



Πανεπιστήμιο Πειραιώς
Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA)

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΘΕΡΜΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (GRIT)**

Επιβλέπων καθηγητής: Κος Νταλιάνης Φιλόθεος

Σλάμαρης Δημήτριος

Ιούλιος 2023

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

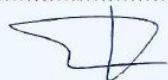
«Φυσική Δραστηριότητα και Ένδεση Προσωπική Εργασία (GPI)»

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 Ονοματεπώνυμο

...Σ.Λ.ΑΜΑΡΗΣ... ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ



ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ

Την αφιερώνω στους γονείς μου,
Κασσάνδρα και Διονύση,
που με στήριξαν καθ' όλη τη διάρκεια του
μεταπτυχιακού προγράμματος και δεν
σταμάτησαν ποτέ να πιστεύουν σε μένα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της ένθερμης προσήλωσης στην εργασία. Πιο συγκεκριμένα, θα επιδιωχθεί να εξεταστεί το κατά πόσο επηρεάζεται η επιμονή και το πάθος των ατόμων, που η άθληση αποτελεί ή δεν αποτελεί την καθημερινότητά τους, για την επιδίωξη των στόχων τους με αποτέλεσμα να ανταπεξέρχονται πιο αποτελεσματικά στην πίεση του εργασιακού τους χώρου.

Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν μέσω ενός ηλεκτρονικού ημερολογίου, από τις απαντήσεις 205 ατόμων. Ζητήθηκε αρχικά από τους συμμετέχοντες να δώσουν απάντηση σε ορισμένα δημογραφικά στοιχεία όπως το φύλο, η ηλικία και οι μέρες εργασίας τους. Ύστερα, κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικές με τον βαθμό έντασης, τις ημέρες και το χρονικό όριο των δραστηριοτήτων που πραγματοποίησαν την τελευταία εβδομάδα, ενώ το ερωτηματολόγιο ολοκληρωνόταν με ερωτήσεις σχετικές με την επιμονή και το πάθος των ατόμων προς ένα στόχο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην ένθερμη προσήλωση των εργαζομένων, ωστόσο περαιτέρω μελέτες θα πρέπει να διεξαχθούν για να βγουν ασφαλή συμπεράσματα.

Σημαντικοί όροι: φυσική δραστηριότητα, σωματική άσκηση, επιμονή στην προσπάθεια, συνέπεια του ενδιαφέροντος, πάθος, ένθερμη προσήλωση, MET(=metabolic equivalent)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η φοίτησή μου στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Πειραιώς ήταν ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα. Ένας στόχος που είχα από μικρό παιδί επετεύχθη και με την εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας ολοκληρώνεται ένα όμορφο και συνάμα δύσκολο και απαιτητικό ταξίδι. Οφείλω ωστόσο να ευχαριστήσω εκείνους που με διάθεση και υπομονή όλο αυτό τον καιρό, όχι μόνο με δίδαξαν αλλά και με βοήθησαν να ξεπεράσω τις δυσκολίες που βρέθηκαν στο δρόμο μου.

Πρωτίστως, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον Επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Φιλόθεο Νταλιάνη, που σε περιόδους πανδημίας και πρωτόγνωρων συνθηκών έδινε πάντα το άμεσο παρόν όταν χρειαζόμουν τις συμβουλές του, για την εμπιστοσύνη και την υπομονή που μου έδειξε καθ' όλη τη διάρκεια της διπλωματικής μου εργασίας. Είμαι ευγνώμων που συνεργάστηκα μαζί του καθώς συνέβαλε τα μέγιστα για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω, τον διευθυντή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος του Πανεπιστημίου Πειραιώς κύριο Νικόλαο Γεωργόπουλο, που πάντα με στήριζε και με πίεζε για να γίνω καλύτερος, καθώς και όλους τους καθηγητές που μου μετέδωσαν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους μου που με στήριξαν και βοήθησαν στην προώθηση του ερωτηματολογίου, όπως και τους συμφοιτητές μου που μέσω της συνεργασίας μας καταφέραμε να αλληλοβοηθηθούμε και να ξεπεράσουμε οποιαδήποτε δυσκολία συναντήσαμε.

Τέλος, το μεγαλύτερο ευχαριστώ θέλω και οφείλω να το πω στην οικογένειά μου, καθώς χωρίς τη συμβολή της όλα αυτά τα χρόνια δεν θα είχα καταφέρει να ξεκινήσω και να ολοκληρώσω το πρόγραμμα που είχα βάλει στόχο από μικρός.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Πίνακας 6.1.1 - Μ.Ο. Ηλικίας.....	29
Πίνακας 6.2.1: Αποτελέσματα ελέγχου αξιοπιστίας κλίμακας Grit.....	33
Πίνακας 6.3.1 – Συσχέτιση φύλου με ημέρες έντασης δραστηριοτήτων.....	45
Πίνακας 6.3.2 – Διαστάσεις του grit.....	45
Πίνακας 6.3.3 - Συσχέτιση φύλου με Grit.....	46
Πίνακας 6.3.4 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου - Perseverance of Effort.....	47
Πίνακας 6.3.5 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου - Consistency of Interest.....	47
Πίνακας 6.3.6 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου – Grit Score.....	48
Πίνακας 6.3.7 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Perseverance of Effort.....	48
Πίνακας 6.3.8 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Consistency of Interest.....	49
Πίνακας 6.3.9 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Grit Score.....	49
Πίνακας 6.3.10 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΕΛΑΦΡΙΑΣ έντασης – Grit Score.....	50
Πίνακας 6.3.11 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΜΕΤΡΙΑΣ έντασης – Grit Score.....	50
Πίνακας 6.3.12 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΈΝΤΟΝΗΣ έντασης – Grit Score.....	51
Διάγραμμα 1 – Φύλο.....	28
Διάγραμμα 2 – Ηλικία.....	29
Διάγραμμα 3 - Οικογενειακή κατάσταση.....	29
Διάγραμμα 4 – Παιδιά.....	30
Διάγραμμα 5 - Μορφωτικό Επίπεδο.....	30
Διάγραμμα 6 - Εβδομαδιαίες ημέρες εργασίας.....	31
Διάγραμμα 7 - Ωράριο εργασίας.....	31

Διάγραμμα 8 - Διοργανώνει ή έχει διοργανώσει η εταιρεία στην οποία εργάζεστε κάποιο αθλητικό γεγονός για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης των υπαλλήλων της;.....	32
Διάγραμμα 9 - Ημέρες ελαφριάς φυσικής δραστηριότητας.....	34
Διάγραμμα 10 – Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν ελαφριά φυσική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.....	34
Διάγραμμα 11 – Ημέρες μέτριας φυσικής δραστηριότητας.....	35
Διάγραμμα 12 - Ποσοστά των ερωτηθέντων που άσκησαν μέτρια φυσική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα.....	36
Διάγραμμα 13 – Ημέρες έντονης φυσικής δραστηριότητας.....	36
Διάγραμμα 14 – Ποσοστά ερωτηθέντων που άσκησαν έντονη φυσική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα	37
Διάγραμμα 15 – Metabolic Equivalents (METs).....	37
Διάγραμμα 16 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Οι νέες ιδέες και τα project μερικές φορές με αποσπούν από τα προηγούμενα».....	38
Διάγραμμα 17 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Οι αναποδιές δεν με αποθαρρύνουν. Δεν τα παρατάω εύκολα».....	38
Διάγραμμα 18 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Συχνά βάζω ένα στόχο, αλλά αργότερα επιλέγω να επιδιώξω ένα διαφορετικό».....	39
Διάγραμμα 19 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Εργάζομαι σκληρά».....	39
Διάγραμμα 20 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την εστίασή μου σε project που διαρκούν περισσότερο από μερικούς μήνες για να ολοκληρωθούν».....	40
Διάγραμμα 21 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Τελειώνω ό,τι αναλαμβάνω να ξεκινήσω».....	41
Διάγραμμα 22 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Τα ενδιαφέροντά μου αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο».....	41
Διάγραμμα 23 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Είμαι επιμελής. Δεν τα παρατάω ποτέ».....	42

Διάγραμμα 24 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Έχω επιμονή για μία ιδέα ή ένα project, αλλά αργότερα χάνω το ενδιαφέρον μου».....	42
Διάγραμμα 25 – Συνολικός βαθμός συμφωνίας στη διατύπωση «Ξεπερνώ τις δυσκολίες για να φέρω εις πέρας ένα σημαντικό στόχο».....	43
Διάγραμμα 26 – Συχνότητα στη διατύπωση «Πήγα στη δουλειά μου παρότι αισθανόμουν ότι θα έπρεπε να έχω πάρει αναρρωτική άδεια λόγω της καταστάσεως υγείας μου».....	44
Διάγραμμα 27 – Συχνότητα στη διατύπωση «Συνέχισα να εργάζομαι ενώ θα ήταν καλύτερα να έχω πάρει αναρρωτική άδεια».....	44

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	9
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
2. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (Physical Activity)	12
2.1. Ορισμοί φυσικής δραστηριότητας.....	12
2.2. Είδη φυσικής δραστηριότητας.....	13
2.2.1. Δραστηριότητες ήπιας και μέτριας έντασης.....	14
2.2.2. Δραστηριότητες έντονης έντασης.....	14
2.3. Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας.....	15
2.4. Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία	17
2.5. Παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα	19
2.6. Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	21
3. ΕΝΘΕΡΜΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (Grit)	22
3.1. Ορισμός της ένθερμης προσήλωσης	22
3.2. Χαρακτηριστικά της ένθερμης προσήλωσης	23
3.3. Συμπεριφορές ατόμων με ένθερμη προσήλωση.....	25
3.4. Προέλευση grit	26
3.5. Συνέπειες – Αποτελέσματα του grit.....	28
3.6. Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	31
4. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΘΕΡΜΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ.....	32
5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	33
5.1. Ερωτηματολόγιο.....	33
5.2. Κλίμακες	34
5.2.1. Κλίμακα φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity Scale).....	34
5.2.2. Κλίμακα του Grit (Grit Scale)	35
6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	36
6.1. Δημογραφικά στοιχεία.....	36
6.2. Αξιοπιστίες κλιμάκων	40
6.3. Φυσική δραστηριότητα.....	41
6.4. Ένθερμη προσήλωση (Grit).....	47
7. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ GRIT	54
7.1. Ανάλυση της φυσικής δραστηριότητας	54

7.2.	Ανάλυση των διαστάσεων της ένθερμης προσήλωσης (GRIT).....	55
7.2.1.	Ανάλυση του grit με βάση το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση	56
7.2.2.	Ανάλυση του grit με βάση τον βαθμό έντασης των δραστηριοτήτων	60
7.3.	Συσχέτιση Μεταβλητών	62
8.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	65
8.1.	Ανασκόπηση αποτελεσμάτων.....	65
8.2.	Περιορισμοί έρευνας	66
8.3.	Μελλοντική έρευνα.....	67
8.4.	Πρακτικές προεκτάσεις	67
9.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	68
10.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	73
10.1.	Πίνακες	73
10.2.	Ερωτηματολόγιο.....	78

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι το physical activity και τι ονομάζουμε Grit; Πώς οι δύο αυτές έννοιες συνδέονται και πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε τις ωφέλειές τους; Πώς τα δύο μας βοηθούν στον εργασιακό τομέα; Μπορεί η σωματική άσκηση να μας βοηθήσει να αποδώσουμε τα μέγιστα στην εργασία μας; Πώς συσχετίζεται η ένταση και ο χρόνος που αφιερώνουμε σε μία φυσική δραστηριότητα με την ένθερμη προσήλωση στην εργασία;

Σκοπός της ακόλουθης εργασίας είναι να μας βοηθήσει να δώσουμε έγκυρες απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις. Αρχικώς θα επικεντρωθούμε στις έννοιες, φυσική δραστηριότητα, σωματική άσκηση, Grit και πώς αυτές επηρεάζονται από ορισμένους παράγοντες όπως η ηλικία, η εκπαίδευση, ο χρόνος εργασίας κ.α.. Αναλύοντας τις παραπάνω έννοιες θα μπορέσουμε να πάρουμε μία πρώτη «γεύση» για το τι ακριβώς είναι η καθεμία απ' αυτές και ποια τα οφέλη τους στην ψυχική και σωματική υγεία. Ύστερα θα επικεντρωθούμε στην έννοια του «Grit» το οποίο είναι και το βασικό θέμα της εργασίας.

Αφού δοθούν οι παραπάνω ορισμοί, σειρά θα πάρει η ανάλυση ενός δείγματος στο οποίο μοιράστηκαν ορισμένα ερωτηματολόγια με σκοπό να ληφθεί μία καλύτερη εικόνα για το πώς οι άνθρωποι συμπεριφέρονται στο χώρο εργασίας τους και πώς οι ίδιοι αισθάνονται πώς αποδίδουν βάση των ποικίλων χαρακτηριστικών τους. Στο κεφάλαιο 6, θα αναλυθούν-συγκριθούν τα αποτελέσματα της έρευνας μεταξύ όσων έχουν επιλέξει να δραστηριοποιούνται στον ελεύθερο τους χρόνο και όσων προτιμούν την καθιστική ζωή.

Στο κεφάλαιο 7, το οποίο είναι και το τελευταίο, βρίσκεται η σύνοψη της παρούσας εργασίας με τα σημαντικότερα συμπεράσματά της. Τέλος, ακολουθεί η βιβλιογραφία και το ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες της έρευνας.

2. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (Physical Activity)

2.1. Ορισμοί φυσικής δραστηριότητας

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος παράγεται από σκελετικούς μύες και αποδίδει μία σημαντική αύξηση ενεργειακής δαπάνης πάνω από την ενεργειακή δαπάνη ηρεμίας (Bouchard et al. 1993, Caspersen et al. 1985). Η σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε όλες τις κινήσεις συμπεριλαμβανομένου του ελεύθερου χρόνου και της μεταφοράς από και προς τον τόπο εργασίας ενός ατόμου.

Η σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, αναγνωρίζεται ευρέως ως μία από τις βασικές συμπεριφορές για τη διατήρηση της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Chen & Lee, 2013). Η υγεία είναι κοινωνικά κατασκευασμένη και στενά συνδεδεμένη με τη σωματική δραστηριότητα, η οποία έχει αλλάξει στο πέρασμα του χρόνου. Η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης σημαντική για την ελαχιστοποίηση χρόνιων ασθενειών και έχει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία.

Οι Bouchard και Shephard (1993), Caspersen, Powell και Christenson (1985) ορίζουν τη σωματική δραστηριότητα ως μία κίνηση που είναι σκόπιμη και προσανατολισμένη προς έναν στόχο. Ο συνδυασμός των δύο ορισμών περιγράφει τη σωματική δραστηριότητα ως μια κίνηση του σώματος που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος. Η ενεργειακή δαπάνη μπορεί να μετρηθεί σε χιλιοθερμίδες. Η άσκηση είναι ένα υποσύνολο της φυσικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη και έχει τελικό ή ενδιάμεσο στόχο τη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης (Caspersen, Powell, Christenson, 1985).

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε τρεις κύριες κατηγορίες. Αυτές οι κατηγορίες είναι οι ψυχαγωγικές, οι καθημερινές και οι επαγγελματικές δραστηριότητες. Οι επαγγελματικές είναι όλες οι ενέργειες που χρειάζεται να πραγματοποιήσει ένας εργαζόμενος για να ολοκληρώσει μία εργασία, είτε αυτές είναι ασκήσεις επίδειξης αν είναι γυμναστής, είτε μεταφορά ενός βαρύ υλικού αν είναι οικοδόμος. Οι καθημερινές είναι εκείνες της καθημερινής ζωής που είναι απαραίτητες για να ζήσουμε και δεν είναι προαιρετικές, όπως για παράδειγμα η πρωινή ρουτίνα. Τέλος οι ψυχαγωγικές είναι εκείνες που περιλαμβάνουν το γυμναστήριο ή ένα άθλημα και συνήθως είναι προσανατολισμένες στην υγεία (Bouchard et al. 1993).

2.2. Είδη φυσικής δραστηριότητας

Τα τέσσερα είδη της φυσικής δραστηριότητας είναι η αερόβια (aerobic), η μυϊκή ενδυνάμωση (muscle strengthening), η ενδυνάμωση των οστών (bone strengthening) και οι διατάσεις (stretching). Απ' αυτές η αερόβια είναι η δραστηριότητα που ωφελεί περισσότερο την καρδιά και τους πνεύμονες (NIH - National Institute on Aging, 2021).

Η αερόβια δραστηριότητα κινεί τους μεγάλους μύες στα άκρα του ανθρωπίνου σώματος. Παραδείγματα μίας τέτοιας άσκησης είναι το τρέξιμο, η κολύμβηση, ο χορός, το ποδήλατο, το περπάτημα. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα ονομάζεται και άσκηση αντοχής (endurance activity). Η αερόβια άσκηση κάνει την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα από το συνηθισμένο και δυσκολεύει την αναπνοή κατά τη διάρκεια που εκτελείται. Με την πάροδο του χρόνου η δραστηριότητα αυτή οδηγεί στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.

Τα υπόλοιπα είδη φυσικής δραστηριότητας επωφελούν τον ανθρώπινο οργανισμό με διαφορετικούς τρόπους. Η μυϊκή ενδυνάμωση αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή των μυών. Τύποι ασκήσεων όπως τα push-ups και τα βάρη ή καθημερινές δραστηριότητες όπως το σκάψιμο στον κήπο και το ανέβασμα από τις σκάλες ενός κτηρίου είναι παραδείγματα μυϊκής ενδυνάμωσης. Η ενδυνάμωση των οστών βασίζεται κυρίως στις ασκήσεις που αφορούν το βάρος του σώματος και δεν απαιτούν συγκεκριμένα όργανα για να πραγματοποιηθούν. Το τρέξιμο, το περπάτημα, το σχοινάκι, και γενικότερα οι ασκήσεις που δίνουν βάση στην ανύψωση του σωματικού βάρους με τα χέρια ή τα πόδια αφορούν την δραστηριότητα αυτή.

Ωστόσο, τόσο η μυϊκή ενδυνάμωση όσο και η ενδυνάμωση των οστών μπορούν να θεωρηθούν αερόβιες ασκήσεις υπό περιπτώσεις. Αυτό βέβαια εξαρτάται από το κατά πόσο οι συγκεκριμένες δραστηριότητες είναι τόσο έντονες ώστε να αναγκάζουν την καρδιά και τους πνεύμονες να λειτουργούν περισσότερο από το συνηθισμένο. Όπως προαναφέρθηκε το τρέξιμο είναι παράδειγμα και αερόβιας άσκησης και ενδυνάμωσης των οστών. Το stretching συμβάλλει στη βελτίωση της ευλυγισίας και των αρθρώσεων. το άγγιγμα των δαχτύλων των ποδιών με τα χέρια και η γιόγκα είναι μερικά παραδείγματα ασκήσεων stretching.

Η ένταση με την οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί μία δραστηριότητα διαχωρίζεται σε ήπια, μέτρια ή έντονη ένταση. Μονάδα μέτρησης της έντασης στο διεθνές σύστημα μονάδων είναι το 1 MET το οποίου ισούται με την ενέργεια που καταναλώνεται κατά την ανάπαυση. Οι αερόβιες δραστηριότητες μέτριας και έντονης έντασης είναι καλύτερες για την λειτουργία της καρδιάς, ωστόσο ακόμη και μία δραστηριότητα ήπιας έντασης είναι καλύτερη από την

απουσία οποιασδήποτε δραστηριότητας. Τα επίπεδα έντασης εξαρτώνται από τον καθένα ξεχωριστά και την φυσική κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Αυτό αποδεικνύει πως μία δραστηριότητα που για κάποιον θεωρείται ήπιας έντασης για κάποιον άλλον που δεν βρίσκεται στα ίδια επίπεδα φυσικής κατάστασης μπορεί να θεωρηθεί μέτριας ή και έντονης έντασης (Roland, 2019).

2.2.1. Δραστηριότητες ήπιας και μέτριας έντασης

Οι δραστηριότητες ήπιας έντασης είναι οι καθημερινές δραστηριότητες που δεν απαιτούν μεγάλη προσπάθεια. Μία ήπια δραστηριότητα καταγράφει μετρήσεις από 3-5 MET.

Οι δραστηριότητες μέτριας έντασης είναι εκείνες οι οποίες ωθούν τους μύες, τους πνεύμονες και την καρδιά να λειτουργούν σε πιο έντονο βαθμό από το συνηθισμένο. Οι δραστηριότητες μέτριας έντασης καταγράφουν μετρήσεις από 5-7 MET και προκαλούν αισθητές αυξήσεις στην αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό. Για παράδειγμα ένα άτομο τη στιγμή που έχει πραγματοποιήσει μία άσκηση μέτριας έντασης είναι σε θέση να μιλήσει αλλά όχι να τραγουδήσει (McCall).

2.2.2. Δραστηριότητες έντονης έντασης

Οι δραστηριότητες έντονης έντασης κάνουν την καρδιά, τους μύες και τους πνεύμονες να λειτουργούν σε πολύ υψηλούς ρυθμούς. Δραστηριότητες όπως το σκάψιμο και η ποδηλασία ανεβάζουν τη μονάδα μέτρησης από 7-10 MET. Ένα άτομο το οποίο πραγματοποιεί μία δραστηριότητα έντονης έντασης δεν μπορεί να πει περισσότερες από μερικές λέξεις πριν σταματήσει για να πάρει μία ανάσα. Υπάρχουν βέβαια και δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνονται στις πολύ σκληρές και ανεβάζουν τον δείκτη μέτρησης στο 12+ MET όπως είναι το διαρκές γρήγορο τρέξιμο και οι αγώνες ομαδικών αθλημάτων.

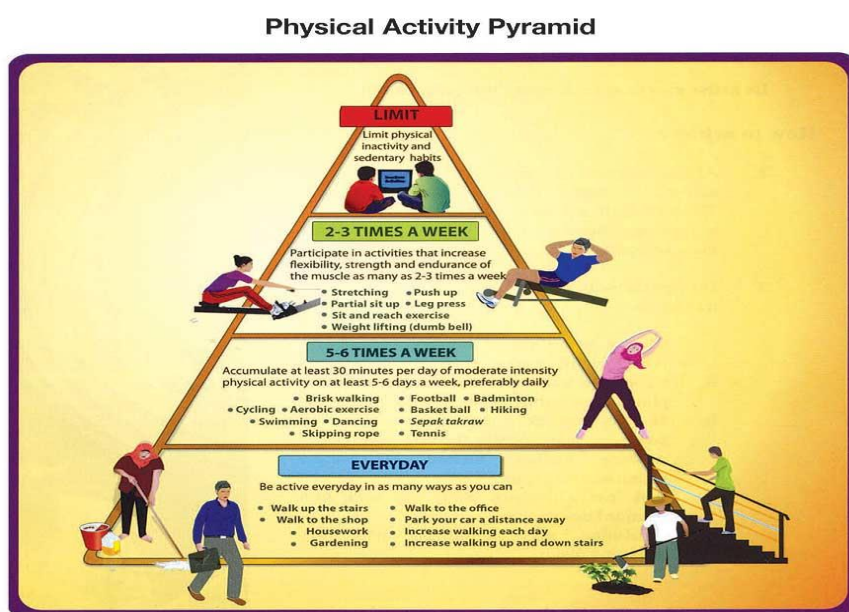
Μερικά παραδείγματα αερόβιας άσκησης, τα οποία ανάλογα με τον βαθμό της φυσικής κατάστασης στην οποία βρίσκεται ένα άτομο κατηγοριοποιούνται σε ήπιας, μέτριας και έντονης έντασης είναι το σπρώξιμο ενός καροτσιού σ' ένα σούπερ μάρκετ, η κηπουρική και κυρίως το σκάψιμο στο χώμα το οποίο προκαλεί αύξηση του καρδιακού παλμού, το

περπάτημα, η πεζοπορία, το τρέξιμο, η κολύμβηση, ο χορός ή οποιοδήποτε άθλημα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις. (Gounaris, 2015).

«Πολλοί ενήλικες μεταξύ των οποίων αυτοί που επιθυμούν να βελτιώσουν την προσωπική φυσική τους κατάσταση ή να μειώσουν τον κίνδυνο πρόωρων χρόνιων παθήσεων ή θνησιμότητας που σχετίζεται με τη σωματική αδράνεια, θα πρέπει να υπερβαίνουν τις ελάχιστες συνιστάμενες ποσότητες φυσικής δραστηριότητας» (Haskell, Lee, Pate, et al. Physical activity and public health: Updated recommendations for adults from ACSM & the American Heart Association, 2007).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά σε ενήλικες 18-64 ετών τουλάχιστον 150-300 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά έντονης έντασης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Επίσης προτείνει δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης μέτριας ή μεγαλύτερης έντασης, που να περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες, δύο ή και περισσότερες μέρες της εβδομάδας καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία. Η αντικατάσταση της καθιστικής ζωής με δραστηριότητες ακόμη και ελαφριάς έντασης βοηθούν στην καταπολέμηση των επιβλαβών επιπτώσεων που προκαλεί η απραξία (World Health Organization, 2004).

2.3. Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας



Εικόνα 1: Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας

Η πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας απεικονίζει τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να εκτελούνται οι φυσικές δραστηριότητες με στόχο να γίνει γνώριμος ο χρόνος που χρειάζεται μία δραστηριότητα, η ένταση και η συχνότητα αυτής για να είναι ευεργετική. Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας περιγράφει μία φόρμουλα συχνότητας, έντασης και χρόνου (FIT = frequency – intensity – time) για κάθε διαφορετικό τύπο δραστηριότητας.

