

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΟΥΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

**Βασιλική Ρομοσιού¹, Ανδρέας Μπρούζος¹,
& Στέφανος Βασιλόπουλος²**

¹Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων ²Πανεπιστήμιο Πατρών

Περίληψη: Αρκετές μελέτες έχουν αναδείξει την αναγκαιότητα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών λόγω της σχέσης που έχουν με μεταβλητές ψυχικής και σωματικής υγείας καθώς και εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών. Ωστόσο, ελάχιστες είναι οι σχετικές παρεμβάσεις. Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας σε αξιωματικούς αστυνομίας. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 50 αξιωματικοί, 23 στην ομάδα παρέμβασης και 27 στην ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά την ολοκλήρωσή του και τρεις μήνες αργότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης συνολικά, αλλά και επιμέρους πτυχών της, καθώς και των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης μετά την εφαρμογή του προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου. Τα θετικά αποτελέσματα διατηρήθηκαν τρεις μήνες μετά την εφαρμογή του προγράμματος και ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: Αστυνομία, Συναισθηματική νοημοσύνη, Ψυχική ανθεκτικότητα, Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το αστυνομικό επάγγελμα αποτελεί επάγγελμα που συνεπάγεται συχνή έκθεση σε συναισθηματικά απαιτητικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις είτε εντός είτε εκτός οργανισμού, με τη συναισθηματική νοημοσύνη να αναδεικνύεται ως ιδιαίτερα σημαντική σε τέτοια πλαίσια (Bakker & Heuven, 2006. Hochschild, 2003). Εμπειρικές έρευνες έχουν τεκμηριώσει το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ευζωία των αστυνομικών (Dar, Alam, & Lone, 2011), την εργασιακή τους απόδοση (Adetula, 2016. Al Ali, Garner, & Magadley, 2012), την επαγγελματική ικανοποίηση, την αφοσίωση και δέσμευση στον οργανισμό (Brunetto, Teo, Shacklock, & Farr-Wharton, 2012), την αυτο-αποτελεσματικότητα και ηγετική αποτελεσματικότητα (Ramchunder & Martins, 2014) και ποικίλες άλλες μεταβλητές. Παράλληλα, αποτελεί επάγγελμα υψηλής επικινδυνότητας με συχνή έκθεση σε στρεσογόνους και δυνητικά τραυματικές καταστάσεις (Andersen, Papazoglou, Nyman, Koskelainen, & Gustafsberg, 2015), με αρνητικές συνέπειες για την ψυχική και σωματική υγεία και εργασιακή απόδοση των αστυνομικών (Miller, 2008). Στο πλαίσιο αυτό έχει μελετηθεί ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των παραπάνω συνεπειών (Miller, 2008).

Ως προς τη *συναισθηματική νοημοσύνη* έχουν αναπτυχθεί διάφορα θεωρητικά μοντέλα, τα οποία μπορούν να κατανεμηθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τα μοντέλα ικανοτήτων και τα μικτά μοντέλα. Τα μοντέλα ικανοτήτων θεωρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα με επιμέρους διαστάσεις την αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων, την αφομοίωση των συναισθημάτων στη σκέψη, την κατανόηση και αιτιολόγηση των συναισθημάτων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων στον εαυτό και τους άλλους (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000). Τα μικτά μοντέλα, από την άλλη, συνδυάζουν διαστάσεις κοινωνικές, συναισθηματικές, γνωστικές και προσωπικότητας στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mayer et al., 2000). Τα πιο αντιπροσωπευτικά μικτά μοντέλα είναι το μοντέλο της κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης, το οποίο αναφέρεται σε ένα σύνολο μη γνωστικών δεξιοτήτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις (Bar-On, 1997. Stein & Book, 2011), και το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που αναφέρεται σε ένα σύμπλεγμα προδιαθέσεων συμπεριφοράς που αφορούν σχετικές με συναισθήματα πληροφορίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής φύσης (Petrides & Furnham, 2001).

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως ένα σύνολο προσωπικών ιδιοτήτων που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν επιτυχώς μία αντιξοότητα (Connor & Davidson, 2003), ενώ πιο πρόσφατοι ορισμοί αναφέρονται στη διαδικασία της επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη αντιξοοτήτων, τραυματικών γεγονότων, τραγωδίας ή σημαντικών απειλών (Horn, Charney, & Feder, 2016) και ευρύτερα στην ικανότητα

ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμόζεται με επιτυχία σε καταστάσεις που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξη του (Masten, 2014). Οι διαστάσεις της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνουν, από τη μια, την παρελθοντική ή τρέχουσα έκθεση του ατόμου σε μία αντιξοότητα ή κίνδυνο που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς της ανάπτυξης και προσαρμογής του ατόμου και, από την άλλη, τη θετική ανάπτυξη και προσαρμογή (Masten, 2001).

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το τελευταίο διάστημα παρατηρείται μία άνοδος σε παρεμβάσεις για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Schutte, Malouff, & Thorsteinsson, 2013) ή της ψυχικής ανθεκτικότητας (Leppin et al., 2014. Robertson, Cooper, Sarker, & Curran, 2015) σε ποικίλα πλαίσια και σε προληπτικό ή θεραπευτικό επίπεδο. Ωστόσο, λίγα προγράμματα αποσκοπούν και στις δύο δεξιότητες, παρόλο που η βιβλιογραφία έχει δείξει θετική συσχέτιση μεταξύ τους (Armstrong, Galligan, & Critchley, 2011. Di Fabio & Saklofske, 2014. Saklofske et al., 2013). Ακόμη λιγότερες είναι οι παρεμβάσεις που έχουν εφαρμοστεί σε αστυνομικό πλαίσιο, και ιδίως στο επίπεδο της πρόληψης, δηλαδή πριν την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας και εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών.

Αναλυτικότερα, η επισκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ένα μόνο πρόγραμμα για την ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης των αστυνομικών (Berking, Meier, & Wupperman, 2010), το οποίο βασίστηκε σε θεωρίες συναισθηματικής ρύθμισης (Larsen, 2000. Saarni, 1999) και όχι συναισθηματικής νοημοσύνης. Στη συγκεκριμένη μελέτη την ομάδα παρέμβασης αποτέλεσαν αστυνομικοί που παρακολούθησαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα συναισθηματικών δεξιοτήτων, ενώ την ομάδα ελέγχου αποτέλεσαν πολίτες σε συνθήκη αναμονής για την παρακολούθηση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση συγκεκριμένων διαστάσεων συναισθηματικής ρύθμισης στην ομάδα παρέμβασης. Η συγκεκριμένη έρευνα, ωστόσο, δε συμπεριέλαβε ομάδα ελέγχου αστυνομικών και δεν εξέτασε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος μακροπρόθεσμα ούτε και πιθανές επιδράσεις φύλου στα αποτελέσματα.

Ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, δύο ερευνητικές ομάδες εφαρμόσαν προγράμματα προαγωγής της ανθεκτικότητας σε αστυνομικούς. Τα συγκεκριμένα προγράμματα βασίστηκαν σε τεχνικές της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης, όπως τεχνικές χαλάρωσης, ελέγχου αναπνοής, χρήσης νοερών εικόνων και καθοδηγούμενης φαντασίας, και έδειξαν θετικά αποτελέσματα σε διάφορες μεταβλητές ψυχικής και σωματικής υγείας και εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών (Andersen, Dorai, Papazoglou, & Arnetz, 2016. Andersen, Papazoglou, Koskelainen, Nyman, Gustafsberg, & Arnetz, 2015. Arnetz, Arble, Backman, Lynch, & Lublin, 2013. Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman, & Lublin, 2009). Ωστόσο, οι συγκεκριμένες μελέτες δε χρησιμοποίησαν εργαλεία μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ακόμη, τρεις από τις παραπάνω παρεμβάσεις εφαρμόστηκαν μόνο σε άνδρες αστυνομικούς (Andersen et al., 2016. Andersen,

Papazoglou, Koskelainen, et al., 2015. Arnetz et al., 2009), εκ των οποίων οι δύο πρώτες σε ειδικές επιχειρησιακές αστυνομικές δυνάμεις, ενώ μόνο μία εξέτασε τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της αντίστοιχης παρέμβασης (Arnetz et al., 2013).

Επίσης, ένα πρόγραμμα ανθεκτικότητας σε αστυνομικούς βασίστηκε στην έννοια της ενσυνειδητότητας¹, με τα αποτελέσματα να δείχνουν βελτίωση σε μεταβλητές, όπως η ενσυνειδητότητα, η ψυχική ανθεκτικότητα, το στρες, η συναισθηματική νοημοσύνη, η ψυχική υγεία, η σωματική υγεία, κ.λπ., μετά την παρέμβαση (Christopher et al., 2016). Ωστόσο, δε χρησιμοποιήθηκε ομάδα ελέγχου και δεν εξετάστηκαν τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της παρέμβασης. Άλλες παρεμβάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας που βασίστηκαν σε έννοιες όπως η συνεκτικότητα μεταξύ διαφορετικών διαστάσεων ανθεκτικότητας (McCraty & Atkinson, 2012) ή η αυτο-ρύθμιση (Ramey, Perkhounkova, Hein, Chung, Franke, & Anderson, 2016) έδειξαν επίσης θετικά αποτελέσματα ως προς το στρες και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Ωστόσο, υπήρχαν μεθοδολογικές ατέλειες, που αφορούσαν την απουσία ομάδας ελέγχου (Ramey et al., 2016), την εξέταση της μακροπρόθεσμης επίδρασης της παρέμβασης και πιθανών επιδράσεων φύλου (McCraty & Atkinson, 2012. Ramey et al., 2016), ενώ είναι αξιοσημείωτο ότι δεν χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Συνοπτικά, σε αστυνομικό πλαίσιο, δεν εντοπίστηκε παρέμβαση για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης ούτε παρέμβαση που να συνδυάζει ως στόχο την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας, παρόλο που η βιβλιογραφία έχει δείξει θετική συσχέτιση των δύο μεταβλητών. Ακόμη, υπήρχαν μεθοδολογικές ατέλειες, κυρίως σε ό,τι αφορά την ύπαρξη ομάδας ελέγχου και τη μελέτη της μακροπρόθεσμης επίδρασης της παρέμβασης και του φύλου. Ως προς το φύλο, στις μελέτες που συμμετείχαν γυναίκες αστυνομικοί, δεν εξετάστηκε η πιθανή επίδραση του φύλου στα αποτελέσματα, με εξαίρεση μία μόνο έρευνα που δεν εντόπισε διαφυλικές διαφορές (Arnetz et al., 2013). Παρεμβάσεις σε άλλα εργασιακά πλαίσια έδειξαν μικτά αποτελέσματα, με τις περισσότερες, ωστόσο, παρεμβάσεις συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας να έχουνδειξθεί εξίσου αποτελεσματικές για άνδρες και γυναίκες (Dacre Pool & Qualter, 2012. Dray et al., 2017. Gorgas, Greenberger, Bahner, & Way, 2015).

