



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



---

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Διερεύνηση εργασιακού άγχους στους Έλληνες Αστυνομικούς που  
υπηρετούν στις Αστυνομικές Υπηρεσίες του νομού Τρικάλων**

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ**

ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΤΕ (ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ Ψ.Ν.Α. ΔΡΟΜΟΚΑΙΤΕΙΟ)

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Σαράφης Πάυλος** Αναπληρωτής Καθηγητής Γενικού Τμήματος Λαμίας Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας Επιβλέπων Καθηγητής

**Μαλλιάρου Μαρία** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

**Παραλίκας Θεοδόσιος** Επίκουρος Καθηγητής Γενικού Τμήματος Λάρισας Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

**Λάρισα, 2021**

**Copyright © Μεγαρχιώτης Αθανάσιος ,2021**

**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 Θεσσαλίας Γενικού Τμήματος Λάρισας Σχολής Επιστημών Υγείας



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**

---



**Investigation of occupational stress – anxiety on Greek Police officers who  
serve at the Police services in the prefecture of Trikala**

**Λάρισα, 2021**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥΣ  
ΠΟΥ ΥΠΗΡΕΤΟΥΝ ΣΤΙΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ  
ΤΡΙΚΑΛΩΝ.**

**ΦΟΙΤΗΤΗΣ**  
**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ**

**Αρ. Μητρώου 7019019**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**  
**ΠΑΥΛΟΣ ΣΑΡΑΦΗΣ**

**ΛΑΡΙΣΑ 2021**

Περιεχόμενα	
Περίληψη .....	6
ABSTRACT .....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	10
1.Α.ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	12
1.1.Ιστορική αναδρομή .....	12
1.2.Διάρθρωση Ελληνικής Αστυνομίας .....	13
1.3.Εργασιακό άγχος.....	14
1.4.Οργανωτικό και λειτουργικό άγχος .....	15
2.ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	17
2.1.Μεθοδολογία.....	17
3.Β. Ειδικό μέρος .....	24
3.1.Σκοπός και επιμέρους στόχοι.....	24
3.2.Ο «υπό μελέτη» πληθυσμός – μεθοδολογία δειγματοληψίας. ....	24
3.3.Ζητήματα δεοντολογίας.....	25
3.4.Τρόπος συλλογής δεδομένων.....	25
3.5.Εργαλεία της έρευνας. ....	25
4.Μεθοδολογία Μελέτης.....	27
4.1.Στατιστική Ανάλυση .....	27
4.2.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	28
5.Ερωτηματολόγια για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών.....	34
5.1.Ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Operational Police Stress Questionnaire, PSQ-Op) .....	34
5.2.Ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Organizational Police Stress Questionnaire, PSQ-Org) .....	40
6.Ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους (Brief Copre) .....	46
6.1.Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused) .....	47
6.2.Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused) .....	49
6.3.Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused) ή δυσλειτουργική κλίμακα (dysfunctional) .....	51
7.Συσχετίσεις.....	54
7.1.Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας .....	54
7.2.Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας .....	58
7.3.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» .....	62
7.4.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» .....	65
7.5.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» .....	68
8.Συζήτηση.....	71
9.Συμπεράσματα .....	73
Βιβλιογραφία.....	74
Αγγλική βιβλιογραφία .....	74
Ελληνική βιβλιογραφία.....	78
Παράρτημα.....	79

*Ευχαριστίες...*

Με το πέρας της διπλωματικής μου εργασίας αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω εκείνους που με στήριξαν αυτά τα δύο χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών και στάθηκαν συνοδοιπόροι σε αυτό το νέο ταξίδι γνώσεων και εμπειριών που φτάνει στο τέλος του.

Πολύτιμος αρωγός στάθηκε ο επιβλέπων καθηγητής μου Κος Σαράφης ο οποίος με την πολύτιμη καθοδήγηση του, συνετέλεσε στην εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Επιπλέον αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω όλο το διδακτικό προσωπικό του μεταπτυχιακού προγράμματος για την μεταλαμπάδευση των επιστημονικών γνώσεων τους καθώς και τους συμφοιτητές μου που υπήρξαν εξαιρετικοί σύντροφοι σε αυτή τη διαδρομή.

Τέλος ευχαριστίες εκφράζω σε όσους αστυνομικούς συμμετείχαν στην έρευνα γιατί συνέβαλαν έτσι καθοριστικά στην ολοκλήρωση της εργασίας μου.

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογηθεί το άγχος που βιώνουν οι Έλληνες αστυνομικοί κατά την εκτέλεση της εργασίας τους, να διερευνηθούν παράγοντες κινδύνου που προκαλούν ή αυξάνουν το εργασιακό άγχος μελετώντας δημογραφικά χαρακτηριστικά, εργασιακά χαρακτηριστικά και τον τρόπο ζωής των αστυνομικών που συμμετείχαν στην έρευνα και να αναλυθούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν 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) και την εκπαίδευση (Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος ΑΕΙ).

Πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική μελέτη με δειγματοληψία ευκολίας στην οποία συμμετείχαν 263 αστυνομικοί, επτά (7) αστυνομικών τμημάτων που υπάγονται στο Νομό Τρικάλων. Το δείγμα συμπλήρωσε ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Operational Police Stress Questionnaire), ερωτηματολόγιο για την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Organizational Police Stress Questionnaire) και ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους (Brief Cope).

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το IBM SPSS20.0 (Statistical Package for Social Sciences) και γι' αυτό το σκοπό χρησιμοποιήθηκαν ο έλεγχος t, η ανάλυση διασποράς και οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson και του Spearman.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε τον Φλεβάρη του 2021 και το ποσοστό συμμετοχής ήταν 58,8% (=447/263). Οι μελετώμενοι προσδιοριστές προέκυψαν έπειτα από συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Για την μέτρηση του άγχους χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια "Operational Police Stress Questionnaire" και "Organizational Police Stress Questionnaire", ενώ για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Brief Cope".

Τα αποτελέσματα της έρευνας επισημαίνουν ότι υπάρχει συσχέτιση των δεδομένων που μελετήθηκαν με την πρόκληση άγχους ανάλογα με το φύλο, τον βαθμό, την υπηρεσία που υπηρετεί, την οικογενειακή κατάσταση του αστυνομικού και την στρατηγική αντιμετώπισης που επιλέγει.

Αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας, οι πιο στρεσογόνες παράμετροι ήταν η οργάνωση της προσωπικής ζωής εκτός δουλειάς, η κούραση, η γραφειοκρατική εργασία, ο κίνδυνος τραυματισμού στη δουλειά και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου για την οικογένεια και τους φίλους. Αναφορικά με την

οργάνωση της υπηρεσίας, οι πιο στρεσογόνες παράμετροι ήταν η έλλειψη προσωπικού, ο ακατάλληλος εξοπλισμός, η αναξιοκρατία στη δουλειά, η έλλειψη πόρων και η ανισότιμη κατανομή των ευθυνών στη δουλειά. Μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις συνεχείς διοικητικές και νομοθετικές αλλαγές στη δουλειά τους.

Η στρατηγική διαχείρισης του άγχους που επιλέχτηκε πιο πολύ ήταν η επικέντρωση στο πρόβλημα και ακολούθως η επικέντρωση στο συναίσθημα και η επικέντρωση στην αποφυγή. Σύμφωνα με την πολυμεταβλητή ανάλυση, η μείωση των ωρών καθημερινού ύπνου, η αύξηση της χρήσης της στρατηγικής που επικεντρώνεται στην αποφυγή, η μείωση των ημερών άθλησης/εβδομάδα και η μείωση της υποστήριξης από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον σχετίζονταν με αύξηση του άγχους. Επιπλέον, οι αστυνομικοί που εργάζονται εκτός γραφείου είχαν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους αστυνομικούς που εργάζονται σε γραφείο.

Βρέθηκε ακόμη πως η αύξηση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» σχετίζονταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας. Ακόμη βρέθηκε ότι οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» σε σχέση με τους άνδρες ενώ η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)», όπως και ότι η αύξηση των ετών εργασίας στην Αστυνομία σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)».

Συμπεράσματα: Το επάγγελμα των αστυνομικών είναι ιδιαίτερα στρεσογόνο γι' αυτό είναι απαραίτητο να εντοπιστούν ποιοι παράγοντες προκαλούν επιπλέον άγχος ώστε να υιοθετηθούν τα κατάλληλα μέτρα που θα μειώσουν το άγχος των αστυνομικών και θα συμβάλλουν έτσι στην διατήρηση της καλής σωματικής και ψυχικής τους υγείας όπως π.χ. η εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων αγωγής υγείας για την υιοθέτηση των θετικών στρατηγικών διαχείρισης του άγχους και την αποφυγή των αρνητικών, η βελτίωση των συνθηκών εργασίας και η εξασφάλιση κατάλληλου εξοπλισμού.

Λέξεις- κλειδιά: εργασιακό άγχος, στρατηγικές αντιμετώπισης, αστυνομικοί.



## ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the stress experienced by Greek police officers in carrying out their work, to investigate risk factors that cause or increase work stress by studying demographic characteristics, work characteristics and lifestyles of the police officers involved in the investigation and to analyze the coping strategies they use according to gender, marital status (unmarried, married), rank (officer, non-commissioned officer, officer), type of service performed (internal, external, internal and external), the service he serves (Security Department, Police Department & Mixed, Traffic Department, Staff) and education (High School Graduate, TEI Graduate, HEI Graduate).

A synchronous study was carried out with ease sampling involving 263 police officers, seven (7) police stations in Trikala Prefecture. The sample completed a questionnaire to measure police officers' anxiety about the functioning of the service in which they work (Operational Police Stress Questionnaire), a questionnaire on the organization of the agency in which they work (Organizational Police Stress Questionnaire) and a questionnaire on the assessment of stress management strategies (Brief Cope). The data analysis was carried out with IBM SPSS20.0 (Statistical Package for Social Sciences) and for this purpose t-testing, dispersion analysis and Pearson and Spearman correlation coefficients were used.

The data was collected in February 2021 and the participation rate was 58.8% (=447/263). The identifiers studied emerged after a systematic bibliographical review. The "Operational Police Stress Questionnaire" and "Organizational Police Stress Questionnaire" questionnaire were used to measure stress, while the "Brief Cope" questionnaire was used to assess stress management strategies.

The results of the survey point out that there is a correlation between the data studied and the stress response based on gender, rank, service served, the police officer's marital status and the coping strategy he chooses. With respect to the operation of the service, the most stressful parameters were the organization of personal life outside of work, fatigue, bureaucratic work, the risk of injury at work and the lack of free time for family and friends. With regard to the organisation of the service, the most stressful parameters were the lack of staff, the inappropriate equipment, the unworthiness at work, the lack of resources and the uneven distribution of responsibilities at work. A large proportion of study participants reported being more than too nervous about the ongoing administrative and legislative changes in their work.

The stress management strategy most chosen was to focus on the problem and then focus on emotion and focus on avoidance. According to the multivariate analysis, reducing daily sleep hours, increasing

the use of the avoidance strategy, reducing sports days/week and reducing support from the family/friendly environment were associated with increased stress. In addition, police officers working outside the office were more anxious than police officers working in an office. It was also found that the increase in the score of the "Avoidance focused" scale was related to an increase in the overall stress score in relation to the organisation of the service. It was also found that women had a higher score on the "Problem focused" scale than on men, while the increase in the educational level was related to a decrease in the "Problem focused" scale, and that the increase in years of work in the Police was related to a decrease in the score of the "Problem focused" scale.

Conclusions: The police profession is particularly stressful so it is necessary to identify which factors cause additional stress in order to adopt appropriate measures that will reduce police stress and thus contribute to maintaining good physical and mental health such as the implementation of educational health education programs to adopt positive stress management strategies and avoid negative, improving working conditions and ensuring adequate equipment.

Keywords : work stress, coping strategies, police officers

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι οι επαγγελματίες βιώνουν το λεγόμενο επαγγελματικό άγχος κατά την άσκηση των καθηκόντων τους, που μπορεί να οφείλεται στη φύση του επαγγέλματος, στο αντικείμενο με το οποίο καταπιάνονται, στις απαιτήσεις ή και στις προκλήσεις που μπορεί να γεννά κάθε επάγγελμα όπως και στις συνθήκες μέσα στις οποίες καλείται κάθε επαγγελματίας να παράγει εργασία χωρίς να ξεχνάμε και τη διαφορετικότητα κάθε εργαζόμενου και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τους παράγοντες άγχους στο περιβάλλον της εργασίας του και την ικανότητα του να αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε ότι του προκαλεί άγχος.

Πλήθος ερευνών και μελετών από τη διεθνή βιβλιογραφία επισημαίνουν ότι το εργασιακό άγχος είναι πλέον γενικά αποδεκτό ως κοινός κίνδυνος για την υγεία σε ποικίλα επαγγέλματα και ρόλους εργασίας όπως οι εκπαιδευτικοί (Desouky and Allam, 2017; Johnson et al., 2005), επαγγελματίες υγείας (Bernburg et al., 2016; Hasan et al., 2018; Wu et al., 2010), κοινωνικοί λειτουργοί (Johnson et al., 2005), αξιωματικοί φυλακών (Johnson et al., 2005), πλήρωμα σε ασθενοφόρο (Johnson et al., 2005; Young και Cooper, 1997).

Η αστυνομική εργασία είναι επίσης ένα επάγγελμα με υψηλά επίπεδα άγχους λόγω της έμφυτης φύσης αυτής της εργασίας (Anshel, 2000; Chu, 2015; Houdmont, 2017; Maran et al., 2018a; Martinussen et al., 2007; Stinchcomb, 2004).

Οι αστυνομικοί υποφέρουν από εργασιακό άγχος και είναι μια ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση σωματικών και ψυχικών παθήσεων λόγω της έκθεσης τους σε ποικίλους παράγοντες άγχους και κινδύνου κατά την εκτέλεση της εργασίας τους. Η παρούσα εργασία αφιερώνεται στην μελέτη του εργασιακού άγχους στο αστυνομικό επάγγελμα επιχειρώντας μέσα από έρευνα σε δείγμα αστυνομικών να εντοπιστούν παράγοντες κινδύνου μελετώντας δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, συνθήκες διαβίωσης, μορφωτικό επίπεδο), εργασιακά χαρακτηριστικά (χρόνια υπηρεσίας, δουλειά γραφείου, ιεραρχία, βάρδιες, ώρες εργασίας την εβδομάδα) και τον τρόπο ζωής των αστυνομικών που συμμετείχαν στην έρευνα (ώρες ύπνου, μέρες φυσικής άσκησης την εβδομάδα, κάπνισμα, αυτό-εκτίμηση για υποστήριξη που έχουν από οικογενειακό -φιλικό περιβάλλον, αυτό- εκτίμηση για υποστήριξη από συναδέλφους). Για τον ίδιο σκοπό θα αναλυθεί κάθε στρατηγική αντιμετώπισης (εστίαση στο πρόβλημα, εστίαση στο συναίσθημα, εστίαση στην αποφυγή) που χρησιμοποιούν ξεχωριστά ώστε να εντοπιστεί αυτή που τους προκαλεί το μεγαλύτερο άγχος.

Η μελέτη των δημογραφικών και εργασιακών χαρακτηριστικών, του τρόπου ζωής των αστυνομικών που συμμετείχαν στην έρευνα και των στρατηγικών αντιμετώπισης που ακολουθούν βοηθούν στον

εντοπισμό ποιων από τα παραπάνω τους προκαλούν το μεγαλύτερο άγχος και στον σχεδιασμό δράσεων που θα μειώσουν αυτούς τους βλαπτικούς παράγοντες .Μέσα από αυτή την έρευνα επιδιώκεται να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα που θα βοηθήσουν στον σχεδιασμό μελέτης πρόληψης -μείωσης -διαχείρισης του εργασιακού άγχους, θωρακίζοντας έτσι την σωματική και ψυχική υγεία των Ελλήνων αστυνομικών.

Αρκετές μελέτες διεθνώς έχουν διερευνήσει τους προσδιοριστές του άγχους σε αστυνομικούς, όμως στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστες μελέτες που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής των αστυνομικών, τα επίπεδα άγχους που βιώνουν και τον βαθμό επαγγελματικής ικανοποίησης. Προφανώς, η παρούσα μελέτη δεν καλύπτει το ευρύ φάσμα των προσδιοριστών του άγχους λόγω επαγγέλματος για τους αστυνομικούς που εργάζονται στην Ελλάδα, αλλά επιχειρείται μια καταρχήν προσέγγιση με την ελπίδα πως θα αποτελέσει το έναυσμα για τη διεξαγωγή παρόμοιων μελετών, έτσι ώστε να πραγματοποιηθούν οι κατάλληλες συγκρίσεις και να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα. Σημαντικός οδηγός για την ερευνά μας στάθηκε η μελέτη του Π .Γαλάνη που διερεύνησε εργασιακούς παράγοντες κινδύνου άγχους στους Έλληνες αστυνομικούς και έθεσε τις βάσεις για την διεξαγωγή τέτοιων ερευνών στην χώρα μας και τον οποίο αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω για την πολύτιμη βοήθεια του στην ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας.

Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας εργασίας αναφέρονται οι προσδιοριστές του άγχους λόγω επαγγέλματος που αφορούν δημογραφικά χαρακτηριστικά π.χ. φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση (Berg et al ,2005), επαγγελματικά χαρακτηριστικά π.χ. κυκλικό ωράριο, έτη προϋπηρεσίας, επαγγελματική ικανοποίηση (Brown and Campbell,1990, Luceno-Moreno et al, 2016.) συμπεριφορικά χαρακτηριστικά π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ, στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και χαρακτηριστικά προσωπικότητας.Στη συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε, βρέθηκαν μελέτες οι οποίες έχουν διερευνήσει τους προσδιοριστές του άγχους σε αστυνομικούς. Στα επόμενα κεφάλαια, ενδεικτικά θα αναφερθούμε σε πέντε μελέτες που έγιναν στην Ελλάδα, στην Ισπανία, στην Ιταλία ,στην Ν. Κορέα και στην Κίνα

## 1.Α.ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### 1.1.Ιστορική αναδρομή

Στο θεσμό της Αστυνομίας η Πολιτεία έχει αναθέσει έναν ιδιαίτερα σημαίνοντα ρόλο, που αφορά στην προστασία της κοινωνίας από εσωτερικούς κινδύνους και στη διασφάλιση της τάξης, αποτελώντας έναν οργανισμό προσφοράς κοινωνικών υπηρεσιών. Ο ρόλος αυτός της αστυνόμευσης, ήταν αναγκαίος από τα πρώτα χρόνια της λειτουργίας του ελληνικού Κράτους, με την ίδρυση ενός Σώματος αστυνόμευσης, να είναι, επίσης, απαραίτητη, ώστε να δομηθεί ένα σύγχρονο για την εποχή Κράτος. Το Σώμα αυτό ήταν η Χωροφυλακή, η οποία συστήνεται ως όργανο αστυνόμευσης το 1833, κατά τα Γαλλικά πρότυπα και στελεχώνεται από διακεκριμένους οπλαρχηγούς της επανάστασης, που είχε οργανώσει ο Καποδίστριας. Η προσφορά της ήταν πολυδιάστατη και πολυετής, δεδομένου, ότι το έργο της συνεχίστηκε αναπόσπαστα μέχρι το 1984.

