Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε παιδιά, εφήβους και ενηλίκους

25 Μαΐου 2022

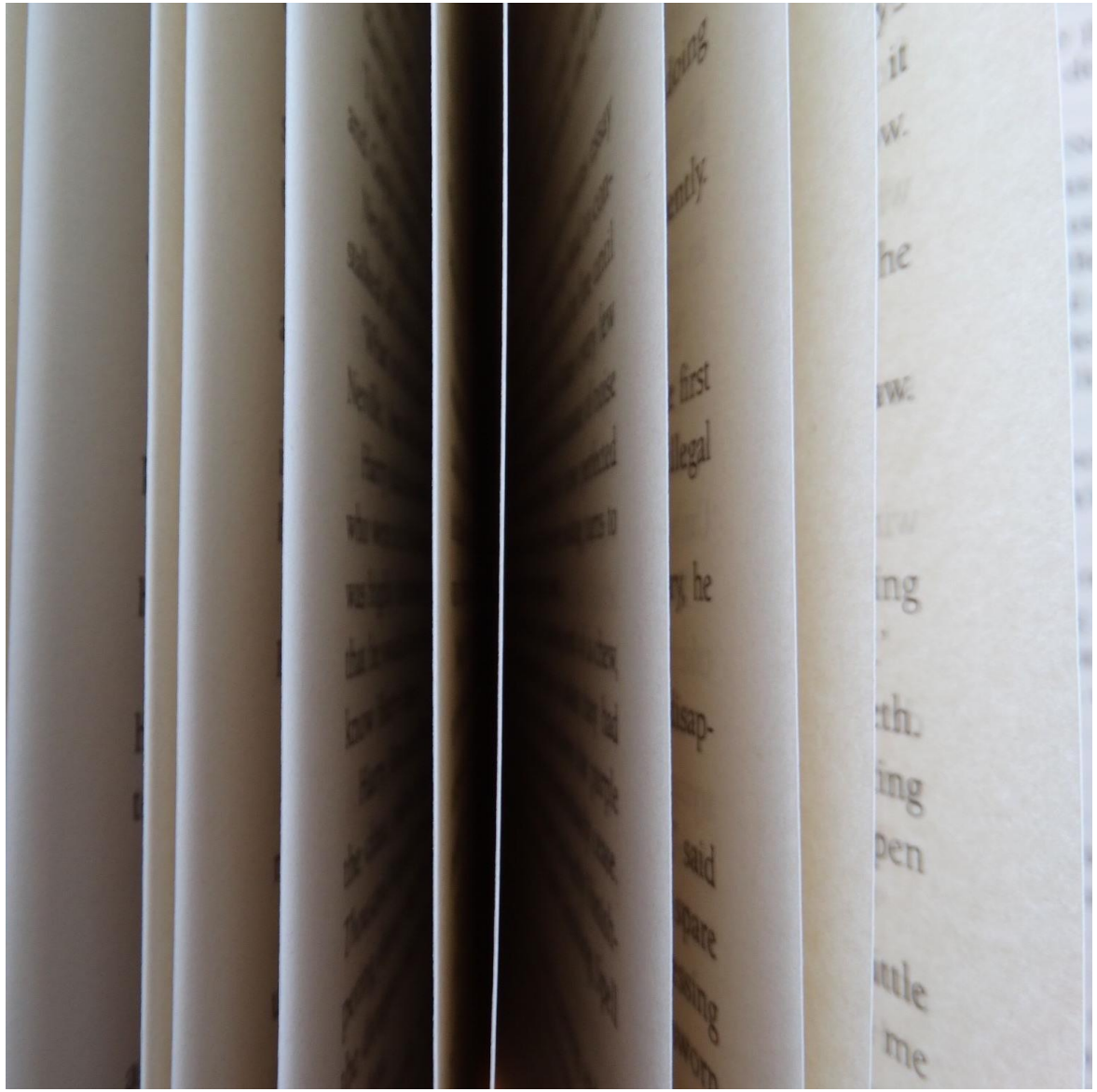
Ψυχοεκπαιδευτική ομαδική παρέμβαση για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των Αξιωματικών Αστυνομίας

Βασιλική Ρομοσιού & Ανδρέας Μπρούζος

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Εισαγωγή

Επισκόπηση βιβλιογραφίας



Το αστυνομικό επάγγελμα

Μεγάλο συναισθηματικό «φορτίο»

- Συναισθηματική νοημοσύνη (Bakker & Heuven, 2006)

Διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις

- Ενσυναίσθηση (Inzunza, 2015)

Έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες

- Ψυχική ανθεκτικότητα (Andersen et al., 2015) & Διαχείριση στρες (Patterson et al., 2014)

Συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) Ι

- **Μοντέλα ικανοτήτων:** Η **γνωστική ικανότητα** του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει συναισθήματα, να αφομοιώνει συναισθήματα στη σκέψη, να κατανοεί και να αιτιολογεί συναισθήματα και να ρυθμίζει συναισθήματα στον εαυτό του και τους άλλους (Mayer et al., 2000).
- **Μικτά μοντέλα:**
  - ***Κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη:*** Ένα σύνολο δεξιοτήτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις (Bar-On, 1997).
  - ***Η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας:*** Ένα σύμπλεγμα προδιαθέσεων συμπεριφοράς που αφορούν σχετικές με συναισθήματα πληροφορίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής φύσης (Petrides & Furnham, 2001).

Συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) ΙΙ

Ψυχική & σωματική υγεία (Magny & Todak, 2021)

Ευ ζην (Dar et al., 2011)

Εργασιακή απόδοση & αποτελεσματικότητα (Adetula, 2016. Gbadeyan at al., 2017)

Θετική στάση απέναντι στον οργανισμό (Brunetto et al., 2012)

Ηγεσία (Ramchunder & Martins, 2014)

Ενσυναίσθηση Ι

- **Κλινική Ψυχολογία**: Κατανόηση του εσωτερικού πλαισίου αναφοράς του άλλου με ακρίβεια και πληρότητα, σαν να είμαι ο άλλος, χωρίς να ξεφεύγω από τη σαν-να κατάσταση και κοινοποίηση στον άλλον του αποτελέσματος αυτής της διαδικασίας (Rogers, 1959, 1975).

- **Κοινωνική ψυχολογία**: Ένα πολυδιάστατο φαινόμενο ανταπόκρισης στους άλλους που απαρτίζεται από γνωστικές (κατανόηση) και συναισθηματικές (μοίρασμα συναισθήματος) διαστάσεις (Davis,1996).

- **Κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη**: Η διαδικασία της ενσυναίσθησης θεμελιώνεται σε νευρωνικά δίκτυα και απαρτίζεται από τέσσερα συστατικά: το συναισθηματικό μοίρασμα, την επίγνωση εαυτού-άλλου, την ανάληψη προοπτικής και τη ρύθμιση συναισθήματος (Decety & Moriguchi, 2007. Gerdes et al, 2011).

Ενσυναίσθηση ΙΙ

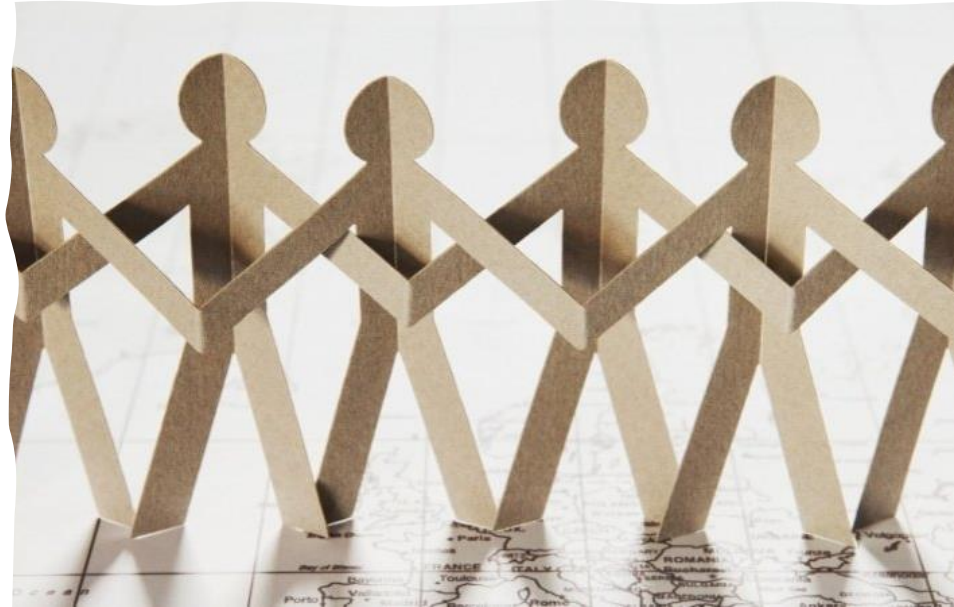
Ανακριτική αποτελεσματικότητα

(δράστες / θύματα / μάρτυρες)