Η παρούσα έρευνα

Η παρούσα έρευνα, υιοθετώντας ερευνητικό σχεδιασμό παρέμβασης, είχε ως στόχο να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος που συνδύασε αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης, της

¹ Με τον όρο ενσυνειδητότητα αναφερόμαστε στον αγγλικό όρο *mindfulness*.

προσωποκεντρικής προσέγγισης και της θετικής ψυχολογίας στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα των αξιωματικών αστυνομίας. Επίσης, επιδίωξε να εξετάσει τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα του προγράμματος, καθώς και την επίδραση του φύλου.

Ειδικότερα, διατυπώθηκαν οι ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις.

1. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα στην ομάδα παρέμβασης θα αυξηθούν μετά το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Υπόθεση 1).
2. Η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα παρέμβασης, σε αντίθεση προς την ομάδα ελέγχου, θα διατηρηθεί και μετά το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα (Υπόθεση 2).
3. Άνδρες και γυναίκες αστυνομικοί θα ωφεληθούν εξίσου από το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική ανθεκτικότητα (Υπόθεση 3).

ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 50 αξιωματικοί αστυνομίας γενικών καθηκόντων, από τους οποίους 23 (16 άνδρες και 7 γυναίκες) αποτέλεσαν την ομάδα παρέμβασης και 27 (19 άνδρες και 8 γυναίκες) την ομάδα ελέγχου. Συνολικά, πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις: πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά την εφαρμογή του προγράμματος και τρεις μήνες αργότερα. Η ομάδα ελέγχου μειώθηκε στην τρίτη μέτρηση κατά δύο άτομα, διότι δύο αξιωματικοί, λόγω απόσπασης σε άλλες γεωγραφικές περιοχές, δε συμπλήρωσαν τα ψυχομετρικά εργαλεία στο δεδομένο χρόνο.

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης είχαν ηλικία από 29 έως 51 ετών ($M.O.$ = 36.78, $T.A.$ = 4.73), επαγγελματική εμπειρία στην αστυνομία από 12 έως 25 έτη ($M.O.$ = 17.87, $T.A.$ = 2.94), και ήταν απόφοιτοι της Σχολής Αξιωματικών Ελληνικής Αστυνομίας, εκ των οποίων οκτώ (34.7%) είχαν και περαιτέρω σπουδές. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης προέρχονταν από τη Γενική Περιφερειακή Αστυνομική Διεύθυνση Ηπείρου. Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου προέρχονταν από τις Γενικές Περιφερειακές Αστυνομικές Διευθύνσεις Ηπείρου και Ιονίων Νήσων και τη Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής. Είχαν ηλικία από 31 έως 50 ετών ($M.O.$ = 36.44, $T.A.$ = 4.56), επαγγελματική εμπειρία από 6 έως 23 έτη ($M.O.$ = 17.00, $T.A.$ = 3.58) και ήταν απόφοιτοι της Σχολής Αξιωματικών Ελληνικής Αστυνομίας. Από αυτούς, 12 (44.4%) είχαν περαιτέρω σπουδές. Όλοι οι συμμετέχοντες και των δύο

ομάδων γνώριζαν την αγγλική γλώσσα από πολύ καλό έως άριστο επίπεδο.

Η ομάδα ελέγχου δε διέφερε από την ομάδα παρέμβασης ως προς την κατανομή των φύλων, $\chi^2(1) = .004$, $p = .951$, την ηλικία (βλ. Πίνακα 1), την επαγγελματική εμπειρία στην αστυνομία (βλ. Πίνακα 1) και το εκπαιδευτικό επίπεδο, $\chi^2(1) = .483$, $p = .487$. Επίσης, οι δύο ομάδες δε διέφεραν ως προς τις μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος (βλ. Πίνακα 1).

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χορηγήθηκε άδεια από το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας.

Πίνακας 1. Έλεγχοι *t*-test ανεξάρτητων δειγμάτων για διαφορές της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος

Μεταβλητές	Ομάδα παρέμβασης (N = 23)		Ομάδα ελέγχου (N = 27)		df	t	p
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.			
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
Συναισθηματική νοημοσύνη	20.21	1.92	19.50	1.76	48	1.356	.181
Αυτο-αντίληψη	4.22	0.43	4.11	0.38	48	1.006	.319
Αυτο-έκφραση	3.90	0.47	3.75	0.41	48	1.174	.246
Διαπροσωπικές δεξιότητες	4.05	0.42	3.98	0.42	48	0.574	.569
Λήψη αποφάσεων	4.19	0.44	4.04	0.51	48	1.097	.278
Διαχείριση στρες	3.84	0.41	3.62	0.47	48	1.800	.078
Δείκτης ευημερίας	4.04	0.55	3.99	0.48	48	0.394	.696
Ψυχική ανθεκτικότητα	99.00	10.38	97.96	8.86	48	0.381	.705

Ψυχομετρικά εργαλεία

Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Emotional Quotient inventory, version 2.0 (EQ-i^{2.0})

Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το Emotional Quotient inventory version 2.0 (“MHS Assessments, EQ-i^{2.0}”, n.d.), το οποίο βασίζεται στο μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης και αποτελεί αναθεωρημένη έκδοση του Emotional Quotient inventory (Bar-On, 1997. Stein & Book, 2011). Το εργαλείο² χορηγήθηκε στην αγγλική γλώσσα συνοδευόμενο από βοήθημα στην ελληνική γλώσσα, διότι σύμφωνα με τους όρους χρήσης που έθετε ο εκδοτικός οίκος MHS κατά

² Κατά το χρόνο της έρευνας η αναθεωρημένη έκδοση EQ-i^{2.0} δεν είχε χρησιμοποιηθεί στα ελληνικά από άλλον και ο εκδοτικός οίκος σταμάτησε την εκχώρηση της άδειας χρήσης του (προγενέστερου) EQ-i, το οποίο είχε ήδη χρησιμοποιηθεί στα ελληνικά (Κουμουνοδούρου & Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2003).

το χρόνο διεξαγωγής της έρευνας, δεν επιτρεπόταν μετάφραση και στάθμιση του εργαλείου από εξωτερικούς ερευνητές. Το EQ-i^{2.0} απαρτίζεται από 133 προτάσεις και παρέχει συνολική βαθμολογία συναισθηματικής νοημοσύνης, επιμέρους βαθμολογίες για τις πέντε σύνθετες κλίμακες και τις δεκαπέντε υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και έναν δείκτη ευημερίας, ενώ επτά προτάσεις χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της εσωτερικής εγκυρότητας του εργαλείου.

Συγκεκριμένα, οι σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η αυτο-αντίληψη (υποκλίμακες: αυτο-αποδοχή, αυτο-πραγμάτωση, συναισθηματική αυτο-επίγνωση), η αυτο-έκφραση (υποκλίμακες: συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία), οι διαπροσωπικές δεξιότητες (υποκλίμακες: διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα), η λήψη αποφάσεων (υποκλίμακες: επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων) και η διαχείριση στρες (υποκλίμακες: ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία). Οι συμμετέχοντες καλούνταν να περιγράψουν τον εαυτό τους σημειώνοντας σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Ποτέ/Σπάνια, 2 = Περιστασιακά, 3 = Μερικές φορές, 4 = Συχνά, 5 = Πάντα/Σχεδόν πάντα) τη συχνότητα με την οποία αισθάνονται, σκέφτονται ή ενεργούν με τον τρόπο που περιγράφει η κάθε πρόταση. Για παράδειγμα, «Γνωρίζω ποια συναισθήματα επηρεάζουν την απόδοσή μου», «Μου είναι δύσκολο να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους», «Κατανοώ τα συναισθήματα των άλλων», «Αποφεύγω να αντιμετωπίζω τα προβλήματα», «Είμαι παρορμητικός/ή», «Αποδίδω καλά κάτω από πίεση». Για 47 προτάσεις χρησιμοποιείται αντίστροφη κωδικοποίηση.

Στην παρούσα έρευνα, η κάθε υποκλίμακα βαθμολογήθηκε αθροίζοντας τις βαθμολογίες στις αντίστοιχες προτάσεις και διαιρώντας με τον αριθμό των προτάσεων. Οι τιμές κυμαίνονταν από 1 έως 5. Με τον ίδιο τρόπο υπολογίστηκε ο δείκτης ευημερίας. Στη συνέχεια, η κάθε σύνθετη κλίμακα βαθμολογήθηκε αθροίζοντας τις βαθμολογίες στις αντίστοιχες υποκλίμακες και διαιρώντας με τον αριθμό των υποκλιμάκων, με τις τιμές να κυμαίνονται από 1 έως 5. Τέλος, η συνολική συναισθηματική νοημοσύνη υπολογίστηκε από το άθροισμα των βαθμολογιών στις πέντε σύνθετες κλίμακες, με τιμές που κυμαίνονταν από 5 έως 25. Στην παρούσα έρευνα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας εκτιμήθηκε διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα και για τις τρεις μετρήσεις (πριν-, μετά-, επαναληπτική), με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .97 έως .99 για τη συνολική κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης, από .85 έως .97 για τις πέντε σύνθετες κλίμακες και από .77 έως .89 για το δείκτη ευημερίας.

Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor και Davidson

(Connor, Davidson, Douzénis, Tsítas, & Τσιγκαροπούλου, 2012). Πρόκειται για ένα εργαλείο αυτο-αναφοράς 25 προτάσεων που καλεί τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν, σύμφωνα με όσα συνέβησαν σε αυτούς κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα, κατά πόσο συμφωνούν με την κάθε πρόταση, σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Καθόλου αληθές, 2 = Σπανίως αληθές, 3 = Μερικές φορές αληθές, 4 = Συχνά αληθές, 5 = Σχεδόν πάντα αληθές). Για παράδειγμα, «Είμαι ικανός να προσαρμόζομαι όταν συμβαίνουν αλλαγές», «Έχω τουλάχιστον μία στενή και ασφαλή σχέση που με βοηθάει όταν είμαι αγχωμένος», «Προτιμώ να αναλαμβάνω την ευθύνη στη λύση προβλημάτων παρά να αφήνω άλλους να λαμβάνουν όλες τις αποφάσεις», «Δεν απογοητεύομαι εύκολα από την αποτυχία». Το εργαλείο παρέχει μία συνολική βαθμολογία για την ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων στις επιμέρους προτάσεις. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας εκτιμήθηκε διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα και για τις τρεις μετρήσεις (πριν-, μετά-, επαναληπτική), με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .84 ως .93.

