες, και είναι κατάλληλες για μελέτες της δραστηριότητας του σώματος ενός πληθυσμού σε εθνικό επίπεδο.

Χρησιμοποιήθηκε το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, επειδή κατασκευάστηκε για να μετρηθεί η σωματική δραστηριότητα αναφορικά με την υγεία των πληθυσμών. Οι ερωτήσεις είχαν να κάνουν με τον χρόνο που αφιέρωσαν για άσκηση τις τελευταίες επτά μέρες. Περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που διεκπεραίωσαν στην εργασία τους, στη μεταφορά τους, στις οικιακές εργασίες, του κήπου και στον προσωπικό χρόνο για διασκέδαση, άσκηση ή και άθληση

5.3. Κλίμακα εθισμού στην εργασία

Για τον υπολογισμό του εθισμού στην εργασία χρησιμοποιήθηκε η Bergen Work Addiction Scale (BWAS) (Andreassen, C. S., et al, 2012). Ο δείκτης αξιοπιστίας της συγκεκριμένης κλίμακας είναι 0,89 επομένως θεωρείται αξιόπιστη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έρευνες.

Η ανάπτυξη της κλίμακας μέτρησης του εθισμού στην εργασία πραγματοποιήθηκε από την ανάγκη για την ύπαρξη μιας κλίμακας που θα μετρούσε τις επτά διαστάσεις του εθισμού στην εργασία. Ακολούθησαν δοκιμές αξιοπιστίας και εγκυρότητας που διεξήχθησαν στη Νορβηγία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μετρήσεις αυτές είναι

αποδεκτές για τη μέτρηση του εθισμού στην εργασία των εργαζομένων και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για έρευνες.

Έγινε χρήση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου διότι δημιουργήθηκε για τη μέτρηση του εθισμού των εργαζομένων στην εργασία τους. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει επτά ερωτήσεις σχετικά με την εργασία των ερωτηθέντων. Απαντούν σε κάθε μία από τις επτά ερωτήσεις επιλέγοντας την εναλλακτική λύση μιας απάντησης (που κυμαίνεται από «ποτέ» έως «πάντα») για κάθε ερώτηση που περιγράφει καλύτερα πόσο συχνά τον τελευταίο χρόνο έχουν αισθανθεί τις ερωτήσεις που τους γίνονται. Οι ερωτήσεις αυτές αξιολογούν την υπεροχή, την ανοχή, την τροποποίηση της διάθεσης, την υποτροπή, την απόσυρση και τη σύγκρουση.

Κεφάλαιο 6. Αποτελέσματα

Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά των μεταβλητών

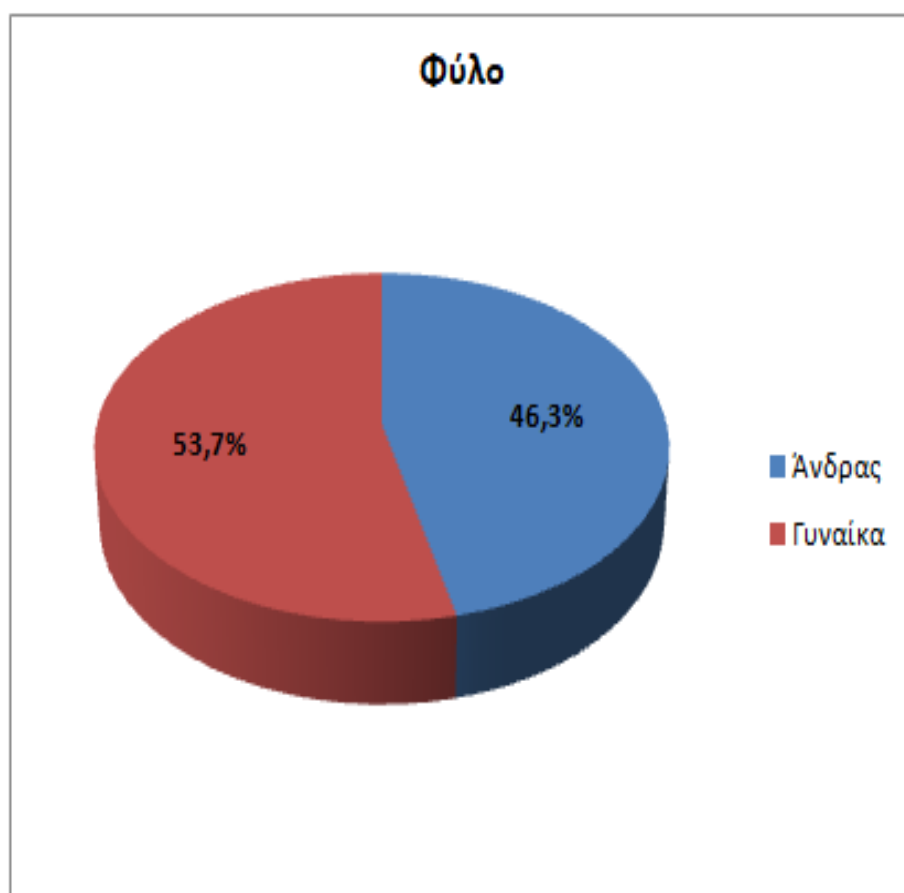
| | | N | % |
|------------------------------------|-----------------------------|----------------------|------|
| Φύλο | Ανδρας | 107 | 46,3 |
| | Γυναίκα | 124 | 53,7 |
| Οικογενειακή κατάσταση | Ανύπαντρος/η | 145 | 62,8 |
| | Παντρεμένος/η | 65 | 28,1 |
| | Διαζευγμένος/η | 17 | 7,4 |
| | Χήρος/α | 2 | 0,9 |
| | Αρραβωνιασμένος/η | 2 | 0,9 |
| | Μορφωτικό επίπεδο | Απολυτήριο Δημοτικού | 1 |
| | Απολυτήριο Γυμνασίου | 1 | 0,4 |
| | Απολυτήριο Λυκείου | 46 | 19,9 |
| | Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή | 35 | 15,2 |
| | Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ | 98 | 42,4 |
| | Μεταπτυχιακό | 47 | 20,3 |
| | Διδακτορικό | 3 | 1,3 |
| Τι θέση κατέχετε στην εργασία σας; | Διευθυντής/Διοικητική θέση | 31 | 13,4 |
| | Επιχειρηματίας | 12 | 5,2 |
| | Ελεύθερος επαγγελματίας | 29 | 12,6 |
| | Υπάλληλος | 136 | 58,9 |
| | Άλλο | 23 | 10,0 |
| Πόσες ώρες εργάζεστε ανά εβδομάδα; | <20 ώρες | 17 | 7,4 |
| | 20-30 ώρες | 22 | 9,5 |
| | 31-40 ώρες | 70 | 30,3 |
| | 41-50 ώρες | 91 | 39,4 |
| | >50 ώρες | 31 | 13,4 |
| Έντονη σωματική άσκηση | 1 Ημέρα | 78 | 33,8 |

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------|------|
| | 2 Ημέρες | 29 | 12,6 |
| | 3 Ημέρες | 30 | 13,0 |
| | 4 Ημέρες | 36 | 15,6 |
| | 5 Ημέρες | 24 | 10,4 |
| | 6 Ημέρες | 19 | 8,2 |
| | 7 Ημέρες | 8 | 3,5 |
| Μέτρια σωματική άσκηση | 1 Ημέρα | 7 | 3,0 |
| | 2 Ημέρες | 39 | 16,9 |
| | 3 Ημέρες | 5 | 2,2 |
| | 4 Ημέρες | 44 | 19,0 |
| | 5 Ημέρες | 40 | 17,3 |
| | 6 Ημέρες | 41 | 17,7 |
| | 7 Ημέρες | 31 | 13,4 |
| Περπάτημα | 1 Ημέρα | 8 | 3,5 |
| | 2 Ημέρες | 23 | 10,0 |
| | 3 Ημέρες | 7 | 3,0 |
| | 4 Ημέρες | 6 | 2,6 |
| | 5 Ημέρες | 23 | 10,0 |
| | 6 Ημέρες | 25 | 10,8 |
| | 7 Ημέρες | 28 | 12,1 |
| MET Scores | Low | 35 | 15.2 |
| | Moderate | 110 | 47.6 |
| | High | 86 | 37.2 |
| Ηλικία | Μέση τιμή (Mean) | 32,96 | |
| | Τυπική απόκλιση (SD) | 8,75 | |
| | (Min - Max) | (19 – 65) | |
| Έντονη σωματική άσκηση | Μέση τιμή (Mean) | 62,58 | |
| | Διάμεσος (Median) | 45 | |
| | Τυπική απόκλιση (SD) | 89,88 | |
| | (Min - Max) | (0-480) | |

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------|
| Μέτρια σωματική άσκηση | Μέση τιμή (Mean) | 88,79 |
| | Διάμεσος (Median) | 60 |
| | Τυπική απόκλιση (Sd) | 114,11 |
| | (Min - Max) | (0-600) |
| Περπάτημα | Μέση τιμή (Mean) | 64,77 |
| | Διάμεσος (Median) | 60 |
| | Τυπική απόκλιση (Sd) | 64,21 |
| | (Min - Max) | (0-600) |

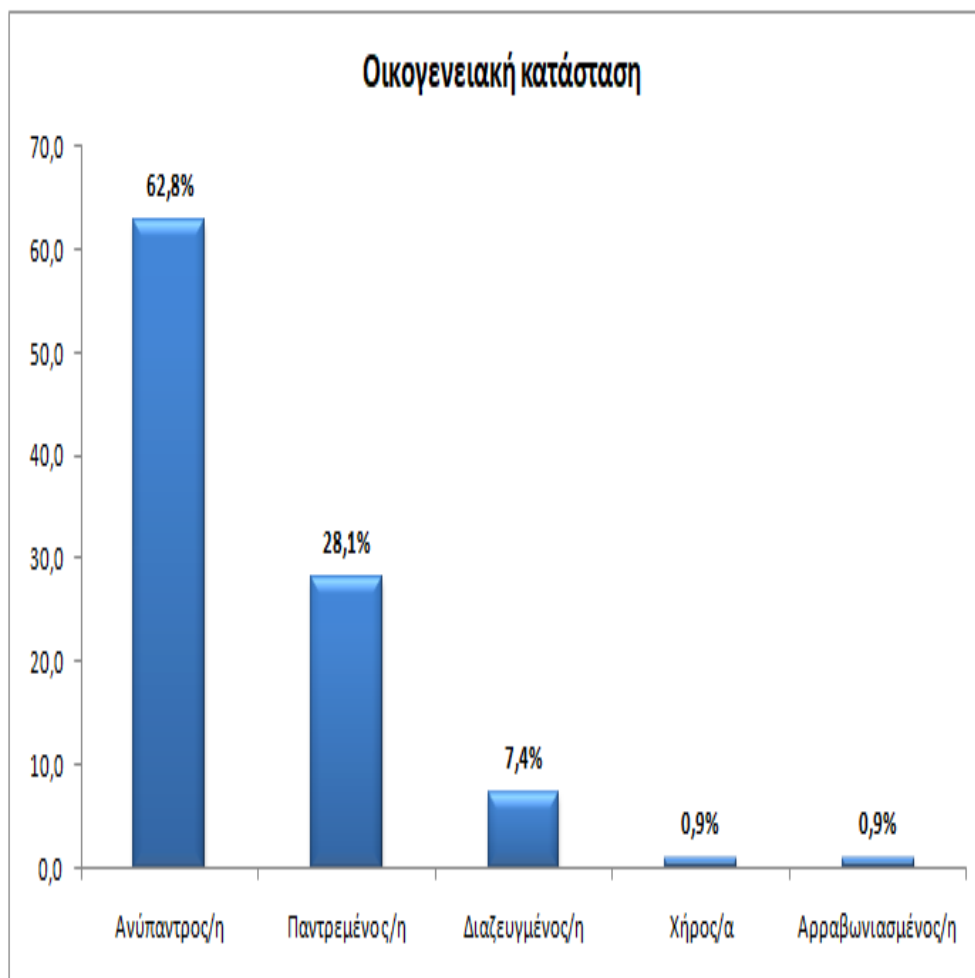
6.1. Δημογραφικά στοιχεία

Το τελικό δείγμα αποτελείται από 230 άτομα, εκ των οποίων το 53,7% ήταν γυναίκες και το 46,5% άνδρες (Διάγραμμα 1), με ηλικίες από 19 έως 65 χρονών.



