



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ (M.B.A)**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ  
ΑΣΚΗΣΗ.  
«PROCRASTINATION, PERSONALITY AND PHYSICAL  
EXERCISE»**

**ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΓΑΒΡΑ**

**Επιβλέπων καθηγητής: Φ. Νταλιάνης**

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ 2020**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**


**ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

«Δηλώνω υπεύθυνα ότι η διπλωματική εργασία για τη λήψη του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, του Πανεπιστημίου Πειραιώς, στη Διοίκηση Επιχειρήσεων : MBA» με τίτλο:

**Αναβλητικότητα, Προσωπικότητα και Σωματική Άσκηση.  
Procrastination, Personality and Physical Exercise**

έχει συγγραφεί από εμένα αποκλειστικά και στο σύνολό της. Δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει εγκριθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού προγράμματος ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, ούτε είναι εργασία ή τμήμα εργασίας ακαδημαϊκού ή επαγγελματικού χαρακτήρα.

Δηλώνω επίσης υπεύθυνα ότι οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας, αναφέρονται στο σύνολό τους, κάνοντας πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου»

Υπογραφή Μεταπτυχιακού Φοιτητή/τριας ..... 

Όνοματεπώνυμο Γαβρά Σταυρούλα

Ημερομηνία 26/11/2020

Αφιερώνεται στη μητέρα μου

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	6
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	7
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ.....	7
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	7
1.1 Προσωπικότητα.....	12
1.1.2 Θεωρίες προσωπικότητας των Freud και Rogers.....	13
1.1.3 Η θεωρία των πέντε παραγόντων (Big 5), των P. Costa και McCrae.....	13
1.1.4 Διαστάσεις προσωπικότητας.....	15
1.1.5 Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας.....	15
1.1.6 Βιβλιογραφική ανασκόπηση της σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας.....	18
1.2 Αναβλητικότητα: Ορισμοί.....	19
1.2.1 Αναβλητικότητα ως συνάρτηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.....	23
1.2.2 Διαστάσεις της αναβλητικότητας.....	25
1.2.3 Αναβλητικότητα και εργασία.....	32
1.2.4 Συνήθεις αιτίες της αναβλητικότητας.....	39
1.2.5 Επιπτώσεις της αναβλητικής συμπεριφοράς.....	40
1.2.6 Θεραπεία της αναβλητικότητας.....	41
1.2.7 Συμπεράσματα και Μελλοντικές κατευθύνσεις.....	42
1.3 Ορισμός σωματικής άσκησης.....	44
1.3.1 Οφέλη σωματικής άσκησης.....	44
1.3.2 Θετικά αποτελέσματα-οφέλη της άσκησης στην ψυχή.....	47
1.3.3 Εργασία και σωματική άσκηση.....	48
1.4 Η επίδραση της αναβλητικότητας στη σωματική άσκηση των εργαζομένων.....	49
2 Μεθοδολογία.....	51
2.1 Δείγμα.....	51
2.2 Κλίμακες.....	51
3 Ανάλυση και ερμηνεία αποτελεσμάτων.....	55
3.1 Δημογραφικά στοιχεία.....	55
3.2 Ανάλυση δεδομένων.....	60
3.2.1 Ανάλυση αξιοπιστίας.....	60
3.2.2 Αποτελέσματα και ερμηνεία δεδομένων.....	60
3.3.1 Ανάλυση συσχέτισης.....	62
3.3.2 Ανάλυση Παλινδρόμησης.....	92
3.3.3 Αποτελέσματα και ερμηνεία απλής γραμμικής παλινδρόμησης.....	93
4 Συμπεράσματα.....	119
4.1 Ανασκόπηση σκοπού έρευνας.....	119
4.2 Μελλοντική έρευνα.....	119
4.3 Ανασκόπηση κυρίως συμπερασμάτων της έρευνας.....	120
4.4 Περιορισμοί έρευνας.....	169

4.5 Συμβουλευτική.....	169
5. Βιβλιογραφία.....	176
6. Παράρτημα.....	186
6.1 Ερωτηματολόγιο.....	186

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία μελετά την αναβλητικότητα στη «σκοτεινή τριάδα» της προσωπικότητας και πώς αυτή επηρεάζει την εργασιακή απόδοση και τη θέληση για σωματική άσκηση. Η αναβλητικότητα ορίζεται ως η εκούσια καθυστέρηση για να αρχίσει ή για να ολοκληρωθεί μια ενέργεια, η οποία προκαλεί στο άτομο δυσαρέσκεια (Ferrari, Wolfe, Wesley, Schoff & Beck, 1995). Ουσιαστικά η αναβλητικότητα είναι μια μη λειτουργήσιμη διαδικασία που στόχο έχει να αποφευχθεί μια ενέργεια υποσχόμενοι ότι θα την πραγματοποιήσουμε στο μέλλον, απολογούμενοι για αυτή την καθυστέρηση και προσπαθώντας να αποποιηθούμε των ευθυνών μας ενώ ξέρουμε τις συνέπειες αυτής της χρονοτριβής (Timothy A. Pychyl, 2013).

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του βαθμού συσχέτισης που υπάρχει στην αναβλητικότητα στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, στη σωματική άσκηση και πώς όλα αυτά επηρεάζουν την εργασιακή απόδοση.

Στην παρούσα έρευνα μετρήθηκαν οι εξής μεταβλητές: η αναβλητικότητα, η σωματική άσκηση και η σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, μέσω 282 εργαζομένων τόσο από τον ιδιωτικό, όσο και από το δημόσιο τομέα της Αθήνας, οι οποίοι συμπλήρωσαν εθελοντικά και με πλήρη εχεμύθεια το ερωτηματολόγιο.

Αναλυτικότερα στο πρώτο κεφάλαιο δίνεται ο ορισμός, οι θεωρίες προσωπικότητας των Freud & Rogers, η θεωρία των πέντε παραγόντων (Big 5) των P. Costa & McCrae, οι διαστάσεις της προσωπικότητας, η σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και η βιβλιογραφική ανασκόπηση της σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας. Επίσης, αναλύεται η αναβλητικότητα (procrastination) ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, συγκεκριμένα δίνεται ο ορισμός της αναβλητικότητας και αναλύονται οι αιτίες, οι επιπτώσεις της αναβλητικής συμπεριφοράς, η θεραπεία της και κάποιες μελλοντικές κατευθύνσεις. Στη συνέχεια δίνεται ο ορισμός της σωματικής άσκησης, αναλύονται τα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση και προσδιορίζεται η σχέση εργασίας με τη σωματική άσκηση, όπως επίσης και η επίδραση της αναβλητικότητας στη σωματική άσκηση των εργαζομένων. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται η περιγραφή της έρευνας και η τεκμηρίωσή της. Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται διεξοδικά η ανάλυση και η ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Στο τέταρτο κεφάλαιο πραγματοποιείται η ανασκόπηση της έρευνας, η μελλοντική έρευνα, προσδιορίζονται τα κυρίως συμπεράσματα, οι περιορισμοί και προτείνονται κάποιες λύσεις, οι οποίες θα βοηθήσουν τους εργαζόμενους να νικήσουν την αναβλητικότητά τους και να έχουν μεγαλύτερη θέληση για άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: Προσωπικότητα, Σκοτεινή Τριάδα της προσωπικότητας, Αναβλητικότητα, Σωματική άσκηση

## ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1	Συσχέτιση (Correlation)	Σελίδα 65
-----------	-------------------------	-----------

## ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1	Ηλικία εργαζομένων	Σελίδα 55
Γράφημα 2	Φύλο εργαζομένων	Σελίδα 56
Γράφημα 3	Επίπεδο εκπαίδευσης	Σελίδα 57
Γράφημα 4	Εργασιακή απασχόληση	Σελίδα 58
Γράφημα 5	Εργασιακή εμπειρία	Σελίδα 59

## ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1	Όταν εργάζομαι, ακόμα και όταν πάρω μία απόφαση, καθυστερώ να την πραγματοποιήσω	Σελίδα 122
Διάγραμμα 2	Καθυστερώ να ξεκινήσω την εργασία που έχω να κάνω	Σελίδα 123
Διάγραμμα 3	Στη δουλειά, λαχταρώ τόσο έντονα ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό που μου φαίνεται όλο και πιο δύσκολο να παραμείνω προσηλωμένος σε αυτό που κάνω	Σελίδα 124
Διάγραμμα 4	Όταν μια εργασία είναι βαρετή, επανειλημμένα βρίσκω τον εαυτό μου να ονειροπολεί ευχάριστα αντί να είναι συγκεντρωμένος/η -στη δουλειά-	Σελίδα 125
Διάγραμμα 5	Δίνω προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα, ακόμη και αν υπάρχει κάτι σημαντικό που πρέπει να κάνω στη δουλειά	Σελίδα 126
Διάγραμμα 6	Όταν έχω να κάνω υπερβολική δουλειά, αποφεύγω να προγραμματίζω τα καθήκοντά μου και βρίσκω τον εαυτό μου να κάνει κάτι εντελώς άσχετο	Σελίδα 127
Διάγραμμα 7	Κάνω μεγάλα διαλείμματα για καφέ	Σελίδα 128

Διάγραμμα 8	Χρησιμοποιώ εφαρμογές Instant Messaging (π.χ. WhatsApp, Skype, Viber...) στην εργασία μου για προσωπική χρήση	Σελίδα 129
Διάγραμμα 9	Ξοδεύω περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter κλπ.), στην εργασία μου, κάθε μέρα για λόγους αναψυχής	Σελίδα 130
Διάγραμμα 10	Διαβάζω ειδήσεις στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εργασίας μου	Σελίδα 131
Διάγραμμα 11	Καθυστερώ κάποια από τα καθήκοντά μου απλώς και μόνο επειδή δεν μου αρέσει να τα κάνω	Σελίδα 132
Διάγραμμα 12	Κάνω αγορές στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας	Σελίδα 133
Διάγραμμα 13	Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα;	Σελίδα 134
Διάγραμμα 14	Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα;	Σελίδα 135
Διάγραμμα 15	Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;	Σελίδα 136
Διάγραμμα 16	Γενικά, χειραγωγώ τους άλλους για να πετύχω το σκοπό μου.	Σελίδα 137
Διάγραμμα 17	Έχω εξαπατήσει ή έχω πει ψέματα για να πετύχω το σκοπό μου	Σελίδα 138
Διάγραμμα 18	Έχω χρησιμοποιήσει την κολακεία για να πετύχω το σκοπό μου	Σελίδα 139
Διάγραμμα 19	Γενικά, εκμεταλλεύομαι τους άλλους προς δικό μου όφελος	Σελίδα 140
Διάγραμμα 20	Γενικά, δεν έχω τύψεις	Σελίδα 141
Διάγραμμα 21	Γενικά, δεν ενδιαφέρομαι για την ηθικότητα των πράξεων μου	Σελίδα 142
Διάγραμμα 22	Γενικά, είμαι σκληρό/ή ή αναισθητος/η	Σελίδα 143
Διάγραμμα 23	Γενικά, έχω συνήθεια να γίνομαι κυνικός/ή	Σελίδα 144
Διάγραμμα 24	Γενικά, θέλω οι άλλοι να με θαυμάζουν	Σελίδα 145
Διάγραμμα 25	Γενικά, θέλω οι άλλοι να μου δίνουν προσοχή	Σελίδα 146
Διάγραμμα 26	Γενικά, επιδιώκω το κύρος ή την κοινωνική θέση (status)	Σελίδα 147
Διάγραμμα 27	Γενικά, περιμένω ειδικές χάρες από τους άλλους	Σελίδα 148



Διάγραμμα 28	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την έντονη σωματική δραστηριότητα	Σελίδα 149
Διάγραμμα 29	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την έντονη σωματική δραστηριότητα	Σελίδα 152
Διάγραμμα 30	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την μέτρια σωματική δραστηριότητα	Σελίδα 153
Διάγραμμα 31	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την μέτρια σωματική δραστηριότητα	Σελίδα 154
Διάγραμμα 32	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με το περπάτημα	Σελίδα 156
Διάγραμμα 33	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με το περπάτημα	Σελίδα 158
Διάγραμμα 34	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 160

Διάγραμμα 35	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 161
Διάγραμμα 36	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 162
Διάγραμμα 37	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 163
Διάγραμμα 38	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 164
Διάγραμμα 39	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα και κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο	Σελίδα 165
Διάγραμμα 40	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση	Σελίδα 166
Διάγραμμα 41	Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση	Σελίδα 167

Διάγραμμα 42

Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα και κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση

Σελίδα 168

## 1.1 Προσωπικότητα

Η προσωπικότητα αν και είναι ένας από τους πιο γνωστούς όρους στην ψυχολογία αποτελεί ταυτόχρονα ένα δυσερμήνευτο όρο. Για τους επιστήμονες όμως που θέλουν να ερμηνεύσουν τις ανθρώπινες ενέργειες, η δυνατότητα αντίληψης και ερμηνείας της προσωπικότητας έχει πρωτεύουσα αξία. Η προσωπικότητα αποτελεί τμήμα της ψυχολογίας που εξετάζει ενδελεχώς την ανθρώπινη φύση. Παρατηρείται μάλιστα πως ενώ τα άτομα έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά εν τούτοις ενεργούν διαφορετικά στην ίδια ακριβώς κατάσταση. Οι επιστήμονες εστιάζουν όχι στα κοινά χαρακτηριστικά των ατόμων αλλά σε αυτά που διαφέρουν. Επίσης εξετάζουν τον άνθρωπο ως σύνολο, προσπαθώντας να καταλάβουν πως οι διάφορες διαστάσεις του συνδέονται και διαμορφώνουν τις αντιδράσεις και ενέργειές του (Ποταμιάνος, 1997).

Στην καθημερινή ζωή η προσωπικότητα είναι συνδεδεμένη με διάφορα χαρακτηριστικά όπως της ζήλιας, της εξυπνάδας, του χιούμορ, της αποφασιστικότητας. Έτσι λοιπόν διακρίνεται πως η προσωπικότητα διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και ο καθένας έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες. Μερικοί είναι νευρικοί, βιαστικοί, θορυβώδεις, δύστροποι, άλλοι είναι ήσυχoi, εσωστρεφείς, απομονωμένοι, κλεισμένοι στον εαυτό τους. Η λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος αποτελεί την αιτία για τα διαφορετικά αυτά χαρακτηριστικά που συναντώνται στους ανθρώπους (Σερδάρης, 2002).

Ένας ορισμός ο οποίος δίνει μια μοντέρνα διάσταση, προσφέρεται από τους McAdams & Pals (2006), οι οποίοι ορίζουν την προσωπικότητα σαν μια μεταβολή της ατομικής μοναδικότητας σε ένα γενικό εξελικτικό σχέδιο της ανθρώπινης φύσης, το οποίο εκφράζει την εξέλιξη εκείνων των χαρακτηριστικών που έχουν την προδιάθεση να αναπτυχθούν, των χαρακτηριστικών που προσαρμόζονται και των εμπειριών της ζωής που ενσωματώνονται περίπλοκα και διαφορετικά σε κάθε ανθρώπινο περιβάλλον. Η προσωπικότητα αποτελεί ένα σύστημα πολλών τμημάτων, τα οποία οργανώνονται, αναπτύσσονται και εκφράζονται μέσα από τις ανθρώπινες πράξεις. Αυτό το σύστημα περιλαμβάνει συστατικά στοιχεία, όπως τα κίνητρα, τα συναισθήματα, ψυχικά μοντέλα αλλά και τον εαυτό του κάθε ατόμου.

Επίσης, προσωπικότητα είναι το σύνολο των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και μηχανισμών, που είναι οργανωμένοι εντός του ατόμου και επηρεάζουν την αλληλεπίδραση και την προσαρμογή με τα φυσικά και κοινωνικά περιβάλλοντα (Larsen & Buss, 2005). Η προσωπικότητα της ψυχολογίας είναι η επιστημονική μελέτη ολόκληρου του ανθρώπου και γι' αυτό έγινε μια προσπάθεια να κατανοηθεί η ατομικότητα του ανθρώπου σαν ένα περίπλοκο σύνολο (McAdams, 2006).

Τέλος, η προσωπικότητα αναφέρεται σε όλα τα χαρακτηριστικά του ανθρώπου που δικαιολογούνται ως σταθερά μοτίβα των συναισθημάτων, της σκέψης και της συμπεριφοράς (Pervin, Cervone & John, 2005).

### 1.1.2 Θεωρίες προσωπικότητας των Freud & Rogers

Οι κορυφαίοι ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι Sigmund Freud & Carl Rogers ανέπτυξαν κάποιες από τις πιο σημαντικές θεωρίες προσωπικότητας. Η θεωρία του Sigmund Freud υποστηρίζει πως το ασυνείδητο είναι καθοριστικό για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Είναι μια έννοια που βρίσκεται στο επίκεντρο της θεωρίας του και καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της ψυχικής δραστηριότητας (Σερδάρης, 2002). Η σύνδεση των βασικών συναισθημάτων και των ερεθισμάτων με «ασυνείδητες διεργασίες» αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό (Κουλάκογλου, 1997). Σύμφωνα με τον Freud, η προσωπικότητα ως προς τη δομή της αποτελείται από το Εκείνο, το Εγώ και το Υπερεγώ. Το Εκείνο είναι το πρωτόγονο στοιχείο της προσωπικότητας που εμφανίζεται από την γέννηση του ανθρώπου (Feldman, 2011). Αποτελεί το σκοτεινό μέρος της προσωπικότητας, είναι ανίκανο να υπακούσει σε κανόνες λογικής και ενεργεί σύμφωνα με τις «αρχές της ηδονής» που σκοπό έχει την μέγιστη ικανοποίηση των αναγκών (Feldman, 2011). Το Εγώ περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό λειτουργιών, έχει την αίσθηση της αυτοσυντήρησης και αποτελεί το λογικό μέρος της προσωπικότητας (Lapsley & Stey, 2011). Σκοπός του Εγώ είναι να παρουσιάσει την πραγματικότητα και τα εξωτερικά ερεθίσματα στο Εκείνο και να εκπληρώσει τις επιθυμίες του Εκείνο (Pervin & John, 2001). Το Εγώ υποτάσσεται στην «αρχή της πραγματικότητας», στην οποία τα ένστικτα περιορίζονται και αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο άνθρωπος να προσαρμοστεί στην κοινωνία και να διατηρήσει την ασφάλειά του (Feldman, 2011). Το Υπερεγώ εκφράζει τη συνείδηση του ατόμου, είναι σε θέση να ξεχωρίσει το σωστό από το λάθος και αρχίζει να αναπτύσσεται στην ηλικία των 5 με 6 ετών (Feldman, 2011).

Σύμφωνα με τον Carl Rogers, ο άνθρωπος έχει μέσα του τεράστια δύναμη και μπορεί να κατανοήσει τον εαυτό του. Ο εαυτός του, σύμφωνα με τον Rogers, είναι ένα σύστημα αντιλήψεων που διατηρεί την αντοχή του στο χρόνο και αποτελεί δομή της προσωπικότητας. Μέσα από αυτό το σύστημα ο άνθρωπος ολοκληρώνεται και είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του. Ακόμη, ο Rogers υποστήριξε πως ο εαυτός έχει δύο πλευρές, τον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό, δηλαδή τον εαυτό που πιστεύουμε πως είμαστε και τον εαυτό που θέλουμε να αποκτήσουμε στο μέλλον (Pervin & John, 2001).

### 1.1.3 Η θεωρία των πέντε μεγάλων παραγόντων (Big 5) των P. Costa & McCrae

Το υπόδειγμα των πέντε παραγόντων συνιστά ένα από τα πιο διαδεδομένα ερευνητικά υποδείγματα στον τομέα της προσωπικότητας και της οργανωσιακής συμπεριφοράς. Πρόκειται για ένα θεωρητικό υπόδειγμα το οποίο αντιλαμβάνεται την προσωπικότητα ως συναποτελούμενη από πέντε βασικά χαρακτηριστικά ή παράγοντες. Το μοντέλο στηρίζεται στο ερευνητικό έργο των Allport & Odbert (1936), καθώς επίσης και σε εκείνο του καθηγητή Reymont Cattell (1950), οι οποίοι συστηματικά διερεύνησαν το θέμα των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και πώς αυτά συνδέονται με τη συμπεριφορά του ανθρώπου. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά, σύμφωνα με τους McCrae & Costa (1992), παρουσιάζουν μια μοναδικότητα σε κάθε άνθρωπο και τον

διαφοροποιούν, όσον αφορά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές του από τους άλλους (Χυτήρης Λ., 2017).

Οι Πέντε Παράγοντες, όπως αναφέρονται στη σύγχρονη βιβλιογραφία, είναι:

- 1) **Η Ευσυνειδησία**
- 2) **Η Προσήνεια**
- 3) **Η Εξωστρέφεια**
- 4) **Η δεκτικότητα στην Εμπειρία**
- 5) **Ο Νευρωτισμός**

**Η Ευσυνειδησία** σχετίζεται με τον έλεγχο των παρορμήσεων. Τα άτομα που είναι ευσυνειδήτα ακολουθούν πιστά τους στόχους που βάζουν είναι οργανωτικά, αξιόπιστα και αγαπούν την εργασία τους. Αντίθετα, τα άτομα που δεν τα διακρίνει το χαρακτηριστικό της ευσυνειδησίας είναι άβουλα, χωρίς στόχους και αναποτελεσματικά (John, Naumann & Soto, 2008).

**Η Προσήνεια** αντικατοπτρίζει ανθρώπους οι οποίοι έχουν καλή προαίρεση και πραγματικό ενδιαφέρον για τους άλλους. Επιπλέον, προσδίδει στα άτομα γενναιοδωρία, ζεστασιά, συνεργατικότητα και θέληση για διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων (Park & Antonioni, 2007).

**Η εξωστρέφεια** προσδίδει στα άτομα διεκδικητικότητα, κοινωνικότητα, τα καθιστά επικοινωνιακά και τα κινητοποιεί στην απόκτηση ανταμοιβών (Park & Antonioni, 2007). Επίσης τα άτομα αυτά έχουν πολλούς φίλους, είναι ενθουσιώδη, αισιόδοξα και ανοιχτά στα καινούρια πράγματα. Τα χαρακτηρίζει η ζεστασιά, η αυτοπεποίθηση και η κοινωνικότητα. Ενώ τα άτομα που έχουν χαμηλό δείκτη εξωστρέφειας είναι απόμακρα στα άτομα που δεν γνωρίζουν καλά, είναι επιφυλακτικά, υποχωρητικά και συνεσταλμένα (John, Naumann & Soto, 2008).

**Η Δεκτικότητα στην Εμπειρία** αναφέρεται σε άτομα τα οποία προτιμούν καταστάσεις μέσα στις οποίες μπορούν να δημιουργήσουν ή να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να προσφέρουν λύσεις σε προβλήματα, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα ή την οξυδέρκειά τους, βάζοντας σε εφαρμογή συνήθως νέες και καινοτόμες ιδέες. Τα άτομα με μεγάλη δεκτικότητα στην εμπειρία έχουν μια έφεση να σκέφτονται με τρόπο πρωτότυπο και μοναδικό, δείχνοντας προτίμηση στην καινοτομία και το νεωτερισμό. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα τέτοιων ατόμων είναι η ευφυΐα, η περιέργεια και η διορατικότητα (Χυτήρης Λ., 2017).

**Ο Νευρωτισμός** προσδιορίζει την τάση του ατόμου προς την κατάθλιψη, τις ορμές και τις ουτοπικές ιδέες και χαρακτηρίζεται από εναλλαγές της διάθεσης. Θεωρείται από τους ειδικούς πως ο νευρωτισμός είναι κληρονομικός και πως συνδέεται με τον βαθμό προδιάθεσης του νευρικού συστήματος. Το άτομο που έχει υψηλό ποσοστό αυτού του χαρακτηριστικού δυσκολεύεται να συνέλθει από μια έντονη συναισθηματική εμπειρία. Επιπλέον, το άτομο αυτό έχει την τάση να είναι υπερβολικά συναισθηματικό και να έχει άγχος, επιθετικότητα και παρορμητικότητα. Αντίθετα, το άτομο που έχει χαμηλό ποσοστό νευρωτισμού είναι πιο σταθερό και μπορεί να ελέγχει καλύτερα τα συναισθήματά του (John, Naumann & Soto, 2008).

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα του μοντέλου των Πέντε Παραγόντων είναι η απλότητά του, που το κάνει να είναι προσφιλές και εύκολα αντιληπτό από το μέσο άνθρωπο. Βέβαια όπως και κάθε άλλο επιστημονικό μοντέλο έχει και κάποιους περιορισμούς με αποτέλεσμα οι επικριτές του να αναφέρουν πως πρόκειται για ένα ατελές μοντέλο προσωπικότητας, το οποίο παρουσιάζει δομικές διαφορές, δηλαδή εμφανίζει διαφορετικούς παράγοντες σε διαφορετικά έθνη (Χυτήρης Λ., 2017).

#### **1.1.4 Διαστάσεις προσωπικότητας**

Έχουν επισημανθεί πολλά χαρακτηριστικά ή διαστάσεις της προσωπικότητας, προσπαθώντας να ερμηνευτούν οι διαφορετικές συμπεριφορές του ανθρώπου. Κάποια από αυτά τα χαρακτηριστικά έχουν προταθεί μόνο σαν θεωρητικές κατασκευές και δεν έχουν ακόμη επιβεβαιωθεί εμπειρικά. Άλλα χαρακτηριστικά έχουν προσδιορισθεί με σαφήνεια, έχουν μετρηθεί και έχουν συνδεθεί με έκδηλη συμπεριφορά (Χυτήρης Λ., 2017).

Όσον αφορά στον εργασιακό χώρο, από την δεκαετία του 1960 μελετάται συστηματικά η επίδραση της προσωπικότητας στην εργασιακή συμπεριφορά. Εμπειρικά έχει αποδειχθεί πως η προσωπικότητα σχετίζεται με την απόδοση στην εργασία, τη στάση απέναντι στην εργασία και στους συναδέλφους, την άσκηση ηγεσίας και την ομαδική εργασία.

#### **1.1.5 Η Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας**

Ο όρος σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας σύμφωνα με τους Paulhus & Williams (2002), αναφέρεται στο Ναρκισσισμό, στη Ψυχοπάθεια και στον Μακιαβελισμό. Πρόκειται για τρεις εκφάνσεις της προσωπικότητας των οποίων το κοινό χαρακτηριστικό είναι το κίνητρο κάποιου για να αναδειχθεί κάνοντας κακό ή λειτουργώντας εις βάρος των άλλων. Η σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας έχει ως κοινά την αυτοπροβολή, τη διπροσωπία, τη χειραγώγηση, τον εγωκεντρισμό, τη συναισθηματική ψυχρότητα και την επιθετικότητα (Paulhus & Jones, 2010).

#### **Ναρκισσισμός**

Επιστημονικές μελέτες και έρευνες καταλήγουν ότι ο ναρκισσισμός ολοένα και αυξάνεται. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τους εαυτούς τους καλύτερους από τους άλλους και παρουσιάζουν μεγάλη αυταρέσκεια. Ειδικότερα αυτός ο τύπος προσωπικότητας έχει ερευνηθεί εις βάθος τα τελευταία έτη (Χυτήρης Λ., 2017).

Συγκεκριμένα ο νάρκισσος παρουσιάζει τα παρακάτω εννέα χαρακτηριστικά όπως αυτά παρουσιάστηκαν από την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (2000):

1. Μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του
2. Φαντασιοπληξία
3. Ιδιοαντίληψη ξεχωριστής ανωτερότητας
4. Αίτημα για υπερβολικό θαυμασμό από τους άλλους
5. Αλαζονεία
6. Έντονα αισθήματα ζήλιας
7. Εγωιστική εκμετάλλευση των άλλων
8. Απουσία ενσυναίσθησης
9. Αίσθηση/απαίτηση ότι του πρέπει να ξεχωριστά προνόμια

Ερευνητές, ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχαναλυτές ακόμη και ο Freud, πιστεύουν πως όλοι οι άνθρωποι είναι νάρκισσοι και πως τον ναρκισσισμό τον χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος, στις σωστές όμως δόσεις (Χυτήρης Λ., 2017).

Ειδικότερα ευρήματα:

1. Οι νάρκισσοι επιδιώκουν διευθυντικές /ηγετικές θέσεις.
2. Οι περισσότεροι νάρκισσοι επιζητούν να εργαστούν στις ένοπλες δυνάμεις, στο εκπαιδευτικό σύστημα και σε επαγγέλματα υψηλού κύρους.
3. Τα γνωρίσματα του υγιούς νάρκισσου αξιολογούνται πιο θετικά στις κρίσεις και επιλογές για διευθυντικές θέσεις.
4. Δεν έχει εξακριβωθεί εάν η σχέση ναρκισσισμού και αποτελεσματικότητας είναι θετική ή αρνητική.
5. Οι νέοι και οι πλούσιοι είναι περισσότερο νάρκισσοι.
6. Οι άνδρες διαπιστώθηκε πως είναι περισσότερο νάρκισσοι από ότι οι γυναίκες (έρευνα σε 475.000 άτομα, Παν/μιο Buffalo, 2015).
7. Οι φοιτητές των σχολών Διοίκησης Επιχειρήσεων είναι περισσότερο νάρκισσοι. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει καταλήγουμε στο εξής αποτέλεσμα, πως ο νάρκισσος έχει και θετικά και αρνητικά γνωρίσματα (Χυτήρης Λ., 2017).

## Ψυχοπάθεια

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την αίσθηση ότι γνωρίζουν καλά πιο είναι το προφίλ ενός ψυχοπαθή, το οποίο ταυτίζουν με εκείνο ενός παρανοϊκού δολοφόνου ή ενός διεστραμμένου ή κατά συρροή απατεώνα. Θεωρούν ότι η ψυχοπάθεια συνδέεται οπωσδήποτε με βίαιη ή αντικοινωνική συμπεριφορά, ότι κανείς γεννιέται με αυτό το πρόβλημα. Σύμφωνα με τους Parageorgiou et al. (2017), ο ψυχοπαθής δεν είναι απαραίτητα εγκληματίας, ούτε απαραίτητα αντικοινωνικός. Τα χαρακτηριστικά που περιγράφουν την ψυχοπάθεια, είναι πολύ γενικά και ενδεικτικά. Δεν σημαίνει ότι η μεμονωμένη παρουσία τους στην προσωπικότητα ενός ανθρώπου υποδηλώνει απαραίτητα ψυχοπάθεια. Ψυχοπαθής είναι ο άνθρωπος που έχει σε υπερβολικό βαθμό τα περισσότερα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Οι ψυχοπαθείς έχουν έντονη προσωπικότητα και τους αρέσουν οι έντονες εμπειρίες. Προτιμούν να δρουν και όχι να συζητούν. Τα κύρια χαρακτηριστικά τους είναι η ορμητικότητα, η οργή και η μανία. Είναι ορμητικοί χαρακτήρες και γι' αυτό συχνά είναι πολύ γοητευτικοί στα μάτια των άλλων. Προτιμούν συχνά να



δρουν και όχι να συζητούν, αν και στη συζήτηση υποδύονται τους άνετους να μιλήσουν για τα πάντα. Όμως δεν μιλούν με ειλικρίνεια για τους εαυτούς τους και αποφεύγουν τις συζητήσεις για αληθινά συναισθήματα. Αρέσκονται να επιβάλλονται στο περιβάλλον τους και να ακούν δύναμη και εξουσία.

- Είναι χειριστικοί και τους αρέσει να εκμεταλλεύονται τους άλλους. Χρησιμοποιούν το συναίσθημα μόνο ως εργαλείο χειραγώγησης των άλλων και όχι για να εκφράσουν τη δική τους ψυχική κατάσταση. Για τους ψυχοπαθείς η αξία των άλλων ανθρώπων περιορίζεται μόνο στο πόσο χρήσιμοι τους είναι.
- Αισθάνονται έντονο φθόνο και υποτιμούν τους άλλους ανθρώπους.
- Αισθάνονται άγχος, το οποίο καλύπτουν πολύ καλά, ώστε να μη γίνεται αντιληπτό από τους άλλους. Συνήθως υποκρίνονται ότι είναι υπερβολικά χαλαροί ή καλύπτουν το άγχος τους με μια προσποιητή παθητική στάση αναμονής.
- Οι ψυχοπαθείς δεν νιώθουν φόβο, γι' αυτό συχνά ακολουθούν επικίνδυνες συμπεριφορές όπως επικίνδυνη οδήγηση ή κολύμβηση στα βαθιά. Επίσης, δεν δείχνουν στεναχώρια για τις απώλειες που τους συμβαίνουν, όπως μια αποτυχία στις εξετάσεις.

## Μακιαβελισμός

Ο Νικολό Μακιαβέλι, ο συγγραφέας του δέκατου έκτου αιώνα, αναμφισβήτητα κέρδισε μια θέση στην ιστορία γράφοντας έναν οδηγό για ηγεμόνες- το βιβλίο Ο Ηγεμών-αναφερόμενος στην κατάκτηση, διατήρηση και χρησιμοποίηση εξουσίας. Στο βιβλίο ξεπηδά το προφίλ ενός τύπου ανθρώπου, του Μακιαβελικού, που αντιμετωπίζει και χρησιμοποιεί τους άλλους για καθαρά προσωπικό όφελος (Χυτήρης Λ., 2017). Σύμφωνα με τον Μακιαβέλι:

- Προτιμότερο είναι να σας φοβούνται παρά να σας αγαπούν, αν δεν κατορθώσετε να πετύχετε και τα δύο.
- Οι ηγεμόνες θα πρέπει να εξουσιοδοτούν άλλους να επιβάλλουν τα αντιλαϊκά μέτρα και να κρατούν για τον εαυτό τους το δικαίωμα της απονομής εύνοιας.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει ένα «ψύχραιμο» και «απροκατάληπτο» άτομο με υψηλό Μακιαβελισμό, μπορεί να αναμένεται, ότι θα αποκτήσει τον έλεγχο και θα προσπαθήσει να εκμεταλλευθεί χαλαρά διαρθρωμένες καταστάσεις. Αντίθετα, το ίδιο πρόσωπο θα επιτελεί το έργο του κατά τυπικό τρόπο, σε εξαιρετικά διαρθρωμένες καταστάσεις. Τα πρόσωπα με χαμηλό Μακιαβελισμό προβλέπεται να δέχονται την καθοδήγηση των άλλων, σε καταστάσεις χαλαρά διαρθρωμένες και να εργάζονται σοβαρά για να επιτελέσουν σημαντικό έργο, σε υπερβολικά διαρθρωμένες καταστάσεις (Χυτήρης Λ., 2017). Όσον αφορά στις προδιαθέσεις ενός ατόμου, που χαρακτηρίζεται από υψηλό Μακιαβελισμό, το άτομο αυτό:

- Τείνει να προσεγγίζει τις καταστάσεις λογικά και προσεκτικά.
- Είναι ιδιαίτερα επιδέξιο στον επηρεασμό των άλλων.

- Δεν επηρεάζεται εύκολα από τη νομιμότητα, τη φιλία, τις προηγούμενες υποσχέσεις του ή από τις γνώμες των άλλων.
- Είναι ικανό να χρησιμοποιεί το ψέμα, για να προωθή προσωπικούς στόχους.

### 1.1.6 Βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας

Τα συνεχή φαινόμενα παρακμής στο χώρο των επιχειρήσεων τα τελευταία χρόνια όπως για παράδειγμα, η εμπλοκή σε οικονομικές ατασθαλίες των εταιριών Enron, Parmalat και Siemens, έστρεψαν το ενδιαφέρον των ερευνητών στην αναζήτηση της σκοτεινής πλευράς της προσωπικότητας των ατόμων που ενεπλάκησαν ενεργά σε αυτές.

Για τη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας έχουν γραφτεί πολλά άρθρα στους διεθνείς ιστότοπους, όπως το *economists*. Επίσης, σχετικά με τη σκοτεινή τριάδα έχει γραφτεί το *The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and Psychopathy* (2002) από τους Paulhus, D. L. & Williams, K. M.

Σχετικά με τον Ναρκισσισμό έχουν γραφτεί τα εξής άρθρα: *Controversies in narcissism* των Miller, J.D, Lynam, D.R, Hyatt C.S. & Campbell, W.K, (2017). Το *Handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* των Campbell, W. K & Miller, J. D, (2011) όπως και το *Handbook of Trait Narcissism Key Advances, Research Methods, and Controversies* των Hermann, A. D, Brunell, A. B. & Foster, J. D, (2018).

Σχετικά με τη Ψυχοπάθεια έχει γραφτεί το εξής βιβλίο: *The Psychopath Inside: A Neuroscientist's Personal Journey into the Dark Side of the Brain* του Fallon James (2014) και το εξής άρθρο: *Psychopathy: A Behavioral Systems Approach* by Leedom J. Liane (2017).

Σχετικά με τον Μακιαβελισμό έχει γραφτεί το εξής άρθρο: *What is the emotional core of the multidimensional Machiavellian personality trait?* των Al Ain, S., Carre, A., Fantini-Hauwel, C, Baudouin, J.Y & Besche-Richard, C. (2013) και το εξής βιβλίο: *Machiavellianism: The Psychology of Manipulation* του Tamas Bereczkei (2017).

## 1.2 Αναβλητικότητα: Ορισμοί

**Τα καλύτερα στη ζωή περνάνε λέγοντας «είναι πολύ νωρίς», και μετά «είναι πολύ αργά».** – Gustave Flaubert.

Πολλά μπορούν να αναλυθούν για την αναβλητικότητα, από πολλούς ειδικούς, διαφόρων επιστημονικών πεδίων. Θεωρίες, μελέτες συμπεριφοράς κλπ. Ωστόσο, υπάρχει ένας άνθρωπος, που μίλησε για την αναβλητικότητα, πρώτα σαν προσωπική εμπειρία, και έπειτα πώς μοιάζει να είναι η αναβλητικότητα.

Ο Tim Urban, όταν βρέθηκε στη σκηνή του TED, μίλησε για την αναβλητικότητα, με έναν εξαιρετικά παραστατικό τρόπο. Η συγκεκριμένη κατάσταση έχει ως εξής:

Στο επίκεντρο βρίσκεσαι εσύ (ο/η αναβλητικός/ή), που παρομοιάζεσαι με έναν καπετάνιο στη διάρκεια κάποιου ταξιδιού. Ξαφνικά, εμφανίζεται μία μαϊμού, όπως την αποκαλεί ο Urban και πιάνει το τιμόνι με τη βία, αποπροσανατολίζοντας σε από τον προορισμό σου. “The monkey”, όπως αναφέρεται, ενδιαφέρεται μόνο για την περιστασιακή διασκέδαση, διασκεδάζει μόνο για το «τώρα». Δεν ενδιαφέρεται για τις συνέπειες. Η «μαϊμού» μπορεί να είναι διαφορετική κάθε φορά. Έχει απίστευτη επίδραση στον αναβλητικό άνθρωπο.

Έπειτα, καθώς οι μέρες περνάνε, η δουλειά σου όμως όχι, έρχεται, ξαφνικά στο προσκήνιο το “Panic Monster” (τέρας πανικού), το οποίο σου υπενθυμίζει, πως ο χρόνος της προθεσμίας σου τελειώνει ή τελειώνει, αλλά πόσο καλά μπορεί να γίνει μία εργασία, μία δουλειά, όταν έχεις ελάχιστες μέρες και ξαφνικά ελάχιστο χρόνο για κάτι που έπρεπε να είχες ξεκινήσει νωρίτερα.

Τότε, λοιπόν, μόλις εμφανιστεί το “Panic Monster”, η μαϊμού εξαφανίζεται. Γιατί; Γιατί το φοβάται. Σε αυτό το σημείο, κάπως ερμηνεύεται και ο φόβος για ανάληψη ευθυνών, γενικότερα ή σε μία συγκεκριμένη στιγμή. Και ενώ, η μαϊμού έχει φύγει τρέχοντας, (στην κυριολεξία), έχεις μείνει, εσύ, ο “καπετάνιος”, να υπομένεις τις επιπτώσεις των πράξεων σου, της αναβλητικότητάς σου.

Η ομιλία συνεχίστηκε με τον Urban να αναφέρει πως θεωρεί όλους τους ανθρώπους αναβλητικούς. Κάποιους περισσότερο (βλέπε Monkey & Panic Monster), κάποιους λιγότερο. Η διαφορά όμως είναι, πως οι λιγότερο αναβλητικοί άνθρωποι, έχουν καλή σχέση με τις προθεσμίες (deadlines) και προσαρμόζονται εύκολα, γρήγορα σε όσα απαιτούν να πραγματοποιηθούν.

Οι Sabini & Silver ισχυρίζονται ότι η αναβλητικότητα και ο παραλογισμός είναι τα δύο στοιχεία-κλειδιά της αναβλητικότητας, να αναβάλουμε μία δουλειά δεν είναι αναβλητικότητα λένε, αν υπάρχουν ορθολογικοί λόγοι γι’ αυτό.

Η αναβλητικότητα δεν είναι ένα νέο φαινόμενο και έχουν αναφερθεί συγκρίσιμες ερμηνείες σε ολόκληρη την ιστορία. Παρόλο αυτά, εκείνες οι ερμηνείες είχαν διαφορετικούς και λιγότερο αρνητικούς συνειρμούς, σημειώνοντας ότι τα τελευταία χρόνια η συχνότητα της αναβλητικότητας έχει αυξηθεί, με πολλούς ανθρώπους να παραδέχονται ότι έχουν υποπέσει σε διαφορετικούς βαθμούς αναβλητικότητας. Η

αναβλητικότητα θεωρείται ως ακραία όταν οι άνθρωποι επισκέπτονται κάποιο γιατρό (Steel & Ferrari, 2013).

Αρκετές περιγραφικές έρευνες έχουν γίνει σχετικά με τα χαρακτηριστικά διαφορετικών τύπων αναβλητικής συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι τα άτομα που αναβάλλουν τη λήψη αποφάσεων δεν διαφέρουν από αυτά που δεν αναβάλλουν μόνο ως προς τη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια που χρειάζονται για να αποφασίσουν, αλλά και ως προς τον τρόπο που παίρνουν μια απόφαση. Αντίθετα δηλαδή με ότι αναμενόταν, τα άτομα που αναβάλλουν συστηματικά τη λήψη αποφάσεων δεν χαρακτηρίζονται από διάσπαση και έλλειψη στρατηγικής, αλλά αντιθέτως, δουλεύουν με συστηματικότητα και στρατηγική και αναζητούν ένα μεγαλύτερο όγκο πληροφοριών σχετικά με την εναλλακτική που τελικά επιλέγουν, αν και δεν διαφέρουν ως προς τον όγκο πληροφοριών που συλλέγουν σχετικά με τις υπόλοιπες εναλλακτικές (Ferrari & Dovidio, 2000).

Το παραπάνω εύρημα θα μπορούσε να ερμηνευθεί με βάση την μεγαλύτερη ανάγκη που έχουν οι αναβλητικοί για βεβαιότητα συγκριτικά με άλλα άτομα πριν τη λήψη κάποιας απόφασης (Beswick et al., 1988, Effert & Ferrari, 1989, Ferrari & Emmons, 1994), πιθανότατα λόγω των παράλογων φόβων και της αρνητική αυτό-κριτικής τους σχετικά με την ικανότητά τους να ολοκληρώσουν με επιτυχία ένα έργο.

Οι Frost and Shows (1993) αναφέρουν επίσης ότι η αναβλητικότητα στη λήψη αποφάσεων μπορεί να αντανάκλα μια ανάγκη για υψηλότερα επίπεδα βεβαιότητας πριν τη λήψη της απόφασης, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος να διαπραχθεί κάποιο λάθος. Άρα, παρά τις βραχυπρόθεσμες άμεσες αρνητικές συνέπειες της αναβλητικότητας, μακροπρόθεσμα μπορεί να βοηθάει το άτομο να διατηρήσει μια αίσθηση προσωπικού ελέγχου (Ferrari, 1994).

Σε άλλες έρευνες έχει επίσης βρεθεί ότι οι αποφευκτικοί αναβλητικοί καθώς και τα άτομα που αναβάλλουν τελευταία στιγμή για να νιώσουν τη διέγερση που τους προσφέρει η προσπάθεια να προλάβουν τη λήξη της προθεσμίας, μετανιώνουν περισσότερο σε διάφορους τομείς της ζωής τους, όπως σε σχέση με τις εκπαιδευτικές τους επιδιώξεις, το γονικό τους ρόλο, τις συγγενικές και φιλικές τους αλληλεπιδράσεις, την υγεία τους αλλά και τον οικονομικό τους προγραμματισμό, συγκριτικά με αυτούς που δεν αναβάλλουν (Ferrari, Barnes & Steel, 2009).

Με βάση άλλους μελετητές, η αναβλητικότητα θα μπορούσε να διαχωριστεί σε τρεις κατηγορίες, στην πρώτη κατηγορία περιλαμβάνεται η καθημερινή αναβλητικότητα, αυτή παίρνει τη μορφή α) της αποφυγής επιτέλεσης κάποιων έργων εξαιτίας του φόβου της αποτυχίας, της κριτικής ή ακόμη και της επιτυχίας (αποφευκτικοί αναβλητικοί), β) της τάσης του ατόμου να δουλεύει στο τέλος της προθεσμίας για να νιώσει τη διέγερση της πίεσης του χρόνου (αυτοί ονομάζονται αναβλητικοί της τελευταίας στιγμής) και γ) της αναβλητικότητας στη λήψη αποφάσεων (Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

Στη δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται τα άτομα α) που έχουν μια πιο μόνιμη προδιάθεση να αναβάλλουν, έχουν δηλαδή χαμηλό το χαρακτηριστικό της ευσυνειδησίας στο μοντέλο των Πέντε Παραγόντων της προσωπικότητας και β) αυτά που αναβάλλουν συγκυριακά εξαιτίας κάποιας σύγκρουσης μεταξύ των κινήτρων τους (Schouwenburg, 2005).

Στην τρίτη κατηγορία η αναβλητικότητα εμφανίζεται ως σύμπτωμα κάποιας άλλης ψυχικής διαταραχής, όπως της κατάθλιψης, των αγχωδών διαταραχών, των διαταραχών προσωπικότητας και ως αποτέλεσμα νευροβιολογικών προβλημάτων (Ferrari, O' Callaghan & Newbegin, 2005).

Σύμφωνα με τους (Balkis & Ferrari, 2013) οι πέντε αναγνωρίσιμες κατηγορίες αναβλητικής συμπεριφοράς είναι:

- A) η αναβλητικότητα στην καθημερινότητα
- B) η αναβλητικότητα στις αποφάσεις
- Γ) η νευρωτική αναβλητικότητα
- Δ) η ψυχαναγκαστική αναβλητικότητα
- E) και η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα

Με βάση το λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας (Μπαμπινιώτης, 1998) το λήμμα **αναβλητικότητα** αναφέρεται στην τάση ή συνήθεια της μετάθεσης του χρόνου εκτελέσεως κάποιων ενεργειών και στη διστακτικότητα στη λήψη αποφάσεων. Η λέξη ετυμολογικά προέρχεται από το ρήμα «αναβάλλω», του οποίου η αρχική σημασία ήταν «εκτοξεύω προς τα πάνω». Ο αντίστοιχος αγγλικός όρος (procrastination) προέρχεται από τη λατινική λέξη «procrastinate» που κυριολεκτικώς σημαίνει «προωθώ προς το αύριο».

Οι ερευνητές έχουν δώσει πολλούς διαφορετικούς ορισμούς για την αναβλητικότητα. Έτσι, η αναβλητικότητα έχει οριστεί ως μια παράλογη τάση για καθυστέρηση εργασιών που πρέπει να ολοκληρωθούν (Lay, 1986) όπως και ως η μη αναγκαία καθυστέρηση δραστηριοτήτων τις οποίες ένα άτομο έχει την πρόθεση να ολοκληρώσει, ειδικά όταν αυτό γίνεται σε βαθμό που να δημιουργεί συναισθηματική δυσφορία στο ίδιο το άτομο (Lay & Schouwenburg, 1993).

Η αναβλητικότητα είναι μια επικρατούσα αυτορρύθμιση αποτυχίας και μια ψυχολογική μεταβλητή, η οποία υπαινίσσεται την αποτυχία του να κάνεις αυτά που χρειάζεται να γίνουν για να πετύχεις συγκεκριμένους σκοπούς και αντίθετα να ασχολείσαι με δραστηριότητες, οι οποίες προσφέρουν περισσότερη ικανοποίηση με βραχυπρόθεσμα αντί μακροπρόθεσμα οφέλη (Aremu, Williams & Adesina, 2011).

Η αναβλητικότητα προσδιορίζεται ως μια από τις λιγότερο κατανοητές επουσιώδεις ανθρώπινες δυστυχίες και ένα σύνθετο ψυχολογικό φαινόμενο με σημαντικές συνδέσεις με τα χαμηλότερα επίπεδα υγείας, πλούτου και ευημερίας (Balkis & Duru, 2007, Steel & Ferrari, 2013).

Η αναβλητικότητα ορίζεται επίσης ως πρότυπο συμπεριφοράς που οδηγεί σε αναποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, σε μειωμένα επίπεδα απόδοσης, σε καθυστερημένες συμπεριφορές μελέτης, σε μειωμένα επίπεδα ανοχής απογοήτευσης, σε διατήρηση της αποφυγής των καθηκόντων, στην εξάντληση του εγώ, την ακρίβεια και την ταχύτητα που χρειάζεται το άτομο για να κάνει κάποιες δουλειές και την αδυναμία να ελέγξει τα αρνητικά συναισθήματα (Ferrari & Diaz-Morrales, 2014, Schubert & Stewart, 2000).

Κατά τον ψυχολόγο Pierce Steel (2007) η αναβλητικότητα είναι η εκούσια χρονοτριβή μιας ενέργειας όταν αυτή γνωρίζουμε πως θα αποβεί εις βάρος μας. Η συμπεριφορά αυτή εκδηλώνεται ως μια προσπάθεια του ατόμου να παραλείψει μια κατάσταση που του προκαλεί άγχος και έτσι ενεργεί παρορμητικά. Αυτό βέβαια μπορεί να συμβαίνει γιατί φοβάται ότι θα αποτύχει ή γιατί έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση ή είναι τελειομανής.

Έχοντας λάβει υπόψιν όλους τους παραπάνω ορισμούς καταλήγουμε πως η αναβλητικότητα ορίζεται ως η εκούσια καθυστέρηση για να αρχίσει ή για να ολοκληρωθεί μια ενέργεια, η οποία προκαλεί στο άτομο δυσαρέσκεια (Ferrari, Wolfe, Wesley, Schoff & Beck, 1995). Ουσιαστικά η αναβλητικότητα είναι μια μη λειτουργήσιμη διαδικασία που στόχο έχει να αποφευχθεί μια ενέργεια υποσχόμενοι ότι θα την πραγματοποιήσουμε στο μέλλον, απολογούμενοι για αυτή την καθυστέρηση και προσπαθώντας να αποποιηθούμε των ευθυνών μας ενώ ξέρουμε τις συνέπειες αυτής της χρονοτριβής (Timothy A. Pynchl, 2013).

Όλοι οι παραπάνω ορισμοί έχουν κάποια κοινά σημεία, που θεωρούνται ως αναγκαίες συνθήκες για την εκδήλωση της αναβλητικής συμπεριφοράς όπως α) η σκόπιμη ενασχόληση με ένα έργο για το οποίο το άτομο διαθέτει επαρκή γνώση, β) η χρόνια αναβολή της προετοιμασίας ή της επιτέλεσης του έργου, γ) η πρόθεση του ατόμου να επιτελέσει το έργο με σκοπό την επίτευξη του στόχου, δ) η βραχυπρόθεσμη άντληση ευχαρίστησης ή ανταμοιβής από την αναβολή και ε) η μακροπρόθεσμη συσσώρευση αρνητικών συνεπειών και η εμφάνιση επιπλοκών εξαιτίας της αναβολής.

Στην πράξη, αυτό που συμβαίνει είναι ότι ένα άτομο αναβάλλει την επιτέλεση δραστηριοτήτων, οι οποίες σύμφωνα με το ίδιο βρίσκονται ψηλά στην κλίμακα των προτεραιοτήτων του, επείγουν ή είναι άκρως απαραίτητο να ολοκληρωθούν εγκαίρως και στη θέση τους ασχολείται με δραστηριότητες που έχουν χαμηλότερη προτεραιότητα, επείγουν λιγότερο ή είναι λιγότερο απαραίτητο να ολοκληρωθούν. Έπειτα το άτομο δίνει ψεύτικες δικαιολογίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους ενήργησε με αυτό τον τρόπο. Συνοπτικά, πρωταρχικά συστατικά της αναβλητικότητας αποτελούν α) η πρόθεση, β) η καθυστέρηση και γ) ο παράλογος χαρακτήρας της καθυστέρησης, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος και η ενοχή αλλά και η έλλειψη ικανοποίησης, αποτελούν κάποια από τα δευτερεύοντα συστατικά της αναβλητικότητας.

Οι συνέπειες μπορεί να είναι αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική μας υγεία όπως άγχος και κατάθλιψη, απελπισία, εκνευρισμός. Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα στην εργασία και στην επαγγελματική απόδοση, στο σχολείο, στην εκπαίδευση, στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η αναβλητικότητα μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, μια αίσθηση ενοχής και κρίσης, σοβαρή απώλεια παραγωγικότητας, καθώς και κοινωνική αποδοκιμασία για την μη τήρηση ευθυνών ή δεσμεύσεων. Αυτά τα συναισθήματα συνδυαζόμενα μπορούν να προκαλέσουν περαιτέρω αναβλητικότητα.

Η αναβλητικότητα οδηγεί ένα άτομο να αισθάνεται καταβεβλημένο όταν αντιμετωπίζει ένα καθήκον, με αποτέλεσμα την ψυχολογική εξάντληση και δυστυχία (Balkis & Duru, 2007). Περίπου το 20-25% των ενήλικων ανδρών και γυναικών που ζουν σε όλο τον κόσμο παραδίδονται σε χρόνια αναβλητικότητα σε διάφορους τομείς, όπως ακαδημαϊκές, κοινωνικές σχέσεις (Balkis & Duru, 2007, Ferrari & Diaz-Morales, 2014).

Οι αναβλητικοί δεν είναι μόνο ανάκανοι να διαχειριστούν σοφά το χρόνο τους αλλά επίσης δεν είναι σίγουροι για τις προτεραιότητες, σκοπούς και αντικειμενικούς στόχους,

έτσι λοιπόν παραμελούν να ασχοληθούν με την έγκαιρη παράδοση των απαραίτητων υποχρεώσεών τους, παρά το καλό των προθέσεών τους ή των αναπόφευκτων αρνητικών συνεπειών (Balkis & Duru, 2007).

Η αναβλητικότητα και η κακή απόδοση συνδέονται έντονα επειδή οι αναβλητικοί κάνουν περισσότερα λάθη, δουλεύουν πιο αργά και χάνουν τις περισσότερες προθεσμίες σε σύγκριση με τους μη αναβλητικούς. Ως εκ τούτου, ο μύθος ότι οι αναβλητικοί λειτουργούν καλύτερα κάτω από πίεση χρόνου δεν ισχύει (Skowronski & Mirowska, 2013).

Ένα άτομο που εκδηλώνει μεγάλη αναβλητικότητα μπορεί να χάσει τη δουλειά του, να εγκαταλείψει το σχολείο και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την οικογενειακή του ζωή (Balkis & Duru, 2007). Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι οι άνθρωποι που θεωρούν τους εαυτούς τους ως αναβλητικούς συχνά σκοπεύουν να μειώσουν την αναβλητική συμπεριφορά θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και διατηρώντας αποδεκτά χρονικά πλαίσια για την ολοκλήρωση των εργασιών τους (Gupta et al., 2012).

Παρά τον αρνητικό συνειρμό που συνδέει την αναβλητικότητα οι (Skowronski & Mirowska, 2013), προτείνουν ότι η αναβλητικότητα μπορεί να λειτουργήσει σε ορισμένες περιπτώσεις όπου η πίεση του χρόνου που δημιουργείται από την αναβολή μιας εργασίας μπορεί να πραγματοποιηθεί ως πρόκληση που ενεργοποιεί μια δυναμική απόδοση, ενώ παράλληλα μετριάζει την πλήξη.

Οι φοιτητές χρησιμοποιούν επίσης την αναβλητικότητα ως τρόπο εξισορρόπησης των κοινωνικών και ακαδημαϊκών τους δραστηριοτήτων, προσαρμόζοντας το πρόγραμμα σπουδών τους για να εργαστούν σε ομάδες μελέτης ή δημιουργώντας πίεση χρόνου για λόγους κινητοποίησης (Skowronski & Mirowska, 2013).

### **1.2.1 Η αναβλητικότητα ως συνάρτηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας**

Η έρευνα σχετικά με τους παράγοντες που σχετίζονται με την αναβλητικότητα έχει εστιάσει σε δύο τομείς (Johnson & Bloom, 1995). Ορισμένοι ερευνητές εξετάζουν την αναβλητικότητα ως σταθερό χαρακτηριστικό ή προδιάθεση της προσωπικότητας (Ferrari et al., 1995, Schouwenburg, 1995, Van Eerde, 2000), ενώ άλλοι ερευνητές δεν την βλέπουν ως μια γενικευμένη και σταθερή τάση, αλλά ως μια συμπεριφορά που συνδέεται στενά με τα χαρακτηριστικά της εκάστοτε περίπτωσης (Harris & Sutton, 1983, Rothblum, 1990, Van Eerde, 2000). Μια σειρά γενετικών και διαχρονικών ερευνών παρέχουν μερική στήριξη στον ισχυρισμό ότι η αναβλητικότητα αποτελεί σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου.