Παράλληλα, από τις αρχές του 20ού αιώνα, με τους νικηφόρους πολέμους του 1912-1913, επήλθε σημαντική αύξηση του πληθυσμού και σε συνδυασμό με την επέκταση των συνόρων από τη λήξη του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, ανέκυψε η ανάγκη δημιουργίας ενός νέου αστυνομικού συστήματος στις μεγάλες πόλεις. Πρόκειται για την Αστυνομία των Πόλεων, η οποία άρχισε να λειτουργεί το 1921 πρώτα στην Κέρκυρα και αμέσως μετά στην Πάτρα το 1922, στον Πειραιά το 1923 και στην Αθήνα το 1925, κατόπιν δημοσίευσης του Ιδρυτικού Νόμου 2461/1920 «Περί Αστυνομίας των Πόλεων».

Στα παραχώδη χρόνια, που ακολούθησαν, διαφαίνεται η μεγάλη προσπάθεια του Σώματος της Αστυνομίας Πόλεων, για την παγίωση της τάξης και της ασφάλειας στις τέσσερις μεγάλες πόλεις, η οποία διήρκεσε, επίσης, μέχρι το 1984. Δηλαδή, τα δυο Σώματα συνυπηρέτησαν το Ελληνικό Κράτος και την κοινωνία μέχρι το 1984, οπότε και επήλθε μια τομή στο αστυνομικό σύστημα της Χώρας, που δεν είναι άλλη από την ενοποίησή τους.

Στα πλαίσια, λοιπόν, αυτά, ο θεσμός της Ελληνικής Αστυνομίας προήλθε από την ενοποίηση των Σωμάτων Χωροφυλακής και Αστυνομίας Πόλεων με το Ν. 1481/1984 (ΦΕΚ' Α, 8-10- 1984). Χάριν ακριβολογίας επισημαίνεται, πως την 1η Οκτωβρίου θεωρήθηκε και τέθηκε η Μεγάλη Σφραγίδα του Κράτους και την 8η Οκτωβρίου ο Νόμος τέθηκε σε ισχύ, με τη δημοσίευσή του στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Βασικό στόχο του νέου οργανισμού αποτέλεσε η επιδίωξη της Πολιτείας να καταστήσει αυτόν οργανισμό κοινωνικής προσφοράς και μέσο στήριξης της αρχής της λαϊκής κυριαρχίας, ώστε να ανταποκριθεί στις ανάγκες μιας σύγχρονης κοινωνίας. Άλλωστε, ορίζεται σαφώς και η αποστολή του

Υπουργείου, το οποίο στα πλαίσια του Συντάγματος και των Νόμων, κατοχυρώνει και διατηρεί τη δημόσια τάξη, προστατεύει τη δημόσια και κρατική ασφάλεια, εξασφαλίζει την πολιτική άμυνα της Χώρας και συμμετέχει στην εξασφάλιση της εθνικής άμυνας σε συνεργασία με τις Ένοπλες Δυνάμεις.

Μεταγενέστερα με το Νόμο 2800/2000 η αποστολή της Ελληνικής Αστυνομίας αφορά στην εξασφάλιση της δημόσιας ειρήνης και ευταξίας και της απρόσκοπτης κοινωνικής διαβίωσης των πολιτών, στην πρόληψη και καταστολή του εγκλήματος και στην προστασία του Κράτους και του δημοκρατικού πολιτεύματος στα πλαίσια της συνταγματικής τάξης, στην πρόληψη και αποτροπή της παράνομης εισόδου-εξόδου αλλοδαπών στην Ελλάδα και στον έλεγχο της τήρησης των διατάξεων, που αφορούν τους αλλοδαπούς και την προστασία των συνόρων.

Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός, ότι η ενοποίηση των Σωμάτων υλοποιήθηκε αρχής γενομένης από τη συνένωση της Άμεσης Δράσης Αθηνών και της Άμεσης Επέμβασης Χωροφυλακής. Ο αριθμός κλήσης της Άμεσης Επέμβασης Χωροφυλακής -109- έπαψε πια να λειτουργεί και οι πολίτες του λεκανοπεδίου, σε περίπτωση ανάγκης, καλούν πλέον τον αριθμό -100-(Δανούσης, Καραβίτης,1997).

## 1.2.Διάρθρωση Ελληνικής Αστυνομίας

Η Ελληνική Αστυνομία συγκροτείται από Κεντρικές και Περιφερειακές υπηρεσίες. Το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας αποτελεί την προϊστάμενη αρχή των υπηρεσιών αυτών. Κεντρικές Υπηρεσίες είναι: α) το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας, β) Οι κάτωθι Υπηρεσίες, οι οποίες έχουν διοικητική αυτοτέλεια και υπάγονται διοικητικά στο Αρχηγείο: αα) οι Διευθύνσεις Διαχείρισης και Ανάλυσης Πληροφοριών, Εσωτερικών Υποθέσεων, Αντιμετώπισης Ειδικών Εγκλημάτων Βίας και Εγκληματολογικών Ερευνών, Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, οι οποίες εποπτεύονται και ελέγχονται από τον Αρχηγό ββ) η Γενική Διεύθυνση Προστασίας Επισήμων και Ευπαθών Στόχων, η Διεύθυνση Οικονομικής Αστυνομίας και η Διεύθυνση Ειδικών Αστυνομικών Δυνάμεων, οι οποίες εποπτεύονται και ελέγχονται από τον Υπαρχηγό γγ) οι Διευθύνσεις Υγειονομικού και Οικονομικής Επιθεώρησης, οι οποίες εποπτεύονται και ελέγχονται από τον Προϊστάμενο Επιτελείου.

Περιφερειακές Υπηρεσίες είναι :α) η Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής, β) η Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Θεσσαλονίκης, γ) οι Γενικές Περιφερειακές Αστυνομικές Διευθύνσεις. Οι Γενικές Αστυνομικές Διευθύνσεις Αττικής και Θεσσαλονίκης και οι Περιφερειακές Αστυνομικές Διευθύνσεις υπάγονται απευθείας στο Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας και εποπτεύονται, κατευθύνονται, συντονίζονται και ελέγχονται από τους Γενικούς Επιθεωρητές Αστυνομίας Βορείου Ελλάδος και Νοτίου Ελλάδος, κατά τομέα ευθύνης. Το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας εδρεύει

στην πρωτεύουσα του Κράτους και αποτελεί την ανώτατη επιτελική Υπηρεσία με την οποία ο Αρχηγός ασκεί τη διοίκηση 57N. 4249/2014 (ΦΕΚ73/Α΄/24-03-2014),

Το έργο του Αρχηγείου συνίσταται στη μέριμνα για την εκπλήρωση της αποστολής του Σώματος στο πλαίσιο της πολιτικής κατεύθυνσης του Υπουργείου Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη και προς το σκοπό αυτόν προγραμματίζει, σχεδιάζει, παρακολουθεί, κατευθύνει και ελέγχει τη δράση των Υπηρεσιών του και εξασφαλίζει τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την άσκηση των αρμοδιοτήτων τους.

Ο Αρχηγός της Ελληνικής Αστυνομίας φέρει τον βαθμό του Αντιστράτηγου και ασκεί τη Διοίκηση του Σώματος, ως υπεύθυνος έναντι του Αναπληρωτή Υπουργού Προστασίας του Πολίτη κατά την άσκηση των καθηκόντων του. Στην ιεραρχία του Σώματος ακολουθούν ο Υπαρχηγός, ο Προϊστάμενος του Επιτελείου του Αρχηγείου, ο Γενικός Επιθεωρητής Αστυνομίας Αλλοδαπών και Προστασίας Συνόρων, οι Γενικοί Επιθεωρητές Βορείου και Νοτίου Ελλάδος και οι Προϊστάμενοι των πέντε αυτοτελών Κλάδων του Αρχηγείου, ήτοι: Τάξης, Ασφάλειας, Αλλοδαπών & Προστασίας Συνόρων, Διοικητικής Υποστήριξης & Ανθρώπινου Δυναμικού, Οικονομοτεχνικής Υποστήριξης & Πληροφορικής(Πουρνάρας,2021).

Επιπλέον σε ένα σύγχρονο Σώμα Ασφάλειας, όπως η Ελληνική Αστυνομία, θα ήταν άδικο να παραλείψουμε τη συνεισφορά των γυναικών, που υπηρετούν σε όλες τις Υπηρεσίες της (μάχιμες και επιτελικές). Αξίζει να σημειωθεί το γεγονός, ότι σήμερα υπηρετούν στο Σώμα της Ελληνικής Αστυνομίας περίπου 6.000 γυναίκες, που εκπροσωπούν το 10% περίπου του προσωπικού του Σώματος. Οι γυναίκες Αστυνομικοί κατατάσσονται και εκπαιδεύονται με τον ίδιο τρόπο με τους άνδρες Αστυνομικούς, χαίρουν ίσης μεταχείρισης και η εξέλιξη τους δεν υπόκειται σε περιορισμούς, γεγονός, που μόνο τιμή προσδίδει στο Σώμα. (www.hellenicpolice.gr, 2016).

### **1.3.Εργασιακό άγχος**

Οι αστυνομικοί κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με αρκετά αγχωτικές καταστάσεις τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν με γνώμονα το δίκαιο και το κοινό καλό και με το μικρότερο δυνατό κόστος για την σωματική και ψυχική υγεία τους. Η οικονομική κρίση οδήγησε στην αύξηση της εγκληματικότητας, την αύξηση των περιστατικών οικογενειακής βίας και των αυτοκτονιών με αποτέλεσμα η αστυνομική παρουσία να καθίσταται αναγκαία ,για την προστασία της ανθρώπινης ζωής και της κοινωνίας γενικότερα από παραβατικές συμπεριφορές αυξάνοντας όμως έτσι την πίεση που δέχονται οι αστυνομικοί.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας θα μπορούσε να γίνει διάκριση μεταξύ της πίεσης στην εργασία και του στρες. Η πίεση στην εργασία είναι κάτι το θετικό γιατί κινητοποιεί τον εργαζόμενο, τον κρατάει σε εγρήγορση, τον βοηθάει να αποδώσει και να μάθει ανάλογα με τα

χαρακτηριστικά και τις ιδιαίτερες ικανότητες του (Lekka,Griffiths,Cox,2003).Όταν όμως ξεπεράσει το όριο χωρίς να δοθεί προσοχή στα αρνητικά αποτελέσματα που έχει για την απόδοση, την υγεία και την ψυχική ευεξία μπορεί να οδηγήσει σε σωματική και ψυχική εξάντληση και επαγγελματική εξουθένωση.

Σύμφωνα με τον ορισμό του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, ο εργαζόμενος αισθάνεται άγχος όταν αντιλαμβάνεται την ύπαρξη μιας ανισορροπίας ανάμεσα στις απαιτήσεις που πρέπει να ικανοποιήσει και τους πόρους που διαθέτει για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις αυτές (European Agency for Safety and Health at Work,2000).

Και ο Αμερικανικός Οργανισμός Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας ακολουθώντας την ίδια γραμμή ορίζει το εργασιακό άγχος ως τις επιζήμιες φυσικές ή ψυχολογικές αντιδράσεις που συμβαίνουν όταν οι απαιτήσεις της εργασίας δε συμβαδίζουν με τις ικανότητες, τους διαθέσιμους ή τις ανάγκες του εργαζόμενου και μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας ή ακόμη και σε τραυματισμούς(National Institute for Occupational Safety and Health,1999).

#### **1.4.Οργανωτικό και λειτουργικό άγχος**

Το άγχος λόγω επαγγέλματος αναφέρεται στην ψυχολογική πίεση που αισθάνεται κάποιος και σχετίζεται είτε με θέματα που αφορούν τη λειτουργία της υπηρεσίας, όπως είναι η ρύθμιση της κυκλοφορίας, η διερεύνηση εγκλημάτων, η πρόληψη του εγκλήματος, οι περιπολίες και οι υπηρεσίες προς τους πολίτες, είτε με θέματα οργάνωσης στο χώρο εργασίας, όπως είναι η επιλογή του προσωπικού και η διοίκηση των ανθρωπίνων πόρων, η εκπαίδευση των νέων εργαζομένων, οι γραφειοκρατικές διαδικασίες, η τήρηση αρχείων και η πληροφόρηση του κοινού (Finney et al. 2013, Maran et al. 2015, Maran et al. 2018).

Επομένως, αφού οι αστυνομικοί έρχονται αντιμέτωποι με στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται είτε με την οργάνωση, είτε με τη λειτουργία της υπηρεσίας, προκύπτει το ερώτημα εάν η κύρια πηγή άγχους οφείλεται στους οργανωτικούς ή στους λειτουργικούς παράγοντες.

Το λειτουργικό άγχος ορίζεται σαν οποιαδήποτε επίμονη ψυχολογική δυσκολία που προκύπτει από τα λειτουργικά καθήκοντα που αποτελούν μέρος της δουλειάς και αφορούν τη φύση της εργασίας, η οποία απαιτεί τη λήψη αποφάσεων σε κρίσιμες καταστάσεις, τη διακινδύνευση της προσωπικής ασφάλειας και της ασφάλειας των συναδέλφων, τη φυσική παρουσία σε σκηνές ατυχημάτων με τραυματίες ή νεκρούς και την έκθεση σε διάφορες μορφές βίας (Kor et al,1999). Επιπλέον, το λειτουργικό άγχος μπορεί να οφείλεται και σε υπερωριακές απαιτήσεις και σε δραστηριότητες εκτός ωραρίου εργασίας, όπως η παρουσία στο δικαστήριο, τα οποία έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση της σωματικής κούρασης και κόπωσης που αισθάνεται το αστυνομικό προσωπικό και την μείωση των ωρών ύπνου, γεγονός που οδηγεί στη μείωση της ικανότητας των ατόμων αυτών να λειτουργούν σε



φυσιολογικά επίπεδα (Shane 2013).

Μελέτες βρήκαν ότι το άγχος που βιώνει το αστυνομικό προσωπικό σχετίζεται με προβλήματα που υπάρχουν στο χώρο εργασίας εξαιτίας της οργάνωσης της υπηρεσίας (Brown et al. 1996, Morash & Haarr 1995, Collins & Gibbs 2003, Suresh et al,2013). Το οργανωτικό άγχος μπορεί να πηγάζει από τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη δομή της υπηρεσίας, από τις αρνητικές εμπειρίες που μπορεί να έχει βιώσει κάποιος στο χώρο εργασίας και οι οποίες ταράζουν το ομαλό εργασιακό περιβάλλον και οδηγούν σε αρνητικές αντιδράσεις, καθώς και από τον σχεδιασμό που αφορά την οργάνωση της υπηρεσίας και μπορεί να σχετίζεται είτε με γραφειοκρατικούς, είτε με ιεραρχικούς παράγοντες (Shane 2013).

Η ποιότητα της διοίκησης και των επικεφαλής αποτελεί σημαντική πηγή προβλημάτων που σχετίζονται με την οργάνωση και η θετική ή η αρνητική εντύπωση του προσωπικού για τους ανωτέρω αντικατοπτρίζει ουσιαστικά το βαθμό υποστήριξης του προσωπικού σε επίπεδο οργάνωσης (Shane 2013). Τέλος, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ανεξάρτητα από το εάν το άγχος λόγω επαγγέλματος στους αστυνομικούς οφείλεται σε οργανωτικούς ή σε λειτουργικούς παράγοντες, σημαντικό και καθοριστικό ρόλο για το εάν και σε ποιο βαθμό το άγχος που βιώνουν οι αστυνομικοί επηρεάζει την προσωπικότητα και τη λειτουργικότητά τους, παίζει η συχνότητα έκθεσης των αστυνομικών στους παράγοντες που τους προκαλούν άγχος, καθώς και η σοβαρότητα των παραγόντων αυτών (Berg et al,2005).

Η συχνότητα έκθεσης των αστυνομικών στους προσδιοριστές του άγχους λόγω του επαγγέλματός τους, μπορεί να επηρεάσει την εκτίμηση των προσδιοριστών αυτών, καθώς παράγοντες και γεγονότα που μπορεί να αυξάνουν περισσότερο το άγχος στους αστυνομικούς, αλλά που συμβαίνουν σπάνια, μπορεί να μην μπορούν να αξιολογηθούν σωστά και επομένως να μην δοθεί η βαρύτητα που τους αναλογεί στις στρατηγικές αντιμετώπισής τους (Violanti et al,2016)

## 2.ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1.Μεθοδολογία

Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων PubMed και Scopus, χρησιμοποιώντας τις εξής λέξεις-κλειδιά: (“police officer\*” OR police OR “police force” OR “police service\*”) AND (stress OR “occupational stress” OR distress OR stressor\* OR “work stress” OR “work-related stress” OR “job stress”) AND (determinant\* “OR risk factor\*” OR factor\*). Η αναζήτηση αφορούσε άρθρα δημοσιευμένα στην αγγλική γλώσσα μέχρι και το 2020. Επιπλέον, αναζητήθηκαν χειροκίνητα μελέτες (α) στις βιβλιογραφικές παραπομπές των άρθρων που προέκυψαν από την αναζήτηση στο PubMed και (β) στο Google για την εύρεση μελετών στα ελληνικά περιοδικά, οπότε και χρησιμοποιήθηκαν οι παραπάνω λέξεις-κλειδιά στα ελληνικά (άγχος, αστυνομικοί, προσδιοριστές, στρατηγική διαχείρισης).

Τα κριτήρια ένταξης στην ανασκόπηση ήταν τα εξής: (α) ο μελετώμενος πληθυσμός να περιλαμβάνει αστυνομικούς (β) η έκβαση να είναι το άγχος, (γ) οι μελέτες να διερευνούν προσδιοριστές του άγχους (δ) οι μελέτες να είναι δημοσιευμένες στα αγγλικά ή τα ελληνικά, (ε) οι μελέτες να είναι δημοσιευμένες σε περιοδικά με σύστημα κριτών και (στ) οι μελέτες να αφορούν την ποσοτική έρευνα και όχι την ποιοτική.

Στη συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε, βρέθηκαν μελέτες οι οποίες έχουν διερευνήσει τους προσδιοριστές του άγχους σε αστυνομικούς. Ενδεικτικά αναφέρουμε πέντε μελέτες που έγιναν στην Ελλάδα, στην Ισπανία, στην Ιταλία, στην Ν. Κορέα και στην Κίνα.

Οι μελέτες παρουσιάζονται ομαδοποιημένες σύμφωνα με τους εξής μελετώμενους προσδιοριστές: (α) δημογραφικά χαρακτηριστικά, (β) επαγγελματικά χαρακτηριστικά, (γ) συμπεριφορικά χαρακτηριστικά, (δ) στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και (ε) χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Η μελέτη που έγινε στην Ελλάδα ήταν η πρώτη που μελέτησε το εργασιακό άγχος στους Έλληνες αστυνομικούς και διερεύνησε σχετικούς προσδιοριστές άγχους. Εφαρμόστηκε ανάλυση πολλαπλών μεταβλητών γραμμικής παλινδρόμησης μέσω της οποίας βρέθηκε ότι πολλά εργασιακά χαρακτηριστικά, παράγοντες τρόπου ζωής και στρατηγικές αντιμετώπισης αυξάνουν το άγχος (Galanis et al.2018).