Χτίσιμο εμπιστοσύνης & καλές σχέσεις με την κοινότητα – με τους πολίτες

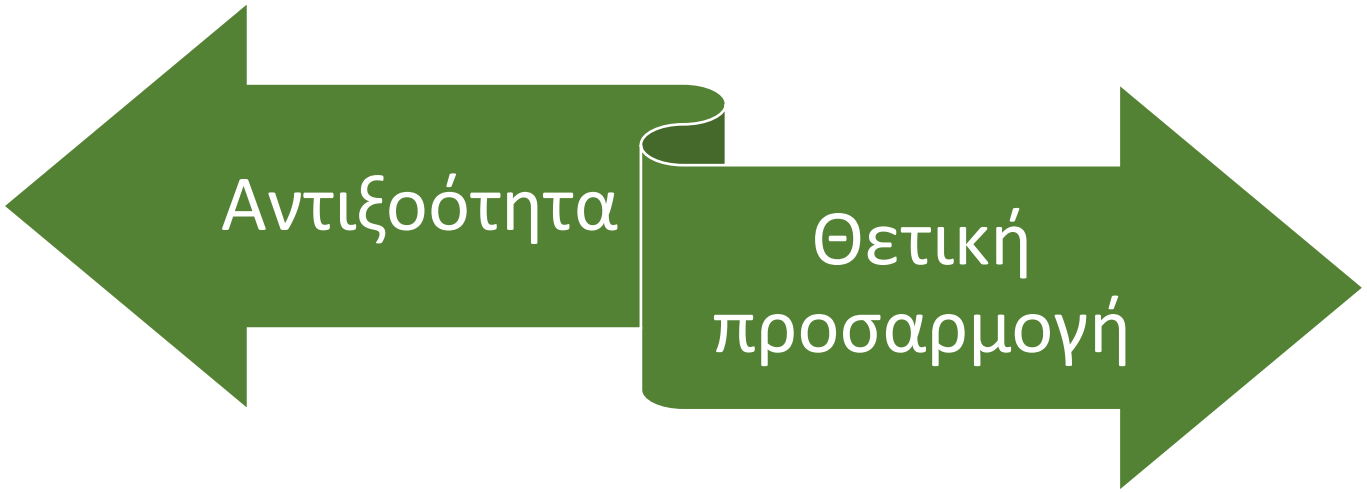
Αλληλεπίδραση με ειδικούς πληθυσμούς

(Inzunza, 2015)



Ψυχική ανθεκτικότητα

- **Σύνολο προσωπικών ιδιοτήτων** που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν επιτυχώς μία αντιξοότητα (Connor & Davidson, 2003).
- **Διαδικασία** επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη αντιξοοτήτων, τραυματικών γεγονότων ή σημαντικών απειλών (Horn et al., 2016).
- **Ικανότητα** ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμόζεται με επιτυχία σε καταστάσεις που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του (Masten, 2014).



Διαχείριση στρες

- **Στρες:** Μια πολύπλευρη διεργασία που περιλαμβάνει τόσο βιολογικές όσο και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις (Καραδήμας, 2008):
  - Στρεσογόνοι παράγοντες
  - Εκτίμηση-προσωπική εμπειρία
  - Φυσιολογική διέγερση του οργανισμού
  - Τρόποι αντίδρασης

- **Διαχείριση στρες:** Προσπάθειες πρόληψης ή μείωσης μίας απειλής, ζημίας ή απώλειας ή μείωσης της δυσφορίας που συχνά συνδέεται με τις εμπειρίες αυτές (Carver, 2013).

Ψυχική ανθεκτικότητα Διαχείριση στρες

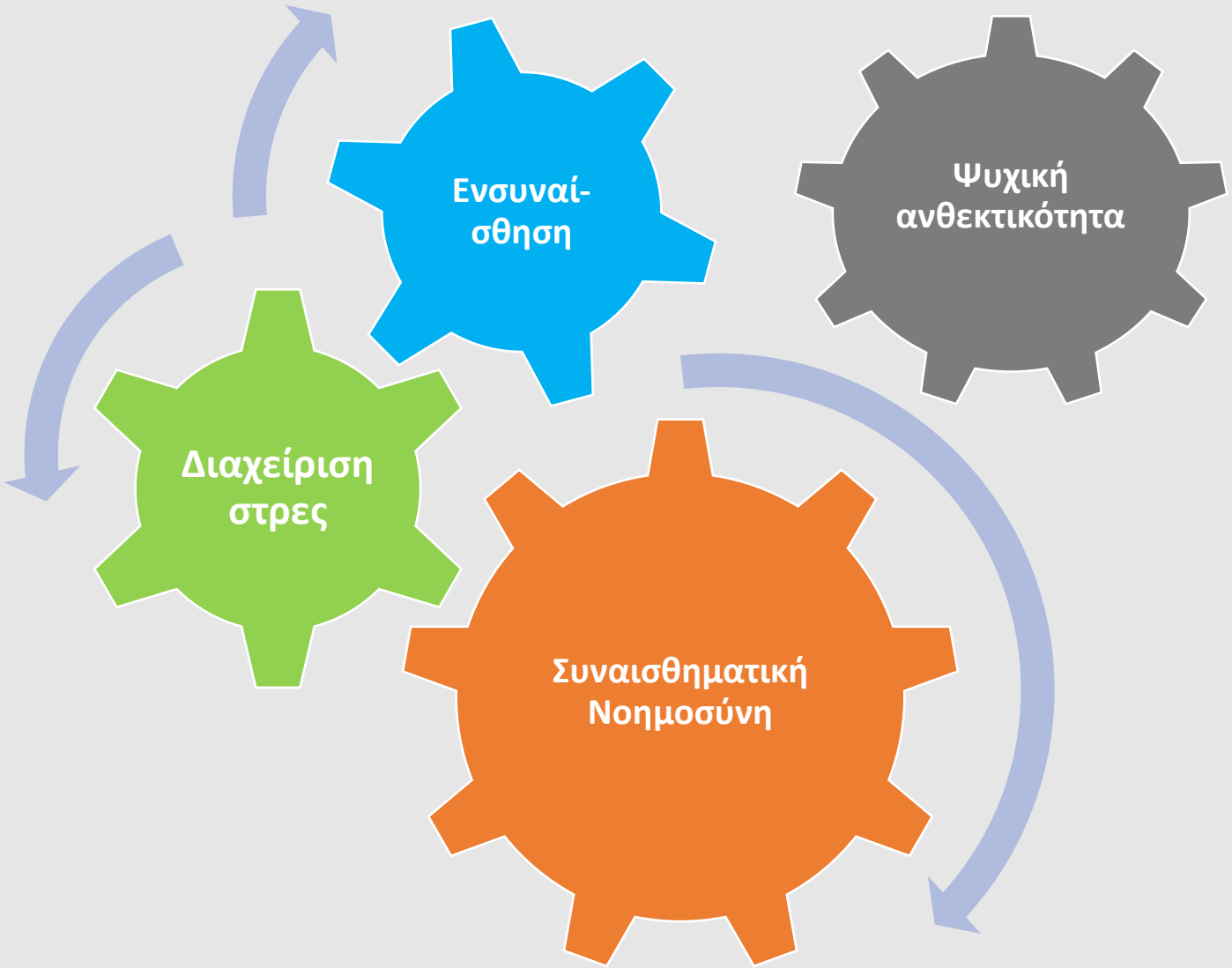
Ψυχική υγεία

Σωματική υγεία

Εργασιακή απόδοση

Andersen et al., 2015. Balmer et al., 2014. Lovallo, 2016. Miller, 2008. Shane, 2013. Violanti, 2014)

