



## **ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ – ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**

του Ζαχαρία Δ. Αγρανιώτη

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος  
«Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος  
Οργάνωσης και Διαχείρισης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση  
«Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων».

Σπάρτη

2017

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αντώνιος Τραυλός, Καθηγητής Τ.Ο.Δ.Α.

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αθανάσιος Κριεμάδης, Καθηγητής Τ.Ο.Δ.Α.

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Παναγιώτης Δημητρόπουλος, ΕΕΠ Τ.Ο.Δ.Α

**Copyright © Ζαχαρίας Αγρανιώτης, 2017**  
**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

*Στον γιο μου και την κόρη μου*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ζαχαρίας Δ. Αγρανιώτης: Περιστασιακό – Χαρακτηριστικό άγχος αστυνομικών και στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.  
(Με την επίβλεψη του κ. Αντωνίου Τραυλού, Καθηγητή ΤΟΔΑ).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογηθεί το περιστασιακό ή παροδικό άγχος (state anxiety) και το χαρακτηριστικό ή ιδιοσυγκρασιακό άγχος (trait anxiety), καθώς και οι Στρατηγικές Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων (ΣΑΣΚ) των αστυνομικών ανάλογα με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος), τον βαθμό (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός), την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική), την υπηρεσία που υπηρετεί (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα & Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο), την εκπαίδευση (Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος ΑΕΙ), και την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος (Επαρχία, Αθήνα). Στην έρευνα συμμετείχαν 202 αστυνομικοί σε επιλεγμένες Αστυνομικές υπηρεσίες των Νομών Λακωνίας, Αρκαδίας, και Αττικής. Το δείγμα συμπλήρωσε ερωτηματολόγιο κοινωνικό-δημογραφικών χαρακτηριστικών, το ερωτηματολόγιο άγχους του Spielberg (STAI), και το ερωτηματολόγιο ΣΑΣΚ των Lazarus και Folkman. Για την ανάλυση των δεδομένων έγιναν συσχετίσεις Pearson, απλές Πολυμεταβλητές Αναλύσεις Διασποράς (MANOVA), t-test, και απλές Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στο σύνολό τους οι αστυνομικοί διακατέχονται από «φυσιολογικά» επίπεδα άγχους. Η συσχέτιση μεταξύ χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους κυμάνθηκε σε επίπεδα που υποδηλώνουν ότι οι αστυνομικοί που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους εκδηλώνουν και υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους. Από τα ευρήματα της έρευνας διαφαίνεται ότι (α) οι γυναίκες αστυνομικοί βιώνουν υψηλότερα επίπεδα περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους από τους άνδρες αστυνομικούς, (β) το χαρακτηριστικό άγχος διαφοροποιείται ανάλογα με τον βαθμό των αξιωματικών και (γ) οι ΣΑΣΚ διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, τον βαθμό, την υπηρεσία που υπηρετεί, και την οικογενειακή κατάσταση του αστυνομικού.

**Λέξεις-κλειδιά:** άγχος αστυνομικών, εργασιακό στρες, στρατηγικές αντιμετώπισης.

## ABSTRACT

Zacharias Agraniotis: State –trait anxiety of police officers and stress coping strategies  
(With the supervision of Dr. Travlos Antonios, Professor).

The purpose of this study was to evaluate state and trait anxiety, as well as stress coping strategies of police officers according to gender (male, female), marital status (unmarried, married), grade (police officer, police second sergeant to police warrant officer, police second lieutenant to police lieutenant general), by type of service performed (indoor, outdoor, indoor and outdoor), police department they serve (security police department, police station and mixed police station, traffic police department, headquarters), education (high school graduate, technological educational institution graduate, university graduate) and headquarters of police departments (province, Athens). Two-hundred-two police officers participated in the study from selected police departments of Laconia, Arcadia, and Attica. The participants completed a socio-demographic profile questionnaire, Spielberger's State -Trait Anxiety Inventory (STAI) and the Lazarus and Folkman's Ways of Coping questionnaire. Pearson product moment correlations, simple multivariate analyses of variance (MANOVA), t-test and one-way analyses of variance (ANOVA) for independent samples were used to analyze the data. The results of the research showed that, as a whole, police officers have "normal" levels of state and trait anxiety. The correlation between trait and state anxiety has ranged to levels suggesting that police officers with high levels of trait anxiety, also exhibit high levels of state anxiety. From research findings, it appears that (a) female police officers experience higher levels of state-trait anxiety than male police officers, (b) trait anxiety varies according to the grade of the officers and (c) the Ways of Coping (strategies) vary according to gender, grade, police department they serve, and marital status of the police officer.

**Keywords:** Anxiety of police officers, work stress, coping strategies.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	4
ABSTRACT .....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	6
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	8
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	9
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	11
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ .....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι .....	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	13
1.1 Θεωρητική βάση της έρευνας .....	14
1.2 Προσδιορισμός και οριοθέτηση της έρευνας .....	16
1.3 Σκοπός της έρευνας.....	16
1.4 Ερευνητικές υποθέσεις.....	17
1.5 Οριοθετήσεις – Περιορισμοί της έρευνας .....	18
1.6 Ορισμοί όρων .....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.....	22
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	22
2.1 Διαταραχές άγχους .....	22
2.2 Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις άγχους .....	25
2.2.1 Θεωρία άγχους του Spielberger .....	25
2.2.2 Γνωστική-φαινομενολογική θεωρία των Lazarus & Folkman.....	28
2.2.3 Γνωστικό μοντέλο του άγχους του Beck .....	31
2.3 Χαρακτηριστικό & περιστασιακό άγχος αστυνομικών: Ερευνητικά ευρήματα .....	34
2.4 Εργασιακό στρες και τρόποι αντιμετώπισης στους αστυνομικούς: Ερευνητικά ευρήματα .....	43
2.5 Στρες και Έλληνες αστυνομικοί: Ερευνητικά ευρήματα .....	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ.....	54
ΜΕΘΟΔΟΣ .....	54
3.1 Δείγμα .....	54
3.2 Εργαλεία συλλογής δεδομένων .....	54
3.2.1 Κλίμακα Άγχους του Spielberger.....	54
3.2.2 Κλίμακα «Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων» .....	55
3.3 Διαδικασίες συλλογής δεδομένων.....	57
3.4 Στατιστική Ανάλυση .....	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV .....	60
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	60
4.1 Περιγραφικά Στατιστικά .....	60
4.2 Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας.....	62
4.3 Αξιοπιστία των ερωτηματολογίων .....	63
4.4 Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος .....	64
4.4.1 Φύλο Αστυνομικών.....	64
4.4.2 Βαθμός Αστυνομικών .....	65
4.4.3 Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία .....	67
4.4.4 Ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί.....	68
4.4.5 Έδρα Αστυνομικού Τμήματος .....	69
4.4.6 Οικογενειακή κατάσταση.....	70
4.4.7 Εκπαίδευση - Σπουδές.....	71
4.5 Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων (ΣΑΣΚ) .....	72
4.5.1 Φύλο Αστυνομικών .....	72
4.5.2 Βαθμός Αστυνομικών .....	75

4.5.3	Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία .....	77
4.5.4	Ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί.....	81
4.5.5	Έδρα Αστυνομικού Τμήματος .....	84
4.5.6	Οικογενειακή κατάσταση.....	86
4.5.7	Εκπαίδευση - Σπουδές.....	88
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....		92
ΣΥΖΗΤΗΣΗ -ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....		92
5.1	Συζήτηση.....	92
5.2	Συμπεράσματα .....	95
5.3	Προτάσεις για μελλοντική έρευνα .....	97
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....		99
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α .....		111

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Και από τη θέση αυτή επιθυμώ να εξωτερικεύσω και να αποτυπώσω την εκβαθέων ευγνωμοσύνη μου για τον επιβλέποντα το παρόν έργο μου Καθηγητή μου, κύριο Τραυλό Αντώνιο. Η πνευματική και μεθοδική του καθοδήγηση και συμπαράσταση στη μεταπτυχιακή μου εργασία έχουν σταθεί προσωπικώς για εμένα ένα εμπειριστατωμένο μάθημα διανοήσεως, επιστημονικής εξειδικεύσεως και αυθεντικής ανθρωπιάς, καθ' όλη τη διάρκεια του Προγράμματος των δύο ετών των Μεταπτυχιακών Σπουδών μας.

Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» οφείλω στη σύζυγό μου Κατερίνα, η οποία στάθηκε δίπλα μου σε όλη την πορεία της εκπόνησης της μεταπτυχιακής εργασίας, εκδηλώνοντας ενδιαφέρον, κατανόηση και ιδιαίτερη υπομονή.

Τις θερμότερες και ενδόμυχες ευχαριστίες μου εκφράζω στον πατέρα μου Δημοσθένη και τη μητέρα μου Κατερίνα, που εκδήλωναν το ενδιαφέρον και την ενθάρρυνσή τους από τα πρώτα βήματα της μεταπτυχιακής μου εργασίας.

Μου είναι αδύνατον να παραλείψω να καταθέσω την ευγνωμοσύνη που θα νοιώθω πάντοτε για τη συγκεκριμένη ομάδα των συμφοιτητών μου της 7ης Σειράς, οι οποίοι μου χάρισαν έναν αλησμόνητο κόσμο από πολύ όμορφα συναισθήματα, σκέψεις, ιδέες, και πάνω από όλα την ανεπιτήδευτη φιλία τους.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους αστυνομικούς, οι οποίοι δέχθηκαν να συνεργασθούν μαζί μου. Χάρη στη συμμετοχή τους αφενός ικανοποιήθηκαν οι στόχοι της έρευνας και αφετέρου συγκεντρώθηκαν αρκετές πληροφορίες που μπορούν να φανούν ιδιαίτερες χρήσιμες και να αξιοποιηθούν για ερευνητικούς ή παρεμβατικούς σκοπούς.

Εύχομαι η έρευνα αυτή να σηματοδοτήσει την αρχή εφαρμογής τρόπων αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους στο αστυνομικό προσωπικό.



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας	Τίτλος	Σελ.
4.1	Περιγραφικά στατιστικά Άγχους και Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων	60
4.2	Συσχετίσεις μεταξύ Περιστασιακού Άγχους, Χαρακτηριστικού Άγχους και Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων	62
4.3	Περίληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος σε σχέση με το Φύλο των αστυνομικών	64
4.4	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος για τους Άνδρες και Γυναίκες Αστυνομικούς	65
4.5	Περίληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος σε σχέση με τον βαθμό των αστυνομικών	66
4.6	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος για τους Αστυφύλακες, Υπαξιωματικούς, και Αξιωματικούς της Αστυνομίας	66
4.7	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος για την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών	67
4.8	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν	68
4.9	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την Έδρα του Αστυνομικού Τμήματος (ΑΤ) που υπηρετούν	69
4.10	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση	70
4.11	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους	71
4.12	Περίληπτικός Πίνακας των ελέγχων t για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με το φύλο των αστυνομικών	73
4.13	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με το φύλο	74
4.14	Περίληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με τον βαθμό των αστυνομικών	75
4.15	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τον βαθμό τους	76

4.16	Περίληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών	78
4.17	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών	79
4.18	Περίληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν	81
4.19	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν	82
4.20	Περίληπτικός Πίνακας των ελέγχων t για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών	84
4.21	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος	85
4.22	Περίληπτικός Πίνακας των ελέγχων t για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση των αστυνομικών	86
4.23	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την Οικογενειακή ουσ κατάσταση	87
4.24	Περίληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων των αστυνομικών ανάλογα τις σπουδές τους	89
4.25	Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους	90

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα	Τίτλος	Σελ.
4.1	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) για το περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος των ανδρών & γυναικών της Αστυνομίας (N = 202)	61
4.2	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών του δείγματος (N = 202)	61
4.3	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των Ανδρών και Γυναικών της Αστυνομίας	65
4.4	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους για τους Αστυφύλακες, Υπαξιωματικούς, και Αξιωματικούς της Αστυνομίας	67
4.5	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους για την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών	68
4.6	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν (Τ. Ασφ. = Τμήμα Ασφαλείας, ΑΤ & Μικτό = Αστυνομικό Τμήμα & Μικτό Αστυνομικό Τμήμα)	69
4.7	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την με την Έδρα του Αστυνομικού Τμήματος	70
4.8	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση	71
4.9	Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους	72
4.10	Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση	74
4.11	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τον βαθμό τους	78
4.12	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία τους	80
4.13	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν	83
4.14	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος	85
4.15	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση	88
4.16	Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους	91

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

- ΑΤ: Αστυνομικό Τμήμα
- ΑΝΣ: Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα
- ΓΑΔ: Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή
- DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
- PTSD: Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες
- ΔΕΠ: Διδακτικό-Ερευνητικό Προσωπικό
- ΘΕΠ: Θεωρία Ελέγχου της Προσοχής
- Μ: Μέση Τιμή
- PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder
- STAI: State-Trait Anxiety Inventory
- ΣΑΣΚ: Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων
- ΤΑ: Τυπική Απόκλιση
- ΨΚΔ: Ψυχαναγκαστική-Καταναγκαστική Διαταραχή

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ελληνική Αστυνομία με τη σημερινή της μορφή δημιουργήθηκε το 1984 (νόμος 1481/1-10-1984, ΦΕΚ Α' - 152) και έχει ως αποστολή τη διαχείριση της εθνικής και δημόσιας ασφάλειας, την τήρηση της δημόσιας τάξης και γενικώς την άσκηση της αστυνόμευσης στην Ελλάδα ([https://el.wikipedia.org/wiki/Ελληνική\\_Αστυνομία](https://el.wikipedia.org/wiki/Ελληνική_Αστυνομία)). Το επάγγελμα του αστυνομικού χαρακτηρίζεται ως «επάγγελμα υψηλής έντασης» όπου συχνά δημιουργούνται συγκρούσεις ρόλων τόσο με άλλα συναφή επαγγέλματα όσο και μεταξύ των αστυνομικών (Burke, 2017). Η ικανότητα των αστυνομικών να εξισορροπήσουν την ικανοποίηση σε σχέση με τη δυσαρέσκεια ή την απογοήτευση που δημιουργούνται στον χώρο εργασίας, επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα του άγχους, καθώς και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων (Ellison, 2004; Wolf & Finestone, 1986).

Οι αστυνομικοί αποτελούν μία ευάλωτη κοινωνική ομάδα με προδιάθεση σε ψυχικές νόσους που σχετίζονται με το άγχος (Garbarino, Cuomo, Chiorri, & Magnavita, 2013). Το εργασιακό στρες των αστυνομικών δημιουργεί όλες εκείνες τις προϋποθέσεις που επηρεάζουν άμεσα την υγεία ή/και την ευημερία τους και δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στο εργασιακό περιβάλλον, στην προσωπική τους ζωή και στις οικογένειές τους (Stanley, Hom, & Joiner, 2016). Το «στρες ορίζεται ως μια μη συγκεκριμένη αντίδραση του σώματος στα στρεσογόνα ερεθίσματα (stressors)» (Τραυλός, 2003, σελ. 601). Σύμφωνα με τον Selye (1983), «ο όρος στρεσογόνο ερέθισμα αναφέρεται σε οποιαδήποτε απαίτηση που ενεργοποιεί την αντίδραση πάλης-ή-φυγής (fight-or-flight response) η οποία ονομάζεται αντιδραστικότητα στο στρες (stress reactivity)» (αναφέρεται στον Τραυλός, 2003, σελ. 601).

Κατά την άσκηση των καθηκόντων τους, οι αστυνομικοί αντιμετωπίζουν μια σειρά από στρεσογόνες καταστάσεις που προκαλούν υψηλές διακυμάνσεις στα επίπεδα των ανησυχιών (worries), του άγχους, καθώς και βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αλλαγές στη διάθεση, στις νοητικές λειτουργίες, και στις κοινωνικές δραστηριότητές τους (Evans, Coman, Stanley, & Burrows, 1993; Hope, 2016). Οι αστυνομικοί συχνά εκτίθενται σε έντονες στρεσογόνες καταστάσεις πέρα από τη σφαίρα του φυσιολογικού για την ανθρώπινη εμπειρία. Σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη

διάρκεια της βάρδιας που εκτελούν, καλούνται να ανταποκριθούν σε καταστάσεις στις οποίες δέχονται απειλές για τη σωματική τους ακεραιότητα, ή τη σωματική ακεραιότητα ενός συναδέλφου τους, ή του γενικότερου πληθυσμού. Αυτά τα κρίσιμα περιστατικά είναι ξαφνικά και γίνονται αντιληπτά με έναν τρόπο όπου οι μηχανισμοί αντιμετώπισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων των αστυνομικών είναι σε σύγχυση και οι ίδιοι οι αστυνομικοί σε κίνδυνο (Cox, Devine, Plant, & Schwartz, 2014; Kureczka, 1996; Evans & Coman, 1993).

Οι αστυνομικοί βιώνουν σωματικό και ψυχο-κοινωνικό στρες καθώς πηγαίνουν για την εργασία τους, ενώ πάσχουν από προ-εργασιακό άγχος κατά την έναρξη της κάθε βάρδιας. Τα υψηλότερα επίπεδα του άγχους εμφανίζονται ακριβώς πριν και κατά τη διάρκεια εκδήλωσης των κρίσιμων περιστατικών (Adams & Buck, 2010). Αξίζει να επισημανθεί, ότι η σοβαρότητα του περιστατικού επηρεάζει ανάλογα τα επίπεδα του άγχους, με αποτέλεσμα οι αστυνομικοί να μην ανακάμπτουν πλήρως από τις αρνητικές επιδράσεις των στρεσογόνων ερεθισμάτων αρκετές ώρες μετά τη λήξη της βάρδιας (Anderson, Litzenger, & Plecas, 2002; van Gelderen, Konijn, & Bakker, 2016).

Αποτελεί κοινή παραδοχή, ότι τα επίπεδα του χαρακτηριστικού και του περιστασιακού άγχους επηρεάζουν τις ενέργειες των αστυνομικών κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του καθήκοντος, ιδιαίτερα όταν πρέπει να πάρουν γρήγορες και σημαντικές αποφάσεις (Nieuwenhuys & Oudejans, 2012; Landman, Nieuwenhuys, & Oudejans, 2016). Όπως επεσήμαναν οι Renden, Landman, Daalder, Cock, Savelsbergh, και Oudejans (2017), τα επίπεδα του χαρακτηριστικού άγχους επηρεάζουν το περιστασιακό άγχος με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα σε μερικές από τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και τις μεταβλητές απόδοσης. Όσον αφορά στη λήψη αποφάσεων, η έρευνα έδειξε ότι η απειλή που δέχεται ο αστυνομικός καθορίζει και τις ενέργειές του για να θέσει τον ύποπτο υπό έλεγχο. Όσο για την επίδοση ή απόδοση του αστυνομικού, τα υψηλά επίπεδα του περιστασιακού άγχους μειώνουν την απόδοσή του, στην επικοινωνία, την αναλογικότητα της ασκούμενης δύναμης, και την ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων αντιμετώπισης του περιστατικού.

## **1.1 Θεωρητική βάση της έρευνας**

Εκτός από τις θεωρητικές προσεγγίσεις που ερμηνεύουν τη σχέση μεταξύ του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους και των στρατηγικών αντιμετώπισης των

στρεσογόνων ερεθισμάτων (αναπτύσσονται στο Κεφάλαιο 2), στην επιστημονική βιβλιογραφία έχουν αναπτυχθεί αρκετές θεωρίες που προσδιορίζουν τη σχέση μεταξύ άγχους και γνωστικής απόδοσης (βλ. Coltheart, 2016; Pashler, 2016; Styles, 2006). Η έμφαση δίνεται, κυρίως, στο άγχος μέσα σε φυσιολογικούς πληθυσμούς και όχι σε κλινικές περιπτώσεις και εστιάζουν στις ατομικές διαφορές, αναφορικά με την εκδήλωση αγχωτικών καταστάσεων, ως διάσταση προσωπικότητας, που συνήθως αξιολογείται με μετρήσεις του χαρακτηριστικού άγχους όπως στο ερωτηματολόγιο State-Trait Anxiety Inventory (STAI) του Spielberger (βλ. Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983).

Για την τεκμηρίωση των επιπτώσεων του άγχους στις γνωστικές επιδόσεις των αστυνομικών, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη *Θεωρία Ελέγχου της Προσοχής* – ΘΕΠ (Attentional Control Theory) (Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007). Η έννοια του *ελέγχου* χρησιμοποιείται στη θεωρία σύμφωνα με τις επισημάνσεις του Yantis (1998), η οποία επικεντρώνεται στο κατά πόσον η προσοχή ελέγχεται ή προσδιορίζεται από μία διαδικασία από πάνω-προς-τα-κάτω (top-down) –καθοδηγούμενη από τον στόχο (goal-driven)– ή από κάτω-προς-τα-πάνω (bottom-up) –καθοδηγούμενη από το ερέθισμα (stimulus-driven). Σύμφωνα με τη ΘΕΠ, το άγχος υποβαθμίζει τον από πάνω-προς-τα-κάτω καθοδηγούμενο από τον στόχο έλεγχο της προσοχής και «αναγκάζει» την εστίαση της προσοχής, και ως εκ τούτου τις ενέργειες του ατόμου, να γίνεται με διαδικασίες επεξεργασίας των πληροφοριών από κάτω-προς-τα-πάνω καθοδηγούμενες από το ερέθισμα.

Παρόλο, που η θεωρία ελέγχου της προσοχής αναπτύχθηκε για να εξηγήσει την επίδραση του άγχους στις γνωστικές διαδικασίες, οι εμπειρικές μελέτες έδειξαν ότι ισχύει και για τις αντιληπτικο-κινητικές διαδικασίες. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και αναφορικά με τη σκοπευτική απόδοση των αστυνομικών, ο έλεγχος των διαδικασιών από κάτω-προς-τα-πάνω μπορεί να προκαλέσει μείωση των επιδόσεων στη σκόπευση με διάφορους τρόπους. Χαρακτηριστικά, η προσοχή διασπάται από απειλητικά ερεθίσματα (ανησυχίες), τα οποία μπορεί να μην είναι σχετικά με την απόδοση (Nieuwenhuys, Savelsbergh, & Oudejans, 2012). Πράγματι, σε πειραματικές διαδικασίες σκόπευσης, οι ανήσυχοι και αγχώδεις αστυνομικοί τείνουν να εστιάζουν (οπτικά) περισσότερο στο πυροβόλο όπλο και στο πρόσωπο του αντιπάλου αντί στον στόχο (Nieuwenhuys & Oudejans, 2011) με αποτέλεσμα να παρατηρείται σημαντική

μείωση στην επίδοσή τους. Ο έλεγχος των διαδικασιών από κάτω-προς-τα-πάνω, ειδικά σε συνδυασμό με αύξηση της φυσιολογικής διέγερσης (arousal), μπορεί να μειώσει τη σκοπευτική επίδοση προκαλώντας ταχύτερους χρόνους αντίδρασης και κίνησης (Nieuwenhuys et al., 2012) συνοδευόμενη από αύξηση των λανθασμένων επιλογών (Arent & Landers, 2003). Τέλος, ο έλεγχος των διαδικασιών από κάτω-προς-τα-πάνω μπορεί να προκαλέσει αύξηση των τυπικών συμπεριφορών αποφυγής που σχετίζονται με το άγχος και να συμβάλλει στη περαιτέρω μείωση της σκοπευτικής επίδοσης (για ερευνητικά παραδείγματα βλ. Landman et al., 2016; Renden et al., 2013).

## **1.2 Προσδιορισμός και οριοθέτηση της έρευνας**

Η σημαντική συμβολή του εργασιακού στρες στις διακυμάνσεις της ψυχοσωματικής ευεξίας και της εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών έχει μελετηθεί εκτενώς στην επιστημονική βιβλιογραφία (Burke, 2017; Ellison, 2004). Σε μια πρόσφατη μετα-ανάλυση που εξέτασε την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων στη διαχείριση του στρες των αστυνομικών έδειξε ότι η επίδραση των παρεμβάσεων δεν κυμάνθηκε σε σημαντικά επίπεδα (Patterson, Chung, & Swan, 2014). Έρευνες στον χώρο της Ελληνικής Αστυνομίας έδειξαν ότι οι εργασιακοί στρεσογόνοι παράγοντες επηρεάζουν τους αστυνομικούς ανάλογα με το φύλο και τον βαθμό (Antoniou, 2009). Εξερευνώντας τα επίπεδα του άγχους, την ικανοποίηση από την εργασία και την ποιότητα ζωής ενός δείγματος Αξιωματικών της Αστυνομίας στην Ελλάδα της κρίσης, οι Alexopoulos, Palatsidi, Tigani, και Darviri (2014) επεσήμαναν ότι τα υψηλότερα επίπεδα του στρες έχουν σχέση με τη μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση και την ποιότητα ζωής των αστυνομικών. Το μέγεθος αυτών των σχέσεων ποικίλει ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, και τον βαθμό. Για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των στρεσογόνων ερεθισμάτων, οι ερευνητές επισημαίνουν την αναγκαιότητα για εκπαίδευση των αστυνομικών σε στρατηγικές αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους.

## **1.3 Σκοπός της έρευνας**

Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω διαπιστώσεις και ευρήματα, κρίθηκε απαραίτητο να διερευνηθούν ερευνητικά ερωτήματα που αναφέρονται στις σχέσεις μεταξύ άγχους και στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων που χρησιμοποιούνται από τους Έλληνες αστυνομικούς. Σκοπός της παρούσας εργασίας



ήταν να αξιολογηθούν το περιστασιακό ή παροδικό άγχος (state anxiety) και το χαρακτηριστικό ή ιδιοσυγκρασιακό άγχος (trait anxiety), καθώς και οι Στρατηγικές Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων (ΣΑΣΚ) που επιλέγουν οι αστυνομικοί ανάλογα με το φύλο, τον βαθμό, την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία, την υπηρεσία που υπηρετεί, την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος, την οικογενειακή κατάσταση, και την εκπαίδευση.

#### 1.4 Ερευνητικές υποθέσεις

- H<sub>a1</sub>:** Θα υπάρξει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους.
- H<sub>a2</sub>:** Θα υπάρχουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του περιστασιακού ή/και χαρακτηριστικού άγχους με τις ΣΑΣΚ.
- H<sub>a3</sub>:** Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ή συνέπειας (Cronbach's  $\alpha$ ) των παραγόντων των ερωτηματολογίων θα κυμανθεί από ικανοποιητικά έως υψηλά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha > .70$ ).
- H<sub>a4</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με το φύλο.
- H<sub>a5</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με τον βαθμό των αστυνομικών (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός).
- H<sub>a6</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική).
- H<sub>a7</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί ο αστυνομικός (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα και Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο).
- H<sub>a8</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος (Επαρχία, Αθήνα).
- H<sub>a9</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση του αστυνομικού (άγαμος, έγγαμος).
- H<sub>a10</sub>:** Το χαρακτηριστικό ή/και περιστασιακό άγχος θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την εκπαίδευση του αστυνομικού (Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος ΑΕΙ).

- Ha<sub>11</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με το φύλο.
- Ha<sub>12</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με τον βαθμό των αστυνομικών (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός).
- Ha<sub>13</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική).
- Ha<sub>14</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί ο αστυνομικός (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα και Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο).
- Ha<sub>15</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος (Επαρχία, Αθήνα).
- Ha<sub>16</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση του αστυνομικού (άγαμος, έγγαμος).
- Ha<sub>17</sub>:** Οι ΣΑΣΚ θα διαφοροποιηθούν ανάλογα με την εκπαίδευση του αστυνομικού (Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος ΑΕΙ).

## **1.5 Οριοθετήσεις – Περιορισμοί της έρευνας**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μόνιμα στελέχη της Ελληνικής Αστυνομίας που υπηρετούν στους Νομούς Λακωνίας, Αρκαδίας και Αττικής. Η έρευνα περιορίστηκε στα συγκεκριμένα στελέχη και στις συγκεκριμένες περιοχές έτσι ώστε να υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός αστυνομικών για κάθε επίπεδο των επιλεγμένων ανεξάρτητων μεταβλητών. Σε ότι αφορά στη γενίκευση των αποτελεσμάτων, ο αναγνώστης πρέπει να λάβει υπόψη του το δείγμα της έρευνας καθώς και τους Νομούς που συμμετείχαν στην έρευνα. Η χρήση των ερωτηματολογίων περιόρισε την έρευνα στους συγκεκριμένους παράγοντες που αναφέρονται στα ερωτηματολόγια χωρίς να δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους για τον εργασιακό τους χώρο πέρα από τα συγκεκριμένα ερωτήματα, όπως θα γινόταν αν χρησιμοποιούνταν άλλα ερευνητικά εργαλεία (π.χ., συνέντευξη) ή παράλληλες πειραματικές – ερευνητικές διαδικασίες.

## **1.6 Ορισμοί όρων**

**Στρες:** Ο όρος «στρες» προέρχεται από την αγγλική λέξη “stress”, η οποία έχει τις ρίζες της στις λατινικές λέξεις “strictus” (σφικτός ή στενός) και “stringere” (παθητική μετοχή) που σημαίνει σφίγγω. Από τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, η λέξη στρες

χρησιμοποιούταν για να εκφράσει ένταση, δύναμη και πίεση. Ο ακριβής ορισμός του καθορίζεται από τον επιστημονικό κλάδο, στο πλαίσιο του οποίου εξετάζεται κάθε φορά. Ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός του στρες είναι αυτός που έχει διατυπωθεί από τον Richard Lazarus και τους συνεργάτες του και αναφέρει ότι στρες προκαλείται μέσω των διαδικασιών αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους (Μητρούση, 2015). Σε γενικές γραμμές, το στρες μπορεί να ορισθεί «ως μία μη συγκεκριμένη αντίδραση του σώματος στα στρεσογόνα ερεθίσματα (stressors)» (Τραυλός, 2003, σελ. 601). Όπως επισημάνθηκε από τον Selye (1983, αναφέρεται στον Τραυλός 2003), «ο όρος στρεσογόνο ερέθισμα αναφέρεται σε οποιαδήποτε απαίτηση που ενεργοποιεί την αντίδραση πάλης-ή-φυγής (fight-or-flight response) η οποία ονομάζεται αντιδραστικότητα στο στρες (stress reactivity) (σελ. 601). Τα στρεσογόνα ερεθίσματα μπορούν να είναι από τη φύση τους περιβαλλοντικά, κοινωνιολογικά, ψυχολογικά, ή/και φιλοσοφικά. Ωστόσο, όποια και εάν είναι η προέλευσή τους η αντίδραση του σώματος παραμένει η ίδια (Τραυλός, 2003).

**Εργασιακό στρες:** Ο κάθε άνθρωπος που κατέχει μια θέση εργασίας, σε κάποιο σημείο της ζωής του, θα αισθανθεί την πίεση των στρεσογόνων ερεθισμάτων της εργασίας. Οποιαδήποτε δουλειά, ακόμα και αν μας αρέσει, εμπεριέχει στρεσογόνα ερεθίσματα τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε αγχωτικές καταστάσεις. Βραχυπρόθεσμα, ενδέχεται να αντιμετωπίσουμε πίεση για να ανταποκριθούμε σε μία προθεσμία ή να εκπληρώσουμε μια δύσκολη υποχρέωση. Ωστόσο, όταν το άγχος της εργασίας γίνεται χρόνιο, μπορεί να είναι δυσβάσταχτο και επιβλαβές για τη σωματική και συναισθηματική υγεία. Σε γενικές γραμμές, το εργασιακό άγχος μπορεί να ορισθεί ως η διαδικασία με την οποία οι εργασιακές ψυχολογικές εμπειρίες και απαιτήσεις (στρεσογόνοι παράγοντες) παράγουν τόσο βραχυπρόθεσμες (εντάσεις) όσο και μακροχρόνιες αλλαγές στην ψυχική και σωματική υγεία του εργαζόμενου (Ganster & Rosen, 2013).

Σύμφωνα με την APA (2017), μερικοί συνήθεις στρεσογόνοι παράγοντες που ενεργοποιούν το άγχος στον χώρο εργασίας είναι: οι χαμηλοί μισθοί, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, οι περιορισμένες ευκαιρίες για ανάπτυξη ή πρόοδο, η έλλειψη κοινωνικής στήριξης, ο ανεπαρκής έλεγχος επί των αποφάσεων που σχετίζονται με την εργασία, καθώς και οι αντιφατικές απαιτήσεις ή ασαφείς προσδοκίες αναφορικά με την εργασιακή απόδοση (<http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx>). Το άγχος που προέρχεται από το εργασιακό στρες δεν εξαφανίζεται μόνο όταν απομακρυνόμαστε από

τον χώρο εργασίας. Ένα χρονικά παρατεταμένο αγχωτικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνία, υψηλή αρτηριακή πίεση, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, κατάθλιψη, παχυσαρκία και σοβαρές καρδιακές παθήσεις. Συνδυάζοντας τα εργασιακά στρεσογόνα ερεθίσματα με άλλες προσωπικές αγχωτικές καταστάσεις, οι άνθρωποι συχνά προσπαθούν να ξεπεράσουν αυτό το συνδυαστικό πρόβλημα με ανθυγιεινούς τρόπους, όπως υπερκατανάλωση τροφίμων, κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, κάπνισμα ή κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ (για αναλυτική παρουσίαση βλ. Ganster & Rosen, 2013; Juster, McEwen, & Lupien, 2010).

**Άγχος:** Οι ορισμοί για το άγχος είναι πολλοί και ποικίλλουν. Σε γενικές γραμμές, το **άγχος** αναφέρεται στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από εσωτερικές καταστάσεις αγωνίας, ανησυχίας και αβεβαιότητας, απορρέει από εξωτερικά ή/και εσωτερικά στρεσογόνα ερεθίσματα, και εκδηλώνεται οργανικά (σωματικά) και λειτουργικά (ψυχολογικά) (Τραυλός 2003). Όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με ερεθίσματα ή καταστάσεις που απαιτούν κάποιο βαθμό προσαρμογής και που, κατά την εκτίμησή του, η αποτελεσματική τους αντιμετώπιση υπερβαίνει τις δυνατότητές του, τότε το άτομο τις θεωρεί απειλητικές για την υπόστασή του και εκδηλώνει μια σχετικά ακαθόριστη *αντίδραση άγχους* (Lazarus & Folkman, 1984; Τραυλός 2003).

**Περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος:** Το άγχος σύμφωνα με τον Spielberger (1966) μπορεί να διαχωριστεί στο περιστασιακό ή μεταβατικό (state anxiety) και στο χαρακτηριστικό ή ιδιοσυγκρασιακό άγχος (trait anxiety). Το **περιστασιακό άγχος** μπορεί να οριστεί ως ο φόβος, η νευρικότητα, και η δυσφορία που συνοδεύεται από τη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και προκαλείται από προσωρινές καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως επικίνδυνες (δηλαδή, το πώς ένα άτομο αισθάνεται κατά τη στιγμή που αντιλαμβάνεται ένα ερέθισμα ως απειλή) (Spielberger & Sydeman, 1994). Το **χαρακτηριστικό άγχος** είναι συνυφασμένο με την προδιάθεση του ατόμου να αντιλαμβάνεται αντικειμενικά ακίνδυνες καταστάσεις σαν επικίνδυνες και απειλητικές και να αντιδρά με αύξηση του περιστασιακού άγχους, δυσανάλογο σε ένταση με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου (Spielberger, 1966; Martens, Vealey, & Burton, 1990).