Βάση έρευνας που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική παρατηρήθηκε πως οι περισσότεροι Αμερικανοί δεν συμμετείχαν στις απαραίτητες φυσικές δραστηριότητες καθώς το 23% δήλωσε πως δεν είχε τον απαραίτητο ελεύθερο χρόνο τον τελευταίο μήνα ενώ μόλις το 49% πληρούσε τις ελάχιστες ώρες φυσικής δραστηριότητας. (U.S. Department of Health & Human Services, Centers for Disease / Control and Prevention, 2007). Το 2008 το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των Η.Π.Α. εξέδωσε ολοκληρωμένες οδηγίες φυσικής δραστηριότητας. Οι συστάσεις του Υπουργείου συνόψισαν τους τύπους και τις ποσότητες των φυσικών δραστηριοτήτων που είναι απαραίτητες για την επίτευξη οφελών για την υγεία. Οι νέες αυτές κατευθυντήριες γραμμές προσφέρουν συστάσεις για παιδιά και εφήβους έως 17 ετών, για ενήλικες ηλικιών από 18-64 ετών, για ηλικιωμένους άνω των 65 ετών καθώς και για ενήλικες με αναπηρία ή έγκυες γυναίκες.

Μία ομάδα ειδικών στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής από το Πανεπιστήμιο του Μιζούρι ανέπτυξε μία πυραμίδα, η οποία είχε σαν βάση τις οδηγίες που εξέδωσε το υπουργείο το 2008 για τους Αμερικανούς και αναφερόταν αποκλειστικά στους ενήλικες ηλικίας 18-64 ετών. Η πυραμίδα αυτή επιχειρεί να ταξινομήσει τις δραστηριότητες σε τέσσερις κατηγορίες.

Στην πρώτη κατηγορία συμπεριλαμβάνονται όλες οι δραστηριότητες που κάνουμε καθημερινά, είναι η βάση της πυραμίδας και επομένως αποτελεί και το μεγαλύτερο μέρος αυτής. Τέτοιες δραστηριότητες είναι οι δουλειές του σπιτιού, το περπάτημα, οι εργασίες στον κήπο ή στην αυλή κ.α.. Τα καθιστικά άτομα μπορεί να ξεκινήσουν από τη βάση της πυραμίδας και σιγά σιγά να αυξήσουν την καθημερινή φυσική δραστηριότητα μέσω αυτών των δραστηριοτήτων. Ορισμένες φυσικές δραστηριότητες είναι σαφώς καλύτερες από καμία (Church, Earnest, Skinner, Blair, 2007) και οι συγκεκριμένες δραστηριότητες είναι ένα μέσο για την ενσωμάτωση μερικών στην καθημερινή ρουτίνα. «Η ενσωμάτωση πρόσθετης φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα ισοδυναμεί με πρόσθετα οφέλη για την υγεία» (Lee, Paffenbarger, 2000). Λαμβάνοντας υπόψιν την παραπάνω φράση και έχοντας ως κατευθυντήρια γραμμή την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας, ο στόχος των ατόμων που βρίσκονται στην βάση της πυραμίδας θα πρέπει να είναι να ανέβουν στο δεύτερο

επίπεδο, όπου περιλαμβάνεται η αερόβια άσκηση, προσπαθώντας να κάνουν κάτι περισσότερο από τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Οι αερόβιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν το γρήγορο περπάτημα, το τζόκινγκ, το κολύμπι και αθλήματα όπως το μπάσκετ. Η πυραμίδα δηλώνει πως οι ενήλικες πρέπει να συγκεντρώνουν εβδομαδιαία, τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα ή 75 λεπτά έντονης έντασης ή ένα συνδυασμό μέτριας και έντονης έντασης. Για ακόμη περισσότερα οφέλη τα άτομα θα πρέπει να ανέβουν στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας στο οποίο κατατάσσονται η δύναμη και η ευελιξία. Τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, θα πρέπει να εκτελούνται ασκήσεις μυϊκής ανάπτυξης που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές μονάδες (1-3 σετ των 8-12 επαναλήψεων). Η διατήρηση της μυϊκής μάζας, η αύξηση της δύναμης και η βελτίωση της ισορροπίας επιτυγχάνονται μέσω εβδομαδιαίων προπονήσεων με αντιστάσεις. Τα οφέλη που προσφέρουν οι συγκεκριμένες δραστηριότητες είναι πολύ σημαντικές για τους ενήλικες αλλά μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα κρίσιμες για τους ηλικιωμένους (Ball, Gammon, 2009). Επιπλέον οι δραστηριότητες ευελιξίας είναι απαραίτητες για τη βέλτιστη υγεία καθώς μειώνουν τον πόνο στην πλάτη όπως και τον κίνδυνο τραυματισμού και βελτιώνουν την ελευθερία κινήσεων. Οι δραστηριότητες ευελιξίας συνίσταται να εκτελούνται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα το λιγότερο για 10 λεπτά (American College of Sport Medicine, 2007). Στο τελευταίο και μικρότερο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκεται η αδράνεια το οποίο προφανώς συμβολίζει ότι πρέπει να περιοριστεί όσο το δυνατόν περισσότερο.

2.4. Φυσική δραστηριότητα και ψυχική υγεία

Η φυσική δραστηριότητα δεν αφορά μόνο την αερόβια ικανότητα και το μέγεθος των μυών. Σίγουρα, η σωματική άσκηση βελτιώνει την φυσική κατάσταση, περιορίζει τους πόνους στη μέση και αυξάνει των όγκο των μυών αλλά δεν είναι ο μόνος λόγος ο οποίος παρακινεί τους περισσότερους ανθρώπους να παραμείνουν ενεργοί. Εκείνοι που ασκούνται τακτικά τείνουν να το κάνουν επειδή τους δίνει μία τεράστια αίσθηση ευεξίας. Αισθάνονται πιο ενεργητικοί κατά τη διάρκεια της ημέρας, κοιμούνται καλύτερα τη νύχτα, αισθάνονται πιο χαλαροί και θετικοί για τον εαυτό τους και για τη ζωή τους. Είναι επίσης ένα “φάρμακο” για πολλά κοινά προβλήματα που παρουσιάζονται στην ψυχική υγεία. (Medina J, Netto, Muszkat, Medina C, Botter, Orbetelli, et al., 2010).

Η τακτική άσκηση μπορεί να έχει πολύ θετική επίδραση στην κατάθλιψη και στο ADHD (Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας). Επιπλέον ανακουφίζει από το

άγχος, βελτιώνει τη μνήμη, βοηθά στον ύπνο και βελτιώνει τη διάθεση. Έρευνες δείχνουν πως δεν είναι απαραίτητες οι μεγάλες ποσότητες δραστηριοτήτων, για να λάβει κανείς τα προνόμια που προσφέρουν, όσο η καθημερινή ενασχόληση μ' αυτές. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, το κάθε άτομο ξεχωριστά μπορεί να χρησιμοποιήσει τη σωματική δραστηριότητα ως ένα εργαλείο καταπολέμησης των προβλημάτων που παρουσιάζονται στην ψυχική υγεία, να βελτιώσει το ποσοστό ενέργειάς του κατά τη διάρκεια της ημέρας και συνεπώς να βελτιώσει την καθημερινότητά του. (Robinson, Segal, Smith, 2021).

Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα έχουν ευεργετικές επιδράσεις στα συμπτώματα κατάθλιψης που είναι συγκρίσιμες με αυτές των αντικαταθλιπτικών θεραπειών (Babyak, Blumenthal, Herman, et al. 2000). Βάση μελετών που πραγματοποιήθηκαν στο Πανεπιστήμιο του Harvard διαπιστώθηκε ότι το τρέξιμο για περίπου 15 λεπτά ή το περπάτημα για μία ώρα ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης κατά 26%. (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2019). Η έρευνα έδειξε επίσης πως η διατήρηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας μπορεί να αποτρέψει τα άτομα που έχουν ξεπεράσει την κατάθλιψη από την υποτροπή. Τα αποτελέσματα μιας παλαιότερης μελέτης που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Harvard, στην οποία συμμετείχαν 31.000 απόφοιτοι του Πανεπιστημίου τις χρονολογίες 1962, 1966, 1977 και 1988, έδειξαν πως τα σωματικά ενεργά άτομα παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης από τους σωματικά ανενεργούς συνομήλικούς τους (Paffenbarger, Lee, Leung, 1994).

Μία μελέτη που διεξήχθη το 2009 ανέφερε πως η σωματική δραστηριότητα είχε σημαντική επίδραση στα συμπτώματα κατάθλιψης και των δύο φύλων. Πιο συγκεκριμένα, η αερόβια άσκηση έδειξε μέτρια επιρροή ενώ ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης με τις ασκήσεις αντίστασης φαίνεται να παρουσιάζουν ακόμη μεγαλύτερα αποτελέσματα στην καταπολέμηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Επιπλέον, όταν συγκρίνονται έναντι άλλων καθιερωμένων θεραπειών (αντικαταθλιπτικά φάρμακα) φαίνονται να παράγουν τα ίδια αποτελέσματα (Mead, Morley, Campbell, Greig, Mc Murdo, Lawlor, 2009).

Η φυσική δραστηριότητα είναι επίσης μία φυσική και αποτελεσματική θεραπεία κατά του άγχους και του στρες. Η απελευθέρωση ενδορφίνων ενισχύει την ευεξία, τη σωματική και πνευματική ενέργεια, καθώς ανακουφίζει από την ένταση και το στρες. Όταν το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλο με τις πολλές νευρικές συνδέσεις του, το υπόλοιπο σώμα αισθάνεται επίσης τον αντίκτυπο. Επομένως, όταν το σώμα αισθάνεται καλά έχει θετική επιρροή και στο μυαλό. Μία σωματική δραστηριότητα, ο διαλογισμός, ακόμα και μία

Θεραπεία με μασάζ μπορούν να παράγουν ενδορφίνες που λειτουργούν σαν φυσικά παυσίπονα. Μία προπόνηση μέτριας έντασης μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε γεμάτοι ενέργεια και υγεία. Είναι αποδεδειγμένο δε, πώς η τακτική αερόβια άσκηση μειώνει τα επίπεδα έντασης, ανυψώνει τη διάθεση, βελτιώνει τον ύπνο και την αυτοεκτίμηση. Όπως υποστηρίζεται, ακόμη και πέντε λεπτά αερόβιας άσκησης μπορούν να διεγείρουν αντιαγχωτικά αποτελέσματα (Robinson, Segal, Smith, 2021).

Καταλήγοντας, ακόμη και όταν τα συμπτώματα άγχους, στρες ή κατάθλιψης έχουν καταβάλλει κάποιον με αποτέλεσμα να μην έχει τη διάθεση να ασκηθεί, υπάρχουν διάφορες σωματικές δραστηριότητες που ακόμα και η πιο ασήμαντη στο μυαλό κάποιου μπορεί να δράσει θετικά στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων αυτών. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι το πλύσιμο του αυτοκινήτου, οι δουλειές του σπιτιού, η ποδηλασία με τη οικογένεια, μία βόλτα με τον σκύλο, η χρησιμοποίηση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, ακόμα και το περπάτημα προς ένα ραντεβού σαν υποκατάστατο της οδήγησης είναι μερικές από τις δραστηριότητες που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία ενός ατόμου.

2.5. Παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα

Ένα μεγάλο ποσοστό ενηλίκων είναι σωματικά ανενεργοί παρά τις προειδοποιήσεις πολλών δεκαετιών για τις αρνητικές συνέπειες ενός καθιστικού τρόπου ζωής. Πολλές μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί για τον εντοπισμό των καθοριστικών παραγόντων που επηρεάζουν την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και τον σχεδιασμό παρεμβάσεων που θα μπορούσαν να προωθήσουν αποτελεσματικά την τακτική σωματική άσκηση. Το πλήθος των παραγόντων έχει χωριστεί σε αυτούς που είναι αμετάβλητοι (π.χ. ηλικία, φύλο, εθνικότητα) και σε αυτούς που μπορούν υπό προϋποθέσεις να τροποποιηθούν (π.χ. συμπεριφορές, προσωπικότητες, περιβαλλοντικές συνθήκες, ρυθμίσεις κοινότητας) (Manaf, 2013).

Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν μία ποικιλία προσωπικών και περιβαλλοντικών εμποδίων στην τακτική σωματική δραστηριότητα. Η τεχνολογική πρόοδος έχει διευκολύνει την καθημερινότητα των ανθρώπων, είναι όμως και ένας βασικός παράγοντας που κάνει τη ζωή μας λιγότερο ενεργή. Υπάρχουν όμως και αρκετοί προσωπικοί λόγοι για την αδράνεια των ενηλίκων όπως είναι η ανεπάρκεια χρόνου για άσκηση, η έλλειψη ενθάρρυνσης ή υποστήριξης από φίλους και οικογένεια, ο φόβος τραυματισμού, η έλλειψη εμπιστοσύνης

στον εαυτό τους και η ανικανότητα τους να θέσουν προσωπικούς στόχους. Τα τρία μεγαλύτερα εμπόδια για την ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής είναι ο χρόνος, η ενέργεια και το κίνητρο (Centers of Disease Control and Prevention, 2007).

Ωστόσο, αρκετοί είναι και οι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που έχουν αναδειχθεί ως καθοριστικοί για τη σωματική δραστηριότητα των ενηλίκων. Η κυκλοφορία, η ρύπανση, η έλλειψη ποδηλατοδρόμων και εγκαταστάσεων αναψυχής, τα υψηλά ποσοστά εγκληματικότητας, ο φόβος για την προσωπική ασφάλεια και οι πολιτιστικά ακατάλληλες δραστηριότητες αποτελούν κύρια εμπόδια της ενασχόλησης με τη φυσική δραστηριότητα.

Τέλος, υπάρχει και ένα ευρύ φάσμα κοινωνικοπολιτισμικών καθοριστικών παραγόντων της σωματικής δραστηριότητας. Τέτοιοι παράγοντες σχετίζονται με το δομημένο περιβάλλον όπως είναι η προαγωγή από μία σωματικά ενεργή εργασία σε μία καθιστική εργασία σε εσωτερικό χώρο, η μετακίνηση από μία πυκνή αστική τοποθεσία σε μία προαστιακή κατοικία, η οικογενειακή κατάσταση ή μία εγκυμοσύνη. Σε μία μελέτη το 2013 που είχε ως στόχο να εντοπισθούν τα εμπόδια που επηρεάζουν τη συμμετοχή στην άσκηση των ενηλίκων και ηλικιωμένων ατόμων, οι πιο συχνές απαντήσεις ήταν η ανεπάρκεια χρόνου, η κούραση της καθημερινότητας και η έλλειψη εγκαταστάσεων (Manaf, Singapore Med J. 2013;54(10):581-6).

2.6. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Το κύριο θέμα στις περισσότερες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα, αφορά τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει την σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Ύστερα από τρεις δεκαετίες μελετών και αναλύσεων, είναι κοινώς γνωστό πως η σωματική άσκηση πρέπει να ενσωματωθεί στην πρόληψη και τη θεραπεία των ψυχικών ασθενειών και στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. Η τακτική κίνηση του σώματος είναι βασικό στοιχείο στη διατήρηση και την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας ενός ατόμου. Είτε το τρέξιμο στο διάδρομο και άλλες ασκήσεις ενδυνάμωσης, είτε άλλες δραστηριότητες με λιγότερη ένταση όπως το περπάτημα ή οι δουλειές του σπιτιού, ακόμα και η βόλτα με τον σκύλο, προσφέρουν αδιαμφισβήτητα οφέλη στην ψυχική υγεία. (Brick, Mental Health Foundation, May, 2021).

Ωστόσο, διανύοντας μία πρωτόγνωρη και δύσκολη περίοδο την τελευταία τριετία αναφορικά με τον ιό COVID-19, είναι λογικό οι περισσότερες και πιο πρόσφατες μελέτες - αναλύσεις να σχετίζονται με την πανδημία και τον τρόπο που έχει επηρεάσει την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Έντονος είναι ο προβληματισμός, πως η περίοδος της πανδημίας θα επηρεάσει ακόμη περισσότερο τα επίπεδα αδράνειας των πολιτών λόγω της επιβολής των νόμων και παράλληλα τον περιορισμό της ελευθερίας τους να συμμετάσχουν σε αθλητικά γεγονότα (Peçanha, Goessler, Roschel, Gualano, 2020). Παράλληλα, πολλά είναι τα άρθρα που παροτρύνουν τα άτομα να συνεχίσουν να δραστηριοποιούνται την περίοδο της πανδημίας παρουσιάζοντας εναλλακτικούς τρόπους ενασχόλησης με τη σωματική άσκηση (Füzéki, Groneberg, Banzer, 2020).

Ύστερα, από μία ανασκόπηση ορισμένων δημοσιευμένων μελετών, ο Bentlage (2020) κατέληξε στο συμπέρασμα πως η σωματική αδράνεια είναι ένα σημαντικό ζήτημα της δημόσιας υγείας και αποτελεί παράγοντα κινδύνου για μείωση του προσδόκιμου ζωής και οδηγεί στην άυξηση των προβλημάτων υγείας (Jurak et al. 2020). Σύμφωνα με τους Lavie και Jiménez-Ravón (2020) διατηρεί σε βέλτιστα επίπεδα φυσικές λειτουργίες όπως το αναπνευστικό, το μυϊκό, το κυκλοφορικό και σκελετικό σύστημα ενώ παράλληλα υποστηρίζει το ενδοκρινικό, το πεπτικό και το ανοσοποιητικό που είναι σημαντικά για την καταπολέμηση οποιασδήποτε απειλής στο ανθρώπινο σώμα.

3. ΕΝΘΕΡΜΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (Grit)

3.1. Ορισμός της ένθερμης προσήλωσης

Έχουν εκφραστεί ανησυχίες σχετικά με την ιδιαιτερότητα του Grit, καθώς μοιράζεται σημαντικές εννοιολογικές ομοιότητες με την ευσυνειδησία (Crede et al., 2017), η οποία είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που προδιαθέτει τα άτομα προς τον αυτοέλεγχο την ευθύνη και τη σκληρή δουλειά (Roberts et al. 2014). Τα στοιχεία σχετικά με τη σχέση μεταξύ του Grit και της ευσυνειδησίας είναι ιδιαίτερα ανάμεικτα. Ορισμένες αναφορές δείχνουν ότι τα δύο γνωρίσματα συσχετίζονται αλλά διαφέρουν (Abuhassan & Bates, 2015; Duckworth et al., 2017). Άλλοι θεωρούν πως υπάρχει τόση αλληλοεπικάλυψη μεταξύ των δυο, που η ένθερμη προσήλωση μπορεί να θεωρηθεί καλύτερα ως μία πτυχή της ευσυνειδησίας (Crede et al., 2017; Schmidt et al., 2018).

Ο ορισμός της Duckworth για την ένθερμη προσήλωση είναι η δύναμη του πάθους και της επιμονής για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων. Για να μπορέσει κάποιος να κατανοήσει τη συγκεκριμένη έννοια θα πρέπει να αντιληφθεί τι δεν ονομάζεται ένθερμη προσήλωση. Για παράδειγμα, το ταλέντο, η τύχη και η θέληση της στιγμής για την επίτευξη ενός στόχου δεν χαρακτηρίζουν ένα άτομο με ένθερμη προσήλωση. Αντιθέτως, έντονα προσηλωμένος είναι εκείνος που οργανώνει και δίνει νόημα σε οτιδήποτε κάνει στην καθημερινότητά του για την επίτευξη ενός στόχου. Ακόμα και αν αποτύχει στην αρχή, ακόμα και αν η πρόοδος είναι αργή, εκείνος δεν θα σταματήσει μέχρι να ολοκληρώσει την επιθυμία του. (Duckworth, 2007).

Σύμφωνα με έρευνες του Ericsson (1990), ερευνητής στον ψυχολογικό χαρακτήρα της εμπειρίας και της ανθρώπινης απόδοσης, ο καθένας μπορεί να γίνει πολύ ικανός αρκεί να κάνει αυτό που ονομάζει «σκόπιμη εξάσκηση», εννοώντας μία συνεχόμενη προσπάθεια να ξεπεράσει κανείς τον εαυτό του. Με βάση τον κανόνα του «10.000 HOUR RULE», η σκληρή αυτοκριτική και η σκληρή εξάσκηση είναι τα βασικά συστατικά που χρειάζονται για την επίτευξη των στόχων.

Ο Edblad (2017) αναφέρει πως τα άτομα που καταφέρνουν να σημειώνουν συνεχή πρόοδο και να επιτυγχάνουν είναι εκείνα που μετατρέπουν τα λόγια σε πράξεις, σε αντίθεση με τους

υπόλοιπους οι οποίοι αναλαμβάνουν μία εργασία χωρίς να καταφέρουν να την ολοκληρώσουν. Αυτό που χωρίζει τις δύο ομάδες μεταξύ τους είναι με μία λέξη το «grit». Εν συντομία, η ένθερμη προσήλωση είναι η επιμονή και το πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους. Ο ψυχολογικός ορισμός που δίνεται για το «Grit» είναι η ικανότητα να συνεχίζει κανείς παρά τις αντιξοότητες που προκύπτουν και να παραμένει προσηλωμένος στους μακροπρόθεσμους στόχους που έχει θέσει.

Η Duckworth (2016) εξηγεί πως οι δεξιότητες (skills) είναι το αποτέλεσμα που λαμβάνει κάποιος όταν συνδυάζει το ταλέντο με την προσπάθεια, ενώ η επιτυχία προκύπτει από το συνδυασμό της προσπάθειας με τις δεξιότητές του. «Χωρίς προσπάθεια το ταλέντο είναι ένα αναξιοποίητο αγαθό και χωρίς προσπάθεια η ικανότητα είναι απλώς κάτι που θα μπορούσατε να κάνετε αλλά ποτέ δεν κάνατε» (Duckworth, 2016, p.51). Για το λόγο αυτό, η προσπάθεια είναι τόσο σημαντικός παράγοντας, γιατί χωρίς αυτή, μπορεί να υπάρχουν το ταλέντο και οι δυνατότητες, αλλά η επιτυχία και η αναγνώριση παραμένουν μακρινοί στόχοι.

3.2. Χαρακτηριστικά της ένθερμης προσήλωσης

Η Duckworth (2013) αναφέρει πως αυτό που μετράει καλύτερα η εκπαίδευση είναι ο δείκτης ευφυΐας (IQ), αλλά στην μάθηση και τη ζωή μετράνε πολλά περισσότερα από την ικανότητα του να μάθει κανείς γρήγορα και εύκολα. Το ταλέντο και το IQ δεν συνδέονται με την ένθερμη προσήλωση όπως υποδηλώνει, ωστόσο υπάρχουν πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που όταν συνδυαστούν έχουν σαν αποτέλεσμα την ένθερμη προσήλωση.

Το θάρρος είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό της ένθερμης προσήλωσης. Υπάρχουν πολλές μορφές θάρρους, ωστόσο στη συγκεκριμένη έρευνα γίνεται αναφορά στο ψυχικό θάρρος. Η ικανότητα ενός ατόμου να πάρει μία απόφαση που άλλοι δεν θα έπαιρναν, να ακολουθήσει το όνειρό του όπου και αν καταλήξει, να υπερασπιστεί τα πιστεύω και τις αξίες του ακόμα και όταν αυτά δεν συμπίπτουν με των υπολοίπων, να κάνει το σωστό ακόμα και όταν υπάρχει πιο εύκολη λύση ξεχωρίζουν ένα θαρραλέο άτομο από ένα διστακτικό. «Θάρρος είναι να αντιστέκεσαι και να υπερνικάς τον φόβο – όχι η απουσία φόβου» (Twain, 1894).

Η ευσυνειδησία, η οποία ορίζεται ως το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του να είναι κανείς σχολαστικός, προσεκτικός και σε επαγρύπνηση, αποτελεί ένα ακόμη κομμάτι του παζλ. Η ευσυνειδησία συνεπάγεται με την επιθυμία να γίνει σωστά μία εργασία την οποία τα ευσυνείδητα άτομα, που ξεχωρίζουν για την προσήλωση και την αποτελεσματικότητά τους δεν ηρεμούν μέχρι να την ολοκληρώσουν. Οι ευσυνείδητοι άνθρωποι τείνουν να είναι

τελειομανείς, να έχουν ισχυρές ηθικές και αξίες και είναι αφοσιωμένοι στη δουλειά τους εμμένοντας στις πεποιθήσεις και τις απόψεις τους, χρησιμοποιώντας τις αντίθετες γνώμες για την “ανατροφοδότηση” της αποφασιστικότητάς τους. (The South African College of Applied Psychology, 2019).

Εν συνεχεία, η επιμονή ή αλλιώς το πείσμα, αποτελεί και αυτή συστατικό στοιχείο της ένθερμης προσήλωσης. Μπορεί πολλές φορές να είναι συνώνυμη με τον πόνο και την ταλαιπωρία, ωστόσο οι πραγματικά gritty άνθρωποι είναι σε θέση να ανατρέψουν τα δεδομένα και να βλέπουν τις δυσκολίες σαν ένα σκαλοπάτι προς την επιτυχία. Επιμονή σημαίνει να ξεκινάει κανείς και να συνεχίζει σταθερά προς ένα στόχο και πολλές φορές μπορεί να είναι μία σημαντική διαφορά μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας. Ωστόσο για να υπάρχει επιτυχία πρέπει να υπάρχει και σκοπός και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι που θέτει ο καθένας ξεχωριστά είναι αυτοί που τροφοδοτούν την επιμονή και τον βοηθούν να συνεχίσει. «Μία μορφή επιμονής είναι η καθημερινή προσπάθεια να κάνουμε καλύτερα τα πράγματα απ’ ό,τι τα κάναμε χθες» (Duckworth, 2016).

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό της ένθερμης προσήλωσης και ίσως από τα πιο κρίσιμα για να συνεχίσει κανείς το κυνήγι των στόχων του είναι η ανθεκτικότητα, η ικανότητα δηλαδή ενός ατόμου να ανακάμπτει από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από ανθεκτικότητα – σκληράδα, ξεχωρίζουν για τις ισχυρές ηθικές και πεποιθήσεις τους, προσεγγίζουν τη ζωή και τις καταστάσεις με χιούμορ και δεν συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους. Ανθεκτικοί είναι η άνθρωποι με αυτογνωσία που προσαρμόζονται στις αλλαγές με σκοπό την επίτευξη των στόχων τους. «Δεν υπάρχουν μυστικά για την επιτυχία. Είναι αποτέλεσμα προετοιμασίας, σκληρής δουλειάς και μάθησης από την αποτυχία» (Powell, 1994).