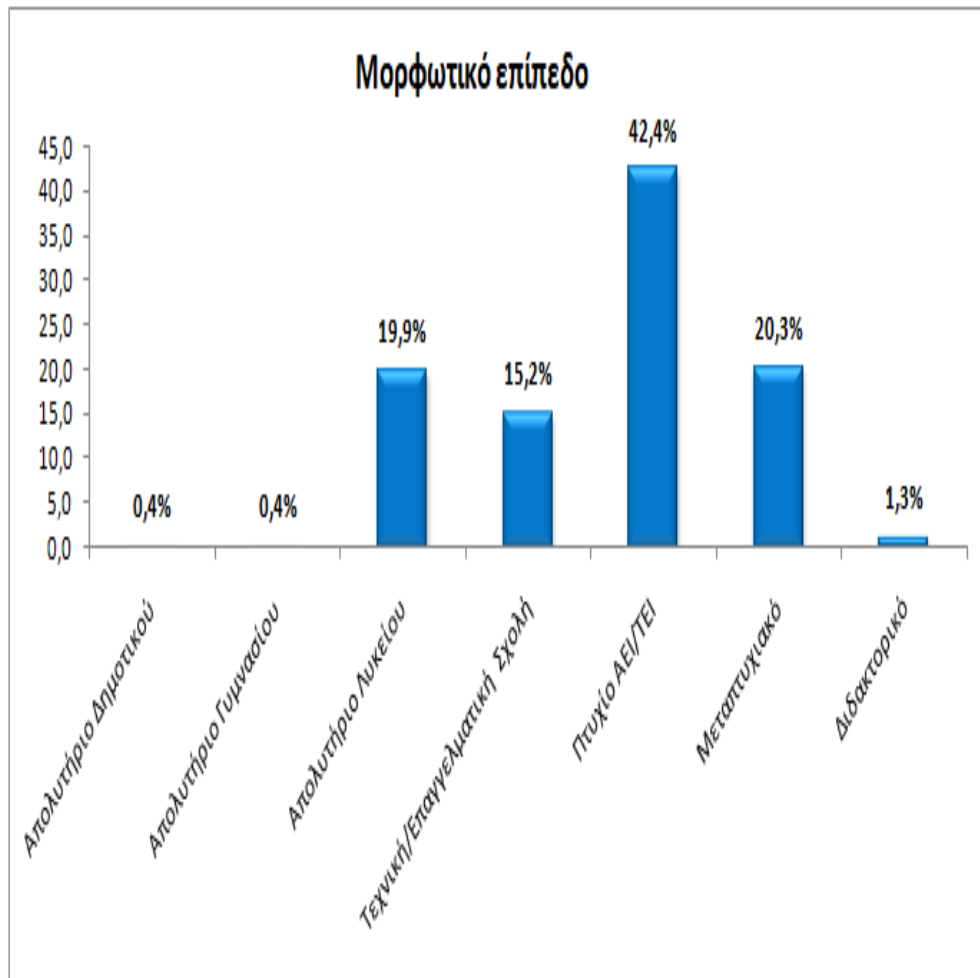
Διάγραμμα 1: Φύλο δείγματος

Ζητήθηκε να απαντηθεί η οικογενειακή κατάσταση του δείγματος (Διάγραμμα 2), όπου το 62,8% ήταν ανύπαντροι, το 28,1% παντρεμένοι, το 7,4% χωρισμένοι καθώς και το 0,9% ήταν χήροι και αρραβωνιασμένοι.



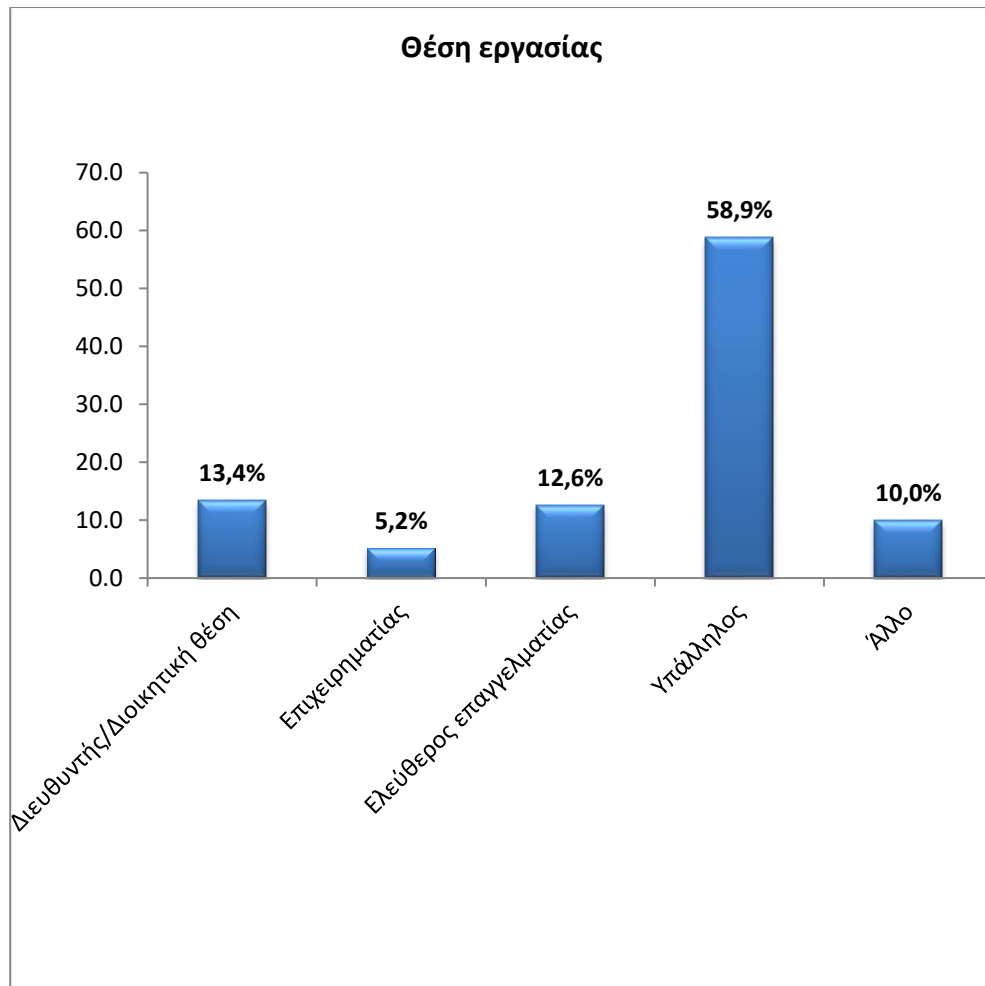
Διάγραμμα 2: Οικογενειακή κατάσταση δείγματος

Το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος ήταν κάτοχοι πτυχίου ΤΕΙ-ΑΕΙ με ποσοστό 42,4%, κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος με ποσοστό 20,3%, το 19,9% ήταν κάτοχοι απολυτηρίου Λυκείου, το 15,2% ήταν κάτοχοι πτυχίου κάποιας Τεχνικής/Επαγγελματικής σχολής, το 1,3% κάτοχοι Διδακτορικού, ενώ το υπόλοιπο 0,8% ήταν απόφοιτοι Δημοτικού και Γυμνασίου (Διάγραμμα 3).



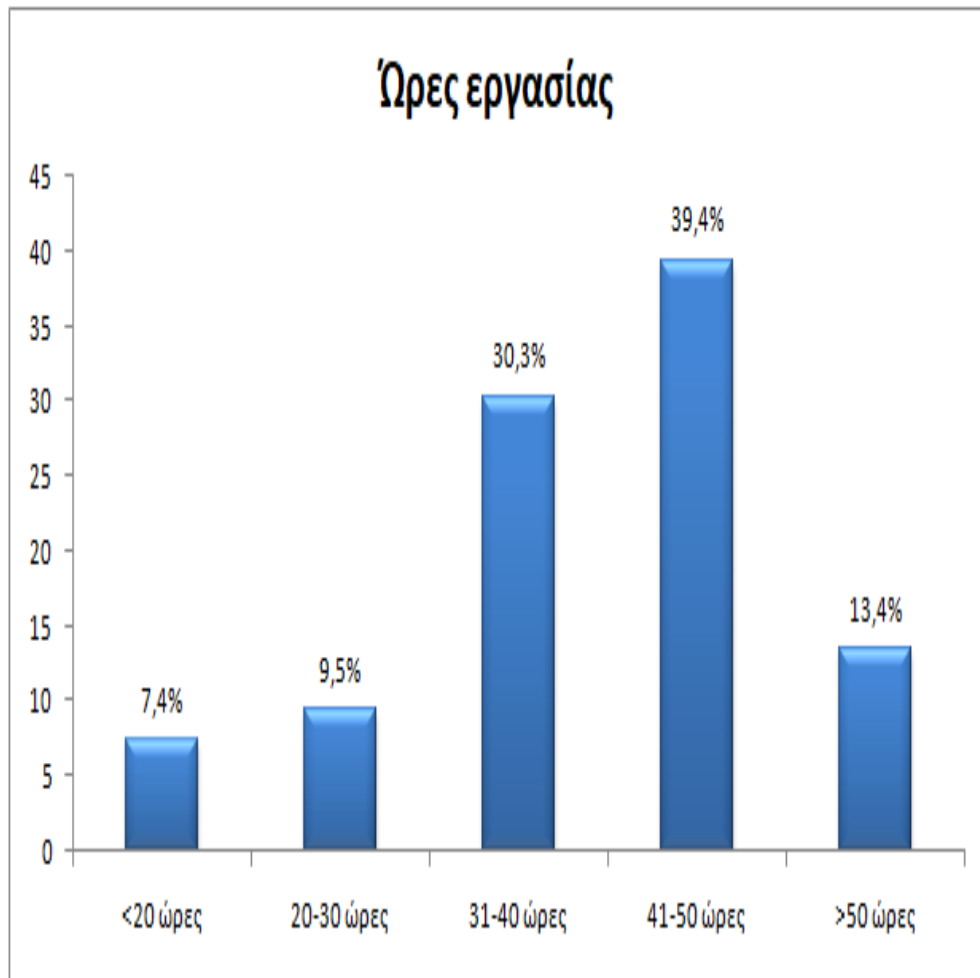
Διάγραμμα 3: Μορφωτικό επίπεδο δείγματος

Στην ερώτηση ποια είναι η θέση εργασίας των ερωτηθέντων το 58,9% δήλωσε ότι είναι υπάλληλοι, το 13,4% ότι κατέχουν κάποια διοικητική θέση, το 12,6% ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, το 10% κάνουν κάποιο άλλο επάγγελμα και το 5,2% ήταν επιχειρηματίες (Διάγραμμα 4).



Διάγραμμα 4: Θέση εργασίας δείγματος

Στο ερώτημα σχετικά με το πόσες ώρες εργάζονται κάθε εβδομάδα, το 39,1% απάντησε ότι δουλεύει 41-50 ώρες εβδομαδιαίως, το 30,4% 31-40 ώρες, το 13,5% εργάζεται παραπάνω από 50 ώρες, το 9,6% 20-30 ώρες, ενώ το 7,4% εργάζεται λιγότερες από 20 ώρες ανά εβδομάδα.



