

Ο Άθλος

της καθημερινής ζωής

Αποτελέσματα
Πανελλαδικής Έρευνας
2026





Περιεχόμενα...



Η επιτυχία:

Πώς την αντιλαμβανόμαστε



Η προσωπική διαδρομή:

Η προσπάθεια



Η νοοτροπία:

Οι τυπολογίες του Άθλου

Η ταυτότητα της έρευνας



Η έρευνα διενεργήθηκε για λογαριασμό του TOTAL BUSINESS και τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στην Αίγλη Ζαππείου, την Πέμπτη 2 Απριλίου 2026, στο πλαίσιο του ATHLOS Business Summit.

Online συνεντεύξεις μέσω YouGov panel

Δομημένο ερωτηματολόγιο

Πληθυσμός : Άντρες & Γυναίκες 18+ Πανελλαδικά

Αντιπροσωπευτικό δείγμα : 1003 άτομα.

Διεξαγωγή : Φεβρουάριος 2026

Η Focus Bari είναι ο Affiliate Partner της YouGov στην Ελλάδα
(www.yougov.com)

Η Επιτυχία: Πώς την αντιλαμβανόμαστε



Η Επιτυχία χτίζεται με προσπάθεια, όχι με ταλέντο

Οι νεότεροι δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην πίστη στον εαυτό τους

«Ποιος παράγοντας πιστεύετε ότι συμβάλλει περισσότερο στην επιτυχία ενός πρωταθλητή;»