Συνδεόμενες μεταβλητές



(Brackett et al., 2006. Castillo et al., 2013. Davidson & Connor, 2015. Di Fabio & Saklofske, 2014. Saklofske, et al., 2013. Schneider et al., 2013. Slaski & Cartwright, 2003)

Ενίσχυση δεξιοτήτων σε επαγγελματικά περιβάλλοντα

Συναισθηματική νοημοσύνη

(Schutte et al, 2013)

Ενσυναίσθηση

(Teding van Berkhout & Malouff, 2016)

Ψυχική ανθεκτικότητα

(Robertson et al, 2015)

Διαχείριση στρες

(Tetrick & Winslow, 2015)

Η μελέτη μας

Εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των Αξιωματικών Αστυνομίας

Σκοπός της παρέμβασης

Η ενίσχυση

- της συναισθηματικής νοημοσύνης
- της ενσυναίσθησης
- της ψυχικής ανθεκτικότητας και
- της διαχείρισης στρες των συμμετεχόντων

Μελέτη

Πειραματική

Ερευνητικές υποθέσεις

Ομάδα παρέμβασης

- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Ενσυναίσθηση
- Διαχείριση στρες

- Αντιληπτό στρες

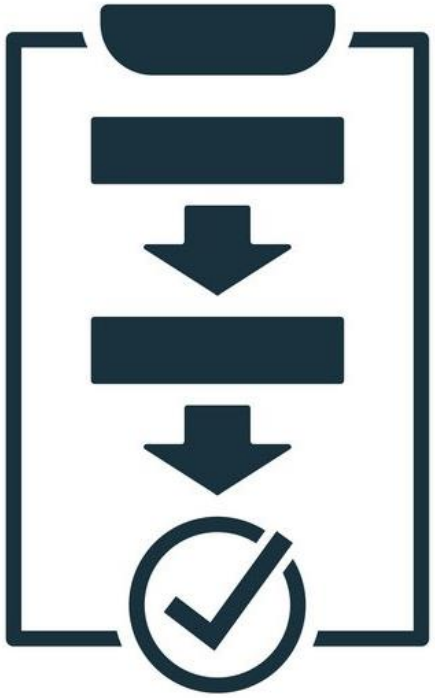
Διατήρηση των θετικών αλλαγών σε 3 μήνες

Άνδρες και γυναίκες αστυνομικοί θα ωφεληθούν εξίσου

Ομάδα ελέγχου

Ερευνητική διαδικασία Ι

- Χορήγηση άδειας από το Αρχηγείο Ελληνικής Αστυνομίας.
- Πρόσκληση συμμετοχής αξιωματικών γενικών καθηκόντων σε εθελοντική δια ζώσης ψυχοεκπαιδευτική ομαδική παρέμβαση για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες μέσω του Police On Line.
- Δυνατότητα επικοινωνίας ενδιαφερομένων με τους ερευνητές τηλεφωνικά ή μέσω e-mail.
- Συμμετοχή υποκειμένων που παρείχαν συναίνεση κατόπιν ενημέρωσης.
- Κατανομή των συμμετεχόντων στην ομάδα παρέμβασης ή την ομάδα ελέγχου με βάση την επιθυμία τους και τη διαθεσιμότητα χρόνου. Δυνατότητα απόσυρσης από την έρευνα οποτεδήποτε.



Συμμετέχοντες

50 Αξιωματικοί ΕΛ.ΑΣ.

Ομάδα παρέμβασης

23

(3 υπο-ομάδες)

- 16 Α (69.6%), 7 Γ(30.4%)
- Ηλικία: 29-51 (*Μ.Ο.*=36.8, *Τ.Α.*=4.7)
- Έτη υπηρεσίας: 12-25 (*Μ.Ο.*=17.9, *Τ.Α.*=2.9)
- Εκπαίδευση: ΣΑΕΑ, 8 (34.7%) περαιτέρω σπουδές

Ομάδα ελέγχου

27

- 19 Α (70.4%), 8 Γ(29.6%)
- Ηλικία: 31-50 (*Μ.Ο.*=36.4, *Τ.Α.*=4.7)
- Έτη υπηρεσίας: 6-23 (*Μ.Ο.*=17.0 , *Τ.Α.*=3.6)
- Εκπαίδευση: ΣΑΕΑ, 12 (44.4%) περαιτέρω σπουδές

Σύγκριση των ομάδων **πριν** την παρέμβαση

- Φύλο: $\chi^2(1) = .004$, $p = .951$
- Εκπαιδευτικό επίπεδο: $\chi^2(1) = .483$, $p = .487$

Μεταβλητές	Ομάδα παρέμβασης (N = 23)		Ομάδα ελέγχου (N = 27)				
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α	df	t	p
Ηλικία (έτη)	36.78	4.73	36.44	4.56	48	0.257	.798
Έτη υπηρεσίας	17.87	2.94	17.00	3.58	48	0.927	.359
ΣΝ (EQ-i 2.0)	20.21	1.92	19.50	1.76	48	1.356	.181
Αυτο-αντίληψη ΣΝ	4.22	0.43	4.11	0.38	48	1.006	.319
Αυτο-έκφραση ΣΝ	3.90	0.47	3.75	0.41	48	1.174	.246
Διαπροσωπικές δεξιότητες ΣΝ	4.05	0.42	3.98	0.42	48	0.574	.569
Λήψη αποφάσεων ΣΝ	4.19	0.44	4.04	0.51	48	1.097	.278
Διαχείριση στρες ΣΝ	3.84	0.41	3.62	0.47	48	1.800	.078
Δείκτης ευ ζην	4.04	0.55	3.99	0.48	48	0.394	.696
ΣΝ (SEIS)	135.13	12.32	130.44	11.89	48	1.367	.178
Ψυχική ανθεκτικότητα ΨΑ	99.00	10.38	97.96	8.86	48	0.381	.705
Ανάληψη προοπτικής ΕΝΣ	28.04	3.48	26.85	3.44	48	1.214	.231
Φαντασιακή ΕΝΣ	19.74	4.73	20.63	6.21	48	-0.562	.576
Σύμφωνη θυμική ΕΝΣ	28.26	3.29	28.48	3.83	48	-0.216	.830
Προσωπική ανησυχία ΕΝΣ	12.57	5.20	14.37	4.77	48	-1.279	.207
Αντιληπτό στρες (PSS)	33.30	6.51	32.70	7.41	48	0.302	.764

Ψυχομετρικά εργαλεία

EQ-i$^{2.0}$

(MHS, 2011)

133 ερωτήσεις, 5βαθμη κλίμακα

ΣΝ & 5 διαστάσεις

Cronbach's α: .85 ως .98

IRI

(Davis, 1983)

28 ερωτήσεις, 5βαθμη κλίμακα

4 διαστάσεις ενσυναίσθησης

Cronbach's α: .71 ως .95

CD-Resilience Scale

(Connor & Davidson, 2003)

25 ερωτήσεις , 5βαθμη κλίμακα

ΨΑ

Cronbach's α: .84 ως .92

SEIS

(Schutte et al., 1998)

33 ερωτήσεις, 5βαθμη κλίμακα

ΣΝ

Cronbach's α: .88 ως .96

Perceived Stress Scale

(Cohen et al., 1983)