Στην μελέτη που έγινε στη Ν. Κορέα βρέθηκε ότι συμπεριφορικά χαρακτηριστικά σχετίζονται με το άγχος και πιο συγκεκριμένα η έλλειψη σωματικής άσκησης, η έλλειψη δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο και το κάπνισμα αυξάνουν το άγχος (Seok et al. 2015).

Στην μελέτη που έγινε στην Ιταλία βρέθηκε ότι υπάρχουν στρατηγικές διαχείρισης που

επικεντρώνονται σε αρνητική συμπεριφορά και αυξάνουν το άγχος, όπως π.χ. η διάσπαση προσοχής, η άρνηση, η απόδοση κατηγοριών στον εαυτό τους, η έλλειψη χιούμορ, η έλλειψη σχεδιασμού, η έλλειψη ελέγχου, η περιορισμένη αντίληψη της πραγματικότητας, η αποφυγή, η έλλειψη αυτοελέγχου και οι ενοχές. (Maran et al. 2015).

Στην μελέτη που έγινε στην Ισπανία βρέθηκαν σχέσεις μεταξύ επαγγελματικών χαρακτηριστικών και του άγχους. Αναλυτικότερα, βρέθηκαν αποτελέσματα αναφορικά με τον βαθμό ιεραρχίας: οι πιο χαμηλόβαθμοι αστυνομικοί βίωναν περισσότερο άγχος (Luceno- Moreño et al. 2016).

Στην μελέτη που έγινε στην Κίνα βρέθηκε ότι η μειωμένη επαγγελματική ικανοποίηση, και η αυτοεκτίμηση ότι ο μισθός δεν είναι αντίστοιχος με την εργασία σχετίζονται με περισσότερο άγχος. (Lu, et al, 2015).

Οι μελέτες που έγιναν στην Ισπανία (Luceno-Moreño et al, 2016). και Ιταλία (Maran et al, 2015). διερεύνησαν το άγχος λόγω εργασίας ως μελετώμενη έκβαση και επιπλέον σε αυτές τις μελέτες πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση, οπότε και εξουδετερώθηκαν οι πιθανοί συγχυτές, ενώ στις μελέτες που έγιναν στην Κίνα (Lu et al, 2015) και στην Ν. Κορέα (Seok et al, 2015) δεν πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση, οπότε οι μελέτες αυτές είχαν και μεγαλύτερο σφάλμα.

Ακολουθεί σχετικός πίνακας:

Παραπομπή	Χώρα	Είδος μελέτης	Έτος διεξαγωγής	Συμμετέχοντες	Προσδιοριστής	Έκβαση	Αποτελέσματα
Petros Galanis et al (2018)	Ελλάδα	Συγχρονική	2018	336 αστυνομικοί εκ των οποίων το 76,2% ήταν άνδρες και το 23,8% ήταν γυναίκες με μέση ηλικία τα 33,8 έτη.	Δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, κ.ά.). Επαγγελματικά χαρακτηριστικά (π.χ. βαθμός, έτη	Χρήση των ερωτηματολογίων : "The Operational Police Stress Questionnaire" "Organizational Police Stress Questionnaire" "Brief Cope Questionnaire"	Σύμφωνα με το πρώτο ερωτηματολόγιο βρέθηκε ότι παράγοντες που προκαλούσαν μεγαλύτερο άγχος σχετίζονταν με προσωπικές σχέσεις εκτός εργασίας,

					<p>προϋπηρεσίας , κ.ά.)</p> <p>Παράγοντες τρόπου ζωής (π.χ. ώρες ύπνου ,μέρες φυσικής άσκησης την εβδομάδα κ.α.)</p> <p>Στρατηγικές αντιμετώπισης.</p>	<p>σωματική κούραση , γραφειοκρατία ,κίνδυνο τραυματισμού και έλλειψη ελεύθερου χρόνου για την οικογένεια και τους φίλους.</p> <p>Σύμφωνα με το δεύτερο ερωτηματολόγιο βρέθηκε ότι παράγοντες που προκαλούσαν μεγαλύτερο άγχος σχετίζονταν με την έλλειψη προσωπικού και κατάλληλου εξοπλισμού, έλλειψη αξιοκρατίας, έλλειψη οικονομικών πόρων και η ακατάλληλη ανάθεση καθηκόντων στην δουλειά.</p> <p>Επιπλέον σύμφωνα με την</p>
--	--	--	--	--	--	---

							<p>πολυπαραγοντική ανάλυση η αυξημένη χρήση της στρατηγικής αποφυγής και μειωμένος ύπνος, μειωμένη φυσική άσκηση και μειωμένη υποστήριξη από οικογενειακό-φιλικό περιβάλλον συνδέθηκαν με την αύξηση του εργασιακού άγχους. Τέλος διαπιστώθηκε ότι οι αστυνομικοί που εργάζονταν εκτός γραφείου βίωναν περισσότερο άγχος από εκείνους που εργάζονταν στο γραφείο.</p>
Luceño-Moreno	Ισπανία	Συγχρονική	2016	565 αστυνομικοί	Δημογραφικά χαρακτηριστι	Χρήση του ερωτηματολογί	Σύμφωνα με την

et al. (2016)				εκ των οποίων το 87,4% ήταν άνδρες και το 12,6% ήταν γυναίκες με μέση ηλικία τα 39,7 έτη	κά (π.χ. φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, κ.ά.). Επαγγελματικά χαρακτηριστικά (π.χ. βαθμός, έτη προϋπηρεσίας, κ.ά.)	ου «DECORE»	πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς, οι πιο χαμηλόβαθμοι αστυνομικοί βιώνουν περισσότερο άγχος
Maran et al. (2015)	Ιταλία	Συγχρονική	2015	617 αστυνομικοί εκ των οποίων το 58% ήταν άνδρες και το 42% ήταν γυναίκες. Το ποσοστό συμμετοχής ήταν 34%	Δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά: φύλο, ρόλος στην εργασία, τομέας εργασίας Στρατηγικές διαχείρισης του άγχους που εκτιμήθηκαν με το ερωτηματολόγιο «Brief Core».	Το ερωτηματολόγιο «Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op)» που εκτιμά το άγχος για τη λειτουργία της υπηρεσίας. Το ερωτηματολόγιο «Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org)» που εκτιμά το άγχος για την οργάνωση της υπηρεσίας	Σύμφωνα με την πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, οι εξής στρατηγικές διαχείρισης του άγχους αυξάνουν το άγχος: διάσπαση προσοχής ( $p<0,01$ ), άρνηση ( $p<0,05$ ), απόδοση κατηγοριών στον εαυτό τους ( $p<0,05$ ), έλλειψη χιούμορ ( $p<0,01$ ) και έλλειψη σχεδιασμού

							(p<0,05)
Seok et al. (2015)	Νότια Κορέα	Συγχρονική	2013	353 άνδρες αστυνομικοί εκ των οποίων το 71,1% ήταν >50 ετών. Το ποσοστό συμμετοχής ήταν 88,3%	Δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, κ.ά.). Επαγγελματικά χαρακτηριστικά (π.χ. βαθμός, έτη προϋπηρεσίας, κ.ά.). Συμπεριφορικά χαρακτηριστικά (π.χ. αλκοόλ, κάπνισμα, κατάσταση υγείας κ.ά.)	Χρήση του ερωτηματολογίου «Psychosocial Well-being Index Short form (PWI-SF)»	Σύμφωνα με τη διμεταβλητή ανάλυση, οι εξής προσδιοριστές αυξάνουν το άγχος: κάπνισμα (p<0,05), έλλειψη σωματικής άσκησης (p<0,05) και χρόνια νόσος (p<0,05)
Lu et al. (2015)	Κίνα	Συγχρονική	2014	2226 αστυνομικοί εκ των οποίων το 84,6% ήταν άνδρες και το 15,4% ήταν γυναίκες, ενώ το 34,5% ήταν ≤34 ετών και το 65,5% ήταν	Επαγγελματική ή ικανοποίηση που μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο «Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ)»	Χρήση του ερωτηματολογίου «Siegrist's effort-reward-imbalance (ERI)»	Σύμφωνα με τη διμεταβλητή ανάλυση, η μείωση της επαγγελματικής ικανοποίησης σχετίζονταν με αύξηση του άγχους (r=-0,2, p<0,01)

				>34 ετών. Το ποσοστό συμμετοχής ήταν 88,5%			
--	--	--	--	---	--	--	--



## **3.B. Ειδικό μέρος**

### **3.1.Σκοπός και επιμέρους στόχοι.**

**Σκοπός** της εργασίας είναι η εκτίμηση ύπαρξης εργασιακού άγχους στους Έλληνες αστυνομικούς, η διερεύνηση παραγόντων κινδύνου για εργασιακό άγχος στους αστυνομικούς και οι τρόποι αντιμετώπισης του από τους ίδιους ανάλογα με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος), τον βαθμό ειδικός φρουρός, 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 Τ.Ε.Ι., Απόφοιτος Α.Ε.Ι.) και την έδρα του Τμήματος (Τρίκαλα, Περιφέρεια Τρικάλων). Στην έρευνα θα συμμετείχαν οι εν ενεργεία αστυνομικοί σε όλες τις Αστυνομικές Υπηρεσίες του Νομού Τρικάλων.

#### **Επιμέρους στόχοι**

- i) Ανάλυση κάθε παράγοντα κινδύνου ξεχωριστά μελετώντας δημογραφικά χαρακτηριστικά, εργασιακά χαρακτηριστικά και τον τρόπο ζωής των αστυνομικών που συμμετείχαν στην έρευνα.
- ii) Ανάλυση κάθε στρατηγικής αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν ξεχωριστά και εντοπισμό αυτής που τους προκαλεί το μεγαλύτερο άγχος.
- iii) Σχεδιασμός δράσεων καταπολέμησης των παραγόντων που μελετήθηκαν.

### **3.2.Ο «υπό μελέτη» πληθυσμός – μεθοδολογία δειγματοληψίας.**

Έγινε ποσοτική συλλογή δεδομένων με ανώνυμα χορηγούμενα ερωτηματολόγια. Δείγμα αποτελέσαν οι εν ενεργεία αστυνομικοί στις Υπηρεσίες ή Τμήματα του Νομού Τρικάλων.

**Κριτήρια Συμμετοχής:** Οι συμμετέχοντες ήταν μόνο υπηρετούντες στις Αστυνομικές Υπηρεσίες.

**Κριτήρια Αποκλεισμού:** Συγγενείς (γονείς, σύζυγοι, τέκνα) των αστυνομικών που υπηρετούν στις Υπηρεσίες καθώς και οι εν αποστρατεία αστυνομικοί που ενδέχεται να παρευρεθούν στον χώρο διεξαγωγής της μελέτης που θα λαμβάνει χώρα.

### **3.3.Ζητήματα δεοντολογίας**

Για τη διεξαγωγή της έρευνας εξασφαλίστηκε άδεια από την Διεύθυνση Επικοινωνίας / Αρχηγείο Ελληνικής Αστυνομίας (στο κεφάλαιο Παράρτημα παρατίθεται τοσχετικό έγγραφο). Οι συμμετέχουσες Υπηρεσίες ενημερώθηκαν με ηλεκτρονικό μήνυμα (email) από την Διεύθυνση Επικοινωνίας για τον σκοπό διεξαγωγής της έρευνας, την χρονική διάρκεια που είχαν στην διάθεση τους για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, τη διατήρηση της ανωνυμίας τους, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους και το δικαίωμα άρνησης. Ζητήθηκε συγκατάθεση από όλους τους συμμετέχοντες.

Για την χρήση των ερωτηματολογίων ζητήθηκε άδεια μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος (email) από τον Κύριο Γαλάνη Πέτρο (στο κεφάλαιο Παράρτημα, παρατίθεται το σχετικό μήνυμα και η απάντηση – αδειοδότηση).

### **3.4.Τρόπος συλλογής δεδομένων.**

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους αστυνομικούς που υπηρετούν στην Αστυνομική Υπηρεσία ή Αστυνομικό Τμήμα και πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν από τον ερευνητή στον Διοικητή / Διευθυντή την 1η εβδομάδα του Φεβρουαρίου, λίγες μέρες μετά την έγκριση του αιτήματος για την διεξαγωγή της έρευνας. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εντός της κάθε υπηρεσίας και επεστράφησαν στο τέλος του ίδιου μήνα.

### **3.5.Εργαλεία της έρευνας.**

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε:

α) Δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου φύλο (άντρες- γυναίκες), την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση (ανύπαντροι-παντρεμένοι –διαζευγμένοι ), την ύπαρξη τέκνων, τις συνθήκες διαβίωσης (αν ζουν μόνοι ή με άλλους), το μορφωτικό επίπεδο (τελειόφοιτοι λυκείου-απόφοιτοι πανεπιστημίου- κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος), εργασιακά χαρακτηριστικά όπως χρόνια υπηρεσίας, δουλειά γραφείου (ναι ή όχι), ιεραρχία (Ειδικός Φρουρός, Υπαξιωματικός, Αξιωματικός), βάρδιες ( μόνο πρωί, πρωινή και απογευματινή, πρωινή-απογευματινή και βραδινή), ώρες εργασίας την εβδομάδα, παράγοντες τρόπου ζωής όπως ώρες ύπνου, μέρες φυσικής άσκησης την εβδομάδα, κάπνισμα (ποτέ- καπνιστές -πρώην καπνιστές), αυτό-εκτίμηση για υποστήριξη που έχουν από

οικογενειακό - φιλικό περιβάλλον, αυτό-εκτίμηση για υποστήριξη από συναδέλφους και στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν όπως εστίαση στο πρόβλημα, εστίαση στο συναίσθημα, εστίαση στην αποφυγή.

β) Για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών χρησιμοποιήθηκε (α) το ερωτηματολόγιο "Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op)" που αφορά το άγχος αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται οι συμμετέχοντες και (β) το ερωτηματολόγιο "Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org)" που αφορά το άγχος αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται οι συμμετέχοντες (McCreary & Thompson 2006). Τα ερωτηματολόγια αυτά παρέχονται δωρεάν για χρήση από τους συγγραφείς τους στην ιστοσελίδα [http://spartan.ac.brocku.ca/~dmccreary/PSQ\\_Development.html](http://spartan.ac.brocku.ca/~dmccreary/PSQ_Development.html). Κάθε ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 20 καταστάσεις αναφορικά με το άγχος στην εργασία τους τελευταίους 6 μήνες και οι απαντήσεις μετρώνται στην εξής επταβάθμια κλίμακα Likert:

Καθόλου άγχος = 1, Πολύ λίγο άγχος = 2, Λίγο άγχος = 3, Μέτριο άγχος = 4, Αρκετό άγχος = 5, Πολύ άγχος = 6, Πάρα πολύ άγχος = 7

Σε κάθε ερωτηματολόγιο υπολογίζεται μια συνολική βαθμολογία που λαμβάνει τιμές 1 έως 7, με αύξηση των τιμών να δηλώνει περισσότερο άγχος. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις 20 καταστάσεις και τη διαίρεση με το 20. Τα δυο ερωτηματολόγια για το άγχος μεταφράστηκαν στα ελληνικά με τη διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης.

γ) Για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Brief Cope" (Carver 1997) το οποίο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα (Kapsou et al. 2010). Το ερωτηματολόγιο αυτό παρέχεται δωρεάν για χρήση από τους συγγραφείς του στην ιστοσελίδα <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scIBrCOPE.html>.

Προηγήθηκε πιλοτική μελέτη για την εξασφάλιση της εγκυρότητας προσώπου των ερωτηματολογίων και τον εντοπισμό λάθους ή ασάφει

## 4.Μεθοδολογία Μελέτης

### 4.1.Στατιστική Ανάλυση

Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες (n) και σχετικές (%) συχνότητες, ενώ οι ποσοτικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) ή ως διάμεσος (εύρος). Ο έλεγχος των Kolmogorov-Smirnov και τα διαγράμματα κανονικότητας χρησιμοποιήθηκαν για τον έλεγχο της κανονικής κατανομής των ποσοτικών μεταβλητών.

Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής που ακολουθούσε την κανονική κατανομή και μιας διχοτόμου μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t (student's t-test). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής και μιας κατηγορικής μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διασποράς (analysis of variance). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ δυο ποσοτικών μεταβλητών που ακολουθούσαν την κανονική κατανομή χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (Pearson's correlation coefficient). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής και μιας διατάξιμης μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman (Spearman's correlation coefficient).

Στην περίπτωση που η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν ποσοτική μεταβλητή και >2 ανεξάρτητες μεταβλητές προέκυψαν σημαντικές στο επίπεδο του 0,2 ( $p < 0,2$ ) στη διμεταβλητή ανάλυση, εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (multivariate linear regression). Στην περίπτωση αυτή, εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με την προς τα πίσω διαγραφή των μεταβλητών (backward stepwise linear regression). Αναφορικά με την πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση, παρουσιάζονται οι συντελεστές b (coefficients' beta), τα αντίστοιχα 95% διαστήματα εμπιστοσύνης και οι τιμές p.

Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha για τα στοιχεία που αφορούν συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας ήταν 0,952 και για τα στοιχεία που αφορούν τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας ήταν 0,965, γεγονός που δηλώνει εξαιρετική εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου. Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» ήταν 0,799, για τα στοιχεία που αφορούν τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» ήταν 0,795 και για τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» ήταν 0,820 γεγονός που δηλώνει καλή εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου. Το αμφίπλευρο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με 0,05. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το IBM SPSS 20.00 (Statistical Package for Social Sciences

## 4.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Δημογραφικά στοιχεία

Ο μελετώμενος πληθυσμός αποτελούνταν από **263 αστυνομικούς** επτά (7) αστυνομικών τμημάτων (συνολικό ποσοστό απόκρισης = **58,8%**) (Πίνακας 1α).

Πίνακας 1α: Στοιχεία μελετώμενου πληθυσμού

Όνομασία Τμήματος / Υπηρεσίας	Αριθμός συμμετεχόντων στη μελέτη	Δύναμη τμήματος υπηρεσίας	Ποσοστό απόκρισης
Α.Τ. ΦΑΡΚΑΛΟΝΑΣ	26	32	81,3
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ - ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ	27	57	47,4
ΤΜΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	57	94	60,6
Α.Τ. ΜΕΤΕΩΡΩΝ	46	66	69,7
Α.Τ. ΠΥΛΗΣ	25	34	73,5
ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	40	49	81,6
Α.Τ. ΤΡΙΚ	42	115	36,5
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>263</b>	<b>447</b>	<b>58,8</b>

Στον Πίνακα 1β παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στη μελέτη.

**Πίνακας 1β:** Δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στη μελέτη

<b>Χαρακτηριστικό</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Φύλο</b>		
Γυναίκα	63	24,0
Άνδρας	200	76,0
<b>Ηλικία</b>	42,1 <sup>α</sup>	7,2 <sup>β</sup>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		
Άγαμος/η	42	16,0
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	204	77,6
Διαζευγμένος/η	16	6,1
Χήρος/-α	1	0,4
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		
Ναι	94	35,7
Όχι	169	64,3
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>		
Απόφοιτος/η Λυκείου	45	17,1
Απόφοιτος/η Σχολής Αστυφυλάκων	161	61,2
Απόφοιτος/η Σχολής Αξιωματικών	19	7,2
Απόφοιτος/η Τ.Ε.Ι./Α.Ε.Ι	33	12,5
Κάτοχος Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού Διπλώματος	5	1,9
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		
Όχι	239	90,9
Ναι	24	9,1

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Μέση τιμή

<sup>β</sup> Τυπική απόκλιση (ΤΑ)

Το 76% των συμμετεχόντων αστυνομικών στη μελέτη ήταν άνδρες και η μέση ηλικία ήταν τα 42,1 έτη (ΤΑ=7,2).