Συγκεκριμένα, έρευνα έδειξε ότι το 22% της διακύμανσης της αναβλητικότητας μπορεί να αποδοθεί σε γενετικούς παράγοντες (Rotundo, Arvey, Johnson & McGue, 2003). Ο Elliot (2002), συνοψίζοντας τα αποτελέσματα της δικής του έρευνας υποστήριξε ότι η τάση για αναβλητικότητα παραμένει σταθερή μέσα στο χρόνο, έτσι ώστε να μπορεί να θεωρηθεί χαρακτηριστικό γνώρισμα του ατόμου. Επίσης, σύμφωνα με έρευνα των

Kalantzi-Azizi & Karademas (1997), το 16-20% της διακύμανσης της αναβλητικότητας μπορεί να ερμηνευθεί με βάση τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου.

Συγκεκριμένα, η αναβλητικότητα φαίνεται να εμφανίζει σημαντική αρνητική συσχέτιση με ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της ιδιοσυγκρασίας κατά Pavlov, τη δύναμη της αναστολής, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα για διατήρηση μιας κατάστασης συντελεστικής αναστολής, όπως η καθυστέρηση ή η διαφοροποίηση.

Αντίθετα ο Moon (2005), βρήκε ότι η συμπεριφορά της αναβλητικότητας ακολουθεί το ίδιο πρότυπο μέσα στο χρόνο, ανεξάρτητα από το βαθμό αναβλητικότητας του ατόμου, ενώ συνοψίζοντας τα πορίσματα πολλών ερευνών αναφέρουν ότι υπάρχουν αρκετές αποδείξεις για διαφοροποιήσεις στην αναβλητική συμπεριφορά, ανάλογα με τη χρονική στιγμή και την κατάσταση.

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών οι οποίοι αντιλαμβάνονται την αναβλητικότητα ως σταθερό χαρακτηριστικό, έχουν προσπαθήσει να βρουν τη σχέση της με τους πέντε μεγάλους παράγοντες της προσωπικότητας. Ύστερα από μετα-αναλύσεις και συστηματικές ανασκοπήσεις (Van Eerde, 2003, Steel, 2007) είναι η πολύ υψηλή αρνητική συσχέτιση της αναβλητικότητας με την ευσυνειδησία. Ένα άλλο σταθερό εύρημα είναι η μέτρια θετική συσχέτιση της αναβλητικότητας με τη διάσταση του νευρωτισμού και κυρίως με δύο υποκλίμακες, αυτές της ευαλότητας και της παρορμητικότητας (Watson, 2001, Van Eerde, 2003, Steel, Brothen & Wambach, 2001).

Οι ερευνητές που συσχέτισαν την αναβλητικότητα με τους τρεις (3) παράγοντες προσωπικότητας του Eysenck έχουν βρει επίσης σχετικές συσχετίσεις μεταξύ της αναβλητικότητας με τον νευρωτισμό και την εξωστρέφεια καθώς επίσης και με τον ψυχωτισμό. Ειδικότερα, στην έρευνα των McCown & Johnson (1991), ο νευρωτισμός συσχετίστηκε με το άγχος αναφορικά με τις εξετάσεις και με την έλλειψη εμπιστοσύνης αναφορικά με την προετοιμασία, χωρίς αυτό όμως να οδηγεί σε αύξηση της μελέτης.

Η εξωστρέφεια συσχετίστηκε με μεγαλύτερη έμφαση με την ανεπάρκεια στα σχολικά μαθήματα. Τέλος, τόσο ο ψυχωτισμός όσο και η εξωστρέφεια συσχετίστηκαν με υπερβολική εμπιστοσύνη αναφορικά με την επαρκή προετοιμασία και με παρορμητική και χωρίς σχεδιασμό μελέτη.

Άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία έχουν συσχετιστεί με την αναβλητικότητα είναι η αυτοεκτίμηση, η αυτοαποτελεσματικότητα και η τάση ενός ατόμου να πλήττει εύκολα. Συγκεκριμένα, στη μετα-ανάλυση του Steel (2007), η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοεκτίμηση εμφάνισαν αρνητική συσχέτιση με την αναβλητικότητα, ενώ η τάση ενός ατόμου να πλήττει εύκολα συσχετίστηκε θετικά.

Χαρακτηριστικά είναι τα αποτελέσματα της έρευνας των Καλαντζή - Αζίσι και Χατζηδήμου (1996) σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών, σύμφωνα με τα οποία, οι φοιτητές με υψηλό επίπεδο αναβλητικότητας, σε αντίθεση με τους μη αναβλητικούς φοιτητές, τείνουν να αποδίδουν την αποτυχία τους στις εξετάσεις σε πιο εσωτερικά και σταθερά αίτια και την επιτυχία τους σε πιο εξωτερικά, ασταθή και μη ελεγχόμενα αίτια.



Επίσης, η αυτοεικόνα τους αναφορικά με την ικανότητα υλοποίησης των προθέσεων και την επίδοση, φαίνεται να συνδέεται με την ακαδημαϊκή προσαρμογή (Zafirovoulou, Sotiriou & Mitsioli, 2007).

Αξιοσημείωτος είναι και ο ρόλος που φαίνεται να παίζει η αυτοαποτελεσματικότητα στον καθορισμό της συμπεριφοράς και της λειτουργικότητας του ατόμου, καθώς φαίνεται να διαμεσολαβεί το προσλαμβανόμενο επίπεδο στρες των εκάστοτε καταστάσεων και κατ' επέκταση τα συναισθήματα που βιώνονται, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, την ψυχολογική λειτουργικότητα και το αίσθημα αξίας του ατόμου (Karademas & Kalantzi – Azizi, 2004).

Άλλοι ερευνητές μελέτησαν την αναβλητικότητα ως μια μαθημένη συμπεριφορά, ως κάτι δηλαδή που έχει γίνει συνήθεια και η οποία ενισχύεται από το γεγονός ότι το άτομο κάνει πιο ευχάριστα πράγματα από το έργο που έχει να ολοκληρώσει, ενώ αναλαμβάνει δράση μόνο όταν υπάρχει κάποια μορφή τιμωρίας. Πολλοί μελετητές υποστηρίζουν δηλαδή ότι οι αναβλητικοί κάνουν συμβιβασμούς, οι οποίοι δίνουν προτεραιότητα στις βραχυπρόθεσμες, πιο άμεσες ανταμοιβές, έναντι των μακροπρόθεσμων συνεπειών (Sirois, 2004, Tice & Bratslavsky, 2000).

## 1.2.2 Διαστάσεις της αναβλητικότητας

Στις ημέρες μας οι υποχρεώσεις είναι πλέον πάρα πολλές, και δεν συγκρίνονται με αυτές προηγούμενων ετών. Έτσι δεν αποκλείεται να έχουμε πολύ λίγο χρόνο στη διάθεσή μας. Το αποτέλεσμα είναι να μεταφέρουμε κάποιες δουλειές μας για τις επόμενες ημέρες.

Όμως, όπως αναφέρουν οι ειδικοί, η συστηματική αποφυγή των υποχρεώσεων, η οποία διακρίνει την αναβλητικότητα, είναι ενδεικτική ενός σοβαρού προβλήματος συμπεριφοράς που δεν οφείλεται στο παρόν. Ξεκινά από την παιδική ηλικία και οφείλεται κυρίως στη συμπεριφορά των γονιών.

Το πρόβλημα συνήθως δημιουργείται από τους έντονα παρεμβατικούς γονείς, οι οποίοι δεν επιτρέπουν στο παιδί να πάρει πρωτοβουλίες. Πολλές φορές αναλαμβάνουν οι ίδιοι να φέρουν εις πέρας τις υποχρεώσεις του.

Οι ηλικίες κατά τις οποίες εμφανίζεται συχνότερα η αναβλητικότητα είναι κυρίως τα χρόνια του σχολείου. Επιπλέον, γύρω στα 28-30 που συνήθως ξεκινούν οι έντονες επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Ευάλωτοι είναι και οι εσωστρεφείς άνθρωποι άνω των τριάντα. Πολύ σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της αναβλητικότητας παίζει και ο φόβος της αποτυχίας, όπως και η αδυναμία διαχείρισης της συναισθηματικής πίεσης.

Οι Miligram & Marshevsky (1995), αναφέρουν ότι η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα θεωρείται ένα ενδημικό πρόβλημα μεταξύ των φοιτητών, το οποίο έχει λάβει αυξημένη έρευνα και επαγγελματικό ενδιαφέρον από ότι οι άλλοι τύποι αναβλητικότητας.

Η επικράτηση της αναβλητικότητας μεταξύ των φοιτητών εκτιμάται όπως αναφέρθηκε και παραπάνω στο 80% και αναφέρεται επίσης ότι είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα των φοιτητών.

Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα που προκύπτουν από μία γενική δημογραφική έρευνα υποδηλώνουν ότι περίπου το 1/3 των ανθρώπων αναγνωρίζουν την αναβλητικότητα ως ένα κύριο πρόβλημα στις εκπαιδευτικές τους προσπάθειες (Steel & Ferrari, 2013).

Η επικράτηση της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας σε Αμερικανούς φοιτητές αναφέρθηκε ότι ήταν 95%, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας ανέφεραν επίσης ότι το 46% των φοιτητών ανέφερε αναβλητικότητα στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τουλάχιστον στο ήμισυ του χρόνου (Balkis & Duru, 2007). Οι αναβλητικοί φοιτητές αναβάλλουν τις ακαδημαϊκές ανατιθέμενες εργασίες και αντί αυτού επικεντρώνονται σε μη παραγωγικές δραστηριότητες οι οποίες, οδηγούν σε μειωμένη απόδοση καθώς και σε αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις, οι οποίες τελικά επηρεάζουν αρνητικά το ακαδημαϊκό τους επίτευγμα (Schubert & Stewart, 2000).

Όσον αφορά στο εργασιακό περιβάλλον, σύμφωνα με έρευνα του εταιρικού εκπαιδευτή (corporate trainer) Rory Vaden, **ο μέσος εργαζόμενος σπαταλάει περίπου δύο ολόκληρες ώρες** εν ώρα εργασίας με την ενασχόληση του σε θέματα που δεν συσχετίζονται με την δουλειά του.

Η αναβλητικότητα καταναλώνει περισσότερο από το ¼ των περισσότερων εργασιακών ημερών των ανθρώπων, γεγονός που κοστίζει στους εργοδότες κατ' εκτίμηση 10.000\$ ανά εργαζόμενο, ανά έτος (Nguyen, Steel & Ferrari, 2013).

Οι αναβλητικοί τείνουν να διατηρούν θέσεις εργασίας που είναι συμβατές με την αυτοπειθαρχία τους, όπως επίσης και εκείνες τις θέσεις εργασίας που δεν απαιτούν καθορισμένα στυλ εργασίας όπως η κοινωνική επιρροή που απαιτεί ενέργεια, η ευσυνειδησία που απαιτεί αξιοπιστία, το επίτευγμα που απαιτεί προγραμματισμό και αυτοέλεγχο (Nguyen et al., 2013).

Η αναβλητικότητα είναι πιο πιθανή σε ορισμένα επαγγέλματα, γι' αυτό οι πολύ αναβλητικοί δεν επιλέγουν συνήθως επαγγέλματα που έχουν σχέση με την έρευνα και το επιχειρείν.

Μια μελέτη έδειξε ότι οι υπάλληλοι γραφείου έχουν υψηλότερες αναφορές για αναβλητικότητα από ότι οι υπάλληλοι σε χειρωνακτικές εργασίες. Ο Nguyen et al., (2013) διαπίστωσε ότι οι στρατιωτικοί δεν τείνουν να χρονοτριβούν. Αντίθετα οι εργαζόμενοι που σερβίρουν έχουν υψηλή αναβλητικότητα.

Ο Gupta et al. (2012) αναφέρουν τρεις (3) μεγάλες διαστάσεις που επηρεάζουν την αναβλητικότητα στο χώρο της εργασίας. Η πρώτη διάσταση σχετίζεται με την προσωπικότητα κάποιου. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ο νευρωτισμός συνδέεται θετικά με την αναβλητικότητα, ενώ η ευσυνειδησία συνδέεται αρνητικά με την αναβλητικότητα. Η δεύτερη σημαντική διάσταση βασίζεται σχετικά με τους παράγοντες κατάστασης που υποδηλώνουν ότι οι συμπεριφορές αναβλητικότητας ίσως να οφείλονται σε κάποιες καταστάσεις πέραν του ελέγχου κάποιου, όπως η κακή υγεία ή ένα οικογενειακό πρόβλημα που οδηγεί ένα μη αναβλητικό άνθρωπο να καθυστερήσει τα καθήκοντά του. Η τρίτη σημαντική διάσταση σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά των

καθηκόντων, για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι μπορούν να επιδείξουν αναβλητικότητα όταν αυτοί αντιμετωπίζουν καθήκοντα τα οποία είναι αδύνατον να επιτευχθούν ή δεν έχουν σαφή καθορισμένη προθεσμία για την ολοκλήρωσή τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας που έκανε ο Nguyen et al, (2013), παίρνοντας ως δείγμα 22.053 άτομα, τα υψηλά επίπεδα αναβλητικότητας συνδέονται με χαμηλούς μισθούς και με μικρή διάρκεια απασχόλησης.

Η αναβλητικότητα πολλές φορές λαμβάνει **διαστάσεις χρόνιας κατάστασης**. Σιγά σιγά αποτελεί τρόπο ζωής και μπορεί να αρχίζει από ένα μεμονωμένο τομέα της ζωής, στην πορεία να εξαπλώνεται και να επηρεάζει όλες τις εκδηλώσεις της (την εργασία, την προσωπική ζωή, την κοινωνικότητα) (Ferrari, 2010).

Αξιοσημείωτο είναι επίσης το αποτέλεσμα της έρευνας του καθηγητή ψυχολογίας J. Ferrari του Πανεπιστημίου DePaul και συγγραφέα του βιβλίου *“Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done”*, σύμφωνα με το οποίο υπάρχει **ένα ποσοστό του πληθυσμού της τάξης του 20% που θεωρείται χρόνια αναβλητικό**.

Η χρόνια αναβλητικότητα είναι μια σκόπιμη και επαναλαμβανόμενη αναβολή της έναρξης ή της λήξης μιας εργασίας τέτοια ώστε, η καθυστέρηση οδηγεί σε μια υποκειμενική ενόχληση (Ferrari, 2010). Η εννοιολογική χρόνια αναβλητικότητα είναι μια αυτορρύθμιση αποτυχίας που χρησιμεύει ως ένα μειονέκτημα, έτσι ώστε οι αναβλητικοί να αποφύγουν να κατευθύνουν τις στοχοθετημένες δραστηριότητές τους προς υγιείς τρόπους ζωής (Ferrari & Diaz-Morales, 2014). Επιπλέον η χρόνια αναβλητικότητα μπορεί επίσης να υποδηλώνει χρόνια στρες (Burka & Yuen, 2008).

Ο Ferrari (2001) σημειώνει ότι οι αυτοαναφερόμενοι ως χρόνια αναβλητικοί εμπλέκονται σε αναβλητικές συμπεριφορές λόγω της εντύπωσης που έχουν ότι αυτοί ενεργούν με τρόπο τελειοποίησης και γι' αυτό καθυστερούν και υποδεικνύουν μεγάλη αποδοκιμασία στους συναδέλφους τους που παρουσιάζουν μικρή απόδοση στα καθήκοντά τους.

Αυτοί επίσης ξοδεύουν λιγότερο χρόνο στην προετοιμασία του καθήκοντος το οποίο έχουν αναλάβει και υποτιμούν το χρόνο που απαιτείται για την έγκαιρη ολοκλήρωσή του. Επιπλέον, οι χρόνια αναβλητικοί διατηρούν αρνητικές προσδοκίες για την τρέχουσα και μελλοντική τους απόδοση στα καθήκοντά τους και συχνά επιλέγουν περιβαλλοντικά εμπόδια, τα οποία παρεμποδίζουν την έγκαιρη ολοκλήρωση των καθηκόντων, μόνο για να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αποφύγουν το φταίξιμο (Ferrari, 2001).

Ακόμη, οι χρόνια αναβλητικοί αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους, αδύναμο έλεγχο, έλλειψη πειθαρχίας στην εργασία τους, έλλειψη επιμονής, ανικανότητα να δουλέψουν μεθοδικά, έλλειψη ικανότητας διαχείρισης του χρόνου και επίσης υποφέρουν από κακή υγεία λόγω στρες που προκαλείται από το γεγονός ότι δουλεύουν πολύ κοντά στις προθεσμίες που τους έχουν τεθεί (Ferrari, 2001, Ferrari & Diaz-Morales, 2014).

Ο Ferrari (2001) αναφέρει επιπλέον μια σειρά μελετών όπου οι επιδράσεις του γνωστικού φορτίου, η αντικειμενική αυτογνωσία και ο χρονικός περιορισμός στην αυτορρύθμιση της απόδοσης, της ταχύτητας και της ακρίβειας είχαν διερευνηθεί σε ένα δείγμα αναβλητικών και μη αναβλητικών ατόμων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όταν οι συμμετέχοντες εργάστηκαν “υπό πίεση” (λειτουργικά ορίζεται ως υψηλό γνωστικό φορτίο, αντικειμενική αυτογνωσία και αυτοεπιβαλλόμενους χρονικούς περιορισμούς), οι

χρόνια αναβλητικοί δεν έλεγξαν αποτελεσματικά την απόδοσή τους, την ταχύτητα και ακρίβεια σε σύγκριση με τους μη αναβλητικούς.

Η επιδημιολογική διεθνής έρευνα που βασίζεται στο διαδίκτυο από τους Steel & Ferrari (2013), εξέτασε 16.413 άτομα. Πήραν μέρος αγγλόφωνοι ενήλικες (58,3% γυναίκες, 41,7% άνδρες με μέσο όρο ηλικίας 38,3 έτη) και διαπίστωσαν ποικίλα χαρακτηριστικά των πρωτοτύπων αναβλητικών που βασίζονται σε σχετικές αυτοαναφερόμενες δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το μέγεθος της οικογένειας, την εκπαίδευση, την κοινότητα που ζουν και την εθνική προέλευση.

Τάσεις αναβλητικότητας συνδέονται κυρίως με το φύλο, την εκπαίδευση, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και την εθνικότητα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αναβλητικοί είναι νέοι άνδρες με χαμηλότερα επίπεδα αυτοπειθαρχίας (Steel & Ferrari, 2013).

### ***Η αλληλεπίδραση της εκπαίδευσης και του φύλου με την αναβλητικότητα.***

Οι Steel & Ferrari (2013) αναφέρουν ότι οι άνδρες είναι που χρονοτριβούν περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες λόγω των καθορισμένων βασικών καθοριστικών παραγόντων της αναβλητικότητας, συμπεριλαμβανομένου των υψηλότερων επιπέδων παρορμητικότητας και των χαμηλών επιπέδων αυτοελέγχου.

Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αναβλητικότητας στη σχέση μεταξύ εκπαίδευσης και φύλου διερευνήθηκε σε διάφορες μελέτες. Για παράδειγμα, η έρευνα που διεξήχθη σε ενήλικες από την Τουρκία, έδειξε ότι τα άτομα με ανώτερη εκπαίδευση ανέφεραν χαμηλή αναβλητικότητα.

Επίσης, οι άνδρες βρέθηκαν να υστερούν σε σχέση με τις γυναίκες ακαδημαϊκά, λόγω χαμηλότερων αυτορρυθμιστικών ικανοτήτων. Η σχέση αυτή προκάλεσε το εκπαιδευτικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι γυναίκες κέρδισαν την πλειοψηφία των πανεπιστημιακών τίτλων και ήταν πολύ πιθανότερο να αποφοιτήσουν σε σχέση με τους άνδρες (Steel & Ferrari, 2013).

Οι Steel & Ferrari (2013) παραθέτουν το αποτέλεσμα της έρευνας του 2009 του Γραφείου Απογραφής των ΗΠΑ που δείχνει ότι το 55% των 18-29 ετών πτυχιούχων που απέκτησαν πτυχίο ή υψηλότερο τίτλο, ήταν γυναίκες. Αναφέρουν επίσης, ότι στα βελγικά πανεπιστήμια, οι άνδρες επέδειξαν και πάλι μικρότερο ποσοστό επιτυχίας στους βαθμούς από ότι οι γυναίκες, με την αναβλητικότητα να είναι ένας από τους κύριους παράγοντες.

Η χαμηλότερη ικανότητα των ανδρών να επιτύχουν ακαδημαϊκά συνδέεται εν μέρει με τις φτωχότερες αυτορρυθμιζόμενες δεξιότητές τους και ειδικότερα με την αναβολή. Άλλες μελέτες σχετικά με το δημοτικό στην ηλικιακή ομάδα των 12 ετών υποδηλώνουν ότι μπορεί επίσης να υπάρξει υψηλότερη επικράτηση προβλημάτων συμπεριφοράς μεταξύ αγοριών και αυτό είναι υπεύθυνο για το χαμηλό ποσοστό επιτυχίας τους στο κολλέγιο σε αντίθεση με τις γυναίκες (Steel & Ferrari, 2013).

## **Ηλικία και αναβλητικότητα**

Αναπτυξιακά, η επικράτηση της αναβλητικότητας αυξάνεται σημαντικά κατά τη διάρκεια των 4 χρόνων προπτυχιακής εκπαίδευσης και φαίνεται να κορυφώνεται στα μέσα των 20 ετών (Schubert & Stewart, 2000). Οι Steel & Ferrari, (2013) αναφέρουν μελέτες που δείχνουν μια ισχυρή αρνητική σχέση μεταξύ ευσυνειδησίας και αναβλητικότητας αλλά και μεταξύ ηλικίας και αναβλητικότητας καθώς μεγαλώνει ηλικιακά και ωριμάζει το άτομο, η ευσυνειδησία αυξάνεται και η νευροβιολογική ανάπτυξη ολοκληρώνεται.

Ενώ από την άλλη, οι νέοι στερούνται από αυτοέλεγχο και παρουσιάζουν χαμηλή ευσυνειδησία εξαιτίας του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου (Steel & Ferrari, 2013).

## **Οικογενειακή κατάσταση και αναβλητικότητα**

Τα αποτελέσματα μιας επιδημιολογικής έρευνας από τους Steel & Ferrari, (2013) δείχνουν ότι η αναβλητικότητα έχει μια ισχυρή σχέση με την οικογενειακή κατάσταση, καθώς οι αναβλητικοί δείχνουν υψηλή τάση αναστέλλοντας τις σχέσεις έναρξης και λήξης. Από μια γενική έρευνα προκύπτει ότι το 24% του πληθυσμού που είναι αυτοαναφερόμενοι αναβλητικοί έχουν βρεθεί σε ένα σημαντικό ρομαντικό πρόβλημα επειδή καθυστερούν να ζητήσουν από κάποιον να τερματιστεί αυτή η σχέση.

Η έρευνα που εξετάζει την οικογενειακή κατάσταση και το μέγεθος της οικογένειας επιδεικνύει ανάμικτα αποτελέσματα: η αναβλητικότητα μπορεί να εμφανιστεί στην απόκτηση παιδιών ή μπορεί επίσης να είναι αιτία καθυστέρησης στον αποτελεσματικό έλεγχο των γεννήσεων (Steel & Ferrari, 2013).

## **Η προσωπικότητα συσχετίζεται με την αναβλητικότητα**

Οι Steel & Ferrari (2013) αναφέρουν ότι η αναβλητικότητα μπορεί να εξεταστεί όχι μόνο σε επίπεδο συμπεριφορικό, αλλά επίσης μπορεί να εξεταστεί ως ένα μακροχρόνιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Γενικά, η προσωπικότητα έχει βρεθεί ότι μεσολαβεί στη διαδικασία άγχους ξεκινώντας από την αξιολόγηση της εμπειρίας στρες, στην επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης και τέλος την συναισθηματική έκβαση ή την επίδραση (Abbas, 2011).

Ερευνητές εντοπίζουν την αναβλητικότητα ως χαρακτηριστικό διάθεσης που έχει γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συστατικά (Aremu et al., 2011, Schubert & Stewart, 2000).

Τα πιο γνωστά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συνδέονται με την αναβλητικότητα τα οποία αναφέρθηκαν από τους ψυχοθεραπευτές περιλαμβάνουν το φόβο της αποτυχίας, τον προσανατολισμό της παθητικής επιθετικότητας, την αποστροφή για το καθήκον και τη χαμηλή ανοχή απογοήτευσης (Miliigram, 1987).

Όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στην αναβλητικότητα και στο μοντέλο των πέντε (5) Παραγόντων προσωπικότητας, η βιβλιογραφία υποδηλώνει ότι η αναβλητικότητα συνδέεται σταθερά με δύο βασικούς υποκείμενους τύπους προσωπικότητας, συγκεκριμένα τον νευρωτισμό και την ευσυνειδησία (Balkis & Duru, 2007, Schubert & Stewart, 2000).

Διαπιστώνεται, ότι η αναβλητικότητα στις αποφάσεις σχετίζεται με τον νευρωτισμό, ενώ η αποφυγή αναβολής καθήκοντος συνδέεται με την ευσυνειδησία (Miligram & Tenne, 2000).

Οι Steel & Ferrari (2013) παραθέτουν τα αποτελέσματα από μια μετα-ανάλυση και θεωρητική ανασκόπηση σχετικά με την αναβλητικότητα που υποδηλώνει, ότι η αναβλητικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που δείχνει μέτριες έως ισχυρές συσχετίσεις με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως ευσυνειδησία και παρορμητικότητα. Ισχυρές συνδέσεις βρίσκονται μεταξύ της αναβλητικότητας και της έλλειψης επιμονής, τη χαμηλή ευσυνειδησία και την υψηλή παρορμητικότητα.

Η ευσυνειδησία που αναφέρεται στην αυτοπειθαρχία ενός ατόμου, η οργάνωση και η ανάγκη για επίτευγμα είναι ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας για την ακαδημαϊκή επίδοση ακόμα και όταν συγκρίνεται με την νοημοσύνη.

Επίσης στο χώρο της εργασίας, η απόδοση στη δουλειά προβλέπεται από την ευσυνειδησία, η οποία συνδέεται σημαντικά με τη στάση της αναζήτησης εργασίας και το τελικό εργασιακό αποτέλεσμα (Nguyen et al., 2013).

### ***Η νευροβιολογία συσχετίζεται με την αναβλητικότητα***

Η αναβλητικότητα επίσης έχει μερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα όπως υπερκινητικότητα, έλλειψη προσοχής (ADHD), τα οποία περιλαμβάνουν δυσκολία και αποδιοργάνωση. Ως εκ τούτου, η αναβλητικότητα συχνά θεωρείται σύμπτωμα της ADHD (Nguyen et al., 2013).

Οι Burka & Yuen (2008), σημειώνουν ότι ο προμετωπικός φλοιός ελέγχει τις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως τον έλεγχο της προσοχής, τη γνωστική ευελιξία, την επεξεργασία πληροφοριών και τον καθορισμό στόχων. Ένα άτομο με κακή εκτελεστική εξουσία, οι ικανότητες λειτουργίας μπορεί να αντιμετωπίσουν πολλές προκλήσεις και να αγωνιστούν με την αναβλητικότητα παρά την κατοχή άλλων πνευματικών δυνατών σημείων.

**Η αναβλητικότητα έχει δύο διαστάσεις: την παθητική αναβλητικότητα (passive procrastination) και την ενεργή αναβλητικότητα (active procrastination).**

**Παθητική αναβλητικότητα** Οι Chu & Choi (2005), σημείωσαν ότι πολλοί από όσους θεωρούνταν αναβλητικοί ισχυρίστηκαν ότι καθυστέρησαν λόγω της πίεσης του χρόνου, επιτρέποντας αυτούς να εργαστούν σκληρότερα και πιο αποτελεσματικά. Το ίδιο το γεγονός υποδηλώνει το επιχείρημα ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένα τύπο αναβλητικότητας. Άλλοι απλά καθυστέρησαν λόγω της ικανότητας να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο.

Οι “παθητικοί” αναβλητικοί δεν σκοπεύουν να χρονοτριβήσουν, συχνά αυτοί καταλήγουν να το κάνουν λόγω της αδυναμίας τους να παίρνουν γρήγορες και αποτελεσματικές αποφάσεις. Αληθινά, μια κατά προσέγγιση προθεσμία τελικά προκαλεί τους παθητικούς αναβλητικούς να αισθάνονται πιεσμένοι, δημιουργώντας έτσι απαισιόδοξες σκέψεις σχετικά με την ικανότητά τους να επιτυγχάνουν καλά αποτελέσματα.

Αντίθετα, οι “ενεργοί” αναβλητικοί είναι σε θέση να ενεργούν τις αποφάσεις τους με θετικό και έγκαιρο τρόπο. Ωστόσο επιλέγουν να αναβάλουν τις ενέργειες τους και να επικεντρώσουν την προσοχή τους σε άλλα καθήκοντα που μπορεί να είναι εξίσου σημαντικά.

**Ενεργή αναβλητικότητα:** Οι Choi & Moran (2009) επισήμαναν την ενεργό αναβλητικότητα που περιλαμβάνει 4 ειδικά χαρακτηριστικά.

*Πρώτον*, οι ενεργοί αναβλητικοί επιθυμούν την πίεση του χρόνου όταν αντιμετωπίζουν προθεσμίες της τελευταίας στιγμής, η ιδέα της πρόκλησης να τα καταφέρουν αυξάνει τα κίνητρά τους. Αυτοί τείνουν να οδηγούνται από μια εγγενή ανάγκη να αντιμετωπίσουν και μια περιττή απαίτηση για την ολοκλήρωση του καθήκοντος.

*Δεύτερον*, οι ενεργοί αναβλητικοί παίρνουν μια σκόπιμη απόφαση να καθυστερήσουν. Ενώ οι παθητικοί αναβλητικοί τείνουν να αποφεύγουν τις προθεσμίες, αντί να επικεντρώνονται σε επουσιώδη καθήκοντα. Οι ενεργοί αναβλητικοί παίρνουν μια εστιασμένη απόφαση να καθυστερήσουν τα καθήκοντά τους και τροποποιούν το πρόγραμμά τους με βάση τις αλλαγές στις εξωτερικές απαιτήσεις. Αυτή η ευελιξία δείχνει τη γνωστική σκέψη και αντίληψη του χρόνου και τον προγραμματισμό πολύπλοκων εργασιών.

*Τρίτον*, σε αντίθεση με τους παθητικούς αναβλητικούς, φαίνεται ότι οι ενεργοί αναβλητικοί έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν προθεσμίες αμφισβητώντας έτσι την αντίληψη ότι η αναβλητικότητα είναι μια υπονομευτική συμπεριφορά. Σε αντίθεση με τους παθητικούς αναβλητικούς, οι ενεργοί αναβλητικοί καταλαβαίνουν πόση ώρα και προσπάθεια απαιτούνται για την ολοκλήρωση μιας συγκεκριμένης εργασίας και θα παροτρύνουν τους εαυτούς τους να επιτύχουν ένα αποτέλεσμα με το οποίο αυτοί θα είναι ικανοποιημένοι.

Τέλος, η ενεργή αναβλητικότητα χαρακτηρίζεται από ικανοποίηση από το αποτέλεσμα. Επειδή οι ενεργοί αναβλητικοί κατανοούν το επείγον καθήκον και τι απαιτείται από αυτούς, αυτοί είναι σε θέση να κινητοποιηθούν υπό πίεση και συχνά να αποκτήσουν πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα για τις προσπάθειές τους, παρά τη σαφή καθυστέρηση του καθήκοντος. Αν και αυτό το επιχείρημα δε φαίνεται να διακρίνεται από την πίεση του χρόνου, ενσωματώνει την προσαρμοστικότητα στις δύσκολες καταστάσεις. Ακόμα κι αν οι ενεργοί αναβλητικοί ίσως είναι δυσαρεστημένοι από της τελευταίας στιγμής προσπάθειές τους, αυτοί δέχονται τους περιορισμούς που τους επιβάλλονται και προσαρμόζονται στην κατάσταση προκειμένου να ολοκληρώσουν το καθήκον τους.

Έχουν υπάρξει κάποιες ανησυχίες με το εάν η ενεργή αναβλητικότητα είναι τελικά αναβλητικότητα και είναι απλά ενδεικτική διαχείριση του χρόνου ή είναι “ενεργή καθυστέρηση”. Επιπλέον, έχει προταθεί ότι η ενεργή αναβλητικότητα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αναβολή καθώς έχει θετική ερμηνεία (ο “αντίθετος” πόλος) σε μια αρνητική έννοια.

Ωστόσο, μετά από έλεγχο και των δύο ορισμών, είναι ξεκάθαρο ότι η ενεργή αναβλητικότητα η οποία σαφώς αναφέρεται στην αιτιολογημένη καθυστέρηση καθηκόντων ή δράσεων, μοιράζεται παρόμοια χαρακτηριστικά με την έννοια της παραδοσιακής αναβλητικότητας, η οποία υποδηλώνει επίσης δικαιολογημένη καθυστέρηση.

Επομένως, παρά το γεγονός ότι είναι μια θετική ιδεολογία που προέρχεται από τα παραδοσιακά, αρνητικά συστατικά της αναβλητικότητας, η ενεργή αναβλητικότητα είναι πράγματι μια εννοιολογική μορφή αναβλητικότητας.

### 1.2.3 Αναβλητικότητα και εργασία

Η αναβλητικότητα στο χώρο της εργασίας θεωρείται συχνά ως η μη-βέλτιστη συμπεριφορά που αυξάνει το κόστος εργασίας εξαιτίας της ατομικής και εργασιακής παραγωγικότητας (Gupta, Hershey & Gaur, 2012). Οι Nguyen, Steel & Ferrari (2013), αναφέρουν μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αναβλητικότητας και των αξιών στο χώρο της εργασίας. Η αναβλητικότητα καταναλώνει περισσότερο από το ¼ των περισσότερων εργασιακών ημερών των ανθρώπων, γεγονός που με τη σειρά του κοστίζει στους εργοδότες κατ' εκτίμηση 10.000\$ ανά εργαζόμενο ανά έτος.

Ο Nguyen ερεύνησε την αναβλητικότητα σε επαγγελματικό επίπεδο και διαπίστωσε ότι οι εργοδότες είναι λιγότερο πιθανό να διατηρήσουν τους αναβλητικούς για θέσεις εργασίας που απαιτούν υψηλή παρακίνηση και κίνητρα.

Οι αναβλητικοί επίσης τείνουν να διατηρούν θέσεις εργασίας που είναι συμβατές με την αυτοπειθαρχία τους, όπως επίσης και εκείνες τις θέσεις εργασίας που δεν απαιτούν καθορισμένες μορφές εργασίας όπως η κοινωνική επιρροή που απαιτεί ενέργεια, η ευσυνειδησία που απαιτεί αξιοπιστία. Έτσι, οι αναβλητικοί τείνουν να εργάζονται σε δουλειές που παρέχουν λιγότερα κίνητρα, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνουν την αναβλητικότητα (Nguyen et al., 2013).

Οι Skowronski & Mirowska (2013), πληροφορούν για τις επιπτώσεις της αναβλητικότητας στη συμπεριφορά των ομάδων. Αυτοί αναφέρουν ότι οι αναβλητικές συμπεριφορές όχι μόνο επηρεάζουν αρνητικά το ηθικό της ομάδας και την ομαδική συνοχή, αλλά και επηρεάζουν αρνητικά ολόκληρη την ομάδα μέσω της έμμεσης αναβλητικότητας. Κατά συνέπεια, ο συνάδελφος πρέπει να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της καθυστερημένης ολοκλήρωσης των εργασιών και να εργαστεί σκληρότερα για να αντισταθμίσει τη χαμένη παραγωγικότητα.

Οι Skowronski & Mirowska αναφέρουν μια μελέτη μιας ομάδας, όπου οι υπάλληλοι κλήθηκαν να αξιολογήσουν διάφορες υποθετικές θέσεις εργασίας με αναβλητικά σενάρια. Τα αποτελέσματα παρήγαγαν συντριπτικά αρνητικές απαντήσεις για φανταστικούς αναβλητικούς συναδέλφους. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι που αυτοπροσδιορίστηκαν ως αναβλητικοί έδωσαν τις σκληρότερες απαντήσεις εναντίον των φανταστικών αναβλητικών. Επομένως, φαίνεται ότι οι αναβλητικοί βλέπουν την αναβλητική συμπεριφορά τους ως ακατάλληλες, προβληματικές και που χρήζουν άμεσης αλλαγής.

Ο Klingsieck (2013), κατέληξε με βάση τη μέτρηση σε διάφορους τομείς, ότι οι άνθρωποι συνήθως χρονοτριβούν σε ορισμένους τομείς, ιδιαίτερα στους τομείς των



ακαδημαϊκών σπουδών και της εργασίας, στις καθημερινές ρουτίνες και υποχρεώσεις και σε ζητήματα υγείας. Αναβάλουν λιγότερο στον τομέα της οικογένειας και των κοινωνικών επαφών.

Δυστυχώς οι μελέτες σχετικά με την αναβλητικότητα στον εργατικό πληθυσμό είναι σχετικά σπάνιες. Αυτό είναι κατανοητό για διάφορους λόγους. Πρώτον, οι εργαζόμενοι πρέπει να πεισθούν να συμμετέχουν σε μια έρευνα σχετικά με την αναβλητικότητα, αλλά και οι οργανισμοί στους οποίους δουλεύουν πρέπει να πεισθούν για την ανάγκη να μελετηθούν ορισμένες συμπεριφορές και φυσικά υπάρχουν και πολλοί άλλοι πρακτικοί λόγοι που μπορούν να σταθούν εμπόδιο στην έρευνα.

Ένας δεύτερος λόγος είναι το γεγονός ότι το εργασιακό πλαίσιο παρέχει πολλές μεταβλητές απαιτήσεων σε διαφορετικές θέσεις εργασίας. Ακόμη και αν οι τίτλοι εργασίας είναι ίδιοι, οι απαιτήσεις ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ των οργανισμών ή των τμημάτων ανάλογα με τη δομή και τη διαχείρισή τους όσον αφορά τις επιδόσεις. Επιπλέον, οι μεμονωμένες συνεισφορές δεν διακρίνονται εύκολα και οι δείκτες απόδοσης αντανακλούν συχνά τις συνδυασμένες προσπάθειες των μελών της ομάδας.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και αναβλητικότητας (Steel, 2007, Van Eerde, 2003). Αυτό ίσως υποδηλώνει ότι η αναβολή μπορεί να είναι λιγότερο προβληματική για τους ηλικιωμένους, αν και δεν υπάρχει άμεση απόδειξη, καθώς το επίπεδο αναβολής και τα προβλήματα που οφείλονται στην αναβλητικότητα δεν έχουν ξεκαθαριστεί με σαφήνεια (Haghighi, 2015).

Τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το εργασιακό πλαίσιο είναι σημαντικά για την εμφάνιση αναβλητικότητας και την επίδρασή της στην εργασιακή ευημερία. Η ακριβής σχέση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τους παράγοντες που εμπλέκονται. Μερικές φορές το πλαίσιο καθιστά την εμφάνιση ορισμένων συμπεριφορών λιγότερο πιθανή και μερικές φορές ενισχύουν τις ιδιαίτερες συμπεριφορές του ατόμου.

Η αποφυγή καθήκοντος στο χώρο της εργασίας μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως στιγμιαία τάση, όταν οι άνθρωποι εκτιμούν ορισμένες καταστάσεις ως απειλητικές και όταν αντιμετωπίζουν την απειλητική κατάσταση χρησιμοποιώντας την αποφυγή ως στρατηγική αντιμετώπισης (Mackey & Perrewé, 2014).

Είναι αμφίβολο εάν οι διευθυντές μπορούν να εκτιμήσουν την αναβλητικότητα των εργαζομένων τους, μπορούν μόνο να εκτιμήσουν την έλλειψη ακρίβειας και καθυστέρησης.

Ορισμένες μελέτες όπως των (Glazer, DeArmond, Matthews & Bunk, 2014), έχουν δείξει ότι το επαγγελματικό άγχος σχετίζεται με την αναβλητικότητα και ότι η σχέση αυτή μπορεί να αξιολογηθεί εν μέρει από τη ψυχολογική δυσαρέσκεια και την κόπωση.

Πιο πρόσφατα, οι Van Eerde & Sirois (2015) έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ αναβλητικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή εξαρτάται από την ποιότητα της σχέσης του ενός συναδέλφου προς τους άλλους συναδέλφους του.

Υπάρχουν όμως και ακραίες περιπτώσεις, όπου η αναβλητικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως δυσλειτουργική συμπεριφορά που απαιτεί κλινική προσέγγιση (Höcker, Engberding, Beissner & Rist, 2009).

Η αναβλητικότητα μπορεί να κατηγοριοποιηθεί κάτω από τον επιζήμιο-παθητικό επιθετικό ή εξαρτώμενο τύπο, που θεωρείται η «σκοτεινή πλευρά» της προσωπικότητας (Furnham, Hyde & Trickey, 2014). Ο αποφεύγων-παθητικός επιθετικός ή εξαρτώμενος τύπος τείνει να είναι σχετικά ανεπιτυχής στην εργασία.

Κάποιοι μπορεί να πούνε ότι η αναβλητικότητα είναι αντιπαραγωγική συμπεριφορά εργασίας, συμπεριφορά που στρέφεται εναντίον άλλων ατόμων ή εναντίον της εταιρείας που απασχολεί το άτομο. Οι αντιπαραγωγικές συμπεριφορές εργασίας που μπορεί να συνδέονται με την αναβλητικότητα είναι για παράδειγμα η κλοπή χρόνου, δηλαδή ο χρόνος του εργοδότη για προσωπικά οφέλη του εργαζόμενου (Lorinkova & Perry, 2014) και η απουσία, η μη παρουσία στο χώρο της εργασίας. Ωστόσο, η κλοπή του χρόνου μπορεί επίσης να είναι στρατηγική καθυστέρησης, εάν η καθυστέρηση είναι σκόπιμη και προορίζεται να βλάψει άλλο μέρος ή να αποβεί προς όφελος του ατόμου που καθυστερεί.

Η καθυστέρηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στρατηγική στην εργασία και μπορεί να περιλαμβάνει πολιτική, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας τακτικές καθυστέρησης όταν ο εργαζόμενος θέλει να διαπραγματευθεί (Alon & Brett, 2007).

Η αναβλητικότητα μπορεί να επηρεάσει διάφορες πτυχές της εργασιακής ευημερίας του ατόμου, συμπεριλαμβανομένου του στρες. Επίσης, ο ύπνος βοηθά να αναπληρώσουμε τις δυνάμεις μας και να ανακάμψουμε. Έρευνες έχουν δείξει πως η κόπωση και η αναβλητικότητα σχετίζονται (Glazer et al., 2014, Sirois, Van Eerde, & Argirouli, 2015). Ο χαμένος ύπνος μπορεί να οδηγήσει στη χρήση ευκολότερων επιλογών στην εργασία, όπως έχει αποδειχθεί σε σχέση με το cyber loafing, τη χρήση δηλαδή του Διαδικτύου από τους εργαζόμενους για λόγους άσχετους με τη δουλειά τους (Wagner, Barnes, Lim & Ferris, 2012). Γενικά το cyber loafing συνδέεται στενά με την έλλειψη αυτοελέγχου.

Κάποια έρευνα, διερεύνησε αν η αναβλητικότητα στο χώρο της εργασίας είναι πρόδρομος της εξάντλησης. Συμμετείχε μια ομάδα εργαζομένων ενός τμήματος μιας εταιρείας. Οι Zuckerman & Gagne, 2003, βρήκαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ αναβλητικότητας και επαγγελματικής εξάντλησης.

Η αναβλητικότητα είναι πιο πιθανή σε ορισμένα επαγγέλματα, γι' αυτό οι πολύ αναβλητικοί δεν επιλέγουν συνήθως επαγγέλματα που έχουν σχέση με την έρευνα και το επιχειρείν.

Μια μελέτη έδειξε ότι οι υπάλληλοι γραφείου έχουν υψηλότερες αναφορές για αναβλητικότητα από ότι οι υπάλληλοι σε χειρωνακτικές εργασίες.

Οι Mischel & Shoda (1995) παρατήρησαν πως τα άτομα που εργάζονται σε μια δουλειά που είναι καλά δομημένη και οι στόχοι είναι καθορισμένοι και παρακολουθούνται από άλλους (supervisors) και επιβραβεύονται, έχουν πιο ευσυνείδητη συμπεριφορά και δεν επιδεικνύουν αναβλητικότητα.

Οι Harris & Sutton (1983), πρότειναν ένα πλαίσιο για την έρευνα που καθόρισε διάφορες διαστάσεις σχετικές με την αναβλητικότητα στο χώρο εργασίας. Το πλαίσιο αυτό καθόρισε τα χαρακτηριστικά των καθηκόντων του κεντρικού στόχου, όπως η δυσκολία, η ασάφεια και η προθεσμία ως άσκηση πίεσης. Επιπλέον, προσδιορίστηκε η σχέση του έργου με άλλα καθήκοντα, από την άποψη της αλληλεξάρτησης. Απέδειξαν ότι όχι μόνο η προσωπικότητα διαδραματίζει μεγάλο ρόλο στην επίδειξη

αναβλητικότητας αλλά και η εργασία, που ανατίθεται στο άτομο να κάνει και πώς αυτή η εργασία είναι ενσωματωμένη στην εταιρεία.

Με βάση το πλαίσιο, μπορούν να εντοπιστούν και άλλες διαστάσεις της κατάστασης εργασίας. Λαμβάνοντας υπόψη, ότι η αναβλητικότητα σχετίζεται με την αυτορρύθμιση του ατόμου, οι πτυχές της κατάστασης που σχετίζονται με ατομικές διαφορές στην αυτορρύθμιση φαίνεται να είναι σημαντικές. Προτείνονται οι ακόλουθες πτυχές: αυτονομία, χρονικές απαιτήσεις, απαιτήσεις αυτοελέγχου και υποστήριξη.

**Αυτονομία** : Η αυτονομία, ενώ είναι απαραίτητο να εξεταστεί είναι κατά κάποιο τρόπο παράδοξη.

Από τη μία πλευρά, η αυτονομία δημιουργεί μια αδύναμη κατάσταση και μπορεί να προκαλέσει αναβλητικότητα, όταν θεωρείται απειλητική για όσους είναι επιρρεπείς στην αποφυγή. Αυτό μπορεί να συμβαδίζει με αρνητικά αποτελέσματα. Από την άλλη πλευρά, η ανεπαρκής αυτονομία μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, γιατί οι άνθρωποι ενδέχεται να μην έχουν τη διακριτική ευχέρεια να χειριστούν τις απαιτήσεις μιας εργασίας. Το μοντέλο ζήτησης ελέγχου του στρες αναγνωρίζει ως ιδιαίτερα αγχωτικό αν υπάρχουν προβλήματα, όπως η υπερφόρτωση. Το άτομο δεν διαθέτει τις ικανότητες ή την άδεια να αλλάξει την κατάσταση. Αυτή η έλλειψη ελέγχου συχνά αναγνωρίζεται ως πηγή εργασιακού άγχους. Έτσι, γενικά η αυτονομία θεωρείται μια θετική και ενδυναμωτική διάσταση της εργασίας, αλλά για εκείνους που αναβάλουν, μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα, όσον αφορά την απόδοση και την ευημερία στην εργασία. Μπορεί να μην διαθέτουν τον αυτοέλεγχο για να εκτελούν εγκαίρως μια εργασία, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος. Αυτό σημαίνει ότι η αυτονομία πρέπει να εξεταστεί σε σύγκριση με την ανάγκη αυτονομίας για κάθε άτομο, δηλαδή την αυτονομία που ταιριάζει σε κάθε εργαζόμενο. Η αναβλητικότητα διαπιστώθηκε ότι ήταν υψηλότερη στις αναγκαστικές εργασίες, όπου απαιτείται μικρότερη αυτονομία.

Ο Nguyen (2013), ερμήνευσε αυτό ως υποστήριξη για τη βαρυντική υπόθεση που υποθέτει ότι οι άνθρωποι στρέφονται προς ορισμένες θέσεις εργασίας. Σε μια άλλη μελέτη για την αυτονομία στην εργασία, ο Prem και οι συνεργάτες του (2015) πρότειναν ότι η σχέση μεταξύ αυτονομίας στην εργασία και αναβλητικότητας θα μετριαζόταν από την αυτοαποτελεσματικότητα, έτσι ώστε η σχέση θα ήταν ασθενέστερη για όσους έχουν υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα.

Έτσι, η μέχρι σήμερα έρευνα σχετικά με την αυτονομία και την αναβλητικότητα της εργασίας φαίνεται να δείχνει ότι η αυτονομία μπορεί να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι βρίσκονται σε διαφορετικές θέσεις εργασίας.

**Χρόνος που απαιτείται** : Εκτός από τις τυπικές απαιτήσεις που ορίζονται ως φόρτο εργασίας, οι απαιτήσεις χρόνου μπορεί επίσης να διαφέρουν μεταξύ των τύπων εργασίας. Όχι μόνο ο ρυθμός ή η ταχύτητα με την οποία πρέπει να εκτελεστεί μια εργασία, αλλά και το χρονικό πλαίσιο, η προβλεψιμότητα και η δυνατότητα προγραμματισμού των δράσεων μπορεί να διαφέρουν. Οι ενεργές θέσεις εργασίας όπως αυτές που είναι προσανατολισμένες προς την υπηρεσία ή είναι πολύ τυποποιημένες, αφήνουν ελάχιστο περιθώριο για αναβλητικότητα. Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης απαιτούν άμεση δράση και απλά δεν επιτρέπεται η αναβολή.

**Απαιτείται αυτοέλεγχος:** Οι Schmidt & Neubach (2007), διέκριναν τρία χαρακτηριστικά α) έλεγχο, β) αντίσταση στους περισπασμούς και γ) υπέρβαση της αντίστασης στο καθήκον.

A) Η εργασία που απαιτεί έλεγχο αναφέρεται στην έκταση στην οποία μια εργασία απαιτεί αναστολή αυθόρμητων αντιδράσεων προκειμένου να διατηρηθεί ελεγχόμενη. Ο έλεγχος των παρορμήσεων είναι σημαντικός όταν οι άνθρωποι πρέπει να εμποδίσουν αυθόρμητες αντιδράσεις στην εργασία, όπως η ζύγιση λέξεων πριν μιλήσουν.

B) Τα αιτήματα που τίθενται σε άτομα για να αντισταθούν σε περισπασμούς μπορεί να θεωρηθούν ως απαίτηση αυτοελέγχου που μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το χρόνο και τις εργασίες. Αυτές οι απαιτήσεις σχετίζονται με το βαθμό στον οποίο τα καθήκοντα εργασίας απαιτούν αγνόηση των περισπασμών. Η αντίσταση στον πειρασμό να υποκύπτει το άτομο σε περισπασμούς είναι ιδιαίτερα απαραίτητη στη δουλειά.

Γ) Μπορεί να υπάρχουν εργασιακές απαιτήσεις που απαιτούν την υπέρβαση της αντίστασης στις απαιτούμενες δραστηριότητες. Αν αυτές οι απαιτήσεις είναι υψηλές, οι εργαζόμενοι πρέπει να ξεπεράσουν τις εσωτερικές απέχθειες ή τις δυσαρέσκειες που αντιμετωπίζουν τα μη ελκυστικά εργασιακά καθήκοντα.

Ο τρίτος τύπος (υπέρβαση της αντοχής) και ο δεύτερος τύπος (αντίσταση στην απόσπαση της προσοχής) που απαιτούν αυτοέλεγχο, φαίνεται να είναι πιο σχετικοί για την αναβλητικότητα από ότι ο πρώτος τύπος (αναστολή, απαγόρευση).

Μια άλλη πτυχή της εργασίας που πρέπει να εξεταστεί είναι η **υποστήριξη**, δηλαδή η εταιρεία να παρέχει τις συνθήκες εκείνες στις οποίες οι εργαζόμενοι μπορούν πραγματικά να διαχειριστούν καλά το χρόνο τους. Υπάρχει επαρκής δομή και σαφήνεια για την αντιμετώπιση των προτεραιοτήτων; Και επιπλέον, οι συνάδελφοι και οι επιβλέποντες προσφέρουν υποστήριξη και συνεργασία για να εκτελεστεί το έργο όπως είναι επιθυμητό; Οι συνάδελφοι και οι επιβλέποντες μπορούν να επηρεάσουν την εμφάνιση της αναβλητικότητας, επειδή η αλληλεξάρτηση τους οδηγεί στην παρακολούθηση της συμπεριφοράς των άλλων. Αυτός ο κοινωνικός έλεγχος μπορεί να βοηθήσει τον αναβλητικό. Φυσικά τα άτομα μπορούν να αποφύγουν την ευθύνη στις ομάδες, με άλλα λόγια, να ασχοληθούν με την κοινωνική τεμπελιά και το χαζολόγημα.

Αυτή η συμπεριφορά συμβαίνει συχνότερα καθώς οι ομάδες είναι μεγαλύτερες και όταν η συμβολή του κάθε ατόμου καθίσταται λιγότερο ορατή, υποδεικνύοντας ότι η αλληλεξάρτηση βοηθά τον κοινωνικό έλεγχο και ως εκ τούτου μειώνει τη συμπεριφορά αναβολής. Η ορατότητα των μεμονωμένων συνεισφορών με σαφείς συγκρίσεις των ατομικών επιδόσεων στις ομάδες βοηθά στην αποτροπή της κοινωνικής τεμπελιάς.

Γενικά η υποστήριξη των συναδέλφων μπορεί να χρησιμεύσει ως φάρμακο για να ανακουφίσει τις δύσκολες απαιτήσεις που μπορεί να οδηγήσουν τους ανθρώπους στην αναβλητικότητα.

Ο ρόλος του επιβλέποντος (supervisor) σε σχέση με τον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν το χρόνο τους, έχει διερευνηθεί σε αρκετές πρόσφατες μελέτες (Gevers & Demerouti, 2013, Mohammed & Nadkarni, 2011, Mohammed & Nadkarni, 2014). Η ισχυρή χρονικά ηγεσία σχετίζεται θετικά με τις επιδόσεις, ειδικά όταν

οι ομάδες είναι διαφορετικές στο στυλ τους και εργάζονται με προθεσμίες. Το ερώτημα ποιος τύπος ηγεσίας θα βοηθούσε ακριβώς ή θα εμπόδιζε την αναβλητικότητα των εργαζομένων δεν έχει ακόμη διερευνηθεί, αλλά με βάση τις παραπάνω διαστάσεις, η ηγεσία που υποστηρίζει δομές και επιτηρήσεις φαίνεται να είναι χρήσιμη, ειδικά αν απευθύνεται σε εκείνους που τη χρειάζονται περισσότερο (Gevers & Demerouti, 2013). Τόσο η στήριξη όσο και η δομή ένταξης (δηλαδή να παρέχει ο ηγέτης σαφείς οδηγίες και να έχει διορθωτική συμπεριφορά), αποτελούν τη βάση για να μειωθεί η αναβλητικότητα των εργαζομένων.

Η άκρως φιλελεύθερη ηγεσία που δεν παρεμβαίνει και δεν διορθώνει τους υφισταμένους μπορεί να συμβάλει στην αναβλητικότητα των εργαζομένων. Ωστόσο και η ηγεσία που ελέγχει υπερβολικά μπορεί να οδηγήσει στην αναβλητικότητα και το άγχος (Skogstad, Einarsen, Torsheim, Aasland & Hetland, 2007).

Συνοψίζοντας, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη τόσο τα χαρακτηριστικά των ατόμων όσο και των καθηκόντων, έτσι ώστε να αποφευχθεί ή να μειωθεί η αναβλητικότητα των εργαζομένων. Ορισμένοι εργαζόμενοι μπορεί να απασχολούνται σε λάθος θέσεις και αυτό να ενισχύει την αναβλητικότητά τους, όπως επίσης θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και το πλαίσιο και οι απαιτήσεις της εργασίας που μπορεί να ενισχύουν ή να μειώνουν την αναβλητικότητα (Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ., 2003).

Επιπλέον, το κανονιστικό μέρος είναι σημαντικό, επειδή ο τρόπος με τον οποίο οι υπόλοιποι εργαζόμενοι αντιδρούν στην αναβλητικότητα επηρεάζει τη συμπεριφορά του ατόμου. Συγκεκριμένα, ο ρόλος του ατόμου μέσα στην ομάδα είναι σημαντικός, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο ο επιβλέπων δομεί το έργο και υποστηρίζει τα άτομα στην επίτευξη των στόχων (Gevers & Demerouti, 2013).

Η αναβλητικότητα στο χώρο της εργασίας μπορεί να αποφευχθεί, αρκεί ο εργαζόμενος πρώτα από όλα να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα που έχει με την αναβολή των καθηκόντων του. Έπειτα να αποδομήσει την εργασία που πρέπει να φέρει εις πέρας και να πιστέψει στον εαυτό του ότι μπορεί να τα καταφέρει, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πλάνο. Μια καλή ιδέα είναι να δημιουργήσει λίστα με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν σε ημερήσια ή εβδομαδιαία βάση. Εναλλακτικά, μπορεί να σπάσει ένα μεγάλο και δύσκολο έργο (project) σε πολλές μικρότερες και ευκολότερα διαχειρίσιμες υποεργασίες, όπως προτείνει και η καθηγήτρια ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Utah και συν-συντάκτρια του "The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination". Μεταξύ των εκάστοτε μικρότερων εργασιών, καλό θα ήταν να γίνονται ολιγόλεπτα διαλείμματα ώστε στη συνέχεια να αυξάνεται η εργασιακή απόδοση. Ακόμη, θα πρέπει ο εργαζόμενος να μη ξεχνά να επιβραβεύει τον εαυτό του, διότι με κάθε διεκπεραίωση των στόχων του, επιτυγχάνει και ένα βήμα προς την αντιμετώπιση του προβλήματος της αναβλητικότητας (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Τέλος, εφόσον ο εργαζόμενος γνωρίζει κάτω από ποιες συνθήκες υπάρχει η τάση να γίνεται αναβλητικός μπορεί να τις τροποποιήσει. Για παράδειγμα, αφού δεν μπορεί να αντισταθεί σε μια περιήγηση στο Instagram ή αποσπάται μονίμως από τα μηνύματα στο messenger κατά τη διάρκεια της εργασίας του, καλό θα ήταν να «βγει» εντελώς από το διαδίκτυο. Έτσι, θα μπορεί να εστιάσει στη δουλειά του με μεγαλύτερη αφοσίωση και να την ολοκληρώσει άμεσα (Morgenstern J, 2004).