**Διέγερση** (arousal): «η μη συναισθηματική φυσιολογική κατάσταση ετοιμότητας να εκτελούμε δεξιότητες σε φυσικό, νοητικό και αντιληπτικό επίπεδο» (Τραυλός, 2003, σελ. 600). Η διέγερση αναφέρεται στην ένταση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, προσδιορίζει την εσωτερική ενεργειακή λειτουργία εγρήγορσης ή ετοιμότητας και σχετίζεται με την ενεργοποίηση του κεντρικού και περιφερικού νευρικού συστήματος (Τραυλός, 2003).

**Προσοχή:** «η συνειδητή και περιορισμένη ικανότητα του ατόμου να συγκεντρώνεται και να επεξεργάζεται συγκεκριμένες σκέψεις ή και κατάλληλα ερεθίσματα από το περιβάλλον απομονώνοντας από τις διαδικασίες επεξεργασίας τα μη σχετικά και ακατάλληλα ερεθίσματα» (Τραυλός, 1998, σελ. 104, Τραυλός 2000)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 2.1 Διαταραχές άγχους

Σε μια πρόσφατη έρευνα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία αναφέρεται ότι το 1/4 των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση βιώνει υψηλά επίπεδα στρεσογόνων ερεθισμάτων (European Agency for Safety and Health at Work, 2009). Σύμφωνα με την έρευνα, οι αστυνομικοί αντιμετωπίζουν επίσης αυξημένα επίπεδα του στρες, άγχους και ευερεθιστότητας. Η δουλειά τους έχει περιγραφεί ως ένα από τα πιο αγχωτικά επαγγέλματα στον κόσμο, επειδή οι φυσικές απειλές στον επιχειρησιακό τους τομέα είναι τεράστιες. Οι αστυνομικοί επιφορτίζονται με τη σύλληψη εγκληματιών, την πρόληψη και τη διερεύνηση εγκλημάτων, καθώς και τη διατήρηση της δημόσιας τάξης (Deschamps, Paganon-Badinier, Marchand, & Merle, 2003). Ταυτόχρονα, είναι ανώνυμοι και οι περισσότεροι τους θεωρούν ως μια ξεχωριστή ομάδα από την υπόλοιπη κοινωνία. Ωστόσο, οι οργανωσιακοί στρεσογόνοι παράγοντες, όπως η διοικητική διάρθρωση και το εργασιακό περιβάλλον, θεωρούνται ότι είναι πιο σημαντικοί σε σχέση με τα επιχειρησιακά θέματα που χειρίζονται οι αστυνομικοί (Alexopoulos et al., 2014; Violanti & Aron, 1994).

Όταν οι αντιδράσεις του ανθρώπου στο στρες είναι δυσανάλογες με τις πραγματικές απειλές και προκλήσεις, τότε το άγχος θεωρείται δυσπροσαρμοστικό και χαρακτηρίζεται ως διαταραχή (American Psychiatric Association, 2013, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5). Στη διάρκεια της ζωής τους, οι άνθρωποι βιώνουν πάνω από μία φορά κάποια μορφή διαταραχής άγχους και όπως επεσήμαναν οι Brown και Barlow (1992) και Brown και Campbell (1990) παρατηρείται σημαντική συννοσηρότητα μεταξύ άγχους και κατάθλιψης. Οι πιο γνωστές διαταραχές άγχους στον γενικό πληθυσμό (και τους εργαζόμενους στον χώρο της Αστυνομίας) είναι η γενικευμένη διαταραχή άγχους, οι φοβίες, η διαταραχή πανικού, η ψυχαναγκαστική – καταναγκαστική διαταραχή άγχους και το μετατραυματικό στρες.

*Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή* (Generalized Anxiety Disorder – GAD). Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή - ΓΑΔ «χαρακτηρίζεται από χρόνια υπερβολική ανησυχία και συνοδεύεται από τρία ή περισσότερα από τα κάτωθι συμπτώματα:

νευρικότητα, κούραση πρόβλημα συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, μυϊκή ένταση και διαταραχές στον ύπνο» (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2012, σελ. 670). Η ΓΑΔ έχει διάρκεια τουλάχιστον 6 μηνών (American Psychiatric Association, 2013). Η υπερβολική και ανεξέλεγκτη ανησυχία για μια σειρά από γεγονότα ή δραστηριότητες δημιουργεί μια αίσθηση απώλειας ελέγχου, μειώνει την αυτοπεποίθηση, και αυξάνει τη μυϊκή ένταση με αποτέλεσμα απλές αποφάσεις να μοιάζουν ως ακατόρθωτες που μπορεί να κρύβουν τρομερές συνέπειες (Roemer, Orsillo, & Barlow, 2002).

*Φοβικές Διαταραχές* (Phobic disorders). Οι φοβικές διαταραχές περιγράφονται «ως διαταραχές οι οποίες χαρακτηρίζονται από ενδεικτικό, επίμονο και υπερβολικό φόβο, καθώς επίσης και από αποφυγή συγκεκριμένων αντικειμένων, δραστηριοτήτων, ή καταστάσεων» (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2012, σελ. 671). Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι φοβικών διαταραχών. Η πιο γνωστή φοβική διαταραχή είναι η *αγοραφοβία*, ή ο φόβος του να βρίσκεσαι σε δημόσιους χώρους. Η αγοραφοβία συχνά πηγάζει από τη διαταραχή πανικού ως αποτέλεσμα της προσπάθειας του ανθρώπου να αποφύγει θέσεις ή μέρη που έχει δεχθεί επιθέσεις στο παρελθόν (Piccirillo, Dryman, & Heimberg, 2016). Η ειδική φοβία αναφέρεται σε κάθε είδος διαταραχής άγχους που ισοδυναμεί με αδικαιολόγητο ή παράλογο φόβο που σχετίζεται με την έκθεση του ατόμου σε συγκεκριμένα αντικείμενα ή καταστάσεις. Ως αποτέλεσμα, το προσβεβλημένο άτομο έχει την τάση να αποφεύγει ενεργά την άμεση επαφή με τα αντικείμενα ή τις καταστάσεις και, σε σοβαρές περιπτώσεις, οποιαδήποτε αναφορά ή απεικόνισή τους. Ο φόβος μπορεί, στην πραγματικότητα, να προκαλέσει ανικανότητα στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου (<http://www.webmd.com/anxiety-panic/specific-phobias>).

*Κοινωνική Φοβία* (Social Phobia) – *Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή* (Social anxiety disorder). Βασικό σημείο αναφοράς της Κοινωνικής Φοβίας θεωρείται ο έντονος και ουσιαστικά επίμονος φόβος ο οποίος διακατέχει ένα άτομο σε μία ή περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, το άτομο φοβάται πως θα περιέλθει σε σχετική κατάσταση αμηχανίας και σύγχυσης, όπου η έκθεσή του σε μια σχετική κατάσταση μπορεί να προκαλέσει σημαντική δυσφορία και μειωμένη ικανότητα στη εκτέλεση των καθημερινών του δραστηριοτήτων (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013).

*Διαταραχή Πανικού (Panic Disorder)*. Η διαταραχή πανικού είναι η αγχώδης διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες και «απροσδόκητες» περιόδους έντονου φόβου που περιλαμβάνουν αύξηση των καρδιακών παλμών, εφίδρωση, τρέμουλο, δυσκολία στην αναπνοή, μούδιασμα και συνήθως τους δημιουργείται η εντύπωση ότι πρόκειται να συμβεί κάτι πραγματικά κακό (American Psychiatric Association, 2013).

*Ψυχαναγκαστική–Καταναγκαστική Διαταραχή (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD)*. Η Ψυχαναγκαστική–Καταναγκαστική Διαταραχή (ΨΚΔ) είναι μια ψυχική διαταραχή όπου οι άνθρωποι διακατέχονται από εμμονές, αισθάνονται την ανάγκη να ελέγχουν επανειλημμένα τα πράγματα, και να εκτελούν ορισμένες ρουτίνες "τελετουργικά". Οι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να ελέγξουν τις σκέψεις ή τις δραστηριότητές τους για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Οι ψυχαναγκαστικές – καταναγκαστικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν πλύσιμο των χεριών, επαναλαμβανόμενο μέτρημα πραγμάτων, νοερές πράξεις (π.χ. προσευχές, μετρήσεις, σιωπηρές επαναλήψεις λέξεων), επαναλαμβανόμενο έλεγχο της πόρτας αν είναι κλειδωμένη, κ.ά. Οι δραστηριότητες αυτές συμβαίνουν σε τέτοιο βαθμό ώστε η καθημερινή ζωή του ατόμου επηρεάζεται αρνητικά (Ross, Simpson, & Fallon, 2000) και τις περισσότερες φορές καταλαμβάνουν πάνω από μία ώρα την ημέρα. Η ΨΚΔ σχετίζεται με την ενεργοποίηση άλλων αγχώδων διαταραχών, καθώς και αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας (Angelakis, Gooding, Tarrier, & Panagioti, 2015).

*Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD)*. Η διαταραχή του μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μια ψυχική διαταραχή άγχους που μπορεί να αναπτυχθεί μετά από έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός, όπως σεξουαλική κακοποίηση, πόλεμος, αυτοκινητιστικό δυστύχημα, ή άλλες απειλές για τη ζωή του ατόμου (American Psychiatric Association, 2013). Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ενοχλητικές σκέψεις, αρνητικά συναισθήματα, ή όνειρα που σχετίζονται με τα γεγονότα, ψυχική ή σωματική δυσφορία σε καταστάσεις που σχετίζονται με το τραύμα, προσπάθειες αποφυγής ερεθισμάτων, αλλαγές στον τρόπο σκέψης και αντίληψης, και αυξημένη ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (American Psychiatric Association, 2013). Τα συμπτώματα του PTSD διαρκούν για περισσότερο από ένα μήνα μετά την εκδήλωση του τραυματικού γεγονότος. Τα άτομα που πάσχουν από μετατραυματικό στρες βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο αυτοκτονίας σε σχέση με άτομα που πάσχουν από άλλες



ψυχολογικές διαταραχές (Bisson, Cosgrove, Lewis, & Roberts, 2015). Όπως επισημαίνεται και από τους Stanley et al. (2016), τα άτομα που βρίσκονται πρώτα στον χώρο ενός συμβάντος (ατύχημα κτλ) –αστυνομικοί, πυροσβέστες, ιατροί έκτακτης ανάγκης και νοσηλεύτες– αντιμετωπίζουν σημαντικούς εργασιακούς στρεσογόνους παράγοντες και ενδέχεται να διατρέξουν αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας στον τομέα της ψυχικής υγείας (π.χ., διαταραχή μετατραυματικού στρες, αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορές).

## **2.2 Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις άγχους**

Το άγχος είναι μια ψυχολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ανησυχητική προσδοκία ή φόβο, και αποτελεί ένα από τα πιο συχνά εμφανιζόμενα ψυχολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα. Το άγχος αποτελεί παράγοντα κινδύνου για χαμηλή ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (Stein et al., 2005), αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας από όλες τις αιτίες, καθώς και ποικίλα προβλήματα σωματικής υγείας (Tolmunen, Lehto, Julkunen, Hintikka, & Kauhanen, 2014). Πολλές εμπειρικά υποστηριζόμενες θεωρίες και θεραπείες έχουν δείξει αποτελεσματικότητα για τη μείωση του άγχους, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικο-συμπεριφορικών θεραπειών (βλ. Barlow, 2014) και των θεωριών που αναπτύσσονται παρακάτω. Για αναλυτική παρουσίαση των θεωριών σχετικά με το άγχος, ο αναγνώστης μπορεί να ανατρέξει στο σύγγραμμα του Eysenck (2014) και για τις θεραπείες στο σύγγραμμα της Beck, J. S. (2016).

### *2.2.1 Θεωρία άγχους του Spielberger*

Το άγχος είναι μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση ή συνθήκη, η οποία χαρακτηρίζεται από υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου και ανησυχίας καθώς και από αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Spielberger, 1972). Ο Darwin (1965/1872) θεώρησε τον φόβο ως ένα θεμελιακό ανθρώπινο συναίσθημα. Η δυνατότητα του βιώματος του φόβου αποτελούσε έμφυτο χαρακτηριστικό τόσο των ανθρώπων όσο και των ζώων. Μέσα στο πλαίσιο της εξελικτικής του θεωρίας, η λειτουργία του φόβου είχε σκοπό να διεγείρει και να κινητοποιήσει τον οργανισμό, για να αντιμετωπίσει τους εξωτερικούς κινδύνους. Ο Darwin πίστευε ότι τα βασικά χαρακτηριστικά των αντιδράσεων του φόβου είχαν εξελιχθεί στη διάρκεια προγενέστερων γενεών με τη διεργασία της φυσικής επιλογής (Spielberger, 2006). Ο ίδιος περιέγραψε μια σειρά από αντιπροσωπευτικές εκδηλώσεις

φόβου, όπως είναι οι γρήγοροι παλμοί της καρδιάς, η διαστολή της κόρης του ματιού, το ανατρίχιασμα, η αύξηση του ιδρώτα, η παράξενη έκφραση του προσώπου και οι αλλαγές στον τόνο της φωνής. Η προσαρμοστική λειτουργία της αντίδρασης του φόβου είναι να μεταδώσει ένα μήνυμα, που προειδοποιεί τον οργανισμό, ότι κάτι πρέπει να συμβεί, είτε να τραπεί σε φυγή είτε να εξαφανίσει ένα πιθανό κίνδυνο (Spielberger, 2006).

Η γενικότερη διάκριση του άγχους, τόσο ως γνώρισμα προσωπικότητας (χαρακτηριστικό άγχος), όσο και ως κατάσταση (περιστασιακό άγχος), έχει προταθεί από τον Spielberger (1966, 1972). Συνεπώς, το άγχος μπορεί να θεωρηθεί είτε ως σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (δηλαδή ως ατομική προδιάθεση αντίδρασης σε περιστάσεις εξέτασης), είτε ως στιγμιαία συναισθηματική κατάσταση που βιώνεται πριν ή κατά τη διάρκεια ενός ερεθίσματος (Zeidner, 1998). Το πρώτο αναφέρεται στη σταθερή τάση του ατόμου να θεωρεί ως απειλητικά κάποια ερεθίσματα που συνοδεύονται με αξιολόγηση και να αντιδρά σε αυτά αρνητικά. Το δεύτερο εμφανίζεται περιστασιακά, όταν το άτομο θεωρεί ένα πραγματικό ή φανταστικό ερέθισμα ως απειλητικό και ενεργεί ανάλογα. Ειδικότερα, το άγχος ως κατάσταση θεωρείται ευμετάβλητη ιδιότητα, η εκδήλωση του οποίου εξαρτάται τόσο από το άγχος ως σταθερό χαρακτηριστικό, όσο και από την εκάστοτε ειδική συνθήκη εξέτασης-αξιολόγησης (Sarason, 1986).

Σύμφωνα με τον Spielberger (1966), το στρες αποτελεί μια σύνθετη ψυχοβιολογική διεργασία η οποία προκαλείται από ένα στρεσογόνο ερέθισμα το οποίο δημιουργεί την αντίληψη μιας απειλητικής κατάστασης. Δεν οδηγεί σε πλήρη αμηχανία ούτε συνδέεται με εσωτερικές συγκρούσεις και περιορίζεται σε συγκεκριμένη περίσταση με μικρή χρονική διάρκεια. Το άγχος είναι αντίδραση προς το στρες, το οποίο βιώνεται ως δυσάρεστο συναίσθημα και απαιτεί αντιμετώπιση από το άτομο. Κοινό χαρακτηριστικό τους γνώρισμα είναι οι σωματικές εκδηλώσεις και η αίσθηση της ψυχολογικής πίεσης (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, & Ζυγά, 2013).

Αν και ο διαχωρισμός ανάμεσα στο περιστασιακό ή παροδικό άγχος (state trait) και στο χαρακτηριστικό ή ιδιοσυγκρασιακό άγχος (trait anxiety) ξεκίνησε να σχηματοποιείται στη δεκαετία του '50, ο Spielberger (1966) ήταν εκείνος που διαμόρφωσε τη θεωρία του άγχους στα πλαίσια προσέγγισης του άγχους ως σταθερό χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας. Το περιστασιακό άγχος αναφέρεται

στην υποκειμενική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και χαρακτηρίζεται από ένταση και νευρική κατάσταση. Για παράδειγμα, αυτό τον τύπο άγχους βιώνει ο/η μαθητής/τρια κατά την περίοδο των εξετάσεων και ο αστυνομικός κατά τη διάρκεια καταδίωξης κάποιου υπόπτου. Το χαρακτηριστικό άγχος αναφέρεται στην προδιάθεση που παρουσιάζει το άτομο να αντιλαμβάνεται συγκεκριμένες καταστάσεις ως απειλητικές και να αντιδρά σε αυτές συναισθηματικά. Αυτό είναι που διακρίνει τα άτομα που αυτό-χαρακτηρίζονται «αγχώδη». Σε αυτή την περίπτωση το άτομο αντιδρά σε αντικειμενικά μη απειλητικές καταστάσεις με άγχος δυσανάλογο ως προς την ένταση σε σχέση με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου.

Βάσει της περιγραφής του Spielberger (1966), το περιστασιακό άγχος προσδιορίζεται από συναισθήματα έντασης και ανησυχίας που συνοδεύονται ή συσχετίζονται με την ενεργοποίηση ή διέγερση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ). Το χαρακτηριστικό άγχος είναι η συμπεριφορική προδιάθεση του ατόμου να αντιλαμβάνεται τις μη απειλητικές καταστάσεις ως απειλητικές και να αντιδρά με άγχος δυσανάλογο. Επίσης, διακρίνει τις διαφορετικές συνθήκες του περιβάλλοντος, που προωθούν αυτές τις καταστάσεις άγχους (αίτια), από τους διάφορους ψυχολογικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί το άτομο για την αποφυγή ή την εξομάλυνση αυτών (στρατηγικές αντιμετώπισης). Ένα δεύτερο θέμα, που έχει μεγάλο ενδιαφέρον στη θεωρία του Spielberger, εστιάζεται στον εντοπισμό και την καταγραφή των χαρακτηριστικών διαφορετικών καταστάσεων, που προκαλούν διαφορετικό είδος περιστασιακού άγχους, με διαφορετική ένταση, σε διαφορετικά άτομα.

Μια συγκεκριμένη κατάσταση, έστω και αν αντικειμενικά θεωρείται απειλητική, εάν θα χαρακτηριστεί ως στρεσογόνο ή όχι, εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την προσωπική εκτίμηση του ατόμου, που με τη σειρά της ορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες του παρελθόντος. Ο Spielberger, συμπληρώνοντας τον εννοιολογικό προσδιορισμό του άγχους ως περιστασιακού ή χαρακτηριστικού άγχους, αναφέρθηκε στο άγχος ως «διαδικασία» (anxiety as a process), που χαρακτηρίζεται από τη διαδοχή γνωστικών, συγκινησιακών, και συμπεριφορικών εκδηλώσεων του ατόμου, που παρουσιάζονται ως αντίδραση σε κάποια μορφή πίεσης – ανησυχίας – έντασης, κατά την οποία η γνωστική εκτίμηση του ατόμου για την κατάσταση είναι καθοριστική για την εκδήλωση των παραπάνω αντιδράσεων. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλό

χαρακτηριστικό άγχος αντιλαμβάνονται περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές και αντιδρούν στις απειλητικές καταστάσεις με υψηλότερα επίπεδα περιστασιακού άγχους.

Για το χαρακτηριστικό και το περιστασιακό άγχος τα εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα για ένα άτομο που γίνονται αντιληπτά ως απειλητικά προκαλούν αντιδράσεις περιστασιακού άγχους. Μέσω των γνωστικών και των αισθητηριακών μηχανισμών ανατροφοδότησης, τα υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους βιώνονται ως δυσάρεστα. Όσο μεγαλύτερης διάρκειας και έντασης είναι η απειλή που βιώνει το άτομο, τόσο πιο μόνιμη και έντονη είναι η αντίδραση του περιστασιακού άγχους (Spielberger, 1972). Σε σύγκριση με τα άτομα που παρουσιάζουν χαμηλό επίπεδο χαρακτηριστικού άγχους, τα άτομα με υψηλό επίπεδο χαρακτηριστικού άγχους, αντιλαμβάνονται περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές, αντιδρούν με πιο έντονες μορφές παροδικού άγχους ή και τα δύο. Οι καταστάσεις που ενέχουν τον κίνδυνο αποτυχίας ή απειλής της αυτοεκτίμησης έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αποτελέσουν πηγές απειλής σε σχέση με τις καταστάσεις που μπορούν να απειλήσουν τη φυσική υγεία του ατόμου. Επίσης, τα υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους εμπεριέχουν τέτοια ένταση ώστε εκδηλώνονται στη συμπεριφορά ή κινητοποιούν τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που κατά το παρελθόν έχουν συντελέσει στη μείωση του περιστασιακού άγχους. Τέλος, η συχνή εμφάνιση στρεσογόνων καταστάσεων μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην ανάπτυξη συγκεκριμένων ψυχολογικών αμυντικών μηχανισμών με στόχο τη μείωση του περιστασιακού άγχους (Martens et al., 1990).

### 2.2.2 Γνωστική-φαινομενολογική θεωρία των Lazarus & Folkman

Η γνωστική-φαινομενολογική θεωρία των Lazarus και Folkman (1984, 1987) προσδιορίζει το στρεσογόνο γεγονός ως ένα περιστατικό στο οποίο οι απαιτήσεις που δημιουργούνται από το περιβάλλον, υπερβαίνουν το διαθέσιμο γνωστικό και συναισθηματικό δυναμικό του ανθρώπου για την αντιμετώπιση το εν λόγω γεγονότος. Σύμφωνα με τη θεωρία των Lazarus και Folkman (1984), το εργασιακό στρες που δημιουργεί άγχος είναι υποκειμενικό, γιατί τα ίδια αίτια τα οποία το προκαλούν, από άλλα άτομα είναι διαχειρίσιμο και από άλλα δεν είναι, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα στη διαχείριση του άγχους.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες αποτελούν βασικές διαδικασίες διαχείρισης της σχέσης μεταξύ των στρεσογόνων ερεθισμάτων και των σωματικών και ψυχολογικών προβλημάτων (Lazarus & Folkman, 1984). Είναι εκείνες οι τεχνικές -

στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για να αντιμετωπίσει το στρες. Οι στρατηγικές αυτές μπορούν να επηρεάσουν το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο ένα στρεσογόνο γεγονός και πώς το διαχειρίζεται. Θεωρούνται εσωτερικές πηγές αντιμετώπισης όταν προέρχονται από το ίδιο το άτομο (γνωστικές διαδικασίες), και εξωτερικές όταν προέρχονται από άλλες πηγές ή άτομα (κοινωνική υποστήριξη).

Οι Lazarus και Folkman (1984) προσδιόρισαν τους τρόπους αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων ως συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων για να αντεπεξέλθουν σε εσωτερικές ή εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμούνται ως απειλητικές. Όταν το άτομο έχει την ικανότητα να επιλέγει να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και όχι να υπεκφεύγει, πετυχαίνει τη μείωση του στρες και την περαιτέρω ευημερία του, χρησιμοποιώντας επιτυχείς στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι επιτυχείς στρατηγικές αντιμετώπισης εστιάζουν στο πρόβλημα και ενδεικτικά αναφέρονται μερικές από αυτές όπως η εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων, η αναζήτηση υποστήριξης και η δημιουργία ενός σχεδίου δράσης. Αντίθετα, όταν το άτομο νιώθει ανήμπορο να πράξει οτιδήποτε προκειμένου να αλλάξει την υπάρχουσα κατάσταση που του προκαλεί έντονη ψυχολογική πίεση, το στρες παραμένει σε υψηλά επίπεδα σε βάθος χρόνου. Οι μη επιτυχείς στρατηγικές αντιμετώπισης είναι επικεντρωμένες στο συναίσθημα και περιλαμβάνουν την αποφυγή, την παραίτηση, την άρνηση και την απομόνωση (Britt & Jex, 2015).

Ο τρόπος με τον οποίο μπορεί ο εργαζόμενος να αποφύγει την εμφάνιση του εργασιακού άγχους, αναφέρεται στις στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων. Σύμφωνα με τις έρευνες των Lazarus και Folkman (1984), υπάρχουν δύο τρόποι αντιμετώπισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων. Ο πρώτος χαρακτηρίζεται από μια παθητική στάση, χωρίς καμιά αντίδραση. Είναι ο αποκαλούμενος και συναισθηματικός τρόπος όπου το άτομο προσπαθεί με διάφορες τεχνικές όπως η αποφυγή, η διαφυγή ή τα ευχολόγια, απλά και μόνο να αμβλύνει την αρνητική επίδραση των στρεσογόνων ερεθισμάτων και των αρνητικών συναισθημάτων που αυτά του δημιουργούν. Το άτομο προσπαθεί να νιώσει έστω και παροδικά καλύτερα, χωρίς να κάνει προσπάθεια να αντιμετωπίσει τα στρεσογόνα ερεθίσματα, να τα διαχειριστεί και να τα επιλύσει. Μια τέτοια κατάσταση όμως τα διαιωνίζει και οδηγεί το άτομο στην εμφάνιση του εργασιακού άγχους. Ο δεύτερος τρόπος αναφέρεται σε δραστικές – δυναμικές στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων. Το άτομο,

εφαρμόζοντας μια ανάλογη στρατηγική, δρα συστηματικά για την αντιμετώπισή του στρεσογόνου ερεθίσματος και επιδιώκει την άμεση επίλυσή του. Σε τέτοιες καταστάσεις, συλλέγει πληροφορίες για την κατάσταση που έχει να διαχειριστεί, τις οργανώνει και τις συστηματοποιεί, οργανώνει σχέδιο δράσης με εναλλακτικές, το θέτει σε εφαρμογή και προσπαθεί με κάθε τρόπο να φτάσει στην επίλυσή του. Τέτοιου είδους επιλογές από πλευράς του ατόμου μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης του εργασιακού άγχους, ενώ παράλληλα ενισχύουν την αποτελεσματικότητά του και το αίσθημα της επαγγελματικής ικανοποίησης του από την προσφορά της εργασίας του (Folkman & Lazarus, 1988).

Οι γνωστικές εκτιμήσεις διακρίνονται στην πρωτογενή και τη δευτερογενή γνωστική εκτίμηση, οι οποίες είναι αλληλεξαρτώμενες και αλληλένδετες. Στη πρωτογενή γνωστική εκτίμηση περιγράφεται τι διακυβεύει το άτομο στην εν λόγω κατάσταση. Η κατάσταση γίνεται αντιληπτή ως αδιάφορη, θετική ή στρεσογόνος και τα γεγονότα κατηγοριοποιούνται ως ψυχοπιεστικά. Η δευτερογενής γνωστική εκτίμηση αναφέρεται στην επίλυση των προβλημάτων (χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών, όπως είναι η αναζήτηση πληροφοριών, η δράση κλπ.) είτε με επαναπροσδιορισμό του άγχους που προκαλεί η συγκεκριμένη κατάσταση είτε με την τροποποίηση μέρους της κατάστασης (Lazarus & Folkman, 1987).

Οι Lazarus και Folkman (1984) υποστήριξαν ότι όταν το άτομο εφαρμόζει στρατηγικές που στοχεύουν στη ρύθμιση του συναισθήματος, εγκλωβίζεται σε ένα φαύλο κύκλο. Βραχυπρόθεσμα, μπορεί να περιορίζει τη δυσφορία και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν, αλλά αφήνει ανεπηρέαστη την πηγή των αρνητικών συναισθημάτων. Μετά από ένα ορισμένο σημείο, η πηγή προκαλεί ακόμη μεγαλύτερη δυσφορία, η οποία διογκώνεται συνεχώς. Η προσαρμογή στις στρεσογόνες καταστάσεις καθορίζεται από την αλληλεπίδραση των μεταβλητών της κατάστασης (situation variables), της γνωστικής αξιολόγησης (cognitive appraisal) του ατόμου για την κατάσταση και των στρατηγικών αντιμετώπισης (coping strategies) που θα χρησιμοποιήσει το άτομο. Το μοντέλο αυτό εστιάζει στο πως το ίδιο το άτομο, θα ερμηνεύσει ένα γεγονός και στη συνέχεια θα το αντιμετωπίσει ως μη σημαντικό, ωφέλιμο ή στρεσογόνο. Επιπλέον, εστιάζει στις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει την ψυχολογική πίεση που δημιουργήθηκε από τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις. Η υποστήριξη που δύναται να έχει το άτομο από το οικείο

περιβάλλον του και ειδικότερα από τις διαπροσωπικές του σχέσεις είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση του στρες που βιώνει (Sarason, Sarason, Potter III, & Antoni, 1985).

Τις τελευταίες δεκαετίες υπάρχει ολοένα και περισσότερη σύγκλιση απόψεων σχετικά με το γεγονός ότι ενώ το στρες είναι μία αναπόφευκτη πτυχή της ανθρώπινης ζωής, ο τρόπος αντιμετώπισης κάνει τη διαφορά ως προς το αποτέλεσμα της προσαρμογής (Lazarus & Folkman, 1984). Οι ίδιοι ερευνητές ορίζουν την αντιμετώπιση ως τη διαρκώς μεταβαλλόμενη προσπάθεια διαχείρισης ειδικών εσωτερικών ή/και εξωτερικών απαιτήσεων που θεωρούνται ότι υπερβαίνουν τις δυνατότητες ενός ανθρώπου. Η αντιμετώπιση απαιτεί προσπάθεια, γεγονός που τη διαφοροποιεί από τις αυτόματες συμπεριφορές προσαρμογής. Σύγχρονες ερευνητικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι ενδέχεται να χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης σε διαφορετικές κοινωνικές δομές όπως μηχανικοί (βλ. Ys Chan, Leung, & Yuan, 2014), αστυνομικοί (βλ. Padyab, Backteman-Erlanson, & Brulin, 2016) και έντονες στρεσογόνες καταστάσεις, όπως φυσικές καταστροφές (βλ. Zaumseil & Schwarz, 2014).

### 2.2.3 Γνωσιακό μοντέλο του άγχους του Beck

Αναμφισβήτητα, η μεγαλύτερη επιρροή που ασκήθηκε στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία προέρχεται από το έργο του Beck (1963) και στηρίζεται στο θεωρητικό υπόβαθρο που διαπραγματεύεται τον τρόπο που οι γνωστικο-συναισθηματικές συμπεριφορές του ατόμου καθορίζονται στο περιβάλλον που ζει και κινείται. Οι σκέψεις του βασίζονται στα γνωστικά σχήματα ή/και τα συμπεράσματα που έχουν διαμορφωθεί από προγενέστερες εμπειρίες, καθώς και από τις επιδράσεις της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα. Τα ψυχολογικά προβλήματα και ειδικότερα οι διαταραχές της σκέψης δημιουργούνται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύονται γεγονότα και καταστάσεις από τον άνθρωπο (Blackburn & Davidson, 1990). Η λανθασμένη μάθηση και τα λανθασμένα συμπεράσματα στα οποία έχει καταλήξει το άτομο δημιουργούν παγιωμένες γνωσιακές δομές στη σκέψη του ατόμου με αποτέλεσμα να δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα (π.χ., άγχος, θλίψη) που χαρακτηρίζονται από μη ρεαλιστικές ή/και υπερεκτιμημένες πιθανότητες παρουσίασης των αρνητικών συναισθημάτων υποβαθμίζοντας τους υπάρχοντες τρόπους ή στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων (Clark & Beck, 1988).

Το γνωστικό μοντέλου του Beck στηρίζεται στο θεωρητικό υπόβαθρο των μοντέλων επεξεργασίας πληροφοριών (information-processing model). Τα μοντέλα επεξεργασίας πληροφοριών (1) εξετάζουν πως ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται, προσδιορίζει κατηγοριοποιεί, επανεξετάζει, αποθηκεύει, ανακτά και αντιδρά σε πληροφορίες που προέρχονται από το περιβάλλον που ζει και κινείται, και (2) «διαπραγματεύονται τον τρόπο με τον οποίο η πληροφόρηση: (α) εισέρχεται στο σύστημα επεξεργασίας δια μέσου των αισθητηρίων οργάνων και άλλων εσωτερικών πηγών, όπως οι ιδέες και τα συναισθήματα, (β) διαφοροποιείται κατά τη μεταφορά της διαμέσου του συστήματος επεξεργασίας, και (γ) μετατρέπεται σε κίνηση» (Τραυλός & Δουβής, 2000, σελ. 23). Η συλλογή πληροφοριών – ερεθισμάτων από το περιβάλλον, η αντίληψη και η ερμηνεία τους –σύμφωνα με το γνωστικό υπόβαθρο του κάθε ατόμου– καθορίζουν τους τρόπους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης, στη συγκεκριμένη περίπτωση, των στρεσογόνων ερεθισμάτων, με απώτερο σκοπό την καλύτερη προσαρμογή του στο περιβάλλον (Weishaar, 1993). Έτσι, σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο, δεν είναι το γεγονός ή η κατάσταση την οποία βιώνει το άτομο που καθορίζει άμεσα τι αισθάνεται. Αντίθετα, ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, ερμηνεύει ή σκέφτεται το γεγονός ή την κατάσταση είναι αυτός που καθορίζει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις (Beck, 1967, 1979).

Στα πλαίσια των γνωστικών μοντέλων και της συναισθηματικής διέγερσης, οι Ingram και Kendall (1986) πρότειναν ένα ταξινομικό σύστημα για την κατηγοριοποίηση των διαφόρων κατασκευών - μεταβλητών που χρησιμοποιούνται σε γνωστικά-κλινικά μοντέλα. Οι περισσότερες γνωστικές μεταβλητές αφορούν είτε τη γνωστική δομή, την πρόταση, τη λειτουργία ή το προϊόν, αν και ορισμένες μεταβλητές μπορεί να εμπίπτουν σε περισσότερες από μία κατηγορίες. Η γνωστική δομή (cognitive structure) αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο η πληροφορία είναι εσωτερικά οργανωμένη, ενώ οι γνωστικές προτάσεις (cognitive propositions) αναφέρονται στο αποθηκευμένο περιεχόμενο αυτών των δομών. Οι γνωστικές λειτουργίες (cognitive operations) αναφέρονται στις διαδικασίες με τις οποίες αλληλεπιδρούν τα στοιχεία του συστήματος επεξεργασίας πληροφοριών. Τέλος, ως γνωστικά προϊόντα (cognitive products) θεωρούνται τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τη λειτουργία του συστήματος επεξεργασίας πληροφοριών.



Η παραπάνω κατηγοριοποίηση των γνωσιακών μεταβλητών σε συνδυασμό με τα σχήματα αποτελούν σημαντικές δομές για την κατανόηση και εφαρμογή του γνωσιακού μοντέλου του άγχους του Beck. Τα σχήματα είναι λειτουργικές δομές αναπαραστάσεων που δημιουργήθηκαν από προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες (Beck, 1967, 1987; Greenberg & Beck, 1990). Αυτές οι γνωστικές δομές καθοδηγούν την αντίληψη, την κωδικοποίηση, την οργάνωση, την αποθήκευση και την ανάκτηση πληροφοριών (Beck, 1979). Τα ερεθίσματα που συνάδουν με τα υπάρχοντα σχήματα επεξεργάζονται και κωδικοποιούνται, ενώ τα άσχετα ή μη κατάλληλα ερεθίσματα αγνοούνται ή/και ξεχνιούνται (Greenberg, Vazquez, & Alloy, 1988).

