



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN

Könnun á félagastuðningi og streitu meðal lögreglumanna

Október 2011

Efnisyfirlit

1. Formáli	5
2. Helstu niðurstöður	6
3. Markmið rannsóknarinnar	8
4. Aðferð og mælitæki	9
4.1 Þátttakendur	9
4.2 Mælingar	10
4.3 Framkvæmd	11
5. Niðurstöður	11
6. Umræða	20
7. Heimildir	27
8. Viðauki	30

1. Formáli

Á árinu 2009 var lokið við að innleiða skipulegan félagastuðning innan lögreglunnar. Um langtímaverkefni er að ræða sem mun taka tíma að verða hluti af verklagi og menningu lögreglunnar. Í löggæsluáætlun dóms- og kirkjumálaráðuneytisins 2007-2011 var lögð áhersla á að innleiða skipulagið til að stuðla að bættri heilsu lögreglumanna.

Þegar félagastuðningur var skipulagður voru lögð fram áform um að mæla streitu meðal lögreglumanna reglulega. Fyrsta streitumælingin var birt í nóvember 2008 og gáfu niðurstöður hennar mikilvæg viðmið um mögulegan fjölda einstaklinga sem eiga við vanda að stríða innan lögreglunnar. Hins vegar höfðu þjóðfélagsaðstæður breyst mikið frá því að gögnum var safnað þar til skýrslan var birt, eftir bankahrunið í október 2008. Þetta kallaði á að gerð yrði önnur könnun fyrr en síðar. Eitt meginmarkmið þessarar könnunar er því að kanna hvort þessar breyttu þjóðfélagsaðstæður hafi haft áhrif á streitu meðal lögreglumanna. Annað meginmarkmið könnunarinnar var að leggja mat á félagastuðningskerfi lögreglunnar og þann stuðning sem lögreglumönnum stendur til boða. Til að mat þetta yrði sem hlutlausast var haft samstarf við Tinnu Jóhannudóttur, sálfræðinema í B.S.-námi við Háskóla Íslands, og Daníel Þór Ólason, dósent við Háskóla Íslands. Hluti af verkefninu varð svo lokaverkefni Tinnu til B.S.-gráðu hennar sem ber heitið *Félagastuðningur og streita meðal lögreglumanna* (birt í júní 2011). Þakkir fyrir ómetanlega aðstoð fá yfirmenn þeirra deilda þar sem listarnir voru lagðir fyrir og síðast en ekki síst allir þeir lögreglumenn sem tóku þátt í rannsókninni.

Reykjavík, 14. október 2011.

Tinna Jóhannudóttir og Ólafur Örn Bragason

2. Helstu niðurstöður

Í skýrslu þessari er annars vegar fjallað um könnun á félagastuðningi og sérfræðiþjónustu við lögreglumenn og hins vegar streitu, félagslegum stuðningi og lífsánægju. Þátttakendur voru 287 lögreglumenn á öllu landinu. Þátttakendur svöruðu spurningalistunum í vinnutíma sínum í mars og apríl 2011. Hér er gerð grein fyrir helstu niðurstöðum rannsóknarinnar.

Félagastuðningur og sérfræðiþjónusta við lögreglumenn

- Meirihluti þátttakenda (66,9%) sagðist ekkert þekkja eða þekkja aðeins þau sálrænu stuðningsúrræði sem lögreglumönnum stendur til boða, en 33,1% sagðist þekkja þau nokkuð eða mjög vel.
- Um 61% þátttakenda sagði að boðið væri upp á félagastuðning og/eða sérfræðiþjónustu fyrir lögreglumenn hjá embætti þeirra og 13,2% að ekki væri boðið upp á þessa þjónustu en rúmlega fjórðungur þátttakenda (26,1%) sagðist ekki vita hvort þessi þjónusta væri í boði.
- Talsverður munur var á svörum þátttakenda eftir staðsetningu en hlutfallslega mun fleiri lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu en landsbyggðinni sögðu að boðið væri upp á þessa þjónustu hjá embætti þeirra.
- *Viðrunarfundir*
 - Flestir þátttakendur (63,8%) sögðust hafa setið viðrunarfund eftir erfitt verkefni. Eins og við mátti búast þá hafði mjög svipað hlutfall karla og kvenna setið slíkan fund.
 - Hlutfallslega fleiri þátttakendur af landsbyggðinni en höfuðborgarsvæðinu höfðu setið viðrunarfund, eða 75,2% þátttakenda af landsbyggðinni á móti 57,2% af höfuðborgarsvæðinu.
 - Meirihluti þátttakenda, eða 69,1%, var annaðhvort frekar eða mjög ánægður með fundinn, 17,1% þátttakenda var annaðhvort mjög eða frekar óánægt og 13,8% voru hlutlaus. Ekki kom fram munur á ánægju þátttakanda eftir staðsetningu eða kyni.
- *Sérfræðiþjónusta*
 - Fimmtíu og fjórir þátttakendur (18,8%) sögðust hafa nýtt sér þá sérfræðiþjónustu sem boðið er upp á hjá embætti þeirra eða ríkislögreglustjóra (RLS), 43 karlar og 11 konur.
 - Hlutfallslega mun fleiri konur en karlar höfðu nýtt sér þjónustuna, eða 35,5% kvenna á móti 16,9% karla. Einnig höfðu hlutfallslega fleiri lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu en landsbyggðinni nýtt sér þjónustuna eða 22,5% þátttakenda á höfuðborgarsvæðinu á móti 12,8% af landsbyggðinni.
 - Flestir, eða yfir helmingur þátttakenda, hafði nýtt sér þjónustuna vegna sérstaks streituveldandi atburðar sem þeir höfðu upplifað í starfinu og næstflestir (30,2%) vegna vandamála í einkalífi.

- 32 þátttakendur (61,6%) höfðu notað þjónustuna einu sinni, 10 (19,2%) tvisvar, þrjú (5,8%) þrisvar, einn (1,9%) fjórum sinnum og sex (11,5%) fimm sinnum eða oftar.
- Meirihluti þátttakenda, eða 64,8%, var annaðhvort frekar eða mjög ánægður með þjónustuna, 18,5% voru annaðhvort mjög eða frekar óánægð og 16,7% voru hlutlaus. Ekki kom fram marktækur munur á ánægju þátttakenda með þjónustuna eftir staðsetningu eða kyni.
- Þátttakendur voru spurðir hvað þeim þætti helst vanta við þann félagastuðning eða sérfræðiþjónustu sem lögreglumönnum býðst, ef þeim fyndist eitthvað vanta. Flestum þátttakendum (37,7%) fannst vanta reglulega umræðufundi en næstflestum (31,2%) fannst ekkert vanta. Þá fannst litlu færri, eða 27,0%, vanta stuðning yfirmanna.
- Flestir þátttakendur, eða 68,5% af þeim sem svöruðu, töldu það vera frekar eða mjög ásættanlegt meðal starfsfélaga þeirra að leita sálræns stuðnings. Fjórðungur þátttakenda svaraði „hvorki né“ og 6,5% taldi það annaðhvort vera mjög eða frekar óásættanlegt.
- Mikill meirihluti þátttakenda (90,6%) taldi það mjög eða frekar mikilvægt að hafa aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi fyrir lögreglumenn. Aðeins 9,4% þátttakenda taldi það mjög eða frekar lítilvægt eða svaraði „hvorki né“.
- Þátttakendur voru beðnir að meta það hversu líklegir þeir væru til að nota í framtíðinni þau sálrænu stuðningsúrræði sem lögreglumönnum standa til boða. Helmingur þátttakenda taldi sig vera frekar eða mjög líklegan til að nýta sér þau vegna vandamála tengdra starfi en aðeins tæpur þriðjungur vegna persónulegra vandamála.
- Þeir sem höfðu nýtt sér þjónustuna voru bæði líklegri til að nota stuðningsúrræðin í framtíðinni vegna vandamála tengdra starfi en þeir sem höfðu ekki gert það og vegna persónulegra vandamála.
- Nær þrjú af hverjum fjórum greindu frá því að þeir hefðu rætt vandamál beint við vinnufélaga og fengið stuðning þeirra. Þá virtust þátttakendur bera nokkuð mikið traust til þeirrar sérfræðiþjónustu sem lögreglumönnum stendur til boða en aðeins 10% þátttakenda bera ekki traust til þjónustunnar.
- Að lokum voru þátttakendur spurðir hvort þeir hefðu einhverjar ábendingar varðandi úrbætur á þeim stuðningsúrræðum sem standa lögreglumönnum til boða. Þátttakendur komu með ýmsar ábendingar en það sem flestir nefndu var að auka þyrfti kynningu á þeim úrræðum sem væru í boði fyrir lögreglumenn, efla félagastuðninginn og auðvelda lögreglumönnum aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi. Þá fannst nokkrum að skylda ætti alla lögreglumenn til að mæta í viðtal hjá sálfræðingi eða öðrum sérfræðingi að minnsta kosti einu sinni á ári.

