
FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία
Οι Έλληνες απέναντι στον φόβο
Πιέσεις, Ανησυχίες και Ανθεκτικότητα
KYKLOS 365
Ideas.
People.
Action.

Οι άξονες...

- Φόβοι, Πίεση & Εμπιστοσύνη
- Ανθεκτικότητα, Νόημα & Οργανισμοί
- Οι Personas των Φόβων

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία



Η ταυτότητα της έρευνας Για το Kyklos365

Online δομημένες συνεντεύξεις

Διερεύνηση:

Τι φοβίζει και πιέζει τους Έλληνες — και πώς το διαχειρίζονται

Πανελλαδικό αντιπροσωπευτικό δείγμα ενηλίκων 18+

N= 1006 άτομα.

Διεξαγωγή : μέσω YouGov panel

Fieldwork : 22 -24/6/2026

Focus Bari : Affiliate Partner YouGov

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Η Μεγάλη Εικόνα

Οι Έλληνες αντέχουν — αλλά δεν είναι ανέγγιχτοι



60%

αγχώνονται
έντονα για το μέλλον



68%

νιώθουν ότι έχουν τη δύναμη
να συνεχίζουν στις δυσκολίες



24%

Νιώθουν ότι
η κουλτούρα της εταιρείας τους
ενισχύει την ανθεκτικότητά τους

Η αντίφαση:

Παρά την αβεβαιότητα για το μέλλον, οι περισσότεροι νιώθουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν.
Όμως, μόνο ένας στους τέσσερις αισθάνεται ουσιαστική στήριξη από τον οργανισμό του.

Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

01. Το Σήμερα: Φόβοι, Πιέση & Εμπιστοσύνη



FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

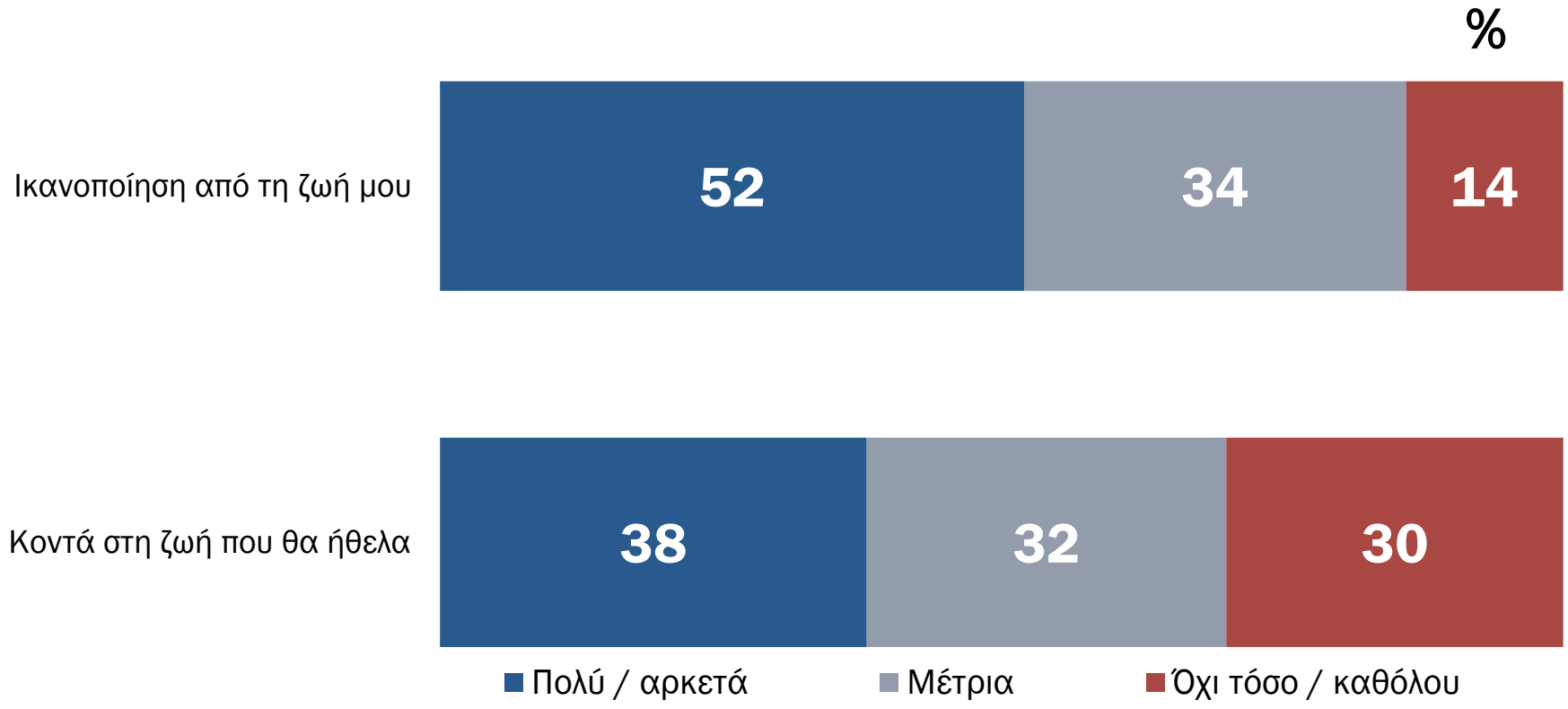
Ικανοποίηση & Πληρότητα

Συγκρατημένα ικανοποιημένοι — αλλά σίγουρα όχι όπως θα ήθελαν

52%
ικανοποιημένοι από τη ζωή σήμερα

38%
κοντά στη ζωή που θα ήθελαν

Απόσταση



Η συνολική ικανοποίηση δεν μεταφράζεται αυτόματα σε αίσθηση προσωπικής εκπλήρωσης.

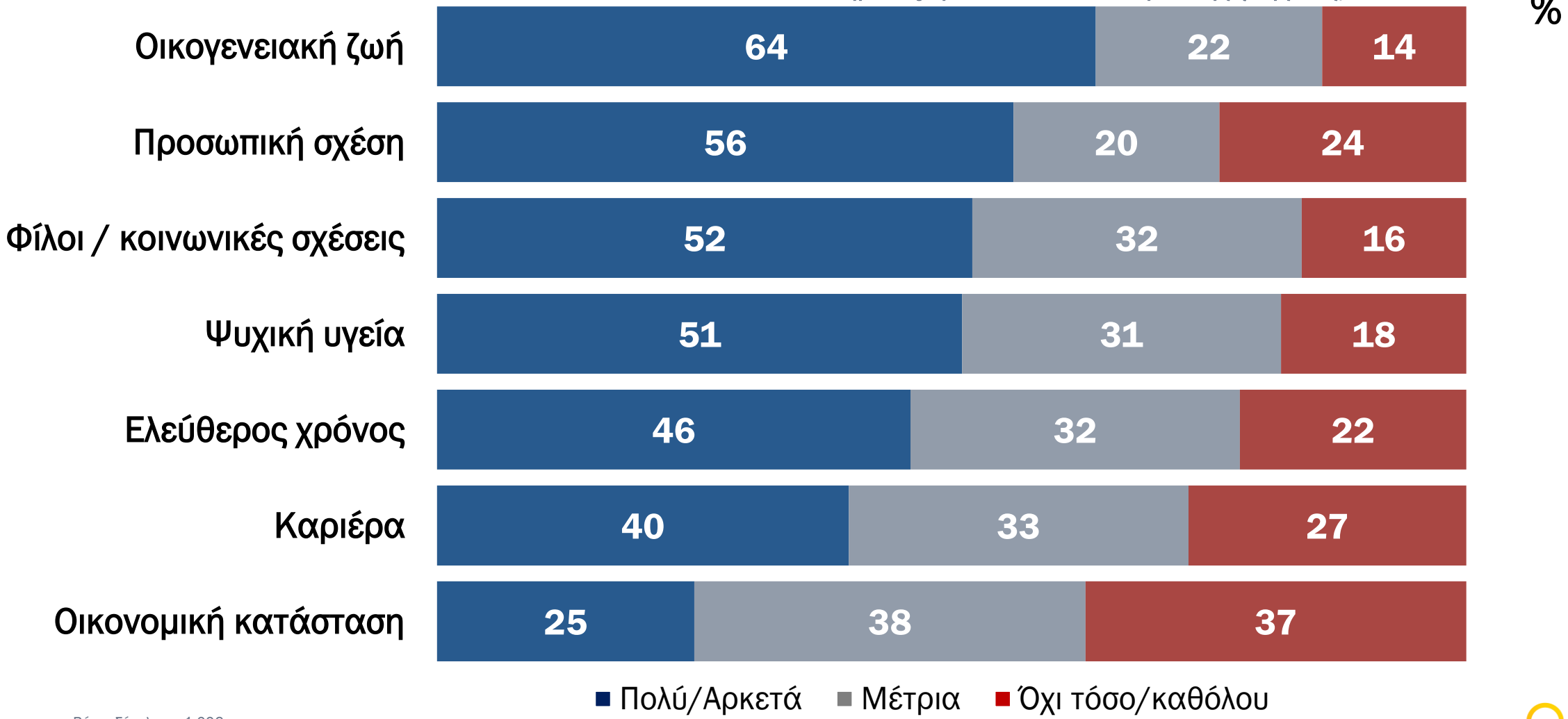
Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Βασικές διαστάσεις της ζωής