Το τελευταίο κομμάτι του παζλ συμπληρώνει το πάθος, μία έντονη συναισθηματική ορμή ή ο ενθουσιασμός για κάτι στη ζωή ενός ανθρώπου. Οι παθιασμένοι άνθρωποι έχουν βαθιά αίσθηση του σκοπού και είναι ανιδιοτελείς στις πράξεις τους. Αποδέχονται τον εαυτό τους όπως πραγματικά είναι και αναζητούν την εξέλιξη. Καθοδηγούνται από τους στόχους και τον ενθουσιασμό τους και είναι προσανατολισμένοι στο αποτέλεσμα χωρίς να φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια από τρίτους. «Δεν έχω ιδιαίτερα ταλέντα. Είμαι μόνο παθιασμένος και περσιέργος» (Einstein, 1952, Einstein Archive 39-013).

3.3. Συμπεριφορές ατόμων με ένθερμη προσήλωση

Τα άτομα με ένθερμη προσήλωση διακρίνονται από διάφορα χαρακτηριστικά που διαθέτουν και είναι εμφανή στο χαρακτήρα και τη συμπεριφορά τους. Ξεχωρίζουν από τη δύναμη που κατέχουν μπροστά στον πόνο, τον φόβο και τη θλίψη. Συχνό φαινόμενο στους ανθρώπους είναι να υποτιμούν τον εαυτό τους όταν έρχονται αντιμέτωποι με κάποια δυσκολία. «Πρέπει να κάνεις λάθη, να φαίνεσαι χαζός και να προσπαθήσεις ξανά χωρίς να πτοηθείς» (Bradberry, 2015). Κάθε πτυχή της ζωής χρειάζεται λίγο θάρρος και τα grit άτομα κατέχουν λίγο απ' αυτό (Medal, 2016). Όπως ένα μικρό παιδί χρειάζεται να έχει το θάρρος να αντιμετωπίσει την πρώτη μέρα στο σχολείο έτσι και ένας επιχειρηματίας ή ιδιοκτήτης επιχείρησης πρέπει να έχει το θάρρος να ρισκάρει με τις καθημερινές του δραστηριότητες, να κάνει επενδύσεις και να εισάγει νέα προϊόντα και υπηρεσίες. Σε μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο College of William and Mary, όπου συμμετείχαν περισσότεροι από 800 επιχειρηματίες, διαπιστώθηκε πως εκείνοι με την μεγαλύτερη επιτυχία στην καριέρα τους είχαν δύο κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Το πρώτο ήταν πως δεν σκέφτηκαν ποτέ την αποτυχία και το δεύτερο πως δεν τους ένοιαζε τι σκέφτεται γι αυτούς ο υπόλοιπος κόσμος. Τα gritty άτομα είναι αυτά που στέκονται μόνα τους όρθια και βρίσκουν τρόπο να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που τους παρουσιάζονται στην πορεία της ζωής τους, είναι τα άτομα που με επιμονή και προσπάθεια θα πετύχουν το στόχο τους. Με άλλα λόγια, είναι εκείνοι που δεν αφιερώνουν χρόνο και ενέργεια για να τονίσουν τις αποτυχίες τους, καθώς βλέπουν την αποτυχία ως ένα βήμα στη διαδικασία επίτευξης των στόχων τους (Bradberry, 2016).

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των συγκεκριμένων ατόμων είναι η σχολαστικότητα και ο προσανατολισμός στη λεπτομέρεια που τους κάνει ξεχωριστούς. Η ευσυνειδησία απαιτεί υπομονή και αφοσίωση και είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του grit. Τα ευσυνειδήτα άτομα είναι εκείνα που δεν είναι βιαστικά σε δεσμεύσεις και είναι πάντα προσεκτικά με σκοπό την αποφυγή λαθών. Ενώ το θάρρος τους δίνει την δύναμη να ξεπεράσουν τα λάθη και τις αποτυχίες, η ευσυνειδησία τους δίνει την ικανότητα να αποφύγουν εξαρχής τέτοιες καταστάσεις (Medal, 2016). Επιπλέον, είναι τα άτομα με αρχές που δεν θα ακολουθήσουν κάποιο μονοπάτι που θα τους οδηγήσει να παρακάμψουν τις αξίες και την ηθική τους και δεν πτοούνται από τη σκληρή δουλειά.

Βασικά γνωρίσματα των σθεναρών ατόμων είναι επίσης ότι είναι σίγουροι, αφοσιωμένοι και αισιόδοξοι. Είναι πεισματάρηδες και παραμένουν προσηλωμένοι στο στόχο τους παρά τις όποιες πιθανότητες αποτυχίας. Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι, απαιτούν χρόνο, υπομονή και

θυσίες και ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να συνεχίσουν τη σκληρή δουλειά και θέλουν γρήγορες ανταμοιβές, αυτοί που επιμένουν στο δύσκολο μονοπάτι που έχουν επιλέξει, στο τέλος συνήθως επιτυγχάνουν. Ακόμα και αν δεν τα καταφέρνουν εξαρχής, μαθαίνουν από τα λάθη τους και επιμένουν στους στόχους που έχουν θέσει. Ο ανταγωνισμός σ' έναν επιχειρηματικό κλάδο προκαλεί πίεση στους επιχειρηματίες ή στους ιδιοκτήτες επιχειρήσεων. Εκείνοι που έχουν υιοθετήσει τα χαρακτηριστικά του grit, αντέχουν την πίεση του ανταγωνισμού και απολαμβάνουν τις προκλήσεις που τους παρουσιάζονται. «Με την πάροδο του χρόνου, το grit είναι αυτό που διαχωρίζει τις επιτυχημένες και επικερδείς ζωές από τις άσκοπες» (Ortberg, 2015).

Συνοψίζοντας, τα άτομα με grit είναι εκείνα που ενδιαφέρονται για την εργασία τους. «Το πάθος ξεκινά με το να απολαμβάνεις βαθιά αυτό που κάνεις» (Duckworth, 2017). Μπορεί να μην απολαμβάνουν όλες τις πτυχές της δουλειάς τους αλλά ο τελικός στόχος είναι αυτός που τους δίνει τη δύναμη να συνεχίσουν. Εξασκούνται συνεχώς και έχουν σκοπό. «Χωρίς πειθαρχία και προσπάθεια το αρχικό ταλέντο δεν θα εξελιχθεί ποτέ σε κάτι γόνιμο» (Duckworth, 2016), συμπληρώνοντας πως η αίσθηση του σκοπού αργά ή γρήγορα θα έρθει αν εξασκούμαστε. Είναι ελπιδοφόροι και έχουν την πεποίθηση πως με πολύ εξάσκηση και σκληρή δουλειά, τα όνειρά τους είναι εφικτά. «Η ελπίδα δεν καθορίζει το τελευταίο στάδιο του grit. Καθορίζει κάθε στάδιο» (Duckworth, 2016).

3.4. Προέλευση grit

Η ιδέα του Grit ξεκίνησε το 2007 στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια όταν η ψυχολόγος Duckworth δίδασκε μαθηματικά. Εκεί συνειδητοποίησε πως ο δείκτης νοημοσύνης (IQ) δεν ήταν ο μοναδικός παράγοντας που ξεχώριζε τους επιτυχημένους μαθητές απ' αυτούς που δυσκολεύονταν και ότι το grit ήταν ένα χαρακτηριστικό βάση του οποίου η επιτυχία μπορούσε να προβλεφθεί. Ακόμα και σήμερα δεν έχουν γίνει διεξοδικές μελέτες για την προέλευσή του, παρ' όλα αυτά υπάρχει η πεποίθηση πως το Grit μπορεί να διδαχθεί. Από τη μεριά της η επιστήμη πιστεύει πως το χαρακτηριστικό αυτό προέρχεται τόσο από τη φύση όσο και από την ανατροφή που λαμβάνουν οι άνθρωποι από την παιδική τους κιόλας ηλικία.

Διακεκριμένες αλλά κοινώς συνδεδεμένες έννοιες στον τομέα της ψυχολογίας είναι η επιμονή, η σκληρότητα, η ανθεκτικότητα, η φιλοδοξία, η ανάγκη για επίτευγμα και η ευσυνειδησία, ωστόσο θεωρούνται ως ατομικές διαφορές που σχετίζονται με την εκτέλεση

της εργασίας και όχι σαν ταλέντο ή ικανότητα. Διάφορες μελέτες έχουν γίνει για να κατανοηθεί πως ορισμένα άτομα είναι πιο πλούσια σε χαρακτηριστικά που τους βοηθούν να είναι και πιο αποτελεσματικά στην εργασία τους από το μέσο άνθρωπο (James, 1907). Ιδίως αν εξεταστούν οι έννοιες μεμονωμένα μπορεί να γίνει αναδρομή ως τον Αριστοτέλη κατά τον οποίο τα ιδανικά της επιμονής και της ανθεκτικότητας ορίστηκαν σαν αρετές.

Τα πρώτα επιστημονικά ευρήματα προέρχονται από τη μελέτη της Angela Duckworth και των συνεργατών της για το grit ως “ένα χαρακτηριστικό ατομικής διαφοράς ικανό να προβλέψει την μακροπρόθεσμη επιτυχία” (Duckworth, Peterson, Matthews, Kelly, 2007). Μία μεταγενέστερη ανάλυση, που εξέτασε τη δομή και τους συσχετισμούς του Grit, αμφισβήτησε τις πτυχές που περιλάμβαναν τόσο την επιμονή όσο και τη συνέπεια ως συστατικά του, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι το Grit μπορεί να προέρχεται μόνο από την επιμονή στην προσπάθεια (Crede et al., 2017). Ύστερα από την πρόγνωση της ψυχολόγου Angela Duckworth το 2007, πως τα άτομα που έχουν την δύναμη να εργάζονται ακούραστα ύστερα από προκλήσεις, αποτυχίες και αντιξοότητες για να επιτύχουν προκαθορισμένους στόχους είναι και εκείνα που είναι πιο πιθανό να φτάσουν σε υψηλότερα επιτεύγματα από άλλους, προχώρησε σε μία σειρά έξι μελετών για να επαληθεύσει την πρόβλεψή της. Στις μελέτες αυτές πρότεινε, ανέπτυξε και δοκίμασε την κλίμακα του grit δύο παραγόντων ανακαλύπτοντας αξιοσημείωτα αποτελέσματα. Αυτά με τη σειρά τους, υποδήλωναν πως το grit παρείχε σταδιακή προγνωστική εγκυρότητα για την εκπαίδευση και την ηλικία πολύ περισσότερο από το πέντε κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας¹ και πώς τα υψηλότερα δείγματα grit συσχετίστηκαν περισσότερο με τον αθροιστικό μέσο όρο βαθμολογίας σε σχέση με τα χαμηλότερα επίπεδα σ’ ένα Ivy League². Μία άλλη μελέτη έδειξε πως οι συμμετέχοντες ενός μη κερδοσκοπικού διαγωνισμού ορθογραφίας, με μεγαλύτερα επίπεδα grit από τους συνομηλίκους τους, συνήθως εργάζονται περισσότερο και σκληρότερα με αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοση (Duckworth et al., 2011). Οι ενδείξεις των παραπάνω μελετών δείχνουν πως το grit μπορεί να είναι μία ατομική διαφορά που ευθύνεται για σημαντικές διακυμάνσεις στην απόδοση ενός ανθρώπου.

Η Duckworth υποστήριξε ότι το Grit μπορούσε να προβλέψει την ακαδημαϊκή επίδοση καλύτερα από τα πέντε κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ισχυρισμός ο οποίος αργότερα αμφισβητήθηκε (Rimfeld, 2016). Η μεγαλύτερη μελέτη που πραγματοποιήθηκε

¹ Πέντε Κύρια Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας = Ευσυνειδησία, Προσήνεια, Εξωστρέφεια, Νευρωτισμός, Δεκτικότητα στις εμπειρίες.

² Ivy League = Αμερικανικό κολλεγιακό αθλητικό συνέδριο που περιλαμβάνει οκτώ ιδιωτικά ερευνητικά πανεπιστήμια στις βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες.

ποτέ στο Ηνωμένο Βασίλειο πάνω στην ένθερμη προσήλωση, σύγκρινε το βαθμό πρόβλεψης της ένθερμης προσήλωσης ως χαρακτηριστικό με την προγνωστική ικανότητα των πέντε βασικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας ενός ατόμου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως ενώ η προσωπικότητα αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για την πρόβλεψη των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων, το Grit την επηρέαζε λίγο περισσότερο απ' ότι τα άλλα πέντε χαρακτηριστικά (Rimfeld, Kovas, Dale, Plomin, 2016). Αντίθετη άποψη είχε ο Crede, ο οποίος σε μία μεταγενέστερη μελέτη με τους συνεργάτες του πρότεινε να διαχωρισθεί το πάθος από την επιμονή, αφού παρατήρησε ότι η συμβολή του Grit στην πρόβλεψη της επιτυχίας προέρχεται κυρίως από την επιμονή στην προσπάθεια. (Crede, Tynan, Harms, 2017).

3.5. Συνέπειες – Αποτελέσματα του grit

Η Duckworth αναφέρει ότι η επιτυχία στη ζωή ενός ατόμου, προέρχεται από το πάθος, την ανθεκτικότητα και τη δέσμευση στους στόχους του, παρά από τα έμφυτα ταλέντα του, προτείνοντας πως υπάρχει ένα ατομικό χαρακτηριστικό που μοιράζονται όλοι σε κάθε τομέα της ζωής, η ένθερμη προσήλωση. Οι θετικές επιπτώσεις της ένθερμης προσήλωσης είναι αναμφισβήτητες στη ζωή ενός ανθρώπου. Η υπέρβαση των εμποδίων, η διατήρηση του πάθους και η επιμονή στις αναποδιές της καθημερινότητας με σκοπό την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, είναι τα στοιχεία που ξεχωρίζουν τους επιτυχημένους ανθρώπους από το πλήθος. Πολλές είναι οι έρευνες που υποστηρίζουν ότι τα gritty άτομα είναι πιο πιθανό να επιτύχουν ορισμένους στόχους ζωής, να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο βαθμολογιών, καλύτερα αποτελέσματα σε ακαδημαϊκές εργασίες και ανώτερη απόδοση στο χώρο εργασίας τους. Η ένθερμη προσήλωση συνεπάγεται με επιμελή εργασία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και τη δυνατότητα διατήρησης της προσπάθειας και του ενδιαφέροντος για μεγάλες χρονικές περιόδους παρά τις αντιξοότητες και οδηγεί στην επιτυχία πολύ περισσότερο απ' ότι το ταλέντο ή η φυσική ικανότητα (Duckworth, 2007).

Η ένθερμη προσήλωση είναι ένα γνωστικό χαρακτηριστικό που δεν συσχετίζεται με τη νοημοσύνη (Duckworth & Gross, 2014). Επιπλέον, προβλέπει ορισμένα σημαντικά αποτελέσματα καλύτερα από το IQ (Duckworth et al., 2019), το οποίο υποδηλώνει ότι είναι ένα χρήσιμο συμπλήρωμα για τη γνωστική ικανότητα και την εκπαίδευση. Μελέτες δείχνουν πως η ηγετική συμπεριφορά σχετίζεται με το επίπεδο grit των υφιστάμενων (followers) (Caza & Posner, 2018; Donald et al. 2019), αλλά έχει γίνει ελάχιστη μελέτη για τη σχέση μεταξύ του Grit και της ηγετικής συμπεριφοράς (Schimschal & Lomas, 2019). Ωστόσο, μία έρευνα που

περιλαμβάνει τα στοιχεία του Grit, επιμονή και συνέπεια, έχει εντοπίσει διάφορες ηγετικές συμπεριφορές που συνδέονται με το Grit (Dries & Pepermans, 2012; Sorek et al., 2018). Τα στοιχεία μίας τέτοιας έρευνας δηλώνουν πως οι ηγέτες με Grit μπορεί να συμπεριφέρονται διαφορετικά από τους υπόλοιπους. Μία άλλη μελέτη που χρησιμοποίησε ένα μεγάλο δείγμα ηγετών έδειξε μία περίπλοκη σχέση μεταξύ της ένθερμης προσήλωσης και της συμπεριφοράς που οι ίδιοι είχαν αναφέρει πως έχουν, υποδηλώνοντας πως η ένθερμη προσήλωση είχε μεγαλύτερη επιρροή στη συμπεριφορά μερικών ηγετών και λιγότερη σε άλλους (Caza & Posner, 2018).

Λαμβάνοντας υπόψιν, ότι η ένθερμη προσήλωση συνδέεται με θετικά αποτελέσματα σε διάφορα περιβάλλοντα, θα μπορούσε να γίνει η υπόθεση ότι θα ήταν ένα επιθυμητό στοιχείο για τους ηγέτες. Ωστόσο, μπορεί να υπάρξουν και κίνδυνοι που προκύπτουν από το Grit των ηγετών. Όπως αναφέρεται για παράδειγμα, μεταξύ των επιχειρηματιών, η ένθερμη προσήλωση έχει συσχετιστεί με λιγότερο προβληματισμό και περισσότερη απρογραμμάτιστη δράση (Mueller et al. 2017). Πολλοί ηγέτες επιδεικνύουν παραδοσιακά χαρακτηριστικά του Grit όπως πείσμα, επιμονή και σκληράδα. Ωστόσο, εάν αυτές οι ιδιότητες χρησιμοποιούνται με ένα αυταρχικό στυλ διοίκησης και ελέγχου, αυτοί οι ηγέτες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά (Sudbrink, 2015).

Μία Αμερικάνικη ιδιωτική εταιρεία που παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ηγεσία στους οργανισμούς, χρησιμοποίησε ένα μεγάλο δείγμα ηγετών και υφισταμένων οι οποίοι εκπροσωπούσαν εταιρείες από όλο το βιομηχανικό κλάδο με στόχο να δώσει μία περαιτέρω ανάλυση στη συσχέτιση μεταξύ του grit και της ηγετικής συμπεριφοράς. Το πιο σημαντικό εύρημα της συγκεκριμένης ανάλυσης ήταν πως το grit δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα ενιαίο χαρακτηριστικό. Προηγούμενα στοιχεία έρχονται να συμφωνήσουν με το συμπέρασμα της ανάλυσης (Crede et al., 2017). Η επιρροή που είχαν η συνέπεια και η επιμονή, δύο χαρακτηριστικά του grit, στη συμπεριφορά των ηγετών ήταν διαφορετική στο μεγαλύτερο πλήθος του δείγματος. Πιο συγκεκριμένα, η επιμονή συσχετίστηκε με συχνή προκλητική συμπεριφορά των ηγετών προς τους υφισταμένους τους, ενώ η συνέπεια όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί λογικό αν αναλογιστεί κανείς πως το πείσμα συνεπάγεται με την αμείλικτη αποφασιστικότητα για την επίτευξη ενός στόχου ακόμη και αν χρειαστεί η χρήση εναλλακτικών σχεδίων, ενώ από την άλλη η συνέπεια είναι η συνεχής δέσμευση ενός πλάνου για την επίτευξη του σκοπού με όσο το δυνατόν λιγότερες αλλαγές. (Caza & Posner, 2021). Το σύνολο των αναφορών σύμφωνα με την αυτοκριτική των ηγετών υποδηλώνουν πως η ένθερμη προσήλωση έχει θετικό αντίκτυπο γι' αυτούς. Η αποφασιστικότητα που διακατέχουν οι "gritty" ηγέτες συνδέεται θετικά με την ικανότητά

τους να δίνουν το παράδειγμα, να αναγνωρίζουν την προσπάθεια των άλλων και να υποστηρίζουν τους εναλλακτικούς τρόπους σκέψης και πράξης. Ωστόσο, η συνέπεια σαν χαρακτηριστικό τους συνδέεται με λιγότερη έμπνευση και υποστήριξη για αλλαγή. Διαφορετική είναι η άποψη των υφισταμένων καθώς δηλώνουν πως η επιμονή των ηγετών όντως συνδέεται θετικά με το να είναι πρότυπο για τους υπολοίπους αλλά είναι λιγότερο πιθανό να εκτιμήσουν τον κόπο ενός σκληρά εργαζόμενου.

Η ένθερμη προσήλωση σαν χαρακτηριστικό, διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και κατανοούν τον κόσμο (Fleeson & Jayawickreme, 2015). «Ένα ένθερμα προσηλωμένο άτομο είναι εκείνο που έχει μία ανένδοτη εστίαση στην επίτευξη κάποιου αποτελέσματος, τείνουν να μην αμφιταλαντεύονται στην επιθυμία για τον στόχο και είναι έτοιμοι να ξεπεράσουν τις προκλήσεις για να το πετύχουν» (Duckworth, 2007). Δεδομένου ότι τα άτομα τείνουν να υποθέτουν ότι οι άλλοι είναι σαν κι αυτούς (Pronin et al., 2002), τα ευρήματα της παραπάνω έρευνας μπορεί να υποδηλώνουν ότι οι ηγέτες θεωρούν τους υφιστάμενούς τους το ίδιο “gritty” με τους αυτούς και επομένως βλέπουν τους στόχους με τον ίδιο τρόπο. Τα συστατικά στοιχεία του Grit, η συνέπεια και η υπομονή, αποκάλυψαν μία ποικιλία θετικών και αρνητικών σχέσεων με την ηγετική συμπεριφορά, υποδηλώνοντας πως το Grit είναι σημαντικό χαρακτηριστικό ενός ηγέτη, αλλά πρέπει να αντιμετωπίζεται προσεκτικά (Caza & Posner, 2021).

Ωστόσο, πέρα από τη συμπεριφορά των ηγετών, η ένθερμη προσήλωση δεν έχει πάντα θετικά αποτελέσματα και στους υπόλοιπους ανθρώπους. Ύστερα από μία σειρά μελετών, ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια και του Northeastern ανακάλυψαν πως η υπερβολική επιμονή μπορεί να είναι δαπανηρή. Οι μέσοι άνθρωποι καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια όταν τα πράγματα πάνε καλά, όταν όμως δεν έρχονται τα επιθυμητά αποτελέσματα η προσπάθειά τους τείνει να μειώνεται. Αντιθέτως, τα πιο gritty άτομα αυξάνουν την προσπάθειά τους όταν δεν βλέπουν τα αποτελέσματα που θέλουν. Ακόμα και αν η αποτυχία είναι πιθανή εκείνοι συνεχίζουν να επιμένουν στο στόχο που έχουν θέσει. Ενώ πολλές φορές η επιμονή τους μπορεί να αποφέρει καρπούς, μπορεί και να αποτύχει σε ορισμένες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, στις εργασίες – project που ο χρόνος εκτέλεσής τους είναι περιορισμένος, μπορεί τα gritty άτομα να επιμείνουν περισσότερο σε μία ιδέα που θα τα καθυστερήσει και εν τέλει να μην προλάβουν να τις ολοκληρώσουν. Το ίδιο συμβαίνει και στους επιχειρηματίες, οι οποίοι ενώ βλέπουν πως η επιχείρησή τους δεν είναι επικερδής, εκείνοι συνεχίζουν να τη διαχειρίζονται με αποτέλεσμα να καταρρεύσουν οικονομικά. «Υπάρχουν πολλές φορές όπου μία πεισματική άρνηση να παραδεχτείς την ήττα μπορεί να είναι επιβλαβής» (Morin, 2016).

3.6. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Ο ορισμός του Grit δεν έχει πλήρως καθοριστεί από τους ειδικούς καθώς όπως αναφέρεται μοιράζεται πολλές εννοιολογικές έννοιες με την ευσυνειδησία και μπορεί να παρερμηνευτεί (Crede et al., 2017). Τα στοιχεία που έχουν προκύψει από διάφορες έρευνες δείχνουν πως τα δύο γνωρίσματα συσχετίζονται αλλά διαφέρουν μεταξύ τους (Abuhassan & Bates, 2015; Duckworth et al., 2017).

Πολλές είναι οι ενστάσεις των ερευνητών που δεν πείθονται πως η δύναμη του πάθους και της επιμονής είναι ένας ιδιαίτερα καλός δείκτης πρόγνωσης της επιτυχίας ή ότι η ένθερμη προσήλωση μπορεί να αποτελέσει βασικό παράγοντα ώστε τα άτομα να αντιμετωπίσουν όλες τις δυσκολίες – αναποδιές που εμφανίζονται στην καθημερινότητά τους (Crede, 2018). Η Duckworth ωστόσο, μέσω των μελετών της, προσπαθεί να αποδείξει πως η επιτυχία εξαρτάται από την πεποίθηση. Ο μόνος τρόπος για να γνωρίζει κανείς αν ένας στόχος που έχει θέσει θα επιτευχθεί είναι αν εστιάσει και επιμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα σε αυτόν. Οι προκαταλήψεις των ατόμων για τα όρια των ικανοτήτων τους τα περιορίζουν περισσότερο από τις έμφυτες ικανότητές τους (Duckworth, 2022).

Ελάχιστες είναι και οι μελέτες που συσχετίζουν το Grit με την ηγετική συμπεριφορά. Μία έρευνα έχει εντοπίσει ηγετικές συμπεριφορές που σχετίζονται με το Grit (Sorek et al., 2018). Τα ευρήματα μίας άλλης μελέτης αποκάλυψαν πως το Grit μπορεί να έχει μία ποικιλία θετικών αλλά και αρνητικών σχέσεων με την ηγετική συμπεριφορά. Η ένθερμη προσήλωση είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να κάνει τον ηγέτη με κίνητρο να παροτρύνει τους υπαλλήλους του και να τους εμπυχώσει, όπως και να αποτελέσει πρότυπο για αυτούς αλλά παράλληλα το πάθος και η επιμονή για την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει μπορούν να τον ωθήσουν να πάρει ρίσκα τα οποία θα πλήξουν την επιχείρηση (Caza & Posner, 2021).

4. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΝΘΕΡΜΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μέσα από χρόνιες μελέτες και παροτρύνσεις ειδικών είναι γνωστό πως η φυσική δραστηριότητα βοηθά με πολλούς τρόπους τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία ενός ανθρώπου. Όπως φάνηκε από προηγούμενες αναφορές, μπορεί να λειτουργήσει σαν αντίδοτο για την καταπολέμηση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες βελτιώνοντας την συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής. Χαρακτηριστικό είναι πως τα άτομα που έχουν συμπεριλάβει στην καθημερινότητά τους τη σωματική δραστηριότητα έχουν βελτιωμένη ικανότητα εστίασης, οργάνωσης εργασιών και επίτευξης στόχων. Δεδομένης της σημασίας της μακροχρόνιας σωματικής δραστηριότητας για τα οφέλη στην υγεία και την εργασιακή απόδοση, η φυσική κατάσταση των εργαζομένων δεν βρίσκεται ψηλά στη λίστα με τις στρατηγικές επιχειρηματικής ανάπτυξης. «Η άσκηση έχει βραχυπρόθεσμα οφέλη που είναι εμφανή στο χώρο εργασίας» (Meyer, 2021).

Οι συσχετίσεις που έχουν γίνει ανάμεσα στην ένθερμη προσήλωση και τη φυσική δραστηριότητα δεν είναι πολλές. Οι περισσότερες αναφορές χρησιμοποιούν το grit ως μέσο για να προωθήσουν τη συμμετοχή των ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες ή δίνουν συστάσεις για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί στη φυσική αγωγή. Οι μελέτες έχουν δείξει πως η επιμονή έχει μία άμεση και σημαντική επίδραση στην πρόθεση κάποιου να είναι σωματικά δραστήριος (Monten, 2019). Είναι αποδεδειγμένο, ότι η ένθερμη προσήλωση είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της σωματικής δραστηριότητας και πως τα χαρακτηριστικά του έχουν εφαρμοστεί στην επίτευξη της φυσικής δραστηριότητας, της προσπάθειας που καταβάλλεται, της έντασης και του χρόνου συμμετοχής σ' αυτή (Reed, Pritschet, Cutton, 2012). Τα ευρήματα των ερευνών που έχουν ως τώρα πραγματοποιηθεί, δείχνουν πως η ένθερμη προσήλωση μπορεί να είναι το ιδανικό χαρακτηριστικό που πρέπει να αναπτυχθεί στους ανθρώπους για να συνεχίσει να προωθείται η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα.

Στην ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας ωστόσο, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα με την ένθερμη προσήλωση στην εργασία όπου είναι και το βασικό θέμα της παρούσας εργασίας. Στη συνέχεια της μελέτης θα πραγματοποιηθεί έρευνα για να διαπιστωθεί η παραπάνω σύνδεση και να δοθούν ορισμένα συμπεράσματα.

5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει την ένθερμη προσήλωση των εργαζομένων, καθώς τα στοιχεία της βιβλιογραφίας για τη συγκεκριμένη συσχέτιση είναι περιορισμένα. Με την μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, έγινε προσπάθεια να διαπιστωθεί αν η φυσική δραστηριότητα επιδρά στην ένθερμη προσήλωση στην εργασία και τον βαθμό της επίδρασης αυτής. Η συλλογή των απαραίτητων στοιχείων έγινε με τη διανομή ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google Forms. Το ερωτηματολόγιο προτιμήθηκε καθώς είναι απλό και κατανοητό και δίνει τη δυνατότητα σε περισσότερα άτομα να συμμετάσχουν στην έρευνα. Η διανομή του σε εργαζομένους των επιχειρήσεων έγινε μόνο ηλεκτρονικά με τη χρήση του συνδέσμου για την πρόληψη τυχόν διασποράς της πανδημίας COVID-19. Οι επιχειρήσεις αυτές ανήκουν κυρίως στον κλάδο Υγείας, Χρηματοοικονομικών, Πληροφορικής και Πωλήσεων και ένα μικρό ποσοστό των ερωτηματολογίων διανεμήθηκε σε ελεύθερους επαγγελματίες. Η συλλογή και ανάλυση των δεδομένων έγινε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google Forms.

5.1. Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Forms και συμπληρώθηκε από 205 ενήλικα άτομα. Αποτελείται από τρεις ενότητες και πριν τη συμπλήρωσή του, οι ερωτηθέντες καλούνταν να απαντήσουν αν επιθυμούν να συμμετάσχουν στην έρευνα (με ερώτηση τύπου «Ναι» ή «Όχι»). Στην περίπτωση που η ερώτηση γινόταν αποδεκτή οι συμμετέχοντες πλέον μεταφερόντουσαν στην κύρια φόρμα του ερωτηματολογίου, ενώ στην αντίθετη περίπτωση κατέληγαν στον τέλος της έρευνας όπου ένα μικρό μήνυμα τους ευχαριστούσε για το χρόνο τους.

Η πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου αποτελούνταν από δημογραφικές ερωτήσεις, όπως το φύλλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και ο ημερήσιος χρόνος εργασίας τους. Στην δεύτερη ενότητα οι ερωτηθέντες καλούνταν να απαντήσουν σε ερωτήσεις φυσικής δραστηριότητας για να προσδιοριστεί πόσο δραστήριοι ήταν την τελευταία εβδομάδα. Η τρίτη και τελευταία ενότητα περιλάμβανε 10 ερωτήσεις που είχαν να

κάνουν με την ένθερμη προσήλωσή των ερωτηθέντων στην εργασία με απαντήσεις που κλιμακώνονταν με το 1 να αντιστοιχεί στην απάντηση «Διαφωνώ απόλυτα» έως το 5 στο «Συμφωνώ απόλυτα» (Grit-Scale) και άλλες δύο ερωτήσεις για να διευκρινιστεί αν τους τελευταίους 6 μήνες πήγαν στην εργασία τους ή συνέχισαν να εργάζονται με βάση την κατάσταση της υγείας τους με το 1 να αντιστοιχεί στο «Ποτέ» και το 5 στο «Συνεχώς». Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων και της αξιοπιστίας των κλιμάκων χρησιμοποιήθηκαν τα προγράμματα Excel και JASP (Έκδοση 0.16.0.0).

5.2. Κλίμακες

5.2.1. Κλίμακα φυσικής δραστηριότητας (Physical Activity Scale)

Η συγκεκριμένη κλίμακα χρησιμοποιήθηκε για τον προσδιορισμό της φυσικής δραστηριότητας των ερωτηθέντων, με τις ερωτήσεις να επικεντρώνονται στη συχνότητα, την ένταση και τον χρόνο που συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες τις τελευταίες 7 ημέρες (Masala, 2010, International Journal of Public Health). Όπως προαναφέρθηκε στην έρευνα μονάδα μέτρησης της έρευνας είναι το 1 MET όπου οι δραστηριότητες ήπιας, μέτριας και έντονης έντασης καταγράφουν μετρήσεις από 3-5 MET, 5-7 MET και 7+ αντίστοιχα. Το πιο κοινό μέτρο αξιολόγησης της της φυσικής δραστηριότητας είναι ο χρόνος που αφιερώνει ένα άτομο σ' ένα καθορισμένο όριο έντασης σωματικής δραστηριότητας. Οι αξιολογήσεις συχνά γίνονται βάση των οδηγιών του Τμήματος Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών της Αμερικής (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008) όπου ένα άτομο συνιστάται να συμπληρώνει 150 λεπτά μέτριας άσκησης την εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας. Οι ερωτήσεις που προτιμήθηκαν για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας στην συγκεκριμένη έρευνα βάση της κλίμακας είναι:

- 1) Τις τελευταίες 7 ημέρες πόσο συχνά κάνατε κάποια δραστηριότητα ελαφριάς ή μέτριας ή έντονης έντασης για παραπάνω από 10 λεπτά;
- 2) Τις ημέρες που κάνατε τις δραστηριότητες ελαφριάς ή μέτριας ή έντονης έντασης πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;
- 3) Κατά την τελευταία εβδομάδα πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος σε μία συνηθισμένη μέρα;

Πίνακας 5.2.1 – Αποτελέσματα ελέγχου κλίμακας φυσικής δραστηριότητας

Estimate	Cronbach's a
Point Estimate	0.716
95% CI lower bound	0.691
95% CI upper bound	0.742

5.2.2. Κλίμακα του Grit (Grit Scale)

Για την αξιολόγηση της ένθερμης προσήλωσης των ερωτηθέντων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Grit η οποία αναπτύχθηκε από τους Duckworth, Petterson, Matthews και Kelly (2007). Η κλίμακα του Grit μετρά τον βαθμό στον οποίο τα άτομα είναι σε θέση να διατηρήσουν την εστίαση και το ενδιαφέρον τους και να επιμείνουν στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.

Βάση της κλίμακας του Grit οι παρακάτω ερωτήσεις καθορίζουν την βαθμό grit των και συμμετεχόντων:

- 1) Οι νέες ιδέες και τα Project μερικές φορές με αποσπούν από τα προηγούμενα.
- 2) Οι αναποδιές δεν με αποθαρρύνουν. Δεν τα παρατάω εύκολα.
- 3) Συχνά βάζω ένα στόχο, αλλά αργότερα επιλέγω να επιδιώξω ένα διαφορετικό.
- 4) Εργάζομαι σκληρά.
- 5) Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την εστίασή μου σε Project που διαρκούν περισσότερο από μερικούς μήνες για να ολοκληρωθούν.
- 6) Τελειώνω ό,τι αναλαμβάνω να ξεκινήσω.
- 7) Τα ενδιαφέροντά μου αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο.
- 8) Είμαι επιμελής. Δεν τα παρατάω ποτέ.
- 9) Έχω επιμονή για μία ιδέα ή ένα Project, αλλά αργότερα χάνω το ενδιαφέρον μου.
- 10) Ξεπερνάω τις δυσκολίες για να φέρω εις πέρας ένα σημαντικό στόχο.

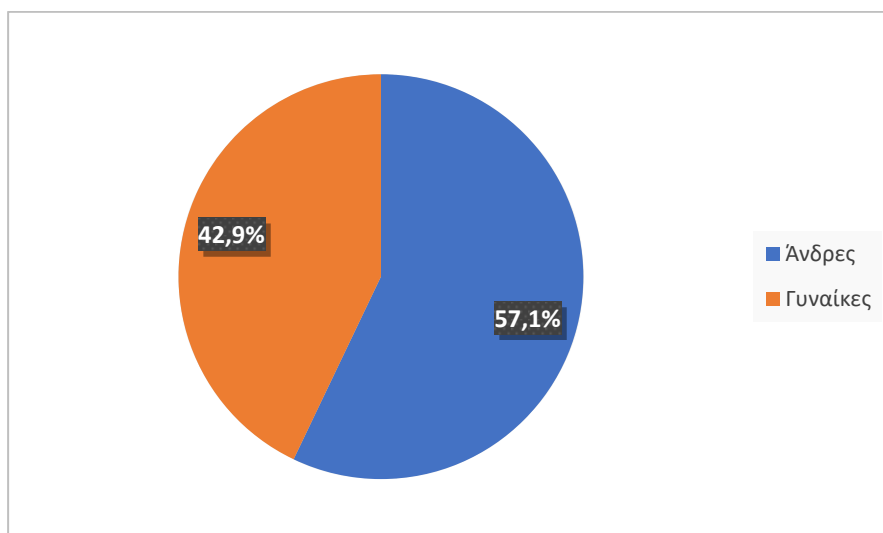
Στις ερωτήσεις 1,3,5,7 και 9 ο βαθμός συμφωνίας 1 ισούται με τα πιο gritty άτομα και το 5 με τα λιγότερο ενώ στην αντίθετη περίπτωση στις ερωτήσεις 2,4,6,8 και 10 ο βαθμός συμφωνίας 1 ισούται με τα λιγότερο προσηλωμένα άτομα και ο βαθμός 5 με τα πολύ προσηλωμένα.

6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

6.1. Δημογραφικά στοιχεία

Το τελικό αποτέλεσμα του δείγματος προέκυψε από τις απαντήσεις 205 ατόμων. Από τα άτομα αυτά, το 57,1% ήταν άνδρες, ενώ το 42,9% γυναίκες.

Διάγραμμα 1 - Φύλο



Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 20 έως 60 ετών (βλ. Διάγραμμα 2), με μέσο όρο τα 38 έτη (mean = 37,70).

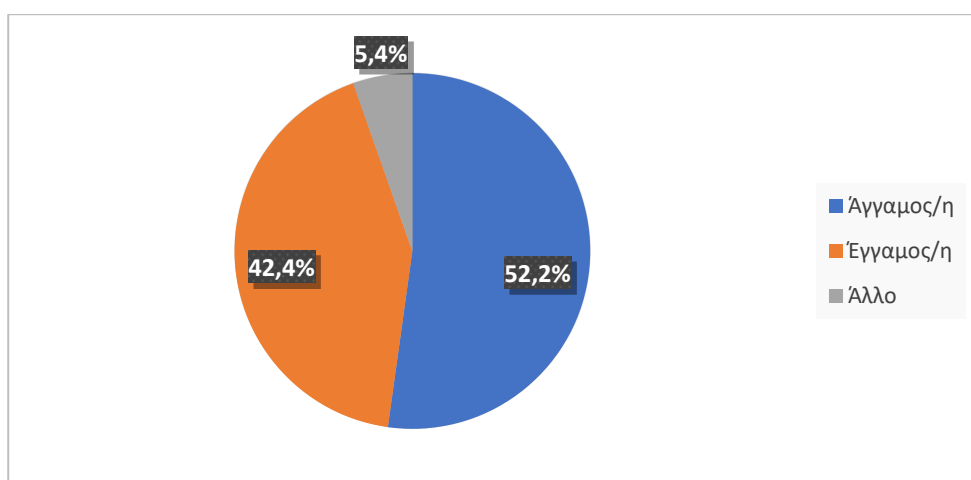
Πίνακας 6.1.1 - Μ.Ο. Ηλικίας

	Ηλικία
Valid	205
Missing	0
Mean	37.707

Std. Deviation	11.427
Minimum	20.000
Maximum	60.000

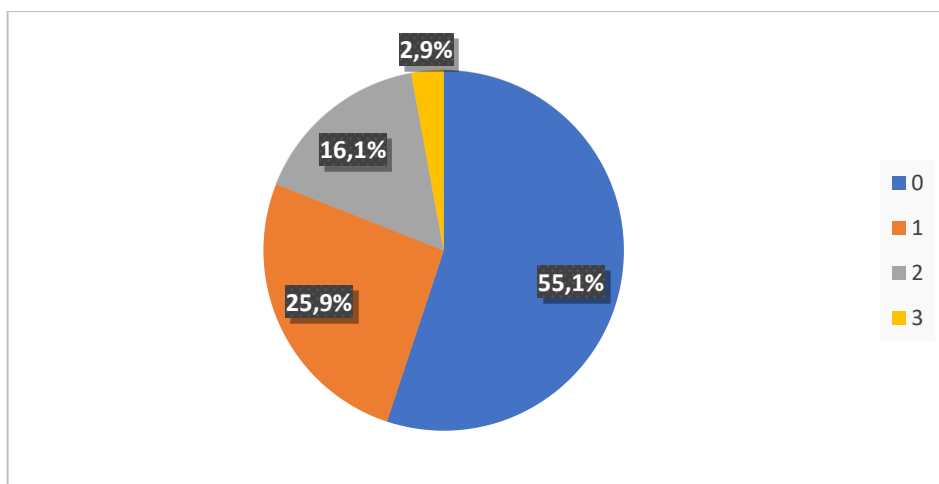
Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της έρευνας, το 42,4% των συμμετεχόντων δήλωσαν «Έγγαμοι», το 52,2% «Άγαμοι», ενώ το 5,4% απάντησαν «Άλλο» (βλ. Διάγραμμα 3).

Διάγραμμα 2 - Οικογενειακή κατάσταση



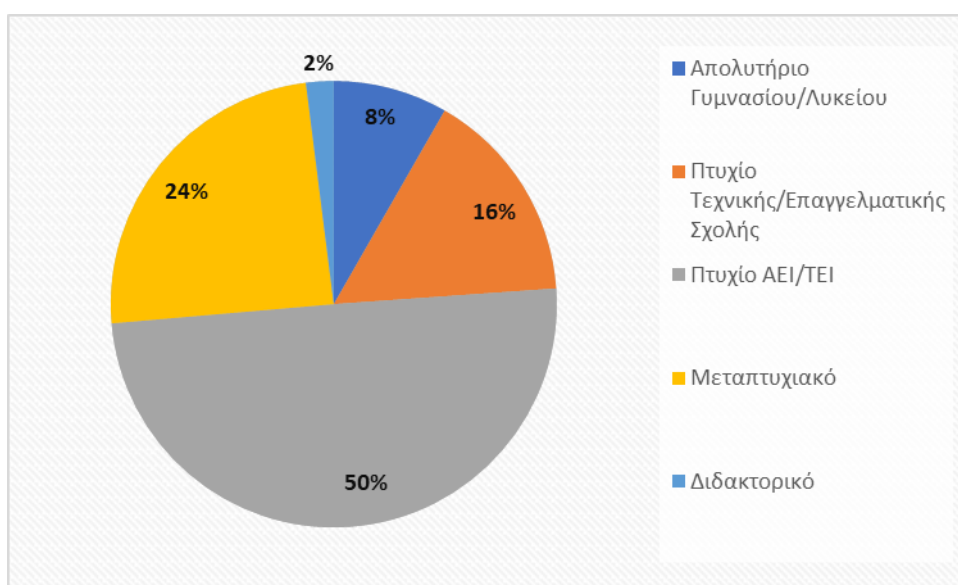
Στη συνέχεια της έρευνας, όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τον αριθμό των παιδιών, το μεγαλύτερο ποσοστό ύψους 55,1% δήλωσε πως δεν έχει παιδιά, το 25,9% έχει ένα παιδί, το 16,1% από δύο παιδιά ενώ μόλις το 2,9% έχει τρία παιδιά, με κανέναν από τους ερωτηθέντες να μην έχει 4+ παιδιά όπως παρουσιάζεται και στο παρακάτω διάγραμμα.

Διάγραμμα 4 – Αριθμός τέκνων



Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, σχεδόν οι μισοί έχουν δηλώσει απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ (50%) και το 24% έχει αποφοιτήσει από κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Ένα ποσοστό της τάξεως του 16% έχει αποφοιτήσει από Τεχνική/Επαγγελματική Σχολή, το 8% έχει απολυτήριο Γυμνασίου/Λυκείου, ενώ μόλις το 2% έχει ολοκληρώσει το Διδακτορικό του.

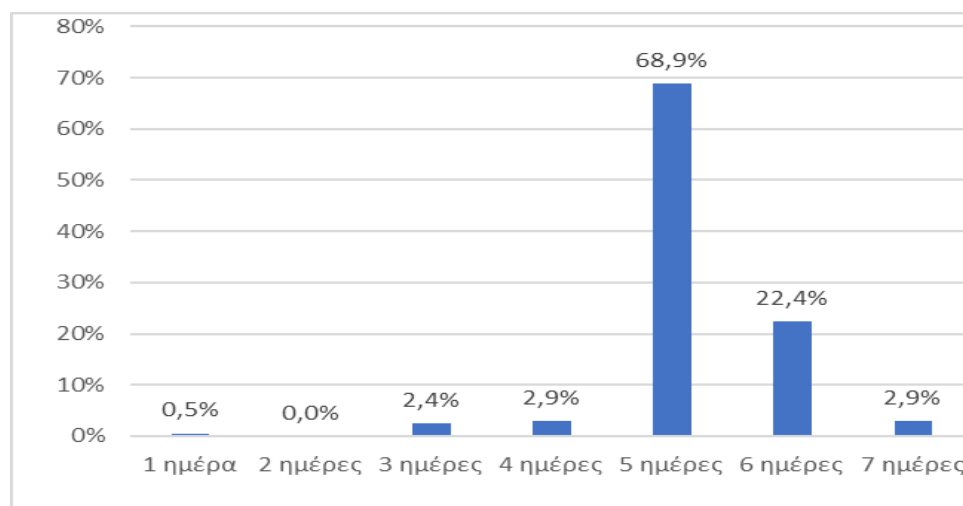
Διάγραμμα 5 - Μορφωτικό επίπεδο



Άλλη μία πληροφορία που ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες στα πλαίσια της παρούσας έρευνας ήταν οι μέρες της εβδομαδιαίας εργασίας τους καθώς και το ωράριό τους τις ημέρες αυτές. Βάση των απαντήσεων που δόθηκαν, το 69% εργάζεται 5 μέρες την εβδομάδα, με το 22% να βρίσκεται στο χώρο εργασίας του τις 6 μέρες. Το ίδιο ποσοστό 3%, προκύπτει στις 4

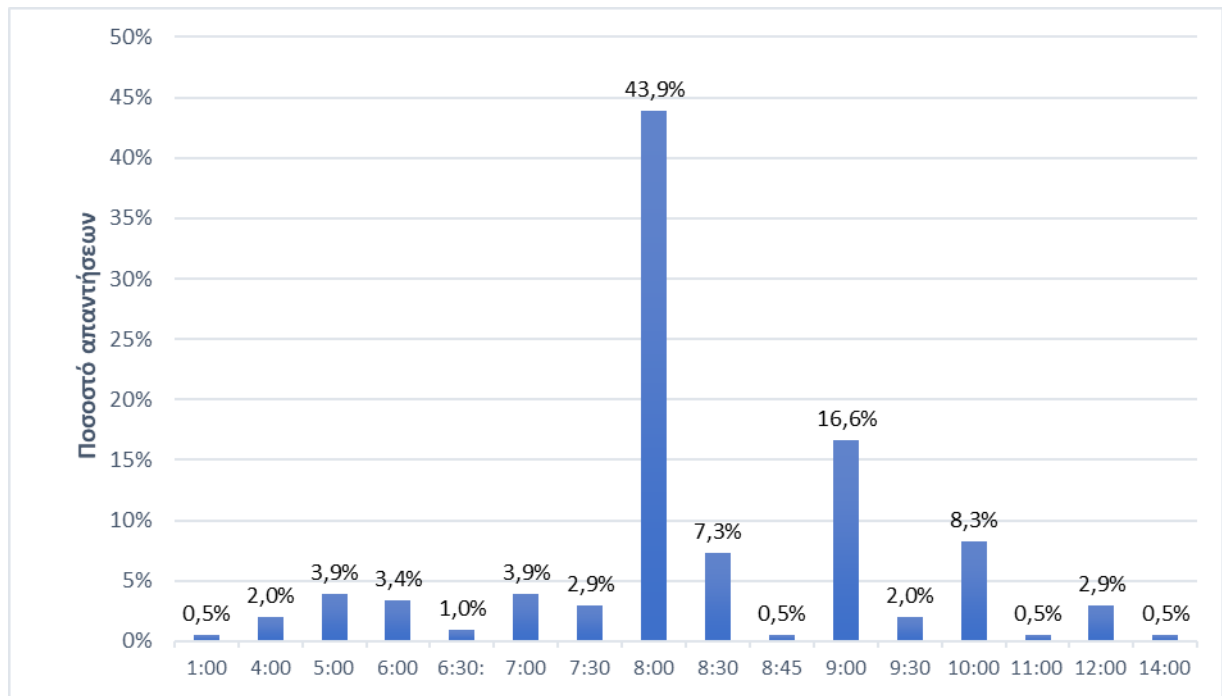
και στις 7 ημέρες την εβδομάδα, με το 2% να απαντά 3 μέρες, ενώ μόλις το 0,5% να εργάζεται 1 ημέρα εβδομαδιαίως.

Διάγραμμα 6 - Εβδομαδιαίες ημέρες εργασίας



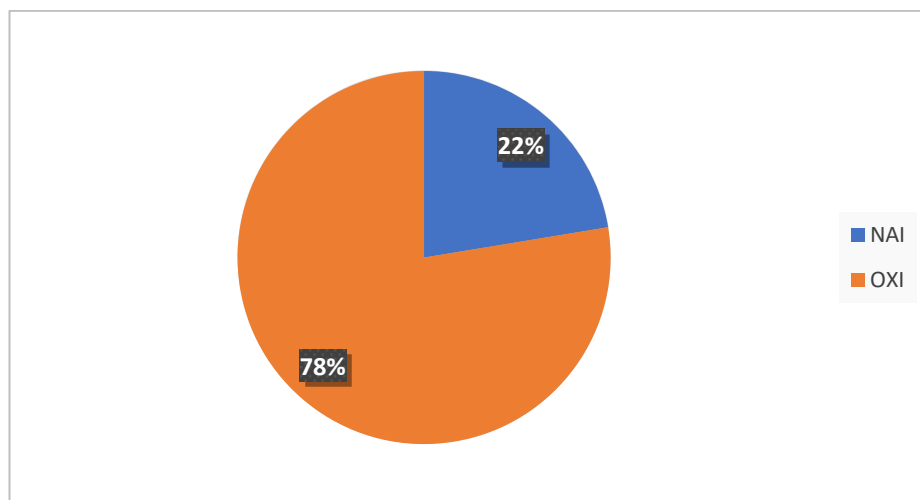
Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ύψους του 44%, δήλωσε πως εργάζεται οκτάωρο, ενώ το 16,6% εννέα ώρες. Οι αμέσως επόμενες τιμές αποτελούνται από το 7% και 8% να εργάζονται οκτώμισι και δέκα ώρες αντίστοιχα, ενώ οι υπόλοιπες απαντήσεις συμπληρώνονται με ποσοστά μικρότερα του 5% να δηλώνουν πως εργάζονται από μία έως και δεκατέσσερις ώρες (πιο αναλυτικά βλ. Διάγραμμα 7). Από τις απαντήσεις προκύπτει πως ο μέσος όρος εργασίας του δείγματος ισούται περίπου με $mean = 8:20$ (οκτώ ώρες και είκοσι λεπτά).