Streita, félagslegur stuðningur og lífsánægja lögreglumanna

- Karlar finna fyrir meiri verkefnatengdri streitu en konur en konur finna fyrir meiri félagslegum stuðningi og eru örlítið hamingjusamari en karlar.
- Þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu fundu meira fyrir stjórnsýslutengdri streitu en þátttakendur á landsbyggðinni, auk meiri streitu í heildina.

- Enginn munur kom fram á listunum eftir starfssviði þátttakenda, það er hvort meginstarfssvið þeirra er almenn löggæsla, rannsóknir, stjórnun eða fleira en eitt af þessu.
- Þeir sem höfðu starfað í sex til tíu ár fundu fyrir talsvert meiri verkefnatengdri streitu en þeir sem höfðu starfað í meira en 15 ár og þeir sem höfðu starfað skemur en sex ár fengu betri félagslegan stuðning en þeir sem höfðu starfað í meira en 15 ár.
- Þeir sem vinna vaktavinnu mældust bæði með meiri verkefnatengda og stjórnsýslutengda streitu en þeir sem vinna dagvinnu, auk heildarstreitu.
- Lögreglumenn virðast almennt vera ánægðir með lífið og finna fyrir minni streitu en erlendir kollegar þeirra. Þrjú atriði stóðu þó upp úr og mældust yfir miðlungsstreitu, „skortur á starfsfólki“, „þreyta“ og „ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu“.

3. Markmið rannsóknarinnar

Í skipulagi félagastuðnings innan lögreglunnar frá 10. apríl 2007 kemur fram að gera skuli reglulegar kannanir meðal lögreglumanna til að kanna áföll og streitu. Hingað til hefur verið framkvæmd ein streitukönnun en hún var birt í nóvember 2008 og því var tímabært að gera aðra könnun til að skoða breytingar á þessum tíma (Ólafur Örn Bragason og Ólafur Kári Júlíusson, 2008).

Rannsóknir í Noregi benda til þess að félagslegur stuðningur hafi mikil áhrif til að draga úr áhrifum neikvæðrar streitu (t.d. Berg, Hem, Lau, Håseth og Ekeberg, 2005). 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 könnunin 2008 var framkvæmd var félagastuðningur ekki í boði fyrir lögreglumenn nema að takmörkuðu leyti. Lögreglumenn um landið allt höfðu á þeim tíma aðgang að einum sálfræðingi sem starfar hjá embætti ríkislögreglustjórans en sú þjónusta er skilgreind sem bráðþjónusta þegar tekið er tillit til þess að rúmlega 700 lögreglumenn starfa hér á landi. Frá síðari hluta ársins 2009 hafa öll lögregluembætti innleitt skipulagðan félagastuðning þar sem fjöldi starfsmanna hefur hlotið þjálfun í að veita félögum sínum stuðning og aðgangur að sérfræðiþjónustu hefur verið eflur með samningi við sálfræðistofuna Líf og sál.

4. Aðferð og mælitæki

4.1 Þátttakendur

Lögreglumönnum af öllu landinu var boðin þátttaka í rannsókninni. Heildarfjöldi þátttakenda var 287, þar af voru karlar 248 (86,4%) og konur 31 (10,8%). Þátttökuhlutfall er um 44% ef tekið er mið af þeim fjölda lögreglumanna sem voru við störf hjá lögregluembættunum þegar rannsóknin fór fram. Upplýsingar um kyn vantaði hjá átta þátttakendum en hlutfall kvenna í lögreglunni er um 9% og því ekki langt frá hlutfalli kvenna sem tóku þátt í rannsókninni. Alls störfuðu 173 þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu og 109 á landsbyggðinni en fimm þátttakendur gáfu ekki upp staðsetningu. Nánast allir þátttakendur (n = 282) höfðu lokið námi í grunndeild Lögregluskóla ríkisins (LSR) en tveir ekki. Þrír þátttakendur gáfu ekki upp hvort þeir hefðu lokið námi í grunndeild LSR. Aðeins einn lögreglumaður hafði verið starfandi í minna en eitt ár, 44 í 2-5 ár, 53 í 6-10 ár, 39 í 11-15 ár og 145 í meira en 15 ár. Fimm þátttakendur gáfu ekki upp starfsaldur. Í töflu 1 eru upplýsingar um starfssvið og vinnufyrirkomulag þátttakenda. Þátttaka var frjáls og ekki var greitt fyrir þátttöku.

Tafla 1. Starfssvið og vinnufyrirkomulag þátttakenda.

	Fjöldi	Hlutfall (%)
Starfssvið		
Almenn löggæsla	96	33,5
Rannsóknir	73	25,4
Stjórnun	49	17,1
Almenn löggæsla og rannsóknir	21	7,3
Almenn löggæsla og stjórnun	14	4,9
Rannsóknir og stjórnun	9	3,1
Almenn löggæsla, rannsóknir og stjórnun	22	7,7
Óuppgafið	3	1,0
Vinnufyrirkomulag		
Dagvinna	73	25,4
Vaktavinna	138	48,1
Dagvinna og bakvaktir	35	12,2
Vaktavinna og bakvaktir	37	12,9
Óuppgafið	4	1,4

4.2 Mælingar

PSQ-listinn er mælitæki sem notað er til að mæla sértæka streitu lögreglumanna og er hann hannaður af Don McCreary (McCreary og Thompson, 2006). Atriðin á spurningalistanum eru mjög viðeigandi til að mæla streitu meðal lögreglumanna og ættu að eiga vel við hér á landi. Listinn skiptist í tvo hluta, PSQ-OP (verkefna tengd streita) og PSQ-ORG (stjórnsýslutengd streita). Hvor hluti 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. Listann má sjá í viðauka.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS – Zimet, Dahlem, Zimet og Farley, 1988) er mælitæki er notað er til að meta félagslegan stuðning sem fólk upplifir á þremur undirkvörðum, frá fjölskyldu, vinum og maka. Listinn var þýddur af sálfræðingum geðsviðs Landspítalans í þeim tilgangi að skoða félagslegan stuðning kvenna sem tóku þátt í viðamikilli rannsókn á fæðingarþunglyndi (Linda Bára Lýðsdóttir munnleg heimild, apríl 2011). Engin gögn hafa ennþá verið birt um notkun listans á Íslandi. Listann má sjá í viðauka.