14 ερωτήσεις, 5βαθμη κλίμακα

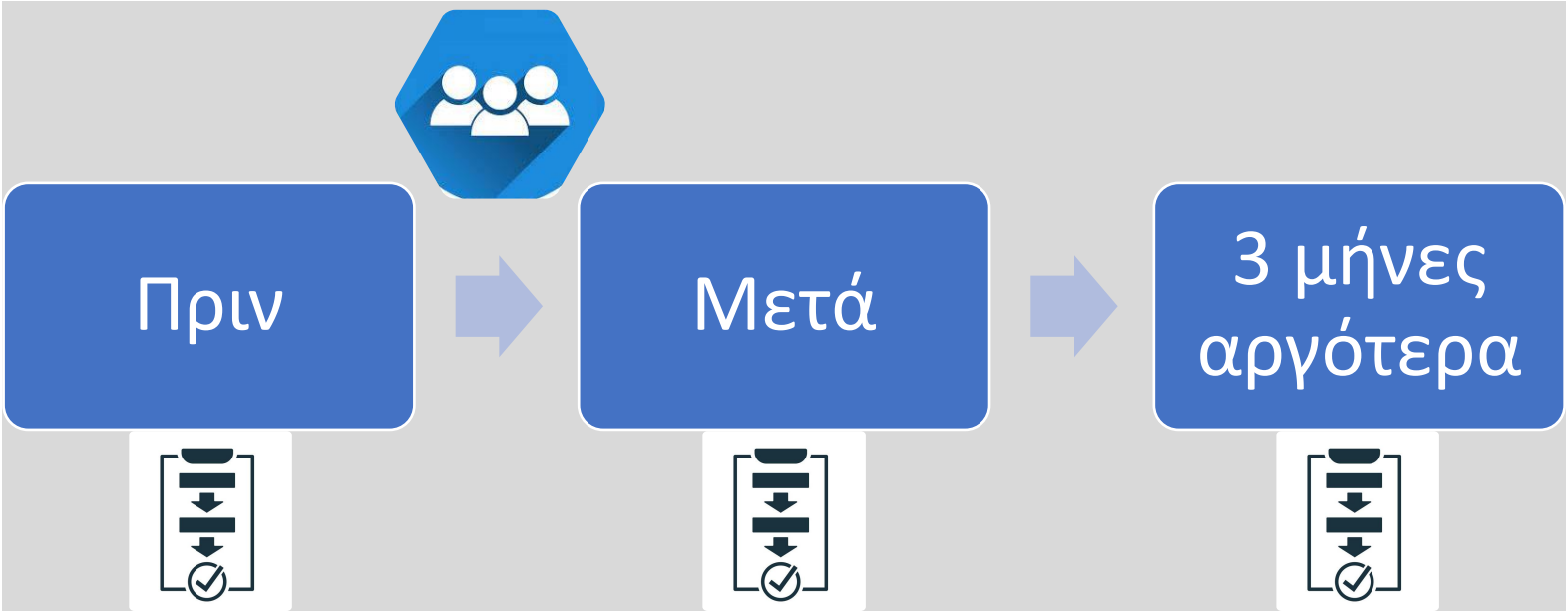
Αντιληπτό στρες

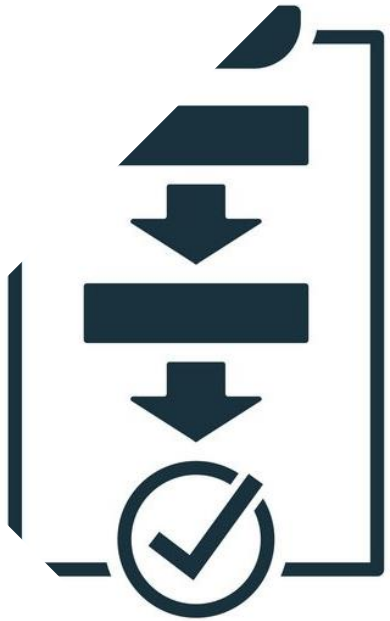
Cronbach's α: .87 ως .93.

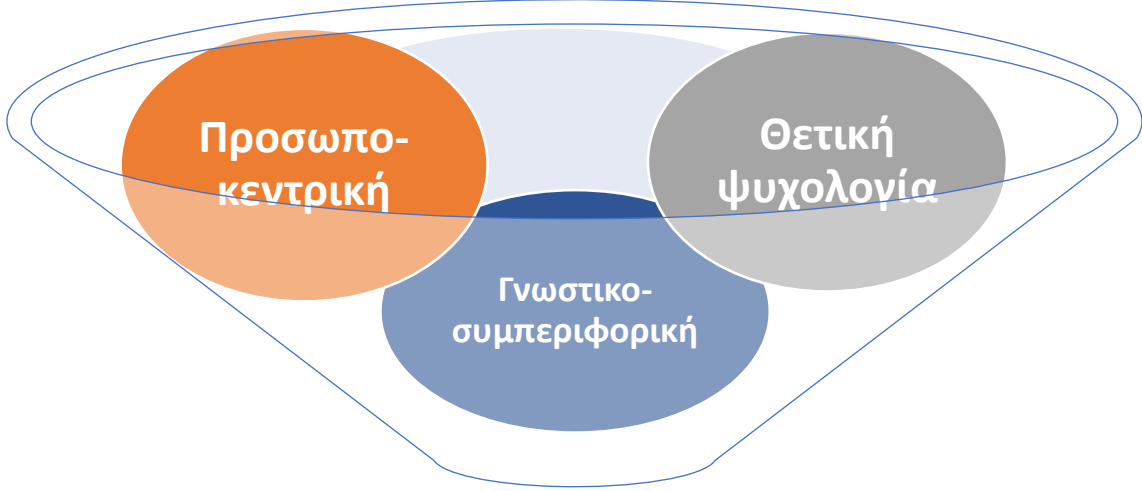
Δημογραφικό ερωτηματολόγιο

Ερευνητική διαδικασία ΙΙ

- Διεξαγωγή της έρευνας δια ζώσης.
- Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σε έντυπη μορφή σε **3** χρονικές στιγμές.
- Οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης παρακολούθησαν το πρόγραμμα σε **μικρές ομάδες (6-9 ατόμων) με μία συντονίστρια.**
- Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δεν συμμετείχαν σε καμία παρέμβαση.







Αρχές και τεχνικές

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα Ι

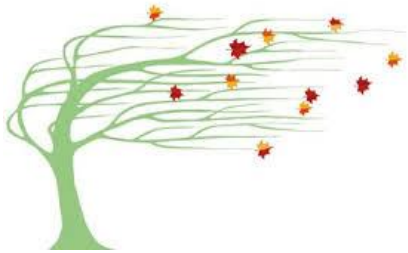
Συνθετικό

Τάξη διδασκαλίας & Ομάδα συμβουλευτικής

Πολλαπλή στόχευση

Εντατικό (4 4ωρες συναντήσεις μέσα σε 5 εβδομάδες)

Δραστηριότητες: Διαλέξεις/παρουσιάσεις, βίντεο/αναγνώσματα, ατομική εργασία, εργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, σενάρια/παιχνίδια ρόλων, ομαδική συζήτηση



Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα ΙΙ

1Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (4 ώρες)	Έναρξη Κύριο μέρος (Εργασία - Επεξεργασία) Λήξη Εργασία για το σπίτι	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
2Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (4 ώρες)	Έναρξη Κύριο μέρος (Εργασία - Επεξεργασία) Λήξη Εργασία για το σπίτι	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
3Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (4 ώρες)	Έναρξη Κύριο μέρος (Εργασία - Επεξεργασία) Λήξη Εργασία για το σπίτι	ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
4Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (4 ώρες)	Έναρξη Κύριο μέρος (Εργασία - Επεξεργασία) Λήξη Εργασία για το σπίτι	ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα 1η συνάντηση

ΣΝ	Δραστηριό-τητα	Τίτλος
ΕΝΑΡΞΗ	1.1 (15΄)	Κοινός παρονομαστής
	1.2 (25΄)	Στόχοι-Προσδοκίες-Κανόνες
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ	1.3 (30΄)	Απλώς έρχεται στην επιφάνεια
	1.4 (25΄)	Εκφράζοντας την αντίθεσή σας
	1.5 (20’)	Πείτε το μη λεκτικά!
	1.6 (40΄)	Πείτε μία ιστορία
	1.7 (40΄)	Πώς να εκφράσετε τη γνώμη σας
	1.8 (30΄)	Με την ομάδα ή όχι;
ΛΗΞΗ	1.9 κατ’ οίκον	Βασική συναισθηματική αυτο-επίγνωση
	1.10 κατ’ οίκον	Συναισθηματικές εμπειρίες
	1.11 (5΄)	Με μία φράση