Διάγραμμα 7 - Ωράριο εργασίας



Στην τελευταία ερώτηση δημογραφικού περιεχομένου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν αν η εταιρεία στην οποία εργάζονται διοργανώνει ή έχει διοργανώσει κάποιο αθλητικό γεγονός για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης των υπαλλήλων της με το 77,6% του δείγματος να δίνει αρνητική απάντηση ενώ το 22,4% να απαντά θετικά.

Διάγραμμα 8 – Διοργάνωση αθλητικού γεγονότος



6.2. Αξιοπιστίες κλιμάκων

Προκειμένου να εξετασθεί ο βαθμός στον οποίο τα άτομα είναι σε θέση να διατηρήσουν την εστίαση και το ενδιαφέρον τους και να επιμείνουν στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα (Grit Scale) που

παρουσιάστηκε από την Angela Duckworth (2007) και που αργότερα τροποποιήθηκε σε μία πιο σύντομη κλίμακα (Short Grit Scale) από τις Angela Duckworth και Quinn (2009). Η εν λόγω κλίμακα χρησιμοποιήθηκε και στη συγκεκριμένη έρευνα και περιλάμβανε 10 στοιχεία (Consistency of Interest – 5 στοιχεία, Perseverance of Effort – 5 στοιχεία). Κάποια απ’ αυτά είναι: «Οι νέες ιδέες και τα project με αποσπούν από τα προηγούμενα», «Συχνά βάζω ένα στόχο, αλλά αργότερα επιλέγω να επιδιώξω ένα διαφορετικό», «Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την εστίαση μου σε project που διαρκούν περισσότερο από μερικούς μήνες για να ολοκληρωθούν», «Οι αναποδιές δεν με αποθαρρύνουν, δεν τα παρατάω εύκολα», «Εργάζομαι σκληρά». Για τις απαντήσεις της συγκεκριμένης κλίμακας χρησιμοποιήθηκε η πενταβαθμιαία κλίμακα Likert, όπου το 1 ισούται με «Διαφωνώ απόλυτα» και το 5 με «Συμφωνώ απόλυτα».

Η κλίμακα διαθέτει υψηλό δείκτη αξιοπιστίας όπως παρουσιάζεται και στον παρακάτω πίνακα (Cronbach’s α = 0.835 για τη συνέπεια του ενδιαφέροντος και Cronbach’s α = 0.840 για την επιμονή της προσπάθειας). Η συγκεκριμένη κλίμακα (Grit Scale) χρησιμοποιήθηκε ως η καταλληλότερη και πιο σχετική για το περιεχόμενο της παρούσας έρευνας.

Πίνακας 6.2.1: Αποτελέσματα ελέγχου αξιοπιστίας κλίμακας Grit

Reliability Statistics	Perseverance of Effort	Consistency of Interest
	Estimate	Cronbach’s α
Point Estimate	0.840	0.835
95% CI lower bound	0.801	0.796
95% CI upper bound	0.872	0.868

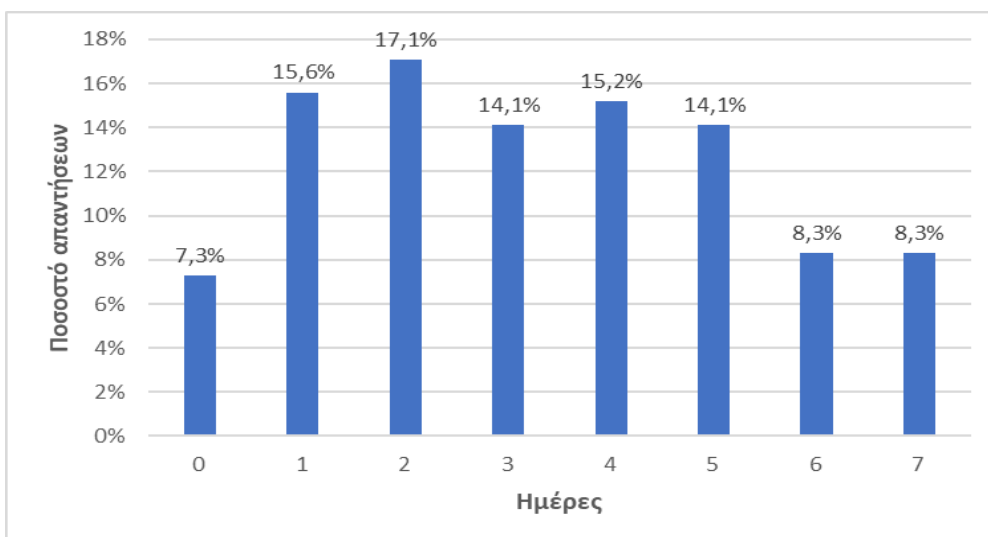
6.3. Φυσική δραστηριότητα

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες συμμετείχαν σε κάποια δραστηριότητα ελαφριάς, μέτριας ή έντονης έντασης τις τελευταίες 7 ημέρες, καθώς και τον χρόνο που αφιέρωσαν σε αυτές. Οι δραστηριότητες ελαφριάς έντασης συμπεριελάμβαναν τον καθημερινό καθαρισμό του σπιτιού, το περπάτημα προς – από τον χώρο εργασίας ή για μία βόλτα, τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ κ.α.. Οι δραστηριότητες μέτριας έντασης όπως η συνολική καθαριότητα του σπιτιού, η ποδηλασία αναψυχής, η χαλαρή κολύμβηση, το γρήγορο περπάτημα και όλες αυτές που απαιτούσαν περισσότερη προσπάθεια από ένα άτομο για να πραγματοποιηθούν. Η

προτελευταία ερώτηση στην ενότητα αυτή αφορούσε τις δραστηριότητες έντονης έντασης όπως το τρέξιμο, τα ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, τη γρήγορη κολύμβηση ή ποδηλασία, τις ασκήσεις μυϊκής ανάπτυξης – ευελιξίας και γενικότερα όλες τις δραστηριότητες που απαιτούσαν έντονη προσπάθεια και προκαλούσαν μεγάλη αύξηση των καρδιακών παλμών. Τέλος, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το χρόνο που πέρασαν καθισμένοι σε μία συνηθισμένη μέρα την τελευταία εβδομάδα με σκοπό να διευκρινιστεί ο χρόνος που παρέμειναν τελείως ανενεργοί. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και αν τα άτομα ήταν τελείως ανενεργά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

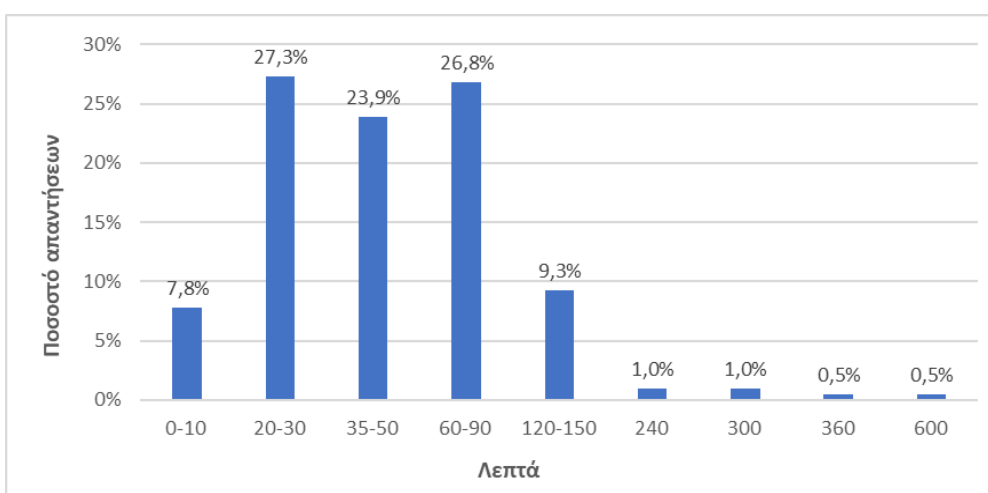
Ξεκινώντας με τον αριθμό των ημερών που τα άτομα συμμετείχαν σε κάποια δραστηριότητα ελαφριάς έντασης τις τελευταίες 7 ημέρες για περισσότερα από 15 λεπτά, τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πιο δημοφιλής απάντηση η οποία αποτέλεσε το 17% του δείγματος ήταν αυτή των δύο ημερών, με το 16% και 15% να ακολουθούν στη μία και στις τέσσερις μέρες αντίστοιχα. Το αμέσως μικρότερο ποσοστό συγκέντρωσαν οι τρεις μέρες και οι πέντε μέρες (14%), ενώ οι επιλογές της έκτης και της έβδομης ημέρας μοιράστηκαν το 8%. Συμπερασματικά, το 93% συμμετείχε σε κάποια δραστηριότητα ελαφριάς έντασης από 1 έως και 7 ημέρες την τελευταία εβδομάδα, ενώ από την άλλη το 7% του δείγματος δεν πραγματοποίησε καμία ελαφριά δραστηριότητα.

Διάγραμμα 9 - Ημέρες ελαφριάς φυσικής δραστηριότητας



Στην ερώτηση αναφορικά με τον χρόνο που αφιέρωσαν τις ημέρες που έκαναν κάποια δραστηριότητα ελαφριάς έντασης, το 27% του δείγματος (56 απαντήσεις), όπου ήταν και το μεγαλύτερο ποσοστό, δήλωσε 20-30 λεπτά με το 27% (55 απαντήσεις) να ακολουθεί και να δραστηριοποιείται 60-90 λεπτά ημερησίως. Από τους συνολικά 205 συμμετέχοντες οι 49 (24%) απάντησαν πως δραστηριοποιούνται ελαφριά για 35-50 λεπτά την ημέρα, ενώ 19 (9%) εξ' αυτών για 120-150 λεπτά. Το 3% του δείγματος ήταν το πιο δραστήριο καθώς δραστηριοποιήθηκε ελαφριά από 240-600 λεπτά. Ωστόσο, το 8% των απαντήσεων δεν κατάφερε να ξεπεράσει τα 15 συνεχόμενα λεπτά ελαφριάς έντασης (βλ. Διάγραμμα 10).

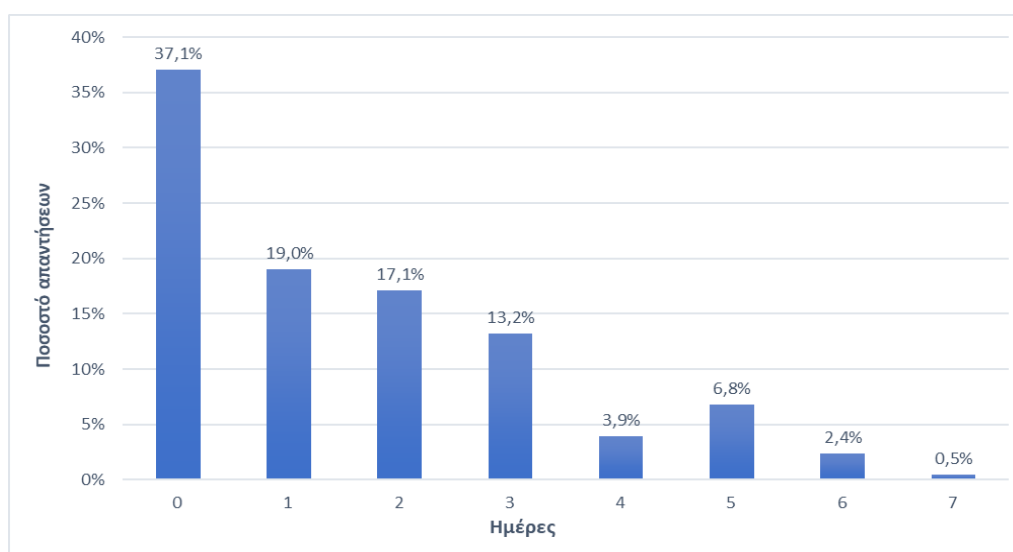
Διάγραμμα 10 – Χρόνος ελαφριάς φυσικής δραστηριότητας



Συνεχίζοντας στην επόμενη ερώτηση της ενότητας, η οποία όπως προαναφέρθηκε αφορά τις ημέρες που οι ερωτηθέντες συμμετείχαν σε κάποια δραστηριότητα μέτριας έντασης για περισσότερα από 10 συνεχόμενα λεπτά, το μεγαλύτερο ποσοστό με τιμή 37% δήλωσε πως καμία από τις τελευταίες 7 ημέρες δεν πραγματοποίησε κάποια δραστηριότητα μέτριας

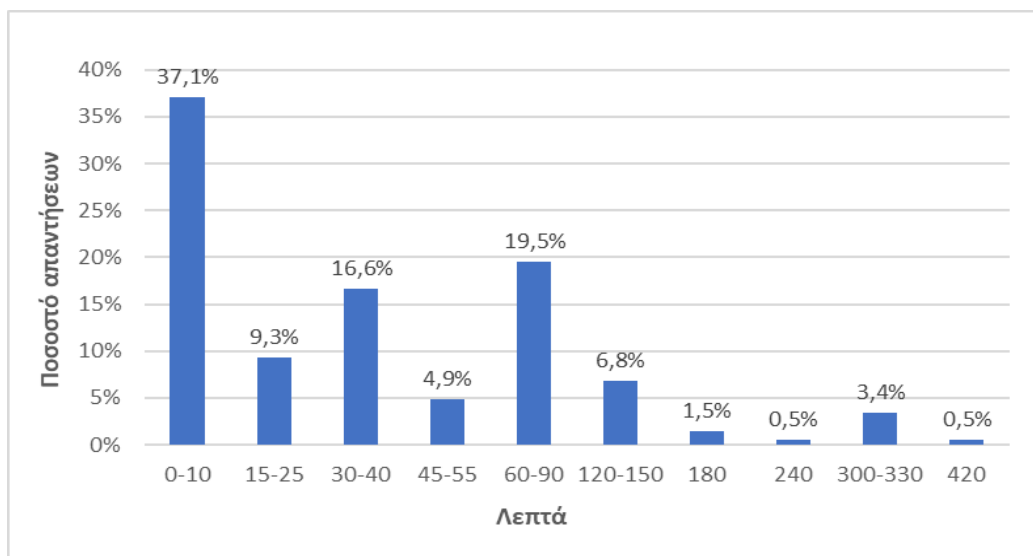
έντασης, ενώ το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό ύψους 19% φαίνεται πως δραστηριοποιήθηκε μόλις μία ημέρα. Βάση των αποτελεσμάτων της έρευνας είναι φανερό πως καθώς αυξάνονται οι ημέρες μικραίνει το ποσοστό των απαντήσεων με το 17% να δηλώνει ενεργό δύο ημέρες και το 13% τις τρεις ημέρες, ωστόσο η εξαίρεση παρουσιάζεται στις πέντε μέρες όπου το ποσοστό ύψους 7% είναι μεγαλύτερο από αυτό των τεσσάρων ημερών (4%). Τα πιο ενεργά άτομα αποτελούν το 2% δηλώνοντας δραστήριοι έξι μέρες την τελευταία βδομάδα, ενώ μόλις το 0,5% του δείγματος δραστηριοποιήθηκε και τις 7 τελευταίες ημέρες (βλ. διάγραμμα 11).

Διάγραμμα 11 – Ημέρες μέτριας φυσικής δραστηριότητας



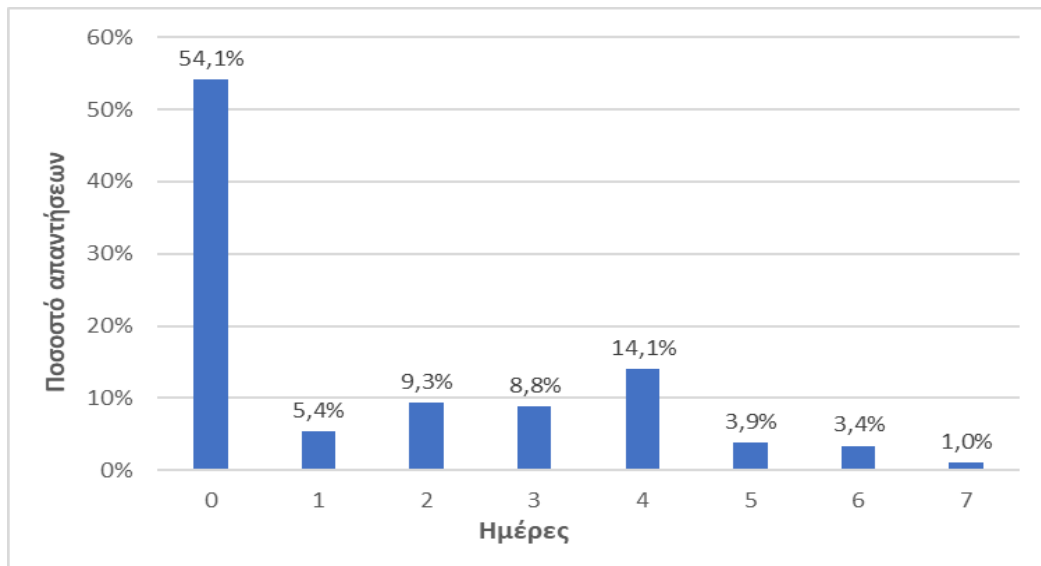
Άλλη μία πληροφορία που ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες ήταν οι ώρες που αφιέρωσαν τις ημέρες που έκαναν κάποια δραστηριότητα μέτριας έντασης. Κάποια παραδείγματα αυτών των δραστηριοτήτων ήταν το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία αναψυχής, η συνολική καθαριότητα του σπιτιού, η κολύμβηση κ.α.. Όπως μπορεί κανείς να παρατηρήσει και στο διάγραμμα που ακολουθεί, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (37%) δεν ξεπέρασε το όριο των 10 λεπτών ημερήσιας δραστηριότητας μέτριας έντασης. Ακολουθούν το 9% που δήλωσε πως δραστηριοποιείται μέτρια για περίπου 15-25 λεπτά και το 17% στα 30-40 λεπτά την ημέρα. Το 5% του δείγματος συμμετείχε σε κάποια δραστηριότητα μέτριας έντασης για 45-55 λεπτά. Το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό στο γράφημα ύψους 19,5% δραστηριοποιήθηκε τις τελευταίες 7 ημέρες από 1 έως 1,5 ώρα ημερησίως με το αρκετά χαμηλότερο 7% να ακολουθεί στις 2 έως 2,5 ώρες. Τις περισσότερες ώρες δραστηριότητας μέτριας έντασης κατέγραψε το 6% των συμμετεχόντων, οι οποίοι παρέμειναν δραστήριοι από 3 έως 7 ώρες (βλ. Διάγραμμα 12).

Διάγραμμα 12 – Χρόνος μέτριας φυσικής δραστηριότητας



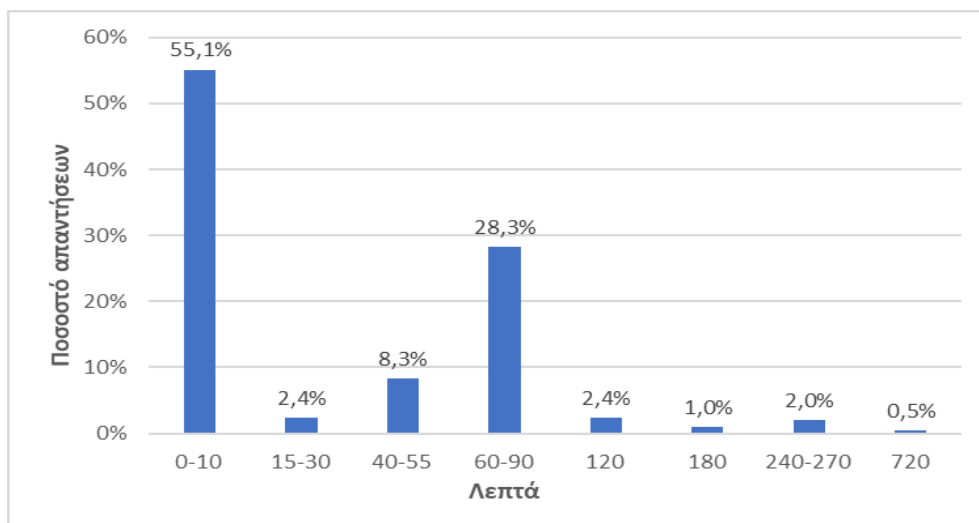
Στη συνέχεια της δεύτερης ενότητας του ερωτηματολογίου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν τις ημέρες που δραστηριοποιήθηκαν έντονα την τελευταία βδομάδα για περισσότερα από 10 συνεχόμενα λεπτά. Σχετικά παραδείγματα έντονης δραστηριότητας δόθηκαν ως διευκρίνιση με μερικά από αυτά να περιλαμβάνουν τη γρήγορη κολύμβηση, τα ομαδικά αθλήματα και τις ασκήσεις μυϊκής ανάπτυξης και ευελιξίας. Είναι εμφανές πως καθώς αυξάνεται η ένταση των δραστηριοτήτων, μειώνεται και το ποσοστό του δείγματος που συμμετέχει σε αυτές. Πιο συγκεκριμένα, το 54,1% δήλωσε πως δεν δραστηριοποιήθηκε έντονα καμία ημέρα την τελευταία βδομάδα, όπου ήταν και η πιο δημοφιλής απάντηση. Το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό και με μεγάλη διαφορά από το πρώτο, ύψους 14,1% φάνηκε να επιλέγει τις 4 ημέρες ενώ ακολούθησαν διαδοχικά οι 2 ημέρες με 9,3% και οι 3 ημέρες με 8,8%.

Διάγραμμα 13 – Ημέρες έντονης φυσικής δραστηριότητας



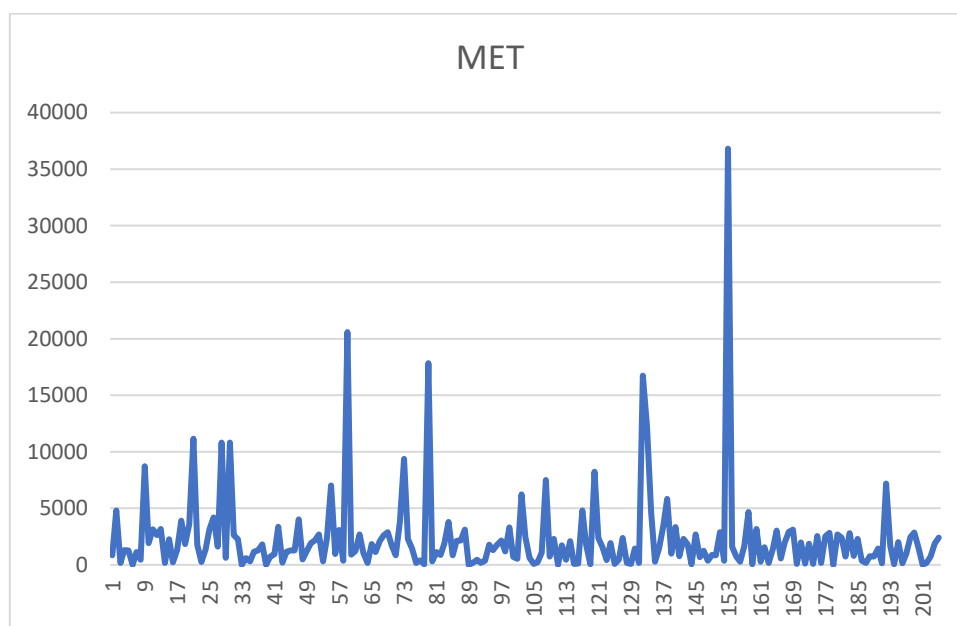
Σε συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να καταγράψουν το χρόνο που αφιέρωσαν τις ημέρες που δραστηριοποιήθηκαν έντονα. Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της έρευνας, μπορεί κανείς να παρατηρήσει πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (28,3%) που επέλεξε να κάνει κάποια δραστηριότητα έντονης έντασης για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, συμμετείχε σ' αυτή από 1 έως 1,5 ώρα, ενώ το 8,3% που είναι και το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που δραστηριοποιήθηκαν έντονα τις τελευταίες 7 ημέρες για 40-55 λεπτά. Η πιο δημοφιλής απάντηση ωστόσο αντιπροσωπεύει το 55,1% του δείγματος, όπου επέλεξε να μην δραστηριοποιηθεί καθόλου ή δεν κατάφερε να ξεπεράσει το όριο των 10 συνεχόμενων λεπτών έντονης άσκησης (βλ. Διάγραμμα 14).

Διάγραμμα 14 – Χρόνος έντονης φυσικής δραστηριότητας



Στο παρακάτω διάγραμμα, παρουσιάζεται ο συνολικός αριθμός MET του κάθε ατόμου την τελευταία εβδομάδα. Παρατηρείται πως ο μικρότερος βαθμός είναι το μηδέν για τους ερωτηθέντες που δεν δραστηριοποιήθηκαν περισσότερο από 10 λεπτά ημερησίως, ενώ ο μεγαλύτερος βαθμός ισούται με MET=36810 για τον πιο δραστήριο συμμετέχοντα.