SWLS-listinn, eða lífsánægjulistinn, er notaður til að mæla almenna lífsánægju sem hugrænt mat en ekki tilfinningabundið mat. Íslenski listinn er í þýðingu Daníels Þórs Ólasonar. Listann má sjá í viðauka.

Spurningalisti varðandi sálrænan stuðning við lögreglumenn (Tinna Jóhannudóttir og Ólafur Örn Bragason, 2011). Listinn var hannaður til að leggja mat á það sálræna stuðningskerfi sem er í boði fyrir lögreglumenn á Íslandi. Markmiðið með listanum var að kanna þörfina fyrir þjónustuna, athuga hvort þjónustan nær til þeirra sem þurfa eða vilja nýta sér hana og hvort lögreglumenn almennt vita hvaða sálrænu stuðningsúrræði eru í boði. Einnig var markmiðið að kanna hvað betur mætti fara og hvort þörf sé á að bæta einhverju við þjónustuna. Listinn var saminn með hliðsjón af spurningalista sem norskir lögregluháskólinn (Politihøgskolen) notaði til að meta félagastuðning þar í landi (Strype og Barland, 2007). Listinn var lagaður að íslenskum aðstæðum, spurningar, sem ekki áttu við íslenska kerfið, teknar út og öðrum bætt við. Norska og íslenska spurningalistann má sjá í viðauka.

4.3 Framkvæmd

Spurningalistarnir voru lagðir fyrir lögreglumenn á landinu öllu. Listarnir voru sendir til lögregluembættanna á landsbyggðinni en farið var með listana á lögreglustöðvar á höfuðborgarsvæðinu. Haft var samband við yfirlögregluþjóna á landsbyggðinni og þeir beðnir að dreifa listunum til undirmanna sinna og senda listana til baka þegar lokið var við að leggja þá fyrir. Á höfuðborgarsvæðinu voru listarnir afhentir stöðvarstjórum og þeir beðnir um að dreifa þeim á sinni starfsstöð. Að þátttöku lokinni voru listarnir settir í lokað umslag og í kassa á starfsstöð viðkomandi. Þátttakendur fengu staðlaðar upplýsingar og fyrirmæli á kynningarblaði með spurningalistunum (sjá viðauka). Gert var ráð fyrir að ekki tæki meira en 15 mínútur fyrir þátttakendur að svara öllum spurningunum.

5. Niðurstöður

Spurningar varðandi sálrænan stuðning við lögreglumenn

Spurt var hversu vel þátttakendur þekktu þau sálrænu stuðningsúrræði sem lögreglumönnum standa til boða. Meirihluti þátttakenda (66,9%) sagðist ekkert eða aðeins þekkja þau en 33,1% sagðist þekkja þau nokkuð eða mjög vel (sjá nánar töflu 2). Enginn munur kom fram eftir starfsaldri þátttakenda hvort þeir þekktu úrræðin eða ekki.

Tafla 2. Hversu vel þekkir þú þau sálrænu stuðningsúrræði sem standa lögreglumönnum til boða?

	Fjöldi	Hlutfall (%)
Ekkert	48	16,7
Aðeins	144	50,2
Nokkuð vel	68	23,7
Mjög vel	27	9,4
Samtals:	287	100,0

Þátttakendur voru spurðir hvort boðið væri upp á félagastuðning og/eða sérfræðiþjónustu fyrir lögreglumenn hjá embætti þeirra. Um 61% þátttakenda sagði að boðið væri upp á þessa þjónustu hjá embætti þeirra og 13,2% að ekki væri boðið upp á þessa þjónustu en rúmlega fjórðungur þátttakenda (26,1%) sagðist ekki vita hvort þessi þjónusta væri í boði. Tafla 3 sýnir svör þátttakenda eftir staðsetningu.

Talsverður munur var á svörum þátttakenda eftir staðsetningu en hlutfallslega mun fleiri lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu en landsbyggðinni sögðu að boðið væri upp á þessa þjónustu hjá embætti þeirra.

Tafla 3. Er boðið upp á félagastuðning og/eða sérfræðiþjónustu fyrir lögreglumenn hjá þínu embætti?

	Höfuðborgarsvæðið	Landsbyggðin	Allt landið
	Fjöldi (hlutfall, %)		
Já	124 (71,7)	47 (43,2)	174 (60,6)
Nei	6 (3,5)	31 (28,4)	38 (13,3)
Veit ekki	43 (24,8)	31 (28,4)	75 (26,1)
Samtals	173* (100)	109* (100)	287 (100)

* Þrír þátttakendur gáfu ekki upp staðsetningu.

Fimmtíu og fjórir þátttakendur (18,8%) sögðust hafa nýtt sér þá sérfræðiþjónustu sem boðið er upp á hjá embætti þeirra eða RLS, 43 karlar og 11 konur. Hlutfallslega mun fleiri konur en karlar höfðu nýtt sér þjónustuna, eða 35,5% kvenna á móti 16,9% karla. Einn þátttakandi sem hafði nýtt sér þjónustuna gaf ekki upp kyn. Einnig höfðu hlutfallslega fleiri lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu en landsbyggðinni nýtt sér þjónustuna, eða 22,5% þátttakenda á höfuðborgarsvæðinu á móti 12,8% af landsbyggðinni. Einn þátttakandi sem hafði nýtt sér þjónustuna gaf ekki upp staðsetningu.

Þátttakendur sem höfðu nýtt sér sérfræðiþjónustuna voru einnig spurðir hversu ánægðir eða óánægðir þeir væru með þá þjónustu sem þeir hefðu fengið síðast, hvers vegna þeir hefðu notað hana síðast og hversu oft þeir hefðu verið í aðstæðum sem hefðu leitt til þess að þeir hefðu notað hana.

Meirihluti þátttakenda, eða 64,8%, var annaðhvort frekar eða mjög ánægður með þjónustuna, 18,5% voru annaðhvort mjög eða frekar óánægð og 16,7% voru hlutlaus (sjá nánar töflu 4). Ekki kom fram marktækur munur á ánægju þátttakenda með þjónustuna eftir staðsetningu eða kyni.

Tafla 4. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með þá sérfræðipjónustu sem þú fékkst síðast?

	Staðsetning á landinu		Kyn		Allir
	Höfuðborgar- svæðið	Landsbyggðin	Karl	Kona	
	Fjöldi (hlutfall, %)				
Mjög eða frekar óánægð(ur)	4 (10,2)	6 (42,9)	6 (14,3)	3 (27,3)	10 (18,5)
Hlutlaus	9 (23,1)	0 (0,0)	8 (19,0)	1 (9,1)	9 (16,7)
Mjög eða frekar ánægð(ur)	26 (66,7)	14 (57,1)	28 (66,7)	7 (63,6)	35 (64,8)
Samtals	39 (100)	20 (100)	42 (100)	11 (100)	54 (100)