Η οικογένεια στηρίζει, ενώ η οικονομική κατάσταση παραμένει ο πιο αδύναμος κρίκος

«Πόσο ικανοποιημένος/η είστε από κάθε τομέα της ζωής σας;»



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

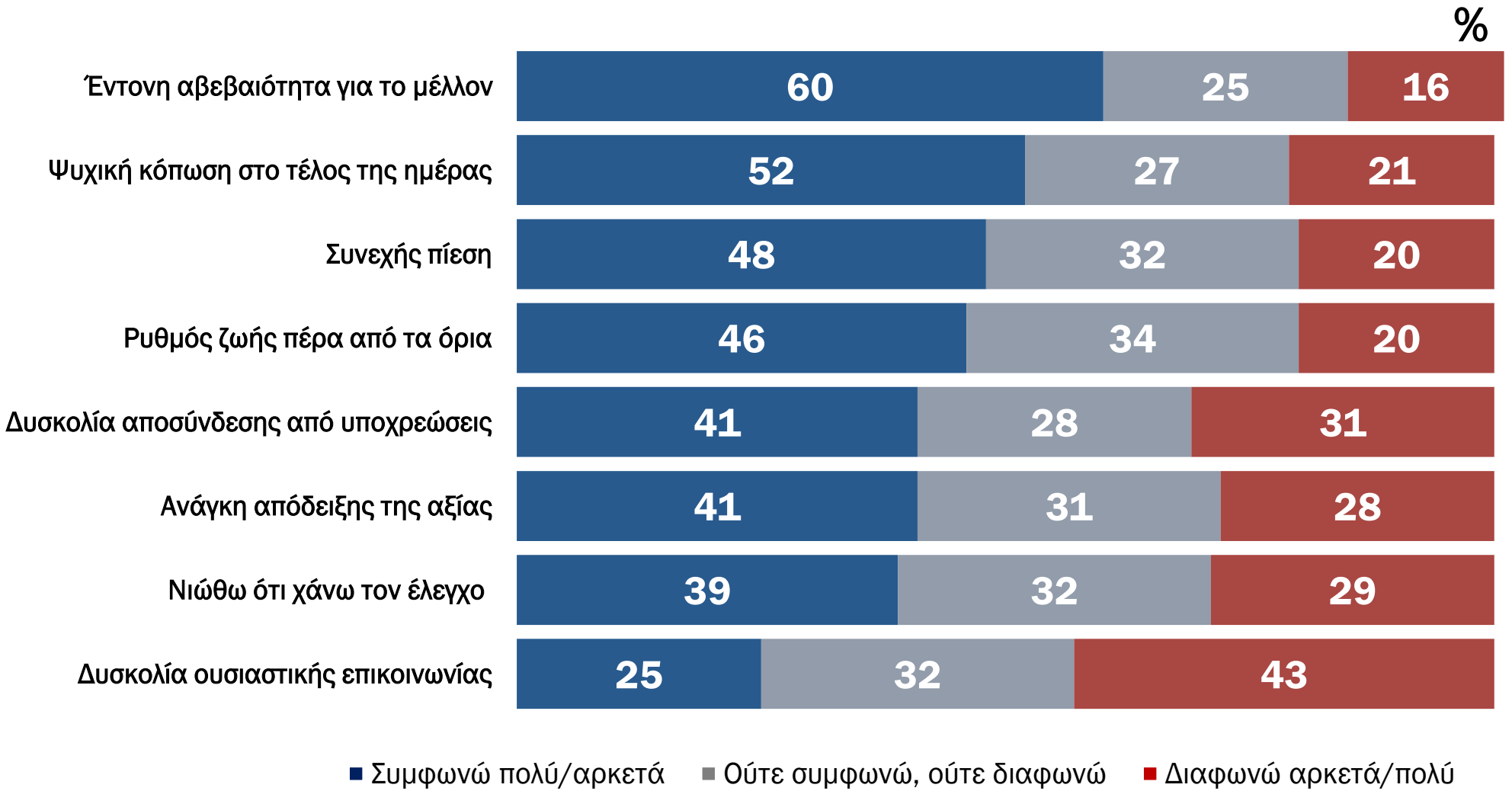
Η Εμπειρία

Η πίεση δεν είναι «στιγμή» : είναι το υπόβαθρο της καθημερινότητας

Η πίεση κορυφώνεται
στις ηλικίες 45-54

65%

Έντονη αβεβαιότητα για το μέλλον



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Εύρημα «κλειδί» (αναμενόμενο)

Η ψυχική κόπωση πλήττει περισσότερο τις γυναίκες

« Συχνά νιώθω ψυχική κόπωση στο τέλος της ημέρας« Συμφωνώ πολύ/ αρκετά



59%

Γυναίκες

52%

Σύνολο κοινού



46%

Άνδρες

Η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων: 13 μονάδες

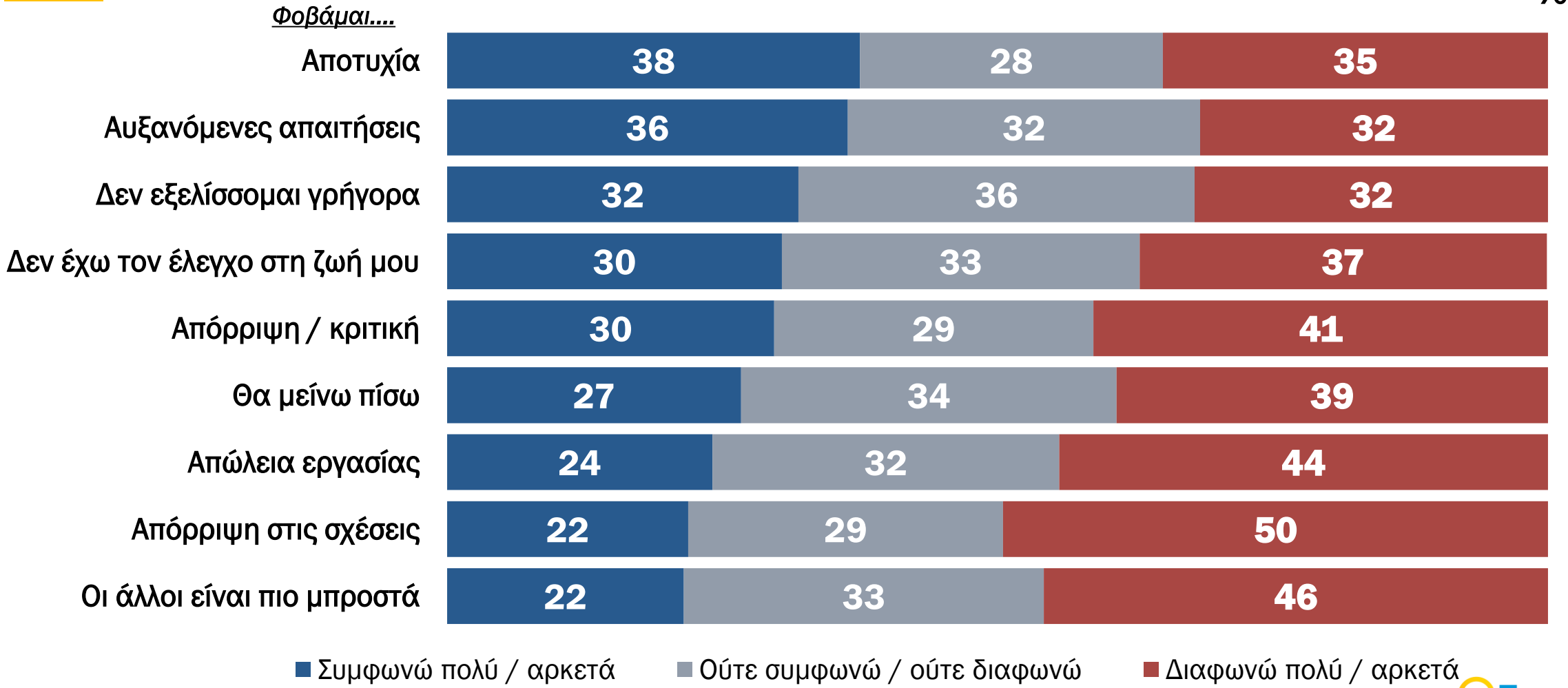
Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Φόβοι

