

2024-01

þý . 3 - Â 0 ± 1 μ À 1 À Ä Î Ã μ 1 Â ¬ 3 Ç ¿ Å Â

þý μ Á 3 ± ¶ ¿ ¼ - ½ É ½ Ã μ 1 ´ 1 É Ä 1 0 ®

þý μ À 1 Ç μ - Á . Ã . ´ •

þý œ À ± Á ´ ¬ 0 . , œ ± Á - ±

þý œ μ Ä ± Ä Ä Å Ç 1 ± 0 ì Á ì 3 Á ± ¼ ¼ ± " 1 ¿ ¬ 0 . Ã . Â • À 1 Ç μ 1 Á ® Ã μ É ½ , £ Ç ¿ » ® Ý 1 0 ¿ ½ ¿ ¼ 1 0 Î ½

þý " 1 ¿ ¬ 0 . Ã . Â , ± ½ μ À 1 Ã Ä ® ¼ 1 ¿ • μ ¬ À ¿ » 1 Â ¬ Æ ¿ Å

<http://hdl.handle.net/11728/12753>

Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**‘‘Πηγές και επιπτώσεις άγχους εργαζομένων σε ιδιωτική
επιχείρηση ΑΕ’’**

ΤΗΣ ΜΠΑΡΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑΣ

Με Επιβλέπουσα Καθηγήτρια την

κ. ΓΚΙΩΣΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΣΕΡΡΕΣ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

Πνευματικά δικαιώματα Copyright ©

Μαρία Μπαρδάκη, Ιανουάριος 2024, με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της Διπλωματικής Εργασίας από το Πανεπιστήμιο Νεάπολις δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου.

Σελίδα Εγκυρότητας

Όνοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Μαρία Μπαρδάκη

Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας: “Πηγές και επιπτώσεις άγχους εργαζομένων σε ιδιωτική επιχείρηση ΑΕ”

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε στις [ημερομηνία έγκρισης] από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής. Εξεταστική Επιτροπή: Πρώτος επιβλέπων (Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος).....[Γκιώση Στυλιανή, βαθμίδα, υπογραφή], Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής:[Αναστασιάδου Σοφία, βαθμίδα, υπογραφή], Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής:[Αποστολόπουλος Σωτήρης, βαθμίδα, υπογραφή].

Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Η ΜΑΡΙΑ ΜΠΑΡΔΑΚΗ, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Πηγές και επιπτώσεις άγχους εργαζομένων σε ιδιωτική επιχείρηση ΑΕ», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η Δηλούσα : Μπαρδάκη Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	6
Abstract.....	7
Λέξεις - Κλειδιά.....	7
Ευχαριστίες.....	8
Κεφάλαιο Πρώτο : Εισαγωγή	
1.1 Εισαγωγή.....	10
1.2 Σκοπός της Έρευνας.....	11
1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	12
Κεφάλαιο Δεύτερο : Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας	
2.1 Ορισμός του Άγχους.....	13
2.2 Τύποι άγχους στο χώρο εργασίας.....	16
2.3 Πηγές Άγχους στον Εργασιακό Χώρο.....	19
2.4 Επιδράσεις του άγχους στην απόδοση.....	23
Κεφάλαιο Τρίτο : Μεθοδολογία της Έρευνας	
3.1 Σχεδιασμός Έρευνας.....	27
3.2 Ερευνητικό Εργαλείο.....	29
3.3 Πληθυσμός Έρευνας.....	29
3.4 Περιγραφή του Δείγματος.....	30
3.5 Ερωτηματολόγιο Συνεντεύξεων.....	30
3.6 Συλλογή / Αξιολόγηση Δεδομένων.....	32
3.7 Ζητήματα Δεοντολογίας και Ηθικής.....	33

Κεφάλαιο Τέταρτο : Αποτελέσματα Έρευνας & Συζήτηση

4.1 Αποτελέσματα.....34

4.2 Συζήτηση/Συμπεράσματα.....39

Κεφάλαιο Πέμπτο : Προτάσεις & Περιορισμοί

5.1 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....44

5.2 Περιορισμοί της έρευνας.....46

5.3 Χρησιμότητα της Έρευνας.....47

5.4 Εφαρμογές.....48

Βιβλιογραφικές Αναφορές.....49

Περίληψη

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία ερευνά τις πηγές και τις επιπτώσεις του εργασιακού άγχους, εστιάζοντας στους τομείς της τεχνολογικής εξέλιξης, της οικονομικής αβεβαιότητας, της οικογενειακής κατάστασης και της ιεραρχίας στον χώρο εργασίας. Ο κύριος στόχος είναι η κατανόηση των διαφόρων παραγόντων που επηρεάζουν το άγχος των εργαζομένων και η ανάδειξη των συνεπειών τους. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει συνεντεύξεις με 12 εργαζομένους από διάφορους τομείς της παραγωγής, καθώς και ανάλυση των αποτελεσμάτων με βάση επιστημονικές θεωρίες, όπως αυτές του Cooper (1988). Τα ευρήματα αποκαλύπτουν ότι η τεχνολογική εξέλιξη, η οικονομική αβεβαιότητα, η οικογενειακή κατάσταση και η ιεραρχία επηρεάζουν σημαντικά το εργασιακό άγχος. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι το 75% νιώθουν υπερβολική πίεση λόγω υψηλών προσδοκιών από την ηγεσία και το 83% των ερωτηθέντων-εργαζομένων αναφέρουν ότι η πίεση για επίτευξη στόχων είναι συνήθης και δημιουργεί άγχος. Τα συμπεράσματα της έρευνας αναδεικνύουν την ανάγκη για προσαρμοστικές πρακτικές στους εργασιακούς χώρους, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και της διαχείρισης του άγχους για την ευεξία των εργαζομένων.

Thesis Abstract

This thesis explores the sources and consequences of occupational stress, focusing on the areas of technological advancement, economic uncertainty, family status, and hierarchy in the workplace. The main objective is to understand the various factors influencing employees' stress and highlight their consequences. The methodology includes interviews with 12 employees from different sectors of production and an analysis of the results based on scientific theories, such as those of Cooper (1988). Findings reveal that technological advancement, economic uncertainty, family status, and hierarchy significantly impact occupational stress. Impressively, 75% feel too much pressure due to high expectations from leadership, and 83% of employee respondents report that pressure to meet targets is common and creates stress. The conclusions underscore the need for adaptive practices in workplaces, highlighting the significance of psychosocial support and stress management for employees' well-being.

Λέξεις - Κλειδιά : Εργασιακό άγχος, πηγές εργασιακού άγχους, επιπτώσεις άγχους στην εργασία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