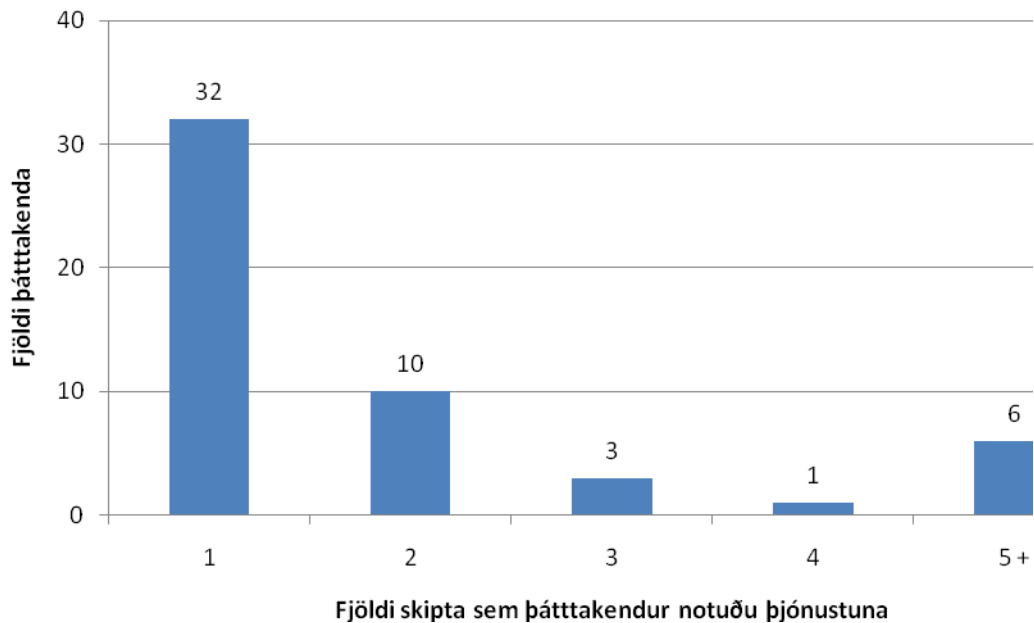
Í töflu 5 má sjá hvaða ástæður þátttakendur gáfu fyrir því að hafa nýtt sér þjónustuna. Þátttakendur gátu merkt við jafn margar ástæður og þeir vildu. Flestir, eða yfir helmingur þátttakenda, hafði nýtt sér þjónustuna vegna sérstaks streituvaldandi atburðar sem þeir höfðu upplifað í starfinu og næstflestir (30,2%) vegna vandamála í einkalífi.

Sex þátttakendur gáfu upp aðrar ástæður en taldar voru upp. Þrír sögðu að allir í deildinni hefðu verið sendir, einn að hann hefði verið sendur sem yfirmaður vegna áfalls starfsmanns og einn vegna félagastuðnings, viðrunar eftir alvarlegt mál og áfallahjálp.

Tafla 5. Ástæður sem þátttakendur gáfu upp fyrir notkun sérfræðipjónustu.

	Svör		Hlutfall þátttakenda (%)
	Fjöldi	Hlutfall (%)	
Sérstakur streituvaldandi atburður sem ég upplifði í starfinu	30	45,5	56,6
Viðvarandi streita í starfinu	8	12,1	15,1
Ágreiningur við vinnufélaga	1	1,5	1,9
Ágreiningur við næsta yfirmann	1	1,5	1,9
Ágreiningur við yfirstjórn	3	4,6	5,7
Siðferðisleg klemma	1	1,5	1,9
Vandamál í einkalífi	16	24,2	30,2
Annað	6	9,1	11,3
Samtals	66	100,0	124,6

Mynd 1 sýnir hversu oft þátttakendur höfðu notað sérfræðipjónustuna sem boðið er upp á hjá embætti þeirra eða RLS. Þjónustuna höfðu 32 þátttakendur (61,6%) notað einu sinni, 10 (19,2%) tvisvar, þrír (5,8%) þrisvar, einn (1,9%) fjórum sinnum og sex (11,5%) fimm sinnum eða oftar.



Mynd 1. Hversu oft hefur þú verið í aðstæðum sem hafa leitt til þess að þú hafir notað þá sérfræðiþjónustu sem boðið er upp á hjá þínu embætti eða RLS?

Flestir þátttakendur (63,8%) sögðust hafa setið viðrunarfund eftir erfitt verkefni. Eins og við mátti búast þá hafði mjög svipað hlutfall karla og kvenna setið viðrunarfund en reynt er að fá alla sem koma að ákveðnum verkefnum til að mæta á viðrunarfundum þegar þeir eru haldnir. Hlutfallslega fleiri þátttakendur af landsbyggðinni en höfuðborgarsvæðinu höfðu setið viðrunarfund, eða 75,2% þátttakenda af landsbyggðinni á móti 57,2% af höfuðborgarsvæðinu.

Þátttakendur voru einnig spurðir hversu ánægðir eða óánægðir þeir væru með viðrunarfundinn sem þeir sátu síðast. Meirihluti þátttakenda, eða 69,1%, var annaðhvort frekar eða mjög ánægður með fundinn, 17,1% þátttakenda var annaðhvort mjög eða frekar óánægð og 13,8% voru hlutlaus (sjá nánar töflu 6). Þrír þátttakendur sem sögðust hafa setið viðrunarfund eftir erfitt verkefni svörðu ekki þessari spurningunni. Ekki kom fram munur á ánægju þátttakenda eftir staðsetningu eða kyni.

Aðeins 17 þátttakendur (6%) sögðust hafa leitað til þess eða þeirra sem veita félagastuðning innan þeirra embættis, 16 karlar og ein kona. Af þeim sem höfðu nýtt sér félagastuðninginn voru 12 af höfuðborgarsvæðinu (6,9% þátttakenda þaðan) og fjórir af landsbyggðinni (3,7% þátttakenda þaðan) en einn gaf ekki upp staðsetningu. Þá sögðu 82 þátttakendur (28,8%) að þeir vissu ekki hver eða hverjir veita félagastuðninginn hjá embætti þeirra, 47 af höfuðborgarsvæðinu (27,2% þátttakenda þaðan) og 33 af landsbyggðinni (30,3% þátttakenda þaðan) en tveir gáfu ekki upp staðsetningu.

Þátttakendur voru einnig spurðir hversu ánægðir eða óánægðir þeir væru með þann stuðning þeir hefðu fengið síðast. Meirihluti þátttakenda, eða 14 (82,3%), var frekar eða mjög ánægður en þrír þátttakendur (17,7%) voru mjög óánægðir (sjá nánar töflu 6).

Tafla 6. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með...

	Mjög óánægð(ur)	Frekar óánægð(ur)	Hlutlaus	Frekar ánægð(ur)	Mjög ánægð(ur)
	Fjöldi (hlutfall, %)				
... viðrunarfundinn sem þú sast síðast?	20 (11,0)	11 (6,1)	25 (13,8)	89 (49,2)	36 (19,9)
... þann félaga-stuðning sem þú fékkst síðast?	3 (17,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (23,5)	10 (58,8)

Þátttakendur voru spurðir hvað þeim þætti helst vanta, ef þeim þætti eitthvað vanta, við þann félagastuðning eða sérfræðipjónustu sem lögreglumönnum býðst. Þátttakendur gátu merkt við jafn marga svarmöguleika og þeir vildu. Flestum þátttakendum (37,7%) fannst vanta reglulega umræðufundi en næstflestum (31,2%) fannst ekkert vanta. Þá fannst litlu færri, eða 27,0%, vanta stuðning yfirmanna. Tafla 7 sýnir nánar hvernig svör dreifðust.

Fjórir þátttakendur gáfu upp aðrar ástæður en taldar voru upp. Tveimur þátttakendum fannst vanta eftirfylgni, einum aðgang að félagsráðgjafa og einum fannst vanta fjármálaráðgjöf fyrir lögreglumenn.

Tafla 7. Ef eitthvað, hvað finnst þér helst vanta við þann félagastuðning eða sérfræðipjónustu sem er í boði fyrir lögreglumenn?