Η αποτυχία, οι αυξανόμενες απαιτήσεις και η πίεση για συνεχή εξέλιξη βρίσκονται στην κορυφή των ανησυχιών

%



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Έμφυλο αποτύπωμα του φόβου

Οι Γυναίκες εκφράζουν εντονότερες ανησυχίες από τους Άνδρες σε όλα τα πεδία

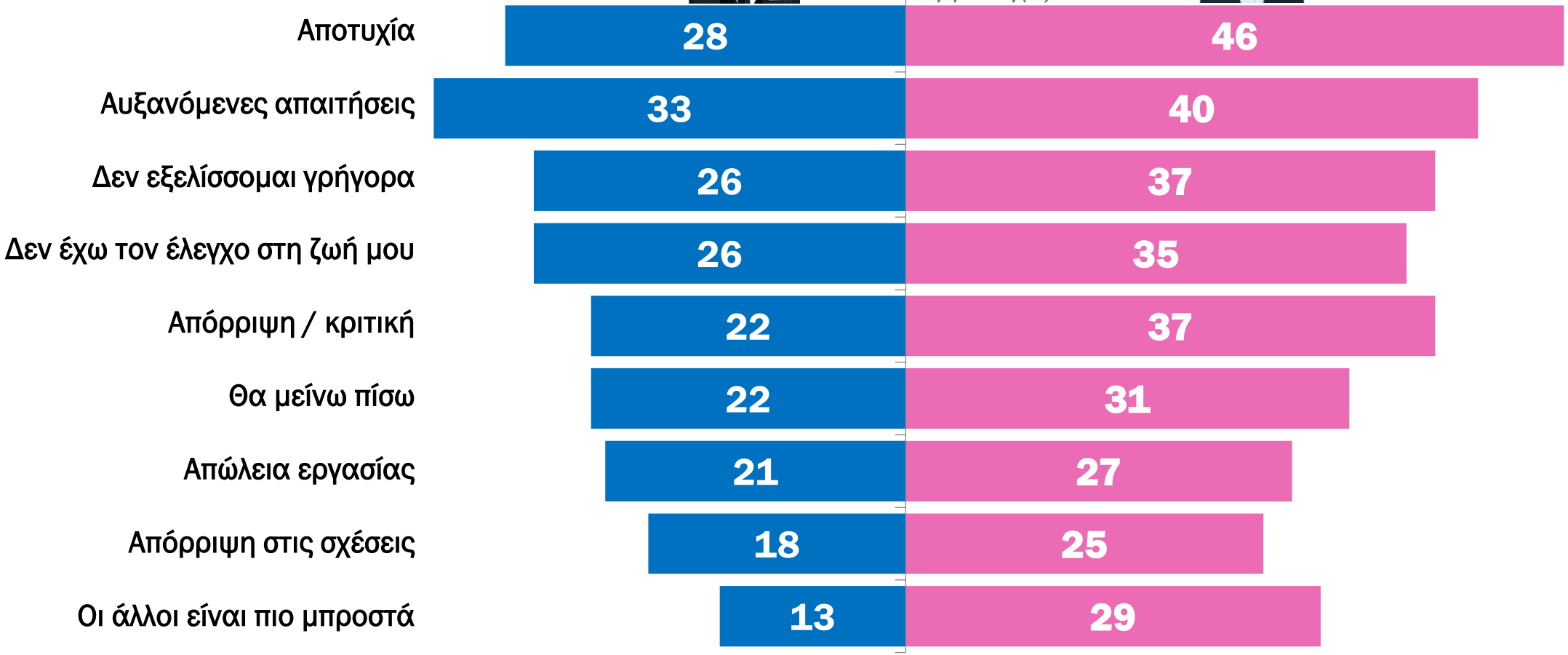




%

Φοβάμαι....

Ποσοστό συμφωνίας (%)

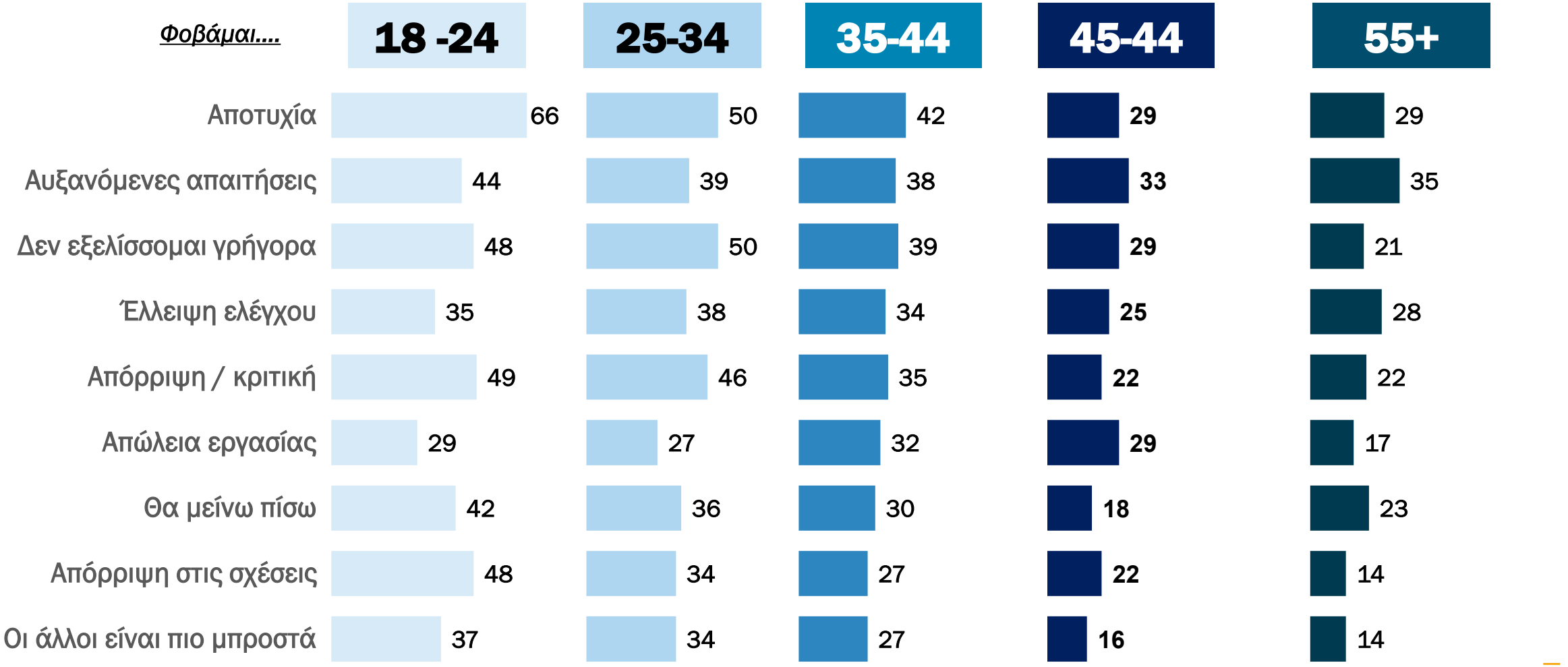


FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Ηλικιακό Αποτύπωμα του φόβου