Μερικοί εργαζόμενοι είναι αναβλητικοί επειδή φοβούνται την αποτυχία. Όταν το μοναδικό κριτήριο αξιολόγησης του εαυτού τους είναι η απόδοση, είναι φυσιολογικό να αισθάνονται πως μόνο εάν τα καταφέρουν θα είναι αρεστοί. Στην περίπτωση αυτή η λειτουργία της αναβλητικότητας είναι προστατευτική, δηλαδή τους αφήνει να πιστεύουν πως οι δεξιότητές τους είναι πιο πάνω από το αποτέλεσμα. Είναι λιγότερο σκληρό να κατηγορήσουν τον εαυτό τους για τεμπελιά παρά για ανικανότητα (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Άλλοι εργαζόμενοι είναι αναβλητικοί επειδή φοβούνται την επιτυχία. Αν νιώθουν άγχος όποτε τους επαινούν, υπάρχει περίπτωση να φοβούνται την επιτυχία. Μπορεί να ανησυχούν πως θα πληγώσουν τους δικούς τους ανθρώπους. Μπορεί να φοβούνται πως οι άλλοι θα έχουν πάντα μεγάλες προσδοκίες από αυτούς και δεν θα μπορούν να ανταποκριθούν. Έτσι αποφεύγουν την κάθε είδους δέσμευση γιατί φοβούνται μήπως κάνουν λάθος (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Η σύμβουλος παραγωγικότητας και συγγραφέας του "*Time Management From the Inside Out.*", **J. Morgenstern**, η οποία τάχθηκε υπέρ της άποψης ότι ένας λόγος που τείνουν ορισμένοι εργαζόμενοι να είναι αναβλητικοί έγκειται είτε επειδή **νιώθουν ότι δεν είναι σε θέση να ολοκληρώσουν επιτυχώς κάποια εργασία** που τους έχει ανατεθεί είτε επειδή απλώς σκέφτονται ότι εάν τα πάνε καλά στην ολοκλήρωση της υποχρέωσης αυτής, θα έχουν να αντιμετωπίσουν περισσότερες ευθύνες στο μέλλον.

Οι συνθήκες εργασίας επίσης φαίνεται να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχολογία του εργαζομένου, αφού όπως προέκυψε από σχετική έρευνα του Πανεπιστημίου του Calgary που διεξήχθη σε 22.000 άτομα το 2007, **η αναβλητικότητα στον επαγγελματικό χώρο, σχετίζεται άμεσα με την μείωση μισθών και την αβεβαιότητα για το μέλλον.** Βεβαίως, υπάρχουν και οι περιπτώσεις στις οποίες οι εργαζόμενοι είναι συνειδητά αναβλητικοί και βάζουν τον εαυτό τους υπό πίεση, καθώς ενδεχομένως μπορούν να λειτουργούν αποτελεσματικότερα με αυτό τον τρόπο.

Επίσης για κάποιους εργαζόμενους υπάρχει και ο φόβος του ελέγχου. Κάποιες φορές η αναβλητικότητα αποσκοπεί στο να πούνε 'όχι δεν θα με αναγκάσεις να το κάνω'. Αυτό το συναίσθημα πηγάζει από παιδικά βιώματα όπου τους επιβλήθηκαν πολλοί κανόνες και περιορισμοί. Αν και δεν είναι πια παιδιά, νιώθουν την ίδια πίεση. Η αναβλητικότητα εντείνει την αίσθηση ανεξαρτησίας τους. Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται όμως καταλήγει να είναι αυτοηττώμενος - να υπονομεύει τον ίδιο τους τον εαυτό (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Όταν η τελειομανία γίνεται πρόβλημα, η αναβλητικότητα μπορεί επίσης να γίνει πρόβλημα. Η αναβλητικότητα σχετίζεται με την τελειομανία. Κάποιοι επιδιώκουν την τελειότητα πιστεύοντας πως τα λάθη είναι μη αποδεκτά. Επειδή όμως τα λάθη είναι αναπόφευκτο μέρος της ανθρώπινης φύσης, η αναβλητικότητα εξυπηρετεί ένα σκοπό: να μη νιώσουν περιφρόνηση για τον μέτριο εαυτό τους και να αποφύγουν αισθήματα κατωτερότητας (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Οι αναβλητικοί εργαζόμενοι δεν εκτιμούν σωστά πόσο χρόνο θα τους πάρει μια εργασία, δεν προλαβαίνουν τις προθεσμίες. Δεν χρειάζεται να έχουν εχθρική σχέση με το ρολόι τους. Ο χρόνος δεν είναι καλός ή κακός, γρήγορος ή αργός, φίλος ή εχθρός. Απλά είναι. Η δουλειά τους είναι να συμφιλιωθούν με αυτόν και να ζήσουν τη ζωή τους όσο πιο ολοκληρωμένα μπορούν μέσα στα όριά του (Morgenstern J, 2004).

Ο ρόλος της διάθεσης στους αναβλητικούς εργαζόμενους παίζει σπουδαίο ρόλο. Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί στην αναβλητικότητα. Π.χ. οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη δεν έχουν ενέργεια και αυτό οδηγεί στο να μην αναλαμβάνουν δράση. Επιπλέον, η κατάθλιψη συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση: με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι αναμενόμενο κάποιος να τα παρατήσει ειδικά αν συναντήσει δυσκολίες (Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ., 2003).

Ακόμη ο αναβλητικός εργαζόμενος θα μπορούσε να γράψει όλα τα πράγματα που του προκαλούν άγχος στη δουλειά. Στη συνέχεια, να σκεφτεί σε ποια από αυτά δεν έχει τον έλεγχο και να προσπαθήσει να τα διαχειριστεί καλύτερα. Στη συνέχεια να σπάσει τα πιο δύσκολα καθήκοντα σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθεί το άγχος το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αναβολή (Morgenstern J, 2004).

Ο εργαζόμενος θα πρέπει να κάνει τώρα το πρώτο βήμα ανεξαρτήτως της όποιας διάθεσης του. Δεν υπάρχει η τέλεια στιγμή για να ξεκινήσει κάτι. Η ικανοποίηση από την επίτευξη ακόμα και του πιο μικρού στόχου θα τον παρακινήσει ώστε να προχωρήσει στο επόμενο μικρό ή μεγάλο βήμα. Επιπρόσθετα μπορεί να οραματιστεί την ικανοποίηση και ανακούφιση που θα νιώσει όταν πετύχει κάποιον από τους στόχους του ή ολοκληρώσει μια εργασία. Η προβολή στο μέλλον μέσω του οραματισμού αποτελεί μια πολύ δημοφιλή τεχνική για να ξεμπλοκάρει το μυαλό (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Η έλλειψη κινήτρων, επαίνων, ανταμοιβής τρέφουν την αναβλητικότητα. Αν ισοπεδωθούν τα προγράμματα επιβράβευσης, στερείται από τους εργαζόμενους κάθε ενδιαφέρον για έγκαιρη αποτελεσματική εργασία. Κατά διαστήματα μπορεί να κάνει μια **αποτίμηση και αξιολόγηση της προσπάθειάς** του για να έχει μία ολοκληρωμένη εικόνα της προόδου του (Saulsam L. & Nathan P, 2008).

Επίσης θα πρέπει να φροντίσει τον εαυτό του και **βρει μια ισορροπία στην καθημερινότητα και τη ζωή του**, ώστε να γεμίσει τις μπαταρίες του και να μπορεί να ανταπεξέλθει καλύτερα σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο (Morgenstern J, 2004).

**Ο εργαζόμενος μπορεί να δημιουργήσει ένα ευχάριστο κλίμα στο γραφείο.** Μπορεί να διακοσμήσει το χώρο του με τις φωτογραφίες των αγαπημένων του, να πάρει μαζί του ένα μικρό γλαστράκι ή ένα ενθύμιο από κάποιες διακοπές και δεν θα αργήσει να ανακαλύψει ότι το στήριγμα που έψαχνε για να συνεχίσει, βρίσκονταν μπροστά στα μάτια του (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

## 1.2.4 Συνήθεις αιτίες αναβλητικότητας

Σύμφωνα με τους Balkis & Duru (2007), αποκαλύφθηκαν αρκετές πιθανές αιτίες αναβλητικών συμπεριφορών μέσω της έρευνας που περιλαμβάνουν την κακή διαχείριση του χρόνου, τα συναισθήματα που τους καταπιέζουν, την έλλειψη κινήτρων, την έλλειψη οργανωτικών ικανοτήτων, την αδυναμία να επικεντρωθούν στην εργασία, το φόβο και το άγχος που σχετίζονται με την αποτυχία, τις αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τις ικανότητές τους, προσωπικά προβλήματα, τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες και την τελειομανία.

Επιπλέον, η αναβλητικότητα θεωρείται πως έχει ρίζες σε 3 βασικές γνωστικές μορφές που περιλαμβάνουν μη ρεαλιστικές απόψεις για τον εαυτό τους, τους άλλους και τον κόσμο. Αυτά τα γνωστικά συλ περιλαμβάνουν: αυτοκαταστροφή, χαμηλή ανοχή απογοήτευσης και εχθρότητα. Οι γνωστικές μεταβλητές που σχετίζονται με την αναβλητικότητα περιλαμβάνουν παράλογες πεποιθήσεις, εξωτερικές μορφές απόδοσης και πεποιθήσεις που σχετίζονται με το χρόνο. Αυξημένη αναβλητικότητα στην καθημερινή ζωή αναμένεται σημαντικά από υψηλό άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Balkis & Duru, 2007).

Επίσης, η αναβλητικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης που χρησιμοποιείται για τη διατήρηση του συναισθήματος της αυτοεκτίμησης (Schubert & Stewart, 2000).

### **1.2.5 Επιπτώσεις της αναβλητικής συμπεριφοράς**

Οι Burka & Yuen (2008), αναφέρουν ότι η αναβλητικότητα μπορεί να προκαλέσει άγχος και το άγχος μπορεί επίσης να προκαλέσει την αναβλητικότητα. Σύμφωνα με τους Ferrari & Diaz-Morales (2014), διάφορες μελέτες έχουν συνδέσει την αναβλητικότητα με αρνητικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Η αναβλητικότητα είναι ένα πρότυπο συμπεριφοράς που προκαλείται από μια συμπεριφορική πορεία έτσι ώστε η κακή υγεία των αναβλητικών να είναι αποτέλεσμα του στρες που προκαλείται από την αναβλητικότητα (Ferrari & Diaz-Morales, 2014).

Ο Holden (1997), δηλώνει ότι η αναβλητικότητα σε όλες τις εκδηλώσεις της είναι ένας ακατάλληλος τρόπος αντιμετώπισης των πιέσεων της ζωής. Οι Rozental & Carlbring (2013), αναφέρουν ότι περίπου το ήμισυ του φοιτητικού πληθυσμού και το 15-20% του ενήλικου πληθυσμού θεωρείται ότι αντιμετωπίζει σημαντικές δυσκολίες λόγω χρόνιας και επαναλαμβανόμενης αναβλητικότητας στην καθημερινή τους ζωή.

Οι Balkis & Duru (2007), αναφέρουν ότι οι πολύ αναβλητικοί βιώνουν αυξημένο ψυχολογικό στρες καθώς οι προθεσμίες πλησιάζουν εξαιτίας της έλλειψης της αίσθησης του προσωπικού ελέγχου και της αυτοεκτίμησης. Η αναβλητικότητα σχετίζεται με αρνητικές επιπτώσεις, όπως χαμηλοί βαθμοί, χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αυτοπειθαρχία και χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα, όπως επίσης και με μαθησιακές δυσκολίες, δυσκολία διαχείρισης του χρόνου, άγχος, πλήξη και κατάθλιψη (Balkis & Duru, 2007).

Σε μια μελέτη, οι Ferrari & Diaz-Morales (2014), πήραν 104 φοιτητές ψυχολογίας στην Ισπανία και έκαναν μία έρευνα συγκρίνοντας την ισπανική εκδοχή του μέτρου της συμπεριφοράς αντιμετώπισης που σχετίζεται με την ψυχική υγεία μαζί με ένα αναβλητικό ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε καθημερινές καταστάσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αναβλητικοί ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερες θετικές ενέργειες και χαμηλότερες εκφράσεις συναισθημάτων και αναγκών από ότι οι μη αναβλητικοί. Οι Ferrari & Diaz-Morales κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρόνια αναβλητικότητα μπορεί να έχει αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία λόγω του αυξημένου στρες και των αρνητικών και αναποτελεσματικών συμπεριφορών αντιμετώπισης των καθηκόντων του ατόμου.



Ο Holden (1997), αναφέρει μια σειρά ερευνητικών μελετών και πληροφορεί ότι οι αναβλητικοί υποφέρουν από περισσότερο στρες και αναφέρουν μεγαλύτερα προβλήματα υγείας. Σε μια μελέτη όπου συμμετείχαν 44 υγιείς φοιτητές ψυχολογίας, οι αυτοαναφερόμενοι ως αναβλητικοί παρέδωσαν τα μαθήματά τους αργότερα από ότι οι μη-αναβλητικοί και έλαβαν επίσης χαμηλότερους βαθμούς.

Επιπλέον σε μια άλλη μελέτη όπου συμμετείχαν 60 σπουδαστές, οι αναβλητικοί βίωσαν μεγαλύτερο άγχος και ανέφεραν περισσότερα προβλήματα υγείας, όπως το κρυολόγημα και η γρίπη.

Σύμφωνα με τον Skowronski (2013), η αναβλητικότητα είναι ιδιαίτερα προβληματική στο χώρο της εργασίας, όπου συνήθως απαιτούνται έγκαιρες επιδόσεις. Έτσι, οι εργοδότες αντιμετωπίζουν πραγματικές οικονομικές συνέπειες όταν οι υπάλληλοί τους σπαταλούν το σημαντικότερο και σπανιότερο πόρο, όπως είναι ο χρόνος.

Ο Gupta et al. (2012), προσθέτουν ότι η αναβλητικότητα συνδέεται αρνητικά με τη προθυμία συμμετοχής σε εκπαιδευτικά προγράμματα εμπλουτισμού γνώσεων σχετικά με την εργασία και οι αναβλητικοί τείνουν να είναι λιγότερο αποδοτικοί και να δείχνουν μικρότερη δέσμευση στον εργοδότη τους. Επιπλέον, οι υπάλληλοι που αναβάλλουν είναι περισσότερο επιρρεπείς σε αναταραχές, άγχος, απογοήτευση και απαισιοδοξία μακροπρόθεσμα.

## 1.2.6 Θεραπεία

Έχουν υιοθετηθεί διάφορες μέθοδοι θεραπείας για να ελαχιστοποιηθούν οι ζημιές που προκαλούνται από συμπεριφορές αναβλητικότητας στη δουλειά, στο ακαδημαϊκό περιβάλλον και στο οικιακό (Ferrari, 2001).

Οι Rozental & Carlbring (2013), αναφέρουν ότι η αναβλητικότητα σχετίζεται με το ψυχολογικό στρες και προκαλεί ψυχολογική ταλαιπωρία, παρόλα αυτά δεν θεωρείται ακόμη μια ψυχιατρική κατάσταση. Ωστόσο, λόγω της φαινομενικής σχέσης μεταξύ αναβλητικότητας και μιας ποικιλίας κοινωνικών προβλημάτων, καθίσταται ζωτικής σημασίας να προσδιοριστούν οι παράγοντες κινδύνου και οι πληθυσμοί που κινδυνεύουν (Steel & Ferrari, 2013).

Ο Ramsay (2002), καθορίζει συγκεκριμένες κλινικές στρατηγικές για να καταλάβει την αναβλητικότητα και να κατανοήσει τις δυσκολίες του ασθενούς, αξιολογώντας την ετοιμότητα του ασθενούς για αλλαγή και δημιουργία ρεαλιστικών στόχων.

Οι Balkis & Duru (2007), πληροφορούν ότι οι μέθοδοι θεραπείας περιλαμβάνοντας τεχνικές συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας βοηθούν στη μείωση της αναβλητικότητας.

Οι Rozental & Carlbring (2013), παραθέτουν τα πρόσφατα ευρήματα της έρευνάς τους στη γνωστική νευροεπιστήμη και στη εργασιακή ψυχολογία, τα οποία

προάγουν τη σημασία ελέγχου των ερεθισμάτων δημιουργώντας ένα αποτελεσματικό εργασιακό περιβάλλον που παρεμποδίζει την ανάθεση πολλών καθηκόντων μαζί, μειώνοντας τον αριθμό των περισπασμών και αποτρέποντας την εξάντληση του εγώ.

Ο έλεγχος του ερεθίσματος, αποδείχθηκε αποτελεσματικός με τους ανθρώπους που εύκολα αποσπάται η προσοχή τους σε περιβαλλοντικά ερεθίσματα που προκαλούν άγχος εξαιτίας ημιτελειωμένων καθηκόντων.

Άλλες παρεμβάσεις που μπορούν επίσης να λειτουργήσουν σε ανθρώπους που υποφέρουν από αναβλητικότητα περιλαμβάνουν επιβραβεύσεις και ανταμοιβές.

### **1.2.7 Συμπέρασμα και Μελλοντικές κατευθύνσεις**

Η αναβλητικότητα είναι διαδεδομένη και οι άνθρωποι υποφέρουν από αυτή σε ποικίλους βαθμούς, με ορατές αρνητικές συνέπειες που εμφανίζονται σε πολλές πτυχές της ζωής τους, όπως οι σπουδές, ο χώρος εργασίας, ο γάμος, οι κοινωνικές σχέσεις και η οικονομική διαχείριση. Οι αναβλητικοί αποφεύγουν τα καθήκοντα και τις δεσμεύσεις που θεωρούν δυσάρεστες και επίσης δεν αποδέχονται το φταίξιμο για την καθυστέρηση αλλά προβάλλουν διάφορες δικαιολογίες. Οι αναβλητικοί έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες, έλλειψη αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου και οργανωτικές δεξιότητες που προκαλούν άγχος και φόβο για το καθήκον που πρέπει να εκτελέσουν οδηγώντας σε αρνητικές πεποιθήσεις για τις προσωπικές και επαγγελματικές δυνατότητές τους. Σε γενικές γραμμές, η αναβλητικότητα θεωρείται ένα αυτόνομο πρόβλημα που επηρεάζει αρνητικά τη γενική, κοινωνική, ακαδημαϊκή, επαγγελματική και οικογενειακή ζωή των ανθρώπων (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Λόγω της μεγάλης επικράτησης και των πιθανών επιπτώσεων της αναβλητικότητας στην ακαδημαϊκή, εργασιακή και γενική ζωή των ανθρώπων, είναι σημαντικό να διερευνώνται συστηματικά και να κατανοούνται τα μοντέλα αναβλητικής συμπεριφοράς και να σχεδιάζονται αποτελεσματικές μεθόδους θεραπείας για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεών τους στη ζωή των ανθρώπων (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Μελλοντικές μελέτες μπορούν να διερευνήσουν τον πιθανό ρόλο του κλίματος και των καιρικών συνθηκών στην αναβλητική συμπεριφορά. Ερευνώντας την επιρροή των άλλων περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών όπως ο φωτισμός, ο χώρος, ο ήχος, η φωτεινότητα που υπάρχουν στο χώρο εργασίας μπορούν να προσφέρουν μια καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αναβλητικότητας. Επιπλέον, η διερεύνηση των τύπων τροφίμων που καταναλώνονται από τους ανθρώπους που είναι αναβλητικοί, μπορεί επίσης να δώσει χρήσιμες γνώσεις σχετικά με το πώς οι αναβλητικές συμπεριφορές συνδέονται με τα τρόφιμα που καταναλώνονται. Η μελλοντική έρευνα μπορεί να διερευνήσει νέες μεθόδους θεραπείας, καθώς και προληπτικά μέτρα για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν καλές εργασιακές συνήθειες και να ζουν ζωές γεμάτες νόημα και ουσία (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Προηγούμενη έρευνα δείχνει ότι οι εξειδικευμένοι επαγγελματικά υπάλληλοι, επιδεικνύουν υψηλότερο βαθμό αναβλητικότητας σε σχέση με τους ανειδίκευτους εργαζόμενους (Gurta et al., 2012).

Οι Ferrari et al., (1995), αναφέρουν ότι σε κοινωνίες με υψηλότερη εκβιομηχάνιση, οι καθυστερήσεις καθίστανται πιο σημαντικές σε σύγκριση με τις λιγότερο βιομηχανοποιημένες κοινωνίες. Ένας λόγος μπορεί να είναι ότι οι ειδικευμένοι εργαζόμενοι έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε έξυπνα κινητά (smart phones), τα οποία έχουν έξυπνες εφαρμογές καθιστώντας τους εργαζόμενους πιο ευάλωτους σε περισπασμούς. Σε αυτή την περίπτωση η εταιρεία μπορεί να οργανώσει εργαστήρια (workshops) που θα εκπαιδεύσουν τους εργαζόμενους να αντιληφθούν το κόστος για την εταιρεία από τα “like” ή τα “tweet” κατά τη διάρκεια της εργασίας. Γι’ αυτό το λόγο, η ανταλλαγή πληροφοριών είναι πολύ σημαντική στο να μειωθεί η άμεση και η έμμεση αναβλητικότητα. Επίσης, οι εταιρείες μπορούν να εγκαταστήσουν αποτελεσματικό λογισμικό του υπολογιστές της εταιρείας και έτσι να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου από τους υπαλλήλους. Υπάρχουν κάποιες εφαρμογές που ισχυρίζονται πως βοηθούν να αυξηθεί η παραγωγικότητα και να μειωθεί η αναβλητική συμπεριφορά. Κάποιες από αυτές είναι διαθέσιμες για Android and Apple χρήστες και περιλαμβάνουν τα εξής προγράμματα “iprocrastinate”, “do it”, “procraster”, “due”, “priorities”, κ.α. Φυσικά αυτές οι εφαρμογές μπορούν να βελτιωθούν ακόμη περισσότερο βασιζόμενες στην αξιολόγηση και εκτίμηση από τους αναβλητικούς έτσι ώστε να καθορίσουν τι δουλεύει καλύτερα γι’ αυτούς.

Για προληπτικά μέτρα οι μελλοντικές μελέτες μπορούν να διερευνήσουν τη σύνδεση της γονικής ανατροφής και την μετέπειτα αναβλητική συμπεριφορά τους ως ενήλικες. Διαχρονικές μελέτες αποτελούμενες από γονείς και παιδιά μπορούν να δώσουν σαφή εικόνα των οικογενειακών ριζών της αναβλητικότητας. Η αναβλητικότητα μπορεί να αναπτυχθεί σε μια οικογένεια που αμφιβάλλει για την ικανότητα των παιδιών να πετύχουν τους στόχους τους και ταυτόχρονα να απαιτούν την ίδια στιγμή (Burka & Yuen, 1983).

Αν και εκτιμάται πως το 22% της διακύμανσης του χαρακτηριστικού της αναβλητικότητας σχετίζεται με γενετικούς παράγοντες (Steel & Ferrari, 2013), αξίζει να εξεταστεί αν η αναβλητικότητα μπορεί να ενσταλαχτεί ή να επιβληθεί από αθώες γονικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, ερευνώντας το ρόλο των ατελείωτων γονικών απαιτήσεων “να το τελειώσεις αργότερα”, “κάντο μετά”, μπορεί να είναι χρήσιμος σχεδιάζοντας προληπτικά μέτρα.

Οι ερευνητές μπορούν να επίσης να διερευνήσουν αν είναι σκόπιμο σε μικρή ηλικία να αναθέτουν οι γονείς κατά περιόδους καθήκοντα στα παιδιά έτσι ώστε να μειωθεί η μελλοντική αναβλητική συμπεριφορά.

Η πολιτιστική πλευρά της αναβλητικότητας μπορεί επίσης να ερευνηθεί καθώς τα διαφορετικά έθνη ποικίλουν σε επίπεδα αναβλητικότητας.

Όπως δηλώνει και το ρητό “οι παλιές συνήθειες δύσκολα πεθαίνουν”, ο καλύτερος τρόπος για να αποφευχθεί η αύξηση των μελλοντικών αναβλητικών μπορεί να είναι η εκπαίδευση των γονέων, των δασκάλων και των παιδιών για τα πλεονεκτήματα και τα

μειονεκτήματα της αναβλητικής συμπεριφοράς, έτσι ώστε οι συνήθειες της αναβλητικότητας να συνθλίβονται πριν αναπτυχθούν.

## 1.3 Ορισμός σωματικής άσκησης

Με τον όρο άσκηση εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια και στην οποία εμπλέκονται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος (Berger, Pargman & Weinberg, 2007).

### 1.3.1 Οφέλη σωματικής άσκησης

Συνεχώς αυξάνεται το ενδιαφέρον των ανθρώπων για σωματική άσκηση. Οι λόγοι πολλοί, όπως η καλή φυσική κατάσταση, η καλή υγεία, η αύξηση του μεταβολισμού, η αποφυγή καρδιακών προβλημάτων, η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος. Τα οφέλη όμως από τη σωματική άσκηση δεν περιορίζονται μόνο στην καλή σωματική υγεία αλλά παρατηρείται επίσης πως με την άσκηση βελτιώνεται και η ψυχολογία των ανθρώπων. Οι άνθρωποι που ασκούνται έχουν καλύτερη διάθεση, μειώνονται τα επίπεδα άγχους τους, έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν συναισθηματικές διαταραχές (Biddle & Mutrie 2008, North et al. 1990).

Παρακάτω θα δοθούν οι ερμηνείες ως προς τις αιτίες που η σωματική άσκηση προκαλεί θετική ψυχική διάθεση:

- **Νευρο-βιολογικοί μηχανισμοί**

Βάσει ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί υπάρχουν αρκετοί νευρο-βιολογικοί μηχανισμοί, οι οποίοι εξηγούν τη σύνδεση ανάμεσα στη σωματική άσκηση και στη ψυχική υγεία (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η υπόθεση της μοναμίνης:** Η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη είναι βιοχημικές ουσίες, οι οποίες σκοπό έχουν τη μεταφορά των νευρικών ώσεων. Η υπόθεση της μοναμίνης βασίζεται στην άποψη ότι η νευρο-βιολογική δράση της σωματικής άσκησης είναι η ίδια με την επίδραση των φαρμάκων. Επομένως, η σωματική άσκηση έχει την ικανότητα να βελτιώσει την ψυχολογική κατάσταση των καταθλιπτικών με την παραγωγή μοναμινών (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η θερμογόνος υπόθεση:** Όταν ο άνθρωπος ασκείται αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός του και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η μυϊκή ένταση και να

συνθέτονται οι μοναμίνες (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η υπόθεση της αυξημένης αιμάτωσης:** Με τη σωματική άσκηση αυξάνεται η αιμάτωση στις περιοχές του εγκεφάλου που ευθύνονται για τις κινήσεις του σώματος και αυτό έχει ως συνέπεια να μειώνονται τα συμπτώματα της κατάθλιψης (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

- **Ψυχολογικοί μηχανισμοί**

Υφίστανται όμως και ορισμένοι ψυχολογικοί μηχανισμοί που ερμηνεύουν αυτό το γεγονός και οι οποίοι παρατίθενται παρακάτω (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η θεωρία της απόσπασης:** Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε από τους Bahrke & Morgan (1978). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το άτομο συμμετέχει σε μια δραστηριότητα με σκοπό να εστιάσει σε άλλες σκέψεις, μακριά από τα καθημερινά προβλήματα που του προκαλούν θλίψη (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η αυτό-αποτελεσματικότητα:** Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε από τον Bandura (1977). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία τα άτομα που κάνουν κάποια σωματική άσκηση αισθάνονται την ικανοποίηση πως με τις δικές τους δυνάμεις την περάτωσαν. Αυτό έχει ως συνέπεια να αυξάνεται η αυτοεκτίμησή τους και στους άλλους τομείς της ζωής τους (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

**Η αυτό-εκτίμηση:** Με βάση αυτή τη θεωρία η αυξημένη αυτοεκτίμηση συνδέεται με τη σωματική άσκηση. Επομένως, η αυτοεκτίμηση αυξάνεται κάνοντας κάποια σωματική άσκηση και με αυτό τον τρόπο μειώνεται η κατάθλιψη (Ε. Τσιαντούλα & Λ. Τσιαντούλα & Dr. Α. Πατσιαούρας & Dr. Δ. Κοκαρίδας, 2012).

- **Άλλοι μηχανισμοί του οργανισμού**

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η θετική ψυχική διάθεση που προκαλείται μέσω της σωματικής άσκησης, μπορεί να αποδοθεί σε κάποιους μηχανισμούς του οργανισμού (Ζέρβας, 1996).

**Μυϊκή Χαλάρωση:** Μια ερμηνεία παρατηρεί πως όταν το άτομο τελειώσει τη σωματική άσκηση αισθάνεται μια μυϊκή χαλάρωση, η οποία επιδρά με θετικό τρόπο στην ψυχολογία του (Ζέρβας, 1996).

**Αύξηση της ζωτικότητας:** Μια άλλη ερμηνεία παρατηρεί πως καθώς βελτιώνεται η φυσική κατάσταση του ατόμου, αυξάνεται η ενεργητικότητά του και έτσι δημιουργούνται θετικά συναισθήματα (Ζέρβας, 1996).

Παρακάτω θα παρατεθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα αυτά που επιφέρει η σωματική άσκηση στον οργανισμό.

- **Βασικός μεταβολισμός και σύσταση μάζας σώματος**

Με τη σωματική άσκηση παρατηρούνται αλλαγές στη σύσταση της μάζας του σώματος και αυτό γιατί μειώνεται το σωματικό λίπος και αυξάνεται η μυϊκή μάζα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο μεταβολικός ρυθμός. Ο καλύτερος τρόπος για να αυξήσουμε το μεταβολικό ρυθμό είναι να συνδυάσουμε την αερόβια άσκηση (τρέξιμο, περπάτημα) με τη μυϊκή ενδυνάμωση (λάστιχα, αντιστάσεις) (Γεροδήμος Β., 2012).

- **Καρδιαγγειακό σύστημα**

Επίσης με τη σωματική άσκηση βελτιώνεται το καρδιαγγειακό σύστημα, δηλαδή η καρδιά «δυναμώνει», αφού με αυτό τον τρόπο αντλείται περισσότερο αίμα σε κάθε παλμό. Ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσουμε το καρδιαγγειακό σύστημα είναι η αερόβια άσκηση ([www.health.com](http://www.health.com)).

- **Αναπνευστικό σύστημα**

Σύμφωνα με το European Lung Foundation, το αναπνευστικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την πρόσληψη οξυγόνου και την απόδοση του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος μέσω της βελτίωσης του πνευμονικού αερισμού. Η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος είναι η αερόβια άσκηση.

- **Ερειστικό σύστημα**

Με τη σωματική άσκηση ο άνθρωπος επιτυγχάνει να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει την οστεοπόρωση, επειδή με τη σωματική άσκηση επιτυγχάνεται αύξηση της οστικής μάζας με αποτέλεσμα την ύπαρξη ενός υγιούς σκελετού (Γεροδήμος Β., 2012).

- **Μυϊκό σύστημα**

Ακόμη, με τη σωματική άσκηση επιτυγχάνεται η μείωση των τραυματισμών και ενισχύεται η ανάπτυξη του σώματος κατά την παιδική ηλικία. Επιπρόσθετα, με τη μυϊκή ενδυνάμωση που πραγματοποιείται μέσω της σωματικής άσκησης ο άνθρωπος μπορεί να πραγματοποιεί πιο εύκολα τις καθημερινές του δραστηριότητες ([www.health.com](http://www.health.com)).

- **Ορμονικό σύστημα**

Παρατηρείται πως με τη σωματική άσκηση μειώνονται τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα και έτσι αυξάνεται ο μεταβολισμός και επίσης αυξάνονται τα επίπεδα ορμονών και τεστοστερόνης τα οποία συμβάλλουν στη σωματική ανάπτυξη (Γεροδήμος Β., 2012).

### **1.3.2 Θετικά αποτελέσματα-οφέλη της άσκησης στην ψυχή**

Πολλές έρευνες αναφέρουν ότι η σωματική άσκηση έχει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά οφέλη και αυτό επιτυγχάνεται επειδή με τη σωματική άσκηση ο ανθρώπινος οργανισμός παράγει κάποιες ουσίες, τις ενδορφίνες οι οποίες συμβάλουν στη ψυχική ανάταση. Το άτομο που ασκείται αισθάνεται πιο ευτυχισμένο και ικανοποιημένο (Ι. Ζαρώτης, 2010).

Τα ψυχικά οφέλη της σωματικής άσκησης συμπεριλαμβάνουν:

- **Βελτίωση της διάθεσης**

Με τη σωματική άσκηση παράγονται χημικές ουσίες όπως η ντοπαμίνη στον ανθρώπινο οργανισμό και βελτιώνεται το καρδιαγγειακό σύστημα με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η ψυχολογική διάθεση του ατόμου (Ι. Ζαρώτης, 2010).

- **Μείωση του άγχους και παράλληλη ανάπτυξη της ικανότητας να ανταπεξέρχεται το άτομο στο στρες**

Καθόλη τη διάρκεια της σωματικής άσκησης αλλά και για λίγο μετά ο άνθρωπος «αποκλείει» από το νου του ο,τιδήποτε τον στεναχωρεί και τον αγχώνει και έτσι «απαλλάσσεται» και από το άγχος του. Επομένως η σωματική άσκηση επιδρά στο άτομο ως αγχολυτικός παράγοντας ([www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr))

- **Ικανοποίηση από την επίτευξη στόχων της άσκησης**

Το άτομο που ασκείται θεωρεί πως κάθε άσκηση είναι ένας στόχος που πρέπει να πετύχει και η επιτυχία του τον ικανοποιεί και του δίνει το κίνητρο που χρειάζεται για να συνεχίσει και μελλοντικά (Ι. Ζαρώτης, 2010).

- **Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης**

Για τα άτομα που δε νιώθουν άνετα με την εξωτερική τους εμφάνιση, η γυμναστική παίζει σημαντικό ρόλο στην αλλαγή αυτής της κατάστασης. Όπως όλοι γνωρίζουμε, η γυμναστική έχει πολλαπλά οφέλη, μέσα στα οποία συμπεριλαμβάνεται και το ομοιόμορφα γυμνασμένο σώμα. Όταν ένα άτομο αρχίζει να βλέπει θετικές αλλαγές στο σώμα του, τείνει να νιώθει καλύτερα με τον εαυτό του. Επομένως, νιώθει περήφανος για αυτή του την επιτυχία. Το γεγονός αυτό τονώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του ([www.who.int](http://www.who.int)).

- **Επιδρά θετικά στην πνευματική διαύγεια**

Η σωματική άσκηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταπολεμά και να εκτονώνει ο άνθρωπος το άγχος του επιτυγχάνοντας με αυτό τον τρόπο την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου του και να αποκτά πνευματική διαύγεια ([www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr)).

- **Αυξημένα επίπεδα ενέργειας**

Ο άνθρωπος μέσω της σωματικής άσκησης αποκτά θετική διάθεση και ικανοποίηση για την επίτευξη των ασκήσεων και νιώθει πιο ενεργητικός και πιο παραγωγικός και στον εργασιακό του χώρο (Ι. Ζαρώτης, 2010).

- **Αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τις σωματικές-φυσικές ικανότητες του ατόμου**

Ο άνθρωπος αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση έχοντας φέρει εις πέρας το πρόγραμμα των ασκήσεων που του έχουν ανατεθεί, αλλά και προσωπική ικανοποίηση πως είναι ικανός και τα καταφέρνει (Ι. Ζαρώτης, 2010).

- **Προφύλαξη από συναισθηματικές και ψυχικές διαταραχές**

Με τη σωματική άσκηση ο άνθρωπος αποκτά οφέλη που τον προφυλάσσουν από διαταραχές όπως η έλλειψη ενεργητικότητας και διάθεση για ζωή και η αίσθηση ατονίας, γι' αυτό ακριβώς τον λόγο η σωματική άσκηση έχει ενταχθεί σε προγράμματα θεραπείας ψυχικών διαταραχών ([www.who.int](http://www.who.int)).

### **1.3.3 Εργασία και σωματική άσκηση**

Η άσκηση συμβάλλει στην παραγωγικότητα των εργαζομένων, βοηθώντας τους να παραμείνουν υγιείς. Σύμφωνα με το αρχαίο ελληνικό ρητό : νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ (Ιπποκράτης, 5αι. π.Χ.), γνωρίζουμε ότι για να είναι το μυαλό “υγιές” χρειάζεται να είναι και το σώμα.



Από τα παρακάτω βλέπουμε τις θετικές επιπτώσεις της άσκησης στην πτυχή της επαγγελματικής ζωής.

Η γυμναστική βοηθά στην **εξάλειψη της χρόνιας κόπωσης**. Σήμερα στον επαγγελματικό χώρο παρατηρείται συχνή εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (σύνδρομο Burn-out). Οι ρυθμοί ζωής είναι γρήγοροι και για να προσαρμοστεί κάποιος σε αυτούς χρειάζονται διάφορες θυσίες. Ο εργαζόμενος μπορεί να θυσιάζει ώρες από το ελάχιστο όριο του ύπνου του για να διεκπεραιώσει τις υποχρεώσεις του και να μην λαμβάνει τα συνιστώμενα θρεπτικά συστατικά από την διατροφή του που του προσφέρουν την ενέργεια που χρειάζεται για ανταπεξέλθει στον καθημερινό κυκεώνα. Στην περίπτωση αυτή, μέσω της άσκησης (ειδικά της αερόβιας) το άτομο εκτονώνεται σωματικά αλλά και πνευματικά ([www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)).

- **Η άσκηση μειώνει το άγχος (stress), αυξάνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τις μέρες ασθενείας και βοηθά στην επεξεργασία των πληροφοριών**

Ένας στρεσαρισμένος εργαζόμενος δημιουργεί συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο, δεν έχει την αναμενόμενη απόδοση, δεν αποτελεί πηγή νέων ιδεών, δεν είναι καλός στην λήψη αποφάσεων αφού δεν έχει σωστή κρίση. Αυτές είναι λίγες από τις συνέπειες του άγχους (stress) στην επαγγελματική ζωή. Μία τέτοια κατάσταση μόνο παράδειγμα προς αποφυγήν θα έπρεπε να είναι για μία εταιρεία που σέβεται τους εργαζόμενους της. Επομένως, η εταιρεία θα πρέπει να ενθαρρύνει την νοοτροπία του υγιούς τρόπου ζωής μέσα από εκδηλώσεις που οργανώνει εκείνη όσον αφορά τον αθλητισμό και την άσκηση. Μία καλή ιδέα θα ήταν η διοργάνωση τουρνουά (παραδείγματος χάριν ποδοσφαίρου) κάθε μήνα, μετά από καθιερωμένη εβδομαδιαία προπόνηση. Επιπλέον, αφού με τη γυμναστική ενισχύεται η άμυνα του οργανισμού, οι εργαζόμενοι δεν θα αρρωσταίνουν τόσο συχνά και δεν θα απουσιάζουν από την δουλειά τους τακτικά. Επιπρόσθετα βοηθά τον εργαζόμενο να είναι πιο γρήγορος στον τρόπο που επεξεργάζεται τις πληροφορίες και τα δεδομένα στην δουλειά του ([www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)).

Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι ο εργαζόμενος που γυμνάζεται έχει αυξημένη αυτοπεποίθηση, εκτονώνεται άρα νιώθει λιγότερο στρεσαρισμένος, φροντίζει το ανοσολογικό του σύστημα, επομένως ασθενεί λιγότερο και προσφέρει τις υπηρεσίες του στον εργασιακό χώρο αφού απουσιάζει λιγότερο από εκεί. Όλα αυτά συντελούν **στην πλήρη αφοσίωση του και στην αξιοποίηση στο μέγιστο** των πνευματικών ικανοτήτων του στην εργασία. Επομένως, αυξάνεται η αποδοτικότητα του στην δουλειά του (Gerber, Jonsdottir, Lindwall, Ahlborg & Borjesson, 2014).

## **1.4 Η επίδραση της αναβλητικότητας στη σωματική άσκηση των εργαζομένων**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υποστηρίζει ότι το 25% των ενηλίκων παγκοσμίως δεν αθλείται όσο πρέπει. Από την έρευνα που πραγματοποίησε ο καθηγητής Boris Cheval του Πανεπιστημίου της Γένοβας, με τον Matthieu Boisgontier, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως ο αίτιος για την αποφυγή σωματικής άσκησης είναι ο εγκέφαλος, ο οποίος προσπαθεί να βρει τρόπους ώστε να μη σπαταλά ενέργεια, γι' αυτό επιλέγει την αναβλητικότητα, ώστε να εξοικονομεί ενέργεια.

## **Δικαιολογίες αναβολής έναρξης της γυμναστικής σύμφωνα με τους Wilson & Nguyen, 2012**

**«Είμαι πολύ κουρασμένος»** Η άσκηση σου δίνει περισσότερη ενέργεια. Όταν αρχίσει το άτομο να κινείται, η κούρασή του θα αρχίσει να εξαφανίζεται.

**«Δεν βλέπω αποτελέσματα»** Στην ουσία αυτό που θέλει να πει το άτομο είναι πως δεν βλέπει γρήγορα αποτελέσματα. Το επιθυμητό αποτέλεσμα θα έρθει αν ασκείται συχνά και θέσει ρεαλιστικούς στόχους.

**«Δεν ξέρω πώς να ξεκινήσω»** Δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζει το άτομο. Δεν είναι δική του δουλειά και σίγουρα δεν αποτελεί δικαιολογία για να αναβάλει την έναρξη της γυμναστικής. Μπορεί να απευθυνθεί σε ένα προπονητή γυμναστήριου, ο οποίος θα φτιάξει για εκείνο ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες του.

**«Μεγάλωσα...»** Πολλοί άνθρωποι προσθέτουν μερικά χρόνια παραπάνω στην πραγματική τους ηλικία, προκειμένου να την... αποφύγουν. Η φράση «που να τρέχω εγώ τώρα στα γυμναστήρια, έχω ήδη γεράσει», δεν ευσταθεί, αφού η άσκηση είναι το καλύτερο «γιατρικό» για κάθε ηλικία προσφέροντάς μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

**«Δεν έχω παρέα»** Αν υπάρχει ανάγκη για παρέα μπορείς να απευθυνθείς σε φίλους και συναδέλφους σου.

**«Βαριέμαι τη γυμναστική»** Δεν πρέπει οι άνθρωποι να απορρίπτουν τη γυμναστική χωρίς να έχουν ψάξει πρώτα τι πραγματικά τους αρέσει.

**«Έχω πολύ άγχος»** Με τη σωματική άσκηση το άτομο θα νιώσει πως έχει λιγότερο στρες και καλύτερη διάθεση λόγω έκκρισης ενδορφινών, οι οποίες συμβάλουν στη μείωση της κατάθλιψης (Wilson, B. A. & Nguyen, T. D, 2012).

Άλλα εμπόδια που δρουν αποτρεπτικά στην ενασχόληση με την άσκηση είναι η έλλειψη χρόνου, η φυσική αδυναμία, ο φόβος των πτώσεων, η απουσία εγκαταστάσεων, καθώς και η έλλειψη ενδιαφέροντος για άσκηση εκ μέρους των ατόμων του προσωπικού κύκλου. Η έντονη καθημερινότητα, η εργασιακή εξάντληση, η έλλειψη ύπνου εξαφανίζουν την ενεργητικότητα των ανθρώπων με αποτέλεσμα να αισθάνονται μονίμως κουρασμένοι. Επομένως, η άρνηση να αναλάβουμε ευθύνες ουσιαστικά είναι η άμυνα του οργανισμού και μακροπρόθεσμα υπονομεύει ακόμα περισσότερο την συνολική απόδοση και ζωή των ανθρώπων. Αποφεύγουμε δουλειές ή στόχους, λέγοντας στον εαυτό μας ότι *“δεν βρισκόμαστε στην κατάλληλη διάθεση για να ασχοληθούμε με αυτό”*. (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2003).

Άλλοι ανασταλτικοί παράγοντες μπορεί να είναι η αβεβαιότητα για το εργασιακό πρόγραμμα αφού πολλές φορές ο εργαζόμενος δεν γνωρίζει τι ώρα θα σχολάσει, αν θα χρειαστεί να κάνει υπερωρίες ή αν θα πρέπει την επόμενη μέρα να πάει πιο νωρίς στη δουλειά του. Όλη αυτή η ανασφάλεια τον γεμίζει άγχος και δεν έχει διάθεση για άθληση (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2003).

Η καθιστική ζωή επιτείνεται και από τη χρήση της τεχνολογίας, αφού οι πολλοί άνθρωποι είναι εθισμένοι και περνούν ατελείωτες ώρες μπροστά στην οθόνη του Η/Υ τους ή του κινητού τους (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2003).

Η έλλειψη σωματικής άσκησης είναι φαινόμενο που επαναλαμβάνεται πιο συχνά μεταξύ των ατόμων με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ή χαμηλό εισόδημα ή που βρίσκονται σε κατάσταση ανεργίας (Crespo, Smit, Andersen, Carter-Pokras & Ainsworth, 2000).

## 2. Μεθοδολογία

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η ερευνητική μεθοδολογία της μελέτης προκειμένου να διερευνηθεί ο βαθμός συσχέτισης που υπάρχει στην αναβλητικότητα και στη σωματική άσκηση σε άτομα που ανήκουν στην σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και πως αυτές οι μεταβλητές επηρεάζουν την εργασιακή απόδοση των εργαζομένων. Το παρόν κεφάλαιο έχει δομηθεί ως εξής: Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος και ακολουθεί μια ενότητα παρουσίασης των κλιμάκων μέτρησης των μεταβλητών της παρούσας εργασίας.

### 2.1 Δείγμα

Το δείγμα συλλέχθηκε από εργαζόμενους τόσο σε ιδιωτικές όσο και σε δημόσιες επιχειρήσεις, ανεξαρτήτως κλάδου και ανεξαρτήτως της θέσεως των εργαζομένων στη συγκεκριμένη επιχείρηση. Οι συμμετέχοντες, οι οποίοι ανήλθαν σε 282 κλήθηκαν εθελοντικά να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και τους κατέστη σαφές ότι οι προσωπικές τους απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν με απόλυτη εχεμύθεια.

Όσον αφορά το φύλο, το 71,6% των συμμετεχόντων είναι γυναίκες, ενώ το υπόλοιπο 28,4% είναι άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων είναι 40,6 έτη και ο μέσος όρος χρόνων εργασιακής εμπειρίας είναι 17,5 χρόνια. Εξετάζοντας το είδος της εργασιακής απασχόλησης των συμμετεχόντων προκύπτει πως το 11% είναι μερική, ενώ το υπόλοιπο 89% είναι ολική. Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων προκύπτουν τα εξής ποσοστά επί του συνολικού δείγματος: Πρωτοβάθμια εκπαίδευση 5%, Δευτεροβάθμια εκπαίδευση 17%, Τεχνική/ Επαγγελματική εκπαίδευση 11%, Τριτοβάθμια εκπαίδευση 42% και Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό 25%.

### 2.2 Κλίμακες

**Αναβλητικότητα:** Για τη μέτρηση της αναβλητικότητας χρησιμοποιήθηκε η Αναβλητικότητα στην κλίμακα εργασίας [Procrastination at Work Scale (PAWS)], η οποία αναπτύχθηκε από τους Metin, Taris & Peeters, (2015). Η κλίμακα αποτελείται από 12 ερωτήσεις, οι οποίες χωρίζονται σε ερωτήσεις που αφορούν τη σταθερή αναβλητικότητα (Soldiering) (ερωτήσεις 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11) και σε ερωτήσεις σχετικά με το πόσο συχνά

χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο οι εργαζόμενοι (Cyber slacking) (ερωτήσεις: 8, 9, 10, 12) και μετρούνται σε ποιοτική κλίμακα τύπου Likert από το 0 έως το 6, όπου 0=Ποτέ, 1=Μερικές φορές το χρόνο ή και λιγότερες, 2=Μερικές φορές το μήνα ή και λιγότερες, 3=Μερικές φορές, 4=Μία φορά την εβδομάδα, 5=Δύο φορές την εβδομάδα και 6=Καθημερινά.

Οι ερωτήσεις που αφορούν τη σταθερή αναβλητικότητα (soldiering) είναι οι εξής:

1. Όταν εργάζομαι, ακόμα και όταν πάρω μία απόφαση, καθυστερώ να την πραγματοποιήσω.
2. Καθυστερώ να ξεκινήσω την εργασία που έχω να κάνω.
3. Στη δουλειά, λαχταρώ τόσο έντονα ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό που μου φαίνεται όλο και πιο δύσκολο να παραμείνω προσηλωμένος σε αυτό που κάνω.
4. Όταν μια εργασία είναι βαρετή, επανειλημμένα βρίσκω τον εαυτό μου να ονειροπολεί ευχάριστα αντί να είναι συγκεντρωμένος/η στη δουλειά.
5. Δίνω προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα, ακόμη και αν υπάρχει κάτι σημαντικό που πρέπει να κάνω στη δουλειά.
6. Όταν έχω να κάνω υπερβολική δουλειά, αποφεύγω να προγραμματίζω τα καθήκοντά μου και βρίσκω τον εαυτό μου να κάνει κάτι εντελώς άσχετο.
7. Κάνω μεγάλα διαλείμματα για καφέ.
11. Καθυστερώ κάποια από τα καθήκοντά μου απλώς και μόνο επειδή δεν μου αρέσει να τα κάνω.

Οι ερωτήσεις σχετικά με το πόσο συχνά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο οι εργαζόμενοι (Cyber slacking) είναι οι εξής:

8. Χρησιμοποιώ εφαρμογές Instant Messaging (π.χ. WhatsApp, Skype, Viber...) στην εργασία μου για προσωπική χρήση.
9. Ξοδεύω περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter κλπ.) στην εργασία μου, κάθε μέρα για λόγους αναψυχής.
10. Διαβάζω ειδήσεις στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εργασίας μου.
12. Κάνω αγορές στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας.

**Άσκηση:** Για τη μέτρηση της άσκησης χρησιμοποιήθηκε το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (International Physical Activity Questionnaire – Short Form) (IPAQ – SF). Χρησιμοποιήθηκε η μετάφραση του Γ. Παπαθανασίου (Parathanasiou, 2009). Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) εξετάζουν τη συχνότητα, τη διάρκεια, την ένταση και τον τύπο της ΦΔ στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, τον εργάσιμο χρόνο, καθώς και την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Συγκεκριμένα το Διεθνές Ερωτηματολόγιο ΦΔ (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), θεωρείται ένα από τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα όργανα (Craig et al., 2003, Maddison et al. 2007) και έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές μελέτες που αφορούν σε ενήλικες (Ishii et al., 2010, Pan et al., 2009, Panagiotakos et al., 2008, Pitsavos et al., 2008). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει επτά ερωτήσεις σχετικά με τη συχνότητα και τη διάρκεια συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες όλων των τύπων, οι οποίες συνιστούν τους εξής δείκτες: (α) Φυσική δραστηριότητα υψηλής έντασης, (β) μέτριας έντασης φυσικής δραστηριότητας, (γ) φυσική δραστηριότητα κατά το βάδισμα. Συμπληρωματικά, το ερωτηματολόγιο περιέχει μία ερώτηση για το χρόνο καθιστικής ζωής.

Η φυσική δραστηριότητα των εργαζομένων ανιχνεύτηκε μέσω της συμπλήρωσης του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας IPAQ για το χρονικό διάστημα των τελευταίων επτά ημερών (short version). Οι ερωτήσεις αφορούν τον αριθμό ημερών και λεπτών ανά ημέρα που ξοδεύτηκαν σε δραστηριότητες έντονης και μέτριας έντασης καθώς και στο περπάτημα και στο χρόνο καθιστικής ζωής.

Αναλυτικά το IPAQ αποτελείται από 3 δείκτες. Την Φυσική Δραστηριότητα υψηλής έντασης, τη Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης και την Φυσική Δραστηριότητα κατά το βάδισμα. Οι δείκτες για την Φυσική Δραστηριότητα κατά το βάδισμα καθώς και της μέτριας και της υψηλής έντασης ΦΔ υπολογίζονται με τον πολλαπλασιασμό των ημερών ανά εβδομάδα, των λεπτών ανά ημέρα και του «MET» των αντίστοιχων τύπων της ΦΔ, όπου ως MET ορίζεται το μεταβολικό ισοδύναμο, μέγεθος που χρησιμοποιείται ώστε να εκτιμηθεί η ενεργειακή δαπάνη της Φυσικής Δραστηριότητας. Ένα (1) Μεταβολικό ισοδύναμο ισοδυναμεί συμβατικά με 3,5 ml πρόσληψης οξυγόνου/λεπτό/χιλιόγραμμα σωματικού βάρους, το οποίο θεωρητικά προσεγγίζει τον μεταβολισμό ενός ενήλικα σε κατάσταση ηρεμίας (American Thoracic Society and American College of Chest Physicians, 2002). Τα λεπτά MET αντιπροσωπεύουν την ποσότητα ενέργειας που καταναλώνεται στη σωματική δραστηριότητα. Ένα MET είναι αυτό που ξοδεύεται όταν κάποιος είναι σε ηρεμία. Οι ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχει αφιερώσει ένας άνθρωπος για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες επτά (7) ημέρες. Οι ερωτήσεις 1,3,5 μετρούνται σε ποιοτική κλίμακα τύπου Likert από το 0 έως το 7, όσες και οι μέρες της εβδομάδας.

Συγκεκριμένα οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

1. Κατά τις τελευταίες επτά (7) ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ.);
2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;
3. Κατά τις τελευταίες επτά (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 αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.
4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια η σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;
5. Κατά τις τελευταίες επτά (7) ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά;
6. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;
7. Κατά τις τελευταίες επτά (7) ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

**Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας:** Για τη μέτρηση της σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Σκοτεινής Δωδεκάδας (Dirty Dozen), των καθηγητών Jonason και Webster (2010). Η κλίμακα της Σκοτεινής δωδεκάδας (Dirty Dozen) αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήσεις που μετρούνται σε ποιοτική κλίμακα τύπου Likert, από το 1 έως το 5, όπου 1=Διαφωνώ απόλυτα, 2=Διαφωνώ, 3=Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 4=Συμφωνώ και 5=Συμφωνώ απόλυτα, χωρισμένες σε τρεις τετράδες, καθεμιά από τις οποίες αναφέρεται σε διαφορετική πτυχή της σκοτεινής προσωπικότητας. Παρόλη τη διαίρεσή της σε τετράδες, η κλίμακα της Σκοτεινής δωδεκάδας (Dirty Dozen) παραμένει σε ενιαία κλίμακα (Jonason & Webster, 2010).

Συγκεκριμένα στην πρώτη τετράδα ερωτήσεων εντοπίζεται ο Μακιαβελισμός,

1. Γενικά χειραγωγώ τους άλλους για να πετύχω το σκοπό μου.
2. Έχω εξαπατήσει ή έχω πει ψέματα για να πετύχω το σκοπό μου.
3. Έχω χρησιμοποιήσει την κολακεία για να πετύχω το σκοπό μου.
4. Γενικά, εκμεταλλεύομαι τους άλλους προς δικό μου όφελος.

Στην επόμενη τετράδα ερωτήσεων εντοπίζεται η Ψυχοπάθεια,

5. Γενικά, δεν έχω τύψεις.
6. Γενικά, δεν ενδιαφέρομαι για την ηθικότητα των πράξεων μου.
7. Γενικά, είμαι σκληρός/ή ή αναισθητός/η.
8. Γενικά, έχω τη συνήθεια να γίνομαι κυνικός/ή.

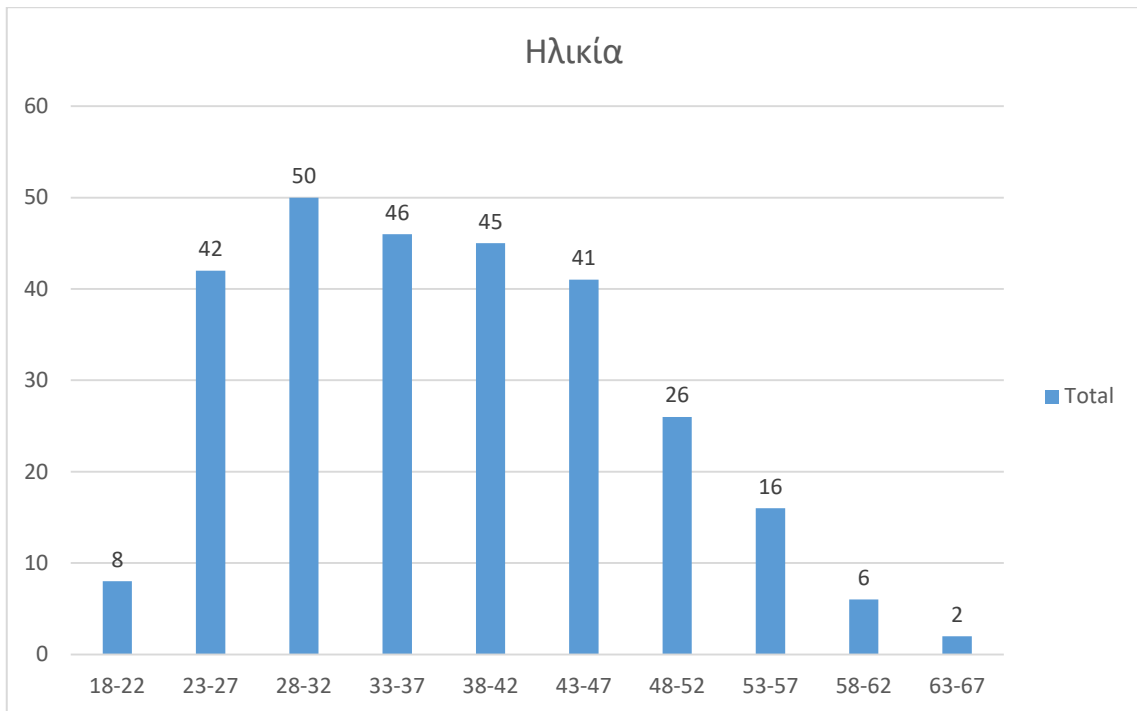
Στην τελευταία τετράδα ερωτήσεων εντοπίζεται ο Ναρκισσισμός.