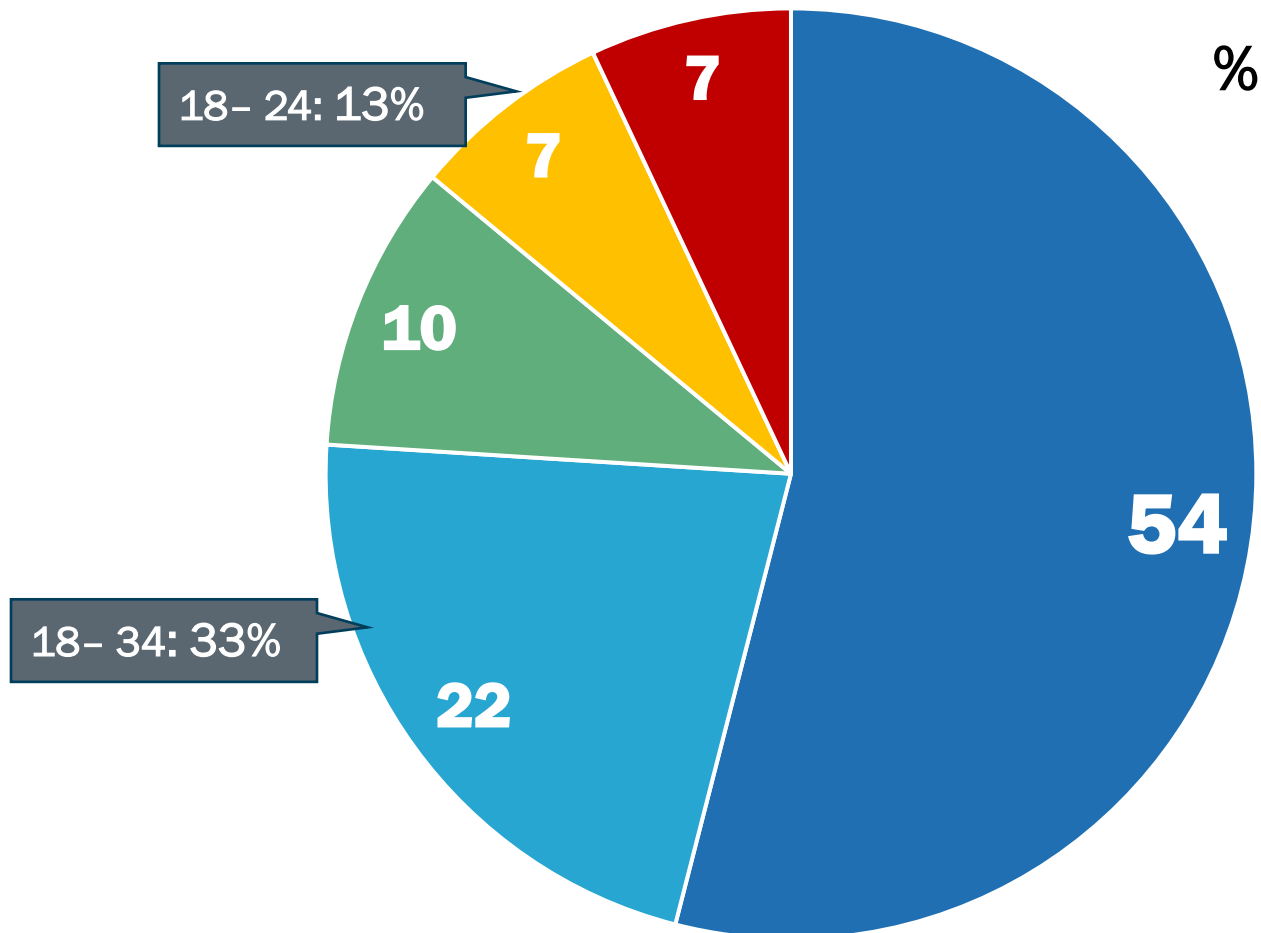
Μακροχρόνια προσπάθεια και επιμονή

Πίστη στον εαυτό του & στις ικανότητες του

Έμφυτο ταλέντο

Ψυχική ανθεκτικότητα

Υποστήριξη από προπονητή & οικογένεια



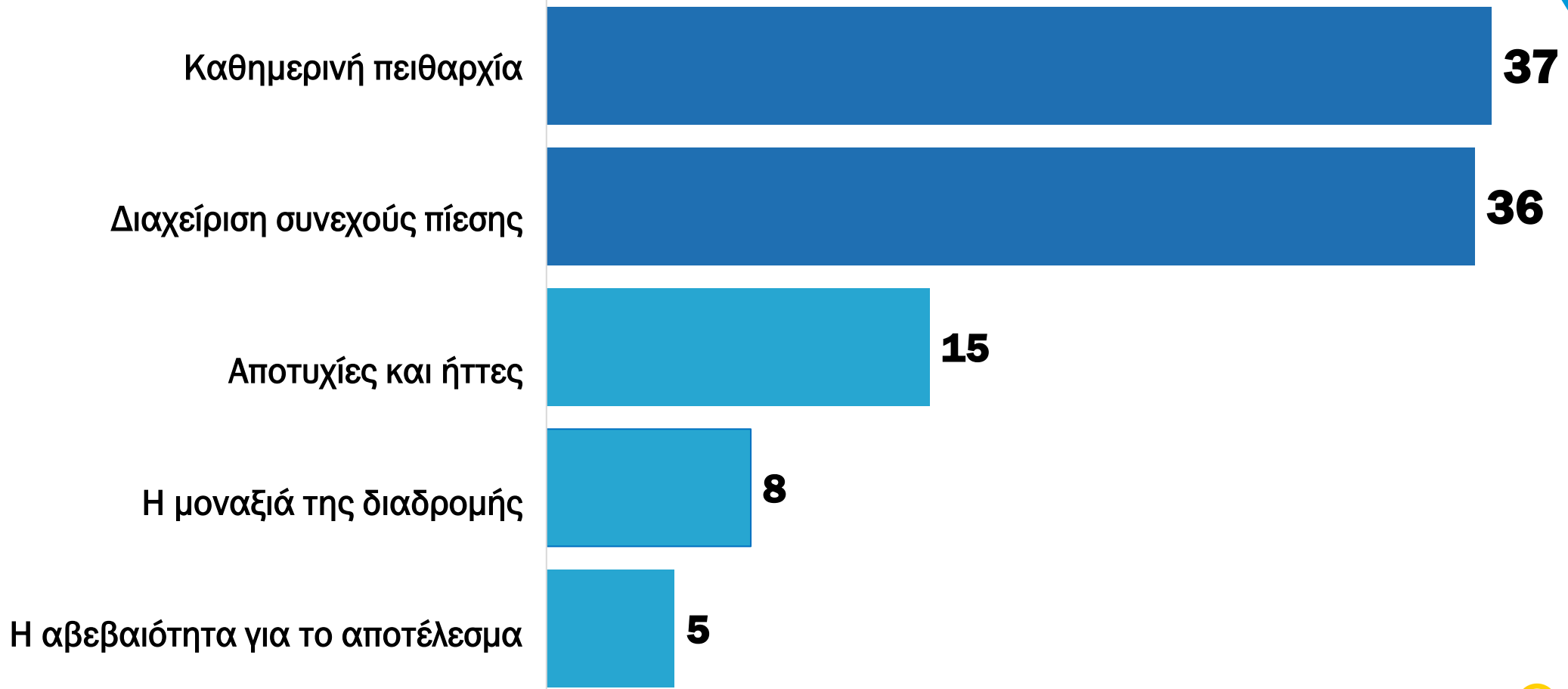
Απέναντι στους πρωταθλητές κυριαρχεί ο θαυμασμός

«Όταν βλέπετε έναν πρωταθλητή ή έναν Ολυμπιονίκη να στέκεται στο βάθρο και να βραβεύεται, ποια συναισθήματα νιώθετε;



Ο δρόμος προς την κορυφή απαιτεί πειθαρχία και αντοχή στην πίεση

«Ποιο στοιχείο της πορείας ενός ανθρώπου προς την κορυφή θεωρείτε πιο απαιτητικό και δύσκολο;»



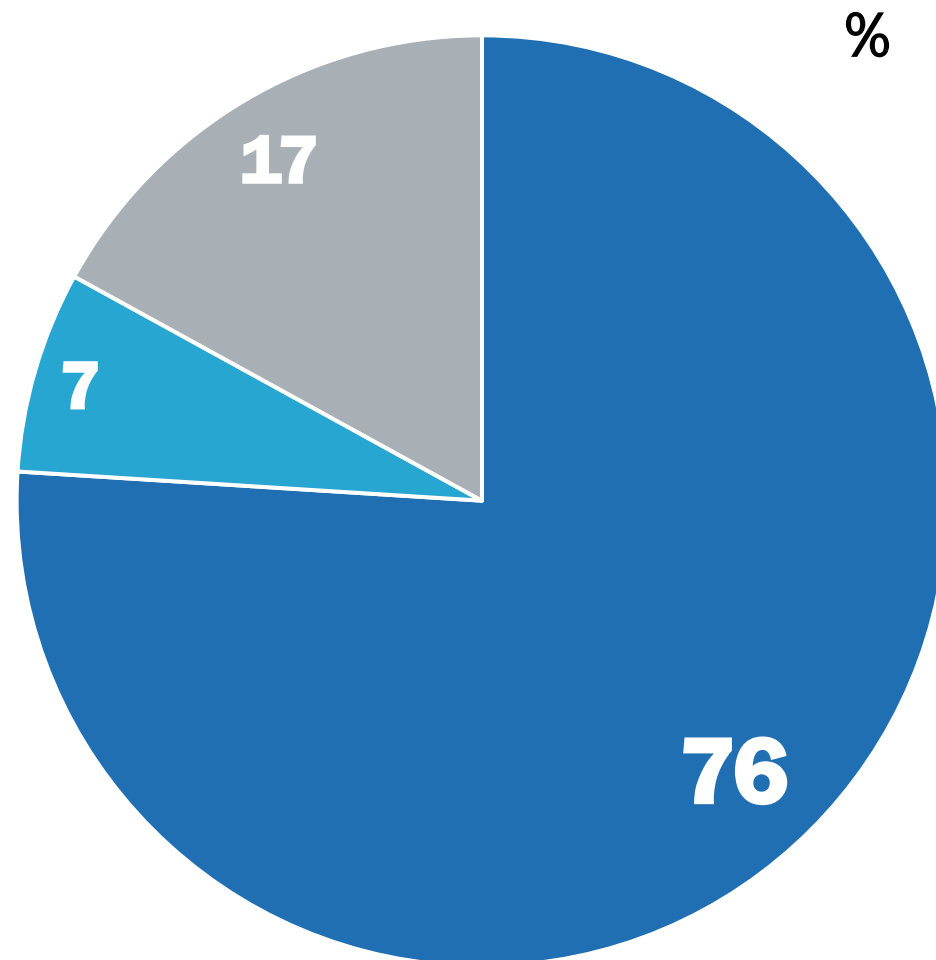
Όμως η κοινωνία μετρά περισσότερο το αποτέλεσμα, από τη διαδρομή

«Ως κοινωνία πιστεύετε ότι δίνουμε μεγαλύτερη αξία...»