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα 2η συνάντηση

ΣΝ	Δραστηριό-τητα	Τίτλος
ΕΝΑΡΞΗ	2.1 (5΄)	Με μία φράση
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ	2.2 (45΄)	Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων
	2.3 (65΄)	Το μοντέλο MasterSolve για ομάδες
	2.4 (45’)	Επίσκεψη στην πραγματικότητα του άλλου
	2.5 (20΄)	Πατώντας φρένο
	2.6 (50΄)	Συνταγή για επιρροή: Ενδιαφέρον & Συναίσθημα
ΛΗΞΗ	2.7 κατ’ οίκον	Ενέργεια των συναισθημάτων
	2.8 κατ’ οίκον	Συναισθηματικοί φακοί
	2.9 (5΄)	Με μία φράση

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα 3η συνάντηση

ΕΝΣ	Δραστηριό-τητα	Τίτλος
ΕΝΑΡΞΗ	3.1 (5΄)	Με μία φράση
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ	3.2 (40΄)	Συνδέοντας συναίσθημα ΜΕ νόημα
	3.3 (60΄)	Σύνθετα συναισθήματα
	3.4 (30΄)	Επισημαίνω τα σημαντικά για τον άλλον
	3.5 (30΄)	Αναγνωρίζω τα συναισθήματα
	3.6 (΄)	Κάντε το με ενσυναίσθηση
ΛΗΞΗ	3.7 κατ΄ οίκον	Αυτο-αποδοχή: Γιορτάστε τις επιτυχίες σας
	3.8 κατ΄ οίκον	Αυξάνοντας το ευ-ζην μου
	3.9 (5΄)	Με μία φράση

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα 4η συνάντηση

ΨΑ & ΔΙΑΧ ΣΤΡΕΣ	Δραστηριό-τητα	Τίτλος
ΕΝΑΡΞΗ	4.1 (5΄)	Με μία φράση
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ	4.2 (40΄)	Ψυχική ανθεκτικότητα & Ανάκαμψη
	4.3 (50΄)	Διαχείριση στρες
	4.4 (40’)	Διαδοχικό μοντέλο
	4.5 (40΄)	Παγίδες σκέψης
	4.6 (40΄)	Αμφισβήτηση πεποιθήσεων
	4.7 (10΄)	Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
ΛΗΞΗ	4.8 κατ’ οίκον	Επειδή έχετε προσωπικότητα
	4.9 κατ’ οίκον	Τρόπος ζωής και αξίες
	4.10 (20΄)	Ο βαθμός ικανοποίησης από το πρόγραμμα

Δραστηριότητα 2.4
Επίσκεψη στην πραγματικότητα του άλλου
(Hughes & Terrell, 2012)

Σκεφτείτε μία διαφωνία που έχετε με κάποιο πρόσωπο στη ζωή σας…
Συμπληρώστε τις παρακάτω λίστες.

Εγώ έχω δίκιο, γιατί…	Ο άλλος έχει άδικο, γιατί…

Ο άλλος έχει δίκιο, γιατί…	Εγώ έχω άδικο, γιατί…

- Προσδιορίστε τα συμφέροντα (ανάγκες, επιθυμίες, στόχους) που κινητοποιούν το άλλο πρόσωπο. Τα **συμφέροντα** διαφέρουν από τις **θέσεις**.
- Πώς βιώσατε την αντίληψη της πραγματικότητας μέσα από αυτή την άσκηση;

Δραστηριότητα 2.8
Συναισθηματικοί φακοί

(Ciarrochi & Mayer, 2007)

Λύπη

Χαμηλή ενέργεια, περιορισμένη, νιώθει την απώλεια

Κοινωνική απόσυρση

Έκπληκτη & απογοητευμένη από τη Β

Νιώθει ότι η Β απέτυχε να την κατανοήσει και να της συμπαρασταθεί

Φακός

Σκέψη

Δράση

Άμεσο αποτέλεσμα

Μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα

Καταστροφή της φιλίας

Θυμός

Υψηλή ενέργεια, νιώθει αδικημένη

Μήνυμα οργής - κατηγορεί την Α

Ικανοποιημένη που «έριξε το γάντι» στην Α

Νιώθει ότι η Α έκανε λάθη στον τρόπο που χειρίστηκε τη φιλία τους. Επίσης, δεν κατάλαβε τον θυμό της.

Λύπη

Χαμηλή ενέργεια, περιο-ρισμένη, νιώ-θει την απώλεια

Κοινωνική απόσυρση

Εξηγεί ότι χρειαζόταν χρόνο για να νιώσει καλύτερα

Νιώθει ότι η Β ανησύχησε πραγματικά και ενδιαφέρθηκε για εκείνη

Φακός

Σκέψη

Δράση

Άμεσο αποτέλεσμα

Μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα

Ενίσχυση της φιλίας

Ανησυχία

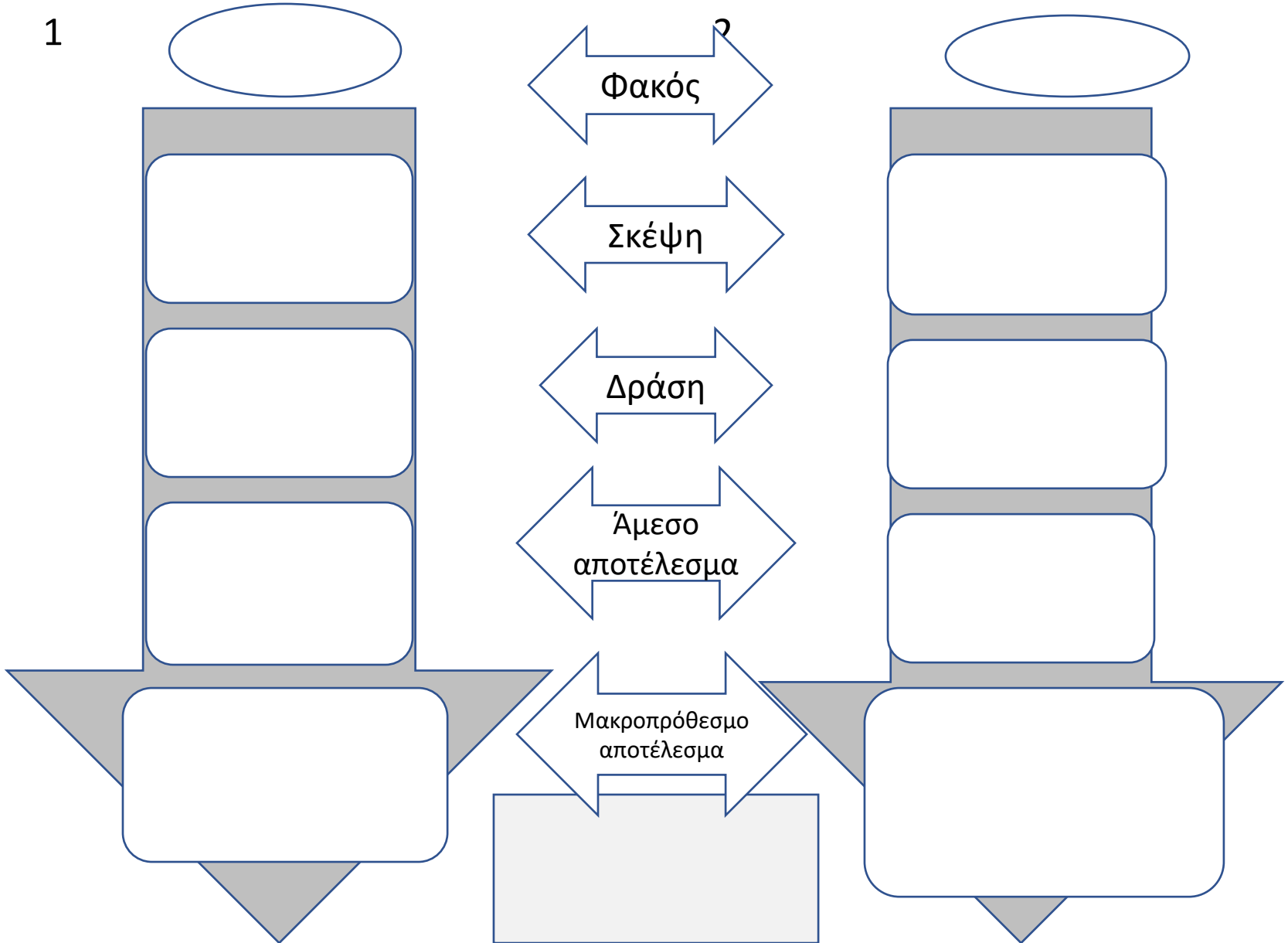
Μέτρια ως υψηλή ενέργεια, θέλει να μάθει περισσότερα