Στις ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, τα μη προσαρμοσμένα ιδιοσυγκρασιακά σχήματα κυριαρχούν στο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών. Αυτά τα σχήματα είναι άκαμπτα, αδιαπέραστα, αποκλειστικά και υπερβολικά συμπαγή (Clark & Beck, 1989). Όπως επισημαίνουν οι Beck και Clark (1988), τα μη προσαρμοσμένα σχήματα παραμένουν σε αδράνεια έως ότου ενεργοποιηθούν από κατάλληλα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Μόλις ενεργοποιηθούν, συχνά παρακάμπτουν πιο λειτουργικά σχήματα και προκαλούν λανθασμένη επεξεργασία πληροφοριών. Διαθέτοντας λανθάνοντα μη προσαρμοσμένα σχήματα, ορισμένα άτομα καταδεικνύουν μια «γνωστική ευπάθεια» για την ανάπτυξη άγχους ή κατάθλιψης. Έτσι, η γνωσιακή θεωρία υποστηρίζει ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης στο οποίο οι σχετικοί στρεσογόνοι παράγοντες αλληλεπιδρούν με τα γνωσιακά ευάλωτα άτομα και προκαλούν ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Αξίζει, επίσης να επισημανθεί ότι τα ενεργά μη προσαρμοσμένα σχήματα επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από το κοινωνικό και πολιτιστικό ιστορικό του ατόμου και μεταβάλλονται δύσκολα (Clark & Beck, 1989; Blackburn & Davidson, 1990).

Τα σχήματα στη γνωσιακή θεωρία του Beck λειτουργούν ως πυρήνας από όπου πηγάζουν οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, καθώς και πλήθος αρνητικών αυτόματων σκέψεων οι οποίες εμπεριέχουν γνωσιακά λάθη (Beck, 1979). Οι αυτόματες σκέψεις έρχονται στο μυαλό του ατόμου με αφορμή ένα γεγονός και είναι πιο εύκολα ανιχνεύσιμες από το άτομο. Οι βαθύτερες πεποιθήσεις μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες για το άτομο και να χρειάζονται να εκμαιευτούν. Το άτομο βιώνει περισσότερο τα συναισθήματα που προέρχονται από τις σκέψεις παρά τις ίδιες τις σκέψεις (Beck, 1967). Οι αυτόματες σκέψεις που μπορεί να σχετίζονται με το άτομο, την επίδοσή του και το μέλλον αναφέρονται και ως γνωστική τριάδα. Οι αυτόματες σκέψεις μπορούν να

προκαλέσουν συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές αλλαγές. Οι δυσλειτουργικές αυτόματες σκέψεις είναι συνήθως αρνητικές προκαλώντας συναισθηματική αναστάτωση. Στην περίπτωση που το άτομο έχει άγχος σκέφτεται αρνητικά για τον εαυτό του, τον κόσμο ή το μέλλον. Θεωρεί τον εαυτό του ευάλωτο, τον κόσμο απειλητικό και το μέλλον απρόβλεπτο (Καλπάκογλου, 2013; Καλπάκογλου & Χαρίλα, 2001). Όταν το άτομο κατορθώσει να αναγνωρίσει τις αυτόματες σκέψεις και να τις προσδιορίσει ανάλογα με την αξιοπιστία και την εγκυρότητά τους τότε τα συναισθήματά του τροποποιούνται και η ψυχολογική του διάθεση βελτιώνεται (Beck, J. S., 2016).

Οι δυσλειτουργικές σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές οφείλονται σε σχήματα που συνήθως παράγουν προκατειλημμένες κρίσεις και αντιλήψεις, κυρίως μέσα σε ενεργούς φαύλους κύκλους (Stein, 1992). Όπως επισημαίνεται από τον Beck και αρκετούς μελετητές της γνωσιακής θεωρίας του Beck (βλ. Beck & Haigh, 2014), η σύνταξη μιας θεραπευτικής μεθόδου πρέπει να βασίζεται σε ένα καλά οργανωμένο και εμπειριστατωμένο μοντέλο. Ο ίδιος ορίζει τη γνωσιακή θεραπεία μέσα από την ύπαρξη γνωσιακών μοντέλων και όχι μόνο γνωσιακών τεχνικών. Ο ορισμός αυτός ερμηνεύει τις ψυχολογικές διαταραχές ως αποτελέσματα γνωσιακών δυσλειτουργιών που απορρέουν από δυσλειτουργικά γνωσιακά σχήματα, στη μετατροπή των οποίων βασίζεται και η θεραπεία τους (Καλπάκογλου, 2013).

### **2.3 Χαρακτηριστικό & περιστασιακό άγχος αστυνομικών: Ερευνητικά ευρήματα**

Το στρες υφίσταται σε κάθε εργασιακό χώρο λόγω ωραρίου, δύσκολων σχέσεων, πιεστικών προθεσμιών και δύσκολων συνεργατών. Οι απαιτήσεις της δουλειάς είναι μεγάλες όπως και αυτές της οικογένειας. Η αξιολόγηση δυνατοτήτων και ταλέντων είναι δύσκολη απόφαση. Από τη φύση τους κάποια επαγγέλματα όπως, ο δοκιμαστής αεροπλάνων και ο στρατιώτης στη μάχη είναι στρεσογόνα. Οφείλουν να διακινδυνεύσουν τη ζωή τους για να εκπληρώσουν την ευθύνη τους. Επίσης, οι αστυνομικοί και οι ρυθμιστές της εναέριας κυκλοφορίας, εργάζονται κάτω από πιεστικές και απαιτητικές συνθήκες, καθώς η ασφάλεια άλλων ανθρώπων εξαρτάται από την κρίση και τις ικανότητες τους (Greene, 2000). Για παράδειγμα στις ΗΠΑ, οι Αστυνομικοί αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα στρεσογόνων ερεθισμάτων με αποτέλεσμα να είναι ευάλωτοι στη διαταραχή του μετατραυματικού στρες, καθώς και άλλων

ψυχολογικών – ψυχιατρικών διαταραχών που μπορεί να οδηγήσουν στην αυτοκτονία (Stanley et al., 2016). Σχετικά με τη διαταραχή του μετατραυματικού στρες (PTSD), έχουν υπάρξει αρκετές μετα-αναλύσεις και επισκοπικές μελέτες της βιβλιογραφίας ιδιαίτερα μεταξύ των αστυνομικών που βρίσκονταν πρώτοι στο σημείο του συμβάντος (Faust & Ven, 2014; Liu, Tarigan, Bromet, & Kim, 2014). Οι έρευνες αυτές ανέδειξαν την έλλειψη ειδικών παρεμβατικών προγραμμάτων (Haugen, Evces, & Weiss, 2012) και υπογράμμισαν τα συνεχή και σοβαρά προβλήματα που αντιμετώπισαν οι αστυνομικοί της πρώτης γραμμής ως επακόλουθα των τρομοκρατικών επιθέσεων της 9<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου (Liu et al., 2014). Αξίζει να επισημανθεί ότι οι επισκοπικές μελέτες συνέβαλαν σημαντικά στην προώθηση των διαδικασιών για τη περαιτέρω διερεύνηση των αιτιών, την πρόληψη και τη θεραπεία της PTSD, κυρίως, για τους αστυνομικούς που βρίσκονται πρώτοι στο σημείο του συμβάντος, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης μιας ολοκληρωμένης ψυχοθεραπείας για τη αντιμετώπιση της PTSD μεταξύ των πρώτων ασθενών που ανταποκρίθηκαν στο συμβάν της 9<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου (για λεπτομέρειες, βλ. Haugen, Splaun, Evces, & Weiss, 2013).

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που διατυπώνουν την άποψη ότι οι ίδιοι οι αστυνομικοί περιγράφουν το έργο τους ως «δυσνητικά» επικίνδυνο από ό,τι «πραγματικά» επικίνδυνο (Crank, 2014; Cullen, Link, Travis, & Lemming, 1983). Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η εργασία στην αστυνομία είναι συνυφασμένη με τη συνύπαρξη μεγάλου αριθμού στρεσογόνων καταστάσεων τα οποία οι αστυνομικοί πρέπει να έχουν την ικανότητα, την εκπαίδευση, καθώς και τις απαραίτητες προδιαθέσεις της προσωπικότητας για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις δυσνητικά αυξανόμενες απαιτήσεις του επαγγέλματος. Για τον λόγο αυτό, η διερεύνηση του ιδιοσυγκρασιακού – χαρακτηριστικού και του περιστασιακού άγχους προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για την προδιάθεση και την επικείμενη αντίδραση των αστυνομικών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Στη μελέτη των Crank και Caldero (1991) αξιολογήθηκαν οι πηγές του στρες μεταξύ των αστυνομικών σε οκτώ μεσαίου μεγέθους αστυνομικά τμήματα. Οι απαντήσεις κωδικοποιήθηκαν σε πέντε κατηγορίες: ο οργανισμός, το περιβάλλον εργασίας, το δικαστικό σώμα, οι προσωπικές ή οικογενειακές ανησυχίες, και η διοίκηση της πόλης. Οργανωτικά βασικά θέματα ήταν πιο πιθανό να επιλεγούν ως στρεσογόνες πηγές, καθώς και προβλήματα που σχετίζονται με τις απόψεις – αποφάσεις

των ανωτέρων στην ιεραρχία της διοίκησης. Οι αλλαγές βάρδιας ήταν το δεύτερο πιο συχνά επιλεγμένο στρεσογόνο ερέθισμα. Οι ανησυχίες σχετικά με τον κίνδυνο του επαγγέλματος –οι οποίες θεωρούνται ευρέως ως πηγή άγχους στους αστυνομικούς– συγκαταλέγονταν στους λιγότερο συχνά προσδιορισμένους στρεσογόνους παράγοντες.

Η μελέτη των Storch και Panzarella (1996) συνδυάζει μία τυποποιημένη μέτρηση του στρες –με ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τα στρεσογόνα ερεθίσματα της εργασίας, τις ατομικές μεταβλητές εργασίας και επαγγελματικής μεταβλητότητας, και τις προσωπικές μεταβλητές– εβδομήντα εννέα αστυνομικών που υπηρετούσαν σε τρία διαφορετικά αστυνομικά τμήματα των ΗΠΑ. Σε γενικές γραμμές, στο ερωτηματολόγιο περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους του Spielberger et al. (1983) (STAI), οι αστυνομικοί είχαν χαμηλές τιμές στο περιστασιακό (31.04) και στο χαρακτηριστικό άγχος (31.28). Οι στρεσογόνοι παράγοντες στην αστυνομική έρευνα ήταν πρωτίστως τα διοικητικά ζητήματα και οι σχέσεις τους με τους πολίτες. Οι αστυνομικοί που επικεντρώνονταν στις μισθολογικές απολαβές της δουλειάς είχαν λιγότερο άγχος από εκείνους που απολάμβαναν τον ενθουσιασμό της εργασίας, την καταπολέμηση του εγκλήματος ή την αστυνόμευση. Περισσότερο άγχος βίωναν οι αστυνομικοί που είχαν την τάση να σκέπτονται συχνότερα σχετικά με τη δυνατότητα τραυματισμού και την προσαρμογή τους σε αλλαγές στις αρμοδιότητες της εργασίας ή στην οικογένειά τους.

Οι Brooks και Piquero (1998) έδειξαν ότι οι αστυνομικοί που ανήκουν σε μεγάλα αστυνομικά τμήματα αντιμετώπισαν υψηλά επίπεδα στρες που σχετίζονταν με τις διοικητικές διαδικασίες, το σύστημα της ποινικής δικαιοσύνης και τις προσωπικές απαιτήσεις, αλλά λιγότερο στρες από την έκθεση σε ταλαιπωρία από ότι οι αστυνομικοί που ανήκουν σε μικρότερα αστυνομικά τμήματα. Όταν εξετάστηκαν μόνο αστυνομικοί περιπολίας, οι αστυνομικοί από τα μεγαλύτερα τμήματα αντιμετώπισαν περισσότερα στρεσογόνα ερεθίσματα σχετικά με τη διοίκηση, την προσωπική πρόκληση και την ποινική δικαιοσύνη, και περισσότερο στρες σχετικά με το κοινό, τις εργασιακές απαιτήσεις και τις ανησυχίες για τον κίνδυνο. Οι δημογραφικές μεταβλητές σε αυτή τη μελέτη περιελάμβαναν την ηλικία, την επίδοση, την οικογενειακή κατάσταση και την ανάθεση περιπολιών. Το μέγεθος του αστυνομικού τμήματος, καθαυτό, δεν επηρέασε το στρες των αστυνομικών, αλλά το περιβάλλον στο οποίο εργάζονταν οι αστυνομικοί ή η αντίληψή τους σχετικά με τις συνθήκες εργασίας τους (π.χ. κίνδυνος, αδυναμία, δημόσιες αντιξοότητες).

Βασιζόμενοι στη μελέτη των Storch και Panzarella (1996), οι Newman και Rucker-Reed (2004) χρησιμοποίησαν το τυποποιημένο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του άγχους STAI των Spielberger et al. (1983) συνδυάζοντάς το με ένα ερωτηματολόγιο για τα στρεσογόνα ερεθίσματα της εργασίας, τις ατομικές εργασιακές και επαγγελματικές εξέλιξης μεταβλητές, και τις προσωπικές μεταβλητές. Στην έρευνα τους συμμετείχαν 100 αστυνόμοι των ΗΠΑ (Deputy U.S. Marshals) από γραφεία ολόκληρης της χώρας. Γενικά, οι αστυνόμοι κατέγραψαν χαμηλές τιμές στο STAI. Οι μέσες τιμές στο περιστασιακό άγχος ήταν 33.6 και στο χαρακτηριστικό 32.94. Οι κύριοι στρεσογόνοι παράγοντες που εντοπίστηκαν από τους συμμετέχοντες σχετίζονταν με οργανωτικές μεταβλητές (προβλήματα διαχείρισης, κακά αφεντικά και περιβάλλον εργασίας). Περισσότερο στρες αντιμετώπισαν οι αστυνόμοι που (α) είχαν την τάση να σκέφτονται για ασθένειες ή τραυματισμούς που σχετίζονταν με την εργασία, (β) αντιμετώπιζαν τη συνταξιοδότηση, και (γ) δεν τους άρεσαν οι τρέχουσες αποστολές.

Προγενέστερες έρευνες που αξιολόγησαν την επίδραση των στρεσογόνων ερεθισμάτων των αστυνομικών και χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους του Spielberger έδειξαν ότι ο μέσος όρος χαρακτηριστικού άγχους ήταν 34.5 και του περιστασιακού άγχους 32.36 (αμέσως πριν την έναρξη της εξωτερικής βάρδιας) και 37.93 (στο τέλος της εξωτερικής βάρδιας) (Bergen & Bartol, 1983). Οι Pendleton, Stotland, Spiers, και Kirsch (1989) μελέτησαν αστυνομικούς, πυροσβέστες, και άλλους εργαζόμενους στον δήμο χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους και διαπίστωσαν ότι οι αστυνομικοί είχαν περιστασιακό άγχος 34.1 και χαρακτηριστικό άγχος 32.0 που ήταν σε υψηλότερα επίπεδα από αυτό των πυροσβεστών και των εργαζόμενων στους δήμους. Στην αυστραλιανή μελέτη των Evans, Coman, και Stanley (1992) που αξιολόγησε μόνο το χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών βρέθηκε ότι οι αστυνομικοί με λιγότερα από έξι χρόνια εργασίας είχαν μέση τιμή 35.5, με έξι έως έντεκα χρόνια απασχόλησης 35.7 και με δώδεκα ή περισσότερα χρόνια απασχόλησης 32.7.

Άλλες μελέτες στον χώρο της αστυνομίας περιορίστηκαν γύρω από τους οργανωτικούς και εγγενείς στρεσογόνους παράγοντες που δημιουργούν άγχος (Martelli, Waters, & Martelli, 1989; Swanson, Territo, & Taylor, 1998; Violanti & Aron, 1994). Τους οργανωτικούς στρεσογόνους παράγοντες αποτελούσαν εκείνα τα συμβάντα τα οποία επισπεύτηκαν – επιβλήθηκαν από τη διοίκηση και ήταν ενοχλητικά για τους

αστυνομικούς, ενώ τους εγγενείς στρεσογόνους παράγοντες αποτελούσαν εκείνα τα συμβάντα που είναι συνυφασμένα με το επάγγελμα του αστυνομικού και θα μπορούσαν να ήταν επιβλαβή για τους ίδιους τους αστυνομικούς, όπως ο κίνδυνος, η βία και το έγκλημα (Violanti & Aron, 1993). Οι κίνδυνοι που εμπλέκονται στη ρουτίνα εργασίας μπορούν να δημιουργήσουν επιπρόσθετο άγχος για τον αστυνομικό. Οι καταδιώξεις υψηλής ταχύτητας, η αντίδραση σε περιστατικό που βρίσκεται σε εξέλιξη, οι σωματικές επιθέσεις και οι τροχονομικοί έλεγχοι ρουτίνας είναι παραδείγματα των φυσικών απειλών που δημιουργούν το στρες σε καθημερινή βάση. Στενό δεσμό με τους εμπλεκόμενους κινδύνους, αποτελεί ο φόβος που συνεχώς αντιμετωπίζει ο αστυνομικός ότι κάτι μπορεί να πάει στραβά (Boyce, 2006).

Σε γενικές γραμμές, το επάγγελμα του αστυνομικού είναι περισσότερο στρεσογόνο από πολλά άλλα επαγγέλματα γιατί προϋποθέτει από τους αστυνομικούς να έχουν την ικανότητα να αντιδρούν και να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις κάτω από πίεση (Anderson & Plecas, 2000; Shipley & Baranski, 2002). Οι κίνδυνοι της εργασίας όπως επανειλημμένες συναντήσεις με βίαιους ανθρώπους, κίνδυνος επίθεσης από θανατηφόρο όπλο και πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού (Covington, Huff-Corzine, & Corzine, 2014; Dempsey, 1994; Fell, Richard, & Wallace, 1980; Lawrence, 1984; Reiser & Geiger, 1984; Swanson et al., 1998), αποτελούν ενδεικτικά παραδείγματα που στοιχειοθετούν την αναγκαιότητα εκπαίδευσης των αστυνομικών σε καταστάσεις που δημιουργούν αύξηση του περιστασιακού άγχους.

Σε μία σειρά ερευνών, ο Nieuwenhuys και οι συνεργάτες του εξέτασαν την επίδραση του άγχους στη συμπεριφορά των αστυνομικών σχετικά με τον χειρισμό πυροβόλου όπλου. Για τη δημιουργία υψηλών αγχωτικών καταστάσεων στις πειραματικές διαδικασίες κατά τη διάρκεια εξάσκησης των αστυνομικών, χρησιμοποιήθηκαν αντίπαλοι που ανταπέδιδαν στα πυρά των αστυνομικών με σφαίρες χρώματος. Ο τρόπος συγκρότησης της πειραματικής διαδικασίας περιγράφεται στον Oudejans (2008) και στις ερευνητικές πηγές που αναπτύσσονται παρακάτω. Η αξιολόγηση του χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών χρησιμοποιούταν κυρίως ως μέτρο διασφάλισης ότι οι αστυνομικοί είχαν άγχος προδιάθεσης σε χαμηλότερα επίπεδα από τη μέση τιμή του κανονικού πληθυσμού. Κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους (άγχος προδιάθεσης) έχουν περισσότερες πιθανότητες να ενεργοποιήσουν υψηλότερα επίπεδα

περιστασιακού άγχους σε σχέση με τα άτομα που χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα άγχους προδιάθεσης (Gidron, 2013).

Στην έρευνα του Oudejans (2008) εξετάστηκε εάν η εξάσκηση σε πραγματικές συνθήκες μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή της υποβάθμισης των επιδόσεων των αστυνομικών στη χρήση πυροβόλων όπλων ιδιαίτερα όταν πρέπει να δράσουν κάτω από πίεση. Χρησιμοποιώντας ένα πριν και μετά την εξάσκηση πειραματικό σχέδιο (pre-post-test design), μια ομάδα εννέα αστυνομικών εξασκήθηκε στα πυροβόλα όπλα κάτω από πίεση που προκαλείται από έναν αντίπαλο ο οποίος επίσης ανταπέδιδε τα πυρά χρησιμοποιώντας φυσίγγια μιογιάς. Η ομάδα ελέγχου ( $n = 8$ ) ασκούσε τη σκοποβολή σε κανονικούς στόχους από χαρτόνι αντί για πραγματικούς αντιπάλους. Μέσα σε ένα δεκαπενθήμερο μετά την προκαταρκτική εξέταση, και οι δύο ομάδες έλαβαν τρεις προπονήσεις της μιας ώρας, κατά τις οποίες κάθε άτομο πυροβόλησε συνολικά 72 γύρους. Κατά τη διάρκεια της προ- και μετα- εξάσκησης, κάθε αστυνομικός έριξε 30 βολές χωρίς πίεση (στόχοι από χαρτόνι) και 30 βολές υπό πίεση (με έναν αντίπαλο να ανταποδίδει τα πυρά). Κατά τη διάρκεια της προ-εξάσκησης και οι δύο ομάδες παρουσίασαν χειρότερα αποτελέσματα μπροστά από τον αντίπαλο που ανταπέδιδε τα πυρά σε σύγκριση με τους στόχους από χαρτόνι. Ωστόσο, μετά τη μεσολάβηση της εξάσκησης, η απόδοση της πειραματικής ομάδας δεν επιδεινώθηκε από τον αντίπαλο που ανταπέδιδε τα πυρά, ενώ οι επιδόσεις της ομάδας ελέγχου συνέχισαν να μειώνονται (όπως και στην πρώτη μέτρηση). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η εξάσκηση κάτω από συνθήκες πίεσης μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της απόδοσης των αστυνομικών σε καταστάσεις με αυξημένη πίεση που ενδέχεται να συναντήσουν κατά τη διάρκεια της αστυνομικής τους εργασίας. Σε ότι αφορά την αξιολόγηση του άγχους, η μέση τιμή του χαρακτηριστικού άγχους της πειραματικής ομάδας ήταν  $27.9 (\pm 2.89)$  και της ομάδας ελέγχου  $25.3 (\pm 4.56)$ . Και στις δύο ομάδες το χαρακτηριστικό άγχος ήταν σημαντικά χαμηλότερο από τον μέσο όρο των ανδρών φοιτητών της χώρας που έγινε η έρευνα (Ολλανδία  $M = 36.1 \pm 8.4$ , όπως αναφέρεται στον Oudejans, 2008). Τα αποτελέσματα αυτά έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες δεν είχαν την υπέρμετρη τάση να ανταποκρίνονται σε καταστάσεις που θεωρούνται ως απειλητικές με αύξηση του περιστασιακού άγχους. Αντίθετα, είχαν την τάση να ανταποκριθούν με χαμηλότερα επίπεδα περιστασιακού άγχους.

Η πιλοτική μελέτη των Nieuwenhuys και Oudejans (2010) αποσκοπούσε στην παροχή μιας αρχικής εκτίμησης του τρόπου με τον οποίο το άγχος επηρεάζει τη σκοπευτική συμπεριφορά των αστυνομικών. Επτά αστυνομικοί συμμετείχαν και ολοκλήρωσαν την ίδια σκοπευτική άσκηση κάτω από δύο πειραματικές συνθήκες: χαμηλό άγχος, εναντίον ενός μη απειλητικού αντιπάλου και υψηλό άγχος, εναντίον ενός απειλητικού αντιπάλου ο οποίος κατά καιρούς πυροβολούσε χρησιμοποιώντας φυσίγγια μιογιάς. Τα επίπεδα του χαρακτηριστικού άγχους (σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο STAI) των αστυνομικών ήταν  $33.29 \pm 5.82$ ) και δεν διέφερε σημαντικά από αυτό του πληθυσμού (36.7), υποδηλώνοντας ότι δεν είχαν την προδιάθεση να ενεργοποιούν άμεσα υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους. Οι μετρήσεις περιελάμβαναν την ακρίβεια της βολής, τους χρόνους κίνησης, τον προσανατολισμό κεφαλής / σώματος και τη συμπεριφορά ανοιγοκλεισίματος του ματιού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κάτω από την πειραματική συνθήκη υψηλού άγχους, η ακρίβεια της βολής μειώθηκε. Αυτό οφειλόταν στο ότι οι συμμετέχοντες ενεργούσαν ταχύτερα και χαμήλωναν για να μειώσουν την πιθανότητα να χτυπηθούν από τον αντίπαλο. Επιπλέον, ανοιγόκλειναν τα μάτια τους συχνότερα, με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να αυξάνουν τον χρόνο που είχαν κλειστά τα μάτια τους. Τα ευρήματα παρέχουν υποστήριξη στη θεωρία του ελέγχου προσοχής, επισημαίνοντας την αναγκαιότητα ύπαρξης πιθανών παρεμβάσεων για τη βελτίωση της σκοπευτικής ικανότητας των αστυνομικών όταν ενεργούν κάτω από πίεση.

Στην έρευνα των Nieuwenhuys και Oudejans (2011) εξετάστηκαν οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιδράσεις της εκπαίδευσης με την παρουσία αγωγικών καταστάσεων στη συμπεριφορά των αστυνομικών όταν πρέπει να ενεργήσουν κάτω από πίεση. Χρησιμοποιώντας δοκιμασίες αξιολόγησης πριν (pretest) και μετά την εξάσκηση (posttest), καθώς και μια δοκιμασία συγκράτησης (retention test), 27 αστυνομικοί εκτέλεσαν μια δοκιμασία σκόπευσης εναντίον ενός αντιπάλου που ανταποδίδει (υψηλό άγχος) ή δεν ανταποδίδει τα πυρά (χαμηλό άγχος) χρησιμοποιώντας φυσίγγια μιογιάς. Οι τιμές του χαρακτηριστικού άγχους των συμμετεχόντων ήταν σημαντικά χαμηλότερες από αυτές του πληθυσμού (δηλαδή 36.1, με  $M = 26.46$ ,  $TA = 4.35$  για την πειραματική ομάδα και  $M = 28.93$ ,  $TA = 7.52$  για την ομάδα ελέγχου, Κλίμακα STAI A-Trait). Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν είχαν την προδιάθεση να ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες



καταστάσεις με αύξηση του περιστασιακού άγχους. Επομένως, οι τυχόν αυξήσεις που βρέθηκαν στο περιστασιακό άγχος των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του πειράματος μπορούν να αποδοθούν με ασφάλεια στην επιτυχή πειραματική χειραγώγηση της πίεσης. Κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συναντήσεων, η πειραματική ομάδα εξασκήθηκε με άγχος και η ομάδα ελέγχου εξασκήθηκε χωρίς άγχος. Κατά την προκαταρκτική εξέταση (pretest), το άγχος είχε αρνητική επίδραση στην ακρίβεια της βολής και για τις δύο ομάδες. Κατά τη δοκιμασία μετά την εξάσκηση (posttest), η ακρίβεια της πειραματικής ομάδας δεν επιδεινώθηκε από το άγχος, ενώ η ακρίβεια της ομάδας ελέγχου συνέχισε να επηρεάζεται από το άγχος. Στη δοκιμασία διατήρησης, 4 μήνες μετά την εξάσκηση, τα θετικά αποτελέσματα για την πειραματική ομάδα παρέμειναν σταθερά, υποδηλώνοντας ότι η εξάσκηση με άγχος μπορεί να έχει θετικές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ακρίβεια των αστυνομικών όταν πρέπει να πυροβολήσουν κάτω από πίεση.

Ο Renden και οι συνεργάτες του (2013) διερεύνησαν τις επιπτώσεις του άγχους στην εκτέλεση των δεξιοτήτων σύλληψης και αυτοάμυνας των αστυνομικών. Η μέση τιμή του χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ήταν  $30.23 \pm 5.69$  (STAI) και ήταν σημαντικά χαμηλότερη από τις πληθυσμιακές νόρμες (δηλαδή,  $36.7 \pm 2.58$ ) που δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν είχαν υπερβολική γενική τάση να ανταποκρίνονται σε απειλητικές καταστάσεις με αύξηση του περιστασιακού άγχους. Οι αστυνομικοί ( $n = 13$ ) πραγματοποίησαν τρία καθήκοντα στα οποία κλωτσούσαν, παρεμπόδισαν ή συγκράτησαν έναν αντίπαλο που τους επιτιθόταν με ένα μαχαίρι από καουτσούκ (χαμηλό άγχος) ή ένα μαχαίρι που προκαλούσε ηλεκτρικό σοκ (υψηλό άγχος) σε ένα πειραματικό σχέδιο με επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Αξιολογήθηκαν, η απόδοση (σε κλίμακα 5 σημείων Likert), οι χρόνοι κίνησης, η στάση του σώματος, καθώς και η ταχύτητα και η επιτάχυνση της κίνησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση ήταν χειρότερη στη πειραματική κατάσταση του υψηλού άγχους σε σύγκριση με την κατάσταση του χαμηλού άγχους. Επιπλέον, η ανάλυση της κίνησης του σώματος έδειξε ότι στην κατάσταση του αυξημένου άγχους, οι επιδόσεις των αστυνομικών περιείχαν χαρακτηριστικά συμπεριφοράς αποφυγής, όπως ταχύτερες αντιδράσεις (μείωση του χρόνου που εκτίθονταν στην απειλή), λύγισμα του σώματος προς τα πίσω (κλωτσιά) και βαθύ κάθισμα (απόκρουση). Σύμφωνα με τις πρόσφατες θεωρητικές προσεγγίσεις, διαφαίνεται ότι κάτω από καταστάσεις υψηλού άγχους, οι αστυνομικοί δεν ήταν σε

θέση να επεξεργαστούν κατάλληλα τα ερεθίσματα (φόβος να χτυπηθούν από τον αντίπαλο) και να ακολουθήσουν την επεξεργασία στόχου (να εκτελούν τη δεξιότητα αντιμετώπισης του αντιπάλου όσο το δυνατόν καλύτερα) με αποτελέσματα να παρουσιάζονται συμπεριφορές αποφυγής και μείωση της απόδοσης.

Η επιβολή του νόμου απαιτεί από τους αστυνομικούς να καταστέλλουν τις διαισθητικές του αντιδράσεις σε απειλητικές καταστάσεις με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η συναισθηματική τους αντίδραση και η επιχειρησιακή τους αποτελεσματικότητα. Βασιζόμενοι σε αυτό το σκεπτικό, οι Nieuwenhuys, Weber, Hoeve, και Oudejans (2016) δημιούργησαν δύο πειράματα για να συγκρίνουν την επίδραση δύο σχετικών στρατηγικών χρησιμοποίησης πυροβόλων όπλων στις αστυνομικές επιδόσεις κάτω από συνθήκες υψηλής απειλής, συμπεριλαμβανομένου (1) του πυροβολισμού σε έναν ένοπλο επιτιθέμενο και στη συνέχεια απομάκρυνση από τη γραμμή βολής του επιτιθέμενου «θέση βολής – fire step») ή (2) απομάκρυνση από τη γραμμή βολής του επιτιθέμενου και στη συνέχεια βολή στον επιτιθέμενο (step-fire). Στο 1<sup>ο</sup> Πείραμα, 15 έμπειροι αστυνομικοί διενήργησαν και τις δύο στρατηγικές εκτέλεσης πυροβολισμών εναντίον ενός σταθερού επιτιθέμενου, ο οποίος μερικές φορές πυροβολούσε με φυσίγγια μολύβι (υψηλή απειλή), ενώ μετρήθηκε το περιστασιακό τους άγχος, οι χρόνοι κίνησης και η ακρίβεια των πυροβολισμών. Στο 2<sup>ο</sup> Πείραμα, οι ίδιοι 15 αξιωματικοί παρέμειναν σταθεροί και πυροβόλησαν τον επιτιθέμενο, ο οποίος τώρα εκτέλεσε και τις δύο στρατηγικές χρησιμοποίησης πυροβόλων όπλων με τυχαία σειρά, παρέχοντας έτσι μια ένδειξη του κινδύνου (δηλαδή της πιθανότητας να χτυπηθεί) που συνδέεται με την εκτέλεση οποιασδήποτε από τις δύο στρατηγικές. Αξίζει να επισημανθεί ότι το χαρακτηριστικό άγχος των συμμετεχόντων, όπως μετρήθηκε με το STAI, ήταν σημαντικά χαμηλότερο ( $M = 27.9 \pm 3.7$ ) από τις πληθυσμιακές νόρμες ( $36.7 \pm 2.58$ ), υποδεικνύοντας ότι οι αστυνομικοί δεν είχαν την τάση να ανταποκρίνονται σε απειλητικές καταστάσεις με υψηλές αυξήσεις στο περιστασιακό άγχος. Τα αποτελέσματα του πειράματος 1 έδειξαν ότι οι αστυνομικοί προτιμούσαν να χρησιμοποιούν τη στρατηγική «βολής στον επιτιθέμενο». Η χρήση αυτής της στρατηγικής είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων άγχους, την αύξηση στον χρόνο στόχευσης και στην ακρίβεια της βολής από τη στρατηγική «θέση βολής». Το πείραμα 2, ωστόσο, έδειξε ότι η στρατηγική «θέση βολής» αυξάνει επίσης την πιθανότητα να χτυπηθεί ο αστυνομικός από τον αντίπαλο. Τα ευρήματα της έρευνας

υποδηλώνουν ότι η αναστολή των προτιμώμενων αντιδράσεων σε καταστάσεις υψηλής απειλής (όπως στη στρατηγική «θέση βολής») μπορεί να αυξήσει το περιστασιακό άγχος και να επηρεάσει αρνητικά τη σκοπευτική απόδοση των αστυνομικών.

Η χρησιμοποίηση του χαρακτηριστικού άγχους, ως μέτρηση αναφοράς για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς των αστυνομικών σε συνθήκες αντιμετώπισης απειλητικών καταστάσεων, αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης των επικείμενων αντιδράσεων των αστυνομικών. Οι παραπάνω έρευνες, αν και χρησιμοποιούν εργαστηριακές συνθήκες για να προσδιορίσουν τις επικείμενες αντιδράσεις των αστυνομικών σε καταστάσεις υψηλής πίεσης (άγχους), παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο αντίδρασής τους σε πραγματικές συνθήκες οι οποίες τις περισσότερες φορές είναι πολύ «ξέφρενες» και επιβάλλουν υψηλά επίπεδα απειλής και άγχους (βλ. Landman et al., 2016).

## **2.4 Εργασιακό στρες και τρόποι αντιμετώπισης στους αστυνομικούς:**

### **Ερευνητικά ευρήματα**

Μελέτες σχετικά με το εργασιακό στρες έχουν δείξει ότι οι αστυνομικοί εκτίθενται σε στρεσογόνα γεγονότα πιο συχνά από τους άλλους εργαζόμενους γεγονός που δύναται να οδηγήσει σε μείωση της ψυχοκοινωνικής και της σωματικής ευεξίας (για περισσότερες πληροφορίες, βλ. Lucas, Weidner, & Janisse, 2012). Επίσης, οι αντιλήψεις για τις αγχωτικές καταστάσεις που βιώνουν οι αστυνομικοί εξαρτώνται από το τμήμα που ανήκουν, καθώς και την επικινδυνότητα της θέσης που κατέχουν (Arnetz, Arble, Backman, Lynch, & Lublin, 2013; Slate & Johnson, 2013). Για παράδειγμα, διαφορετικά αντιλαμβάνονται τις στρεσογόνες καταστάσεις οι αστυνομικοί που ασχολούνται με περιστατικά βίας σε σχέση με τους αστυνομικούς που περιπολούν στους δρόμους (Abdollahi, 2002).