9. Γενικά, θέλω να οι άλλοι να με θαυμάζουν.
10. Γενικά, θέλω οι άλλοι να μου δίνουν προσοχή.
11. Γενικά, επιδιώκω το κύρος ή την κοινωνική θέση (status).
12. Γενικά, περιμένω ειδικές χάρες από τους άλλους.

### 3. Ανάλυση και ερμηνεία αποτελεσμάτων

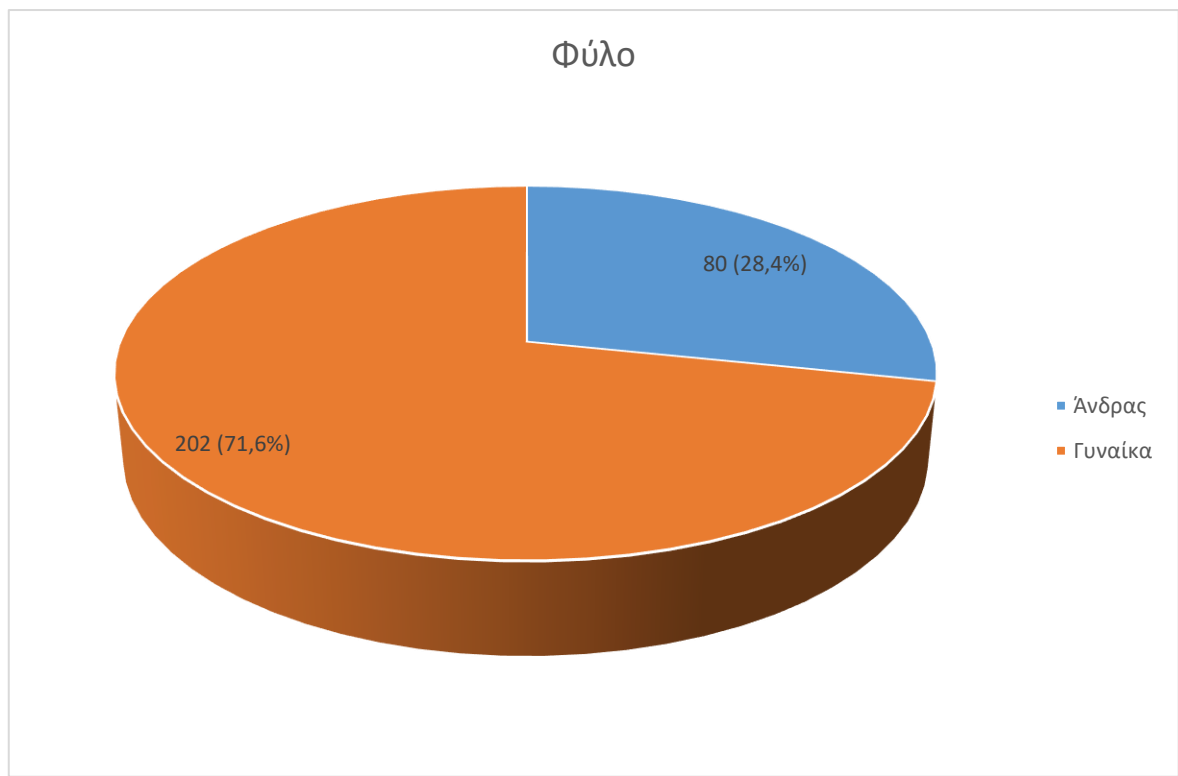
#### 3.1 Δημογραφικά στοιχεία

**ΓΡΑΦΗΜΑ 1.** Ηλικία εργαζομένων



Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης έδειξαν ότι οι εργαζόμενοι έχουν μέση ηλικία τα 40,6 έτη, με τον νεότερο να είναι 18 και τον μεγαλύτερο 67 ετών.

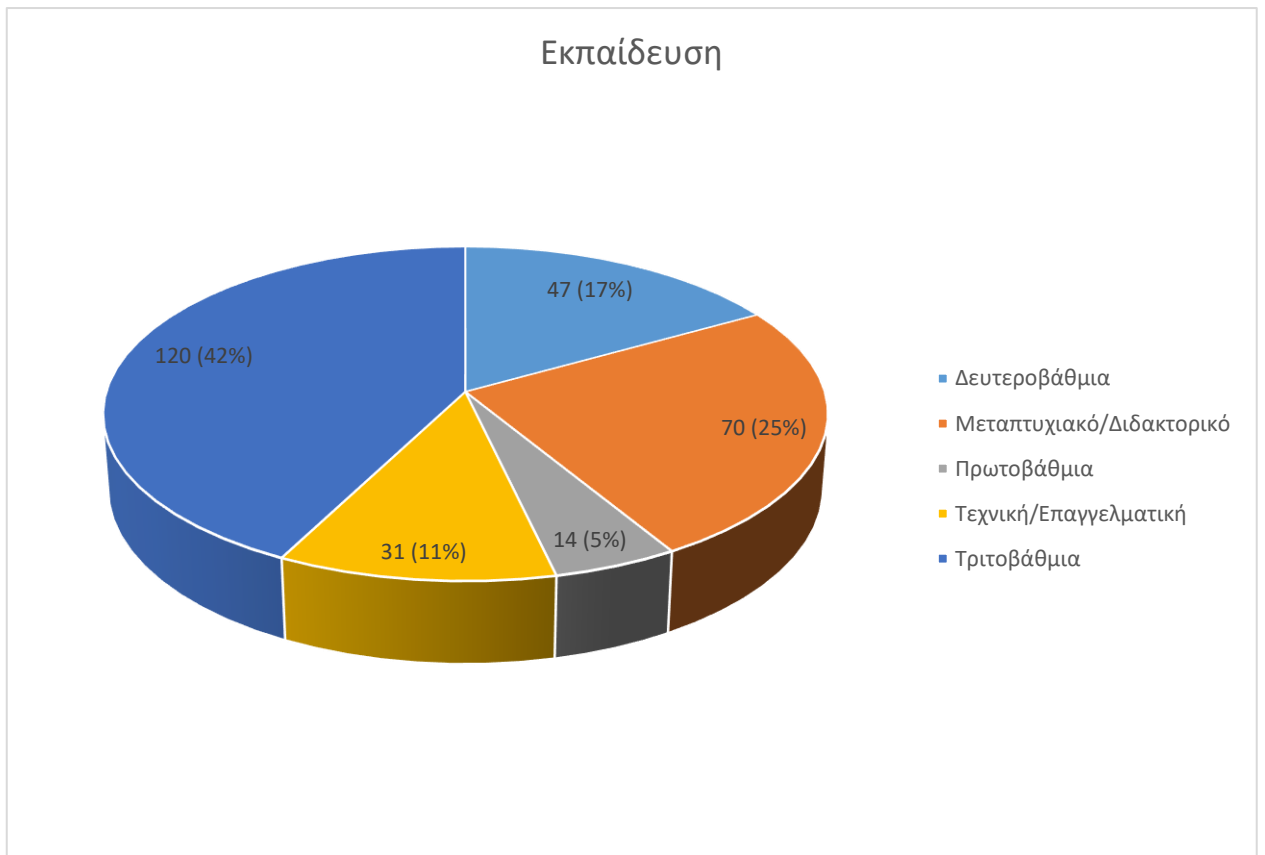
**Γράφημα 2.** Φύλο των εργαζομένων



Ως προς το φύλο, οι γυναίκες αποτελούσαν το 71,6% του δείγματος και οι άνδρες το 28,4%.

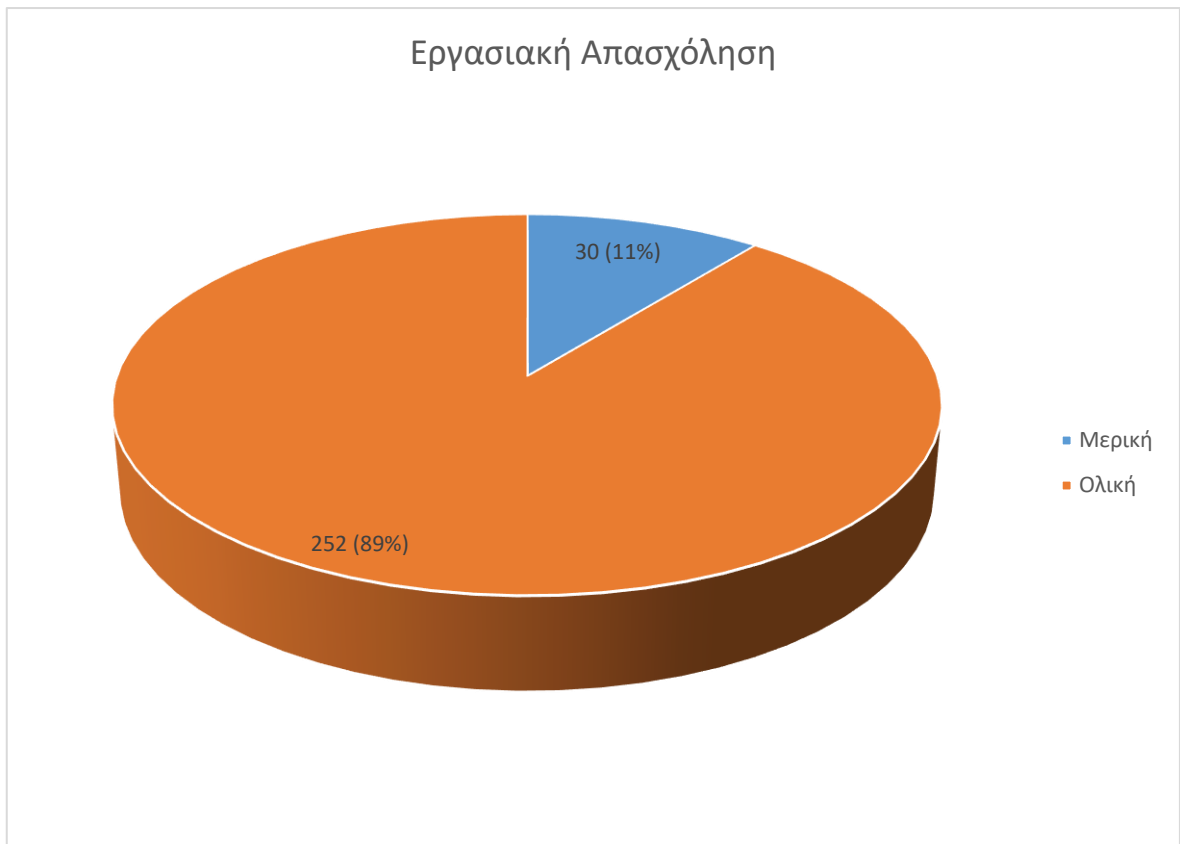


### Γράφημα 3. Επίπεδο Εκπαίδευσης



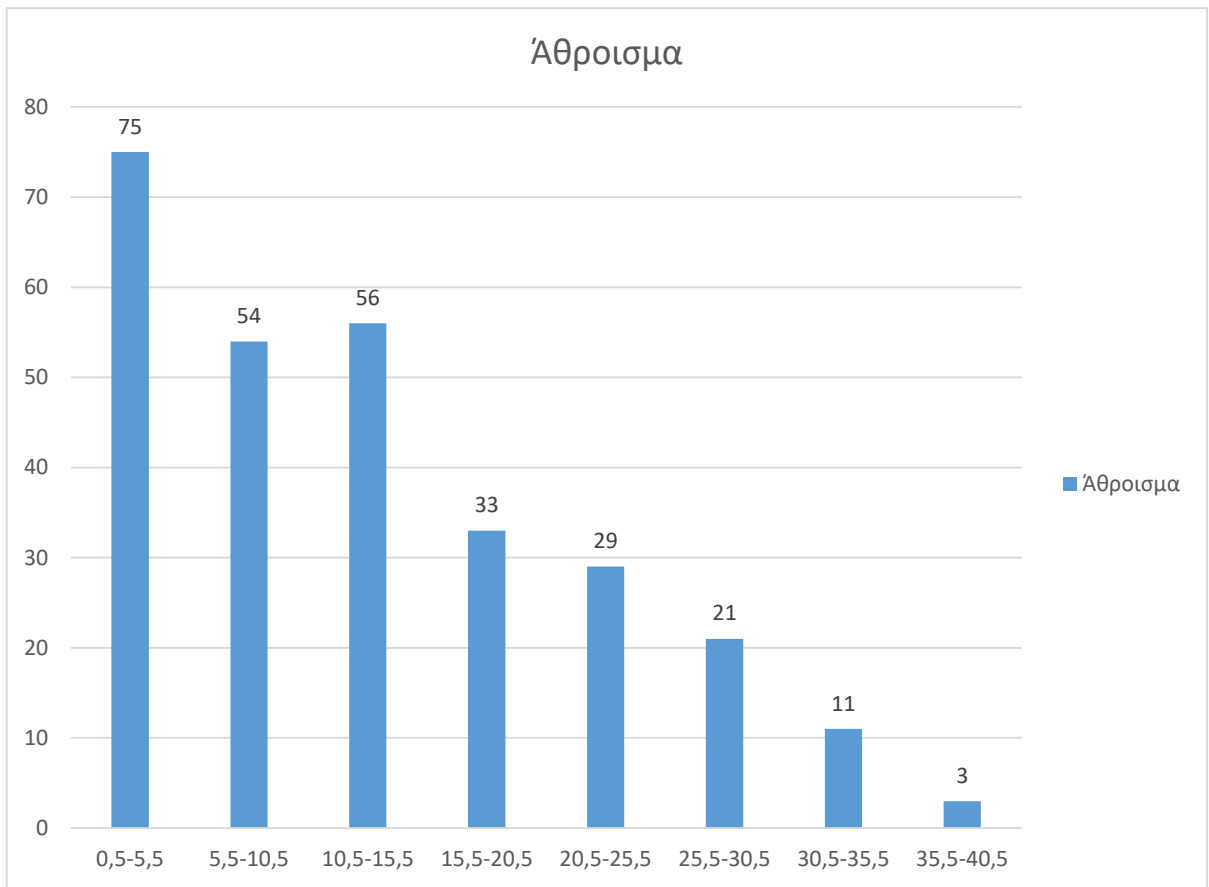
Το μορφωτικό επίπεδο εμφανίζεται υψηλό, με το 67% του δείγματος να συγκεντρώνεται στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και πάνω. Συγκεκριμένα οι 70 ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού τίτλου (25%), οι 120 ήταν τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (42%), οι 31 ήταν απόφοιτοι τεχνικής/επαγγελματικής σχολής (11%), οι 47 ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (17%) και μόλις 14 ήταν απόφοιτοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (5%).

#### Γράφημα 4. Εργασιακή Απασχόληση



Ως προς το είδος της εργασιακής απασχόλησης, το 11% των εργαζομένων, δηλαδή 30 άτομα είχαν μερική εργασιακή απασχόληση, ενώ το υπόλοιπο 89% δηλαδή 252 εργαζόμενοι είχαν ολική εργασιακή απασχόληση.

## Γράφημα 5. Εργασιακή εμπειρία



Τέλος, ως προς την εργασιακή εμπειρία παρατηρούμε πως ο μέσος όρος χρόνων εργασιακής εμπειρίας είναι 17,5 έτη, με ελάχιστη τιμή τα 0,5 έτη και μέγιστη τιμή τα 40 έτη.

## 3.2 Ανάλυση δεδομένων

Η στατιστική ανάλυση του δείγματος έγινε με το πρόγραμμα JASP του University of Amsterdam. Στην ενότητα αυτή περιγράφεται η ανάλυση αξιοπιστίας μιας κλίμακας. Τα δεδομένα προέρχονται από έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 282 εργαζομένων του Ν. Αττικής. Στο πλαίσιο της έρευνας χορηγήθηκε η ελληνική εκδοχή της κλίμακας Σκοτεινής δωδεκάδας (Dirty Dozen) των καθηγητών Jonason και Webster (2010). Επίσης, για τη μέτρηση της αναβλητικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Αναβλητικότητας στην εργασία [Procrastination at Work Scale (PAWS)]. Και τέλος, για τη μέτρηση της άσκησης χρησιμοποιήθηκε το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας.

### 3.2.1 Ανάλυση αξιοπιστίας

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) των μετρήσεων με το λογισμικό JASP του University of Amsterdam. Η εκτίμηση της αξιοπιστίας έγινε με τη μεθοδολογία Cronbach Alpha. Ο δείκτης αυτός λαμβάνει τιμές στο διάστημα  $[0,1]$ . Το μηδέν (0) ερμηνεύεται ως έλλειψη αξιοπιστίας και το ένα (1) ερμηνεύεται ως ισχυρά αξιόπιστη κλίμακα. Η αξιοπιστία εξαρτάται από το πλήθος των ερωτήσεων στην κλίμακα που εξετάζεται. Τιμές μεγαλύτερες από του 0,7 θεωρούνται ικανοποιητικές. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι ο δείκτης  $\alpha$  έχει δεχθεί αυστηρή κριτική, διότι η εφαρμογή του έχει αυστηρές προϋποθέσεις, οι οποίες δύσκολα πληρούνται στην πράξη, αλλά και δύσκολα μπορεί να αξιολογηθεί εάν πληρούνται. Η αξιοπιστία των τριών κλιμάκων θα εκτιμηθεί ξεχωριστά.

### 3.2.2 Αποτελέσματα και ερμηνεία

Θα ξεκινήσουμε με τη διερεύνηση της αξιοπιστίας της διάστασης συνολικής αναβλητικότητας (Procrastination) ως σύνολο και έπειτα των διαστάσεων- υποκλιμάκων σταθερής αναβλητικότητας (Sold-procrastination) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber-procrastination).

#### **Ανάλυση αξιοπιστίας της συνολικής αναβλητικότητας (Reliability Analysis of procrastination)**

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.909

Η τιμή 0,909 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,909). Άρα οι 12 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία κλίμακα.

### **Ανάλυση αξιοπιστίας της σταθερής αναβλητικότητας (Reliability Analysis SOLD Procrastination)**

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.901

Η τιμή 0,901 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,901). Άρα οι 8 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία υποκλίμακα.

### **Ανάλυση αξιοπιστίας της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Reliability Analysis CYBER Procrastination)**

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.803

Η τιμή 0,803 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,803). Άρα οι 4 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία υποκλίμακα.

Στη συνέχεια θα γίνει η διερεύνηση της αξιοπιστίας της διάστασης Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK) ως σύνολο και έπειτα των διαστάσεων- υποκλίμακων για τον Ψυχοπαθή (psych), τον Ναρκισσιστή (NARC) και τον Μακιαβελιστή (MAK).

### **Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) για την σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)**

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.882

Η τιμή 0,882 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,882). Άρα οι 12 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία κλίμακα.

### Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) για τον ψυχοπαθή (PSYCH)

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.714

Η τιμή 0,714 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,714). Άρα οι 4 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία υποκλίμακα.

### Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) για τον ναρκισσιστή (NARC)

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.813

Η τιμή 0,813 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,813). Άρα οι 4 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία υποκλίμακα.

### Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) για τον Μακιαβελιστή (MAK)

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's $\alpha$
scale	0.826

Η τιμή 0,826 δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Ο συντελεστής του Cronbach είναι ικανοποιητικός (0,826). Άρα οι 4 αυτές ερωτήσεις συνθέτουν ικανοποιητικά μία υποκλίμακα.

## 3.3.1 Ανάλυση συσχέτισης (correlation analysis)

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η ανάλυση συσχέτισης (Correlation Analysis) των μετρήσεων με το λογισμικό JASP του University of Amsterdam. Η εκτίμηση της συσχέτισης έγινε με τη μεθοδολογία Pearson. Ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson ( $r$ ), (Pearson correlation coefficient) λαμβάνει τιμές στο διάστημα  $[-1,1]$ . Ο υπολογισμός του συντελεστή συσχέτισης Pearson για τα δεδομένα της συγκεκριμένης έρευνας έγινε μέσω του προγράμματος JASP. Με την ανάλυση συσχέτισης (correlation analysis), μπορούμε να μετρήσουμε τον βαθμό συσχέτισης δύο μεταβλητών και να προσδιορίσουμε την κατεύθυνση της μεταξύ τους σχέσης. Ο συντελεστής συσχέτισης (correlation coefficient) Pearson  $r$  είναι ο σημαντικότερος συντελεστής συσχέτισης και

αφορά ποσοτικές μεταβλητές, ενώ βασίζεται στην έννοια της γραμμικής σχέσης. Έχει πάρει το όνομά του από τον Άγγλο μαθηματικό Karl Pearson.

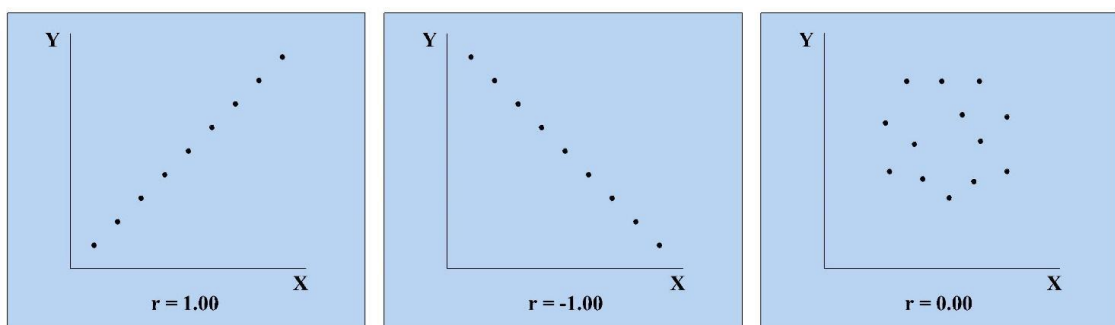
Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson  $r$  δεν έχει μονάδες μέτρησης και λαμβάνει τιμές στο διάστημα  $[-1,+1]$ . Επομένως για κάθε ζεύγος μεταβλητών, η τιμή του συντελεστή συσχέτισης θα είναι  $-1 \leq r \leq 1$ . Συντελεστής  $r=-1$  ή  $r=1$  σημαίνει ότι υπάρχει τέλεια γραμμική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών και τα σημεία που ορίζονται από τα ζεύγη των τιμών τους στο διάγραμμα διασποράς βρίσκονται κατά μήκος μια ευθείας γραμμής. Η τιμή  $r=0$  αντιστοιχεί σε ένα νέφος σημείων τα οποία είναι ασυσχέτιστα (Field, A. 2009 ).

Θετικός συντελεστής συσχέτισης σημαίνει ότι οι δύο μεταβλητές είναι θετικά συσχετιζόμενες και οι τιμές τους μεταβάλλονται προς την ίδια κατεύθυνση, δηλαδή όταν μεγαλώνουν οι τιμές της μίας μεταβλητής μεγαλώνουν και οι τιμές της άλλης μεταβλητής και το αντίστροφο. Αρνητικός συντελεστής συσχέτισης σημαίνει αρνητική σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών, δηλαδή όταν αυξάνουν οι τιμές της μίας μεταβλητής μειώνονται οι τιμές της άλλης. Η μηδενική συσχέτιση σημαίνει ότι δεν υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Τιμές κοντά στη μονάδα, συνήθως μεγαλύτερες του 0,80, θετικές ή αρνητικές ερμηνεύονται ως σχεδόν τέλεια ή πολύ ισχυρή συσχέτιση. Τιμές κοντά στο 0,5 μπορεί να ερμηνευτούν ως μέτρια συσχέτιση, ενώ τιμές κοντά στο μηδέν ως ασθενής συσχέτιση ή απουσία συσχέτισης (Field, A. 2009 ).

Όταν ο δείκτης είναι μικρότερος του  $\pm 0.10$  Δεν υπάρχει συσχέτιση  
Όταν ο δείκτης κυμαίνεται μεταξύ  $\pm 0.10 - \pm 0.40$  Χαμηλή συσχέτιση  
Όταν ο δείκτης κυμαίνεται μεταξύ  $\pm 0.40 - \pm 0.70$  Μέτρια συσχέτιση  
Όταν ο δείκτης κυμαίνεται μεταξύ  $\pm 0.70 - \pm 0.99$  υπάρχει Υψηλή συσχέτιση

- $r=+1$  (τέλεια θετική συσχέτιση)
- $r=-1$  (τέλεια αρνητική συσχέτιση)
- $r=0$  (απουσία συσχέτισης)

**Γραμμική συσχέτιση δύο τυχαίων μεταβλητών X και Y** (Αγιακλόγλου & Οικονόμου, 2004).



Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνονται τα αποτελέσματα υπολογισμού του συντελεστή συσχέτισης Pearson για πολλά ζεύγη μεταβλητών όπως προκύπτουν από

το λογισμικό JASP για την επεξεργασία των δεδομένων της συγκεκριμένης έρευνας. Σε κάθε φαντίο εμφανίζονται τρεις γραμμές. Στην πρώτη εμφανίζεται ο συντελεστής συσχέτισης Pearson  $r$  και στη δεύτερη εμφανίζεται το (Sig.) δηλαδή significance ή σημαντικότητα. Στην τρίτη γραμμή κάθε φαντίου εμφανίζεται το πλήθος των παρατηρήσεων, στην συγκεκριμένη έρευνα το πλήθος αυτό είναι 282. Ο πίνακας των συντελεστών συσχέτισης είναι συμμετρικός πάνω και κάτω από τη διαγώνιο, δηλαδή οι τιμές των συντελεστών συσχέτισης εμφανίζονται δύο φορές, επειδή δεν έχει σημασία η σειρά των μεταβλητών στον υπολογισμό του Pearson. Η διαγώνιος αποτελείται από μονάδες, επειδή κάθε μεταβλητή συσχετίζεται με τον εαυτό της και η συσχέτιση είναι τέλεια, αλλά χωρίς πρακτική σημασία.

## Επαγωγικοί έλεγχοι για τον συντελεστή συσχέτισης Pearson

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson  $r$  αναφέρεται σε δεδομένα από δειγματοληψία και ο αντίστοιχος συντελεστής συσχέτισης για τον πληθυσμό συμβολίζεται με  $\rho$ . Κατά τον υπολογισμό του  $r$  από λογισμικά στατιστικής ανάλυσης, γίνεται στατιστικός έλεγχος για τον συντελεστή  $\rho$ . Η μηδενική υπόθεση συνήθως είναι ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών οπότε  $\rho=0$  (Hair, F. Joseph, Black, C. William, Babin. J. Barry & Anderson E. Rolph, 2009).

Η κατανομή του κριτηρίου  $t$  ακολουθεί την κατανομή  $t$  με  $n-2$  βαθμούς ελευθερίας. Εφόσον η τιμή του κριτηρίου  $t$  αντιστοιχεί σε πιθανότητα μικρότερη από το επίπεδο σημαντικότητας, δηλαδή  $p < 0,05$  ή  $p < 0,01$ , τότε μπορεί να απορριφθεί η μηδενική υπόθεση ότι  $\rho=0$  (Hair, F. Joseph, Black, C. William, Babin. J. Barry & Anderson E. Rolph, 2009).

Στον Πίνακα που ακολουθεί με τα αποτελέσματα του JASP, ο έλεγχος  $t$  φαίνεται στη δεύτερη σειρά κάθε φαντίου με τον όρο Sig., δηλαδή significance ή σημαντικότητα. Υπάρχει επίσης στο ίδιο σημείο των αποτελεσμάτων και η ένδειξη 2-tailed, ότι δηλαδή ο έλεγχος είναι αμφίπλευρος. Εφόσον η τιμή που βρίσκεται στη γραμμή Sig. είναι μικρότερη από 0,05, τότε μπορούμε να απορρίψουμε τη μηδενική υπόθεση ότι  $\rho=0$ . Συνήθως τιμές μεγαλύτερες του 0,05 εμφανίζονται σε ζεύγη μεταβλητών με ασθενή συσχέτιση.

H0: Δεν υπάρχει συσχέτιση (ο συντελεστής συσχέτισης είναι μηδενικός).

H1: Υπάρχει συσχέτιση (ο συντελεστής συσχέτισης δεν είναι μηδενικός πληθυσμό).

Έστω  $r = 0,88$  άρα έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης με βάση το Significance ελέγχουμε αν επαληθεύεται ή όχι το H0

- αν  $p > 0,05$  δεν μπορούμε να απορρίψουμε την H0
- αν  $p < 0,05$  απορρίπτουμε την H0 και δεχόμαστε την H1

Μέσα στα κελιά συχνά εμφανίζονται ένα ή δύο αστεράκια. Ένα αστεράκι \* δηλώνει ότι η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,05. Δύο αστεράκια \*\* δηλώνουν ότι η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0,01. Στατιστική σημαντικότητα ή ένα στατιστικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται όταν το  $p$ -value είναι μικρότερο από το επίπεδο σημαντικότητας. Μπορεί όμως το  $p$ -value να είναι στατιστικά μη σημαντικό και αυτό να οφείλεται στο μικρό δείγμα που εξετάστηκε (Hair, F. Joseph, Black, C. William, Babin. J. Barry & Anderson E. Rolph, 2009).



Όταν το αποτέλεσμα **δεν έχει** προέλθει από τυχαίους παράγοντες, τότε λέμε ότι είναι **στατιστικά σημαντικό**.

Όταν το αποτέλεσμα **έχει** προέλθει από τυχαίους παράγοντες τότε λέμε ότι είναι **στατιστικά μη σημαντικό**.

Για να έχουμε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα η πιθανότητα σφάλματος θα πρέπει να είναι το πολύ 0,05 ή 5%, ή 0,01 ή 1%.

Πίνακας 1: Συσχέτιση (Correlation Matrix)

		Φύλο	Ηλικία	Εκπαίδευση	Εργασιακή κατάσταση	Μέσος όρος συνολικής αναβλητικότητας	Μέσος όρος σταθερής αναβλ.	Μέσος όρος αναβλ. Που σχετίζεται με το Διαδίκτυο
Φύλο	Pearson Correlation	1	-0,022	-0,058	0,064	-0,210**	-0,136*	-0,267**
	Sig. (1-tailed)		0,355	0,168	0,144	0,000	0,011	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Ηλικία	Pearson Correlation	-0,022	1	-0,223**	0,159**	-0,141**	-0,116*	-0,143**
	Sig. (1-tailed)	0,355		0,000	0,004	0,009	0,026	0,008
	N	282	282	282	282	282	282	282
Εκπαίδευση	Pearson Correlation	-0,058	-0,223**	1	0,056	0,040	0,052	0,012
	Sig. (1-tailed)	0,168	0,000		0,174	0,251	0,190	0,421
	N	282	282	282	282	282	282	282
Εργασιακή κατάσταση	Pearson Correlation	0,064	0,159**	0,056	1	-0,066	-0,089	-0,017
	Sig. (1-tailed)	0,144	0,004	0,174		0,133	0,069	0,391
	N	282	282	282	282	282	282	282
AVG PAWS	Pearson Correlation	-0,210**	-0,141**	0,040	-0,066	1	0,934**	0,846**
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,009	0,251	0,133		0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
AVG SOLD	Pearson Correlation	-0,136*	-0,116*	0,052	-0,089	0,934**	1	0,600**
	Sig. (1-tailed)	0,011	0,026	0,190	,069	0,000		0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282

AVG CYBER	Pearson Correlation	-0,267**	-0,143**	0,012	-0,017	0,846**	0,600**	1
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,008	0,421	0,391	0,000	0,000	
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τον Μακιαβελιστή	Pearson Correlation	-0,217**	-0,169**	0,090	-0,002	0,487**	0,466**	0,394**
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,002	0,065	0,484	0,000	0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τον ψυχοπαθή	Pearson Correlation	-0,220**	-0,143**	-0,040	-0,079	0,357**	0,329**	0,309**
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,008	0,253	0,093	0,000	0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τον Ναρκισσιστή	Pearson Correlation	-0,192**	-0,141**	0,072	0,026	0,434**	0,384**	0,401**
	Sig. (1-tailed)	0,001	0,009	0,113	0,334	0,000	0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας	Pearson Correlation	-0,249**	-0,179**	0,051	-0,020	0,508**	0,468**	0,440**
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,001	0,196	0,372	0,000	0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Έντονη σωματική άσκηση	Pearson Correlation	-0,126*	-0,072	0,039	-0,075	-0,011	-0,042	0,039
	Sig. (1-tailed)	0,017	0,113	0,256	0,106	0,429	0,241	0,260
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέτρια σωματική άσκηση	Pearson Correlation	0,113*	0,023	-0,123*	-0,027	-0,125*	-0,115*	-0,109*
	Sig. (1-tailed)	0,029	0,352	0,019	0,326	0,018	0,027	0,034
	N	282	282	282	282	282	282	282
Περπάτημα	Pearson Correlation	-0,030	-0,008	0,033	-0,064	-0,047	-0,055	-0,023
	Sig. (1-tailed)	0,307	0,445	0,289	0,141	0,217	0,179	0,350
	N	282	282	282	282	282	282	282

		Μέσος όρος για τον Μακιαβελ ιστή	Μέσος όρος για τον Ψυχοπ αθή	Μέσος όρος για τον Ναρκισ σιστή	Μέσος όρος για τη σκοτειν ή τριάδα	Έντονη σωματι κή άσκηση	Μέτρια σωματικ ή άσκηση	Περπατά ημα
Φύλο	Pearson Correlation	-0,217**	-0,220**	-0,192*	-0,249**	-0,126*	0,113*	-0,030
	Sig. (1- tailed)	0,000	0,000	0,001	0,000	0,017	0,029	0,307
	N	282	282	282	282	282	282	282
Ηλικία	Pearson Correlation	-0,169**	-0,143**	-0,141**	-0,179**	-0,072	0,023	-0,008
	Sig. (1- tailed)	0,002	0,008	0,009	0,001	0,113	0,325	0,445
	N	282	282	282	282	282	282	282
Εκπαίδευση	Pearson Correlation	0,090	-0,040	0,072	0,051	0,039	-0,123*	0,033
	Sig. (1- tailed)	0,065	0,253	0,113	0,196	0,256	0,019	0,289
	N	282	282	282	282	282	282	282
Εργασιακή κατάσταση	Pearson Correlation	-0,002	-0,079	0,026	-0,020	-0,075	-0,027	-0,064
	Sig. (1- tailed)	0,484	0,093	0,334	0,372	0,106	0,326	0,141
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για αναβλητικότ ητα	Pearson Correlation	0,487**	0,357**	0,434**	0,508**	-0,011	-0,125*	-0,047
	Sig. (1- tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,018	0,217
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για σταθερή αναβλητικότ ητα	Pearson Correlation	0,466**	0,329**	0,384**	0,468**	-0,042	-0,115*	-0,055
	Sig. (1- tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,241	0,027	0,179
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για αναβλητικότ ητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο	Pearson Correlation	0,394**	0,309**	0,401**	0,440**	0,039	-0,109*	-0,023
	Sig. (1- tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,034	0,350
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τον Μακιαβελιστ ή	Pearson Correlation	1	0,621**	0,617**	0,886**	0,047	-0,104*	-0,046
	Sig. (1- tailed)		0,000	0,000	0,000	0,214	0,041	0,219
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τον Μακιαβελιστ ή	Pearson Correlation	0,621**	1	0,442**	0,804**	0,078	-0,041	-0,079
	Sig. (1- tailed)	0,000		0,000	0,000	0,097	0,249	0,092
	N	282	282	282	282	282	282	282

Μέσος όρος για τον Ναρκισσιστή	Pearson Correlation	0,617**	0,442**	1	0,830**	0,080	-0,053	0,007
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,089	0,189	0,452
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέσος όρος για τη σκοτεινή τριάδα	Pearson Correlation	0,886**	0,804**	0,830**	1	0,082	-0,078	-0,045
	Sig. (1-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,086	0,095	0,227
	N	282	282	282	282	282	282	282
Έντονη σωματική άσκηση	Pearson Correlation	0,047	0,078	0,080	0,082	1	0,200**	0,217
	Sig. (1-tailed)	0,214	0,097	0,089	0,086		0,000	0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Μέτρια σωματική άσκηση	Pearson Correlation	-0,104*	-0,041	-0,053	-0,078	0,200**	1	0,224**
	Sig. (1-tailed)	0,041	0,249	0,189	0,095	0,000		0,000
	N	282	282	282	282	282	282	282
Περπάτημα	Pearson Correlation	-0,046	-0,079	0,007	-0,045	0,217**	0,224**	1
	Sig. (1-tailed)	0,219	0,092	0,452	0,227	0,000	0,000	
	N	282	282	282	282	282	282	282

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο 0,01 ( Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)).

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο 0,05 ( Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)).

Από τον Πίνακα 1 Συσχέτισης (Correlation Matrix) παρατηρούμε ότι η συσχέτιση ( $r=-0,022$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην ηλικία είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,058$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,064$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,210$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι χαμηλή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Οι μεταβλητές είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών, φύλου (Gender) και συνολικής αναβλητικότητας (PAWS) είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,136$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,011$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, φύλο (Gender) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) παρουσιάζουν αρνητική συσχέτιση πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,267$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτιση είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,217$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτιση αυτή είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,220$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, φύλο (Gender) και τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,192$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,001$ . Άρα οι δύο μεταβλητές φύλο (Gender) και τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,249$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, φύλο (Gender) και Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,126$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,017$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές, φύλο (Gender) και έντονη σωματική άσκηση είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,113$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,029$ .

Επομένως οι δύο μεταβλητές, φύλο (Gender) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι θετικά συσχετισμένες, αλλά η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,030$ ) ανάμεσα στο φύλο (Gender) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,022$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στο φύλο (Gender) κοντά στο μηδέν γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,223$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην εκπαίδευση (Education) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές ηλικία και επίπεδο εκπαίδευσης είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,159$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι μικρή θετική, έχουμε μικρό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,004$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές ηλικία και εργασιακή κατάσταση είναι θετικά συσχετισμένες όμως η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,141$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην αναβλητικότητα (PAWS) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,009$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, ηλικία και συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,116$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,026$ . Άρα οι μεταβλητές, ηλικία και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,143$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,008$ . Επομένως οι μεταβλητές ηλικία και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,169$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,002$ . Άρα οι μεταβλητές, ηλικία και τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,143$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,008$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, ηλικία και τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,141$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,009$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές, ηλικία και τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,179$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,001$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, ηλικία και Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,072$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,023$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,008$ ) ανάμεσα στην ηλικία και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,058$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στο φύλο (Gender) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,223$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, εκπαίδευση (Education) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,056$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην εργασιακή απασχόληση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,040$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,052$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,012$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,090$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στον τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,040$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στον τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,072$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στον τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,051$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,039$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,123$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,019$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, εκπαίδευση (Education) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,033$ ) ανάμεσα στην εκπαίδευση (Education) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,064$ ) ανάμεσα στη εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στο φύλο (Gender) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,159$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στην ηλικία είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,004$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, εργασιακή απασχόληση (Work Status) και ηλικία είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.



Η συσχέτιση ( $r=0,056$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,066$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,089$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,017$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,002$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στον τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,079$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στον τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,026$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στον τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,020$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,075$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,027$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,064$ ) ανάμεσα στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,210$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,141$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,009$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,040$ ) ανάμεσα στην συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,66$ ) στην συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην εργασιακή απασχόληση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,934$ ) ανάμεσα στην συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι θετική υψηλή, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) υπάρχει πολύ ισχυρή θετική γραμμική συσχέτιση, η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται από τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) σε πολύ μεγάλο βαθμό. Παρατηρούμε πως οι εργαζόμενοι που εμφανίζουν υψηλή συνολική αναβλητικότητα τείνουν να εμφανίζουν υψηλή σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination), άρα όσο πιο επιρρεπής είναι κάποιος στην συνολική αναβλητικότητα εμφανίζει να είναι ιδιαίτερα επιρρεπής στη σταθερή (Sold) αναβλητικότητα. Όσο πιο αναβλητικός είναι γενικά ο εργαζόμενος, τόσο σε πιο μεγάλο βαθμό παρουσιάζει σταθερή (Sold) αναβλητικότητα.

Η συσχέτιση ( $r=0,846$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται από τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) σε πολύ μεγάλο βαθμό. Άρα όσο πιο αναβλητικός είναι συνολικά ένας εργαζόμενος τόσο πιο μεγάλη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) εμφανίζει στην εργασία του.

Η συσχέτιση ( $r=0,487$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στον τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) υπάρχει μέση συσχέτιση. Επομένως, ο

εργαζόμενος που είναι γενικά αναβλητικός τείνει να εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,357$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) υπάρχει μέση συσχέτιση. Επομένως, ο εργαζόμενος που είναι γενικά αναβλητικός τείνει να εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,434$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) υπάρχει μέση συσχέτιση. Επομένως, ο εργαζόμενος που είναι γενικά αναβλητικός τείνει να εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,508$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις μεταβλητές, συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) υπάρχει μέση συσχέτιση. Επομένως, ο εργαζόμενος που είναι γενικά αναβλητικός τείνει να εμφανίζει χαρακτηριστικά ατόμου που ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=-0,011$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,125$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,018$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,047$ ) ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,136$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στο φύλο (Gender) είναι αρνητική χαμηλή, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,011$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και το φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,116$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,026$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,052$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,089$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,934$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι θετική υψηλή, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και συνολική αναβλητικότητα (PAWS) υπάρχει πολύ ισχυρή θετική γραμμική συσχέτιση. Η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) επηρεάζεται από τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) σε πολύ μεγάλο βαθμό. Παρατηρούμε πως οι εργαζόμενοι που εμφανίζουν υψηλή σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) τείνουν να εμφανίζουν υψηλή συνολική αναβλητικότητα (PAWS), άρα όσο πιο επιρρεπής είναι κάποιος στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) εμφανίζει να είναι ιδιαίτερα επιρρεπής στην συνολική αναβλητικότητα (PAWS).

Η συσχέτιση ( $r=0,600$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται από τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) σε μεγάλο βαθμό. Άρα όσο πιο μεγάλη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) εμφανίζει ένας εργαζόμενος τόσο πιο μεγάλη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) τείνει να εμφανίζει στην εργασία του.

Η συσχέτιση ( $r=0,466$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Επομένως ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) επηρεάζεται αλλά σε μέτριο βαθμό από τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως, ο

εργαζόμενος τύπου Μακιαβελιστή τείνει σε μέτριο βαθμό να παρουσιάζει σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination).

Η συσχέτιση ( $r=0,329$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH). Άρα, αν κάποιος εργαζόμενος είναι τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής τείνει να επηρεάζεται σε μέτριο όμως βαθμό από τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination).

Η συσχέτιση ( $r=0,384$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι χαμηλή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στον Ναρκισσιστή (NARC). Επομένως αν κάποιος εργαζόμενος είναι τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή τείνει να εμφανίζει σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,468$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK). Επομένως αν κάποιος εργαζόμενος ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=-0,042$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,115$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,027$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,055$ ) ανάμεσα στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,267$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο αυτές μεταβλητές, αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,143$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,008$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές, αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,012$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,017$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,846$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και συνολική αναβλητικότητα (PAWS). Επομένως η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζει τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) σε πολύ μεγάλο βαθμό. Άρα όσο πιο πολύ επιρρεπής στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι ένας εργαζόμενος στην εργασία του τόσο πιο πολύ αναβλητικός είναι συνολικά.

Η συσχέτιση ( $r=0,600$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζει τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) σε μεγάλο βαθμό. Άρα όσο πιο μεγάλη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) εμφανίζει στην εργασία του ο εργαζόμενος τόσο πιο πολύ τείνει να εμφανίζει και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως, η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται από την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Άρα, όσο πιο μεγάλη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) εμφανίζει

ένας εργαζόμενος τόσο πιο πολύ σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) τείνει να εμφανίζει στην εργασία του. Οι δύο αυτές μεταβλητές επηρεάζονται μεταξύ τους σε μεγάλο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,394$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Μακιαβελιστή (MAK). Άρα αν κάποιος εργαζόμενος είναι τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή τείνει να επηρεάζεται σε μέτριο όμως βαθμό από την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).

Η συσχέτιση ( $r=0,309$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH). Άρα αν κάποιος εργαζόμενος είναι τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθή τείνει να επηρεάζεται σε μέτριο όμως βαθμό από την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).

Η συσχέτιση ( $r=0,401$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στον Ναρκισσιστή (NARC). Επομένως, αν κάποιος εργαζόμενος είναι τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή τείνει να εμφανίζει αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,440$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέτρια γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK). Επομένως, αν κάποιος εργαζόμενος ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) σε μέτριο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,039$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,109$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά

σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,034$ . Άρα, οι δύο αυτές μεταβλητές, αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,023$ ) ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,217$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,217$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,002$ . Άρα οι δύο αυτές μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,090$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,002$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,484$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) και συνολική αναβλητικότητα (PAWS). Επομένως η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK).

Η συσχέτιση ( $r=0,466$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (MAK) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK).



Η συσχέτιση ( $r=0,394$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως, η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ).

Η συσχέτιση ( $r=0,621$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) τείνει να εμφανίζει συχνά χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH). Οι δύο αυτοί τύποι προσωπικότητας εμφανίζουν ισχυρή συσχέτιση και μπορεί να αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά.

Η συσχέτιση ( $r=0,617$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι ισχυρή θετική, έχουμε ισχυρό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) τείνει να εμφανίζει συχνά χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC). Οι δύο αυτοί τύποι προσωπικότητας εμφανίζουν ισχυρή συσχέτιση και μπορεί να αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά.

Η συσχέτιση ( $r=0,886$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή, είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο πολύ Μακιαβελιστής είναι ο εργαζόμενος τόσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK).

Η συσχέτιση ( $r=0,047$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,104$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,041$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή

(ΜΑΚ) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,046$ ) ανάμεσα στον Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,220$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,143$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,008$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,040$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,079$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,357$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) και συνολική αναβλητικότητα (PAWS). Επομένως η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH).

Η συσχέτιση ( $r=0,329$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH).

Η συσχέτιση ( $r=0,309$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση

ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH).

Η συσχέτιση ( $r=0,621$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) και τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Επομένως ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) τείνει να εμφανίζει συχνά χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Οι δύο αυτοί τύποι προσωπικότητας εμφανίζουν ισχυρή συσχέτιση και μπορεί να αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά.

Η συσχέτιση ( $r=0,442$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) και τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC). Επομένως ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) τείνει να εμφανίζει και κάποια χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC).

Η συσχέτιση ( $r=0,804$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK). Επομένως ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο πολύ Ψυχοπαθής (PSYCH) είναι ο εργαζόμενος τόσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK).

Η συσχέτιση ( $r=0,078$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,041$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,079$ ) ανάμεσα στον Ψυχοπαθή (PSYCH) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,192$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,001$ . Άρα οι δύο μεταβλητές τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,141$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,009$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,072$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,026$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,434$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS). Επομένως ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) τείνει να εμφανίζει και συνολική αναβλητικότητα (PAWS), όχι όμως σε μεγάλο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,384$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση, ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως, η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC).

Η συσχέτιση ( $r=0,401$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01. Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως, η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC).

Η συσχέτιση ( $r=0,617$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης

και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) τείνει να εμφανίζει συχνά χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Οι δύο αυτοί τύποι προσωπικότητας εμφανίζουν ισχυρή συσχέτιση και μπορεί να αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά.

Η συσχέτιση ( $r=0,442$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) τείνει να εμφανίζει και κάποια χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH).

Η συσχέτιση ( $r=0,830$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) και στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο πολύ Ναρκισσιστή (NARC) είναι ο εργαζόμενος τόσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK).

Η συσχέτιση ( $r=0,080$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,053$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,007$ ) ανάμεσα στον Ναρκισσιστή (NARC) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,249$ ) στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα, οι δύο μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,179$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην ηλικία είναι μικρή αρνητική, έχουμε μικρό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,001$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και ηλικία είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,051$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,020$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,508$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει και συνολική αναβλητικότητα (PAWS), όχι όμως σε μεγάλο βαθμό.

Η συσχέτιση ( $r=0,468$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτρια θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination). Επομένως, η σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά της Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK).

Η συσχέτιση ( $r=0,440$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μέτρια θετική, έχουμε μέτριο θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει μέση γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Επομένως, η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό από ένα εργαζόμενο που εμφανίζει χαρακτηριστικά της Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK).

Η συσχέτιση ( $r=0,886$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον τύπο

προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) ο εργαζόμενος, τόσο πιο πολύ Μακιαβελιστής (MAK) είναι.

Η συσχέτιση ( $r=0,804$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθή (PSYCH) είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) ο εργαζόμενος, τόσο πιο πολύ Ψυχοπαθής (PSYCH) είναι.

Η συσχέτιση ( $r=0,830$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι υψηλή θετική, έχουμε υψηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Παρατηρούμε πως υπάρχει πολύ ισχυρή γραμμική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές, Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στον τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC). Επομένως, ο εργαζόμενος που εμφανίζει χαρακτηριστικά της Σκοτεινής Τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) τείνει να εμφανίζει έντονα χαρακτηριστικά της τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC). Οι εργαζόμενοι που είτε είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή (NARC) είτε ανήκουν σε άλλο τύπο της Σκοτεινής τριάδας της Προσωπικότητας (DARK) αντιδρούν σε εργασιακές καταστάσεις με ανάλογη συμπεριφορά. Όσο πιο έντονα ανήκει στην Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) ο εργαζόμενος, τόσο πιο πολύ Ναρκισσιστής (NARC) είναι.

Η συσχέτιση ( $r=0,082$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,078$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,045$ ) ανάμεσα στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) και στο περπάτημα (WALK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,126$ ) στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,017$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και φύλο (Gender) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,072$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην ηλικία είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,039$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,075$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,011$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην αναβλητικότητα (PAWS) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,042$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,039$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,047$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,078$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,080$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.



Η συσχέτιση ( $r=0,082$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,200$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στην μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,217$ ) ανάμεσα στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και στο περπάτημα (WALK) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) και περπάτημα (WALK) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,113$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στο φύλο (Gender) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,029$ . Επομένως, οι δύο μεταβλητές μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και φύλο (Gender) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,023$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στην ηλικία είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,123$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στην εκπαίδευση (Education) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,019$ . Επομένως, οι δύο μεταβλητές μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και εκπαίδευση (Education) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,027$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,125$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,018$ . Επομένως οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,115$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε

χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,027$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,109$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,034$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination), είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,104$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι μικρή αρνητική, έχουμε χαμηλό αρνητικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05, όπου  $p\text{-value}=0,041$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) είναι αρνητικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,041$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,053$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,078$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,200$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,224$ ) ανάμεσα στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και στο περπάτημα (WALK) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Επομένως, η μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) επηρεάζει το περπάτημα (WALK). Άρα οι δύο μεταβλητές, μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) και περπάτημα (WALK) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=-0,030$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στο φύλο (Gender) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,008$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στην ηλικία είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,033$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στην εκπαίδευση (Education) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,064$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στην εργασιακή κατάσταση (Work Status) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,047$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,055$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,023$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,046$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στον Μακιαβελιστή (MAK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,079$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στον Ψυχοπαθή (PSYCH) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,007$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στον Ναρκισσιστή (NARC) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=-0,045$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στη Σκοτεινή Τριάδα της Προσωπικότητας (DARK) είναι κοντά στο μηδέν, γι' αυτό οι μεταβλητές είναι ασυσχέτιστες και ο συντελεστής συσχέτισης είναι μη στατιστικά σημαντικός.

Η συσχέτιση ( $r=0,217$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στην έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι

δύο μεταβλητές, περπάτημα (WALK) και έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

Η συσχέτιση ( $r=0,224$ ) ανάμεσα στο περπάτημα (WALK) και στη μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι μικρή θετική, έχουμε χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης και στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01, όπου  $p\text{-value}=0,000$ . Άρα οι δύο μεταβλητές, περπάτημα (WALK) και μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) είναι θετικά συσχετισμένες και η συσχέτισή τους είναι πάρα πολύ μικρή.

### 3.3.2 Ανάλυση Παλινδρόμησης

Η ανάλυση παλινδρόμησης (regression analysis) είναι συνδεδεμένη με την ανάλυση συσχέτισης και αποτελεί μία από τις σημαντικότερες στατιστικές τεχνικές ανάλυσης δεδομένων. Ο συντελεστής συσχέτισης δίνει μια ποσοτική εκτίμηση της σχέσης μεταξύ δύο ή περισσότερων μεταβλητών. Με την παλινδρόμηση μπορούμε να προσεγγίσουμε τη μορφή της σχέσης αυτής και να προσδιορίσουμε σχέσεις αιτίου-αιτιατού ή αιτίου-αποτελέσματος. Η μορφή της σχέσης εκφράζεται ως μία εξίσωση (ή συναρτησιακή σχέση) η οποία συνδέει τις μεταβλητές. Εφόσον προσδιοριστεί η μορφή της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών, έχουμε δημιουργήσει ένα μοντέλο το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί μια απλοποιημένη περιγραφή της πραγματικότητας (Field, A. 2009).

Οι τιμές της εξαρτημένης μεταβλητής ερμηνεύονται από τις τιμές μίας ή περισσότερων **ανεξάρτητων** μεταβλητών (independent variables ή predictors ή input variables), οι οποίες αποτελούν τους επεξηγηματικούς παράγοντες. Όταν χρησιμοποιείται μόνο μία ανεξάρτητη μεταβλητή η παλινδρόμηση ονομάζεται **απλή**, ενώ όταν χρησιμοποιούνται δύο ή περισσότερες ανεξάρτητες μεταβλητές η παλινδρόμηση ονομάζεται **πολλαπλή**. Όταν έχουμε μόνο μία ανεξάρτητη μεταβλητή λέμε ότι έχουμε το μοντέλο της απλής γραμμικής παλινδρόμησης. Το μοντέλο αυτό χρησιμοποιείται για την πρόβλεψη των τιμών μίας εξαρτημένης μεταβλητής από τις τιμές μίας ανεξάρτητης μεταβλητής, όταν αυτές είναι συσχετισμένες (Αγιακλόγλου & Οικονόμου, 2004).

Η γραμμική σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών για δεδομένα από δείγμα εκφράζεται γενικά από την εξίσωση:  $Y = a + bX + e$   
όπου  $Y$  είναι η εξαρτημένη μεταβλητή,  $X$  η ανεξάρτητη μεταβλητή,  $a, b$  οι παράμετροι της εξίσωσης και  $e$  το σφάλμα της εκτίμησης.

Για δεδομένα στατιστικού πληθυσμού χρησιμοποιούνται τα αντίστοιχα ελληνικά γράμματα:  $Y = \alpha + \beta X + \varepsilon$

Στη γραμμική σχέση για κάθε μεταβολή της μεταβλητής  $X$  κατά μία μονάδα, η μεταβλητή  $Y$  μεταβάλλεται με σταθερό τρόπο κατά  $b$ . Η παράμετρος  $b$  ονομάζεται **συντελεστής παλινδρόμησης** (regression coefficient) και εκφράζει την κλίση της ευθείας. Η τιμή του μπορεί να ελεγχθεί με τον έλεγχο  $t$  και μηδενική υπόθεση  $\beta=0$ . Η παράμετρος  $a$  είναι η τιμή της  $Y$  για  $X=0$ . Το  $a$  δεν μπορεί πάντα να ερμηνευτεί με αξιόπιστο τρόπο.

Σε γεωμετρική απεικόνιση, η εξίσωση της απλής παλινδρόμησης παριστάνεται με μια ευθεία γραμμή. Πάντα η μεταβλητή  $Y$  είναι η εξαρτημένη μεταβλητή και η μεταβλητή  $X$  η ανεξάρτητη μεταβλητή, δηλαδή θεωρούμε ότι η μεταβλητή  $Y$  ερμηνεύεται ή μπορεί να προβλεφθεί από τη μεταβλητή  $X$ . Αν η σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών ήταν τέλεια όλα τα σημεία θα βρίσκονταν σε ευθεία γραμμή (Αγιακλόγλου & Οικονόμου, 2004).

Η αναλογία της συνολικής διασποράς, η οποία ερμηνεύεται από την παλινδρόμηση ονομάζεται **συντελεστής προσδιορισμού** (coefficient of determination) και ισούται με το τετράγωνο του συντελεστή συσχέτισης Pearson  $r$ . Το μέτρο αυτό συμβολίζεται με  $R^2$  και εκφράζει το ποσοστό της διασποράς της εξαρτημένης μεταβλητής  $Y$  που ερμηνεύεται από την ανεξάρτητη μεταβλητή  $X$ .

Η τιμή του  $R^2$  κυμαίνεται από 0 έως 1. Αν το  $R^2$  είναι κοντά στο 1, το μοντέλο της παλινδρόμησης έχει μεγάλη δυνατότητα ερμηνείας της εξαρτημένης μεταβλητής και τα σφάλματα είναι μικρά. Αντίθετα τιμές του  $R^2$  κοντά στο 0, δείχνουν ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής. Η τιμή του  $R^2$  ελέγχεται στατιστικά με τον έλεγχο  $F$ , με μηδενική υπόθεση ότι  $R^2=0$ . Ο συντελεστής προσδιορισμού παράγει αξιόπιστα αποτελέσματα όταν ο αριθμός των παρατηρήσεων είναι σημαντικά υψηλότερος από τον αριθμό των μεταβλητών (Field, A. 2009).