Εντονότεροι στις νεότερες ηλικίες και υποχωρούν σταδιακά όσο αυξάνεται η ηλικία

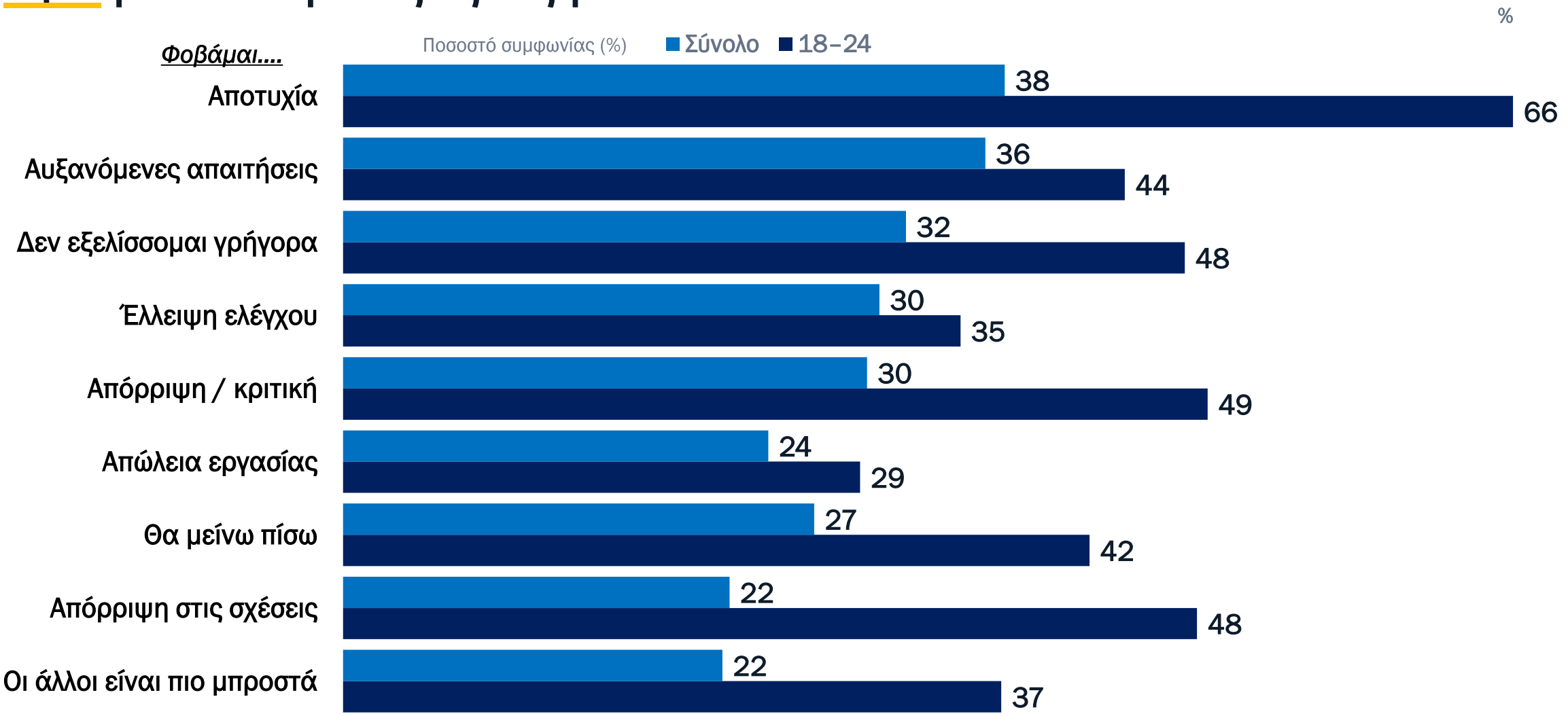
%



FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Γενεακό Αποτύπωμα του φόβου

Οι νέοι ανησυχούν περισσότερο, κυρίως για την αποτυχία, την απόρριψη και την προσωπική τους εξέλιξη.



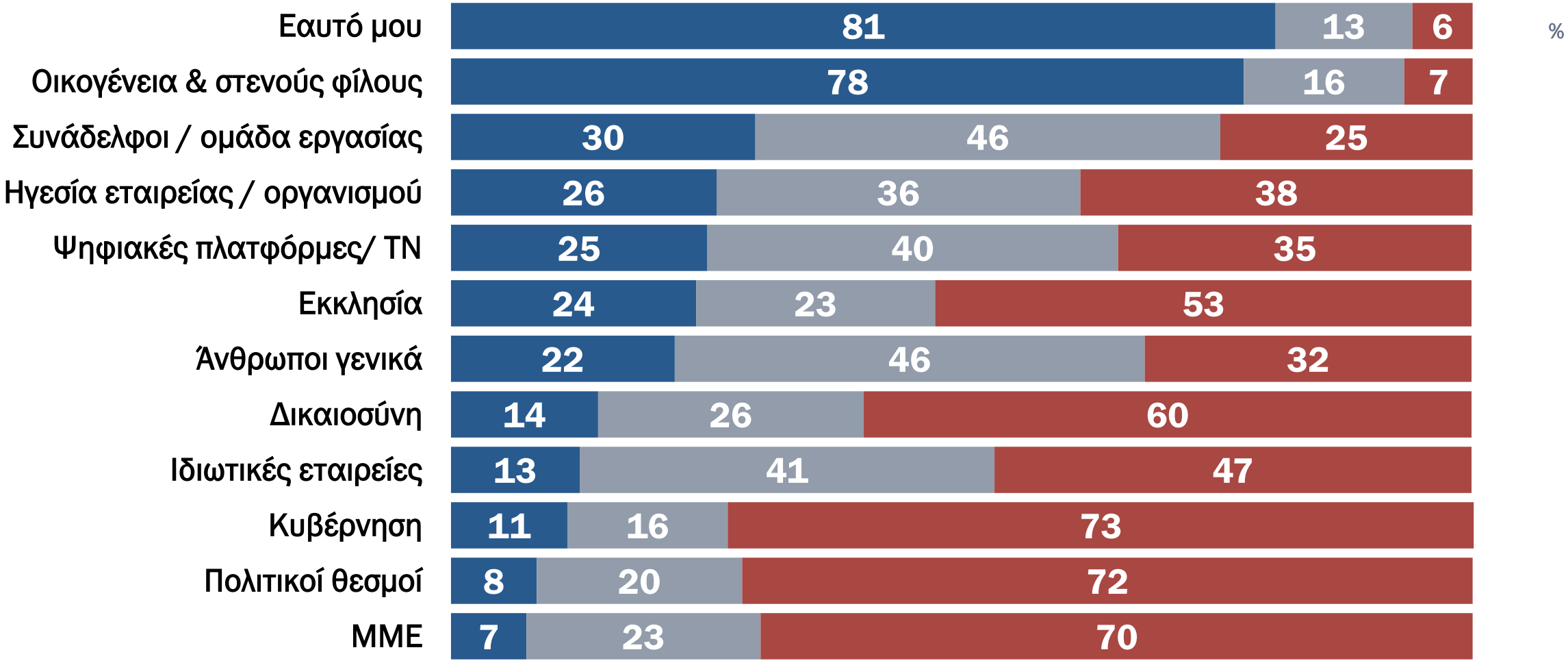
Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι κύκλοι της εμπιστοσύνης

Ισχυρή στον προσωπικό κύκλο, ιδιαίτερα περιορισμένη στους θεσμούς

«Πόσο εμπιστεύεστε καθέναν από τους παρακάτω;"



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

#1 KEY LEARNING

Η δύναμη δείχνει να κρατά.
Η ασφάλεια λείπει.

Η πίεση βρίσκεται σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητας.
Η εμπιστοσύνη ωστόσο περιορίζεται στον στενό κύκλο.