Το 77,6% ήταν έγγαμοι/-ες ή σε συμβίωση, το 16% άγαμοι/-ες, το 6,1% διαζευγμένοι/-ες και το 0,4% χήροι/-ες. Το 35,7% είχε παιδιά κάτω των 18 ετών και το 9,1% διέμεναν μόνοι/ες τους.

Το 17,1% ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 61,2% ήταν απόφοιτοι Σχολής Αστυφυλάκων, το 7,2% ήταν απόφοιτοι Σχολής Αξιωματικών, το 12,5% ήταν απόφοιτοι Τ.Ε.Ι./Α.Ε.Ι και το 1,9% ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού διπλώματος.

### Εργασιακά στοιχεία

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα εργασιακά στοιχεία των συμμετεχόντων στη μελέτη.

**Πίνακας 2:** Εργασιακά στοιχεία των συμμετεχόντων στη μελέτη

Χαρακτηριστικό	N	%
<b>Ετη εργασίας στην Αστυνομία</b>	21 <sup>α</sup>	5,9 <sup>β</sup>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		
Όχι	123	46,8
Ναι	140	53,2
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		
Ειδικός Φρουρός	10	3,8
Υπαξιωματικός	193	73,4
Αξιωματικός	60	22,8
<b>Ωράριο εργασίας</b>		
Μόνο πρωινή βάρδια	60	22,8

Πρωινή και απογευματινή βάρδια	56	21,3
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	147	55,9
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	42 <sup>α</sup>	3,9 <sup>β</sup>

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Μέση τιμή

<sup>β</sup> Τυπική απόκλιση (TA)

Ο μέσος αριθμός των ετών εργασίας στην Αστυνομία ήταν 21 έτη (TA=5,9). Το 53,2% των συμμετεχόντων αστυνομικών στη μελέτη εργαζόνταν σε γραφείο και ο μέσος αριθμός των συνολικών ετών εργασίας ανά εβδομάδα ήταν 42 ώρες (TA=3,9).

Το 73,4% ήταν Υπαξιωματικοί, το 22,8% Αξιωματικοί και το 3,8% Ειδικοί Φρουροί.

### Συνήθειες και στήριξη από οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με τις συνήθειές τους και την στήριξη από το οικογενειακό και εργασιακό τους περιβάλλον.

**Πίνακας 3:** Οι αναφορικά με τις συνήθειές τους και την στήριξη από το οικογενειακό και εργασιακό τους περιβάλλον

Χαρακτηριστικό	N	%
<b>Είστε:</b>		
Τωρινός καπνιστής/στρια	84	31,9
Πρώην καπνιστής/στρια	72	27,4



Ποτέ καπνιστής/στρια	107	40,7
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	7,2 <sup>α</sup>	1,1 <sup>β</sup>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	2,0 <sup>γ</sup>	3,0 <sup>δ</sup>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>		
Καθόλου	2	0,8
Λίγο	6	2,3
Μέτρια	24	9,1
Αρκετά	100	38,0
Πολύ	131	49,8
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>		
Καθόλου	11	4,2
Λίγο	16	6,1
Μέτρια	63	24,0
Αρκετά	121	46,0
Πολύ	52	19,8

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%), εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Μέση τιμή

<sup>β</sup> Τυπική απόκλιση (TA)

<sup>γ</sup> Διάμεσος

<sup>δ</sup> Ενδοτεταρτημοριακό εύρος (IR)

Το 31,9% ήταν τωρινοί καπνιστές/-στριες, το 27,4% ήταν πρώην καπνιστές/στριες και το 40,7 δεν είχαν καπνίσει ποτέ.

Ο μέσος αριθμός των ωρών ύπνου καθημερινά ήταν 7,2 ώρες (TA=1,1). Ο διάμεσος αριθμός των

ωρών άθλησης ανά εβδομάδα ήταν 2 ημέρες (IR =3,0).

Το 87,8% των συμμετεχόντων αστυνομικών στη μελέτη πίστευαν ότι το οικογενειακό/φιλικό τους περιβάλλον τους στηρίζει αρκετά/πολύ και το 65,8% πίστευαν ότι οι συνάδελφοι τους τους στηρίζουν αρκετά/πολύ.

## 5.Ερωτηματολόγια για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών

### 5.1.Ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Operational Police Stress Questionnaire, PSQ-Op)

Για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών των Αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op).

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 20 καταστάσεις αναφορικά με το άγχος στην εργασία τους τελευταίους 6 μήνες και οι απαντήσεις μετρώνται σε επταβάθμια κλίμακα Likert (Καθόλου άγχος = 1, Πολύ λίγο άγχος = 2, Λίγο άγχος = 3, Μέτριο άγχος = 4, Αρκετό άγχος = 5, Πολύ άγχος = 6 και Πάρα πολύ άγχος = 7). Υπολογίστηκε μια συνολική βαθμολογία που λαμβάνει τιμές 1 έως 7, με αύξηση των τιμών να δηλώνει περισσότερο άγχος. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις 20 καταστάσεις και τη διαίρεση με το 20.

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται, βάσει της κλίμακας Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op).

**Πίνακας 4:** Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται, βάσει της κλίμακας Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op)

Στοιχείο	Απαντήσεις						
	Καθόλου άγχος 1	Πολύ λίγο άγχος 2	Λίγο άγχος 3	Μέτριο άγχος 4	Αρκετό άγχος 5	Πολύ άγχος 6	Πάρα πολύ άγχος 7
Ωράριο εργασίας	62 (23,6)	47 (17,9)	58 (22,1)	42 (16,0)	29 (11,0)	10 (3,8)	15 (5,7)
Εργαζόμενος μόνος/η μου τη νύχτα	83 (31,6)	47 (17,9)	48 (18,3)	37 (14,1)	21 (8,0)	15 (5,7)	12 (4,6)

Υπερωριακές απαιτήσεις	60 (22,8)	73 (27,8)	36 (13,7)	37 (14,1)	28 (10,6)	17 (6,5)	12 (4,6)
Κίνδυνος τραυματισμού στην δουλειά μου	58 (22,1)	55 (20,9)	37 (14,1)	52 (19,8)	32 (12,2)	16 (6,1)	13 (4,9)
Δραστηριότητες στο ρεπό μου που σχετίζονται με την δουλειά μου (π.χ. δικαστήριο, εκδηλώσεις της Αστυνομίας κ.ά.)	96 (36,5)	54 (20,5)	42 (16,0)	36 (13,7)	15 (5,7)	9 (3,4)	11 (4,2)
Τραυματικά γεγονότα (π.χ. βία, θάνατος, τραυματισμός κ.ά.)	89 (33,8)	43 (16,3)	43 (16,3)	46 (17,5)	22 (8,4)	12 (4,6)	8 (3,0)
Οργάνωση της προσωπικής μου ζωής εκτός δουλειάς	46 (17,5)	40 (15,2)	61 (23,2)	49 (18,6)	33 (12,5)	19 (7,2)	15 (5,7)
Δεν έχω αρκετό ελεύθερο χρόνο για την οικογένεια μου και τους φίλους μου	51 (19,4)	45 (17,1)	54 (20,5)	54 (20,5)	28 (10,6)	13 (4,9)	18 (6,8)
Γραφειοκρατική εργασία	54 (20,5)	41 (15,6)	48 (18,3)	47 (17,9)	32 (12,2)	21 (8,0)	20 (7,6)
Υγιεινή διατροφή τις ώρες που δουλεύω	68 (25,9)	49 (18,6)	64 (24,3)	38 (14,4)	24 (9,1)	10 (3,8)	10 (3,8)
Δεν έχω αρκετό χρόνο για να αθληθώ	57 (21,7)	54 (20,5)	51 (19,4)	47 (17,9)	27 (10,3)	14 (5,3)	13 (4,9)
Κούραση (π.χ. κυκλικό ωράριο, υπερωρίες κ.ά.)	46 (17,5)	63 (24,0)	35 (13,3)	47 (17,9)	40 (15,2)	16 (6,1)	16 (6,1)

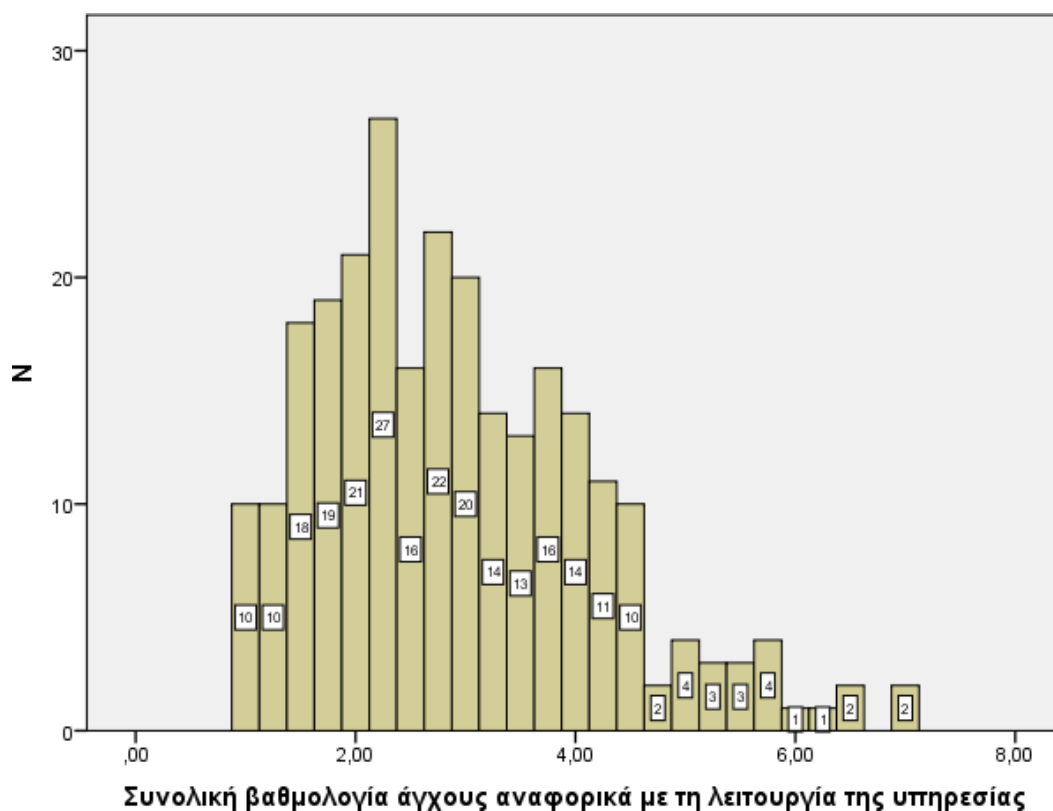
Προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την δουλειά μου (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, κακώσεις κ.ά. )	65 (24,7)	59 (22,4)	43 (16,3)	41 (15,6)	23 (8,7)	16 (6,1)	16 (6,1)
Ελλειψη κατανόησης από την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την δουλειά μου	90 (34,2)	55 (20,9)	44 (16,7)	40 (15,2)	21 (8,0)	8 (3,0)	5 (1,9)
Το να βρω φίλους εκτός δουλειάς	119 (45,2)	47 (17,9)	39 (14,8)	33 (12,5)	9 (3,4)	11 (4,2)	5 (1,9)
Το να διατηρήσω ένα υψηλό κοινωνικό προφίλ για το πώς με βλέπουν οι άλλοι	110 (41,8)	55 (20,9)	39 (14,8)	25 (9,5)	21 (8,0)	7 (2,7)	6 (2,3)
Αρνητικά σχόλια από τους άλλους	92 (35,0)	54 (20,5)	35 (13,3)	46 (17,5)	21 (8,0)	9 (3,4)	6 (2,3)
Περιορισμοί στην προσωπική μου ζωή	68 (25,9)	48 (18,3)	49 (18,6)	43 (16,3)	25 (9,5)	11 (4,2)	19 (7,2)
Αισθάνομαι ότι συνεχώς δουλεύω	72 (27,4)	44 (16,7)	34 (12,9)	53 (20,2)	21 (8,0)	11 (4,2)	28 (10,6)
Η οικογένεια και οι φίλοι μου αισθάνονται το κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με τη δουλειά μου	99 (37,6)	68 (25,9)	37 (14,1)	32 (12,2)	13 (4,9)	5 (1,9)	9 (3,4)

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%)

- Το 27,8% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τη γραφειοκρατική εργασία.
- Το 27,4% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τη κούραση (π.χ. κυκλικό ωράριο, υπερωρίες κ.ά.) που ένιωθαν.
- Το 25,4% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την οργάνωση της προσωπικής τους ζωής εκτός δουλειάς.
- Το 23,2% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τον κίνδυνο τραυματισμού στη δουλειά τους.
- Το 22,8% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι αισθάνονταν ότι συνεχώς δουλεύουν.
- Το 22,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι δεν έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο για την οικογένεια τους και τους φίλους τους.
- Το 21,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις υπερωριακές απαιτήσεις.
- Το 20,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τη δουλειά τους (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, κακώσεις κ.ά.).
- Το 20,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τους περιορισμούς στην προσωπική τους ζωή.
- Το 20,5% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ωράριο εργασίας.
- Το 20,5% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο για να αθληθούν.
- Το 18,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι εργάζονται μόνοι/ες τους τη νύχτα.
- Το 16,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την υγιεινή διατροφή τις ώρες που δουλεύουν.
- Το 16% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τα τραυματικά γεγονότα (π.χ. βία, θάνατος, τραυματισμός κ.ά.).
- Το 13,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τα αρνητικά σχόλια από τους άλλους.

- Το 13,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις δραστηριότητες στο ρεπό τους που σχετίζονται με την δουλειά τους (π.χ. δικαστήριο, εκδηλώσεις της Αστυνομίας κ.ά.).
- Το 13% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το να διατηρήσουν ένα υψηλό κοινωνικό προφίλ για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι.
- Το 12,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την έλλειψη κατανόησης από την οικογένεια τους και τους φίλους τους για την δουλειά τους.
- Το 10,2% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι η οικογένεια και οι φίλοι τους αισθάνονται το κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με τη δουλειά τους.
- Το 9,5% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το να βρουν φίλους εκτός δουλειάς.

Η μέση συνολική βαθμολογία άγχους των αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται ήταν 2,9, η τυπική απόκλιση ήταν 1,2, η διάμεσος ήταν 2,6, η ελάχιστη τιμή ήταν 1,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 7 (Γράφημα 1).



**Γράφημα 1:** Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της συνολικής βαθμολογίας άγχους των αστυνομικών αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται



## 5.2.Ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται (Organizational Police Stress Questionnaire, PSQ-Org)

Για τη μέτρηση του άγχους των αστυνομικών των Αστυνομικών αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org).

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 20 καταστάσεις αναφορικά με το άγχος στην εργασία τους τελευταίους 6 μήνες και οι απαντήσεις μετρώνται σε επταβάθμια κλίμακα Likert (Καθόλου άγχος = 1, Πολύ λίγο άγχος = 2, Λίγο άγχος = 3, Μέτριο άγχος = 4, Αρκετό άγχος = 5, Πολύ άγχος = 6 και Πάρα πολύ άγχος = 7). Υπολογίστηκε μια συνολική βαθμολογία που λαμβάνει τιμές 1 έως 7, με αύξηση των τιμών να δηλώνει περισσότερο άγχος. Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις 20 καταστάσεις και τη διαίρεση με το 20.

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται, βάσει του ερωτηματολογίου Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org).

**Πίνακας 5:** Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται, βάσει του ερωτηματολογίου Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org)

Στοιχείο	Απαντήσεις						
	Καθόλου άγχος	Πολύ λίγο άγχος	Λίγο άγχος	Μέτριο άγχος	Αρκετό άγχος	Πολύ άγχος	Πάρα πολύ άγχος
	1	2	3	4	5	6	7

Συνεργασία με τους συναδέλφους μου	68 (25,9)	65 (24,7)	43 (16,3)	50 (19,0)	19 (7,2)	4 (1,5)	14 (5,3)
Αναξιοκρατία στη δουλειά μου	48 (18,3)	40 (15,2)	42 (16,0)	41 (15,6)	26 (9,9)	31 (11,8)	35 (13,3)
Αισθάνομαι ότι συνεχώς πρέπει να αποδεικνύω ότι είμαι καλός στη δουλειά μου	82 (31,2)	44 (16,7)	46 (17,5)	38 (14,4)	17 (6,5)	17 (6,5)	19 (7,2)
Υπερβολικές διοικητικές εργασίες	80 (30,4)	46 (17,5)	51 (19,4)	36 (13,7)	18 (6,8)	12 (4,6)	20 (7,6)
Συνεχείς διοικητικές και νομοθετικές αλλαγές στη δουλειά μου	55 (20,9)	34 (12,9)	42 (16,0)	39 (14,8)	33 (12,5)	26 (9,9)	34 (12,9)
Έλλειψη προσωπικού	73 (27,8)	66 (25,1)	47 (17,9)	36 (13,7)	20 (7,6)	7 (2,7)	14 (5,3)
Πολύπλοκες και χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες	61 (23,2)	49 (18,6)	38 (14,4)	33 (12,5)	39 (14,8)	18 (6,8)	25 (9,5)
Υπερβολική εργασία στον υπολογιστή	76 (28,9)	44 (16,7)	39 (14,8)	37 (14,1)	23 (8,7)	22 (8,4)	22 (8,4)
Έλλειψη εκπαίδευσης για νέο εξοπλισμό	66 (25,1)	47 (17,9)	42 (16,0)	38 (14,4)	29 (11,0)	24 (9,1)	17 (6,5)
Νιώθω μόνος μου πίεση να εργαστώ ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο	108 (41,1)	53 (20,2)	36 (13,7)	33 (12,5)	7 (2,7)	11 (4,2)	15 (5,7)

μου							
Συνεργασία με τους προϊστάμενούς μου	84 (31,9)	58 (22,1)	53 (20,2)	29 (11,0)	14 (5,3)	13 (4,9)	12 (4,6)
Μεταβαλλόμενο στυλ ηγεσίας	84 (31,9)	43 (16,3)	50 (19,0)	35 (13,3)	23 (8,7)	16 (6,1)	12 (4,6)
Έλλειψη πόρων	58 (22,1)	39 (14,8)	44 (16,7)	48 (18,3)	34 (12,9)	26 (9,9)	14 (5,3)
Ανισότιμη κατανομή ευθυνών στη δουλειά	50 (19,0)	32 (12,2)	51 (19,4)	46 (17,5)	34 (12,9)	28 (10,6)	22 (8,4)
Όταν είμαι άρρωστος ή τραυματίας, οι συνάδελφοί μου με αντιμετωπίζουν υποτιμητικά	140 (53,2)	55 (20,9)	19 (7,2)	21 (8,0)	13 (4,9)	8 (3,0)	7 (2,7)
Οι προϊστάμενοί μου τονίζουν τα αρνητικά (π.χ. αξιολογήσεις, δημόσια σχόλια)	106 (40,3)	69 (26,2)	34 (12,9)	23 (8,7)	13 (4,9)	10 (3,8)	8 (3,0)
Εσωτερικές έρευνες	121 (46,0)	65 (24,7)	32 (12,2)	27 (10,3)	10 (3,8)	3 (1,1)	5 (1,9)
Συνεργασία με το δικαστικό σύστημα	90 (34,2)	69 (26,2)	28 (10,6)	47 (17,9)	12 (4,6)	7 (2,7)	10 (3,8)
Νιώθω υπεύθυνος για τη δουλειά μου	64 (24,3)	33 (12,5)	41 (15,6)	57 (21,7)	31 (11,8)	15 (5,7)	22 (8,4)

Ακατάλληλος εξοπλισμός	58 (22,1)	37 (14,1)	33 (12,5)	54 (20,5)	38 (14,4)	20 (7,6)	23 (8,7)
------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%)

- Το 35,3% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις συνεχείς διοικητικές και νομοθετικές αλλαγές στη δουλειά τους.
- Το 35,0% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την αναξιοκρατία στη δουλειά τους.
- Το 31,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την ανισότιμη κατανομή των ευθυνών στη δουλειά.
- Το 31,1% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις πολύπλοκες και χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες.
- Το 30,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τον ακατάλληλο εξοπλισμό.
- Το 28,1% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την έλλειψη πόρων.
- Το 26,6% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την έλλειψη εκπαίδευσης για νέο εξοπλισμό.
- Το 25,9% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι ένιωθαν υπεύθυνοι για τη δουλειά τους.
- Το 25,5% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την υπερβολική εργασία στον υπολογιστή.
- Το 20,2% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι αισθάνονταν ότι συνεχώς πρέπει να αποδεικνύουν ότι είναι καλοί στη δουλειά τους.
- Το 19,4% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το μεταβαλλόμενο στυλ ηγεσίας.
- Το 19,0% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις υπερβολικές διοικητικές εργασίες.
- Το 15,6% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με την έλλειψη προσωπικού.
- Το 14,8% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα

πολύ άγχος αναφορικά με τη συνεργασία με τους προϊστάμενούς τους.