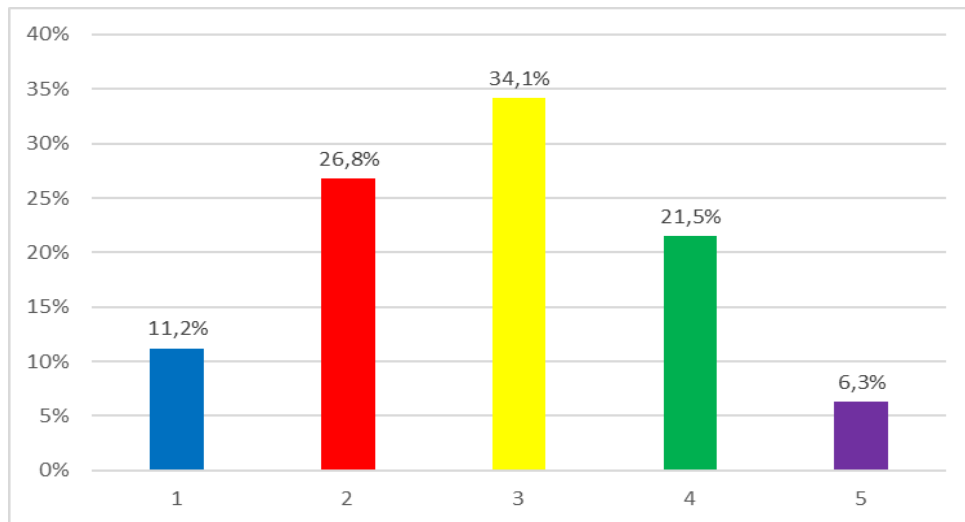
Διάγραμμα 15 – Metabolic Equivalentents (METs)



6.4. Ένθερμη προσήλωση (Grit)

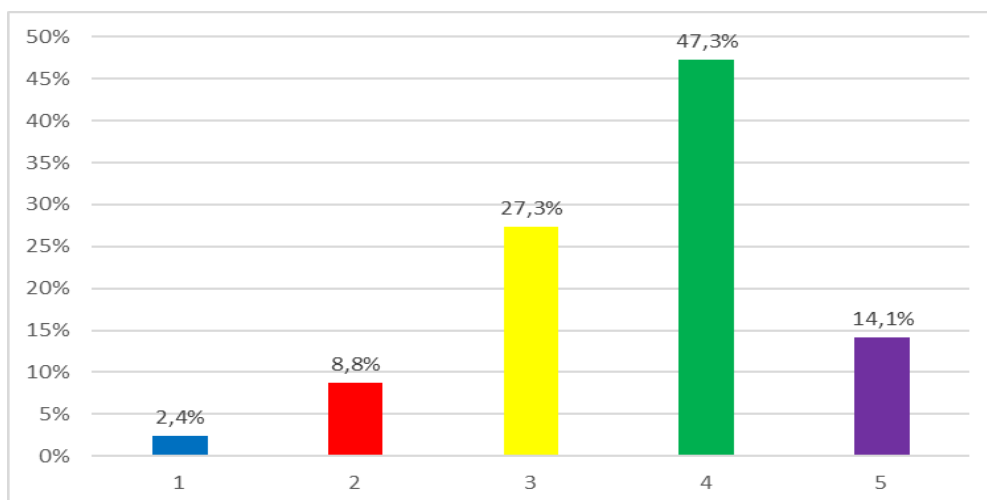
Στην πρώτη κατά σειρά πρόταση της κλίμακας grit, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (34%) φαίνεται αβέβαιο με το αν οι νέες ιδέες και τα project μπορούν να το αποσπάσουν από τα προηγούμενα, με το 27% να διαφωνεί εν μέρη και το 11% να διαφωνεί απόλυτα. Αντιθέτως, το 21,5% του δείγματος πιστεύει πως αποσπάται από τις νέες ιδέες ενώ το υπόλοιπο 6% φαίνεται να συμφωνεί απόλυτα με τη συγκεκριμένη διατύπωση (βλ. Διάγραμμα 15).

Διάγραμμα 16– Ερώτηση 1: «Οι νέες ιδέες και τα project μερικές φορές με αποσπούν από τα προηγούμενα».



Οι αναποδιές φαίνεται να μην επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων καθώς το 47% συμφωνεί με τη συγκεκριμένη διατύπωση ενώ το 14% συμφωνεί απόλυτα λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της έρευνας. Από την άλλη μεριά, το 9% του δείγματος δείχνει να αποθαρρύνεται όταν έρχεται αντιμέτωπο με προβλήματα στην καθημερινότητά του, ενώ οι αναποδιές επηρεάζουν απόλυτα το 2%. Ωστόσο, το 27% κρατά μία ενδιάμεση στάση, δηλώνοντας να μη συμφωνεί δε, αλλά ούτε και να διαφωνεί με τη διατύπωση (βλ. Διάγραμμα 16).

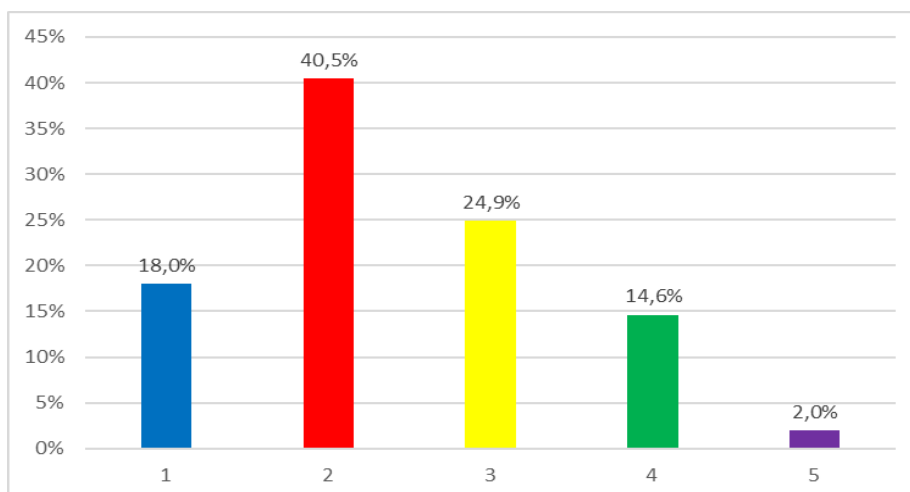
Διάγραμμα 17 – Ερώτηση 2: «Οι αναποδιές δεν με αποθαρρύνουν. Δεν τα παρατάω εύκολα».



Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες συχνά όταν βάζουν ένα στόχο, δεν επιλέγουν να επιδιώξουν ένα διαφορετικό, κάτι που αποτυπώνεται και στο παρακάτω διάγραμμα με το 40,5% να φαίνεται να διαφωνεί με τη συγκεκριμένη πρόταση και το 18% των ερωτηθέντων να διαφωνεί απόλυτα. Αντίθετα, το 14,6% του δείγματος συμφώνησε πως ένας νέος στόχος

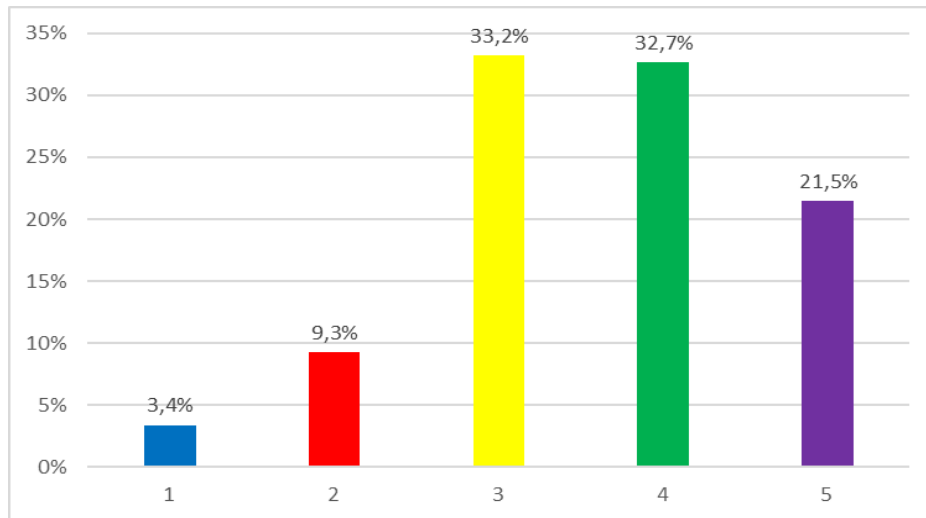
μπορεί να το αποσπάσει από κάποιο προηγούμενο που έχει θέσει, ενώ τις λιγότερες απαντήσεις συγκέντρωσε η 5^η επιλογή με το 2% να είναι απόλυτα σύμφωνο με τη διατύπωση. Το 25% φαίνεται να μην κλείνει προς κάποια κατεύθυνση με τους νέους στόχους μερικές φορές να το αποσπούν και άλλες φορές όχι από προηγούμενους.

Διάγραμμα 18 – Ερώτηση 3: «Συχνά βάζω ένα στόχο, αλλά αργότερα επιλέγω να επιδιώξω ένα διαφορετικό».



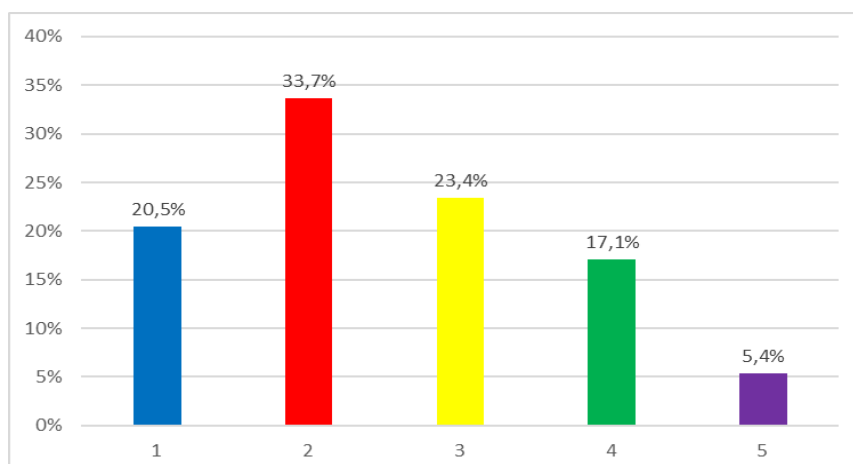
Συνεχίζοντας στην επόμενη διατύπωση της κλίμακας grit, το 33% του δείγματος φαίνεται να μη συμφωνεί αλλά ούτε και να διαφωνεί με την πρόταση «Εργάζομαι σκληρά». Αυτό μπορεί να οφείλεται σ' ότι υπάρχουν μέρες στις οποίες ο φόρτος εργασίας είναι μεγαλύτερος από άλλες που δεν απαιτούν την ίδια ένταση και προσπάθεια. Όσο αφορά τη δεύτερη δημοφιλέστερη απάντηση, η οποία συγκεντρώνει το 33% των απαντήσεων, οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως εργάζονται σκληρά τις ώρες εργασίας τους, ενώ το 21,5% συμφωνεί απόλυτα με τη συγκεκριμένη διατύπωση. Αντιθέτως, μόλις το 9% των ερωτηθέντων πιστεύει πως δεν δίνει τον καλύτερό του εαυτό τις εργασιακές του ώρες, με το 3% να διαφωνεί απόλυτα με τη διατύπωση της κλίμακας.

Διάγραμμα 19 – Ερώτηση 4: «Εργάζομαι σκληρά».



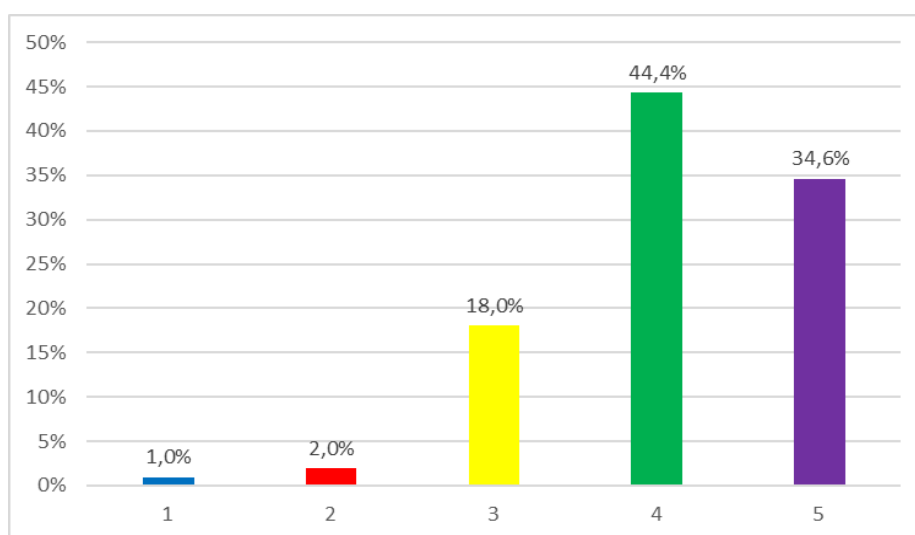
Η επόμενη διατύπωση αφορούσε την εστίαση των συμμετεχόντων σε project που διαρκούν περισσότερο από μερικούς μήνες για να ολοκληρωθούν. Τα αποτελέσματα φανερώνουν, πως το 34% του δείγματος συνήθως διατηρεί την προσοχή του καθώς διαφωνεί με τη παρακάτω πρόταση ενώ το 20,5% δεν παρεκκλίνει ποτέ από το σχέδιο που έχει αναλάβει να υλοποιήσει, ασχέτως του χρόνου που απαιτείται για να ολοκληρωθεί. Από την άλλη, το 17% των συμμετεχόντων δηλώνει πως τις περισσότερες φορές δεν καταφέρνει να διατηρήσει την εστίαση του σε μακροχρόνια project, με το 5% να δυσκολεύεται πάντα να ακολουθήσει ένα συγκεκριμένο πλάνο για περισσότερο από μερικούς μήνες. Ωστόσο, ένα ποσοστό ύψους του 23% του δείγματος, κρατά μία ενδιάμεση στάση, καθώς δεν συμφωνεί με την παρακάτω πρόταση, αλλά ούτε και διαφωνεί.

Διάγραμμα 20 – Ερώτηση 5: «Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την εστίασή μου σε project που διαρκούν περισσότερο από μερικούς μήνες για να ολοκληρωθούν».



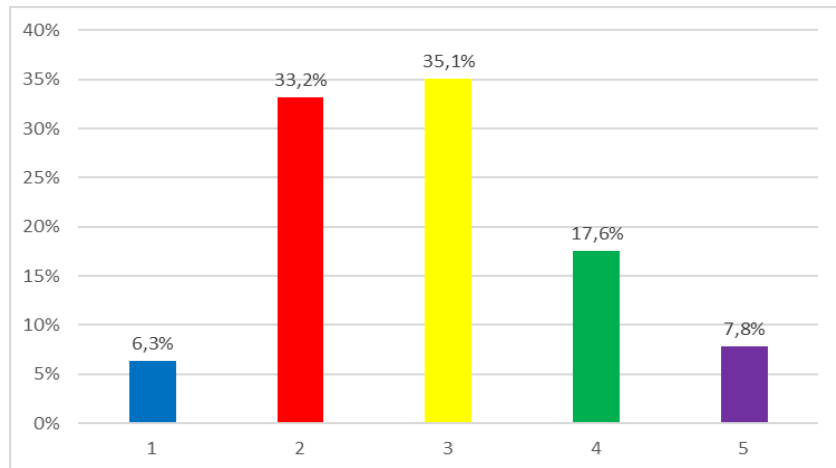
Το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων συνήθως τελειώνει ό,τι αναλαμβάνει να ξεκινήσει, το οποίο αντικατοπτρίζεται και στο παρακάτω διάγραμμα. Το 44% τις περισσότερες φορές που θα αναλάβει την ευθύνη για την ολοκλήρωση ενός project ή μίας εργασίας, θα φροντίσει να μην την παρατήσει στη μέση, ενώ το 35% δήλωσε πως πάντα τελειώνει ό,τι ξεκινά. Αβέβαιο παρουσιάζεται ένα αρκετά μικρότερο ποσοστό (18%), το οποίο υποδηλώνει πως ορισμένες φορές ολοκληρώνει την εργασία του, ενώ άλλες φορές μπορεί να τα παρατήσει και ενδιάμεσα της προσπάθειάς του. Στις εξαιρέσεις βρίσκεται το 3% των συμμετεχόντων που δήλωσαν πως σχεδόν ποτέ δεν τελειώνουν ό,τι αναλαμβάνουν να ξεκινήσουν.

Διάγραμμα 21 – Ερώτηση 6: «Τελειώνω ό,τι αναλαμβάνω να ξεκινήσω».



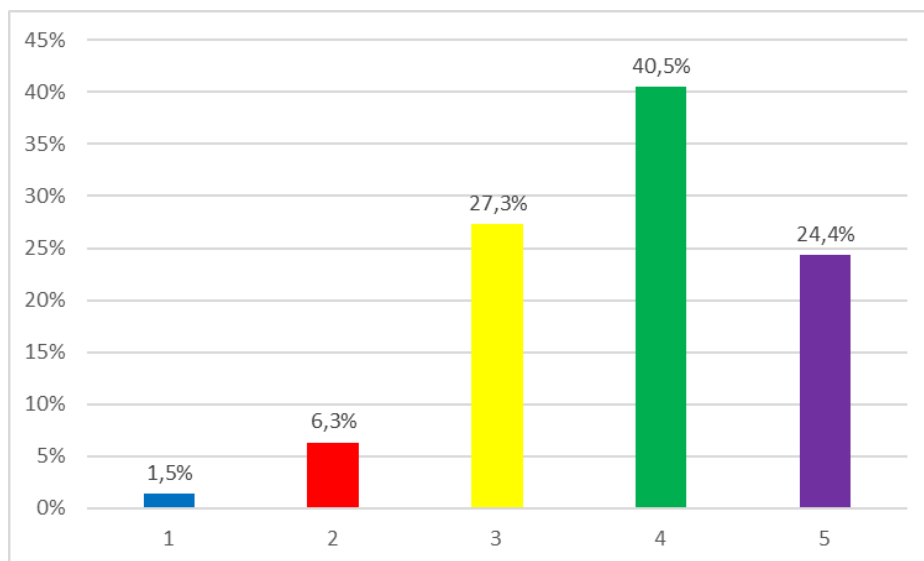
Όσο αναφορά τη διατύπωση «Τα ενδιαφέροντά μου αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο» το 35%, που ήταν και η δημοφιλέστερη απάντηση, επέλεξε να μη συμφωνήσει αλλά ούτε και να διαφωνήσει με τη συγκεκριμένη πρόταση. Με μικρή ποσοστιαία διαφορά ωστόσο (33%), οι ερωτηθέντες διαφώνησαν, καθώς συνήθως παραμένουν προσηλωμένοι στα ενδιαφέροντά τους, ενώ ένα μικρό μέρος του δείγματος, που συγκεντρώνει το 6%, διαφώνησε απόλυτα με τη διατύπωση. Αντιθέτως, το 18% πιστεύει πως συχνά αποπροσανατολίζεται από άλλα ενδιαφέροντα, με το υπόλοιπο 8% του δείγματος να συμφωνεί απόλυτα.

Διάγραμμα 22 – Ερώτηση 7: «Τα ενδιαφέροντά μου αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο».



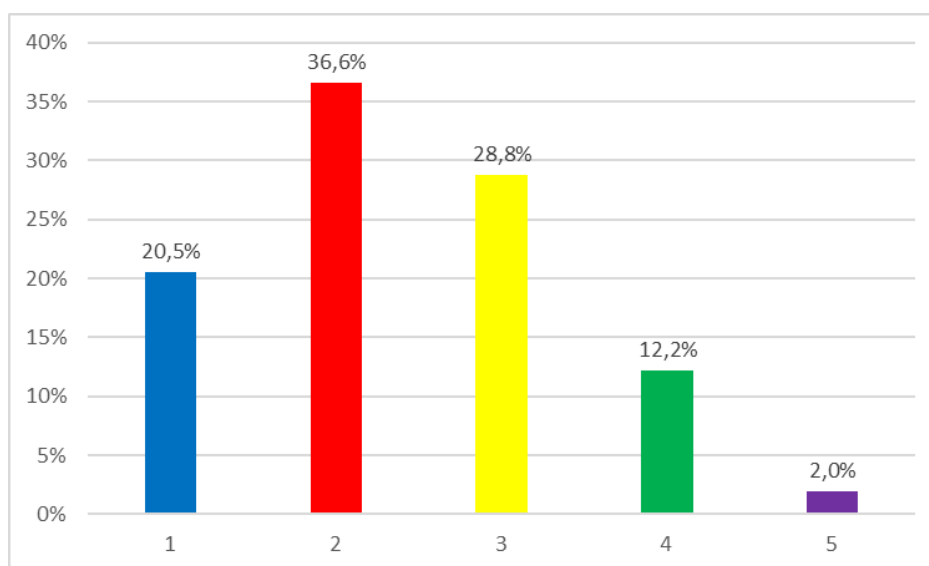
Το παρακάτω διάγραμμα απεικονίζει το συνολικό βαθμό συμφωνίας των συμμετεχόντων σχετικά με τη διατύπωση «Είμαι επιμελής. Δεν τα παρατάω ποτέ». Παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (40,5%) θεωρεί τον εαυτό του αρκετά επιμελή δίχως να τα παρατά εύκολα όταν κάτι πάει στραβά, ενώ το 24% παρουσιάστηκε απόλυτα σύμφωνο με τη διατύπωση. Το 27%, που ήταν το δεύτερο κατά σειρά μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων, πιστεύει πως σε ορισμένες περιπτώσεις δείχνει αποφασιστικότητα αλλά σε άλλες μπορεί και να τα παρατήσει. Ο βαθμός διαφωνίας συγκέντρωσε αρκετά μικρότερα ποσοστά με το 6% του δείγματος να διαφωνεί με τον παραπάνω προσδιορισμό, ενώ το μικρότερο ποσοστό (1,5%) δεν είναι καθόλου επιμελή όταν επιλέγει να ακολουθήσει μία ιδέα ή να ολοκληρώσει μία εργασία.

Διάγραμμα 23 – Ερώτηση 8: «Είμαι επιμελής. Δεν τα παρατάω ποτέ».



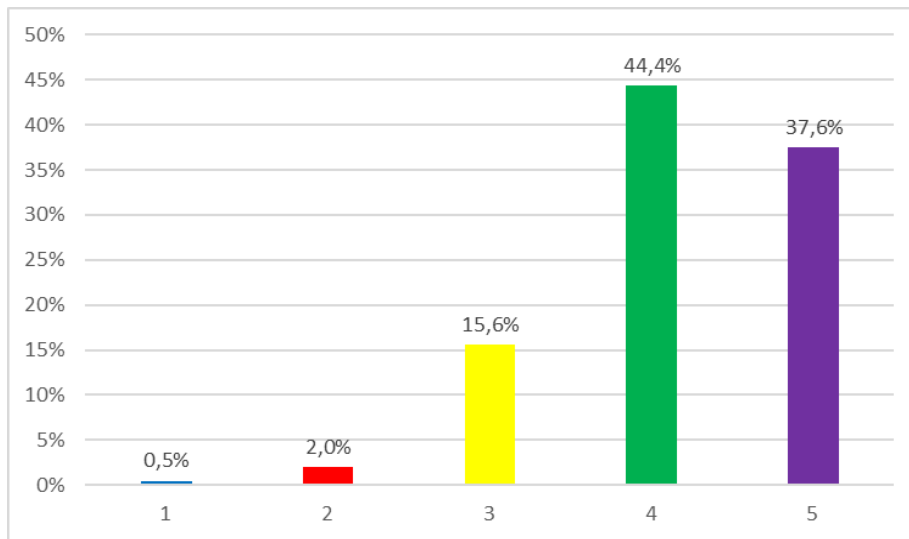
Σε αντίθεση με το προηγούμενο γράφημα, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες διαφώνησαν μερικώς ή πλήρως με τη διατύπωση «Έχω επιμονή για μία ιδέα ή ένα project, αλλά αργότερα χάνω το ενδιαφέρον μου». Πιο συγκεκριμένα, το 37% των συμμετεχόντων δεν χάνει εύκολα τα ενδιαφέρον του, με το 20,5% να είναι απόλυτα προσηλωμένο σε μία ιδέα ή ένα project που επιθυμεί να υλοποιήσει. Στην αντίπερα όχθη, το 12% θεωρεί πως αποπροσανατολίζεται εύκολα και είναι λιγότερο πιθανό να επιμείνει σε μία εργασία, ενώ μόλις το 2% φαίνεται να συμφωνεί απόλυτα. Διφορούμενο παρουσιάζεται το 29% του δείγματος, χωρίς να συμφωνεί ή να διαφωνεί με τη διατύπωση.

Διάγραμμα 24 – Ερώτηση 9: «Έχω επιμονή για μία ιδέα ή ένα project, αλλά αργότερα χάνω το ενδιαφέρον μου».



Καταλήγοντας στην τελευταία διατύπωση της κλίμακας grit, το 44% συνηθίζει να ξεπερνά τις δυσκολίες που του παρουσιάζονται όταν θέλει να επιτύχει ένα σημαντικό στόχο. Το δεύτερο κατά σειρά μεγαλύτερο ποσοστό (38%), παρουσιάζεται απόλυτα προσηλωμένο στο στόχο του, ξεπερνώντας πάντα τις δυσκολίες που θα βρεθούν στο μονοπάτι του προς την επιτυχία. Επιπλέον, η απάντηση «ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ» αντιπροσωπεύει το 15,5% του δείγματος που δεν ήταν σίγουρο για τον βαθμό συμφωνίας του. Στις εξαιρέσεις βρίσκεται το υπόλοιπο ποσοστό του δείγματος, το οποίο φαίνεται να μην ενστερνίζεται την ιδέα αυτή, με το 2% να διαφωνεί εν μέρει, ενώ το 0,5% απόλυτα.

Διάγραμμα 25 – Ερώτηση 10: «Ξεπερνώ τις δυσκολίες για να φέρω εις πέρας ένα σημαντικό στόχο».



7. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ GRIT

7.1. Ανάλυση της φυσικής δραστηριότητας

Ύστερα από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας παρατηρήθηκε πως αναφορικά με τις ημέρες ελαφριάς έντασης το γυναικείο φύλο τείνει να δραστηριοποιείται περισσότερο από τους άνδρες (mean = 3.682 και mean 3.034 αντίστοιχα). Αντιθέτως, όταν αναλύθηκαν οι ημέρες μέτριας έντασης των δραστηριοτήτων οι άνδρες (mean = 1.778) έδειξαν να υπερτερούν των γυναικών (mean = 1.375). Το ίδιο συνέβη και τις ημέρες έντονης δραστηριότητας, με τους άνδρες να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ημερών (mean = 1.709) σε σχέση με τις γυναίκες (mean = 1.307).