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα

Το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελούνταν από τέσσερις 4ωρες συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν σε χρονικό διάστημα πέντε εβδομάδων με χρονική απόσταση 7-10 ημερών μεταξύ των συναντήσεων. Συνολικά δημιουργήθηκαν τρεις ολιγομελείς ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες (9, 8 και 6 ατόμων), στις οποίες εφαρμόστηκε διακριτά το πρόγραμμα, ώστε να εξασφαλιστεί ότι όλα τα μέλη θα επωφελούνταν από αυτό. Πιο συγκεκριμένα, το μέγεθος των υπο-ομάδων ήταν αρκετά μεγάλο ώστε να ευνοεί ποικίλες αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέλη και ταυτόχρονα αρκετά μικρό ώστε να συμμετέχουν ενεργά όλα τα μέλη και να έχουν το αίσθημα του ανήκειν σε μία ομάδα (Corey, Corey, & Corey, 2014). Ο σχεδιασμός του προγράμματος και ο συντονισμός των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων υλοποιήθηκε από την πρώτη συγγραφέα υπό την καθοδήγηση και εποπτεία του δεύτερου και τρίτου συγγραφέα, σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016. Brown, 2005. Corey et al., 2014). Ειδικότερα, το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτέλεσε συνδυασμό τάξης διδασκαλίας και ομάδας συμβουλευτικής και διέθετε χαρακτηριστικά και των δύο. Είχε συγκεκριμένους στόχους και σαφώς προσδιορισμένη δομή, συγκεκριμένο υλικό που έπρεπε να καλυφθεί στις συναντήσεις και συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα που αναμενόταν από τους συμμετέχοντες. Ταυτόχρονα, έδινε προσοχή στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων και στη δυναμική και τις διαδικασίες της ομάδας, ενώ ο ρόλος της συντονίστριας ήταν να προσφέρει πληροφορίες, να διδάσκει, να παρέχει δομή στην ομάδα και να δημιουργεί

ένα θετικό κλίμα που να προάγει τη μάθηση (Βασιλόπουλος et al., 2016. Brown, 2005. Corey et al., 2014).

Το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, υιοθετώντας μία συνθετική αντί για μία «καθαρή» προσέγγιση (McLeod, 2005), ενσωμάτωσε στοιχεία της γνωστικής-συμπεριφορικής και της προσωποκεντρικής συμβουλευτικής προσέγγισης (βλ. McLeod, 2005. Μπρούζος, 2004), καθώς και αρχές της θετικής ψυχολογίας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Οι προσεγγίσεις αυτές χαρακτηρίζαν τόσο τη συμπεριφορά της συντονίστριας, όσο και τις δραστηριότητες που αξιοποιήθηκαν για την επίτευξη των επιμέρους στόχων του προγράμματος.

Επιπλέον, οι επιμέρους δραστηριότητες του προγράμματος ήταν συμβατές με διαφορετικά θεωρητικά μοντέλα και ορισμούς συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Ειδικότερα, οι δραστηριότητες συναισθηματικής νοημοσύνης βασίστηκαν κατά κύριο λόγο στο αναθεωρημένο μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 1997. Stein & Book, 2011), αλλά ταυτοχρόνως ήταν συμβατές και με άλλα μοντέλα, όπως το μοντέλο ικανοτήτων (Mayer et al., 2000) και το μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας (Petrides & Furnham, 2001). Ακόμη, οι δραστηριότητες ψυχικής ανθεκτικότητας βασίστηκαν στις κύριες διαστάσεις της έννοιας (δηλαδή, έκθεση σε αντιξοότητα και θετική ανάπτυξη και προσαρμογή) (βλ. Εισαγωγή), στις οποίες οι περισσότεροι θεωρητικοί και ερευνητές συμφωνούν (Λακιώτη, 2011). Στο Παράρτημα Α παρατίθενται οι δραστηριότητες του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, καθώς και οι ειδικότερες διαστάσεις συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας στις οποίες αποσκοπούσαν.

Για το περιεχόμενο των συναντήσεων χρησιμοποιήθηκαν διάφορες βιβλιογραφικές πηγές, έντυπες (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003. Ciarrochi & Mayer, 2007. Hughes & Terrell, 2012) και ηλεκτρονικές (“Stress management”, n.d. www.resilience-project.eu), με πλήθος βιωματικών ασκήσεων και δημιουργικών δραστηριοτήτων για την ομαδική εργασία και την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε ενήλικες.

Οι επιμέρους στόχοι των δραστηριοτήτων οργανώθηκαν σε θεματικές ενότητες και καθόρισαν το περιεχόμενο των συναντήσεων, έτσι ώστε οι τρεις πρώτες συναντήσεις να αφορούν τη συναισθηματική νοημοσύνη και η τέταρτη την ψυχική ανθεκτικότητα (βλ Παράρτημα Α).

Για παράδειγμα, η δραστηριότητα *Επίσκεψη στην πραγματικότητα του άλλου*, αποσκοπούσε στη σύνθετη κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης *λήψη αποφάσεων* και ειδικότερα στην υποκλίμακα *ελέγχου πραγματικότητας* (Hughes & Terrell, 2012). Η δραστηριότητα είχε ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ασκηθούν στο να βλέπουν τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου ώστε να μπορούν να ελέγχουν

την πραγματικότητα από μία διαφορετική πλευρά, καθώς και να αυξήσουν την ενσυναίσθηση και τις διαπραγματευτικές τους δεξιότητες. Μετά από σύντομη παρουσίαση (Powerpoint), η συντονίστρια διένειμε φύλλο εργασίας (βλ. Παράρτημα Β) και ζήτησε από τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν μέσα σε είκοσι λεπτά. Στη συνέχεια ζήτησε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και με βάση το φύλλο εργασίας να κάνουν εναλλάξ παιχνίδι ρόλων ώστε και οι δύο να περάσουν από τη θέση του άλλου στη διαφωνία. Ακολούθως, οι συμμετέχοντες επέστρεψαν στην ομάδα και έγινε επεξεργασία και αποτίμηση της δραστηριότητας. Η συντονίστρια διευκόλυνε τη διαδικασία με ερωτήσεις, όπως *Σας βοήθησε αυτή η διαδικασία να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση όσον αφορά την οπτική γωνία του άλλου; Πού αλλού μπορεί να χρησιμεύσει αυτή η διαδικασία; Πώς μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας να προσπαθεί να αυξήσει την κατανόηση της πραγματικότητας των άλλων ατόμων;* Τέλος, η συντονίστρια συνοψίζοντας ανέδειξε τη διαφορά μεταξύ «θέσεων» και «συμφερόντων» χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα (Δύο άτομα, ο Α και ο Β, θέλουν το ίδιο πορτοκάλι. Αυτή είναι η «θέση» τους. Ο Α θέλει να το φάει, ενώ ο Β θέλει τη φλούδα για να φτιάξει μπισκότα. Αυτά είναι τα «συμφερόντα» τους).

Η δραστηριότητα *Συναισθηματικοί Φακοί* αποσκοπούσε στη *διαχείριση των συναισθημάτων* και είχε ως επιμέρους στόχους να μάθουν οι συμμετέχοντες για την επίδραση των συναισθηματικών φακών στη σκέψη και τη συμπεριφορά, να κατανοήσουν τους δικούς τους συναισθηματικούς φακούς αναλύοντας την ακολουθία συναισθημάτων-αιτιών-συμπεριφορών, να μάθουν να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα συναισθήματα που ταιριάζουν με συγκεκριμένα αποτελέσματα σε καταστάσεις και να βελτιώσουν την ικανότητα να προβλέπουν και να διαχειρίζονται αποτελέσματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη (Ciarrochi & Mayer, 2007). Κατά τη διάρκεια της συνάντησης πραγματοποιήθηκε σύντομη συζήτηση σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων. Η συντονίστρια διευκόλυνε τη διαδικασία με ερωτήσεις, όπως *Μπορείτε να καταλάβετε τι ενοχλεί τους άλλους/εσάς; Το αντιλαμβάνεστε όταν οι αντιλήψεις των άλλων/οι δικές σας δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα; Καταλαβαίνετε τι κινητοποιεί τη συμπεριφορά των άλλων/τη δική σας; Αντιλαμβάνεστε πώς οι διαθέσεις των άλλων/οι δικές σας επιδρούν πάνω τους/σας;* Στη συνέχεια απεστάλη ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες αντίστοιχο φύλλο εργασίας (βλ. Παράρτημα Γ), το οποίο συζητήθηκε στην έναρξη της επόμενης συνάντησης.

Η δομή καθεμίας από τις τέσσερις συναντήσεις περιλάμβανε το στάδιο έναρξης, το στάδιο εργασίας και επεξεργασίας (κύριο μέρος) και το στάδιο λήξης. Το στάδιο έναρξης περιείχε συζήτηση για τις σκέψεις και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων σχετικά με τη συνάντηση, τη λειτουργία και εξέλιξη της ομάδας, το περιεχόμενο της συνάντησης, καθώς και για επιμέρους δραστηριότητες που είχαν αποσταλεί

ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες στο μεσοδιάστημα μεταξύ των συναντήσεων για να διευκολυνθεί η μεταφορά της γνώσης που αποκόμισαν κατά τις συναντήσεις στην καθημερινότητά τους. Το στάδιο εργασίας επικεντρωνόταν στη διδασκαλία και την εξάσκηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων που σχετίζονταν με τους στόχους της κάθε συνάντησης μέσα από την πραγματοποίηση των αντίστοιχων δραστηριοτήτων. Ειδικότερα, περιλάμβανε παρουσιάσεις με τη χρήση powerpoint και βίντεο, καθώς και βιωματικές δραστηριότητες που καλούσαν τους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά ή να συνεργαστούν σε ζεύγη, υπο-ομάδες ή ως μία μεγάλη ομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες των φύλλων εργασίας που διανεμόνταν σε αυτούς (π.χ., παιχνίδι ρόλων). Την κάθε δραστηριότητα ακολουθούσε το στάδιο επεξεργασίας, κατά το οποίο δινόταν η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να διερευνήσουν σημαντικά γεγονότα που έλαβαν χώρα στις αλληλεπιδράσεις της ομάδας ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν αυτό που έμαθαν και να σχεδιάζουν πώς μπορούν να γενικεύσουν τη γνώση αυτή έξω από την ομάδα. Τέλος, το στάδιο λήξης αποτελούνταν από σύνοψη της συνάντησης, συζήτηση για τις κατ' οίκον δραστηριότητες που θα αποστέλλονταν ηλεκτρονικά και έκφραση των σκέψεων και συναισθημάτων των συμμετεχόντων. Η διαδικασία αυτή βοηθούσε στη μετάβαση από την ομάδα στην ατομική καθημερινότητά τους.

