

Εργασιακή Ψυχοσωματική Εξασθένιση σε Αστυνομικούς: Ποιοτική Μελέτη για τις Αντιλήψεις και τις Επιπτώσεις

Μανωλάκη Μιχαέλα Βασιλική, Μπαλή Παναγιώτα

Ψυχολόγος, Πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, MSc

Δικαστική Ψυχολογία, Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Ψυχολόγος, MSc, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Ε.Κ.Π.Α

Εισαγωγή

- ▶ Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί σοβαρή ψυχοσωματική κατάσταση που προκύπτει από παρατεταμένο στρες, οδηγώντας σε συναισθηματική, σωματική και πνευματική εξάντληση (Karpouza & Ntountoumi, 2024).
- ▶ Οι αστυνομικοί εκτίθενται συχνά σε βίαια ή κρίσιμα περιστατικά, επιχειρησιακή πίεση και συγκρούσεις ρόλων (Kostas et al., 2024).
- ▶ Το αποτέλεσμα επηρεάζει:
 - Απόδοση
 - Λήψη αποφάσεων
 - Ψυχική υγεία
 - Κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις
- ▶ Η έρευνα στην Ελλάδα παραμένει περιορισμένη, καθιστώντας το ζήτημα ιδιαίτερα σημαντικό.

Στόχος και Χρησιμότητα Έρευνας



- ▶ Στόχος: η διερεύνηση της ψυχοσωματικής εξασθένησης στους Έλληνες αστυνομικούς, όπως βιώνεται από τους ίδιους.
- ▶ Η έρευνα επιδιώκει να κατανοήσει:
 - Αιτίες
 - Συνέπειες
 - Παράγοντες κινδύνου
 - Μηχανισμούς προστασίας
- ▶ Σημασία: η ψυχική ευημερία των αστυνομικών επηρεάζει την ασφάλεια του κοινωνικού συνόλου και τη λειτουργία του δικαστικού συστήματος.
- ▶ Συμβολή στη βελτίωση συνθηκών εργασίας και υποστηρικτικών δομών.



Ερευνητικά Ερωτήματα

1. Ποιες εργασιακές συνθήκες χρειάζονται βελτίωση;
2. Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης μειώνουν την εξουθένωση;
3. Πώς επηρεάζουν προσωπικότητα & ψυχική ανθεκτικότητα;
4. Ποιος ο ρόλος της ισορροπίας εργασίας–προσωπικής ζωής;
5. Πώς επηρεάζουν τα έτη υπηρεσίας και η εμπειρία;

Μέθοδος

Σχεδιασμός: ποιοτική με ημι-δομημένες συνεντεύξεις (10 ερωτήσεις).

Δείγμα:

- ▶ 10 αστυνομικοί (9 άνδρες, 1 γυναίκα)
- ▶ ηλικίες 24–50
- ▶ αποτελούν γενικό πληθυσμό, πληρώνοντας τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα
- ▶ ≥ 2 έτη υπηρεσίας

Διαδικασία:

- ▶ Έγκριση από Αστυνομικό Τμήμα Αμαρουσίου και επιτροπή CREC
- ▶ Συνεντεύξεις 15–20 λεπτών
- ▶ Εθελοντική συμμετοχή, χρήση ψευδωνύμων
- ▶ Ασφαλής αποθήκευση δεδομένων (OneDrive)
- ▶ Ανάλυση: Θεματική Ανάλυση Braun & Clarke (2006)

Ευρήματα

Βασικές Θεματικές Κατηγορίες:

- ▶ Μορφές και Πηγές Εξουθένωσης: ψυχολογικό στρες, υπερεργασία, ακανόνιστα ωράρια, σωματική κόπωση.
- ▶ Μηχανισμοί Αντιμετώπισης: άθληση, κοινωνική υποστήριξη, χρόνος με οικείους, ανεπίσημες στρατηγικές αποφόρτισης.
- ▶ Προσωπικοί Παράγοντες Αντοχής: εμπειρία, ηλικία, προσωπικότητα, βάρος ευθυνών.
- ▶ Εσωτερικές Συγκρούσεις: σύγκρουση ρόλων (εργασία–οικογένεια), έλλειψη προσωπικού χρόνου, ανάγκη συνεργασίας αλλά ανάληψη καθηκόντων μόνοι.