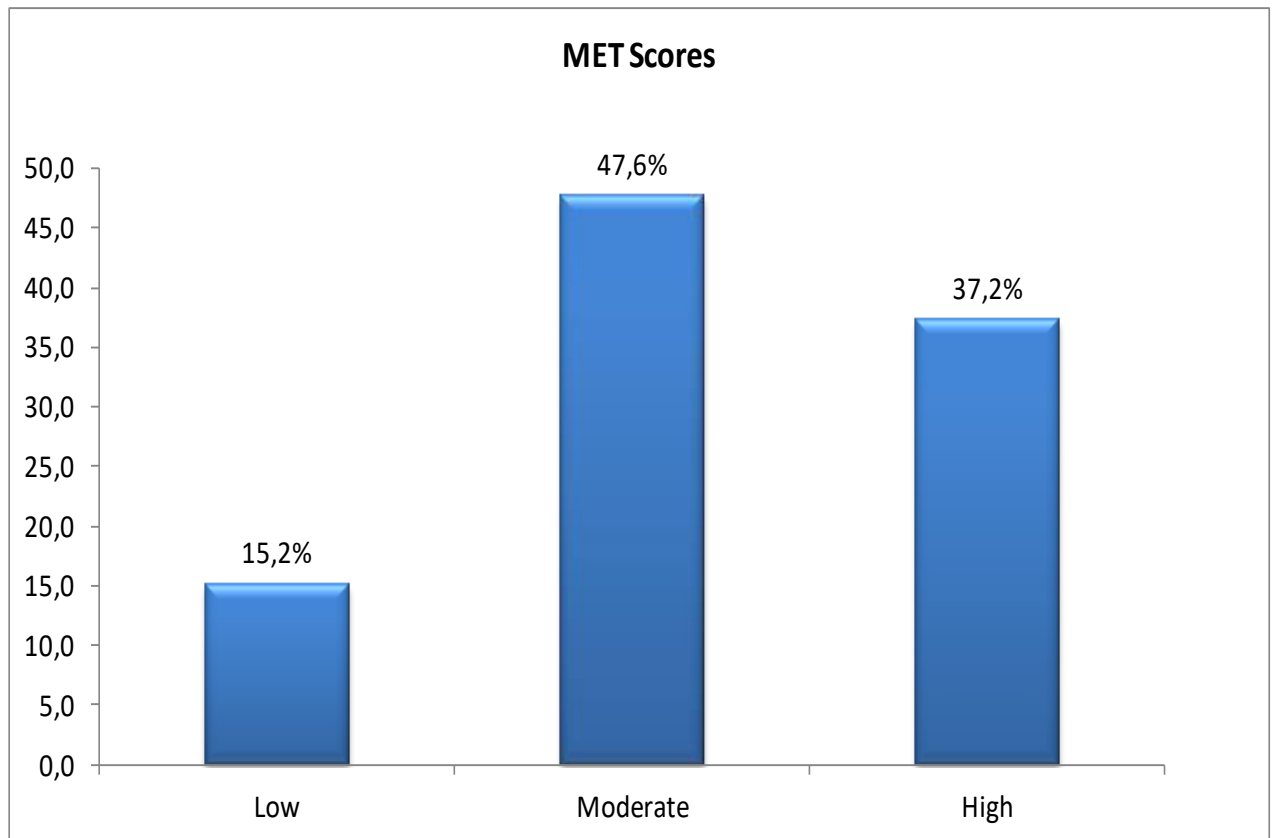
Διάγραμμα 5: Ώρες εργασίας ανά εβδομάδα

6.2. Σωματική άσκηση

Η άσκηση του σώματος τέθηκε προς αξιολόγηση συγκρίνοντας την ένταση και τη συχνότητα. Αυτοί που συμμετείχαν έπρεπε να πουν αν τις τελευταίες 7 μέρες είχαν ασκηθεί με κάποιο τρόπο που θεωρούσαν ότι ήταν είτε έντονη είτε μέτρια ή περπατούσαν περισσότερο από 10 λεπτά συνεχόμενα. Επιπλέον, χρειάστηκε να επισημάνουν πόσο συχνά στην εβδομάδα ασκούσαν σε αυτήν την ένταση.

Δεν περιοριζόταν ούτε διευκρινιζόταν αν έκαναν την ίδια μέρα άσκηση σε διάφορες εντάσεις, ούτε για το πόσο πρέπει να διαρκεί η άσκηση. Έγινε ξεχωριστή αξιολόγηση για κάθε μία κατηγορία έντασης. Κάνοντας την κατάλληλη βαθμολόγηση για τη συχνότητα της σωματικής άσκησης δημιουργήθηκε μια νέα μεταβλητή που περιγράφει τη συχνότητα άσκησης των συμμετεχόντων (METScores). Από το παρακάτω

διάγραμμα λοιπόν γίνεται αντιληπτό ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχαν μία μέτρια σωματική άσκηση με ποσοστό 47,6% (N=110), ακολουθούν με λίγο μικρότερο ποσοστό εκείνοι που είχαν σωματική άσκηση σε υψηλό επίπεδο συχνότητας και έντασης με ποσοστό 37,2% (N=86), ενώ το υπόλοιπο 15,2% (N=35) είχαν μία χαμηλού επιπέδου σωματική άσκηση.



Διάγραμμα 6: Συνολική συχνότητα άσκησης

Πίνακας 2: Εθισμός στην εργασία

| | | | | N | % |
|----------------|-------|-----|---------------|----|------|
| Σκεφτήκατε | πώς | θα | ποτέ | 65 | 28,1 |
| μπορούσατε | | να | σπάνια | 55 | 23,8 |
| απελευθερώσετε | | | μερικές φορές | 59 | 25,5 |
| περισσότερο | χρόνο | για | συχνά | 35 | 15,2 |
| εργασία; | | | πάντα | 17 | 7,4 |

| | | | |
|---|----------------------|----|------|
| Δαπανήσατε περισσότερο χρόνο στην εργασία σας απ' ό, τι αρχικά είχατε προβλέψει; | πολύ ποτέ | 33 | 14,3 |
| | σπάνια | 49 | 21,2 |
| | μερικές φορές | 49 | 21,2 |
| | συχνά | 63 | 27,3 |
| Εργαστήκατε ώστε να μειώσετε τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αμηχανίας και κατάθλιψης; | ποτέ | 74 | 32,0 |
| | σπάνια | 47 | 20,3 |
| | μερικές φορές | 45 | 19,5 |
| | συχνά | 42 | 18,2 |
| Σας είπαν 5ι να ελαττώσετε το φόρτο εργασίας σας χωρίς όμως να τους ακούσετε; Σας είπαν να ελαττώσετε το φόρτο εργασίας σας χωρίς όμως να τους ακούσετε; | ποτέ | 72 | 31,2 |
| | σπάνια | 63 | 27,3 |
| | μερικές φορές | 39 | 16,9 |
| | συχνά | 39 | 16,9 |
| Αγχωθήκατε επειδή σας απαγορεύτηκε να εργάζεστε; | ποτέ | 73 | 31,6 |
| | σπάνια | 47 | 20,3 |
| | μερικές φορές | 42 | 18,2 |
| | συχνά | 36 | 15,6 |
| Βάλατε σε δεύτερη μοίρα τα χόμπι, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τη γυμναστική εξαιτίας της εργασίας σας; | ποτέ | 32 | 13,9 |
| | σπάνια | 40 | 17,3 |
| | μερικές φορές | 48 | 20,8 |
| | συχνά | 58 | 25,1 |
| Εργαστήκατε υπερβολικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί αρνητικά η υγεία σας; | ποτέ | 79 | 34,2 |
| | σπάνια | 53 | 22,9 |
| | μερικές φορές | 41 | 17,7 |
| | πάντα | 53 | 22,9 |

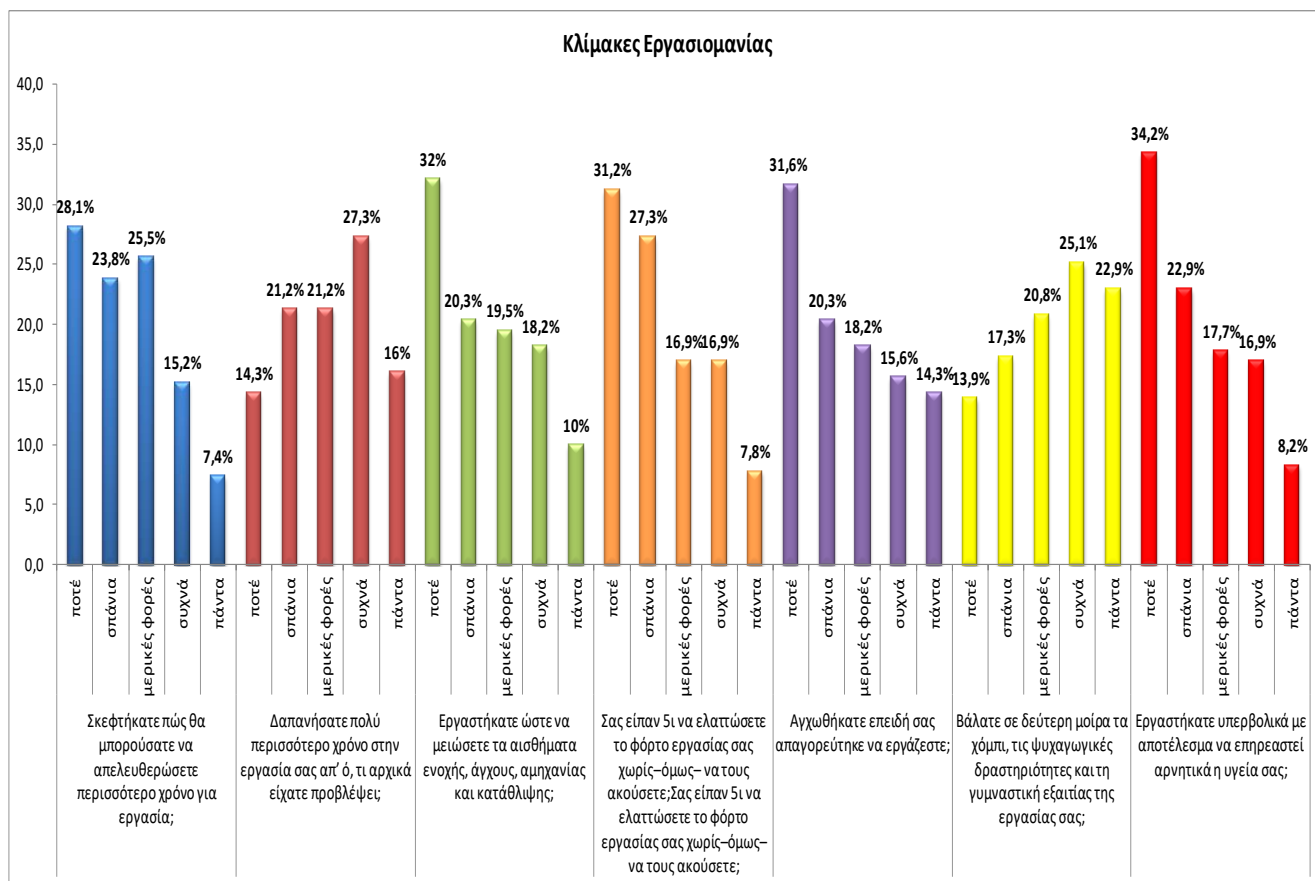
| | | |
|--------------|----|------|
| συχνά | 39 | 16,9 |
| πάντα | 19 | 8,2 |

6.3. Εθισμός στην εργασία

Στην τελευταία ενότητα οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήματα σχετικά με τον εθισμό στην εργασία τους (Διάγραμμα 5). Όλα τα ερωτήματα ξεκινούσαν με το <<Πόσο συχνά τον τελευταίο χρόνο...>> έκαναν κάποια συγκεκριμένα πράγματα. Στο ερώτημα <<Σκεφτήκατε πώς θα μπορούσατε να απελευθερώσετε περισσότερο χρόνο για εργασία;>>, το 28,1% απάντησε ποτέ, το 25,5% απάντησε μερικές φορές, το 23,8% απάντησε σπάνια, το 15,2% έδωσε την απάντηση συχνά ενώ το 7,4% απάντησε ποτέ.

Στο δεύτερο ερώτημα <<Δαπανήσατε πολύ περισσότερο χρόνο στην εργασία σας απ' ό, τι αρχικά είχατε προβλέψει;>>, το 27,3% απάντησε συχνά, την απάντηση σπάνια και μερικές φορές έδωσε ποσοστό 21,2% στο καθένα, το 16% απάντησε πάντα και το 14,3% απάντησε ποτέ. Στο τρίτο ερώτημα <<Εργαστήκατε ώστε να μειώσετε τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αμηχανίας και κατάθλιψης;>>, το 32% απάντησε ποτέ, το 20,3% σπάνια, το 19,5% μερικές φορές, το 18,2% συχνά ενώ το 10% των ερωτηθέντων απάντησε πάντα.