Διαδικασία

Η κατανομή των συμμετεχόντων στις ομάδες βασίστηκε στη θετική ανταπόκριση και τη διαθεσιμότητά τους. Πιο συγκεκριμένα, όλοι οι αξιωματικοί από τις παραπάνω γεωγραφικές περιοχές ενημερώθηκαν μέσω των υπηρεσιών τους για την ταυτότητα και εμπειρία των ερευνητών, για το σκοπό και τις διαδικασίες της έρευνας, καθώς και για τη δυνατότητά τους να συμμετάσχουν σε αυτήν είτε παρακολουθώντας ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα και συμπληρώνοντας ψυχομετρικά εργαλεία σε τρεις χρόνους είτε μόνο συμπληρώνοντας ψυχομετρικά εργαλεία σε τρεις χρόνους. Οι ενδιαφερόμενοι ήρθαν σε τηλεφωνική επικοινωνία με την πρώτη συγγραφέα και έλαβαν περισσότερες πληροφορίες, ιδίως εγγυήσεις εμπιστευτικότητας, ανωνυμίας και μη ανιχνευσιμότητας. Ενδεικτικά αναφέρεται η απουσία αναγνωριστικών στοιχείων (ονομάτων, βαθμών στην ιεραρχία, ειδικότητας στην υπηρεσία, διευθύνσεων, κ.λπ.) κατά τη συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων, η χρήση βηπήφιου κωδικού προσωπικής επιλογής των συμμετεχόντων για συσχέτιση των εργαλείων κατά τις τρεις μετρήσεις, η χρήση ευρύτερων κατηγοριών αναφοράς (για παράδειγμα, έτος γέννησης αντί για συγκεκριμένη ημερομηνία, επίπεδο εκπαίδευσης αντί για συγκεκριμένο εκπαιδευτικό ίδρυμα ή αντικείμενο σπουδών, κ.λπ.), η διακίνηση των ψυχομετρικών εργαλείων μέσα σε φάκελο, καθώς και ο ορισμός σε κάθε γεωγραφική περιοχή ενός αξιωματικού ως ενδιάμεσου μεταξύ των ερευνητών και των συμμετεχόντων, υπεύ-

θινου για τη διακίνηση των φακέλων με τα εργαλεία. Ο ενδιάμεσος αξιωματικός δε συμμετείχε στην έρευνα.

Στατιστικές αναλύσεις

Όλες οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 23.0. Προκειμένου να ελεγχθεί αν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου ως προς τις δημογραφικές μεταβλητές και τις μεταβλητές της έρευνας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο χ^2 και ο έλεγχος t ανεξάρτητων δειγμάτων, για τις διακριτές και τις συνεχείς μεταβλητές αντιστοίχως. Στη συνέχεια, προκειμένου να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τέλος, για τις επιμέρους συγκρίσεις (post hoc αναλύσεις) χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο Bonferroni.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συναισθηματική νοημοσύνη

Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, με το χρόνο (πριν / μετά / επαναληπτική εξέταση) ως ενδοϋποκειμενικό παράγοντα και την ομάδα (παρέμβασης / ελέγχου) ως μεταξύ των ατόμων παράγοντα για τον έλεγχο της επίδρασης της παρέμβασης στη συναισθηματική νοημοσύνη. Επειδή η συνθήκη σφαιρικότητας δεν ίσχυε, Mauchly's $W = .628$, $\chi^2(2) = 20.948$, $p < .001$, χρησιμοποιήθηκε η διόρθωση Greenhouse-Greisser ($\epsilon = .729$). Η ανάλυση έδειξε στατιστικώς σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου εξέτασης, Pillai's $= .803$, $p < .001$, $F(1.458, 67.046) = 149.842$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .77$, στατιστικώς σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας, $F(1, 46) = 31.267$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .41$, καθώς και στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο χρόνο και την ομάδα, $F(1.458, 67.046) = 136.751$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .75$. Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας το κριτήριο Bonferroni, έδειξαν (α) από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ($p > .05$), (β) από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική μείωση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .01$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ($p > .05$), (γ) από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική αύξηση

του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Ακολούθως, πραγματοποιήθηκε μια σειρά μικτών αναλύσεων διακύμανσης με το χρόνο εξέτασης ως ενδοϋποκειμενικό παράγοντα και την ομάδα ως μεταξύ των υποκειμένων παράγοντα. Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν καθεμία από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτο-αντίληψη, αυτο-έκφραση, διαπροσωπικές δεξιότητες, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες), καθώς και ο δείκτης ευημερίας. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για τις σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης και το δείκτη ευημερίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Αποτελέσματα αναλύσεων διακύμανσης για την επίδραση του χρόνου και της ομάδας στις σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης και το δείκτη ευημερίας

	Επιδράσεις	df	F	p
Αυτο-αντίληψη	Χρόνου * Ομάδας	1.293, 59.477	86.004	< .001
	Χρόνου	1.293, 59.477	67.786	< .001
	Ομάδας	1, 46	38.653	< .001
Αυτο-έκφραση	Χρόνου * Ομάδας	2, 92	78.556	< .001
	Χρόνου	2, 92	124.217	< .001
	Ομάδας	1, 46	19.362	< .001
Διαπροσωπικές δεξιότητες	Χρόνου * Ομάδας	1.363, 62.705	95.599	< .001
	Χρόνου	1.363, 62.705	68.908	< .001
	Ομάδας	1, 46	22.695	< .001
Λήψη αποφάσεων	Χρόνου * Ομάδας	1.448, 66.612	54.599	< .001
	Χρόνου	1.448, 66.612	76.213	< .001
	Ομάδας	1, 46	15.625	< .001
Διαχείριση στρες	Χρόνου * Ομάδας	1.501, 69.047	45.915	< .001
	Χρόνου	1.501, 69.047	65.670	< .001
	Ομάδας	1, 46	23.125	< .001
Δείκτης ευημερίας	Χρόνου * Ομάδας	1.605, 73.831	29.483	< .001
	Χρόνου	1.605, 73.831	16.721	< .001
	Ομάδας	1, 46	10.290	< .01

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας το κριτήριο Bonferroni, διακριτά για καθεμία από τις παραπάνω μεταβλητές. Οι post hoc συγκρίσεις έδειξαν: (α) Από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, για την ομάδα παρέμβασης στατιστικώς σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτο-αντίληψης ($p < .001$), της αυτο-έκφρασης ($p < .001$), των διαπροσωπικών δεξιοτήτων ($p < .001$), της λήψης αποφάσεων ($p < .001$), της διαχείρισης στρες ($p < .001$) και του δείκτη ευημερίας ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά για καθεμία από τις παραπάνω μεταβλητές ($p > .05$). (β) Από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση, για την ομάδα παρέμβασης στατιστικώς σημαντική μείωση του μέσου όρου της αυτο-έκφρασης ($p < .01$), της λήψης αποφάσεων ($p < .01$) και της διαχεί-

ρισής στρες ($p < .05$), αλλά ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά του μέσου όρου της αυτο-αντίληψης ($p > .05$), των διαπροσωπικών δεξιοτήτων ($p > .05$) και του δείκτη ευημερίας ($p > .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά για καθεμία από τις παραπάνω μεταβλητές ($p > .05$). (γ) Από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση, για την ομάδα παρέμβασης στατιστικώς σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτο-αντίληψης ($p < .001$), της αυτο-έκφρασης ($p < .001$), των διαπροσωπικών δεξιοτήτων ($p < .001$), της λήψης αποφάσεων ($p < .001$), της διαχείρισης στρες ($p < .001$) και του δείκτη ευημερίας ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά για καθεμία από τις παραπάνω μεταβλητές ($p > .05$).

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για τη συναισθηματική νοημοσύνη συνολικά και κατά σύνθετη κλίμακα και για το δείκτη ευημερίας, σε κάθε μέτρηση, καθώς και η στατιστική σημαντικότητα των μεταβολών μεταξύ των μετρήσεων.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των εξαρτημένων μεταβλητών ανά ομάδα και μέτρηση

	Ομάδα παρέμβασης (N = 23)			Ομάδα ελέγχου (N = 27*)		
	Πριν M.O. (T.A.)	Μετά M.O.(T.A.)	Επαναληπτική M.O.(T.A.)	Πριν M.O.(T.A.)	Μετά M.O.(T.A.)	Επαναληπτική M.O.(T.A.)
Συναισθηματική νοημοσύνη	20.21 (0.39)	23.09 (0.31) ^α	22.75 (0.31) ^{β, δ}	19.41 (0.37)	19.49 (0.30)	19.46 (0.30)
Αυτο-αντίληψη	4.22 (0.08)	4.86 (0.06) ^α	4.81 (0.06) ^β	4.08 (0.08)	4.05 (0.06)	4.04 (0.06)
Αυτο-έκφραση	3.90 (0.09)	4.52 (0.08) ^α	4.42 (0.08) ^{β, δ}	3.73 (0.09)	3.80 (0.08)	3.79 (0.07)
Διαπροσωπικές δεξιότητες	4.05 (0.09)	4.67 (0.07) ^α	4.62 (0.07) ^β	3.98 (0.08)	3.92 (0.07)	3.94 (0.07)
Λήψη αποφάσεων	4.19 (0.10)	4.71 (0.08) ^α	4.64 (0.08) ^{β, δ}	4.03 (0.10)	4.06 (0.07)	4.07 (0.07)
Διαχείριση στρες	3.84 (0.09)	4.34 (0.08) ^α	4.26 (0.07) ^{γ, δ}	3.59 (0.09)	3.65 (0.07)	3.61 (0.07)
Δείκτης ευημερίας	4.04 (0.11)	4.49 (0.09) ^α	4.42 (0.09) ^β	3.96 (0.10)	3.89 (0.08)	3.91 (0.08)
Ψυχική ανθεκτικότητα	99.00 (2.02)	110.91 (1.60) ^α	109.91 (1.63) ^β	97.40 (1.93)	97.40 (1.54)	97.92 (1.56)

Σημειώσεις: *N= 25 για την ομάδα ελέγχου στην επαναληπτική μέτρηση.

^αΣτατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).

^βΣτατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .01$).

^γΣτατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .05$).

^δΣτατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πριν- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

Ψυχική ανθεκτικότητα

Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού 3 (χρόνος εξέτασης) X 2 (ομάδα) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον πρώτο παράγοντα κι εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική ανθεκτικότητα. Επειδή η συνθήκη σφαιρικότητας δεν ίσχυε, Mauchly's $W = .507$, $\chi^2(2) = 30.565$, $p < .001$, χρησιμοποιήθηκε η διόρθω-

ση Greenhouse-Greisser ($\epsilon = .670$). Η ανάλυση έδειξε στατιστικώς σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου εξέτασης, Pillai's = .660, $p < .001$, $F(1.340, 61.621) = 67.543$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .60$, στατιστικώς σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας, $F(1, 46) = 14.848$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .24$, καθώς και στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο χρόνο και την ομάδα, $F(1.340, 61.621) = 62.439$, $p < .001$, μερικό $\eta^2 = .58$. Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας το κριτήριο Bonferroni, έδειξαν (α) από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ψυχικής ανθεκτικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ($p > .05$), (β) από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση, καμία στατιστικώς σημαντική διαφορά του μέσου όρου ψυχικής ανθεκτικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$) και για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$), (γ) από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ψυχικής ανθεκτικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ουδεμία στατιστικώς σημαντική διαφορά ($p > .05$). (Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς και η στατιστική σημαντικότητα των μεταβολών μεταξύ των μετρήσεων).

Διαφυλικές διαφορές

Εφαρμόστηκε 3 (χρόνος εξέτασης) X 2 (ομάδα) X 2 (φύλο) μικτή ανάλυση διακύμανσης με ενδοϋποκειμενικό παράγοντα το χρόνο εξέτασης. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης ως προς καθεμία από τις μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας, δε βρέθηκε στατιστικώς σημαντική κύρια επίδραση του φύλου ούτε αλληλεπίδραση ανάμεσα στο χρόνο, την ομάδα και το φύλο ($ps > .05$), με εξαίρεση την αυτο-έκφραση. Ειδικότερα, ως προς την αυτο-έκφραση, επειδή η συνθήκη σφαιρικότητας δεν ίσχυε, Mauchly's $W = .786$, $\chi^2(2) = 10.368$, $p < .01$, χρησιμοποιήθηκε η διόρθωση Greenhouse-Greisser ($\epsilon = .824$). Η ανάλυση έδειξε στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο χρόνο, την ομάδα και το φύλο, Pillai's = .778, $F(1.647, 72.473) = 4.977$, $p < .05$, μερικό $\eta^2 = .10$, με τις post hoc συγκρίσεις κατά Bonferroni ($p < .01$) να δείχνουν διαφυλικές διαφορές μόνο στην ομάδα ελέγχου (στατιστικώς σημαντική αύξηση στους άνδρες από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, στατιστικώς σημαντική αύξηση στις γυναίκες από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση και στατιστικώς σημαντική μείωση στους άνδρες από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση). Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αυτο-έκφρασης για άνδρες και γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση παρουσιάζονται στον Πίνακα 5, όπου εμφανίζονται επίσης τα αποτελέσματα των post hoc συγκρίσεων.

Πίνακας 4. Αποτελέσματα ανάλυσης διακύμανσης για την αλληλεπίδραση χρόνου, ομάδας και φύλου για καθεμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές

Εξαρτημένες μεταβλητές	df	F	p
Συναισθηματική νοημοσύνη	1.399, 61.577	2.594	.100
Αυτο-αντίληψη	1.317, 57.965	1.923	.168
Αυτο-έκφραση	1.647, 72.473	4.977	< .05
Διαπροσωπικές δεξιότητες	1.339, 58.922	2.152	.141
Λήψη αποφάσεων	1.396, 61.437	1.534	.225
Διαχείριση στρες	1.471, 64.704	.620	.493
Δείκτης ευημερίας	1.546, 68.011	.515	.553
Ψυχική ανθεκτικότητα	1.338, 58.891	.026	.928

Πίνακας 5. Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτο-έκφρασης ανά φύλο, ομάδα και μέτρηση

	Ομάδα παρέμβασης (N = 23)			Ομάδα ελέγχου (N = 27*)		
	Πριν	Μετά	Επαναληπτική	Πριν	Μετά	Επαναληπτική
Αυτο-έκφραση	M.O. (T. A.)	M.O.(T.A.)	M.O.(T.A.)	M.O.(T.A.)	M.O.(T.A.)	M.O.(T.A.)
Γυναίκες	4.04 (0.17)	4.61 (0.15) ^α	4.49 (0.14) ^{ε,ζ}	3.70 (0.15)	3.63 (0.14)	3.79 (0.13) ^γ
Άνδρες	3.84 (0.11)	4.47 (0.10) ^α	4.39 (0.09) ^{ε,ζ}	3.75 (0.11)	3.89 (0.10) ^β	3.80 (0.09) ^δ

Σημειώσεις: *N= 25 για την ομάδα ελέγχου στην επαναληπτική μέτρηση.

^αΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .001$).

^βΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στην πριν- και τη μετά- μέτρηση ($p < .01$).

^γΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

^δΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .01$).

^εΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στη μετά- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .05$).

^ζΣτατιστικός σημαντική διαφορά μέσων όρων ανάμεσα στην πριν- και την επαναληπτική μέτρηση ($p < .001$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Πρωταρχικός στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει κατά πόσο η συναισθηματική νοημοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα των αξιωματικών αστυνομίας δύναται να ενισχυθεί μέσα από την εφαρμογή ενός ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος συνθετικής προσέγγισης που αποσκοπούσε στην καλλιέργεια και των δύο δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης στο σύνολό της και κατά σύνθετη κλίμακα καθώς και του δείκτη ευημερίας στην ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δεν παρουσίασε μεταβολή. Επίσης, βρέθηκε βελτίωση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας μετά την παρέμβαση.

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με προγενέστερες έρευνες που αφορούν αντίστοιχες παρεμβάσεις για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας, αλλά και βελτίωσης της εργασιακής απόδοσης σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Ποικίλα προγράμματα έχουν εφαρμοστεί με επιμέρους στόχους την προαγωγή της ψυχικής υγείας, τη μείωση των επιδράσεων του στρες, την πρόληψη της κατάθλιψης και εξουθέ-

νωσης, την αύξηση της επαγγελματικής ικανοποίησης και της παραγωγικότητας των εργαζομένων, με θετικά αποτελέσματα (Awa, Plaumann, & Walter, 2010. Bhui, Dinos, Stansfeld, & White, 2012. LaMontagne, Keegel, & Vallance, 2007. Martin, Sanderson, & Cocker, 2009. Tan et al., 2014).

Ταυτοχρόνως, έρχεται να προστεθεί στο σώμα ερευνών που αφορούν παρεμβάσεις ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ενήλικη ζωή (π.χ., Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009. Nelis et al., 2011). Οι συγκεκριμένες έρευνες δείχνουν ότι και οι ενήλικες μπορούν, με κινητοποίηση, προσπάθεια και καθοδήγηση, να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και συνεπώς να βελτιώσουν την προσαρμογή τους σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Στον τομέα της επαγγελματικής ζωής, η παρούσα έρευνα συμφωνεί με άλλες έρευνες παρεμβάσεων συναισθηματικής νοημοσύνης που εφαρμόστηκαν σε οργανισμούς και έδειξαν αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που παρέμεινε αμετάβλητη, υποδηλώνοντας την αποτελεσματικότητα των αντίστοιχων παρεμβάσεων σε ποικίλα επαγγελματικά περιβάλλοντα (Groves, McEnrue, & Shen, 2008. Slaski & Cartwright, 2003). Ενδιαφέρον εύρημα της έρευνάς μας αποτελεί η ενίσχυση όλων των επιμέρους πτυχών συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτο-αντίληψη, αυτο-έκφραση, διαπροσωπικές δεξιότητες, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες) μετά το πρόγραμμα. Αντίστοιχες παρεμβάσεις συναισθηματικής νοημοσύνης δεν εστίασαν σε επιμέρους πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης (Slaski & Cartwright, 2003) ή έδειξαν θετικές αλλαγές σε ορισμένες πτυχές και ουδεμία μεταβολή σε άλλες (Nelis et al., 2009).

Εστιάζοντας ειδικότερα στο αστυνομικό επάγγελμα, η βιβλιογραφική επισκόπηση έδειξε ότι απουσίαζε παρέμβαση για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών, παρά τα πολλαπλά οφέλη που μια τέτοια παρέμβαση θα μπορούσε να επιφέρει. Πιο συγκεκριμένα, πληθώρα ερευνών έχουν θεμελιώσει θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και ποικίλες μεταβλητές ψυχικής και σωματικής υγείας, διαπροσωπικών σχέσεων, εργασιακής απόδοσης, ευζωίας, και προσωπικότητας σε ποικίλα πλαίσια (για μία επισκόπηση βλ. Schutte et al., 2013), αλλά και στο αστυνομικό (π.χ., Adetula, 2016. Al Ali et al., 2012. Brunetto et al., 2012. Dar et al., 2011. Ramchunder & Martins, 2014). Οι θετικές αυτές συσχετίσεις υποδηλώνουν ότι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης μετά από μία κατάλληλη παρέμβαση αναμένεται να επιφέρει σημαντικά οφέλη και σε άλλες μεταβλητές που συσχετίζονται με αυτή.

Στο πεδίο των παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με άλλες αντίστοιχες έρευνες στον εργασιακό χώρο. Ωστόσο είναι αξιοσημείωτο ότι παρά την πληθώρα παρεμβάσεων ψυχικής ανθεκτικότητας στον εργασιακό χώρο, λίγες μόνο από αυτές μελέτησαν την επίδραση της αντίστοιχης παρέμβασης στην ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ οι περισσότερες εστίασαν σε άλλες συσχετιζόμενες με αυτήν μεταβλητές (βλ. Robertson et al., 2015).

Η παρούσα έρευνα εντάσσεται στο σώμα των ερευνών που μελετούν την επίδραση της παρέμβασης στην ψυχική ανθεκτικότητα και παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στην αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων αυτών (Grant, Curtaayne, & Burton, 2009. Sherlock-Storey, Moss, & Timson, 2013. Sood, Prasad, Schroeder, & Varkey, 2011).