Κεντρικά Ευρήματα:

- ▶ Η εξουθένωση είναι ψυχολογικά πιο έντονη από τη σωματική.
- ▶ Η έλλειψη ύπνου, τα απρόβλεπτα ωράρια και οι υψηλές ευθύνες αποτελούν βασικούς στρεσογόνους παράγοντες.
- ▶ Η άθληση και η συναδελφικότητα λειτουργούν ως κύριοι προστατευτικοί μηχανισμοί.
- ▶ Η εμπειρία μειώνει την ένταση του στρες· οι νεότεροι/λιγότερο έμπειροι βιώνουν υψηλότερη πίεση.
- ▶ Η σύγκρουση μεταξύ επαγγελματικών και οικογενειακών απαιτήσεων οδηγεί σε έντονη συναισθηματική φθορά.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Συζήτηση

- ▶ Τα ευρήματα συμφωνούν με τη διεθνή βιβλιογραφία: υψηλό στρες, έλλειψη ύπνου, ακανόνιστα ωράρια, υπευθυνότητα (Li et al., 2021; Zhou et al., 2024; Santa Maria et al., 2021).
- ▶ Η άθληση και η κοινωνική υποστήριξη επιβεβαιώνονται ως βασικοί παράγοντες ανθεκτικότητας.
- ▶ Η εμπειρία μειώνει το άγχος· οι νεότεροι επαγγελματίες πλήττονται εντονότερα (Anders et al., 2022).
- ▶ Η σύγκρουση εργασιακών–οικογενειακών ρόλων αποτελεί κρίσιμο παράγοντα συναισθηματικής επιβάρυνσης (Taranu et al., 2022).

Συμπεράσματα

- ▶ Η εξουθένωση είναι πολυπαραγοντική και κυρίως ψυχολογική.
- ▶ Η πίεση εμφανίζεται υψηλότερη σε σχέση με προηγούμενες ελληνικές μελέτες.
- ▶ Οι συνθήκες εργασίας (στελέχωση, βάρδιες, φόρτος) οδηγούν σε συναισθηματική κόπωση.
- ▶ Παρά τις δυσκολίες, οι αστυνομικοί παρουσιάζουν ισχυρή ψυχική ανθεκτικότητα.
- ▶ Απαιτούνται θεσμικές παρεμβάσεις: καλύτερη στελέχωση, υποστήριξη ψυχικής υγείας, αναδιοργάνωση ωραρίων.

Βιβλιογραφία

Anders, R., Willemijn-Petignat, L., Rolli Salathé, C., Samson, A. C., & Putois, B. (2022). Profiling police forces against stress: Risk and protective factors for post-traumatic stress disorder and burnout in police officers. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9218.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19159218>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

Karpouza, V., & Ntountoumi, L. (2024). The Good and Bad and the Tired Cop: The Burnout of Greek Police Officers During the Interrogative Process. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 7(3), 97-105.

<https://doi.org/10.26386/obrela.v7i3.290>

Kostas, C., Vlastos, D. D., & Theofilou, P. (2024). Work stress and professional burnout in Greek police officers. *The Open Psychology Journal*, 17(1).

[DOI: 10.2174/0118743501288683240206102924](https://doi.org/10.2174/0118743501288683240206102924)

Li, F., Sun, I. Y., Wu, Y., & Liu, S. (2021). The mediating roles of law legitimacy and police legitimacy in predicting cooperation with police in China. *Journal of Criminology*, 54(2), 201-219.

<https://doi.org/10.1177/0004865820965641>

Santa Maria, A., Wolter, C., Gusy, B., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2021). Reducing work-related burnout among police officers: the impact of job rewards and health-oriented leadership. *The Police Journal*, 94(3), 406-421.

<https://doi.org/10.1177/0032258X20946805>

Taranu, S. M., Ilie, A. C., Turcu, A. M., Stefaniu, R., Sandu, I. A., Pislaru, A. I., ... & Alexa-Stratulat, T. (2022). Factors associated with burnout in healthcare professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14701.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192214701>

Zhou, S., Li, M., Chen, S., Jiang, D., Qu, Y., & Xu, X. (2024). Work pressure, coping styles and occupational burnout among Chinese police officers: A meta-analytic review. *BMC psychology*, 12(1), 275.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01779-6>