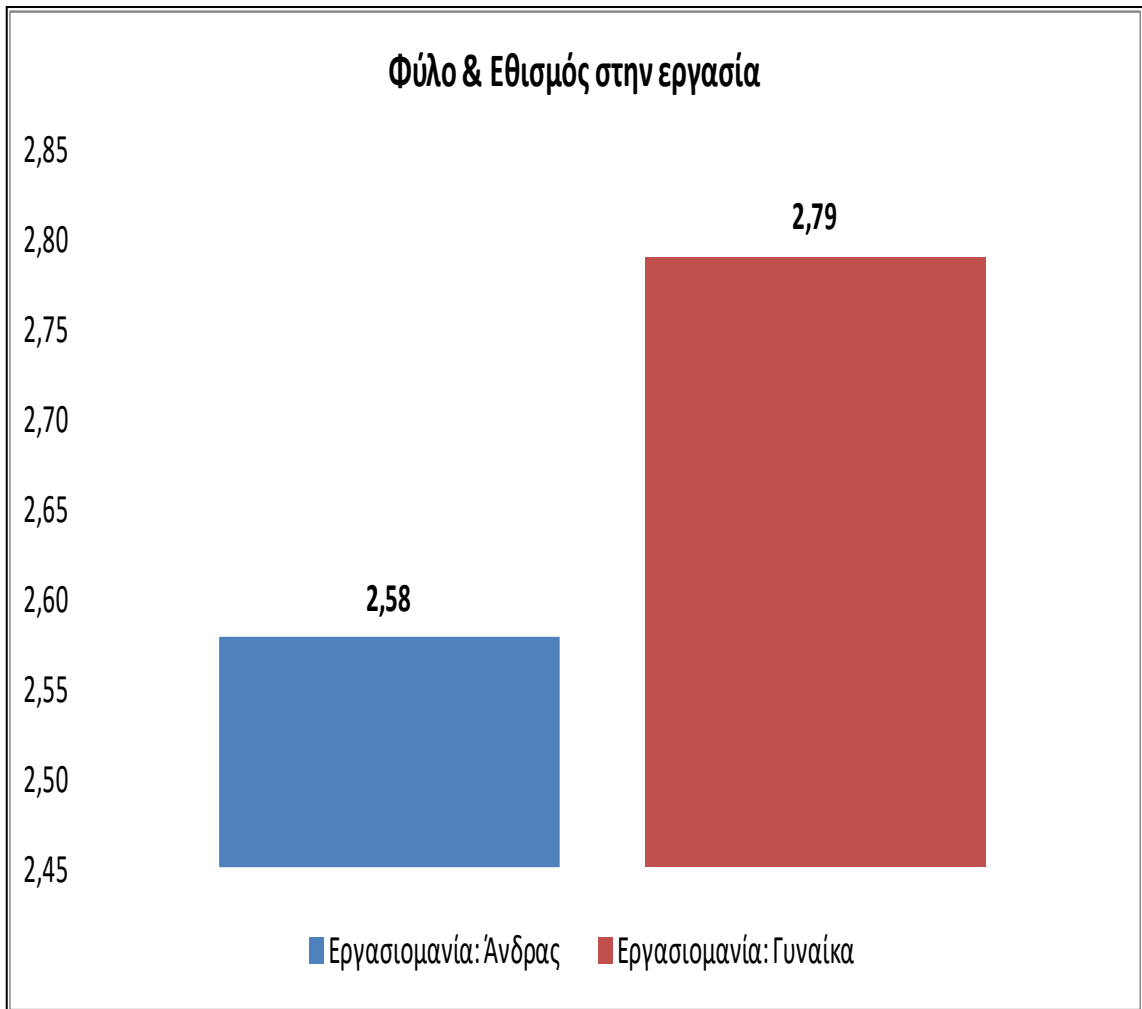
Στο τέταρτο ερώτημα για τη μέτρηση του εθισμού στην εργασία <<Σας είπαν άλλοι να ελαττώσετε το φόρτο εργασίας σας χωρίς όμως να τους ακούσετε;>>, οι ερωτηθέντες απάντησαν με ποσοστό 31,2% ποτέ και το 27,3% απάντησε σπάνια. Την απάντηση μερικές φορές και συχνά έδωσαν με ποσοστό 16,9% στο καθένα, καθώς και το 7,8% απάντησε πάντα.



Διάγραμμα 7: Εθισμός στην εργασία

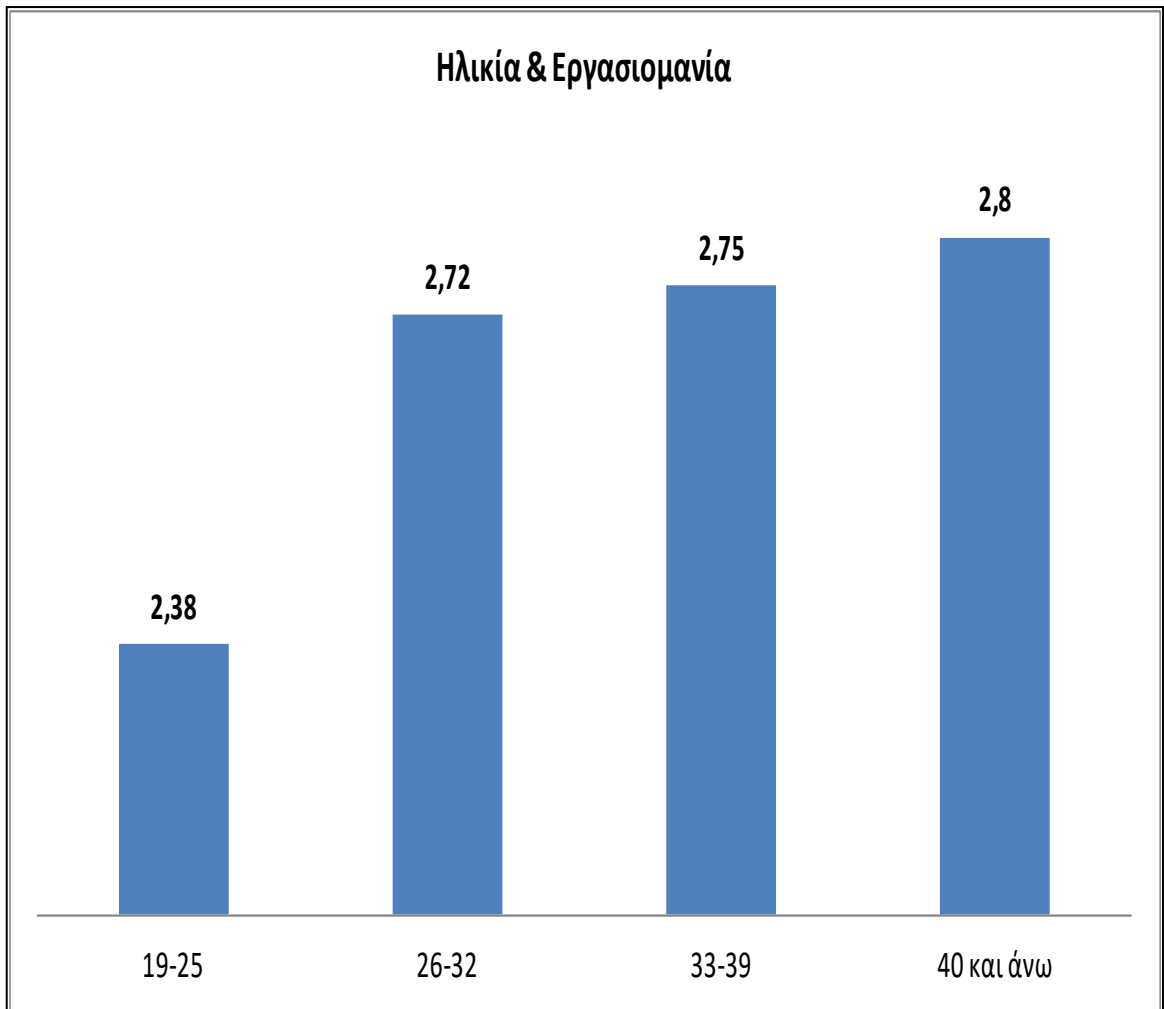
Στο πέμπτο ερώτημα <<Αγχωθήκατε επειδή σας απαγορεύτηκε να εργάζεστε;>>, το 31,6% απάντησε ποτέ, το 20,3% σπάνια, το 18,2% απάντησε μερικές φορές, το 15,6% συχνά και τέλος το 14,3% έδωσε την απάντηση πάντα. Στο έκτο ερώτημα <<Βάλατε σε δεύτερη μοίρα τα χόμπι, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τη γυμναστική εξαιτίας της εργασίας σας;>>, το 25,1% απάντησε συχνά, το 22,9% πάντα, το 20,8% των ερωτηθέντων απάντησε μερικές φορές, το 17,3% ποτέ και τέλος το 13,9% απάντησε σπάνια.

Στο τελευταίο ερώτημα της ενότητας για τη μέτρηση τους εθισμού στην εργασία <<Εργαστήκατε υπερβολικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί αρνητικά η υγεία σας;>>, το 34,2% των απαντήσεων ήταν ποτέ, το 22,9% ήταν σπάνια και το 17,3% ήταν μερικές φορές. Το 16,9% απάντησε συχνά, ενώ το 8,2% απάντησε πάντα.



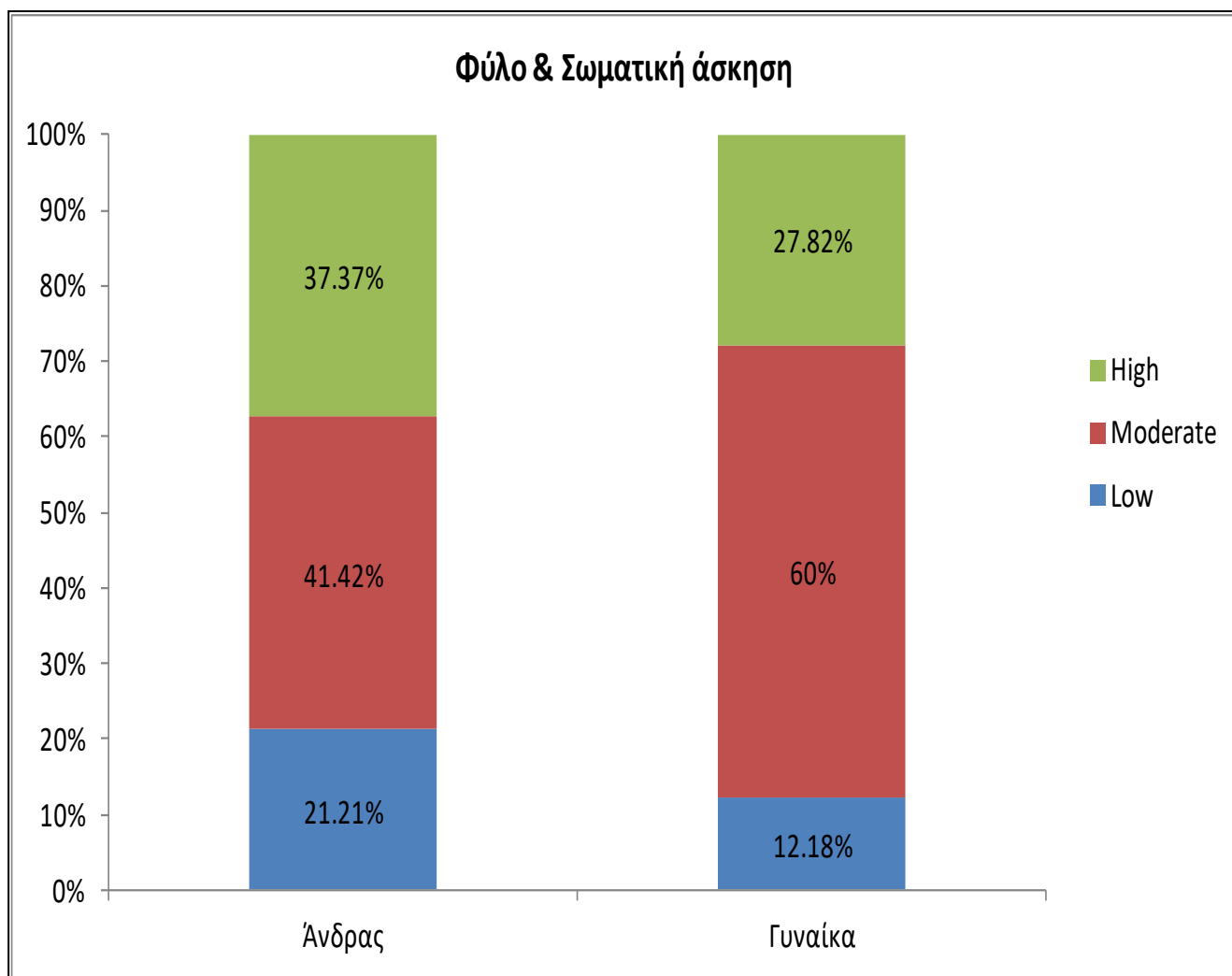
Διάγραμμα 8: Φύλο και εθισμός στην εργασία

Σύμφωνα με το διάγραμμα 8, παρατηρείται μεγαλύτερη τάση για εργασιομανία στις γυναίκες με μέσο όρο (M.O. = 2.79), έναντι των ανδρών με την εργασιομανία να έχει μέσο όρο λίγο χαμηλότερο (M.O. = 2.58).