Στο τελικό αποτέλεσμα: επιτυχία, νίκη, θρίαμβος

Στην προσπάθεια, στη διαδρομή

Και στα δύο εξίσου



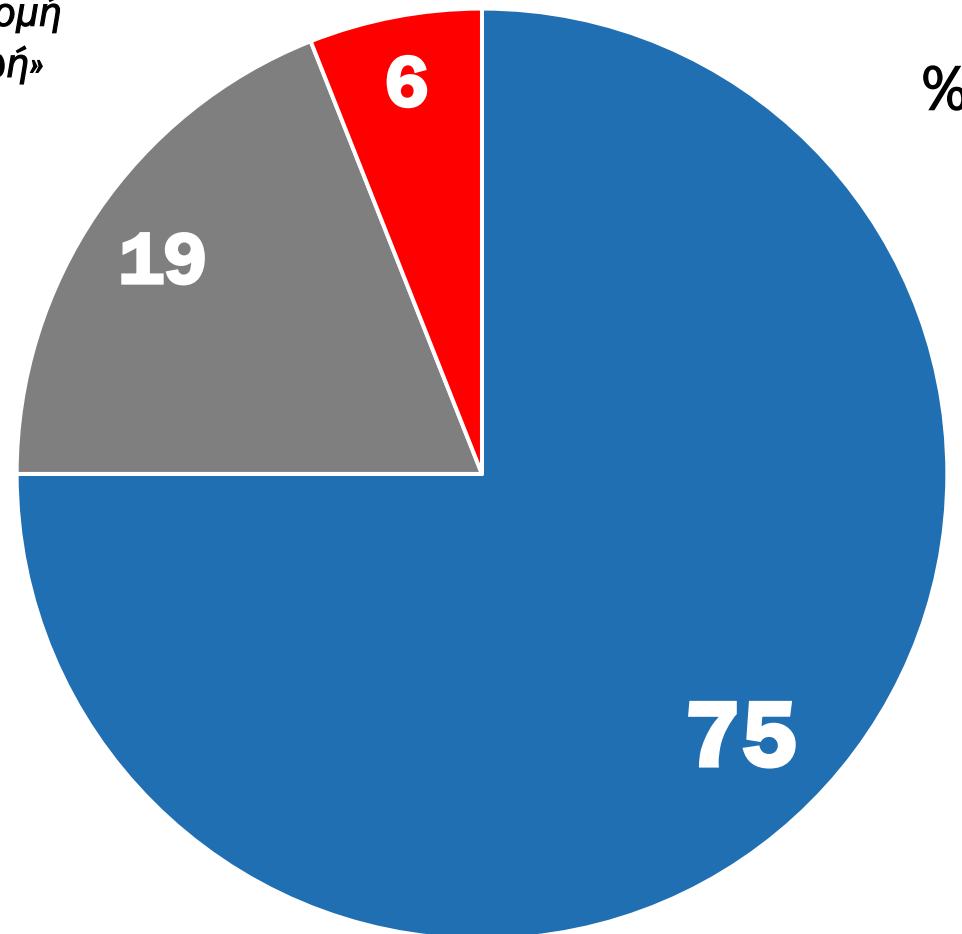
3 στους 4 Έλληνες βλέπουν στον άθλο του αθλητή τη δική τους καθημερινή διαδρομή

«Ο δρόμος ενός αθλητή προς την κορυφή μοιάζει με τη διαδρομή που ακολουθούμε όλοι μας για να πετύχουμε στόχους στη ζωή»

Συμφωνώ πολύ / αρκετά

Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

Διαφωνώ αρκετά/πολύ



Η επιτυχία δεν χαρίζεται, χτίζεται με... επιμονή και θυσίες

%

Οι μεγάλες επιτυχίες απαιτούν **αθέατες θυσίες**

86

12

2

Η επιτυχία οφείλεται κυρίως
στη **συστηματική προσπάθεια**

82

15

3

Η **αποτυχία** είναι απαραίτητο στάδιο
προς την επιτυχία

69

25

6

Η **πειθαρχία** είναι πιο σημαντική από
το φυσικό ταλέντο

64

29

7

Κάποιοι **άνθρωποι γεννιούνται για να πετύχουν**,
οι άλλοι έχουν περιορισμένες δυνατότητες

30

35

35

■ Συμφωνώ πολύ/ αρκετά

■ Ούτε συμφωνώ/ούτε διαφωνώ

■ Διαφωνώ πολύ/αρκετά

#1. Key Learning

Η επιτυχία θεωρείται αποτέλεσμα μακροχρόνιας προσπάθειας και επιμονής.

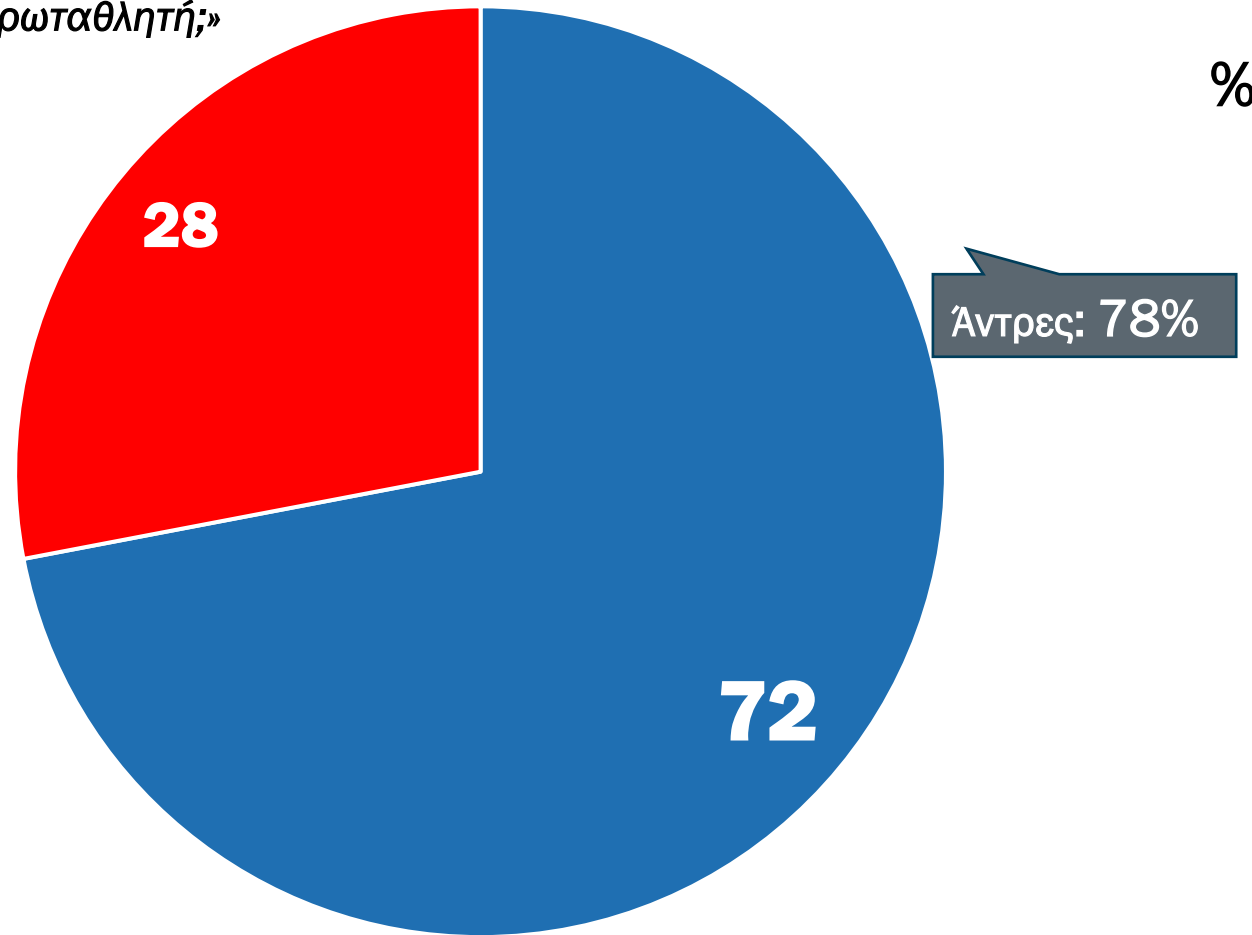
Ωστόσο, παρότι η διαδρομή αναγνωρίζεται ως δύσκολη και απαιτητική, η κοινωνία εξακολουθεί να αποδίδει μεγαλύτερη αξία στο τελικό αποτέλεσμα στον ΘΡΙΑΜΒΟ!