### **Αξιολόγηση του μοντέλου της απλής παλινδρόμησης**

Η παλινδρόμηση αξιολογείται πρωτίστως από τον συντελεστή προσδιορισμού  $R^2$ . Όσο μεγαλύτερη η τιμή του  $R^2$ , τόσο καλύτερη η προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα (goodness of fit) επειδή ερμηνεύεται η διασπορά της εξαρτημένης μεταβλητής κατά το αντίστοιχο ποσοστό. Για παράδειγμα αν  $R^2=0,75$ , τότε 75% της διασποράς της μεταβλητής  $Y$  ερμηνεύεται από τη μεταβλητή  $X$ , το οποίο είναι ένα σημαντικό ποσοστό. Ο συντελεστής προσδιορισμού μετρά επίσης τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $X$  για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $Y$ .

### **3.3.3 Αποτελέσματα και ερμηνεία απλής γραμμικής παλινδρόμησης (simple linear regression)**

#### **Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και αναβλητικότητας [Linear Regression INT-EXERC-Procrastination (PAWS)]**

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα (PAWS) (συνολική αναβλητικότητα)

**Model Summary**

Model	R	$R^2$	Adjusted $R^2$	RMSE
1	0,011	0,000	-0,003	1,127

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,011 και το  $R^2$  είναι 0, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (αναβλητικότητα PAWS).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [συνολικής αναβλητικότητας (PAWS Procrastination)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν υπάρχει η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination).

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,043	1	0,043	0,034	0,854
Residual	355,438	280	1,269		
Total	355,481	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,034$  και  $p=0,854$ . Επειδή  $p>0,05$ , αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του ποσοστού της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,503	0,089		16,823	<0.001
INT-EXERC	-0,007	0,037	-0,011	-0,184	0,854

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=1,503 - 0,007 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC).

Επειδή  $t=- 0,184$  και  $p=Sig. > 0,05$  η  $x=έντονη$  σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS) δεν είναι σημαντική.

## Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και σταθερής αναβλητικότητας (Linear Regression INT-EXERC-SOLD Procrastination)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,042	0,002	-0,002	1,124

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,042 και το R<sup>2</sup> είναι 0,002. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (σταθερή αναβλητικότητα Sold Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination).

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination).

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,634	1	0,634	0,501	0,479
Residual	353,936	280	1,264		
Total	354,570	281			

Παρατηρούμε πως F=0,501 και p=0,479. Το p>0,05 αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του ποσοστού της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,418	0,089		15,906	<0.001
INT-EXERC	-0,026	0,037	-0,042	-0,708	0,479

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 1,418 - 0,026 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $\text{Sig.}=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC).

Επειδή  $t=-0,708$  και  $p=\text{Sig.} > 0,05$  η  $x$  έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination) δεν είναι σημαντική.

### **Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Linear Regression INT-EXERC-CYBER Procrastination)**

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination)

**Model Summary**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,039	0,001	-0,002	1,509

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,039 και το  $R^2$  είναι 0,001, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο Cyber Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,1% της μεταβλητότητας της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο CYBER Procrastination)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).

**ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,949	1	0,949	0,417	0,519
Residual	637,475	280	2,277		
Total	638,424	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,417$  και  $p=0,519$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του ποσοστού της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).



### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,677	0,120		14,017	<0.001
INT-EXERC	0,032	0,050	0,039	0,646	0,519

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B + συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωση μας,  $y = 1,677 + 0,032 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC).

Επειδή  $t = 0,646$  και  $p = \text{Sig.} > 0,05$  η  $x =$ έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη του κατά πόσο η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται από την έντονη σωματική άσκηση δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και Μακιαβελιστή (Linear Regression INT-EXERC- MAK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Μακιαβελιστής (MAK)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,047	0,002	-0,001	0,868

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,047 και το R<sup>2</sup> είναι 0,002, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστής (MAK)), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,476	1	0,476	0,632	0,427
Residual	210,878	280	0,753		
Total	211,354	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,632$  και  $p=0,427$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,916	0,069		27,846	<0.001
INT-EXERC	0,023	0,029	0,047	0,795	0,427

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y=1,916 + 0,023 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)].

Επειδή  $t=0,795$  και  $p=Sig. > 0,05$  η  $x=$  έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και Ψυχοπαθής (Linear Regression INT-EXERC- PSYCH)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ψυχοπαθής (PSYCH)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,078	0,006	0,002	0,819

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,078 και το  $R^2$  είναι 0,006. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής [τύπος

προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH)], αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,6% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [Ψυχοπαθής (PSYCH)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  Ψυχοπαθής (PSYCH).

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	1,138	1	1,138	1,696	0,194
Residual	187,763	280	0,671		
Total	188,901	281			

Παρατηρούμε πως  $F=1,696$  και  $p=0,194$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,824	0,065		28,087	<0.001
INT-EXERC	0,035	0,027	0,078	1,302	0,194

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=1,824 + 0,035 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC).

Επειδή  $t=1,302$  και  $p=Sig. > 0,194$  η  $x$  =έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και Ναρκισσιστή (Linear Regression INT-EXERC- NARC)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ναρκισσιστής (NARC)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,080	0,006	0,003	0,926

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,080 και το R<sup>2</sup> είναι 0,006, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής [τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC)], αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,6% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Ναρκισσιστής (NAR)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y Ναρκισσιστής (NARC).

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	1,566	1	1,566	1,824	0,178
Residual	240,330	280	0,858		
Total	241,895	281			

Παρατηρούμε πως F=1,824 και p=0,178. Το p>0,05 αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Νάρκισσος (NARC).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,470	0,073		33,626	<0.001
INT-EXERC	0,042	0,031	0,080	1,351	0,194

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 2,470 + 0,042 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC).

Επειδή t=1,351 και p=Sig. > 0,194 η x =έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC) δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Νάρκισσος (NARC) δεν είναι σημαντική.

## Γραμμική παλινδρόμηση έντονης σωματικής άσκησης και Σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας (Linear Regression INT-EXERC- DARK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: INT-EXERC (έντονη σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,081	0,007	0,003	0,732

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,081 και το R<sup>2</sup> είναι 0,007. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)] αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,7% της μεταβλητότητας της Σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,998	1	0,998	1,865	0,173
Residual	149,929	280	0,535		
Total	150,928	281			

Παρατηρούμε πως F=1,865 και p=0,173. Το p>0,05, αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,070	0,058		35,680	<0.001
INT-EXERC	0,033	0,024	0,081	1,366	0,173

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 2,070 + 0,033 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $\text{Sig.}=\rho$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)].

Επειδή  $t=1,366$  και  $\rho=\text{Sig.} > 0,173$  η  $x$  [έντονη σωματική άσκηση (INT-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην έντονη σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και συνολικής αναβλητικότητας [Linear Regression MOD-EXERC-Procrastination (PAWS)]

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα (PAWS) (συνολική αναβλητικότητα)

**Model Summary**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,125	0,016	0,012	1,118

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,125 και το  $R^2$  είναι 0,016. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (συνολική αναβλητικότητα PAWS), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 1,6% της μεταβλητότητας της συνολικής αναβλητικότητας Procrastination (PAWS).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$ =συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination), στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination)] είναι πολύ μικρή.

**ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	5,564	1	5,564	4,452	0,036
Residual	349,917	280	1,250		
Total	355,481	281			

Παρατηρούμε πως  $F=4,452$  και  $\rho=0,036$ . Επειδή  $\rho < 0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μεγάλο και άρα η γραμμική παλινδρόμηση είναι στατιστικά σημαντική. Από το  $F$  ( $\text{Sig.} < 0,05$ ) συμπεραίνουμε ότι το μοντέλο συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της αναβλητικότητας (PAWS).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,690	0,115		14,678	<0.001
MOD-EXERC	-0,065	0,031	-0,125	-2,110	0,036

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωση μας,  $y = 1,690 - 0,065 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)].

Επειδή  $t = -2,110$  και  $p = \text{Sig.} < 0,05$  η x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS) είναι σημαντική.

$B_1 = -0,065$ : Αν η μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC) αυξηθεί κατά μια μονάδα η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) θα μειωθεί 0,065 μονάδες.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και σταθερής αναβλητικότητας (Linear Regression MOD-EXERC-SOLD Procrastination)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,115	0,013	0,010	1,118

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,115 και το R<sup>2</sup> είναι 0,013. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (σταθερή αναβλητικότητα Sold Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 1,3% της σταθερής μεταβλητότητας της Sold Procrastination.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination).

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	4,686	1	4,686	3,750	0,054
Residual	349,884	280	1,250		
Total	354,570	281			

Παρατηρούμε πως  $F=3,750$  και  $p=0,054$ . Επειδή  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,558	0,115		13,532	<0.001
MOD-EXERC	-0,059	0,031	-0,115	-1,937	0,054

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y=1,558 - 0,059 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t=- 1,937$  και  $p=\text{Sig.} > 0,05$  η x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Linear Regression MOD-EXERC-CYBER Procrastination)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,109	0,012	0,008	1,501

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,109 και το R<sup>2</sup> είναι 0,012. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο Cyber Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 1,2%



της μεταβλητότητας της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination).

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	7,541	1	7,541	3,347	0,068
Residual	630,883	280	2,253		
Total	638,424	281			

Παρατηρούμε πως  $F=3,347$  και  $p=0,068$ . Επειδή  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,959	0,155		12,668	<0.001
MOD-EXERC	-0,075	0,041	-0,109	-1,829	0,068

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=1,959 - 0,075 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t=-1,829$  και  $p=Sig. > 0,05$  η  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) δεν είναι σημαντική.

## Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και Μακιαβελιστή (Linear Regression MOD-EXERC- MAK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Μακιαβελιστής (MAK)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,104	0,011	0,007	0,864

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,104 και το R<sup>2</sup> είναι 0,011. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής [τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστής (MAK)], αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 1,1% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	2,267	1	2,267	3,036	0,083
Residual	209,087	280	0,747		
Total	211,354	281			

Παρατηρούμε πως F=3,036 και p=0,083. Το p>0,05 αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,079	0,089		23,353	<0.001
MOD-EXERC	-0,041	0,024	-0,104	-1,742	0,083

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 2,079 - 0,041 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t=-1,742$  και  $p=Sig. > 0,05$  η  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (ΜΑΚ) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και Ψυχοπαθή (Linear Regression MOD-EXERC-PSYCH)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ψυχοπαθής (PSYCH)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,041	0,002	-0,002	0,821

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,041 και το  $R^2$  είναι 0,002. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH)), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [Ψυχοπαθής (PSYCH)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [Ψυχοπαθής (PSYCH)].

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,311	1	0,311	0,462	0,497
Residual	188,590	280	0,674		
Total	188,901	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,462$  και  $p=0,497$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,926	0,085		22,787	<0.001
MOD-EXERC	-0,015	0,023	-0,041	-0,680	0,497

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωση μας,  $y = 1,926 - 0,015 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t = -0,680$  και  $p = \text{Sig.} > 0,497$  η x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και Ναρκισσιστή (Linear Regression MOD-EXERC-NARC)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ναρκισσιστής (NARC)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,053	0,003	-0,001	0,928

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,053 και το R<sup>2</sup> είναι 0,003. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής [τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC)], αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,3% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [ναρκισσιστής (NARC)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [ναρκισσιστής (NARC)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,672	1	0,672	0,780	0,378
Residual	241,223	280	0,862		
Total	241,895	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,780$  και  $p=0,378$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,604	0,096		27,240	<0.001
MOD-EXERC	-0,022	0,025	-0,053	-0,883	0,378

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y=2,604 -0,022 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t=-0,883$  και  $p=Sig. > 0,378$  η x [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση μέτριας σωματικής άσκησης και Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (Linear Regression MOD-EXERC-DARK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: MOD-EXERC (μέτρια σωματική άσκηση)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,078	0,006	0,003	0,732

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,078 και το  $R^2$  είναι 0,006, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,6% της μεταβλητότητας της Σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας.

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)].

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,929	1	0,929	1,735	0,189
Residual	149,998	280	0,536		
Total	150,928	281			

Παρατηρούμε πως  $F=1,735$  και  $p=0,189$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,203	0,075		29,226	<0.001
MOD-EXERC	-0,026	0,020	-0,078	-1,317	0,189

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=2,203 - 0,026 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC).

Επειδή  $t=-1,317$  και  $p=Sig. > 0,189$  η  $x$  [μέτρια σωματική άσκηση (MOD-EXERC)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και συνολική αναβλητικότητα [Linear Regression WALK-Procrastination (PAWS)]

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα (PAWS) (συνολική αναβλητικότητα)

#### Model Summary

Model	R	$R^2$	Adjusted $R^2$	RMSE
1	0,047	0,002	-0,001	1,126

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,047 και το  $R^2$  είναι 0,002, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (συνολική αναβλητικότητα PAWS), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας της συνολικής αναβλητικότητας Procrastination (PAWS).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν υπάρχει η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination)].

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,778	1	0,778	0,614	0,434
Residual	354,703	280	1,267		
Total	355,481	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,614$  και  $p=0,434$ . Επειδή  $p > 0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μεγάλο και άρα η γραμμική παλινδρόμηση είναι στατιστικά σημαντική. Από το  $F$  (Sig.  $>0,05$ ) συμπεραίνουμε ότι το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,592	0,144		11,071	<0.001
WALK	-0,023	0,029	-0,047	-0,784	0,434

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη = Constant  $B$  + συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y = 1,592 - 0,023 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το Sig. =  $p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής περπάτημα (WALK).

Επειδή  $t = -0,784$  και  $p = \text{Sig.} > 0,05$  η  $x$  [περπάτημα (WALK)] είναι στατιστικά σημαντική. Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS) δεν είναι σημαντική.

## Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και σταθερή αναβλητικότητα (Linear Regression WALK-SOLD Procrastination)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,055	0,003	-0,001	1,124

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,055 και το R<sup>2</sup> είναι 0,003, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (σταθερή αναβλητικότητα Sold Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,3% της μεταβλητότητας τη σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination).

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	1,056	1	1,056	0,837	0,361
Residual	353,514	280	1,263		
Total	354,570	281			

Παρατηρούμε πως F=0,837 και p=0,361. Το p>0,05 αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του ποσοστού της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,492	0,144		10,398	<0.001
WALK	-0,027	0,029	-0,055	-0,915	0,361

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 1,492 - 0,027 * x$



Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $\text{Sig.}=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής [περπάτημα (WALK)].

Επειδή  $t=-0,915$  και  $p=\text{Sig.} > 0,05$  η  $x$  [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Linear Regression WALK-CYBER Procrastination)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination)

**Model Summary**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,023	0,001	-0,003	1,510

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,023 και το  $R^2$  είναι 0,001, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής (αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο Cyber Procrastination), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,1% της μεταβλητότητας της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination)]. Στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination)].

**ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,339	1	0,339	0,149	0,700
Residual	638,085	280	2,279		
Total	638,424	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,149$  και  $p=0,700$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη του ποσοστού της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	1,794	0,193		9,302	<0.001
WALK	-0,015	0,039	-0,023	-0,386	0,700

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωση μας,  $y = 1,794 - 0,015 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής (περπάτημα (WALK)).

Επειδή  $t = -0,386$  και  $p = \text{Sig.} > 0,05$  η x [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη του κατά πόσο η αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) επηρεάζεται από το περπάτημα δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και Μακιαβελιστή (Linear Regression WALK-MAK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Μακιαβελιστής (MAK)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,046	0,002	-0,001	0,868

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,046 και το R<sup>2</sup> είναι 0,002. Αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστής (MAK), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [Μακιαβελιστής (MAK)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,455	1	0,455	0,604	0,438
Residual	210,899	280	0,753		
Total	211,354	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,604$  και  $p=0,438$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,028	0,111		18,297	<0.001
WALK	-0,018	0,023	-0,046	-0,777	0,438

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y=2,028 - 0,018 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής περπάτημα (WALK).

Επειδή  $t=-0,777$  και  $p=Sig. > 0,05$  η x [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στην μέτρια σωματική άσκηση ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή (MAK) δεν είναι σημαντική.

### Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και Ψυχοπαθή (Linear Regression WALK-PSYCH)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ψυχοπαθής (PSYCH)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,079	0,006	0,003	0,819

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,079 και το R<sup>2</sup> είναι 0,006, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,6% της μεταβλητότητας του τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής.

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [Ψυχοπαθής (PSYCH)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [Ψυχοπαθής (PSYCH)].

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	1,191	1	1,191	1,777	0,184
Residual	187,709	280	0,670		
Total	188,901	281			

Παρατηρούμε πως  $F=1,777$  και  $p=0,184$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,003	0,105		19,150	<0.001
WALK	-0,028	0,021	-0,079	-1,333	0,184

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη  
Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=2,003 - 0,028 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής περπάτημα (WALK).

Επειδή  $t=-1,333$  και  $p=Sig. > 0,184$  η  $x$  [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής (PSYCH) δεν είναι σημαντική.

#### Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και Ναρκισσιστή (Linear Regression WALK-NARC)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ναρκισσιστής (NARC)

#### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,007	0,000	-0,004	0,929

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,007 και το  $R^2$  είναι 0,000, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC).

Ο συντελεστής προσδιορισμού ( $R^2$ ) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής  $x$  [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής  $y$  [Ναρκισσιστής (NAR)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν υπάρχει η σπουδαιότητα της  $x$  για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής  $y$  [Ναρκισσιστής (NARC)].

#### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,013	1	0,013	0,015	0,903
Residual	241,883	280	0,864		
Total	241,895	281			

Παρατηρούμε πως  $F=0,015$  και  $p=0,903$ . Το  $p>0,05$  αυτό σημαίνει ότι το  $F$  είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC).

#### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1 (Intercept)	2,523	0,119		21,249	<0.001
WALK	0,003	0,024	0,007	0,122	0,903

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή  $B$ , η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y=b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant  $B$  +συντελεστής ανεξάρτητης  $B$  \* ανεξάρτητη

Το  $b_1$  εκφράζει τη μεταβολή της  $Y$  για μια μονάδα αύξηση της  $X$ .

Στην περίπτωσή μας,  $y=2,523 + 0,003 *x$

Μας ενδιαφέρουν τα  $t$  και το  $Sig.=p$  τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής περπάτημα (WALK).

Επειδή  $t=0,122$  και  $p=Sig. > 0,903$  η  $x$  [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστής (NARC) δεν είναι σημαντική.

## Γραμμική παλινδρόμηση περπάτημα και Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (Linear Regression WALK-DARK)

Ανεξάρτητη μεταβλητή: WALK (περπάτημα)

Εξαρτημένη μεταβλητή: Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0,045	0,002	-0,002	0,733

Από τον πίνακα Model Summary παρατηρούμε πως ο συντελεστής συσχέτισης Pearson είναι 0,045 και το R<sup>2</sup> είναι 0,002, αυτό δείχνει ότι δεν είναι επιτυχές το μοντέλο της παλινδρόμησης για την ερμηνεία της εξαρτημένης μεταβλητής Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK), αφού το μοντέλο εξηγεί μόλις το 0,2% της μεταβλητότητας της Σκοτεινής τριάδας της προσωπικότητας.

Ο συντελεστής προσδιορισμού (R<sup>2</sup>) μετρά τη σπουδαιότητα της μεταβλητής x [περπάτημα (WALK)] για τον προσδιορισμό της μεταβλητής y [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)], στη συγκεκριμένη περίπτωση όμως δεν είναι μεγάλη η σπουδαιότητα της x για τον προσδιορισμό της εξαρτημένης μεταβλητής y [Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK)].

### ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1 Regression	0,303	1	0,303	0,563	0,454
Residual	150,625	280	0,538		
Total	150,928	281			

Παρατηρούμε πως F=0,563 και p=0,454. Το p>0,05 αυτό σημαίνει ότι το F είναι μικρό και άρα η γραμμική παλινδρόμηση δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το μοντέλο δεν συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

### Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	T	p
1 (Intercept)	2,185	0,094		23,318	<0.001
WALK	-0,014	0,019	-0,045	-0,750	0,454

Στον πίνακα Coefficients μας ενδιαφέρει η τιμή B, η οποία μας δίνει την εξίσωση της παλινδρόμησης:

$y = b_0 + b_1x$  δηλαδή Εξαρτημένη=Constant B +συντελεστής ανεξάρτητης B \* ανεξάρτητη

Το b<sub>1</sub> εκφράζει τη μεταβολή της Y για μια μονάδα αύξηση της X.

Στην περίπτωσή μας,  $y = 2,185 - 0,014 * x$

Μας ενδιαφέρουν τα t και το Sig.=p τα οποία συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας της ανεξάρτητης μεταβλητής περπάτημα (WALK).

Επειδή  $t=-0,750$  και  $p=\text{Sig.} > 0,454$  η  $x$  [περπάτημα (WALK)] δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Επομένως η συνεισφορά του μοντέλου στην πρόβλεψη της συμμετοχής στο περπάτημα ενός εργαζόμενου που ανήκει στην Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

## 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### 4.1 Ανασκόπηση σκοπού έρευνας

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της συσχέτισης της αναβλητικότητας στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, σε σχέση με την εργασιακή απόδοση και τη θέληση για σωματική άσκηση.

### 4.2 Μελλοντική έρευνα

Λόγω της μεγάλης επικράτησης και των πιθανών επιπτώσεων της αναβλητικότητας στην ακαδημαϊκή, εργασιακή και γενική ζωή των ανθρώπων, είναι σημαντικό να διερευνώνται συστηματικά και να κατανοούνται τα μοντέλα αναβλητικής συμπεριφοράς και να σχεδιάζονται αποτελεσματικές μεθόδους θεραπείας για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεών τους στη ζωή των ανθρώπων (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Μελλοντικές μελέτες μπορούν να διερευνήσουν τον πιθανό ρόλο του κλίματος και των καιρικών συνθηκών στην αναβλητική συμπεριφορά. Ερευνώντας την επιρροή των άλλων περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών όπως ο φωτισμός, ο χώρος, ο ήχος, η φωτεινότητα που υπάρχουν στο χώρο εργασίας μπορούν να προσφέρουν μια καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αναβλητικότητας. Επιπλέον, η διερεύνηση των τύπων τροφίμων που καταναλώνονται από τους ανθρώπους που είναι αναβλητικοί, μπορεί επίσης να δώσει χρήσιμες γνώσεις σχετικά με το πώς οι αναβλητικές συμπεριφορές συνδέονται με τα τρόφιμα που καταναλώνονται. Η μελλοντική έρευνα μπορεί να διερευνήσει νέες μεθόδους θεραπείας, καθώς και προληπτικά μέτρα για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν καλές εργασιακές συνήθειες και να ζουν ζωές γεμάτες νόημα και ουσία (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Για προληπτικά μέτρα, οι μελλοντικές μελέτες μπορούν να διερευνήσουν τη σύνδεση της γονικής ανατροφής και την μετέπειτα αναβλητική συμπεριφορά τους ως ενήλικες. Διαχρονικές μελέτες αποτελούμενες από γονείς και παιδιά μπορούν να δώσουν σαφή εικόνα των οικογενειακών ριζών της αναβλητικότητας. Η αναβλητικότητα μπορεί να αναπτυχθεί σε μια οικογένεια που αμφισβάζει για την ικανότητα των παιδιών να πετύχουν τους στόχους τους και ταυτόχρονα να απαιτούν την ίδια στιγμή. Οι ερευνητές μπορούν επίσης να διερευνήσουν αν είναι σκόπιμο σε μικρή ηλικία να αναθέτουν οι γονείς κατά περιόδους καθήκοντα στα παιδιά έτσι ώστε να μειωθεί η μελλοντική αναβλητική συμπεριφορά (Burka & Yuen, 1983).

Η πολιτιστική πλευρά της αναβλητικότητας μπορεί επίσης να ερευνηθεί, καθώς τα διαφορετικά έθνη ποικίλουν σε επίπεδα αναβλητικότητας (Burka & Yuen, 1983).

Ακόμη, οι σύγχρονοι μάνατζερ και ερευνητές δεν έχουν δώσει μεγάλη σημασία σε παράγοντες της προσωπικότητας οι οποίοι είναι σε θέση να επηρεάσουν καθοριστικά τη συμπεριφορά και απόδοση των εργαζομένων τους. Η επικρατούσα άποψη πως το πιο σημαντικό στοιχείο ενός οργανισμού είναι οι άνθρωποι που τον απαρτίζουν, μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως ένας συστηματικός στρατηγικός σχεδιασμός, ο οποίος λαμβάνει υπόψη ψυχολογικούς παράγοντες που διέπουν τους ανθρώπινους πόρους μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει σε ανταγωνιστικό πλεονέκτημα ισχυρό, διαρκές και δύσκολα αντιγραφόμενο (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

Επιπλέον, θα μπορούσε να γίνει μελλοντική έρευνα σχετικά με την περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών της εφαρμογής προγραμμάτων άθλησης στον εργασιακό χώρο. Θα μπορούσε να αναφερθούν τόσο τα οφέλη στην υγεία των εργαζομένων όσο και οι θετικές συνέπειες από την εφαρμογή των προγραμμάτων άθλησης στην αύξηση της παραγωγικότητας και των κερδών των επιχειρήσεων. Ταυτόχρονα, μπορεί να μελετηθούν τα κίνητρα και οι τεχνικές που θα αυξήσουν τη συμμετοχή των εργαζομένων στα προγράμματα άθλησης (Irum Saeed Abbasi & Nawal G. Alghamdi, 2015).

### **4.3 Ανασκόπηση κυρίως συμπερασμάτων της έρευνας**

Από τον Πίνακα 1, πίνακας συσχέτισης (Correlation Matrix) παρατηρούμε ότι υπάρχει μικρή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS Procrastination), της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination), της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και την εργασιακή κατάσταση, ενώ μεταξύ της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS Procrastination), της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination), της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και της εκπαίδευσης υπάρχει πολύ μικρή θετική συσχέτιση.

Επιπρόσθετα παρατηρούμε πως υπάρχει ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS Procrastination) της σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination). Ενώ η συσχέτιση ανάμεσα στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination), στη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination), στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην Σκοτεινή τριάδα, το Μακιαβελιστή, το Ψυχοπαθή και το Ναρκισσιστή είναι θετική μέτρια ή χαμηλή.

Υπάρχει επίσης πολύ χαμηλή αρνητική συσχέτιση της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS Procrastination), σταθερής αναβλητικότητας (Sold Procrastination), αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και του περπατήματος, της έντονης και της μέτριας άσκησης, αλλά ανάμεσα στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination) και στην έντονη άσκηση υπάρχει πολύ μικρή θετική συσχέτιση.



Ακόμη παρατηρούμε πως υπάρχει μικρή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της Σκοτεινής τριάδας, του Μακιαβελιστή, του Ψυχοπαθή, του Ναρκισσιστή με το φύλο και την ηλικία. Ενώ μεταξύ της Σκοτεινής τριάδας, του Μακιαβελιστή και της εκπαίδευσης υπάρχει πολύ μικρή θετική συσχέτιση, αλλά με την εργασιακή κατάσταση υπάρχει πάρα πολύ μικρή αρνητική συσχέτιση.

Ο Ψυχοπαθής έχει πάρα πολύ μικρή αρνητική συσχέτιση με την εκπαίδευση και την εργασιακή κατάσταση.

Ο Ναρκισσιστής έχει πάρα πολύ μικρή θετική συσχέτιση με την εκπαίδευση και την εργασιακή κατάσταση.

Επιπρόσθετα παρατηρούμε ότι μεταξύ Ψυχοπαθή και Μακιαβελιστή υπάρχει πολύ μικρή θετική συσχέτιση με την έντονη άσκηση και μικρή αρνητική συσχέτιση με τη μέτρια άσκηση και το περπάτημα.

Ο Ναρκισσιστής έχει πολύ μικρή αρνητική συσχέτιση με τη μέτρια άσκηση και πολύ μικρή θετική συσχέτιση με την έντονη άσκηση και το περπάτημα.

Η Σκοτεινή τριάδα έχει πολύ μικρή θετική συσχέτιση με την έντονη άσκηση και πολύ μικρή αρνητική συσχέτιση με τη μέτρια άσκηση και το περπάτημα.

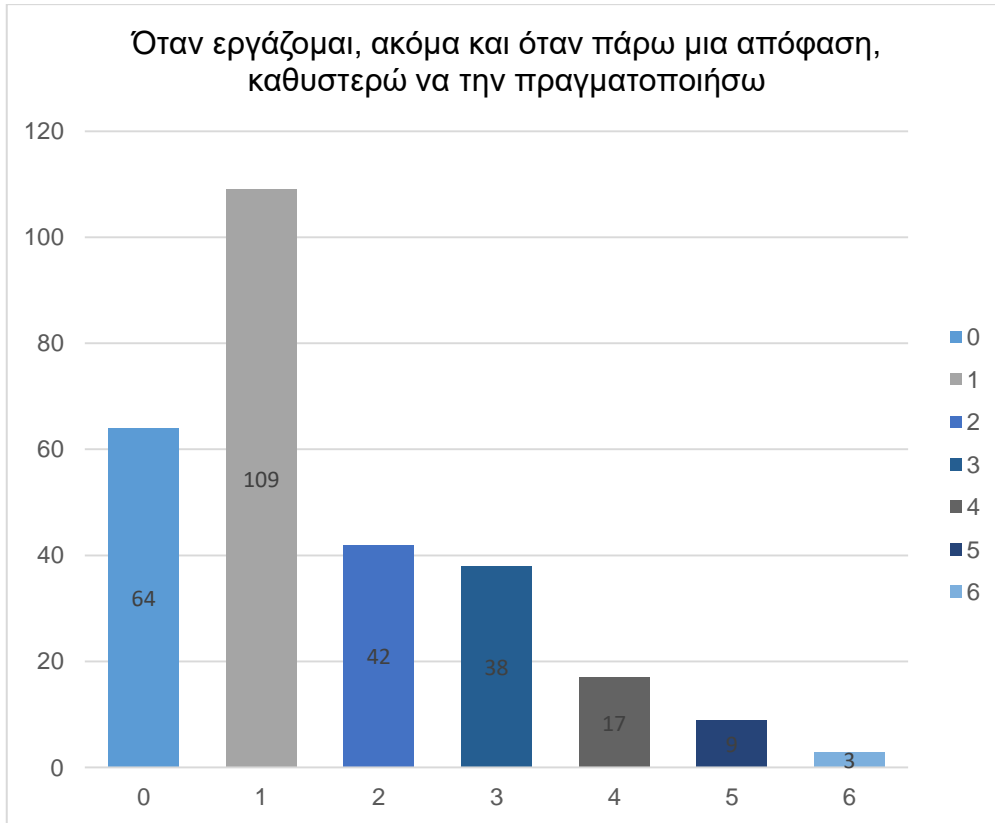
Η έντονη άσκηση έχει μικρή αρνητική συσχέτιση με το φύλο, την ηλικία, την εργασιακή κατάσταση, τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination) και τη σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination), ενώ έχει μικρή θετική συσχέτιση με την εκπαίδευση, την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination), το Μακιαβελιστή, το Ψυχοπαθή, το Ναρκισσιστή, τη Σκοτεινή τριάδα, τη μέτρια άσκηση και το περπάτημα.

Η μέτρια άσκηση έχει μικρή θετική συσχέτιση με το φύλο, την ηλικία, την έντονη άσκηση και το περπάτημα, ενώ έχει μικρή αρνητική συσχέτιση με την εκπαίδευση, την εργασιακή κατάσταση, τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination), την σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination), την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination), τον Μακιαβελιστή, τον Ναρκισσιστή, τον Ψυχοπαθή και τη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας.

Το περπάτημα έχει μικρή αρνητική συσχέτιση με το φύλο, την ηλικία, την εργασιακή κατάσταση, τη συνολική αναβλητικότητα (PAWS Procrastination), την σταθερή αναβλητικότητα (Sold Procrastination), την αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (Cyber Procrastination), τον Μακιαβελιστή, τον Ψυχοπαθή και τη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, ενώ έχει μικρή θετική συσχέτιση με την εκπαίδευση, τον Ναρκισσιστή, την έντονη και τη μέτρια άσκηση.

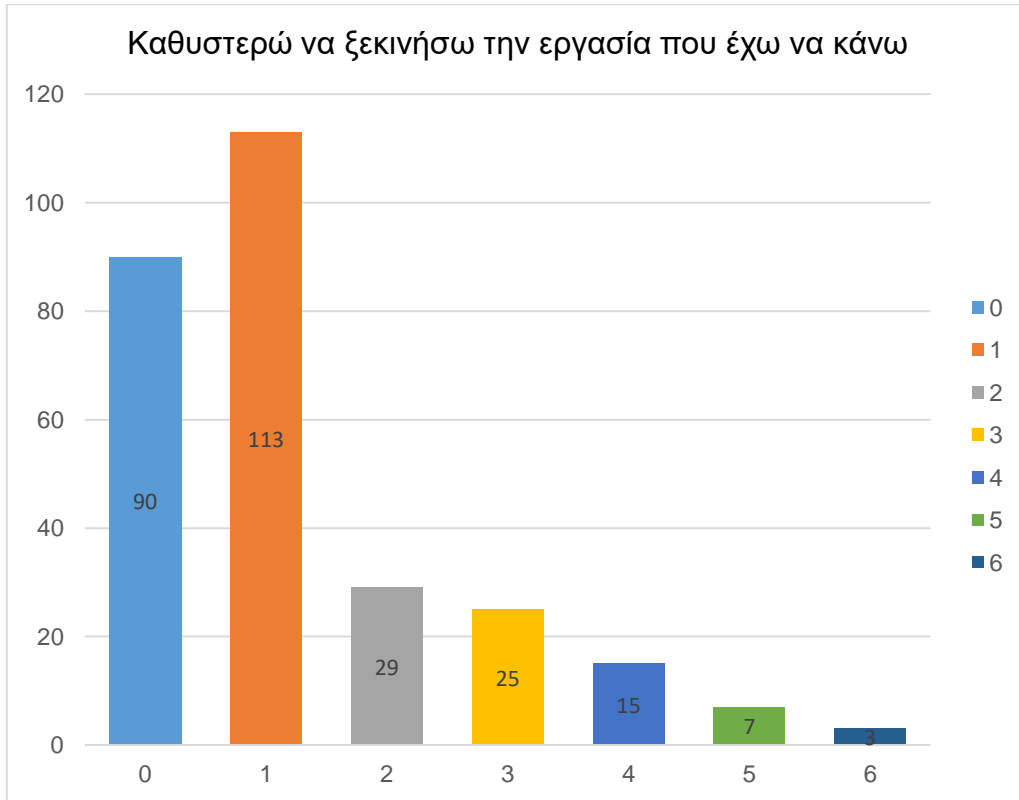
Από τα διαγράμματα που ακολουθούν προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την καθυστέρηση της πραγματοποίησης μιας απόφασης κατά τη διάρκεια της εργασίας.



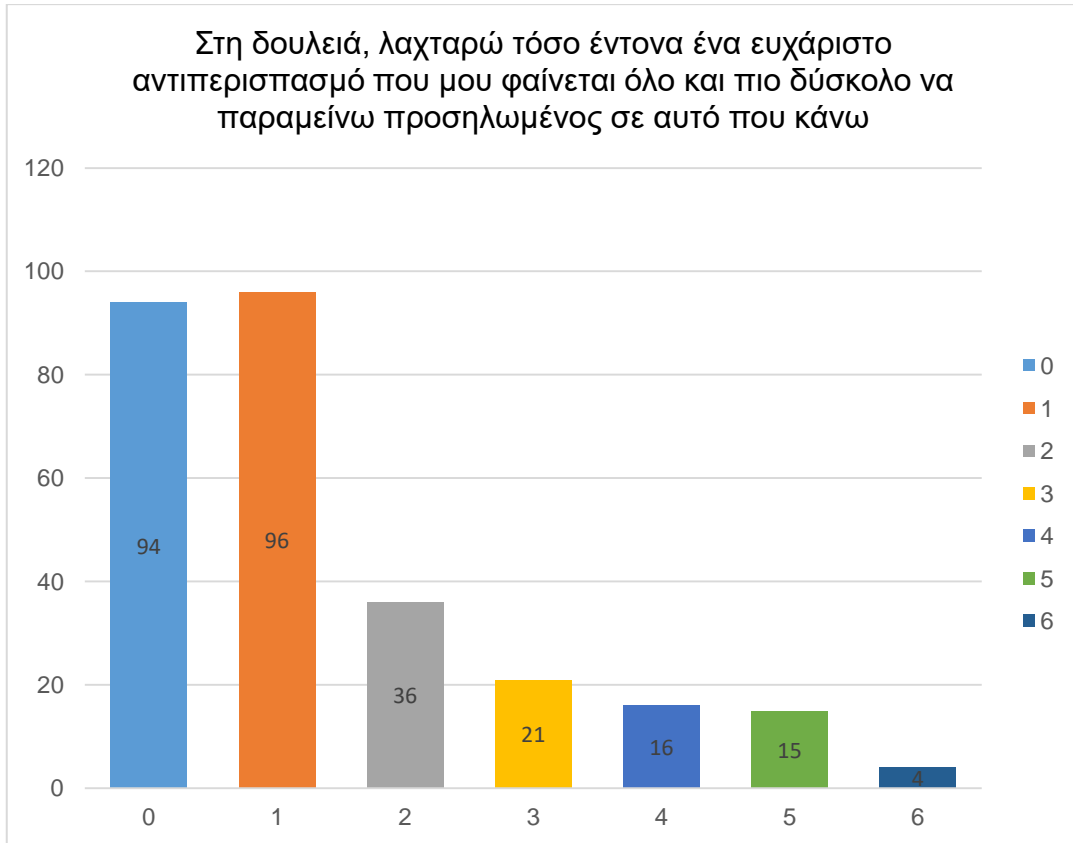
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως η πλειοψηφία των ερωτηθέντων που αντιστοιχεί σε 174 εργαζόμενους (61,7%) δεν καθυστερεί ποτέ ή καθυστερεί σπάνια να πραγματοποιήσει μια απόφαση, ενώ μόλις 9 ερωτηθέντες που αντιστοιχεί σε ποσοστό 3,19% καθυστερεί πολύ συχνά ή πάντα να πραγματοποιήσει μια απόφαση στο χώρο της εργασίας.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την καθυστέρηση μιας εργασίας.



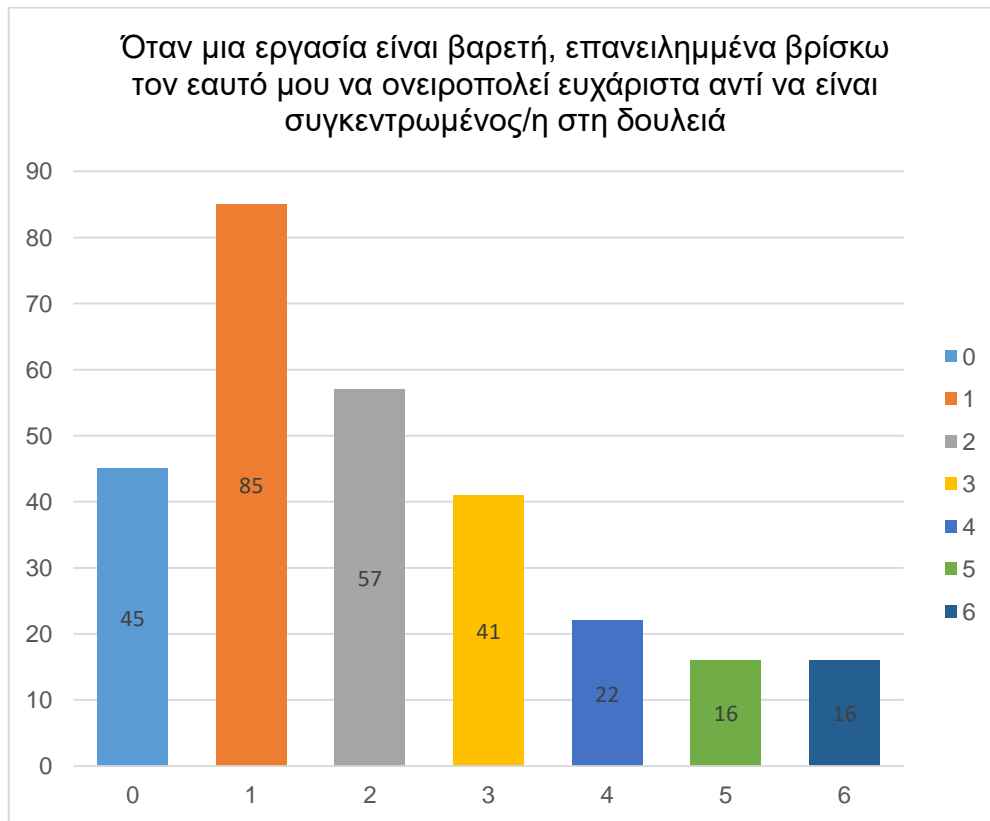
Η μεγάλη πλειοψηφία των ερωτηθέντων που αντιστοιχεί σε 203 εργαζόμενους (71,98%) δεν καθυστερεί ποτέ ή καθυστερεί σπάνια να ξεκινήσει την εργασία που έχει να κάνει, ενώ μόλις 10 ερωτηθέντες που αντιστοιχεί σε ποσοστό 3,54% καθυστερεί πολύ συχνά ή πάντα να ξεκινήσει την εργασία που έχει να κάνει.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με τη λαχτάρα για ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό στο χώρο της εργασίας.



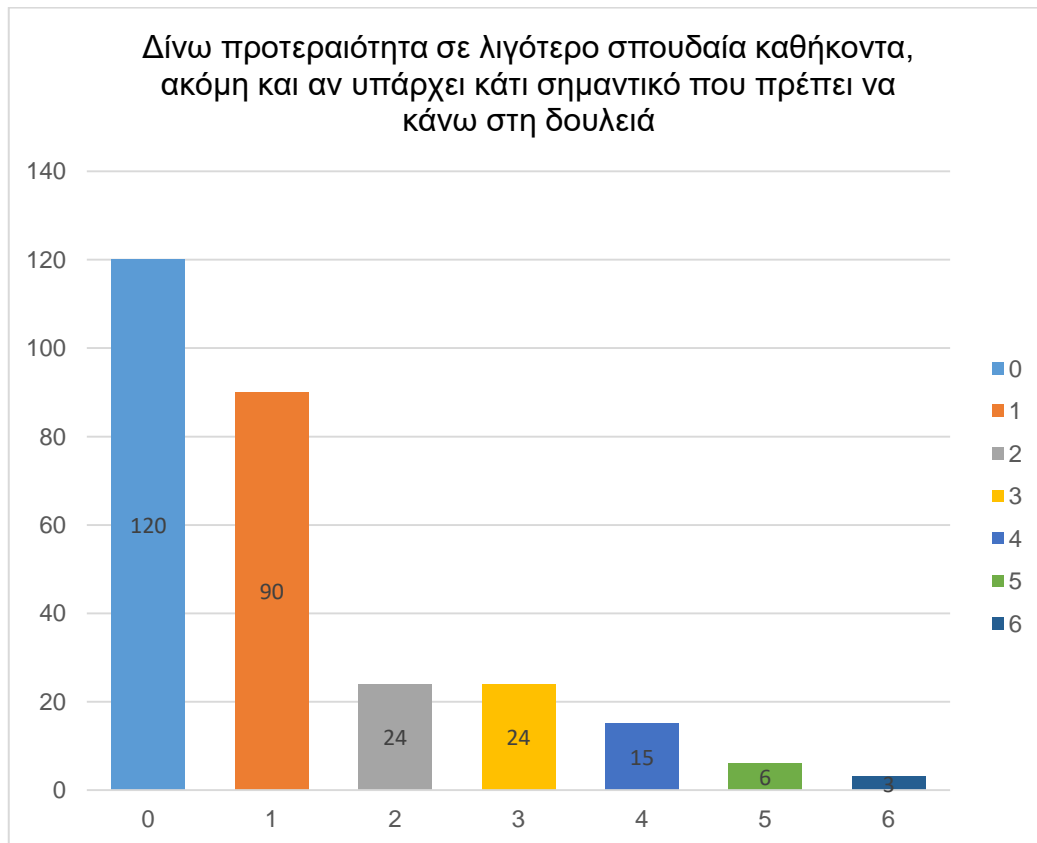
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων που αντιστοιχεί σε 190 εργαζόμενους (67,37%) δε λαχταρά ποτέ ή λαχταρά σπάνια τόσο έντονα ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό ώστε να είναι όλο και πιο δύσκολο να παραμείνουν προσηλωμένοι σε αυτό που κάνουν, ενώ μόλις 19 ερωτηθέντες που αντιστοιχεί σε ποσοστό 6,73% λαχταρά πολύ συχνά ή πάντα τόσο έντονα ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό ώστε να είναι όλο και πιο δύσκολο να παραμείνουν προσηλωμένοι σε αυτό που κάνουν και το υπόλοιπο ποσοστό 25,9% των ερωτηθέντων δηλώνει πως περιστασιακά ή μερικές φορές ή συχνά λαχταρά ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό στην δουλειά.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, όταν μια εργασία είναι βαρετή, επανειλημμένα βρίσκουν οι εργαζόμενοι τον εαυτό τους να ονειροπολεί ευχάριστα αντί να είναι συγκεντρωμένος στη δουλειά.



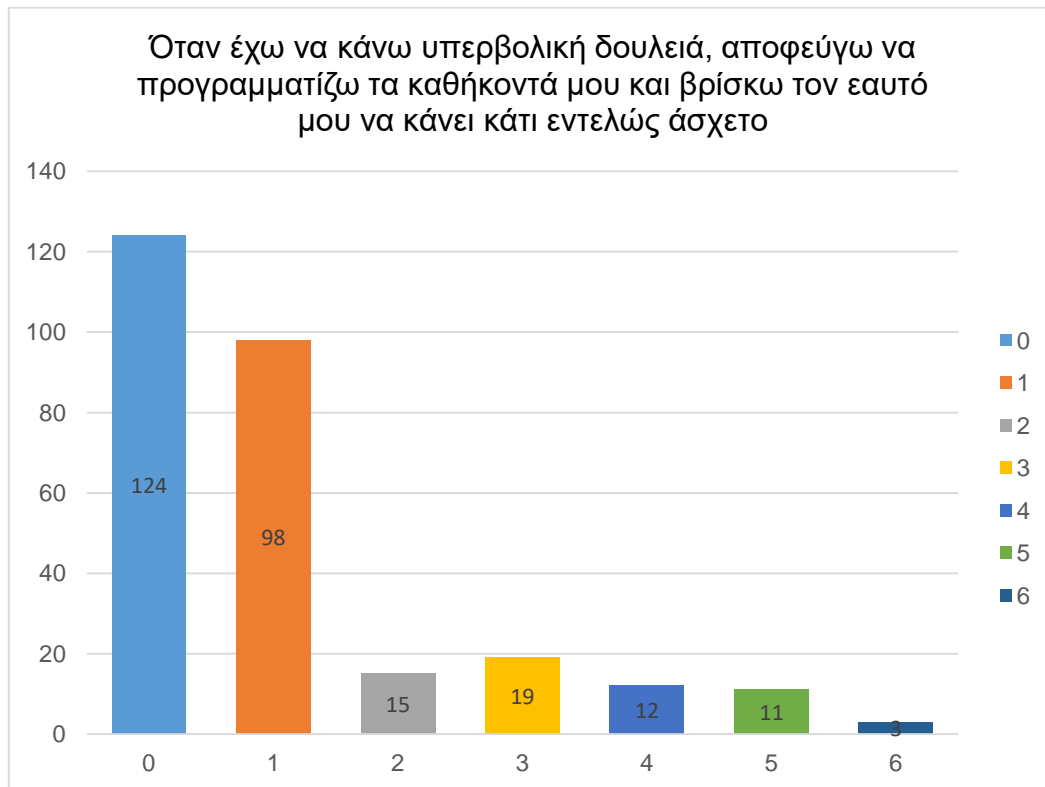
Το 46,09% βρίσκει τον εαυτό του σπάνια ή ποτέ να ονειροπολεί ευχάριστα, όταν μια εργασία είναι βαρετή, αντί να είναι συγκεντρωμένο στη δουλειά, ενώ το 11,34% των ερωτηθέντων ονειροπολεί πολύ συχνά ή πάντα όταν μια εργασία είναι βαρετή, αντί να είναι συγκεντρωμένο στη δουλειά.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι δίνουν προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα, ακόμη και αν υπάρχει κάτι σημαντικό που πρέπει να κάνουν στη δουλειά.



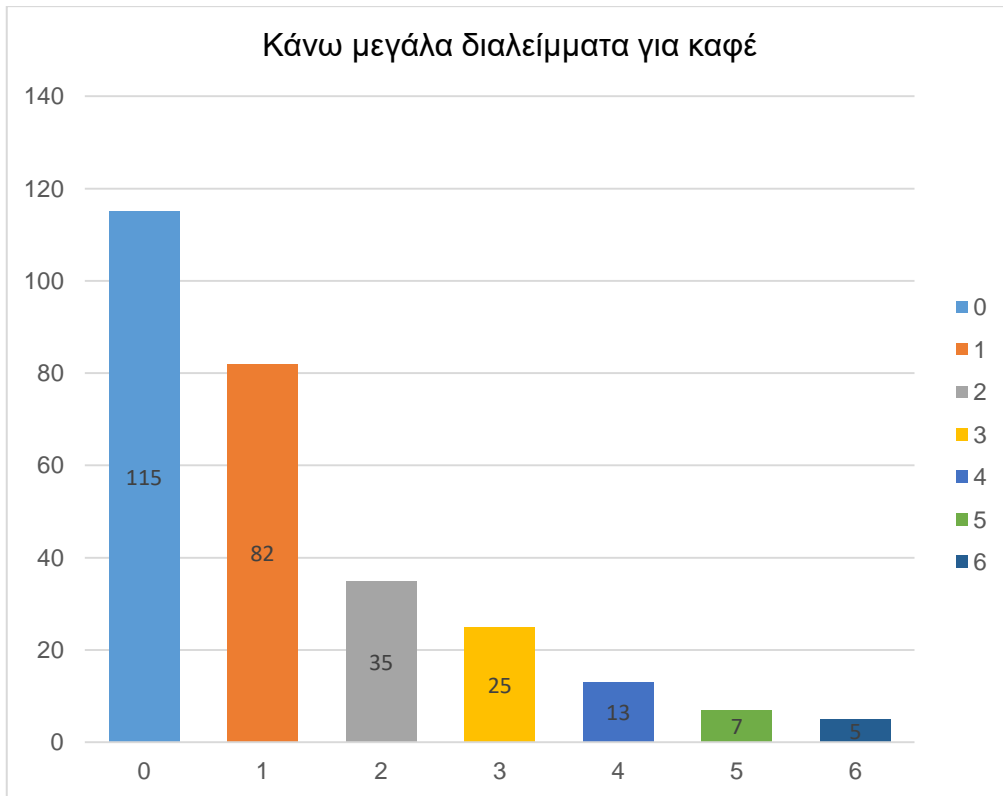
Το 74,46% των ερωτηθέντων δίνει σπάνια ή ποτέ προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα, αντί σε κάτι σημαντικό που πρέπει να κάνει στη δουλειά, ενώ μόλις το 3,19% δίνει πολύ συχνά ή πάντα προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 6:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι όταν έχουν υπερβολική δουλειά, αποφεύγουν να προγραμματίζουν τα καθήκοντά τους και κάνουν κάτι εντελώς άσχετο.



Το 78,72% σπάνια ή ποτέ αποφεύγει να προγραμματίζει τα καθήκοντά του όταν έχει υπερβολική δουλειά και κάνει κάτι εντελώς άσχετο, ενώ μόλις το 4,96%, αποφεύγει πολύ συχνά ή πάντα να προγραμματίζει τα καθήκοντά του όταν έχει υπερβολική δουλειά και κάνει κάτι εντελώς άσχετο.

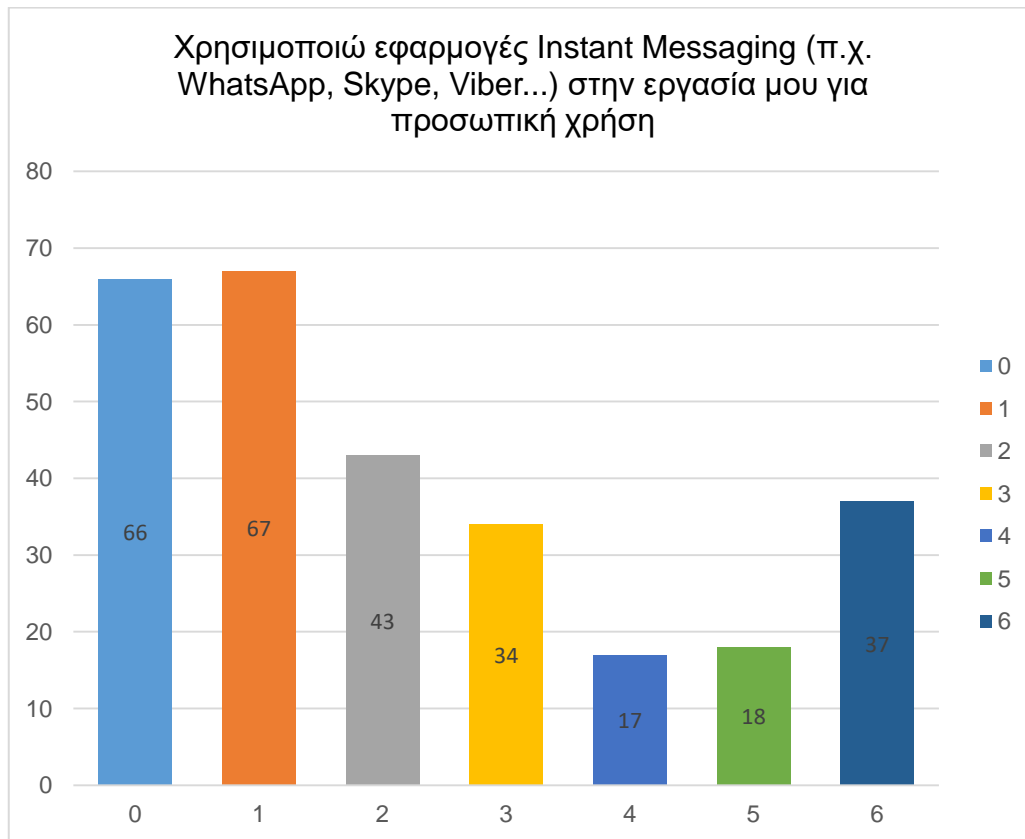
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 7:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι κάνουν μεγάλα διαλείμματα για καφέ.



Το 69,85% σπάνια ή ποτέ κάνει μεγάλα διαλείμματα για καφέ, ενώ μόλις το 4,25%, κάνει πολύ συχνά ή πάντα μεγάλα διαλείμματα για καφέ και το υπόλοιπο 25,9% των ερωτηθέντων δηλώνει πως περιστασιακά ή μερικές φορές ή συχνά κάνει μεγάλα διαλείμματα για καφέ.

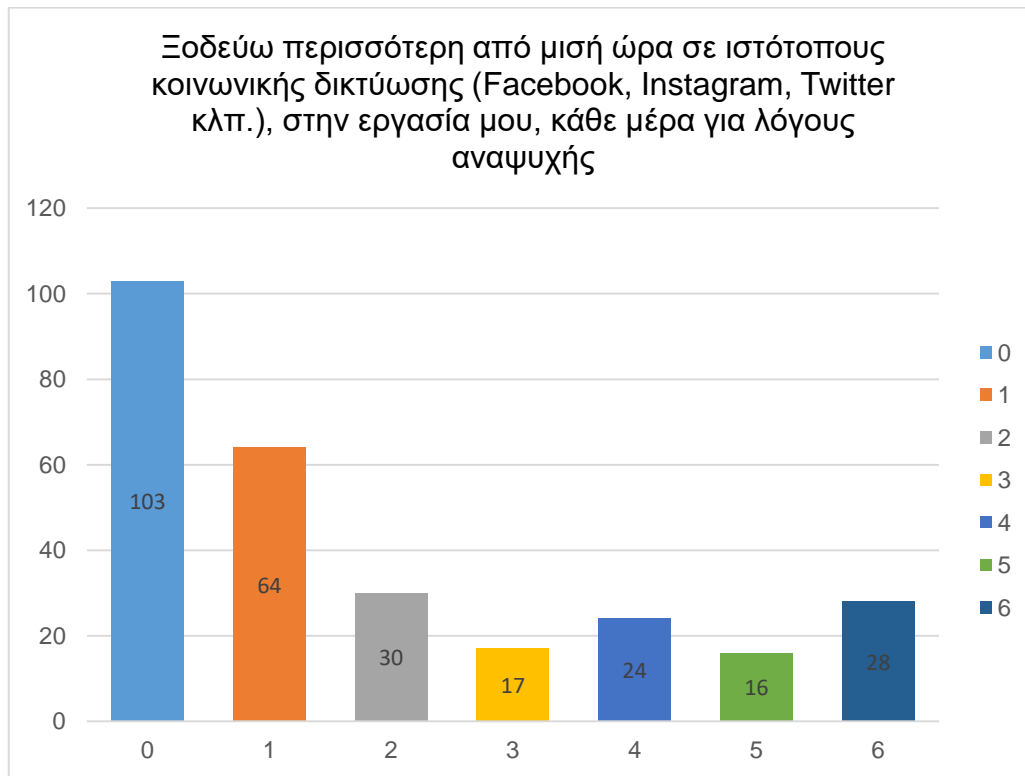


**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 8:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν εφαρμογές Instant Messaging στην εργασία, για προσωπική χρήση.