	Svör		Hlutfall þátttakenda (%)
	Fjöldi	Hlutfall (%)	
Það er ekki boðið upp á félagastuðning eða sérfræðipjónustu hjá mínu embætti	39	11,6	18,1
Það er ekki þörf fyrir félagastuðning eða sérfræðipjónustu fyrir lögreglumenn	1	0,3	0,5
Mér finnst ekkert vanta	67	20,0	31,2
Vantar aðgang að presti/djákna	4	1,2	1,9
Vantar aðgang að sálfræðingi/geðlækni	37	11,1	17,2
Vantar aðgang að fjölskylduráðgjöf	34	10,1	15,8
Vantar stuðning yfirmanna	58	17,3	27,0
Vantar stuðning vinnufélaga	10	3,0	4,7
Vantar reglulega umræðufundi	81	24,2	37,7
Annað	4	1,2	1,9
Samtals	335	100,0	156,0

Flestir þátttakendur, eða 68,5% af þeim sem svöruðu, töldu það vera frekar eða mjög ásættanlegt meðal starfsfélagar þeirra að leita sálræns stuðnings. Fjórðungur þátttakenda svaraði „hvorki né“ og 6,5% töldu það annaðhvort vera mjög eða frekar óásættanlegt (sjá nánar töflu 8). Enginn munur var á svörum þátttakenda eftir staðsetningu eða kyni. Sjö þátttakendur svöruðu ekki þessari spurningu.

Mikill meirihluti þátttakenda (90,6%) taldi það mjög eða frekar mikilvægt að hafa aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi fyrir lögreglumenn. Aðeins 9,4% þátttakenda taldi það mjög eða frekar lítilvægt eða svaraði „hvorki né“. Ekki var munur á svörum þátttakenda eftir kyni eða staðsetningu. Tafla 8 sýnir nánar hvernig svör dreifðust.

Tafla 8. Viðhorf til sálræns stuðnings.

		Fjöldi	Hlutfall (%)
Hversu ásættanlegt eða óásættanlegt telur þú það vera meðal starfsfélaga þinna að leita sálræns stuðnings?	Mjög óásættanlegt	8	2,9
	Frekar óásættanlegt	10	3,6
	Hvorki né	70	25
	Frekar ásættanlegt	111	39,6
	Mjög ásættanlegt	81	28,9
Hversu mikilvægt eða lítilvægt telur þú það vera fyrir lögreglumenn að hafa aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi?	Mjög lítilvægt	13	4,5
	Frekar lítilvægt	2	0,7
	Hvorki né	12	4,2
	Frekar mikilvægt	78	27,2
	Mjög mikilvægt	182	63,4

Þátttakendur voru beðnir að meta það hversu líklegir þeir væru til að nota í framtíðinni þau sálrænu stuðningsúrræði sem lögreglumönnum býðst. Í töflu 9 má sjá hvernig svör dreifðust.

Ekki kom fram munur á því hversu líklegir eða ólíklegir þátttakendur væru til að nota stuðningsúrræðin eftir kyni eða því hvort þeir starfa á höfuðborgarsvæðinu eða landsbyggðinni. Hins vegar kom fram munur eftir því hvort vandamálin tengdust starfi eða væru persónuleg. Þátttakendur töldu sig vera líklegri til að nota sálræn stuðningsúrræði vegna vandamála tengdra starfi en persónulegra vandamála.

Einnig kom fram munur eftir því hvort þátttakendur höfðu áður nýtt sér sérfræðiþjónustuna sem embættin þeirra eða RLS bjóða upp á, bæði vegna vandamála tengdra starfi og persónulegra vandamála. Þeir sem höfðu nýtt sér þjónustuna sögðust bæði vera líklegri til að nota í framtíðinni stuðningsúrræðin vegna vandamála tengdra starfi en þeir sem höfðu ekki gert það, sem og vegna persónulegra vandamála.

Tafla 9. Hversu líkleg(ur) eða ólíkleg(ur) ertu til að nota í framtíðinni þau sálrænu stuðningsúrræði sem standa lögreglumönnum til boða...

	Mjög ólíkleg(ur)	Frekar ólíkleg(ur)	Hvorki né	Frekar líkleg(ur)	Mjög líkleg(ur)
	Fjöldi (hlutfall, %)				
... vegna vandamála tengt starfi?	24 (8,5)	35 (12,4)	79 (28,0)	102 (36,2)	42 (14,9)
... vegna persónulegra vandamála?	53 (20,0)	59 (22,3)	78 (29,4)	53 (20,0)	22 (8,3)

Þátttakendur voru beðnir um að taka afstöðu til fullyrðinga varðandi sálrænan stuðning eftir því hversu vel þær ættu við þá (sjá töflu 10).

Tafla 10. Hversu vel eiga fullyrðingarnar við þátttakendur?

	Mjög eða frekar ósammála	Hlutlaus	Frekar eða mjög sammála	Á ekki við
	Fjöldi (hlutfall þeirra sem tóku afstöðu, %)			Fjöldi
Ég hef aldrei verið í þeirri aðstöðu að þurfa á sálrænum stuðningi að halda	158 (58,3)	51 (18,8)	62 (22,9)	12
Þegar ég hef þurft á sálrænum stuðningi að halda þá hef ég leitað til sjálfstætt starfandi sérfræðinga (utan stuðningskerfis lögreglunnar)	106 (57,6)	23 (12,5)	55 (29,9)	99
Ég treysti ekki sérfræðiþjónustunni sem lögreglumönnum stendur til boða	159 (62,9)	69 (27,3)	25 (9,8)	31
Ég held að það geti spurst út ef ég nota sérfræðiþjónustuna sem lögreglumönnum stendur til boða (til yfirmanna og/eða vinnufélaga)	144 (54,1)	49 (18,4)	73 (27,5)	18
Ég held að það geti haft neikvæð áhrif á það hvernig vinnufélagar og/eða yfirmenn líta á mig ef ég nota þá sérfræðiþjónustu sem lögreglumönnum stendur til boða	169 (62,9)	45 (16,7)	55 (20,4)	15
Ég hef rætt vandamál beint við vinnufélaga og fengið stuðning þeirra	26 (10,2)	44 (17,1)	187 (72,7)	26
Ég hef rætt vandamál beint við stjórnendur og fengið stuðning þeirra	75 (30,3)	61 (24,6)	112 (45,1)	35
Ég hef rætt vandamál beint við öryggisfulltrúa eða trúnaðarmann og fengið stuðning þeirra	134 (63,2)	54 (25,5)	24 (11,3)	72

Eins og sjá má í töflu 10 voru þátttakendur frekast sammála þeirri fullyrðingu að þeir hefðu rætt vandamál beint við vinnufélaga og fengið stuðning þeirra en síst sammála þeirri fullyrðingu að þeir hefðu rætt vandamál við öryggisfulltrúa eða trúnaðarmann. Þá virtust þátttakendur bera nokkuð mikið traust til þeirrar sérfræðipjónustu sem lögreglumönnum stendur til boða.

Að lokum voru þátttakendur spurðir hvort þeir hefðu einhverjar ábendingar varðandi úrbætur á þeim stuðningsúrræðum sem standa lögreglumönnum til boða. Þátttakendur komu með ýmsar ábendingar en það sem flestir nefndu var að auka þyrfti kynningu á þeim úrræðum sem væru í boði fyrir lögreglumenn, efla félagastuðninginn og auðvelda lögreglumönnum aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi. Þá fannst nokkrum að skylda ætti alla lögreglumenn til að mæta í viðtal hjá sálfræðingi eða öðrum sérfræðingi að minnsta kosti einu sinni á ári.

Streita, félagslegur stuðningur og lífsánægja lögreglumanna

Mælingar á sértækri streitu tengdri lögreglustarfinu (PSQ), félagslegum stuðningi (MSPSS) og lífsánægju (SWLS) voru greindar eftir bakgrunni og vinnufyrirkomulagi þátttakenda (sjá töflu 11). Ekki var kynjamunur á stjórnsýslutengdri streitu (PSQ-Org) eða streitu mældri með PSQ-listanum í heild sinni en munur kom fram á hinum listunum. Karlar finna fyrir meiri verkefnatengdri streitu en konur, en konur finna fyrir meiri félagslegum stuðningi og eru aðeins hamingjusamari en karlar.