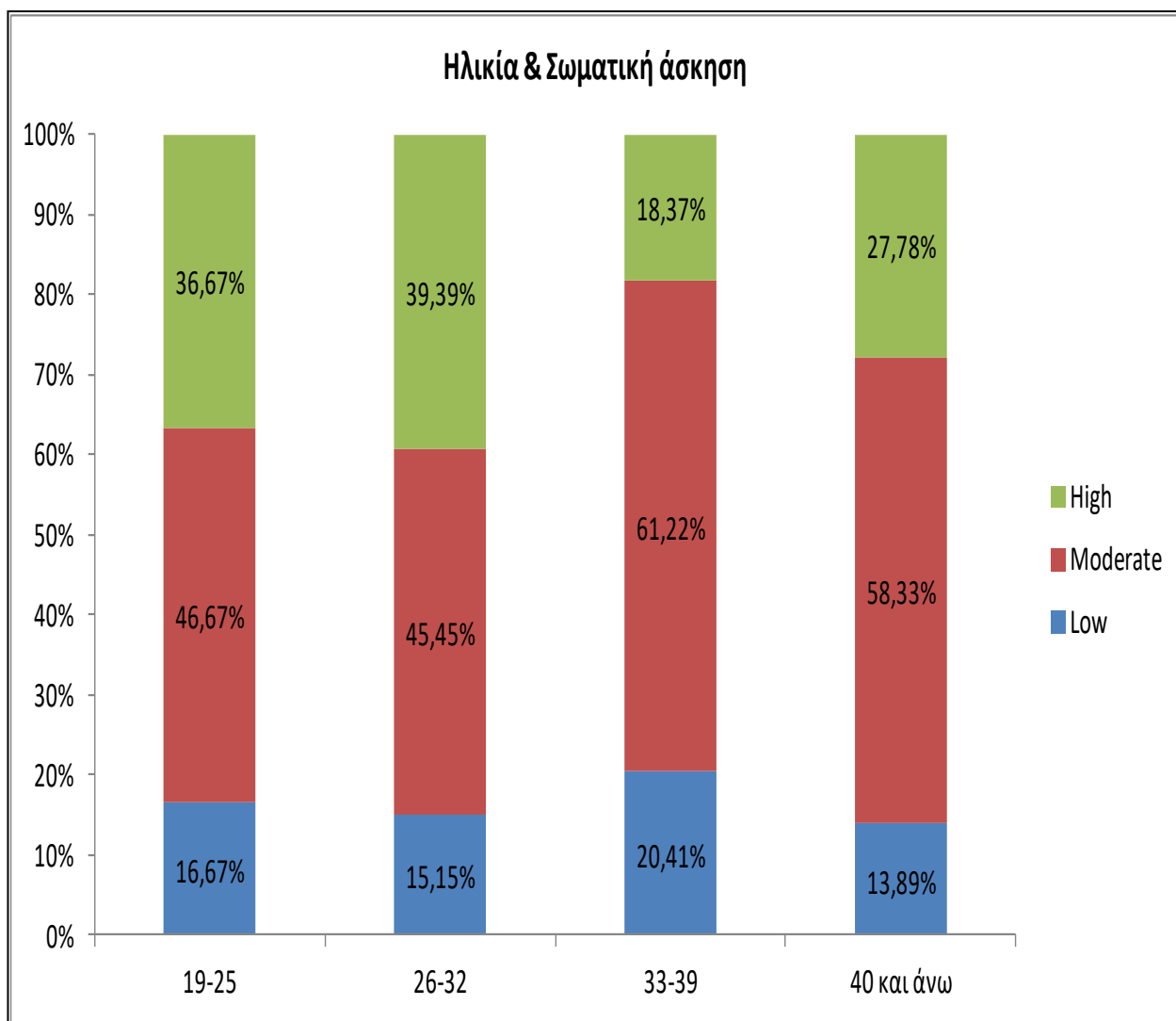
Διάγραμμα 9: Ηλικία και εθισμός στην εργασία

Σύμφωνα με το διάγραμμα 9, παρατηρείται μεγαλύτερος εθισμός στην εργασία σε ανθρώπους με μεγαλύτερη ηλικία. Συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι οι συμμετέχοντες με ηλικία 40 και άνω έχουν μέσο όρο εργασιομανίας ίσο με (M.O.= 2.8), ακολουθούν με λίγο μικρότερο μέσο όρο (M.O.= 2.75) οι συμμετέχοντες με ηλικία 33 έως 39, καθώς και εκείνοι με ηλικία 26 έως 32 με μέσο όρο (M.O.=2.72). Με πολύ χαμηλότερο μέσο όρο (M.O.=2.38) ακολουθούν οι ηλικίες 19 έως 25.



Διάγραμμα 10: Φύλο και Σωματική άσκηση

Σύμφωνα με το διάγραμμα 10 που παρουσιάζει την κατανομή της σωματικής άσκησης ανά φύλο, παρατηρείται ότι το 21.21% των ανδρών κάνουν μία χαμηλού επιπέδου σωματική άσκηση, σε αντίθεση με τις γυναίκες όπου φαίνεται ότι μόνο το 12.18% ασκείται σε χαμηλή ένταση και συχνότητα. Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι η πλειοψηφία των γυναικών με 60% ασκείται με μέτριας συχνότητας και έντασης άσκηση, ενώ οι άντρες ασκούνται σε μέτρια επίπεδα σωματικής άσκησης με ποσοστό 41.42%. Τέλος, παρατηρείται μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών σε σχέση με το αντίστοιχο των γυναικών που κάνουν σωματική άσκηση υψηλής συχνότητας και έντασης με ποσοστά 37.37% και 27.82% αντίστοιχα.



Διάγραμμα 11: Ηλικία και Σωματική άσκηση

Σύμφωνα με το διάγραμμα 11 που παρουσιάζει την κατανομή της σωματικής άσκησης ανά ηλικία, παρατηρείται ότι στις ηλικίες 19 έως 25 ετών, τα ποσοστά σωματικής άσκησης ως προς την ένταση και συχνότητα κυμαίνονται ως εξής {Χαμηλή άσκηση: 16.67% των συμμετεχόντων, Μέτρια άσκηση: 46.67% των συμμετεχόντων, Υψηλή άσκηση: 36.67% των συμμετεχόντων}. Για την ηλικιακή ομάδα 26 έως 32 ετών τα ποσοστά σωματικής άσκησης ως προς την ένταση και συχνότητα είναι {Χαμηλή άσκηση: 15.15% των συμμετεχόντων, Μέτρια άσκηση: 45.45% των συμμετεχόντων,

Υψηλή άσκηση: 39.39% των συμμετεχόντων} και για την ηλικιακή ομάδα 33 έως 39 ετών τα αντίστοιχα ποσοστά είναι {Χαμηλή άσκηση: 20.41% των συμμετεχόντων, Μέτρια

άσκηση: 61.22% των συμμετεχόντων, Υψηλή άσκηση: 18.37% των συμμετεχόντων}. Τέλος, για τις ηλικίες 40 ετών και άνω παρατηρείται ότι το 13.89% κάνουν χαμηλού επιπέδου άσκηση, η πλειοψηφία με 58.33% ασκείται σε μέτρια συχνότητα και ένταση, ενώ το υπόλοιπο 27.78% ασκείται σε υψηλής συχνότητας και έντασης σωματική άσκηση.

6.3.1. Έλεγχος εσωτερικής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με βάση του δείκτη Cronbach's alpha.

Στον Πίνακα 3 που ακολουθεί παρατίθενται τα αποτελέσματα του ελέγχου αξιοπιστίας για τις 7 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου το οποίο χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση του εθισμού στην εργασία. Ο δείκτης αξιοπιστίας υπερβαίνει την τιμή $\alpha \geq 0.700$, την οποία έχει ορίσει η διεθνής βιβλιογραφία. Με μία περισσότερο προσεκτική ματιά καθίσταται σαφές ότι στην περίπτωση του εθισμού στην εργασία η τιμή του δείκτη Cronbach ξεπερνά την καθορισμένη τιμή του 0.7, λαμβάνοντας την τιμή του 0.75. Επομένως, η χρήση του ερωτηματολογίου Bergen Work Addiction Scale (BWAS), μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστη.

Πίνακας 3: Έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου Bergen Work Addiction Scale (BWAS)

| | <i>Mea n</i> | <i>Standard Deviation</i> | <i>Maximu m</i> | <i>Minimum</i> | <i>Cronbach alpha</i> |
|---|------------------|-------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|
| <i>Bergen Work Addiction Scale (BWAS)</i> | 2,69 | 0,843 | 1 | 5 | *0.750 |

6.3.2. Έλεγχος Κανονικότητας

Στον παρακάτω πίνακα 4, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου κανονικότητας για τις ποσοτικές μεταβλητές «Ηλικία», «Εργασιομανία», «Έντονη σωματική άσκηση», «Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για έντονη σωματική άσκηση ;», «Μέτρια σωματική άσκηση», «Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για μέτρια σωματική άσκηση;», «Περπάτημα» και «Πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;», «TotalMET»».

Το δείγμα μας είναι μεγάλο ($N > 50$), επομένως χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος κανονικότητας των Kolmogorov-Smirnov, ο οποίος είναι πιο αξιόπιστος για μεγάλα δείγματα σε σχέση με αυτόν των Shapiro-Wilk και οδηγήσαμε στο συμπέρασμα ότι καμία μεταβλητή δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή, καθώς σε όλες η τιμή στατιστική σημαντικότητας του ελέγχου είναι μικρότερη από την αντίστοιχη του επιπέδου σημαντικότητας 5% ($p\text{-value} < 0.05$).