Εστιάζοντας ειδικότερα στο αστυνομικό πλαίσιο, η παρούσα έρευνα συμφωνεί με προγενέστερες μελέτες παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών που αποδείχθηκαν αποτελεσματικές (Andersen et al., 2016. Andersen, Papazoglou, Koskolainen, et al., 2015. Arnetz et al., 2009, 2013. Christopher et al., 2016. McCraty & Atkinson, 2012), εμπλουτίζοντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία με ένα «συνθετικό» ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, το οποίο συνδυάζει αρχές και μεθόδους της γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης, της προσωποκεντρικής προσέγγισης και της θετικής ψυχολογίας. Σε πρακτικό επίπεδο, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών αναμένεται να συμβάλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας και εργασιακής απόδοσης που έχουν συνδεθεί με τη στρεσογόνο φύση του αστυνομικού επαγγέλματος (Andersen, Papazoglou, Nyman, et al., 2015. Conn, 2016. Miller, 2008).

Επιπλέον, στα πλαίσια της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε επαναληπτική μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος προκειμένου να εξετασθεί η μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητά του. Ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, η έρευνα έδειξε ότι τα θετικά αποτελέσματα για την ομάδα παρέμβασης παρέμειναν σημαντικά τρεις μήνες μετά την εφαρμογή του προγράμματος σε σχέση με τα αρχικά επίπεδα των συμμετεχόντων, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε μεταβολή. Το εύρημα αυτό είναι σύμφωνο με την υπάρχουσα βιβλιογραφία που δείχνει μακροπρόθεσμη διατήρηση των θετικών αποτελεσμάτων των προγραμμάτων ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης (Nelis et al., 2009, 2011). Ωστόσο, ενδιαφέρον παρουσιάζει η στατιστικώς σημαντική μείωση του μέσου όρου της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και ορισμένων πτυχών της (αυτο-έκφραση, λήψη αποφάσεων και διαχείριση στρες) από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης, μολονότι οι τιμές των μεταβλητών στην τρίτη μέτρηση εξακολούθησαν να είναι στατιστικώς σημαντικά υψηλότερες σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι παρά το γεγονός ότι ορισμένες ιδιότητες μπορούν να ενισχυθούν μέσω εκπαίδευσης, ορισμένα από τα θετικά αποτελέσματα είναι πιθανό να τείνουν να εξασθενήσουν με το πέρασμα του χρόνου. Στο σημείο αυτό η παρούσα έρευνα δε συμφωνεί με αντίστοιχες έρευνες στις οποίες τα θετικά αποτελέσματα διατηρήθηκαν ή και ενισχύθηκαν από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση (Nelis et al., 2009, 2011). Ειδικότερα, στην αντίστοιχη έρευνα των Nelis et al. (2011), αποστέλλονταν στους συμμετέχοντες ηλεκτρονικά μηνύματα (δύο μηνύματα ανά εβδομάδα για έξι εβδομάδες

μετά το πέρας των συναντήσεων), με θεωρητικές υπενθυμίσεις εννοιών και αντίστοιχες πρακτικές ασκήσεις. Αυτό υποδηλώνει ότι η αποτελεσματικότητα αντίστοιχων παρεμβάσεων μπορεί να βελτιωθεί αν συμπεριληφθούν επαναληπτικές υπενθυμίσεις ή και συναντήσεις, ώστε τα οφέλη να διατηρηθούν σε σταθερά επίπεδα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα μετά την παρέμβαση ή ακόμα και να ενισχυθούν.

Ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, η έρευνα έδειξε ότι τα θετικά αποτελέσματα για την ομάδα παρέμβασης παρέμειναν σημαντικά τρεις μήνες μετά την εφαρμογή του προγράμματος σε σχέση με τα αρχικά επίπεδα των συμμετεχόντων, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε μεταβολή. Επιπλέον, η ψυχική ανθεκτικότητα στην ομάδα παρέμβασης δε μεταβλήθηκε από τη δεύτερη στην τρίτη μέτρηση. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει τη μακροπρόθεση αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και εμπλουτίζει το σώμα αντίστοιχων ερευνών που έδειξαν διατήρηση των θετικών αποτελεσμάτων στην επαναληπτική μέτρηση (Arnetz et al., 2013. Liossis, Shochet, Milllear, & Biggs, 2009. Milllear, Liossis, Shochet, Biggs, & Donald, 2008), μολοντί ορισμένες από τις έρευνες αυτές εστίασαν όχι στη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, αλλά διαφορετικών μεταβλητών που συνδέονται με αυτήν. Επίσης, τα θετικά αποτελέσματα τόσο αμέσως μετά την παρέμβαση όσο και τρεις μήνες αργότερα διαφοροποιούν την έρευνά μας από άλλες έρευνες, οι οποίες δεν έδειξαν βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας αμέσως μετά την παρέμβαση ούτε και ένα μήνα αργότερα, αλλά τέσσερις μήνες μετά το πέρας του προγράμματος και αφού πραγματοποιήθηκαν δύο επαναληπτικές συναντήσεις (Pidgeon, Ford, & Klassen, 2014).

Τέλος, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι άνδρες και γυναίκες αστυνομικοί ωφελήθηκαν εξίσου από το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα τόσο ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη όσο και ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα. Διαφυλικές διαφορές εντοπίστηκαν μόνο στην αυτο-έκφραση της ομάδας ελέγχου και δύνανται να αποδοθούν σε επιδράσεις ομάδας ελέγχου (επαναλαμβανόμενη μέτρηση του ίδιου δείγματος που ενδέχεται να επηρεάζει τη συμπεριφορά του) ή σε άλλους εξωτερικούς παράγοντες. Το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί με αποτελέσματα παρεμβάσεων συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας που εφαρμόστηκαν σε άλλα πλαίσια και αποδείχθηκαν εξίσου αποτελεσματικές για άνδρες και γυναίκες (Dacre Pool & Qualter, 2012. Dray et al., 2017. Gorgas et al., 2015) και εμπλουτίζει τη βιβλιογραφία στο αστυνομικό πλαίσιο, από την οποία σχεδόν απουσίαζε μελέτη της ενδεχόμενης επίδρασης του φύλου στα αποτελέσματα.

Περιορισμοί

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθούν οι βασικοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας, προκειμένου τα ευρήματά της να αξιοποιηθούν αποτελεσματικά. Κατ' αρχάς,

το σχετικά μικρό μέγεθος του δείγματος και το γεγονός ότι προέρχεται κατά το μεγαλύτερο μέρος από συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή της χώρας δημιουργούν περιορισμούς ως προς τη δυνατότητα άμεσης γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό των αξιωματικών της Ελληνικής Αστυνομίας ή και το συνολικό πληθυσμό των Ελλήνων αστυνομικών. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι οι αστυνομικοί στις διάφορες περιοχές της χώρας συχνά δεν προέρχονται από την ίδια περιοχή στην οποία υπηρετούν, κι αυτό προσδίδει μεγαλύτερη εγκυρότητα στα ευρήματα και τη συναγωγή συμπερασμάτων. Ακόμη, η χορήγηση του εργαλείου EQ-i^{2.0} στην αγγλική γλώσσα σε συμμετέχοντες με μητρική γλώσσα την ελληνική, αποτελεί κύριο περιορισμό της έρευνας, που οφείλεται στο γεγονός ότι κατά το χρόνο διεξαγωγής της υπήρχαν περιορισμοί από τον εκδοτικό οίκο MHS που δεν επέτρεπαν σε εξωτερικούς ερευνητές μετάφραση του εργαλείου και στάθμιση σε ελληνικό πληθυσμό. Τέλος, η παρούσα έρευνα επιβαρύνεται με όλους τους περιορισμούς που συνεπάγεται η αποκλειστική χρήση εργαλείων αυτο-αναφοράς.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τον πειραματικό σχεδιασμό με μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα αστυνομικών και με ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα με επαναληπτικές συναντήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα. Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν τη συλλογή δεδομένων για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος με συνδυαστική χρήση διαφορετικών εργαλείων (αυτο-αναφοράς, αντικειμενικών μετρήσεων και εργαλείων αξιολόγησης 360°)³. Παράλληλα, η διερεύνηση των ομαδικών διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα στη διάρκεια του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος (π.χ., σχέση συντονιστή-μέλους, χαρακτηριστικά και τακτικές συντονιστή, στάδια ανάπτυξης της ομάδας, θεραπευτικοί παράγοντες), καθώς και η μελέτη πιθανής συσχέτισης ανάμεσα στις ομαδικές διαδικασίες και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, θα έδινε περισσότερες πληροφορίες για τον τρόπο πραγματοποίησης των αλλαγών και τις μεταβλητές που έχουν μεγαλύτερη επίδραση στα θετικά αποτελέσματα. Επίσης, παρά το γεγονός ότι διενεργήθηκε μέτρηση τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθεί κατά πόσο τα θετικά αποτελέσματα διατηρούνται έπειτα από την πάροδο ενός μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σε ειδικές ομάδες αστυνομικών, για τις οποίες οι σχετικές ιδιότητες είναι, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, ιδιαίτερα σημαντικές, όπως οι Διαπραγματευτές Κρίσεων της Ελληνικής Αστυνομίας (Grubb & Brown, 2012. Katz & Sosa, 2015).