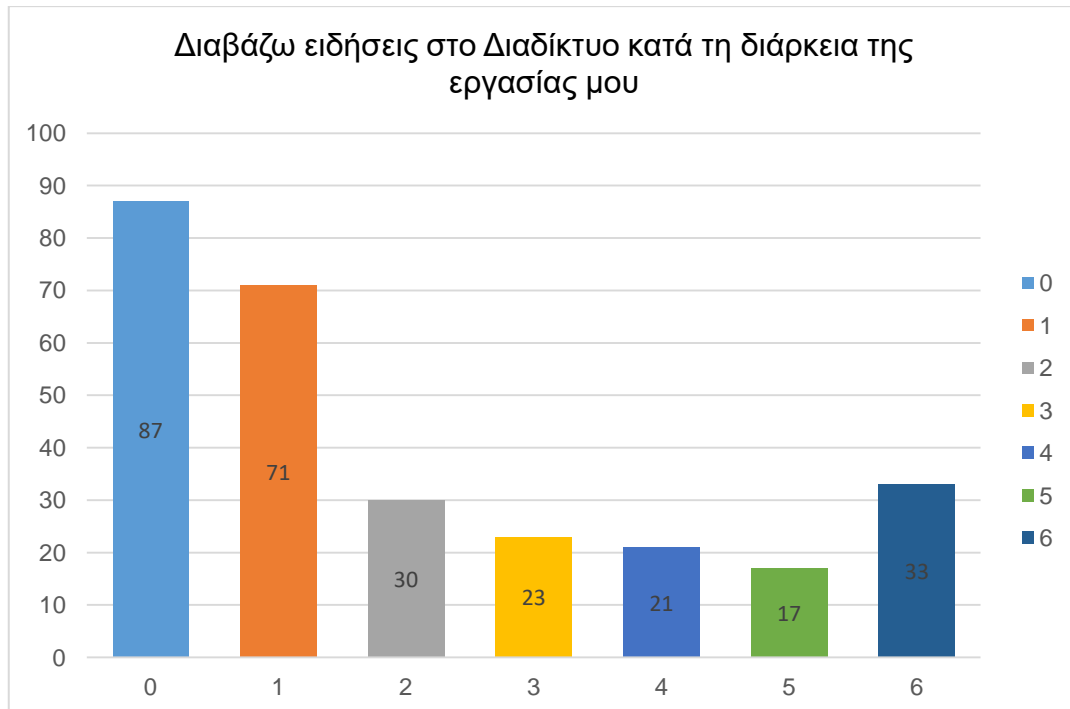
Το 47,16% δηλαδή ούτε οι μισοί από τους ερωτηθέντες, σπάνια ή ποτέ χρησιμοποιούν εφαρμογές Instant Messaging στην εργασία για προσωπική χρήση, ενώ το 25,53% κάνει συχνά ή πολύ συχνά ή πάντα χρήση των εφαρμογών Instant Messaging στην εργασία για προσωπική χρήση.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 9:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι ξοδεύουν περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter κλπ.), στην εργασία μου, κάθε μέρα για λόγους αναψυχής.



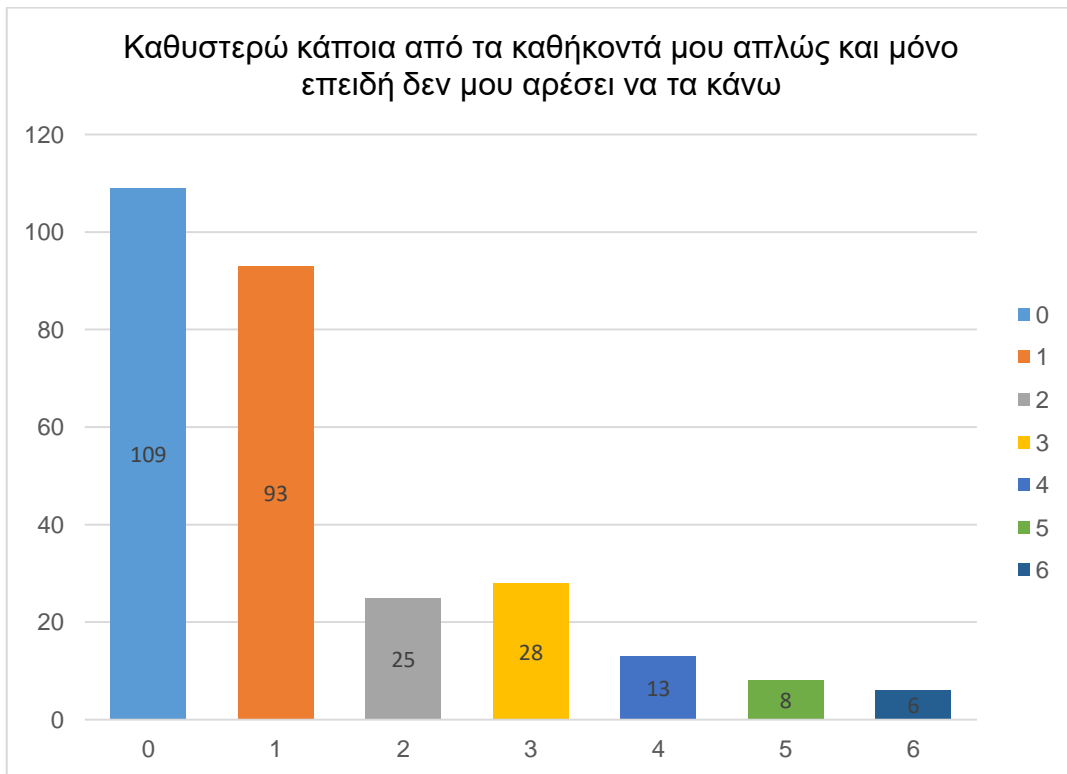
Το 59,21% σπάνια ή ποτέ ξοδεύει περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης στην εργασία του κάθε μέρα για λόγους αναψυχής, ενώ το 24,11% ξοδεύει συχνά ή πολύ συχνά ή πάντα περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης στην εργασία κάθε μέρα για λόγους αναψυχής και το υπόλοιπο 16,68% των ερωτηθέντων δηλώνει πως περιστασιακά ή μερικές φορές ξοδεύει πάνω από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 10:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι διαβάζουν ειδήσεις στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.



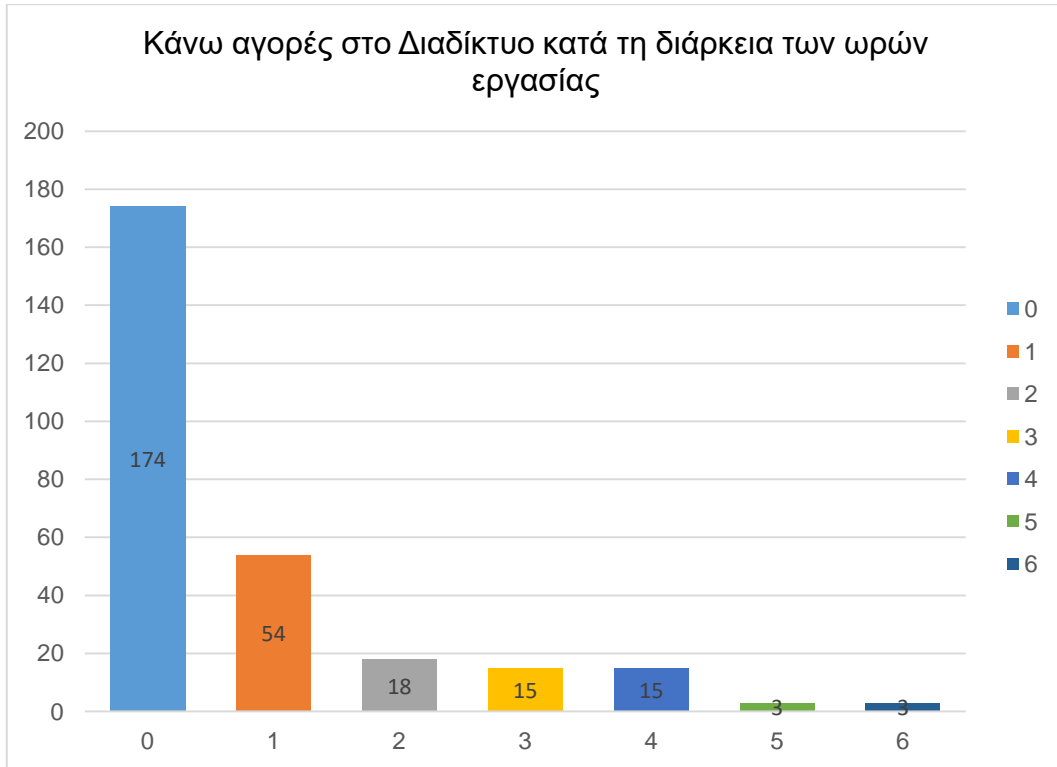
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι το 56,02% σπάνια ή ποτέ διαβάζει ειδήσεις στο Διαδίκτυο εν ώρα εργασίας, ενώ το 25,17% συχνά ή πολύ συχνά ή πάντα διαβάζει ειδήσεις στο Διαδίκτυο και το υπόλοιπο 18,81% των ερωτηθέντων δηλώνει πως περιστασιακά ή μερικές φορές διαβάζει ειδήσεις στο Διαδίκτυο εν ώρα εργασίας.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 11:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι καθυστερούν κάποια από τα καθήκοντά τους, γιατί δεν τους αρέσει να τα κάνουν.



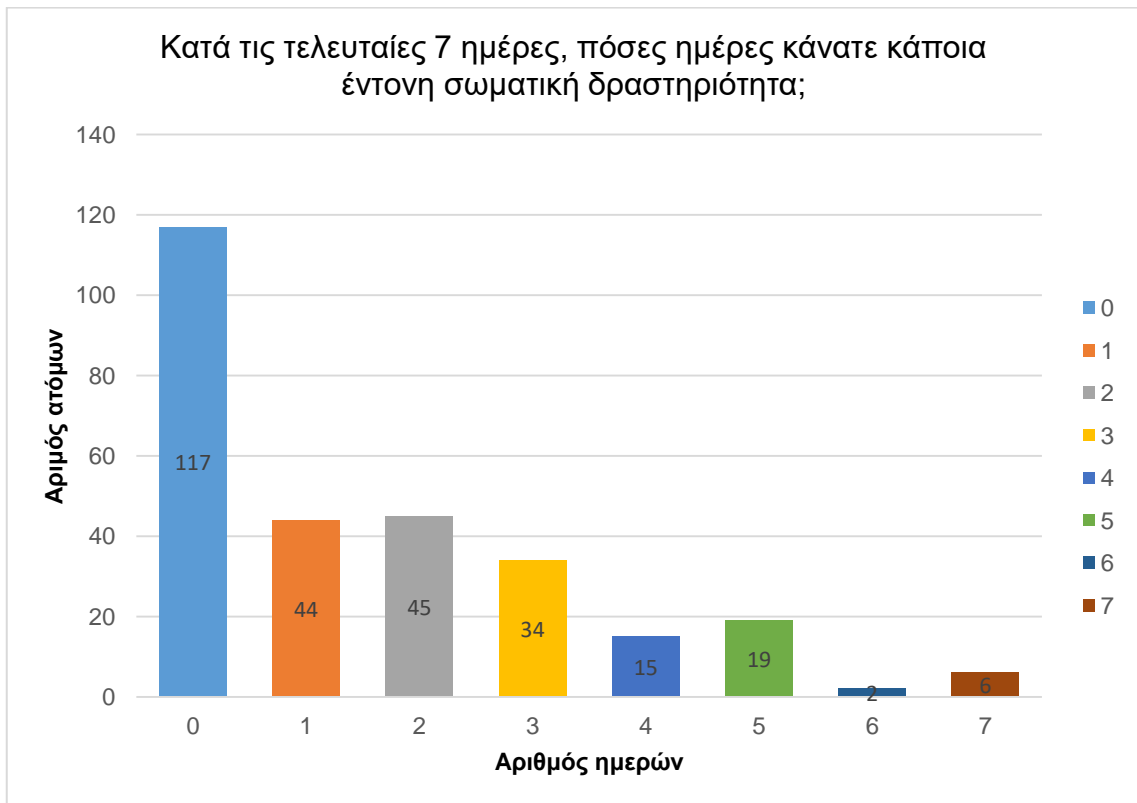
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι η πλειοψηφία από τους ερωτηθέντες, δηλαδή το 71,63% σπάνια ή ποτέ καθυστερεί τα καθήκοντά της γιατί δεν της αρέσουν, ενώ μόλις το 9,57% δηλώνει πως συχνά ή πολύ συχνά ή πάντα καθυστερεί τα καθήκοντά του γιατί δεν του αρέσουν και το υπόλοιπο 18,8% των ερωτηθέντων δηλώνει πως περιστασιακά ή μερικές φορές καθυστερεί τα καθήκοντά του επειδή δεν του αρέσουν.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 12:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι εργαζόμενοι κάνουν αγορές στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας.



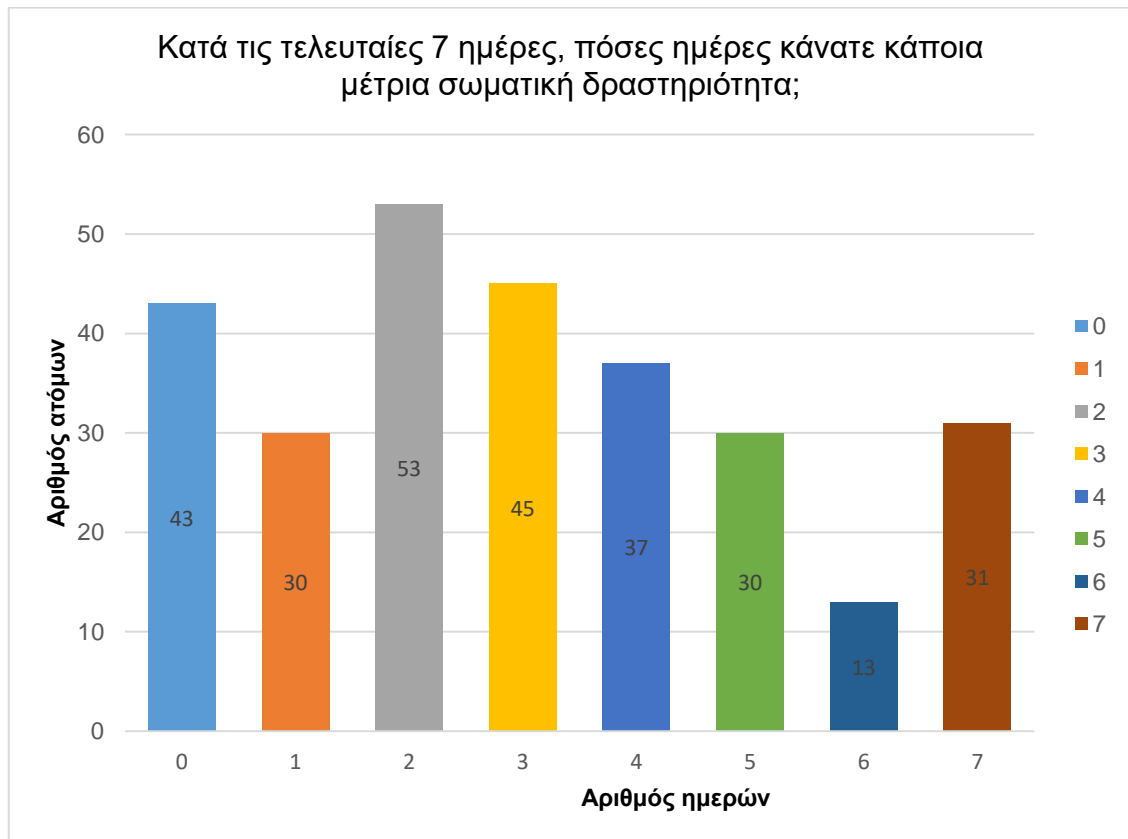
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία από τους ερωτηθέντες, δηλαδή το 80,85% σπάνια ή ποτέ κάνει αγορές στο Διαδίκτυο εν ώρα εργασίας, ενώ μόλις το 7,44% δηλώνει πως συχνά ή πολύ συχνά ή πάντα κάνει αγορές στο Διαδίκτυο.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 13:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα οι ερωτηθέντες έκαναν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα.



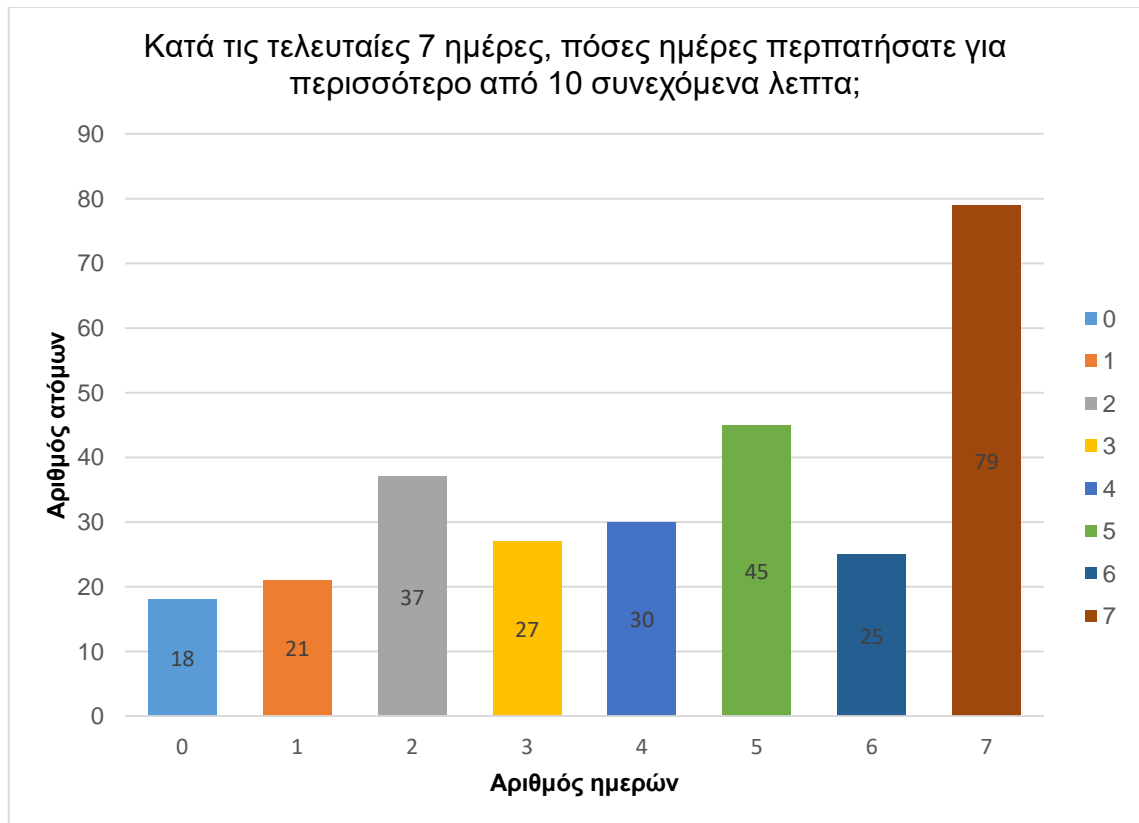
Το 41,48% δεν έκανε κάποια έντονη δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα, ενώ μόλις το 2,12% και τις 7 ημέρες της εβδομάδας έκανε κάποια έντονη δραστηριότητα και οι υπόλοιποι ερωτηθέντες, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 56,4% δηλαδή πάνω από τους μισούς, δήλωσαν πως έκαναν κάποια έντονη δραστηριότητα από 1 έως 6 φορές την εβδομάδα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 14:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα οι ερωτηθέντες έκαναν κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα.



Το 18,79% αφιέρωσε 2 ημέρες την εβδομάδα κάνοντας κάποια μέτρια σωματική άσκηση, ενώ για 1 και 5 ημέρες την εβδομάδα δήλωσε ο ίδιος αριθμός ερωτηθέντων δηλαδή από 30 άτομα, και οι ημέρες που συγκεντρώνουν τα λιγότερα άτομα είναι οι 6 φορές την εβδομάδα μόλις το 4,60% των ερωτηθέντων.

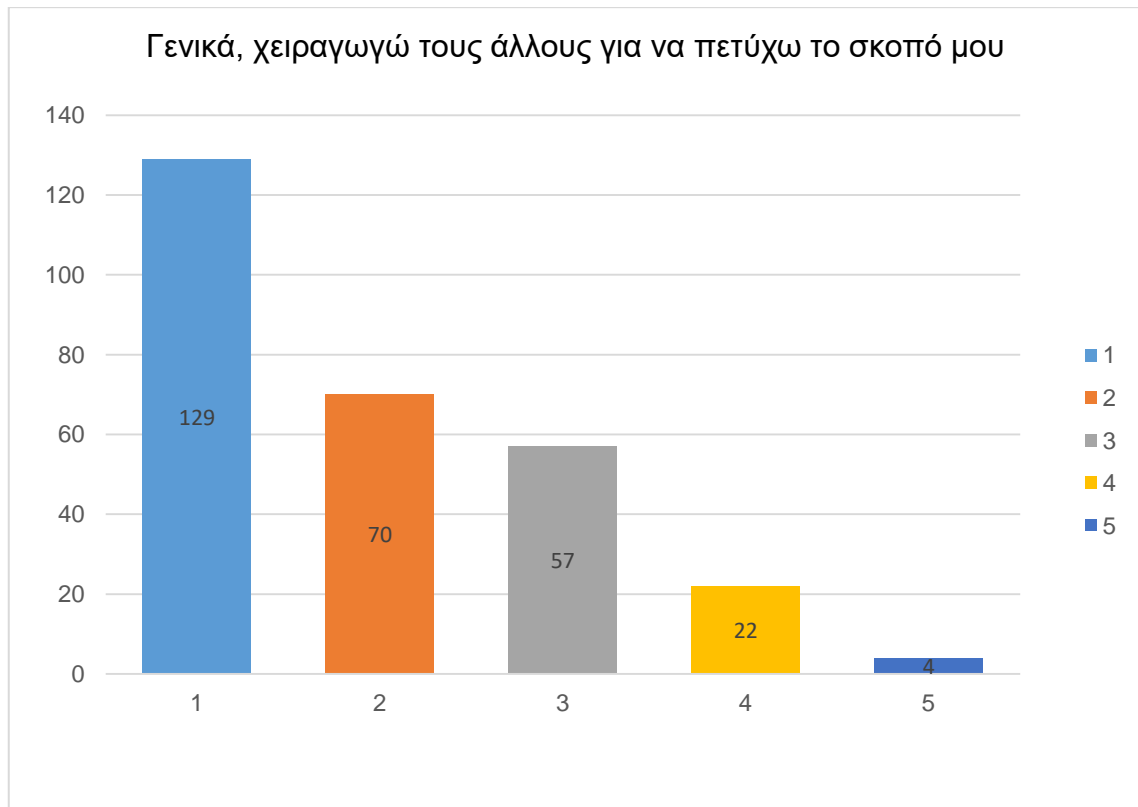
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 15:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα οι ερωτηθέντες περπάτησαν για περισσότερα από 10 λεπτά.



Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες περπάτησαν για παραπάνω από 10 συνεχόμενα λεπτά και τις 7 ημέρες της εβδομάδας δηλαδή 79 άτομα (28,01%), ενώ 18 από τους ερωτηθέντες (6,38%) δεν περπάτησαν καμία ημέρα μέσα στην εβδομάδα για 10 συνεχόμενα λεπτά.

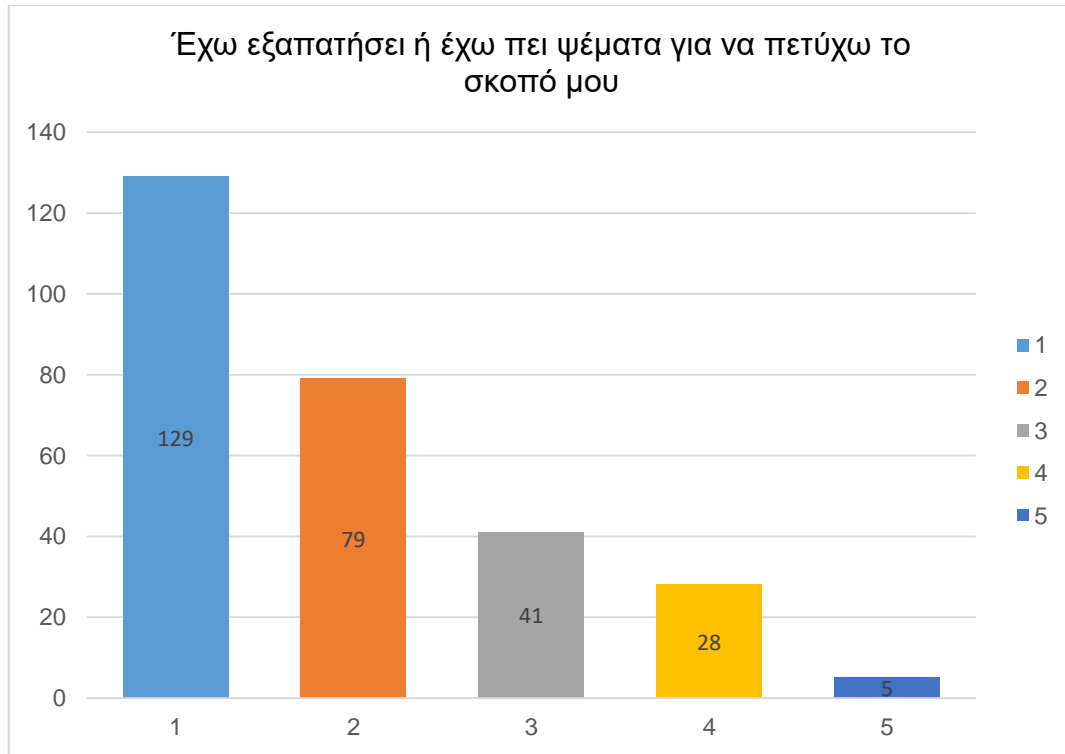


**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 16:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες χειραγωγούν τους άλλους για να πετύχουν το σκοπό τους.



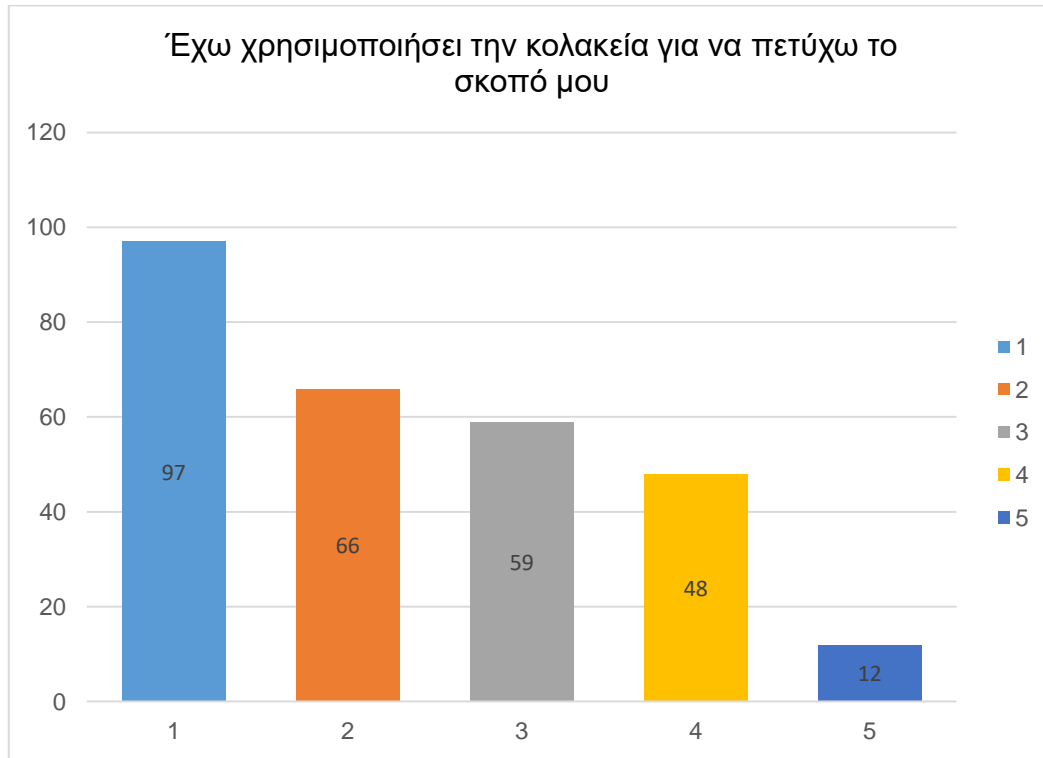
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες 199 άτομα (70,56%) δηλώνουν πως διαφωνούν ή διαφωνούν απόλυτα στο ότι χειραγωγούν τους άλλους για να πετύχουν το σκοπό τους, ενώ μόλις 26 από τους ερωτηθέντες (9,21%), δηλώνουν πως συμφωνούν ή συμφωνούν απόλυτα στο ότι χειραγωγούν τους άλλους προκειμένου να πετύχουν το σκοπό τους και 57 (20,21%) από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνούν ούτε συμφωνούν.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 17:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες έχουν εξαπατήσει ή έχουν πει ψέματα για να πετύχουν το σκοπό τους.



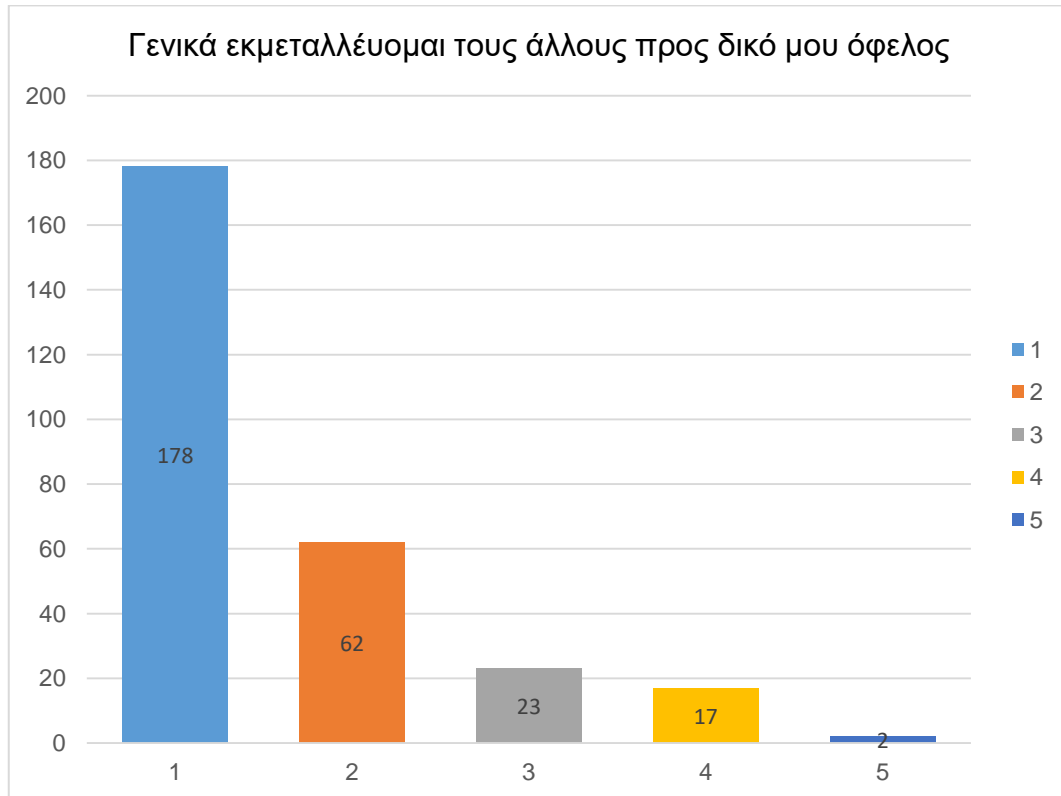
Το 73,75% δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι έχει εξαπατήσει ή έχει πει ψέματα για να πετύχει το σκοπό του, ενώ το 11,70% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι έχει εξαπατήσει ή έχει πει ψέματα για να πετύχει το σκοπό του και το 14,53% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 18:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες έχουν χρησιμοποιήσει την κολακεία για να πετύχουν το σκοπό τους.



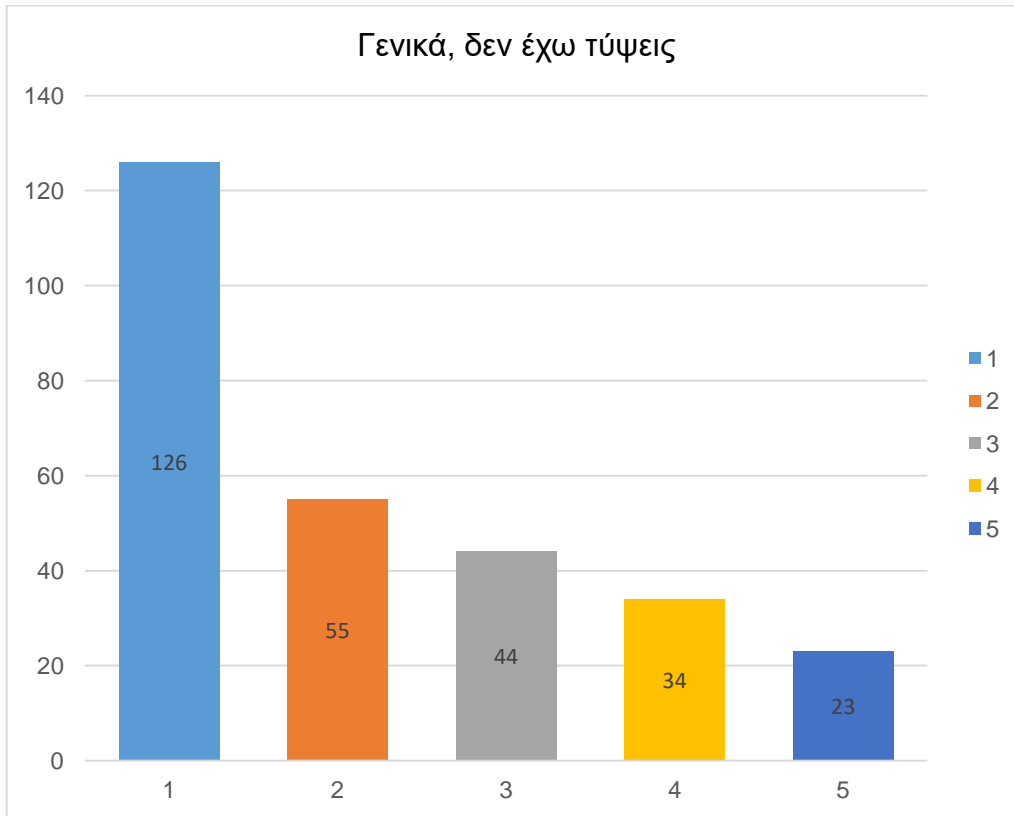
Το 57,80% δηλαδή 163 άτομα, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι έχει χρησιμοποιήσει κολακεία για να πετύχει το σκοπό του, ενώ το 21,27% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι έχει χρησιμοποιήσει κολακεία για να πετύχει το σκοπό του και το 20,92% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 19:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες εκμεταλλεύονται τους άλλους προς δικό τους όφελος.



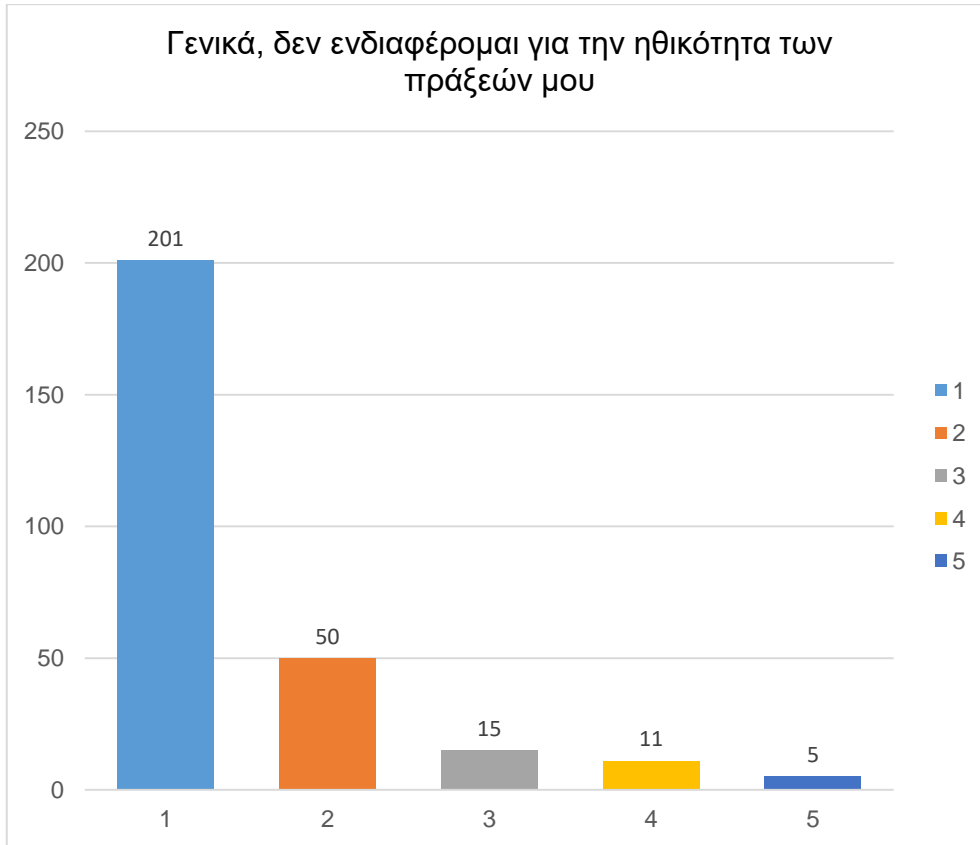
Παρατηρούμε από το παραπάνω διάγραμμα πως η μεγάλη πλειοψηφία από τους ερωτηθέντες δηλαδή το 85,10%, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι εκμεταλλεύεται τους άλλους προς δικό της όφελος, ενώ μόλις το 6,73% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι έχει εκμεταλλευτεί τους άλλους προς ίδιον συμφέρον.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 20:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες δεν έχουν τύψεις.



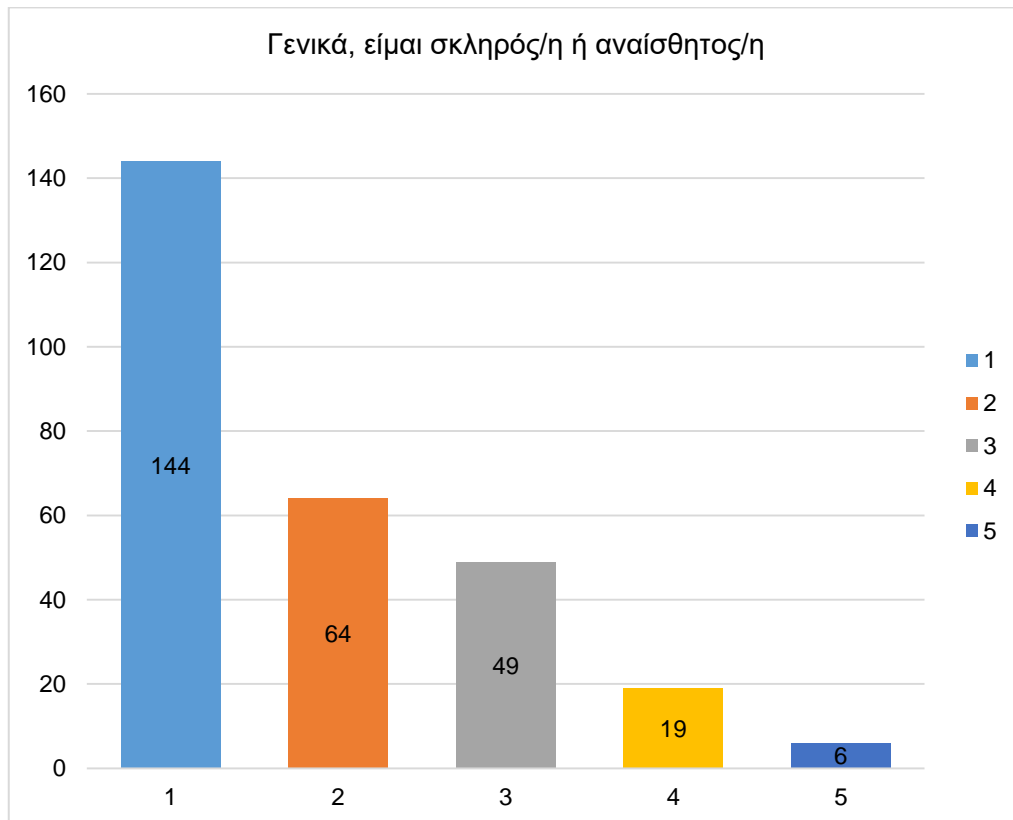
Το 64,18% δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι δεν έχει τύψεις, ενώ το 20,56% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο δεν έχει γενικά τύψεις και το υπόλοιπο 15,60% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 21:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες δεν ενδιαφέρονται για την ηθικότητα των πράξεων τους.



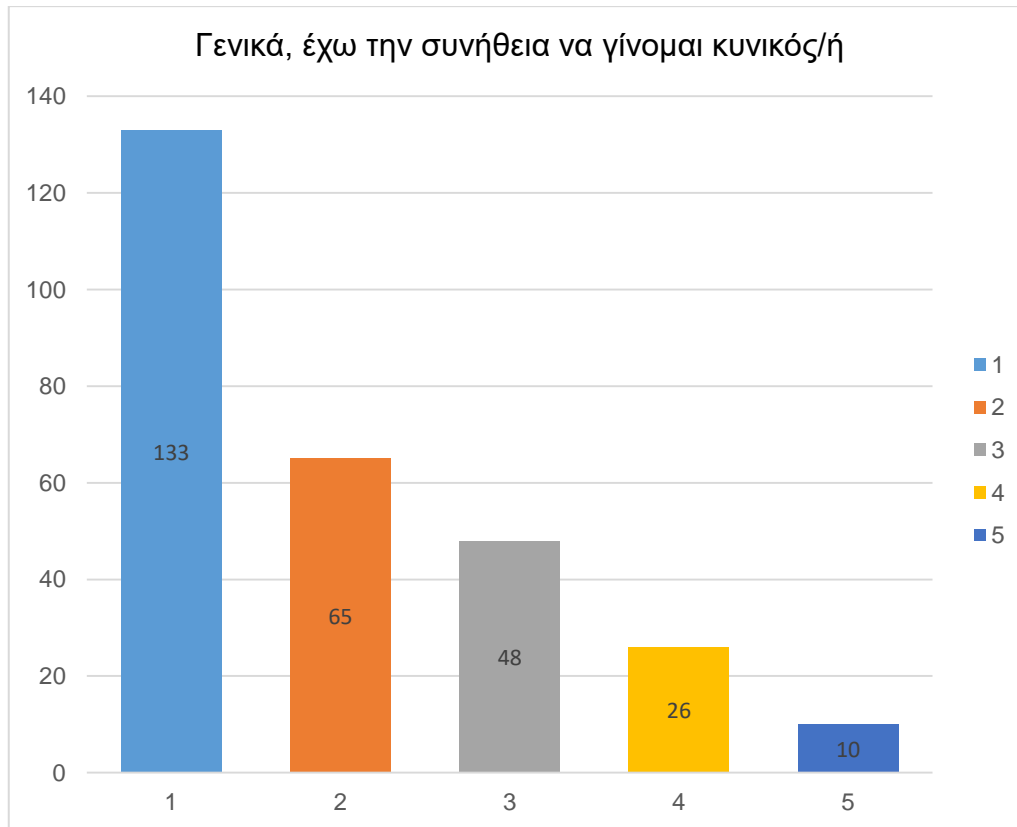
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε ότι η μεγάλη πλειοψηφία το 89%, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι δεν ενδιαφέρεται για την ηθικότητα των πράξεων της, ενώ μόλις το 5,67% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι δεν ενδιαφέρεται για την ηθικότητα των πράξεων του.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 22:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες είναι σκληροί ή αναισθητοί.



Η πλειοψηφία δηλαδή το 73,75%, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι είναι σκληρή ή αναισθητη, ενώ μόλις το 8,86% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι είναι σκληρό ή αναισθητο.

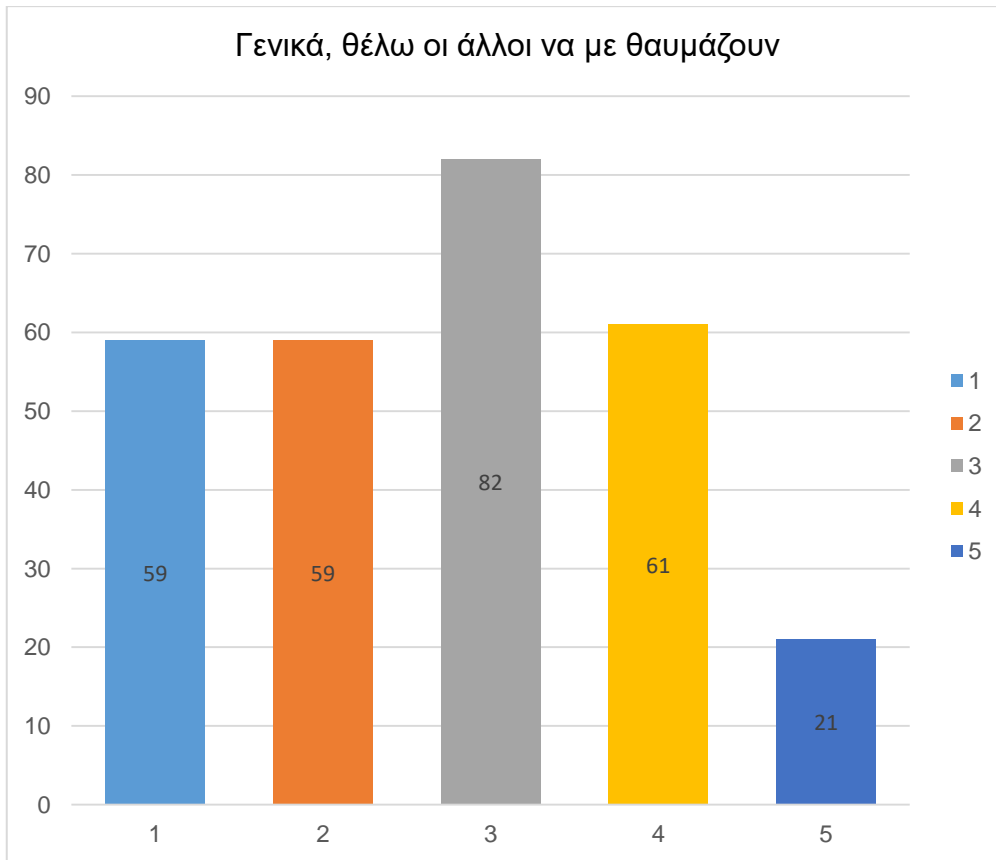
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 23:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες έχουν τη συνήθεια να γίνονται κυνικοί.



Το 70,21% δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι έχει τη συνήθεια να γίνεται κυνικό, ενώ το 12,76% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι έχει τη τάση να γίνεται κυνικό και το 17,02% των ερωτηθέντων ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

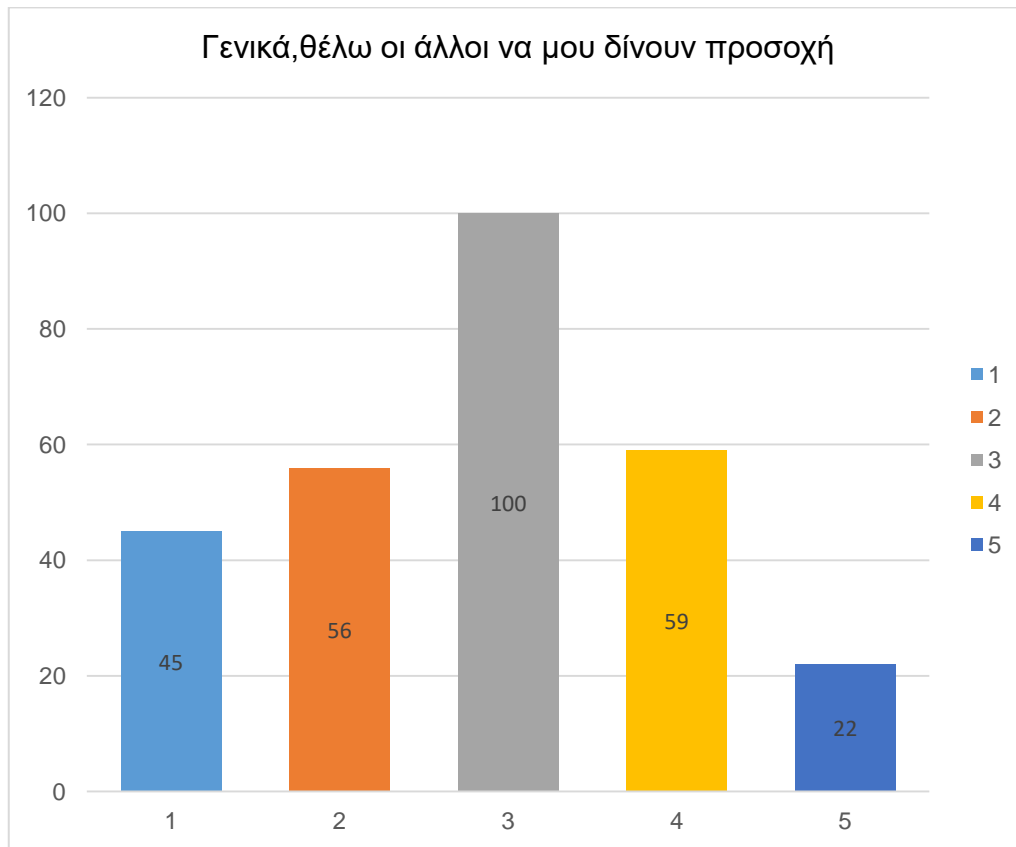


**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 24:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες θέλουν να τους θαυμάζουν οι άλλοι.



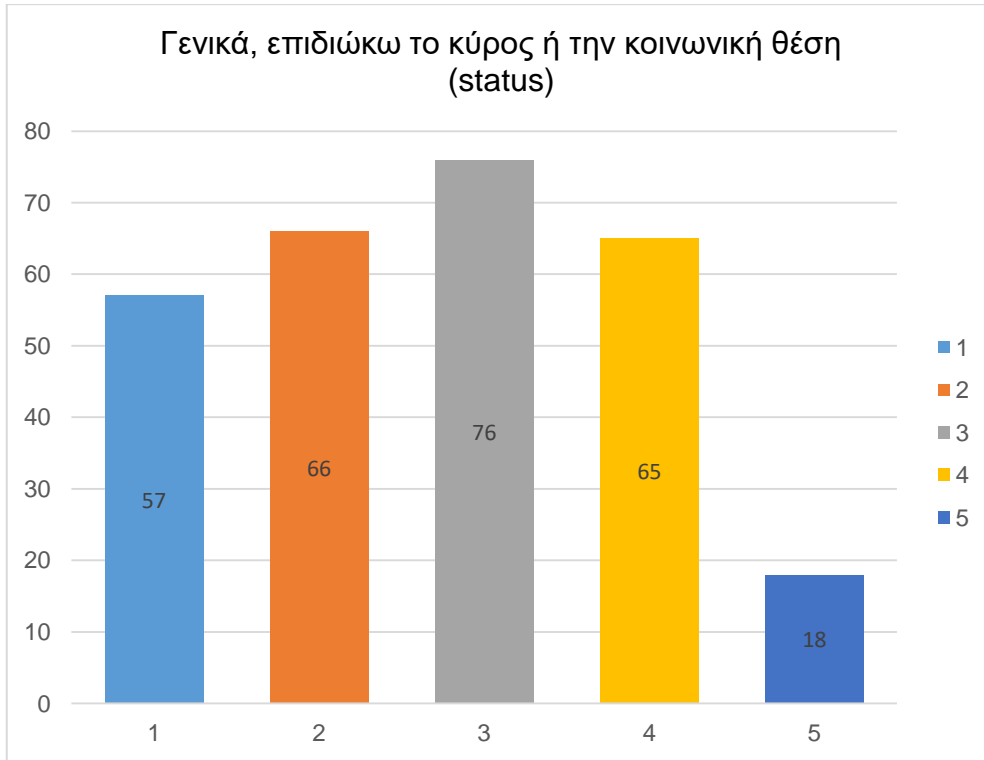
Το 41,84% δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι θέλει οι άλλοι να το θαυμάζουν, ενώ το 29,07% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι θέλει οι άλλοι να το θαυμάζουν και το 29,07% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 25:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες θέλουν οι άλλοι να τους δίνουν προσοχή.



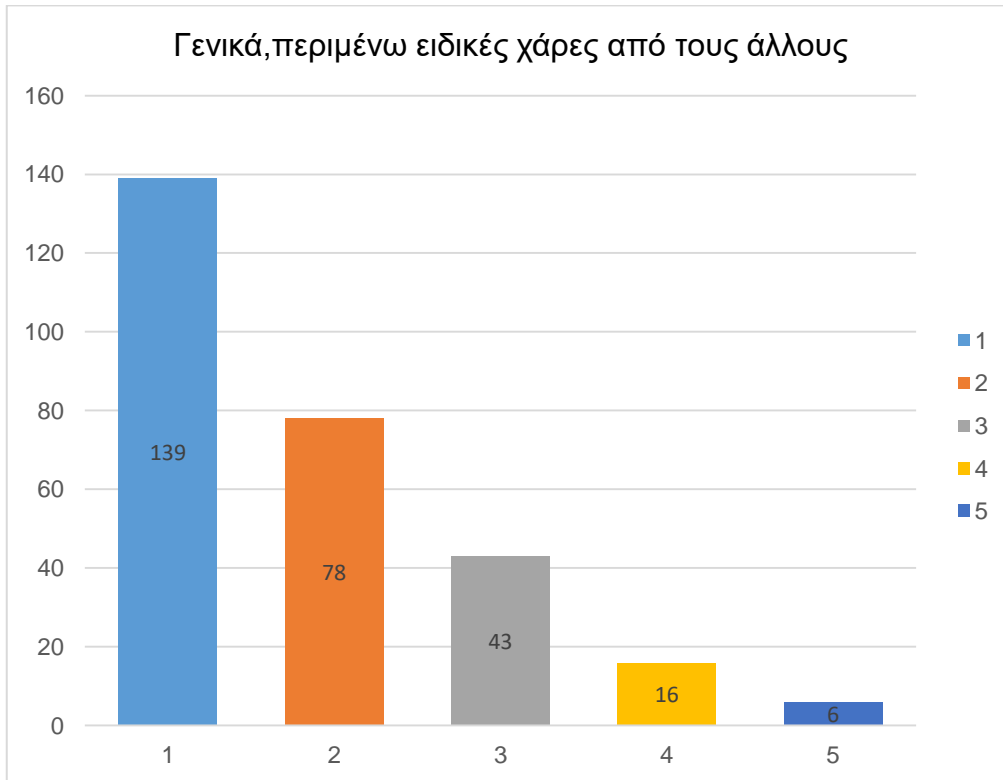
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε ότι το 35,81% δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι θέλει οι άλλοι να του δίνουν προσοχή, ενώ το 28,72% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι θέλει οι άλλοι να του δίνουν προσοχή και το 35,46% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 26:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες επιδιώκουν το κύρος ή την κοινωνική θέση (status).



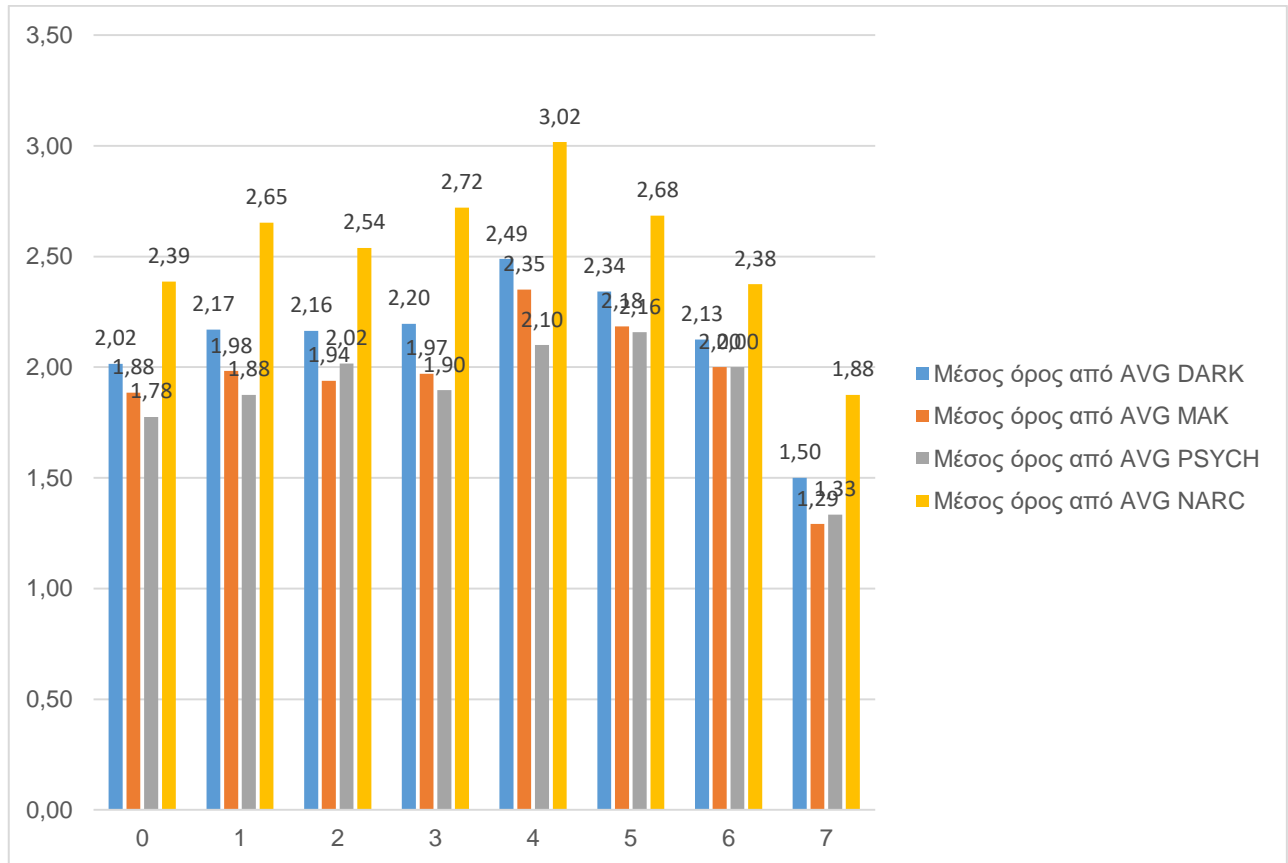
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε ότι σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες δηλαδή το 43,61%, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι επιδιώκει το κύρος ή την κοινωνική θέση (status), ενώ το 29,43% δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι επιδιώκει το κύρος ή την κοινωνική θέση (status) και το 26,95% από τους ερωτηθέντες ούτε διαφωνεί ούτε συμφωνεί.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 27:** Διαγραμματική απεικόνιση των απαντήσεων σχετικά με την ερώτηση, αν οι ερωτηθέντες περιμένουν ειδικές χάρες από τους άλλους.



Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία από τους ερωτηθέντες δηλαδή το 76,95%, δηλώνει πως διαφωνεί ή διαφωνεί απόλυτα στο ότι περιμένει ειδικές χάρες από τους άλλους, ενώ μόλις το 7,8% από τους ερωτηθέντες δηλώνει πως συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα στο ότι περιμένει ειδικές χάρες από τους άλλους.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 28:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την έντονη σωματική δραστηριότητα.



Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι αυτοί που κατέχουν την πρώτη θέση στο να μην κάνουν καθόλου κάποια έντονη δραστηριότητα είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστές, ακολουθούν με μικρή διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, έπονται οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή και με μικρή διαφορά ακολουθούν οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθή. Άρα, συμπεραίνουμε πως αυτοί που δεν κάνουν καθόλου κάποια έντονη άσκηση μέσα στην εβδομάδα είναι τα άτομα με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσισμού, ενώ στην τελευταία θέση είναι τα άτομα με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας.

Αυτοί που κατέχουν την πρώτη θέση στο να κάνουν μία (1) φορά την εβδομάδα κάποια έντονη σωματική άσκηση είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, με μικρή διαφορά ακολουθούν οι εργαζόμενοι τύπου Μακιαβελιστή και την τελευταία θέση καταλαμβάνουν οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας.

Συμπερασματικά, οι ίδιες παρατηρήσεις έγιναν για μηδέν (0) και μία (1) ημέρα έντονης σωματικής άσκησης την εβδομάδα.

Όσον αφορά την έντονη σωματική άσκηση δύο (2) φορές την εβδομάδα, διαπιστώνουμε πως και πάλι την πρώτη θέση έχουν οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσισμού, ακολουθούν οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, έπειτα ακολουθούν τα άτομα με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας και τελευταίοι είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα τρεις (3) φορές την εβδομάδα είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται οι τύπου προσωπικότητα Ψυχοπάθειας και τελευταίοι είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται με μικρή διαφορά οι τύπου προσωπικότητα Μακιαβελιστή και τελευταίοι είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητα Ψυχοπάθειας.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα πέντε (5) φορές την εβδομάδα είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται με μικρή διαφορά οι τύπου προσωπικότητα Μακιαβελιστή και τελευταίοι με πολύ μικρή διαφορά από τους Μακιαβελιστές είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα έξι (6) φορές την εβδομάδα είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται με μικρή διαφορά οι τύπου προσωπικότητα Μακιαβελιστή και τύπου προσωπικότητας Ψυχοπάθειας στο ίδιο ποσοστό.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα επτά (7) φορές την εβδομάδα είναι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται με μικρή διαφορά οι τύπου προσωπικότητας Ψυχοπάθειας και τελευταίοι με πολύ μικρή διαφορά από τους Ψυχοπαθείς είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή.

Παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν κάνουν καμία μέρα της εβδομάδας κάποια έντονη σωματική άσκηση και όσοι κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση μια (1), τρεις (3), τέσσερις (4) και πέντε (5) φορές την εβδομάδα δηλαδή προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται αυτός που ανήκει

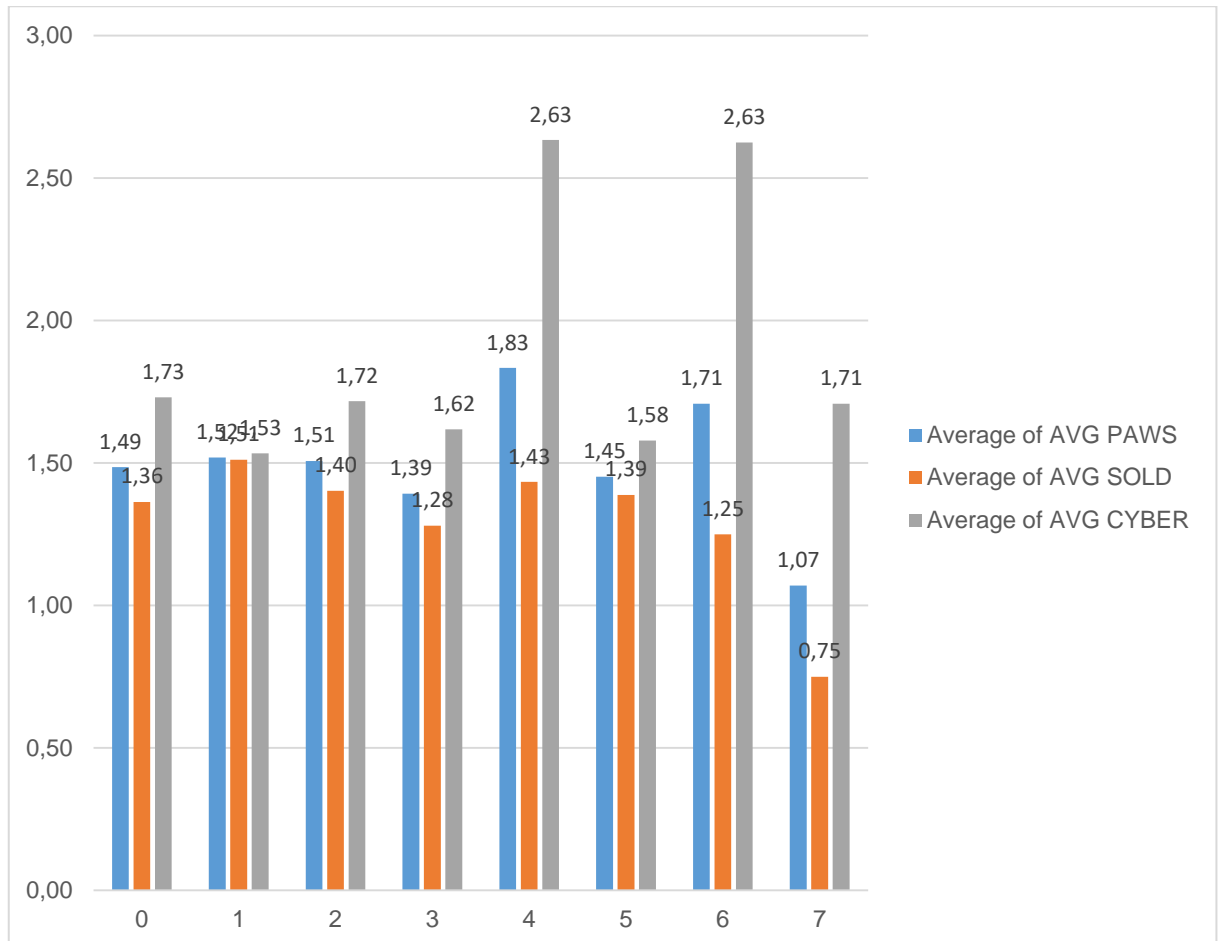
στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, ακολουθεί ο Μακιαβελιστής και τελευταίος είναι ο Ψυχοπαθής.

Για όσους κάνουν κάποια έντονη άσκηση έξι (6) φορές την εβδομάδα παρατηρούμε πως στην τρίτη θέση είναι μαζί ο Ψυχοπαθής και ο Μακιαβελιστής.

Ενώ για όσους κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση δύο (2) και επτά (7) φορές την εβδομάδα, προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται ο εργαζόμενος που ανήκει στη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και ακολουθεί ο Ψυχοπαθής και τελευταίος είναι ο Μακιαβελιστής.

Επίσης διαπιστώνουμε πως σε όλες της μέρες από μηδέν (0) έως και επτά (7) να προηγείται ο εργαζόμενος τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή με τη μεγαλύτερη τιμή να είναι στις τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα και με τη χαμηλότερη τιμή να είναι στις επτά (7) φορές την εβδομάδα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 29:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την έντονη σωματική δραστηριότητα.

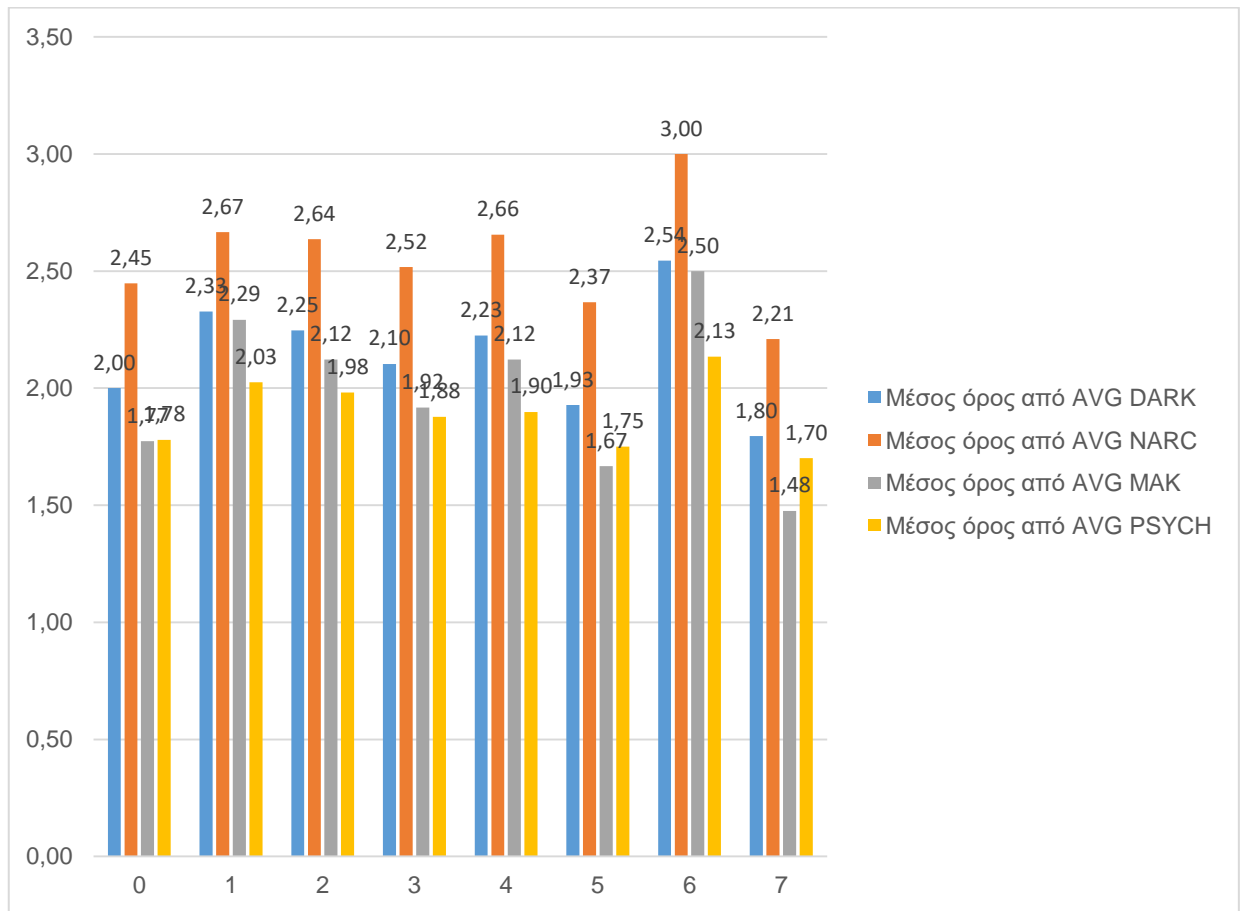


Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν κάνουν καμία μέρα της εβδομάδας κάποια έντονη σωματική άσκηση και για όσους κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση από μία (1) έως και επτά (7) φορές την εβδομάδα, δηλαδή την πρώτη θέση την έχουν πάντα οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination), ακολουθούν οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και έπονται οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

Επίσης διαπιστώνουμε πως την υψηλότερη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση τέσσερις (4) και έξι (6) φορές την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια έντονη σωματική άσκηση επτά (7) φορές την εβδομάδα.



**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 30:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την μέτρια σωματική δραστηριότητα.

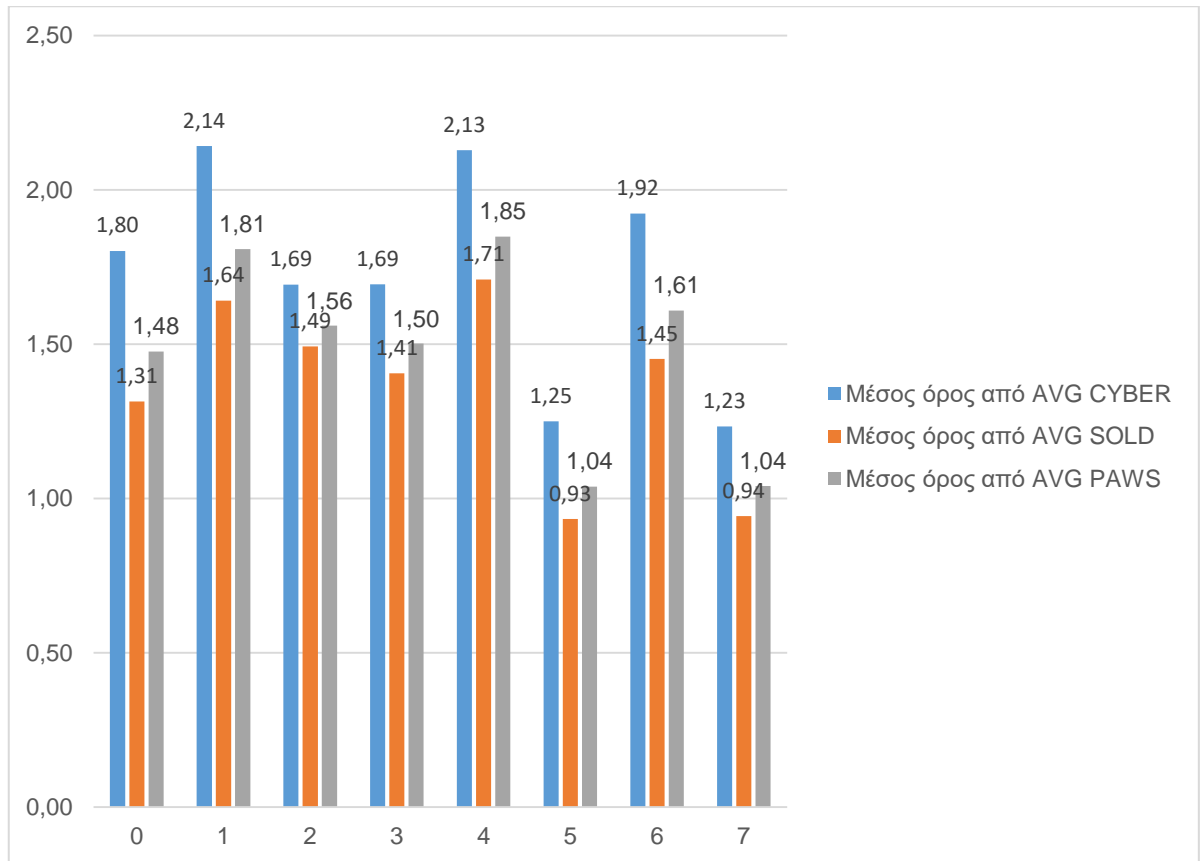


Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν κάνουν καμία μέρα της εβδομάδας κάποια μέτρια σωματική άσκηση και όσοι κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση πέντε (5) και επτά (7) φορές την εβδομάδα δηλαδή προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται αυτός που ανήκει στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, ακολουθεί ο Ψυχοπαθής και τελευταίος είναι ο Μακιαβελιστής.

Ενώ για όσους κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση μία (1), δύο (2), τρεις (3), τέσσερις (4) και έξι (6) φορές την εβδομάδα προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται ο εργαζόμενος που ανήκει στη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και ακολουθεί ο Μακιαβελιστής και τελευταίος είναι ο Ψυχοπαθής.

Επίσης, διαπιστώνουμε πως σε όλες της μέρες από μηδέν έως και επτά να προηγείται ο εργαζόμενος τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή με τη μεγαλύτερη τιμή να είναι στις έξι (6) φορές την εβδομάδα και με τη χαμηλότερη να είναι στις επτά (7) φορές την εβδομάδα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 31:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την μέτρια σωματική δραστηριότητα.



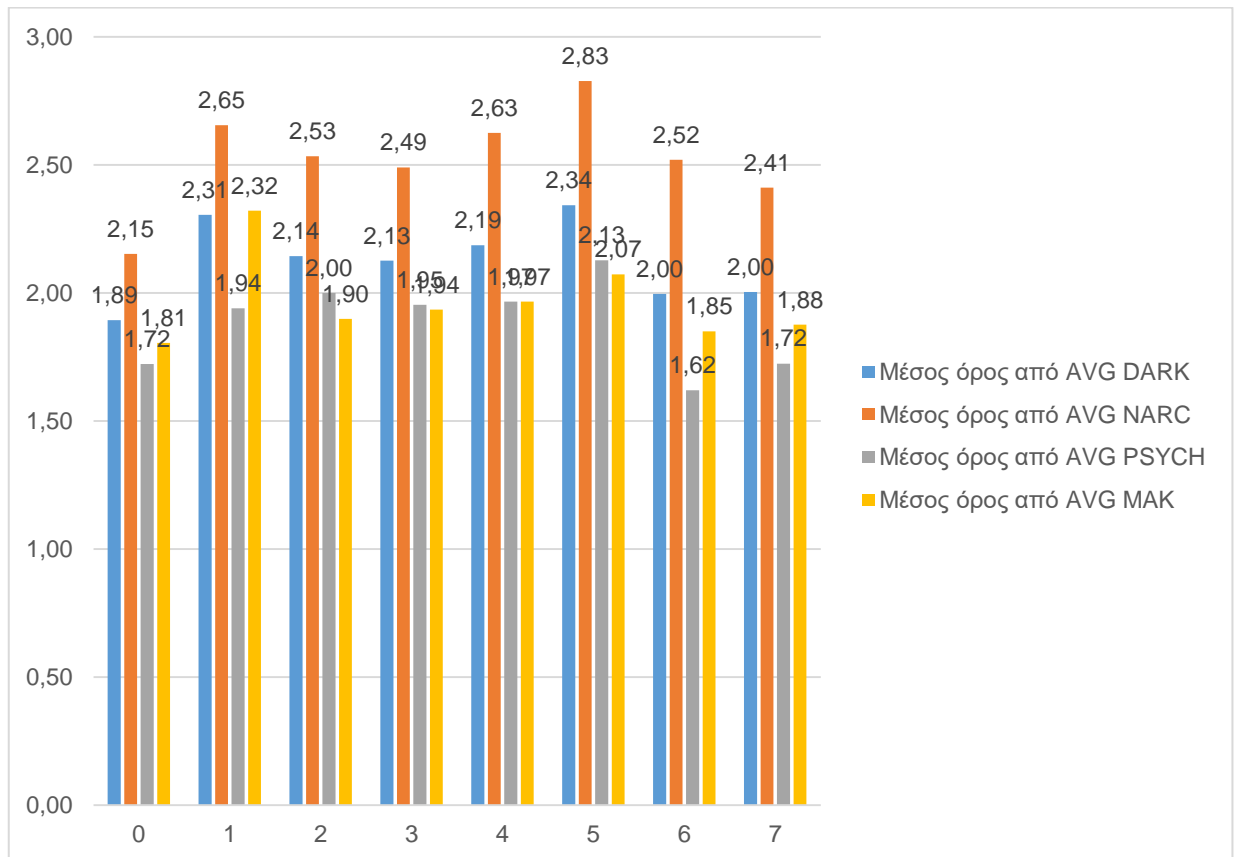
Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν κάνουν καμία μέρα της εβδομάδας κάποια έντονη σωματική άσκηση και για όσους κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση από μία (1) έως και επτά (7) την εβδομάδα, δηλαδή την πρώτη θέση την έχουν πάντα οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination), ακολουθούν οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και έπονται οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

Επίσης, διαπιστώνουμε πως την υψηλότερη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση μία (1) φορά την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση επτά (7) φορές την εβδομάδα.

Ακόμη, παρατηρούμε πως την υψηλότερη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη συνολική αναβλητικότητα (PAWS) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση πέντε (5) και επτά (7) φορές την εβδομάδα.

Επίσης, διαπιστώνουμε πως την υψηλότερη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που κάνουν κάποια μέτρια σωματική άσκηση πέντε (5) φορές την εβδομάδα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 32:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με το περπάτημα.



Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι αυτοί που κατέχουν την πρώτη θέση στο να μην περπατήσουν καμία μέρα της εβδομάδας για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με σχετικά μικρή διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, έπονται οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Μακιαβελιστή και με ελάχιστη διαφορά ακολουθούν οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπαθής. Άρα συμπεραίνουμε πως αυτοί που δεν περπατήσαν καμία μέρα της εβδομάδας για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά είναι τα άτομα με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσισμού, ενώ στην τελευταία θέση είναι τα άτομα με τύπο προσωπικότητα Ψυχοπαθής.

Αυτοί που κατέχουν την πρώτη θέση στο να περπατήσουν μία (1) φορά την εβδομάδα για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά είναι οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν οι εργαζόμενοι τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή, έπονται με ελάχιστη διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, και την τελευταία θέση καταλαμβάνουν οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας.

Οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση και με διαφορά όσον αφορά στο να περπατήσουν για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα είναι οι εργαζόμενοι τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθούν με μεγάλη διαφορά οι εργαζόμενοι που ανήκουν στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και έπονται ταυτόχρονα οι τύπου προσωπικότητα Μακιαβελιστή και οι εργαζόμενοι με τύπο προσωπικότητας Ψυχοπάθειας.

Παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν έχουν περπατήσει για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά καμία μέρα της εβδομάδας και όσοι έχουν περπατήσει πάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά έξι (6) και επτά (7) φορές την εβδομάδα δηλαδή προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται αυτός που ανήκει στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, ακολουθεί ο Μακιαβελιστής και τελευταίος είναι ο Ψυχοπαθής.

Ενώ για όσους έχουν περπατήσει για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά δύο (2), τρεις (3), και πέντε (5) φορές την εβδομάδα προηγείται ο Ναρκισσιστής, έπεται ο εργαζόμενος που ανήκει στη σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας και ακολουθεί ο Ψυχοπαθής και τελευταίος είναι ο Μακιαβελιστής.

Επίσης, διαπιστώνουμε πως σε όλες της μέρες από μηδέν έως και επτά να προηγείται ο εργαζόμενος τύπου προσωπικότητας Ναρκισσιστή με τη μεγαλύτερη τιμή του να είναι στις πέντε (5) φορές την εβδομάδα και με τη χαμηλότερη να είναι στις μηδέν (0) φορές την εβδομάδα.

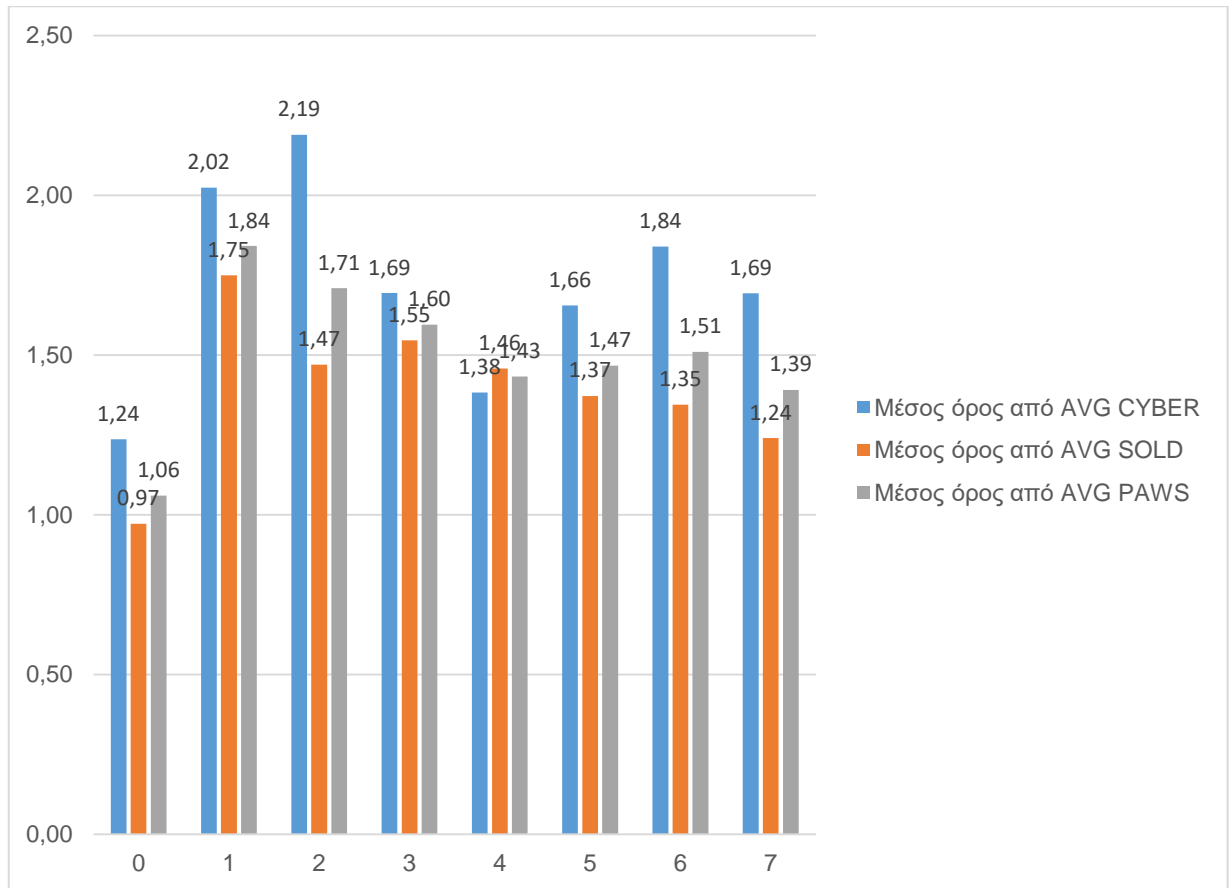
Ακόμη, παρατηρούμε πως τόσο οι εργαζόμενοι τύπου Μακιαβελιστή, όσο και οι εργαζόμενοι τύπου Ψυχοπαθής έχουν την ίδια τιμή στην απάντηση ότι περπατούν για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα.

Ο εργαζόμενος που ανήκει στη Σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας παρουσιάζει υψηλότερη τιμή στην ερώτηση πόσες φορές την εβδομάδα περπατάει περισσότερο από δέκα (10) λεπτά στις πέντε (5) φορές την εβδομάδα και μικρότερη τιμή στην απάντηση καμία μέρα της εβδομάδας.

Ο εργαζόμενος τύπου προσωπικότητας Μακιαβελιστή, παρουσιάζει υψηλότερη τιμή στην ερώτηση πόσες φορές την εβδομάδα περπατάει περισσότερο από δέκα (10) λεπτά, στη μία (1) φορά την εβδομάδα και μικρότερη τιμή στην απάντηση καμία μέρα της εβδομάδας.

Τέλος, ο εργαζόμενος τύπου προσωπικότητας Ψυχοπαθής, παρουσιάζει υψηλότερη τιμή στην ερώτηση πόσες φορές την εβδομάδα περπατάει περισσότερο από δέκα (10) λεπτά, στις πέντε (5) φορές την εβδομάδα και μικρότερη τιμή στην απάντηση έξι (6) φορές την εβδομάδα.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 33:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με το περπάτημα.



Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως οι εργαζόμενοι που κατέχουν την πρώτη θέση όσον αφορά στο να περπατούν πάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα είναι οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination), ακολουθούν με μικρή διαφορά οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και έπονται με μικρή διαφορά οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination).

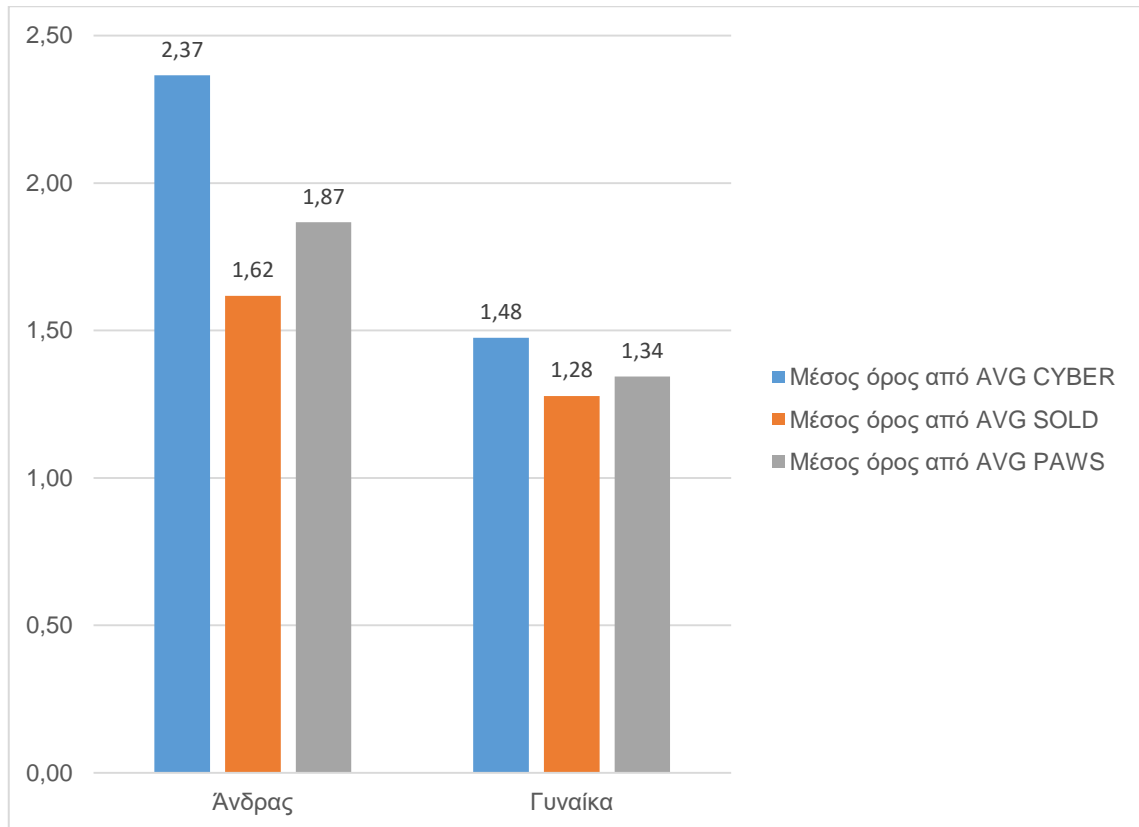
Επίσης, παρατηρούμε πως τα αποτελέσματα ακολουθούν την ίδια σειρά για όσους εργαζόμενους δεν περπατούν για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά καμία μέρα της εβδομάδας και για όσους περπατούν πάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, μια (1), δύο (2), τρεις (3), πέντε (5), έξι (6) και επτά (7) φορές την εβδομάδα δηλαδή την πρώτη θέση την έχουν πάντα οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination), ακολουθούν οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και έπονται οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

Επιπλέον διαπιστώνουμε πως την υψηλότερη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που περπατούν παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά δύο (2) φορές την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που δεν περπατούν καμία μέρα της εβδομάδας για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά.

Ακόμη παρατηρούμε πως την υψηλότερη συνολική αναβλητικότητα (PAWS), παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που περπατούν παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά μία (1) φορά την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη συνολική αναβλητικότητα (PAWS), παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που δεν περπατούν καμία μέρα της εβδομάδας για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά.

Επίσης διαπιστώνουμε πως την υψηλότερη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination), παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που περπατούν για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά μία (1) φορά την εβδομάδα. Ενώ τη χαμηλότερη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination) παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι που δεν περπατούν καμία μέρα της εβδομάδας για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 34:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με το φύλο.

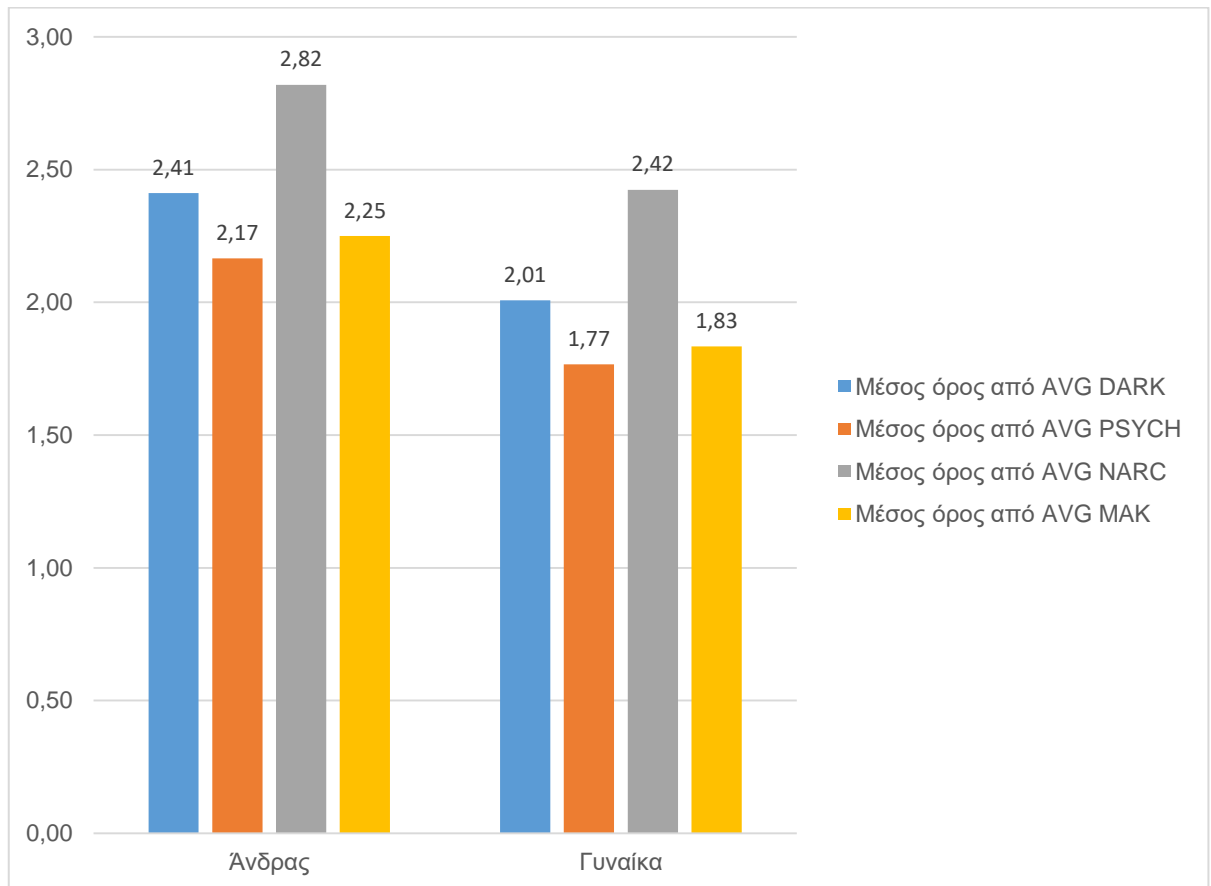


Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερη τιμή στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination), ακολουθεί η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και τελευταία εμφανίζεται η σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

Με τη διαφορά όμως, πως οι γυναίκες παρουσιάζουν χαμηλότερες τιμές τόσο στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS), όσο και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER) αλλά και στη σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).



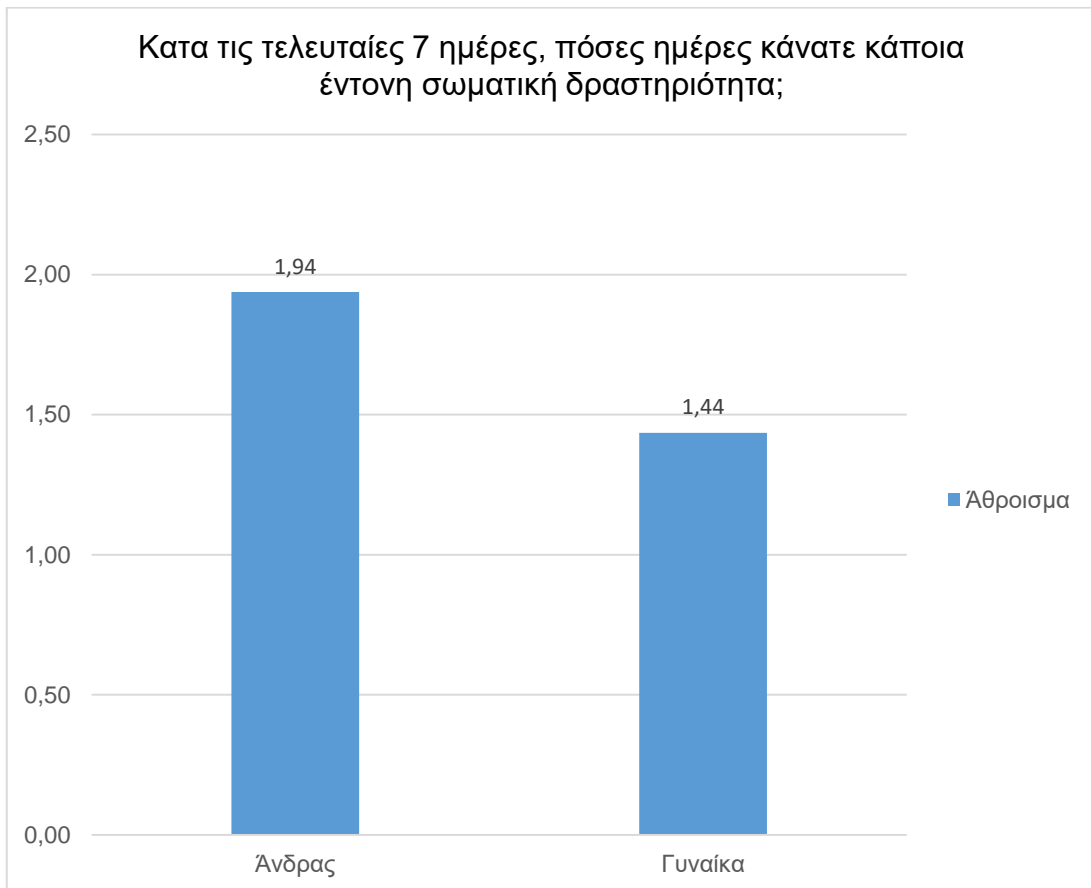
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 35:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με το φύλο.



Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερη τιμή στον τύπο προσωπικότητας Ναρκισσιστή, ακολουθεί η σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας, έπεται ο τύπος προσωπικότητας Μακιαβελιστή και τελευταίος εμφανίζεται ο τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθή.

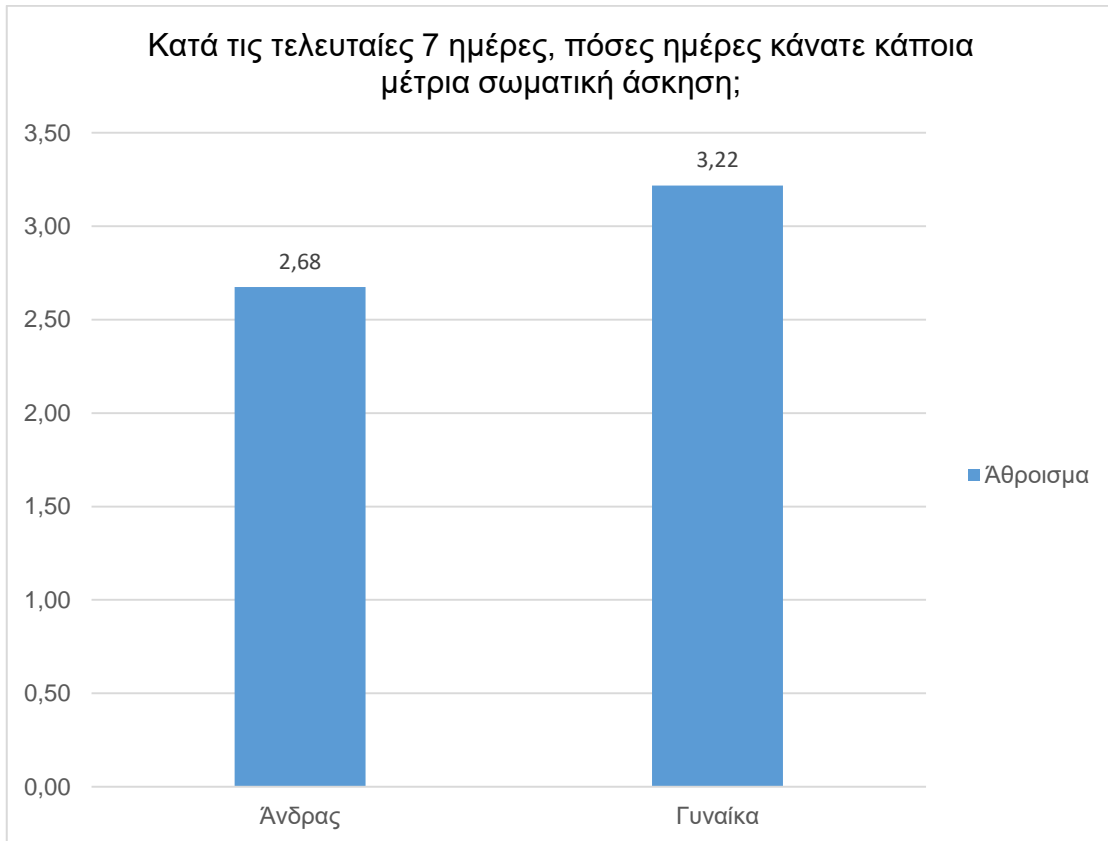
Τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες παρατηρείται ότι ο τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής έχει μεγάλη διαφορά από τον αμέσως επόμενο τύπο προσωπικότητας που είναι τα άτομα που ανήκουν στη σκοτεινή τριάδα (DARK). Με τη διαφορά όμως πως οι γυναίκες παρουσιάζουν χαμηλότερες τιμές τόσο σε όλους τους εξεταζόμενους τύπους της προσωπικότητας, όσο και στην σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας συνολικά (DARK).

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 36:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο.



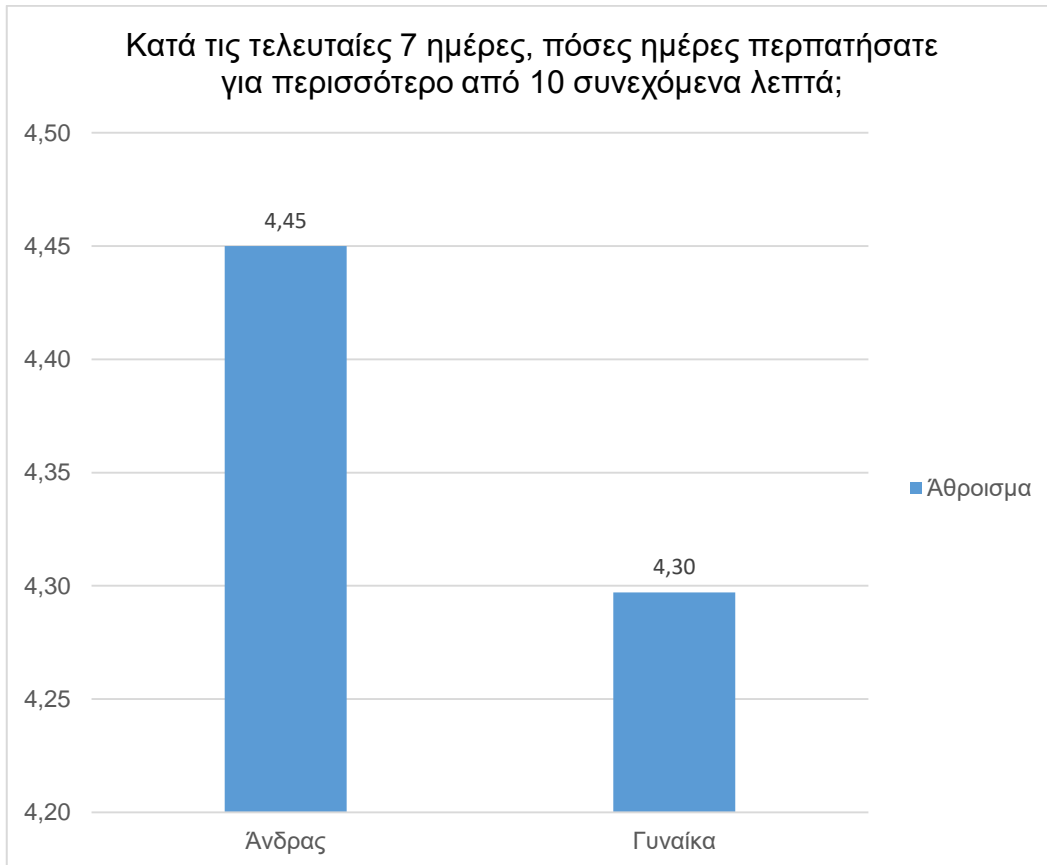
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως οι άνδρες προηγούνται και με μεγάλη διαφορά σε σχέση με τις γυναίκες στην πραγματοποίηση κάποιας έντονης σωματικής δραστηριότητας τις τελευταίες επτά (7) ημέρες.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 37:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο.



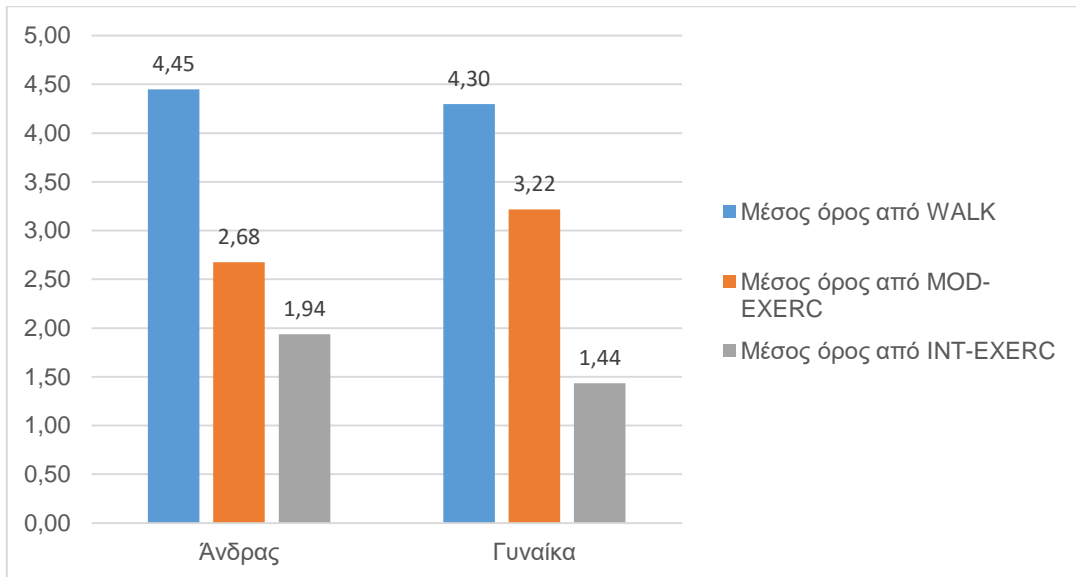
Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως οι γυναίκες προηγούνται και με μεγάλη διαφορά σε σχέση με τους άνδρες στην πραγματοποίηση κάποιας μέτριας σωματικής δραστηριότητας τις τελευταίες επτά (7) ημέρες.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 38:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά σε σχέση με το φύλο.



Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε πως οι άνδρες που περπάτησαν τις τελευταίες επτά (7) ημέρες για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά προηγούνται σε σχέση με τις γυναίκες.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 39:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα και κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το φύλο.

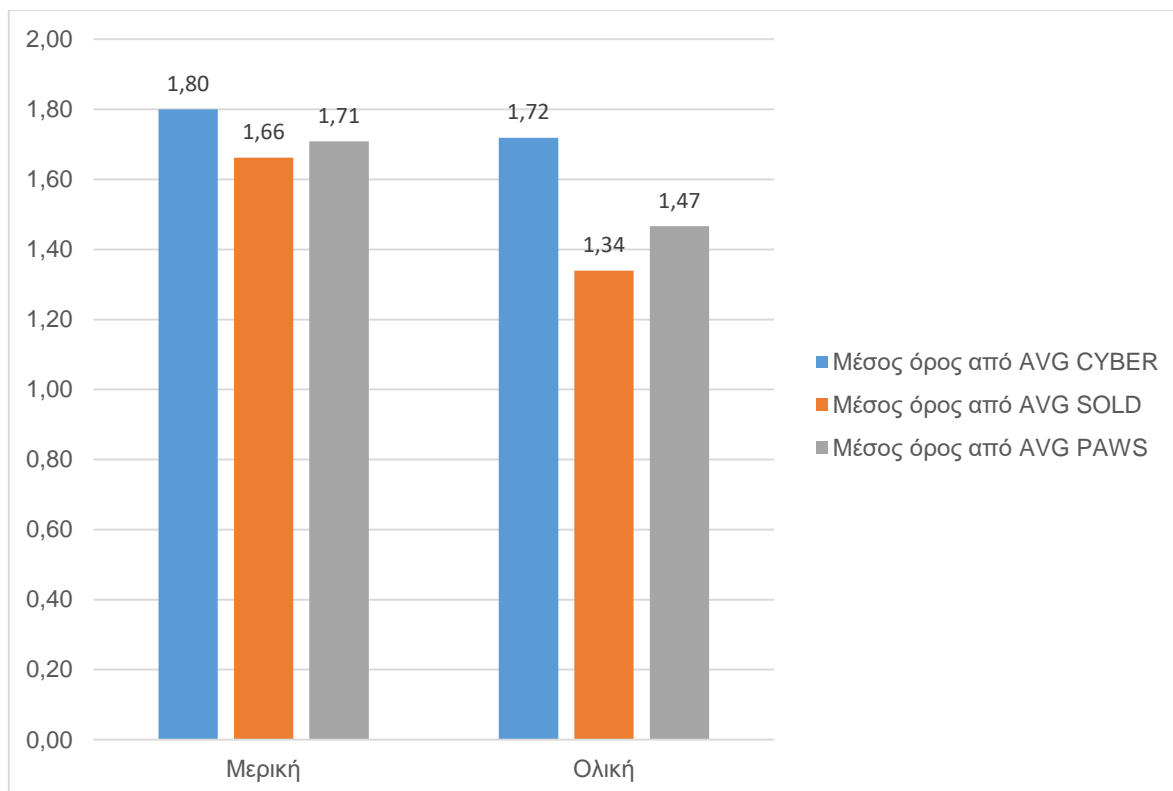


Διαπιστώνουμε από το παραπάνω διάγραμμα πως τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες ακολουθούν την ίδια σειρά όσον αφορά την άσκηση. Στην πρώτη θέση τοποθετούν το περπάτημα για παραπάνω από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, στη δεύτερη θέση τοποθετούν τη μέτρια σωματική δραστηριότητα και στην τελευταία θέση κατατάσσουν την έντονη σωματική δραστηριότητα.

Επίσης, παρατηρούμε πως υπάρχει μεγάλη διαφορά στην τιμή της μέτριας σωματικής άσκησης για τους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, οι γυναίκες έχουν μια σαφώς μεγαλύτερη τιμή.

Αντίθετα, παρατηρούμε πως στην έντονη σωματική δραστηριότητα, οι γυναίκες παρουσιάζουν αρκετά χαμηλότερη τιμή σε σχέση με τους άνδρες.

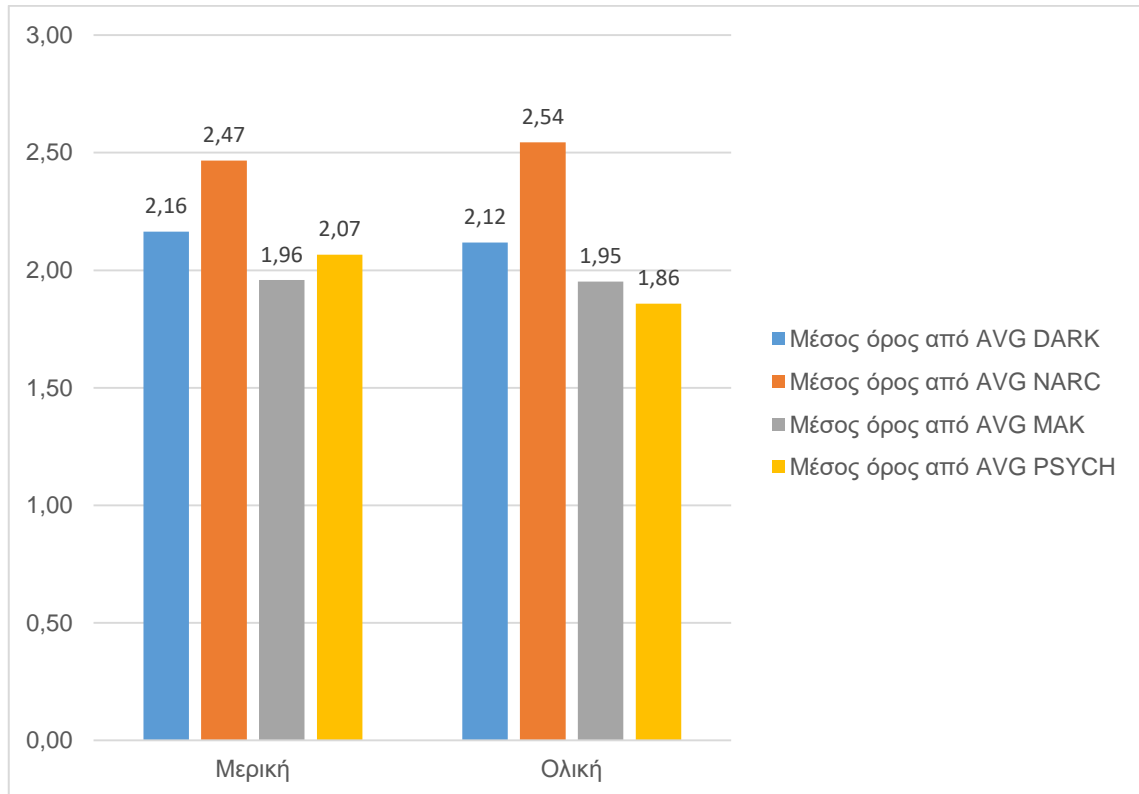
**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 40:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων της συνολικής αναβλητικότητας (PAWS), της σταθερής αναβλητικότητας (SOLD Procrastination) και της αναβλητικότητας που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση.



Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως τόσο στη μερική όσο και στην πλήρη απασχόληση παρουσιάζεται υψηλότερη τιμή στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination), ακολουθεί η συνολική αναβλητικότητα (PAWS) και τελευταία εμφανίζεται η σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

Με τη διαφορά όμως πως στη πλήρη απασχόληση παρουσιάζονται χαμηλότερες τιμές, τόσο στη συνολική αναβλητικότητα (PAWS), όσο και στην αναβλητικότητα που σχετίζεται με το Διαδίκτυο (CYBER Procrastination) και στην σταθερή αναβλητικότητα (SOLD Procrastination).

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 41:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων των τριών τύπων προσωπικότητας της σκοτεινής τριάδας καθώς και της συνολικής σκοτεινής τριάδας σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση.