Οι αντιλήψεις για το στρες έχουν διερευνηθεί σε σχέση με το φύλο, τον ρόλο και τον τομέα παρέμβασης. Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι γυναίκες αστυνομικοί αναφέρουν ότι είναι εκτεθειμένες σε περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες από ότι οι άνδρες, κάτι που μπορεί εν μέρει να εξηγηθεί από τις προσπάθειές τους να κερδίσουν την αποδοχή και την εκτίμηση των συναδέλφων και των ανωτέρων τους σε ένα ιστορικά ανδρικό επάγγελμα (Berg, Hem, Lau, Håseth, & Ekeberg, 2005). Αποτελεί επίσης κοινή αποδοχή, ότι οι αστυνομικοί με περισσότερα χρόνια υπηρεσίας βιώνουν χαμηλότερα

επίπεδα στρες από τους συναδέλφους τους με λιγότερη εμπειρία (White, Lawrence, Biggerstaff, & Grubb, 1985) και αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι απέκτησαν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και μεγαλύτερη ικανότητα αντιμετώπισης τραυματικών γεγονότων (ανθεκτικότητα) με την πάροδο του χρόνου.

Ο εντοπισμός μηχανισμών που καθιστούν τα άτομα λιγότερο ευάλωτα στους στρεσογόνους παράγοντες είναι προφανώς σημαντικός. Οι δραστικές και οι συντελεστικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες – όπως η κοινωνική υποστήριξη – έχουν συνδεθεί με την καλή προσαρμογή στο τραυματικό στρες, ενώ οι παθητικές ή αποφευκτικές στρατηγικές, - όπως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ- συχνά θεωρούνται αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Γενικά, οι στρατηγικές των αστυνομικών που στοχεύουν στην απεμπλοκή από τους στρεσογόνους παράγοντες αυξάνουν την πιθανότητα να βιώσουν συνεχιζόμενη και επίμονη δυσφορία – άγχος και να αναπτύξουν διαταραχή μετατραυματικού στρες (Hennig-Fast et al., 2009).

Οι Evans et al. (1993) μελέτησαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους του αστυνομικού προσωπικού σε ένα μεγάλο δείγμα των Αυστραλών αστυνομικών. Το δείγμα αποτέλεσαν 271 αστυνομικοί της Αυστραλιανής Ομοσπονδιακής Αστυνομίας και της Αστυνομίας της Βικτώριας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο από τρία μέρη: (α) ερωτήσεις συλλογής δημογραφικών στοιχείων, (β) ερωτήσεις που αφορούσαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων και (γ) ερωτήσεις που αφορούσαν τη συχνότητα χρήσης των στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Η περιγραφική ανάλυση της ενότητας του ερωτηματολογίου που αφορούσε τους αναθεωρημένους τρόπους στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων (WCCL-R) αποτελούνταν από 42 σημεία ελέγχου λίστας των τρόπων που τα άτομα αντιδρούν σε αγχωτικές καταστάσεις. Τα αντικείμενα ομαδοποιούνταν σε 5 κατηγορίες: στη στρατηγική αντιμετώπισης εστιασμένη στο πρόβλημα, στην αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, στο κατηγορώ του ίδιου τους του εαυτού, στην ελπιδοφόρο σκέψη και τη συμπεριφορά αποφυγής, στα οποία οι ερωτώμενοι χρησιμοποιούσαν το ναι ή το όχι ως απάντηση. Η περιγραφική ανάλυση της ενότητας του ερωτηματολογίου που αφορούσε τη συχνότητα χρήσης των στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων ανέδειξε ιδιαίτερη προτίμηση των αστυνομικών στη στρατηγική αντιμετώπισης εστιασμένη στο

πρόβλημα, με 12 από τα 15 σημεία που περιλαμβάνει αυτή η κατηγορία να βρίσκονται ανάμεσα στις 20 συχνότερα χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων σε αυτή την έρευνα. Η εκπόνηση σχεδίων δράσης και η ακολουθία αυτών σε ποσοστό 69% αποτέλεσε την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων της κατηγορίας των στρατηγικών αντιμετώπισης εστιασμένων στο πρόβλημα. Η εργασία κατά τη διάρκεια των καταστάσεων, πραγματοποιώντας ένα βήμα κάθε φορά, αποτέλεσε σε ποσοστό 56% την αμέσως επόμενη συχνότερα χρησιμοποιούμενη στρατηγική αντιμετώπισης και ακολούθησε σε ποσοστό 55% η στρατηγική του να στηρίζεται ο αστυνομικός στις δικές του δυνάμεις και να πολεμά για τα θέλω του. Από τις στρατηγικές της κατηγορίας αναζήτησης της κοινωνικής υποστήριξης, η στρατηγική του να μιλήσει σε κάποιον για να ψάξει σχετικά με την κατάσταση, αποτέλεσε σε ποσοστό 84%, τη συχνότερη χρησιμοποιούμενη στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Οι δύο λιγότερα χρησιμοποιούμενες στρατηγικές της κατηγορίας αυτής ήταν η στρατηγική του να ρωτήσει κάποιον που σέβεται για συμβουλή και να την ακολουθήσει, σε ποσοστό 48% και η στρατηγική του να μιλήσει σε κάποιον που θα μπορούσε να κάνει κάτι όσον αφορά το πρόβλημα, σε ποσοστό 38%. Οι αστυνομικοί φαίνονται να κάνουν μικρή χρήση των στρατηγικών της αναζήτησης της κοινωνικής υποστήριξης που βασίζονται στη συναισθηματική αντιμετώπιση των καταστάσεων. Το να μιλήσει σε κάποιον για το πώς νιώθεις σε ποσοστό 23%, η αποδοχή της συμπάθειας σε ποσοστό 16% και η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας σε ποσοστό 12% αποτέλεσαν τις λιγότερο χρησιμοποιούμενες στρατηγικές στη συγκεκριμένη έρευνα. Το γεγονός ότι οι αστυνομικοί μοιράζονται ελάχιστες από τις συναισθηματικές τους εμπειρίες με άλλους φάνηκε μέσα από τη στρατηγική αποφυγής, της διατήρησης των συναισθημάτων τους για τον εαυτό τους σε ποσοστό 45% και της στρατηγικής του να κρατούν τους άλλους εκτός γνώσης για το πόσο άσχημα πήγαν τα πράγματα σε ποσοστό 25%. Το να βρίσκονται σε μία κατάσταση στην οποία δεν θα είναι ικανοί να εκφράσουν τι νιώθουν κατετάγη έβδομο μέσα σε μία λίστα 56 πιθανών γεγονότων και έδωσε μία μέτρηση άγχους σε ποσοστό 54.5%, καθιστώντας την κοινή εμπειρία και αρκετά στρεσογόνα κατάσταση για τους αστυνομικούς. Τέλος, από τις στρατηγικές της κατηγορίας των ελπιδοφόρων σκέψεων τρεις στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν κάποιες φορές. Η ευχή του να μπορούν να αλλάξουν τι είχε συμβεί σε ποσοστό 24%, η ονειροπόληση ή

φαντασία ενός καλύτερου μέρους ή χρόνου από αυτό που βρίσκονται τώρα σε ποσοστό 24%, και η σκέψη φανταστικών ή ψεύτικων πραγμάτων που τους κάνουν να νιώθουν καλύτερα σε ποσοστό 22%.

Η μελέτη του Siwach (2000) είχε σκοπό τη διερεύνηση της έκτασης του φαινομένου του άγχους και του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης στο αστυνομικό προσωπικό. Επιπλέον επεδίωκε να μελετήσει τη σχέση του στρες, του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης, της ευεξίας, της έκβασης της εργασίας και των στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων στο αστυνομικό προσωπικό διαφόρων βαθμίδων. Αναγνωρίζοντας το στρες το οποίο διακατέχει το αστυνομικό προσωπικό, αποσκοπούσε στη περαιτέρω διερεύνηση των διαφορών στις χρησιμοποιούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Το δείγμα αποτέλεσαν 300 αστυνομικοί από διάφορες υπηρεσίες της Ινδικής Αστυνομίας. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν οι κάτωθι μετρήσεις: (α) ερωτήσεις συλλογής δημογραφικών στοιχείων, (β) ερωτήσεις που αφορούσαν το στρες στους αστυνομικούς, (γ) Μετρήσεις των χρόνιων στρεσογόνων παραγόντων, (δ) καταγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης του Maslach, (ε) ερωτήσεις που αφορούσαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων, (στ) ερωτηματολόγιο υγείας του Goldberg, (ζ) κλίμακα της ικανοποίησης για τη ζωή, (η) γενική κλίμακα ευεξίας PGI και (θ) κλίμακα της επαγγελματικής έκβασης. Η έρευνα κατέδειξε ότι το αστυνομικό προσωπικό στην Ινδία διακατέχεται από στρες και το μεγαλύτερο μέρος αυτού από υψηλά επίπεδα στρες. Σε ποσοστό 10% επί του συνόλου, το αστυνομικό προσωπικό εμφάνισε συναισθηματική εξάντληση, κατάθλιψη και μειωμένη αίσθηση της προσωπικής εκπλήρωσης των διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η πλέον σημαντική στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων ήταν η στρατηγική της ενεργητικής συμπεριφοράς, αλλά στη πραγματικότητα μείωνε το αποτέλεσμα της εργασίας αντί για την επίδραση των στρεσογόνων ερεθισμάτων.

Τα υψηλά επίπεδα άγχους που σχετίζονται με ασθένειες προκαλούν ανησυχία σε ολόκληρη την κοινωνία. Το επάγγελμα του αστυνομικού τείνει να θεωρείται ως ιδιαίτερα αγχωτικό εξαιτίας του προσωπικού κινδύνου έκθεσης σε αντιπαράθεση και σε φαινόμενα βίας, καθώς επίσης και λόγω της συμμετοχής του σε καθημερινή βάση σε μία ποικιλία από τραυματικά συμβάντα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, υψηλά επίπεδα των συμπτωμάτων άγχους να εκδηλώνονται σε αυτό τον πληθυσμό. Η μελέτη των Collins

& Gibbs (2003) είχε σκοπό τη διερεύνηση των πηγών των συμπτωμάτων του στρες που σχετίζονται με το άγχος των αστυνομικών και τη μέτρηση της σημαντικής συνάφειας με την κακή ψυχική υγεία. Χρησιμοποιήθηκε συγχρονική έρευνα με ερωτηματολόγιο σε έναν πληθυσμό 1206 Βρετανών αστυνομικών υπαλλήλων, η οποία διεξήχθη για να εκτιμήσει τα επίπεδα των εντάσεων που σχετίζονται με μια σειρά οικογενειακών και εργασιακών στρεσογόνων παραγόντων. Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια χωρίστηκαν σε χαμηλές και υψηλές ομάδες βαθμολόγησης με βάση την τιμή τους στο Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας (GHQ), προκειμένου να προσδιοριστούν οι στρεσογόνοι παράγοντες που συνδέονται περισσότερο με τις ψυχικές επιπτώσεις της πνευματικής υγείας. Οι εργασιακοί παράγοντες του στρες με την υψηλότερη συχνότητα στο αστυνομικό προσωπικό δεν συνδέονταν με το επάγγελμα του αστυνομικού αλλά με οργανωτικά ζητήματα, τις απαιτήσεις της εργασίας που συγκρούονται με την οικογενειακή ζωή, την έλλειψη διαβούλευσης και επικοινωνίας, την έλλειψη ελέγχου, την ανεπαρκή υποστήριξη και τον υπερβολικό φόρτο εργασίας εν γένει. Η ομάδα υψηλής βαθμολόγησης που αποτέλεσε το 41% του δείγματος, διέφερε σημαντικά από εκείνη με χαμηλή βαθμολογία στην αντίληψη όλων των στρεσογόνων παραγόντων, εμφανίζοντας υψηλά επίπεδα στρες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του φύλου και της κακής ψυχικής υγείας. Οι γυναίκες αστυνομικοί παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους. Στη μελέτη αυτή επιβεβαιώνονται προηγούμενα ευρήματα της οργανωτικής κουλτούρας και του φόρτου εργασίας ως τα βασικότερα ζητήματα στρες στο επάγγελμα των αστυνομικών. Δεδομένου ότι ο βαθμός συμπτωματολογίας φαίνεται να επιδεινώνεται, οι ερευνητές επεσήμαναν την ανάγκη υιοθέτησης δράσης διαχείρισης των στρεσογόνων ερεθισμάτων. Η έρευνα έδειξε, επίσης, ότι στους κόλπους της αστυνομίας, οι γυναίκες αστυνομικοί παρουσίαζαν αυξημένη ευαισθησία στα στρεσογόνα ερεθίσματα σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους.

Η μελέτη των Mostert και Joubert (2005) είχε σκοπό να καθορίσει αν οι στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να περιορίσουν τη σχέση μεταξύ του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης σε ένα δείγμα αστυνομικών. Το δείγμα αποτέλεσαν 340 αστυνομικοί από διάφορες υπηρεσίες στο Δυτικό Ακρωτήριο της Νότιας Αφρικής. Δύο στρατηγικές αντιμετώπισης αναγνωρίστηκαν. Η αποφυγή αντιμετώπισης και η προσεγγιστική αντιμετώπιση. Η χρησιμοποίηση της στρατηγικής

της αποφυγής αντιμετώπισης μετρίασε τη σχέση μεταξύ του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η χρησιμοποίηση της στρατηγικής της προσεγγιστικής αντιμετώπισης είχε ένα ανεξάρτητο αποτέλεσμα στην επαγγελματική εξουθένωση. Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο από τρία μέρη: (α) Το πρώτο μέρος περιελάμβανε την καταγραφή του αστυνομικού άγχους (PSI) που χρησιμοποιήθηκε για να μετρήσει το εργασιακό στρες, (β) το δεύτερο μέρος περιελάμβανε την καταγραφή της επαγγελματικής εξουθένωσης του Maslach που χρησιμοποιήθηκε για να μετρήσει την επαγγελματική εξουθένωση και (γ) το τρίτο μέρος περιελάμβανε το ερωτηματολόγιο του COPE που χρησιμοποιήθηκε για να μετρήσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης των συμμετεχόντων. Η ανάλυση των κυρίων συνιστωσών, οδήγησε σε δύο αλληλένδετους παράγοντες του εργασιακού στρες που είναι οι απαιτήσεις εργασίας και η έλλειψη επάρκειας πόρων. Η έρευνα κατέδειξε ότι παρόλο που δεν υπάρχει σχέση μεταξύ του εργασιακού στρες και τη χρησιμοποίηση μίας στρατηγικής προσέγγισης, υπάρχει ευθεία σχέση μεταξύ προσεγγιστικής αντιμετώπισης και επαγγελματικής εξουθένωσης. Τα αποτελέσματα ελήφθησαν αποκλειστικά από ερωτηματολόγια με τη μορφή αυτοαναφοράς και ορισμένοι από τους συμμετέχοντες αστυνομικούς δεν είχαν απόλυτη εμπιστοσύνη στη δήλωση εμπιστευτικότητας της έρευνας.

Η μελέτη των Yun, Kim, Jung, & Borhanian (2013) είχε σκοπό τη διερεύνηση των μεταβαλλόμενων πεδίων που συνδέονται με το άγχος στην αστυνομία, συμπεριλαμβανομένων των αντιλαμβανόμενων στρεσογόνων παραγόντων, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, της κοινωνικής υποστήριξης και του άγχους που σχετίζεται με τη σωματοποίηση συμπτωμάτων σε ένα μεγάλο δείγμα αστυνομικών στη Νότια Κορέα, εξετάζοντας την περαιτέρω σχέση μεταξύ των στρεσογόνων παραγόντων και των σωματικών συμπτωμάτων, με τη διαμεσολάβηση των στρατηγικών αντιμετώπισης. Συνολικά 800 ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και 593 επεστράφησαν με ποσοστό ανταπόκρισης 74%. Τέσσερα από αυτά εξαιρέθηκαν λόγω ανεπαρκών στοιχείων. Μόνο 19 γυναίκες αστυνομικοί (3.2%) συμμετείχαν στην έρευνα. Η διάσταση της σωματοποίησης αποτέλεσε την εξαρτημένη μεταβλητή στη τρέχουσα μελέτη, η οποία συμπεριλάμβανε όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό τις καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες, τις γαστρεντερικές διαταραχές, το αναπνευστικό πρόβλημα και άλλες διαταραχές του οργανισμού. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν έξι στοιχεία που μετρούν την αναφερόμενη συχνότητα με την οποία οι ερωτηθέντες έχουν εμπειρία στο καρδιακό



πόνο, τη λιποθυμία, τη ζάλη, τους πονοκεφάλους, την ναυτία ή τη στομαχική διαταραχή, προκαλώντας δυσφορία που παίρνει τη μορφή μίας αναπνοής και ενός κόμπου στον λαιμό κατά τη διάρκεια των 12 προηγούμενων μηνών. Οι ερωτηθέντες αστυνομικοί κλήθηκαν να αναφέρουν τη συχνότητα με την οποία είχαν εμπειρία των πιθανών παραγόντων άγχους κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, δίνοντας μία κατηγορία απαντήσεων πέντε σημείων που κυμαίνονταν από το ποτέ (0) έως το καθημερινά (4). Συγκρίνοντας τις ατομικές μεταβλητές, οι μέσες τιμές κατά το εύρος τους, παρουσιάζουν τους αστυνομικούς να αντιλαμβάνονται την κατάσταση της εργασίας τους ως μη ικανοποιητική και η εικόνα της αστυνομίας στα μάτια των πολιτών δεν ήταν αρκετά θετική. Οι αστυνομικοί ανέφεραν ότι συχνά θυματοποιούνταν από τους πολίτες. Επίσης, οι αστυνομικοί του δείγματος φαίνονται συχνά να χρησιμοποιούν καταστροφικές τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εργασιακές-οικογενειακές συγκρούσεις και η θυματοποίηση ήταν δύο πρωτογενείς παράγοντες άγχους που προέβλεπαν τη σωματοποίηση των συμπτωμάτων του άγχους με τρόπους που είχαν στατιστικό νόημα. Άλλοι παράγοντες άγχους, όπως η κακή κατάσταση εργασίας, η αρνητική εικόνα της αστυνομίας και ο επίσημος πολιτισμός, ήταν σημαντικά συνδεδεμένα με το μέτρο έκβασης στο διμεταβλητό επίπεδο. Επίσης, σε αντίθεση με μελέτες που διεξήχθησαν στις Η.Π.Α. και άλλες δυτικές χώρες, καμία από τις στρατηγικές αντιμετώπισης και την αντιμετώπιση των πόρων δεν εμφάνισε αποτελέσματα μετριάζοντας τα αποτελέσματα της εν λόγω μελέτης. Τέλος, έναν αξιοσημείωτο περιορισμό της μελέτης, ο οποίος είναι κοινός σε άλλες έρευνες για το αστυνομικό στρες, αποτέλεσαν οι αναφορές των δύο στρεσογόνων παραγόντων και το μέτρο έκβασης αυτών.

Το Αστυνομικό προσωπικό λειτουργεί κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε διαφορετικό περιβάλλον και με τη συνύπαρξη αγχωτικών καταστάσεων που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι αστυνομικοί εκτίθενται σε απαιτητικές καταστάσεις σε συνάρτηση με τα θύματα της εγκληματικότητας και των ατυχημάτων. Η μελέτη των Padyab, Backteman-Erlanson, και Brulin (2016) είχε σκοπό να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης (συναισθηματική εξάντληση & αποπροσωποποίηση) & του ψυχοκοινωνικού εργασιακού περιβάλλοντος, το συνειδησιακό στρες (stress of conscience), καθώς και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων σε 856 Σουηδούς αστυνομικούς που εκτελούσαν

υπηρεσία περιπολίας. Οι περισσότερες από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, η ψυχολογική απαίτηση, το εύρος λήψης αποφάσεων, η κοινωνική υποστήριξη και οι κλίμακες αντιμετώπισης του στρες συσχετίζονταν με τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση. Μια ιεραρχική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης συντάχθηκε για να διερευνηθεί το μέγεθος της πρόβλεψης της ψυχολογικής ζήτησης, του εύρους λήψης αποφάσεων, της κοινωνικής υποστήριξης, των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες και του συνειδησιακού στρες. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι ο κίνδυνος της συναισθηματικής εξάντλησης αυξήθηκε με μια προβληματική συνείδηση τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες όταν προστέθηκαν στο μοντέλο οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. Για τους άνδρες, ο κίνδυνος αποπροσωποποίησης αυξήθηκε με την προβληματική συνείδηση. Μόνο το χαμηλό εύρος αποφάσεων συνδέονταν με τον κίνδυνο αποπροσωποποίησης των γυναικών όταν προστέθηκαν στο μοντέλο στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι πρέπει να ληφθεί υπόψη το συνειδησιακό στρες, καθώς και τα επίπεδα της κοινωνικής υποστήριξης και της ευελιξίας στη λήψη αποφάσεων, όταν μελετάται η επίδραση του ψυχοκοινωνικού εργασιακού περιβάλλοντος στην επαγγελματική εξουθένωση των αστυνομικών.

Για να αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι αστυνομικοί βιώνουν τα στρεσογόνα ερεθίσματα, τις συνέπειες του άγχους, καθώς και την υιοθέτηση των τρόπων αντιμετώπισης των στεσογόνων καταστάσεων, οι Maran, Varetto, Zedda, και Ieraci (2015) χρησιμοποίησαν ένα δείγμα αστυνομικών ( $n = 617$ ) που εργάζονταν σε μία μεγάλη πόλη της Βόρειας Ιταλίας. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο στρες για τους αστυνομικούς (PSI) το θερμόμετρο στρες για τη μέτρηση του εργασιακού στρες, το Ερωτηματολόγιο του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους (STAI) και το σύντομο ερωτηματολόγιο COPE για τη αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Προέκυψαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, των τομέων και των ρόλων, αλλά συνολικά ο πληθυσμός της μελέτης έδειξε γενικά καλή χρήση των θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Οι γυναίκες αστυνομικοί που εκτελούσαν εξωτερική υπηρεσία ήταν πιο ευάλωτες στους οργανωτικούς και λειτουργικούς στρεσογόνους παράγοντες από τους άνδρες αστυνομικούς, ενώ για τους εκτελούντες εσωτερική υπηρεσία, οι άνδρες αστυνομικοί ήταν πιο ευάλωτοι στους

οργανωτικούς στρεσογόνους παράγοντες. Σε γενικές γραμμές, τα ευρήματά της έρευνας κατέδειξαν ότι τα γενικά επίπεδα άγχους ήταν υψηλότερα μεταξύ γυναικών αξιωματικών, υπαξιωματικών και αστυνομικών περιπολιών από ότι μεταξύ των ανδρών συναδέλφων τους που είχαν τους ίδιους ρόλους. Σε όλους τους ρόλους, οι γυναίκες αστυνομικοί παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα οργανωτικού στρες και άγχους από τους άνδρες αστυνομικούς. Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι για τους Ιταλούς αστυνομικούς, τα μαθήματα εκπαίδευσης και η υποστήριξη για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το φύλο, τον ρόλο και το είδος της εργασίας. Προσαρμοσμένα μαθήματα εξάσκησης και προγράμματα υποστήριξης θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα και αποτελεσματικά εργαλεία για την πρόληψη των αρνητικών επιπτώσεων του στρεσογόνων ερεθισμάτων πριν αυτά δημιουργήσουν προϋποθέσεις εμφάνισης χρόνιων παθήσεων.

Οι Gutshall, Hampton Jr, Sebetan, Stein, και Broxtermann (2017) διερεύνησαν το εργασιακό στρες των αστυνομικών και την επίδρασή του στη εργαζόμενη μνήμη, καθώς και άλλων ψυχολογικών και συμπεριφοριστικών παραγόντων κατά τη διάρκεια μιας περιόδου εργασίας δύο εβδομάδων. Εξετάστηκαν οι γνωσιακές επιδόσεις και το στρες πριν και μετά τους κύκλους εργασιών με τη χρήση ενός τεστ μνήμης και πολλών ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς που σχεδιάστηκαν για τον σκοπό της έρευνας και μέτρησαν ένα συγκεκριμένο σύνολο συμπεριφορών και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Οι αστυνομικοί ανέλαβαν καθήκοντα περιπολίας κατά τη στιγμή της έρευνας και ταξινομήθηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με τα έτη υπηρεσίας (1-20 ετών). Τα αποτελέσματα της έρευνας εντόπισαν έλλειμμα στην εργαζόμενη μνήμη στους νέους, στους βετεράνους, και στους ανώτερους Αξιωματικούς. Τα άλλα εργαλεία έρευνας για τη μέτρηση των επιπτώσεων του στρες στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά, δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

## **2.5 Στρες και Έλληνες αστυνομικοί: Ερευνητικά ευρήματα**

Στα πλαίσια διερεύνησης των διαφορών στις αντιλήψεις των αστυνομικών για τα στρεσογόνα ερεθίσματα που σχετίζονται με την εργασία, ο Antoniou (2009) αξιολόγησε 512 Έλληνες αστυνομικούς οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Antoniou Police Stress Inventory (APSI) για να προσδιορίσει τους πρόδρομους του εργασιακού στρες και το αντιληπτό επίπεδο στρες στον χώρο της αστυνομίας. Τα

αποτελέσματα της έρευνας αποκάλυψαν ότι η φύση των επαγγελματικών στρεσογόνων ερεθισμάτων των Ελλήνων αστυνομικών διέφεραν ανάλογα με το φύλο και τον βαθμό τους. Οι άνδρες και οι γυναίκες διέφεραν στις αντιλήψεις τους για το περιεχόμενο των στρεσογόνων ερεθισμάτων των συγκεκριμένων προβλημάτων που εξετάστηκαν, με τις γυναίκες να αναφέρουν σημαντικά υψηλότερο στρες σε 21 εργασιακά και οργανωτικά ζητήματα. Υψηλόβαθμοι και χαμηλόβαθμοι αξιωματικοί της αστυνομίας διέφεραν επίσης στις αντιλήψεις τους για το περιεχόμενο των στρεσογόνων ερεθισμάτων των συγκεκριμένων προβλημάτων που εξετάστηκαν, με τους υψηλόβαθμους αστυνομικούς να αναφέρουν υψηλότερες τιμές στο στρες συνολικά. Η μελέτη επεσήμανε ότι τα εργασιακά ζητήματα που σχετίζονται με την εργασία των γυναικών αστυνομικών και τα εργασιακά ζητήματα που αφορούν τους αστυνομικούς υψηλού και χαμηλού βαθμού έχουν συγκεκριμένο χαρακτήρα. Οι γυναίκες αστυνομικοί ενδιαφέρονται περισσότερο για ζητήματα που σχετίζονται με τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας, τους ρόλους και την ευθύνη, καθώς και τα ζητήματα που σχετίζονται με την εργασία και την οικογένεια.

Στην περίοδο της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, οι Alexopoulos και οι συνεργάτες (2014) εξέτασαν το αντιληπτό στρες, την ικανοποίηση από την εργασία, την ποιότητα ζωής, και τις σχέσεις τους σε ένα δείγμα 201 Ελλήνων αστυνομικών. Για την αξιολόγηση της γενικής υγείας χρησιμοποιήθηκε το Γενικό Ερωτηματολόγιο για την Υγεία – 28 (General Health Questionnaire-28 [GHQ-28]). Για την εκτίμηση της ποιότητας της ζωής, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (World Health Organization Quality of Life-BREF Questionnaire) και για το αντιληπτό επίπεδο στρες την Κλίμακα Αντιληπτού Στρες -14 (Perceived Stress Scale-14 [PSS-14]). Οι υποκλίμακες του PSS και GHQ και οι συνολικές βαθμολογίες εμφάνισαν ισχυρούς, θετικούς και σημαντικούς συντελεστές συσχέτισης για τις σωματικές διαταραχές, για το στρες και την αϋπνία, για την κοινωνική δυσλειτουργία, και για κατάθλιψη. Τα υψηλότερα επίπεδα του αντιληπτού στρες σχετίζονται με τις χαμηλότερες πιθανότητες να είναι ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους. Από αυτή την άποψη, οι άνδρες συμμετέχοντες και οι ανώτεροι αστυνομικοί ανέφεραν χαμηλότερη ικανοποίηση από την εργασία. Οι τιμές PSS και GHQ ήταν αντιστρόφως, σταθερές, και σημαντικά σχετιζόμενες με σχεδόν όλες τις πτυχές του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής. Η γονική μέριμνα είχε θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με τη σωματική υγεία και οι γυναίκες ανέφεραν

χαμηλότερη ποιότητα ζωής σε σχέση με την ψυχολογική υγεία. Τα υψηλότερα επίπεδα στρες σχετίζονται με τον αυξημένο κίνδυνο αναφοράς ανεπαρκούς ικανοποίησης από την εργασία και την ποιότητα ζωής. Το μέγεθος αυτών των ευρημάτων ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τον βαθμό, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για τη δημιουργία παρεμβατικών προγραμμάτων για τη διαχείριση του στρες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΣ

#### 3.1 Δείγμα

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε δείγμα ευκολίας στους Νομούς Λακωνίας, Αρκαδίας, και Αττικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 202 αστυνομικοί ( $N_{\text{άνδρες}} = 162$ ,  $N_{\text{γυναίκες}} = 40$ ), ηλικίας  $M_{\text{ανδρών}} = 35.75$  ετών ( $TA = 7.60$ ) και  $M_{\text{γυναικών}} = 34.45$  ετών ( $TA = 8.24$ ), με συνολικά έτη προϋπηρεσίας  $M = 15.67$  και  $TA = 6.71$  (άνδρες  $M = 15.92$ ,  $TA = 8.82$  και γυναίκες  $M = 14.67$ ,  $TA = 7.09$ ), και προϋπηρεσίας στην μονάδα που υπηρετούν  $M = 6.64$  και  $TA = 5.83$  (άνδρες  $M = 6.87$ ,  $TA = 5.99$  και γυναίκες  $M = 5.69$ ,  $TA = 5.14$ ). Η μελέτη εγκρίθηκε από την Επιτροπή Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και οι διαδικασίες της έρευνας έγιναν σύμφωνα με τα πρότυπα δεοντολογίας που διέπουν την έρευνα σε ανθρώπους (APA, 2010).

#### 3.2 Εργαλεία συλλογής δεδομένων

##### 3.2.1 Κλίμακα Άγχους του Spielberger

Για τη διερεύνηση του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε η έγκυρη και αξιόπιστη κλίμακα άγχους (State-Trait anxiety Inventory – STAI) του Spielberger (1983). Η κλίμακα δημιουργήθηκε από τον Spielberger και τους συνεργάτες του το 1964 και εκδόθηκε με τη μορφή STAIX από τους Spielberger, Gorsuch, και Lushene (1970). Βασιζόμενος στη συσσωρευμένη γνώση που προέκυψε από πληθώρα ερευνητικών εργασιών, ο Spielberger (1983) δημιούργησε την αναθεωρημένη κλίμακα STAIY. Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό (βλ. Λιάκος & Γιαννίτση, 1984; Αναγνωστοπούλου, 2002; Fountoulakis et al., 2006) και παρουσιάζει επαρκή δομική εγκυρότητα και ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας και επαναληπτικών μετρήσεων. Σύμφωνα με την Αναγνωστοπούλου (2002), οι δείκτες Cronbach's  $\alpha$  για το περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (.92 και .89, αντίστοιχα).

Το STAI είναι ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 40 θέματα – προτάσεις αυτοαναφοράς (βλ. Παράρτημα Α). Οι 20 πρώτες προτάσεις δημιουργούν την

υποκλίμακα του περιστασιακού άγχους (A-State) και αξιολογούν τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου κατά τη χρονική διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Οι υπόλοιπες 20 προτάσεις δημιουργούν την υποκλίμακα του χαρακτηριστικού άγχους (A-Trait) και αξιολογούν τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου «γενικότερα» ή το άγχος ως πιο μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (πολλοί ερευνητές το ονομάζουν και άγχος προδιάθεσης). Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν, σε κάθε πρόταση, τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα την ένταση των συναισθημάτων τους από μία κλίμακα τεσσάρων διαβαθμίσεων: (1) Καθόλου, (2) Κάπως, (3) Μέτρια, και (4) Πάρα Πολύ. Στις προτάσεις που δηλώνουν την ύπαρξη συναισθηματικής έντασης, η επιλογή 4 υποδεικνύει την παρουσία υψηλού επιπέδου άγχους (π.χ. «νιώθω μια εσωτερική ένταση», «αισθάνομαι νευρικότητα») και βαθμολογούνται ως έχουν. Οι προτάσεις που δηλώνουν τη μη-ύπαρξη συναισθηματικής έντασης (π.χ. «αισθάνομαι άνετα», «αισθάνομαι ασφαλής»), η επιλογή 4 υποδεικνύει την απουσία άγχους και βαθμολογούνται αντίστροφα (4=1, 3=2, 2=3, 1=4). Η βαθμολόγηση του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους έγινε με την άθροιση των απαντήσεων (μετά την αντιστροφή των θετικών προτάσεων) και βασίστηκε στις επισημάνσεις των Λιάκος και Γιαννίτση, (1984), Αναγνωστοπούλου (2002), και Fountoulakis et al. (2006).

Σύμφωνα με τις επισημάνσεις του Julian (2011), το εύρος των βαθμολογιών για κάθε υποκλίμακα είναι 20-80, με την υψηλότερη βαθμολογία να δείχνει μεγαλύτερο άγχος. Ένα σημείο τομής της τάξης του 39-40 έχει προταθεί για την ανίχνευση των κλινικά σημαντικών συμπτωμάτων για την κλίμακα του περιστασιακού άγχους (βλ. Kvaal, Ulstein, Nordhus, & Engedal, 2005; Spielberger et al., 1970.)

### 3.2.2 Κλίμακα «Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων»

Η κλίμακα των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων (ΣΑΣΚ) βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο του Lazarus και των συνεργατών του (βλ. Lazarus, 1966; Lazarus & Launier, 1978) και αποτελεί προσαρμογή των Ways of Coping των Folkman & Lazarus (1988). Η αρχική κλίμακα των 68 θεμάτων, τύπου Ναι/Όχι (Folkman & Lazarus, 1980), αναθεωρήθηκε σε κλίμακα 67 θεμάτων 4/βάθμιας διαβάθμισης (0 = ποτέ, 1 = σπάνια, 2 = μερικές φορές, 3 = συχνά) (βλ. Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Η προσαρμογή της Κλίμακας ΣΑΣΚ στα Ελληνικά έγινε από τον Καραδήμα (1998) και οι

παράγοντες της κλίμακας παρουσίασαν ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας (Cronbach's  $\alpha$ , εύρος = .60 - .79) και επαναληπτικών μετρήσεων (Pearson's  $r$ , εύρος = .56 - .85).