Enginn munur kom fram á verkefnatengdri streitu, félagslegum stuðningi og lífsánægju eftir staðsetningu en munur kom fram á stjórnsýslutengdri streitu og streitu mældri með PSQ-listanum í heild sinni. Þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu fundu meira fyrir stjórnsýslutengdri streitu en þátttakendur á landsbyggðinni, auk meiri streitu í heildina.

Enginn munur kom fram á listunum eftir starfssviði þátttakenda, það er hvort meginstarfssvið þeirra er almenn löggæsla, rannsóknir, stjórnun eða fleira en eitt af þessu.

Munur kom fram á verkefnatengdri streitu og félagslegum stuðningi eftir starfsaldri þátttakenda. Samanburður sýndi að þeir sem höfðu starfað í sex til tíu ár fundu fyrir talsvert meiri verkefnatengdri streitu en þeir sem höfðu starfað í meira en 15 ár og þeir sem höfðu starfað í fimm ár eða skemur fengu betri félagslegan stuðning en þeir sem höfðu starfað í meira en 15 ár. Enginn munur kom fram eftir starfsaldri á PSQ-streitulistanum í heild sinni.

Munur kom fram á verkefnatengdri streitu, stjórnsýslutengdri streitu og streitu mældri með PSQ-listanum í heild sinni eftir vinnufyrirkomulagi þátttakenda. Samanburður sýndi að þeir sem vinna vaktavinnu mældust bæði með meiri verkefnatengda og stjórnsýslutengda streitu en þeir sem vinna dagvinnu, auk heildarstreitu. Enginn munur var á félagslegum stuðningi eða lífsánægju þátttakenda eftir vinnufyrirkomulagi.

Tafla 11. Meðaltöl listanna eftir bakgrunni og vinnufyrirkomulagi þátttakenda.

		PSQ meðaltal	PSQ-Op meðaltal	PSQ-Org meðaltal	MSPSS meðaltal	SWLS meðaltal
Kyn	Karl	131,78	66,68*	65,10	62,22**	25,71*
	Kona	115,11	56,54	58,57	71,14	28,21
Staðsetning	Höfuðborgar- svæðið	134,98*	67,41	67,57*	63,23	25,63
	Landsbyggðin	121,10	62,07	59,03	63,28	26,62
Megin- starfssvið	Almenn löggæsla	134,64	69,09	65,55	64,75	26,12
	Rannsóknir	121,01	59,81	60,64	64,81	25,92
	Stjórnun	126,38	63,02	59,54	60,67	26,65
	Fleira en eitt	133,32	66,92	66,13	60,62	25,58
Starfsaldur	0-5 ár	128,96	66,89	62,07	64,75*	27,00
	6-10 ár	140,53	74,19**	66,34	64,81	26,36
	11-15 ár	135,46	68,18	67,28	60,67	25,95
	Meira en 15 ár	123,44	60,30**	61,45	60,62*	25,71
Vinnu- fyrirkomulag	Dagvinna	110,78*	53,35*	55,70*	61,63	26,76
	Vaktavinna	140,12*	71,98*	68,00*	62,23	25,77
	Dagvinna og bakvaktir	126,09	61,52	62,69	67,86	25,91
	Vaktavinna og bakvaktir	126,46	64,38	62,08	65,14	25,97

* $p < 0,05$.

** $p < 0,01$.

Í töflu 12 má sjá þau atriði sem talin voru mest streituveldandi á PSQ-listunum.

Tafla 12. Atriði á PSQ-listunum sem talin voru valda mestri streitu.

	Meðaltal	Staðalfrávik
Skortur á starfsfólki	4,91	1,90
Þreyta (t.d. vaktavinna, yfirvinna)	4,18	1,92
Ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu	4,13	1,90
Áfallaatburðir (t.d. bílslys, heimilisofbeldi, andlát)	3,99	1,98
Of mikið skrifræði	3,83	1,89
Vaktavinna	3,81	2,08
Að vinna ein/n að nóttu til	3,71	2,23
Ósamkvæmur stjórnunarstíll	3,71	2,04

Eins og sjá má í töflu 12 reyndust aðeins þrjú atriði með meðaltal yfir fjórum en þau átta atriði sem voru með meðaltal yfir 3,70 eru sýnd í töflu 14. Fimm af átta mest streituvaldandi atriðunum flokkast sem verkefnatengdir streituvaldar. Þau eru þreyta, ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu, áfallaatburðir, vaktavinna og að vinna ein(n) að nóttu til. Það atriði sem var talið mesti streituvaldurinn er þó stjórnsýslutengt en það er skortur á starfsfólki. Of mikið skrifræði og ósamkvæmur stjórnarstíll eru atriði sem einnig eru flokkuð sem stjórnsýslutengdir streituvaldar.

6. Umræða

Markmið rannsóknarinnar var að mæla streitu, félagslegan stuðning og lífshamingju lögreglumanna, auk þess að meta þau sálrænu stuðningsúrræði sem lögreglumönnum standa til boða. Niðurstöður voru að hluta til eins og búist var við en annað kom á óvart.

Mat á sálrænum stuðningsúrræðum fyrir lögreglumenn

Eins og búist var við þá voru lögreglumenn ekki nógu vel upplýstir um það hvaða stuðningsúrræði eru í boði fyrir þá. Stór hluti lögreglumanna sagðist ekkert þekkja eða þekkja aðeins þau sálrænu stuðningsúrræði sem þeim stendur til boða. Það bendir til þess að bæta þurfi kynningu á þjónustunni eða nota aðrar leiðir til að ná til lögreglumanna en notaðar hafa verið hingað til. Í skipulagi félagastuðningsins kemur fram að allir sem hefja störf hjá lögreglunni eigi að fá kynningu á því hvað félagastuðningur er (Ríkislögreglustjóri, e.d.) og því ættu að minnsta kosti þeir sem hafa verið styst í starfi að þekkja félagastuðningskerfið. Enginn munur var þó á þekkingu þátttakenda á stuðningsúrræðum eftir starfsaldri svo að það er spurning hvort farið er eftir þessu atriði í skipulaginu. Greinar um félagastuðning og annan stuðning við lögreglumenn hafa reglulega verið birtar í Lögreglumanninum, félagsblaði Landssambands lögreglumanna. Blaðið kemur út þrisvar á ári og er sent öllum lögreglumönnum á landinu, auk þess sem það er aðgengilegt á heimasíðu Landssambands lögreglumanna (Landssamband lögreglumanna, e.d.). Einnig eru upplýsingar um félagastuðning aðgengilegar á innri vef lögreglunnar (Ríkislögreglustjórnin, e.d.). Þetta virðist þó aðeins að litlu leyti hafa skilað sér til lögreglumanna. Nokkrir þátttakendur komu með þær ábendingar að þeir vildu oftast fá fyrirlestra um félagastuðning. Auk þess kom ábending um að æskilegt væri að útbúa sérstakan bækling með samantekt á þeim stuðningsúrræðum sem lögreglumönnum standa til boða. Mögulega myndi það auðvelda lögreglumönnum að kynna sér stuðningsúrræðin ef til væri sérstakur bæklingur þess efnis og því er vert að skoða þann

möguleika. Þá væru upplýsingarnar aðgengilegar á einum stað, í stað þess að menn þurfi að leita að upplýsingunum á innri vef lögreglunnar eða í greinum í Lögreglumanninum.