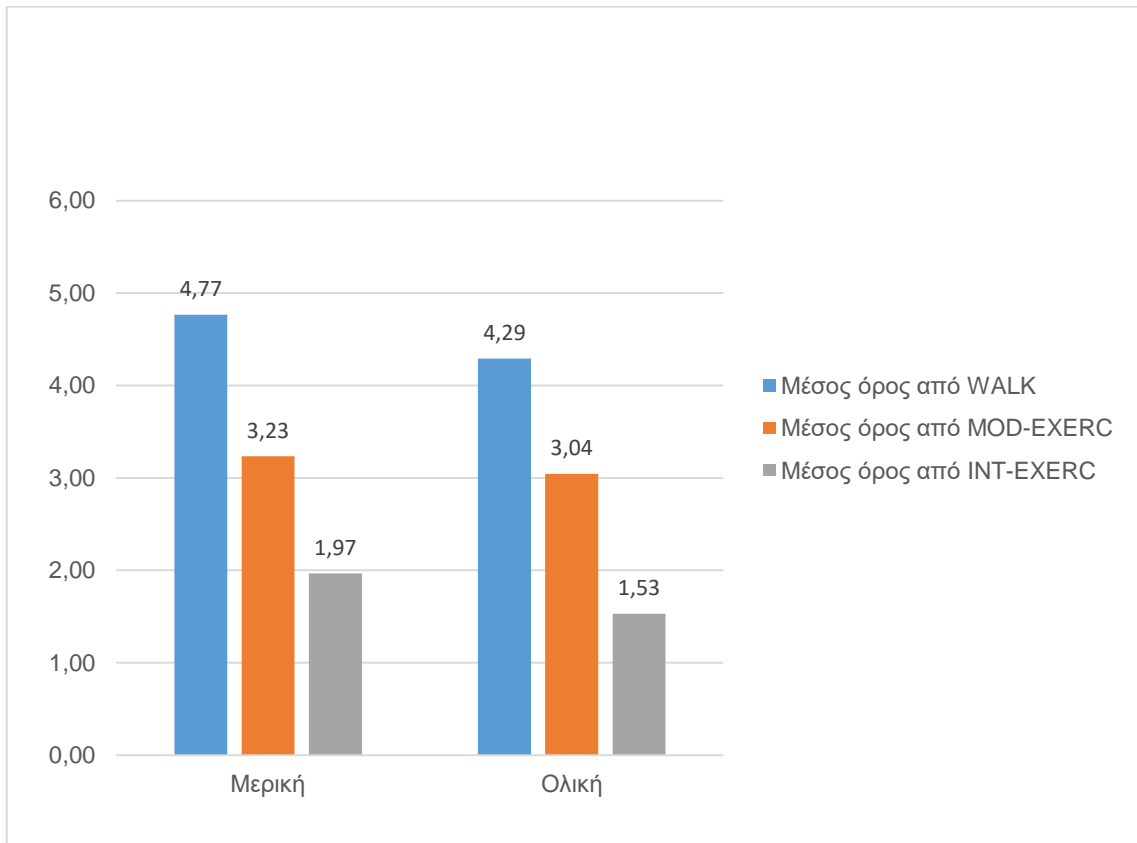


Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως τόσο στη μερική όσο και στην πλήρη απασχόληση παρουσιάζεται με υψηλότερη τιμή ο τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής και ακολουθεί η σκοτεινή τριάδα της προσωπικότητας (DARK).

Παρατηρούμε όμως πως στη μερική απασχόληση, ο τύπος προσωπικότητας Ψυχοπαθής κατέχει την τρίτη θέση, ενώ στην πλήρη απασχόληση κατέχει την τελευταία θέση, δηλαδή την τέταρτη.

Επίσης διαπιστώνουμε πως ο τύπος προσωπικότητας Ναρκισσιστής έχει σχετικά υψηλότερη τιμή στη μερική απασχόληση σε σχέση με την πλήρη απασχόληση.

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 42:** Διαγραμματική απεικόνιση των μέσων όρων των απαντήσεων σχετικά με το πόσες ημέρες την τελευταία εβδομάδα περπατήσατε για περισσότερο από δέκα (10) συνεχόμενα λεπτά, κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα και κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα σε σχέση με την εργασιακή απασχόληση.



Από το παραπάνω διάγραμμα διαπιστώνουμε πως τόσο οι εργαζόμενοι με ολική όσο και οι εργαζόμενοι με μερική απασχόληση τοποθετούν πρώτα το περπάτημα, έπεται η μέτρια σωματική δραστηριότητα και τέλος ακολουθεί η έντονη σωματική δραστηριότητα.

Επίσης, παρατηρούμε πως τόσο για τη μερική όσο και για την ολική απασχόληση, η πρώτη θέση (περπάτημα) απέχει αρκετά από την δεύτερη (μέτρια σωματική άσκηση) και η δεύτερη θέση όμως απέχει αρκετά από την τρίτη θέση (έντονη σωματική δραστηριότητα).



## 4.4. Περιορισμοί της έρευνας

Ένας περιορισμός της συγκεκριμένης έρευνας σχετίζεται με το χρονικό διάστημα και το δείγμα της. Το δείγμα θα μπορούσε να είναι ακόμη πιο μεγάλο και να καλύπτει ολόκληρη τη χώρα, ώστε να έχει αντιπροσωπευτικότητα στο σύνολο του πληθυσμού των εργαζομένων.

Ένας άλλος περιορισμός είναι και η αναλογία ανδρών-γυναικών του δείγματος, η οποία είναι σαφώς ανισομερής υπέρ των γυναικών, αφού αυτές καταλαμβάνουν το 71,6% του μεγέθους του δείγματος, ενώ οι άνδρες μόνο το 28,4%.

## 4.5 Συμβουλευτική

Η ισχυρή χρονικά ηγεσία σχετίζεται θετικά με τις επιδόσεις, ειδικά όταν οι ομάδες είναι διαφορετικές στο στυλ τους και εργάζονται με προθεσμίες. Η στήριξη όσο και η δομή ένταξης (δηλαδή να παρέχει ο ηγέτης σαφείς οδηγίες και να έχει διορθωτική συμπεριφορά), αποτελούν τη βάση για να μειωθεί η αναβλητικότητα των εργαζομένων (Gevers & Demerouti, 2013).

Επιπλέον, το κανονιστικό μέρος είναι σημαντικό, επειδή ο τρόπος με τον οποίο οι υπόλοιποι εργαζόμενοι αντιδρούν στην αναβλητικότητα επηρεάζει τη συμπεριφορά του ατόμου. Συγκεκριμένα, ο ρόλος του ατόμου μέσα στην ομάδα είναι σημαντικός, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο ο επιβλέπων δομεί το έργο και υποστηρίζει τα άτομα στην επίτευξη των στόχων (Gevers & Demerouti, 2013).

Να υπάρχουν Στοχοθετήσεις. Οι τακτικές, ποιοτικές και ποσοτικές, τμηματικές και ατομικές στοχοθετήσεις, δίνουν τον τόνο, την επιτάχυνση, την κατεύθυνση και την δυναμική της επιχείρησης. Οι στόχοι πρέπει να είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Ρεαλιστικοί και Χρονικά Δεσμευτικοί – S.M.A.R.T. (Specific, Measurable, Achievable, Related, Time-bound) (Bartle Phil, 1989).

Μετρήσιμοι: να εκφράζονται σε ποσοτικούς όρους.

Εφικτοί-Λογικοί: να αποτελούν πρόκληση, αλλά να μπορούν να εφαρμοστούν.

Συμβατοί: να συνάδουν με την πολιτική και τη στρατηγική της εταιρείας.

Χρονικά προσδιορισμένοι: να υπάρχει χρονική προθεσμία.

### **Ο επιτυχής καθορισμός των στόχων:**

-μειώνει την αναβλητικότητα

-αυξάνει την απόδοση και την συγκέντρωση

-μειώνει το άγχος

-ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ικανοποίηση

-αυξάνει τα κίνητρα-μειώνει τα λάθη και απομακρύνει ανασταλτικούς παράγοντες

Η απουσία στόχων οδηγεί στην αναβλητικότητα, την συνήθεια, την αδράνεια, την επανάληψη (Bartle Phil, 1989).

Να υπάρχει Αξιολόγηση Απόδοσης Εργαζομένων. Η παρουσία ενός συστήματος αξιολόγησης απόδοσης, οδηγεί στην επιβράβευση – ηθική και υλική – την βελτίωση και την ανάπτυξη. Οι εργαζόμενοι, πέρα από το να έχουν απλώς μια δουλειά, θέλουν να βλέπουν το αποτέλεσμα των προσπαθειών τους και αυτό να αναγνωρίζεται από την επιχείρηση. Ένας αποδοτικός και ευχαριστημένος εργαζόμενος αποτελεί πολύτιμο περιουσιακό στοιχείο για μια επιχείρηση (Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ., 2003).

Η έλλειψη κινήτρων, επαίνων, ανταμοιβής τρέφουν την αναβλητικότητα. Αν ισοπεδωθούν τα προγράμματα επιβράβευσης στερείται από τους εργαζόμενους κάθε ενδιαφέρον για έγκαιρη αποτελεσματική εργασία. Διαπιστώθηκε πως τα άτομα που έχουν κίνητρα είναι ικανά να διαχειριστούν καλύτερα το χρόνο τους, γιατί τα κίνητρα αυτά τους δίνουν την ώθηση που χρειάζονται για να πετύχουν αυτό που θέλουν (Saulsman, L. & Nathan, P., 2008).

Ορισμένοι εργαζόμενοι μπορεί να απασχολούνται σε λάθος θέσεις και αυτό να ενισχύει την αναβλητικότητά τους, όπως επίσης θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και το πλαίσιο και οι απαιτήσεις της εργασίας που μπορεί να ενισχύουν ή να μειώνουν την αναβλητικότητα (Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ., 2003).

Επίσης σύμφωνα με τον Pareto (1896) υπάρχει ο κανόνας 80-20, υποστηρίζοντας ότι από τις καθημερινές υποχρεώσεις μόνο το 20% έχει πραγματική αξία. Ο εργαζόμενος ή ο επιχειρηματίας μπορεί να εφαρμόσει τη μέθοδο Pareto, δηλαδή να επικεντρωθεί σε αυτά που είναι πραγματικά σημαντικά και να επιδιώξει την πραγματοποίησή τους. Ουσιαστικά εστιάζει στο πραγματικά ουσιαστικό, το οποίο δεν μπορεί να αναβληθεί. Συγκεκριμένα, σε ένα κατάλογο με δέκα (10) καθήκοντα, τα δύο (2) είναι τα πιο ουσιώδη και αυτά που θα αποφέρουν αποτέλεσμα.

Στην αντιμετώπιση της αναβλητικότητας βοηθά ιδιαίτερα η δημιουργία λίστας, η οποία σχετίζεται με τον προσδιορισμό προτεραιοτήτων. Με τον τρόπο αυτό, ο εργαζόμενος καταγράφει τις εργασίες που πρέπει να περατώσει καθημερινά ή εβδομαδιαία. Επίσης, μπορεί να καθορίσει μια λίστα με τις εργασίες που δεν πρέπει να κάνει. Οι λίστες αυτές είναι γνωστές ως Do's and Dont's. Όταν ολοκληρώνεται μια εργασία αυτή θα διαγράφεται από τη λίστα και ταυτόχρονα θα προστίθενται οι νέες υποχρεώσεις του. Δημιουργώντας αυτή τη λίστα, ο εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να καταγράφει και να διαγράφει τις εργασίες του, τις οποίες τις ταξινομεί με βάση τη σπουδαιότητά τους. Ουσιαστικά δημιουργεί ένα χρονοδιάγραμμα που τον καθιστά ικανό να είναι συνεπής στις προθεσμίες (Schmidt A.M., Dolis C.M. & Tollis A.P., 2009).

Η αναβλητικότητα στο χώρο της εργασίας μπορεί να αποφευχθεί, αρκεί ο εργαζόμενος πρώτα από όλα να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα που έχει με την αναβολή των καθηκόντων του. Έπειτα να αποδομήσει την εργασία που πρέπει να φέρει εις πέρας και να πιστέψει στον εαυτό του ότι μπορεί να τα καταφέρει, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πλάνο (Saulsman, L. & Nathan, P., 2008).

Να υπολογίσει το χρόνο που θα χρειαστεί για την ολοκλήρωση της εργασίας και μετά να τον αυξήσει κατά 100%. Επίσης μπορεί να σπάσει κάθε μεγάλη εργασία σε

μικρότερες δουλειές, ώστε να μη του φαίνεται ανέφικτη. Με αυτό τον τρόπο θα μπορεί να οργανώσει καλύτερα τον χρόνο του, να παρακολουθεί και να αποτιμά την πρόοδό του σε κάθε στάδιο (Saulsman, L. & Nathan, P, 2008).

Επιπρόσθετα μπορεί να οραματιστεί την ικανοποίηση και την ανακούφιση που θα νιώσει όταν πετύχει κάποιον από τους στόχους του ή ολοκληρώσει μια εργασία. Η προβολή στο μέλλον μέσω του οραματισμού αποτελεί μια πολύ δημοφιλή τεχνική για να ξεμπλοκάρει το μυαλό (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Μπορεί λοιπόν να σπάσει ένα μεγάλο και δύσκολο έργο (project) σε πολλές μικρότερες και ευκολότερα διαχειρίσιμες υποεργασίες, όπως προτείνει και η καθηγήτρια ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Utah και συν-συντάκτρια του “ The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination” (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Μεταξύ των εκάστοτε μικρότερων εργασιών, καλό θα ήταν να γίνονται ολιγόλεπτα διαλείμματα ώστε στη συνέχεια να αυξάνεται η εργασιακή απόδοση. Ακόμη, θα πρέπει ο εργαζόμενος να μη ξεχνά να επιβραβεύει τον εαυτό του, διότι με κάθε διεκπεραίωση των στόχων του, επιτυγχάνει και ένα βήμα προς την αντιμετώπιση του προβλήματος της αναβλητικότητας (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Επιπλέον σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας κατατάσσεται επίσημα το σύνδρομο στρες ως «εργασιακή νόσο». Το στρες δεν ξεπερνιέται με την ξεκούραση των διακοπών ή με ευχές για «θετική σκέψη»! Απαιτεί δράσεις, εκπαίδευση και επαναξιολόγηση. Δεν αποτελεί μόνον μια σημαντική συμβολή στην υγεία των εργαζομένων αλλά μειώνει σημαντικά και το κόστος λειτουργίας – αναβλητικότητα, άδειες λόγω ασθένειας, τακτικές απουσίες, εντάσεις, συγκρούσεις, χαμένες εργατώρες, αποχωρήσεις.

Σύμφωνα με ψυχολογικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως η εναλλαγή από τη μία εργασία στην άλλη οδηγεί σε μείωση της αποδοτικότητας. Ακόμη, ενισχύεται η απώλεια συγκέντρωσης σε μία συγκεκριμένη εργασία. Για το λόγο αυτό, ο εργαζόμενος πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή του στην ολοκλήρωση της μίας εργασίας που έχει αναλάβει πριν καταπιαστεί με την επόμενη. Αν όμως λόγω φόρτου εργασίας αυτό δεν καθίσταται εφικτό τότε είναι προτιμότερο να χωρίσει τις εργασίες σε μικρά κομμάτια (Rubinsteim, Meyer & Evans, 2001).

Επιπρόσθετα, οι ηγέτες των επιχειρήσεων θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την ψυχολογία ώστε να αναπτύξουν τις εταιρίες τους αλλά και να βοηθήσουν τους εργαζομένους τους να αποδώσουν τα μέγιστα, μειώνοντας σημαντικά την αναβλητικότητά τους (Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ., 2003).

Η θετική ψυχολογία, με μία προσέγγιση είτε από «πάνω προς τα κάτω» ή «κάτω προς τα πάνω» μπορεί να βοηθήσει τους εργαζομένους να μειώσουν την αναβλητικότητά τους, να γνωρίσουν τις δυνατότητές τους και να γίνουν πιο αποδοτικοί, αυξάνοντας τα επίπεδα ευτυχίας και ευημερίας (Heriot Watt University).

Τέλος, εφόσον ο εργαζόμενος γνωρίζει κάτω από ποιες συνθήκες υπάρχει η τάση να γίνεται αναβλητικός, μπορεί να τις τροποποιήσει. Για παράδειγμα, αφού δεν μπορεί να αντισταθεί σε μια περιήγηση στο Instagram ή αποσπάται μονίμως από τα μηνύματα στο messenger κατά τη διάρκεια της εργασίας του, καλό θα ήταν να «βγει» εντελώς από

το διαδίκτυο. Έτσι, θα μπορεί να εστιάσει στη δουλειά του με μεγαλύτερη αφοσίωση και να την ολοκληρώσει άμεσα (Morgenstern, J, 2004).

Ο αναβλητικός εργαζόμενος θα μπορούσε να γράψει όλα τα πράγματα που του προκαλούν άγχος στη δουλειά. Στη συνέχεια, να σκεφτεί σε ποια από αυτά δεν έχει τον έλεγχο και να προσπαθήσει να τα διαχειριστεί καλύτερα. Στη συνέχεια να σπάσει τα πιο δύσκολα καθήκοντα σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθεί το άγχος, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αναβολή (Morgenstern, J, 2004).

Ο εργαζόμενος θα πρέπει να κάνει τώρα το πρώτο βήμα, ανεξαρτήτως της όποιας διάθεσης του. Δεν υπάρχει η τέλεια στιγμή για να ξεκινήσει κάτι. Η ικανοποίηση από την επίτευξη ακόμα και του πιο μικρού στόχου θα τον παρακινήσει ώστε να προχωρήσει στο επόμενο μικρό ή μεγάλο βήμα (Morgenstern, J, 2004).

Ακόμη μπορεί να φτιάξει λίστα με εργασίες/στόχους/υποχρεώσεις που πρέπει και επιθυμεί να ολοκληρώσει (Morgenstern, J, 2004).

Να ιεραρχήσει τις εργασίες ανάλογα με το βαθμό σημαντικότητας, πόσο πειστικές ή σοβαρές είναι (Saulsman, L. & Nathan, P, 2008).

Να βάλει ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους. Να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του. Να αφαιρεί εργασίες που στην πραγματικότητα δεν έχει σκοπό να κάνει ποτέ (Saulsman, L. & Nathan, P., 2008).

Επίσης θα πρέπει να φροντίσει τον εαυτό του και **βρει μια ισορροπία στην καθημερινότητα και τη ζωή του**, ώστε να γεμίσει τις μπαταρίες του και να μπορεί να ανταπεξέλθει καλύτερα σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο (Morgenstern, J., 2004).

Κατά διαστήματα μπορεί να κάνει μια **αποτίμηση και αξιολόγηση της προσπάθειάς** του για να έχει μία ολοκληρωμένη εικόνα της προόδου του (Morgenstern, J, 2004).

**Ο εργαζόμενος μπορεί να δημιουργήσει ένα ευχάριστο κλίμα στο γραφείο.** Μπορεί να διακοσμήσει το χώρο του με τις φωτογραφίες των αγαπημένων του, να πάρει μαζί του ένα μικρό γλαστράκι ή ένα ενθύμιο από κάποιες διακοπές και δεν θα αργήσει να ανακαλύψει ότι το στήριγμα που έψαχνε για να συνεχίσει, βρίσκονταν μπροστά στα μάτια του (Andreou Chrisoula & White D. Mark, 2010).

Οι Ferrari et al., (1995), αναφέρουν ότι σε κοινωνίες με υψηλότερη εκβιομηχάνιση, οι καθυστερήσεις καθίστανται πιο σημαντικές σε σύγκριση με τις λιγότερο βιομηχανοποιημένες κοινωνίες. Ένας λόγος μπορεί να είναι ότι οι ειδικευμένοι εργαζόμενοι έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε έξυπνα κινητά (smart phones), τα οποία έχουν έξυπνες εφαρμογές καθιστώντας τους εργαζόμενους πιο ευάλωτους σε περισπασμούς. Σε αυτή την περίπτωση η εταιρεία μπορεί να οργανώσει εργαστήρια (workshops) που θα εκπαιδεύσουν τους εργαζόμενους να αντιληφθούν το κόστος για την εταιρεία από τα “like” ή τα “tweet” κατά τη διάρκεια της εργασίας. Γι’ αυτό το λόγο, η ανταλλαγή πληροφοριών είναι πολύ σημαντική στο να μειωθεί η άμεση και η έμμεση αναβλητικότητα. Επίσης, οι εταιρείες μπορούν να εγκαταστήσουν αποτελεσματικό λογισμικό στου υπολογιστές της εταιρείας και έτσι να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου από τους υπαλλήλους. Υπάρχουν κάποιες εφαρμογές που ισχυρίζονται πως βοηθούν

να αυξηθεί η παραγωγικότητα και να μειωθεί η αναβλητική συμπεριφορά. Κάποιες από αυτές είναι διαθέσιμες για Android and Apple χρήστες και περιλαμβάνουν τα εξής προγράμματα “iprocrastinate”, “do it”, “procraster”, “due”, “priorities”, κ.α. Φυσικά αυτές οι εφαρμογές μπορούν να βελτιωθούν ακόμη περισσότερο βασιζόμενες στην αξιολόγηση και εκτίμηση από τους αναβλητικούς έτσι ώστε να καθορίσουν τι δουλεύει καλύτερα γι’ αυτούς.

Η φυσική άσκηση, η υγεία και η ποιότητα ζωής είναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να κινείται, επομένως χρειάζεται τακτική σωματική άσκηση για να λειτουργεί άριστα και να αποφεύγει την ασθένεια. Αποδεδειγμένα ο καθιστικός τρόπος ζωής ενέχει τον κίνδυνο για την εμφάνιση πολλών ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Επιπρόσθετα, ένας πιο ενεργητικός τρόπος ζωής επιφέρει και πολλά κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη (Οδηγία ΕΕ, 2008).

Επομένως τα οφέλη της άσκησης όπως έχει προαναφερθεί είναι πάρα πολλά, όπως βελτίωση της διάθεσης, μείωση του άγχους, ανάπτυξη ικανότητας να ανταπεξέρχεται το άτομο στο στρες, βελτίωση αυτοεκτίμησης, βελτίωση αυτοεικόνας, αύξηση αυτοπεποίθησης, αύξηση επιπέδων ενέργειας, προφύλαξη από συναισθηματικές διαταραχές, μείωση συμπτωμάτων που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές (www.who.int).

Επιπρόσθετα, βοηθάει σε σοβαρά προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, παχυσαρκία, οστεοπόρωση, χρόνιες καρδιακές παθήσεις, αυξάνει τον μεταβολισμό, βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος και βοηθάει στην μυϊκή ενδυνάμωση (Γεροδήμος Β., 2012).

Η άσκηση επίσης συμβάλλει στην παραγωγικότητα των εργαζομένων βοηθώντας τους να παραμείνουν υγιείς. Σύμφωνα με το αρχαίο ελληνικό ρητό : νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ, γνωρίζουμε ότι για να είναι το μυαλό “υγιές” χρειάζεται να είναι και το σώμα (Ιπποκράτης, 5αι. π.Χ.).

Από τα παραπάνω βλέπουμε τις θετικές επιπτώσεις της άσκησης στην πτυχή της επαγγελματικής ζωής.

Η γυμναστική βοηθά στην **εξάλειψη της χρόνιας κόπωσης**. Σήμερα, στον επαγγελματικό χώρο παρατηρείται συχνή εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (σύνδρομο Burn-out). Οι ρυθμοί ζωής είναι γρήγοροι και για να προσαρμοστεί κάποιος σε αυτούς χρειάζονται διάφορες θυσίες. Ο εργαζόμενος μπορεί να θυσιάζει ώρες από το ελάχιστο όριο του ύπνου του για να διεκπεραιώσει τις υποχρεώσεις του, να μην λαμβάνει τα συνιστάμενα θρεπτικά συστατικά από την διατροφή του που του προσφέρουν την ενέργεια που χρειάζεται για ανταπεξέλθει στον καθημερινό κυκεώνα. Στην περίπτωση αυτή μέσω της άσκησης (ειδικά της αερόβιας), το άτομο εκτονώνεται σωματικά αλλά και πνευματικά (www.epixeiro.gr).

Η άσκηση **μειώνει το άγχος (stress)** και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Ένας στρεσαρισμένος εργαζόμενος δημιουργεί συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο, δεν έχει την αναμενόμενη απόδοση, δεν αποτελεί πηγή νέων ιδεών, δεν είναι καλός στην λήψη αποφάσεων, αφού δεν έχει σωστή κρίση. Αυτές είναι λίγες από τις συνέπειες του άγχους (stress) στην επαγγελματική ζωή. Μία τέτοια κατάσταση μόνο παράδειγμα προς αποφυγήν θα έπρεπε να είναι για μία εταιρεία που σέβεται τους εργαζόμενους της (www.epixeiro.gr).

Για αυτό, η εταιρία θα πρέπει να ενθαρρύνει την νοοτροπία του «υγιούς τρόπου ζωής (lifestyle)» μέσα από εκδηλώσεις που οργανώνει εκείνη όσον αφορά τον αθλητισμό και την άσκηση. Μία καλή ιδέα θα ήταν η διοργάνωση τουρνουά (παραδείγματος χάριν ποδοσφαίρου) κάθε μήνα, μετά από καθιερωμένη εβδομαδιαία προπόνηση ([www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)).

Η 35 λεπτών αερόβια άσκηση αποδεικνύεται ότι **αυξάνει την δημιουργική σκέψη**, μέσα από σχετικές έρευνες. Επιπλέον, η τακτική άσκηση μειώνει τις ημέρες των αδειών ασθενείας. Είπαμε παραπάνω, ότι η γυμναστική ενισχύει την άμυνα του οργανισμού άρα οι εργαζόμενοι δεν αρρωσταίνουν τόσο συχνά και δεν απουσιάζουν από την δουλειά τους τακτικά. Επίσης, εάν θέλουμε να γίνουμε πιο γρήγοροι στον τρόπο που επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες και τα δεδομένα στην δουλειά, η άσκηση θα μας βοηθήσει σίγουρα (Gerber, Jonsdottir, Lindwall, Ahlberg & Borjesson, 2014).

Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι ο εργαζόμενος που γυμνάζεται έχει αυξημένη αυτοπεποίθηση, εκτονώνεται, άρα νιώθει λιγότερο στρεσαρισμένος, φροντίζει το ανοσολογικό του σύστημα, επομένως ασθενεί λιγότερο και προσφέρει τις υπηρεσίες του στον εργασιακό χώρο αφού απουσιάζει λιγότερο από εκεί. Όλα αυτά συντελούν **στην πλήρη αφοσίωση του και στην αξιοποίηση στο μέγιστο** των πνευματικών ικανοτήτων του στην εργασία. Επομένως, αυξάνεται η αποδοτικότητά του στη δουλειά του (Gerber, Jonsdottir, Lindwall & Ahlberg, 2014).

Η εταιρεία μπορεί να επιδοτήσει συνδρομή σε γυμναστήριο ή εναλλακτικά μπορεί να παρέχει εγκαταστάσεις εσωτερικά ώστε οι εργαζόμενοι να γυμνάζονται ομαδικά και να χτίζουν καλύτερες σχέσεις μεταξύ τους. Τα παραπάνω είναι ένα σημαντικό βήμα για την καλλιέργεια της νοοτροπίας των εργαζομένων του «φροντίζουμε την υγείας μας» ([www.who.int](http://www.who.int)).

Η αναβλητικότητα δυστυχώς επηρεάζει και τη σωματική άσκηση, έτσι λοιπόν ενώ παρατηρούνται σημαντικά οφέλη στην σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων, εκείνοι προβάλλοντας διάφορες δικαιολογίες, όπως ότι είναι κουρασμένοι, αγχωμένοι, βαριούνται, δεν έχουν παρέα, δεν βλέπουν αποτέλεσμα, ότι μεγάλωσαν, για να αναβάλουν συνεχώς την άσκηση (Wilson & Nguyen, 2012). Φυσικά υπάρχουν τρόποι ώστε να καταπολεμηθεί η αναβλητικότητα.

-Οι επιχειρήσεις όπως αναφέρθηκε και παραπάνω μπορούν να δίνουν κίνητρα στους εργαζόμενους τους προκειμένου να αθληθούν ώστε να καταπολεμηθεί η αναβλητικότητά τους ([www.who.int](http://www.who.int)).

- Επιβράβευση

Τα άτομα μπορούν να φροντίσουν ώστε να ανταμείψουν τον εαυτό τους για τις γενναίες τους αποφάσεις, να γίνουν πιο δραστήριοι, υγιείς και ζωντανοί. Να προγραμματίσουν ανταμοιβές για τον εαυτό τους – ανεξάρτητες φαγητού – που θα τους δώσουν κίνητρο για να συνεχίσουν να προσπαθούν (Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A., 2009 ).

-Να κάνουν την άσκηση μέρος της καθημερινότητάς τους

Να βρουν δημιουργικούς τρόπους για να... χωρέσουν κάποιου βαθμού φυσική δραστηριότητα στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Για παράδειγμα, να εντάξουν στην καθημερινότητά τους το περπάτημα, τις σκάλες αντί του ασανσέρ ώστε να αισθάνονται πιο δραστήριοι και ενεργητικοί (Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A & Sherwood A, 2007).

-Ενταχθείτε σε μια ομάδα

Το να ενταχθούν σε μια ομάδα μπορεί να είναι ένας ιδανικός τρόπος για να έχουν κίνητρο για να ασκηθούν. Θα αισθανθούν δεσμευμένοι προς εκείνους και αρκετούς ακόμα ανθρώπους. Επιπρόσθετα θα βοηθηθούν στην διεύρυνση του κοινωνικού τους περιβάλλοντος και δε θα νιώθουν απομονωμένοι (Hamer M, Stamatakis E & Steptoe A, 2009 ).

-Επιείκεια

Η ψυχολογική πίεση και η αρνητική διάθεση μπορούν να τους κάνουν να νιώθουν κουρασμένοι και χωρίς κίνητρο. Πρέπει να είναι επιεικείς με τον εαυτό τους. Το πιο σπουδαίο είναι να κάνουν μια προσπάθεια να γίνουν πιο δραστήριοι. Η καλύτερη διάθεση, θα έρθει σιγά σιγά. (Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy P.M, Watkins L, Hoffman B.M, Barbour K.A, Herman S, Craighead W.E, Brosse A.L, Waugh R, Hinderliter A & Sherwood A, 2007).

-Να θέσουν μικρούς στόχους

Εάν έχουν θέσει πολύ δύσκολους στόχους που δεν μπορούν εύκολα να επιτευχθούν τότε σίγουρα θα καταλήξουν να αισθάνονται απογοητευμένοι και δε θα θέλουν πλέον να συνεχίσουν το πρόγραμμα ασκήσεων που έχουν αρχίσει. Για το λόγο αυτό οι στόχοι που θέτονται αρχικά θα πρέπει να είναι πολύ εφικτοί και σιγά σιγά να θέτονται όλο και πιο δύσκολοι (Hamer M, Stamatakis E & Steptoe A, 2009 ).

-Διασκέδαση

Η άσκηση δεν πρέπει να είναι βαρετή. Αν δεν τους αρέσει το πρόγραμμα των ασκήσεων τους μπορούν να το αλλάξουν και να το κάνουν πιο ευχάριστο. Να συνεχίσουν να δοκιμάζουν νέες ασκήσεις ώσπου να βρουν κάτι που να τους αρέσει (Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A & Sherwood A, 2007).

-Ποικιλία

Θα πρέπει να υπάρχει ποικιλία στο πρόγραμμα των ασκήσεων που ακολουθούν ώστε να μπορούν να το απολαύσουν και να μη βαριούνται. Θα μπορούσαν να δοκιμάζουν και άλλο είδος άσκησης κάθε μέρα, ώστε να μην αισθάνονται πλήξη αλλά ευχαρίστηση ([www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)).

-Χαλαρά

Εάν αρχίσουν να αντιμετωπίζουν την άθλησή τους ως καταναγκαστικά έργα, τότε αυτό ακριβώς θα γίνει. Πρέπει να κάνουν το πρόγραμμα των ασκήσεων τους με θετική διάθεση και όχι να το βλέπουν σαν μια δυσάρεστη υποχρέωση που πρέπει να κάνουν. Διαφορετικά υπάρχει ο κίνδυνος να τα παρατήσουν (Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A & Sherwood A, 2007).

Είναι εύκολο να διατηρήσουν τα κίνητρά τους εάν προσεγγίσουν το πρόγραμμα άσκησης τους με καλή διάθεση. Να προσπαθήσουν να είναι ευέλικτοι και να ευχαριστηθούν αυτό που κάνουν. Τελικά θα συνειδητοποιήσουν πως απολαμβάνουν τη γυμναστική και θα ανυπομονούν για την επόμενη τους εξάσκηση (Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A & Sherwood A, 2007).

## 5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abbasi, I. S 2011, The Influence of Neuroticism On Stress Perception And Its Resultant Negative Affect. Master's Theses. Paper 3965.

Al Ain, S., Carre, A., Fantini-Hauwel, C., Baudouin, J.Y, & Besche-Richard, C 2013, What is the emotional core of the multidimensional Machiavellian personality trait? *Frontiers in psychology*.

Allport, G.W, & Odbert, H 1936, Trait-Names: A Psycho-lexical Study. *Psychological Review Monographs*: Princeton.

Andreou Chrisoula & White D. Mark 2010, The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination. University of Utah. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195376685.001.0001

Aremu, A.O, Williams, T.M, & Adesina, F.T 2011, Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, p.p. 93-113.

Balkis, M, & Duru, E 2007, The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, p.p. 376-385.

Bartle, Phil 1989, Facilitating Community Involvement in Water, Sanitation and Health; Handbook on Community Participation Promotion. Canadian International Development Agency. Project 362/11874. Ethiopia-Canada Southern Region Rural Water Supply and Sanitation Project. Water Supply and Sewerage Authority (WSSA). April, Awassa, Sidamo.

Berezkei, Tamas 2017, Machiavellianism: The Psychology of Manipulation. Paperback.

Berger, B.G, Pargman, D, & Weinberg, R.S 2007, Foundations of Exercise Psychology, 2<sup>nd</sup> edition, Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Biddle, S., Mutrie, N. 2001, Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions 1<sup>st</sup> edition, Routledge, London.

Blumenthal, J.A, Babyak, M.A, Doraiswamy, P.M, Watkins, L, Hoffman, B.M, Barbour, K.A, Herman S, Craighead, W.E, Brosse, A.L, Waugh, R., Hinderliter, A, Sherwood, A 2007, Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med*. 2007,p.p. 587-96.

Boisgontier, M. & Cheval, B 2020, Le syndrome du paresseux: Petit précis pour combattre notre inactivité physique. Edition: Dunod.

Bonnie, G, Berger, David, Pargman, Robert, S, Weinberg 2007, Foundations of exercise psychology 2<sup>nd</sup> edition, Morgantown. WV : Fitness Information Technology.

Buckworth, J. & Dishman, R 2002, Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.



- Burka, J. B. & Yuen, L. B 1983 *Procrastination: Why You Do It, What You Do about It*. MA: Addison-Wesley.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M 2008, *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge, MA: Da Capo/Life Long.
- Burt, C.D.B, Weststrate, A, Brown, C, & Champion, F 2010, Development of the time management environment (TIME) scale. *Journal of Managerial Psychology*, p.p. 649-668.
- Campbell, W.K. & Miller, J.D 2011, *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. John Wiley & Sons.
- Cascio, W.F 1998, *Managing Human Resources – Productivity, Quality of Work Life, Profits*, McGraw-Hill & Boston MA.
- Cattell, R 1950, *Personality. A system Theoretical and Factual Study*. New York: McGraw & Hill.
- Choi, J.N. & Moran, S.V 2009, Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, p.p. 149, 195-211.
- Coopersmith, S 1967, *The antecedents of self-esteem*. SF: Consulting Psychologists Press.
- Costa, P.T. Jr. & McCrae, R.R 1992, *NEO-PI-R: Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Diaz-Morales, J.F 2007, Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, p.p. 769-778.
- Diestel, S. & Schmidt, K 2009, Mediator and moderator effects of demands on self-control in the relationship between work load and indicators of job strain. *Work & Stress*, p.p. 60-79.
- Diestel, S. & Schmidt, K 2011, Costs of simultaneous coping with emotional dissonance and self-control demands at work: Results from two German samples. *Journal of Applied Psychology*, p.p. 643-653.
- Dodd P. & Sundheim D 2005, *The 25 Best Time Management Tools and Techniques: How to Get More Done Without Driving Yourself Crazy*. Ann Arbor, MI: Peak Performance Press, Inc.
- Elliot, R 2002, *A ten-year study of procrastination stability*. Unpublished master's thesis. University of Louisiana, Monroe.

Fallon, J 2014, *The Psychopath Inside: A Neuroscientist's Personal Journey into the Dark side of the Brain*. Paperback.

Feldman, R. S 2011, *Development Across the life span*. Pearson Education.

Ferrari, J. R 2001, Procrastination as Self-Regulation Failure of Performance: Effects of Cognitive Load, Self-Awareness, and Time Limits on 'Working Best under Pressure'. *European Journal of Personality*, p.p. 391-406.

Ferrari, J. R 2010, *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Ferrari, J.R. & Pychyl, T.A 2012, "If I wait, my partner will do it:" The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, p.p. 13-24.

Ferrari, J.R. & Díaz-Morales, J.F 2014, Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students. *Individual Differences Research*, p.p. 8-11.

Ferrari, J.R, Johnson, J.L. & McCown, W.G 1995, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum, now Springer.

Ferrari, J.R, O' Callaghan, J. & Newbegin, I 2005, Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, p.p. 1-6.

Field, A 2009, *Discovering statistics using SPSS, 3<sup>rd</sup> edition*, London: SAGE.

Freeman, E, Cox-Fuenzalida, L. & Stoltenberg, I 2011, Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology*, p.p. 375-382.

Furnham, A, Hyde, G. & Trickey, G 2014, Do your dark side traits fit? Dysfunctional personalities in different work sectors. *Applied Psychology*, p.p. 589-606.

Gerber, M, Jonsdottir, I.H, Lindwall, M, Ahlborg, G. & Borjesson M 2014, The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychol.*

Gevers, J.M.P. & Demerouti, E 2013, How supervisors' reminders relate to subordinates' absorption and creativity. *Journal of Managerial Psychology*, p.p. 677 - 698.

Glazer, S., DeArmond, S., Matthews, R.A. & Bunk, J 2014, Workload and procrastination: The roles of psychological detachment and fatigue. *International Journal of Stress Management*, p.p. 137-161.

Grand, T 2000, *Physical activity and mental health: National consensus statements and guidelines for practice*. London: Health Education Authority.

Gupta, R, Hershey, D. & Gaur, J 2012, Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation. *Current Psychology*, p.p. 195-211.

Haghbin, M 2015, Conceptualization and operationalization of delay: Development and Validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. Carleton University, Ottawa, Canada.

Hair, J, Black, B, Babin, B. & Anderson, R 2009, Multivariate Data Analysis, 7<sup>th</sup> edition, NJ: Prentice Hall.

Hair, F. Joseph, Black, C. William, Babin. J. Barry & Anderson E. Rolph 2009, Multivariate Data Analysis, Pearson 7<sup>th</sup> edition, NJ: Prentice Hall.

Hammer, C.A. & Ferrari, J.R 2002, Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Current Psychology*, p.p. 333-338.

Hamer M, Stamatakis E. & Steptoe A 2009, Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med*.

Harriott, J. & Ferrari, J.R 1996, Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, p.p. 611-616.

Harris, N. & Sutton, R 1983, Task procrastination in organizations: A framework for research. *Human Relations*, p.p. 987-995.

Hermann, A.D, Brunell, A.B. & Foster, J.D 2018, *Handbook of Trait Narcissism Key Advances, Research Methods, and Controversies*. Springer.

Hindle, T 1998, *Manage Your Time*. London: Dorling Kindersley.

Höcker, A, Engberding, M, Beissner, J. & Rist, F 2009, Reduction of procrastination: Working steps aiming at punctuality and realistic planning. *Verhaltenstherapie*, p.p. 28-32.

Hofmann, W, Baumeister, R.F, Förster, G. & Vohs, K.D 2012, Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, p.p. 1318-1335.

Holden, C 1997, Probing Procrastination. *Science*, p.p. 1715-1717.

Irum, Saeed, Abbasi & Nawal, G. Alghamdi, 2015, The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychological Studies*: Vol. 7, No. 1; 2015.

James, W 1960, *Principles of Psychology*, Encyclopedia Britannica. Vol. 52, 1952, London.

Janssen, I, Katzmarzyk, P.T, Boyce, W.F, Vereecken, C, Mulvihill, Roberts, C, Currie, C. & Pickett 2005, Health Behavior in school-Aged children obesity working group. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Ob Rev* 2005, p.p. 123-132.

John O, Naumann, L. & Soto C 2008, Handbook of Personality: Theory and research: Paradigm shift to the integrative Big-Five trait taxonomy: history, measurement, and conceptual issue. 3<sup>rd</sup> edition New York: Guilford.

Kalantzi-Azizi, A. & Karademas E.C 1997, The relationship of Temperament and Social Factors to Study Abilities. In Kalantzi-Azizi, A. Rott, G & Aberne. D. Psychological Counseling in Higher Education: Practice and Research (pp 161-175). Athens: Fedora-Ellinika.

Karademas, E.C. & Kalantzi- Azizi 2004, The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. Personality and Individual Differences, p.p. 1033-1043.

Kim, S.J. & Byrne, S 2011, Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. Computers in Human Behavior, p.p. 2271-2283.

Klingsieck, K. B 2013, Procrastination: When good things don't come to those who wait. European.

Klingsieck, K.B 2013, Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? Current Psychology, p.p. 175-185.

Klingsieck, K. B 2013, Procrastination: When good things don't come to those who wait. European Psychologist, p.p. 24-34.

Lakatos, C. & Van Eerde, W 2015, A comparison of academic procrastination and procrastination at work: The importance of social norms. Amsterdam: unpublished paper.

Lapsley, D. K. & Stey, P. C 2011, Id, Ego, and Superego. University of Notre Dame.

Larsen, R. J. & Buss, D. M 2005, Personality psychology: Domains of knowledge about human nature, 2<sup>nd</sup> Edition (p.4). New York: McGraw Hill.

Lay, C.H. & Brokenshire, R 1997, Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. Current Psychology, p.p. 83-96.

Leedom, J.L 2017, Psychopathy: A Behavioral Systems Approach. DOI:10.5772/intechopen.69488.

Lorinkova, N.M. & Perry, S. J 2014, When is empowerment effective? The role of leader-leader exchange in empowering leadership, cynicism, and time theft. Journal of Management, doi:10.1177/0149206314560411.

Mackey D. J. & Perrewe I. P 2014, The AAA (appraisals, attributions, adaptation) model of job stress: The Critical Role of Self-Regulation. Article in Organizational Psychology Review 4(3): 258-278.

McAdams, D. P 2006, The person: A new introduction to personality psychology (p.2). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

McAdams, D. P. & Pals, J. L 2006, A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*.

McCrae, Robert R. & Paul T. Costa 1987, Validation of the Five-Factor Model of Personality across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Metin, B, Taris, T. & Peeters, M 2015, Soldiering does not fight wasting time: Development and validation of a workplace procrastination scale and its associated work concepts. 9th Biennial Conference on Procrastination, Bielefeld.

Milgram, N.A 1987, The Many Faces of Procrastination: Implications and Recommendations for Counselors. ERIC Number: ED290103.

Milgram, N. & Marshevsky, S 1995, Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability, *Journal of Psychology*, p. 145.

Milgram, N. & Tenne, R 2000, Personality Correlates of Decisional and Task Avoidant Procrastination. *European Journal of Personality*, p.p. 141-156.

Miller, J.D, Lynam, D.R, Hyatt, C.S. & Campbell, W.K 2017, Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*.

Mischel, W. & Shoda, Y 1995, A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, p.p. 246-268.

Nguyen, B, Steel, P. & Ferrari, J. R 2013, Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, p.p.388-399.

Morgenstern ,J 2004, *Time Management From the Inside Out*. 2<sup>nd</sup> edition. Paperback.

Papageorgiou, K. A, Wong, B. & Clough, P. J 2017, Beyond good and evil: Exploring the mediating role of mental toughness on the Dark Triad of Personality traits. *Personality and Individual Differences*.

Pareto, Vilfredo 1896, *Cours d'économie politique*. Université de Lausanne.

Park, H. & Antonioni, D 2007, Personality, reciprocity, and strength of conflict resolution strategy. *Journal of Research in Personality*.

Paulhus & Jones 2010, The role of impulsivity in the Dark Triad of personality. *Journal of Research in personality and individual differences*. University of British Columbia, Canada.

Paulhus D.L. & Williams, K.M 2002, The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of Research in personality*.

Pervin, L.A, Cervone, D. & John, O. P 2005, Personality: Theory and Research, 9<sup>th</sup> Edition (p.14). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Pervin, A.L. & John, O.P 2001, Θεωρίες προσωπικότητας. Έρευνα και εφαρμογές.(Μτφρ. Α. Αλεξανδροπούλου και Ε. Δασκαλοπούλου, επιμ. Α. Μπρούζος). Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδανός.

Pychyl, A. Timothy 2013, Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee.

Prem, R. Scheel, T, Eckert, H, Gerdenitsch, C. & Korunka, C 2015, The moderating role of occupational self-efficacy in the relationship between work characteristics and occupational procrastination. 9th Biennial Conference on Procrastination, Bielefeld, Germany.

Ramsay, J 2002, A Cognitive Therapy Approach for Treating Chronic Procrastination and Avoidance: Behavioral Activation Interventions. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry (15453855), p.p. 79-92.

Renn, R.W, Steinbauer, R. & Fenner, G 2014, Employee behavioral activation and behavioral inhibition systems, manager ratings of employee job performance, and employee withdrawal. Human Performance, p.p. 347-371.

Rogers, C. R 1951, Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, N, Charvoz, J. & Wilson, C 2014, Employee Wellness and Health Promotion at the University of Arizona: A Program Report. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Abstracts, Volume 114, Number 9.

Rozenal, A. & Carlbring, P 2013, Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. Journal of Medical Internet Research, p. 27.

Saulsman, L. & Nathan, P 2008, Put Off Procrastinating. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

Schubert Walker, L.J. & Stewart, D.W 2000, Overcoming the Powerlessness of Procrastination. Guidance & Counseling, p. 39.

Schmidt, K. & Diestel, S 2015, Self-control demands. Journal of Personnel Psychology, p.p. 49-60.

Schmidt, A.M, Dolis, C.M & Tolli A.P 2009, A matter of time: Individual differences, contextual dynamics, and goal progress effects on multiple-goal self-regulation, Journal of Applied Psychology, p.p. 692-709.

Schmidt, K, Hupke, M. & Diestel, S 2012, Does dispositional capacity for self-control attenuate the relation between self-control demands at work and indicators of job strain? Work & Stress, p.p. 21-38.

- Schmidt, K. & Neubach, B 2007, Self-control demands: A source of stress at work. *International Journal of Stress Management*, p.p. 398-416.
- Schneider, B 1987, The people make the place. *Personnel Psychology*, p.p. 437-453.
- Schouwenburg, H.C 1995, Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R.
- Schubert Walker, L.J. & Stewart, D.W 2000, Overcoming the Powerlessness of Procrastination. *Guidance & Counseling*, p. 39.
- Sirois, F.M. & Kitner, R 2015, Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, p.p. 433-444.
- Sirois, F.M. & Pychyl, T 2013, Procrastination and the priority of Short-Term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, p.p. 115-127.
- Sirois, F.M, Van Eerde, W. & Argiropoulou, M. I 2015, Is procrastination related to sleep quality? Testing an extension of the procrastination-health model. *Cogent Psychology*.
- Skowronski, M. & Mirowska, A 2013, A Manager's Guide to Workplace Procrastination. *SAM Advanced Management Journal (07497075)*, p.p. 4-27.
- Steel, P 2007, The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, p.p. 65-94.
- Steel, P, Brothen, T. & Wambach, C 2001, Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences*, p.p. 95-106.
- Steel, P. & Ferrari, J 2013, Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, p.p. 51-58.
- Thakkar, N 2009, Why procrastinate: an investigation of the root causes behind procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*.
- Van Eerde, W 2015, Time management and procrastination. In M. Frese, & M. J. Mumford (Eds.), *The psychology of planning in organizations*, pp. 312-333. New York: Wiley.
- Van Eerde, W. & Sirois, F. M 2015, Who would you like to work with? Procrastination in coworker dyads. Paper Presented at the 9th Biennial Conference on Procrastination, Bielefeld, Germany.
- Van Eerde, W 2003, A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, p.p. 1401-1418.

Watson, D. C 2001, Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, p.p. 149-158.

Wilson, B.A. & Nguyen, T.D 2012, Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, p.p. 211-217.

World Health Organization (Geneva, 2007): A guide for population based approaches to increasing levels of physical activity. *Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.

Zafiropoulou, M, Sotiriou, A. & Mitsioulis, V 2007, Relation of Self-concept in kindergarten and first grade to school adjustment. *Perceptual and Motor Skills*, p.p. 104, 1313-1327.

Αγιακλόγλου Χ. & Οικονόμου Γ. 2004, Μέθοδοι προβλέψεων και ανάλυσης αποφάσεων. Αθήνα: Εκδόσεις Γ. Μπένου.

Γεροδήμος, Β. 2013, Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων. Τρίκαλα: Γεροδήμος.

Θεοδωράκου, Κ. 2010, Γυμναστική: Μια πολύπλευρη προσέγγιση. Αθήνα: Τελέθριον.

Κουλάκογλου, Κ. 1997, Διαγνωστική εκτίμηση της προσωπικότητας: Κλασικές μέθοδοι-Νέα ρεύματα. Αθήνα: Παπαζήση.

Μπαμπινιώτης Γ. 1998, Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Αθήνα, Κέντρο Λεξικολογίας.

Παπαλεξανδρή Ν. & Μπουραντάς Δ. 2003, Διοίκηση ανθρωπίνων πόρων. Αθήνα: Εκδόσεις Γ. Μπένου.

Σερδάρης, Π. 2002, Η ψυχολογία της προσωπικότητας. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Χυτήρης Σ. Λεωνίδας 2017, Οργανωσιακή συμπεριφορά, έννοιες, θεωρία & τρόποι συμπεριφοράς για αποτελεσματική διοίκηση. Αθήνα: Εκδόσεις Ε. Μπένου.

Ψήφισμα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών-μελών, συνερχομένων στα πλαίσια του Συμβουλίου, της 21ης Μαΐου 2014, σχετικά με το πρόγραμμα εργασιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τον αθλητισμό (2014-2017), (2014/C 183/03

## Διαδικτυακές Πηγές

Chu, A.H.C. & Choi, J.N 2005, Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, p.p. 145, 245-264. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>.



Johnson, J.L. & Bloom, A. M 1995, An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. Personality and Individual Differences. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00109-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00109-6).

Jonason, P.K. & Webster, G.D 2010, The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. Psychological Assessment p.p. 420-432. Ανακτήθηκε από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20528068>.

Steers, R 1975, Problems in the Measurement of Organizational Effectiveness. Administrative Science Quarterly, p.p. 546-558.  
<http://dx.doi.org/10.2307/2392022>.

Ζέρβα, Ε. 2011, Επίδραση του είδους άσκησης στην καρδιαναπνευστική αποκατάσταση ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια, Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:  
<http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/28612#page/64/mode/2up>)

Γεροδήμος, Β. 2012, Σωματικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:  
<http://www.diatrofi.gr/index.php/health/askisi/item/407>[Ανάκτηση: 25/02/2015].

Ζαρώτης, Γ. 2010, Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:  
[http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article\\_more/items/pslg-fl-ss.html](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]

Τσιαντούλα Ε., Τσιαντούλα Λ., Dr. Πατσιαούρας Α., Dr Κοκαρίδας Δ. 2012, Φυσική Άσκηση και κατάθλιψη, Θεσσαλία. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα:  
<http://www.inhealthcare.gr/article/el/fusiki-askisi-katathlipsi>, [Ανάκτηση: 28/02/2015]

<http://www.economist.com/blogs/democracyinamerica/2012/05/personality-and-polarisation>.

[www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr)

[www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)

[www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

[www.health.com](http://www.health.com)

[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)

[www.who.int](http://www.who.int)

## 6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 6.1 Ερωτηματολόγιο Διπλωματικής Εργασίας

Σκοπός της έρευνάς μου είναι να αποκτήσω μία όσο το δυνατόν πιο εμπειριστατωμένη εικόνα για τη συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά των εργαζομένων στον εργασιακό τους χώρο. Θα σας παρακαλέσω θερμά να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο με σαφήνεια και ειλικρίνεια, σύμφωνα με αυτά που πιστεύετε, και όχι αυτά που τυχόν θα αποτελούσαν «ιδανικές απαντήσεις». Στοχεύοντας προς σε αυτή την κατεύθυνση, κράτησα το ερωτηματολόγιο ανώνυμο (δε χρειάζεται να δώσετε πουθενά προσωπικά σας στοιχεία) και σύντομο (μέσος χρόνος συμπλήρωσης περίπου 10 λεπτά). Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη βοήθειά σας να ολοκληρώσω τη διπλωματική μου εργασία. ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΓΑΒΡΑ.

Θα θέλετε να συμμετάσχετε στην έρευνα;

- Ναι, θέλω να συμμετάσχω
- Όχι, δεν θέλω να συμμετάσχω

#### I. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

1. Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα

2. Ηλικία

.....

3. Εκπαίδευση

- Πρωτοβάθμια
- Δευτεροβάθμια
- Τεχνική/ Επαγγελματική
- Τριτοβάθμια
- Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό

4. Εργασιακή Απασχόληση

- Ολική
- Μερική

5. Συνολική Εργασιακή Εμπειρία (πχ 5,5 έτη)

.....

## II. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

A. Οι ακόλουθες προτάσεις αφορούν μορφές συμπεριφορών στο χώρο εργασίας. Παρακαλούμε διαβάστε τις προτάσεις προσεκτικά και στη συνέχεια επιλέξτε πόσο συχνά παρουσιάζετε αυτή τη συμπεριφορά στην εργασία σας. Παρακαλώ χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα.

0=Ποτέ, 1=Σπάνια, 2=Περιστασιακά, 3=Μερικές φορές, 4=Συχνά, 5=Πολύ Συχνά  
6=Πάντα

1. Όταν εργάζομαι, ακόμα και όταν πάρω μία απόφαση, καθυστερώ να την πραγματοποιήσω.	0	1	2	3	4	5	6
2. Καθυστερώ να ξεκινήσω την εργασία που έχω να κάνω.	0	1	2	3	4	5	6
3. Στη δουλειά, λαχταρώ τόσο έντονα ένα ευχάριστο αντιπερισπασμό που μου φαίνεται όλο και πιο δύσκολο να παραμείνω προσηλωμένος σε αυτό που κάνω.	0	1	2	3	4	5	6
4. Όταν μια εργασία είναι βαρετή, επανειλημμένα βρίσκω τον εαυτό μου να ονειροπολεί ευχάριστα αντί να είναι συγκεντρωμένος/η -στη δουλειά-.	0	1	2	3	4	5	6
5. Δίνω προτεραιότητα σε λιγότερο σπουδαία καθήκοντα, ακόμη και αν υπάρχει κάτι σημαντικό που πρέπει να κάνω στη δουλειά.	0	1	2	3	4	5	6
6. Όταν έχω να κάνω υπερβολική δουλειά, αποφεύγω να προγραμματίζω τα καθήκοντά μου και βρίσκω τον εαυτό μου να κάνει κάτι εντελώς άσχετο.	0	1	2	3	4	5	6
7. Κάνω μεγάλα διαλείμματα για καφέ.	0	1	2	3	4	5	6
8. Χρησιμοποιώ εφαρμογές Instant Messaging ( π.χ. WhatsApp, Skype, Viber...) στην εργασία μου για προσωπική χρήση.	0	1	2	3	4	5	6
9. Ξοδεύω περισσότερη από μισή ώρα σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης ( Facebook, Instagram, Twitter κλπ.), στην εργασία μου, κάθε μέρα για λόγους αναψυχής.	0	1	2	3	4	5	6
10. Διαβάζω ειδήσεις στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εργασίας μου.	0	1	2	3	4	5	6
11. Καθυστερώ κάποια από τα καθήκοντά μου απλώς και μόνο επειδή δεν μου αρέσει να τα κάνω.	0	1	2	3	4	5	6
12. Κάνω αγορές στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας.	0	1	2	3	4	5	6

## **B. Σωματική άσκηση**

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

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2, σκεφτείτε όλες τις **έντονες** σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις **τελευταίες 7 ημέρες**. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις **έντονες** σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια **μεγαλύτερη από 10 λεπτά** κάθε φορά.

1. Κατά την τελευταία εβδομάδα, πόσες ημέρες κάνατε κάποια **ΕΝΤΟΝΗ** σωματική δραστηριότητα: Π.χ. σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη κολύμβηση τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ.):

0   1   2   3   4   5   6   7

2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; Συμπληρώστε τη διάρκεια π.χ. 1:30 την ημέρα (μία ώρα και τριάντα λεπτά).

Διάρκεια .....

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

3. Κατά την τελευταία εβδομάδα, πόσες ημέρες κάνατε κάποια **ΜΕΤΡΙΑ** σωματική δραστηριότητα: Π.χ. να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση: Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

0   1   2   3   4   5   6   7

4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; Συμπληρώστε τη διάρκεια π.χ. 1:30 την ημέρα (μία ώρα και τριάντα λεπτά).

Διάρκεια .....

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, 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.

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

0 1 2 3 4 5 6 7

6. Τις ημέρες που ΠΕΡΠΑΤΗΣΑΤΕ, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας; Συμπληρώστε τη διάρκεια π.χ. 00:45 την ημέρα (σαράντα πέντε λεπτά).

Διάρκεια .....

7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

Διάρκεια .....

Γ. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να προσδιορίσετε το βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.

1= Διαφωνώ απόλυτα, 2= Διαφωνώ, 3= Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 4=Συμφωνώ  
5= Συμφωνώ απόλυτα

1. Γενικά, χειραγωγώ τους άλλους για να πετύχω το σκοπό μου. 1 2 3 4 5

2. Έχω εξαπατήσει ή έχω πει ψέματα για να πετύχω το σκοπό μου. 1 2 3 4 5

3. Έχω χρησιμοποιήσει την κολακεία για να πετύχω το σκοπό μου. 1 2 3 4 5

4. Γενικά, εκμεταλλεύομαι τους άλλους προς δικό μου όφελος. 1 2 3 4 5

5. Γενικά, δεν έχω τύψεις. 1 2 3 4 5

6. Γενικά, δεν ενδιαφέρομαι για την ηθικότητα των πράξεών μου. 1 2 3 4 5

<b>7.</b> Γενικά, είμαι σκληρός/η ή αναισθητός/η	1	2	3	4	5
<b>8.</b> Γενικά, έχω την συνήθεια να γίνομαι κυνικός/η.	1	2	3	4	5
<b>9.</b> Γενικά, θέλω οι άλλοι να με θαυμάζουν	1	2	3	4	5
<b>10.</b> Γενικά, θέλω οι άλλοι να μου δίνουν προσοχή.	1	2	3	4	5
<b>11.</b> Γενικά, επιδιώκω το κύρος ή την κοινωνική θέση (status).	1	2	3	4	5
<b>12.</b> Γενικά, περιμένω ειδικές χάρες από τους άλλους.	1	2	3	4	5