Μήνυμα ενδιαφέροντος - ρωτά αν όλα είναι καλά

Νιώθει καλύτερα διότι κατανόησε την κατάσταση της Α

Καταλαβαίνει καλύτερα πώς χειρίζεται η Α στενάχωρες καταστάσεις

Συναισθηματικοί Φακοί: Εφαρμογή



Στατιστικές τεχνικές

- SPSS 23.0

Επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας:

$p = .05$, $p = .01$, $p = .001$

- Έλεγχος των ερευνητικών υποθέσεων:
  Ανάλυση διακύμανσης μικτού τύπου
  (mixed-design ANOVA)

Τεχνική των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures) με χρήση για τις επιμέρους συγκρίσεις της διόρθωσης Bonferroni.

Αποτελέσματα

Αποτελέσματα αναλύσεων διακύμανσης για τις επιδράσεις **Χρόνου*Ομάδας** στις εξαρτημένες μεταβλητές

	df	*F*	*p*	η^2
ΣΝ (EQ-i 2.0)	1.458, 67.046	136.751	<.001	.75
ΣΝ (SEIS)	1.314, 60.443	91.443	<.001	.67
Ψυχική ανθεκτικότητα ΨΑ	1.340, 61.621	62.439	<.001	.58
Ανάληψη προοπτικής ΕΝΣ	1.387, 63.812	70.840	<.001	.61
Φαντασιακή ΕΝΣ	1.439, 66.171	23.910	<.001	.34
Σύμφωνη θυμική ΕΝΣ	1.349, 62.073	16.442	<.001	.26
Προσωπική ανησυχία ΕΝΣ	1.396, 64.217	20.936	<.001	.31
Αντιληπτό στρες (PSS)	1.628, 74.883	41.948	<.001	.48

Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ως προς τη ΣΝ (EQ-i $^{2.0}$)

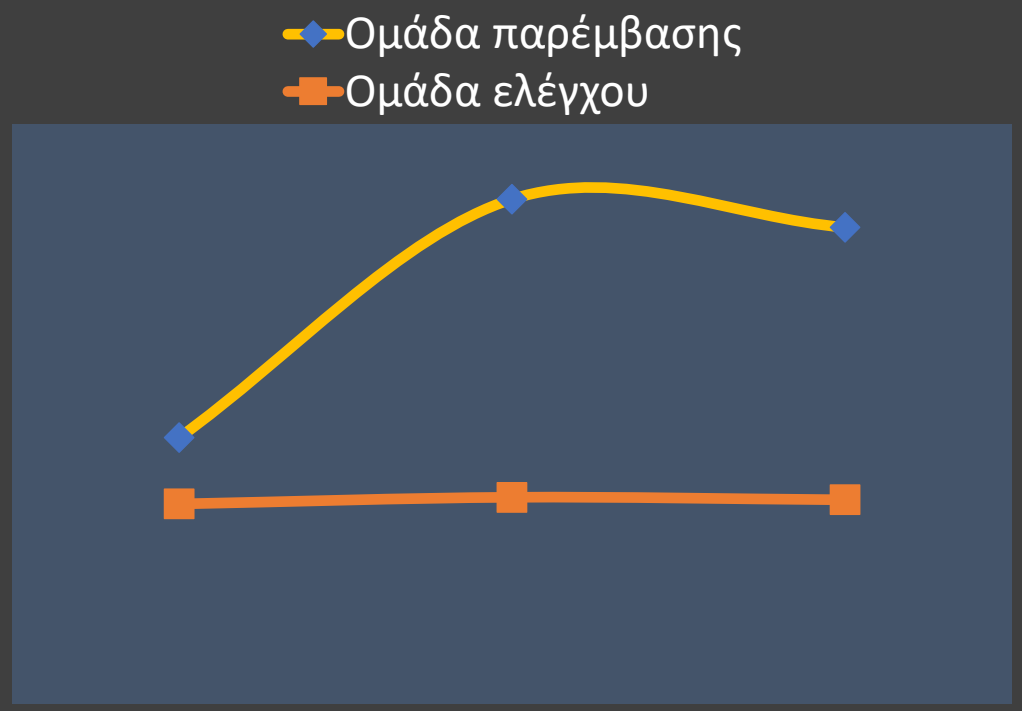
	Ομάδα παρέμβασης			Ομάδα ελέγχου		
EQ-i $^{2.0}$	**Πριν**	**Μετά**	**Επανα-ληπτική**	**Πριν**	**Μετά**	**Επανα-ληπτική**
ΣΝ	20.21	23.09^{α}	22.75^{β,δ}	19.41	19.49	19.46
Αυτο-αντίληψη	4.22	4.86^{α}	4.81^{δ}	4.08	4.05	4.04
Αυτο-έκφραση	3.90	4.52^{α}	4.42^{β,δ}	3.73	3.80	3.79
Διαπροσωπι-κός τομέας	4.05	4.67^{α}	4.62^{δ}	3.98	3.92	3.94
Λήψη αποφάσεων	4.19	4.71^{α}	4.64^{β,δ}	4.03	4.06	4.07
Διαχείριση στρες	3.84	4.34^{α}	4.26^{γ,δ}	3.59	3.65	3.61

^{α} Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).

^{β} Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .01$).

^{γ} Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .05$).