Þó nokkrir lögreglumenn töldu að ekki væri boðið upp á félagastuðning eða sérfræðiþjónustu hjá embætti þeirra og fleiri sögðust ekki vita hvort svo væri. Þá töldu hlutfallslega mun fleiri lögreglumenn á landsbyggðinni en höfuðborgarsvæðinu að engin slík þjónusta væri í boði hjá embætti þeirra. Því þarf að hafa í huga að landsbyggðin gleymist ekki þegar kemur að þessum málaflokki. Hér var þó aðeins spurt um félagastuðning eða sérfræðiþjónustu hjá embættum þátttakenda en ríkislögreglustjóri sér um sérfræðiþjónustu fyrir alla lögreglumenn á landinu (Ríkislögreglustjórinn, e.d.). Eins og áður hefur komið fram þá hefur verið gerður samningur við sálfræðistofu á höfuðborgarsvæðinu sem allir lögreglumenn geta leitað til en lögreglumenn á landsbyggðinni virðast almennt ekki vita hvert þeir geta leitað þegar þeir þarfnast stuðnings. Nokkrir þátttakendur af landsbyggðinni komu með þær athugasemdir að enga sérfræðiaðstoð væri að fá á heimaslóðum þeirra og þótti það miður. Kom meðal annars fram sú tillaga að bjóða upp á reglulega símatíma við sálfræðing og frekari viðtöl í kjölfarið ef á þyrfti að halda. Allir lögreglumenn á landinu geta leitað til sálfræðings ríkislögreglustjóra (Ríkislögreglustjórinn, e.d.) en mögulegt er að lögreglumenn viti annaðhvort ekki af því eða hiki við að leita til sálfræðings fjarri heimabyggð sinni. Einnig gæti þessu verið öfugt farið, það er að lögreglumenn sem búa í mjög litlum bæjarfélögum vilji ekki leita aðstoðar í heimabyggð vegna þess hve vel allir þekkja alla.

Tæpur fimmtungur lögreglumanna hafði nýtt sér þá sérfræðiþjónustu sem boðið er upp á hjá embætti þeirra eða ríkislögreglustjóra. Þá höfðu hlutfallslega mun fleiri konur en karlar nýtt sér þjónustuna. Það er í samræmi við það sem búist var við en niðurstöður erlendra rannsókna hafa bent til þess að konur séu duglegri en karlar við að leita sér aðstoðar vegna erfiðleika í starfi (He, Zhao og Archbold, 2002). Einnig höfðu hlutfallslega mun fleiri lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu en landsbyggðinni nýtt sér þjónustuna. Það er eðlilegt miðað við að hlutfallslega mun fleiri lögreglumenn á landsbyggðinni telja enga þjónustu vera í boði fyrir þá. Auk þess upplifa þeir minni streitu en lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu og hafa því væntanlega minni þörf fyrir að leita stuðnings. Flestir þátttakendur, eða tæpur helmingur, sagðist hafa nýtt sér þjónustuna síðast vegna sérstaks streituvaldandi atburðar í starfi. Það gæti bæði bent til þess að áfallaatburðir séu meira streituvaldandi fyrir lögreglumenn en annað eða að lögreglumenn leiti frekar aðstoðar eftir áfallaatburði en af öðrum ástæðum. Mögulega er frekar viðurkennt að þurfa aðstoð eftir slík mál en önnur enda kom í ljós að þátttakendur töldu sig mun líklegri til að nota í framtíðinni þjónustuna vegna vandamála tengdra starfi en persónulegra vandamála. Þó

sagðist tæpur fjórðungur þátttakenda hafa leitað aðstoðar síðast vegna vandamála í einkalífi og um 12% vegna viðvarandi streitu í starfinu. Þeir sem höfðu notað þjónustuna töldu sig einnig líklegri til að nota hana í framtíðinni en þeir sem höfðu ekki notað þjónustuna hingað til, hvort sem er vegna vandamála tengdra starfi eða persónulegra vandamála.

Meirihluti þátttakenda hafði setið viðrunarfund eftir erfitt verkefni. Athygli vekur að hlutfallslega talsvert fleiri þátttakendur af landsbyggðinni höfðu setið viðrunarfundi en þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu. Ætla má að áfallaatburðir séu tíðari á höfuðborgarsvæðinu en á mótí gæti komið að hlutfallslega fleiri starfsmenn í minni embættunum komi að hverjum atburði fyrir sig. Einnig er hugsanlegt að viðrunarfundir séu frekar notaðir á landsbyggðinni þar sem færri úrræði önnur virðast vera aðgengileg lögreglumönnum þar.

Flestir þátttakendur voru ánægðir með þá sérfræðiþjónustu og þann félagastuðning sem þeir höfðu fengið síðast, auk þess sem flestir voru ánægðir með viðrunarfundi. Mjög fáir höfðu þó leitað til þeirra sem veita félagastuðning hjá embætti þeirra og það bendir til þess að félagastuðningskerfið sé ekki nógu virkt. Einnig sögðust allmargir ekki vita hverjir væru stuðningsfélagar við embætti þeirra, auk þess sem nokkrar athugasemdir komu þess efnis að félagastuðningurinn væri alls ekki virkur. Þá bentu nokkrir á að sá sem ætti að vera stuðningsfélagi hefði ekki fengið að sækja námskeið. Miðað við hve stórt hlutfall þeirra sem þó hafa leitað til stuðningsfélaga eru ánægðir með stuðninginn sem þeir fengu væri skynsamlegt að reyna að efla og virkja félagastuðningskerfið betur.

Þátttakendur voru beðnir um að merkja við hvað þeim þætti helst vanta við þann félagastuðning eða sérfræðiþjónustu sem er í boði fyrir lögreglumenn. Flestum þátttakendum, eða um fjórðungi, fannst vanta reglulega umræðufundi og næstum fimmtungi þátttakenda fannst vanta stuðning yfirmanna. Fimmtungi þátttakenda fannst þó ekkert vanta. Einnig tóku nokkrir það sérstaklega fram að eftirfylgni vantaði. Þessar niðurstöður renna frekari stoðum undir það að skynsamlegt væri að reyna að efla félagastuðningskerfið. Í skipulagi þess er meðal annars gert ráð fyrir að vakthafandi yfirmenn hafi hlotið þjálfun í að ljúka vakt með viðrunarfundi þegar á þarf að halda (Ríkislögreglustjórnin, e.d.) og gæti það verið til þess fallið að minnka hlutfall lögreglumanna sem þykir vanta stuðning yfirmanna.

Flestir þátttakendur töldu það vera frekar eða mjög ásættanlegt meðal starfsfélaga þeirra að leita sálræns stuðnings. Þá taldi mikil meirihluti, eða yfir 90% þátttakenda, það vera mjög eða frekar mikilvægt að hafa aðgang að virku sálrænu

stuðningskerfi. Það sýnir að lögreglumenn viðurkenna almennt að þörf sé á þessari þjónustu og vilja hafa hana til staðar. Það gefur ennþá meiri ástæðu til þess að reyna að bæta úr þjónustu og kynningu á þeim úrræðum sem þegar eru til staðar.

Þátttakendur voru beðnir um að leggja mat á fullyrðingar tengdar sálrænum stuðningi. Sú fullyrðing sem þátttakendur voru mest sammála var að þeir hefðu rætt vandamál beint við vinnufélaga og fengið stuðning þeirra. Sú niðurstaða rennir stoðum undir það að félagastuðningskerfið geti hentað vel fyrir lögreglumenn, þar sem þeir virðast vera vanir að styðja hver við annan. Einnig kom í ljós að lögreglumenn virðast bera mikið traust til þeirrar sérfræðiþjónustu sem er í boði og hafa litlar áhyggjur af því að litið verði niður á þá ef þeir nota þjónustuna. Þá virðast lögreglumenn lítið leita til öryggisfulltrúa og trúnaðarmanna eftir stuðningi en þátttakendur voru almennt ekki á því að þeir hefðu rætt vandamál við þá og fengið stuðning þeirra.

