



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN

Könnun á streitu og líðan lögreglumanna

Nóvember 2008

Efnisyfirlit

1. Formáli	5
2. Helstu niðurstöður	6
3. Fræðilegur bakgrunnur	7
3.1 Streituvaldar í starfi lögreglunnar.....	7
3.2 Tilgangur rannsóknarinnar.....	8
4. Aðferð og mælitæki	9
4.1 Þátttakendur.....	9
4.2 Mælingar.....	9
4.3 Framkvæmd.....	11
5. Niðurstöður	11
6. Umræða	16
7. Heimildir	19
8. Viðauki	24

1. Formáli

Í skipulagi félagastuðnings meðal lögreglumanna eru lögð fram áform um að mæla streitu meðal lögreglumanna áður en þjónustan verður formlega tekin í notkun svo að hægt sé að miða seinni tíma mælingar við sambærilegar mælingar áður en byrjað var að veita þjónustuna. Markmið þessarar rannsóknar var því að gera grunnmat á bæði verkefnatengdri og stjórnsýslulegri streitu meðal lögreglumanna. Að auki var ákveðið að meta þunglyndi, kvíða og lífsánægju meðal lögreglumanna. Haft var samstarf við Ólaf Kára Júlíusson, sálfræðinema í B.A.-námi við Háskóla Íslands, og Friðrik H. Jónsson, prófessor við Háskóla Íslands. Hluti af verkefninu varð svo lokaverkefni Ólafs Kára í B.A.-námi hans sem ber heitið *Police Stress Questionnaire: Próffræðileg athugun á PSQ-listanum og tengslum streitu, þunglyndis og kvíða við lífsánægju*. Þakkir fyrir ómetanlega aðstoð fá yfirmenn þeirra deilda sem listarnir voru lagðir fyrir og síðast en ekki síst allir þeir lögreglumenn sem tóku þátt í rannsókninni.

Reykjavík, 3. nóvember 2008.

Ólafur Örn Bragason og Ólafur Kári Júlíusson

2. Helstu niðurstöður

Í skýrslu þessari er fjallað um könnun á sértækri streitu í lögreglustarfinu, bæði stjórnsýslulegum þáttum og verkefnatengdum þáttum. Þá eru tengsl streitu við kvíða, þunglyndi og lífshamingju skoðuð. Þátttakendur voru 307 lögreglumenn á öllu landinu fyrir utan Suðurnes og Vestmannaeyjar. Þátttakendur svöruðu spurningalistanum í vinnutíma sínum í febrúar og mars 2008. Hér er gerð grein fyrir helstu niðurstöðum rannsóknarinnar.

- Meðaltal fyrir stjórnsýslulega (organizational, PSQ-Org) og verkefnatengda (operational, PSQ-Op) streitu var lítillega lægra en hjá viðmiðunarhópi sem samanstóð af 197 kanadískum lögreglumönnum.
- Ekki reyndist munur milli stjórnsýslulegrar og verkefnatengdrar streitu samkvæmt mælingum PSQ-listans. Streitubættirnir tveir virðast því hafa jafnmikil áhrif á þátttakendur. Þegar starfssvið er skoðað kemur hinsvegar fram að þeir sem sinna almennri löggæslu finna fyrir meiri verkefnatengdri streitu en aðrir.
- Þegar meðaltöl svara þátttakenda á mælingum DASS-listans á streitu, þunglyndi og kvíða eru skoðuð út frá viðmiðum höfunda listans kemur í ljós að meðaltöl þátttakenda falla innan eðlilegra marka.
- Meðaltal lífsánægjukvarðans SWLS var 25,4 stig ($sf=5,36$) en í nýlegri rannsókn Gísla Guðjónssonar o.fl. (2008) á háskólanemum var meðaltal listans 27,1 stig ($sf=5,2$). Ekki kom fram munur á milli kynja.
- Þegar munur milli þátttakenda af landsbyggðinni og höfuðborgarsvæðinu (LRH og RLS) er skoðaður kemur fram að þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu voru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari en þátttakendur á landsbyggðinni. Lögreglumenn á landsbyggðinni eru örlítið hamingjusamari en þeir sem starfa á höfuðborgarsvæðinu.
- Þeir sem hafa lokið námi við Lögregluskólann eru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari en hinir. Þetta gæti stafað af aukinni ábyrgð sem menntaðir lögreglumenn hafa umfram ófaglærða.
- Verkefnatengd streita, DASS-streita, þunglyndi og kvíði virðast almennt aukast örlítið eftir því sem þátttakendur hafa unnið lengur en svo draga aftur úr þessum þáttum þegar komið er að reyndustu lögreglumönnum.

3. Fræðilegur bakgrunnur

3.1 Streituvaldar í starfi lögreglunnar

Í fjölmiðlum og kvikmyndum sér almenningur lögreglumenn sinna erfiðum verkefnum sem fela í sér áföll, ofbeldi og aðra alvarlega atburði. Sú hlið lögreglunnar sem fæstir þekkja eða tengja beint við starf lögreglunnar er hið daglega amstur. Samskipti við yfirmenn, pappírsvinna, tölvuvinna, kröfur um yfirvinnu og erfiðleikar við að finna tíma til að halda sér í góðu líkamlegu formi eru hluti af því sem að lögreglumenn þurfa að eiga við dag hvern. Hvort skyldi þá valda þeim meiri streitu og vanlíðan, stóru áföllin eða daglegt amstur?

Margþættar rannsóknir hafa verið gerðar til að athuga líðan og streitu lögreglumanna og má þar nefna svefnrannsóknir, heilsurannsóknir, samanburðarrannsóknir á áfallatengdri streitu og stjórnsýslutengdri streitu¹ og þar fram eftir götunum.

Rannsókn Neylans og féлага (2002) á svefngæðum lögreglumanna út frá því hversu oft þeir hafa lent í neyðartilfellum leiddi í ljós að neyðartilfelli minnkuðu ekki svefngæði hjá lögreglumönnum. Þeir lögreglumenn sem lentu oftari í neyðartilfellum fengu hins vegar tíðari martraðir. Einnig kom í ljós að þeir sem upplifðu mikla streitu vegna daglegra þátta í starfi sínu, ýmist stjórnsýslulega eða starfstengda streitu, upplifðu mun meiri truflun á svefngæðum en hinir. Alvarlegir og lífshættulegir atburðir hjá lögreglumönnum virðast því ekki hafa mikil áhrif á svefngæði.

Það er hægt að spyrja hvort niðurstöður sem þessar eigi við á Íslandi þar sem meginþorri rannsókna hefur verið unninn ýmist í Bandaríkjunum eða Evrópulöndum sem eiga ekki margt sameiginlegt með Íslandi. Þó hafa verið gerðar rannsóknir í Noregi sem styðja niðurstöður annarra rannsókna á streituvöldum í starfi lögreglumanna. Lögreglumenn í Noregi þjást af ýmsum kvillum í stoðkerfi sem ekki er hægt að rekja beint til álags í starfi eða skorts á stuðningi (Berg, Hem, Lau og Ekeberg, 2006). Daglegir þættir lögreglustarfsins þóttu frekar koma til greina til að útskýra þá kvilla sem hrjá norska lögreglumenn.

Mælingar á hjartslætti lögreglumenn í starfi sýna að starfstengd streita sem þeir upplifa er ekki tímabundin, heldur virðast áhrif endast í þó nokkurn tíma eftir atburðinn. Einnig hefur verið sýnt fram á að streita kemur líka fram þegar ekki er um beint starfstengt verkefni að ræða. Þættir eins og meðvitund um nærveru annarra, hvort sem það voru

¹ Streituvaldar sem eru tengdir stofnuninni sem fólk vinnur hjá (McCreary og Thompson, 2006). Dæmi er stjórnunarhættir, lög og stefna.

almennir borgarar eða aðrir lögreglumenn, og mat þeirra hafði einnig áhrif á hjartslátt (Anderson, Litzenberger og Plecas, 2002). Þótt ekki sé hægt að fullyrða að aukinn hjartsláttur sé beint til kominn vegna streitu gefur þetta vísbendingu um viðbrögð lögreglumanna við streituvaldandi atburðum og hversu lengi þessi áhrif vara.