Πίνακας 4: Έλεγχος κανονικότητας

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--|---------------------------------|-----|----------------|--------------|-----|----------------|
| | Statistic | df | <i>p-value</i> | Statistic | df | <i>p-value</i> |
| Ηλικία | 0.144 | 231 | 0.000* | 0.888 | 231 | 0.000 |
| Εργασιομανία | 0.089 | 231 | 0.000* | 0.981 | 231 | 0.003 |
| Έντονη σωματική άσκηση | 0.188 | 231 | 0.000* | 0.878 | 231 | 0.000 |
| Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για έντονη σωματική άσκηση; | 0.252 | 231 | 0.000* | 0.655 | 231 | 0.000 |
| Μέτρια σωματική άσκηση | 0.106 | 231 | 0.000* | 0.934 | 231 | 0.000 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------|-----|--------|-------|-----|-------|
| Πόσο χρόνο αφιερώνετε μέτρια ασκήση; | χρόνο συνήθως σωματική άσκηση; | 0.279 | 231 | 0.000* | 0.671 | 231 | 0.000 |
| Περπάτημα | | 0.222 | 231 | 0.000* | 0.867 | 231 | 0.000 |
| Πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας; | | 0.294 | 231 | 0.000* | 0.716 | 231 | 0.000 |
| Total MET | | 0.197 | 231 | 0.000* | 0.810 | 231 | 0.000 |

*p-value < 0.05

Στον πίνακα 5 που ακολουθεί, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου κανονικότητας για την ποσοτική μεταβλητή εργασιομανία σε σχέση με τους πληθυσμούς των κατηγορικών μεταβλητών «Φύλο» και «Εκπαίδευση». Σύμφωνα με τον στατιστικό έλεγχο κανονικότητας των Kolmogorov-Smirnov που διενεργήσαμε για την ποσοτική μεταβλητή εργασιομανία σε σχέση με το φύλο συμπεραίνουμε ότι ο πληθυσμός των ανδρών ακολουθεί την κανονική κατανομή ($p\text{-value} = 0.087 > 0.05$), ενώ ο πληθυσμός των γυναικών δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$), επομένως για τη ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δύο μεταβλητών θα χρησιμοποιηθεί ο μη παραμετρικός έλεγχος για 2 ανεξάρτητα δείγματα Mann-WhitneyU.

Όσον αφορά την εργασιομανία σε σχέση με τη μεταβλητή εκπαίδευση συμπεραίνουμε ότι όλοι οι πληθυσμοί ακολουθούν την κανονική κατανομή εκτός από τον πληθυσμό αυτών που είναι κάτοχοι πτυχίου AEI/TEI, επομένως για τη ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δύο μεταβλητών θα χρησιμοποιηθεί ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H.

Πίνακας 5: Έλεγχος κανονικότητας

| Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------------------|----|---------|---------------|----|---------|
| Statisti c | df | p-value | Statisti c | Df | p-value |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-------|-----|--------|-------|-----|-------|
| Εργασιομανία | Άνδρας | 0.080 | 107 | 0.087 | 0.984 | 107 | 0.233 |
| | Γυναίκα | 0.113 | 124 | 0.001* | 0.971 | 124 | 0.010 |
| Εργασιομανία | Απολυτήριο Λυκείου | 0.079 | 46 | 0.200* | 0.975 | 46 | 0.415 |
| | Τεχνική/Επαγγελμα- τική Σχολή | 0.129 | 35 | 0.151 | 0.965 | 35 | 0.311 |
| | Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ | 0.129 | 98 | 0.000* | 0.946 | 98 | 0.001 |
| | Μεταπτυχιακό | 0.079 | 47 | 0.200* | 0.983 | 47 | 0.734 |
| | Διδακτορικό | 0.269 | 3 | | 0.949 | 3 | 0.567 |

*p-value < 0.05

6.3.3. Έλεγχος Συσχετίσεων

Ο παραπάνω πίνακας 6 παρουσιάζει τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου συσχετίσεων του Spearman για τις συσχετίσεις μεταξύ της εργασιομανίας και των μεταβλητών «Έντονη σωματική άσκηση», «Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για έντονη σωματική άσκηση ;», «Μέτρια σωματική άσκηση», «Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για μέτρια σωματική άσκηση;», «Περπάτημα» και «Πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;». , καθώς οι ελεγχόμενες ποσοτικές μεταβλητές δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή, όπως συμπεράναμε στην προηγούμενη ενότητα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι η μόνη στατιστικά σημαντική σχέση παρουσιάζεται μεταξύ των μεταβλητών «Εργασιομανία και Μέτρια σωματική άσκηση» (p-value = 0.044 < 0.05) και μάλιστα δε φαίνεται να είναι αξιοσημείωτη καθώς παρατηρείται μία μέτρια θετική συσχέτιση με τον συντελεστή συσχέτισης να είναι ίσος με 0.326. Σε όλες τις άλλες συσχετίσεις δε παρατηρήθηκε κάτι στατιστικά σημαντικό.

Πίνακας 6: Έλεγχος συσχέτισης με το στατιστικό κριτήριο του Spearman

| | | | Εργασιομανία |
|-----------------|---|----------------|--------------|
| Spearman's α | Έντονη σωματική άσκηση | α | 0.018 |
| | | <i>p-value</i> | 0.789 |
| | Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για έντονη σωματική άσκηση; | α | 0.100 |
| | | <i>p-value</i> | 0.131 |
| | Μέτρια σωματική άσκηση | α | 0.132* |
| | | <i>p-value</i> | 0.044 |
| | Πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως για μέτρια σωματική άσκηση; | α | 0.065 |
| | | <i>p-value</i> | 0.326 |
| | Περπάτημα | α | -0.028 |
| | | <i>p-value</i> | 0.676 |
| | Πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας; | α | 0.000 |
| | | <i>p-value</i> | 0.994 |

* $p\text{-value} < 0.05$

Ο πίνακας 7 που ακολουθεί, παρουσιάζει τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου συσχετίσεων του Spearman για τις συσχετίσεις μεταξύ της εργασιομανίας και της μεταβλητής «TotalMET», σύμφωνα με τα οποία δε φαίνεται να υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση των δύο μεταβλητών σε επίπεδο σημαντικότητας 5% ($p\text{-value} < 0.05$). Επομένως δεν έχει νόημα να προχωρήσουμε στη δημιουργία ενός μοντέλου παλινδρόμησης για να δούμε τη γραμμική σχέση μεταξύ τους.

Πίνακας 7: Έλεγχος συσχέτισης μεταξύ της μεταβλητής «TotalMET» που μετράει τη συχνότητα άθλησης και της μεταβλητής «Εργασιομανία» με το στατιστικό κριτήριο του Spearman

| | | | Εργασιομανία |
|---------------------|------------------|----------------|---------------------|
| Spearman rho | Total MET | Rho | 0.097 |
| | | p-value | 0.142 |

***p-value<0.05**

6.3.4. Επαγωγική στατιστική

Στον παρακάτω πίνακα 8, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου για 2 Ανεξάρτητα δείγματα Mann-Whitney U για την εύρεση συσχέτισης των μεταβλητών «Φύλο» και «Εργασιομανία». Σύμφωνα με την στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου (Mann-Whitney = 5799, p-value=0.099), συμπεραίνουμε ότι δεν υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά της εργασιομανίας ανά φύλο σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Πίνακας 8: Μη παραμετρικός έλεγχος για 2 Ανεξάρτητα δείγματα Mann-WhitneyUγια την εύρεση συσχέτισης των μεταβλητών «Φύλο» και «Εργασιομανία»

| | | <u>Εργασιομανία</u> | | | | |
|-------------|----------------|----------------------------|---------------|------------------|----------------------|----------------|
| | | N | Median | Mean rank | Mann-WhitneyU | p-value |
| Φύλο | Αντρας | 107 | 2.57 | 108.20 | 5799 | 0.099 |
| | Γυναίκα | 124 | 2.64 | 122.73 | | |

***p-value<0.05**

Στον πίνακα 9, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου για πάνω από 2 ανεξάρτητα δείγματα Kruskal-WallisH, για να ελεγχθεί αν υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά της μεταβλητής «εργασιομανία» ανά επίπεδο της μεταβλητής «εκπαίδευση». Σύμφωνα με την στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου (Kruskal-WallisH=30.680, p-value=0.000), παρατηρούμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της εργασιομανίας ανά επίπεδο της εκπαίδευσης σε στάθμη σημαντικότητας 5% και για να αποφανθούμε μεταξύ ποιων επιπέδων παρατηρείται διαφορά, διενεργήσαμε ένα έλεγχο post-hoc πολλαπλών συγκρίσεων.

Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων μεταξύ των επιπέδων της εκπαίδευσης του οποίου τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 10, συμπεραίνουμε ότι υπάρχει στατιστική σημαντική διαφορά όσον αφορά την εργασιομανία και μάλιστα κοιτώντας τις διαμέσους (M1=2.43, M2=3.43) και τα Mean ranks (99.07, 159.80) συμπεραίνουμε ότι όσοι έχουν απολυτήριο λυκείου παρουσιάζουν λιγότερη εργασιομανία σε σχέση με αυτούς που είναι κάτοχοι διδακτορικού/μεταπτυχιακού (T=-65.398, sig=0.000).

Το ίδιο ισχύει για τις διαφορές μεταξύ αυτών που είναι έχουν αποφοιτήσει από Τεχνική /επαγγελματική σχολή και είναι κάτοχοι διδακτορικού/μεταπτυχιακού (T=-60.729, sig=0.000) καθώς και για αυτούς που έχουν πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ και είναι κάτοχοι διδακτορικού/μεταπτυχιακού (T=-52.300, sig=0.000) όπου παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά και μάλιστα και στις δυο περιπτώσεις οι κάτοχοι διδακτορικού/μεταπτυχιακού παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα εργασιομανίας.

Πίνακας 9: Μη παραμετρικός έλεγχος για πάνω από 2 ανεξάρτητα δείγματα Kruskal-Wallis για την εύρεση συσχέτισης των μεταβλητών «Φύλο» και «Εργασιομανία»

| | | <u>Εργασιομανία</u> | | | | |
|-------------------|-------------------|----------------------------|---------------|------------------|-------------------------|----------------|
| | | N | Median | Mean rank | Kruskal-Wallis H | p-value |
| Εκπαίδευση | Απολυτήριο | 46 | 2.43 | 94.40 | 30.680 | 0.000* |
| η | Λυκείου | | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|----|------|--------|
| Τεχνική/Επαγ γελματική Σχολή | 35 | 2.43 | 99.07 |
| Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ | 98 | 2.43 | 107.50 |
| Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό | 50 | 3.43 | 159.80 |

*p-value<0.05

Πίνακας 10: Έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων Post-hoc της μεταβλητής «εργασιομανία» μεταξύ των επιπέδων της μεταβλητής «εκπαίδευση»

Each node shows the sample average rank of Μορφωτικό επίπεδο.

| Sample1-Sample2 | Test Statistic | Std. Error | Std. Test Statistic | Sig. | Adj.Sig. |
|---|----------------|------------|---------------------|------|----------|
| Απολυτήριο Λυκείου-Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή | -4,669 | 14,838 | -,315 | ,753 | 1,000 |
| Απολυτήριο Λυκείου-Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ | -13,098 | 11,823 | -1,108 | ,268 | 1,000 |
| Απολυτήριο Λυκείου-Μεταπτυχιακό/Διαδακτορικό | -65,398 | 13,515 | -4,839 | ,000 | ,000 |
| Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή-Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ | -8,429 | 13,026 | -,647 | ,518 | 1,000 |
| Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή-Μεταπτυχιακό/Διαδακτορικό | -60,729 | 14,579 | -4,165 | ,000 | ,000 |
| Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ-Μεταπτυχιακό/Διαδακτορικό | -52,300 | 11,497 | -4,549 | ,000 | ,000 |

Γενική Παρατήρηση:

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης δεν παρατηρήθηκε κάποια άλλη στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της εργασιομανίας και της συχνότητας σωματικής άσκησης με κάποια από τις μεταβλητές που περιγράφουν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (Φύλο, Ηλικία, Μορφωτικό Επίπεδο και Οικογενειακή κατάσταση) των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Κεφάλαιο 7. Συμπεράσματα

7.1. Ανασκόπηση σκοπών και αποτελεσμάτων

Ο σκοπός της μελέτης ήταν να μελετηθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ του εθισμού στην εργασία και της σωματικής άσκησης. Τα κριτήρια που αξιολογήθηκαν σχετικά με την σωματική άσκηση ήταν η σωματική άσκηση που πραγματοποίησαν οι ερωτηθέντες κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών από την ημέρα που απάντησαν. Η συλλογή των στοιχείων έγινε μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο απαντήθηκε από εργαζομένους διαφόρων κλάδων του ιδιωτικού τομέα.