Αντοχή χωρίς αίσθημα ασφάλειας



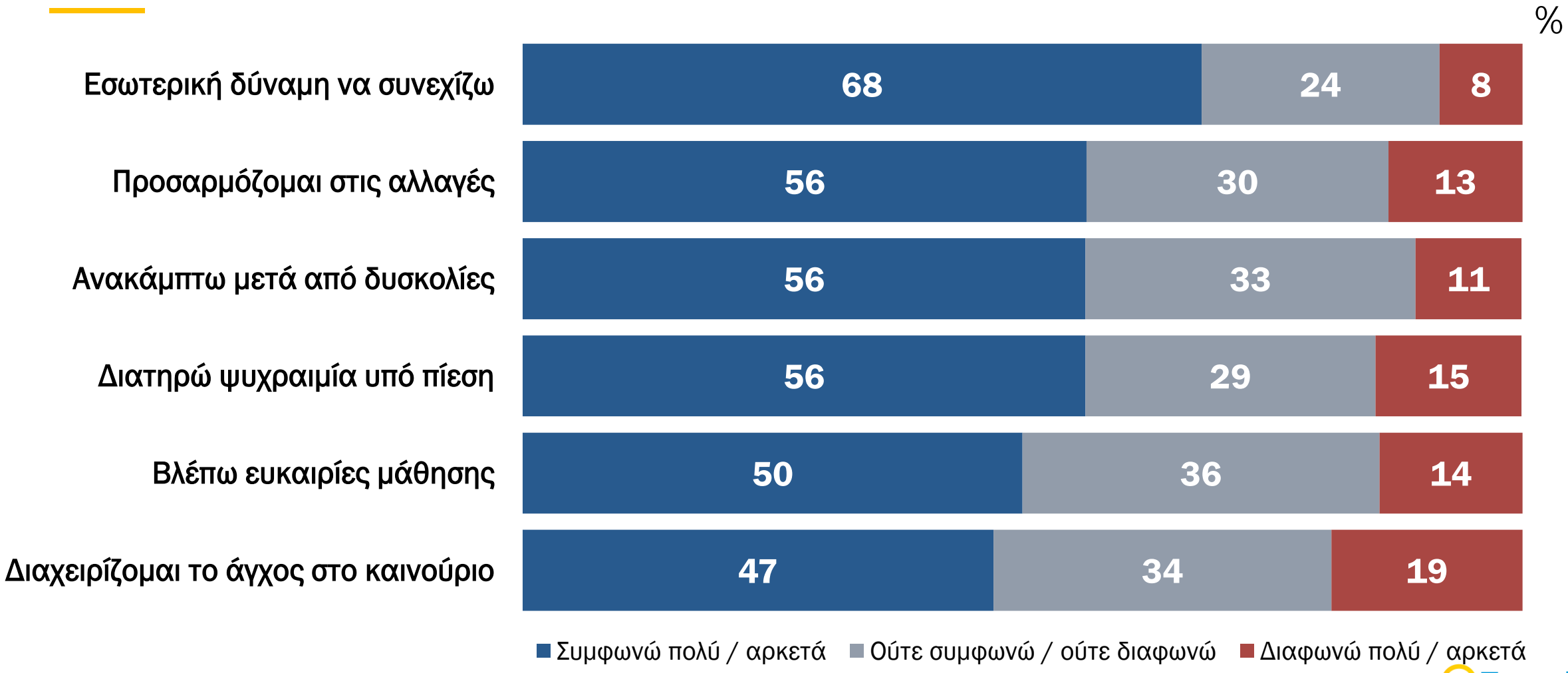
2. Ανθεκτικότητα, Νόημα & Οργανισμοί



FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Τα Εφόδια

Η εσωτερική δύναμη κυριαρχεί, η προσαρμογή στο νέο παραμένει ζητούμενο

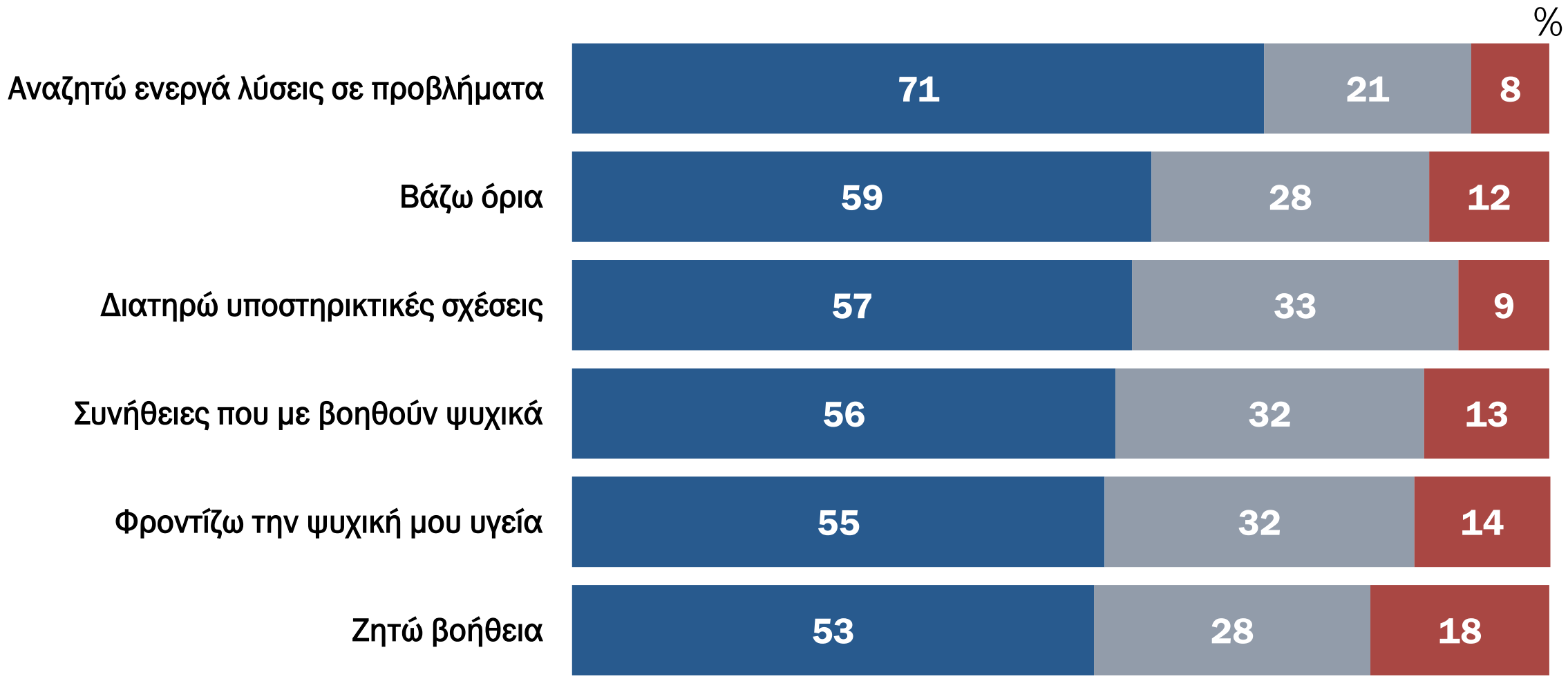


Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Προσωπικές πρακτικές

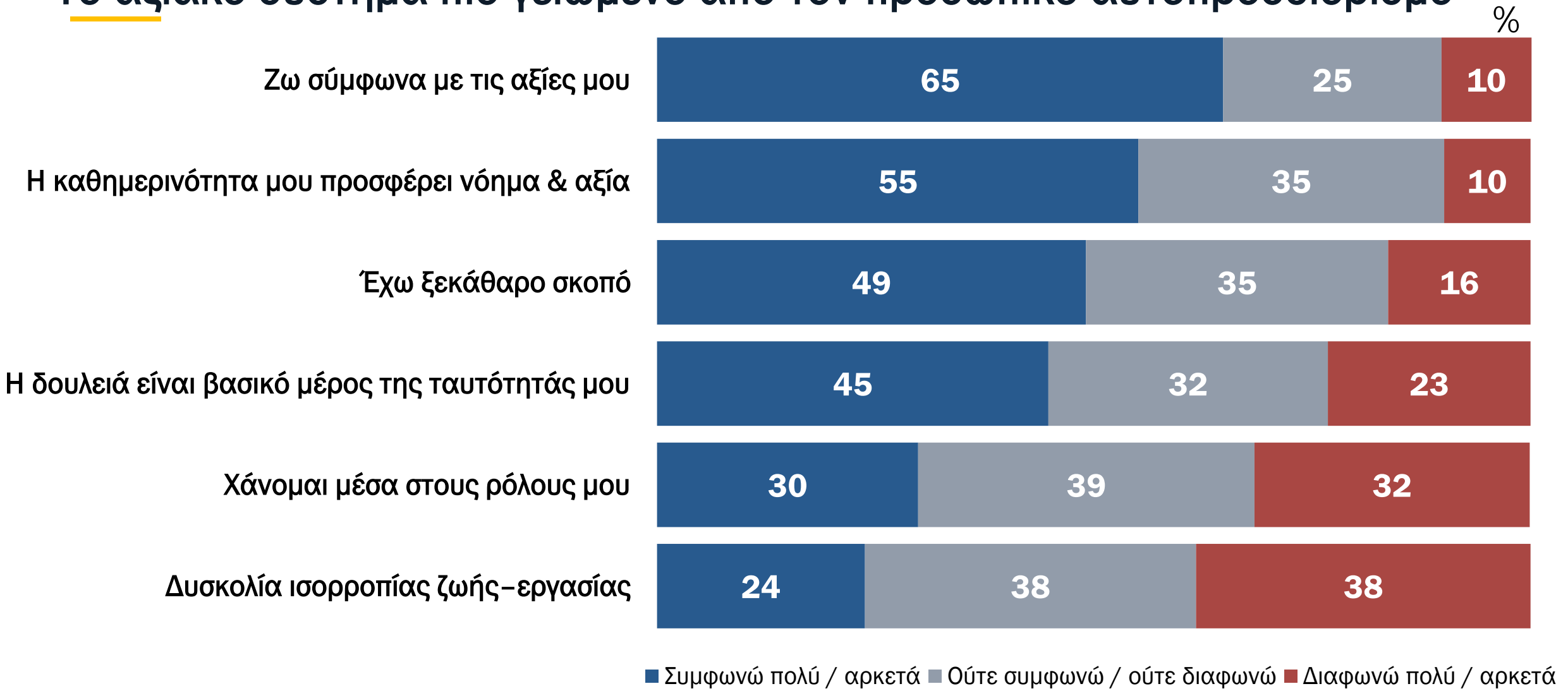
Ενεργητικές και αυτάρκεις στρατηγικές, η αναζήτηση βοήθειας πιο περιορισμένη



FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Νόημα και Ταυτότητα

Το αξιακό σύστημα πιο γειωμένο από τον προσωπικό αυτοπροσδιορισμό



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Διαγενεακό Χάσμα

Ο ξεκάθαρος σκοπός ενισχύεται με την ηλικία

*«Νιώθω ότι έχω **ξεκάθαρο** σκοπό στη ζωή μου» · Συμφωνώ πολύ/αρκετά*



31%

25–34 ετών

49%

Σύνολο κοινού



61%

55+ ετών

Χάσμα μεταξύ 25–34 και 55+ ετών: 30 μονάδες

Βάση: Σύνολο, n=1.006

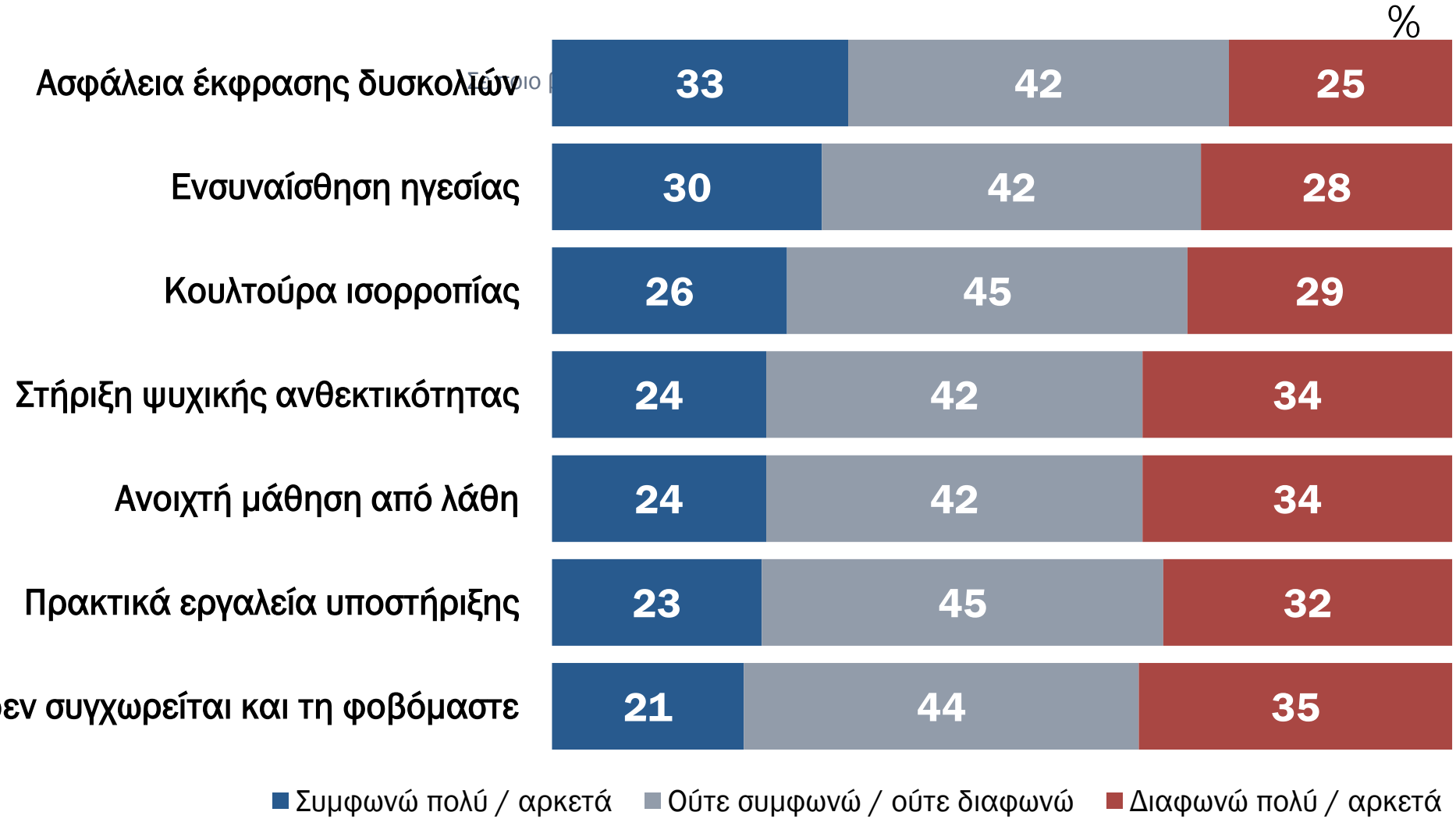
FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Οργανισμοί

Στον εργασιακό χώρο, η ουδετερότητα γίνεται μήνυμα έλλειψης στήριξης

42–45%
μένει ουδέτερο
σε όλες τις διαστάσεις

Η κουλτούρα της σιωπής δεν αποτελεί θετική εμπειρία.

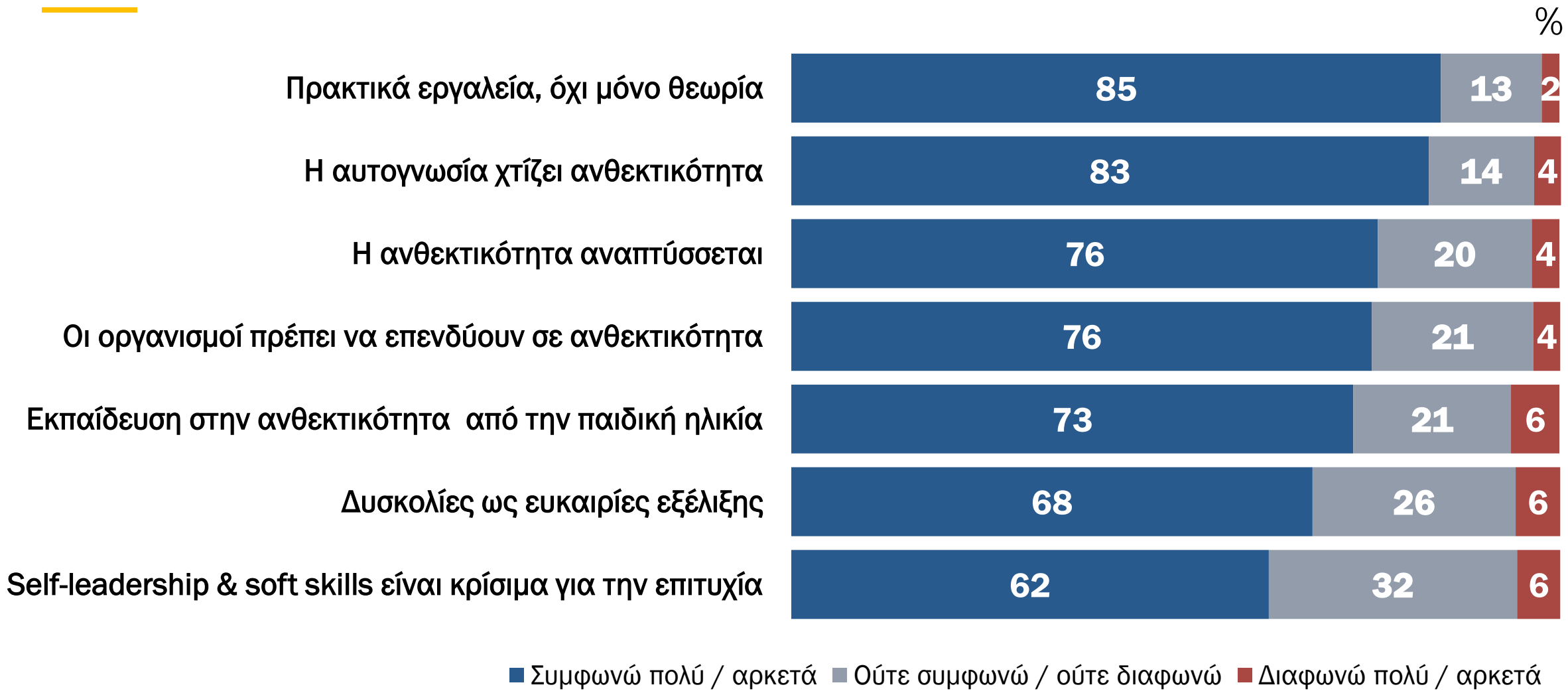


Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Η Ανθεκτικότητα

Εργαλεία, αυτογνωσία και προσωπική προσπάθεια τα κύρια εφόδια ανθεκτικότητας



Βάση: Σύνολο, n=1.006

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

#2 KEY LEARNING

Η ψυχική ανθεκτικότητα χρειάζεται συλλογικό πλαίσιο

Οι Έλληνες βιώνουν και «παλεύουν» με τους φόβους τους ατομικά – όμως αυτό δεν αρκεί!

Χρειάζονται πρακτικά εργαλεία, ενσυναίσθηση και ασφαλής χώρος για να μιλήσουν, να ανοιχτούν, να ενδυναμωθούν

Ανάγκη να πάμε από το *«αντέχω»* στο *«νιώθω ότι με στηρίζουν»*



03. Οι PERSONAS των φόβων

Από τα δεδομένα στους ανθρώπους

Εφαρμόζοντας πολυμεταβλητή ανάλυση ομαδοποίησης (cluster analysis) στις απαντήσεις, αναδείξαμε:

4 διακριτά προφίλ
4 PERSONAS

που βιώνουν και αντιμετωπίζουν διαφορετικά τους φόβους και τις πιέσεις της εποχής.



4

PERSONES

Τέσσερα διαφορετικά βιώματα του φόβου

Ο ίδιος κόσμος.
Οι ίδιοι φόβοι.