^{δ} Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

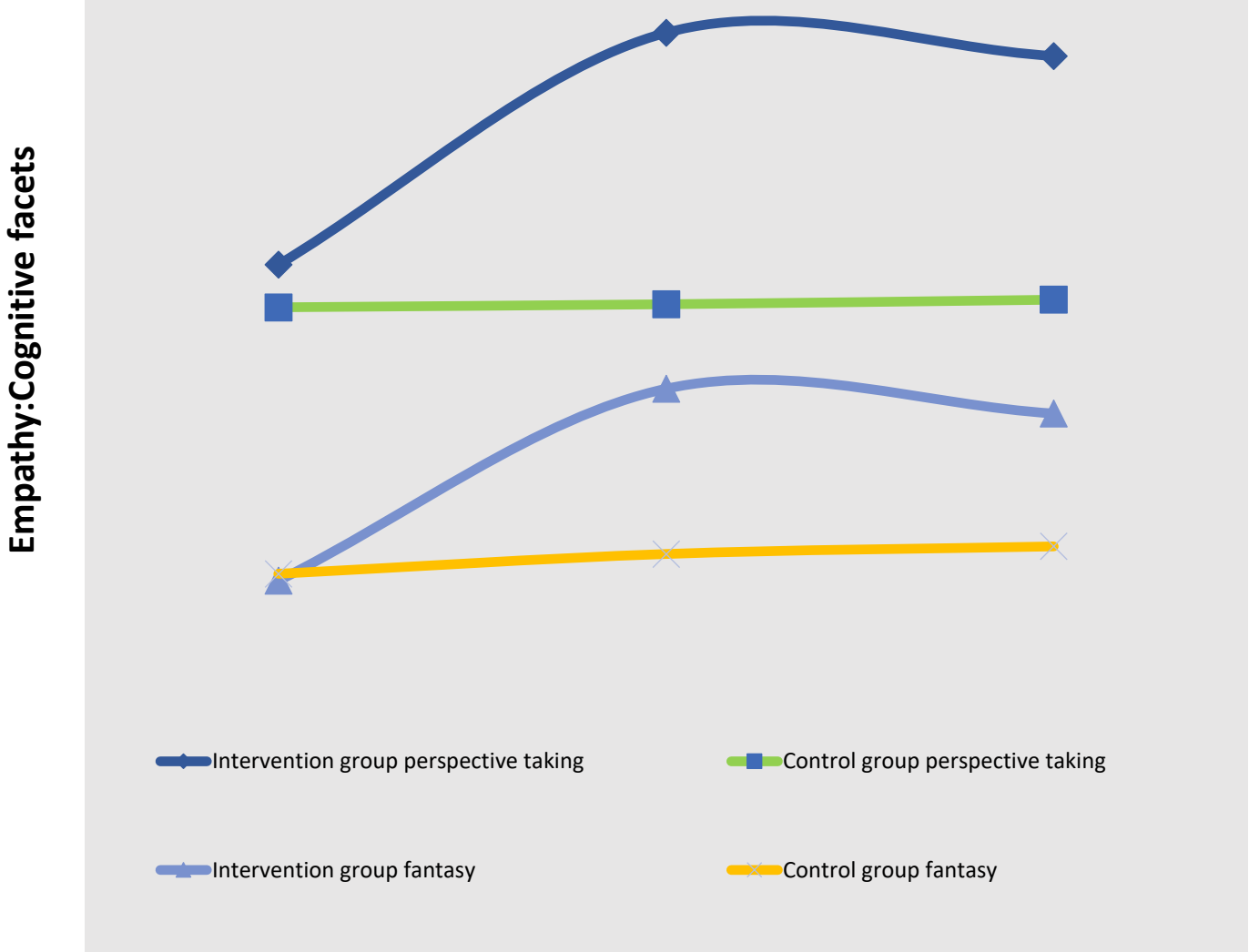


Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ως προς τις διαστάσεις της ενσυναίσθησης (IRI)

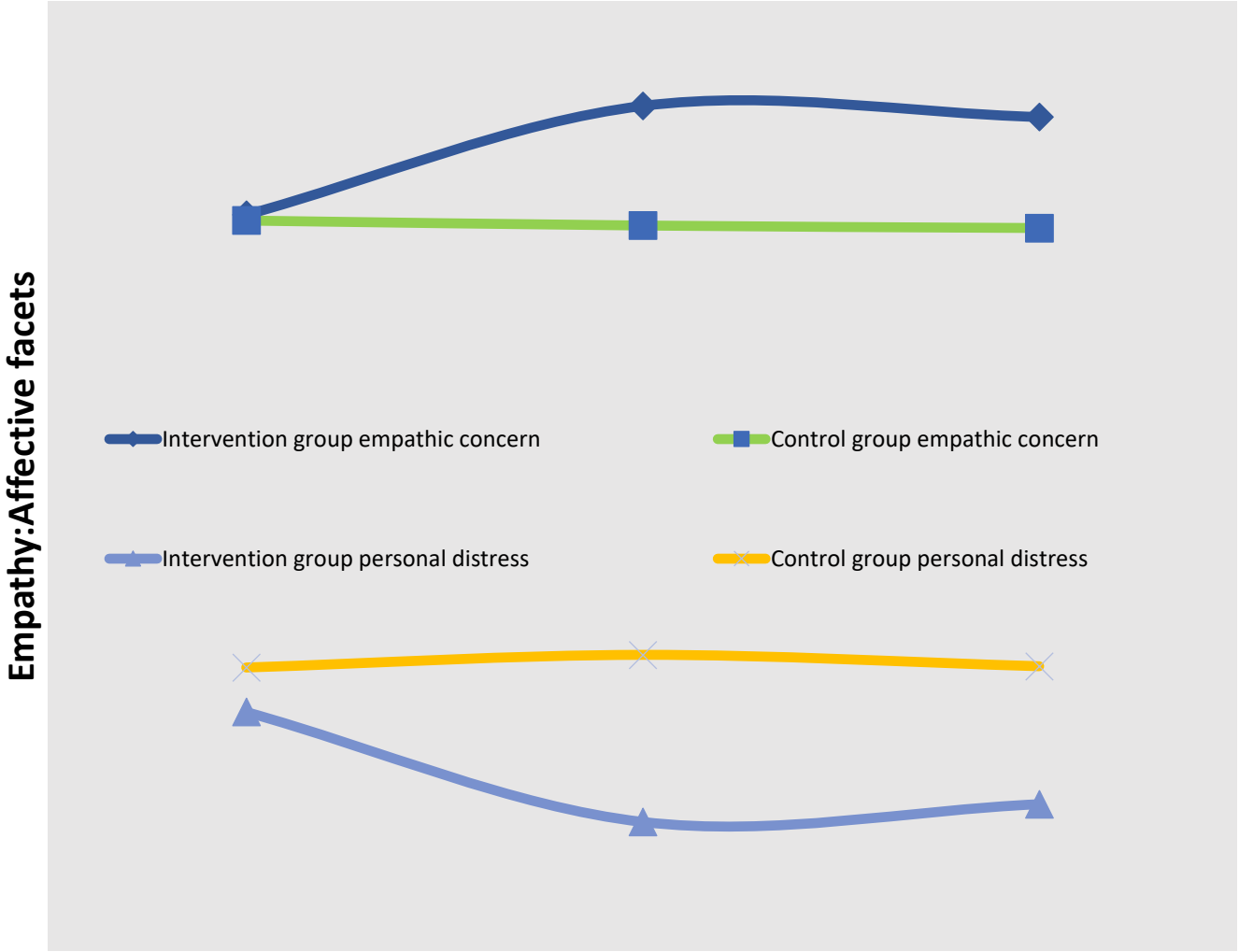
	Ομάδα παρέμβασης			Ομάδα ελέγχου		
	Πριν	**Μετά**	**Επαναληπτική**	**Πριν**	**Μετά**	**Επαναληπτική**
Ανάληψη προοπτικής	28.04	34.13 [α]	33.52 [γ, δ]	26.92	27.00	27.12
Φαντασιακή ενσυναίσθηση	19.74	24.78 [α]	24.13 [δ]	19.92	20.44	20.64
Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση	28.26	31.70 [α]	31.35 [δ]	28.08	27.92	27.84
Προσωπική ανησυχία	12.56	9.09 [α]	9.65 [δ]	13.96	14.36	14.00

[α] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).
[β] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .01$).
[γ] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .05$).
[δ] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

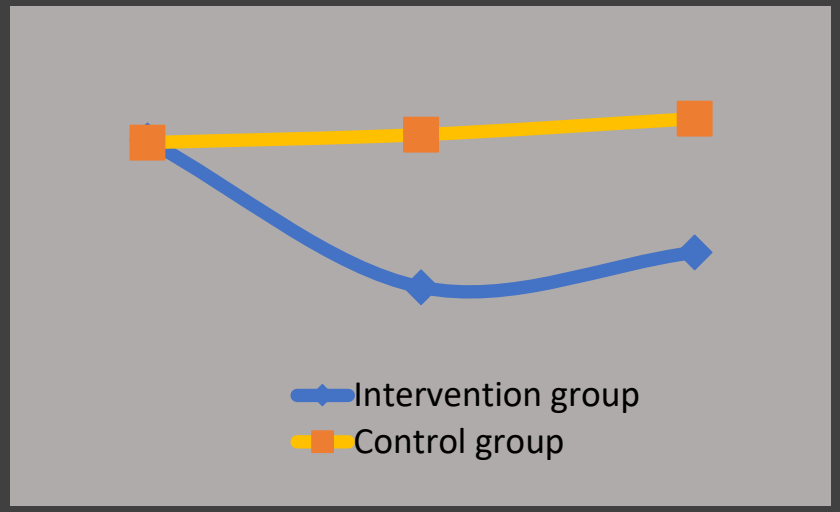
Γνωστικές διαστάσεις της ενσυναίσθησης



Συναισθηματικές διαστάσεις της ενσυναίσθησης



Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ως προς το αντιληπτό στρες (PSS)



	Ομάδα παρέμβασης			Ομάδα ελέγχου		
	Πριν	**Μετά**	**Επαναληπτική**	**Πριν**	**Μετά**	**Επαναληπτική**
Αντιληπτό στρες	33.30	25.96 [α]	27.70 [β, δ]	33.20	33.60	34.40

[α] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).
[β] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .01$).
[γ] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .05$).
[δ] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