Η κλίμακα ΣΑΣΚ περιέχει 38 προτάσεις από τις οποίες προκύπτουν 5 παράγοντες: *Θετική Προσέγγιση*, *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση*, *Αποφυγή/Διαφυγή*, και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος*. Σύμφωνα με τις επισημάνσεις του Καραδήμα (1998), τρεις από τους 5 παράγοντες εμπεριέχουν 2 εσωτερικές διαστάσεις. Ο παράγοντας *Θετική Προσέγγιση* αναλύεται στις διαστάσεις *Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*, ο παράγοντας *Ευχολογία/Ονειροπόληση* στις διαστάσεις *Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*, και ο παράγοντας *Αποφυγή/Διαφυγή* στις διαστάσεις *Παραίτηση* και *Άρνηση*. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζεται στο Παράρτημα Α.

Ο παράγοντας *Θετική Προσέγγιση* αναφέρεται σε 11 θέματα που αφορούν την προσπάθεια του ατόμου να επαναξιολογήσει θετικά τις στρεσογόνες καταστάσεις σχεδιάζοντας τεχνικές αντιμετώπισης του προβλήματος (π.χ. «Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα», «Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις» - προτάσεις 1 και 30 της κλίμακας, αντίστοιχα). Τα 11 θέματα αναφέρονται στις προτάσεις 1, 11, 14, 16, 19, 23, 24, 30, 31, 32, και 38. Στην εσωτερική διάσταση *Θετική Επαναξιολόγηση* αντιστοιχούν οι προτάσεις 1, 11, 14, 16, 19, 23, 38, και στην *Επίλυση Προβλήματος* οι προτάσεις 24, 30, 31, 32.

Ο παράγοντας *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης* περιλαμβάνει 6 θέματα που αφορούν την προσπάθεια ανεύρεσης κατάλληλης κοινωνικής υποστήριξης από το άμεσο περιβάλλον του ατόμου για την αντιμετώπιση του προβλήματος (π.χ. «Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερο για την κατάσταση», «Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι» - προτάσεις 5 και 25 της κλίμακας, αντίστοιχα). Τα 6 θέματα αναφέρονται στις προτάσεις 5, 6, 18, 20, 25, και 27.

Ο παράγοντας *Ευχολογία/Ονειροπόληση* περιλαμβάνει 8 θέματα που αναφέρονται στην επιθυμία του ατόμου να ξεπεράσει τα προβλήματά του επικαλούμενος τον Θεό (ελπίζοντας σε ένα θαύμα) ή ονειροπολώντας για κάτι το καλύτερο ή το διαφορετικό από αυτά που συμβαίνουν στη ζωή του (π.χ. «Προσευχόμουν», «Ευχόμουν να



μπορούσα να αλλάξω ότι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα» - προτάσεις 37 και 33 της κλίμακας, αντίστοιχα). Τα 8 θέματα αναφέρονται στις προτάσεις 7,13, 22, 33, 34, 35, 36, και 37. Στην εσωτερική διάσταση *Ευχολογία* αντιστοιχούν οι προτάσεις 13, 33, 34, 35, 36, και στην *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας* οι προτάσεις 7, 22, και 37.

Στον παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* περιλαμβάνονται 9 θέματα που αναφέρονται στην τάση του ατόμου να επαναξιολογεί την κατάσταση υποβαθμίζοντας την πραγματική σημασία του προβλήματος (π.χ. «Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα», «Περίμενα να δω τι θα συμβεί πριν κάνω οτιδήποτε» - προτάσεις 3 και 17 της κλίμακας, αντίστοιχα). Τα 9 θέματα αναφέρονται στις προτάσεις 2, 3, 4, 8, 9, 10, 15, 17, και 26. Στην εσωτερική διάσταση *Παραίτηση* αντιστοιχούν οι προτάσεις 2, 3, 4, 8, 17, και στην *Άρνηση* οι προτάσεις 9, 10, 15, και 26.

Τέλος, ο παράγοντας *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* περιλαμβάνει 4 θέματα που αφορούν τη διεκδικητική προσπάθεια του ατόμου να αντιμετωπίσει άμεσα το πρόβλημα ή το άτομο που το δημιούργησε (π.χ. «Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο», «Ξεσπούσα στους άλλους» - προτάσεις 21 και 29 της κλίμακας, αντίστοιχα). Τα 4 θέματα αναφέρονται στις προτάσεις 12, 21, 28, και 29.

Όπως και στην κλίμακα των Folkman et al. (1986), η βαθμολόγηση της κλίμακας βασίζεται στην τεταρτοβάθμια διαβάθμιση (0 = ποτέ, 1 = σπάνια, 2 = μερικές φορές, 3 = συχνά), όπου η επιλογή 3 σημαίνει συχνή χρήση των στρατηγικών. Η τιμή του κάθε παράγοντα (και διάστασης) αντιπροσωπεύει τη μέση τιμή των απαντήσεων στις προτάσεις που απαρτίζουν τον παράγοντα.

### **3.3 Διαδικασίες συλλογής δεδομένων**

Μετά την έγκριση της έρευνας από τη συντονιστική επιτροπή του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, έγιναν οι απαραίτητες ενέργειες για να επιτραπεί η είσοδος στα επιλεγμένες Αστυνομικές υπηρεσίες των Νομών Λακωνίας, Αρκαδίας, και Αττικής. Για τη διασφάλιση της εγκυρότητας των διαδικασιών συμπλήρωσης και συλλογής των ερωτηματολογίων, ο ερευνητής προσέγγισε τους συμμετέχοντες και τους ενημέρωσε για τον σκοπό της έρευνας, τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων και τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν για τον Έλληνα αστυνομικό. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να απαντήσουν με ειλικρίνεια σε όλα τα θέματα – προτάσεις των ερωτηματολογίων, τους έγινε η επισήμανση ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι

εθελοντική και οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιηθούν, αποκλειστικά και μόνο, για τους σκοπούς της έρευνας. Το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων διασφαλίστηκε με τη μη συμπλήρωση του ονόματος των Αστυνομικών. Στη συνέχεια, εγχειρίστηκε στους συμμετέχοντες η δέσμη των ερωτηματολογίων (βλ. Παράστημα Α) και αποσύρθηκαν στον χώρο ευθύνης τους για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Όταν οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, τα επέστρεψαν σε συγκεκριμένο χώρο που ορίστηκε από τον ερευνητή. Για τους σκοπούς της έρευνας διατέθηκαν 217 ερωτηματολόγια και επιστράφηκαν 202.

### 3.4 Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences). Οι απαντήσεις των αστυνομικών (α) στην Κλίμακα Άγχους του Spielberger (STAI) χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό των παραγόντων Περιστασιακό Άγχος και Χαρακτηριστικό Άγχος, και (β) στην κλίμακα «Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων» των Lazarus & Folkman (1984, όπως αυτή προσαρμόστηκε στα Ελληνικά από τον Καραδήμα, 1998) για τον υπολογισμό των παραγόντων Θετική Προσέγγιση, Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης, Ευχολογία/Ονειροπόληση, Αποφυγή/Διαφυγή, και Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος, καθώς και των εσωτερικών διαστάσεων των Παραγόντων Θετική Προσέγγιση (Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος), Ευχολογία/Ονειροπόληση (Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας), και Αποφυγή/Διαφυγή (Παραίτηση και Άρνηση). Ο υπολογισμός των τιμών παραγόντων του ερωτηματολογίου «Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων» έγινε σύμφωνα με τις επισημάνσεις του Καραδήμα (1998) και της Μητρούση (2015) και παρουσιάστηκε αναλυτικά στην προηγούμενη ενότητα. Όλοι οι παράγοντες των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκαν ως εξαρτημένες μεταβλητές. Για την αξιολόγηση της εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων και των παραγόντων τους χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach'sa. Για τη διερεύνηση των διαφορών ανάλογα με το φύλο, τον βαθμό (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός), την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική), την υπηρεσία που υπηρετεί (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα και Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο), την έδρα του

Αστυνομικού Τμήματος (Επαρχία, Αθήνα), την οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος), και την εκπαίδευση - σπουδές (Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος ΑΕΙ), υπολογίσθηκαν απλές πολυμεταβλητές Αναλύσεις Διασποράς (MANOVA) (Meyers, Gamst, & Guarino, 2006) για τους παράγοντες της κλίμακας άγχους (Περιστασιακό Άγχος, Χαρακτηριστικό Άγχος), και απλές Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA) για τους παράγοντες και τις διαστάσεις των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων Θετική Προσέγγιση (Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος), Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης, Ευχολογία/ Ονειροπόληση (Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας), Αποφυγή/ Διαφυγή (Παραίτηση και Άρνηση) και Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος. Στις περιπτώσεις που τα επίπεδα των ανεξάρτητων μεταβλητών ήταν δύο (φύλο, βαθμός, έδρα, οικογενειακή κατάσταση) υπολογίσθηκαν έλεγχοι t για ανεξάρτητα δείγματα. Για τη διερεύνηση των στατιστικά σημαντικών διαφορών στις μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς εφαρμόστηκε η μετα-ANOVA ανάλυση Bonferroni. Το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας τοποθετήθηκε στο  $p < .05$  για όλες τις στατιστικές αναλύσεις.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 4.1 Περιγραφικά Στατιστικά

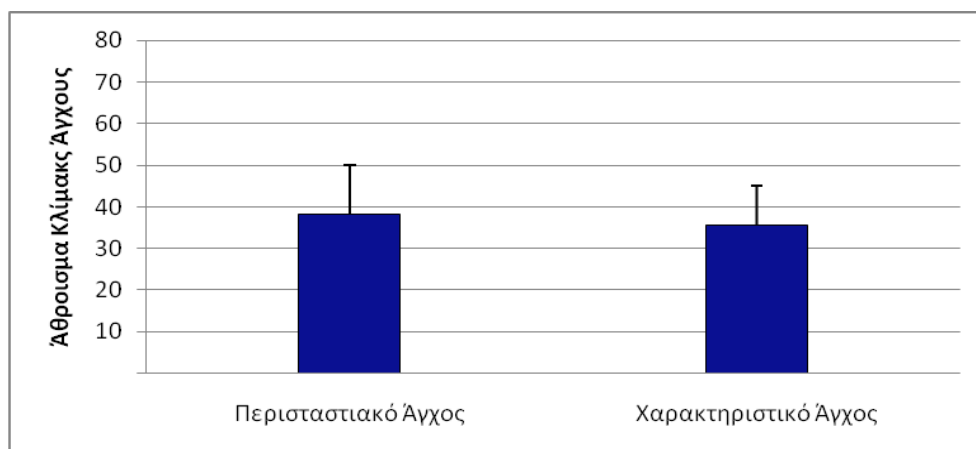
Από την περιγραφική ανάλυση των δεδομένων παρατηρείται ότι στο σύνολο των αστυνομικών η μέση τιμή του περιστασιακού άγχους είναι 38.20 ( $TA = 11.73$ ) και του χαρακτηριστικού άγχους 35.51 ( $TA = 9.67$ ). Δεδομένου ότι οι τιμές του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους είναι κάτω από το σημείο τομής 39 – 40, μπορούμε να επισημάνουμε ότι, στο σύνολό τους, οι αστυνομικοί διακατέχονται από «φυσιολογικά» επίπεδα άγχους. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.1 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.1.

**Πίνακας. 4.1.** Περιγραφικά στατιστικά Άγχους και Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων

Μεταβλητές	N	Εύρος	Ελάχιστο	Μέγιστο	M	TA
Περιστασιακό Άγχος	202	56.00	20.00	76.00	38.198	11.726
Χαρακτηριστικό Άγχος	202	43.00	20.00	63.00	35.510	9.671
Θετική Προσέγγιση	202	2.09	.91	3.00	2.1503	.44452
Θετική Επαναξιολόγηση	202	2.14	.86	3.00	2.2157	.47908
Επίλυση Προβλήματος	202	2.50	.50	3.00	2.0359	.52394
Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης	202	2.67	.33	3.00	1.8408	.52974
Ευχολογία/Ονειροπόληση	202	2.75	.25	3.00	1.4381	.59450
Ευχολογία	202	2.80	.20	3.00	1.4624	.64079
Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας	202	3.00	.00	3.00	1.3977	.77176
Αποφυγή/Διαφυγή	202	2.67	.33	3.00	1.5567	.46616
Παραίτηση	202	3.00	.00	3.00	1.5188	.53247
Άρνηση	202	2.75	.25	3.00	1.6040	.54723
Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος	202	3.00	.00	3.00	1.5025	.56482

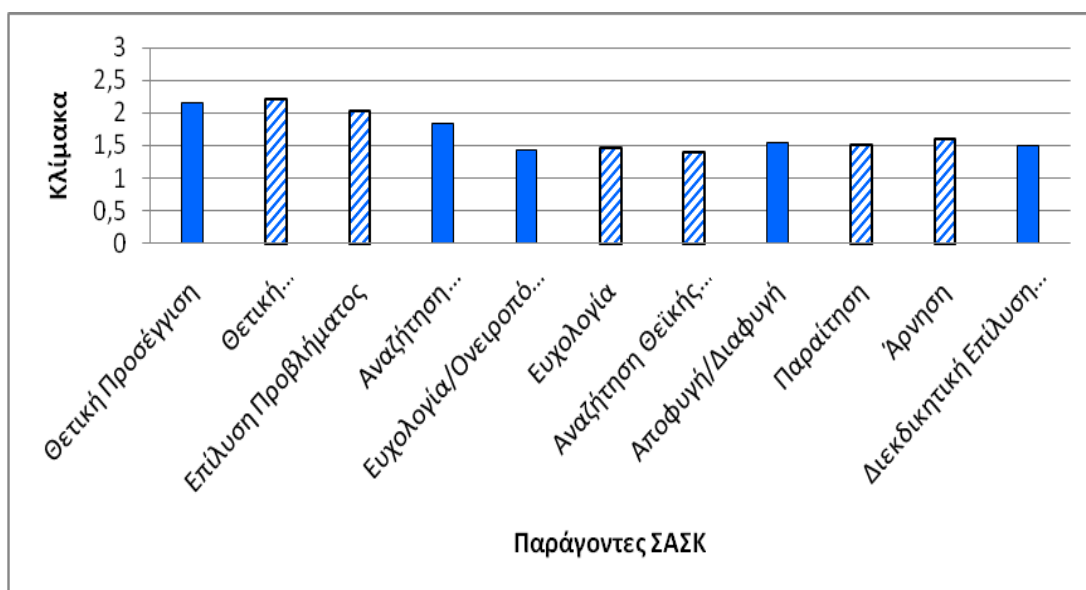
Σε ότι αφορά τις μεταβλητές των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων τις υψηλότερες τιμές παρουσίασε ο παράγοντας *Θετική Προσέγγιση* ( $M = 2.15$ ,  $TA = .45$ ) και οι εσωτερικές του διαστάσεις *Θετική Επαναξιολόγηση* ( $M = 2.22$ ,  $TA = .48$ ) και *Επίλυση Προβλήματος* ( $M = 2.04$ ,  $TA = .52$ ), ενώ τις χαμηλότερες τιμές ο παράγοντας *Ευχολογία/Ονειροπόληση* ( $M = 1.44$ ,  $TA = .60$ ) και οι εσωτερικές του

διαστάσεις *Ευχολογία* ( $M = 1.46$ ,  $TA = .64$ ) και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας* ( $M = 1.40$ ,  $TA = .77$ ).



**Σχήμα 4.1.** Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (TA) για το περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος των ανδρών και γυναικών της Αστυνομίας (N = 202).

Δεδομένου ότι η υποθετική μέση τιμή της κλίμακας των παραγόντων, καθώς και των διαστάσεων των 3 παραγόντων είναι 1.5, μπορούμε να επισημάνουμε ότι, σε γενικές γραμμές, οι αστυνομικοί κάνουν μέτρια προς συχνή χρήση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων, καθώς και των διαστάσεων των ΣΑΣΚ, παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.1 και οι μέσες τιμές τους απεικονίζονται στο Σχήμα 4.2.



**Σχήμα 4.2.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών του δείγματος (N = 202).

## 4.2 Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

Η συσχέτιση (Pearson product moment correlation  $r$ ) μεταξύ χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα ( $r_p = .76, p < .001$ ) υποδηλώνοντας ότι οι αστυνομικοί που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους.

**Πίνακας 4.2.** Συσχετίσεις μεταξύ Περιστασιακού Άγχους, Χαρακτηριστικού Άγχους και Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων.

	ΧΑ	1	1 α	1 β	2	3	3 α	3 β	4	4 α	4 β	5
ΠΑ	.763**	-.314**	-.335**	-.196**	-.065	.270**	.251**	.206**	.219**	.258**	.107	.112
	.000	.000	.000	.005	.355	.000	.000	.003	.002	.000	.131	.112
ΧΑ	1	-.515**	-.502**	-.399**	.013	.383**	.373**	.270**	.335**	.393**	.164*	.128
		.000	.000	.000	.852	.000	.000	.000	.000	.000	.020	.070
ΘΕΤΙΚΗ (1)	-.515**	1	.938**	.832**	.380**	.123	.020	.225**	.004	-.083	.108	.172*
	.000		.000	.000	.000	.080	.775	.001	.960	.240	.126	.014
ΘΕΤΙΚΗ_α	-.502**	.938**	1	.588**	.393**	.163*	.066	.244**	.041	-.049	.137	.104
	.000	.000		.000	.000	.020	.350	.000	.566	.492	.052	.139
ΘΕΤΙΚΗ_β	-.399**	.832**	.588**	1	.258**	.026	-.059	.135	-.057	-.116	.032	.234**
	.000	.000	.000		.000	.712	.408	.056	.422	.100	.646	.001
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ (2)	.013	.380**	.393**	.258**	1	.370**	.368**	.251**	.276**	.273**	.197**	.303**
	.852	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000
ΕΥΧΟΛΟΓΙΑ (3)	.383**	.123	.163*	.026	.370**	1	.903**	.804**	.492**	.474**	.367**	.375**
	.000	.080	.020	.712	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
ΕΥΧΟΛΟΓΙΑ_α	.373**	.020	.066	-.059	.368**	.903**	1	.471**	.461**	.457**	.327**	.347**
	.000	.775	.350	.408	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
ΕΥΧΟΛΟΓΙΑ_β	.270**	.225**	.244**	.135	.251**	.804**	.471**	1	.374**	.341**	.302**	.290**
	.000	.001	.000	.056	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
ΑΠΟΦΥΓΗ (4)	.335**	.004	.041	-.057	.276**	.492**	.461**	.374**	1	.891**	.833**	.251**
	.000	.960	.566	.422	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
ΑΠΟΦΥΓΗ_α	.393**	-.083	-.049	-.116	.273**	.474**	.457**	.341**	.891**	1	.491**	.157*
	.000	.240	.492	.100	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.026
ΑΠΟΦΥΓΗ_β	.164*	.108	.137	.032	.197**	.367**	.327**	.302**	.833**	.491**	1	.290**
	.020	.126	.052	.646	.005	.000	.000	.000	.000	.000		.000
ΔΙΕΚΔΙΚΗ (5)	.128	.172*	.104	.234**	.303**	.375**	.347**	.290**	.251**	.157*	.290**	1
	.070	.014	.139	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.026	.000	

Εξετάζοντας τις συσχετίσεις του περιστασιακού άγχους με τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων παρατηρήθηκε ότι (α) το περιστασιακό άγχος είχε (i) χαμηλές σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* ( $r_p = -.31, p < .01$ ) και τις διαστάσεις του *Θετική Επαναξιολόγηση* ( $r_p = -.34, p < .01$ ) και *Επίλυση Προβλήματος* ( $r_p = -.20, p < .01$ ), και (ii) χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Ευχολογία/Ονειροπόληση* ( $r_p = .27, p < .01$ ) και τις διαστάσεις του *Ευχολογία* ( $r_p = .25, p < .01$ ) και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας* ( $r_p = .21, p < .01$ ) και τον παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* ( $r_p = .22, p < .01$ ) με τη διάστασή του *Παραίτηση* ( $r_p = .26, p < .01$ ), και (β) το χαρακτηριστικό άγχος είχε (i) μέτριες σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* ( $r_p = -.52, p < .001$ ) και τις διαστάσεις του *Θετική Επαναξιολόγηση* ( $r_p = -.50, p < .001$ ) και *Επίλυση Προβλήματος* ( $r_p = -.40, p < .001$ ), και (ii) χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Ευχολογία/Ονειροπόληση* ( $r_p = .38, p < .01$ ) και τις διαστάσεις του *Ευχολογία* ( $r_p = .37, p < .01$ ) και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας* ( $r_p = .27, p < .01$ ), και τον παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* ( $r_p = .34, p < .01$ ) με τις διαστάσεις του *Παραίτηση* ( $r_p = .39, p < .01$ ) και *Άρνηση* ( $r_p = .16, p < .01$ ). Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα των συσχετίσεων υποδηλώνουν την τάση των αστυνομικών να διαφοροποιούν τη χρήση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με τα επίπεδα του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους. Οι συσχετίσεις μεταξύ του περιστασιακού άγχους, του χαρακτηριστικού άγχους και των παραγόντων (με τις διαστάσεις τους) παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.2.

### 4.3 Αξιοπιστία των ερωτηματολογίων

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας της παραγοντικής δομής του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους, υπολογίστηκε ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$ , τιμές του οποίου μεγαλύτερες του 0.7 θεωρούνται ικανοποιητικές (Nunally, 1978). Οι δείκτες Cronbach's  $\alpha$  για το περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (.94 και .92, αντίστοιχα). Για τους παράγοντες (και τις διαστάσεις) των Στρατηγικών Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων οι δείκτες Cronbach's  $\alpha$  κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha$ , εύρος = .68 - .80).

#### 4.4 Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος

##### 4.4.1 Φύλο Αστυνομικών

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για το φύλο των αστυνομικών στις εξαρτημένες μεταβλητές του *Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού Άγχους* παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks'sλ = .961,  $F_{2, 199} = 3.998$ ,  $p = .020$ ). Τα αποτελέσματα των μονομεταβλητών αναλύσεων διασποράς παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p \leq .05$ ) για το φύλο των αστυνομικών στο Περιστασιακό άγχος ( $F_{1, 200} = 4.46$ ,  $p = .036$ ) και στο Χαρακτηριστικό Άγχος ( $F_{1, 200} = 8.03$ ,  $p = .005$ ). Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.3.

**Πίνακας 4.3.** Περιληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος σε σχέση με το Φύλο των αστυνομικών.

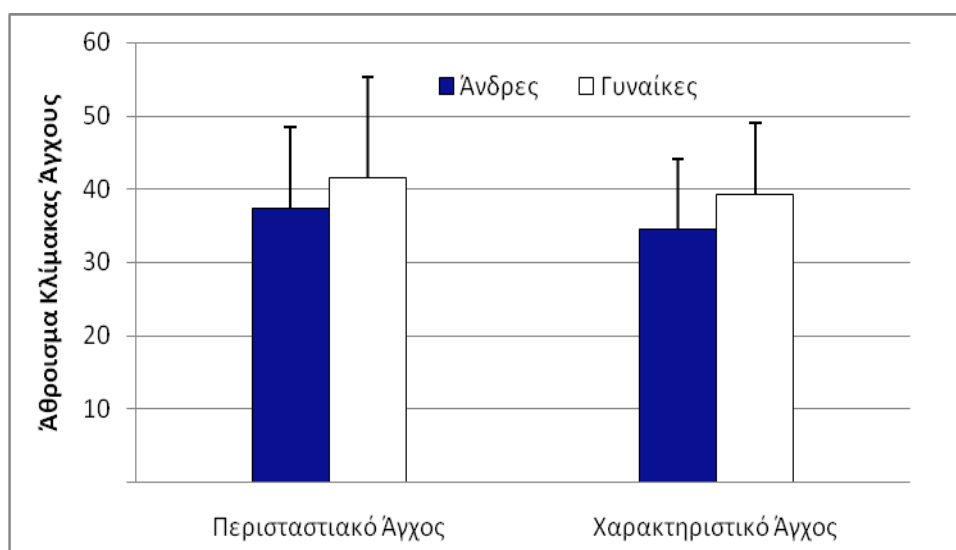
Πηγή Διασποράς	Εξαρτημένες μεταβλητές	Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	p
Βαθμός	Περιστασιακό	602.98	1	602.98	4.46	.036*
	Χαρακτηριστικό	725.95	1	725.95	8.03	.005*
Σφάλμα	Περιστασιακό	27035.10	200	135.18		
	Χαρακτηριστικό	18072.53	200	90.36		
Σύνολο	Περιστασιακό	27638.08	201			
	Χαρακτηριστικό	18798.48	201			

Οι στατιστικά σημαντικές διαφορές στο Περιστασιακό Άγχος οφείλονται στις υψηλότερες τιμές των γυναικών ( $M = 41.68$ ,  $TA = 13.60$ ) σε σχέση με τους άνδρες αστυνομικούς ( $M = 37.34$ ,  $TA = 11.10$ ). Παρόμοιες ήταν και οι διαφορές στο Χαρακτηριστικό Άγχος όπου οι γυναίκες είχαν υψηλότερες τιμές ( $M = 39.33$ ,  $TA = 9.77$ ) σε σχέση με τους άνδρες αστυνομικούς ( $M = 34.57$ ,  $TA = 9.44$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος ανάλογα με το φύλο των αξιωματικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.4. και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.3.



**Πίνακας 4.4.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος για τους Άνδρες και Γυναίκες Αστυνομικούς.

Άγχος	Φύλο	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<i>Περιστασιακό</i>	Άνδρας	162	37.34	11.10
	Γυναίκα	40	41.68	13.60
<i>Χαρακτηριστικό</i>	Άνδρας	162	34.57	9.44
	Γυναίκα	40	39.33	9.77



**Σχήμα 4.3.** Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (TA) για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των Ανδρών και Γυναικών της Αστυνομίας.

#### 4.4.2 Βαθμός Αστυνομικών

Η απλή πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (MANOVA) στις εξαρτημένες μεταβλητές του *Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού Άγχους* για τον βαθμό των αστυνομικών (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός) παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks's  $\lambda = .943$ ,  $F_{4, 392} = 2.94$ ,  $p = .021$ ). Τα αποτελέσματα των μονομεταβλητών αναλύσεων διασποράς παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p \leq .05$ ) για τον βαθμό των αστυνομικών στην εξαρτημένη μεταβλητή του Χαρακτηριστικού άγχους ( $F_{2, 197} = 3.39$ ,  $p = .036$ ). Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.5.

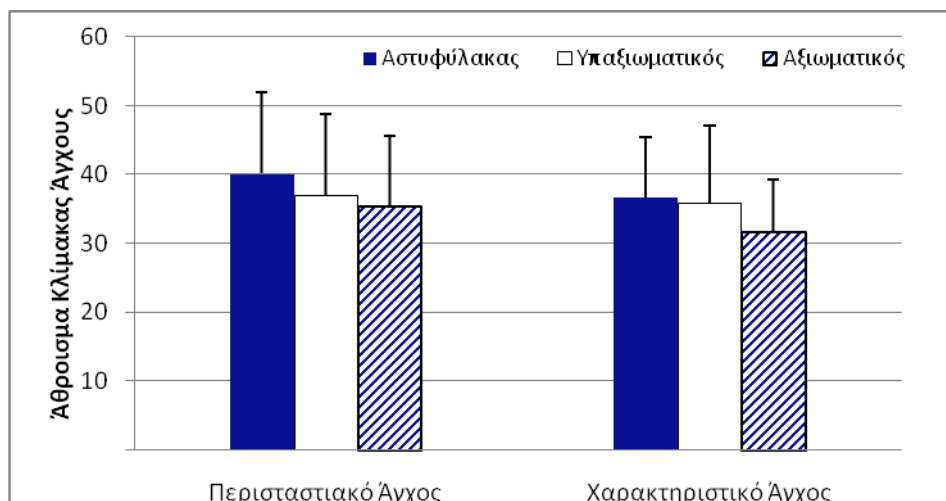
**Πίνακας 4.5.** Περιληπτικός πίνακας των Μονομεταβλητών Αναλύσεων Διασποράς για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος σε σχέση με τον βαθμό των αστυνομικών.

Πηγή Διασποράς	Εξαρτημένες μεταβλητές	Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	p
Βαθμός	Περιστασιακό	762.57	2	381.29	2.82	.062
	Χαρακτηριστικό	619.54	2	309.77	3.39	.036*
Σφάλμα	Περιστασιακό	26875.51	199	135.05		
	Χαρακτηριστικό	18178.94	199	91.35		
Σύνολο	Περιστασιακό	27638.08	201			
	Χαρακτηριστικό	18798.48	201			

Η μετά-ANOVA ανάλυση για το Χαρακτηριστικό άγχος έδειξε ότι οι Αστυφύλακες και οι Υπαξιωματικοί είχαν υψηλότερες τιμές άγχους ( $M = 36.63$ ,  $TA = 8.77$ ;  $M = 35.80$ ,  $TA = 11.30$ , αντίστοιχα) από τους Αξιωματικούς ( $M = 31.71$ ,  $TA = 7.48$ ). Οι υπόλοιπες αντιπαραθέσεις ζευγών δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος ανάλογα με τον βαθμό των αξιωματικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.6 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.4.

**Πίνακας 4.6.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος για τους Αστυφύλακες, Υπαξιωματικούς, και Αξιωματικούς της Αστυνομίας.

Άγχος	Βαθμός	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<b>Περιστασιακό</b>	Αστυφύλακας	97	40.16	11.80
	Υπαξιωματικός	71	36.86	12.01
	Αξιωματικός	34	35.41	10.18
<b>Χαρακτηριστικό</b>	Αστυφύλακας	97	36.63	8.77
	Υπαξιωματικός	71	35.80	11.30
	Αξιωματικός	34	31.71	7.48



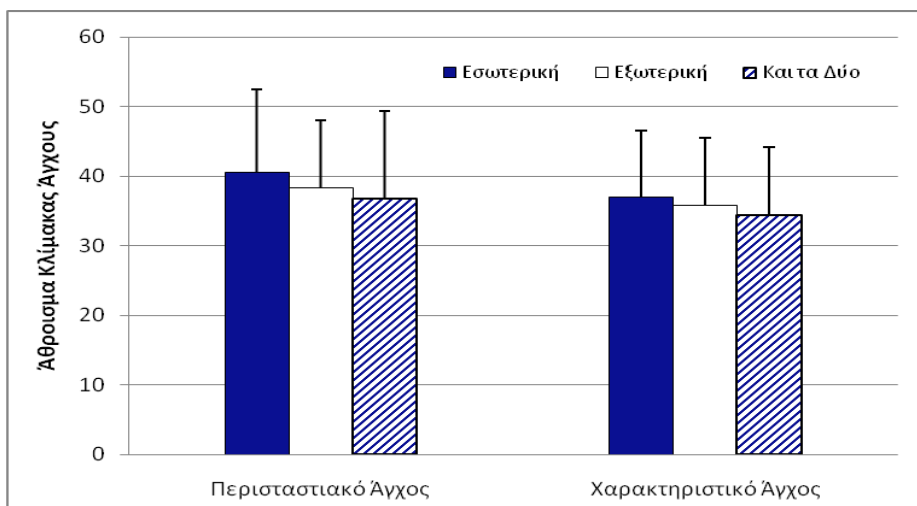
**Σχήμα 4.4.** Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (TA) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους για τους Αστυφύλακες, Υπαξιωματικούς, και Αξιωματικούς της Αστυνομίας.

#### 4.4.3 Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική) των αστυνομικών στις εξαρτημένες μεταβλητές του *Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού Άγχους* δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks's $\lambda$  = .981,  $F_{4, 398} = .971$ ,  $p = .423$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.7 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.5.

**Πίνακας 4.7.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος για την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών.

Άγχος	Κατά είδος εκτελούμενη εργασία	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<b>Περιστασιακό</b>	Εσωτερική	54	40.57	11.93
	Εξωτερική	57	38.33	9.73
	και τα δύο	91	36.70	12.60
<b>Χαρακτηριστικό</b>	Εσωτερική	54	37.04	9.42
	Εξωτερική	57	35.86	9.66
	και τα δύο	91	34.39	9.79



**Σχήμα 4.5.** Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους για την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών.

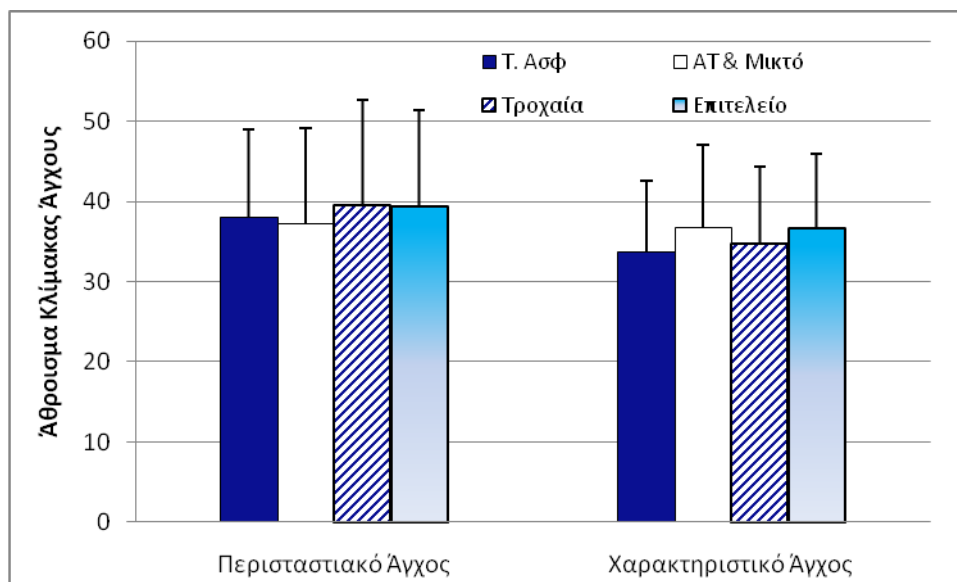
#### 4.4.4 Ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί

Η απλή πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (MANOVA) για το *Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος* των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα και Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο) παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks'sλ = .930,  $F_{6, 394} = 2.42$ ,  $p = .026$ ). Ωστόσο, τα αποτελέσματα των μονομεταβλητών αναλύσεων διασποράς δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p > .05$ ) στο σύνολο των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν στις εξαρτημένες μεταβλητές του Περιστασιακού ( $F_{3, 198} = .413$ ,  $p = .744$ ) και του Χαρακτηριστικού άγχους ( $F_{3, 198} = 1.36$ ,  $p = .256$ ).

**Πίνακας 4.8.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν.

Άγχος	Υπηρεσία που Υπηρετεί	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<i>Περιστασιακό</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	38.00	11.01
	Αστυνομικό Τμήμα & Μικτό	75	37.27	11.82
	Τροχαία	27	39.56	13.07
	Επιτελείο	38	39.40	11.96
<i>Χαρακτηριστικό</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	33.71	8.93
	Αστυνομικό Τμήμα & Μικτό	75	36.73	10.32
	Τροχαία	27	34.67	9.68
	Επιτελείο	38	36.64	9.36

Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.8 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.6.



**Σχήμα 4.6.** Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (TA) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν (Τ. Ασφ. = Τμήμα Ασφαλείας, AT & Μικτό = Αστυνομικό Τμήμα & Μικτό Αστυνομικό Τμήμα).