Τέσσερις διαφορετικοί τρόποι να στεκόμαστε απέναντί τους.

Οι PERSONAS διαφοροποιούνται ως προς:

01 την ένταση της πίεσης

02 την αίσθηση ελέγχου

03 την εμπιστοσύνη

04 τα στηρίγματα που διαθέτουν

05 τον τρόπο αντιμετώπισης

Ας τους γνωρίσουμε!

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

«Οι Σίγουροι»



25%

«Οι Επιφυλακτικοί»



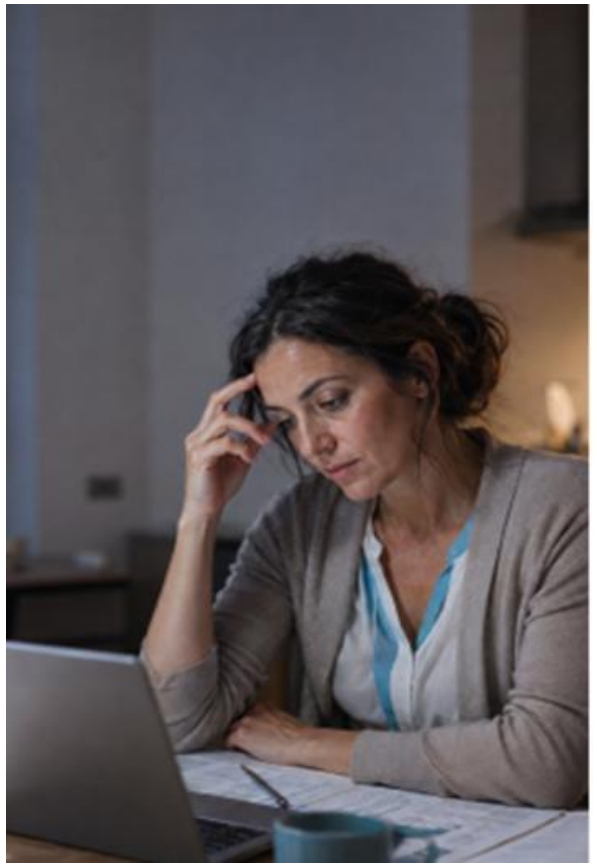
28%

«Οι Μαχητικοί»



23%

«Οι Καταπονημένοι»



24%

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Από τη Σιγουριά στην Καταπόνηση

Τέσσερις διαφορετικοί τρόποι βίωσης και διαχείρισης της πίεσης..

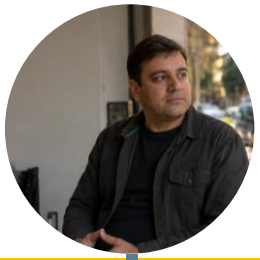
Οι Σίγουροι



25%

Χαμηλή πίεση/φόβοι
υψηλή αίσθηση ελέγχου

Οι Επιφυλακτικοί



28%

Μέτρια πίεση,
αποστασιοποίηση,
ουδέτερη στάση

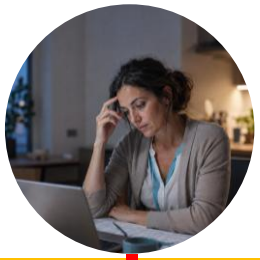
Οι Μαχητικοί



23%

Υψηλή πίεση
ενεργή αντιμετώπιση
παρά τους φόβους

Οι Καταπονημένοι



24%

Η πιο έντονη πίεση,
ανησυχίες & φόβοι,
μειωμένη αίσθηση ελέγχου

Χαμηλή ένταση
πίεσης και φόβου

Υψηλή ένταση
πίεσης και φόβου

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Σίγουροι: 25%



Ανθεκτικότητα - Ασφάλεια
«Έχω τον έλεγχο»

Ποιοι είναι: Ψυχικά θωρακισμένοι, με υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και ισχυρή εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Συχνότερα άνδρες, σε πιο ώριμη ηλικία με υψηλό μορφωτικό επιπέδο.

Τι τους χαρακτηρίζει: Αίσθηση ελέγχου, ξεκάθαρος σκοπός, σταθερές σχέσεις και καθημερινές συνήθειες που τους προστατεύουν.

Τι τους πιέζει: Βιώνουν τη χαμηλότερη πίεση και ψυχική κόπωση, χωρίς να αγνοούν τις δυσκολίες. Δρουν παρά τους φόβους!

Ο φόβος τους: Η απώλεια σταθερότητας και ελέγχου που έχουν δημιουργήσει, αν και νιώθουν πως ότι και να συμβεί, θα τα καταφέρουν!,

Πώς αντιδρούν: Αναζητούν πρακτικές λύσεις/εργαλεία, φροντίζουν την ψυχική τους υγεία, βάζουν όρια και ανακάμπτουν γρήγορα. Ανθεκτικοί!

Τι χρειάζονται: Συνέπεια, αυτονομία και ένα περιβάλλον που ενισχύει τη σταθερότητα, το νόημα και την εξέλιξη.

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Επιφυλακτικοί: 28%



Ουδετερότητα - Απόσταση
«Χαμηλές προσδοκίες»

Ποιοι είναι: Κυρίως άνδρες, ισορροπημένη ηλικιακή σύνθεση και μεγαλύτερη παρουσία ανέργων, συνταξιούχων και κατοίκων περιφέρειας, μέσο/χαμηλό μορφωσιακό προφίλ.

Τι τους χαρακτηρίζει: Μέτρια πίεση, χαμηλότερη εμπλοκή και περιορισμένη εμπιστοσύνη σε οργανισμούς και θεσμούς. «Απόσταση»!

Τι τους πιέζει: Η αίσθηση ότι δεν μπορούν να βασιστούν στο ευρύτερο περιβάλλον τους και ότι οι οργανωμένες λύσεις δεν τους αφορούν.

Ο φόβος τους: Η διάψευση της εμπιστοσύνης — κυρίως απέναντι στους δικούς τους ανθρώπους

Πώς αντιδρούν: Κινούνται περισσότερο ατομικά, με συγκρατημένη αναζήτηση βοήθειας και περιορισμένη κινητοποίηση. «Απάθεια»!

Τι χρειάζονται: Απλές, αξιόπιστες λύσεις, διαφάνεια και σταδιακή οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Χαμηλή αυτοπαρακίνηση!

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Μαχητικοί: 23%



Προσήλωση - Φιλοδοξία

«Πιέζομαι, αλλά συνεχίζω και αναζητώ λύσεις»

Ποιοι είναι: Ενεργοί και λειτουργικοί παρά την υψηλή πίεση. Συχνότερα γυναίκες, νεότερης ηλικίας σε παραγωγική φάση και υψηλού μορφωτικού επιπέδου.

Τι τους χαρακτηρίζει: Ισχυρό αίσθημα σκοπού, επαγγελματική εμπλοκή και διάθεση να συνεχίζουν παρά τις δυσκολίες.

Τι τους πιέζει: Ο φόβος αποτυχίας, η στασιμότητα και η ανάγκη να αποδεικνύουν συνεχώς την αξία τους. Όμως δεν σταματούν: επιμένουν!

Ο φόβος τους: Η αποτυχία και η στασιμότητα — φοβούνται ότι θα μείνουν πίσω ή ότι δεν θα αποδείξουν την αξία τους.

Πώς αντιδρούν: Αναζητούν ενεργά λύσεις, ζητούν βοήθεια, προσαρμόζονται και επενδύουν στις σχέσεις τους.

Τι χρειάζονται: Αναγνώριση, υποστηρικτική ηγεσία και συνθήκες που τους επιτρέπουν να αποδίδουν χωρίς να εξαντλούνται.

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Οι Καταπονημένοι: 24%



Άγχος - Αβεβαιότητα
«Οι απαιτήσεις ξεπερνούν τις δυνάμεις μου»

Ποιοι είναι: Η περισσότερο επιβαρυμένη ομάδα, κυρίως γυναίκες ηλικίας 25–54, με αυξημένη παρουσία ανέργων και εργαζομένων μερικής απασχόλησης.

Τι τους χαρακτηρίζει: Έντονη αβεβαιότητα, ψυχική κόπωση και αίσθηση ότι οι απαιτήσεις ξεπερνούν τις αντοχές τους. Νιώθουν αδύναμοι!

Τι τους πιέζει: Η οικονομική και επαγγελματική ανασφάλεια, ο φόβος αποτυχίας και η απώλεια ελέγχου.

Ο φόβος τους: Ότι δεν θα τα καταφέρουν — ότι οι απαιτήσεις θα τους ξεπεράσουν και θα χάσουν τον έλεγχο τόσο στη ζωή, όσο και στη δουλειά!

Πώς αντιδρούν: Προσπαθούν να βρουν λύσεις, αλλά δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια και να διατηρήσουν σταθερές πρακτικές φροντίδας.