Sú staðreynd að einungis minnihluti lögreglumanna þróar með sér alvarlega áfallastreituröskun (*Post traumatic stress disorder*) bendir til þess að aðrir þættir en alvarleg atvik valdi streitu hjá lögreglumönnum er (sjá Liberman o.fl., 2002). Margir rannsakendur hafa því bent á að algengir starfstengdir streituvaldar séu orsök streitu hjá lögreglumönnum (Liberman o.fl., 2002). Þá er talað um stjórnsýslutengda og starfstengda streitu. Dæmi um stjórnsýslutengda streitu er það að eiga við dómskerfið, samskipti við yfirmenn og neikvæðar athugasemdir frá almenningi. Aðrar athuganir hafa einnig leitt í ljós að lögreglumenn upplifa meiri stjórnsýslutengda streitu heldur en starfstengda streitu (sjá til dæmis Hart o.fl., 1995; Brough, 2004). Ástæðan fyrir þessu gæti verið sú að alvarleg starfstengd atvik eins og bílslys og andlát eru hluti af daglegu starfi lögreglumanna og snúa ekki beint að þeim sjálfum. Þeir fá mikla þjálfun í að mæta erfiðum atvikum í starfi sínu og eru því reiðubúnir að takast á við slík atvik. Erfiðara er fyrir þá að takast á við stjórnsýslulega streitu sökum þess að slík streita snýr frekar beint að þeim. Dæmi um slík tilfelli er þegar litið er framhjá einstaklingum við stöðuhækkunarir.

3.2 Tilgangur rannsóknarinnar

Í skipulagi félagastuðnings innan lögreglunnar frá 10. apríl 2007 kemur fram að gerð verði könnun meðal lögreglumanna til að kanna áföll og streitu. Markmið slíkrar könnunar er að taka stöðuna áður en byrjað verður að veita félagastuðning með það að markmiði að meta árangur til lengri tíma með endurteknum mælingum. Áætlað er að leggja könnunina fyrir aftur eftir tvö ár eða vorið 2010. Auk könnunarinnar þarf að skoða aðra mælikvarða á borð við meðalfjölda veikindadaga á hvern starfsmann, fjölda slysa við störf, starfsmannaveiltu, streitu og þjónustulund, auk tölfraeðiupplýsinga um starfsemina og ásókn í þjónustuna.

Rannsóknir í Noregi (Berg, Hem, Lau, Håseth og Ekeberg, 2005) benda til þess að félagslegur stuðningur hafi mikil áhrif til að draga úr áhrifum neikvæðrar streitu. Aðrar rannsóknir hafa einnig sýnt að margir lögreglumenn ná aldrei að takast á við vandamálin sem koma upp í starfi (sjá Anshel, Robertson og Caputi, 1997). Félagslegur stuðningur í starfi lögreglumanna er mikilvægur og getur hann meðal annars falið í sér stuðning fjölskyldu og samstarfsmanna, gott öryggisnet hins opinbera og margvíslega þjónustu við lögreglumenn. Ástæða er til þess að halda að félagslegur stuðningur gagnvart íslenskum lögreglumönnum sé takmarkaður áður en formlegt félagastuðningskerfi er tekið í notkun. Eins og staðan var

Þegar þessi könnun var framkvæmd var félagastuðningur ekki í boði fyrir lögreglumenn. Lögreglumenn um landið allt hafa þó aðgang að einum sálfræðingi sem starfar á hjá embætti ríkislögreglustjórans en sú þjónusta er skilgreind sem bráðþjónusta þegar tekið er tillit til þess að rúmlega 700 lögreglumenn starfa hér á landi.

4. Aðferð og mælitæki

4.1 Þátttakendur

Lögreglumenn af öllu landinu, fyrir utan Suðurnes og Vestmannaeyjar, tóku þátt í rannsókninni. Heildarfjöldi þátttakenda var 307 manns, 259 karlmenn og 43 konur. Þátttökuhlutfall er um 55% ef tekið er mið af þeim fjölda lögreglumanna sem voru við störf hjá þeim embættunum þegar rannsóknin fór fram. Upplýsingar um kyn vantaði fyrir fimm þátttakendur. Alls voru 203 þátttakendanna á höfuðborgarsvæðinu en 100 af landsbyggðinni, upplýsingar um staðsetningu vantaði fyrir fjóra þátttakendur. Alls störfuðu 177 við almenna löggæslu, 102 við rannsóknir brota en 23 sinntu báðum störfum. Upplýsingar um starf vantaði fyrir fimm manns. Þá höfðu 20 ekki lokið námi við Lögregluskólann en 267 höfðu lokið námi. Upplýsingar um nám vantaði fyrir 20 lögreglumenn. Upplýsingar um starfsaldur vantaði fyrir 17 manns en annars má sjá dreifingu starfsaldurs þátttakenda í töflu 1.

Tafla 1. Dreifing starfsaldurs þátttakenda.

Starfsaldur	Fjöldi
0-1 ár	25
2-5 ár	44
6-10 ár	51
Meira en 10 ár	170

4.2 Mælingar

Upplýsingum um þátttakendur var aflað með þremur mælitækjum. PSQ-listunum, DASS-listanum og SWLS-listanum.

PSQ-listinn er mælitæki sem mælir sértæka streitu lögreglumanna og er hannaður af Don McCreary (McCreary og Thompson, 2006). Áreiðanleika og réttmætismælingar sem hafa

verið gerðar á listanum sýna að Cronbach's Alpha hefur alltaf verið hærra en 0,8 ásamt því að leiðrétt fylgni atriða við heildarskor hefur verið 0,3 eða hærra (McCreary og Thompson, 2006). Atriðin á spurningalistanum eru mjög viðeigandi fyrir mælingu á streitu meðal lögreglumanna og ættu að eiga vel við hér á Íslandi. Listinn skiptist í tvo lista, PSQ-OP og PSQ-ORG. Hvor listi fyrir sig inniheldur 20 atriði sem eru metin á sjö punkta mælistiku (frá einum upp í sjö).

Listinn var þýddur af Ólafi Kára Júlíussyni og Ólafi Erni Bragasyni. Þýðingum bar vel saman og Anna Kristín Newton, sálfræðingur Fangelsismálastofnunar, bakþýddi listann. Þýðing yfir á íslensku ásamt bakþýðingu á ensku heppnaðist vel. Dæmi um atriði á PSQ-OP-listanum er: Vaktavinna, að haga félagslífi þínu utan vinnutíma og skilningsleysi fjölskyldu og vina í garð starfs þíns.

Dæmi um atriði sem spurt var um á PSQ-ORG-listanum: Að eiga samskipti við starfsfélaga, stöðugar breytingar á stefnu/lögum og leiðtogar leggja ofuráherslu á það sem neikvætt er (t.d. mat stjórnenda, kvartanir almennings).

Íslenski DASS-listinn er í þýðingu Péturs Tyrfingssonar. Eiginleikar listans hafa verið athugaðir hér á landi. Í rannsókn Elínar Eddu Karlsdóttur (2006) kom fram að áreiðanleiki listans væri góður. Alfa-gildi á þáttunum þremur, þunglyndi, kvíði og streita, náði frá 0,83 upp í 0,90. Önnur rannsókn (Baldur Heiðar Sigurðsson, 2008) sýndi einnig að kvarðinn er áreiðanlegur. Alfa-gildi fyrir alla þættina þrjá var að meðaltali 0,98.