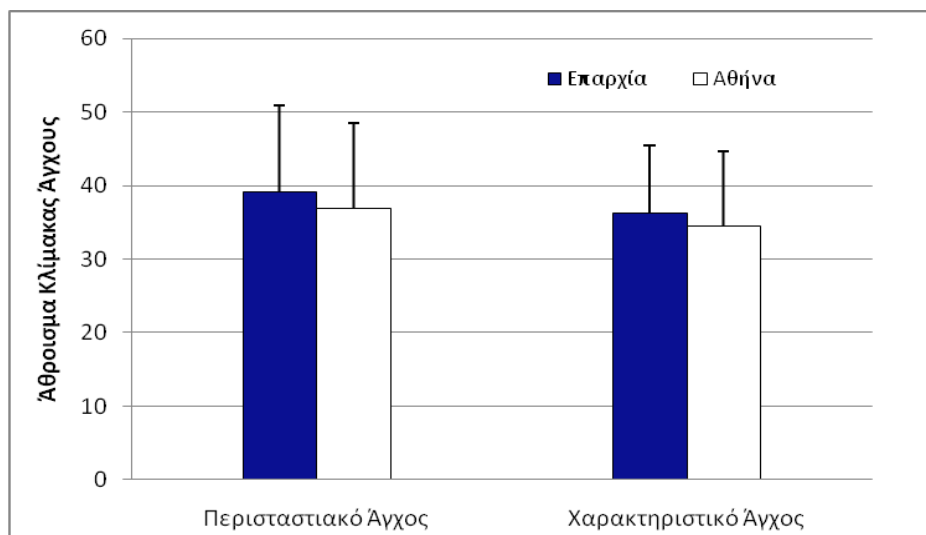
#### 4.4.5 Έδρα Αστυνομικού Τμήματος

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών (Επαρχία, Αθήνα) στις εξαρτημένες μεταβλητές του *Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού Άγχους* δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks's  $\lambda = .990$ ,  $F_{2, 199} = 1.05$ ,  $p = .352$ ).

**Πίνακας 4.9.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την Έδρα του Αστυνομικού Τμήματος (AT) που υπηρετούν.

Άγχος	Έδρα του AT	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<i>Περιστασιακό</i>	Επαρχία	116	39.20	11.743
	Αθήνα	86	36.85	11.64
<i>Χαρακτηριστικό</i>	Επαρχία	116	36.27	9.21
	Αθήνα	86	34.49	10.23

Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την Έδρα του Αστυνομικού Τμήματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.9 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.7.



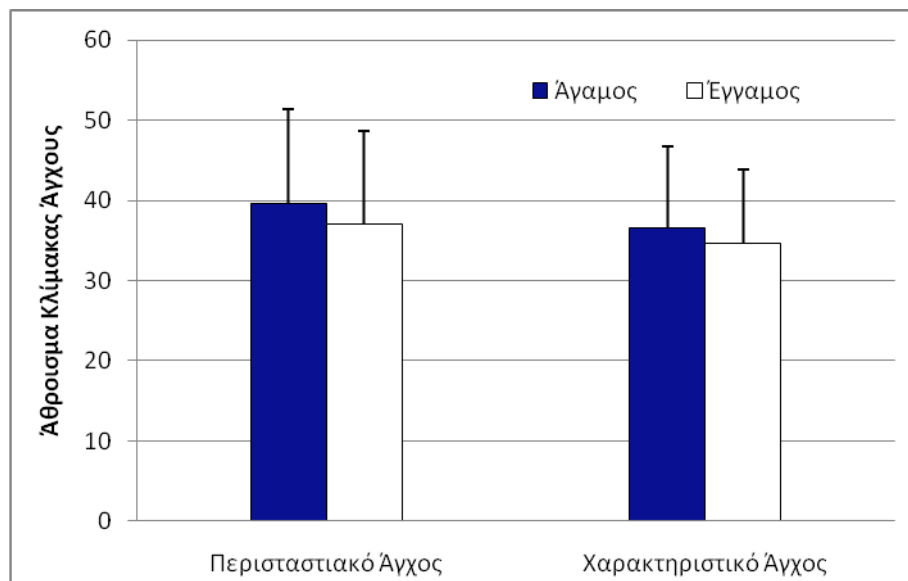
**Σχήμα 4.7.** Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την με την Έδρα του Αστυνομικού Τμήματος.

#### 4.4.6 Οικογενειακή κατάσταση

Η απλή πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (MANOVA) για το *Περιστασιακό* και *Χαρακτηριστικό Άγχος* των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks'sλ = .988,  $F_{2, 199} = 1.17, p = .311$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.10 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.8.

**Πίνακας 4.10.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση.

Άγχος	Οικογενειακή Κατάσταση	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<i>Περιστασιακό</i>	Άγαμος	91	39.56	11.76
	Έγγαμος	111	37.08	11.64
<i>Χαρακτηριστικό</i>	Άγαμος	91	36.53	10.21
	Έγγαμος	111	34.68	9.17



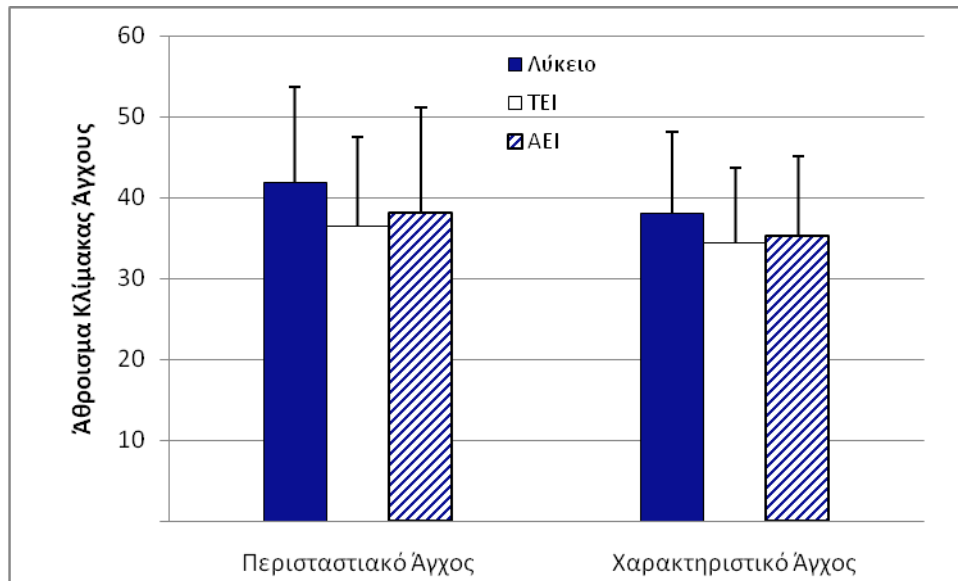
**Σχήμα 4.8.** Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση.

#### 4.4.7 Εκπαίδευση - Σπουδές

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) ανάλογα με τις σπουδές των αστυνομικών (Απόφοιτος Λυκείου, Πτυχιούχος ΤΕΙ, Πτυχιούχος ΑΕΙ) στις εξαρτημένες μεταβλητές του *Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού Άγχους* δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές (Wilks's  $\lambda = .963$ ,  $F_{4, 396} = 1.87$ ,  $p = .115$ ). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό Άγχος των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.11 και απεικονίζονται στο Σχήμα 4.9.

**Πίνακας 4.11.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το Περιστασιακό και Χαρακτηριστικό άγχος των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους.

Άγχος	Σπουδές	N	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
<i>Περιστασιακό</i>	Λύκειο	50	41.88	11.76
	ΤΕΙ	108	36.52	10.88
	ΑΕΙ	44	38.14	12.95
<i>Χαρακτηριστικό</i>	Λύκειο	50	38.16	10.02
	ΤΕΙ	108	34.42	9.24
	ΑΕΙ	44	35.18	9.97



**Σχήμα 4.9.** Μέσες τιμές (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) του Περιστασιακού και Χαρακτηριστικού άγχους των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους.

## 4.5 Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων (ΣΑΣΚ)

### 4.5.1 Φύλο Αστυνομικών

Τα αποτελέσματα του ελέγχου  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα (φύλο) στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* έδειξε στατιστική σημαντικότητα για τη διάσταση *Επίλυση Προβλήματος* του παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* ( $t_{200} = 2.984, p = .003$ ) και του παράγοντα *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης* ( $t_{200} = 2.26, p = .003$ ). Οι έλεγχοι ομοιογένειας (Levene's Test) οι έλεγχοι  $t$  και τα επίπεδα σημαντικότητας για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με το φύλο των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.12.



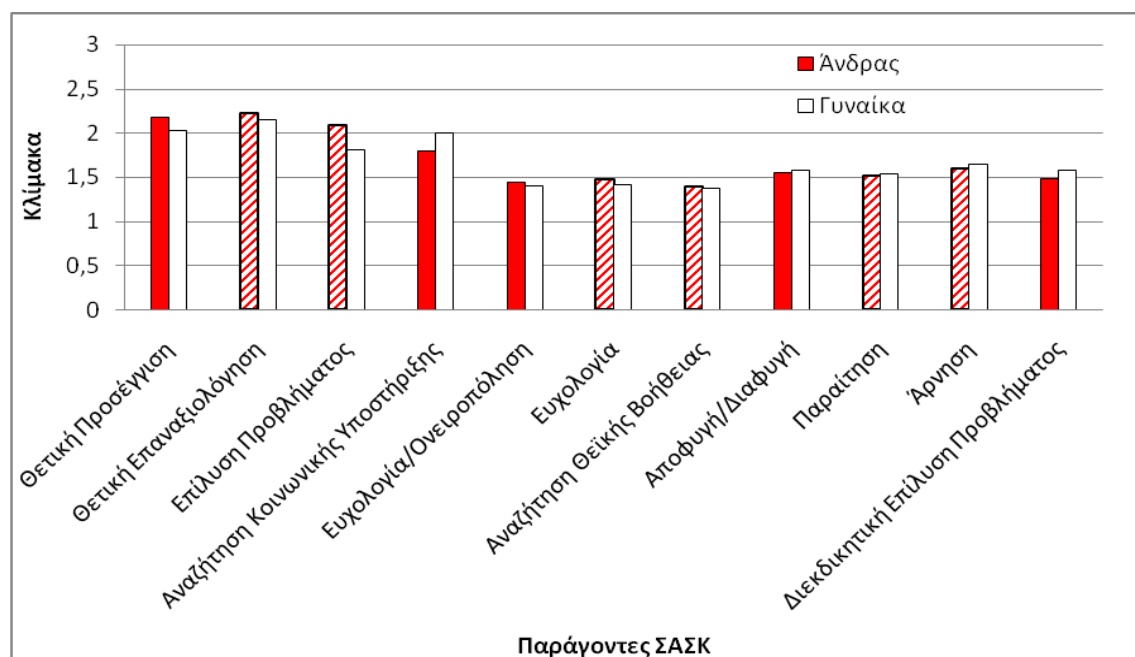
**Πίνακας 4.12.** Περιληπτικός Πίνακας των ελέγχων t για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με το φύλο των αστυνομικών.

		Levene's Test		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Equal variances	.661	.417	1.821	200	.070
	not Equal variances			1.875	62.009	.065
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Equal variances	1.480	.225	.810	200	.419
	not Equal variances			.859	64.517	.393
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Equal variances	.391	.533	2.984	200	.003*
	not Equal variances			2.949	58.929	.005
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Equal variances	4.850	.029	-2.257	200	.025*
	not Equal variances			-2.707	78.654	.008
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Equal variances	.763	.383	.415	200	.679
	not Equal variances			.423	61.279	.674
<i>Ευχολογία</i>	Equal variances	1.214	.272	.521	200	.603
	not Equal variances			.544	63.039	.589
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Equal variances	.348	.556	.131	200	.896
	not Equal variances			.126	56.872	.901
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Equal variances	.398	.529	-.445	200	.657
	not Equal variances			-.413	54.964	.681
<i>Παραίτηση</i>	Equal variances	.093	.761	-.280	200	.779
	not Equal variances			-.282	60.286	.779
<i>Άρνηση</i>	Equal variances	1.165	.282	-.513	200	.609
	not Equal variances			-.468	54.065	.642
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Equal variances	1.044	.308	-.985	200	.326
	not Equal variances			-.924	55.648	.359

Η διαφοροποίηση του φύλου στη διάσταση *Επίλυση Προβλήματος* οφείλεται στις υψηλότερες τιμές των ανδρών ( $M = 2.09$ ,  $TA = .51$ ) σε σχέση με τις γυναίκες ( $M = 1.82$ ,  $TA = .52$ ) και στον παράγοντα *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης* στις υψηλότερες τιμές των γυναικών ( $M = 2.01$ ,  $TA = .41$ ) σε σχέση με τους άνδρες ( $M = 1.80$ ,  $TA = .55$ ). Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* σε σχέση με το φύλο των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.13 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.10.

**Πίνακας 4.13.** Μέσες τιμές (Μ), τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_Μ) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με το φύλο.

	Φύλο	N	M	ΤΑ	ΤΣΕ_Μ
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Άνδρας	162	2.1785	.44604	.03504
	Γυναίκα	40	2.0364	.42481	.06717
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Άνδρας	162	2.2293	.48800	.03834
	Γυναίκα	40	2.1607	.44261	.06998
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Άνδρας	162	2.0895	.51198	.04023
	Γυναίκα	40	1.8188	.52192	.08252
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Άνδρας	162	1.7994	.54953	.04317
	Γυναίκα	40	2.0083	.40466	.06398
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Άνδρας	162	1.4468	.59953	.04710
	Γυναίκα	40	1.4031	.57977	.09167
<i>Ευχολογία</i>	Άνδρας	162	1.4741	.65023	.05109
	Γυναίκα	40	1.4150	.60661	.09591
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Άνδρας	162	1.4012	.76242	.05990
	Γυναίκα	40	1.3833	.81841	.12940
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Άνδρας	162	1.5494	.45472	.03573
	Γυναίκα	40	1.5861	.51504	.08143
<i>Παραίτηση</i>	Άνδρας	162	1.5136	.53493	.04203
	Γυναίκα	40	1.5400	.52857	.08357
<i>Άρνηση</i>	Άνδρας	162	1.5941	.53016	.04165
	Γυναίκα	40	1.6438	.61729	.09760
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Άνδρας	162	1.4830	.55247	.04341
	Γυναίκα	40	1.5813	.61339	.09698



**Σχήμα 4.10.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με το φύλο τους.

#### 4.5.2 Βαθμός Αστυνομικών

Τα αποτελέσματα των απλών αναλύσεων διασποράς (ANOVAs) για ανεξάρτητα δείγματα στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* ανάλογα με τον βαθμό των αστυνομικών (αστυφύλακας, υπαξιωματικός, αξιωματικός) παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* ( $F_{2, 199} = 7.98, p < .01$ ) και τις δύο διαστάσεις του *Θετική Επαναξιολόγηση* ( $F_{2, 199} = 7.52, p = .001$ ) και *Επίλυση Προβλήματος* ( $F_{2, 199} = 5.57, p = .004$ ), καθώς και της διάστασης *Παραίτηση* ( $F_{2, 199} = 3.102, p = .047$ ) του παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή*. Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας για τις Απλές Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA) των παραγόντων ΣΑΣΚ σε σχέση με τον βαθμό των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.14.

Οι Bonferroni μετά ANOVA αναλύσεις για τα στατιστικά σημαντικά ευρήματα έδειξε ότι (α) για τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* οι αστυφύλακες είχαν σημαντικά χαμηλότερες τιμές ( $M = 2.03, TA = .44$ ) από τους υπαξιωματικούς ( $M = 2.24, TA = .44$ ) και τους αξιωματικούς ( $M = 2.31, TA = .36$ ) και οι υπαξιωματικοί από τους αξιωματικούς, (α<sub>1</sub>) για τη διάσταση *Θετική Επαναξιολόγηση* οι αστυφύλακες είχαν σημαντικά χαμηλότερες τιμές ( $M = 2.08, TA = .48$ ) από τους υπαξιωματικούς ( $M = 2.33, TA = .47$ ) και τους αξιωματικούς ( $M = 2.35, TA = .40$ ) και οι υπαξιωματικοί από τους αξιωματικούς, (α<sub>2</sub>) για τη διάσταση *Επίλυση Προβλήματος* οι αστυφύλακες είχαν σημαντικά χαμηλότερες τιμές ( $M = 1.93, TA = .51$ ) από τους αξιωματικούς ( $M = 2.26, TA = .42$ ), και (β) για τη διάσταση *Παραίτηση* του παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή*, οι αξιωματικοί είχαν χαμηλότερες τιμές ( $M = 1.34, TA = .53$ ) από τους υπαξιωματικούς ( $M = 1.61, TA = .57$ ). Οι υπόλοιπες αντιπαραθέσεις ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά διαφορές.

**Πίνακας 4.14.** Περιληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με τον βαθμό των αστυνομικών.

		Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Between Groups	2.949	2	1.475	7.981	.000*
	Within Groups	36.768	199	.185		
	Total	39.717	201			
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Between Groups	3.242	2	1.621	7.521	.001*
	Within Groups	42.890	199	.216		
	Total	46.132	201			
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Between Groups	2.923	2	1.461	5.566	.004*
	Within Groups	52.254	199	.263		
	Total	55.177	201			
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Between Groups	1.017	2	.508	1.826	.164
	Within Groups	55.389	199	.278		
	Total	56.406	201			
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Between Groups	1.812	2	.906	2.604	.077
	Within Groups	69.227	199	.348		
	Total	71.039	201			
<i>Ευχολογία</i>	Between Groups	1.383	2	.691	1.695	.186
	Within Groups	81.152	199	.408		
	Total	82.534	201			
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Between Groups	3.174	2	1.587	2.710	.069
	Within Groups	116.545	199	.586		
	Total	119.719	201			
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Between Groups	.682	2	.341	1.579	.209
	Within Groups	42.997	199	.216		
	Total	43.679	201			
<i>Παραίτηση</i>	Between Groups	1.723	2	.861	3.102	.047*
	Within Groups	55.266	199	.278		
	Total	56.989	201			
<i>Άρνηση</i>	Between Groups	.181	2	.090	.300	.741
	Within Groups	60.011	199	.302		
	Total	60.192	201			
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Between Groups	.099	2	.050	.154	.857
	Within Groups	64.025	199	.322		
	Total	64.124	201			

Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* ανάλογα με τον βαθμό των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.15 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.11.

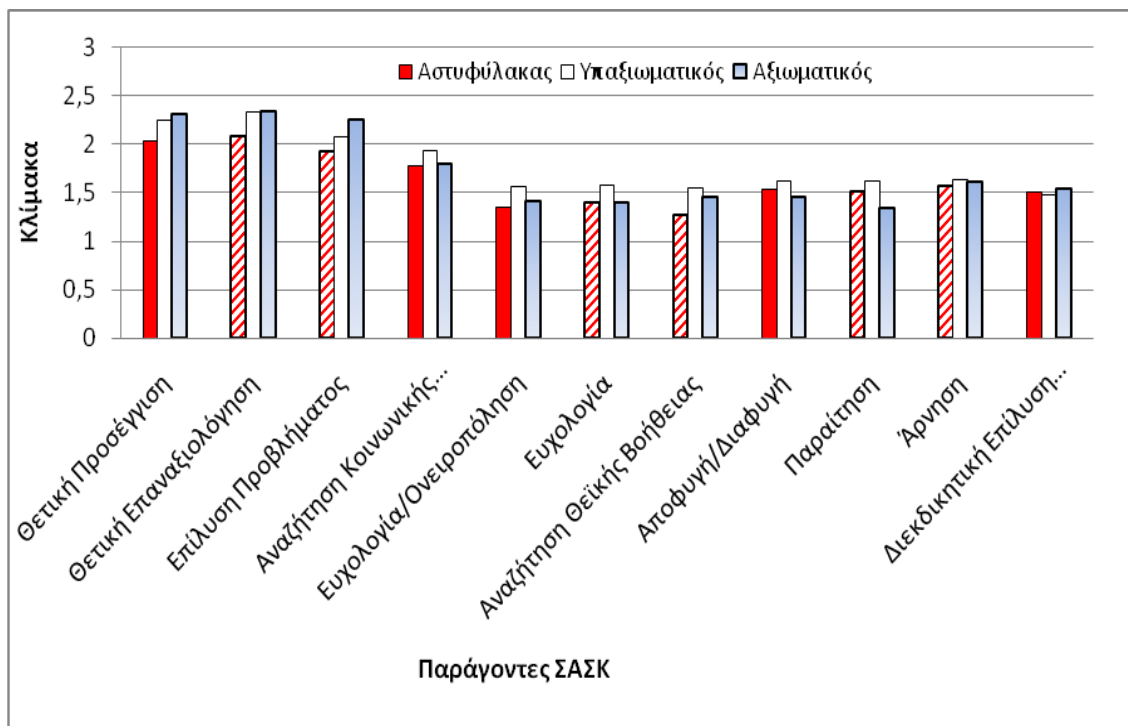
**Πίνακας 4.15.** Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τον βαθμό τους.

	<i>Βαθμός</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>TA</b>	<b>ΤΣΕ M</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Αστυφύλακας	97	2.0272	.44229	.04491
	Υπαξιωματικός	71	2.2407	.44379	.05267
	Αξιωματικός	34	2.3128	.35682	.06119
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Αστυφύλακας	97	2.0839	.47682	.04841
	Υπαξιωματικός	71	2.3340	.47438	.05630
	Αξιωματικός	34	2.3445	.40117	.06880
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Αστυφύλακας	97	1.9278	.51026	.05181
	Υπαξιωματικός	71	2.0775	.55193	.06550
	Αξιωματικός	34	2.2574	.42411	.07273
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Αστυφύλακας	97	1.7835	.58242	.05914
	Υπαξιωματικός	71	1.9366	.48417	.05746
	Αξιωματικός	34	1.8039	.44090	.07561
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Αστυφύλακας	97	1.3544	.55630	.05648
	Υπαξιωματικός	71	1.5634	.66004	.07833
	Αξιωματικός	34	1.4154	.52289	.08967
<i>Ευχολογία</i>	Αστυφύλακας	97	1.4041	.60414	.06134
	Υπαξιωματικός	71	1.5746	.68863	.08172
	Αξιωματικός	34	1.3941	.62568	.10730
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Αστυφύλακας	97	1.2715	.76729	.07791
	Υπαξιωματικός	71	1.5446	.81890	.09719
	Αξιωματικός	34	1.4510	.62969	.10799
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Αστυφύλακας	97	1.5395	.46287	.04700
	Υπαξιωματικός	71	1.6260	.48259	.05727
	Αξιωματικός	34	1.4608	.43088	.07390
<i>Παραίτηση</i>	Αστυφύλακας	97	1.5113	.49579	.05034
	Υπαξιωματικός	71	1.6141	.56500	.06705
	Αξιωματικός	34	1.3412	.53150	.09115
<i>Άρνηση</i>	Αστυφύλακας	97	1.5747	.56269	.05713
	Υπαξιωματικός	71	1.6408	.55538	.06591
	Αξιωματικός	34	1.6103	.49310	.08457
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Αστυφύλακας	97	1.5052	.54603	.05544
	Υπαξιωματικός	71	1.4789	.62785	.07451
	Αξιωματικός	34	1.5441	.48645	.08343

#### 4.5.3 Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία

Τα αποτελέσματα των απλών αναλύσεων διασποράς για ανεξάρτητα δείγματα στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία (εσωτερική, εξωτερική, εσωτερική και εξωτερική) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας για τις Απλές

Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA) των παραγόντων ΣΑΣΚ σε σχέση με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.16.



**Σχήμα 4.11.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τον βαθμό τους.

**Πίνακας 4.16.** Περιληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων σε σχέση με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών.

		Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Between Groups	.242	2	.121	.609	.545
	Within Groups	39.475	199	.198		
	Total	39.717	201			
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Between Groups	.546	2	.273	1.191	.306
	Within Groups	45.587	199	.229		
	Total	46.132	201			
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Between Groups	.113	2	.056	.204	.816
	Within Groups	55.064	199	.277		
	Total	55.177	201			
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Between Groups	.327	2	.164	.581	.560
	Within Groups	56.078	199	.282		
	Total	56.406	201			
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Between Groups	1.142	2	.571	1.626	.199
	Within Groups	69.897	199	.351		
	Total	71.039	201			

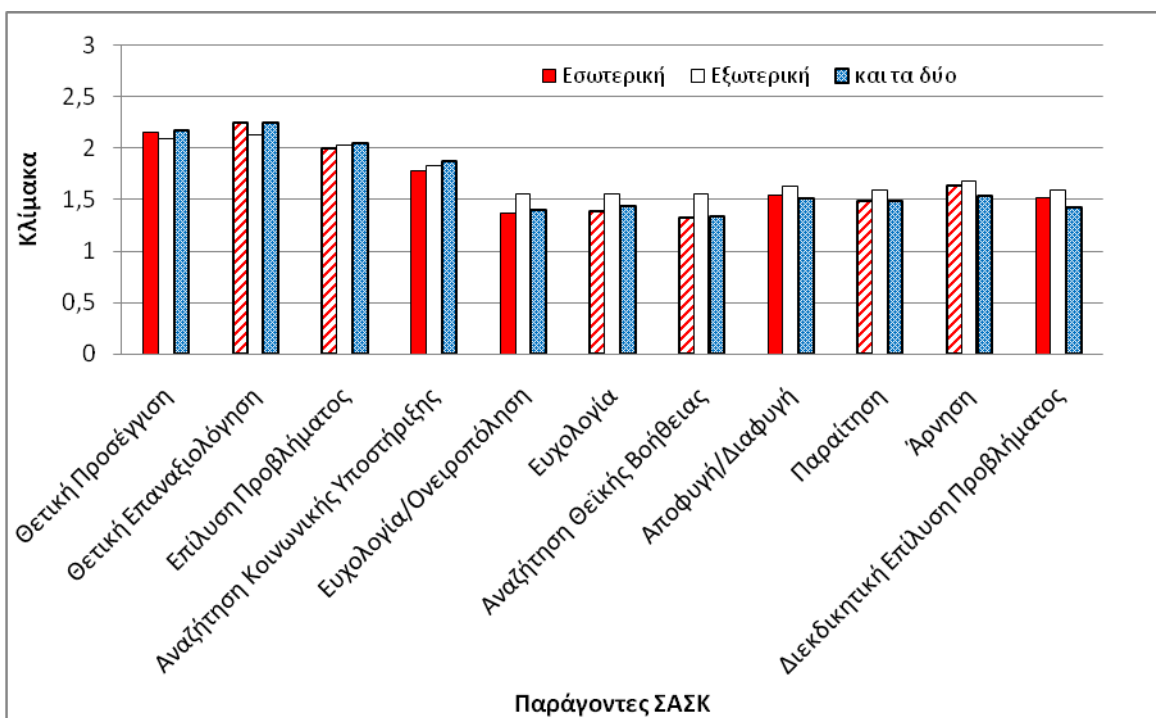
<i>Ευχολογία</i>	Between Groups	.769	2	.385	.936	.394
	Within Groups	81.765	199	.411		
	Total	82.534	201			
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Between Groups	1.997	2	.999	1.688	.187
	Within Groups	117.722	199	.592		
	Total	119.719	201			
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Between Groups	.488	2	.244	1.124	.327
	Within Groups	43.191	199	.217		
	Total	43.679	201			
<i>Παραίτηση</i>	Between Groups	.443	2	.221	.779	.460
	Within Groups	56.546	199	.284		
	Total	56.989	201			
<i>Άρνηση</i>	Between Groups	.768	2	.384	1.286	.279
	Within Groups	59.424	199	.299		
	Total	60.192	201			
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Between Groups	.944	2	.472	1.486	.229
	Within Groups	63.180	199	.317		
	Total	64.124	201			

Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*) και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.17 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.12.

**Πίνακας 4.17.** Μέσες τιμές (Μ), τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_Μ) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία των αστυνομικών.

	<i>Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>ΤΑ</b>	<b>ΤΣΕ_Μ</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Εσωτερική	54	2.1566	.46704	.06356
	Εξωτερική	57	2.0973	.45612	.06041
	και τα δύο	91	2.1798	.42510	.04456
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Εσωτερική	54	2.2460	.43651	.05940
	Εξωτερική	57	2.1328	.51356	.06802
	και τα δύο	91	2.2496	.47979	.05030
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Εσωτερική	54	2.0000	.61044	.08307
	Εξωτερική	57	2.0351	.46637	.06177
	και τα δύο	91	2.0577	.50700	.05315
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Εσωτερική	54	1.7840	.59929	.08155
	Εξωτερική	57	1.8304	.53126	.07037
	και τα δύο	91	1.8810	.48578	.05092
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Εσωτερική	54	1.3657	.64329	.08754
	Εξωτερική	57	1.5548	.52611	.06969
	και τα δύο	91	1.4080	.60059	.06296

Ευχολογία	Εσωτερική	54	1.3926	.66725	.09080
	Εξωτερική	57	1.5544	.57448	.07609
	και τα δύο	91	1.4462	.66405	.06961
Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας	Εσωτερική	54	1.3210	.83919	.11420
	Εξωτερική	57	1.5556	.67358	.08922
	και τα δύο	91	1.3443	.78166	.08194
Αποφυγή/Διαφυγή	Εσωτερική	54	1.5494	.45245	.06157
	Εξωτερική	57	1.6316	.40508	.05365
	και τα δύο	91	1.5140	.50719	.05317
Παραίτηση	Εσωτερική	54	1.4815	.51325	.06984
	Εξωτερική	57	1.5930	.48398	.06410
	και τα δύο	91	1.4945	.57220	.05998
Άρνηση	Εσωτερική	54	1.6343	.56991	.07755
	Εξωτερική	57	1.6798	.45009	.05962
	και τα δύο	91	1.5385	.58562	.06139
Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος	Εσωτερική	54	1.5185	.54912	.07473
	Εξωτερική	57	1.5965	.51702	.06848
	και τα δύο	91	1.4341	.59842	.06273



**Σχήμα 4.12.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία τους.



#### 4.5.4 Ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί

Τα αποτελέσματα των απλών αναλύσεων διασποράς για ανεξάρτητα δείγματα στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν (Τμήμα Ασφαλείας, Αστυνομικό Τμήμα και Μικτό, Τμήμα Τροχαίας, Επιτελείο) παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* ( $F_{3, 198} = 3.05, p = .030$ ). Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας για τις Απλές Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA) των παραγόντων ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.18.

**Πίνακας 4.18.** Περιληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν.

		Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Between Groups	.289	3	.096	.484	.694
	Within Groups	39.428	198	.199		
	Total	39.717	201			
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Between Groups	.510	3	.170	.737	.531
	Within Groups	45.623	198	.230		
	Total	46.132	201			
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Between Groups	1.227	3	.409	1.502	.215
	Within Groups	53.950	198	.272		
	Total	55.177	201			
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Between Groups	.612	3	.204	.724	.539
	Within Groups	55.794	198	.282		
	Total	56.406	201			
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Between Groups	.940	3	.313	.885	.450
	Within Groups	70.099	198	.354		
	Total	71.039	201			
<i>Ευχολογία</i>	Between Groups	.695	3	.232	.561	.642
	Within Groups	81.839	198	.413		
	Total	82.534	201			
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Between Groups	1.466	3	.489	.818	.485
	Within Groups	118.253	198	.597		
	Total	119.719	201			
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Between Groups	.314	3	.105	.478	.698
	Within Groups	43.364	198	.219		
	Total	43.679	201			
<i>Παραίτηση</i>	Between Groups	.224	3	.075	.260	.854
	Within Groups	56.765	198	.287		

	Total	56.989	201			
<i>Άρνηση</i>	Between Groups	1.242	3	.414	1.390	.247
	Within Groups	58.950	198	.298		
	Total	60.192	201			
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Between Groups	2.832	3	.944	3.050	.030*
	Within Groups	61.292	198	.310		
	Total	64.124	201			

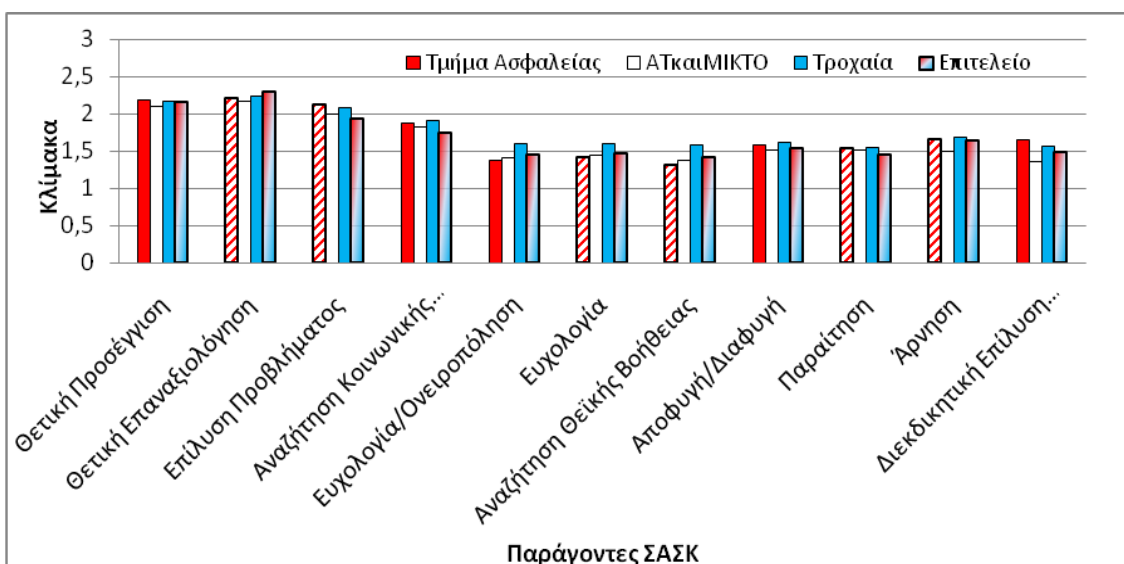
Η Bonferroni μετά-ANOVA ανάλυση για τον παράγοντα *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* έδειξε η κατηγορία αστυνομικών που υπηρετούσαν σε Αστυνομικά Τμήματα και Μικτά Τμήματα είχαν χαμηλότερες τιμές ( $M = 1.37$ ,  $TA = .63$ ) από τους αστυνομικούς που υπηρετούσαν σε Τμήματα Ασφαλείας ( $M = 1.65$ ,  $TA = .49$ ). Οι υπόλοιπες αντιπαραθέσεις ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους.