- Το 14,0% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τη συνεργασία με τους συναδέλφους τους.

- Το 12,6% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι ένιωθαν μόνοι τους πίεση να εργαστούν ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο τους.

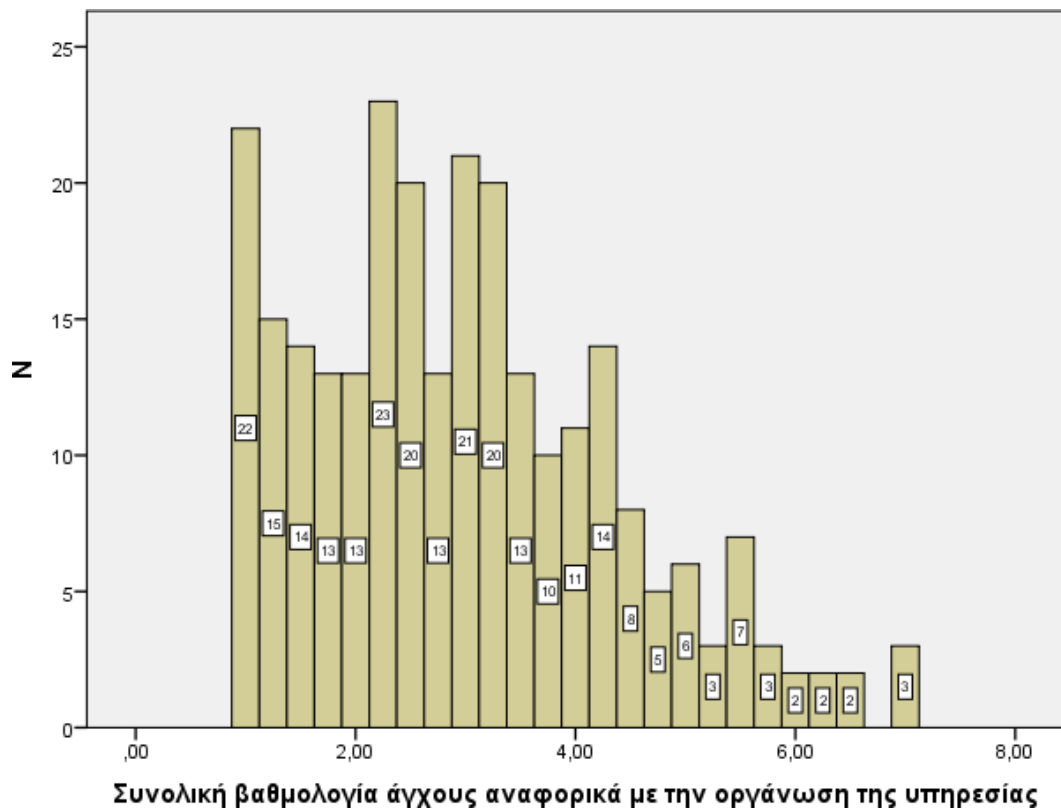
- Το 11,7% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι οι προϊστάμενοι τους τονίζουν τα αρνητικά (π.χ. αξιολογήσεις, δημόσια σχόλια).

- Το 11,1% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τη συνεργασία με το δικαστικό σύστημα

- Το 10,6% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με το ότι όταν είναι άρρωστοι ή τραυματίες, οι συνάδελφοί τους τους αντιμετωπίζουν υποτιμητικά.

- Το 6,8% των συμμετεχόντων στη μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις εσωτερικές έρευνες.

Η μέση συνολική βαθμολογία άγχους των αστυνομικών αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζονται ήταν 3,0, η τυπική απόκλιση ήταν 1,4, η διάμεσος ήταν 2,8, η ελάχιστη τιμή ήταν 1,0 και η μέγιστη τιμή ήταν 7 (Γράφημα 2).



**Γράφημα 2:** Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της συνολικής βαθμολογίας άγχους των αστυνομικών αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας στην οποία εργάζον

## 6.Ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους (Brief Copre)

Για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο "Brief Copre". Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 28 δηλώσεις αναφορικά με τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και οι απαντήσεις μετρώνται σε τετραβάθμια κλίμακα Likert (Δεν το κάνω καθόλου = 1, Το κάνω λίγο = 2, Το κάνω σε μέτριο βαθμό = 3 Το κάνω πολύ= 4).

Στο ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους δημιουργούνται **τρεις (3) συνοπτικές κλίμακες** (με αύξηση των τιμών να δηλώνει συχνότερη χρήση της στρατηγικής και την κάθε επιμέρους κλίμακα να λαμβάνει τιμές από 1 έως 4):

- Η κλίμακα που αφορά την **επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)** αποτελεί τη θετικότερη διαχείριση του άγχους και είναι η πλέον επιθυμητή. Η κλίμακα αυτή λαμβάνει μια συνολική βαθμολογία με τιμές από 1 έως 4 και προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων σε έξι δηλώσεις και τη διαίρεση με 6 - [Ερωτήσεις: 2, 7, 10, 23, 14, 25]

- Η κλίμακα που αφορά την **επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)** αποτελεί θετική διαχείριση του άγχους αλλά είναι λιγότερο θετική σε σχέση με την κλίμακα που αφορά την επικέντρωση στο πρόβλημα, καθώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τις ενέργειες των ατόμων. Η κλίμακα αυτή λαμβάνει μια συνολική βαθμολογία με τιμές από 1 έως 4 και προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων σε 10 δηλώσεις και τη διαίρεση με 10 - [Ερωτήσεις: 20, 24, 5, 15, 18, 28, 12, 17, 22, 27]

- Η κλίμακα που αφορά την **επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused) ή αλλιώς δυσλειτουργική κλίμακα (dysfunctional)** και αποτελεί την αρνητικότερη διαχείριση του άγχους και είναι η λιγότερο επιθυμητή. Η κλίμακα αυτή λαμβάνει μια συνολική βαθμολογία με τιμές από 1 έως 4 και προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων σε 12 δηλώσεις και τη διαίρεση με 12 - [Ερωτήσεις: 6, 16, 3, 8, 1, 19, 13, 26, 4, 11, 9, 21]

## 6.1.Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused).

Στοιχείο	Απάντηση				Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
	Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ		
2. Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	62 (23,6)	70 (26,6)	90 (34,2)	41 (15,6)	2,4	1,0
7. Λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω τη κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	40 (15,2)	57 (21,7)	102 (38,8)	64 (24,3)	2,7	1,0
10. Παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους	39 (14,8)	121 (46,0)	72 (27,4)	31 (11,8)	2,4	0,9
14. Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω	33 (12,5)	75 (28,5)	89 (33,8)	66 (25,1)	2,7	1,0
23. Προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω	61 (23,2)	116 (44,1)	59 (22,4)	27 (10,3)	2,2	0,9
25. Σκέφτομαι σοβαρά για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσω	23 (8,7)	62 (23,6)	100 (38,0)	78 (29,7)	2,9	0,9

Πίνακας 6: Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focuse)



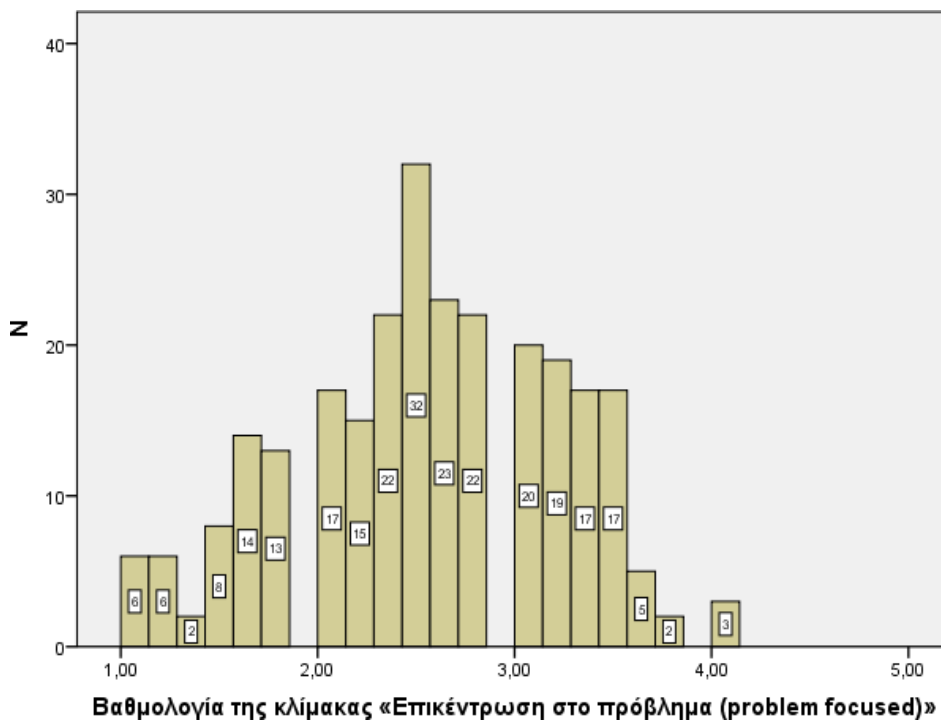
Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%)

Αναφορικά με τις στρατηγικές επικέντρωσης στο πρόβλημα (problem focused), οι στρατηγικές που οι συμμετέχοντες στη μελέτη εφαρμόζουν συχνότερα, ξεκινώντας από την πιο συχνή, ήταν οι εξής:

- Σκέφτονται σοβαρά για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν (μέση τιμή= 2,9)
- Λαμβάνουν μέτρα για να βελτιώσουν την κατάσταση στην οποία βρίσκονται (μέση τιμή= 2,7)
- Προσπαθούν να σκεφτούν κάποια στρατηγική για το τι θα κάνουν (μέση τιμή= 2,7)
- Επικεντρώνονται στο να κάνουν κάτι για να αλλάξουν την κατάσταση στην οποία βρίσκονται (μέση τιμή= 2,4)
- Παίρνουν βοήθεια και συμβουλές από άλλους (μέση τιμή= 2,4)

Προσπαθούν να πάρουν συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνουν (μέση τιμή= 2,2

Η μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» ήταν 2,6, η τυπική απόκλιση ήταν 0,7, η διάμεσος ήταν 2,5, η ελάχιστη τιμή ήταν 1 και η μέγιστη τιμή ήταν 4 (Γράφημα 3).



**Γράφημα 3:** Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focus)»

## 6.2.Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused).

**Πίνακας 6:** Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)

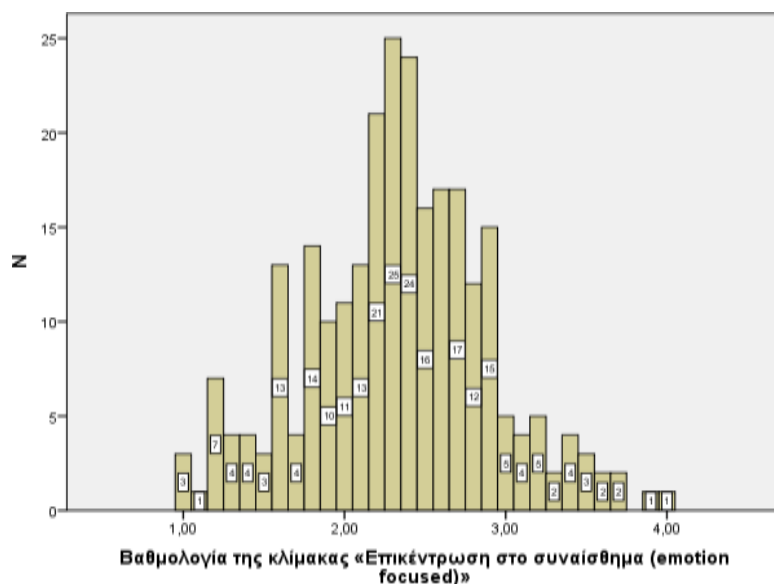
Στοιχείο	Απάντηση				Μέση τιμή	Τοπική απόκλιση
	Δεν κάνω καθόλου	το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ		
5. Παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους	73 (27,8)	115 (43,7)	47 (17,9)	28 (10,6)	2,1	0,9
12. Προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά	30 (11,4)	70 (26,6)	94 (35,7)	69 (26,2)	2,8	1,0
15. Παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον	70 (26,6)	109 (41,4)	57 (21,7)	27 (10,3)	2,2	0,9
17. Ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει	30 (11,4)	91 (34,6)	92 (35,0)	50 (19,0)	2,6	0,9
18. Κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει	50 (19,0)	86 (32,7)	85 (32,3)	42 (16,0)	2,5	1,0
20. Αποδέχομαι την πραγματικότητα για αυτό που έγινε	33 (12,5)	53 (20,2)	98 (37,3)	79 (30,0)	2,8	1,0
22. Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία ή σε άλλες πνευματικές ενασχολήσεις	116 (44,1)	78 (29,7)	47 (17,9)	22 (8,4)	1,9	1,0
24. Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα	52 (19,8)	88 (33,5)	90 (34,2)	33 (12,5)	2,4	0,9
27. Προσεύχομαι ή συγκεντρώνομαι	57 (21,7)	95 (36,1)	68 (25,9)	43 (16,3)	2,4	1,0
28. Ειρωνεύομαι την κατάσταση	149 (56,7)	59 (22,4)	34 (12,9)	21 (8,0)	1,7	1,0

Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%)

Αναφορικά με τις στρατηγικές επικέντρωσης στο συναίσθημα (emotion focused), οι στρατηγικές που οι συμμετέχοντες στη μελέτη εφαρμόζουν συχνότερα, ξεκινώντας από την πιο συχνή, ήταν οι εξής:

- Προσπαθούν να δουν την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά (μέση τιμή= 2,8)
- Αποδέχονται την πραγματικότητα για αυτό που έγινε (μέση τιμή= 2,8)
- Ψάχνουν για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει (μέση τιμή= 2,6)
- Κάνουν αστεία για αυτό που συμβαίνει (μέση τιμή= 2,5)
- Μαθαίνουν να ζουν με το πρόβλημα (μέση τιμή= 2,4)
- Προσεύχονται ή συγκεντρώνονται (μέση τιμή= 2,4)
- Παίρνουν παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον (μέση τιμή= 2,2)
- Παίρνουν συναισθηματική υποστήριξη από άλλους (μέση τιμή= 2,1)
- Προσπαθούν να βρουν παρηγοριά στη θρησκεία ή σε άλλες πνευματικές ενασχολήσεις (μέση τιμή= 1,9)
- Ειρωνεύονται την κατάσταση (μέση τιμή= 1,7)

Η μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» ήταν 2,3, η τυπική απόκλιση ήταν 0,6, η διάμεσος ήταν 2,3, η ελάχιστη τιμή ήταν 1 και η μέγιστη τιμή ήταν 4 (Γράφημα 4).



**Γράφημα 4:** Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»

### 6.3.Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused) ή δυσλειτουργική κλίμακα (dysfunctional)

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused).