Η Προσωπική διαδρομή: Η Προσπάθεια



Η πρωταθλητική προσπάθεια δεν αφορά μόνον τους αθλητές: 7 στους 10 Έλληνες την έχουν βιώσει

«Έχετε βιώσει περίοδο στη ζωή σας που να απαιτούσε πειθαρχία και επιμονή παρόμοια με αυτή ενός πρωταθλητή;»



Ο προσωπικός άθλος αφορά κυρίως την καριέρα με την οικογένεια να ακολουθεί

«Σε ποιον τομέα της ζωής σας έχετε καταβάλει τη μεγαλύτερη «πρωταθλητική» προσπάθεια;»

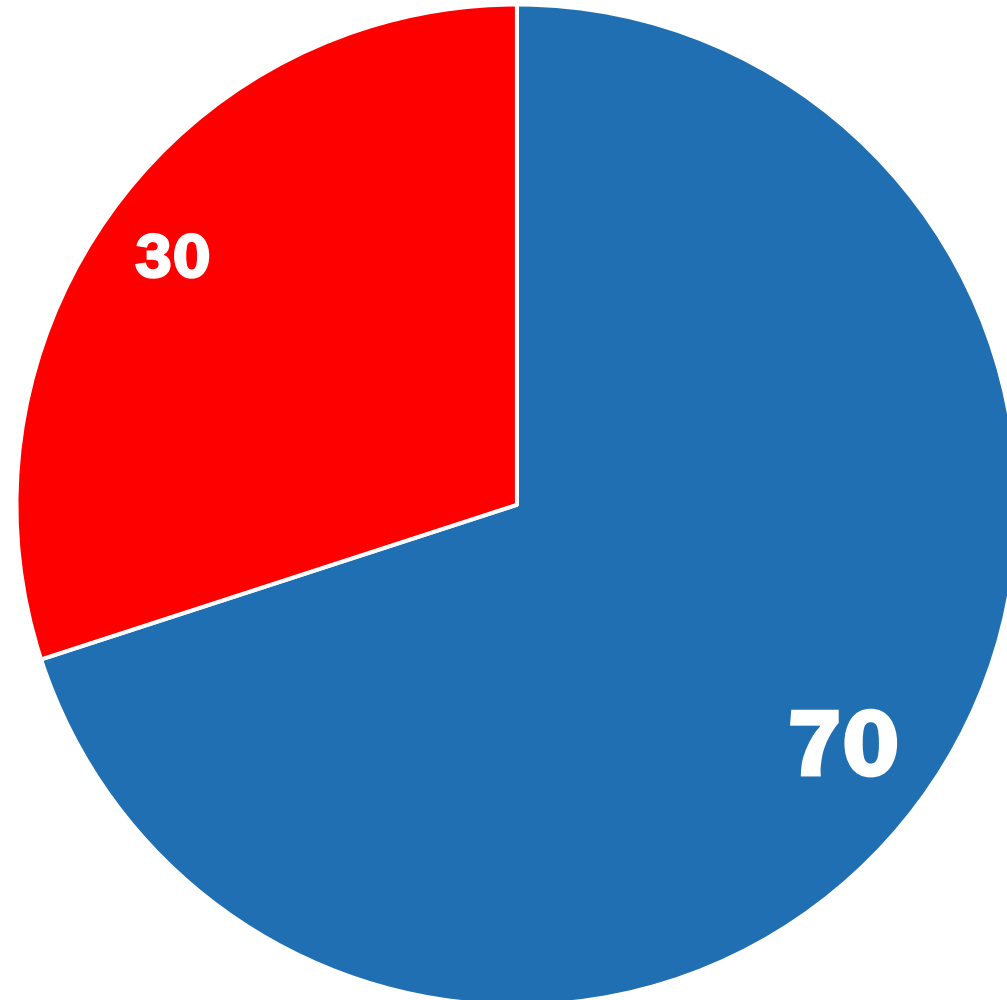


Για τους περισσότερους Έλληνες, εντέλει οι δυσκολίες βγαίνουν σε καλό

“Σκεπτόμενοι αυτές τις δυσκολίες που περάσατε, σε ποιο από τα πιο κάτω καταλήγετε;”

Δεν μετανιώνω που τις πέρασα, βγήκα ωφελημένος/η

Θα προτιμούσα να μην τις έχω περάσει, ταλαιπωρήθηκα πολύ



%

Οι δυσκολίες ξεπερνιούνται κυρίως με προσωπική υπέρβαση, υπομονή και ευελιξία

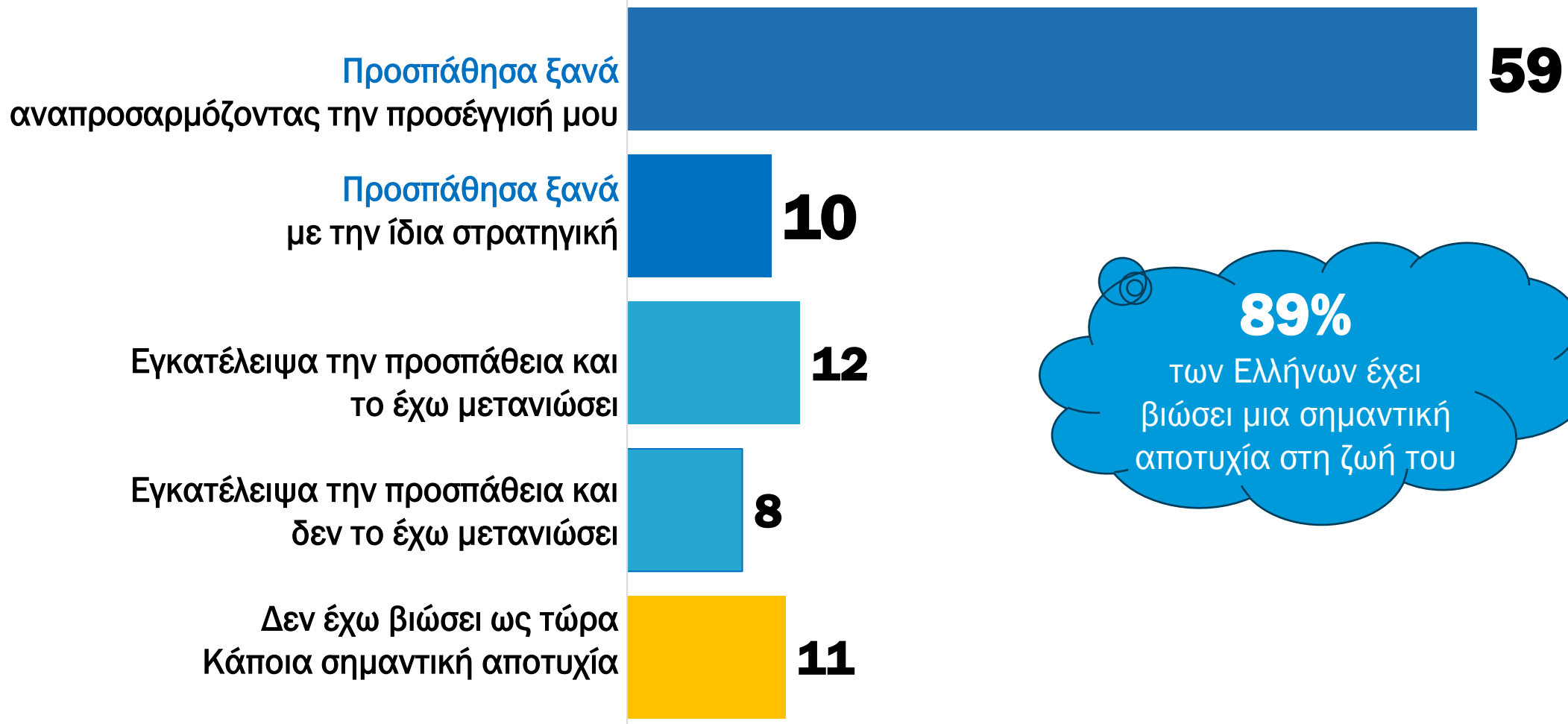
«Πώς τελικά ξεπεράσατε τη **δυσκολία** ή την αποτυχία»

%



Η αποτυχία είναι σχεδόν καθολική εμπειρία, όμως, οι περισσότεροι Έλληνες προσπαθούν ξανά

«Όταν **αποτύχατε** σε κάτι σημαντικό, πώς αντιδράσατε;»



89%
των Ελλήνων έχει βιώσει μια σημαντική αποτυχία στη ζωή του

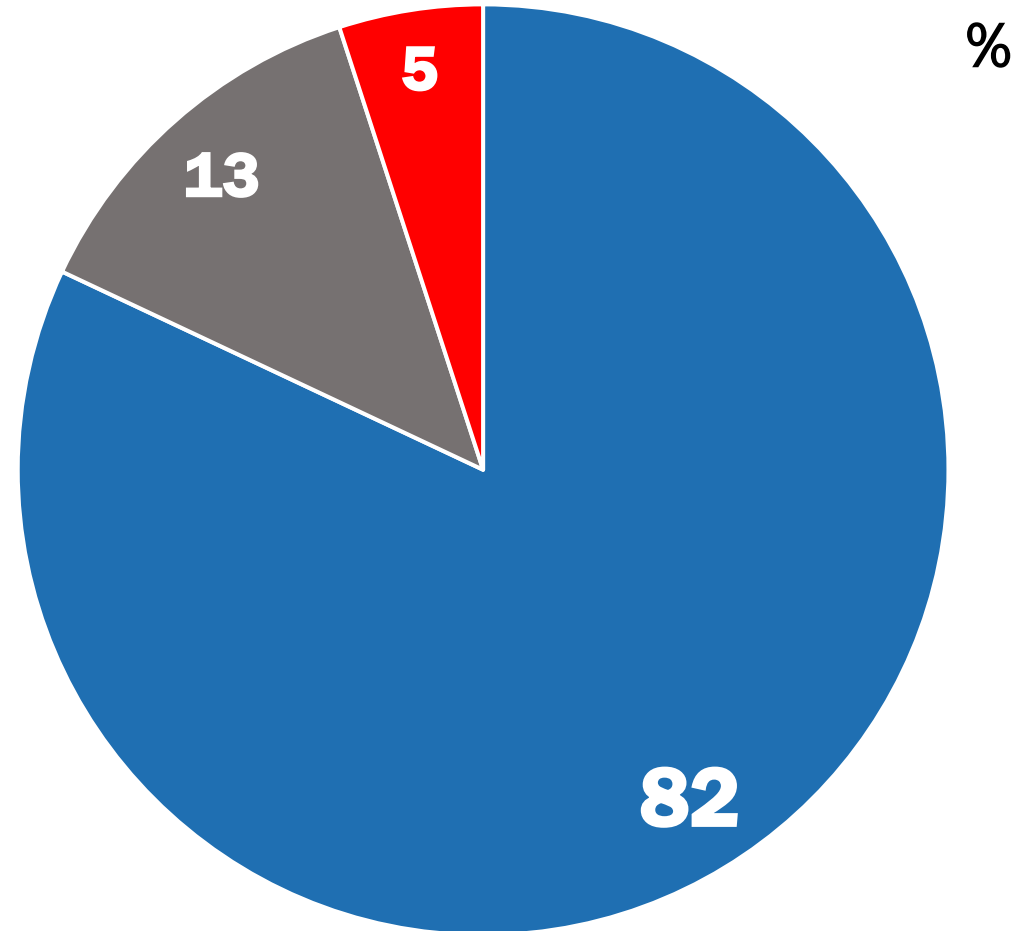
Οι προκλήσεις ενίσχυσαν την ψυχική ανθεκτικότητα για περισσότερους από 8 στους 10

“Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι οι προσωπικές σας **δυσκολίες** ενίσχυσαν την ψυχική σας ανθεκτικότητα;

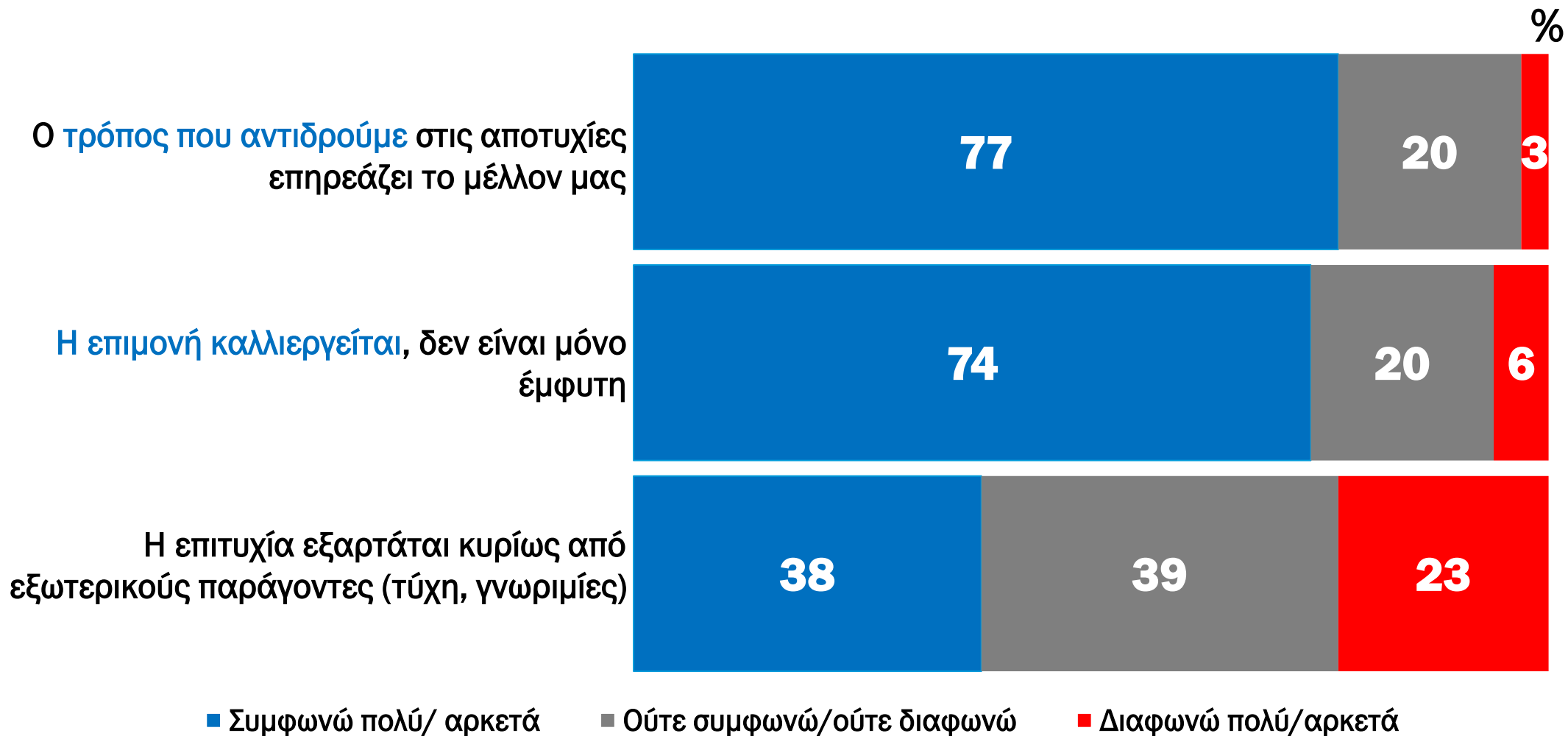
Πολύ / αρκετά

Μέτρια

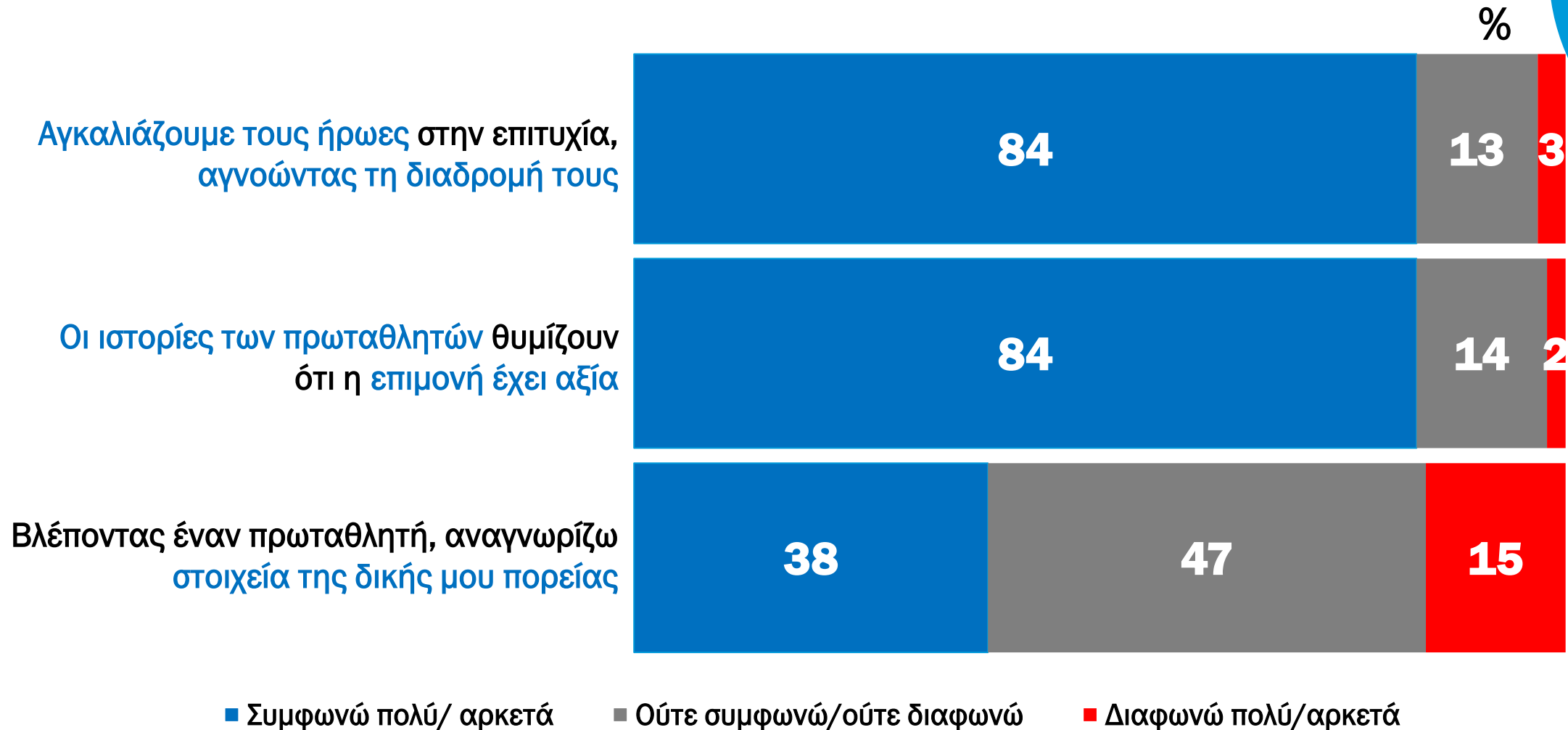
Όχι τόσο / καθόλου



Το πώς αντιμετωπίζουμε την αποτυχία και την επιμονή, λέει **πολλά** για την πορεία μας



Θαυμάζουμε τους πρωταθλητές, **αλλά** ξεχνάμε τη διαδρομή τους



#2. Key Learning

Οι Έλληνες δίνουν τον μεγαλύτερο Άθλο τους στην επαγγελματική πορεία, με τη γονεϊκότητα να ακολουθεί.

Η αποτυχία για τους περισσότερους, είναι μέρος της προσωπικής τους διαδρομής.

Στις ήττες, όμως δεν εγκαταλείπουν, προσαρμόζονται και προσπαθούν ξανά.

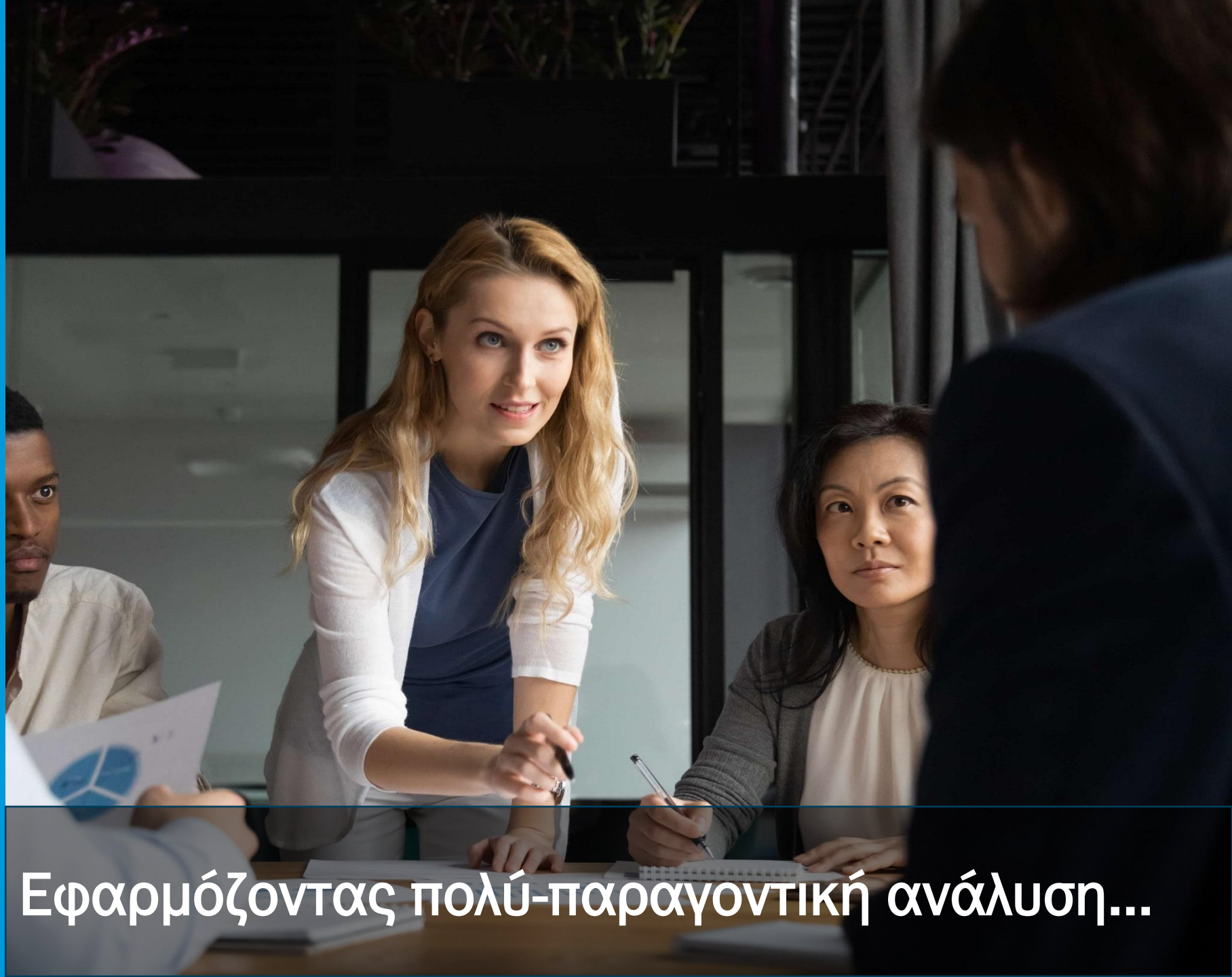
Τελικά, δεν είναι η αποτυχία αυτή καθαυτή που καθορίζει την πορεία μας, αλλά ο τρόπος που την αντιμετωπίζουμε και η επιμονή μας.

Η νοοτροπία: Οι Τυπολογίες του Άθλου



**Ποιοι
είμαστε τελικά;**

*Οι τυπολογίες
των Ελλήνων
απέναντι στον
Άθλο*



Εφαρμόζοντας πολύ-παραγοντική ανάλυση...

Παρατηρήσαμε ...

- ❖ Ότι όλοι οι Έλληνες θαυμάζουν τους ήρωες, **ωστόσο** δεν ταυτίζονται όλοι με τη διαδρομή τους
- ❖ Η επιμονή των πρωταθλητών εμπνέει, **αλλά** δεν βιώνεται από όλους με την ίδια ένταση
- ❖ ... έτσι αναδύονται **τρία διαφορετικά προφίλ** απέναντι στον Άθλο

Ισορροπώντας
προσπάθειες & ευκαιρίες

The Realists



37%

«Ο Άθλος είναι προσπάθεια,
αλλά και συγκυρίες,
δεν τα καταφέρνεις πάντα!»

Επιμένοντας στην
προσωπική προσπάθεια

The Fighters



36%

«Ο Άθλος είναι αποτέλεσμα
επίπονου αγώνα,
αρκεί να το πιστεύεις!»

Παρακολουθώντας την επιτυχία
από απόσταση

The Onlookers



27%

«Ο άθλος για μένα είναι η
ιστορία των άλλων.»

ΤΥΠΟΛΟΓΙΕΣ ΑΘΛΟΥ

The Realists

- Πραγματιστές
- Προσαρμοστικοί
- Υπολογίζουν ευκαιρίες
- Στρατηγικοί
- Σταθμίζουν ρίσκο
- Πιστεύουν και στο ταλέντο
- **Αποτέλεσμα**

The Fighters

- Επίμονοι
- Μαχητικοί
- Φιλόδοξοι
- Αποφασιστικοί
- Ανθεκτικοί
- Προσωπικός αγώνας
- **Εξέλιξη**

The Onlookers

- Επιφυλακτικοί
- Αποστασιοποιημένοι
- Παρατηρητικοί
- Διστακτικοί
- Ουδέτεροι
- Σκεπτικισμός
- **Στασιμότητα**

The Realists: 37%

- ❖ Σε ώριμη φάση ζωής, με ήδη διαμορφωμένη πορεία.
- ❖ Αποδίδουν την επιτυχία συχνά σε εξωτερικούς παράγοντες, (τύχη, γνωριμίες, συγκυρίες).
- ❖ Πιστεύουν ότι κάποιοι άνθρωποι είναι «προορισμένοι» να πετύχουν.
- ❖ Ο Άθλος εστιάζεται κυρίως στην οικονομική εξέλιξη
- ❖ Βλέπουν τις δυσκολίες περισσότερο ως προκλήσεις παρά ως ευκαιρίες εξέλιξης.
- ❖ Θαυμάζουν τους πρωταθλητές, αλλά δεν θεωρούν ότι όλοι μπορούν να φτάσουν εκεί

Άντρες-Γυναίκες εξίσου, 45+.

“Συγκυρίες – Τύχη – External factors”

The Fighters: 36%



Κυρίως άντρες, αλλά και γυναίκες
35+

- ❖ Σε φάση έντονης επαγγελματικής και προσωπικής εξέλιξης. Διαθέτουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο.
- ❖ Ταυτίζονται με την ιδέα της «πρωταθλητικής» πορείας στη ζωή.
- ❖ Πιστεύουν ότι η επιτυχία έρχεται μέσα από προσπάθεια, πειθαρχία και επιμονή.
- ❖ Βλέπουν τον Άθλο, ως μέσο προσωπικής εξέλιξης, χτίζοντας ψυχική ανθεκτικότητα.
- ❖ Όταν αποτυγχάνουν, προσαρμόζουν στρατηγική και συνεχίζουν
- ❖ Οι ιστορίες επιτυχίας λειτουργούν ως πηγή έμπνευσης
«Προσπάθεια - Ανθεκτικότητα – Growth mindset»

The Onlookers: 27%



Άντρες – Γυναίκες εξίσου,
εώς 44 ετών

- ❖ Δεν βρίσκονται σε φάση προσωπικής ή επαγγελματικής διεκδίκησης.
- ❖ Συχνότερα σε μερική απασχόληση, σπουδές ή εκτός εργασίας.
- ❖ Δεν ταυτίζονται έντονα με την ιδέα της “πρωταθλητικής” πορείας στη ζωή.
- ❖ Διατηρούν ουδέτερη στάση απέναντι στην επιτυχία, την προσπάθεια και την αποτυχία.
- ❖ Βλέπουν τις ιστορίες επιτυχίας περισσότερο ως εμπειρίες άλλων
- ❖ Αναγνωρίζουν την αξία της προσπάθειας, αλλά σπάνια αισθάνονται ότι μέρος αυτής της διαδρομής.

«Ουδετερότητα - Απόσταση – Χαμηλή εμπλοκή»



#3. Key Learning

Ο «Άθλος» δεν σημαίνει το ίδιο για όλους:

Για κάποιους είναι η προσωπική υπέρβαση, για άλλους αποτέλεσμα και συγκυριών, ενώ για ένα μέρος της κοινότητας παραμένει κυρίως η ιστορία των άλλων.



The Big Picture

**Για τους περισσότερους Έλληνες, ο «Άθλος» είναι η ίδια τους η καθημερινότητα
3 στους 4 βλέπουν στη διαδρομή ενός αθλητή τη δική τους προσπάθεια.**

**Η επιτυχία χιζεται με επιμονή και πειθαρχία,
ενώ η αποτυχία, αν και σχεδόν καθολικό βίωμα, γίνεται αφορμή για νέα προσπάθεια.**

**Τελικά, ο καθένας βλέπει τον «Άθλο» διαφορετικά:
ως υπέρβαση, ως αποτέλεσμα συγκυριών ή ως ιστορία των άλλων.**

Ο Άθλος

της καθημερινής ζωής

Αποτελέσματα
Πανελλαδικής Έρευνας
2026

Thank you!

Want more info? Ask xenia@focus.gr