**Πίνακας 4.19.** Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν.

	<i>Ανάλογα με την υπηρεσία</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>TA</b>	<b>ΤΣΕ_M</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Τμήμα Ασφαλείας	62	2.1862	.40803	.05182
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	2.1018	.47496	.05484
	Τροχαία	27	2.1785	.45278	.08714
	Επιτελείο	38	2.1675	.44261	.07180
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	2.2166	.46109	.05856
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	2.1638	.52130	.06019
	Τροχαία	27	2.2328	.44852	.08632
	Επιτελείο	38	2.3045	.44458	.07212
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	2.1331	.45204	.05741
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.9933	.54366	.06278
	Τροχαία	27	2.0833	.54596	.10507
	Επιτελείο	38	1.9276	.56625	.09186
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.8871	.49106	.06236
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.8267	.54693	.06315
	Τροχαία	27	1.9074	.58531	.11264
	Επιτελείο	38	1.7456	.52094	.08451
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.3831	.54785	.06958
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.4200	.64056	.07397
	Τροχαία	27	1.6019	.57286	.11025
	Επιτελείο	38	1.4474	.59034	.09577
<i>Ευχολογία</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.4226	.57042	.07244
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.4427	.68046	.07857
	Τροχαία	27	1.6074	.64803	.12471
	Επιτελείο	38	1.4632	.67400	.10934
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.3172	.73285	.09307
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.3822	.81593	.09422
	Τροχαία	27	1.5926	.66238	.12747
	Επιτελείο	38	1.4211	.81901	.13286
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.5932	.46096	.05854
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.5141	.45548	.05259
	Τροχαία	27	1.6132	.49726	.09570

	Επιτελείο	38	1.5409	.48271	.07831
Παραίτηση	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.5419	.51008	.06478
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.5227	.51663	.05966
	Τροχαία	27	1.5481	.56184	.10813
	Επιτελείο	38	1.4526	.59126	.09591
Άρνηση	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.6573	.53415	.06784
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.5033	.53822	.06215
	Τροχαία	27	1.6944	.52502	.10104
	Επιτελείο	38	1,6513	.59144	.09594
Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος	Τμήμα Ασφαλείας	62	1.6492	.49061	.06231
	ΑΤ και ΜΙΚΤΟ	75	1.3667	.63183	.07296
	Τροχαία	27	1.5648	.57843	.11132
	Επιτελείο	38	1.4868	.47558	.07715

Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση (Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος)*, *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση (Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας)*, *Αποφυγή/Διαφυγή (Παραίτηση και Άρνηση)*, και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* των αστυνομικών ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.19 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.13.



**Σχήμα 4.13.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετούν.

#### 4.5.5 Έδρα Αστυνομικού Τμήματος

Τα αποτελέσματα των ελέγχων t για ανεξάρτητα δείγματα ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών (Επαρχία, Αθήνα) στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση (Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος)*, *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση (Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας)*, *Αποφυγή/Διαφυγή (Παραίτηση και Άρνηση)*, και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι έλεγχοι ομοιογένειας (Levene's Test) οι έλεγχοι t και τα επίπεδα σημαντικότητας για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.20.

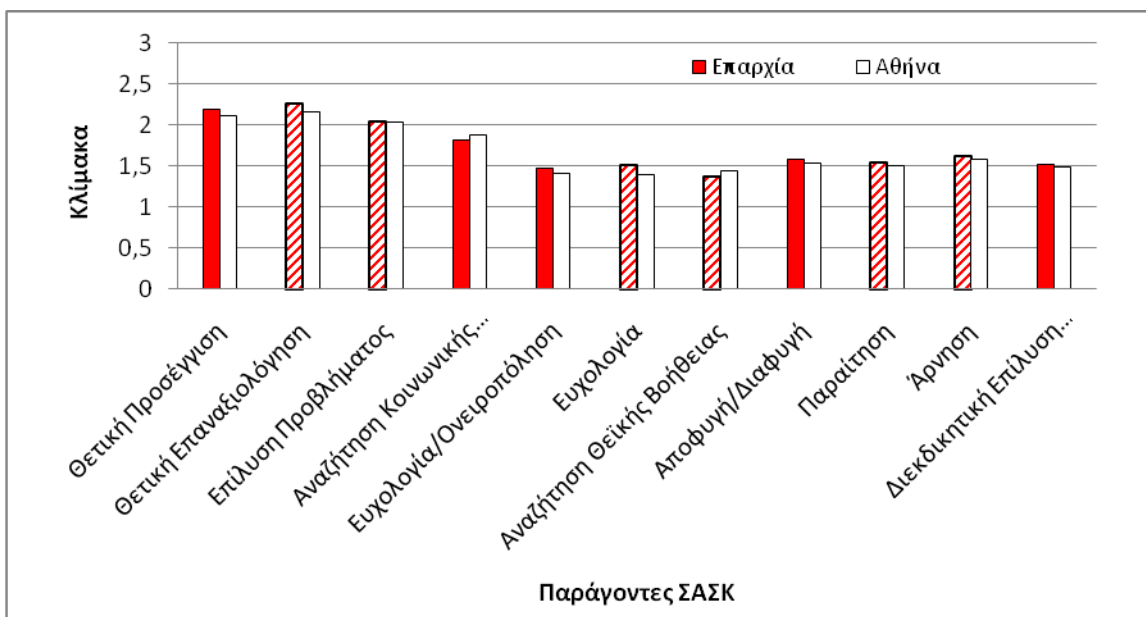
**Πίνακας 4.20.** Περιληπτικός Πίνακας των ελέγχων t για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών.

		Levene's Test		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Equal variances	.036	.849	1.142	200	.255
	not Equal variances			1.134	178.386	.258
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Equal variances	.236	.628	1.526	200	.129
	not Equal variances			1.536	187.223	.126
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Equal variances	.846	.359	.227	200	.821
	not Equal variances			.223	171.674	.824
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Equal variances	6.393	.012	-.768	200	.443
	not Equal variances			-.797	199.510	.427
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Equal variances	8.149	.005	.640	200	.523
	not Equal variances			.668	199.988	.505
<i>Ευχολογία</i>	Equal variances	7.195	.008	1.327	200	.186
	not Equal variances			1.380	199.767	.169
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Equal variances	3.691	.056	-.515	200	.607
	not Equal variances			-.533	199.045	.595
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Equal variances	.403	.526	.605	200	.546
	not Equal variances			.611	189.773	.542
<i>Παραίτηση</i>	Equal variances	2.596	.109	.538	200	.591
	not Equal variances			.550	195.148	.583
<i>Άρνηση</i>	Equal variances	.032	.858	.504	200	.615
	not Equal variances			.505	184.954	.614
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Equal variances	5.077	.025	.305	200	.761
	not Equal variances			.316	199.376	.752

Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* των αστυνομικών ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.21 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.14.

**Πίνακας 4.21.** Μέσες τιμές (Μ), τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_Μ) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος.

	<i>Έδρα</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>ΤΑ</b>	<b>ΤΣΕ_Μ</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	<i>Επαρχία</i>	116	2.1810	.43516	.04040
	<i>Αθήνα</i>	86	2.1089	.45611	.04918
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	<i>Επαρχία</i>	116	2.2599	.48568	.04509
	<i>Αθήνα</i>	86	2.1561	.46621	.05027
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	<i>Επαρχία</i>	116	2.0431	.50030	.04645
	<i>Αθήνα</i>	86	2.0262	.55708	.06007
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	<i>Επαρχία</i>	116	1.8161	.58126	.05397
	<i>Αθήνα</i>	86	1.8740	.45225	.04877
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	<i>Επαρχία</i>	116	1.4612	.66091	.06136
	<i>Αθήνα</i>	86	1.4070	.49303	.05317
<i>Ευχολογία</i>	<i>Επαρχία</i>	116	1.5138	.70438	.06540
	<i>Αθήνα</i>	86	1.3930	.53967	.05819
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	<i>Επαρχία</i>	116	1.3736	.84231	.07821
	<i>Αθήνα</i>	86	1.4302	.66836	.07207
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	<i>Επαρχία</i>	116	1.5738	.48041	.04461
	<i>Αθήνα</i>	86	1.5336	.44797	.04831
<i>Παραίτηση</i>	<i>Επαρχία</i>	116	1.5362	.56421	.05239
	<i>Αθήνα</i>	86	1.4953	.48867	.05270
<i>Άρνηση</i>	<i>Επαρχία</i>	116	1.6207	.55215	.05127
	<i>Αθήνα</i>	86	1.5814	.54292	.05855
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	<i>Επαρχία</i>	116	1.5129	.61930	.05750
	<i>Αθήνα</i>	86	1.4884	.48493	.05229



**Σχήμα 4.14.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την έδρα του Αστυνομικού Τμήματος.

#### 4.5.6 Οικογενειακή κατάσταση

Τα αποτελέσματα των ελέγχων *t* για ανεξάρτητα δείγματα ανάλογα με την Οικογενειακή κατάσταση των αστυνομικών (Άγαμος, Έγγαμος) στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* ( $t_{200} = -2.17, p = .031$ ) και τη διάστασή της *Θετική Επαναξιολόγηση* ( $t_{200} = -2.45, p = .015$ ). Οι έλεγχοι ομοιογένειας (Levene's Test), οι έλεγχοι *t* και τα επίπεδα σημαντικότητας για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.22.

**Πίνακας 4.22.** Περιληπτικός Πίνακας των ελέγχων *t* για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση των αστυνομικών.

	Levene's Test		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig.

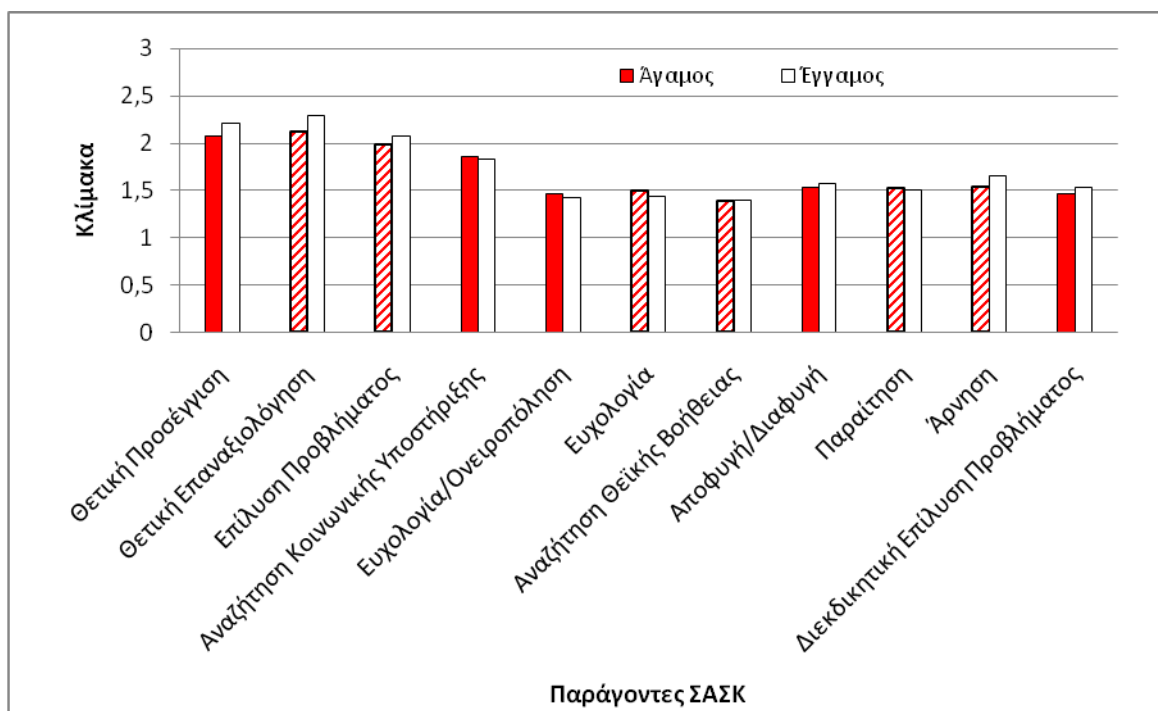
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Equal variances	.458	.499	-2.173	200	.031*
	not Equal variances			-2.162	187.864	.032
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Equal variances	2.544	.112	-2.450	200	.015*
	not Equal variances			-2.424	182.885	.016
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Equal variances	.205	.651	-1.152	200	.251
	not Equal variances			-1.149	190.323	.252
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Equal variances	.491	.484	.442	200	.659
	not Equal variances			.439	188.061	.661
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Equal variances	.038	.846	.476	200	.634
	not Equal variances			.478	194.396	.633
<i>Ευχολογία</i>	Equal variances	.327	.568	.733	200	.465
	not Equal variances			.732	191.666	.465
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Equal variances	1.017	.315	-.035	200	.972
	not Equal variances			-.035	197.744	.972
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Equal variances	.096	.757	-6.02	200	.548
	not Equal variances			-5.99	188.239	.550
<i>Παραίτηση</i>	Equal variances	1.384	.241	.315	200	.753
	not Equal variances			.318	197.592	.751
<i>Άρνηση</i>	Equal variances	4.626	.033	-1.546	200	.124
	not Equal variances			-1.518	175.401	.131
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Equal variances	.545	.461	-.870	200	.386
	not Equal variances			-.871	193.545	.385

Η διαφοροποίηση της οικογενειακής κατάστασης στον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* οφείλεται στις υψηλότερες τιμές των έγγαμων ( $M = 2.21$ ,  $TA = .43$ ) σε σχέση με τους άγαμους ( $M = 1.82$ ,  $TA = .45$ ). Παρόμοια διαφοροποίηση παρατηρήθηκε και στη διάστασή της *Θετική Επαναξιολόγηση* όπου οι έγγαμοι είχαν υψηλότερες τιμές ( $M = 2.29$ ,  $TA = .45$ ) από τους άγαμους αστυνομικούς ( $M = 2.13$ ,  $TA = .50$ ). Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση* και *Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.23 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.15.

**Πίνακας 4.23.** Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (TSE\_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την Οικογενειακή ουσ κατάσταση.

	<i>Οικογενειακή Κατάσταση</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>TA</b>	<b>TSE_M</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Άγαμος	91	2.0759	.45359	.04755
	Έγγαμος	111	2.2113	.42941	.04076
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Άγαμος	91	2.1256	.50072	.05249
	Έγγαμος	111	2.2896	.44947	.04266

<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Άγαμος	91	1.9890	.53087	.05565
	Έγγαμος	111	2.0743	.51742	.04911
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Άγαμος	91	1.8590	.54599	.05723
	Έγγαμος	111	1.8258	.51805	.04917
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Άγαμος	91	1.4602	.58567	.06140
	Έγγαμος	111	1.4200	.60368	.05730
<i>Ευχολογία</i>	Άγαμος	91	1.4989	.64455	.06757
	Έγγαμος	111	1.4324	.63906	.06066
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Άγαμος	91	1.3956	.73352	.07689
	Έγγαμος	111	1.3994	.80506	.07641
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Άγαμος	91	1.5348	.47974	.05029
	Έγγαμος	111	1.5746	.45613	.04329
<i>Παραίτηση</i>	Άγαμος	91	1.5319	.50703	.05315
	Έγγαμος	111	1.5081	.55451	.05263
<i>Άρνηση</i>	Άγαμος	91	1.5385	.59736	.06262
	Έγγαμος	111	1.6577	.49878	.04734
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Άγαμος	91	1.4643	.55973	.05868
	Έγγαμος	111	1.5338	.56958	.05406



**Σχήμα 4.15.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση.

#### 4.5.7 Εκπαίδευση - Σπουδές

Τα αποτελέσματα των απλών αναλύσεων διασποράς (ANOVAs) ανάλογα με τις σπουδές των αστυνομικών (Απόφοιτος Λυκείου, Πτυχιούχος ΤΕΙ, Πτυχιούχος ΑΕΙ)



στις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση και Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι πηγές διασποράς, τα μέσα τετράγωνα, οι βαθμοί ελευθερίας, το κριτήριο F, και το επίπεδο σημαντικότητας για τις Απλές Αναλύσεις Διασποράς (ANOVA) των παραγόντων ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.24. Οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και τα τυπικά σφάλματα των μέσων τιμών για τις εξαρτημένες μεταβλητές *Θετική Προσέγγιση* (*Θετική Επαναξιολόγηση και Επίλυση Προβλήματος*), *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης*, *Ευχολογία/Ονειροπόληση* (*Ευχολογία και Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*), *Αποφυγή/Διαφυγή* (*Παραίτηση και Άρνηση*), και *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* σε σχέση με τις σπουδές των αστυνομικών παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.25 και οι μέσες τιμές απεικονίζονται στο Σχήμα 4.16.

**Πίνακας 4.24.** Περιληπτικός πίνακας των Απλών Αναλύσεων Διασποράς για τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων των αστυνομικών ανάλογα τις σπουδές τους.

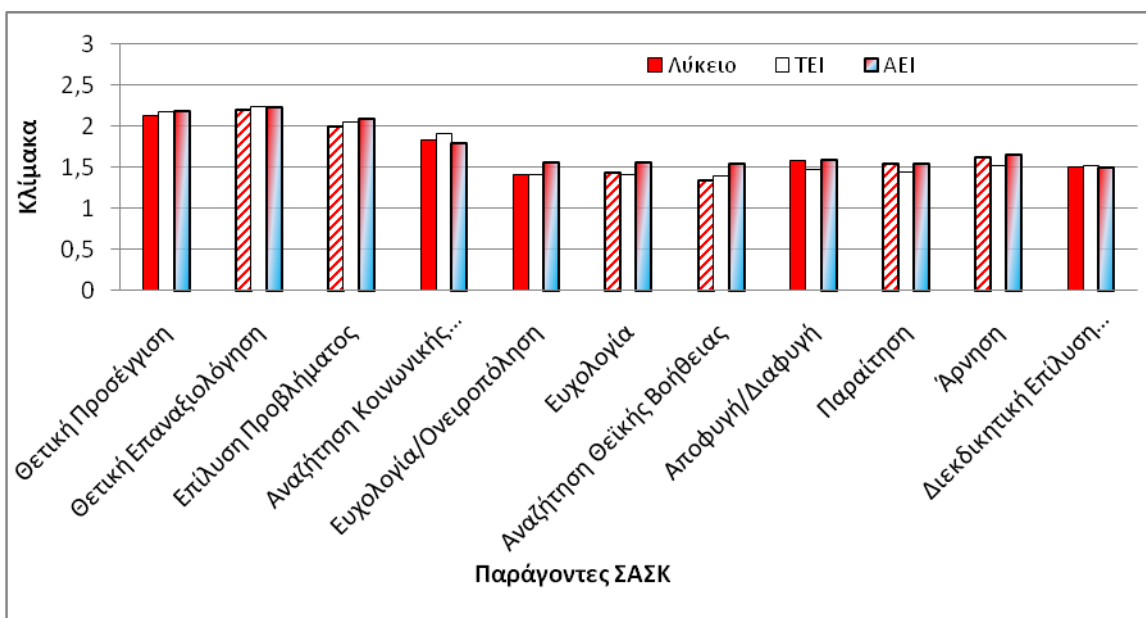
		Άθροισμα Τετραγώνων	df	Μέσα Τετράγωνα	F	Sig.
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Between Groups	.106	2	.053	.266	.767
	Within Groups	39.611	199	.199		
	Total	39.717	201			
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Between Groups	.041	2	.021	.089	.915
	Within Groups	46.091	199	.232		
	Total	46.132	201			
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Between Groups	.307	2	.153	.556	.574
	Within Groups	54.871	199	.276		
	Total	55.177	201			
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Between Groups	.284	2	.142	.504	.605
	Within Groups	56.121	199	.282		
	Total	56.406	201			
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Between Groups	.832	2	.416	1.179	.310
	Within Groups	70.207	199	.353		
	Total	71.039	201			
<i>Ευχολογία</i>	Between Groups	.602	2	.301	.732	.482
	Within Groups	81.932	199	.412		
	Total	82.534	201			
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Between Groups	1.424	2	.712	1.97	.304
	Within Groups	118.295	199	.594		
	Total	119.719	201			
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Between Groups	.410	2	.205	.942	.391
	Within Groups	43.269	199	.217		
	Total	43.679	201			

<i>Παραίτηση</i>	Between Groups	.383	2	.191	.673	.512
	Within Groups	56.606	199	.284		
	Total	56.989	201			
<i>Άρνηση</i>	Between Groups	.478	2	.239	.796	.453
	Within Groups	59.714	199	.300		
	Total	60.192	201			
<b>Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος</b>	Between Groups	.024	2	.012	.037	.964
	Within Groups	64.100	199	.322		
	Total	64.124	201			

**Πίνακας 4.25.** Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (TA), και τυπικό σφάλμα εκτίμησης μέσης τιμής (ΤΣΕ\_M) για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους.

	<i>Σπουδές</i>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>TA</b>	<b>ΤΣΕ_M</b>
<b>Θετική Προσέγγιση</b>	Λύκειο	108	2.1296	.41636	.04006
	TEI	44	2.1653	.49338	.07438
	AEI	50	2.1818	.46500	.06576
	Total	202	2.1503	.44452	.03128
<i>Θετική Επαναξιολόγηση</i>	Λύκειο	108	2.2024	.46017	.04428
	TEI	44	2.2305	.48637	.07332
	AEI	50	2.2314	.52022	.07357
	Total	202	2.2157	.47908	.03371
<i>Επίλυση Προβλήματος</i>	Λύκειο	108	2.0023	.48397	.04657
	TEI	44	2.0511	.59694	.08999
	AEI	50	2.0950	.54373	.07689
	Total	202	2.0359	.52394	.03686
<b>Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης</b>	Λύκειο	108	1.8349	.55230	.05314
	TEI	44	1.9053	.46920	.07074
	AEI	50	1.7967	.53483	.07564
	Total	202	1.8408	.52974	.03727
<b>Ευχολογία/Ονειροπόληση</b>	Λύκειο	108	1.4005	.58325	.05612
	TEI	44	1.4034	.53705	.08096
	AEI	50	1.5500	.66096	.09347
	Total	202	1,4381	.59450	.04183
<i>Ευχολογία</i>	Λύκειο	108	1,4389	.62140	.05979
	TEI	44	1,4136	.57125	.08612
	AEI	50	1,5560	.73656	.10416
	Total	202	1.4624	.64079	.04509
<i>Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας</i>	Λύκειο	108	1.3364	.76732	.07384
	TEI	44	1.3864	.75034	.11312
	AEI	50	1.5400	.79651	.11264
	Total	202	1.3977	.77176	.05430
<b>Αποφυγή/Διαφυγή</b>	Λύκειο	108	1.5751	.46297	.04455
	TEI	44	1.4722	.48647	.07334
	AEI	50	1.5911	.45533	.06439
	Total	202	1.5567	.46616	.03280
<i>Παραίτηση</i>	Λύκειο	108	1.5426	.50865	.04895
	TEI	44	1.4364	.57429	.08658
	AEI	50	1.5400	.54847	.07756
	Total	202	1.5188	.53247	.03746
<i>Άρνηση</i>	Λύκειο	108	1.6157	.56310	.05418
	TEI	44	1.5170	.54559	.08225

	ΑΕΙ	50	1.6550	.51481	.07280
	Total	202	1.6040	.54723	.03850
Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος	Λύκειο	108	1.4954	.56678	.05454
	ΤΕΙ	44	1.5227	.51098	.07703
	ΑΕΙ	50	1.5000	.61445	.08690
	Total	202	1.5025	.56482	.03974



**Σχήμα 4.16.** Μέσες τιμές για τους παράγοντες των ΣΑΣΚ των αστυνομικών ανάλογα με τις σπουδές τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ -ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

#### 5.1 Συζήτηση

Από την περιγραφική ανάλυση των δεδομένων επισημαίνεται το γεγονός ότι στο σύνολό τους οι αστυνομικοί διακατέχονται από «φυσιολογικά» επίπεδα άγχους, δεδομένου ότι οι τιμές του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους είναι κάτω από το σημείο τομής 39 – 40. Σε ότι αφορά τους παράγοντες των Στρατηγικών Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων τις υψηλότερες τιμές παρουσίασε ο παράγοντας *Θετική Προσέγγιση* και οι εσωτερικές του διαστάσεις *Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*, ενώ τις χαμηλότερες τιμές ο παράγοντας *Ευχολογία/Ονειροπόληση* και οι εσωτερικές του διαστάσεις *Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*. Μπορεί επιπλέον να επισημανθεί ότι, σε γενικές γραμμές, οι αστυνομικοί κάνουν μέτρια προς συχνή χρήση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων, δεδομένου ότι η υποθετική μέση τιμή της κλίμακας των παραγόντων, καθώς και των διαστάσεων των 3 παραγόντων είναι 1.5.

Η συσχέτιση μεταξύ χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα υποδηλώνοντας ότι οι αστυνομικοί που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους εκδηλώνουν και υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους ( $r = .76, p < .001$ ). Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και από τους Newman και Rucker-Reed (2004). Εξετάζοντας τις συσχετίσεις του περιστασιακού άγχους με τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων παρατηρήθηκε ότι: (α) το περιστασιακό άγχος είχε (i) χαμηλές σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* και τις διαστάσεις του *Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος* και (ii) χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Ευχολογία/Ονειροπόληση* και τις διαστάσεις του *Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας* και τον παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* με τη διάστασή του *Παραίτηση*, και (β) το χαρακτηριστικό άγχος είχε (i) μέτριες σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* και τις διαστάσεις του *Θετική Επαναξιολόγηση* και *Επίλυση Προβλήματος*, και (ii) χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τον παράγοντα *Ευχολογία/Ονειροπόληση* και τις διαστάσεις του *Ευχολογία* και *Αναζήτηση Θεϊκής Βοήθειας*, και τον παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* με τις διαστάσεις του *Παραίτηση*

και Άρνηση. Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων της έρευνας υποδηλώνουν την τάση των αστυνομικών να κάνουν περιορισμένη χρήση των Στρατηγικών Αντιμετώπισης των Στρεσογόνων Καταστάσεων ανάλογα με τα επίπεδα του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους, δημιουργώντας μέτριες σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με παράγοντες όπως η *Θετική Προσέγγιση* και χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με παράγοντες όπως η *Ευχολογία/Ονειροπόληση* και η *Αποφυγή/Διαφυγή*. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη συσχέτιση μεταξύ του χαρακτηριστικού άγχους και της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* ( $r = -.52, p < .001$ ), καθώς και των διαστάσεων της *Θετικής Επαναξιολόγησης* ( $r = -.50, p < .001$ ) και *Επίλυσης Προβλήματος* ( $r = -.40, p < .001$ ) όπου διαφαίνεται ότι οι αστυνομικοί που διακατέχονται από υψηλές τιμές χαρακτηριστικού άγχους έχουν την τάση να μην κάνουν συχνή χρήση της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* και να επιλέγουν τις στρατηγικές *Ευχολογία/Ονειροπόληση* ( $r = .38, p < .001$ ) και *Αποφυγή/Διαφυγή* ( $r = .36, p < .001$ ).

Αξιολογώντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου άγχους του Spielberger (STAI), προέκυψε ότι οι γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τους άνδρες ως προς την εκδήλωση του χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους. Τα ευρήματα της έρευνας έρχονται να επιβεβαιώσουν προηγούμενες έρευνες που επεσήμαναν ότι οι γυναίκες αστυνομικοί παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευαισθησία στα στρεσογόνα ερεθίσματα σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους (Collins & Gibbs, 2003; Maran et al., 2015). Επίσης, στην ανεξάρτητη μεταβλητή «βαθμός αστυνομικού» οι αξιωματικοί αστυνομικοί είχαν κατά πολύ μικρότερο χαρακτηριστικό άγχος από αυτό των αστυφυλάκων και των υπαξιωματικών. Το στατιστικό αυτό εύρημα δείχνει ότι οι αξιωματικοί αστυνομικοί δεν διακατέχονται από την υπερβολική γενική τάση να ανταποκρίνονται σε απειλητικές καταστάσεις με αύξηση του περιστασιακού άγχους (Nieuwenhuys et al., 2016; Renden et al., 2013). Μερική επιβεβαίωση αυτού του ευρήματος μας παρέχουν και οι τιμές του περιστασιακού άγχους των αξιωματικών αστυνομικών ( $M = 35.41 \pm 10.18$ ) σε σχέση με αυτό των αστυφυλάκων ( $M = 40.16 \pm 11.10$ ) και των υπαξιωματικών ( $M = 36.86 \pm 12.01$ ). Κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι μελλοντικές έρευνες που εξετάζουν τα επίπεδα του περιστασιακού και χαρακτηριστικού άγχους πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους το φύλο και τον βαθμό των αστυνομικών.

Αξιολογώντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου «Στρατηγικές Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων» των Folkman & Lazarus, προέκυψε ότι σε σχέση με το «Φύλο» οι γυναίκες αστυνομικοί εφαρμόζουν συχνότερα τη στρατηγική *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης* σε σχέση με τους άνδρες, ενώ οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες εφαρμόζουν συχνότερα τη στρατηγική *Επίλυση Προβλήματος* του παράγοντα *Θετική Προσέγγιση*. Τα ευρήματα της έρευνας, αναφορικά με το φύλο, επιβεβαιώνουν μερικώς τα αποτελέσματα των Maran et al. (2015).

Σε ότι αφορά στον «Βαθμό» των αστυνομικών, διαπιστώθηκε ότι οι αξιωματικοί και οι υπαξιωματικοί προτιμούν τη στρατηγική *Θετική Προσέγγιση*, σε σχέση με τους αστυφύλακες, και οι αξιωματικοί σε σχέση με τους υπαξιωματικούς. Ωστόσο, η διαφορά αυτή οφείλεται στο ότι οι αστυφύλακες εφαρμόζουν λιγότερο τη διάσταση *Θετική Επαναξιολόγηση* της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση*, σε σχέση με τους υπαξιωματικούς και τους αξιωματικούς, και οι υπαξιωματικοί σε σχέση με τους αξιωματικούς. Επίσης, οι αστυφύλακες εφαρμόζουν λιγότερο τη διάσταση *Επίλυση Προβλήματος* της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* σε σχέση με τους αξιωματικούς. Σε ότι αφορά στη στρατηγική *Αποφυγή/Διαφυγή*, οι αξιωματικοί ακολουθούν σε μικρότερο βαθμό τη διάσταση *Παραίτηση* της στρατηγικής σε σχέση με τους υπαξιωματικούς.

Εξετάζοντας τις ΣΑΣΚ σε σχέση με τον παράγοντα «Ανάλογα με την Υπηρεσία που υπηρετεί» διαπιστώθηκε ότι οι αστυνομικοί που υπηρετούσαν σε Αστυνομικά Τμήματα και Μικτά Τμήματα εφαρμόζουν σε μικρότερη κλίμακα, σε σχέση με τους αστυνομικούς που υπηρετούν σε Τμήματα Ασφαλείας, τη στρατηγική *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος*. Το εύρημα αυτό ενισχύει την άποψη ότι οι υπηρετούντες αστυνομικοί σε Τμήματα Ασφαλείας καταβάλουν σε μεγαλύτερο βαθμό διεκδικητικές προσπάθειες για να αντιμετωπίσουν άμεσα το πρόβλημα ή το άτομο που το δημιούργησε.

Σε σχέση με τον παράγοντα «Οικογενειακή Κατάσταση» διαπιστώθηκε ότι οι έγγαμοι αστυνομικοί εφαρμόζουν συχνότερα, σε σχέση με τους άγαμους αστυνομικούς, τη στρατηγική *Θετική Προσέγγιση*. Ωστόσο, η διαφορά αυτή οφείλεται στη συχνότερη χρήση της διάστασης *Θετική Επαναξιολόγηση* της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* πράγμα που σημαίνει ότι οι έγγαμοι αστυνομικοί σχεδιάζουν τις τεχνικές αντιμετώπισης του προβλήματος επαναξιολογώντας θετικά τις στρεσογόνες καταστάσεις του επαγγέλματος.

Σε ότι αφορά τις ανεξάρτητες μεταβλητές «Κατά είδος εκτελούμενη Υπηρεσία», «Έδρα Αστυνομικού Τμήματος», και «Εκπαίδευση-Σπουδές», δεν βρέθηκαν να διαφοροποιούνται αναφορικά με την επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

## 5.2 Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, στο σύνολό τους οι αστυνομικοί διακατέχονται από «φυσιολογικά» επίπεδα άγχους. Η υψηλή συσχέτιση μεταξύ του χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους φανερώνει ότι οι αστυνομικοί που διακατέχονται από υψηλό άγχος προδιάθεσης μπορεί να ενεργοποιήσουν γρηγορότερα υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους.

Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν, επίσης, ότι οι γυναίκες εκδήλωσαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο άγχος από τους άνδρες, επιβεβαιώνοντας τα αποτελέσματα ανάλογων μελετών (Collins & Gibbs, 2003; Berg et al., 2005; Maran et al., 2015).

Αναφορικά με τον βαθμό των αστυνομικών, οι Αστυφύλακες και οι Υπαξιωματικοί υπερέχουν στατιστικά σημαντικά στην εκδήλωση του χαρακτηριστικού άγχους σε σχέση τους αξιωματικούς.

Η μεταβλητή «κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία» δεν συσχετίστηκε σημαντικά με την εκδήλωση του άγχους. Την ίδια στιγμή όμως, σύμφωνα με άλλες μελέτες, τα επίπεδα άγχους του αστυνομικού προσωπικού που εκτελεί εξωτερική υπηρεσία (περιπολία), φαίνεται ότι είναι υψηλότερα από εκείνα των αστυνομικών που εργάζονται σε οποιοδήποτε άλλο τομέα (Abdollahi, 2002). Επομένως, περαιτέρω συγκριτικές μελέτες πιθανόν να διαφωτίσουν τον τρόπο με τον οποίο το αστυνομικό προσωπικό ανάλογα με την εκτελούμενη υπηρεσία βιώνει τα στρεσογόνα γεγονότα του εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι μεταβλητές, «ανάλογα με την υπηρεσία που υπηρετεί», «έδρα Αστυνομικού Τμήματος», «οικογενειακή κατάσταση» και «εκπαίδευση – σπουδές» δεν συσχετίστηκαν σημαντικά με την εκδήλωση του άγχους.

Σε ότι αφορά την αλληλεπίδραση άγχους και τρόπων αντιμετώπισης βρέθηκε ότι οι αστυνομικοί που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν χαμηλές σημαντικές

αρνητικές συσχετίσεις του περιστασιακού και του χαρακτηριστικού άγχους με τρόπους αντιμετώπισης όπως η *Θετική Προσέγγιση* και χαμηλές σημαντικές θετικές συσχετίσεις με τρόπους αντιμετώπισης όπως η *Ευχολογία/Ονειροπόληση* και η *Αποφυγή/Διαφυγή*, επιβεβαιώνοντας τα αποτελέσματα ανάλογων μελετών (Evans et al., 1993).

Σε ότι αφορά στην επίδραση του φύλου στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης, προέκυψε ότι οι γυναίκες επέλεξαν περισσότερο τη στρατηγική *Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης* και λιγότερο τη στρατηγική *Επίλυση Προβλήματος* του παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* σε σχέση με τους άνδρες, επιβεβαιώνοντας τα αποτελέσματα ανάλογων μελετών, ως προς τη διαφορετική χρήση των θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων από τα δύο φύλα (Maran et al., 2015).

Αναφορικά με την επίδραση του βαθμού στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης, προέκυψε ότι οι αξιωματικοί και οι υπαξιωματικοί επέλεξαν περισσότερο τη στρατηγική *Θετική Προσέγγιση* και τη διάσταση *Θετική Επαναξιολόγηση* της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* σε σχέση με τους αστυφύλακες, το ίδιο και οι αξιωματικοί σε σχέση με τους υπαξιωματικούς. Επίσης οι αξιωματικοί επέλεξαν περισσότερο τη στρατηγική *Επίλυση Προβλήματος* του παράγοντα *Θετική Προσέγγιση* σε σχέση με τους αστυφύλακες και λιγότερο τη στρατηγική *Παραίτηση* του παράγοντα *Αποφυγή/Διαφυγή* σε σχέση με τους υπαξιωματικούς.