**Πίνακας 6:** Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην μελέτη αναφορικά με τη στρατηγική επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)

Στοιχείο	Απάντηση				Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
	Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ		
1. Στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα	85 (32,3)	78 (29,7)	65 (24,7)	35 (13,3)	2,2	1,0
3. Λέω στον εαυτό μου ότι «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει»	112 (42,6)	90 (34,2)	39 (14,8)	22 (8,4)	1,9	0,9
4. Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνομαι καλύτερα	216 (82,1)	31 (11,8)	11 (4,2)	5 (1,9)	1,3	0,6
6. Παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω	186 (70,7)	56 (21,3)	16 (6,1)	5 (1,9)	1,4	0,7
8. Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει	152 (57,8)	71 (27,0)	30 (11,4)	10 (3,8)	1,6	0,8
9. Λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα	101 (38,4)	85 (32,3)	50 (19,0)	27 (10,3)	2,0	1,0

11. Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω	215 (81,7)	31 (11,8)	11 (4,2)	6 (2,3)	1,3	0,6
13. Εξασκώ κριτική προς τον εαυτό μου	27 (10,3)	70 (26,6)	104 (39,5)	62 (23,6)	2,8	0,9
16. Παραιτούμαι από την προσπάθεια να ανταπεξέλθω	196 (74,5)	43 (16,3)	22 (8,4)	2 (0,8)	1,4	0,7
19. Κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω στον κινηματογράφο, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, κοιμάμαι, πάω για ψώνια κ.ά.	65 (24,7)	79 (30,0)	81 (30,8)	38 (14,4)	2,3	1,0
21. Εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα	65 (24,7)	103 (39,2)	59 (22,4)	36 (13,7)	2,3	1,0
26. Ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε	74 (28,1)	116 (44,1)	47 (17,9)	26 (9,9)	2,1	0,9

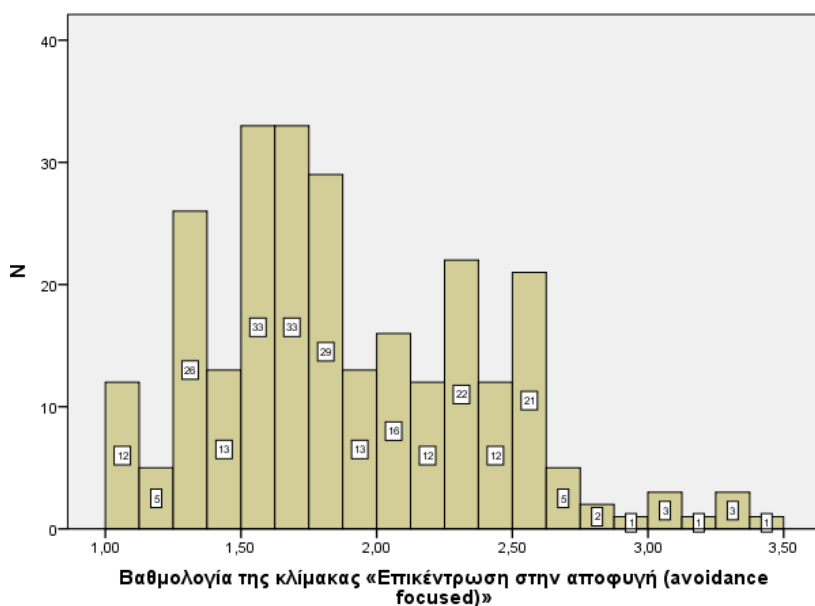
Οι τιμές εκφράζονται ως απόλυτη συχνότητα N και σχετική συχνότητα (%)

Αναφορικά με τις στρατηγικές επικέντρωσης στην αποφυγή (avoidance focused), οι στρατηγικές που οι συμμετέχοντες στη μελέτη εφαρμόζουν συχνότερα, ξεκινώντας από την πιο συχνή, ήταν οι εξής:

- Εξασκούν κριτική προς τον εαυτό τους (μέση τιμή= 2,8)
- Κάνουν κάτι για να μην το σκέφτονται, όπως πηγαίνουν στον κινηματογράφο, βλέπουν τηλεόραση, διαβάζουν, ονειροπολούν, κοιμούνται, πηγαίνουν για ψώνια κ.ά. (μέση τιμή= 2,3)
- Εκφράζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα (μέση τιμή= 2,3)
- Στρέφονται προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνουν το μυαλό τους από τα προβλήματα (μέση τιμή= 2,2)

- Ρίχνουν το φταίξιμο στον εαυτό τους για αυτό που έγινε (μέση τιμή= 2,1)
- Λένε πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά τους συναισθήματα (μέση τιμή= 2)
- Λένε στον εαυτό τους ότι «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει» (μέση τιμή= 1,9)
- Αρνούνται να πιστέψουν ότι συμβαίνει (μέση τιμή= 1,6)
- Παραιτούνται από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσουν (μέση τιμή= 1,4)
- Παραιτούνται από την προσπάθεια να ανταπεξέλθουν (μέση τιμή= 1,4)
- Χρησιμοποιούν αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνονται καλύτερα (μέση τιμή= 1,3)
- Χρησιμοποιούν αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσουν να το ξεπεράσουν (μέση τιμή= 1,3)

Η μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» ήταν 1,9, η τυπική απόκλιση ήταν 0,5, η διάμεσος ήταν 1,8, η ελάχιστη τιμή ήταν 1 και η μέγιστη τιμή ήταν 3,4 (Γράφημα 5).



**Γράφημα 5:** Ιστόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)

## 7.Συσχετίσεις

### 7.1.Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας.

**Πίνακας 7:** Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας

Χαρακτηριστικό	Μέση συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
<b>Φύλο</b>		0,202 <sup>α</sup>
Γυναίκα	3,1 (1,2)	
Άνδρας	2,9 (1,3)	
<b>Ηλικία</b>	0,072 <sup>β</sup>	0,245 <sup>β</sup>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		<b>0,189<sup>α</sup></b>
Άγαμος/η - Διαζευγμένος/η - Χήρος/-α	2,7 (1,3)	
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	3,0 (1,2)	
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		0,755 <sup>α</sup>
Ναι	2,9 (1,3)	
Όχι	2,9 (1,2)	
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	0,088 <sup>γ</sup>	<b>0,153<sup>γ</sup></b>
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		<b>0,163<sup>α</sup></b>
Όχι	2,9 (1,2)	
Ναι	3,3 (1,6)	
<b>Ετη εργασίας στην Αστυνομία</b>	0,133 <sup>β</sup>	<b>0,031<sup>β</sup></b>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		<b>0,016<sup>α</sup></b>

Όχι	3,1 (1,3)	
Ναι	2,7 (1,1)	
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		<b>0,041<sup>δ</sup></b>
Ειδικός Φρουρός	2,2 (1,0)	
Υπαξιωματικός	2,9 (1,2)	
Αξιωματικός	3,2 (1,4)	
<b>Ωράριο εργασίας</b>		<b>0,584<sup>δ</sup></b>
Μόνο πρωινή βάρδια	2,8 (1,2)	
Πρωινή και απογευματινή βάρδια	2,9 (1,2)	
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	3,0 (1,3)	
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	0,010 <sup>β</sup>	0,871 <sup>β</sup>
<b>Είστε:</b>		0,249 <sup>δ</sup>
Γωρινός καπνιστής/στρια	3,1 (1,2)	
Πρώην καπνιστής/στρια	2,9 (1,1)	
Ποτέ καπνιστής/στρια	2,8 (1,3)	
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	0,070 <sup>β</sup>	0,261 <sup>β</sup>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	-0,201 <sup>γ</sup>	<b>0,001<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>	-0,250 <sup>γ</sup>	<b>&lt;0,001<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>	-0,226 <sup>γ</sup>	<b>&lt;0,001<sup>γ</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)»</b>	0,274 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»</b>	0,327 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»</b>	0,557 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>



Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος t

<sup>β</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

<sup>γ</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

<sup>δ</sup> Ανάλυση διασποράς

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ( $p < 0,20$ ) μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας και 12 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 8.

**Πίνακας 8:** Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	0,590	0,268 έως 0,913	<b>&lt;0,001</b>
<b>Λιαμένετε μόνος/η σας;</b>	1,311	1,072 έως 1,550	<b>&lt;0,001</b>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>	-0,392	-0,637 έως -0,148	<b>0,002</b>
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>	0,423	0,171 έως 0,676	<b>0,001</b>
<b>Ημέρες άθλησης ανά εβδομάδα</b>	-0,106	-0,173 έως -0,040	<b>0,002</b>
<b>Στήριξη από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον</b>	-0,190	-0,339 έως -0,041	<b>0,013</b>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Οι έγγαμοι/-ες ή σε συμβίωση είχαν μεγαλύτερη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας σε σχέση με τους άγαμους/ες - διαζευγμένους/ες - χήρους/ες ( $p<0,001$ ).
- Τα άτομα που έμεναν μόνοι/ες τους είχαν μεγαλύτερη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας σε σχέση με τα άτομα που δεν έμεναν μόνοι/ες τους ( $p<0,001$ ).
- Τα άτομα που έκαναν εργασία σε γραφείο είχαν μικρότερη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας σε σχέση με τα άτομα που δεν έκαναν εργασία σε γραφείο ( $p=0,002$ ).
- Η αύξηση του βαθμού στην Αστυνομία σχετίζονταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας ( $p=0,001$ ).
- Η αύξηση των ημερών άθλησης ανά εβδομάδα σχετίζονταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας ( $p=0,002$ ).
- Η αύξηση της στήριξης από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον σχετίζονταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας ( $p=0,013$ ).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **41,1%** της μεταβλητότητας της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με τη λειτουργία της υπηρεσίας.

## 7.2.Εξαρτημένη μεταβλητή: Συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας

Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας.

**Πίνακας 9:** Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας

Χαρακτηριστικό	Μέση συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
<b>Φύλο</b>		<b>0,054<sup>α</sup></b>
Γυναίκα	3,3 (1,4)	
Άνδρας	2,9 (1,4)	
<b>Ηλικία</b>	-0,011 <sup>β</sup>	0,853 <sup>β</sup>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		<b>0,147<sup>α</sup></b>
Άγαμος/η - Διαζευγμένος/η - Χήρος/-α	2,7 (1,4)	
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	3,0 (1,4)	
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		<b>0,384<sup>α</sup></b>
Ναι	2,9 (1,4)	
Όχι	3,0 (1,4)	
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	0,110 <sup>γ</sup>	<b>0,074<sup>γ</sup></b>
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		<b>0,290<sup>α</sup></b>
Όχι	3,0 (1,4)	
Ναι	3,3 (1,7)	
<b>Ετη εργασίας στην Αστυνομία</b>	0,091 <sup>β</sup>	<b>0,142<sup>β</sup></b>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		<b>0,488<sup>α</sup></b>
Όχι	3,0 (1,5)	
Ναι	2,9 (1,3)	

<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		<b>0,001<sup>δ</sup></b>
Ειδικός Φρουρός	1,9 (0,9)	
Υπαξιωματικός	2,9 (1,4)	
Αξιωματικός	3,4 (1,5)	
<b>Ωράριο εργασίας</b>		<b>0,550<sup>δ</sup></b>
Μόνο πρωινή βάρδια	3,2 (1,5)	
Πρωινή και απογευματινή βάρδια	2,9 (1,4)	
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	2,9 (1,4)	
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	0,045 <sup>β</sup>	0,463 <sup>β</sup>
<b>Είστε:</b>		<b>0,674<sup>δ</sup></b>
Γωρινός καπνιστής/στρια	3,1 (1,3)	
Πρώην καπνιστής/στρια	3,0 (1,4)	
Ποτέ καπνιστής/στρια	2,9 (1,5)	
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	0,044 <sup>β</sup>	0,481 <sup>β</sup>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	-0,172 <sup>γ</sup>	<b>0,005<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>	-0,167 <sup>γ</sup>	<b>0,007<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>	-0,266 <sup>γ</sup>	<b>&lt;0,001<sup>γ</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)»</b>	0,321 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»</b>	0,367 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»</b>	0,519 <sup>β</sup>	<b>&lt;0,001<sup>β</sup></b>

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος t

<sup>β</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

<sup>γ</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

<sup>δ</sup> Ανάλυση διασποράς

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ( $p < 0,20$ ) μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας και 11 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 10

**Πίνακας 10:** Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	0,437	0,139 έως 0,734	<b>0,004</b>
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>	0,328	0,078 έως 0,579	<b>0,010</b>
<b>Ημέρες άθλησης ανά εβδομάδα</b>	-0,088	-0,156 έως -0,020	<b>0,011</b>
<b>Στήριξη από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον</b>	-0,186	-0,340 έως -0,033	<b>0,018</b>
<b>Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»</b>	1,354	1,109 έως 1,599	<b>&lt;0,001</b>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Οι έγγαμοι/-ες ή σε συμβίωση είχαν μεγαλύτερη συνολική βαθμολογία άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας σε σχέση με τους άγαμους/ες - διαζευγμένους/ες - χήρους/ες ( $p=0,004$ ).
- Η αύξηση του βαθμού στην Αστυνομία σχετίζονταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας ( $p=0,010$ ).
- Η αύξηση των ημερών άθλησης ανά εβδομάδα σχετίζονταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας ( $p=0,011$ ).
- Η αύξηση της στήριξης από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον σχετίζονταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας ( $p=0,018$ ).
- Η αύξηση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» σχετίζονταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας ( $p<0,001$ ).

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **37,4%** της μεταβλητότητας της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσί

### 7.3.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)»

Στον Πίνακα 11 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)».

**Πίνακας 11:** Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)»

Ανεξάρτητη μεταβλητή	Μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
<b>Φύλο</b>		<b>0,005<sup>α</sup></b>
Γυναίκα	2,8 (0,7)	
Άνδρας	2,5 (0,7)	
<b>Ηλικία</b>	-0,205 <sup>β</sup>	<b>0,001<sup>β</sup></b>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		0,644 <sup>α</sup>
Άγαμος/η - Διαζευγμένος/η - Χήρος/-α	2,5 (0,7)	
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	2,6 (0,7)	
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		0,676 <sup>α</sup>
Ναι	2,5 (0,7)	
Όχι	2,6 (0,7)	
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	0,165 <sup>γ</sup>	<b>0,007<sup>γ</sup></b>
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		0,882 <sup>α</sup>
Όχι	2,5 (0,7)	
Ναι	2,6 (0,7)	
<b>Έτη εργασίας στην Αστυνομία</b>	-0,199 <sup>β</sup>	<b>0,001<sup>β</sup></b>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		0,856 <sup>α</sup>
Όχι	2,5 (0,7)	
Ναι	2,6 (0,7)	

<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		0,402 <sup>δ</sup>
Ειδικός Φρουρός	2,8 (0,5)	
Υπαξιωματικός	2,5 (0,7)	
Αξιωματικός	2,5 (0,7)	
<b>Ωράριο εργασίας</b>		0,544 <sup>δ</sup>
Μόνο πρωινή βάρδια	2,6 (0,7)	
Πρωινή και απογευματινή βάρδια	2,6 (0,6)	
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	2,5 (0,7)	
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	0,022 <sup>β</sup>	0,718 <sup>β</sup>
<b>Είστε:</b>		<b>0,001<sup>δ</sup></b>
Γωρινός καπνιστής/στρια	2,7 (0,7)	
Πρώην καπνιστής/στρια	2,6 (0,7)	
Ποτέ καπνιστής/στρια	2,4 (0,7)	
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	0,041 <sup>β</sup>	0,510 <sup>β</sup>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	-0,108 <sup>γ</sup>	<b>0,079<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>	-0,028 <sup>γ</sup>	0,656 <sup>γ</sup>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>	-0,107 <sup>γ</sup>	<b>0,082<sup>γ</sup></b>

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος t

<sup>β</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

<sup>γ</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

<sup>δ</sup> Ανάλυση διασποράς

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ( $p < 0,20$ ) μεταξύ της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» και



7 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 12.

**Πίνακας 12:** Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)»

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
<b>Φύλο</b>	-0,192	-0,375 έως -0,010	<b>0,039</b>
<b>Εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	-0,193	-0,284 έως -0,101	<b>&lt;0,001</b>
<b>Ετη εργασίας στην Αστυνομία</b>	-0,022	-0,035 έως -0,008	<b>0,001</b>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- **Οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» σε σχέση με τους άνδρες ( $p=0,039$ ).**
- **Η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» ( $p<0,001$ ).**
- **Η αύξηση των ετών εργασίας στην Αστυνομία σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» ( $p=0,001$ ).**

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **11,6%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)

#### 7.4.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»

Στον Πίνακα 13 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)».

**Πίνακας 13:** Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»

Ανεξάρτητη μεταβλητή	Μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
<b>Φύλο</b>		<b>0,010<sup>α</sup></b>
Γυναίκα	2,5 (0,6)	
Άνδρας	2,3 (0,6)	
<b>Ηλικία</b>	-0,175 <sup>β</sup>	<b>0,005<sup>β</sup></b>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		0,764 <sup>α</sup>
Άγαμος/η - Διαζευγμένος/η - Χήρος/-α	2,4 (0,6)	
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	2,3 (0,6)	
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		0,219 <sup>α</sup>
Ναι	2,3 (0,6)	
Όχι	2,4 (0,6)	
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	0,117 <sup>γ</sup>	<b>0,058<sup>γ</sup></b>
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		0,813 <sup>α</sup>
Όχι	2,3 (0,6)	
Ναι	2,3 (0,6)	
<b>Ετη εργασίας στην Αστυνομία</b>	-0,136 <sup>β</sup>	<b>0,027<sup>β</sup></b>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		0,369 <sup>α</sup>
Όχι	2,4 (0,6)	
Ναι	2,3 (0,6)	
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		0,574 <sup>δ</sup>
Ειδικός Φρουρός	2,5 (0,3)	

Υπαξιωματικός	2,3 (0,6)	
Αξιωματικός	2,3 (0,6)	
<b>Ωράριο εργασίας</b>		<b>0,843<sup>δ</sup></b>
Μόνο πρωινή βάρδια	2,3 (0,5)	
Πρωινή και απογευματινή βάρδια	2,4 (0,6)	
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	2,3 (0,6)	
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	<b>-0,060<sup>β</sup></b>	<b>0,336<sup>β</sup></b>
<b>Είστε:</b>		<b>0,116<sup>δ</sup></b>
Γωρινός καπνιστής/στρια	2,4 (0,6)	
Πρώην καπνιστής/στρια	2,4 (0,5)	
Ποτέ καπνιστής/στρια	2,3 (0,6)	
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	<b>-0,026<sup>β</sup></b>	<b>0,671<sup>β</sup></b>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	<b>-0,076<sup>γ</sup></b>	<b>0,222<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>	<b>-0,016<sup>γ</sup></b>	<b>0,800<sup>γ</sup></b>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>	<b>-0,098<sup>γ</sup></b>	<b>0,114<sup>γ</sup></b>

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος t

<sup>β</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

<sup>γ</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

<sup>δ</sup> Ανάλυση διασποράς

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ( $p < 0,20$ ) μεταξύ της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» και 6 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 14.

**Πίνακας 14:** Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
<b>Φύλο</b>	<b>-0,1161</b>	-0,322 έως -0,000	<b>0,049</b>
<b>Ηλικία</b>	<b>-0,013</b>	-0,022 έως -0,003	<b>0,009</b>
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	<b>-0,088</b>	-0,167 έως -0,008	<b>0,031</b>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- **Οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» σε σχέση με τους άνδρες (p=0,049).**
- **Η αύξηση της ηλικίας σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» (p=0,009).**
- **Η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)» (p=0,031).**

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **5,3%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused)»

## 7.5.Εξαρτημένη μεταβλητή: Βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»

Στον Πίνακα 15 παρουσιάζονται οι διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)».

**Πίνακας 15:** Διμεταβλητές συσχετίσεις ανάμεσα στα δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά και τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»

Χαρακτηριστικό	Μέση βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» (τυπική απόκλιση)	Τιμή p
<b>Φύλο</b>		<b>&lt;0,001<sup>α</sup></b>
Γυναίκα	2,0 (0,4)	
Άνδρας	1,8 (0,5)	
<b>Ηλικία</b>	-0,015 <sup>β</sup>	0,809 <sup>β</sup>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		<b>0,012<sup>α</sup></b>
Άγαμος/η	-2,0 (0,5)	
Διαζευγμένος/η - Χήρος/-α		
Εγγαμος/η ή σε συμβίωση	1,8 (0,5)	
<b>Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών;</b>		<b>0,143<sup>α</sup></b>
Ναι	1,9 (0,5)	
Όχι	1,8 (0,5)	
<b>Ανώτερο εκπαιδευτικό επίπεδο</b>	0,064 <sup>γ</sup>	0,301 <sup>γ</sup>
<b>Διαμένετε μόνος/η σας;</b>		<b>0,188<sup>α</sup></b>
Όχι	1,9 (0,5)	
Ναι	2,0 (0,6)	

<b>Ετη εργασία στην Αστυνομία</b>	0,012 <sup>β</sup>	0,849 <sup>β</sup>
<b>Εργασία σε γραφείο</b>		0,242 <sup>α</sup>
Όχι	1,9 (0,5)	
Ναι	1,8 (0,5)	
<b>Βαθμός στην Αστυνομία</b>		0,795 <sup>δ</sup>
Ειδικός Φρουρός	1,8 (0,4)	
Υπαξιωματικός	1,9 (0,5)	
Αξιωματικός	1,9 (0,5)	
<b>Ωράριο εργασίας</b>		0,504 <sup>δ</sup>
Μόνο πρωινή βάρδια	1,9 (0,5)	
Πρωινή και απογευματινή βάρδια	1,9 (0,5)	
Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια	1,8 (0,5)	
<b>Συνολικές ώρες εργασίας ανά εβδομάδα</b>	0,037 <sup>β</sup>	0,547 <sup>β</sup>
<b>Είστε:</b>		<0,001 <sup>δ</sup>
Τωρινός καπνιστής/στρια	2,1 (0,5)	
Πρώην καπνιστής/στρια	1,8 (0,5)	
Ποτέ καπνιστής/στρια	1,8 (0,5)	
<b>Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά;</b>	0,019 <sup>β</sup>	0,758 <sup>β</sup>
<b>Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα;</b>	-0,063 <sup>γ</sup>	0,312 <sup>γ</sup>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον;</b>	-0,191 <sup>γ</sup>	0,002 <sup>γ</sup>
<b>Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας;</b>	-0,153 <sup>γ</sup>	0,013 <sup>γ</sup>

Οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή (τυπική απόκλιση) εκτός και εάν δηλώνεται διαφορετικά.