Πίνακας 6.3.1 – Συσχέτιση φύλου με ημέρες έντασης δραστηριοτήτων

	Ημέρες ελαφριάς έντασης		Ημέρες μέτριας έντασης		Ημέρες έντονης έντασης	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Valid	117	88	117	88	117	88
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	3.034	3.682	1.778	1.375	1.709	1.307
Std. Deviation	2.193	1.765	1.921	1.376	2.101	1.724
Minimum	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Maximum	7.000	7.000	7.000	5.000	7.000	6.000

7.2. Ανάλυση των διαστάσεων της ένθερμης προσήλωσης (GRIT)

Η τελευταία ενότητα του ερωτηματολογίου περιείχε 10 ερωτήσεις κλίμακας που σχετίζονταν με την ένθερμη προσήλωση των ερωτηθέντων στην εργασία τους. Για την απάντηση των ερωτήσεων χρησιμοποιήθηκε 5βαθμιαία κλίμακα Likert με το 1 να αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ απόλυτα» και το 5 στο «Συμφωνώ απόλυτα». Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες της έρευνας καλούνταν να απαντήσουν 5 ερωτήσεις που σχετίζονταν με την επιμονή στην προσπάθεια και 5 που αφορούσαν τη συνέπεια του ενδιαφέροντος (ή αλλιώς πάθος) έχοντας ως τελικό στόχο να υπολογιστεί η συνολική βαθμολογία του Grit για τον καθένα ξεχωριστά. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει προσθέτοντας τους βαθμούς συμφωνίας του κάθε ερωτώμενου και ύστερα διαιρώντας από το αποτέλεσμα της πρόσθεσης τον αριθμό των ερωτήσεων της κλίμακας (10 ερωτήσεις στην κλίμακα Grit).

Για τον υπολογισμό των διαστάσεων του Grit θεωρήθηκε πως για τις ερωτήσεις 16.1, 16.3, 16.5, 16.7, 16.9 που αφορούν το Consistency of Interest η βαθμολογία ισούται με: «Διαφωνώ απόλυτα» = 5 και «Συμφωνώ απόλυτα» = 1 ,ενώ το αντίθετο συμβαίνει στις ερωτήσεις 16.2, 16.4, 16.6, 16.8, 16.10 που σχετίζονται με το Perseverance of Effort και ισχύει ότι: «Διαφωνώ απόλυτα» = 1 και «Συμφωνώ απόλυτα» = 5.

Αυτό που παρατηρήθηκε βάση των αποτελεσμάτων της έρευνας για τους ερωτηθέντες, είναι πως παρουσιάζουν περισσότερη επιμονή στην προσπάθεια (mean = 3.856) παρά συνέπεια στο ενδιαφέρον (mean = 3.385) (Πίνακας 6.3). Οι πιθανότητες ούτως ή άλλως είναι η βαθμολογία της επιμονής να είναι μεγαλύτερη της συνέπειας καθώς οι άνθρωποι τείνουν να είναι καλύτεροι στο να δουλεύουν σκληρά παρά να εστιάζουν συνεχόμενα σ' ένα στόχο.

Πίνακας 6.3.2 – Διαστάσεις του grit

	Επιμονή στην προσπάθεια	Συνέπεια στο ενδιαφέρον	Συνολική βαθμολογία ένθερμης προσήλωσης
Valid	205	205	205
Missing	0	0	0
Mean	3.856	3.385	3.620
Std. Deviation	0.706	0.820	0.649
Minimum	1.000	1.400	2.000
Maximum	5.000	5.000	4.900

7.2.1. Ανάλυση του grit με βάση το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση

7.2.1^α Φύλο

Ύστερα από την ανάλυση των αποτελεσμάτων με το JASP (έκδοση 0.16.0.0), παρατηρήθηκε πως οι γυναίκες συγκεντρώνουν μεγαλύτερη βαθμολογία στην επιμονή στην προσπάθεια από τους άνδρες (mean = 3.873 και mean = 3.843 αντίστοιχα) καθώς και στη συνέπεια του ενδιαφέροντος (mean = 3.427 και mean = 3.354) άρα και μεγαλύτερο μέσο όρο στο Grit. Η συνολική βαθμολογία ωστόσο έχει ελάχιστες διαφορές με τους άνδρες να κυμαίνονται σχεδόν στα ίδια επίπεδα Grit με τις γυναίκες (mean = 3.598 για τους άνδρες και mean = 3.650 για τις γυναίκες), (Πίνακας 6.3.1).

Πίνακας 6.3.3 - Συσχέτιση φύλου - Ένθερμης προσήλωσης

	Επιμονή στην προσπάθεια		Συνέπεια στο ενδιαφέρον		Ένθερμη προσήλωση	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Valid	117	88	117	88	117	88
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	3.843	3.873	3.354	3.427	3.598	3.650
Std. Deviation	0.738	0.665	0.858	0.770	0.685	0.602
Minimum	1.000	1.800	1.400	2.000	2.000	2.100
Maximum	5.000	5.000	5.000	4.800	4.900	4.600

7.2.1^β Μορφωτικό επίπεδο

Συσχετίζοντας τις δύο διαστάσεις του Grit με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων διαπιστώθηκε πως οι κάτοχοι διδακτορικού συγκέντρωσαν μεγαλύτερο μέσο όρο (mean = 4.080) στην επιμονή της προσπάθειας από όλους τους υπόλοιπους κατόχους πτυχίων. Την αμέσως επόμενη μεγαλύτερη βαθμολογία έλαβαν οι κάτοχοι μεταπτυχιακού (mean = 4.028) με τους πτυχιούχους ΑΕΙ/ΤΕΙ να ακολουθούν (mean = 3.967). Τη δεύτερη χαμηλότερη βαθμολογία έλαβαν οι πτυχιούχοι Τεχνικών Επαγγελματικών Σχολών (mean = 3.497), ενώ τον μικρότερο μέσο όρο συγκέντρωσαν οι τελειόφοιτοι Γυμνασίου/Λυκείου (mean = 3.271), (Πίνακας 6.3.2).

Πίνακας 6.3.4 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου – Επιμονής στην προσπάθεια

	Επιμονή στην προσπάθεια				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.271	3.497	3.967	4.028	4.080
Std. Deviation	0.997	0.769	0.549	0.668	0.867
Minimum	1.000	2.000	2.600	2.600	3.000
Maximum	4.800	5.000	5.000	5.000	5.000

Εν συνεχεία, οι κάτοχοι Διδακτορικού παρουσιάστηκαν ως οι πιο συνεπείς στο στόχο τους, λαμβάνοντας τη μεγαλύτερη μέση βαθμολογία (mean = 3.920) ύστερα από την ανάλυση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου. Αμέσως επόμενα είναι τα άτομα που έχουν τελειώσει κάποιο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών (mean = 3.704), με τους τελειόφοιτους ΑΕΙ/ΤΕΙ να λαμβάνουν μία μέτρια βαθμολογία (mean = 3.433). Τις μικρότερες μέσες τιμές συγκέντρωσαν κατά σειρά οι πτυχιούχοι Τεχνικών Επαγγελματικών Σχολών (mean = 2.948) και οι απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (mean = 2.800), (Πίνακας 6.3.3).

Πίνακας 6.3.5 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου – Συνέπειας στο ενδιαφέρον

	Συνέπεια στο ενδιαφέρον				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	2.800	2.948	3.433	3.704	3.920
Std. Deviation	0.849	0.867	0.704	0.817	0.672
Minimum	1.600	1.400	1.400	1.800	3.000
Maximum	4.400	4.600	4.800	5.000	4.800

Λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της επιμονής και της συνέπειας στους δύο προηγούμενους πίνακες είναι λογικό να θεωρηθεί πως οι κάτοχοι διδακτορικού έλαβαν τη μεγαλύτερη βαθμολογία και συμπερασματικά είναι και τα πιο gritty άτομα της έρευνας βάσει του μορφωτικού επιπέδου, ενώ όσοι αποφοίτησαν από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση συγκέντρωσαν τη χαμηλότερη βαθμολογία. Αυτό μπορεί να επαληθευθεί παρατηρώντας τα αποτελέσματα του παρακάτω πίνακα (6.3.4) όπου το Διδακτορικό έχει συγκεντρώσει εμφανώς μεγαλύτερο μέσο όρο από το Απολυτήριο Γυμνασίου/Λυκείου (mean = 4.000 και mean = 3.035 αντίστοιχα).

Πίνακας 6.3.6 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου – Ένθερμη προσήλωση

	Ένθερμη προσήλωση				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.035	3.223	3.700	3.866	4.000
Std. Deviation	0.685	0.727	0.511	0.622	0.752
Minimum	2.100	2.000	2.600	2.400	3.000
Maximum	4.000	4.700	4.800	4.900	4.900

7.2.1^Υ Οικογενειακή κατάσταση

Η ανάλυση που ακολουθεί πραγματοποιήθηκε για να καθοριστεί κατά πόσο η οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων επηρέασε τη συνολική βαθμολογία του Grit. Παρατηρήθηκε

πως τα έγγαμα άτομα συγκέντρωσαν σχεδόν πανομοιότυπη βαθμολογία με τα άγαμα (mean = 3.815 και mean = 3.832 αντίστοιχα) όσο αναφορά την επιμονή στην προσπάθεια, ενώ όσοι δήλωσαν διαφορετική οικογενειακή κατάσταση από τις δύο προαναφερθείσες έλαβαν την υψηλότερη βαθμολογία (mean = 4.436), (Πίνακας 6.3.5).

Πίνακας 6.3.7 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Επιμονής στην προσπάθεια

	Επιμονή στην προσπάθεια		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.815	3.832	4.436
Std. Deviation	0.760	0.644	0.294
Minimum	1.000	2.000	4.200
Maximum	5.000	5.000	5.000

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως τα άγαμα άτομα εισέπραξαν μεγαλύτερο μέσο όρο (mean = 3.499) από τα έγγαμα (mean = 3.250) όταν κλήθηκαν να δώσουν απάντηση σε ερωτήσεις που αφορούσαν τη συνέπεια στο ενδιαφέρον (ή αλλιώς το πάθος). Παρ' όλα αυτά εκείνοι που δήλωσαν κάποια άλλη οικογενειακή κατάσταση συνεχίζουν να λαμβάνουν τη μεγαλύτερη μέση βαθμολογία (mean = 3.800), (Πίνακας 6.3.6).

Πίνακας 6.3.7 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Συνέπειας στο ενδιαφέρον

	Συνέπεια στο ενδιαφέρον		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.250	3.499	3.800
Std. Deviation	0.848	0.790	0.482
Minimum	1.400	1.800	3.000
Maximum	5.000	4.800	4.600

Συμπερασματικά, η υψηλότερη βαθμολογία του Grit ανήκει στους συμμετέχοντες που επέλεξαν την απάντηση «Άλλο» (σε αυτούς συγκαταλέγονται διαζευγμένοι και αρραβωνιασμένοι), ενώ οι άγαμοι έλαβαν τη δεύτερη μεγαλύτερη βαθμολογία (mean = 3.666), ξεπερνώντας αυτή των έγγαμων (mean = 3.533), (Πίνακας 6.3.7). Μία υπόθεση για το λόγο που συνέβη αυτό μπορεί να είναι πως τα άγαμα άτομα είναι συνήθως νεαρής ηλικίας

προσηλωμένα στην εργασία τους, προσπαθώντας να φτάσουν στην επίτευξη των στόχων τους, σε αντίθεση με τα έγγαμα με μεγαλύτερο μέσο όρο ηλικίας που είτε έχουν επιτύχει τους στόχους τους, είτε φοβούνται να πάρουν ρίσκα σ' αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Πίνακας 6.3.9 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Ένθερμη προσήλωση

	Ένθερμη προσήλωση		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.533	3.666	4.118
Std. Deviation	0.662	0.638	0.296
Minimum	2.000	2.100	3.700
Maximum	4.900	4.900	4.500

7.2.2. Ανάλυση του grit με βάση τον βαθμό έντασης των δραστηριοτήτων

Στη συγκεκριμένη ενότητα εξετάζεται η συσχέτιση του Grit με τον βαθμό έντασης των δραστηριοτήτων και κατά πόσο αυτός είναι ικανός να επηρεάσει την ικανότητα των ατόμων να επιμένουν και να προσπαθούν στην επίτευξη των στόχων που έχουν θέσει.

7.2.2^α Ελαφριά ένταση

Βάση των αποτελεσμάτων δεν είναι τελείως ξεκάθαρο πως οι δραστηριότητες ελαφριάς έντασης επηρεάζουν άμεσα τη συνολική βαθμολογία του Grit. Παρατηρήθηκε πως οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στις συγκεκριμένες δραστηριότητες τις 4 και τις 6 ημέρες της εβδομάδας (mean = 3.542 και mean = 3.594 αντιστοίχως), είχαν μικρότερη μέση βαθμολογία απ' εκείνους που αθλήθηκαν 3 και 5 ημέρες (mean = 3.841 και mean = 3.638). Ωστόσο, φαίνεται πως τα άτομα που δεν δραστηριοποιήθηκαν καμία ημέρα της εβδομάδας έλαβαν σημαντικά χαμηλότερη βαθμολογία (mean = 3.367), σε αντίθεση με εκείνα που δραστηριοποιήθηκαν ελαφριά καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας (mean = 4.053), (Πίνακας 6.3.8).

Πίνακας 6.3.10 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΕΛΑΦΡΙΑΣ έντασης – Ένθερμη προσήλωση

	Ένθερμη προσήλωση							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	15	32	35	29	31	29	17	17
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.367	3.416	3.591	3.841	3.542	3.638	3.594	4.053
Std. Deviation	0.594	0.767	0.664	0.577	0.545	0.638	0.639	0.537
Minimum	2.400	2.000	2.200	2.500	2.300	2.200	2.400	3.100
Maximum	4.300	4.700	4.700	4.900	4.900	4.700	4.500	4.900

7.2.2^β Μέτρια ένταση

Όσον αφορά τις ημέρες των δραστηριοτήτων μέτριας έντασης, ο αριθμός του δείγματος σε καθεμία από τις απαντήσεις φαίνεται να αλλάζει σημαντικά, καθώς οι περισσότερες απ' αυτές καταγράφηκαν από 0 έως 3 ημέρες της εβδομάδας με την 7^η μέρα να επιλέγεται από ένα μόνο συμμετέχοντα. Παρ' όλα αυτά, είναι εμφανές πως τη χαμηλότερη μέση τιμή του Grit συγκεντρώνει η επιλογή «0 – καμία ημέρα» (mean = 3.496). Και πάλι, είναι φανερό πως δεν μπορεί να καθοριστεί με ακρίβεια η επιρροή της μέτριας δραστηριότητας στη βαθμολογία του Grit χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η συσχέτισή τους είναι μόνο αρνητική ή μόνο θετική. Σε περαιτέρω ανάλυση, ο μεγαλύτερος μέσος όρος της βαθμολογίας εμφανίζεται στις 5 ημέρες ασκήσεων μέτριας έντασης (mean = 3.979), ξεπερνώντας και αυτόν των 6 ημερών (mean = 3.740), (Πίνακας 6.3.9).

Πίνακας 6.3.11 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΜΕΤΡΙΑΣ έντασης – Ένθερμη προσήλωση

	Ένθερμη προσήλωση							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	76	39	35	27	8	14	5	1
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.496	3.500	3.797	3.659	3.750	3.979	3.740	3.900
Std. Deviation	0.721	0.615	0.564	0.564	0.385	0.674	0.365	NaN
Minimum	2.000	2.300	2.600	2.600	3.300	2.200	3.300	3.900
Maximum	4.800	4.500	4.900	4.900	4.400	4.700	4.200	3.900

7.2.2^γ Έντονη ένταση

Η τελευταία συσχέτιση της έρευνας αφορά τις δραστηριότητες έντονης έντασης όπου παρατηρείται μία συνεχής αύξηση του μέσου όρου βαθμολογίας του Grit με το πέρασμα των

ημερών. Πιο συγκεκριμένα, τη χαμηλότερη βαθμολογία στο Grit έχουν λάβει όσοι δεν αθλήθηκαν έντονα καμία ημέρα της εβδομάδας (mean = 3.445), ενώ την υψηλότερη όσοι δραστηριοποιήθηκαν έντονα όλες τις ημέρες (mean = 4.550). Στις εξαιρέσεις ανήκουν η 2^η (mean = 3.763) και η 4^η μέρα (mean = 3.962) που σημειώνουν μεγαλύτερο μέσα βαθμολογίας από την 3^η (mean = 3.611) και 5^η μέρα (mean = 3.850) αντίστοιχα (Πίνακας 6.3.10). Ωστόσο, αν και παρατηρείται μία γενική βελτίωση στη βαθμολογία του Grit καθώς αυξάνονται οι μέρες της έντονης δραστηριότητας, δεν μπορεί κανείς να βγάλει ασφαλή συμπεράσματα και περεταίρω έρευνα σε μεγαλύτερο όγκο δείγματος θα χρειαζόταν να διεξαχθεί.

Πίνακας 6.3.12 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΈΝΤΟΝΗΣ έντασης – Ένθερμη προσήλωση

	Ένθερμη προσήλωση							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	111	11	19	18	29	8	7	2
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.445	3.573	3.763	3.611	3.962	3.850	4.171	4.550
Std. Deviation	0.695	0.527	0.435	0.599	0.432	0.438	0.616	0.495
Minimum	2.000	2.800	2.900	2.600	3.000	3.100	3.300	4.200
Maximum	4.900	4.500	4.500	4.700	4.700	4.400	4.800	4.900

7.3. Συσχέτιση Μεταβλητών

Η συσχέτιση των σημαντικότερων μεταβλητών πραγματοποιήθηκε για την καλύτερη ανάλυση και κατανόηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, μέσω του προγράμματος JASP (έκδοση 0.16.0.0). Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα του δείγματος και τον συντελεστή συσχέτισης του Pearson (r) παρατηρήθηκε πως η ηλικία έχει μία σημαντική αρνητική συσχέτιση και μία στατιστικά σημαντική (αρνητική) συσχέτιση με τις ημέρες δραστηριοτήτων ελαφριάς έντασης, υποδηλώνοντας πως όσο αυξάνεται η ηλικία ενός ατόμου, τόσο μειώνονται και οι μέρες που δραστηριοποιείται ελαφριά. Το ίδιο συμβαίνει και στη συσχέτιση της ηλικίας με τις ημέρες έντονης δραστηριότητας.

Συνεχίζοντας στις επόμενες μεταβλητές παρατηρείται μία σημαντική θετική συσχέτιση και μία στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου και της επιμονής στην προσπάθεια (Perseverance of Effort), όσο και με την συνέπεια του ενδιαφέροντος (Consistency of Interest) και συμπερασματικά με την βαθμολογία του Grit. Από τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο του πτυχίου

ενός ατόμου τόσο περισσότερο προσηλωμένος παρουσιάζεται στην επίτευξη των στόχων του. Μία στατιστικά σημαντική (θετική) συσχέτιση παρατηρείται ανάμεσα στις ημερήσιες ώρες εργασίας και τη συνολική βαθμολογία του Grit όπως και με την επιμονή και τη συνέπεια.

Οι ημέρες δραστηριοτήτων ελαφριάς έντασης έδειξαν να σχετίζονται οριακά τόσο με την επιμονή στην προσπάθεια όσο και με τη συνέπεια ενδιαφέροντος, με εξαίρεση τη βαθμολογία του Grit που υπάρχει μία μέτρια θετική συσχέτιση. Οριακή φαίνεται να είναι και η συσχέτιση του χρόνου ελαφριάς άσκησης με την επιμονή στην προσπάθεια, ενώ δεν φαίνεται να συσχετίζεται με τη συνέπεια ενδιαφέροντος και τα τη βαθμολογία του Grit. Όσο αναφορά τις ημέρες μέτριας άσκησης, φαίνεται να συσχετίζονται οριακά με την επιμονή ενώ παρουσιάζεται μία μέτρια θετική συσχέτιση με το πάθος και τη βαθμολογία του Grit, ενώ δεν φαίνεται να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της διάρκειας των ασκήσεων αυτών και των παραπάνω μεταβλητών. Θετική σημαντική συσχέτιση έχουν οι ημέρες έντονων ασκήσεων με τις διαστάσεις του Grit και την τελική βαθμολογία του, όπως και η διάρκεια των έντονων δραστηριοτήτων με τις μεταβλητές αυτές, με εξαίρεση τη διάρκεια αυτών με την επιμονή στην προσπάθεια όπου είναι η συσχέτιση είναι οριακή.

Τέλος, σε μέτριο αρνητικό βαθμό φαίνεται πως συσχετίζεται ο χρόνος καθιστικής ζωής με τις ημέρες ελαφριάς και μέτριας δραστηριότητας, ενώ σε σχέση με τις ημέρες έντονης δραστηριότητας παρουσιάζεται μία στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση. Αυτό είναι πολύ λογικό αν αναλογιστεί κανείς πως οι δύο μεταβλητές είναι αντιστρόφως ανάλογες. Σε σύγκριση με το Grit και τις διαστάσεις του, η διάρκεια πλήρους αδράνειας συσχετίζεται μέτρια και αρνητικά με τη βαθμολογία του Grit και τη συνέπεια του ενδιαφέροντος ενώ οριακή είναι η συσχέτιση με την επιμονή στην προσπάθεια.

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

8.1. Ανασκόπηση αποτελεσμάτων

Η παραπάνω έρευνα πραγματοποιήθηκε με στόχο να μελετηθεί η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ένθερμη προσήλωση στην εργασία. Τα στοιχεία που απαιτούνταν για την μελέτη συλλέχθηκαν μέσω ενός ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, στο οποίο συμμετείχαν 205 άτομα.

Για την καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τις ημέρες και το χρονικό όριο των δραστηριοτήτων τους καθώς και τον βαθμό έντασης αυτών. Στη συνέχεια ακολούθησαν ερωτήσεις σχετικά με την επιμονή και το πάθος στην εργασία ορίζοντας τον βαθμό συμφωνίας τους. Αρχικά, λαμβάνοντας υπόψιν τα δημογραφικά στοιχεία διαπιστώθηκε πως το φύλο δεν συσχετίστηκε με τα αποτελέσματα του Grit ενώ δεν υπήρξε συσχέτιση και με τις ημέρες και τον βαθμό έντασης των δραστηριοτήτων με τις μέσες τιμές των δύο φύλων να μην έχουν μεγάλες διαφορές. Έντονη ωστόσο ήταν η επιρροή της ηλικίας στις δραστηριότητες κυρίως ελαφριάς και έντονης έντασης, συμπεραίνοντας πως μία αύξηση στην ηλικία οδηγεί στη μείωση των ημερών που επιλέγει ένα άτομο να δραστηριοποιηθεί. Όπως το φύλο, έτσι και η ηλικία όμως δεν φάνηκαν να επηρεάζουν τη τελική βαθμολογία του Grit. Αντιθέτως, το επίπεδο του πτυχίου που κατέχει κάποιος φάνηκε να συσχετίζεται έντονα με τα αποτελέσματα της ένθερμης προσήλωσης, ενώ παρατηρήθηκε και μία οριακή σχέση με τις ημέρες των έντονων δραστηριοτήτων.

Στη συνέχεια, αναλύθηκαν οι ημέρες και ο χρόνος που τα άτομα ασχολήθηκαν με κάποια φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν μία σχεδόν ίση κατανομή των ημερών ανάμεσα στα άτομα αναφορικά με τις δραστηριότητες ελαφριάς έντασης, ενώ παρατηρήθηκε πως όσο ανέβαινε το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων, τόσο μειώνονταν και οι μέρες ενασχόλησης των ατόμων. Ρίχνοντας μία ματιά στα διαγράμματα του χρόνου που τα άτομα συμμετείχαν σε δραστηριότητες ελαφριάς έντασης, παρατηρείται πως ο μέσος χρόνος καθημερινής ενασχόλησης τους κυμαίνεται από τα 45 λεπτά έως και τη 1 ώρα. Σε χαμηλότερα επίπεδα παρουσιάζεται το χρονικό όριο των μέτριων ασκήσεων με τη μέση τιμή να μην ξεπερνά τα 40 λεπτά, ενώ το μικρότερο μέσο όρο κατέχουν οι έντονες δραστηριότητες με τους συμμετέχοντες να αθλούνται για περίπου 30 λεπτά ή και καθόλου.

Αναλύοντας τις απαντήσεις των ερωτηθέντων σχετικά με την ένθερμη προσήλωση στην εργασία τους μπορεί να ειπωθεί πως τα άτομα φαίνεται να κατέχουν περισσότερη επιμονή προς την επίτευξη ενός στόχου παρά πάθος γι' αυτόν. Η επιμέλεια παρουσιάζεται ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των συμμετεχόντων με το μεγαλύτερο ποσοστό εξ αυτών να μην τα παρατάνε μπροστά σε αναποδιές, φέρνοντας εις πέρας την εργασία που τους έχει ανατεθεί και κυρίως όταν ο στόχος που έχουν θέσει είναι σημαντικός. Όταν τα άτομα απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με το πάθος και την συνέπεια στο ενδιαφέρον, παρατηρήθηκε πως τα αποτελέσματα δεν ήταν τόσο υψηλά όσο της επιμονής στην προσπάθεια. Αυτή τη φορά τα αποτελέσματα είχαν ανάμεικτες απαντήσεις με πολλούς από τους συμμετέχοντες να δηλώνουν αβέβαιοι σε ερωτήσεις σχετικές με την εστίαση σε κάποιο project για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Μεγάλο ήταν και το ποσοστό των ατόμων που δυσκολεύονται να διατηρήσουν την εστίασή τους σ' ένα στόχο όταν προκύψει μία νέα ιδέα.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να επηρεάζει την ένθερμη προσήλωση στην εργασία άλλες φορές σε μέτριο βαθμό και άλλες πιο έντονα. Το Grit παρουσιάζει μία μέτρια θετική συσχέτιση με τις δραστηριότητες ελαφριάς και μέτριας έντασης. Το πραγματικά αξιοσημείωτο όμως, είναι η έντονη θετική συσχέτιση της έντονης σωματικής άσκησης με την ένθερμη προσήλωση, το οποίο σημαίνει πως η κάθε αύξηση στις ημέρες και τον χρόνο ενασχόλησης των ατόμων με τις έντονες δραστηριότητες οδηγεί σε αύξηση της επιμονής και του πάθους προς ένα στόχο και άρα αυξάνει την ένθερμη προσήλωσή τους.