Erlendar athuganir á listanum hafa sýnt fram á mikinn áreiðanleika þar sem Cronbach's Alfa hefur verið yfir 0,8 (Brown, Chorpita, Korotitsch og Barlow, 1997) ásamt því að þáttabyggingin hefur haldist sterk og prófið hefur náð að greina ásættanlega vel á milli þeirra atriða sem það mælir (Lovibond og Lovibond, 1995).

DASS-listinn hefur því góða próffræðilega eiginleika hér á landi og ætti að henda vel í þessa rannsókn. DASS-listinn inniheldur 42 atriði sem eru mæld á fjögurra punkta mælistiku (frá núll upp í þrjá). Dæmi um atriði á DASS-listanum er: „Ég komst í uppnám yfir hreinum smámunum“, „mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins“ og „ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu“.

Fyrir utan próffræðilega eiginleika listans býr hann yfir öðrum góðum eiginleikum sem eiga vel við þessa rannsókn. DASS-listinn er stuttur og honum er fljótsvarað, sem hentar vel sökum takmarkaðs tíma sem lögreglumenn hafa til að fylla út slíka lista.

SWLS-listinn, eða lífsánægjulistinn, mælir almenna lífsánægju sem hugrænt mat en ekki tilfinningabundið mat. Íslenski listinn er í þýðingu Daníels Þór Ólasonar. Margar erlendar

rannsóknir hafa sýnt fram á áreiðanleika listans (sjá Pavot og Diener, 1993) en alpha-gildi í þeim rannsóknum hafa verið á bilinu 0,79-0,89. Niðurstöður úr gagnasafni rannsóknar Daníels Ólasonar, Sigríðar Bárudóttur og Sigurðar J. Grétarssonar (2005) sýndu að SWLS-listinn er áreiðanlegur en alfa-gildi var 0,8 í því gagnasafni. Listinn inniheldur fimm atriði sem eru mæld á sjö punkta mælistiku (frá 1 upp í 7). Kvarðinn nær frá „mjög ósammála“ til „mjög sammála“. Dæmi um atriði á listanum er: „Ég er ánægður með líf mitt“ og „ef ég gæti lifað lífi mínu aftur myndi ég engu breyta“.

4.3 Framkvæmd

Spurningalistum var dreift út á mismunandi vegu. Ýmist var þeim dreift beint út til lögreglumanna, þeir sendir í pósti eða afhentir yfirmönnum deilda þar sem átti að leggja listann fyrir en þeir sáu síðan um að dreifa honum út. Þátttakendur fengu fyrirmæli og viðeigandi upplýsingar á kynningarblaði sem var fremst á spurningalistunum. Gert var ráð fyrir að þátttakendur væru að jafnaði 15 mínútur að svara listunum. Listunum var síðar safnað saman, ýmist með því að sækja þá á staðinn eða þeim var safnað saman og þeir sendir með pósti.

5. Niðurstöður

Þegar niðurstöður streitumælinga með Police Stress Questionnaire eru skoðaðar kemur fram að meðaltal fyrir stjórnsýslulega (organizational, PSQ-Org) og verkefnatengda (operational, PSQ-Op) streitu var lítillega lægra en hjá viðmiðunarhópi sem samanstóð af 197 kanadískum lögreglumönnum (154 körlum, 43 konum). Eins og sjá má í töflu 2 er lítil munur á meðaltali þessara tveggja streitukvarða. Svör þátttakenda eru á sjö punkta Likert-kvarða og benda því meðaltölin til miðlungsstreitu.

Tafla 2. Meðaltöl svara þátttakenda á PSQ-listanum borin saman við viðmiðunarhóp.

Mæling	Þátttakendur	Viðmiðunarhópur
PSQ-Op	3,36 (<i>sf</i> =1,26)	3,64 (<i>sf</i> =1,02)
PSQ-Org	3,45 (<i>sf</i> =1,28)	3,78 (<i>sf</i> =1,09)
PSQ-Total	3,40 (<i>sf</i> =1,17)	3,71 (<i>sf</i> =ekki tiltækt)

Ekki reyndist munur milli stjórnsýslulegrar og verkefnatengdrar streitu (PSQ-Op og PSQ-Org, $p > 0,05$), sem bendir til þess að þátttakendur upplifi jafnmikla streitu vegna verkefnatengdra og stjórnsýslutengdra streitupátta.

Þegar meðaltöl svara þátttakenda á mælingum DASS-listans á streitu, þunglyndi og kvíða eru skoðuð út frá viðmiðum höfunda listans kemur í ljós að meðaltöl þátttakenda falla innan eðlilegra marka. Hins vegar ber þess að geta að staðalfrávik eru mjög mikil og í öllum tilfellum stærri en meðaltal kvarðans. Það bendir til þess að sumir upplifa litla sem enga streitu, þunglyndi og kvíða en aðrir upplifa aftur á móti mikla streitu, þunglyndi og kvíða þó að meðaltalið sé innan eðlilegra marka. Þá teljast 10% þátttakenda vera haldnir miðlungsalvarlegri til mjög alvarlegrar streitu (1% þátttakenda telst hafa mjög alvarlega streitu). Um 11,4% þátttakenda teljast vera haldnir miðlungsalvarlegu til mjög alvarlegs þunglyndis (um 2,6% eða 10 þátttakendur hafa vísbendingar um mjög alvarlegt þunglyndi). Þá teljast 7,5% þátttakenda vera með miðlungsalvarlegan til mjög alvarlegs kvíða (1,3% hafa vísbendingar um mjög alvarlegan kvíða). Til að glöggva sig betur á meðalsvörum þátttakenda má sjá niðurstöður tveggja íslenskra hópa í töflu 3. Þetta eru óbirtar niðurstöður úr rannsókn á 47 læknanemum annars vegar og 116 áfengissjúklingum hins vegar (tölur fengnar frá prófamiðstöð sálfræðinga á Geðsviði Landspítala – Háskólasjúkrahúss).

Tafla 3. Meðaltöl svara þátttakenda á DASS-listanum borin saman við íslensk meðaltöl.

	<i>Þátttakendur</i>	<i>Læknanemar</i>	<i>Áfengissjúklingar</i>
DASS-streita	7,45 (<i>sf</i> =8,10)	6,22 (<i>sf</i> =5,68)	20,78 (<i>sf</i> =10,46)
DASS-þunglyndi	5,30 (<i>sf</i> =7,81)	4,60 (<i>sf</i> =2,63)	20,50 (<i>sf</i> =12,24)
DASS-kvíði	3,17 (<i>sf</i> =4,61)	2,26 (<i>sf</i> =2,63)	15,69 (<i>sf</i> =11,25)

Meðaltal lífsánægjukvarðans SWLS var 25,4 stig (*sf*=5,36) en í nýlegri rannsókn Gísla Guðjónssonar o.fl. (2008) á háskólanemum var meðaltal listans 27,1 stig (*sf*=5,2) en ekki kom fram munur á milli kynja.

Eins og sjá má í töflu 4 eru meðaltöl kynjanna nánast eins nema í DASS-niðurstöðum. Enginn munur er á milli kynja í þessari rannsókn ($p > 0,05$).

Tafla 4. Meðaltöl spurningalista eftir kyni.

		<i>PSQ-meðaltal</i>	<i>PSQ-OP-meðaltal</i>	<i>PSQ-ORG-meðaltal</i>	<i>DASS-heildarmeðaltal</i>	<i>DASS-þunglyndi meðaltal</i>	<i>DASS-streita meðaltal</i>	<i>DASS-kvíði meðaltal</i>	<i>SWLS-meðaltal</i>
Kyn	Karl	135,93	67,24	69,20	15,21	5,02	7,2	2,99	25,5
	Kona	137,77	69,02	68,74	20,53	7,07	9,09	4,37	24,85

Þegar munur milli þátttakenda af landsbyggðinni og höfuðborgarsvæðinu er skoðaður kemur fram að þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu voru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari en þátttakendur á landsbyggðinni. Lögreglumenn á landsbyggðinni eru örlítið hamingjusamari en þeir sem eru á höfuðborgarsvæðinu (sjá töflu 5). Ekki er munur á verkefnatengdri streitu

eftir staðsetningu á landinu, en munur kemur fram á öllum hinum kvörðunum: PSQ: $t(295)=2,97, p<0,01$; PSQ-ORG: $t(295)=4,159, p<0,01$; DASS: $t(282,5)=0,297, p<0,01$; DASS-streita: $t(257)=2,70, p<0,01$; DASS-þunglyndi: $t(286)=3,51, p<0,01$; DASS-kvíði: $t(285,3)=3,39, p<0,01$; SWLS: $t(295)=-2,909, p<0,01$.

Tafla 5. Meðaltöl spurningalista eftir staðsetningu á landinu.

		PSQ-meðaltal	PSQ-OP-meðaltal	PSQ-ORG-meðaltal	DASS-heildar-meðaltal	DASS-streita meðaltal	DASS-þunglyndi meðaltal	DASS-kvíði meðaltal	SWLS-meðaltal
Staðsetning á landinu	Höfuðborgar-svæðið	142,11	69,1	73,69	18,13	8,3	6,3	3,75	24,79
	Landsbyggðin	124,42	64,28	60,14	11,39	5,9	3,45	2,13	26,65

Lítill munur er á streitu, þunglyndi og kvíða eftir tegund starfs (sjá töflu 6). Rannsóknarlögreglumenn upplifa mesta stjórnarsýslutengda streitu og DASS-streitu en þó sést ekki munur á milli hópana, $p>0,05$. Þeir sem starfa við bæði störf, það er við rannsóknir brota og almenna löggæslu eru hamingjusamastir. Starfsmenn í almennri löggæslu eru mest stressaðir og vegur verkefnatengd streita þar mest (PSQ-OP). Munur er á verkefnatengdri streitu eftir tegund starfs, $F(2, 293) = 4,26, p=0,015$. Marktektarpróf (Bonferroni) leiðir í ljós mun á milli þeirra sem sinna almennri löggæslu og þeirra sem sinna rannsóknum brota, $p=0,011$.

Tafla 6. Meðaltöl spurningalista eftir starfsvettvangi.

		PSQ-meðaltal	PSQ-OP-meðaltal	PSQ-ORG-meðaltal	DASS-heildar-meðaltal	DASS-streita meðaltal	DASS-þunglyndi meðaltal	DASS-kvíði meðaltal	SWLS-meðaltal
Starf	Almenn löggæsla	138,97	70,53*	68,84	16,02	7,27	5,47	3,28	25,77
	Rannsóknir brota	132,05	61,94*	70,72	17,11	8,19	5,54	3,38	24,59
	Bæði	130,74	67,74*	63,00	11,48	6,00	3,52	1,96	26,22

* $p<0,05$

Einhver munur kemur fram á milli þeirra sem hafa lokið námi í Lögregluskólanum og þeirra sem ekki hafa lokið námi í honum. Eins og sjá má í töflu 7 er munur á milli menntunarhópa hvað varðar DASS-streitu: $t(27,5)=-3,24, p<0,01$; DASS-þunglyndi: $t(31,2)=-3,71, p<0,01$; DASS-heild: $t(27,59)=-2,99, p<0,01$; og PSQ-ORG: $t(280)=-2,90, p<0,01$. Þeir sem hafa lokið námi við Lögregluskólann eru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari en hinir. Þetta gæti stafað af aukinni ábyrgð sem menntaðir lögreglumenn hafa umfram ófaglærða.

Tafla 7. Meðaltöl spurningalista eftir því hvort námi við Lögregluskólann er lokið eða ekki.

Nám	PSQ-meðaltal	PSQ-OP-meðaltal	PSQ-ORG-meðaltal	DASS-heildar-meðaltal	DASS-streita-meðaltal	DASS-þunglyndi-meðaltal	DASS-kvíði-meðaltal	SWLS-meðaltal
Héraðsl. og afleysingafólk	115,15	62,95	52,2*	8,25*	3,95*	1,80*	2,50	27,53
Hafa lokið námi	137,36	67,51	70,36*	16,85*	7,84*	5,69*	3,32	25,19

* $p < 0,05$

Verkefnatengd streita, DASS-streita, þunglyndi og kvíði virðast almennt aukast örlítið eftir því sem þátttakendur hafa unnið lengur en svo draga úr þessum kvillum aftur þegar komið er að reyndustu lögreglumönnum (sjá töflu 8). Undantekning er þó á þessu en lífshamingja fer aðeins minnkandi eftir starfsaldri. Það sést ekki munur hjá hópnum miðað við kvarðana SWLS, DASS-kvíða, DASS-þunglyndi, DASS-streitu, PSQ-ORG eða PSQ. Hins vegar er munur á milli hópanna þriggja hvað varðar verkefnatengda streitu ($F(3, 280) = 3,09, p = 0,027$). Munurinn kemur fram á milli þeirra sem unnið hafa í 2-5 ár og þeirra sem hafa unnið í lengur en tíu ár, $p > 0,05$. Þeir sem hafa unnið í 2-5 ár finna fyrir mestri verkefnatengdri streitu. Líklegasta skýringin á þessu er sú að almenn deild lögreglu höfuðborgarsvæðisins er að stórum hluta skipuð starfsmönnum sem starfað hafa í 2-5 ár og bera þeir því ábyrgð á þeim verkefnum sem spurningalistinn nær til.

Tafla 8. Meðaltöl spurningalista eftir starfsaldri.

Starfsaldur	PSQ-meðaltal	PSQ-OP-meðaltal	PSQ-ORG-meðaltal	DASS-heildar-meðaltal	DASS-streita-meðaltal	DASS-þunglyndi-meðaltal	DASS-kvíði-meðaltal	SWLS-meðaltal
0-1 ár	122,36	65,48	56,88	8,92	3,96	2,28	2,68	26,79
2-5 ár	145,18	76,23*	68,95	15	7,16	4,91	2,93	26,16
6-10 ár	144,27	72,04	72,24	17,75	8,47	5,88	3,39	25,06
10+ ár	133,28	64,35*	69,68	16,65	7,65	5,67	3,33	25,09

* $p < 0,05$

Í töflu 9 sjást þau atriði sem talin voru mest streituveldandi á PSQ-listunum. Þessi gildi eru talin vera há þar sem að þau eru flest nálægt því að flokkast sem miðlungsstreita eða meira. Þetta þýðir að meðaltal þessara atriða var nálægt 4 eða hærra. Enginn munur er eftir kyni eða tegund starfs. Hins vegar kemur fram munur á milli höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar hvað varðar atriði 5 í PSQ-ORG (*Stöðugar breytingar á stefnu/lögum*): $t(282) = 5,36, p < 0,01$; atriði 6 í PSQ-ORG (*Skortur á starfsfólki*): $t(180,2) = 3,66, p < 0,01$; atriði 7 í PSQ-ORG (*Of mikið skrifræði*): $t(282) = 5,44, p < 0,01$; atriði 9 í PSQ-ORG (*Skortur á kennslu á nýjan búnað*): $t(282) = 3,42, p < 0,01$; atriði 12 í PSQ-ORG (*Ósamkvæmur stjórnunarstill*): $t(282) = 4,00, p < 0,01$; atriði 13 í PSQ-ORG (*Skortur á úrræðum*): $t(225,7) = 3,71, p < 0,01$; og loks atriði 20 í PSQ-ORG (*Ófullnægjandi búnaður*): $t(282) = 3,91, p < 0,01$.

Munur var á milli þeirra sem höfðu lokið námi við Lögregluskólann og þeirra sem ekki höfðu lokið námi við hann. Munurinn kom fram í atriði 5 í PSQ-ORG (*Stöðugar breytingar á stefnu/lögum*): $t(22,7)=-4,17, p<0,01$; atriði 7 í PSQ-ORG (*Of mikið skrifræði*): $t(268)=-2,00, p=0,045$; atriði 12 í PSQ-ORG (*Ósamkvæmur stjórnunarstíll*): $t(268)=-2,97, p<0,01$; og loks atriði 13 í PSQ-ORG (*Skortur á úrræðum*): $t(268)=-2,70, p<0,01$.

Munur kom fram á milli nokkurra atriða eftir starfsaldri. Atriði 8 í PSQ-OP (*Ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu*): $F(3,268)=2,88, p=0,036$; atriði 19 í PSQ-OP (*Líður eins og að þú sért alltaf í vinnunni*): $F(3,268)=2,98, p=0,032$; atriði 6 í PSQ-ORG (*Skortur á starfsfólki*): $F(3,268)=4,54, p<0,01$; atriði 12 í PSQ-ORG (*Ósamkvæmur stjórnunarstíll*): $F(3,268)=3,82, p<0,01$; atriði 13 í PSQ-ORG (*Skortur á úrræðum*): $F(3,268)=43,82, p=0,01$; og loks atriði 20 í PSQ-ORG (*Ófullnægjandi búnaður*): $F(3,268)=6,659, p<0,01$.

Tafla 9. Atriði sem virðast valda mestri streitu skipt eftir kyni, staðsetningu á landinu, starfi, námi og starfsaldri.

	Kyn		Staðsetning á landinu				Starf		Nám		Starfsaldur			
	Karl	Kona	Höfuðborgar- svæðið	Lands- byggðin	Almenn lögæsla	Rannsóknir brota	Bæði	Hefur lokið námi	Hefur ekki lokið námi	0-1 ár	2-5 ár	6-10 ár	10+ ár	
Ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu.	4,39	4,58	4,51	4,25	4,64	4,06	4,52	4,60	4,38	4,72	5,11*	4,67	4,18*	
Þreyta (t.d. vaktavinna, yfirvinna).	4,27	4,60	4,34	4,27	4,38	4,13	4,43	4,16	4,33	4,08	4,59	4,55	4,17	
Líður eins og þú sért alltaf í vinnunni.	3,72	3,69	3,68	3,81	3,81	3,45	4,09	3,60	3,73	3,48	4,27	4,27	3,45	
Stöðugar breytingar á stefnu/lögum.	3,57	3,23	3,95*	2,68*	3,48	3,69	3,00	2,05*	3,63*	2,84	3,20	3,55	3,68	
Skortur á starfsfólki.	5,22	5,14	5,51*	4,6*	5,26	5,24	4,43	5,00	5,25	4,92	5,77*	5,75*	4,87*	
Of mikið skrifræði.	4,29	3,81	4,63*	3,41*	4,13	4,39	4,13	3,30*	4,29*	3,68	4,18	4,66	4,12	
Skortur á kennslu á nýjan búnað.	3,95	3,91	4,24*	3,36*	3,94	3,97	3,78	3,35	3,98	3,12	4,02	3,98	4,04	
Ósamkvæmur stjórnunarstíll.	4,17	3,84	4,47*	3,43*	4,08	4,39	3,26	2,70*	4,23*	2,68*	3,86	4,35*	4,34*	
Skortur á úrræðum.	3,92	3,79	4,21*	3,34*	3,77	4,24	3,48	2,75*	4,02*	2,63*	3,79	4,04*	4,05*	
Ófullnægjandi búnaður.	4,46	4,72	4,83*	3,82*	4,60	4,37	4,13	4,00	4,50	4,56	5,34*	4,98*	4,09*	

* $p<0,05$

6. Umræða

Mikil neikvæð umfjöllun um lögregluna hefur verið í fjölmiðlum það sem af er ári, bæði hvað varðar starfsumhverfi og skipulag. Töluverðrar streitu meðal starfsmanna var því að vænta miðað við yfirlýsingar forsvarsmanna Landssambands lögreglumanna. Sú varð ekki raunin og bentu niðurstöður á mælingum á stjórnáslulegum og verkefnatengdum þáttum til miðlungsstreitu. Af niðurstöðunum var ekki hægt að sjá að annar streitubáttanna ylli íslenskum lögreglumönnum meira hugarangri en hinn. Einn af hverjum tíu lögreglumönnum virðist upplifa þó nokkra streitu og álíka fjöldi upplifir þunglyndi og litlu færri kvíða. Ef það hlutfall er stöðugt má reikna með því að 70 lögreglumenn þyrftu streituráðgjöf eða þunglyndis meðferð á ári hverju. Þegar litið er til lífsánægju lögreglumanna þá er hún sambærileg lífsánægju háskólanema.

Lítill munur var á streitu eftir kyni nema í mælingum DASS-spurningalistans. Þar voru konur með hærra meðaltal á streitu, kvíða og depurð. Í rannsókn Lovibonds og Lovibond (1995) kom ekki fram kynjamunur en í nýrri rannsókn á íslenskum háskólanemum kemur fram kynjamunur í sömu átt og í þessari rannsókn (Gísli Guðjónsson o.fl., 2008). Þetta er í samræmi við tíðnitölur úr geðgreiningarkerfum (DSM-IV og ICD-10) þar sem tíðni kvíða og þunglyndisraskana er hærri meðal kvenna en karla.

Þegar munur milli þátttakenda af landsbyggðinni og höfuðborgarsvæðinu er skoðaður kemur fram að þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu voru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari. Einnig kom fram munur meiri stjórnáslulegri streita hjá þeim en hjá lögreglumönnum af landsbyggðinni en þegar á heildina er litið teljast þessi meðaltöl vera innan eðlilegra marka miðað við þau viðmið sem höfundar prófana gefa upp. Hvað tegund starfs varðar þá er lítill munur á streitu, þunglyndi og kvíða eftir starfi. Þrátt fyrir ólíkt eðli starfanna virðast þau ekki vera ráðandi þáttur í streitu enda eru stjórnáslulegir þættir svipaðir þvert á störf innan sama embættis en verkefnatengdir þættir ólíkir.

Einhver munur kemur fram á milli þeirra sem hafa lokið námi í Lögregluskólanum og þeirra sem ekki hafa lokið námi í honum. Þeir sem hafa lokið námi við Lögregluskólann eru stressaðri, þunglyndari og kvíðnari en hinir. Þetta gæti stafað af aukinni ábyrgð sem menntaðir lögreglumenn hafa umfram ófaglærða. Sama ástæða gæti legið að baki því að verkefnatengd streita, DASS-streita, þunglyndi og kvíði virðast almennt aukast örlítið eftir því sem þátttakendur hafa unnið lengur, en svo draga aftur úr henni þegar komið er að reyndustu lögreglumönnum. Undantekning er þó á þessu þar sem lífshamingja fer örlítið minnkandi eftir starfsaldri.

Hvað þau atriði sem talin eru vera mest streituekjandi varðar er athyglisvert að munur er á milli lögreglumanna á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. Lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu upplifa frekar stöðugar breytingar á stefnu embættisins, skort á starfsfólki, of mikið skrifræði, skort á kennslu á nýjan búnað, ósamkvæman stjórnunarstíl, skort á úrræðum og ófullnægjandi búnað. Þann 1. janúar 2007 voru lögregluembættin á höfuðborgarsvæðinu sameinuð í eitt embætti og því er ekki óeðlilegt að starfsmenn embættisins upplifi breytingar á stefnu embættisins, ósamkvæman stjórnunarstíl, skort á kennslu á nýjan búnað, skort á úrræðum og ófullnægjandi búnað þar sem sameining jafnstórra eininga og raun ber vitni tekur tíma og úrræði til að jafnvægi sé náð. Eðlilegt er að verkefnum sé forgangsraðað og vænta má að innan fimm ára verði sameiningarferlinu lokið og bætt hafi verið úr þeim atriðum sem starfsmenn upplifa sem streituvald. Hvað skort á starfsfólki varðar þá eru verkefnin mörg og enn var verið að meta mannaflapörf og skýra verkaskiptingu þegar könnunin var framkvæmd. Einnig er ljóst að tíma tekur að draga úr skrifræði og kenna á nýjan búnað. Líkur eru á að þessar niðurstöður verði aðrar þegar þessi könnun verður endurtekin árið 2010. Upplýsingar sem þessar gagnast þó stjórnendum embættis höfuðborgarsvæðisins við forgangsroðun í mannauðsmálum. Í hópi svarenda á höfuðborgarsvæðinu eru, auk lögreglumanna hjá lögreglu höfuðborgarsvæðisins, lögreglumenn hjá embætti ríkislögreglustjóra en það embætti tók einnig breytingum 1. janúar 2007 og ætla má að sömu atriði eigi við um þá starfsemi.

Lögreglumenn sem lokið höfðu við nám í Lögregluskóla ríkisins höfðu meiri áhyggjur en ófaglærðir lögreglumenn af stöðugum breytingum á stefnu embættis síns, of miklu skrifræði, ósamkvæmum stjórnunarstíl og skorti á úrræðum. Þetta má skýra að nokkru leyti með vísan til þeirrar auknu ábyrgðar sem lögreglumenn fá þegar þeir eru orðnir menntaðir lögreglumenn. Þeir bera ekki bara meiri ábyrgð úti á vettvangi, heldur bera þeir aukna ábyrgð á skýrslugerð og á að fylgja eftir stefnu og markmiðum embættisins í að stemma stigu við afbrotum. Þrátt fyrir aukna ábyrgð fylgja aukin úrræði sjaldnast með.

Þeim lögreglumenn sem yngri eru líður meira eins og þeir séu alltaf í vinnunni og að þeir hafi ekki nægjanlegan tíma til að eyða með vinum og fjölskyldu og þeir finna fremur en þeir eldri fyrir skorti á starfsfólki og úrræðum auk ófullnægjandi búnaðar. Þessi atriði endurspeglar það starfsumhverfi sem þessi hópur býr við enda sinna hér hlutfallslega flestir almennri löggæslu. Vinnutími þeirra er gjarnan um kvöldin og á næturnar um helgar, þegar fjölskyldur eru almennt í frí frá skóla og dagvinnu. Þá vinnur þessi hópur gjarnan mikla yfirvinnu og þá sérstaklega þegar er skortur á starfsfólki. Skortur á úrræðum og ófullnægjandi búnaður eru einnig atriði sem standa ekki undir væntingum yngri

lögreglumanna sem auðvelt eiga með að skoða nýjustu þróun í þessum málum á Internetinu án þess að alltaf sé tiltækt fjármagn til að kaupa nýjasta búnaðinn.

Kostir þessarar rannsóknar eru þeir að í fyrsta sinn er gerð tilraun til að skoða sértæka streitubætti í lögreglustarfi, bæði stjórnsýslulega og verkefnatengda bætti. Helstu annmarkar rannsóknarinnar eru þeir að alhæfingargildi niðurstaðna er skert þar sem lögreglumönnum á Suðurnesjum og í Vestmannaeyjum gafst ekki kostur á að svara listanum. Ástæða þess var sú að fyrirlögn spurningalistans var í höndum rannsóknarmanns sem var á fræðsluferð um landið en ferðir á þessa staði féllu niður þegar könnunin var framkvæmd.

Á tímum mikilla breytinga á skipan löggæslumála í landinu er erfitt að túlka niðurstöður kannana. Með því að framkvæma kannanir með reglubundnum hætti er þó hægt að nema breytingar þrátt fyrir að orsakir þeirra séu ekki alltaf ljósar. Með því að beina kröftum sínum að þeim þáttum sem hér koma fram getur yfirstjórn lögreglunnar gert það sem í hennar valdi stendur til að bæta starfsumhverfi lögreglunnar og er þróunarverkefni um stuðning við lögreglumenn á sviði félagastuðnings aðeins einn þáttur í þeim umbótum sem þörf er á. Endurtekning þessarar rannsóknar að tveimur árum liðnum gefur okkur betri upplýsingar um hvernig til hefur tekist að ná fram umbótum á starfsumhverfi lögreglumanna sem aftur stuðlar að ánægðu og faglega sterku lögregluliði.

7. Heimildir

- Agarwal, S. K., og Marshall, G. D. (2001). Stress effects on immunity and its application to clinical immunology. *Clinical and Experimental Allergy*, 31, 25-31.
- Anderson, G. S., Litzenger, R., og Plecas, D. (2002). Physical evidence of police officer stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*, 25, 399-420.
- Anshel, M. H., Robertson, M., og Caputi, P. (1997). Sources of acute stress and their appraisals and reappraisals among Australian police as a function of previous experience. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 337-356.
- Arnold, J., Silvester, J., Patterson, F., Robertson, I., Cooper, C., og Burnes, B. (2005). *Work Psychology* (4. útg.). London: Prentice Hall Financial Times.
- Baldur Heiðar Sigurðsson. (2008). *Samanburður á tveimur stöðluðum geðgreiningarviðtölum og tveimur sjálfsmatskvörðum: MINI, CIDI, PHQ og DASS*. Óbirt meistaraprófsritgerð. Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Håseth, K., og Ekeberg, Ø. (2005). Stress in the Norwegian police service. *Occupational Medicine*, 55, 113-120.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., og Ekeberg, Ø. (2006). An exploration of job stress and health in the Norwegian police service: a cross sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 1, 1-9. Sótt 3. febrúar, 2008, af <http://www.pubmedcentral.nih.gov/picrender.fcgi?artid=1764750&blobtype=pdf>.
- Brough, P. (2004). Comparing the influence of traumatic and organisational stressors upon the psychological health of police, fire, and ambulance officers. *International Journal of Stress Management*, 11, 227-244.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., og Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) in clinical samples. *Behavior Research and Therapy*, 35(1), 79-89.

- Burton, R. F., og Hinton, J. W. (2004). Defining stress. *Medical Education*, 38, 1013-1014.
- Cartwright, S., og Cooper, C. L. (2002). *ASSET: Management guide*. Manchester, England: Robertson Cooper.
- Cleck, J. N., og Blendy, J. A. (2008). Making a bad thing worse: adverse effects of stress on drug addiction. *The Journal of Clinical Investigation*, 118(2), 454-461.
- Cohen, F., Kearney, K. A., Zegans, L. S., Kemeny, M. E., Neuhaus, J. M., og Stites, D. P. (1999). Differential immune system changes with acute and persistent stress for optimists vs pessimists. *Brain, Behavior and Immunity*, 13, 155-174.
- Cohen, S., Doyle, W. J., og Skoner, D. P. (1999). Psychological stress, cytokine production, and severity of upper respiratory illness. *Psychosomatic Medicine*, 61, 175-180.
- Cohen, F., og Lazarus, R. S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35(5), 375-389.
- Cooper, C. L., Sloan, S., og Williams, S. (1988). *Occupational Stress Indicator*. Windsor, Canada: NFER-Wilson.
- Daníel Ólason, Sigríður Bárudóttir og Sigurður J. Grétarsson. (2005). Algengi spilafíknar meðal fullorðinna á Íslandi [Gagnasafn].
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., og Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Diener, E., og Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Elín Edda Karlsdóttir. (2006). *Próffræðileg athugun á DASS kvarðanum*. Óbirt B.A.-ritgerð. Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Hart, P. M., Wearing, A. J., og Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 133-156.
- Gísli H. Guðjónsson, Jón Friðrik Sigurðsson, Guðrún Ágústa Eyjólfsdóttir, Jakob Smári, Young, S. (2008). The Relationship Between Satisfaction With Life, ADHD Symptoms, and Associated Problems Among University Students. *Journal of Attention Disorders OnlineFirst*, August 20, Sage Publications.
- Iwanga, M., Yokoyama, H., og Seiwa, H. (2000). Effects of personal responsibility and latitude for type a and type b individuals on psychological and

- physiological stress responses. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(3), 204-215.
- Karlsen, E., Dybdahl, R., og Vittersö, J. (2006). The possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 411-417.
- Kilpeläinen, M., Koskenvuo, M., Helenius, H., og Terho, E. O. (2002). Stressful life events promote the manifestation of asthma and atopic diseases. *Clinical and Experimental Allergy*, 32, 256-263.
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäki, H., Vahtera, J., og Kirjonen, J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: Prospective cohort study of industrial employees. *British Medical Journal*, 325, 857-860.
- Kop, N., Euwema, M., og Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behavior among Dutch police officers. *Work & Stress*, 13(4), 326-340.
- Korneva, E. A., Shanin, S. N., og Rybakina, E. G. (2001). The role of interleukin-1 in stress-induced changes in immune system function. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 31(4), 431-437.
- Kuile, M. M. t., Vigeveno, D., og Laan, E. (2007). Preliminary evidence that acute and chronic daily psychological stress affect sexual arousal in sexually functional women. *Behavior Research and Therapy*, 45, 2078-2089.
- Liberman, A. M., Best, S. R., Metzler, T. J., Fagan, J. A., Wiess, D. S., og Marmar, C. R. (2002). Routine occupational stress and psychological distress in police. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*, 25(2), 421-439.
- Lovibond, P. F., og Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lovibond, S. H., og Lovibond, P. F. (1993). *Manual for the depression anxiety stress scales (DASS)*: Psychology foundation monograph.
- Manon, Nityamalyni og Akhilesh, K. B. (1994). Functionally dependent stress among managers: A new perspective. *Employee Counselling Today*, 6, 16-26.
- Maslach, C., og Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. Í W. B. Schaufeli, C. Maslach, og T. Marek (ritstj.), *Professional*

- Burnout. Recent Developments in Theory and Research* (bls. 1-16). Washington: Taylor & Francis.
- McCreary, D. R., og Thompson, M. M. (2006). Development of Two Reliable and Valid Measures of Stressors in Policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 494-518.
- Menotti, A., og Seccareccia, F. (1985). Physical activity at work and job responsibility as risk factors for fatal coronary disease and other causes of death [Útdráttur]. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 39(4), 325-329.
- Neylan, T. C., Metzler, T. J., Best, S. R., Weiss, D. S., Fagan, J. A., Liberman, A. o.fl. (2002). Critical Incident Exposure and Sleep Quality in Police Officers. *Psychosomatic Medicine*, 64, 345-352.
- Noblet, A., og LaMontagne, A. D. (2006). The role of workplace health in promotion in addressing job stress. *Health Promotion International*, 21(4), 346-351.
- Ogden, J. (2004). *Health Psychology: A Text Book* (3. útg.). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- On-the-job-stress in policing: Reducing it, preventing it. (2000). *National Institute of Justice Journal*, 242, 18-24.
- Parasuraman, S., og Greenhaus, J. H. (2002). Toward reducing some critical gaps in work-family research. *Human Resource Management Review*, 12, 299-312.
- Pavot, W., og Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-545.
- Sadeh, A., Keinan, G., og Daon, K. (2004). Effects of stress on sleep: The moderating role of coping style. *Health Psychology*, 23(5), 542-545.
- Seegerstrom, S. C., og Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- Steptoe, A., Hamer, M., og Chida, Y. (2007). The effects of acute psychological stress on circulating inflammatory factors in humans: A review and meta-analysis. *Brain, Behavior and Immunity*, 21, 901-912.

- Toch, H. (2002). *Stress in policing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Watson, D., og Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Winwood, P. C., og Lushington, K. (2006). Disentangling the effects of psychological and physical work demands on sleep, recovery and maladaptive chronic stress outcomes within a large sample of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 56(6), 679-689.
- Yerkes, R. M., og Dodson, J. D. (1908). The relation of strenght of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. Sótt 17. apríl, 2008, af <http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>.

8. Viðauki

Könnun á streitu meðal lögreglumanna

Ágæti þátttakandi,

Rannsóknir hafa sýnt að streita sem starfsfólk lögreglu upplifir í starfi sínu er sértækari en sú sem almenn streitupróf mæla og er því mikilvægt að hafa góð mælitæki til að athuga líðan lögreglumanna. Upplýsingar sem þessar er hægt að nýta til að auka þjónustustig við lögreglumenn varðandi mikilvæg málefni eins og t.d. félagastuðning. Spurningalistarnir sem koma hér á eftir eru hluti af BA-verkefni mínu í sálfræði sem unnið er í samstarfi við embætti ríkislögreglustjóra undir leiðsögn Ólafs Arnar Bragasonar. Verkefnið snýst um að skoða sérhæfða PSQ spurningarlistann (*Police Stress Questionnaire*) sem er sérstaklega hannað streitupróf fyrir starfsmenn lögreglu af Don McCreary í Canada. Niðurstöður verða notaðar til að meta þörf á stuðningi við lögreglumenn. Þú ert beðinn um að fylla út 3 spurningalista.

1. **PSQ** – Spurningalisti sem mælir streitu í starfi lögreglumanna
2. **DASS** – Spurningalisti sem mælir þunglyndi, kvíða og streitu
3. **SWLS** – Spurningalisti sem mælir ánægju með lífið

Spurningunum er fljótsvarað og það tekur í mesta lagi 15 mínútur að fylla listana út. Lestu spurningarnar vel og vandlega og merktu við svarið sem á best við þig með því að krossa við það eða draga hring utan um svarið. Þegar þú hefur lokið við spurningarnar skaltu setja listann í meðfylgjandi umslag og loka því.

Bæði spurningalisti og umslög eru ómerkt og nafnlaus og því er ekki hægt að rekja svör þín.

Vinsamlegast merktu við viðeigandi reiti.

Kyn: Karl Kona

Ég starfa á: Höfuðborgarsvæðinu Landsbyggðinni

Ég starfa við: Almenna löggæslu Rannsóknir brota

Ef þú merktir við „Almenna löggæslu“ vinsamlega merktu við það sem á við.

Héraðslögreglumaður/Afleysingalögreglumaður Hef lokið námi við

Lögregluskólann.

Starfsaldur:

0-1 ár

2-5 ár

6-10 ár

10+ ár

Með fyrirfram þökk fyrir þátttökuna,

Ólafur Kári Júlíusson sálfræðinemi við Háskóla Íslands, tölvupóstur: okj1@hi.is,

Ólafur Örn Bragason, embætti ríkislögreglustjóra, tölvupóstur: oli@rls.is.

Spurningalisti um starfstengda streitu hjá lögreglumönnum (PSQ-OP)

Hér að neðan er listi atriða sem lýsa mismunandi hliðum lögreglustarfsins. Eftir hverju atriði er 7 punkta kvarði sem nær frá engri streitu að mikilli streitu. Vinsamlegast dragið hring utan um þá tölu sem lýsir best þeirri streitu sem hvert atriði hefur valdið þér á síðustu **6 mánuðum**.

Engin streita			Miðlungs-streita			Mikil streita
1	2	3	4	5	6	7
1. Vaktavinna						
2. Að vinna ein/n að nóttu til						
3. Krafa um yfirvinnu						
4. Hætta á að slasast við skyldustörf						
5. Starfstengdar athafnir utan vinnu (t.d. mæta fyrir rétt, samfélagsviðburðir)						
6. Áfallaatburðir (t.d. bísllys, heimilisofbeldi, andlát)						
7. Að haga félagslífi þínu utan vinnutíma						
8. Ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu						
9. Pappírsvinna (t.d. skýrslugerð)						
10. Borða heilbrigðan mat í vinnunni						
11. Að finna tíma til að viðhalda góðu líkamlegu hreysti						
12. Þreyta (t.d. vaktavinna, yfirvinnu)						
13. Starfstengd heilbrigðisvandamál (t.d. bakverkur)						
14. Skilningsleysi fjölskyldu og vina í garð starfs þíns						
15. Að eignast vini utan vinnunnar						
16. Halda æðri ímynd gagnvart almenningi						
17. Neikvæðar athugasemdir frá almenningi						
18. Takmarkanir á félagslífi (t.d. hverjir vinir þínir eru, hvar þú blandar geði)						
19. Líður eins og þú sért alltaf í vinnunni						
20. Vinir / fjölskylda finna fyrir skömm vegna starfs þíns						

Spurningalisti um skipulagslega streitu hjá lögreglumönnum (PSQ-ORG)

Hér að neðan er listi atriða sem lýsa mismunandi hliðum lögreglustarfsins. Eftir hverju atriði er 7 punkta kvarði sem nær frá engri streitu að mikilli streitu. Vinsamlegast dragið hring utan um þá tölu sem lýsir best þeirri streitu sem hvert atriði hefur valdið þér á síðustu **6 mánuðum**.

Engin streita			Miðlungs streita			Mikil streita	
1	2	3	4	5	6	7	
1. Eiga samskipti við starfsfélaga	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfinning um að sömu reglur eigi ekki við alla (t.d. hlutdrægni, mismunun)	1	2	3	4	5	6	7
3. Að finnast eins og þú þurfir alltaf að vera að sanna þig fyrir embættinu	1	2	3	4	5	6	7
4. Óhóflega mikil stjórnunarhlutverk	1	2	3	4	5	6	7
5. Stöðugar breytingar á stefnu / lögum	1	2	3	4	5	6	7
6. Skortur á starfsfólki	1	2	3	4	5	6	7
7. Of mikið skrifræði	1	2	3	4	5	6	7
8. Of mikil tölvuvinna	1	2	3	4	5	6	7
9. Skortur á kennslu á nýjan búnað	1	2	3	4	5	6	7
10. Skynjuð pressa á að bjóða sig fram í frítíma	1	2	3	4	5	6	7
11. Samskipti við yfirmenn	1	2	3	4	5	6	7
12. Ósamkvæmur stjórnunarstíll	1	2	3	4	5	6	7
13. Skortur á úrræðum	1	2	3	4	5	6	7
14. Ójöfn skipting á starfsábyrgð	1	2	3	4	5	6	7
15. Ef þú ert veikur eða hefur slasast virðast starfsfélagar þínir líta niður á þig	1	2	3	4	5	6	7
16. Leiðtogar leggja ofuráherslu á það sem neikvætt er (t.d. mat stjórnenda, kvartanir almennings)	1	2	3	4	5	6	7
17. Innri athuganir	1	2	3	4	5	6	7
18. Samskipti við dómskerfið	1	2	3	4	5	6	7
19. Þörfin fyrir að vera ábyrgur fyrir vinnu þinni	1	2	3	4	5	6	7
20. Ófullnægjandi búnaður	1	2	3	4	5	6	7

DASS-spurningalistinn

Lestu hverja fullyrðingu og dragðu hring um tölu 0, 1, 2 eða 3 sem segir til um hve vel hver fullyrðing átti við í þínu tilviki **síðustu vikuna**. Það eru engin rétt eða röng svör. Eyddu ekki of miklum tíma í að velta fyrir þér hverri fullyrðingu.

0 = Átti alls ekki við mig

1 = Átti við mig að einhverju leyti eða stundum

2 = Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar

3 = Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

1 Ég komst í uppnám yfir hreinum smámunum.	0	1	2	3
2 Ég fann fyrir munnþurrki.	0	1	2	3
3 Ég virtist alls ekki geta fundið fyrir neinum góðum tilfinningum.	0	1	2	3
4 Ég átti í erfiðleikum með að anda (t.d. allt of hröð öndun, mæði án líkamlegrar áreynslu).	0	1	2	3
5 Ég gat ekki byrjað á neinu.	0	1	2	3
6 Ég hafði tilhneigingu til að bregðast of harkalega við aðstæðum.	0	1	2	3
7 Mér fannst ég vera óstyrk(ur) (t.d. að fætturnir væru að gefa sig).	0	1	2	3
8 Mér fannst erfitt að slappa af.	0	1	2	3
9 Ég lenti í aðstæðum sem gerðu mig svo kvíðna/kvíðinn að mér létti stórum þegar þeim lauk.	0	1	2	3
10 Mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins.	0	1	2	3
11 Ég komst auðveldlega í uppnám.	0	1	2	3
12 Mér fannst ég eyða mikilli andlegri orku.	0	1	2	3
13 Ég var hrygg/hryggur og þunglynd(ur).	0	1	2	3
14 Ég varð óþolinmóð(ur) ef eitthvað lét á sér standa (t.d. lyftur, umferðarljós, ég látin(n) bíða).	0	1	2	3
15 Mér fannst að það ætlaði að líða yfir mig.	0	1	2	3
16 Mér fannst ég hafa misst áhuga á næstum öllu.	0	1	2	3
17 Mér fannst ég ekki vera mikils virði sem manneskja.	0	1	2	3
18 Mér fannst ég frekar hörundsár.	0	1	2	3
19 Ég svitnaði töluvert (t.d. sviti í lófum) þó það væri ekki heitt og ég hafi ekki reynt mikið á mig.	0	1	2	3
20 Ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu.	0	1	2	3
21 Mér fannst lífið varla þess virði að lifa því.	0	1	2	3

22 Mér fannst erfitt að ná mér niður.	0	1	2	3
23 Ég átti erfitt með að kyngja.	0	1	2	3
24 Ég virtist ekki geta haft neina ánægju af því sem ég var að gera.	0	1	2	3
25 Ég varð var við hjartsláttinn í mér þótt ég hefði ekki reynt á mig (t.d. hraðari hjartsláttur, hjartað slepti úr slagi).	0	1	2	3
26 Ég var dapur/döpur og niðurdregin(n).	0	1	2	3
27 Mér fannst ég vera mjög pirruð/pirraður.	0	1	2	3
28 Mér fannst ég nánast gripin(n) skelfingu.	0	1	2	3
29 Mér fannst erfitt að róa mig eftir að eitthvað kom mér í uppnám.	0	1	2	3
30 Ég var hrædd(ur) um að „klikka á“ smávægilegu verki sem ég var ekki kunnug(ur).	0	1	2	3
31 Ég gat ekki fengið brennandi áhuga á neinu.	0	1	2	3
32 Ég átti erfitt með að umbera truflanir á því sem ég var að gera.	0	1	2	3
33 Ég var spennt(ur) á taugum.	0	1	2	3
34 Mér fannst ég nánast einskis virði.	0	1	2	3
35 Ég þoldi ekki þegar eitthvað kom í veg fyrir að ég héldi áfram við það sem ég var að gera.	0	1	2	3
36 Ég var óttaslegin(n).	0	1	2	3
37 Ég sá ekkert í framtíðinni sem gaf mér von.	0	1	2	3
38 Mér fannst lífið vera tilgangslaust.	0	1	2	3
39 Ég var ergileg(ur).	0	1	2	3
40 Ég hafði áhyggjur af aðstæðum þar sem ég fengi hræðslukast (paník) og gerði mig að fífli.	0	1	2	3
41 Ég fann fyrir skjálfta (t.d. í höndum).	0	1	2	3
42 Mér fannst erfitt að hleypa í mig krafti til að gera hluti.	0	1	2	3

SWLS-spurningalistinn

Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

	Algerlega sammála	Mjög sammála	Frekar sam- mála	Hvorki sammála né ósammála	Frekar ósam- mála	Mjög ósam- mála	Algerlega ósammála
a) Á flestum sviðum er líf mitt eins og best verður á kosið.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Almennt séð eru lífsaðstæður mínar mjög góðar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ég er ánægð/ur með líf mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Fram til þessa hef ég náð fram flestum þeim markmiðum sem eru mér mikilvæg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Ef ég gæti lifað lífi mínu aftur myndi ég nánast engu breyta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>