<sup>α</sup> Έλεγχος t

<sup>β</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Pearson

<sup>γ</sup> Συντελεστής συσχέτισης του Spearman

<sup>δ</sup> Ανάλυση διασποράς

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ( $p < 0,20$ ) μεταξύ της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance

focused)» και 7 ανεξάρτητων μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 16.

**Πίνακας 16:** Πολυμεταβλητή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)»

	Συντελεστής b	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον b	Τιμή p
<b>Φύλο</b>	-0,202	-0,362 έως -0,042	<b>0,013</b>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής γραμμικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- **Οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» σε σχέση με τους άνδρες ( $p=0,013$ ).**

Το παραπάνω υπόδειγμα ερμηνεύει το **3,2%** της μεταβλητότητας της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)

## 8.Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν τα επίπεδα άγχους που βιώνουν οι Έλληνες αστυνομικοί κατά την εκτέλεση της εργασίας τους και διερευνήθηκαν πιθανοί προσδιοριστές άγχους. Αναλυτικότερα βρέθηκε ότι είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τη γραφειοκρατική εργασία, αναφορικά με τη κούραση (π.χ. κυκλικό ωράριο, υπερωρίες κ.ά.) που ένιωθαν και αναφορικά με την οργάνωση της προσωπικής τους ζωής εκτός δουλειάς. Πολλοί συμμετέχοντες στην μελέτη ανέφεραν πως είχαν από αρκετό έως πάρα πολύ άγχος αναφορικά με τις πολύπλοκες και χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες, αναφορικά με τον ακατάλληλο εξοπλισμό, την έλλειψη πόρων και την έλλειψη εκπαίδευσης για νέο εξοπλισμό.

Επιπλέον βρέθηκε ότι τους δημιουργούσε άγχος το αίσθημα ότι συνεχώς δουλεύουν, ότι δεν έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο όπως και ο κίνδυνος τραυματισμού κατά την εκτέλεση της υπηρεσίας τους.

Μελετώντας τη σχετική βιβλιογραφία ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα της μελέτης του Γαλάνη (2018),ο οποίος διερεύνησε τους παράγοντες κινδύνου για εργασιακό άγχος στους Έλληνες αστυνομικούς και βρήκε ότι πολλά εργασιακά χαρακτηριστικά, χαρακτηριστικά τρόπου ζωής και στρατηγικές αντιμετώπισης αυξάνουν το εργασιακό άγχος. Συγκεκριμένα βρήκε ότι η μειωμένη σωματική άσκηση αυξάνει το επαγγελματικό άγχος και αυτό επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες, όπου μειωμένη φυσική άσκηση(Deschampsetal,2003; Seoketal,2015;Whiteetal,1985) και η έλλειψη χόμπι(Deschampsetal,2003;Whiteetal,1985)αυξάνουν το στρες στους αστυνομικούς. Το ίδιο βρέθηκε και στην παρούσα έρευνα.

Επίσης στη μελέτη του Γαλάνη βρέθηκε ότι η τεχνική αποφυγής αυξάνει το άγχος και παρόμοιες μελέτες σε αστυνομικούς το επιβεβαιώνουν καθώς αρνητικές αστυνομικές στρατηγικές όπως η αυτομομφή, αυτοκαταστροφή, χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών, η έλλειψη αυτοελέγχου, η έλλειψη σχεδιασμού, η άρνηση κλπ.,αυξάνουν το άγχος και επιδρούν αρνητικά στην υγεία(Bergetal,2015;Brownetal,1996;Gershonet al,2002,2009;Heetal,2002;Kauretal,2013;Maranetal,2015;NelsonandSmith,2016;Pattersonetal,2001;Violanti,1992;Whiteetal,1985).

Αντίθετα θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως σχεδιασμός, στήριξη από άλλους, άμεση ανταπόκριση κλπ. βοηθούν τους αστυνομικούς να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος τους και να αντιδρούν καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις(Geethaetal,1998;Violanti,1992).

Επιπλέον στη μελέτη του Γαλάνη βρέθηκε ότι μειωμένες ώρες ύπνου συνδέονταν με αυξημένο επαγγελματικό άγχος. Η παράμετρος ύπνος και στρες δεν έχει διερευνηθεί σε μελέτες με αστυνομικούς αλλά αυξημένες ώρες εργασίας(Selokaretal,2011) και εργασία με βάρδιες(Gerberetal,2010;Maetal,2015;Zukauskasetal,2009), συνδέονται με το στρες. Στην έρευνα μας βρέθηκε ότι οι αστυνομικοί είχαν άγχος σχετικά με το κυκλικό ωράριο και τις υπερωρίες. Ακόμη



βρήκαμε ότι η αύξηση της στήριξης από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον σχετίζονταν με μείωση της συνολικής βαθμολογίας άγχους, εύρημα που επιβεβαιώνεται και στην έρευνα του Γαλάνη και σε άλλες σχετικές μελέτες. Η μελέτη των Collins και Gibbs (2003) βρήκε ότι μειωμένη στήριξη από τους ανώτερους αυξάνει γενικά το άγχος στους αστυνομικούς ενώ η έρευνα των Wills και Shinar (2000) έδειξε ότι μέσω της κοινωνικής υποστήριξης τα άτομα μπορούν να γίνουν πιο δυνατά συναισθηματικά και πνευματικά.

Βρέθηκε ακόμη ότι οι αστυνομικοί που εργάζονται εκτός γραφείου είχαν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους αστυνομικούς που εργάζονται σε γραφείο καθώς και ότι η μείωση των ημερών άθλησης/εβδομάδα σχετίζεται με αύξηση του άγχους. Το ίδιο παρατηρήθηκε και στη μελέτη του Γαλάνη και ενώ αυτός ο παράγοντας κινδύνου δεν έχει ακόμη διερευνηθεί, δύο μελέτες (Brown and Campbell, 1990; Luceno-Moreno et al., 2016) βρήκαν ότι χαμηλόβαθμοι αστυνομικοί βιώνουν περισσότερο άγχος λόγω μειωμένης στήριξης, ανταμοιβής και ελέγχου της δουλειάς.

Η δουλειά γραφείου συνήθως σχετίζεται με πιο υψηλόβαθμη κατάταξη καθώς οι πιο χαμηλόβαθμοι αστυνομικοί εργάζονται εκτός γραφείου και αυτοί συνήθως αντιμετωπίζουν εξαιρετικά στρεσογόνα περιστατικά όπως θανάτους, τραυματισμούς εν ώρα υπηρεσίας, δολοφονίες, βία κ.λπ. τα οποία αυξάνουν το επαγγελματικό άγχος (Collins και Gibbs, 2003; Zukauska et al., 2009).

Η στρατηγική που αφορά την επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused) αποτελεί τη θετικότερη διαχείριση του άγχους και είναι η πλέον επιθυμητή, η στρατηγική που αφορά την επικέντρωση στο συναίσθημα (emotion focused) αποτελεί θετική διαχείριση του άγχους αλλά είναι λιγότερο θετική σε σχέση με την στρατηγική που αφορά την επικέντρωση στο πρόβλημα, καθώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τις ενέργειες των ατόμων, ενώ η στρατηγική που αφορά την επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused) αποτελεί την αρνητικότερη διαχείριση του άγχους και είναι η λιγότερο επιθυμητή (Γαλάνης, 2018). Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται και από παρόμοιες έρευνες (Brown et al., 1996; Gershon et al., 2002; Kaure et al., 2013; Maran et al., 2015).

Στην παρούσα μελέτη η στρατηγική διαχείρισης του άγχους που επιλέχτηκε πιο πολύ ήταν η επικέντρωση στο πρόβλημα και ακολούθως η επικέντρωση στο συναίσθημα και η επικέντρωση στην αποφυγή. Βρέθηκε ακόμη πως η αύξηση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στην αποφυγή (avoidance focused)» σχετίζονταν με αύξηση της συνολικής βαθμολογίας άγχους αναφορικά με την οργάνωση της υπηρεσίας. Ακόμη βρέθηκε ότι οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)» σε σχέση με τους άνδρες ενώ η αύξηση του εκπαιδευτικού επιπέδου σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)», όπως και ότι η αύξηση των ετών εργασίας στην Αστυνομία σχετιζόταν με μείωση της βαθμολογίας της κλίμακας «Επικέντρωση στο πρόβλημα (problem focused)».

## 9. Συμπεράσματα

Η μελέτη των δημογραφικών και εργασιακών χαρακτηριστικών, του τρόπου ζωής των αστυνομικών που συμμετείχαν στην έρευνα και των στρατηγικών αντιμετώπισης που ακολουθούν, βοήθησαν στον εντοπισμό ποιων από τα παραπάνω τους προκαλούν το μεγαλύτερο άγχος και στον σχεδιασμό δράσεων που θα μειώσουν αυτούς τους βλαπτικούς παράγοντες. Βέβαια οφείλουμε να επισημάνουμε ότι υπάρχουν και κάποιοι περιορισμοί στην διεξαγωγή της έρευνας όπως ο σχεδιασμός των συγχρονικών μελετών όπου η πληροφορία για τον προσδιοριστή και την έκβαση λαμβάνεται την ίδια χρονική στιγμή χωρίς να είναι γνωστή η χρονική αλληλουχία εισάγει σφάλμα, το οποίο δεν επιτρέπει την εύρεση αιτιολογικών σχέσεων παρά μόνο την εξαγωγή πιθανολογικών συσχετίσεων.

Επιπλέον, η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ένα συγκεκριμένο μελετώμενο πληθυσμό στο Νομό Τρικάλων και η γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτεί ιδιαίτερη περίσκεψη. Τα ερωτηματολόγια για την εκτίμηση του άγχους και των στρατηγικών διαχείρισης του άγχους ήταν αυτοσυμπληρούμενα από τους αστυνομικούς που συμμετείχαν στη μελέτη, οπότε υπεισέρχεται ο υποκειμενικός παράγοντας στη συμπλήρωσή τους λόγω αυτοεκτίμησης, γεγονός που μπορεί να εισάγει συστηματικό σφάλμα πληροφορίας στη μελέτη.

Τέλος, είναι πιθανό να υπάρχουν και άλλοι προσδιοριστές του άγχους που δεν μετρήθηκαν στην παρούσα μελέτη, όπως π.χ. τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ψυχολογικοί προσδιοριστές κ.ά. Είναι σαφές ότι απαιτούνται περισσότερες και μεγαλύτερες σε δείγμα μελέτες, έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν τα σφάλματα στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό και να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Εν κατακλείδι ελπίζω αυτή η μελέτη να καταδείξει ότι οι αστυνομικοί αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για επαγγελματικό άγχος και να αποτελέσει έτσι πολύτιμο αρωγό στον σχεδιασμό στοχευμένων δράσεων καταπολέμησης του, όπως η εξασφάλιση ικανοποιητικών ωρών ανάπαυσης ώστε να αποφύγουν την επαγγελματική εξουθένωση, λιγότερες βάρδιες, η εξασφάλιση σωστού και σύγχρονου εξοπλισμού που θα τους παρέχει ασφάλεια, λιγότερη γραφειοκρατία, υποστήριξη και ενθάρρυνση από τους ανωτέρους τους, που θα συμβάλλουν καθοριστικά στην εξάλειψη του εργασιακού άγχους τους.

Η κατάλληλη εκπαίδευση και η εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης άγχους θα λειτουργήσουν υποστηρικτικά στον αστυνομικό πληθυσμό ενώ η παρότρυνση για φυσική άσκηση που ούτως ή άλλως μειώνει το άγχος θα ενισχύσει την προστασία της ψυχικής τους υγείας και θα θωρακίσει και την σωματική τους υγεία καθώς συσσωρευμένο άγχος ενοχοποιείται για καρδιολογικά, μεταβολικά και άλλα νοσήματα (Alexopoulos et al 201

## **Βιβλιογραφία**

### *Αγγλική βιβλιογραφία*

Anshel, M.H. (2000), "A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work", *Criminal Justice and Behavior*, Vol. 27 No. 3, pp. 375-400.

Berg, A.M., Hem, E., Lau, B., Haseeth, K. and Ekeberg, O. (2005), "Stress in the Norwegian police service", *Occupational Medicine*, Vol. 55 No. 2, pp. 113-120, doi: 10.1093/occmed/kqi023.

Bernburg, M., Vitzthum, K., Groneberg, D.A. and Mache, S. (2016), "Physicians' occupational stress, depressive symptoms and work ability in relation to their working environment: a cross-sectional study of differences among medical residents with various specialties working in German hospitals", *BMJ Open*, Vol. 6 No. 6, Article e011369, doi: 10.1136/bmjopen-2016-011369.

Brown, J., Cooper, C. and Kirkcaldy, B. (1996), "Occupational stress among senior police officers", *British Journal of Psychology*, Vol. 87 No. 1, pp. 31-41.

Brown, J. and Campbell, E. (1990), "Sources of occupational stress in the police", *Work Stress*, Vol. 4 No. 4, pp. 305-318, doi: 10.1080/02678379008256993.

Carver, C.S. (1997), "You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE", *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 4 No. 1, pp. 92-100, doi: 10.1207/s15327558ijbm0401\_6.

Chu, D. (2015), "Police officer stress awareness and management: a handbook for practitioners", *Police Practice & Research*, Vol. 16 No. 5, pp. 446-447.

Collins, P.A. and Gibbs, A.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*, Vol. 53 No. 4, pp. 256-264.

Deschamps, F., Paganon-Badinier, I., Marchand, A.C. and Merle, C. (2003), "Sources and assessment of occupational stress in the police", *Journal of Occupational Health*, Vol. 45 No. 6, pp. 358-364.

Desouky, D. and Allam, H. (2017), "Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers", *Journal of Epidemiology and Global Health*, Vol. 7 No. 3, pp. 191-198, doi: 10.1016/j.jegh.2017.06.002.

European Agency for Safety and Health at Work, (2000). Research on work-related stress, Available at:<http://osha.europa.eu/en/publications/reports/203>.

Finney C, Stergiopoulos E, Hensel J, Bonato S, Dewa CS. (2013). Organizational stressors associated with job stress and burnout in correctional officers: a systematic review. *BMC Public Health*, 13: 82.

Galanis Petros (2018) "Risk factors for occupational stress among Greek police officers"

*Policing: An international journal*, <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-09-2018-0131>.

Gershon, R., Barocas, B., Canton, A., Xianbin, L. and Vlahov, D. (2009), "Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers", *Criminal Justice and Behavior*, Vol. 36 No. 3, pp. 275-289, doi: 10.1177/0093854808330015.

Gerber, M., Hartmann, T., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. and Pühse, U. (2010), "The relationship between shift work, perceived stress, sleep and health in Swiss police officers", *Journal of Criminal Justice*, Vol. 38 No. 6, pp. 1167-1175, doi: 10.1016/j.jcrimjus.2010.09.005.

Hasan, A.A., Elsayed, S. and Tumah, H. (2018), "Occupational stress, coping strategies, and psychological-related outcomes of nurses working in psychiatric hospitals", *Perspectives in Psychiatric Care*, Vol. 54 No. 4, pp. 422-514 doi: 10.1111/ppc.12262.

He, N., Zhao, J. and Archbold, C.A. (2002), "Gender and police stress: the convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers", *Policing*, Vol. 25 No. 4, pp. 687-708, doi: 10.1108/13639510210450631.

Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. and Millet, C. (2005), "The experience of work-related stress across occupations", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 20 No. 2, pp. 178-187, doi: 10.1108/02683940510579803.

Kaur, R., Chodagiri, V.K. and Reddi, N.K. (2013), "A psychological study of stress, personality and coping in police personnel", *Indian Journal of Psychological Medicine*, Vol. 35 No. 2, pp. 141-147, doi: 10.4103/0253-7176.116240.

Kop N, Euwema M, Schaufeli W. (1999). Burnout, job stress and violent behavior among Dutch police officers. *Work Stress*, 13: 326-340.

Lekka, S. Griffiths, A. Cox, T. (2003). *Work Organization and stress*, Institute of Work, Health and Organizations, WHO.

Lu L, Liu L, Sui G, Wang L. (2015). The associations of job stress and organizational

identification with job satisfaction among Chinese police officers: the mediating role of psychological capital. *Int J Environ Res Public Health*, 12(12): 15088-15099.

Luceño-Moreno, L., Garcia-Albuerne, Y., Talavera-Velasco, B. and Martin-Garcia, J. (2016), "Stress in Spanish police force depending on occupational rank, sex, age and work-shift", *Psicothema*, Vol. 28 No. 4, pp. 389-393, doi: 10.7334/psicothema2015.310.

Ma, C.C., Andrew, M.E., Fekedulegn, D., Gu, J.K., Hartley, T.A., Charles, L.E. and Burchfiel, C.M. (2015), "Shift work and occupational stress in police officers", *Safety and Health at Work*, Vol. 6 No. 1, pp. 25-29, doi: 10.1016/j.shaw.2014.10.001.

Maran, A., Varetto, A., Zedda, M. and Ieraci, V. (2015), "Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers", *Occupational Medicine*, Vol. 65 No. 6, pp. 466-473, doi: 10.1093/occmed/kqv060.

Maran DA, Zedda M, Varetto A. (2018). Organizational and occupational stressors, their consequences and coping strategies: a questionnaire survey among Italian patrol police officers. *Int J Environ Public Health*, 15(1): e166.

Martinussen, M., Richardsen, A.M. and Burke, R.J. (2007), "Job demands, job resources, and burnout among police officers", *Journal of Criminal Justice*, Vol. 35 No. 3, pp. 10.1016/j.jcrimjus.2007.03.001.

Morash M, Haarr RN. (1995). Gender, workplace problems and stress in policing. *Justice Quarterly*, 12: 113-140.

National Institute for Occupational Safety and Health, (1999). Stress... at work, Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>.

Selokar, D., Nimbarte, S., Ahana, S., Gaidhane, A. and Wagh, V. (2011), "Occupational stress among police personnel of Wardha City, India", *Australasian Medical Journal*, Vol. 4 No. 3, pp. 114-117, doi: 10.4066/amj.2011.562.