Τι χρειάζονται: Ουσιαστική υποστήριξη, ασφάλεια, κατανόηση και πρακτικές λύσεις που μειώνουν την καθημερινή πίεση.

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

«Οι Σίγουροι»

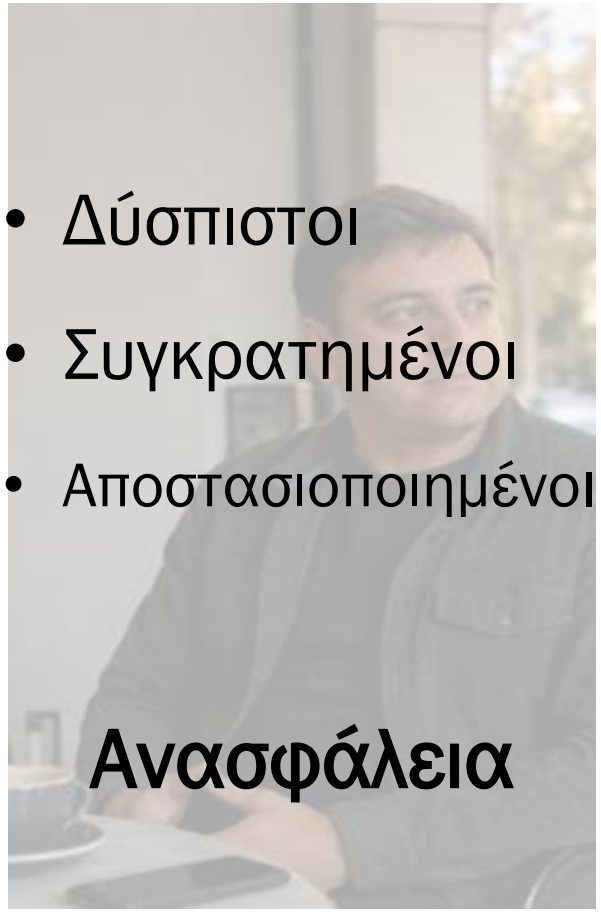


- Σταθεροί
- Προνοητικοί
- Ισορροπημένοι

Αισιοδοξία

25%

«Οι Επιφυλακτικοί»



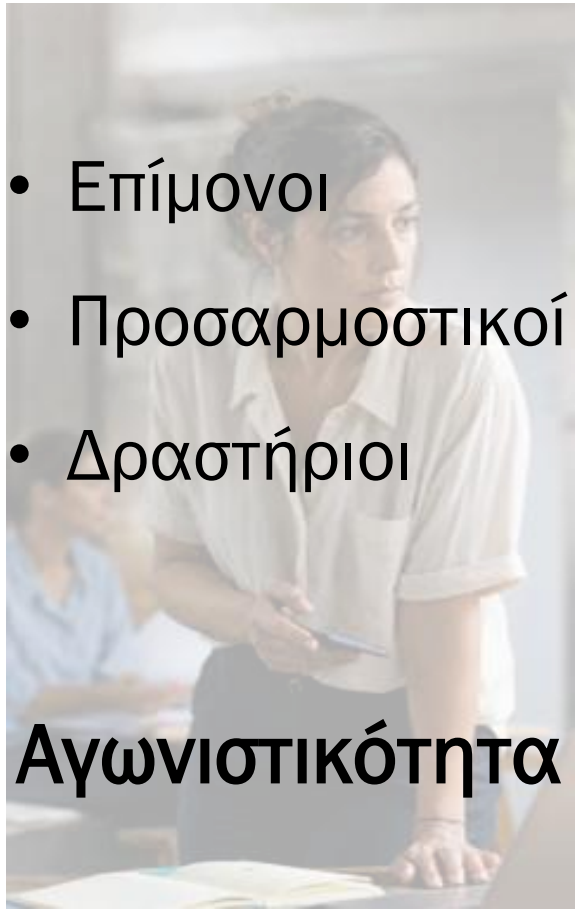
- Δύσπιστοι
- Συγκρατημένοι
- Αποστασιοποιημένοι

Ανασφάλεια

282

28%

«Οι Μαχητικοί»

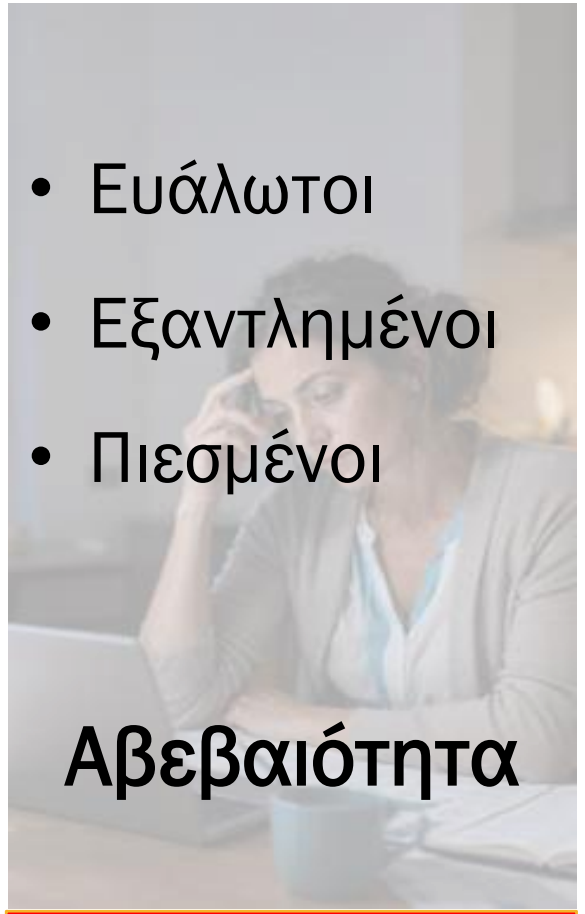


- Επίμονοι
- Προσαρμοστικοί
- Δραστήριοι

Αγωνιστικότητα

23%

«Οι Καταπονημένοι»



- Ευάλωτοι
- Εξαντλημένοι
- Πιεσμένοι

Αβεβαιότητα

24%

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

Από το insight στην πράξη

Κάθε persona χρειάζεται διαφορετικό είδος στήριξης....

Persona	Τι χρειάζεται	Τι πρέπει να κάνει ο οργανισμός
Επιφυλακτικοί	Αξιοπιστία	Συμπερίληψη, διαφάνεια, απλές λύσεις, σταθερή επικοινωνία. «αποδείξεις» στην πράξη
Σίγουροι	Αυτονομία	Ευελιξία, ανάπτυξη, συνέπεια, εξέλιξη
Μαχητικοί	Βιώσιμη απόδοση	Αναγνώριση, όρια, υποστηρικτική ηγεσία
Καταπονημένοι	Ασφάλεια	Πρόσβαση σε βοήθεια, μείωση πίεσης, ενσυναίσθηση

Η υποστήριξη γίνεται πιο αποτελεσματική όταν προσαρμόζεται στο βίωμα κάθε ομάδας.

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

#3 KEY LEARNING

Ο φόβος δεν έχει μόνο ένα πρόσωπο.

Οι Έλληνες βιώνουν την πίεση διαφορετικά, ανάλογα με τη φάση ζωής, την ατομική δύναμη, τα στηρίγματα, και την αίσθηση ελέγχου.

Οι τέσσερις PERSONAS αποτυπώνουν αυτές τις διαφορετικές ανάγκες.

Από τη «μία λύση για όλους», σε στοχευμένη υποστήριξη



Thank You

Xenia Kourtoglou

- +30 6944 530100
- xenia@focus.gr
- www.focusbari.gr

Katerina Kontou

- +30 6948 594112
- kkontou@focus.gr
- www.focusbari.gr

FocusBari
άνθρωποι • έμπνευση • δημιουργία

KYKLOS 365

Ideas.
People.
Action.

Η ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ.
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΤΟ ΑΥΡΙΟ.

Ο KYKLOS365 δημιουργήθηκε για να κρατά ζωντανά όσα ξεκινούν μέσα σε μία αίθουσα:

Μια ιδέα που μας έκανε να σκεφτούμε διαφορετικά.
Μια συνάντηση που άνοιξε έναν νέο δρόμο.
Μια απόφαση που μας οδήγησε στο επόμενο βήμα.

Γιατί η έμπνευση αποκτά πραγματική αξία όταν μετατρέπεται σε σύνδεση, εξέλιξη και δράση.
Το KYKLOS365 είναι ένα ζωντανό οικοσύστημα ανθρώπων που συναντιούνται, ανταλλάσσουν εμπειρίες, αμφισβητούν τα δεδομένα και εξελίσσονται μαζί — όχι μόνο για μία ημέρα, αλλά 365 ημέρες τον χρόνο.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΑΝΟΙΞΕ.
ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΣΟΥ.

Ideas. People. Action.

www.kyklos365.com