Τα αποτελέσματα καθώς και η ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν, έδειξαν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων πραγματοποίησαν μέτρια σωματική άσκηση κατά τις τελευταίες επτά ημέρες. Ακολούθησαν με λίγο μικρότερο ποσοστό εκείνοι που πραγματοποίησαν σωματική άσκηση με υψηλό επίπεδο συχνότητας και έντασης, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό πραγματοποίησε χαμηλού επιπέδου σωματική άσκηση.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε για τη μελέτη της σχέσης μεταξύ σωματικής άσκησης ανά φύλο (άνδρας, γυναίκα), παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες πραγματοποιούν σε μεγαλύτερο ποσοστό σωματική άσκηση χαμηλής έντασης, σε αντίθεση με τις γυναίκες όπου φαίνεται ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό ασκείται με χαμηλή ένταση και συχνότητα.

Επίσης, οι περισσότερες γυναίκες πραγματοποιούν σωματική άσκηση μέτριας συχνότητας και έντασης, ενώ οι άντρες ασκούνται με μέτρια ένταση και συχνότητα. Παρατηρήθηκε ότι μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών σε σχέση με το αντίστοιχο των γυναικών κάνουν σωματική άσκηση υψηλής συχνότητας και έντασης.

Στις ηλικίες 19 έως 25 ετών, τα ποσοστά σωματικής άσκησης ως προς την ένταση και συχνότητα είναι υψηλότερα στη μέτρια σωματική άσκηση, ενώ παρουσιάζονται χαμηλότερα στη χαμηλή ένταση και συχνότητα της άσκησης. Για την ηλικιακή ομάδα 26

έως 32 ετών τα ποσοστά σωματικής άσκησης ως προς την ένταση και συχνότητα είναι υψηλότερα στη μέτρια σωματική άσκηση, ενώ στη χαμηλής έντασης σωματικής άσκησης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες είχαν μικρότερα ποσοστά.

Στην ηλικιακή ομάδα 33 έως 39 ετών φάνηκε ότι η μέτρια σωματική άσκηση κατείχε το μεγαλύτερο με διαφορά ποσοστό, έναντι της χαμηλής σωματικής άσκησης η οποία κατείχε και τα χαμηλότερα ποσοστά. Για τις ηλικίες 40 ετών και άνω παρατηρείται ότι η πλειοψηφία ασκείται σε μέτριας συχνότητας και έντασης σωματική άσκηση, ενώ το μικρότερο ποσοστό ασκείται σε χαμηλής έντασης σωματικής άσκησης.

Ο εθισμός στην εργασία υπολογίστηκε με βάση ερωτηματολόγιο που έχει δημιουργηθεί για τη μέτρησή της εργασιομανίας και θεωρείται αξιόπιστο γι' αυτό. Παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα του ελέγχου κανονικότητας για την ποσοτική μεταβλητή εργασιομανία σε σχέση με τους πληθυσμούς των κατηγορικών μεταβλητών «Φύλο» και «Εκπαίδευση».

Σύμφωνα με τον στατιστικό έλεγχο κανονικότητας των Kolmogorov-Sienα που διενεργήθηκε για την ποσοτική μεταβλητή εργασιομανία σε σχέση με το φύλο συμπεραίνουμε ότι ο πληθυσμός των ανδρών ακολουθεί την κανονική κατανομή, ενώ ο πληθυσμός των γυναικών δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή. Επομένως, για την ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δύο μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος για 2 ανεξάρτητα δείγματα Mann-Whitney U.

Όσον αφορά την εργασιομανία σε σχέση με τη μεταβλητή εκπαίδευση συμπεραίνουμε ότι όλοι οι πληθυσμοί ακολουθούν την κανονική κατανομή εκτός από τον πληθυσμό αυτών που είναι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ, επομένως για την ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δύο μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι η μόνη στατιστικά σημαντική σχέση παρουσιάζεται μεταξύ των μεταβλητών «Εργασιομανία και Μέτρια σωματική άσκηση» και μάλιστα δε φαίνεται να είναι αξιοσημείωτη, καθώς παρατηρείται μία μέτρια θετική συσχέτιση με τον συντελεστή συσχέτισης να είναι ίσος με 0.326. Σε όλες τις άλλες συσχετίσεις δε παρατηρήθηκε κάτι στατιστικά σημαντικό.

Από τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου συσχετίσεων του Spearman για τις συσχετίσεις μεταξύ της εργασιομανίας και της μεταβλητής «Total MET», δε φαίνεται να παρουσιάζεται κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση των δύο μεταβλητών σε επίπεδο σημαντικότητας 5% ($p\text{-value}<0.05$). Επομένως δε προχωρήσαμε στη δημιουργία ενός μοντέλου παλινδρόμησης για να δούμε τη γραμμική σχέση μεταξύ τους.

Στον πίνακα 8, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου για 2 Ανεξάρτητα δείγματα Mann-Whitney U για την εύρεση συσχέτισης των μεταβλητών «Φύλο» και «Εργασιομανία». Σύμφωνα με την στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου (Mann-Whitney = 5799, $p\text{-value}=0.099$), συμπεραίνουμε ότι δεν υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά της εργασιομανίας ανά φύλο σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Στον πίνακα 9, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου για πάνω από 2 Ανεξάρτητα δείγματα Kruskal-Wallis H, για να ελεγχθεί αν υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά της μεταβλητής «εργασιομανία» ανά επίπεδο της μεταβλητής «εκπαίδευση». Σύμφωνα με την στατιστική σημαντικότητα του ελέγχου (Kruskal-Wallis $H=30.680$, $p\text{-value}=0.000$), παρατηρούμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της εργασιομανίας ανά επίπεδο της εκπαίδευσης σε στάθμη σημαντικότητας 5% και για να αποφανθούμε μεταξύ ποιων επιπέδων παρατηρείται διαφορά, διενεργήσαμε ένα έλεγχο post-hoc πολλαπλών συγκρίσεων.

Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων μεταξύ των επιπέδων της εκπαίδευσης του οποίου τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 10, συμπεραίνουμε ότι υπάρχει στατιστική σημαντική διαφορά όσον αφορά την εργασιομανία και μάλιστα κοιτώντας τις διαμέσους και τα Mean ranks συμπεραίνουμε ότι όσοι έχουν απολυτήριο λυκείου παρουσιάζουν μικρότερο ποσοστό εθισμού στην εργασία σε σχέση με αυτούς που είναι κάτοχοι διδακτορικού/μεταπτυχιακού.

Το ίδιο ισχύει για τις διαφορές μεταξύ αυτών που είναι έχον αποφοιτήσει από Τεχνική /Επαγγελματική σχολή και είναι κάτοχοι Διδακτορικού/Μεταπτυχιακού τίτλου. Το ίδιο ισχύει και γι' αυτούς που είναι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ και είναι κάτοχοι Διδακτορικού/Μεταπτυχιακού όπου παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά και

μάλιστα και στις δυο περιπτώσεις οι κάτοχοι Διδακτορικού/Μεταπτυχιακού παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα εργασιομανίας.

7.2. Περιορισμοί Έρευνας

Έρευνες με τέλειο σχεδιασμό και εκτέλεση είναι αδύνατο να υπάρξουν. Πάντα θα υπάρχει και κάτι το οποίο παραλήφθηκε, ή ξεχάστηκε ή κάτι το οποίο δε σκέφτηκαν να λάβουν υπόψην τους για την έρευνα. Πολύ συνηθισμένο πρόβλημα στις ερευνητικές εργασίες είναι η έλλειψη χρόνου αλλά και η δυσκολία συλλογής δεδομένων. Οι βασικές αδυναμίες μιας έρευνας αφορά κυρίως τη μέθοδο δειγματοληψίας, την αντιπροσωπευτικότητα και το μέγεθος του δείγματος.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε παρουσιάζει ορισμένες δυσκολίες και περιορισμούς. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Η μέθοδος αυτή δεν δίνει την δυνατότητα για διευκρινήσεις και επεξηγήσεις στους ερωτηθέντες, επομένως δε γνωρίζουμε αν όλοι οι ερωτηθέντες κατάλαβαν τι ακριβώς έπρεπε να απαντήσουν.

Ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να απαντήσουν πόσες φορές την εβδομάδα έκαναν περπάτημα, πόσες μέτρια σωματική άσκηση και πόσες έντονη σωματική άσκηση χωρίς να γνωρίζουμε αν μέσα σε μια ημέρα υπήρχε σωματική άσκηση με διαφορετική ένταση. Το στοιχείο αυτό θεωρείται απαραίτητο για τη συγκεκριμένη έρευνα, επειδή η διάρκεια, η συχνότητα και η ένταση της άσκησης απαιτούνται έτσι ώστε να υπάρξει σαφής εικόνα και σωστός ορισμός επιπέδου σωματικής άσκησης του ατόμου. Ο όρος μέτρια ή έντονη σωματική άσκηση έχει υποκειμενική έννοια και στο ερωτηματολόγιο δεν επεξηγεί ακριβώς την έννοια με την οποία θα έπρεπε να απαντηθεί.

Θα μπορούσε να είχε μελετηθεί η ατομική φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων και θα έπρεπε να ερωτηθούν αν καπνίζουν. Θα μπορούσαν να ερωτηθούν εάν έχουν προβλήματα υγείας τα οποία θα μπορούσαν να τους απαγορέψουν τη γυμναστική, όπως για παράδειγμα οι καρδιοπάθειες και πολλά άλλα προβλήματα υγείας. Πολύ

σημαντική θεωρείται επίσης και η ψυχολογική κατάσταση των ερωτηθέντων στα αποτελέσματα που ελήφθησαν.

Άλλοι παράγοντες εξωτερικού χαρακτήρα οι οποίοι θεωρούνται πολύ σημαντικοί είναι η ύπαρξη πάρκων και ποδηλατοδρόμων, ενέργειες από το κράτος για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των πολιτών της χώρας, όπως για παράδειγμα διαφημιστικές καμπάνιες ή η κατασκευή δημόσιων αθλητικών κέντρων.

7.3. Μελλοντική Έρευνα

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας για τη σχέση μεταξύ του εθισμού στην εργασία και της σωματικής άσκησης, αποτελεί το έναυσμα για τη περαιτέρω έρευνα της σχέσης αυτής. Σύμφωνα με πολλές έρευνες η σωματική άσκηση επιδρά θετικά στις ζωές των ανθρώπων, επομένως μπορούν να μελετηθούν πολλοί παράγοντες για τη συσχέτιση του εθισμού στην εργασία με τη σωματική άσκηση.

Μελλοντικές έρευνες για τη μελέτη του εθισμού στην εργασία θα μπορούσαν να εστιάσουν σε περισσότερα προσωποποιημένα ερωτήματα προκειμένου να δημιουργηθεί μια σωστότερη εικόνα για το καθένα από τους συμμετέχοντες. Ένας άλλος τρόπος θα ήταν με την χρήση ερωτηματολογίου αλλά και παράλληλες συνεντεύξεις του ατόμου.

Με τη χρήση ερωτηματολογίου μπορούν να συλλεχθούν γενικά στοιχεία, όμως με τη συνέντευξη θα μπορούσαν να δοθούν και περαιτέρω επεξηγήσεις αλλά και να κάνουν και οι συμμετέχοντες ερωτήσεις σε πιθανά σημεία ερωτήσεων που δεν ήταν σίγουροι αν κατάλαβαν σωστά. Με τον τρόπο αυτό τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα θα ήταν περισσότερο αξιόπιστα.

Επιπλέον θα μπορούσε να υπάρχει μια ενότητα στο ερωτηματολόγιο όπου θα επικεντρωνόταν στις δυνατότητες που έχει το άτομο να ασκηθεί, όπως για παράδειγμα στην εργασία του αλλά και στη περιοχή που κατοικεί. Θα ήταν μια πολύ σημαντική

ενότητα, διότι μπορεί το άτομο να επιθυμεί να ασκηθεί αλλά να μην υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές για να το κάνει.

Σίγουρα μελλοντικές μελέτες πρέπει να οδηγήσουν σε σαφέστερα αποτελέσματα σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθεί η σωματική άσκηση σε εταιρείες και στους οργανισμούς ώστε να μελετηθούν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τις δύο αυτές μεταβλητές. Αξίζει να μελετηθεί περαιτέρω η μελέτη αυτή γιατί ίσως να δώσει λύσεις σε προβλήματα στην εργασία.