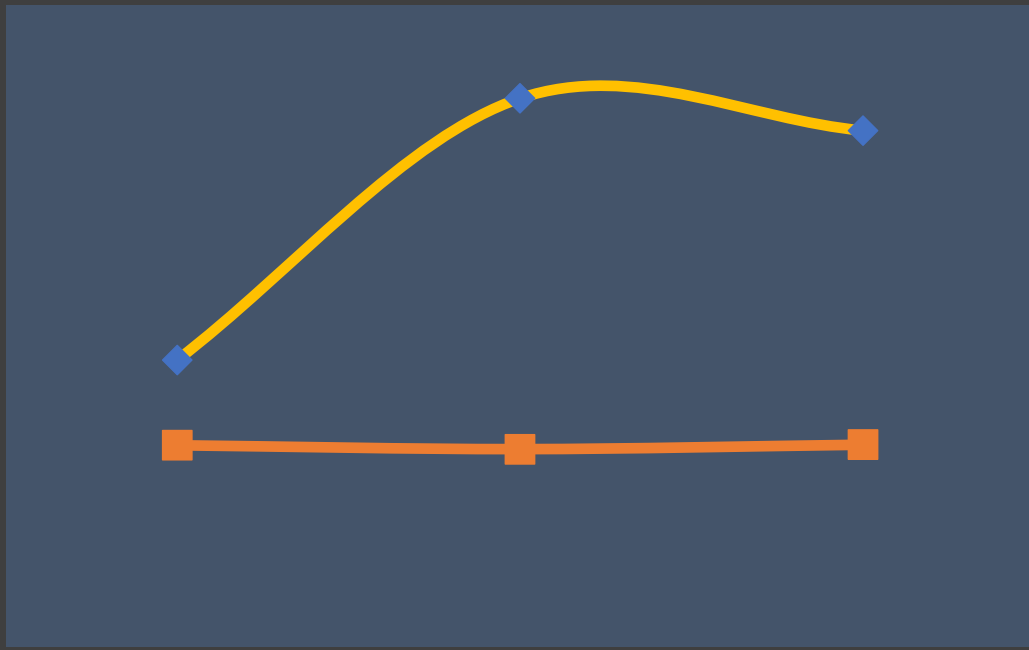
Αποτελεσματικότητα παρέμβασης ως προς τη ΣΝ (SEIS) και την ΨΑ (CD-RISC)

	Ομάδα παρέμβασης			Ομάδα ελέγχου		
	Πριν	**Μετά**	**Επανα-ληπτική**	**Πριν**	**Μετά**	**Επανα-ληπτική**
SEIS	135.13	153.48[α]	151.22[β,γ]	129.16	128.88	129.20
CD-RISC	99.00	110.91[α]	109.91[γ]	97.40	97.40	97.92

[α] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).

[β] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση($p<.01$).

[γ] Στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν και την επαναληπτική μέτρηση ($p<.001$).



Συζήτηση

Συζήτηση Ι

Η παρέμβαση φάνηκε αποτελεσματική στη βελτίωση των μεταβλητών στις οποίες στόχευε. Οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης **ανέφεραν:**

Αύξηση στον Μ.Ο. της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες (ανεξάρτητα από το φύλο) οι οποίες έχει δειχθεί ότι συσχετίζονται με μεταβλητές ψυχικής και σωματικής υγείας και εργασιακής απόδοσης.

Μείωση στον Μ.Ο. του αντιληπτού στρες που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας.

Συζήτηση ΙΙ

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στον Μ.Ο. των μεταβλητών της έρευνας ανάμεσα στις 3 χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Η διαφοροποίηση της ομάδας παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου ενδέχεται να αποδίδεται στη συμμετοχή των μελών της ομάδας παρέμβασης στο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Συζήτηση ΙΙΙ: Ομάδα παρέμβασης

ΠΡΙΝ vs ΜΕΤΑ

Αύξηση στον Μ.Ο. της ΣΝ, της ΕΝΣ, της ΨΑ και της διαχείρισης στρες (καθώς και όλων των διαστάσεων ΣΝ και ΕΝΣ) & μείωση στον Μ.Ο. του αντιληπτού στρες

ΠΡΙΝ vs ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ

Αύξηση στον Μ.Ο. της ΣΝ, της ΕΝΣ, της ΨΑ και της διαχείρισης στρες (καθώς και όλων των διαστάσεων ΣΝ και ΕΝΣ) & μείωση στον Μ.Ο. του αντιληπτού στρες

ΜΕΤΑ vs ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ

- Διατήρηση θετικών αποτελεσμάτων ως προς: την αυτοαντίληψη, τις διαπροσωπικές δεξιότητες, τον δείκτη ευ ζην, την ΨΑ, τη φαντασιακή ΕΝΣ, τη σύμφωνη θυμική ΕΝΣ και την προσωπική ανησυχία
- Εξασθένηση θετικών αποτελεσμάτων ως προς: τη ΣΝ, την αυτοέκφραση, τη λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση στρες, το αντιληπτό στρες, την ανάληψη προοπτικής

Περιορισμοί & Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Μικρό δείγμα, γεωγραφικά περιορισμένο.

Μη τυχαιοποιημένη κατανομή.

Μελέτη αποτελεσματικότητας και όχι ΚΑΙ θεραπευτικών παραγόντων

Εργαλεία αυτοαναφοράς.

Μη πραγματοποίηση επαναληπτικών συναντήσεων/δραστηριοτήτων

Ανενεργή ομάδα ελέγχου

Μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα

Τυχαιοποιημένη κατανομή

Συνδυαστική χρήση εργαλείων (αυτοαναφοράς, αντικειμενικών μετρήσεων και αξιολόγησης 360°)

Πιο εκτεταμένο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα με τακτικές επαναληπτικές συναντήσεις

Διερεύνηση ΚΑΙ των ομαδικών διαδικασιών

Εφαρμογή και σε άλλους αστυνομικούς

Δυνατά σημεία του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Πρόληψη

- Εκπαίδευση πριν από την εκδήλωση προβλημάτων
- Ανάπτυξη / ενίσχυση προσωπικών δυνάμεων

Σύνθεση

- Προσωποκεντρική προσέγγιση
- Γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση
- Θετική ψυχολογία

Πολλαπλή στόχευση

- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Ενσυναίσθηση
- Ψυχική ανθεκτικότητα & Διαχείριση στρες

Διάρκεια

- Εντατικό: κατάλληλο για επαγγελματίες με περιορισμένο διαθέσιμο χρόνο

Συντονιστής από την ίδια ομάδα

- Αποδοχή
- Οικονομικό

Follow-up 2 χρόνια μετά

Τι αποκομίσατε από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα;

- Μία θετική εμπειρία
- Συζήτηση για έννοιες της ψυχολογίας, όπως η συναισθηματική νοημοσύνη, η ενσυναίσθηση, η ψυχική ανθεκτικότητα με διαφορετικό τρόπο απ’ ότι στο παρελθόν (π.χ., μαθήματα Ψυχολογίας της Σχολής)
- Πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων παρά θεωρητική παρουσίαση των εννοιών
- Απόκτηση δεξιοτήτων, π.χ. επίλυση προβλημάτων, διαχείριση στρες
- Γνωριμία με τα άλλα μέλη και μοίρασμα εμπειριών

Σας βοήθησε το πρόγραμμα να γίνεται πιο ικανός/ή ή αποτελεσματικός/ή στην άσκηση των καθηκόντων σας και αν ναι με ποιον τρόπο;

- Θετική απάντηση
- Στον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων
- Στην ενσυναισθητική ανταπόκριση στους άλλους
- Στη λήψη αποφάσεων
- Στη διαχείριση δύσκολων ανθρώπων/καταστάσεων

Συμπεράσματα

Το ψυχοεκπαιδευτικό ομαδικό πρόγραμμα ήταν **αποτελεσματικό** ως προς την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες στους Αξιωματικούς Αστυνομίας.

Οι παραπάνω μεταβλητές έχουν συσχετισθεί με μεταβλητές **ψυχικής και σωματικής υγείας και εργασιακής απόδοσης** των αστυνομικών.

Αξιοποίηση του συγκεκριμένου ή άλλων κατάλληλων προγραμμάτων στην **Αστυνομική Ακαδημία / Αστυνομικές Υπηρεσίες.**

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!