8.2. Περιορισμοί έρευνας

Η εν λόγω έρευνα ωστόσο υπόκειται και σε κάποιους περιορισμούς. Πρωτίστως, η συμπλήρωσή της έγινε μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου και οι απαντήσεις που συλλέχθηκαν ήταν ανώνυμες, μη παρέχοντας την δυνατότητα για περαιτέρω διευκρινήσεις. Επιπλέον, ο αριθμός του δείγματος ήταν μικρός λόγω του περιορισμένου χρόνου που δόθηκε για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και δεν μπορεί να αντιπροσωπεύει τον γενικό πληθυσμό. Το όριο ηλικίας για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έπρεπε να ξεπερνά τα 18 έτη ηλικίας, σε διαφορετική περίπτωση τα αποτελέσματα μπορεί να αλλοιώνοντουσαν. Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων φαίνεται να μην αφιερώνει μεγάλο μέρος

της καθημερινότητάς του στην άθληση, οπότε η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από πιο ενεργά άτομα μπορεί να επηρεάζει το τελικό συμπέρασμα της έρευνας.

Τέλος, η μελέτη πραγματοποιήθηκε την περίοδο του ιού Covid-19, το οποίο δυσκόλεψε την μετακίνηση και την ενασχόληση των ατόμων με καθημερινές δραστηριότητες, καθώς τα αποτελέσματα θα μπορούσε να είναι διαφορετικά υπό κανονικές συνθήκες.

8.3. Μελλοντική έρευνα

Η ενασχόληση της παρούσας μελέτης αφορούσε την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ένθερμη προσήλωση στην εργασία λαμβάνοντας υπόψιν ως κύρια χαρακτηριστικά την επιμονή και το πάθος των ατόμων προς την επίτευξη ενός στόχου. Ωστόσο, θα μπορούσε να μελετηθεί περαιτέρω η επίδραση της άθλησης και στα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του Grit όπως το θάρρος και η ευσυνειδησία.

Επιπλέον, ο χρονικός περιορισμός και το δείγμα των ατόμων δεν ήταν αρκετά μεγάλο για να αποκτηθεί μία ευρύτερη γνώση της επιρροής της φυσικής δραστηριότητας στην ένθερμη προσήλωση στην εργασία. Για το λόγο αυτό θα μπορούσε να διεξαχθεί μία έρευνα μεγαλύτερου μήκους με σκοπό να βγουν πιο ασφαλή συμπεράσματα.

Προτείνεται να μελετηθεί επίσης, αν τα άτομα που ξεκίνησαν να αθλούνται ενώ δεν το έκαναν κατά τη διάρκεια της παρούσας έρευνας παρατήρησαν διαφορές στον τρόπο προσήλωσης στους στόχους τους. Ή ακόμα αν εκείνοι που σταμάτησαν να αθλούνται μετά το πέρας της παρούσας έρευνας παρουσίασαν κάποια εναλλαγή στη συμπεριφορά τους.

Σε κάθε περίπτωση μία έρευνα μεγαλύτερου σκέλους σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες θα μπορούσε να συνδράμει να μελετηθούν σε βάθος οι παραπάνω απορίες.

8.4. Πρακτικές προεκτάσεις

Συνοψίζοντας, λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω συμπεράσματα από την επίδραση της άθλησης στην ένθερμη προσήλωση των εργαζομένων (Grit), συμπεραίνεται πως η καθημερινή ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, έχει πρωτίστως θετικές επιδράσεις στην υγεία και μπορεί να βοηθήσει τα άτομα στην εργασία τους, ενισχύοντας την επιμονή

και το πάθος τους για την επίτευξη των στόχων που έχουν θέσει. Κρίνοντας από τα αποτελέσματα των απαντήσεων που δόθηκαν κατά τη διάρκεια της παρούσας έρευνας, οι επιχειρήσεις θα πρέπει να λάβουν περισσότερο υπόψιν την ενασχόληση των εργαζομένων τους με τη φυσική δραστηριότητα, καθώς αυτό θα ωφελούσε και τον ίδιο τον οργανισμό.

Παρ' όλα αυτά, το κάθε άτομο ξεχωριστά θα πρέπει να συμπεριλάβει την ενασχόλησή του με τη φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση, έστω και αν αυτή είναι ελαφριάς έντασης με στόχο να βελτιώσει όχι μόνο την ψυχική και σωματική του υγεία αλλά και τις εργασιακές του επιδόσεις για να καταφέρει να επιτύχει τους στόχους του.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Church TS, Earnest CP, Skinner JS, Blair Sn. Effects of different doses of physical activity on cardiorespiratory fitness among sedentary, overweight or obese postmenopausal women with elevated blood pressure: A randomized controlled trial. *JAMA*. 2007;16;297(19):2081-91.

LEE IM, Paffenbarger RS Jr. Associations of light moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. The Harvard Alumni Health Study. *Am J Epidemiol*. 2000;151(3):293-9.

Haskell WL, Lee IM, Pate, RR, et al. Physical activity and public health: Updated recommendations for adults from American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116(9):1081-93.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008.

Greer, T. L., Trombello, J. M., Rethorst, C. D., Carmody, T. J., Jha, M. K., Liao, A., Grannemann, B. D., Chambliss, H. O., Church, T. S., & Trivedi, M. H. (2016). Improvements in psychosocial functioning and health-related quality of life following exercise augmentation in patients with treatment response but non-remitted major depressive disorder: Results from the TREAD study. *Depression and Anxiety*, 33(9), 870–881. <https://doi.org/10.1002/da.22521>

Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x>

Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. A., & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>

Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. (2020) 318:H1441–6. doi: 10.1152/ajpheart.00268.2020

The Mental Health Benefits of Exercise: Lawrence Robinson, Jeanne Segal, Ph.D., and Melinda Smith, M.A.

Effects of exercise and physical activity on depression P. C. Dinas Y. Koutedakis A. D. Flouris

Babyak M, Blumenthal JA, Herman S et al (2000) Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med* 62(5):633–638 7.

Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM et al (2007) Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med* 69(7):587–596.

Paffenbarger RS Jr, Lee IM, Leung R (1994) Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatr Scand Suppl* 377:16–22.

Medina JA, Netto TL, Muszkat M, Medina AC, Botter D, Orbetelli R, et al. Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects. *ADHD Atten Defic Hyperact Disord*. 2010; 2(1): 49–58.

Mead GE, Morley W, Campbell P, Greig CA, McMurdo M, Lawlor DA (2009) Exercise for depression.

Lawrence Robinson, Jeanne Segal, Ph.D., and Melinda Smith, M.A. The mental health benefits of exercise, August 2021.

Manaf H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J*. 2013;54(10):581-6.

Centers for Disease Control and Prevention. Overcoming Barriers to Physical Activity. Physical Activity for Everyone. 22 May 2007.

Wilfley, D., & Kunce, J. T. (1986). Differential physical and psychological effects of exercise. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 337–342.

Füzéki E, Groneberg DA, Banzer W. Physical activity during COVID19 induced lockdown: recommendations. *J Occup Med Toxicol.* (2020).

Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., et al. (2020). Practical Recommendations for Maintaining Active Lifestyle during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Publ. Health.*

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. *ProgCardiovasc. Dis.* 24, 386–388.

Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., et al. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *J. Sport Health Sci.* 9, 325–327.

Leveraging Grit for Leadership Success – Laurie Sudbrink, 2015.

Caza, A., & Posner, B. Z. (2018). How and when does grit influence leaders' behavior? *Leadership & Organization Development Journal*, 40(1), 124–134.

Jackson, Erica M. Ph.D. *ACSM's Health & Fitness Journal*: May/June 2013 - Volume 17 - Issue 3 - p 14-19.

Anna Maltby (2014). The unexpected way your education affects your fitness level.

Alicia Jones (2018). Does age affect Fitness?

The South African College of Applied Psychology (2019). "What is grit? These are the 5 characteristics".

Yael Netz, Meng-Jia Wu, B. J. Becker & G. Tenenbaum. "Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies". *Psychology and Aging* 2005, Vol. 20, No. 2, 272–284.

John P. Campbell and Brenton M. Wiernik. The Modeling and Assessment of Work Performance. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2015. 2:47–74.

H. Sanders (2018). How exercise improves productivity and your brain function.

Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. William L Haskell, I-Min Lee,

Russell R Pate, Kenneth E Powell, Steven N Blair, Barry A Franklin, Caroline A Macera, Gregory W Heath, Paul D Thompson, Adrian Bauman, American College of Sports Medicine; American Heart Association. *Circulation*. 2007 Aug 28;116(9):1081-93. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649. Epub 2007 Aug 1.

Effects of exercise and physical activity on depression. P. C. Dinas, Y. Koutedakis, A. D. Flouris. *Ir J Med Sci* (2011) 180:319–325. DOI 10.1007/s11845-010-0633-9.

Abuhassan, A., & Bates, T. C. (2015). Grit: Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 205–214.

Arran Caza & Barry Z. Posner (2021). Mixed Associations Between Grit and transformational Leadership Behavior.

James, W. (1907). "The energies of men". *Science*. 25 (635): 321–332.

Patrick Edblad (2017). "This Is How To Grow Your Grit: 5 Secrets From Research". Published in *Better Humans*.

CJ Caspersen, KE Powell & GM Christenson. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 1985 Mar-Apr, 100(2): 126-131.

Duckworth, A.L.; Peterson, C.; Matthews, M.D.; Kelly, D.R. (June 2007). "Grit: Perseverance and passion for long-term goals". *Journal of Personality and Social Psychology*. 92 (6): 1087-1101.

Crede, Marcus; Tynan, Michael; Harms, Peter (2017). "Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature". *Journal of Personality and Social Psychology*. 113 (3): 492–511.

Duckworth, Angela Lee; Kirby, Teri A.; Tsukayama, Eli; Berstein, Heather; Ericsson, K. Anders (March 2011). "Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee". *Social Psychological and Personality Science*. 2 (2): 174–181.

Rimfeld; Kaili; Kovas, Yulia; Dale, Philip S.; Plomin, Robert (2016). "True grit and genetics: Predicting academic achievement from personality". *Journal of Personality and Social Psychology*. 111 (5): 780-789.

Rimfeld, Kaili (12 February 2016). "Why a bit of grit won't get children higher grades".

Crede, Marcus; Tynan, Michael; Harms, Peter (2017). "Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature". *Journal of Personality and Social Psychology*. 113 (3): 492–511.

Hein, V.; Kalajas-Tilga, H.; Koka, A.; Raudsepp, L.; Tilga, H. How grit is related to objectively measured moderate-to-vigorous physical activity in school student. *Monten J. Sports Sci. Med.* 2019, 8, 47–53.

Reed, J.; Pritschet, B.L.; Cutton, D.M. Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *J. Health Psychol.* 2013, 18, 612–619.

Ηλεκτρονική βιβλιογραφία

<https://medium.com/better-humans/this-is-how-to-grow-your-grit-5-secrets-from-research-9c78c803093e>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<https://www.cardio.com/blog/what-is-the-difference-between-physical-activity-and-exercise>

<https://www.sfsnc.com/philosophy>

https://www.waikato.ac.nz/students/student-learning/academic/ed_concl/SPLS_100level_concl0.pdf

<https://www.drsharma.ca/factors-that-affect-physical-activity>

<https://www.entrepreneur.com/article/284439>

<https://qz.com/work/1233940/angela-duckworth-explains-grit-is-the-key-to-success-and-self-confidence/>

<https://www.forbes.com/sites/amymorin/2016/02/06/study-having-too-much-grit-could-actually-cause-you-to-fail/>

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

10.1. Πίνακες

Πίνακας 6.1.1 - Μ.Ο. Ηλικίας

	Ηλικία
Valid	205
Missing	0
Mean	37.707
Std. Deviation	11.427
Minimum	20.000
Maximum	60.000

Πίνακας 6.2.1: Αποτελέσματα ελέγχου αξιοπιστίας κλίμακας Grit

Reliability Statistics	Perseverance of Effort	Consistency of Interest
	Estimate	Cronbach's a
Point Estimate	0.840	0.835
95% CI lower bound	0.801	0.796
95% CI upper bound	0.872	0.868

Πίνακας 6.3.1 – Συσχέτιση φύλου με ημέρες έντασης δραστηριοτήτων

	Ημέρες ελαφριάς έντασης		Ημέρες μέτριας έντασης		Ημέρες έντονης έντασης	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Valid	117	88	117	88	117	88
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	3.034	3.682	1.778	1.375	1.709	1.307
Std. Deviation	2.193	1.765	1.921	1.376	2.101	1.724
Minimum	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Maximum	7.000	7.000	7.000	5.000	7.000	6.000

Πίνακας 6.3.2 – Διαστάσεις του grit

	Perseverance of Effort	Consistency of Interest	Overall Grit Score
Valid	205	205	205
Missing	0	0	0
Mean	3.856	3.385	3.620
Std. Deviation	0.706	0.820	0.649
Minimum	1.000	1.400	2.000
Maximum	5.000	5.000	4.900

Πίνακας 6.3.3 - Συσχέτιση φύλου με Grit

	Perseverance of Effort		Consistency of Interest		Grit Score	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Valid	117	88	117	88	117	88
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	3.843	3.873	3.354	3.427	3.598	3.650
Std. Deviation	0.738	0.665	0.858	0.770	0.685	0.602
Minimum	1.000	1.800	1.400	2.000	2.000	2.100
Maximum	5.000	5.000	5.000	4.800	4.900	4.600

Πίνακας 6.3.4 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου - Perseverance of Effort

	Perseverance of Effort				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.271	3.497	3.967	4.028	4.080
Std. Deviation	0.997	0.769	0.549	0.668	0.867
Minimum	1.000	2.000	2.600	2.600	3.000
Maximum	4.800	5.000	5.000	5.000	5.000

Πίνακας 6.3.5 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου - Consistency of Interest

	Consistency of Interest				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	2.800	2.948	3.433	3.704	3.920
Std. Deviation	0.849	0.867	0.704	0.817	0.672
Minimum	1.600	1.400	1.400	1.800	3.000
Maximum	4.400	4.600	4.800	5.000	4.800

Πίνακας 6.3.6 – Συσχέτιση μορφωτικού επιπέδου – Grit Score

	Grit Score				
	Απολυτήριο Γυμνασίου/ Λυκείου	Πτυχίο Τεχνικής Επαγγελματικής Σχολής	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Valid	17	31	102	50	5
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.035	3.223	3.700	3.866	4.000
Std. Deviation	0.685	0.727	0.511	0.622	0.752
Minimum	2.100	2.000	2.600	2.400	3.000
Maximum	4.000	4.700	4.800	4.900	4.900

Πίνακας 6.3.7 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Perseverance of Effort

	Perseverance of Effort		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.815	3.832	4.436
Std. Deviation	0.760	0.644	0.294
Minimum	1.000	2.000	4.200
Maximum	5.000	5.000	5.000

Πίνακας 6.3.8 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Consistency of Interest

	Consistency of Interest		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.250	3.499	3.800
Std. Deviation	0.848	0.790	0.482
Minimum	1.400	1.800	3.000
Maximum	5.000	4.800	4.600

Πίνακας 6.3.9 – Συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης – Grit Score

	Grit Score		
	Έγγαμος/η	Άγαμος/η	Άλλο
Valid	107	87	11
Missing	0	0	0
Mean	3.533	3.666	4.118
Std. Deviation	0.662	0.638	0.296
Minimum	2.000	2.100	3.700
Maximum	4.900	4.900	4.500

Πίνακας 6.3.10 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΕΛΑΦΡΙΑΣ έντασης – Grit Score

	Grit Score							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	15	32	35	29	31	29	17	17
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.367	3.416	3.591	3.841	3.542	3.638	3.594	4.053
Std. Deviation	0.594	0.767	0.664	0.577	0.545	0.638	0.639	0.537
Minimum	2.400	2.000	2.200	2.500	2.300	2.200	2.400	3.100
Maximum	4.300	4.700	4.700	4.900	4.900	4.700	4.500	4.900

Πίνακας 6.3.11 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΜΕΤΡΙΑΣ έντασης – Grit Score

	Grit Score							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	76	39	35	27	8	14	5	1
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.496	3.500	3.797	3.659	3.750	3.979	3.740	3.900
Std. Deviation	0.721	0.615	0.564	0.564	0.385	0.674	0.365	NaN
Minimum	2.000	2.300	2.600	2.600	3.300	2.200	3.300	3.900
Maximum	4.800	4.500	4.900	4.900	4.400	4.700	4.200	3.900

Πίνακας 6.3.12 – Συσχέτιση δραστηριοτήτων ΈΝΤΟΝΗΣ έντασης – Grit Score

	Grit Score							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Valid	111	11	19	18	29	8	7	2
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.445	3.573	3.763	3.611	3.962	3.850	4.171	4.550
Std. Deviation	0.695	0.527	0.435	0.599	0.432	0.438	0.616	0.495
Minimum	2.000	2.800	2.900	2.600	3.000	3.100	3.300	4.200
Maximum	4.900	4.500	4.500	4.700	4.700	4.400	4.800	4.900

10.2. Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο Διπλωματικής Εργασίας Σλάμαρη Δημήτρη

Το παρόν ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε με σκοπό να συμβάλει στην έρευνα της Διπλωματικής μου εργασίας, στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος ΜΒΑ του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Οι απαντήσεις σας θα είναι ανώνυμες και θα διατηρηθούν αποκλειστικά εμπιστευτικές.

Ε-mail επικοινωνίας: slamari@upat.gr

* Αντικείμενο



1. Επιθυμείτε τη συμμετοχή σας στην έρευνα; *

Να επισημανθεί: μόνο μία έλλειψη

- Ναι
 Όχι (Παράβλεψη και μετάβαση στην ανότητα 5 (Τέλος Έρωτας))

Απομνημονεύστε στοιχεία

Παραλείψτε κακώς να αναγράψετε ορισμένα στοιχεία για εσάς.

2. ι Φύλο *

Να επισημανθεί: μόνο μία έλλειψη

- Άνδρας
 Γυναίκα

3. ι Παιδιά *

Π.χ. 03

4. ι Οικογενειακή Κατάσταση *

Να επισημανθεί: μόνο μία έλλειψη

- Άγαμος/η
 Έγγαμος/η
 Άλλο

5. ι Παιδιά *

Να επισημανθεί: μόνο μία έλλειψη

- 0
 1
 2
 3
 4+

6. γ. Μαθησιακό επίπεδο *

Να επισημανθείτε μόνο μία έλλειψη.

- Αποκρίσιμο Γλωσσικό/Ήλεκτρο
- Πραγιο Τεχνολογ/Επαγγελματικές Σχολές
- Πραγιο ΑΔ/ΤΕΙ
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό
- Άλλο: _____

7. ε. Πόσες ημέρες εργάζεστε την εβδομάδα; *

Να επισημανθείτε μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	6	7	
Ημέρα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ημέρας

8. γ. Πόσες ώρες εργάζεστε ημερησίως; *

Π.χ. 30:00 (για το κλάδο).

Παρατήρηση: 4:00:00 (4 ώρες), 8:00:00 (8 ώρες/μισή μέρα)

9. α. Διατηρείτε ή έχετε διατηρήσει η εταιρεία στην οποία εργάζεστε κάποιο αξιωματικό γεγονός; για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης των υπαλλήλων της; *

Π.χ. αγωγή γιόκορτ & ποδοσφαίρου μεταξύ άλλων στοιχείων του κλάδου, ποδόσφαιρο κ.α.

Να επισημανθείτε μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
- Όχι

Όσοις δραστηριότητες
Υπεκτιμώ/υποτιμώ

Στη συγκεκριμένη κλίμακα καλείται να απαντήσετε αρνητικά, δεν αφορά τα γρήγορα αρνητικά σε κάποια φυσική δραστηριότητα την τελευταία εβδομάδα. Παρακαλείται να διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες της κλίμακας, να σημειώσει με το δείκτη της δραστηριότητας σχετικά με την περίοδο.

10. γ. Τις τελευταίες 7 ημέρες πόσο συχνά κάνετε κάποια δραστηριότητα ΕΛΑΦΡΙΑΣ έντασης; για περισσότερο από 1 λεπτό; *

Τύποις δραστηριότητας είναι για παράδειγμα το περπάτημα (είτε για μια βόλτα, είτε για να πάτε στη δουλειά), το φωνάξιμο κουνιού κουνιού, η αεροβική κ.α. Παρακαλώ επιλέξτε το μέγεθος "0" αν δεν συμμετέχετε καθόλου ή το μέγεθος "7" αν κάνετε δραστηριότητα σταθερά έντασης.

Να επισημανθείτε μόνο μία έλλειψη.

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

11. ια. Τις ημέρες που κάνετε τις δραστηριότητες ΕΛΑΦΡΙΑΣ έντασης πόσο χρόνο αφιερώνετε συνολικά; *

Π.χ. 0:10:00 (για τη 1 ώρα και 10 λεπτά)

Παρατήρηση: 0:10:00 (10 λεπτά), 1:00:00 (1 ώρα)

12. ιβ. Τις τελευταίες 7 ημέρες πόσο συχνά κάνετε κάποια δραστηριότητα ΜΕΤΡΙΑΣ έντασης; για περισσότερο από 10 λεπτό; *

Δραστηριότητες μέτριας έντασης μπορεί να είναι το γρήγορο περπάτημα & ποδόσφαιρο, η ποδηλασία αναρτή, η συνολική καθαριότητα του σπιτιού, γρήγορη κολύμβηση κ.α. Παρακαλώ επιλέξτε το μέγεθος "0" αν δεν συμμετέχετε καθόλου ή το μέγεθος "7" αν κάνετε δραστηριότητα μέτριας έντασης.

Να επισημανθείτε μόνο μία έλλειψη.

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

13. ι4. Τις ημέρες που κάνετε τις δραστηριότητες ΜΕΤΡΙΑΣ έντασης πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; *

0h 01:00:00 (για τη 1 ώρα και 00 λεπτά)

Παρατήρηση: #00:00 (0 ώρες, 0 λεπτά, 00 δευτερόλεπτα)

14. ι5. Τις τελευταίες 7 μέρες πόσο συχνά κάνετε κάποια δραστηριότητα ΕΝΤΟΝΗΣ έντασης για περισσότερο από 15 λεπτά; *

Στη δραστηριότητα αυτή καταμετράται το γρήγορο περπάτημα, το αθλήματα (π.χ. ποδηλασία, ποδόσφαιρο, βόλεϊ), το σκάκι στο σπίτι ή γρήγορη κολύμβηση ή γρήγορη ποδηλασία, κολύμβηση ανοικτής αμμουδιάς (π.χ. θάλασσα, λιμάνια με ανοικτό νερό) κ.α. Παρακαλώ σημειώστε το μέγεθος 'V' αν δεν συμμετείχατε καθόλου ημέρα σε κάποια δραστηριότητα έντονης έντασης.

0h 00:00:00 (για 0 λεπτά και 0 δευτερόλεπτα)

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

15. ι4. Τις ημέρες που κάνετε τις δραστηριότητες ΕΝΤΟΝΗΣ έντασης πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως; *

0h 01:00:00 (για τη 1 ώρα και 00 λεπτά)

Παρατήρηση: #00:00 (0 ώρες, 0 λεπτά, 00 δευτερόλεπτα)

16. ι5. Κατά την τελευταία βδομάδα πόσο χρόνο αφιέρωσα καθημερινά σε μία συγκεκριμένη μέρα; *

0h 01:00:00 (για τη 1 ώρα και 00 λεπτά)

Παρατήρηση: #00:00 (0 ώρες, 0 λεπτά, 00 δευτερόλεπτα)

Τιθόμαστε προσοχή στην ερώτηση #17.α)

17. α6. Παρακάτω ενδέχεται να αναγίνουν τες βαθμολογίες που με βάση την εκτίμησή ελάβαμε. *

1= Δυσκολία σκέψης 2= Δυσκολία 3= Οχι/Δυσκολία 4= Δυσκολία 5= Εμφάνιση 6= Εμφάνιση σκέψης

0h 00:00:00 (για 0 λεπτά και 0 δευτερόλεπτα)

	1	2	3	4	5
1. Οι νέες ιδέες και τα project μερικές φορές με απασχολούν από το πρωινό μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Οι σκέψεις δεν με απασχολούν. Δεν τα παρατηρώ εύκολα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Συχνά βρίνω ένα σκέψη, αλλά αργότερα σκέψης να επιδείνω ένα διαφορετικό.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Εργάζομαι σκέψης.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Δυσκολία να διατηρήσω την εστίαση μου σε project που διαρκούν περισσότερο από μερικές μέρες για να ολοκληρωθούν.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Τελειώνω ή τι αναλαμβάνω να ξεκινήσω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Τα ενδιαφέροντά μου αλλάζουν από χρόνο σε χρόνο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Είμαι απασχολημένος/η με τα παραπάνω από.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Έχω επιμονή για μία ιδέα ή ένα project, αλλά αργότερα γίνω το ενδιαφέρον μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Διατηρώ τις δυσκολίες για να φέρω τις πύλες ένα σημαντικό σκέψη.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. «Τους τελευταίους 6 μήνες ταξίγγον φέρει πιο...»*

1= Παντά, 2= Σίγουρα, 3= Κάπως φέρει, 4= Σηρό, 5= Σίγουρα

Με πληροφορίες μόνο για ελάττωξη από ταξίγγον

	1	2	3	4	5
1. Πόσο στη δουλειά μου παρότι αισθάνομαι ότι θα έπρεπε να είχα πάρει αναρρωτική άδεια λόγω της κατάστασής της υγείας μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Συνήχασα να κρηζίζω και θα ήταν καλύτερα να έχω πάρει αναρρωτική άδεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τέλος Ερωτησ.

Εξυμνηστικό μόνο για τα γένη σας!



Αυτά τα αποτελέσματα δεν είναι διαγνωστικά και δεν είναι συμβατικά από την Google

Google