7.4. Πρακτικές προεκτάσεις

Οι πρακτικές προεκτάσεις πρέπει να εστιάσουν τόσο στην κατανόηση των παραγόντων της σωματικής άσκησης και του εθισμού στην εργασία, όσο και στην εφαρμογή της στο οργανωσιακό περιβάλλον. Ο οργανισμός, εφαρμόζοντας τεχνικές οι οποίες θα ευνοούν τη σωματική άσκηση, είτε αυτό είναι στα πλαίσια της εργασίας, μέσω εταιρικών – φιλικών αγώνων, δημιουργία γυμναστηρίου στο χώρο εργασίας ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να ασκηθούν στο κενό τους.

Θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται σεμινάρια για την άσκηση ως τρόπο ζωής και γενικότερα για τη βελτίωση των μεθόδων σωματικής άσκησης των εργαζομένων της καθώς θα μπορούσε να αποφέρει θετικά αποτελέσματα. Ο οργανισμός θα πρέπει να δημιουργήσει κίνητρα και ερεθίσματα για περισσότερη σωματική άσκηση, είτε κατά την διάρκεια της εργασίας είτε στον ελεύθερο χρόνο των εργαζομένων. Τα οφέλη της σωματικής άσκησης όχι μόνο θα ενισχύσουν τη βραχυπρόθεσμη επιτυχία του οργανισμού, αλλά θα εξασφαλίσουν την μακροπρόθεσμη επιβίωση του οργανισμού από τυχόν εξωτερικούς απρόβλεπτους παράγοντες.

Προληπτικές στρατηγικές, όπως κοινωνικά προγράμματα υποστήριξης, θα μπορούσαν να ενταχθούν στις επιχειρήσεις έτσι ώστε να διαγνωστούν εγκαίρως τα άτομα που είναι ευάλωτα να εθιστούν στην εργασία τους. Αυτό θα ήταν πολύ σημαντικό για να θεωρηθεί μια επιχείρηση υγιείς με εργαζομένους με καλή ψυχική υγεία.

Κεφάλαιο 8. Βιβλιογραφία

Γεωργάτος Χ. Ν., (2019). "Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ"

Ζαρώτης Γ. (2010). "Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης", Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/pslg-fl-ss.html, [Ανάκτηση: 28/02/2015].

Ζέρβας Γ. (1996). "Άσκηση και ψυχική διάθεση", Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/02vol1no1.pdf>, [Ανάκτηση: 28/02/2015].

Μπιτζούνης. (2019). "Πως η σωματική άσκηση βοηθά στην αύξηση της απόδοσης των εργαζομένων", Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.epixeiro.gr/article/107995> [Ανάκτηση: 02/01/2019].

Τριανταφύλλου, (2019). "Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας ως τρόπος ζωής". Ανάκτηση από Elena Triantafyllou: <https://agapotoneautomou.gr/%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1-%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%B7%CF%82-%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CE%B7%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82/>

Andreassen, C. S., Hetland, J., Molde, H., Pallesen, S. (2011). "Workaholism" and potential outcomes in well-being and health in a cross-occupational sample. *Stress and Health*, 27: 209-214.

Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J. & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology* 53, 265–272.

Andreassen Cecilie S, (2014). *Workaholism: An overview and current status of the research*.

Biddle, S., Fox, K. & Boucher, S. (2000). "Physical Activity and Psychological Well-being. *Rutledge. London*."

Boehlke, J. (2019). How Does Exercise Improve Work Productivity? Ανάκτηση από LIVINGSTRONG.COM:<https://www.livingstrong.com/article/422836-how-doesexerciseimprove-work-productivity/>

Bonebright, C. A., Clay, D. L., Ankenmann, R. D. 2000. The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47: 469-477.

Carlson, S.D., Kacmar, M.K. & Williams, J.L., (2000). 'Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict', *Journal of Vocational Behaviour*, 56, 249-276.

Choudhury, A. (2019, Μάρτιος 30). Questionnaire Method of Data Collection : Advantages and Disadvantages. Ανάκτηση από YourArticleLibrary.com: https://web.archive.org/web/*/http://www.yourarticlelibrary.com/socialresearch/data-collection/questionnaire-method-of-data-collection-advantages-anddisadvantages/64512

Deslandes, A., Moraeus, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., Pompeu, F., Coutinho, E., Laks, J. (2009). "Exercise and mental health: Many reasons to move. *Neuropsychobiology*", 59, 191-198.

Dutheil F., Charkhabi M, Ravoux H., Brousse G., Dewavrin S., Cornet T., Mondillon L., Han S., Pfabigan D., Baker J. S., Mermillod M., Schmidt J., Moustafa F. & Pereira B. (2020). 'Exploring the Link between Work Addiction Risk and Health-Related Outcomes Using Job-Demand-Control Model', *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 1-9.

Greenhaus, H.J., Collins, M.K. & Shaw, D.J., (2003). 'The relation between work-family balance and quality of life', *Journal of Vocational Behaviour*. 63, 510-531.

Griffiths, M. D. (2011). Workaholism: A 21st century addiction. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 24, 740–744.

Griffiths M. D., Demetrovics Z. & Atroszko A. (2018). 'Ten myths about work addiction', *Journal of Behavioral Addictions* 7(4), 845–857.

Institute of Medicine of the National Academies. (2015). Does the Built Environment Influence Physical Activity? Washington, D.C.: Transportation Research Board.

Kotowska, E.I., Matysiak, A., Styrac, M., Paillhe, A., Solaz, A., Vignoli, D., Vermeylen, G. & Anderson, R., (2010). Second European Quality of Life Survey: Family life and work, Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, Λουξεμβούργο, 1-96.

MedinovaK. (2014). <<Ποιες είναι οι επιπτώσεις της υπερβολικής άσκησης;>>, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.medinova.gr/poies-einai-oi-epiptoseis-tis-pervolikis-askisis/#sthash.GVIWfzcc.dpuf>, [Ανάκτηση: 28 Φεβρουαρίου 2015].

Mudrack, P. E. (2006). Understanding workaholism: The case for behavioral tendencies. In Burke, R. J. (Ed.), *Research companion to working time and work addiction*: 108-128. Northampton, MA: Edward Elgar.

Oates, W. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World.

Poobalan, A., Aucott, L., Clarke, A., & Smith, W. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18–25 year olds: A mixed method study. *BMC Public Health*, 12(64).

Richards, J., Justin Richards, Xiaoxiao Jiang, Paul Kelly, Josephine Chau, Adrian Bauman & Ding Ding. (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.

Robinson B. E. (3rd edn.) (2013). New York: New York University Press. *Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*.

Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Bakker, A. B. (2008). It takes two to tango: Workaholism is working excessively and working compulsively. In Burke, R. J., Cooper, C. L. (Eds.), *The long work hours culture: Causes, consequences and choices*: 203-225. Bingley, UK: Emerald.

Schaufeli, W. B., Shimazu, A. & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard. The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43, 320–348.

Scott, K. S., Moore, K. S. & Miceli, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50, 287–314.

Spence, J. T., Robbins, A. S. (1992). Workaholics: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58: 160-178.

Strath, S., Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, Richardson CR, Smith DT, Swartz AM. (2013). Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications. *Circulation*, 128(20), 2259-2279.

World Health Organization. (2019). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical Health*. Ανάκτηση από World Health Organization: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Κεφάλαιο 9. Παράρτημα

9.1. Ερωτηματολόγιο Διπλωματικής Εργασίας

Ερωτηματολόγιο Διπλωματικής Εργασίας

Γαγάνη Ειρήνης

Η έρευνα διεξάγεται από τη Γαγάνη Ειρήνη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών του προγράμματος MBA Food & Agribusiness και διενεργείται στα πλαίσια της διπλωματικής της εργασίας. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και τα στοιχεία θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τη διπλωματική εργασία.

Συμπληρώστε όσο πιο αυθόρμητα και ειλικρινά μπορείτε. Ο χρόνος για την απάντηση του ερωτηματολογίου υπολογίζεται περίπου στα 5 λεπτά. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συμμετοχή και το πολύτιμο χρόνο σας.

*** Απαιτείται**

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; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Ναι

Όχι

Α. Δημογραφικά Στοιχεία

Αρχικά θα θέλαμε κάποιες γενικές πληροφορίες για εσάς.

2. 1. Φύλο*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Άνδρας

Γυναίκα

3. 2. Ηλικία*

Παρακαλώ αναφέρετε μόνο τον αριθμό. π.χ. 35

4. 3. Οικογενειακή κατάσταση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Ανύπαντρος/η

Παντρεμένος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Άλλο: _____

5. 4. Μορφωτικό επίπεδο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Απολυτήριο Δημοτικού

Απολυτήριο Γυμνασίου

Απολυτήριο Λυκείου

Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή

Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

6. 5. Τι θέση κατέχετε στην εργασία σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

Διευθυντής/Διοικητική θέση

Επιχειρηματίας

Ελεύθερος επαγγελματίας

Υπάλληλος

Άλλο

7. 6. Πόσες ώρες εργάζεστε ανά εβδομάδα; *

Στο σύνολο των ωρών συμπεριλαμβάνονται και οι υπερωρίες.

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

<20 ώρες

20-30 ώρες

31-40 ώρες

41-50 ώρες

>50 ώρες

Β.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 1 & 2

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις B1 και B2, σκεφθείτε όλες τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνετε 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 κάνετε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά. Σε περίπτωση που δε κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες, επιλέξτε τον αριθμό 0 στο αντίστοιχο πεδίο.

3. 1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνετε 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); *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3 4 5 6 7

Καμία

Ημέρες

4. 2. 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 διάρκεια. π.χ. 2.30 (δύο ώρες και 30 λεπτά)

Παράδειγμα: 4:03:32 (4 ώρες, 3 λεπτά, 32 δευτερόλεπτα)

Ερωτήσεις 3 & 4

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις B3 και B4, σκεφτείτε όλες τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

5. 3. 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. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3 4 5 6 7

Καμία

Ημέρες

8. 4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως; Αν η απάντησή σας στην προηγούμενη ερώτηση ήταν 0 παρακαλώ συμπληρώστε 0 και στο παρακάτω πεδίο. *
- Συμπληρώστε τη διάρκεια. π.χ. 2.30 (δύο ώρες και 30 λεπτά)

Παράδειγμα: 4:03:32 (4 ώρες, 3 λεπτά, 32 δευτερόλεπτα)

Ερωτήσεις 5 & 6

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.

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

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Καμία

Ημέρες

10. 6. 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 διάρκεια. π.χ. 00.30 (τριάντα λεπτά)

Παράδειγμα: 4:03:32 (4 ώρες, 3 λεπτά, 32 δευτερόλεπτα)

Γ.

Εργασία

Παρακάτω θα βρείτε επτά ερωτήσεις σχετικά με την εργασία σας. Απαντήστε σε κάθε μία από τις επτά ερωτήσεις επιλέγοντας μια εναλλακτική απάντηση (κυμαίνεται από «ποτέ» έως «πάντα») για κάθε ερώτηση που σας περιγράφει καλύτερα. «Πόσο συχνά τον τελευταίο χρόνο...»

11. "Πόσο συχνά τον τελευταίο χρόνο..." *

1=ποτέ, 2=σπάνια, 3=μερικές φορές, 4=συχνά, 5=πάντα

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Σκεφτήκατε πώς θα μπορούσατε να απελευθερώσετε περισσότερο χρόνο για εργασία; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Δαπανήσατε πολύ περισσότερο χρόνο στην εργασία σας απ' ό,τι παρκικά είχατε προβλέψει; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Εργαστήκατε ώστε να μειώσετε τα αισθήματα ενοχής, άγχους, αμηχανίας και κατάθλιψης; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Σας είπαν άλλοι να ελαττώσετε το φόρτο εργασίας σας χωρίς όμως να τους ακούσετε; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Αγχωθήκατε επειδή σας απαγορεύτηκε να εργάζεστε; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Βάλατε σε δεύτερη μοίρα τα χόμπι, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τη γυμναστική εξαιτίας της εργασίας σας; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Εργαστήκατε υπερβολικά με αποτέλεσμα να επηρεαστεί αρνητικά η υγεία σας; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |