



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ (ΔΜΥ)

Πτυχιακή / Διπλωματική Εργασία

«Εμπειρική διερεύνηση της σχέσης οικονομικού στρες και λήψης
επαγγελματικών αποφάσεων από νέους ενήλικες στην Ελλάδα:

Προκλήσεις και προοπτικές για τη Διοίκηση Ανθρώπινου
Δυναμικού»

Νικόλη Γεωργία

Επιβλέπων καθηγητής: Κοντοδημόπουλος Νικόλαος

Πάτρα, Μάιος 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Εμπειρική διερεύνηση της σχέσης οικονομικού στρες και λήψης
επαγγελματικών αποφάσεων από νέους ενήλικες στην Ελλάδα:
Προκλήσεις και προοπτικές για τη Διοίκηση Ανθρώπινου
Δυναμικού»

Νικόλη Γεωργία

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Κοντοδημόπουλος Νικόλαος

Μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Φανουργιάκης Ιωάννης

Μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Πάτρα, Μάιος 2026

«Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μου για την πολύτιμη καθοδήγηση, τη στήριξη και τις ουσιαστικές συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

Επιπλέον, ευχαριστώ θερμά την οικογένειά μου και τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μου με υπομονή, κατανόηση και ενθάρρυνση σε όλη αυτή την προσπάθεια.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν, άμεσα ή έμμεσα, στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.»

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες και λήψης επαγγελματικών αποφάσεων στους νέους ενήλικες στην Ελλάδα, εξετάζοντας παράλληλα τον ρόλο της επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας, της ποιότητας ύπνου και της σωματικής και ψυχικής υγείας. Η μελέτη βασίζεται στην παραδοχή ότι η οικονομική αβεβαιότητα και οι οικονομικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι ενήλικες επηρεάζουν σημαντικά τόσο την προσωπική τους ευημερία όσο και τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό, δημιουργώντας προκλήσεις που αφορούν άμεσα τη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού και την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού στους σύγχρονους οργανισμούς.

Για την υλοποίηση της έρευνας ακολουθήθηκε ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση με τη χρήση δομημένου ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Το δείγμα αποτέλεσαν 115 νέοι ενήλικες ηλικίας από 19 έως 45 ετών, με μέση ηλικία 28,85 έτη, οι οποίοι επιλέχθηκαν μέσω δειγματοληψίας ευκολίας. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Google Forms. Για τη μέτρηση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν έγκυρα και αξιόπιστα ερευνητικά εργαλεία που αφορούσαν το οικονομικό στρες, την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, την ποιότητα ύπνου και την αντιλαμβανόμενη κατάσταση υγείας. Η ανάλυση των δεδομένων περιλάμβανε περιγραφική στατιστική, ελέγχους αξιοπιστίας των κλιμάκων, αναλύσεις συσχέτισης και αναλύσεις παλινδρόμησης για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών σχέσεων μεταξύ του οικονομικού στρες και των βασικών μεταβλητών της μελέτης. Συγκεκριμένα, τα υψηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες συνδέθηκαν με χαμηλότερη επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, αυξημένα προβλήματα ύπνου και δυσμενέστερη αξιολόγηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι η οικονομική ανασφάλεια επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι ενήλικες προσεγγίζουν τον επαγγελματικό σχεδιασμό και τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, οδηγώντας συχνά στην επιλογή ασφαλέστερων και περισσότερο σταθερών επαγγελματικών διαδρομών. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης επιβεβαίωσαν ότι το οικονομικό στρες αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για τις υπό εξέταση μεταβλητές.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα αναδεικνύει το οικονομικό στρες ως έναν κρίσιμο παράγοντα που επηρεάζει την επαγγελματική συμπεριφορά, την ψυχολογική ευημερία και την ποιότητα ζωής των νέων ενηλίκων. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη ανάπτυξης πολιτικών και παρεμβάσεων που θα ενισχύουν την οικονομική και ψυχολογική ανθεκτικότητα των εργαζομένων, συμβάλλοντας στη βελτίωση της επαγγελματικής τους ανάπτυξης και της συνολικής τους ευημερίας. Παράλληλα, παρέχουν χρήσιμες κατευθύνσεις για τη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού αναφορικά με τον σχεδιασμό πρακτικών υποστήριξης και ενδυνάμωσης των νέων εργαζομένων σε ένα περιβάλλον αυξανόμενης οικονομικής αβεβαιότητας.

Λέξεις – Κλειδιά: οικονομικό στρες, επαγγελματικές αποφάσεις, νέοι ενήλικες, επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, ύπνος, ψυχική υγεία, Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού.

“An Empirical Investigation of the Relationship Between Financial Stress and Career Decision-Making Among Young Adults in Greece: Challenges and Prospects for Human Resource Management”

Georgia Nikoli

Abstract

This thesis explores the relationship between financial stress and career decision-making among young adults in Greece, while also examining the role of career self-efficacy, sleep quality, and physical and mental health. The study is based on the assumption that the financial uncertainty and economic pressures faced by young adults significantly affect both their personal well-being and their career orientation, creating challenges that directly concern Human Resource Management and the effective management of human resources in modern organizations.

A quantitative methodological approach was used to conduct the study, employing a structured online questionnaire. The sample consisted of 115 young adults aged 19 to 45, with a mean age of 28.85 years, who were selected through convenience sampling. Data collection was conducted online via the Google Forms platform. Valid and reliable research tools were used to measure variables related to financial stress, professional self-efficacy, sleep quality, and perceived health status. Data analysis included descriptive statistics, reliability checks of the scales, correlation analyses, and regression analyses to investigate the relationships between the variables.

The results of the study revealed statistically significant relationships between financial stress and the key variables of the study. Specifically, higher levels of financial stress were associated with lower occupational self-efficacy, increased sleep problems, and a more negative assessment of physical and mental health. At the same time, it was found that

financial insecurity significantly influences how young adults approach career planning and decision-making, often leading them to choose safer and more stable career paths. Regression analyses confirmed that financial stress is a significant predictor of the variables under consideration.

In conclusion, this study highlights financial stress as a critical factor influencing the professional behavior, psychological well-being, and quality of life of young adults. The findings underscore the need to develop policies and interventions that will strengthen employees' financial and psychological resilience, contributing to the improvement of their professional development and overall well-being. At the same time, they provide useful guidance for Human Resource Management regarding the design of practices to support and empower new employees in an environment of increasing economic uncertainty.

Keywords: financial stress, career decisions, young adults, career self-efficacy, sleep, mental health, Human Resource Management.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract	vii
Περιεχόμενα	ix
Εισαγωγή.....	1
1. Θεωρητικό πλαίσιο	4
1.1 Έννοια και θεωρητικές προσεγγίσεις του οικονομικού στρες	4
1.2 Ο ρόλος του ύπνου στο οικονομικό στρες	6
1.3 Λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στους νέους ενήλικες	7
1.4 Σημασία της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού	9
1.5 Εργασιακή εξουθένωση (Burnout) και ψυχική υγεία	10
2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση	12
2.1 Οικονομικό στρες και νέοι ενήλικες	12
2.2 Οικονομικό στρες και ποιότητα ύπνου	14
2.3 Οικονομικό στρες και επαγγελματικές αποφάσεις	15
2.4 Παρουσίαση και κριτική ανάλυση εμπειρικής μελέτης.....	17
2.5 Σύνδεση με την παρούσα έρευνα	19
3. Μεθοδολογία έρευνας	20
3.1 Σκοπός της έρευνας και ερευνητικοί στόχοι	20
3.2 Ερευνητικός Σχεδιασμός.....	20
3.3 Δείγμα Έρευνας.....	21
3.4 Ερευνητικό εργαλείο	21
3.5 Δημογραφικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά	23
3.6 Κλίμακα επισκόπησης υγείας SF-12.....	23
3.7 Κλίμακα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας	24
3.7 Κλίμακα οικονομικού στρες	26
3.8 Κλίμακα ποιότητας ύπνου.....	26
3.9 Αξιοπιστία του ερευνητικού εργαλείου	27
3.10 Στατιστική Ανάλυση	28
3.11 Ηθικά ζητήματα της έρευνας	31
4.Αποτελέσματα έρευνας	32
4.1 Δείγμα της έρευνας	32
4.2 Αξιοπιστία ερευνητικού εργαλείου	35
4.3 Περιγραφικά στατιστικά επισκόπησης υγείας	35
4.4 Περιγραφικά στατιστικά αυτοαποτελεσματικότητας στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων	37
4.5 Περιγραφικά στατιστικά οικονομικού στρες	40
4.6 Περιγραφικά στατιστικά ύπνου.....	41
4.7 Συσχετίσεις μεταξύ των κύριων μεταβλητών	42
4.8 Επίδραση του οικονομικού στρες στην επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	43
4.9 Επίδραση του οικονομικού στρες στην υγεία	44
4.10 Επίδραση του οικονομικού στρες στην ποιότητα ύπνου	45
4.11 Διαφοροποιήσεις μεταβλητών	46

5.Συζήτηση.....	57
5.1 Συνολική αποτίμηση της έρευνας	57
5.2 Συζήτηση των ερευνητικών στόχων	58
5.3 Δημογραφικές διαφοροποιήσεις	59
5.4 Θεωρητικές και πρακτικές προεκτάσεις	60
5.5 Περιορισμοί της έρευνας.....	61
5.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	62
Βιβλιογραφία.....	63

Εισαγωγή

Η επαγγελματική πορεία των νέων ενηλίκων διαμορφώνεται σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από αυξημένη οικονομική και κοινωνική αβεβαιότητα. Οι μεταβολές στις συνθήκες της αγοράς εργασίας, οι οικονομικές διακυμάνσεις και οι ευρύτερες κοινωνικές εξελίξεις επηρεάζουν σημαντικά τις επαγγελματικές επιλογές και τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας των ατόμων. Στο πλαίσιο αυτό, το οικονομικό στρες αποτελεί έναν σημαντικό ψυχοκοινωνικό παράγοντα, ο οποίος δύναται να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, τη συναισθηματική κατάσταση και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Η διεθνής βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι η οικονομική ανασφάλεια συνδέεται με μεταβολές στις επαγγελματικές προτεραιότητες και στις στρατηγικές διαχείρισης της σταδιοδρομίας, καθώς τα άτομα τείνουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην οικονομική σταθερότητα και την εργασιακή ασφάλεια (Soria-Oliver et al., 2018).

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά εμπειρικά τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες και λήψης επαγγελματικών αποφάσεων από νέους ενήλικες στην Ελλάδα, εξετάζοντας παράλληλα τις επιδράσεις του στην ψυχική υγεία, την ποιότητα ύπνου και την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα. Η θεματική της έρευνας εντάσσεται στο ευρύτερο πεδίο της οργανωσιακής ψυχολογίας και της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, καθώς επικεντρώνεται στην κατανόηση των μηχανισμών μέσω των οποίων οι οικονομικές πιέσεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά, την ευημερία και τις επαγγελματικές επιλογές των εργαζομένων και των υποψήφιων εργαζομένων (Αδαμίδου, 2015).

Οι οικονομικές και κοινωνικές εξελίξεις των τελευταίων ετών, συμπεριλαμβανομένων της οικονομικής ύφεσης, της πανδημίας COVID-19, της ενεργειακής κρίσης και των σύγχρονων γεωπολιτικών ανακατατάξεων, έχουν επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην αγορά εργασίας και στις επαγγελματικές προσδοκίες των νέων ενηλίκων. Η οικονομική σταθερότητα, η εργασιακή ασφάλεια και η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αναδεικνύονται ως βασικοί παράγοντες κατά τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Παράλληλα, η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι το οικονομικό στρες δεν περιορίζεται στις οικονομικές του διαστάσεις, αλλά επηρεάζει ευρύτερα τις γνωστικές

διεργασίες, τη συναισθηματική κατάσταση και τη συνολική λειτουργικότητα του ατόμου (Silva & Barreto, 2010).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ οικονομικού στρες και ψυχικής υγείας. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη έκθεση σε οικονομικές πιέσεις συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), συναισθηματικής κόπωσης και διαταραχών ύπνου. Η ποιότητα του ύπνου αποτελεί σημαντικό δείκτη σωματικής και ψυχικής ευεξίας και φαίνεται να επηρεάζεται αρνητικά από το οικονομικό στρες, με πιθανές συνέπειες στη συγκέντρωση, στη γνωστική απόδοση και στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Ως εκ τούτου, η μελέτη των αλληλεπιδράσεων μεταξύ οικονομικού στρες, ύπνου και ψυχικής υγείας κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για την κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα των νέων ενηλίκων (Hadžibajramović et al., 2019).



Παράλληλα, η έρευνα εξετάζει τον ρόλο της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού στη διαχείριση των προκλήσεων που απορρέουν από το οικονομικό στρες. Στη σύγχρονη οργανωσιακή πραγματικότητα, οι επιχειρήσεις καλούνται να υιοθετήσουν πρακτικές που προάγουν την ευημερία των εργαζομένων και

ενισχύουν την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε παρεμβάσεις όπως τα προγράμματα ευεξίας (well-being programs), οι υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, οι πολιτικές ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (work-life balance), η τηλεργασία και οι στρατηγικές ενδυνάμωσης της επαγγελματικής ανθεκτικότητας (Salehzadeh & Ziaieian, 2024).

Η παρούσα μελέτη υιοθετεί ποσοτική ερευνητική προσέγγιση, μέσω της χρήσης δομημένου ερωτηματολογίου. Για τη διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων χρησιμοποιούνται ψυχομετρικές κλίμακες που έχουν αξιοποιηθεί ευρέως στη διεθνή βιβλιογραφία για τη μέτρηση του οικονομικού στρες, της επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας, της ποιότητας ύπνου και της αυτοαξιολόγησης της υγείας. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιείται με τη χρήση τεχνικών περιγραφικής και

επαγωγικής στατιστικής, με στόχο τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών και την εξαγωγή τεκμηριωμένων συμπερασμάτων (Ρούσσος & Τσαούσης, 2020).

Η συμβολή της παρούσας εργασίας έγκειται στην εμπειρική διερεύνηση των επιδράσεων του οικονομικού στρες στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων και σε σημαντικές διαστάσεις της ατομικής ευημερίας. Τα ευρήματα αναμένεται να εμπλουτίσουν τη σχετική βιβλιογραφία και να προσφέρουν χρήσιμες κατευθύνσεις για τη διαμόρφωση πολιτικών και πρακτικών Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού που θα συμβάλλουν στην υποστήριξη των νέων ενηλίκων και στην ενίσχυση της επαγγελματικής και ψυχοκοινωνικής τους προσαρμογής.

1. Θεωρητικό πλαίσιο

1.1 Έννοια και θεωρητικές προσεγγίσεις του οικονομικού στρες

Το άγχος ή στρες αποτελεί μια φυσιολογική, πολυδιάστατη αντίδραση του οργανισμού σε ερεθίσματα που εκλαμβάνονται ως απαιτητικά ή απειλητικά για την ισορροπία του ατόμου. Στην επιστημονική βιβλιογραφία, το στρες ορίζεται ως η διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο αξιολογεί (γνωστικά και συναισθηματικά) μια κατάσταση ως επιβαρυντική και κινητοποιεί ψυχολογικούς και βιολογικούς μηχανισμούς προσαρμογής. Η αντίδραση αυτή περιλαμβάνει ενεργοποίηση του νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος, με στόχο την αντιμετώπιση της πρόκλησης. Σε μέτρια επίπεδα, το στρες μπορεί να λειτουργήσει προσαρμοστικά, ενισχύοντας την εγρήγορση, τη συγκέντρωση και την απόδοση. Ωστόσο, όταν είναι έντονο ή παρατεταμένο, ενδέχεται να επιβαρύνει τη γνωστική λειτουργία, τη συναισθηματική σταθερότητα και τη συνολική ευημερία του ατόμου. (Καλλιγιάννη,2022)

Η προέλευση του στρες μπορεί να είναι είτε ψυχογενής είτε σωματική, γεγονός που αναδεικνύει την πολυπαραγοντική του φύση. Από τη μία πλευρά, ψυχογενείς παράγοντες όπως το άγχος για επαγγελματικές ή οικονομικές υποχρεώσεις, οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι κοινωνικές προσδοκίες και οι εσωτερικές πεποιθήσεις του ατόμου μπορούν να ενεργοποιήσουν την αντίδραση στρες. (Στυλίδου,2017). Από την άλλη πλευρά, σωματικές καταστάσεις ή παθολογικοί παράγοντες, όπως χρόνιες ασθένειες, ορμονικές



διαταραχές, κόπωση ή έλλειψη ύπνου, μπορούν επίσης να προκαλέσουν ή να ενισχύσουν την εμπειρία του στρες. Πιο συγκεκριμένα, αυτό που ονομάζουμε «άγχος», από νευροφυσιολογική σκοπιά, δεν αποτελεί απαραίτητα μια αρνητική κατάσταση, αλλά μια φυσική και ωφέλιμη λειτουργία του οργανισμού. (Χατζηγιάννης,2014)

Από εξελικτική άποψη, η ύπαρξη αυτού του μηχανισμού θεωρείται καθοριστική, καθώς επέτρεψε στον άνθρωπο να αντιμετωπίζει απειλές και να προσαρμόζεται σε μεταβαλλόμενες συνθήκες, διασφαλίζοντας τη διατήρηση και την εξέλιξη του είδους. Η σύγχρονη αυτή επιστημονική προσέγγιση παρουσιάζει αξιοσημείωτες ομοιότητες με την

αρχαιοελληνική σκέψη και ιδιαίτερα με τις αντιλήψεις του Ιπποκράτη, ο οποίος συνέδεσε την ψυχική κατάσταση του ατόμου με τη σωματική του ισορροπία. Στο πλαίσιο της θεωρίας των τεσσάρων χυμών, η εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού προϋπέθετε την ισορροπία μεταξύ των βασικών σωματικών στοιχείων, ενώ η διαταραχή αυτής της ισορροπίας οδηγούσε σε σωματικές και ψυχικές δυσλειτουργίες. (Hippocrates and humoral theory of medicine, 2012)

Κατ' αναλογία, το άγχος μπορεί να θεωρηθεί ως μια φυσιολογική και αναγκαία διεργασία όταν βρίσκεται σε ισορροπία, ενώ η υπερβολική ή παρατεταμένη ενεργοποίησή του διαταράσσει την ομοιόσταση και επηρεάζει αρνητικά τη συνολική λειτουργικότητα του ατόμου. Η σύνδεση αυτή αναδεικνύει τη διαχρονικότητα της αντίληψης ότι η υγεία προϋποθέτει ισορροπία μεταξύ σωματικών και ψυχικών διεργασιών, επιβεβαιώνοντας ότι οι σύγχρονες επιστημονικές προσεγγίσεις έχουν βαθιές ρίζες στην αρχαία ελληνική σκέψη. (Hippocrates and humoral theory of medicine, 2012)

Το οικονομικό στρες αποτελεί ένα σύνθετο κοινωνικοοικονομικό φαινόμενο που προκύπτει από την αλληλεπίδραση οικονομικών συνθηκών, θεσμικών παραγόντων και ατομικών εμπειριών. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία συνδέεται στενά με την έννοια της εργασιακής επισφάλειας, η οποία χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα ως προς την απασχόληση, χαμηλές αποδοχές και περιορισμένη κοινωνική προστασία. Η εξάπλωση των ευέλικτων μορφών εργασίας και οι μεταβολές στην αγορά εργασίας έχουν ενισχύσει την οικονομική ανασφάλεια, καθιστώντας το οικονομικό στρες συχνό χαρακτηριστικό της καθημερινότητας πολλών εργαζομένων (Chartered Institute of Personnel and Development, 2021).

Παράλληλα, το οικονομικό στρες επηρεάζεται από ευρύτερες οικονομικές συνθήκες, όπως η ανεργία, ο πληθωρισμός και οι οικονομικές κρίσεις, οι οποίες αυξάνουν την αβεβαιότητα και την αίσθηση οικονομικής ευαλωτότητας. Η παρατεταμένη οικονομική πίεση μπορεί να περιορίσει τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό των ατόμων, επηρεάζοντας αποφάσεις που σχετίζονται με την εκπαίδευση, την επαγγελματική ανάπτυξη και τη διαμόρφωση μελλοντικών στόχων. Επιπλέον, η ύπαρξη αποτελεσματικών μηχανισμών κοινωνικής προστασίας, όπως επιδόματα ανεργίας και προγράμματα υποστήριξης της απασχόλησης, μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στις επιπτώσεις του

οικονομικού στρες, ενώ η απουσία τους εντείνει το αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας (Efthimiou et al.).

1.2 Ο ρόλος του ύπνου στο οικονομικό στρες

Η σχέση μεταξύ ύπνου και στρες αποτελεί ένα από τα πλέον μελετημένα πεδία στη σύγχρονη ψυχολογική και συμπεριφορική έρευνα, καθώς οι δύο αυτές μεταβλητές συνδέονται με έναν αμφίδρομο και δυναμικό τρόπο. Ο ύπνος δεν αποτελεί απλώς μια παθητική κατάσταση ανάπαυσης, αλλά μια ενεργή βιολογική διαδικασία, απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική αποκατάσταση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη βέλτιστη γνωστική λειτουργία. Το στρες ορίζεται ως η αντίδραση του οργανισμού σε απαιτήσεις ή απειλές, οι οποίες διαταράσσουν την ομοιόσταση. Όταν το στρες γίνεται χρόνιο, επηρεάζει αρνητικά πολλαπλές λειτουργίες του οργανισμού, μεταξύ των οποίων και τον ύπνο.

Η σχέση μεταξύ ύπνου και στρες δεν είναι μονοδιάστατη, αλλά αμφίδρομη. Η έλλειψη ποιοτικού ύπνου ενισχύει τα επίπεδα στρες, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Η στέρηση ύπνου επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργία του εγκεφάλου, ιδιαίτερα των περιοχών που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη λήψη αποφάσεων. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μειωμένη διάρκεια ύπνου συνδέεται με αυξημένη δραστηριότητα της αμυγδαλής, μιας εγκεφαλικής δομής που εμπλέκεται στην επεξεργασία των συναισθημάτων, και με μειωμένη ικανότητα του προμετωπιαίου φλοιού να ρυθμίζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα που στερούνται ύπνου εμφανίζουν αυξημένη ευαισθησία σε στρεσογόνα ερεθίσματα και δυσκολία στη διαχείριση του άγχους. (Soldatos et al., 2000)

Περαιτέρω, η σχέση ύπνου και στρες συνδέεται με τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος. Το στρες οδηγεί σε αυξημένη έκκριση κορτιζόλης, μιας ορμόνης που σχετίζεται με την αντίδραση του οργανισμού σε στρεσογόνες καταστάσεις. Η αυξημένη κορτιζόλη, ιδιαίτερα κατά τις βραδινές ώρες, διαταράσσει τον κιρκάδιο ρυθμό και επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου. Αντίστροφα, η έλλειψη ύπνου μπορεί να

οδηγήσει σε δυσρύθμιση της έκκρισης κορτιζόλης, ενισχύοντας την αίσθηση στρες και κόπωσης. (O'Byrne et al., 2021)

Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει η επίδραση του οικονομικού στρες στην ποιότητα του ύπνου. Η οικονομική ανασφάλεια, οι δυσκολίες κάλυψης βασικών αναγκών και η αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον αποτελούν παράγοντες που ενισχύουν τη γνωστική και συναισθηματική επιβάρυνση του ατόμου. Οι συνεχείς ανησυχίες για οικονομικά ζητήματα συχνά οδηγούν σε αυξημένη νοητική διέγερση κατά τις βραδινές ώρες, δυσχεραίνοντας τη χαλάρωση και την ομαλή έναρξη του ύπνου. Ως αποτέλεσμα, το οικονομικό στρες μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση διαταραχών ύπνου, οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν αρνητικά τη ψυχολογική ευημερία και τη λειτουργικότητα του ατόμου στην καθημερινότητά του.

Η κατανόηση αυτής της σχέσης είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη μελέτη της συμπεριφοράς και της λήψης αποφάσεων, καθώς επηρεάζει άμεσα τη γνωστική λειτουργία, την επεξεργασία πληροφοριών και τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στο πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας, όπου οι απαιτήσεις και οι πιέσεις αυξάνονται, η προαγωγή της ποιότητας του ύπνου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της αποτελεσματικής λειτουργίας των ατόμων.

1.3 Λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στους νέους ενήλικες

Η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο αξιολογεί διαθέσιμες επαγγελματικές επιλογές και επιλέγει τη διαδρομή που θεωρεί περισσότερο συμβατή με τις ικανότητες, τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και τους προσωπικούς του στόχους. Στη σύγχρονη κοινωνία, η διαδικασία αυτή καθίσταται ολοένα και πιο απαιτητική, καθώς οι νέοι ενήλικες καλούνται να λάβουν σημαντικές αποφάσεις σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από οικονομική αβεβαιότητα, μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας και αυξημένο ανταγωνισμό. (Livanos & Tzika, 2022)

Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι επαγγελματικές αποφάσεις δεν διαμορφώνονται αποκλειστικά από προσωπικές προτιμήσεις, αλλά επηρεάζονται από ένα σύνολο

κοινωνικών, οικονομικών και ψυχολογικών παραγόντων. Η οικογένεια, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, οι ευκαιρίες απασχόλησης, οι κοινωνικές προσδοκίες και οι οικονομικές συνθήκες αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι ενήλικες σχεδιάζουν τη σταδιοδρομία τους και αξιολογούν τις διαθέσιμες επιλογές.

Μία από τις σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις για την κατανόηση της επαγγελματικής συμπεριφοράς είναι η Κοινωνικογνωστική Θεωρία Σταδιοδρομίας (Social Cognitive Career Theory – SCCT) των Lent, Brown και Hackett (2000). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι επαγγελματικές επιλογές επηρεάζονται κυρίως από την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου, δηλαδή την πεποίθησή του ότι μπορεί να ανταποκριθεί επιτυχώς στις απαιτήσεις μιας δραστηριότητας, καθώς και από τις προσδοκίες που έχει για τα πιθανά αποτελέσματα των επιλογών του. Τα άτομα τείνουν να επιλέγουν επαγγελματικές κατευθύνσεις στις οποίες αισθάνονται ικανά να επιτύχουν και από τις οποίες αναμένουν θετικά οφέλη.

Παράλληλα, η θεωρία αναγνωρίζει ότι οι επαγγελματικές αποφάσεις επηρεάζονται από περιβαλλοντικούς παράγοντες και κοινωνικοοικονομικούς περιορισμούς. Παράγοντες όπως η οικονομική ανασφάλεια, η ανεργία, οι περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης και οι κοινωνικές ανισότητες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις επαγγελματικές επιλογές, ακόμη και όταν το άτομο διαθέτει υψηλά επίπεδα κινήτρων ή δεξιοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, το οικονομικό στρες αναδεικνύεται ως ένας σημαντικός παράγοντας που ενδέχεται να περιορίσει την ελευθερία επιλογής και να επηρεάσει τον επαγγελματικό σχεδιασμό των νέων ενηλίκων.

Ιδιαίτερα κατά τη μετάβαση από την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας, οι νέοι ενήλικες καλούνται να ισορροπήσουν μεταξύ προσωπικών φιλοδοξιών και οικονομικών αναγκών. Ως αποτέλεσμα, οι επαγγελματικές αποφάσεις δεν βασίζονται πάντοτε αποκλειστικά στα ενδιαφέροντα ή στις ικανότητες του ατόμου, αλλά συχνά διαμορφώνονται υπό την επίδραση οικονομικών πιέσεων και πρακτικών αναγκών. Η κατανόηση της διαδικασίας αυτής είναι ιδιαίτερα σημαντική για την παρούσα μελέτη, καθώς συμβάλλει στην ερμηνεία του τρόπου με τον οποίο το οικονομικό στρες μπορεί να επηρεάσει τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στους νέους ενήλικες.

1.4 Σημασία της διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού

Η Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού (ΔΑΔ) διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη λειτουργία και ανάπτυξη των σύγχρονων οργανισμών, ιδιαίτερα σε περιόδους οικονομικής και κοινωνικής αβεβαιότητας. Οι διαδοχικές οικονομικές κρίσεις, η πανδημία COVID-19 και οι πρόσφατες γεωπολιτικές εξελίξεις έχουν μεταβάλει σημαντικά τις συνθήκες εργασίας και τις επαγγελματικές προσδοκίες των νέων ενηλίκων, δημιουργώντας νέες προκλήσεις για τη διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού. Ως αποτέλεσμα, οι νέοι εργαζόμενοι αποδίδουν πλέον μεγαλύτερη σημασία στη σταθερότητα της απασχόλησης, στην οικονομική ασφάλεια, στις δυνατότητες επαγγελματικής εξέλιξης και στην ποιότητα του εργασιακού περιβάλλοντος (Salehzadeh & Ziaieian, 2024).

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η ΔΑΔ δεν περιορίζεται στις παραδοσιακές λειτουργίες της στελέχωσης και της αξιολόγησης προσωπικού, αλλά αποκτά στρατηγική σημασία για την προσέλκυση, ανάπτυξη και διατήρηση ανθρώπινου δυναμικού. Οι υποψήφιοι εργαζόμενοι αξιολογούν πλέον τους οργανισμούς όχι μόνο με βάση τις αποδοχές, αλλά και σύμφωνα με τη φήμη του εργοδότη, τις συνθήκες εργασίας, τις δυνατότητες ανάπτυξης και τις πολιτικές υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Για τον λόγο αυτό, η έννοια του ελκυστικού εργοδότη συνδέεται ολοένα και περισσότερο με την παροχή ενός ασφαλούς, δίκαιου και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος (Γιωτάκος, 2010).

Παράλληλα, η οικονομική ανασφάλεια επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά και τη στάση των εργαζομένων. Έρευνες έχουν δείξει ότι το οικονομικό στρες συνδέεται με χαμηλότερη εργασιακή ικανοποίηση, μειωμένη οργανωσιακή δέσμευση και αυξημένη πρόθεση αποχώρησης. Επιπλέον, η συνεχής ανησυχία για οικονομικά ζητήματα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συγκέντρωση, την ψυχολογική ευημερία και τη συνολική απόδοση των εργαζομένων. Οι συνέπειες αυτές αναδεικνύουν την ανάγκη ανάπτυξης πολιτικών που ενισχύουν το αίσθημα σταθερότητας και εμπιστοσύνης μέσα στον οργανισμό.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται πλέον στην προαγωγή της ευημερίας των εργαζομένων μέσω προγραμμάτων υποστήριξης ψυχικής υγείας, δράσεων ευεξίας και πολιτικών ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Παράλληλα, η υιοθέτηση ευέλικτων μορφών εργασίας, όπως η τηλεργασία και τα προσαρμοσμένα ωράρια, μπορεί να συμβάλει στη

βελτίωση της εργασιακής εμπειρίας, εφόσον συνοδεύεται από κατάλληλους μηχανισμούς υποστήριξης και σαφή οργανωσιακά όρια.

Τέλος, η αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί βασικό παράγοντα οργανωσιακής βιωσιμότητας και ανταγωνιστικότητας. Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις επαγγελματικές αποφάσεις των νέων ενηλίκων, καθώς και των επιπτώσεων του οικονομικού στρες στην εργασιακή συμπεριφορά, επιτρέπει στους οργανισμούς να σχεδιάζουν πιο αποτελεσματικές πολιτικές προσέλκυσης, ανάπτυξης και διατήρησης προσωπικού. Υπό το πρίσμα αυτό, η Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού αναδεικνύεται σε στρατηγικό εργαλείο που συμβάλλει τόσο στην ευημερία των εργαζομένων όσο και στη μακροπρόθεσμη επιτυχία των οργανισμών (Quick & Henderson, 2016).

1.5 Εργασιακή εξουθένωση (Burnout) και ψυχική υγεία

Το εργασιακό στρες αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που απασχολούν τη σύγχρονη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού, καθώς επηρεάζει άμεσα τόσο την ψυχική υγεία των εργαζομένων όσο και τη συνολική αποτελεσματικότητα των οργανισμών. Ως εργασιακό στρες ορίζεται η ψυχολογική και σωματική αντίδραση που εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις της εργασίας υπερβαίνουν τους διαθέσιμους πόρους, τις δεξιότητες ή τις δυνατότητες προσαρμογής του ατόμου. Όταν οι στρεσογόνοι παράγοντες παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, το στρες μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνια κατάσταση με σημαντικές επιπτώσεις στην ευημερία και τη λειτουργικότητα των εργαζομένων (Ceschi et al., 2017).

Μία από τις σημαντικότερες συνέπειες του παρατεταμένου εργασιακού στρες είναι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout). Η επαγγελματική εξουθένωση περιγράφεται ως μια κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και ψυχικής εξάντλησης που προκύπτει από τη μακροχρόνια έκθεση σε απαιτητικές εργασιακές συνθήκες. Σύμφωνα με τους Maslach και Leiter (2016), το burnout χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικής επίτευξης. Η κατάσταση αυτή

επιηρεάζει αρνητικά την εργασιακή απόδοση, την εργασιακή ικανοποίηση και τις διαπροσωπικές σχέσεις στον χώρο εργασίας.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι το burnout δεν αποτελεί αποκλειστικά ατομικό πρόβλημα, αλλά αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του εργαζομένου και του οργανωσιακού περιβάλλοντος. Παράγοντες όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, η έλλειψη ελέγχου, η ανεπαρκής υποστήριξη από τη διοίκηση, η ασάφεια ρόλων και η εργασιακή ανασφάλεια έχουν αναγνωριστεί ως σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach & Leiter, 2016).

Παράλληλα, το χρόνιο εργασιακό στρες συνδέεται στενά με την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως αυξημένο άγχος, καταθλιπτική συμπτωματολογία, διαταραχές ύπνου και μειωμένη ψυχολογική ευημερία. Οι επιπτώσεις αυτές δεν επηρεάζουν μόνο το άτομο, αλλά και τη λειτουργία του οργανισμού, καθώς σχετίζονται με αυξημένες απουσίες, χαμηλότερη παραγωγικότητα και μεγαλύτερη πρόθεση αποχώρησης από την εργασία (Lorant et al., 2007).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα επαγγελματικής ομάδας που εμφανίζει αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης εργασιακού στρες και burnout αποτελεί το νοσηλευτικό προσωπικό. Οι νοσηλευτές εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλής συναισθηματικής και σωματικής επιβάρυνσης, αντιμετωπίζοντας συχνά αυξημένο φόρτο εργασίας, κυλιόμενες βάρδιες, ελλείψεις προσωπικού και συνεχή έκθεση σε δύσκολα περιστατικά υγείας. Οι συνθήκες αυτές συμβάλλουν στην εμφάνιση υψηλών επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και ψυχολογικής επιβάρυνσης, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τόσο την ευημερία των ίδιων των επαγγελματιών υγείας όσο και την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών (Αδαμίδου, 2015).

Για τον λόγο αυτό, η προστασία της ψυχικής υγείας των εργαζομένων αποτελεί πλέον βασική προτεραιότητα της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού. Οι οργανισμοί καλούνται να εφαρμόσουν πολιτικές πρόληψης και διαχείρισης του εργασιακού στρες, ενισχύοντας παράλληλα την ευημερία και την ανθεκτικότητα του ανθρώπινου δυναμικού. Στο πλαίσιο αυτό, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν τα προγράμματα ευεξίας (well-being programs), οι υπηρεσίες υποστήριξης εργαζομένων (Employee Assistance Programs – EAPs), καθώς

και οι πολιτικές που προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (Soria-Oliver et al., 2018).

Συνολικά, το εργασιακό στρες, η επαγγελματική εξουθένωση και η ψυχική υγεία αποτελούν αλληλένδετες έννοιες με ιδιαίτερη σημασία για τη σύγχρονη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού. Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική ευημερία των εργαζομένων αποτελεί βασική προϋπόθεση για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών πολιτικών που ενισχύουν τόσο την ευημερία του προσωπικού όσο και τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα των οργανισμών.

2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

2.1 Οικονομικό στρες και νέοι ενήλικες

Η βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι η ένταση του οικονομικού στρες δεν κατανέμεται ομοιόμορφα στον πληθυσμό, αλλά διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με τη θέση του ατόμου στην κοινωνική δομή. Ειδικότερα, οι νέοι ενήλικες, οι γυναίκες, οι χαμηλόμισθοι εργαζόμενοι και τα άτομα με περιορισμένα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης εμφανίζουν αυξημένη ευαλωτότητα απέναντι στις οικονομικές πιέσεις. Στους νέους ενήλικες, η έλλειψη επαγγελματικής εμπειρίας και η δυσκολία ένταξης στην αγορά εργασίας φαίνεται να λειτουργούν ως βασικοί επιβαρυντικοί παράγοντες, ενισχύοντας το αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας για το μέλλον. Η προσέγγιση αυτή υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες δεν αποτελεί ατομικό φαινόμενο, αλλά δομικό ζήτημα που σχετίζεται με τις κοινωνικές ανισότητες και τις ευκαιρίες ένταξης στην αγορά εργασίας (Καναβάκη, 2012).

Παράλληλα, η οικογένεια αναδεικνύεται ως βασικό πεδίο στο οποίο εκδηλώνονται και αναπαράγονται οι συνέπειες του οικονομικού στρες. Το οικονομικό στρες επηρεάζει τη

λειτουργικότητα της οικογένειας, καθώς συνδέεται με αυξημένη ένταση, συγκρούσεις και μεταβολές στους οικογενειακούς ρόλους. Σύμφωνα με την Τσαλίκου (2015), η οικογένεια λειτουργεί ως κύριος μηχανισμός κοινωνικής υποστήριξης, ωστόσο υπό συνθήκες οικονομικής πίεσης μπορεί να μετατραπεί σε χώρο αυξημένης ψυχολογικής επιβάρυνσης.

Επιπλέον, οι μελέτες δείχνουν ότι η παρατεταμένη οικονομική δυσχέρεια σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ενδοοικογενειακών συγκρούσεων, καθώς η αβεβαιότητα για την κάλυψη βασικών αναγκών δημιουργεί χρόνιο άγχος. Η ψυχολογική αυτή πίεση επηρεάζει τη συναισθηματική διαθεσιμότητα των γονέων, με πιθανές συνέπειες στη γονεϊκή φροντίδα και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Ταυτόχρονα, παρατηρείται ανακατανομή των οικογενειακών ρόλων, ιδιαίτερα σε περιόδους ανεργίας, γεγονός που δείχνει ότι το οικονομικό στρες επηρεάζει όχι μόνο τη συναισθηματική αλλά και τη δομική οργάνωση της οικογένειας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το ελληνικό κοινωνικό πλαίσιο, όπου οικογένεια εξακολουθεί να αποτελεί βασικό δίκτυο οικονομικής και κοινωνικής στήριξης για τους νέους ενήλικες. Παρότι η οικογενειακή υποστήριξη λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις οικονομικές δυσκολίες, ταυτόχρονα μπορεί να δημιουργεί σχέσεις εξάρτησης και αυξημένες προσδοκίες, οι οποίες εντείνουν τις ενδοοικογενειακές εντάσεις. Στο πλαίσιο αυτό, το οικονομικό στρες φαίνεται να επηρεάζει και κρίσιμες αποφάσεις ζωής, όπως ο γάμος και η τεκνοποίηση, συμβάλλοντας σε ευρύτερες δημογραφικές εξελίξεις, όπως η υπογεννητικότητα και η γήρανση του πληθυσμού (Τσαλίκου, 2015).

Από την πλευρά των συστημάτων υγείας, η οικονομική ανασφάλεια αυξάνει τη ζήτηση υπηρεσιών υγείας, ιδιαίτερα στον τομέα της ψυχικής υγείας, καθώς συνδέεται με υψηλά επίπεδα άγχους και ψυχολογικής επιβάρυνσης. Ωστόσο, η πρόσβαση στις υπηρεσίες δεν είναι ισότιμη, καθώς οικονομικά εμπόδια οδηγούν συχνά σε καθυστέρηση ή αποφυγή αναζήτησης φροντίδας. Αυτό, όπως επισημαίνεται από τους Efthimiou et al. (2013), έχει ως αποτέλεσμα την επιδείνωση των προβλημάτων υγείας και την ενίσχυση των κοινωνικών ανισοτήτων.

Τέλος, η πρόσφατη διεθνής εμπειρία, ιδιαίτερα κατά την πανδημία COVID-19, ανέδειξε με σαφήνεια τη στενή σχέση μεταξύ οικονομικής ανασφάλειας και επιβάρυνσης των συστημάτων υγείας. Η αύξηση του οικονομικού στρες συνοδεύτηκε από σημαντική επιδείνωση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού, ενώ ταυτόχρονα τα συστήματα υγείας βρέθηκαν αντιμέτωπα με αυξημένη ζήτηση και περιορισμένους πόρους. Στο ελληνικό πλαίσιο, οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης κατέδειξαν ότι οι δημοσιονομικοί περιορισμοί και η αυξημένη ζήτηση για δημόσιες υπηρεσίες υγείας οδηγούν σε δομικές πιέσεις στο σύστημα, αναδεικνύοντας τη σημασία της ενίσχυσης της πρωτοβάθμιας φροντίδας και της πρόληψης ως βασικών στρατηγικών αντιμετώπισης.

2.2 Οικονομικό στρες και ποιότητα ύπνου

Η διεθνής βιβλιογραφία αναδεικνύει τη στενή σχέση μεταξύ οικονομικού στρες και ποιότητας ύπνου, επισημαίνοντας ότι οι οικονομικές δυσκολίες και η οικονομική ανασφάλεια αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαταραχών ύπνου. Το οικονομικό στρες συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ανησυχίας, αβεβαιότητας και ψυχολογικής επιβάρυνσης, τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τόσο τη διάρκεια όσο και την ποιότητα του ύπνου. Οι οικονομικές πιέσεις συχνά οδηγούν σε επίμονες σκέψεις σχετικά με την κάλυψη βασικών αναγκών, τις οικονομικές υποχρεώσεις και την επαγγελματική ασφάλεια, δυσχεραίνοντας τη χαλάρωση και την ομαλή έναρξη του ύπνου.

Σύμφωνα με τους O'Byrne et al. (2021), τα άτομα που βιώνουν αυξημένα επίπεδα στρες παρουσιάζουν συχνότερα δυσκολίες στην έναρξη του ύπνου, περισσότερες νυχτερινές αφυπνίσεις και μειωμένη συνολική διάρκεια ύπνου. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αυξημένη διέγερση του νευρικού συστήματος και οι επίμονες ανησυχίες που συνοδεύουν το στρες αποτελούν βασικούς μηχανισμούς που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα του ύπνου. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι το στρες λειτουργεί ως σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης προβλημάτων ύπνου σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες.

Παράλληλα, η μειωμένη ποιότητα ύπνου δεν αποτελεί μόνο συνέπεια του στρες αλλά και παράγοντα που μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω την ψυχολογική επιβάρυνση του ατόμου. Η έλλειψη επαρκούς ύπνου συνδέεται με μειωμένη συγκέντρωση, δυσκολίες μνήμης,

χαμηλότερη γνωστική απόδοση και αυξημένη συναισθηματική ευαλωτότητα. Ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η επίδραση του ύπνου στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, καθώς η στέρηση ύπνου έχει συσχετιστεί με αυξημένη παρορμητικότητα και μειωμένη ικανότητα αξιολόγησης κινδύνων και εναλλακτικών επιλογών.

Επιπλέον, σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι παράγοντες όπως η εργασιακή πίεση, η οικονομική ανασφάλεια και οι αυξημένες απαιτήσεις της καθημερινότητας συμβάλλουν στη διατάραξη των συνηθειών ύπνου. Στους νέους ενήλικες, οι οποίοι συχνά βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο μεταξύ εκπαίδευσης και αγοράς εργασίας, η οικονομική αβεβαιότητα φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου. Η αδυναμία οικονομικού προγραμματισμού και η ανησυχία για το επαγγελματικό μέλλον ενισχύουν τα επίπεδα άγχους και δυσχεραίνουν την ψυχολογική αποκατάσταση που προσφέρει ο ύπνος.

Παρά τις αρνητικές επιπτώσεις, αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι η βελτίωση των συνηθειών ύπνου μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στις συνέπειες του στρες. Σύμφωνα με τους Soldatos et al. (2000), παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της υγιεινής του ύπνου, όπως η σταθερή ώρα κατάκλισης, η μείωση της έκθεσης σε ηλεκτρονικές συσκευές πριν τον ύπνο και η υιοθέτηση τεχνικών χαλάρωσης, συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων στρες και στη βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας.

2.3 Οικονομικό στρες και επαγγελματικές αποφάσεις

Η σύγχρονη βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι το οικονομικό στρες αποτελεί καθοριστικό παράγοντα που επηρεάζει άμεσα τις επαγγελματικές αποφάσεις των νέων ενηλίκων. Ειδικότερα, σε περιβάλλοντα οικονομικής αστάθειας, οι επαγγελματικές επιλογές τείνουν να καθοδηγούνται περισσότερο από την ανάγκη οικονομικής ασφάλειας παρά από προσωπικά ενδιαφέροντα ή επαγγελματικές φιλοδοξίες (McCloud & Bann, 2019). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες λειτουργεί περιοριστικά στην αυτονομία της επαγγελματικής επιλογής.

Στην ελληνική περίπτωση, η οικονομική κρίση του 2008 αποτέλεσε κομβικό σημείο για την αναδιαμόρφωση των επαγγελματικών στρατηγικών των νέων. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι η αύξηση της ανεργίας και η μείωση των εισοδημάτων οδήγησαν σε μια “συντηρητικοποίηση” των επαγγελματικών επιλογών, με τους νέους να προτιμούν επαγγέλματα που προσφέρουν μεγαλύτερη σταθερότητα και λιγότερο ρίσκο (Eurofound, 2018). Ταυτόχρονα, η μετανάστευση προς το εξωτερικό αναδείχθηκε ως στρατηγική αντιμετώπισης της οικονομικής ανασφάλειας, γεγονός που επηρέασε τη συνολική δομή της ελληνικής αγοράς εργασίας.

Παρόμοια τάση ενίσχυσης της οικονομικής ανασφάλειας παρατηρήθηκε και κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Οι νέοι βρέθηκαν αντιμέτωποι με καθυστερημένη είσοδο στην αγορά εργασίας, απώλεια θέσεων εργασίας και γενικευμένη αβεβαιότητα, παράγοντες που επηρέασαν σημαντικά τη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων. Η εμπειρία αυτή ενίσχυσε την προτεραιοποίηση της επαγγελματικής ασφάλειας έναντι της επαγγελματικής ικανοποίησης και οδήγησε σε αυξημένο ενδιαφέρον για ευέλικτες μορφές απασχόλησης, όπως η τηλεργασία.

Παράλληλα, οι πρόσφατες γεωπολιτικές εξελίξεις και η ενεργειακή κρίση έχουν επιδεινώσει τις οικονομικές συνθήκες στην Ευρώπη, ενισχύοντας τον πληθωρισμό και το κόστος ζωής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι νέοι ενήλικες να αντιμετωπίζουν ακόμη μεγαλύτερους περιορισμούς στις επαγγελματικές τους επιλογές, δίνοντας προτεραιότητα στην οικονομική επιβίωση έναντι της επαγγελματικής ανάπτυξης.

Συνολικά, η βιβλιογραφία συγκλίνει στο ότι το οικονομικό στρες δρα ως καθοριστικός περιοριστικός παράγοντας στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων. Οι επαναλαμβανόμενες οικονομικές κρίσεις έχουν ενισχύσει την αβεβαιότητα και έχουν καταστήσει την προσαρμοστικότητα και την ψυχολογική ανθεκτικότητα κρίσιμες δεξιότητες για την επαγγελματική πορεία των νέων ενηλίκων.

2.4 Παρουσίαση και κριτική ανάλυση εμπειρικής μελέτης

Μία από τις πιο πρόσφατες εμπειρικές μελέτες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ οικονομικών ανησυχιών και επαγγελματικής συμπεριφοράς είναι η έρευνα των Schmitt, Heihal και Zacher (2024), με τίτλο *Financial Worries, Health Complaints, and Career Exploration: The Role of Action Crises*. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Occupational Health Science* και διερευνά τους ψυχολογικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων οι οικονομικές ανησυχίες επηρεάζουν τόσο την υγεία όσο και τη διαδικασία επαγγελματικής διερεύνησης των ατόμων.

Οι συγγραφείς βασίζονται στη θεωρία των «κρίσεων δράσης» (action crises), η οποία αναφέρεται στην ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο αμφιταλαντεύεται μεταξύ της συνέχισης και της εγκατάλειψης ενός σημαντικού προσωπικού στόχου. Στο πλαίσιο της επαγγελματικής ζωής, μια κρίση δράσης εκδηλώνεται όταν το άτομο αμφιβάλλει για τις επαγγελματικές του επιλογές και δυσκολεύεται να αποφασίσει αν θα παραμείνει στην υφιστάμενη επαγγελματική του πορεία ή αν θα αναζητήσει εναλλακτικές λύσεις.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε εργαζόμενους ενήλικες και εξέτασε τέσσερις βασικές μεταβλητές:

- ❖ τις οικονομικές ανησυχίες (financial worries),
- ❖ τις κρίσεις δράσης (action crises),
- ❖ τα προβλήματα υγείας (health complaints),
- ❖ την επαγγελματική διερεύνηση (career exploration).

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ποσοτικές μεθόδους ανάλυσης και στατιστικά μοντέλα διαμεσολάβησης (mediation analysis), προκειμένου να διερευνήσουν αν οι κρίσεις δράσης λειτουργούν ως ενδιάμεσος μηχανισμός μεταξύ οικονομικών ανησυχιών και επαγγελματικής συμπεριφοράς.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι οικονομικές ανησυχίες συνδέονται θετικά με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας. Συγκεκριμένα, τα άτομα που ανησυχούν περισσότερο για την οικονομική τους κατάσταση εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής πίεσης,

άγχους και σωματικών ενοχλήσεων. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει προηγούμενες έρευνες που αναδεικνύουν το οικονομικό στρες ως σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ψυχική και σωματική υγεία.

Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι οι οικονομικές ανησυχίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης κρίσεων δράσης. Όταν τα άτομα βιώνουν αβεβαιότητα σχετικά με την οικονομική τους κατάσταση, τείνουν να αμφισβητούν περισσότερο τις επαγγελματικές τους επιλογές και να βιώνουν μεγαλύτερη δυσκολία στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων.

Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι δεν εντοπίστηκε άμεση σχέση μεταξύ οικονομικών ανησυχιών και επαγγελματικής διερεύνησης. Αντίθετα, η σχέση αυτή εμφανίστηκε έμμεσα μέσω των κρίσεων δράσης. Με άλλα λόγια, οι οικονομικές ανησυχίες δεν οδηγούν αυτόματα τα άτομα στην αναζήτηση νέων επαγγελματικών ευκαιριών. Πρώτα δημιουργούν αμφιβολίες και εσωτερικές συγκρούσεις σχετικά με την υπάρχουσα επαγγελματική πορεία, οι οποίες στη συνέχεια ενεργοποιούν διαδικασίες επαγγελματικής διερεύνησης.

Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι το οικονομικό στρες δεν λειτουργεί μόνο ως πηγή ψυχολογικής επιβάρυνσης αλλά και ως καταλύτης επαγγελματικού αναστοχασμού. Οι οικονομικές δυσκολίες ωθούν τα άτομα να επανεξετάσουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, δημιουργώντας μια κατάσταση αβεβαιότητας που μπορεί να οδηγήσει σε αναζήτηση νέων επαγγελματικών επιλογών.

Η έννοια της κρίσης δράσης φαίνεται να αποτελεί κρίσιμο ψυχολογικό μηχανισμό, καθώς εξηγεί γιατί ορισμένα άτομα μετατρέπουν το οικονομικό άγχος σε ενεργή αναζήτηση επαγγελματικών εναλλακτικών, ενώ άλλα παραμένουν εγκλωβισμένα σε καταστάσεις αμφιβολίας και αναποφασιστικότητας.

Η μελέτη των Schmitt et al. (2024) παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την παρούσα εργασία, καθώς τεκμηριώνει εμπειρικά ότι οι οικονομικές ανησυχίες επηρεάζουν έμμεσα τη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων. Τα ευρήματα ενισχύουν τη θέση ότι η οικονομική ανασφάλεια μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικός παράγοντας επαγγελματικής κινητικότητας και διερεύνησης σταδιοδρομίας, ιδιαίτερα σε περιόδους

οικονομικής αβεβαιότητας. Επιπλέον, αναδεικνύουν τον καθοριστικό ρόλο των ψυχολογικών διεργασιών στη διαμόρφωση της επαγγελματικής συμπεριφοράς των ατόμων.

2.5 Σύνδεση με την παρούσα έρευνα

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι το οικονομικό στρες αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργικότητα και την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της νεαρής ενήλικης ζωής, όπου λαμβάνονται κρίσιμες επαγγελματικές αποφάσεις. Η παρατεταμένη αυτή πίεση φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο τη συναισθηματική ισορροπία, αλλά και βασικές βιολογικές λειτουργίες, όπως ο ύπνος, καθώς και ευρύτερες διαστάσεις της ψυχικής υγείας. (Rigó et al.,2021)

Καθημερινά παρατηρεί κανείς όλο και περισσότερους ανθρώπους να αισθάνονται εγκλωβισμένοι σε επαγγελματικές επιλογές που δεν τους εκφράζουν πραγματικά ή να αναζητούν διαρκώς την «ιδανική» εργασία χωρίς ποτέ να αισθάνονται ουσιαστικά ικανοποιημένοι. Πρόκειται άραγε για μια γενιά με αυξημένες απαιτήσεις και μειωμένη ανεκτικότητα απέναντι στις δυσκολίες της εργασιακής ζωής ή μήπως πίσω από αυτή τη διαρκή επαγγελματική δυσαρέσκεια κρύβονται βαθύτεροι παράγοντες, όπως το οικονομικό στρες, η ανασφάλεια και οι έντονες κοινωνικοοικονομικές πιέσεις της σύγχρονης εποχής; Το συγκεκριμένο ζήτημα αποτελεί ένα ιδιαίτερα επίκαιρο και πολυδιάστατο πεδίο μελέτης, το οποίο έχει απασχολήσει σημαντικό αριθμό ερευνητών τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς, μέσα από διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις και ερευνητικούς συνδυασμούς. (Stylianidis & Souliotis,2019)

Στο πλαίσιο αυτό, κρίθηκε σκόπιμη η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, η οποία εστιάζει στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ οικονομικού στρες, ποιότητας ύπνου, ψυχικής ευεξίας και ικανότητας λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε νέους ενήλικες στην Ελλάδα. Παράλληλα, επιδιώκεται η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι παραπάνω μεταβλητές αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της επαγγελματικής συμπεριφοράς.

3. Μεθοδολογία έρευνας

3.1 Σκοπός της έρευνας και ερευνητικοί στόχοι

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του οικονομικού στρες και της λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε νέους ενήλικες στην Ελλάδα, καθώς και την εξέταση παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχική και σωματική υγεία, την ποιότητα ύπνου και την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα.

Ειδικότερα, η μελέτη επιδιώκει να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο οι οικονομικές πιέσεις επηρεάζουν την ικανότητα των νέων ενηλίκων να λαμβάνουν επαγγελματικές αποφάσεις, καθώς και τη συνολική τους ψυχοσωματική κατάσταση. Παράλληλα, εξετάζεται η επίδραση της ποιότητας ύπνου και της υγείας στη διαμόρφωση της επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας και της καθημερινής λειτουργικότητας των ατόμων.

Οι επιμέρους ερευνητικοί στόχοι διατυπώνονται ως εξής:

Ο πρώτος στόχος της έρευνας αφορά τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του **οικονομικού στρες** και της **επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας**.

Ο δεύτερος στόχος της έρευνας αφορά τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του **οικονομικού στρες** και της **ποιότητας ύπνου**.

Ο τρίτος στόχος της έρευνας αφορά τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της **ποιότητας ύπνου** και της **ψυχικής υγείας**.

3.2 Ερευνητικός Σχεδιασμός

Η παρούσα έρευνα ακολουθεί ποσοτική, μη πειραματική και συγχρονική (cross-sectional) ερευνητική προσέγγιση. Η επιλογή της ποσοτικής μεθόδου αιτιολογείται από την ανάγκη

αντικειμενικής μέτρησης των μεταβλητών και στατιστικής διερεύνησης των μεταξύ τους σχέσεων.

Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε με μη πιθανοτική προσέγγιση, συγκεκριμένα με συνδυασμό δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling) και χιονοστιβάδας (snowball sampling), μέσω διαδικτυακής διάδοσης του ερωτηματολογίου σε κοινωνικά δίκτυα και προσωπικά δίκτυα επικοινωνίας.

Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε μία χρονική στιγμή, χωρίς επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, γεγονός που χαρακτηρίζει τη μελέτη ως συγχρονική.

3.3 Δείγμα Έρευνας

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 115 ενήλικα άτομα ηλικίας από 19 έως 45 ετών, με μέση ηλικία τα 28,85 έτη.

- ✚ Το δείγμα περιλαμβάνει:
- ✚ 66,1% γυναίκες και 33,9% άνδρες
- ✚ 47,0% σε σχέση, 32,2% άγαμους και 20,0% έγγαμους
- ✚ 58,3% αποφοίτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και 20,9% κατόχους μεταπτυχιακού τίτλου
- ✚ 84,3% εργαζόμενους πλήρους απασχόλησης
- ✚ κυρίως εισοδήματα 500–1500€
- ✚ 81,7% κατοίκους αστικών περιοχών
- ✚ 82,6% χωρίς παιδιά

3.4 Ερευνητικό εργαλείο

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε δομημένο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, το οποίο δημιουργήθηκε στην πλατφόρμα Google Forms. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Google Forms, η οποία προωθήθηκε μέσω κοινωνικών δικτύων και ηλεκτρονικών μέσων

επικοινωνίας. Η συγκεκριμένη διαδικασία επέτρεψε την πρόσβαση σε ευρύτερο πληθυσμό και διευκόλυνε τη συλλογή δεδομένων σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από συνολικά έξι ενότητες και περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου, με τη χρήση κλιμάκων Likert διαφορετικού εύρους, ανάλογα με τη φύση κάθε μεταβλητής. Η συμπλήρωσή του απαιτούσε περίπου 10–15 λεπτά.

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκαν βάσει της ευρείας τους χρήσης στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, της ευκολίας πρόσβασης και της αποδεδειγμένης ψυχομετρικής τους εγκυρότητας.

Η κλίμακα SF-12 επιλέχθηκε λόγω της σύντομης αλλά έγκυρης αποτύπωσης της σωματικής και ψυχικής υγείας και της ευρείας της χρήσης σε πληθυσμιακές μελέτες. Η κλίμακα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας (CDSSES) επιλέχθηκε καθώς αποτελεί ένα από τα πιο καθιερωμένα εργαλεία αξιολόγησης της εμπιστοσύνης των ατόμων στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων. Η κλίμακα οικονομικού στρες επιλέχθηκε επειδή αποτυπώνει αποτελεσματικά την υποκειμενική οικονομική πίεση και την οικονομική δυσκολία, στοιχεία άμεσα συνδεδεμένα με τον σκοπό της έρευνας. Η κλίμακα ποιότητας ύπνου επιλέχθηκε λόγω της ικανότητάς της να καταγράφει πολυδιάστατα τις διαταραχές ύπνου και της ισχυρής της συσχέτισης με την ψυχική υγεία και το άγχος.

Παράλληλα, η χρήση τυποποιημένων και ευρέως διαδεδομένων εργαλείων ενισχύει τη συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων με προηγούμενες έρευνες και εξασφαλίζει υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα των μετρήσεων. Επιπλέον, η επιλογή σύντομων και κατανοητών κλιμάκων κρίθηκε απαραίτητη για τη μείωση της κόπωσης των συμμετεχόντων και τη διασφάλιση της ποιότητας των απαντήσεων σε διαδικτυακό περιβάλλον συμπλήρωσης.

Πριν από τη συμμετοχή τους, οι ερωτώμενοι ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, τη διάρκεια συμπλήρωσης, την ανωνυμία των απαντήσεων και τη χρήση των δεδομένων αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και βασίστηκε σε αρχή ενημερωμένης συγκατάθεσης.

3.5 Δημογραφικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά

Η πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν τα δημογραφικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με:

- ✓ το φύλο,
- ✓ την ηλικία,
- ✓ την οικογενειακή κατάσταση,
- ✓ την εθνικότητα,
- ✓ το επίπεδο εκπαίδευσης,
- ✓ την επαγγελματική κατάσταση,
- ✓ το μηνιαίο εισόδημα,
- ✓ τον τόπο κατοικίας,
- ✓ καθώς και την ύπαρξη τέκνων.

Οι πληροφορίες αυτές κρίθηκαν απαραίτητες για την περιγραφή του δείγματος και τη διερεύνηση πιθανών διαφοροποιήσεων στις κύριες μεταβλητές της έρευνας ανάλογα με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

3.6 Κλίμακα επισκόπησης υγείας SF-12

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής και της αυτοαντιλαμβανόμενης κατάστασης υγείας μέσω της κλίμακας SF-12 Health Survey. Η κλίμακα SF-12 αποτελεί σύντομη μορφή του SF-36 και χρησιμοποιείται ευρέως στη διεθνή βιβλιογραφία για την αξιολόγηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. (Ware, Kosinski and Keller, 1995)

Η κλίμακα περιλαμβάνει 12 ερωτήσεις και αξιολογεί δύο βασικές διαστάσεις:

- ο τη σωματική υγεία (Physical Component Summary – PCS),
- ο και την ψυχική υγεία (Mental Component Summary – MCS).

Επιπλέον, εξετάζονται επιμέρους διαστάσεις όπως:

- ο η γενική υγεία,
- ο η φυσική λειτουργικότητα,
- ο οι περιορισμοί λόγω σωματικών προβλημάτων,
- ο ο σωματικός πόνος,
- ο η ζωτικότητα,
- ο η κοινωνική λειτουργικότητα,
- ο η ψυχική υγεία,
- ο και οι περιορισμοί λόγω συναισθηματικών δυσκολιών.

Υψηλότερες βαθμολογίες στις υποκλίμακες και στους συνολικούς δείκτες PCS και MCS υποδηλώνουν καλύτερη αντιλαμβανόμενη κατάσταση υγείας και υψηλότερη ποιότητα ζωής. (Kontodimopoulos et al.,2007)

Η επιλογή της συγκεκριμένης κλίμακας βασίστηκε στην υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα που παρουσιάζει σε ερευνητικά πρωτόκολλα που αφορούν τη σωματική και ψυχική υγεία ενηλίκων πληθυσμών. (Κοντοδημόπουλος,2016)

3.7 Κλίμακα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας

Η τρίτη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων μέσω της κλίμακας Career Decision Self-Efficacy Scale (CDSES).

Η κλίμακα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας βασίστηκε σε επιλεγμένες διαστάσεις του αρχικού εργαλείου Career Decision Self-Efficacy Scale (CDSES), προσαρμοσμένες στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Η επιλογή αυτή πραγματοποιήθηκε λόγω του συνολικού εύρους του ερευνητικού εργαλείου και της ταυτόχρονης χρήσης πολλαπλών ψυχομετρικών κλιμάκων στο ίδιο ερωτηματολόγιο.

Στόχος της προσαρμογής ήταν η διατήρηση της επιστημονικής εγκυρότητας του εργαλείου, ενώ παράλληλα μειώθηκε ο συνολικός χρόνος συμπλήρωσης και η πιθανή κόπωση των συμμετεχόντων , προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα και η αξιοπιστία των παρεχόμενων απαντήσεων.

Η επιλογή των συγκεκριμένων ερωτήσεων έγινε με βάση τη θεωρητική τους συνάφεια με τον ερευνητικό σκοπό της παρούσας μελέτης και την ικανότητά τους να αποτυπώνουν τον πυρήνα της κατασκευής της επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας.

Συνεπώς το ερωτηματολόγιο αυτό περιλάμβανε 15 ερωτήσεις και αξιολογούσε τον βαθμό εμπιστοσύνης των συμμετεχόντων ως προς την ικανότητά τους να λαμβάνουν επαγγελματικές αποφάσεις, να σχεδιάζουν επαγγελματικούς στόχους και να διαχειρίζονται επαγγελματικές δυσκολίες.

Η κλίμακα περιλάμβανε πέντε επιμέρους διαστάσεις:

- ✚ αυτοαξιολόγηση,
- ✚ επαγγελματική πληροφόρηση,
- ✚ επιλογή στόχου,
- ✚ σχεδιασμό για το μέλλον,
- ✚ και επίλυση προβλημάτων.

Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, από:

1= «Καθόλου εμπιστοσύνη»

έως

5 = «Απόλυτη εμπιστοσύνη».

Υψηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων.

Η συγκεκριμένη κλίμακα χρησιμοποιείται εκτενώς σε έρευνες επαγγελματικού προσανατολισμού και ψυχολογίας εργασίας, παρουσιάζοντας υψηλή εσωτερική συνοχή και ικανοποιητική ψυχομετρική εγκυρότητα.

3.7 Κλίμακα οικονομικού στρες

Η τέταρτη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση του οικονομικού στρες και της οικονομικής ικανοποίησης των συμμετεχόντων.

Η κλίμακα αποτελούνταν από 8 ερωτήσεις που διερευνούσαν:

- το επίπεδο οικονομικού άγχους,
- τη δυσκολία κάλυψης οικονομικών αναγκών,
- την ικανοποίηση από την οικονομική κατάσταση,
- τη δυνατότητα αντιμετώπισης έκτακτων οικονομικών εξόδων,
- καθώς και την επίδραση των οικονομικών περιορισμών στην καθημερινή ζωή.

Οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε δεκαβάθμια κλίμακα Likert:

1 = «Απόλυτη δυσαρέσκεια»

έως

10 = «Απόλυτη ικανοποίηση».

Στη συγκεκριμένη κλίμακα, υψηλότερες βαθμολογίες αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες και μεγαλύτερη οικονομική ευημερία.

Η ενότητα αυτή κρίθηκε ιδιαίτερα σημαντική, καθώς το οικονομικό στρες αποτελεί μία από τις βασικές ανεξάρτητες μεταβλητές της παρούσας έρευνας και συνδέεται άμεσα με τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων και τη συνολική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα των ατόμων.

3.8 Κλίμακα ποιότητας ύπνου

Η πέμπτη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση της ποιότητας ύπνου και των δυσκολιών που σχετίζονται με τον ύπνο.

Η κλίμακα περιλάμβανε 8 ερωτήσεις και αξιολογούσε:

- ✓ την επέλευση ύπνου,

- ✓ τις νυχτερινές αφύπνισεις,
- ✓ την τελική αφύπνιση,
- ✓ τη συνολική διάρκεια ύπνου,
- ✓ την ποιότητα ύπνου,
- ✓ την ευεξία κατά την επόμενη ημέρα,
- ✓ τη λειτουργικότητα,
- ✓ και την υπνηλία.

Οι απαντήσεις δόθηκαν σε τετραβάθμια κλίμακα:

0 = «Κανένα πρόβλημα»

έως

3 = «Έντονο πρόβλημα».

Υψηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν περισσότερες δυσκολίες ύπνου και χαμηλότερη ποιότητα ύπνου.

Η αξιολόγηση της ποιότητας ύπνου κρίθηκε σημαντική, καθώς η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι δυσκολίες ύπνου σχετίζονται στενά με το άγχος, την ψυχική υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής των ατόμων.

3.9 Αξιοπιστία του ερευνητικού εργαλείου

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των κλιμάκων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής Cronbach's Alpha. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικά έως εξαιρετικά επίπεδα αξιοπιστίας για τις περισσότερες κλίμακες του ερωτηματολογίου.

Συγκεκριμένα:

- ✚ η κλίμακα επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας παρουσίασε υψηλή αξιοπιστία,
- ✚ η κλίμακα οικονομικού στρες εμφάνισε εξαιρετική εσωτερική συνοχή,
- ✚ ενώ αντίστοιχα ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας καταγράφηκαν για τις κλίμακες ύπνου και ψυχικής υγείας.

Η χρήση αξιόπιστων και ευρέως αναγνωρισμένων ψυχομετρικών εργαλείων ενισχύει την εγκυρότητα και τη στατιστική αξιοπιστία της παρούσας έρευνας. (Taber,2018)

3.10 Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου IBM SPSS Statistics. Αρχικά, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω της πλατφόρμας Google Forms μεταφέρθηκαν και κωδικοποιήθηκαν στο πρόγραμμα SPSS, προκειμένου να καταστεί δυνατή η συστηματική ανάλυση των μεταβλητών της έρευνας.

Πριν από την κύρια στατιστική ανάλυση, πραγματοποιήθηκε έλεγχος πληρότητας και ορθότητας των δεδομένων, ώστε να εντοπιστούν πιθανές ελλειπείς ή λανθασμένες καταχωρίσεις. Στη συνέχεια, έγινε η κωδικοποίηση των μεταβλητών και ο υπολογισμός των συνολικών βαθμολογιών των επιμέρους κλιμάκων σύμφωνα με τις οδηγίες βαθμολόγησης κάθε εργαλείου μέτρησης.

Για την περιγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών και των βασικών μεταβλητών της έρευνας εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση. Ειδικότερα:

- για τις ποιοτικές μεταβλητές υπολογίστηκαν συχνότητες (N) και ποσοστά (%),
- ενώ για τις ποσοτικές μεταβλητές υπολογίστηκαν:
 - οι μέσοι όροι (Mean),
 - οι τυπικές αποκλίσεις (Standard Deviation),
 - οι ελάχιστες (Minimum),
 - και οι μέγιστες τιμές (Maximum).

Η περιγραφική στατιστική συνέβαλε στην αποτύπωση του προφίλ των συμμετεχόντων και στη γενική εικόνα των επιπέδων οικονομικού στρες, αυτοαποτελεσματικότητας, ποιότητας ύπνου και ποιότητας ζωής του δείγματος.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε έλεγχος της αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων μέσω του συντελεστή εσωτερικής συνοχής Cronbach's Alpha. Ο δείκτης αυτός

χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές επιστήμες για την αξιολόγηση της εσωτερικής συνοχής των ερωτήσεων μιας κλίμακας και για τον έλεγχο του κατά πόσο τα επιμέρους στοιχεία μετρούν την ίδια θεωρητική έννοια. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τιμές Cronbach's Alpha μεγαλύτερες του 0,70 θεωρούνται ικανοποιητικές, ενώ τιμές άνω του 0,80 υποδηλώνουν υψηλή αξιοπιστία. (Taber,2018)

Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των κύριων ποσοτικών μεταβλητών της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (Pearson r). Η συγκεκριμένη μέθοδος επιτρέπει τον έλεγχο της κατεύθυνσης και της έντασης της σχέσης μεταξύ δύο συνεχών μεταβλητών. Θετικές τιμές του συντελεστή υποδηλώνουν θετική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, ενώ αρνητικές τιμές υποδηλώνουν αρνητική συσχέτιση. Παράλληλα, εξετάστηκε και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (p -value), προκειμένου να διαπιστωθεί αν οι συσχετίσεις ήταν στατιστικά σημαντικές. (Ρούσσο & Τσαούσης,2020)

Επιπλέον, για τη διερεύνηση της προβλεπτικής σχέσης μεταξύ των μεταβλητών εφαρμόστηκε γραμμική παλινδρόμηση (Linear Regression Analysis). Μέσω της συγκεκριμένης ανάλυσης εξετάστηκε κατά πόσο το οικονομικό στρες μπορεί να προβλέψει:

- ❖ την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα,
- ❖ τη σωματική υγεία,
- ❖ την ψυχική υγεία,
- ❖ και την ποιότητα ύπνου των συμμετεχόντων.

Στα μοντέλα παλινδρόμησης αξιολογήθηκαν:

- ✓ ο συντελεστής προσδιορισμού (R^2), ο οποίος δείχνει το ποσοστό της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής που ερμηνεύεται από την ανεξάρτητη μεταβλητή,
- ✓ οι συντελεστές παλινδρόμησης (B),
- ✓ τα τυπικά σφάλματα (Std. Error),
- ✓ καθώς και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας.

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ δύο ανεξάρτητων ομάδων εφαρμόστηκε ο έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples t-test). (Ρούσσος & Τσαούσης, 2020) .Συγκεκριμένα, η μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για τη σύγκριση ανδρών και γυναικών ως προς:

- ο την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα,
- ο το οικονομικό στρες,
- ο την ποιότητα ύπνου,
- ο και τους δείκτες σωματικής και ψυχικής υγείας.

Για τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ περισσότερων από δύο ομάδων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (One-Way ANOVA). Η ανάλυση αυτή εφαρμόστηκε για τη μελέτη διαφοροποιήσεων των κύριων μεταβλητών ανάλογα με:

- ✚ το επίπεδο εκπαίδευσης,
- ✚ την επαγγελματική κατάσταση,
- ✚ την οικογενειακή κατάσταση,
- ✚ το μηνιαίο εισόδημα,
- ✚ και τον τόπο κατοικίας.

Η χρήση της ANOVA κρίθηκε κατάλληλη, καθώς επέτρεψε τη σύγκριση των μέσων όρων πολλαπλών ανεξάρτητων ομάδων και τον εντοπισμό πιθανών στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ τους.

Τέλος, το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας για όλους τους ελέγχους ορίστηκε στο $p < 0,05$. Συνεπώς, αποτελέσματα με τιμή πιθανότητας μικρότερη του 0,05 θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικά και ερμηνεύτηκαν ως ενδείξεις ύπαρξης ουσιαστικής σχέσης ή διαφοράς μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών. . (Ρούσσος & Τσαούσης, 2020)

3.11 Ηθικά ζητήματα της έρευνας

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας τηρήθηκαν οι βασικές αρχές ερευνητικής δεοντολογίας. Η συμμετοχή των ατόμων ήταν εθελοντική, ενώ διασφαλίστηκε η πλήρης ανωνυμία και εμπιστευτικότητα των απαντήσεων.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς και ερευνητικούς σκοπούς, χωρίς δυνατότητα ταυτοποίησης των προσωπικών τους στοιχείων. Επιπλέον, δόθηκε η δυνατότητα αποχώρησης από την έρευνα σε οποιοδήποτε στάδιο χωρίς καμία συνέπεια.



4.Αποτελέσματα έρευνας

4.1 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 115 ενήλικα άτομα. Προέκυψε πως η πλειονότητα των συμμετεχόντων είναι γυναίκες (66,1%), ενώ οι άνδρες αντιστοιχούν στο 33,9%. Σχεδόν το σύνολο των συμμετεχόντων είναι ελληνικής καταγωγής (97,4%), με ελάχιστη παρουσία άλλων κατηγοριών. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δηλώνει ότι βρίσκεται σε σχέση (47,0%), ενώ σημαντικό είναι και το ποσοστό των ελεύθερων (32,2%). Οι παντρεμένοι αποτελούν μικρότερο μέρος του δείγματος (20,0%), ενώ οι διαζευγμένοι εμφανίζονται σε πολύ χαμηλό ποσοστό.

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων είναι απόφοιτοι ανώτατης εκπαίδευσης (58,3%), ενώ σημαντικό ποσοστό διαθέτει και μεταπτυχιακό τίτλο (20,9%). Η παρουσία ατόμων με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης είναι περιορισμένη. Ακόμα, η μεγάλη πλειοψηφία των συμμετεχόντων εργάζεται με πλήρη απασχόληση (84,3%), ενώ τα ποσοστά ανεργίας (4,3%) και μερικής απασχόλησης (6,1%) παραμένουν χαμηλά.

Σε επίπεδο εισοδήματος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται στις κατηγορίες 500–1000€ (38,3%) και 1001–1500€ (35,7%). Αντίθετα, τα πολύ χαμηλά και τα υψηλά εισοδήματα εμφανίζονται σε μικρότερα ποσοστά.

Αναφορικά με τον τόπο κατοικίας, η συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων διαμένει σε αστικές περιοχές (81,7%), ενώ μικρότερα ποσοστά κατοικούν σε αγροτικές περιοχές (10,4%) και προάστια (7,8%).

Τέλος, ως προς την ύπαρξη τέκνων, η πλειονότητα των συμμετεχόντων (82,6%) δηλώνει ότι δεν έχει παιδιά, ενώ μόνο το 17,4% έχει. Τα χαρακτηριστικά του δείγματος εμπεριέχονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά δείγματος

ΔΕΙΓΜΑ: 115 άτομα	N	%
ΦΥΛΟ		
Ανδρας	39	33,9%
Γυναίκα	76	66,1%
Εθνικότητα/Καταγωγή		

Αλβανική	2	1,7%
Ελληνική	112	97,4%
Ελληνική Αμερικανική	1	0,9%
Οικογενειακή κατάσταση		
Διαζευγμένος	1	0,9%
Ελεύθερος/η	37	32,2%
Παντρεμένος/η	23	20,0%
Σε σχέση	54	47,0%
Ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει:		
Γυμνάσιο	1	0,9%
Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ ΙΕΚ	21	18,3%
Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕΙ	67	58,3%
Μεταπτυχιακό	24	20,9%
Διδακτορικό	2	1,7%
Επαγγελματική κατάσταση:		
Άνεργος	5	4,3%
Ελεύθερος επαγγελματίας	1	0,9%
Επιχειρηματίας	1	0,9%
Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	84,3%
Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	6,1%
Μαθητής/φοιτητής	4	3,5%
Μηνιαίο εισόδημα:		
<500€	7	6,1%
500-1000€	44	38,3%
1001-1500€	41	35,7%
1501-2000€	0	0%
>2000€	16	13,9%
Δεν θέλω να απαντήσω	7	6,1%
Τόπος κατοικίας:		
Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	10,4%
Πόλη	94	81,7%

Πρόστιο	9	7,8%
Έχετε παιδιά;		
Ναι	20	17,4%
Όχι	95	82,6%

Αναφορικά με την ηλικία των συμμετεχόντων, το δείγμα παρουσιάζει μέση τιμή 28,85 έτη και διάμεσο 27 έτη, γεγονός που υποδηλώνει ότι η πλειονότητα των ατόμων ανήκει σε νεαρές ηλικιακές ομάδες. Η τυπική απόκλιση (5,21) δείχνει σχετικά περιορισμένη διασπορά των τιμών γύρω από τον μέσο όρο. Η ελάχιστη ηλικία στο δείγμα είναι τα 19 έτη και η μέγιστη τα 45 έτη. Τα περιγραφικά στατιστικά της ηλικίας παρουσιάζονται στον πίνακα 2.

Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά της ηλικίας

Ηλικία	
Mean	28,848
Median	27,000
Std. Deviation	5,2118
Minimum	19,0
Maximum	45,0

Ως προς τον τομέα εργασίας/ σπουδών, τα αποτελέσματα ομαδοποιήθηκαν σε επιμέρους ευρύτερες θεματικές κατηγορίες. Κυρίαρχη θέση κατέχει ο τομέας της υγείας, στον οποίο εντάσσονται ειδικότητες όπως η νοσηλευτική, η ιατρική και συναφή επαγγέλματα. Παράλληλα, καταγράφεται παρουσία συμμετεχόντων από τον τομέα της εκπαίδευσης, της πληροφορικής, των οικονομικών και διοικητικών επιστημών, καθώς και από τεχνικά και λοιπά επαγγέλματα. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται στον παρακάτω πίνακα 3.

Πίνακας 3. Τομέας εργασίας/σπουδών (ομαδοποιημένες κατηγορίες)

Τομέας εργασίας/σπουδών	N	%
Υγεία (νοσηλευτική, ιατρική, υγειονομικά επαγγέλματα)	29	25,2%
Εκπαίδευση & Κοινωνικές επιστήμες	9	7,8%
Οικονομικά & Διοίκηση	8	7,0%
Πληροφορική & Τεχνολογία	5	4,3%

Τεχνικά επαγγέλματα & Μηχανικοί	3	2,6%
Αθλητισμός & Φυσική αγωγή	4	3,5%
Εστίαση & Τουρισμός	6	5,2%
Δημόσιος/Ιδιωτικός τομέας	10	8,7%
Λοιποί τομείς	41	35,7%

4.2 Αξιοπιστία ερευνητικού εργαλείου

Η αξιοπιστία του ερευνητικού εργαλείου υπολογίστηκε με τη βοήθεια του συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach's Alpha. Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται οι τιμές για κάθε κλίμακα του ερωτηματολογίου. Για τη σωματική διάσταση (PCS) ο δείκτης ήταν $\alpha=0,644$, υποδηλώνοντας μέτρια αλλά αποδεκτή αξιοπιστία. Για την ψυχική διάσταση (MCS) ο δείκτης ήταν $\alpha=0,724$, υποδηλώνοντας ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Οι τιμές των υπόλοιπων κλιμάκων είναι από 0,840 έως 0,928 και χαρακτηρίζονται ως εξαιρετικές (Taber, 2018).

Πίνακας 4. Τιμές συντελεστών Cronbach's alpha

ΚΛΙΜΑΚΑ	ΠΛΗΘΟΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ	ΤΙΜΗ CRONBACH' A
PCS (Physical Component Summary)	6	0,644
MCS (Mental Component Summary)	6	0,724
Αυτοαποτελεσματικότητα λήψης επαγγελματικής απόφασης	15	0,864
Οικονομικό στρες	8	0,928
Ύπνος	8	0,840

4.3 Περιγραφικά στατιστικά επισκόπησης υγείας

Στον παρακάτω πίνακα 5 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των επιμέρους μεταβλητών που σχετίζονται με την αυτοαντιλαμβανόμενη υγεία των συμμετεχόντων.

Όσον αφορά τη σωματική διάσταση της ποιότητας ζωής, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σχετικά υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης γενικής υγείας (GH), με μέση τιμή ($M.O=3,72\pm0,74$). Η φυσική λειτουργικότητα (PF) παρουσίασε επίσης υψηλές τιμές, τόσο στη μεταβλητή SF2_N ($M.O=2,94\pm0,24$) όσο και στη μεταβλητή SF3_N ($M.O=2,57\pm0,51$), γεγονός που υποδηλώνει περιορισμένη επίδραση της σωματικής υγείας στις καθημερινές δραστηριότητες.

Αναφορικά με τη διάσταση των περιορισμών λόγω σωματικής υγείας (RP), οι μέσες τιμές ήταν ($M.O=1,77\pm0,42$) για τη μεταβλητή SF4_N και ($M.O=1,84\pm0,36$) για τη μεταβλητή SF5_N, υποδηλώνοντας σχετικά μικρό βαθμό περιορισμού στην εργασία και στις καθημερινές δραστηριότητες. Η διάσταση του σωματικού πόνου (BP) παρουσίασε μέση τιμή ($M.O=4,15\pm0,92$), γεγονός που υποδηλώνει σχετικά χαμηλή επίδραση του πόνου στη λειτουργικότητα των συμμετεχόντων.

Ο συνολικός δείκτης σωματικής υγείας PCS παρουσίασε μέση τιμή ($M.O=77,75\pm17,00$), με εύρος τιμών από 28,25 έως 96,00, γεγονός που υποδηλώνει σχετικά υψηλό επίπεδο αντιλαμβανόμενης σωματικής υγείας στο δείγμα.

Όσον αφορά την ψυχική διάσταση, οι περιορισμοί λόγω συναισθηματικών προβλημάτων (RE) παρουσίασαν μέσες τιμές ($M.O=1,57\pm0,50$) για τη μεταβλητή SF6_N και ($M.O=1,61\pm0,49$) για τη μεταβλητή SF7_N. Η διάσταση της ψυχικής υγείας (MH) παρουσίασε μέσες τιμές ($M.O=3,68\pm0,94$) για τη μεταβλητή SF9_R και ($M.O=4,05\pm1,27$) για τη μεταβλητή SF11_N, υποδηλώνοντας σχετικά ικανοποιητικό επίπεδο ψυχικής ευεξίας.

Η διάσταση της ζωτικότητας (VT) παρουσίασε μέση τιμή ($M.O=3,89\pm1,09$), ενώ η κοινωνική λειτουργικότητα (SF) παρουσίασε μέση τιμή ($M.O=4,05\pm0,99$), γεγονός που υποδηλώνει σχετικά περιορισμένη επίδραση των προβλημάτων υγείας στις κοινωνικές δραστηριότητες.

Τέλος, ο συνολικός δείκτης ψυχικής υγείας MCS παρουσίασε μέση τιμή ($M.O=59,79\pm21,90$), με εύρος τιμών από 9,70 έως 100,00. Συνολικά, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στη σωματική διάσταση της ποιότητας ζωής σε σύγκριση με την ψυχική διάσταση.

Πίνακας 5. Περιγραφικά στατιστικά επισκόπησης υγείας

Διάσταση SF-12	Μεταβλητή	M.O.	Τυπ. Απόκλιση	Min	Max
Γενική Υγεία (GH)	SF1_R	3,72	0,74	2,00	5,00
Φυσική λειτουργικότητα (PF)	SF2_N	2,94	0,24	2,00	3,00
Φυσική λειτουργικότητα (PF)	SF3_N	2,57	0,51	1,00	3,00
Σωματικός ρόλος (RP)	SF4_N	1,77	0,42	1,00	2,00
Σωματικός ρόλος (RP)	SF5_N	1,84	0,36	1,00	2,00
Σωματικός πόνος (BP)	SF8_R	4,15	0,92	2,00	5,00
Δείκτης σωματικής υγείας	PCS	77,75	17,00	28,25	96,00
Συναισθηματικός ρόλος (RE)	SF6_N	1,57	0,50	1,00	2,00
Συναισθηματικός ρόλος (RE)	SF7_N	1,61	0,49	1,00	2,00
Ψυχική υγεία (MH)	SF9_R	3,68	0,94	1,00	6,00
Ζωτικότητα (VT)	SF10_R	3,89	1,09	2,00	6,00
Ψυχική υγεία (MH)	SF11_N	4,05	1,27	1,00	6,00
Κοινωνική λειτουργικότητα (SF)	SF12_N	4,05	0,99	2,00	5,00
Δείκτης ψυχικής υγείας	MCS	59,79	21,90	9,70	100,00

4.4 Περιγραφικά στατιστικά αυτοαποτελεσματικότητας στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων

Στον πίνακα 6 παρουσιάζονται των υποκλίμακων που αφορούν το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στη διάσταση της αυτοαξιολόγησης, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σχετικά υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης στις ικανότητές τους. Ειδικότερα, υψηλότερος μέσος όρος καταγράφηκε στην ερώτηση που αφορούσε την απόφαση σχετικά με το τι έχει μεγαλύτερη αξία σε ένα επάγγελμα ($M.O.=3,87\pm0,77$), καθώς και στον προσδιορισμό του επιθυμητού μελλοντικού τρόπου ζωής ($M.O.=3,84\pm0,82$). Η συνολική βαθμολογία της υποκλίμακας διαμορφώθηκε σε σχετικά υψηλά επίπεδα ($M.O.=15,16\pm2,31$).

Στην υποκλίμακα της επαγγελματικής πληροφόρησης, οι συμμετέχοντες εμφάνισαν μέτρια προς υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Η υψηλότερη τιμή

καταγράφηκε στην ικανότητα συζήτησης με άτομα που ήδη εργάζονται στον επαγγελματικό τομέα ενδιαφέροντος ($M.O.=3,90\pm0,87$), ενώ η χαμηλότερη στην αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με τις επαγγελματικές τάσεις της εποχής ($M.O.=3,42\pm0,90$). Η συνολική βαθμολογία της διάστασης ήταν ($M.O.=11,09\pm1,86$).

Όσον αφορά την επιλογή στόχου, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μέτρια προς υψηλά επίπεδα, τόσο στην επιλογή επαγγέλματος από λίστα πιθανών επιλογών ($M.O.=3,77\pm0,83$), όσο και στην επιλογή επαγγέλματος που να ταιριάζει με τον τρόπο ζωής τους ($M.O.=3,76\pm0,84$). Η συνολική βαθμολογία της υποκλίμακας ήταν ($M.O.=7,53\pm1,37$).

Στη διάσταση του σχεδιασμού για το μέλλον, παρατηρήθηκαν μέτρια επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν χαμηλότερη εμπιστοσύνη στον σχεδιασμό χρονοδιαγράμματος στόχων για τα επόμενα πέντε έτη ($M.O.=3,27\pm0,96$), ενώ υψηλότερη εμπιστοσύνη εμφάνισαν ως προς τη συμμετοχή σε συνέντευξη για την επιλογή επαγγέλματος ($M.O.=3,76\pm0,88$). Η συνολική βαθμολογία της διάστασης ήταν ($M.O.=7,02\pm1,54$).

Τέλος, στην υποκλίμακα της επίλυσης προβλημάτων καταγράφηκαν μέτρια επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Υψηλότερος μέσος όρος παρατηρήθηκε στην ικανότητα επιμονής στους σπουδαστικούς και επαγγελματικούς στόχους παρά τις απογοητεύσεις ($M.O.=3,81\pm0,92$), ενώ χαμηλότερη τιμή σημειώθηκε στην ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης σπουδών όταν η πρώτη επιλογή δεν είναι ικανοποιητική ($M.O.=3,29\pm1,11$). Η συνολική βαθμολογία της διάστασης διαμορφώθηκε σε ($M.O.=14,20\pm3,20$).

Συνολικά, η συνολική βαθμολογία της κλίμακας έδειξε μέτρια προς υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης στους συμμετέχοντες ($M.O.=55,02\pm8,08$).

Πίνακας 6. Περιγραφικά στατιστικά αυτοαποτελεσματικότητας στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων

ΚΛΙΜΑΚΑ: (1= Καθόλου εμπιστοσύνη, ..., 5=Απόλυτη εμπιστοσύνη)	M.O.	Std. Deviat.
2. Να αξιολογήσεις επακριβώς τις ικανότητές σου.	3,73	0,75
9. Να αποφασίσεις τι έχει μεγαλύτερη αξία σε ένα επάγγελμα	3,87	0,77
11. Να καθορίσεις αν είσαι πρόθυμος/η να κάνεις θυσίες για να πετύχεις τους επαγγελματικούς σου στόχους.	3,72	0,95
13. Να προσδιορίσεις τον τρόπο ζωής που θα ήθελες να ακολουθήσεις στο μέλλον.	3,84	0,82
ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (σύνολο)	15,16	2,31
5. Να προσδιορίσεις ποιο θα ήταν για σένα το ιδανικό επάγγελμα.	3,78	0,91
6. Να βρεις ποιες είναι οι επαγγελματικές τάσεις για ένα επάγγελμα στη δεκαετία που διανύουμε.	3,42	0,90
12. Να συζητήσεις με κάποιο άτομο που ήδη εργάζεται στον επαγγελματικό τομέα που σε ενδιαφέρει.	3,90	0,87
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ (σύνολο)	11,09	1,86
3. Να επιλέξεις ένα επάγγελμα από μια λίστα πιθανών επαγγελμάτων που σε ενδιαφέρουν.	3,77	0,83
7. Να επιλέξεις ένα επάγγελμα που ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σου.	3,76	0,84
ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΟΧΟΥ (σύνολο)	7,53	1,37
1. Να σχεδιάσεις ένα χρονοδιάγραμμα στόχων για τα επόμενα πέντε (5) χρόνια.	3,27	0,96
14. Να πάρεις μέρος με επιτυχία σε συνέντευξη για την επιλογή σου σε ένα επάγγελμα.	3,76	0,88
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ (σύνολο)	7,02	1,54
4. Να επιμένεις τόσο στις σπουδές σου όσο και στους επαγγελματικούς σου στόχους ακόμα και όταν απογοητεύεσαι.	3,81	0,92
8. Να αλλάξεις κατεύθυνση σπουδών αν δε σε ικανοποιεί η πρώτη σου επιλογή.	3,29	1,11
10. Να αλλάξεις επάγγελμα αν δε σε ικανοποιεί αυτό που διάλεξες.	3,53	1,19
15. Να εντοπίσεις μια δεύτερη κατεύθυνση σπουδών ή μια επαγγελματική εναλλακτική λύση αν δεν μπορέσεις να ακολουθήσεις την πρώτη σου επιλογή.	3,58	1,05
ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ (σύνολο)	14,20	3,20
career_score_c1_c15	55,02	8,077

4.5 Περιγραφικά στατιστικά οικονομικού στρες

Στον πίνακα 7 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των δηλώσεων που αφορούν το επίπεδο οικονομικού στρες και την ικανοποίηση από την οικονομική κατάσταση των συμμετεχόντων. Συνολικά, ο μέσος όρος της κλίμακας ($M.O=5,71\pm 2,06$) υποδηλώνει ένα μέτριο επίπεδο οικονομικού στρες.

Οι συμμετέχοντες εμφανίζουν μέτρια επίπεδα στρες ως προς την τρέχουσα οικονομική τους κατάσταση ($M.O=5,63\pm 2,21$) και τη γενικότερη ανησυχία για την οικονομική τους επάρκεια ($M.O=5,71\pm 2,37$). Παράλληλα, η ικανοποίηση από την οικονομική κατάσταση καταγράφεται επίσης σε μέτρια επίπεδα ($M.O=5,50\pm 2,15$), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες δεν εμφανίζουν ούτε ιδιαίτερα υψηλή ούτε ιδιαίτερα χαμηλή οικονομική ευημερία.

Ακόμα, η συχνότητα ανησυχίας για την κάλυψη των μηνιαίων εξόδων βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα ($M.O=5,51\pm 2,66$), ενώ αντίστοιχα οι συμμετέχοντες δηλώνουν μέτρια δυσκολία στην οικονομική διαχείριση μέχρι το τέλος του μήνα ($M.O=5,64\pm 2,84$). Επιπλέον, η δυνατότητα κάλυψης μιας έκτακτης οικονομικής ανάγκης εμφανίζεται ελαφρώς υψηλότερη ($M.O=6,25\pm 3,24$). Τέλος, οι συμμετέχοντες δηλώνουν σχετικά συχνά ότι περιορίζουν δραστηριότητες αναψυχής λόγω οικονομικών περιορισμών ($M.O=6,26\pm 2,79$).

Πίνακας 7. Περιγραφικά στατιστικά οικονομικού στρες

ΚΛΙΜΑΚΑ: (1= Απόλυτη δυσαρέσκεια, 10= Απόλυτη ικανοποίηση)	M.O.	Std. Deviat.
1. Ποιο νιώθετε ότι είναι το επίπεδο του δικού σας οικονομικού στρες σήμερα;	5,63	2,21
2. Στα σκαλιά της παρακάτω σκάλας, σημείωσε πόσο ικανοποιημένος/η είσαι με την παρούσα οικονομική κατάστασή σου.	5,50	2,15
3. Πως αισθάνεσαι σχετικά με την παρούσα οικονομική κατάσταση;	5,17	2,01
4. Πόσο συχνά ανησυχείς αν θα μπορέσεις να ανταπεξέλθεις στα συνηθισμένα μηνιαία σου έξοδα;	5,51	2,66
5. Πόσο σίγουρος είσαι πως θα μπορέσεις να βρεις χρήματα για να πληρώσεις για μια έκτακτη οικονομική ανάγκη που απαιτεί 1000 Ευρώ;	6,25	3,24

6. Πόσο συχνά συμβαίνει το παρακάτω σε εσένα; Θέλεις να πας έξω για φαγητό, να δεις μια ταινία ή να κάνεις κάτι άλλο και δεν πηγαίνεις επειδή δεν έχεις τα χρήματα να το κάνεις;	6,26	2,79
7. Πόσο συχνά συμβαίνει να τα φέρνεις δύσκολα βόλτα οικονομικά και γενικά στην ζωή σου περιμένοντας το τέλος του μήνα για να πληρωθείς;	5,64	2,84
8. Γενικά πόσο στρεσαρισμένος/η αισθάνεσαι για την προσωπική σου οικονομική κατάσταση;	5,71	2,37
stress_score_d1_d8	5,71	2,06

4.6 Περιγραφικά στατιστικά ύπνου

Στον παρακάτω πίνακα 8 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά του ύπνου των συμμετεχόντων, με εύρος απαντήσεων από 0 («κανένα πρόβλημα») έως 3 («έντονο πρόβλημα»).

Τα αποτελέσματα έδειξαν γενικά χαμηλά προς μέτρια επίπεδα δυσκολιών ύπνου στους συμμετέχοντες. Ειδικότερα, υψηλότερες μέσες τιμές καταγράφηκαν στην υπνηλία κατά την επόμενη ημέρα (M.O.=0,97±0,80), στις αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας (M.O.=0,96±0,84) και στην ευεξία κατά την επόμενη ημέρα (M.O.=0,93±0,71), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες εμφάνιζαν συχνότερα προβλήματα στους συγκεκριμένους τομείς.

Αντίθετα, χαμηλότερες τιμές παρατηρήθηκαν στην τελική αφύπνιση σε σχέση με τον επιθυμητό χρόνο (M.O.=0,50±0,73) και στη λειτουργικότητα κατά την επόμενη ημέρα (M.O.=0,61±0,67), υποδηλώνοντας σχετικά περιορισμένες δυσκολίες στους συγκεκριμένους παράγοντες.

Η επέλευση ύπνου παρουσίασε χαμηλά προς μέτρια επίπεδα προβλημάτων (M.O.=0,82±0,77), ενώ παρόμοια επίπεδα καταγράφηκαν τόσο στη συνολική διάρκεια ύπνου (M.O.=0,83±0,70), όσο και στην ποιότητα ύπνου (M.O.=0,67±0,65).

Τέλος, η συνολική βαθμολογία της κλίμακας ύπνου διαμορφώθηκε σε χαμηλά προς μέτρια επίπεδα προβλημάτων ύπνου (M.O.=6,28±4,02), γεγονός που υποδηλώνει ότι το δείγμα παρουσίασε συνολικά σχετικά περιορισμένες δυσκολίες στον ύπνο.

ΚΛΙΜΑΚΑ: (0=Κανένα πρόβλημα, ..., 3=Έντονο πρόβλημα)	Μ.Ο.	Τυπ. Απόκλ.
1. Επέλευση ύπνου	0,82	0,77
2. Αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύκτας	0,96	0,84
3. Τελική αφύπνιση σε σχέση με τον επιθυμητό χρόνο	0,50	0,73
4. Συνολική διάρκεια ύπνου	0,83	0,70
5. Ποιότητα ύπνου	0,67	0,65
6. Ευεξία κατά την επόμενη ημέρα	0,93	0,71
7. Λειτουργικότητα κατά την επόμενη ημέρα	0,61	0,67
8. Υπνηλία κατά την επόμενη ημέρα	0,97	0,80
sleep_score_e1_e8 (σύνολο)	6,28	4,02

Πίνακας 8. Περιγραφικά στατιστικά ύπνου

4.7 Συσχετίσεις μεταξύ των κύριων μεταβλητών

Στον παρακάτω πίνακα 9 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης Pearson r μεταξύ των κύριων μεταβλητών της έρευνας, καθώς και τα επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και του οικονομικού στρες ($r=0,328$, $p<0,001$). Δεδομένου ότι οι υψηλότερες τιμές στην κλίμακα οικονομικού στρες αντιστοιχούν σε μικρότερο στρες, το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα με υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες.

Παράλληλα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και των προβλημάτων ύπνου ($r=-0,324$, $p<0,001$), γεγονός που δείχνει ότι όσο αυξάνεται η αυτοαποτελεσματικότητα, τόσο μειώνονται οι δυσκολίες ύπνου.

Επιπλέον, η αυτοαποτελεσματικότητα παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη διάσταση της ψυχικής υγείας (MCS) ($r=0,320$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι τα άτομα με μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα ανέφεραν καλύτερη ψυχική υγεία. Αντίθετα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη σωματική υγεία (PCS) ($r=0,149$, $p=0,111$).

Αναφορικά με το οικονομικό στρες, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με τα προβλήματα ύπνου ($r=-0,318$, $p<0,001$). Λαμβάνοντας υπόψη την κωδικοποίηση της κλίμακας, το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα με χαμηλότερο οικονομικό στρες εμφάνιζαν λιγότερα προβλήματα ύπνου.

Επιπλέον, το οικονομικό στρες παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση τόσο με τη σωματική υγεία (PCS) ($r=0,202$, $p=0,030$), όσο και με την ψυχική υγεία (MCS) ($r=0,323$, $p<0,001$), γεγονός που δείχνει ότι τα χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες σχετίζονταν με καλύτερη κατάσταση σωματικής και ψυχικής υγείας.

Τέλος, τα προβλήματα ύπνου παρουσίασαν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση τόσο με τη σωματική υγεία (PCS) ($r=-0,378$, $p<0,001$), όσο και με την ψυχική υγεία (MCS) ($r=-0,518$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι όσο αυξάνονται οι δυσκολίες ύπνου, τόσο επιδεινώνεται η αντιλαμβανόμενη κατάσταση ψυχικής και σωματικής υγείας, ιδιαίτερα στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Πίνακας 9. Συσχετίσεις μεταξύ των κύριων μεταβλητών

	Επαγγελματική ή αυτοαποτελεσματικότητα	Οικονομικό στρες	Ύπνος	Σωματική υγεία
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	1	0,328	-0,324	0,149
Οικονομικό στρες	0,328	1	-0,318	0,202
Ύπνος	-0,324	-0,318	1	-0,378
Σωματική υγεία	0,149	0,202	-0,378	1
Ψυχική υγεία	0,320	0,323	-0,518	0,376

4.8 Επίδραση του οικονομικού στρες στην επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα

Στον πίνακα 10 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης, με εξαρτημένη μεταβλητή την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα

(career_score_c1_c15) και ανεξάρτητη μεταβλητή το οικονομικό στρες (stress_score_d1_d8).

Το μοντέλο παλινδρόμησης ήταν στατιστικά σημαντικό ($R^2=0,099$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες ερμηνεύει το 9,9% της διακύμανσης της αυτοαποτελεσματικότητας.

Το οικονομικό στρες αποτελεί στατιστικά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της αυτοαποτελεσματικότητας ($B=1,283$, $SE=0,348$, $p<0,001$). Δεδομένου ότι υψηλότερες τιμές στην κλίμακα οικονομικού στρες αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα στρες, το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι όσο μειώνεται το οικονομικό στρες, τόσο αυξάνεται η αυτοαποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης. Ειδικότερα, για κάθε μία μονάδα αύξησης στη βαθμολογία του οικονομικού στρες, η συνολική βαθμολογία της αυτοαποτελεσματικότητας αυξάνεται κατά 1,283 μονάδες. Ο σταθερός όρος του μοντέλου ήταν στατιστικά σημαντικός ($B=47,700$, $p<0,001$).

Πίνακας 10. Επίδραση του οικονομικού στρες στην επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα

Dependent Variable: επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	R Square: 0,099		Sig. F: <0,001
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	47,700	2,113	<0,001
Οικονομικό στρες	1,283	0,348	<0,001

4.9 Επίδραση του οικονομικού στρες στην υγεία

Στους παρακάτω πίνακες 11,12 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των γραμμικών παλινδρομήσεων με ανεξάρτητη μεταβλητή το οικονομικό στρες και εξαρτημένες μεταβλητές τη σωματική υγεία (PCS) και την ψυχική υγεία (MCS), αντίστοιχα. Υπενθυμίζεται ότι υψηλότερες τιμές στην κλίμακα οικονομικού στρες αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα στρες, ενώ υψηλότερες τιμές στις κλίμακες PCS και MCS υποδηλώνουν καλύτερη κατάσταση υγείας.

Για το πρώτο μοντέλο, με εξαρτημένη μεταβλητή τη σωματική υγεία (PCS), το μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό ($R^2=0,032$, $p=0,030$), γεγονός που υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες εξηγεί το 3,2% της διακύμανσης της σωματικής υγείας. Το οικονομικό

στρες αποτέλεσε στατιστικά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της σωματικής υγείας ($B=1,665$, $SE=0,760$, $p=0,030$). Συγκεκριμένα, όσο μειώνεται το οικονομικό στρες, τόσο βελτιώνεται η αντιλαμβανόμενη σωματική υγεία των συμμετεχόντων.

Για το δεύτερο μοντέλο, με εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική υγεία (MCS), το μοντέλο ήταν επίσης στατιστικά σημαντικό ($R^2=0,096$, $p<0,001$), εξηγώντας το 9,6% της διακύμανσης της ψυχικής υγείας. Το οικονομικό στρες είναι στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της ψυχικής υγείας ($B=3,429$, $SE=0,946$, $p<0,001$). Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι τα χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες σχετίζονται με καλύτερη ψυχική υγεία.

Ο σταθερός όρος ήταν στατιστικά σημαντικός και στα δύο μοντέλα ($p<0,001$).

Πίνακας 11. Επίδραση του οικονομικού στρες στην σωματική υγεία

Μοντέλο 1: Dependent Variable: Σωματική υγεία		R Square: 0,032	Sig. F: 0,030
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	68,243	4,610	<0,001
Οικονομικό στρες	1,665	0,760	0,030

Πίνακας 12. Επίδραση του οικονομικού στρες στην ψυχική υγεία

Μοντέλο 2: Dependent Variable: Ψυχική υγεία		R Square: 0,096	Sig. F: 0,030
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	40,212	5,737	<0,001
Οικονομικό στρες	3,429	0,946	<0,001

4.10 Επίδραση του οικονομικού στρες στην ποιότητα ύπνου

Στον παρακάτω πίνακα 13 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την ποιότητα ύπνου και ανεξάρτητη μεταβλητή το οικονομικό στρες. Υπενθυμίζεται ότι υψηλότερες τιμές στην κλίμακα οικονομικού στρες αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα στρες, ενώ υψηλότερες τιμές στην κλίμακα ύπνου υποδηλώνουν περισσότερα προβλήματα ύπνου.

Το μοντέλο παλινδρόμησης ήταν στατιστικά σημαντικό ($R^2=0,093$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες εξηγεί το 9,3% της διακύμανσης των προβλημάτων ύπνου.

Η ανάλυση έδειξε ότι το οικονομικό στρες αποτελεί στατιστικά σημαντικό παράγοντα των προβλημάτων ύπνου ($B=-0,620$, $SE=0,174$, $p<0,001$). Η αρνητική σχέση υποδηλώνει ότι όσο μειώνεται το οικονομικό στρες, τόσο μειώνονται και τα προβλήματα ύπνου των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, για κάθε μία μονάδα αύξησης στη βαθμολογία της κλίμακας οικονομικού στρες, η συνολική βαθμολογία των προβλημάτων ύπνου μειώνεται κατά 0,620 μονάδες.

Ο σταθερός όρος του μοντέλου ήταν επίσης στατιστικά σημαντικός ($B=9,819$, $p<0,001$).

Πίνακας 13. Επίδραση του οικονομικού στρες στην ποιότητα ύπνου

Dependent Variable: Ύπνος		R Square: 0,093	Sig. F: <0,001
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	9,819	1,055	<0,001
Οικονομικό στρες	-0,620	0,174	<0,001

4.11 Διαφοροποιήσεις μεταβλητών

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με το φύλο

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, το οικονομικό στρες, τα προβλήματα ύπνου και την ποιότητα ζωής, πραγματοποιήθηκε έλεγχος t-Test για ανεξάρτητα δείγματα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών στη συνολική βαθμολογία της αυτοαποτελεσματικότητας ($p=0,009$). Ειδικότερα, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας ($M.O.=57,76$) σε σύγκριση με τις γυναίκες ($M.O.=53,61$).

Αναφορικά με το οικονομικό στρες, παρατηρήθηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ($p=0,026$). Οι άνδρες εμφάνισαν υψηλότερο μέσο όρο ($M.O.=6,30$) σε σχέση με τις γυναίκες ($M.O.=5,40$). Δεδομένου ότι υψηλότερες τιμές

στην κλίμακα αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες, το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι οι άνδρες βιώνουν μικρότερο οικονομικό στρες συγκριτικά με τις γυναίκες.

Τέλος, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ψυχική υγεία (MCS) μεταξύ ανδρών και γυναικών ($p=0,028$). Συγκεκριμένα, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας (Μ.Ο.=66,04) σε σχέση με τις γυναίκες (Μ.Ο.=56,58). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον πίνακα 14.

Πίνακας 14. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με το φύλο

	Φύλο	N	M.O.	Significance
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	Άνδρας	39	57,76	0,009
	Γυναίκα	76	53,61	
Οικονομικό στρες	Άνδρας	39	6,30	0,026
	Γυναίκα	76	5,40	
Ύπνος	Άνδρας	39	5,53	0,158
	Γυναίκα	76	6,65	
Σωματική υγεία	Άνδρας	39	78,47	0,745
	Γυναίκα	76	77,37	
Ψυχική υγεία	Άνδρας	39	66,04	0,028
	Γυναίκα	76	56,58	

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την ηλικία

Στον παρακάτω πίνακα 15 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης Pearson r μεταξύ της ηλικίας και των κύριων μεταβλητών. Η ηλικία παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μόνο με την ψυχική υγεία (MCS) ($r=0,269$, $p<0,01$), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες ανέφεραν καλύτερα επίπεδα ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής.

Πίνακας 15. Συσχέτιση ηλικίας με τις κύριες μεταβλητές

		Επαγγελματική αυτοαποτελεσμά- τικότητα	Οικονομικό στρες	Ύψος	Σωματική υγεία	Ψυχική υγεία
Ηλικία	Pearson Correlation	0,173	0,178	-0,129	-0,097	0,269**
	Sig. (2- tailed)	0,064	0,057	0,171	0,300	0,004

Στη συνέχεια, για τον ίδιο σκοπό διενεργήθηκαν γραμμικές παλινδρομήσεις με ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία. Ως προς την επίδραση στην επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μοντέλο δεν είναι στατιστικά σημαντικό ($p=0,064$). Ο συντελεστής προσδιορισμού ($R^2=0,022$) υποδηλώνει ότι η ηλικία εξηγεί μόλις το 2,2% της διακύμανσης της επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας, γεγονός που δείχνει πολύ χαμηλή ερμηνευτική ικανότητα του μοντέλου. Παρόλο που ο συντελεστής παλινδρόμησης είναι θετικός ($\beta=0,269$), η σχέση αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική.

Αντίστοιχα, για τη διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας στο οικονομικό στρες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μοντέλο δεν είναι στατιστικά σημαντικό ($p=0,057$). Ο συντελεστής προσδιορισμού ($R^2=0,023$) υποδηλώνει ότι η ηλικία εξηγεί το 2,3% της διακύμανσης του οικονομικού στρες, ποσοστό ιδιαίτερα χαμηλό. Ο συντελεστής παλινδρόμησης είναι θετικός ($\beta=0,070$), χωρίς όμως η σχέση αυτή να είναι στατιστικά σημαντική. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες 16,17.

Πίνακας 16. Επίδραση της ηλικίας στην επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα

Dependent Variable:	Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	R Square: 0,030	Sig. F: 0,064
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	47,271	4,209	<0,001
Ηλικία	0,269	0,144	0,064

Πίνακας 17. Επίδραση της ηλικίας στο οικονομικό στρες

Dependent Variable: Οικονομικό στρες		R Square: 0,023	Sig. F: 0,057
	B	Std. Error	Sig.
(ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΟΡΟΣ)	3,679	1,073	<0,001
Ηλικία	0,070	0,037	0,057

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την επαγγελματική κατάσταση

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις κύριες μεταβλητές ως προς την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (ANOVA).

Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης, το οικονομικό στρες, τα προβλήματα ύπνου, τη σωματική υγεία (PCS) ή την ψυχική υγεία (MCS) ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα 18.

Πίνακας 18. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την επαγγελματική κατάσταση

		N	M.O.	Signif.
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	Άνεργος	5	51,80	0,369
	Ελεύθερος επαγγελματίας	1	70,00	
	Επιχειρηματίας	1	50,00	
	Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	55,31	
	Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	53,00	
	Μαθητής/φοιτητής	4	53,00	
Οικονομικό στρες	Άνεργος	5	4,32	0,292
	Ελεύθερος επαγγελματίας	1	5,50	
	Επιχειρηματίας	1	4,87	
	Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	5,90	
	Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	4,41	
	Μαθητής/φοιτητής	4	5,34	
Ύπνος	Άνεργος	5	8,00	0,923
	Ελεύθερος επαγγελματίας	1	6,00	
	Επιχειρηματίας	1	4,00	
	Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	6,17	
	Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	6,42	
	Μαθητής/φοιτητής	4	7,00	
Σωματική υγεία	Άνεργος	5	77,40	0,501
	Ελεύθερος επαγγελματίας	1	48,00	
	Επιχειρηματίας	1	88,50	
	Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	77,84	
	Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	75,17	
	Μαθητής/φοιτητής	4	85,18	
Ψυχική υγεία	Άνεργος	5	50,14	0,284
	Ελεύθερος επαγγελματίας	1	40,60	
	Επιχειρηματίας	1	75,20	
	Εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης	97	61,68	
	Εργαζόμενους μερικής απασχόλησης	7	48,22	
	Μαθητής/φοιτητής	4	47,10	

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την εκπαίδευση

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις κύριες μεταβλητές ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (ANOVA).

Στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίστηκε μόνο στη σωματική υγεία (PCS) ($p=0,031$). Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες με πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα σωματικής υγείας (Μ.Ο.=80,63) συγκριτικά με τα άτομα χαμηλότερων εκπαιδευτικών βαθμίδων, ενώ οι συμμετέχοντες με επίπεδο εκπαίδευσης Λυκείου/Επαγγελματικού Λυκείου/ΙΕΚ εμφάνισαν τον χαμηλότερο μέσο όρο (Μ.Ο.=68,04).

Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών επιπέδων ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα, το οικονομικό στρες, τα προβλήματα ύπνου ή την ψυχική υγεία/ποιότητα ζωής ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα 19.

Πίνακας 19. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την εκπαίδευση

		N	M.O.	Significance
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	Γυμνάσιο	1	45,00	0,785
	Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ ΙΕΚ	21	54,42	
	Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ	67	55,19	
	Μεταπτυχιακό	24	55,50	
	Διδακτορικό	2	55,00	
Οικονομικό στρες	Γυμνάσιο	1	5,37	0,615
	Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ ΙΕΚ	21	5,13	
	Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ	67	5,85	
	Μεταπτυχιακό	24	5,73	

	Διδακτορικό	2	6,93	
Ύπνος	Γυμνάσιο	1	4,00	0,932
	Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ IEK	21	6,52	
	Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ	67	6,08	
	Μεταπτυχιακό	24	6,58	
	Διδακτορικό	2	7,50	
Σωματική υγεία	Γυμνάσιο	1	92,25	0,031
	Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ IEK	21	68,04	
	Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ	67	80,63	
	Μεταπτυχιακό	24	78,52	
	Διδακτορικό	2	66,37	
Ψυχική υγεία	Γυμνάσιο	1	73,80	0,661
	Λύκειο/ Επαγγελματικό λύκειο/ IEK	21	54,38	
	Πτυχίο Πανεπιστημίου/ΤΕ	67	59,86	
	Μεταπτυχιακό	24	63,20	
	Διδακτορικό	2	66,20	

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις κύριες μεταβλητές ως προς την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (ANOVA).

Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης, το οικονομικό στρες, τα προβλήματα ύπνου, τη σωματική υγεία (PCS) ή την ψυχική υγεία (MCS) ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα 20.

Πίνακας 20. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση

		N	M.O.	Signific.
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	Διαζευγμένος	1	59,00	0,893
	Ελεύθερος/η	37	55,64	
	Παντρεμένος/η	23	54,86	
	Σε σχέση	54	54,59	
Οικονομικό στρες	Διαζευγμένος	1	8,25	0,660
	Ελεύθερος/η	37	5,76	
	Παντρεμένος/η	23	5,69	
	Σε σχέση	54	5,63	
Ύπνος	Διαζευγμένος	1	5,0	0,891
	Ελεύθερος/η	37	6,54	
	Παντρεμένος/η	23	6,56	
	Σε σχέση	54	6,00	
Σωματική υγεία	Διαζευγμένος	1	92,25	0,081
	Ελεύθερος/η	37	81,62	
	Παντρεμένος/η	23	70,64	
	Σε σχέση	54	77,85	
Ψυχική υγεία	Διαζευγμένος	1	81,60	0,337
	Ελεύθερος/η	37	55,74	
	Παντρεμένος/η	23	64,65	
	Σε σχέση	54	60,08	

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με το μηνιαίο εισόδημα

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις κύριες μεταβλητές ως προς το μηνιαίο εισόδημα των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (ANOVA).

Στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίστηκε μόνο ως προς το οικονομικό στρες ($p < 0,001$). Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες με υψηλότερο μηνιαίο εισόδημα ($> 2000\text{€}$) παρουσίασαν υψηλότερο μέσο όρο ($M.O. = 7,48$) συγκριτικά με τις υπόλοιπες ομάδες.

Δεδομένου ότι υψηλότερες τιμές στην κλίμακα αντιστοιχούν σε χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες, το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα με υψηλότερο εισόδημα βίωναν μικρότερο οικονομικό στρες.

Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εισοδηματικών ομάδων ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα, τα προβλήματα ύπνου, τη σωματική υγεία (PCS) ή την ψυχική υγεία (MCS) ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον πίνακα 21.

Πίνακας 21. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με το μηνιαίο εισόδημα

		N	M.O.	Signif.
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	<500€	7	57,00	0,056
	500-1000€	44	53,31	
	1001-1500€	41	54,63	
	>2000€	16	60,18	
	Δεν θέλω να απαντήσω	7	54,28	
Οικονομικό στρες	<500€	7	5,41	<0,001
	500-1000€	44	4,77	
	1001-1500€	41	6,06	
	>2000€	16	7,48	
	Δεν θέλω να απαντήσω	7	5,73	
Ύπνος	<500€	7	6,57	0,457
	500-1000€	44	7,06	
	1001-1500€	41	6,00	
	>2000€	16	5,12	

	Δεν θέλω να απαντήσω	7	5,28	
Σωματική υγεία	<500€	7	81,50	0,334
	500-1000€	44	74,00	
	1001-1500€	41	79,51	
	>2000€	16	78,25	
	Δεν θέλω να απαντήσω	7	86,07	
Ψυχική υγεία	<500€	7	53,88	0,098
	500-1000€	44	54,24	
	1001-1500€	41	61,52	
	>2000€	16	69,14	
	Δεν θέλω να απαντήσω	7	69,01	

Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με τον τόπο κατοικίας

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών στις κύριες μεταβλητές ως προς τον τόπο κατοικίας των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA). Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης, το οικονομικό στρες, τα προβλήματα ύπνου, τη σωματική υγεία (PCS) ή την ψυχική υγεία (MCS) ($p>0,05$). Τα αποτελέσματα των ελέγχων παρουσιάζονται στον πίνακα 22.

Πίνακας 22. Διαφοροποίηση των κύριων μεταβλητών ανάλογα με τον τόπο κατοικίας

		N	M.O.	Signif.
Επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα	Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	56,00	0,193
	Πόλη	94	54,47	
	Προάστιο	9	59,44	
Οικονομικό στρες	Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	4,36	0,054
	Πόλη	94	5,84	

	Προάστιο	9	6,04	
Ύπνος	Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	6,08	0,920
	Πόλη	94	6,25	
	Προάστιο	9	6,77	
Σωματική υγεία	Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	82,37	0,451
	Πόλη	94	76,80	
	Προάστιο	9	81,47	
Ψυχική υγεία	Αγροτική περιοχή/Χωριό	12	55,74	0,128
	Πόλη	94	58,98	
	Προάστιο	9	73,58	

5.Συζήτηση

5.1 Συνολική αποτίμηση της έρευνας

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερεύνησε τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες, επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας, ποιότητας ύπνου και ποιότητας ζωής σε νέους ενήλικες στην Ελλάδα. Το ερευνητικό ενδιαφέρον εστιάστηκε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι οικονομικές πιέσεις επηρεάζουν την ψυχολογική λειτουργικότητα και τη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από οικονομική αβεβαιότητα και μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι το οικονομικό στρες συνδέεται με σημαντικές ψυχολογικές και επαγγελματικές συνέπειες για τους νέους ενήλικες. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνει τη σύγχρονη βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η οικονομική ανασφάλεια δεν αποτελεί αποκλειστικά οικονομικό ζήτημα αλλά έναν σύνθετο ψυχοκοινωνικό παράγοντα που επηρεάζει την ευημερία, τη συμπεριφορά και τον επαγγελματικό σχεδιασμό των ατόμων (McCloud & Bann, 2019).

Η ερμηνεία των ευρημάτων μπορεί να βασιστεί στην Κοινωνικογνωστική Θεωρία Σταδιοδρομίας (Social Cognitive Career Theory – SCCT) των Lent, Brown και Hackett, σύμφωνα με την οποία οι επαγγελματικές αποφάσεις επηρεάζονται τόσο από ατομικούς παράγοντες όσο και από περιβαλλοντικούς περιορισμούς. Η οικονομική αβεβαιότητα φαίνεται να λειτουργεί ως εξωτερικός περιοριστικός παράγοντας, μειώνοντας την αίσθηση ελέγχου των νέων ενηλίκων πάνω στην επαγγελματική τους πορεία και επηρεάζοντας αρνητικά την αυτοπεποίθηση και τις επαγγελματικές προσδοκίες τους.

Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η οικονομική πίεση επηρεάζει κυρίως την ψυχική διάσταση της υγείας και σε μικρότερο βαθμό τη σωματική υγεία. Το γεγονός αυτό είναι αναμενόμενο, καθώς οι ψυχολογικές επιπτώσεις της οικονομικής ανασφάλειας τείνουν να εμφανίζονται νωρίτερα σε σχέση με τις σωματικές συνέπειες, ιδιαίτερα σε νεότερες ηλικιακές ομάδες.

5.2 Συζήτηση των ερευνητικών στόχων

Ο πρώτος ερευνητικός στόχος αφορούσε τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ οικονομικού στρες και επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο αυξάνεται το οικονομικό στρες, τόσο μειώνεται η πεποίθηση των νέων ενηλίκων ότι μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις επαγγελματικές προκλήσεις και να λάβουν ορθές αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους.

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες που υποστηρίζουν ότι η οικονομική ανασφάλεια περιορίζει τον μακροπρόθεσμο επαγγελματικό σχεδιασμό και ενισχύει τον φόβο αποτυχίας. Σύμφωνα με τους Lent et al. (2000), όταν οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται σημαντικούς εξωτερικούς περιορισμούς, είναι πιθανότερο να μειώνεται η αυτοαποτελεσματικότητά τους και να περιορίζονται οι επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Στο ελληνικό κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο, η παρατεταμένη οικονομική κρίση, η εργασιακή επισφάλεια και η δυσκολία πρόσβασης σε σταθερές μορφές απασχόλησης ενδέχεται να ενισχύουν το αίσθημα αβεβαιότητας των νέων ενηλίκων. Ως αποτέλεσμα, οι επαγγελματικές επιλογές φαίνεται να βασίζονται περισσότερο στην ανάγκη οικονομικής επιβίωσης και λιγότερο στα προσωπικά ενδιαφέροντα ή στις επαγγελματικές φιλοδοξίες, γεγονός που έχει επισημανθεί και από τους McCloud και Bann (2019).

Ο δεύτερος ερευνητικός στόχος αφορούσε τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ οικονομικού στρες και ποιότητας ύπνου. Τα ευρήματα έδειξαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες σχετίζονται με χειρότερη ποιότητα ύπνου και περισσότερες δυσκολίες στη διάρκεια και αποκατάσταση του ύπνου.

Η σχέση αυτή μπορεί να ερμηνευθεί μέσω των ψυχοφυσιολογικών μηχανισμών του στρες. Οι οικονομικές ανησυχίες δημιουργούν συνεχή γνωστική ενεργοποίηση και συναισθηματική ένταση, οι οποίες δυσκολεύουν τη χαλάρωση και την ομαλή μετάβαση στον ύπνο. Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί από τους O'Byrne et al. (2021), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι οικονομικές δυσκολίες αποτελούν σημαντικό προγνωστικό παράγοντα διαταραχών ύπνου.

Επιπλέον, η μειωμένη ποιότητα ύπνου μπορεί να λειτουργεί ως ενδιάμεσος μηχανισμός μέσω του οποίου το οικονομικό στρες επηρεάζει τη γνωστική λειτουργία και τη λήψη αποφάσεων. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι η έλλειψη ποιοτικού ύπνου σχετίζεται με μειωμένη συγκέντρωση, χαμηλότερη γνωστική απόδοση και δυσκολία αξιολόγησης εναλλακτικών επιλογών, παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τον επαγγελματικό σχεδιασμό.

Ο τρίτος ερευνητικός στόχος αφορούσε τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες και ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ισχυρότερη επίδραση στην ψυχική υγεία σε σχέση με τη σωματική υγεία.

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τους Lorant et al. (2007), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι οικονομικές δυσκολίες συνδέονται στενά με αυξημένα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και συναισθηματικής εξάντλησης. Η οικονομική αβεβαιότητα φαίνεται να επηρεάζει πρωτίστως τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αξιολογούν το παρόν και το μέλλον τους, δημιουργώντας συνθήκες χρόνιας ψυχολογικής επιβάρυνσης.

Η σχετικά περιορισμένη επίδραση στη σωματική υγεία ενδέχεται να οφείλεται στο νεαρό της ηλικίας του δείγματος. Ωστόσο, η διεθνής βιβλιογραφία δείχνει ότι η μακροχρόνια έκθεση σε οικονομικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε σωματικές επιπτώσεις, όπως καρδιαγγειακά προβλήματα, χρόνια κόπωση και διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος.

5.3 Δημογραφικές διαφοροποιήσεις

Οι δημογραφικές αναλύσεις ανέδειξαν ενδιαφέρουσες διαφοροποιήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα οικονομικού στρες και ψυχολογικής επιβάρυνσης σε σύγκριση με τους άνδρες, ενώ οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερη επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα.

Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που δείχνουν ότι οι γυναίκες τείνουν να αναφέρουν συχνότερα υψηλότερα επίπεδα άγχους και ψυχολογικής

επιβάρυνσης, ιδιαίτερα σε περιόδους οικονομικής αβεβαιότητας. Πιθανές ερμηνείες σχετίζονται με κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, καθώς και με τις διαφορετικές εμπειρίες που βιώνουν άνδρες και γυναίκες στην αγορά εργασίας.

Παράλληλα, η αρνητική σχέση μεταξύ εισοδήματος και οικονομικού στρες επιβεβαιώνει ότι η οικονομική επάρκεια λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις συνέπειες της οικονομικής ανασφάλειας. Αντίθετα, η απουσία διαφοροποιήσεων ως προς την οικογενειακή κατάσταση υποδηλώνει ότι το οικονομικό στρες αποτελεί ένα ευρύτερο κοινωνικό φαινόμενο που επηρεάζει οριζόντια τους νέους ενήλικες.

5.4 Θεωρητικές και πρακτικές προεκτάσεις

Σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα συμβάλλει στην ενίσχυση της βιβλιογραφίας που εξετάζει τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες, ψυχικής υγείας και επαγγελματικών αποφάσεων. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη θέση ότι οι οικονομικές συνθήκες αποτελούν κρίσιμο περιβαλλοντικό παράγοντα που επηρεάζει την επαγγελματική ανάπτυξη και την ψυχολογική λειτουργικότητα των νέων ενηλίκων.

Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα αναδεικνύουν την ανάγκη ανάπτυξης παρεμβάσεων που ενισχύουν την οικονομική και ψυχολογική ανθεκτικότητα των νέων. Η επαγγελματική συμβουλευτική, τα προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης και οι δράσεις ενίσχυσης της απασχολησιμότητας μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των αρνητικών συνεπειών του οικονομικού στρες.

Για τη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία ανάπτυξης πολιτικών που προάγουν την ψυχική υγεία, την εργασιακή ασφάλεια και την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Παράλληλα, η εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας, υποστήριξης εργαζομένων και πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ευημερίας και της παραγωγικότητας του ανθρώπινου δυναμικού.

5.5 Περιορισμοί της έρευνας

Παρά τη σημαντική συμβολή της παρούσας έρευνας στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ οικονομικού στρες και επαγγελματικής λήψης αποφάσεων στους νέους ενήλικες, ορισμένοι περιορισμοί θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία και γενίκευση των αποτελεσμάτων.

Αρχικά, η έρευνα είχε συγχρονικό χαρακτήρα (cross-sectional study), καθώς τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε μία συγκεκριμένη χρονική χρονική περίοδο. Ως εκ τούτου, δεν είναι δυνατή η εξαγωγή ασφαλών αιτιολογικών συμπερασμάτων σχετικά με τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών, αλλά μόνο η διαπίστωση συσχετίσεων μεταξύ τους. Επομένως, δεν μπορεί να προσδιοριστεί με βεβαιότητα αν το οικονομικό στρες οδηγεί άμεσα σε μειωμένη επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα και επιδείνωση της ψυχικής υγείας ή αν η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη.

Επιπλέον, το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 115 νέους ενήλικες στην Ελλάδα, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό. Παρότι το δείγμα κρίθηκε επαρκές για τη στατιστική ανάλυση, μια μεγαλύτερη και περισσότερο αντιπροσωπευτική δειγματοληψία θα μπορούσε να αποδώσει πιο ασφαλή και γενικεύσιμα συμπεράσματα.

Παράλληλα, η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε σε αυτοαναφορές των συμμετεχόντων μέσω δομημένων ερωτηματολογίων. Η συγκεκριμένη μέθοδος ενδέχεται να επηρεάζεται από την υποκειμενική αντίληψη των συμμετεχόντων, καθώς και από την τάση κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων. Ως αποτέλεσμα, ορισμένες απαντήσεις πιθανόν να μην αντανακλούν πλήρως την πραγματική ψυχολογική ή οικονομική κατάσταση των ατόμων.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά το γεγονός ότι η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως σε συγκεκριμένες μεταβλητές, όπως το οικονομικό στρες, η επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα, η ποιότητα ύπνου και η ποιότητα ζωής, χωρίς να εξεταστούν σε βάθος άλλοι σημαντικοί παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τις επαγγελματικές αποφάσεις των νέων ενηλίκων. Παράγοντες όπως η προσωπικότητα, η κοινωνική υποστήριξη, η ψυχολογική ανθεκτικότητα, οι οικογενειακές συνθήκες και οι συνθήκες εργασίας θα μπορούσαν να επηρεάζουν σημαντικά τις παρατηρούμενες σχέσεις.

Τέλος, η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μια συγκεκριμένη κοινωνικοοικονομική περίοδο, κατά την οποία οι επιπτώσεις της οικονομικής αβεβαιότητας, του αυξημένου κόστους ζωής και των αλλαγών στην αγορά εργασίας ήταν ιδιαίτερα έντονες. Οι κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές επηρεάζουν δυναμικά τα επίπεδα οικονομικού στρες, γεγονός που σημαίνει ότι τα αποτελέσματα ενδέχεται να διαφοροποιούνται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους ή κοινωνικά πλαίσια.

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η παρούσα μελέτη συμβάλλει ουσιαστικά στη διερεύνηση των ψυχολογικών και επαγγελματικών επιπτώσεων του οικονομικού στρες στους νέους ενήλικες και αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω ερευνητικής ενασχόλησης με το συγκεκριμένο πεδίο.

5.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ οικονομικού στρες και επαγγελματικών αποφάσεων σε μεγαλύτερα και περισσότερο αντιπροσωπευτικά δείγματα νέων ενηλίκων. Επιπλέον, η πραγματοποίηση διαχρονικών μελετών θα επέτρεπε την καλύτερη κατανόηση των αιτιωδών σχέσεων μεταξύ οικονομικού στρες, ψυχικής υγείας και επαγγελματικής αυτοαποτελεσματικότητας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διερεύνηση του ρόλου παραγόντων όπως η κοινωνική υποστήριξη, η ψυχολογική ανθεκτικότητα, οι οικογενειακές συνθήκες και οι συνθήκες εργασίας. Παράλληλα, συγκριτικές μελέτες μεταξύ διαφορετικών χωρών ή κοινωνικών πλαισίων θα μπορούσαν να αναδείξουν τον ρόλο πολιτισμικών και θεσμικών παραγόντων στη διαμόρφωση του οικονομικού στρες και των επαγγελματικών επιλογών.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

Ceschi, A., Demerouti, E., Sartori, R. and Weller, J., 2017. Decision-making processes in the workplace: How exhaustion, lack of resources and job demands impair them and affect performance. *Frontiers in Psychology*, 8, p.313.

Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD), 2021. *Financial wellbeing: An evidence review*. London: Centre for Evidence-Based Management.

Efthimiou, K., Argalia, E., Kaskaba, E. and Makri, A., 2013. Economic crisis and mental health: What do we know about the current situation in Greece? *Encephalos*, 50, pp.22–30.

Eurofound, 2018. *In-work poverty in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Hadžibajramović, E., Ahlborg, G. and Grimby-Ekman, A., 2019. Concurrent and lagged effects of psychosocial job stressors on symptoms of burnout. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92, pp.1013–1021.

Hippocrates and humoral theory of medicine (2012) *Hippocratic medicine and humoral theory*. National Center for Biotechnology Information.

Kontodimopoulos, N., Pappa, E., Niakas, D. and Tountas, Y., 2007. Validity of SF-12 summary scores in a Greek general population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(55).

Lent, R.W., Brown, S.D. and Hackett, G. (2000), 'Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis', *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), pp. 36–49.

Livanos, I. and Tzika, E., 2022. *Precarious employment in Greece: Economic crisis, labour market flexibilisation, and vulnerable workers*. GreeSE Paper No. 171. London: Hellenic Observatory, London School of Economics and Political Science.

Lorant, V., Croux, C., Weich, S., Deliege, D., Mackenbach, J. and Ansseau, M., 2007. Depression and socio-economic risk factors: 7-year longitudinal population study. *British Journal of Psychiatry*, 190(4), pp.293–298.

Maslach, C. and Leiter, M.P., 2016. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), pp.103–111.

McCloud, T. and Bann, D., 2019. Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: Rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73(10), pp.977–984.

National Center for Biotechnology Information, 2012. *Hippocratic medicine and humoral theory*. Bethesda, MD: National Center for Biotechnology Information.

O’Byrne, N.A., Yuen, F., Butt, W.Z. and Liu, P.Y., 2021. Sleep and circadian regulation of cortisol: A short review. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 18, pp.178–186.

Panari, C., Guglielmi, D., Ricci, A., Tabanelli, M.C. and Violante, F.S., 2012. Assessing and improving health in the workplace: An integration of subjective and objective measures with the Stress Assessment and Research Toolkit (St.A.R.T.) method. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 7(18), pp.1–10.

Quick, J.C. and Henderson, D.F., 2016. Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), p.459.

Rigó, M., Dragano, N., Wahrendorf, M., Siegrist, J. and Lunau, T., 2021. Work stress on rise? Comparative analysis of trends in work stressors using the European Working Conditions Survey. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94, pp.459–474.

Salehzadeh, R. and Ziaieian, M., 2024. Decision making in human resource management: A systematic review of the applications of analytic hierarchy process. *Frontiers in Psychology*, 15, p.1400772.

Schmitt, A., Heihal, T.I. and Zacher, H. (2024), 'Financial worries, health complaints, and career exploration: The role of action crises', *Occupational Health Science*, vol. 8, no. 3, pp. 1–23.

Silva, L.S. and Barreto, S.M., 2010. Adverse psychosocial working conditions and minor psychiatric disorders among bank workers. *BMC Public Health*, 10, p.686.

Soldatos, C.R., Dikeos, D.G. and Paparrigopoulos, T.J., 2000. Athens Insomnia Scale: Validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(6), pp.555–560.

Soria-Oliver, M., López, J.S. and Torrano, F., 2018. Relations between mental workload and decision-making in an organizational setting. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(7), pp.1–9.

Stylianidis, S. and Souliotis, K., 2019. The impact of the long-lasting socioeconomic crisis in Greece. *BJPsych International*, 16(1), pp.16–18.

Taber, K.S., 2018. The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), pp.1273–1296.

Ware, J.E., Kosinski, M. and Keller, S.D., 1995. *SF-12: How to Score the SF-12 Physical and Mental Health Summary Scales*. 2nd ed. Boston, MA: The Health Institute, New England Medical Center.

Ελληνική βιβλιογραφία:

Αδαμίδου, Κ. (2015) *Εργασιακό άγχος και αυτοεκτίμηση σε επαγγελματικούς χώρους με έντονο εργασιακό στρες*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Αρχόντισσας-Μαρίας Καναβάκη (2012) *Οικονομική κρίση στην Ελλάδα: οικονομική πίεση, ψυχική δυσφορία και παράγοντες ανθεκτικότητας*. Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Ψυχολογίας.

Γιάννειου, Α. (2019) *Εργασιακό στρες, ποιότητα ζωής και εργασιακή ικανοποίηση νοσηλευτικού προσωπικού δημοσίων νοσοκομείων στην Ελλάδα*. MSc thesis, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Γιωτάκος, Ο. (2010) 'Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία', *Ψυχιατρική*, 27, pp. 195–204.

Καλλιγιάννη, Χ. (2022) *Η συσχέτιση του εργασιακού στρες με την εργασιακή ικανοποίηση, απόδοση, εξουθένωση και τον τρόπο ζωής των εργαζομένων*. Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών.

Κοντοδημόπουλος, Ν. (2016) *Η χρησιμότητα της μέτρησης της υγείας στις αποφάσεις κατανομής των πόρων*. Αθήνα: Πρωτότυπη επιστημονική μονογραφία.

Ρούσσοι, Π. και Τσαούσης, Ι. (2020) *Στατιστική εφαρμοσμένη στις κοινωνικές επιστήμες με τη χρήση του SPSS και του R*. Gutenberg / Κάλλιπος (open access).

Στυλίδου, Δ. (2017) *Παράγοντες stress στον εργασιακό χώρο: μια εμπειρική προσέγγιση*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Τσαλίκोगλου, Ε. (2015) *Η σχέση του οικογενειακού περιβάλλοντος με την επαγγελματική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων*. Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής.

Χατζηγιάννης, Π. (2014) *Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με το σύγχρονο οικονομικό στρες*. Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.