Η διερεύνηση της επίδρασης της μεταβλητής «Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία» στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης δεν ανέδειξε την ύπαρξη κάποιας σημαντικής αλληλεπίδρασης. Την ίδια στιγμή όμως, σύμφωνα με άλλες μελέτες οι αστυνομικοί που εκτελούν εξωτερική υπηρεσία χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων σε σχέση με τους συναδέλφους τους που εκτελούν εσωτερική υπηρεσία (Maran et al., 2015).

Αναφορικά με την επίδραση της υπηρεσίας που υπηρετεί ο αστυνομικός στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης, προέκυψε ότι οι αστυνομικοί που υπηρετούσαν σε Τμήματα Ασφαλείας επέλεξαν περισσότερο τη στρατηγική *Διεκδικητική Επίλυση Προβλήματος* σε σχέση με τους αστυνομικούς που υπηρετούσαν σε Αστυνομικά Τμήματα και Μικτά Τμήματα.

Η διερεύνηση της επίδρασης της μεταβλητής «Έδρα Αστυνομικού Τμήματος» στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης δεν ανέδειξε την ύπαρξη κάποιας σημαντικής αλληλεπίδρασης.



Αναφορικά με την επίδραση της οικογενειακής κατάστασης στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης, προέκυψε ότι οι έγγαμοι αστυνομικοί επέλεξαν περισσότερο τη στρατηγική *Θετική Προσέγγιση* και τη διάσταση *Θετική Επαναξιολόγηση* της στρατηγικής *Θετική Προσέγγιση* σε σχέση με τους άγαμους αστυνομικούς.

Η διερεύνηση της επίδρασης της μεταβλητής «Εκπαίδευση-σπουδές» στην επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης δεν ανέδειξε την ύπαρξη κάποιας σημαντικής αλληλεπίδρασης.

Ουσιαστικά γίνεται μία προσπάθεια ώστε να δοθούν εύστοχες ερμηνείες στα ευρήματα που προκύπτουν, ενώ επιτυγχάνεται έως ένα βαθμό μία σύγκριση των ευρημάτων σε σχέση με ευρήματα άλλων χωρών.

Αν και πολλές μελέτες στον ελλαδικό χώρο έχουν εξετάσει τις πτυχές του άγχους και του εργασιακού στρες σε διάφορα επαγγέλματα, υπάρχουν ελάχιστες μελέτες που επικεντρώνονται στις αιτίες και τις συνέπειες του εργασιακού στρες στο αστυνομικό προσωπικό. Μέσα από εκτεταμένη έρευνα και σε συνεργασία με άλλες χώρες, αυτή η κατάσταση βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.

### **5.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα**

Από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της έρευνας προέκυψε ότι οι αστυνομικοί του δείγματος βίωναν «φυσιολογικά» επίπεδα άγχους και επιπλέον οι αστυνομικοί που έχουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους. Οι γυναίκες βρέθηκαν να βιώνουν περισσότερο άγχος από τους άνδρες και οι αστυφύλακες και οι Υπαξιωματικοί εκδήλωσαν υψηλότερο χαρακτηριστικό άγχος σε σχέση με τους Αξιωματικούς.

Βάσει των αποτελεσμάτων της έρευνας προτείνονται οι παρακάτω κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα:

1. Εκτενέστερη διερεύνηση του στρες και των επιπτώσεων του στους Έλληνες αστυνομικούς μέσω ποιοτικών και παρεμβατικών ερευνητικών προσεγγίσεων.
2. Σχεδιασμός παρεμβάσεων προαγωγής της σωματικής και ψυχικής υγείας στο σύνολο του αστυνομικού προσωπικού.
3. Εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης και συγκεκριμένα ομάδων υποστήριξης και συμβουλευτικής, ιδιαίτερα για τα άτομα που διακατέχονται

από υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους (πάνω από 40 της κλίμακας του Spielberg).

4. Ορθότερη πολιτική διαχείρισης των ανθρώπινων πόρων, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις ικανότητες του προσωπικού.
5. Συνεχιζόμενη εκπαίδευση για την επικαιροποίηση των γνώσεων.
6. Εκπαίδευση και εκμάθηση τεχνικών για την αποτελεσματικότερη διαχείριση των στρεσογόνων ερεθισμάτων.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abdollahi, M. K. (2002). Understanding police stress research. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 2(2), 1-24.
- Adams, G. A., & Buck, J. (2010). Social stressors and strain among police officers it's not just the bad guys. *Criminal Justice and Behavior*, 37(9), 1030-1040.
- Alexopoulos, E. C., Palatsidi, V., Tigani, X., & Darviri, C. (2014). Exploring stress levels, job satisfaction, and quality of life in a sample of police officers in Greece. *Safety and health at work*, 5(4), 210-215.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub
- American Psychological Association (APA). (2010). *Publication manual of the APA* (6<sup>th</sup> ed.). Washington, DC: Author.
- Αναγνωστοπούλου, Τ. (2002). Ερωτηματολόγιο άγχους του Spielberg. Στους Α.Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Anderson, G. S., Litzenger, R., & Plecas, D. (2002). Physical evidence of police officer stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25(2), 399-420.
- Anderson, G. S., & Plecas, D. B. (2000). Predicting shooting scores from physical performance data. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 23(4), 525-537.
- Angelakis, I., Gooding, P., Tarrrier, N., & Panagioti, M. (2015). Suicidality in obsessive compulsive disorder (OCD): a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 39, 1-15.
- Antoniou, A. S. (2009). Occupation-specific precursors of stress among Greek police officers: the roles of rank and gender. *International Journal of Police Science & Management*, 11(3), 334-344
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444.

- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 79-88.
- Barlow, D. H. (2014). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-By-Step Treatment Manual* (5<sup>th</sup> Ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, An International Quarterly*, 1,5-37.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, J. S. (2016). *Εισαγωγή στη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία*. Αθήνα, Αττικής: Πατάκης.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Håseth, K., & Ekeberg, Ø. (2005). Stress in the Norwegian police service. *Occupational medicine*, 55(2), 113-120.
- Bergen, G. T., & Bartol, C. R. (1983). Stress in rural law enforcement. *Perceptual and Motor Skills*, 56(3), 957-958.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 351, h6161.
- Blackburn, I.-M. & Davidson, K. (1990) *Cognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Oxford: Blackwell.
- Britt, T. W., & Jex, S. M. (2015). *Thriving under stress: Harnessing demands in the workplace*. Oxford University Press.
- Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1992). Comorbidity among anxiety disorders: Implications for treatment and DSM-IV. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 835.
- Brown, J. M., & Campbell, E. A. (1990). Sources of occupational stress in the police. *Work & Stress*, 4(4), 305-318.

- Boyce, J. (2006). *Police officers under stress*. Criminal Justice Institute. University of Arkansas, System School of Law Enforcement Supervision, Session XXVII.
- Brooks, L. W., & Piquero, N. L. (1998). Police stress: does department size matter?. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 21(4), 600-617.
- Burke, R. J. (2017). 10. Stress in policing: causes, consequences and remedies. In R. J. Burge & K. M. Page (Eds.), *Research Handbook on Work and Well-Being*, (pp. 216-245). Northampton, MA:Edward Elgar Publishing
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: Wiley.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (1989). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 379–411). San Diego, CA: Academic Press.
- Clark, D.M., & Beck, A.T. (1988). Cognitive approaches. In C.G. Last & M Hersen (Eds.), *Handbook of anxiety disorders*. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Collins, P. A., & Gibbs, A. C. C. (2003). Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53(4), 256-264.
- Covington, M. W., Huff-Corzine, L., & Corzine, J. (2014). Battered police: Risk factors for violence against law enforcement officers. *Violence and Victims*, 29(1), 34-52.
- Coltheart, M. (Ed.). (2016). *Attention and performance XII: The psychology of reading*. Routledge.
- Cox, W. T., Devine, P. G., Plant, E. A., & Schwartz, L. L. (2014). Toward a comprehensive understanding of officers' shooting decisions: No simple answers to this complex problem. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(4), 356-364.
- Crank, J. P., & Caldero, M. (1991). The production of occupational stress in medium-sized police agencies: A survey of line officers in eight municipal departments. *Journal of Criminal Justice*, 19(4), 339-349.
- Crank, J. P. (2014). *Understanding police culture*. Routledge.

- Cullen, F. T., Link, B. G., Travis, L. F., & Lemming, T. (1983). Paradox in policing: A note on perceptions of danger. *Journal of Police Science & Administration*, 11, 457-462.
- Darwin, C. (1965/1872). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press.
- Dempsey, J. S. (Ed.). (1994). *The police culture: personality and stress policing: An introduction to law enforcement*. New York: West Publishing Co.
- Deschamps, F., Paganon-Badinier, I., Marchand, A. C., & Merle, C. (2003). Sources and assessment of occupational stress in the police. *Journal of occupational health*, 45(6), 358-364.
- Ellison, K. W. (2004). *Stress and the police officer*. Charles C Thomas Publisher.
- European Agency for Safety and Health at Work (2009). *European Risk Observatory Report*. Bilbao, Spain
- Evans, B. J., Coman, G., Stanley, R. O., & Burrows, G. D. (1993). Police officers' coping strategies: An Australian police survey. *Stress Medicine*, 9(4), 237-246.
- Evans, B. J., Coman, G. J., & Stanley, R. O. (1992). The police personality: Type A behavior and trait anxiety. *Journal of Criminal Justice*, 20(5), 429-441.
- Evans, B. J., & Coman, G. J. (1993). General versus specific measures of occupational stress: An Australian police survey. *Stress and Health*, 9(1), 11-20.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.
- Eysenck, M. (2014). *Anxiety and cognition: A unified theory*. Psychology Press.
- Faust, K. L., & Ven, T. V. (2014). Policing disaster: An analytical review of the literature on policing, disaster, and post-traumatic stress disorder. *Sociology Compass*, 8(6), 614-626.
- Fell, R. D., Richard, W. C., & Wallace, W. L. (1980). Psychological job stress and the police officer. *Journal of Police Science and Administration*, 8(2), 139-144.
- Finn, P. (2000). Getting along with citizen oversight. *The FBI Law Enforcement Bulletin*, 69, 22-27
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in an middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219 -239.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Fountoulakis, K. N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., ... & Kaprinis, G. S. (2006). Reliability and psychometric properties of the Greek translation of the State-Trait Anxiety Inventory form Y: preliminary data. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 1-10.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary Review. *Journal of Management*, 39(5), 1085-1122.
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ open*, 3(7), e002791.
- Gidron, Y. (2013). Trait anxiety. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1989-1990). Springer New York.
- Greenberg, M., & Beck, A. T. (1990). Cognitive approaches to psychotherapy: Theory and therapy. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion, psychopathology, and psychotherapy: Emotion: Theory, research, and experience* (Vol. 5, pp. 177–194). San Diego, CA: Academic Press.
- Greenberg, M. S., Vazquez, C. V., & Alloy, L. B. (1988). Depression versus anxiety: Differences in self- and other schemata. In L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression* (pp. 109-142). New York, NY: Guilford Press.
- Greene, J. R. (2000). Community policing in America: Changing the nature, structure, and function of the police. *Criminal Justice*, 3(3), 299-378.
- Gutshall, C. L., Hampton Jr, D. P., Sebetan, I. M., Stein, P. C., & Broxtermann, T. J. (2017). The effects of occupational stress on cognitive performance in police officers. *Police Practice and Research*, 1-15.
- Haugen, P. T., Evces, M., & Weiss, D. S. (2012). Treating posttraumatic stress disorder in first responders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 32(5), 370–380.

- Haugen, P. T., Splaun, A. K., Evces, M. R., & Weiss, D. S. (2013). Integrative approach for the treatment of posttraumatic stress disorder in 9/11 first responders: Three core techniques. *Psychotherapy, 50*(3), 336–340.
- Hope, L. (2016). Evaluating the effects of stress and fatigue on police officer response and recall: a challenge for research, training, practice and policy. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition, 5*(3), 239-245.
- Hennig-Fast, K., Werner, N. S., Lermer, R., Latscha, K., Meister, F., Reiser, M., ... & Meindl, T. (2009). After facing traumatic stress: Brain activation, cognition and stress coping in policemen. *Journal of Psychiatric Research, 43*(14), 1146-1155.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1986) Cognitive clinical psychology: implications of an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information Processing Approaches to Clinical Psychology* (pp. 3-21). Orlando, FL: Academic Press
- Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety: State Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care & Research, 63*(S11), S467-S472.
- Juster, R. P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35*(1), 2-16.
- Καλπάκογλου, Θ., & Χαρίλα, Ν. (2001). Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Επιρροές και θεραπευτικά εργαλεία. Στο Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου (επιμ) *Συμβουλευτική Ψυχολογία: Σύγχρονες Προσεγγίσεις*. Αθήνα: Ατραπός.
- Καλπάκογλου, Θ. (2013). *Άγχος και πανικός: Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*. Αυτοέκδοση
- Καραδήμας, Ε. Χ. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία, 5*(3), 260-273.
- Kureczka, A. W. (1996). Critical incident stress in law enforcement. *FBI Law Enforcement Bulletin, 65*(2/3), 10-16.
- Kvaal, K., Ulstein, I., Nordhus, I. H., & Engedal, K. (2005). The Spielberger state-trait anxiety inventory (STAI): the state scale in detecting mental disorders in geriatric patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 20*(7), 629-634.



- Landman, A., Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2016). Decision-related action orientation predicts police officers' shooting performance under pressure. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(5), 570-579.
- Lawrence, R. A. (1984). Police stress and personality factors: A conceptual model. *Journal of Criminal Justice*, 12(3), 247-263.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress related transaction between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.). *Perspectives on Interaction Psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Λιάκος, Α., & Γιαννίτση, Σ. (1984). Αξιοπιστία και εγκυρότητα της τροποποιημένης Ελληνικής κλίμακας άγχους του Spielberger. *Εγκέφαλος*, 21, 71-76.
- Liu, B., Tarigan, L. H., Bromet, E. J., & Kim, H. (2014). World trade center disaster exposure-related probable posttraumatic stress disorder among responders and civilians: A meta-analysis. *PloS One*, 9(7), e101491.
- Lucas, T., Weidner, N., & Janisse, J. (2012). Where does work stress come from? A generalizability analysis of stress in police officers. *Psychology & Health*, 27(12), 1426-1447.
- Maran, D. A., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine*, 65, 466-473..
- Martelli, T. A., Waters, L. K., & Martelli, J. (1989). The police stress survey: Reliability and relation to job satisfaction and organizational commitment. *Psychological Reports*, 64(1), 267-273.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage.
- Μητρούση, Σ. Ν. (2015). *Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών*. Διδακτορική Διατριβή, Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Σπάρτη, Λακωνίας.
- Μητρούση, Σ., Τραυλός, Α., Κούκια, Ε., & Ζυγά, Σ. (2013). Θεωρίες άγχους: Μια κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 6(1), 21-27.
- Mostert, K., & Joubert, A. F. (2005). Job stress, burnout and coping strategies in the South African Police Service: management. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 8(1), 39-53.
- National Collaborating Centre for Mental Health UK. (2013). *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment*. British Psychological Society.
- Newman, D. W., & Rucker-Reed, M. L. (2004). Police stress, state-trait anxiety, and stressors among US Marshals. *Journal of Criminal Justice*, 32(6), 631-641.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological research*, 76(6), 747-759.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2011). Training with anxiety: short-and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*, 12(3), 277-288.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2010). Effects of anxiety on handgun shooting behavior of police officers: A pilot study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 225-233.
- Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2012). Shoot or don't shoot? Why police officers are more inclined to shoot when they are anxious. *Emotion*, 12(4), 827.
- Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R. R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. *Legal and Criminological Psychology*. DOI:10.1111/lcrp.12099

- Nunally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2<sup>nd</sup> ed.). McGraw- Hill.
- Oudejans, R. R. D. (2008). Reality-based practice under pressure improves handgun shooting performance of police officers. *Ergonomics*, *51*(3), 261-273.
- Padyab, M., Backteman-Erlanson, S., & Brulin, C. (2016). Burnout, coping, stress of conscience and psychosocial work environment among patrolling police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, *31*(4), 229-237.
- Pashler, H. (Ed.). (2016). *Attention*. Psychology Press.
- Patterson, G. T., Chung, I. W., & Swan, P. W. (2014). Stress management interventions for police officers and recruits: A meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, *10*(4), 487-513.
- Pendleton, M., Stotland, E., Spiers, P., & Kirsch, E. (1989). Stress and Strain among Police, Firefighters, and Government Workers A Comparative Analysis. *Criminal Justice and Behavior*, *16*(2), 196-210.
- Piccirillo, M. L., Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2016). Safety behaviors in adults with social anxiety: Review and future directions. *Behavior Therapy*, *47*(5), 675-687.
- Renden, P. G., Landman, A., Daalder, N. R., Cock, H. P., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2017). Effects of threat, trait anxiety and state anxiety on police officers' actions during an arrest. *Legal and Criminological Psychology*, *1*(22), 116-129.
- Renden, P. G., Landman, A., Geerts, S. F., Jansen, S. E., Faber, G. S., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2014). Effects of anxiety on the execution of police arrest and self-defense skills. *Anxiety, Stress & Coping*, *27*(1), 100-112.
- Reiser, M., & Geiger, S. P. (1984). Police officer as victim. *Professional psychology: Research and Practice*, *15*(3), 315.
- Roemer, L., Orsillo, S.M., & Barlow, D. H. (2002). Generalized anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (pp. 477-515). New York: The Guilford Press.
- Ross, R. W., Simpson, B. H., & Fallon, B. A. (2000). What Is Obsessive-Compulsive Disorder?. *Journal of Psychiatric Practice*®, *6*(2), 109-110.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Potter III, E. H., & Antoni, M. H. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine*, *47*(2), 156-163.

- Sarason, I. G. (1986). Test anxiety, worry, and cognitive interference. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (pp. 19-33). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schacter, D. I., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2012). *Ψυχολογία*. Αθήνα, Αττική: Gutenberg. (Επιμελητής: Στέλλα Βοσνιάδου).
- ShIPLEY, P., & Baranski, J. V. (2002). Police officer performance under stress: A pilot study on the effects of visuo-motor behavior rehearsal. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 71-80.
- Siwach, S. (2000). *A correlational study of stress, coping skills, general wellbeing and job outcome amongst police personnel*. Διδακτορική διατριβή του Τμήματος Ψυχολογίας, Maharshi Dayanand University, Rohtak, India.
- Slate, R. N., & Johnson, W.W. (2013). Stressors experienced by state and federal probation officers. In M. K. Miller, & B. H. Bornstein (eds.). *Stress, Trauma, and Wellbeing in the Legal System* (pp. 197–215). New York: Oxford University Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *State-Trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto California: Consulting Psychologist.
- Spielberger, C. D., & Sydeman, S. J. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory. In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment* (pp. 292-321). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. D. (2006). Cross-cultural assessment of emotional states and personality traits. *European Psychologist*, 11(4), 297-303.
- Spielberger, C. D. (1983). *STAI State-trait Anxiety Inventory for Adults Form Y: Review Set; Manual, Test, Scoring Key*. Mind Garden.
- Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. *Anxiety: Current trends in theory and research*, 2, 481-493.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1, 3-20.

- Stanley, I. H., Hom, M. A., & Joiner, T. E. (2016). A systematic review of suicidal thoughts and behaviors among police officers, firefighters, EMTs, and paramedics. *Clinical Psychology Review, 44*, 25-44.
- Stein, D. J. (1992). Schemas in the cognitive and clinical sciences: An integrative construct. *Journal of Psychotherapy Integration, 2*(1), 45-63.
- Stein, M. B., Roy-Byrne, P. P., Craske, M. G., Bystritsky, A., Sullivan, G., Pyne, J. M., ... & Sherbourne, C. D. (2005). Functional impact and health utility of anxiety disorders in primary care outpatients. *Medical Care, 43*(12), 1164-1170.
- Storch, J. E., & Panzarella, R. (1996). Police stress: State-trait anxiety in relation to occupational and personal stressors. *Journal of Criminal Justice, 24*(2), 99-107.
- Styles, E. (2006). *The psychology of attention*. Psychology Press.
- Swanson, C. R., Territo, L., & Taylor, R. W. (1998). Stress and police personnel. In C. R. Swanson, L. Territo, & R. W. Walker (Eds.), *Police administration: structures, processes, and behavior* (pp. 297-326). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Τραυλός, Α. Κ., & Δουβής, Σ. Ι. (2000). *Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία στο τένις: Μεγιστοποίηση της ικανότητας εστίασης της προσοχής*. Αθήνα, Αττικής: Λαβύρινθος.
- Τραυλός, Α. Κ. (2003). Διέγερση, στρες, άγχος και αθλητική απόδοση: Εφαρμογές και επισημάνσεις για τη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Στον Α. Σωτηρόπουλος, (Επ.), *Το ποδόσφαιρο* (2<sup>η</sup> έκδοση) (σελ. 599-623). Αθήνα, Αττική: Τελέθριον. ISBN: 9789608410718
- Τραυλός, Α. Κ. (1998). *Ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων*. Αθήνα, Αττικής: Σαββάλας.
- van Gelderen, B. R., Konijn, E. A., & Bakker, A. B. (2016). Emotional labor among police officers: A diary study relating strain, emotional labor, and service performance. *The International Journal of Human Resource Management, 1*-28.
- Violanti, J. M., & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological reports, 75*(2), 824-826.
- Violanti, J. M., & Aron, F. (1993). Sources of police stressors, job attitudes, and psychological distress. *Psychological Reports, 72*(3), 899-904.
- Weishaar, M. E. (1993). *Aaron T. Beck*. Sage Publications, Inc.

- Wolf, S., & Finestone, A. J. (1986). *Occupational stress: health and performance at work*. Year Book Medical Pub.
- White, J. W., Lawrence, P. S., Biggerstaff, C., & Grubb, T. D. (1985). Factors of stress among police officers. *Criminal Justice and Behavior*, *12*(1), 111-128.
- Yantis, S. (1998). Control of visual attention. In H. Pashler (Ed.), *Attention* (pp. 223–256). Hove, England: Psychology Press.
- Ys Chan, I., Leung, M. Y., & Yuan, T. (2014). Structural relationships between cultural values and coping behaviors of professionals in the stressful construction industry. *Engineering, Construction and Architectural Management*, *21*(2), 133-151.
- Yun, I., Kim, S. G., Jung, S., & Borhanian, S. (2013). A study on police stressors, coping strategies, and somatization symptoms among South Korean frontline police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, *36*(4), 787-802.
- Zaumseil, M., & Schwarz, S. (2014). Understandings of coping: a critical review of coping theories for disaster contexts. In M., Zaumseil, S., Schwarz, M., von Vacano, G. B., Sullivan, & J. E. Prawitasari-Hadiyono, (Eds.). *Cultural psychology of coping with disasters* (pp. 45-83). Springer New York.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer Science & Business Media.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### I. ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Έντυπο ενημέρωσης των συμμετεχόντων αστυνομικών στην έρευνα στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής με θέμα: «Η Επίδραση του Άγχους, του Εργασιακού Στρες και της Φυσικής Δραστηριότητας στο Επάγγελμα των Αστυνομικών στην Εποχή μας».

**Υποψήφιος μεταπτυχιακός φοιτητής:** Ζαχαρίας Αγρανιώτης

**Επιβλέπων Καθηγητής:** Αντώνιος Τραυλός

Αγαπητέ/ή Αστυνομικέ,

Καλείστε να πάρετε μέρος σε μια έρευνα, η οποία αποσκοπεί στη διερεύνηση του περιστασιακού (State anxiety) και του χαρακτηριστικού άγχους (Trait anxiety) των αστυνομικών, καθώς και των τρόπων αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων που υιοθετούνται από τους αστυνομικούς.

Η έρευνα φιλοδοξεί να δώσει κάποιες κατευθύνσεις προκειμένου να κατανοηθεί καλύτερα η κατάσταση του άγχους στους αστυνομικούς και η υιοθέτηση τρόπων αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων.

Η συμμετοχή σας στη μελέτη είναι εθελοντική. Τα στοιχεία σας δεν θα δοθούν σε κανέναν που δεν σχετίζεται άμεσα με τη μελέτη και δεν θα γίνει γνωστή η ταυτότητα σας με κανένα τρόπο.

Τα πιθανά οφέλη αυτής της έρευνας είναι ότι θα συμβάλλετε με τη συμμετοχή σας στη διεύρυνση των γνώσεων που αφορούν την κατάσταση της ψυχολογικής ευεξίας των αστυνομικών στον ελλαδικό χώρο.

Παρακαλώ διαβάστε με προσοχή τα παρακάτω ερωτηματολόγια και απαντήστε με τη μεγαλύτερη δυνατή **ειλικρίνεια**, τοποθετώντας ένα **κύκλο** στην απάντηση που σας εκφράζει. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση. Για αυτόν τον λόγο παρακαλούμε να **απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις προσεκτικά και με ειλικρίνεια**. Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και οι απαντήσεις σας θα είναι **απόλυτα εμπιστευτικές**. Τα όποια προσωπικά στοιχεία που σας ζητάμε να συμπληρώσετε, θα χρησιμοποιηθούν **ΜΟΝΟ** για στατιστικούς σκοπούς **και ΜΟΝΟ** στα πλαίσια της παρούσας έρευνας.

Παρακαλώ είναι εξαιρετικά σημαντικό να **απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις**.

## II. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα
2. Ηλικία: \_\_\_\_\_ ετών
3. Βαθμός: Αστυφύλακας  Υπαξιωματικός  Αξιωματικός
4. Κατά είδος εκτελούμενη υπηρεσία: Εσωτερική  Εξωτερική  Και τα δύο
5. Υπηρεσία που υπηρετεί: Τμήμα Τροχαίας  Αστυνομικό Τμήμα  Τμήμα Ασφαλείας  Αστυνομικό Τμήμα (Μικτών Αρμοδιοτήτων)  Επιτελείο
6. Οικογενειακή Κατάσταση: Άγαμος/η  Έγγαμος/η  Διαζευγμένος/η  Χήρος/η  Αριθμός παιδιών (αν υπάρχουν) \_\_\_\_\_ Ανήλικα παιδιά \_\_\_\_\_
7. Εκπαίδευση: Απόφοιτος ΤΕΙ  Απόφοιτος ΑΕΙ  Μεταπτυχιακό Δίπλωμα  Διδακτορικό Δίπλωμα  2° Πτυχίο  Άλλο (προσδιορίστε) \_\_\_\_\_
8. Εθνικότητα: Ελληνική  Άλλη (σημειώστε χώρα) \_\_\_\_\_
9. Έδρα Αστυνομικού Τμήματος: Κωμόπολη  Πόλη  Αθήνα
10. Συνολικά έτη Προϋπηρεσίας \_\_\_\_\_ (έτη, μήνες)
11. Χρόνια που υπηρετείτε στο τωρινό τμήμα: \_\_\_\_\_ (έτη, μήνες)
12. Έτος αποφοίτησης από τη Σχολή: \_\_\_\_\_



Ακολουθεί μια σειρά προτάσεων, τις οποίες συχνά οι άνθρωποι χρησιμοποιούν, προκειμένου να περιγράψουν τον εαυτό τους.

**Ενότητα 1:** Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και στη συνέχεια βάλτε σε κύκλο έναν από τους αριθμούς που αντιστοιχεί στην απάντηση, η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει περισσότερο αυτή τη στιγμή.

**Βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**

		ΚΑΘΟΛΟΥ	ΚΑΠΩΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1.	Αισθάνομαι ήρεμος/η.	1	2	3	4
2.	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4
3.	Νοιώθω μια εσωτερική ένταση.	1	2	3	4
4.	Έχω αγωνία.	1	2	3	4
5.	Αισθάνομαι άνετα.	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι αναστατωμένος/η.	1	2	3	4
7.	Ανησυχώ για ενδεχόμενες ατυχίες.	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι αναπαυμένος/η.	1	2	3	4
9.	Αισθάνομαι άγχος.	1	2	3	4
10.	Αισθάνομαι βολικά.	1	2	3	4
11.	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4
12.	Αισθάνομαι νευρικότητα.	1	2	3	4
13.	Αισθάνομαι ήσυχος/η.	1	2	3	4
14.	Βρίσκομαι σε διέγερση.	1	2	3	4
15.	Είμαι χαλαρωμένος/η.	1	2	3	4
16.	Αισθάνομαι ικανοποιημένος/η.	1	2	3	4
17.	Ανησυχώ	1	2	3	4
18.	Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή	1	2	3	4
19.	Αισθάνομαι υπερένταση	1	2	3	4
20.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4

**Ενότητα 2:** Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και στη συνέχεια βάλτε σε κύκλο έναν από τους αριθμούς που αντιστοιχεί στην απάντηση, η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει περισσότερο γενικά στη ζωή σας.

**Βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**

		ΣΧΕΛΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΛΟΝ ΠΑΝΤΑ
21.	Αισθάνομαι ευχάριστα.	1	2	3	4
22.	Κουράζομαι εύκολα.	1	2	3	4
23.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία.	1	2	3	4
24.	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο φαίνεται να είναι οι άλλοι.	1	2	3	4
25.	Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δε μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα.	1	2	3	4
26.	Αισθάνομαι αναπαυμένος/η.	1	2	3	4
27.	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η.	1	2	3	4
28.	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται και δε μπορώ να τις ξεπεράσω.	1	2	3	4
29.	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.	1	2	3	4
30.	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.	1	2	3	4
31.	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα.	1	2	3	4
32.	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4
33.	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4
34.	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας.	1	2	3	4
35.	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση.	1	2	3	4
36.	Είμαι ικανοποιημένος/η.	1	2	3	4
37.	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και με ενοχλεί.	1	2	3	4
38.	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε δε μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.	1	2	3	4
39.	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας.	1	2	3	4
40.	Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης, όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες δυσκολίες και τα ενδιαφέροντά μου.	1	2	3	4

## Ερωτηματολόγιο «Τρόποι Αντιμετώπισης Στρεσογόνων Καταστάσεων»

Όλοι αντιμετωπίζουμε στην καθημερινή μας ζωή προβλήματα, τα οποία μας αναστατώνουν, μας ανησυχούν, μας στενοχωρούν. Σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου είναι να δούμε πώς τα άτομα αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους, τι κάνουν δηλαδή όταν τους συμβαίνει κάτι που τους προκαλεί ανησυχία, στενοχώρια, αναστάτωση.

Στη συνέχεια υπάρχουν μερικές προτάσεις. Οι προτάσεις αυτές περιγράφουν τρόπους, τους οποίους συνήθως χρησιμοποιούμε για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας. Θα θέλαμε να μας πείτε πόσο συχνά σεις χρησιμοποιήσατε καθέναν από τους παρακάτω τρόπους για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που είχατε τον τελευταίο καιρό.

Παρακαλούμε, διαβάστε κάθε πρόταση παρακάτω και απαντήστε, βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό που δείχνει πόσο συχνά κάνατε αυτό που λέει η πρόταση: δηλαδή για το 'ποτέ' θα βάλετε σε κύκλο το 0, για το 'σπάνια' θα βάλετε σε κύκλο το 1, για το 'μερικές φορές' θα βάλετε σε κύκλο το 2, και για το 'συντά' θα βάλετε σε κύκλο το 3.

**Βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συντά
1	Προσπαθούσα να αναλύσω το πρόβλημα ώστε να το κατανοήσω καλύτερα	0	1	2	3
2	Προσπαθούσα να ξεχάσω δουλεύοντας ή κάνοντας κάτι άλλο	0	1	2	3
3	Πίστευα ότι ο χρόνος θα άλλαζε τα πράγματα και απλά περίμενα	0	1	2	3
4	Συμβιβάζομουν ώστε να πετύχω κάτι θετικό από την κατάσταση	0	1	2	3
5	Μιλούσα σε κάποιον για να με βοηθήσει να αντιληφθώ περισσότερα για την κατάσταση	0	1	2	3
6	Ασκούσα κριτική ή έκανα μάθημα στον εαυτό μου	0	1	2	3
7	Ήλπιζα πως θα γίνει ένα θαύμα	0	1	2	3
8	Αποδεχόμουν τη μοίρα μου	0	1	2	3
9	Συνέχιζα σαν να μην συμβαίνει τίποτα	0	1	2	3
10	Προσπαθούσα να κρατήσω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου	0	1	2	3
11	Προσπαθούσα να δω τη θετική πλευρά των πραγμάτων	0	1	2	3
12	Εξέφραζα το θυμό μου στο πρόσωπο που δημιούργησε το πρόβλημα	0	1	2	3
13	Αποδεχόμουν την συμπάθεια και την κατανόηση των γύρω μου	0	1	2	3
14	Εμπνεόμουν να κάνω κάτι δημιουργικό	0	1	2	3
15	Προσπαθούσα να ξεχάσω το όλο θέμα	0	1	2	3
16	Σκεφτόμουν ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο ώριμο	0	1	2	3
17	Περίμενα να δω τι θα συμβεί πριν κάνω οτιδήποτε	0	1	2	3
18	Άφηνα τα συναισθήματά μου να ξεσπάσουν με κάποιον τρόπο	0	1	2	3
19	Έβγαινα από αυτήν την εμπειρία καλύτερος/η από πριν	0	1	2	3
20	Μιλούσα με κάποιον που μπορούσε να κάνει κάτι συγκεκριμένο για μένα	0	1	2	3
21	Τολμούσα κάτι πολύ ριψοκίνδυνο	0	1	2	3
22	Εύρισκα παρηγοριά στην πίστη μου στο Θεό	0	1	2	3
23	Ανακάλυπτα ξανά τι είναι σημαντικό στη ζωή	0	1	2	3
24	Άλλαζα κάτι ώστε να πάνε καλά τα πράγματα	0	1	2	3
25	Ζητούσα τη συμβουλή ενός συγγενή ή ενός φίλου που σέβομαι	0	1	2	3
26	Προσπαθούσα να ελαφρύνω την κατάσταση, να μην την πάρω πολύ στα σοβαρά	0	1	2	3
27	Μιλούσα σε κάποιον για το πώς νιώθω	0	1	2	3
28	Πείσμωνα και πολεμούσα να πετύχω ό,τι ήθελα	0	1	2	3

29	Ξεσπούσα στους άλλους	0	1	2	3
30	Βασιζόμουν στην προηγούμενη εμπειρία μου. Είχα ξαναβρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις	0	1	2	3
31	Γνώριζα τι έπρεπε να γίνει και έτσι διπλασίαζα τις προσπάθειές μου για να πετύχω	0	1	2	3
32	Έβρισκα μία - δύο διαφορετικές λύσεις για το πρόβλημα	0	1	2	3
33	Ευχόμουν να μπορούσα να αλλάξω ό,τι είχε συμβεί ή το πώς ένιωθα	0	1	2	3
34	Ονειροπολούσα ή φανταζόμουν ένα καλύτερο μέρος ή μια καλύτερη εποχή από αυτά που ήμουν	0	1	2	3
35	Ευχόμουν να εξαφανιστεί η κατάσταση ή φανταζόμουν ότι είχα με κάποιον τρόπο ξεμπερδέψει με αυτή	0	1	2	3
36	Φανταζόμουν το πώς θα άλλαζαν τα πράγματα	0	1	2	3
37	Προσευχόμουν	0	1	2	3
38	Θύμιζα στον εαυτό μου πόσο χειρότερα θα μπορούσαν να είναι τα πράγματα	0	1	2	3