Seok, J. M., Cho, J. H., Jeon, W. J., & Ahn, J. O. (2015). Risk factors for fatigue and stress among Korean police officers. *J Phys Ther Sci*, 27(5): 1401-1405.

Shane JM (2013). Daily work experiences and police performance. *Police Pract Rs*, 14: 17- 34.

Stinchcomb, J. (2004), "Searching for stress in all the wrong places: combating chronic organizational stressors in policing", *Police Practice and Research: An International Journal*, Vol. 5 No. 3, pp. 259-

277.

Suresh RS, Anantharaman RN, Angusamy A, Ganesan J (2013). Sources of job stress in police work in a developing country. *Int J Bus & Manag*, 8: 102-109.

Young, K.M. and Cooper, C.L. (1997), "Occupational stress in the ambulance service: a diagnostic study", *Health Manpower Management*, Vol. 23 Nos 4-5, pp. 140-147.

Violanti JM, Fekedulegn D, Hartley TA, Charles LE, Andrew ME, Ma CC, Burchfiel CM (2016). Highly rated and most frequent stressors among police officers: gender differences. *Am J Crim Justice*, 41:645-662.

White, J.W., Lawrence, P.S., Grubb, T.D. and Biggerstaff, C. (1985), "Factors of stress among police officers", *Criminal Justice and Behavior*, Vol. 12 No. 1, pp. 111-128, doi: 10.1177/0093854885012001008.

Žukauskas, G., Burba, B., Rukšenas, O., Grigaliuniene, V. and Mitchell, J.T. (2009), "A study of stress affecting police officers in Lithuania", *International Journal of Emergency Mental Health*, Vol. 11 No. 4, pp. 205-214

## Ελληνική βιβλιογραφία

Alexopoulos E.C., Palatsidi V., Tigani X. and Darviri C. (2014)"Exporing stress levels, job satisfaction and quality of life in a sample of police officers in Greece ", Safety and Health at work, vol.5No.4, pp.210-215, doi: 10.1016/j.shaw.2014.07.004.

Δανούσης Κ, Καραβίτης Γ., Αθήνα, 1997, «Ιστορία της Ελληνικής Αστυνομίας», σσ.137- 139 .2.«Αστυνομική Επιθεώρηση», Τεύχη 6-12, Αθήνα, 1984-1985.

Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C.M. and Demetriou, A.G. (2010), "Dimensionality of coping: an empirical contribution to the construct validation of the Brief-COPE with a Greek-speaking sample", Journal of Health Psychology, Vol. 15 No. 2, pp. 215-229, doi: 10.1177/1359105309346516.

Πουρνάρας Π. "Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης και ο ρόλος του στην λειτουργικότητα των Ελλήνων αστυνομικών".Αθήνα,2021.

www.hellenicpolice.gr,2016

«Γυναίκες

στην

Ελληνική

Αστυνομία»

## Παράρτημα

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ (ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ)

1 Ποιο είναι το φύλο σας

Γυναίκα

Ανδρας

2 Ποιο έτος γεννηθήκατε 19...

3 Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση

Άγαμος/η

Έγγαμος/η ή σε συμβίωση

Διαζευγμένος/η

4 Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών

Ναι

Όχι

5 Ποιό είναι το ανώτερο εκπαιδευτικό σας επίπεδο

Απόφοιτος/η Λυκείου

Απόφοιτος/η Σχολής Αστυφυλάκων

Απόφοιτος/η Σχολής Αξιωματικών

Απόφοιτος/η Τ.Ε.Ι./Α.Ε.Ι

Κάτοχος Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού Διπλώματος

6 Πόσα έτη εργάζεστε στην Αστυνομία .....

7 Εργάζεστε σε γραφείο

Όχι

Ναι

8 Ποιός είναι ο βαθμός σας στην Αστυνομία



Ειδικός Φρουρός

Υπαξιωματικός

Αξιωματικός

9 Είστε

Τωρινός καπνιστής/στρια

Πρώην καπνιστής/στρια

Ποτέ καπνιστής/στρια

10 Διαμένετε μόνος/η σας

Όχι

Ναι

11 Ποιο είναι το ωράριο εργασίας σας

Μόνο πρωινή βάρδια	Πρωινή και απογευματινή βάρδια	Πρωινή, απογευματινή και βραδινή βάρδια

12 Πόσες ώρες εργάζεστε συνολικά σε μία εβδομάδα .....

13 Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως καθημερινά .....

14 Πόσες μέρες αθλείστε μέσα σε μία εβδομάδα .....

15 Πόσο πιστεύετε ότι σας στηρίζει το οικογενειακό/φιλικό σας περιβάλλον

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ

16 Πόσο πιστεύετε 'ότι σας στηρίζουν οι συνάδελφοί σας

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ PSQ-Op & PSQ-Org

Οι επόμενες καταστάσεις αφορούν το άγχος (στρες) που βιώσατε στην εργασία σας τους τελευταίους 6 μήνες. Για κάθε κατάσταση, βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο άγχος που βιώσατε. Η βαθμολογία των απαντήσεων είναι οι εξής:

Καθόλου άγχος	Πολύ λίγο άγχος	Λίγο άγχος	Μέτριο άγχος	Αρκετό άγχος	Πολύ άγχος	Πάρα πολύ άγχος
1	2	3	4	5	6	7

Κατάσταση	Απάντηση						
	1	2	3	4	5	6	7
Ωράριο εργασίας							
Εργαζόμενος μόνος/η μου τη νύχτα							
Υπερωριακές απαιτήσεις							
Κίνδυνος τραυματισμού στην δουλειά μου							
Δραστηριότητες στο ρεπό μου που σχετίζονται με την δουλειά μου (π.χ. δικαστήριο, εκδηλώσεις της Αστυνομίας κ.ά.)							
Τραυματικά γεγονότα (π.χ. βία, θάνατος, τραυματισμός κ.ά.)							
Οργάνωση της προσωπικής μου ζωής εκτός δουλειάς							
Δεν έχω αρκετό ελεύθερο χρόνο για την οικογένεια μου και τους φίλους μου							
Γραφειοκρατική εργασία							
Υγιεινή διατροφή τις ώρες που δουλεύω							
Δεν έχω αρκετό χρόνο για να αθληθώ							
Κούραση (π.χ. κυκλικό ωράριο, υπερωρίες κ.ά. )							
Προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την δουλειά μου (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, κακώσεις κ.ά. )							
Ελλειψη κατανόησης από την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την δουλειά μου							
Το να βρω φίλους εκτός δουλειάς							
Το να διατηρήσω ένα υψηλό κοινωνικό προφίλ για το πώς με βλέπουν οι άλλοι							
Αρνητικά σχόλια από τους άλλους							
Περιορισμοί στην προσωπική μου ζωή							
Αισθάνομαι ότι συνεχώς δουλεύω							

Η οικογένεια και οι φίλοι μου αισθάνονται το κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με τη δουλειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Συνεργασία με τους συναδέλφους μου	1	2	3	4	5	6	7
Αναξιοκρατία στη δουλειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Αισθάνομαι ότι συνεχώς πρέπει να αποδεικνύω ότι είμαι καλός στη δουλειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Υπερβολικές διοικητικές εργασίες	1	2	3	4	5	6	7
Συνεχείς διοικητικές και νομοθετικές αλλαγές στη δουλειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Ελλειψη προσωπικού	1	2	3	4	5	6	7
Πολύπλοκες και χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες	1	2	3	4	5	6	7
Υπερβολική εργασία στον υπολογιστή	1	2	3	4	5	6	7
Ελλειψη εκπαίδευσης για νέο εξοπλισμό	1	2	3	4	5	6	7
Νιώθω μόνος μου πίεση να εργαστώ ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο μου	1	2	3	4	5	6	7
Συνεργασία με τους προϊστάμενούς μου	1	2	3	4	5	6	7
Μεταβαλλόμενο στυλ ηγεσίας	1	2	3	4	5	6	7
Ελλειψη πόρων	1	2	3	4	5	6	7
Ανισότιμη κατανομή των ευθυνών στη δουλειά	1	2	3	4	5	6	7
Όταν είμαι άρρωστος ή τραυματίας, οι συναδέλφοί μου με αντιμετωπίζουν υποτιμητικά	1	2	3	4	5	6	7
Οι προϊστάμενοι μου τονίζουν τα αρνητικά (π.χ. αξιολογήσεις, δημόσια σχόλια)	1	2	3	4	5	6	7
Εσωτερικές έρευνες	1	2	3	4	5	6	7
Συνεργασία με το δικαστικό σύστημα	1	2	3	4	5	6	7
Νιώθω υπεύθυνος για τη δουλειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Ακατάλληλος εξοπλισμός	1	2	3	4	5	6	7

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Brief Copre

Οι επόμενες δηλώσεις αφορούν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε το άγχος (στρες) στη ζωή σας. Απαντήστε σύμφωνα με το κατά πόσο κάνετε αυτό που αναφέρεται σε κάθε δήλωση. Για κάθε δήλωση βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί σε εσάς.

Δήλωση	Απάντηση			
	Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ
Στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα	1	2	3	4
Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
Λέω στον εαυτό μου ότι «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει»	1	2	3	4
Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνομαι καλύτερα	1	2	3	4
Παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους	1	2	3	4
Παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω	1	2	3	4
Λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω τη κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει	1	2	3	4
Λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
Παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους	1	2	3	4
Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω	1	2	3	4
Προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά	1	2	3	4
Εξασκώ κριτική προς τον εαυτό μου	1	2	3	4
Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω	1	2	3	4
Παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον	1	2	3	4
Παραιτούμαι από την προσπάθεια να ανταπεξέλθω	1	2	3	4

Ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
Κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
Κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω στον κινηματογράφο, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, κοιμάμαι, πάω για ψώνια κ.ά.	1	2	3	4
Αποδέχομαι την πραγματικότητα για αυτό που έγινε	1	2	3	4
Εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στη θρησκεία ή σε άλλες πνευματικές ενασχολήσεις	1	2	3	4
Προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω	1	2	3	4
Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα	1	2	3	4
Σκέφτομαι σοβαρά για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσω	1	2	3	4
Ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε	1	2	3	4
Προσεύχομαι ή συγκεντρώνομαι	1	2	3	4
Ειρωνεύομαι την κατάσταση	1	2	3	4

## ΕΠΕΙΓΟΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ  
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΚΛΑΔΟΣ  
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ  
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Δ/νση: Π.ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ 4 10177 ΑΘΗΝΑ

Αρμόδιος: ΠΕ-Β' ΣΤΡΕΜΠΕΛΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Τηλέφωνο: 210 6922055, POL:1035100

e-mail: communication.dir@astynomia.gr

**ΑΡΙΘ. ΠΡΩΤ.: 1821/ 21/201515**

ΑΘΗΝΑ, 28/01/2021

Ηλεκτρονική διακίνηση για τους  
αποδέκτες που είναι συνδεδεμένοι στο  
δίκτυο POL.

**ΠΡΟΣ:** 'ΒΛΕΠΕ ΠΙΝΑΚΑ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ'

Γ.Φ./Ε.Φ. Θεματολογίου: (9009/12)

**ΘΕΜΑ:** Αίτημα του κ. ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗ Αθανασίου, για διανομή ερωτηματολογίων,  
στο πλαίσιο εκπόνησης διπλωματικής εργασίας με τίτλο "Παράγοντες κινδύνου για το  
εργασιακό άγχος στους Έλληνες Αστυνομικούς."

**ΣΧΕΤ:**

- α ) Υπ' αριθμό 5401/20/2838819 από 29/12/2020 έγγραφο (ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)
- β ) Υπ' αριθμό 1821/20/2823808 από 28/12/2020 έγγραφο (ΑΕΑ/ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ/ΤΜΗΜΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ)
- γ ) Υπ' αριθμό 1917/21/122748 από 18/01/2021 έγγραφο (ΑΕΑ/ΔΝΣΗ ΥΠΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ)

δ) Τα από 15/12/2020 και 18/12/2020 Ηλεκτρονικά Μηνύματα του εν θέματι με τα επισυναπτόμενα δικαιολογητικά.

ε) Το υπ' αριθμό. 1821/21/196454 από 28/01/2021 Εισηγητικό Σημείωμα - Απόφαση κ. Αρχηγού.

Γνωρίζεται ότι με το ανωτέρω (ε) σχετικό, **αποφασίστηκε η ικανοποίηση** του αιτήματος του **μεταπτυχιακού φοιτητή κ. Μεγαρχιώτη Αθανασίου** για τη διανομή τριών (3) ερωτηματολογίων **αυστηρά σε εθελοντές αστυνομικούς** που υπηρετούν στο νομό Τρικάλων και συγκεκριμένα στο Επιτελείο, στη Διεύθυνση Αστυνομίας, στις Υπηρεσίες

και στα Αστυνομικά Τμήματα της περιοχής στο πλαίσιο εκπόνησης διπλωματικής εργασίας, με τίτλο

### **«Παράγοντες κινδύνου για το εργασιακό άγχος στους Έλληνες Αστυνομικούς»**

#### **Βασική προϋπόθεση αποτελεί:**

1) Η διανομή των ερωτηματολογίων να πραγματοποιηθεί μέσω χρήσης Σύγχρονων Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνίας λόγω των μέτρων περιορισμού της εξάπλωσης του κορονοϊού (Covid-19) και να πραγματοποιηθεί σε απευθείας συνεννόηση των αυστηρά εθελοντών συμμετεχόντων με τον αιτούντα (τηλ .επικοινωνίας: 6955948474, email:thanospaok303@gmail.com),

2) Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων να πραγματοποιηθεί σε χρόνο εκτός υπηρεσίας και να τηρηθούν οι κανόνες **προστασίας των προσωπικών δεδομένων και η ανωνυμία των συμμετεχόντων.**

3) Η διασφάλιση από τον ίδιο ότι τα αποτελέσματα που θα εξαχθούν από την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την πραγματοποίηση των σκοπών της συλλογής τους και της επεξεργασίας τους,

4) Η αποστολή των αποτελεσμάτων της έρευνας στη Δ/ση Επικοινωνίας / Α.Ε.Α προς αξιολόγηση και έγκριση πριν τη δημοσίευση.

Τα Γραφεία της Ηγεσίας που υποβάλλεται το παρόν παρακαλούνται για την ενημέρωσή τους.

ΑΑ

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΕΡΟΧΡΗΣΤΟΣ**  
**ΠΕ-Α´**

#### **ΠΡΟΣ**

- 1) ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
- 2) Κ. ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

#### **ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ**

- 1) ΕΠΙΤΕΛΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΧΗΓΟΥ
- 2) ΑΕΑ/ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ ΕΛ.ΑΣ.
- 3) ΑΕΑ/ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ
- 4) ΑΕΑ/ ΚΛΑΔΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Έντυπο συγκατάθεσης

Αξιότιμοι Κύριοι/ες

Ονομάζομαι Μεγαρχιώτης Αθανάσιος είμαι φοιτητής στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχική Υγεία» με Αριθμό Μητρώου: 7019019 και στα πλαίσια εκπόνησης της Διπλωματικής μου Εργασίας διεξάγω μελέτη για το εργασιακό άγχος και τις στρατηγικές διαχείρισης του στους Αστυνομικούς. Η μελέτη απευθύνεται στους Αστυνομικούς που υπηρετούν στην Διεύθυνση Αστυνομίας / Διεύθυνση Αστυνομίας - Επιτελείο στα Αστυνομικά Τμήματα και Υπηρεσίες που υπάγονται στο Νομό Τρικάλων. Η μελέτη συνίσταται σε τρία (3) ερωτηματολόγια, όπου το πρώτο (1<sup>ο</sup>) περιλαμβάνει δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων ( συμπληρώνετε το κάθε πεδίο με Χ ή σημειώνετε στα κενά ... όπου ζητείται) το δεύτερο (2<sup>ο</sup>) αφορά στρεσογόνες καταστάσεις που βίωσανε στην εργασία τους κατά την διάρκεια του τελευταίου εξαμήνου ( επιλέγεται κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό της κλίμακας 1 έως 7 που σας αντιπροσωπεύει) και το τρίτο (3<sup>ο</sup>) αναφέρεται στις στρατηγικές που επιλέγουν για να αντιμετωπίσουν το άγχος – stress στην καθημερινότητα τους ( επιλέγεται κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό της κλίμακας 1 έως 4 που σας αντιπροσωπεύει). Η συμμετοχή θα είναι **εθελοντική**, θα τηρηθεί **ανωνυμία**, δεν θα ζητηθούν **προσωπικά δεδομένα** και τα στοιχεία που θα συλλεχθούν, θα χρησιμοποιηθούν **αποκλειστικά** για τις ανάγκες της μελέτης μου. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων καθώς η συμμετοχή σας είναι απαραίτητη για την εκπόνηση της Διπλωματικής μου εργασίας.

Με εκτίμηση

ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ



από: **ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ** <thanospaok303@gmail.com>

προς: [pegalan@nurs.uoa.gr](mailto:pegalan@nurs.uoa.gr)

ημερομηνία: 5 Δεκ 2020, 5:31 μ.μ.

θέμα: ΑΙΤΗΣΗ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

εστάλη από: gmail.com

Αξιότιμε Κύριε Γαλάνη Καλησπέρα... Είμαι φοιτητής στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα "Ψυχική Υγεία" του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ με Αριθμό Μητρώου: 7019019 και κάνω την Διπλωματική μου εργασία με Επιβλέπον Καθηγητή των Κύριο Παύλο Σαράφη με Θέμα "Άγχος των Αστυνομικών" θα βασιστώ πάνω στην έρευνα που είχατε κάνει και εσείς. Σας αποστέλλω αυτό το μήνυμα για να σας ζητήσω την άδεια να χρησιμοποιήσω τα κάτωθι αναφερόμενα ερωτηματολόγια(θα χρειαστώ να μου τα αποστείλετε μαζί κ με τον οδηγό χρήσης-εργαλεία μέτρησης). Θα χρειαστώ το Police stress questionnaire(αποτελείται από 2 ερωτηματολόγια) 1.The operational police stress questionnaire κ 2.The organizational police stress questionnaire Για να μετρηθεί το εργασιακό άγχος. Καθώς και το Brief cope questionnaire στην Ελληνική έκδοση για να μετρηθούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης. Σας ευχαριστώ Με εκτίμηση Υ. Γ. (θα χρειαστεί να στείλω και email στον Κύριο Αλεξόπουλο; Σας το ρωτώ αυτό γιατί μου το ανέφερε ο Επιβλέπων Καθηγητής μου)

----- Forwarded message -----

Από: **Petros Galanis** <[pegalan@nurs.uoa.gr](mailto:pegalan@nurs.uoa.gr)>

Date: Κυρ, 6 Δεκ 2020, 12:47 μ.μ.

Subject: Re: ΑΙΤΗΣΗ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Το: "ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΕΓΑΡΧΙΩΤΗΣ" <[thanospaok303@gmail.com](mailto:thanospaok303@gmail.com)>

Καλησπέρα κ. Μεγαρχιώτη

Σας παραχωρώ την άδεια χρήσης του ερωτηματολογίου το οποίο και σας επισυνάπτω καθώς και τον οδηγό ανάλυσης.

Καλή επιτυχία