³ Ο όρος 360° σημαίνει αξιολόγηση του συμμετέχοντα τόσο από το ίδιο το άτομο όσο και από άλλους, π.χ., από συναδέλφους/ προϊσταμένους, κ.λπ.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των αξιωματικών αστυνομίας. Η ενσωμάτωση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης στην Αστυνομική Ακαδημία θα μπορούσε να επιφέρει βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών, με σημαντικά περαιτέρω οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

**Το πρόγραμμα παρέμβασης σε σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη
και την ψυχική ανθεκτικότητα**

			ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	Διαστάσεις συναισθηματικής νοημοσύνης		Ψυχική ανθεκτικότητα	
				MONTEALO Bar-On ¹ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΑΙΜΑΚΕΣ Υποκλίμακες	MONTEALO Mayer-Salovey-Caruso ²		
1 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	ΕΝΑΡΞΗ	1.1	Κοινός παρονομαστής (15')				
		1.2	Στόχοι-Προσδοκίες-Κανόνες (25')				
	ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΕΠΙΕΡΓΑΣΙΑΣ		1.3	Απλώς έρχεται στην επιφάνεια (30')	ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΛΗΨΗ Συναισθηματική αυτο-επίγνωση	Αντίληψη συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων	
			1.4	Εκφράζοντας την αντίθεσή σας (25')	ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗ Συναισθηματική έκφραση	Αντίληψη συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
			1.5	Πείτε το μη λεκτικά! (20')	ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗ Συναισθηματική έκφραση	Αντίληψη συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
			1.6	Πείτε μία ιστορία (40')	ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗ Συναισθηματική έκφραση	Χρήση συναισθημάτων	
			1.7	Πώς να εκφράσετε τη γνώμη σας (40')	ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗ Διεκδικητικότητα	Χρήση συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων	
			1.8	Με την ομάδα ή όχι (30')	ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗ Ανεξαρτησία	Χρήση συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων	
	ΛΗΞΗ		1.9	Βασική συναισθηματική αυτοεπίγνωση (κατ'οίκον)	ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΛΗΨΗ Συναισθηματική αυτο-επίγνωση	Αντίληψη συναισθημάτων	
			1.10	Συναισθηματικές εμπειρίες (κατ'οίκον)		Χρήση συναισθημάτων	
			1.11	Με μία φράση (5')			
2 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	ΕΝΑΡΞΗ	2.1	Με μία φράση (5')				
	ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΕΠΙΕΡΓΑΣΙΑΣ		2.2	Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων(45')	ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ Επίλυση προβλημάτων	Αντίληψη συναισθημάτων	
			2.3	Το μοντέλο MasterSolve για ομάδες (65')	ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ Επίλυση προβλημάτων	Χρήση συναισθημάτων	
			2.4	Επίσκεψη στην πραγματικότητα του άλλου (45')	ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ Έλεγχος πραγματικότητας	Κατανόηση συναισθημάτων	
			2.5	Πατώντας φρένο (20')	ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ Έλεγχος παρορμήσεων	Χρήση συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
			2.6	Συνταγή για επιρροή: Ενδιαφέρον & Συναισθήμα (50')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση	Αντίληψη συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
			2.7	Ενέργεια των συναισθημάτων (κατ'οίκον)		Κατανόηση συναισθημάτων	
	ΛΗΞΗ		2.8	Συναισθηματικοί φακοί (κατ'οίκον)		Διαχείριση συναισθημάτων	
			2.9	Με μία φράση (5')			

3 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	ΕΝΑΡΞΗ	3.1	Με μία φράση (5')			
	ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΕΠΕΞΗΡΓΑΣΙΑΣ	3.2	Συνδόνοντας συναισθήματα με νόημα (40')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση	Χρήση συναισθημάτων	
		3.3	Σύνθετα συναισθήματα (60')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση	Αντίληψη συναισθημάτων Χρήση συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων	
		3.4	Επισημαίνω τα σημαντικά για τον άλλο (30')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση		
		3.5	Αναγνωρίζω τα συναισθήματα (30')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση		
		3.6	Κάντε το με ενσυναίσθηση (60')	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ Ενσυναίσθηση	Χρήση συναισθημάτων Κατανόηση συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
		3.7	Αυτο-αποδοχή: Γιορτάστε τις επιτυχίες σας (κατ'οίκον)	ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΑΛΗΨΗ Αυτο-αποδοχή	Διαχείριση συναισθημάτων	
	ΛΗΞΗ	3.8	Αυξάνοντας την ευτυχία μου (κατ'οίκον)	ΕΥΤΥΧΙΑ/ΕΥΗΜΕΡΙΑ		
		3.9	Με μία φράση (5')			
4 ^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΕΝΑΡΞΗ	4.1	Με μία φράση (5')			
	ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΕΠΕΞΗΡΓΑΣΙΑΣ	4.2	Ψυχική ανθεκτικότητα-ανάκαμψη (40') (Έκθεση σε αντίξοότητα & θετική προσαρμογή)			
		4.3	Διαχείριση στρες (50')	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ		
		4.4	Διαδοχικό μοντέλο (40')	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ Αισιοδοξία		
		4.5	Παγίδες σκέψης (40')	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ Αισιοδοξία		
		4.6	Αμφισβήτηση πεποιθήσεων (40')	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ Αισιοδοξία		
		4.7	Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (10')	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ Αντοχή στο στρες	Αντίληψη συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
	ΛΗΞΗ	4.8	Επειδή έχετε προσωπικότητα (κατ'οίκον)	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ Αντοχή στο στρες	Αντίληψη συναισθημάτων Διαχείριση συναισθημάτων	
		4.9	Τρόπος ζωής και αξίες (κατ'οίκον)			
		4.10	Ο βαθμός ικανοποίησης από το πρόγραμμα (20')			

Σημειώσεις: Οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν από Αρχοντάκη & Φιλίππου (2003), Ciarrochi & Mayer (2007) και Hughes & Terrell, 2012. Επίσης από “Stress management” (n.d.) και www.resilience-project.eu.

1. Μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 1997. Stein & Book, 2011)
2. Μοντέλο ικανοτήτων (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Παράδειγμα από το Φύλλο Εργασίας ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ⁴

(Βασισμένο στους Hughes & Terrell, 2012.)

Σκεφτείτε μία διαφωνία που έχετε με κάποιο πρόσωπο στη ζωή σας (π.χ., από το εργασιακό περιβάλλον, από το φιλικό σας κύκλο ή την οικογένειά σας). Πρέπει όμως να είναι κάτι που βιώνετε αυτή την περίοδο. Μπορεί να είναι κάτι μακροχρόνιο και όχι τόσο ενεργό τώρα, αλλά έτοιμο να αναζωπυρωθεί αν το θέμα αναφερθεί ξανά.

Κάντε μία λίστα των λόγων για τους οποίους θεωρείτε ότι έχετε δίκιο για τη θέση σας και μία λίστα των λόγων για τους οποίους το άλλο πρόσωπο έχει άδικο. Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

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

Τώρα κάντε μία λίστα του γιατί ο άλλος λέει ότι ο ίδιος έχει δίκιο και εσείς άδικο. Να είστε όσο το δυνατόν πιο ακριβής και λεπτομερής.

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

Προσπαθήστε τώρα να προσδιορίσετε τα συμφέροντα, δηλαδή τους στόχους, τις επιθυμίες και τις ανάγκες που κινητοποιούν το άλλο πρόσωπο. (Δόθηκαν συγκεκριμένες οδηγίες)⁴.

Με ποιο τρόπο βελτιώσατε την αντίληψη της πραγματικότητας μέσα από αυτή την άσκηση;

⁴ Λεπτομέρειες των Ασκήσεων μπορούν να ζητηθούν από τους συγγραφείς

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Παράδειγμα από το Φύλλο Εργασίας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΦΑΚΟΙ

(...για να βελτιώσετε τη διαχείριση των συναισθημάτων σας)⁵

(Βασισμένο στους Ciarrochi & Mayer, 2007.)

Για να κατανοήσουμε πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας, μπορούμε να φανταστούμε ένα χρωματιστό φακό μπροστά στα μάτια μας. Κάθε διαφορετικό χρώμα αναπαριστά ένα συναίσθημα. Το κόκκινο χρώμα αναπαριστά το θυμό, το μπλε χρώμα τη λύπη, το κίτρινο τη χαρά και το πορτοκαλί την ανησυχία. Ας ονομάσουμε αυτούς τους φακούς συναισθηματικούς φακούς. Όταν ο φακός τοποθετείται μπροστά στα μάτια μας, αισθανόμαστε το αντίστοιχο συναίσθημα, μπορεί να σκεφτόμαστε σύμφωνα με αυτό το συναίσθημα και να ενεργούμε με βάση αυτό. Μερικές φορές οι φακοί αυτοί είναι βοηθητικοί και ακριβείς, ενώ άλλες φορές είναι παραμορφωτικοί και επιβλαβείς για την κατάσταση.

(Γράφημα για την απεικόνιση της διαδοχής: Γεγονός - Φακός - Αποτέλεσμα)⁴

Παράδειγμα: Σ & Μ

Η Σ βίωσε πρόσφατα μία μεγάλη τραγωδία, είναι θλιμμένη και αποσυρμένη από την κοινωνική ζωή. Έτσι, δεν έχει συναντηθεί με τη στενή της φίλη Μ για μεγάλο διάστημα. Ο φακός της Σ είναι μπλε, που αντιπροσωπεύει τη λύπη. Η Μ είναι θυμωμένη, γιατί η Σ δεν έχει επικοινωνήσει μαζί της τις τελευταίες εβδομάδες. Η Μ έχει κόκκινο φακό θυμού. Έτσι, η Μ, γράφει ένα γράμμα στη Σ για να εκφράσει το θυμό της.

Μερικές ερωτήσεις είναι σημαντικές. Είναι τα συναισθήματα της Σ δικαιολογημένα; Είναι τα συναισθήματα της Μ δικαιολογημένα; Μήπως η Σ και η Μ έχουν μία τάση προς συγκεκριμένα συναισθήματα και όχι άλλα; Ας υποθέσουμε ότι τα συναισθήματα της Σ είναι δικαιολογημένα, καθώς τα πρόσφατα τραγικά γεγονότα στη ζωή της θα προκαλούσαν λύπη σε οποιονδήποτε. Το παρακάτω σχήμα παρουσιάζει τα διάφορα στάδια που βίωσαν η Σ και η Μ. Όπως θα δείτε επηρεάζεται η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ τους υπονομεύοντας τη διατήρηση της φιλίας τους.

(Σχήμα που απεικονίζει το συναισθηματικό φακό, τη σκέψη, την ενέργεια, το άμεσο αποτέλεσμα και το μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα για καθένα από τα πρόσωπα του παραδείγματος και για την κατάσταση)⁵.

⁵ Λεπτομέρειες των Ασκήσεων μπορούν να ζητηθούν από τους συγγραφείς

Τώρα κοιτάξτε πώς εξελίσσεται η κατάσταση ανάμεσα στη Σ και τη Μ με ένα διαφορετικό συναισθηματικό φακό. Το συναίσθημα της Μ τώρα δεν είναι ο θυμός, αλλά η ανησυχία, γιατί η Σ δεν έχει επικοινωνήσει μαζί της για ασυνήθιστα μεγάλο χρονικό διάστημα.

(Σχήμα όμοιο με παραδείγματος κενό. Απεικονίζει το συναισθηματικό φακό, τη σκέψη, την ενέργεια, το άμεσο αποτέλεσμα και το μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα για καθένα από τα πρόσωπα του παραδείγματος και για την κατάσταση. Η διαφορά με το προηγούμενο σχήμα είναι εμφανής.)⁶

Τώρα σκεφτείτε μία πρόσφατη διαφωνία/σύγκρουση που είχατε με ένα πρόσωπο από το εργασιακό, φιλικό ή οικογενειακό σας περιβάλλον, όπου το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης δεν ήταν αυτό που θα θέλατε και οδήγησε εσάς ή το άλλο πρόσωπο να νιώσετε άσχημα συναισθήματα. Στη συνέχεια, συμπληρώστε το παρακάτω σχήμα.

⁶ Λεπτομέρειες των Ασκήσεων μπορούν να ζητηθούν από τους συγγραφείς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adetula, G. A. (2016). Emotional, social, and cognitive intelligence as predictors of job performance among law enforcement agency personnel. *Journal of Applied Security Research*, 11(2), 149-165. doi: 10.1080/19361610.2016.1137175
- Al Ali, O. E., Garner, I., & Magadley, W. (2012). An exploration of the relationship between emotional intelligence and job performance in police organizations. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 27(1), 1-8. doi: 10.1007/s11896-011-9088-9
- Andersen, J. P., Dorai, M., Papazoglou, K., & Arnetz, B. B. (2016). Diurnal and reactivity measures of cortisol in response to intensive resilience and tactical training among special forces police. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(7), e242-e248. doi: 10.1097/JOM.0000000000000756
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *Journal of Police Emergency Response*, 5, 1-8. doi: 10.1177/2158244015590446
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M., & Gustafsberg, H. (2015). Fostering resilience among police. *The Journal of Law Enforcement*, 5(1), 1-13. Ανακτήθηκε 20 Οκτωβρίου 2015 από <http://jghcs.info/index.php/1/article/view/424/365>
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.025
- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(1), 79-88. doi: 10.1007/s00420-012-0748-6
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1-9. doi: 10.1007/s11896-008-9030-y
- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 Βιοματρικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184-190. Doi: 10.1016/j.pec.2009.04.008
- Bakker, A. B., & Heuven, E. (2006). Emotional dissonance, burnout, and in-role performance among nurses and police officers. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 423-440. doi: 10.1037/1072-5245.13.4.423
- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Βασιλόπουλος, Σ. Φ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρα, Β. Χ. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.
- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 41(3), 329-339.

- Bhui, K. S., Dinos, S., Stansfeld, S. A., & White, P. D. (2012). A synthesis of the evidence for managing stress at work: A review of the reviews reporting on anxiety, depression, and absenteeism. *Journal of Environmental and Public Health, Article ID 515874*, 1-21. doi:10.1155/2012/515874
- Brown, N. W. (2005). *Psychoeducational groups: Process and practice* (2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Brunetto, Y., Teo, S. T., Shacklock, K., & Farr-Wharton, R. (2012). Emotional intelligence, job satisfaction, well-being and engagement: Explaining organisational commitment and turnover intentions in policing. *Human Resource Management Journal, 22*(4), 428-441. doi: 10.1111/j.1748-8583.2012.00198.x
- Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A. L., & Zava, D. T. (2016). A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology, 31*(1), 15-28. doi: 10.1007/s11896-015-9161-x
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York, NY: Psychology Press.
- Conn, S. M. (2016). Stress in policing. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook in Stress Series* (Vol. 1, pp. 393-400). London, UK: Academic Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Δουζένης, Α., Τσίτας, Ν, & Τσιγκαροπούλου, Ε. (2012). *Κλίμακα Κόνορ-Ντέιβιντσον για την Ανθεκτικότητα (CD-RISC-25)*. [Αδημοσίευτη επίσημη μετάφραση της Κλίμακας Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC].
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Group process and practice* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Dacre Pool, L., & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences, 22*(3), 306-312. doi: 10.1016/j.lindif.2012.01.010
- Dar, O. H., Alam, S., & Lone, Z. A. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being of male police personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 37*(1), 47-52.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2014). Promoting individual resources: The challenge of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 65*, 19-23. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.026
- Dray, J., Bowman, J., Wolfenden, L., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting: Review protocol. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 56*(10), 813-824. doi: 10.1016/j.jaac.2017.07.780
- MHS Assessments, EQ-i^{2.0}. (n. d.). Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου 2016 από <https://tap.mhs.com/Assessments/MyProducts/EQI20>

- Gorgas, D. L., Greenberger, S., Bahner, D. P., & Way, D. P. (2015). Teaching emotional intelligence: A control group study of a brief educational intervention for emergency medicine residents. *The Western Journal of Emergency Medicine*, 16(6), 899-906. doi: 10.5811/westjem.2015.8.27304
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 396-407. doi: 10.1080/17439760902992456
- Groves, K. S., McEnrue, M. P., & Shen, W. (2008). Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. *Journal of Management Development*, 27, 225-250.
- Grubb, A., & Brown, S. (2012). Hostage (crisis) negotiation: The potential role of negotiator personality, decision-making style, coping style and emotional intelligence on negotiator success. *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(1), 41-55.
- Hochschild, A. R. (2003). *The managed heart: Commercialization of human feeling* (20th ed.). Berkeley, CA: University of California Press.
- Horn, S. R., Charney, D. S., & Feder, A. (2016). Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology*, 284, 119-132. doi: 10.1016/j.expneurol.2016.07.002
- Hughes, M., & Terrell, J. B. (2012). *Emotional intelligence in action: Training and coaching activities for leaders, managers, and teams*. San Francisco, CA: Pfeiffer.
- Katz, N. H., & Sosa, A. (2015). The emotional advantage: The added value of the emotionally intelligent negotiator. *Conflict Resolution Quarterly*, 33(1), 57-74. Doi: 10.1002/crq.21127
- Κουμουνδούρου, Γ. Α., & Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Α. (2003, Μάιος). *Η προσαρμογή και η στάθμιση του Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On στον ελληνικό πληθυσμό και η σχέση του με το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας των 16 Παραγόντων (16PF)*. Ανακοίνωση στο 9^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία, Ρόδος.
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσίδου (Επιμ. Έκδ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σσ. 117-140). Αθήνα: Τόπος.
- LaMontagne, A.D., Keegel, T., & Vallance, D. (2007). Protecting and promoting mental health in the workplace: Developing a systems approach to job stress. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 221-228.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_01
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Duloher, M. M., ... & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS One*, 9(10), e111420. doi: 10.1371/journal.pone.0111420
- Liossis, P. L., Shochet, I. M., Millear, P. M., & Biggs, H. (2009). The Promoting Adult Resilience (PAR) program: The effectiveness of the second, shorter pilot of a workplace prevention program. *Behaviour Change*, 26, 97-112. doi: 10.1375/bech.26.2.97
- Martin, A., Sanderson, K., & Cocker, F. (2009). Meta-analysis of the effects of health

- promotion intervention in the workplace on depression and anxiety symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 35(1), 7-18. doi: 10.5271/sjweh.1295
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. doi: 10.1111/cdev.12205
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- McCarty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44-66. doi: 10.7453/gamj.2014.073
- McLeod, J. (2005). (Μτφ. Δ. Καραθάνου & Α. Μαρκαντώνη). *Εισαγωγή στη συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Millear, P., Liossis, P., Shochet, I. M., Biggs, H., & Donald, M. (2008). Being on PAR: Outcomes of a pilot trial to improve mental health and wellbeing in the workplace with the Promoting Adult Resilience (PAR) programme. *Behaviour Change*, 25, 215-228. doi:10.1375/bech.25.4.215
- Miller, L. (2008). Stress and resilience in law enforcement training and practice. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10(2), 109-124.
- Μπρούζος, Α. (2004). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δάρδανος.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366. doi: 10.1037/a0021554
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41. doi:10.1016/j.paid.2009.01.046
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klassen, F.(2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training programme: A randomized controlled trial. *Psychology, Health, & Medicine*, 19, 355-364. doi: 10.1080/13548506.2013. 806815
- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Chung, S., Franke, W. D., & Anderson, A. A. (2016). Building resilience in an urban police department. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), 796-804. doi: 10.1097/JOM. 0000000000000791
- Ramchunder, Y., & Martins, N. (2014). The role of self-efficacy, emotional intelligence and leadership style as attributes of leadership effectiveness. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydsrif vir Bedryfsielkunde*, 40(1), 1-11. doi: 10.4101/sajipp.v40i1100

- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562. doi: 10.1111/joop.12120
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York, NY: The Guilford Press.
- Saklofske, D. H., Nordstokke, D. W., Prince-Embury, S., Crumpler, T., Nugent, S., Vesely, A., & Hindes, Y. (2013). Assessing personal resiliency in young adults: The Resiliency Scale for children and adolescents. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resiliency in children, youth and adults: Translating research into practice* (pp. 189-198.). New York, NY: Springer.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56-72.
- Sherlock-Storey, M., Moss, M., & Timson, S. (2013). Brief coaching for resilience during organisational change: An exploratory study. *The Coaching Psychologist*, 9, 19-26.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health, and performance. *Stress and Health*, 19, 233-239.
- Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., & Varkey, P. (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: A pilot randomized clinical trial. *Journal of General Internal Medicine*, 26, 858-861. doi: 10.1007/s11606-011-1640-x
- Σταλίτσας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (Επιμ. Έκδ.). (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Stein, S., & Book, H. (2011). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success* (3rd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Stress management. (n.d.). Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου 2016 από Concordia University website, <https://www.concordia.ca/students/health/topics/stress-management.html>
- Tan, L., Wang, M. J., Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., & Harvey, S. B. (2014). Preventing the development of depression at work: A systematic review and meta-analysis of universal interventions in the workplace. *BMC Medicine*, 12, 1-11. doi: 10.1186/1741-7015-12-74

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM IN POLICE OFFICERS: IMPLEMENTATION AND EVALUATION

Vasiliki Romosiou¹, Andreas Brouzos¹, & Stephanos Vassilopoulos²

¹University of Ioannina ²University of Patras

Abstract: Enhancement of emotional intelligence and resilience of police officers is important, as these skills are connected to several positive variables of physical and mental health and work performance. This study aimed at the implementation and evaluation of the effectiveness of a psychoeducational group intervention program designed to enhance emotional intelligence and resilience among police officers. Fifty police officers participated in the research, 23 in the intervention group and 27 in the control group. The participants completed the psychometric tools (EQ-i^{2.0}, CD-RISC) before and after the implementation of the program and at the follow up three months later. The results showed improvement of emotional intelligence and components of it, as well as improvement of resilience levels in the intervention group compared to the control group. The positive effects remained significant three months after the intervention and were independent of gender. The results are discussed.

Key words: Emotional Intelligence, Police, Psychoeducational Program, Resilience

Address: Vasiliki Romosiou, Stratonos 60, 47131, Arta, Greece. Tel.: +30- 6907193181.
E-mail: romosiou@otenet.gr