Í lokin gátu þátttakendur komið með ábendingar varðandi úrbætur á þeim stuðningsúrræðum sem lögreglumönnum standa til boða. Ýmsar ábendingar bárust og var mest áberandi að þátttakendum fannst vanta betri kynningu á þjónustunni og að virkja þyrfti félagastuðninginn. Einnig fannst nokkrum að skylda ætti alla lögreglumenn til að mæta í viðtal hjá sálfræðingi eða öðrum fagaðila að minnsta kosti einu sinni á ári. Voru meðal annars þær skýringar gefnar að þetta fyrirkomulag væri viðhaft í einni deild hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu og hefði gefist vel, auk þess sem margir lögreglumenn væru hikandi við að leita sér aðstoðar þó svo að þeir þyrftu á henni að halda. Niðurstöður rannsóknar Carlans og Noreds (2008) renna stoðum undir þessar skýringar en þær benda til þess að það hafi jákvæð áhrif á streitu meðal lögreglumanna að fara reglulega í viðtal til sálfræðing eða annars sérfræðings. Að auki kom þar fram að lögreglumenn væru almennt tregir til að leita sér aðstoðar af sjálfsdáðum. Það væri því áhugavert að prófa þetta fyrirkomulag í fleiri deildum eða embættum og kanna hvort það hefði áhrif á streitu og líðan lögreglumanna.

Félagsvísindastofnun gerði rannsókn meðal lögreglumanna árið 2004 þar sem meðal annars var spurt um áfallahjálp (Guðlaug J. Sturludóttir og Kristjana Stella Blöndal, 2004). Í þeirri rannsókn var spurt hvað þátttakendum þætti helst vanta upp á þá formlegu áfallahjálp sem væri í boði fyrir lögreglumenn. Í þessari rannsókn, sem hér er til umfjöllunar, var hins vegar spurt hvað þátttakendum þætti helst vanta við þann félagastuðning eða sérfræðiþjónustu sem er í boði fyrir lögreglumenn. Að hluta til voru sömu svarmöguleikar í boði. Þó svo að orðalag spurninganna sé ekki það sama er forvitnilegt að bera svörin við þessum spurningum saman. Það sem flestum þátttakendum (46%) fannst vanta árið 2004 var stuðningur yfirmanna, næstflestum (45%) reglulega

umræðufundi og þar á eftir kom aðgangur að sálfræðingi eða geðlækni. Núna fannst hlutfallslega mun færri þátttakendum (27%) vanta stuðning yfirmanna, um 38% fannst vanta reglulega umræðufundi og rúmum 17% fannst vanta aðgang að sálfræðingi eða geðlækni. Þá sagði rúmt 31% þátttakenda núna að þeim þætti ekkert vanta en árið 2004 fannst aðeins 19% ekkert vanta. Þessar niðurstöður gætu bent til þess að einhver árangur hafi náðst varðandi sálræn stuðningsúrræði fyrir lögreglumenn á síðustu árum.

Streita, félagslegur stuðningur og lífsánægja lögreglumanna

Eins og við var búist þá reyndist enginn munur vera á stjórnslutengdri og verkefngatengdri streitu. Það er í samræmi við rannsókn Ólafs Kára Júlíussonar (2008) en í andstöðu við niðurstöður erlendra rannsókna (sjá til dæmis McCreary og Thompson, 2006; Shane, 2010), þar sem stjórnslutengd streita mældist meiri en verkefngatengd. Íslenskir lögreglumenn virðast því skera sig úr hvað þetta varðar. Þá mældist verkefngatengd streita íslenskra lögreglumanna í dag svipuð og hjá kanadískum lögreglumönnum (McCreary og Thompon, 2006) og bandarískum (Shane, 2010). Stjórnslutengd streita mældist þó talsvert minni og þar með heildarstreita einnig.

Lögreglumenn mældust með minni streitu núna en í rannsókn Ólafs Kára Júlíussonar (2008), bæði stjórnslutengda og verkefngatengda. Það er andstætt því sem búist var við í upphafi. Það veltir upp þeirri spurningu hvort lögreglumenn finni í raun almennt fyrir minni streitu núna en 2008, þrátt fyrir þær breytingar sem hafa orðið í þjóðfélaginu, eða hvort þessi niðurstaða gæti stafað af því hvernig PSQ-listinn er upp byggður. Með PSQ-listanum er mæld sértæk streita sem fylgir lögreglustarfinu og því getur verið að hann sé ekki sérlega næmur á breytingar aðrar en þær sem snúa beint að starfinu en þrátt fyrir breytingar í þjóðfélaginu hefur starfið sem slíkt ekki tekið neinum stórvægilegum breytingum. Ákveðnar breytingar geta jafnvel orðið til þess að streita mældist minni nú en 2008. Til dæmis hafa ýmis embætti skorið niður yfirvinnu í sparnaðarskyni (Lögreglustjórinn á Vestfjörðum, 2010; Lögreglustjórinn á Suðurnesjum, 2010; Mbl.is, 2011). Nokkur atriði á PSQ-listanum gætu mælst minna streituvaldandi af þeim sökum, til dæmis atriðin „*krafa um yfirvinnu*“, „*ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu*“ og „*að finna tíma til að viðhalda góðu líkamlegu hreysti*“. Það gæti því verið að PSQ-listinn henti illa til að kanna streitu meðal lögreglumanna með reglulegu millibili og sé betur til þess fallinn að nota í einstökum embættum eða eftir að breytingar á starfsemi hafa átt sér stað. Það gæti orðið til þess að yfirstjórnir átti sig á því hverjir helstu

streituvaldar í starfinu eru og mögulega bætt þar úr. Áhugavert hefði verið að nota aðra almennari streitumælingu samhliða þessari til samanburðar.

Samanburður á milli hópa innan lögreglunnar gáfu að hluta til sömu niðurstöður og gert var ráð fyrir. Lögreglumenn á höfuðborgarsvæðinu mældust bæði með meiri stjórnslutengda streitu og heildarstreitu en lögreglumenn á landsbyggðinni. Enginn munur kom hins vegar fram á verkefnaengdri streitu. Það er í samræmi við niðurstöður rannsóknarinnar 2008 og í samræmi við niðurstöður Bergs o.fl. (2005) á streitu norskra lögreglumanna. Þá kom einnig fram munur á streitu þátttakenda eftir starfsaldri, eins og gert var ráð fyrir. Streita mældist mest hjá þeim sem höfðu starfað í sex til tíu ár og minnst hjá þeim sem höfðu starfað í meira en 15 ár. Það er einnig í samræmi við niðurstöður annarra rannsókna (til dæmis Violanti og Aron, 1995; Ólafur Kári Júlíusson, 2008).

Andstætt því sem gert var ráð fyrir kom enginn munur í ljós eftir starfssviði þátttakenda en fyrirfram var búist við því að þeir lögreglumenn sem sinna almennri löggæslu fyndu fyrir meiri verkefnaengdri streitu en aðrir. Áhugavert væri að skoða hvort álag á rannsóknardeildir og stjórnendur hefur aukist umfram almennar deildir, til dæmis með því að skoða fjölda mála sem hver rannsóknarlögreglumaður hefur á sinni könnu í einu núna miðað við 2008. Einnig væri forvitnilegt að skoða hvort fækkun stjórnenda og rannsóknarlögreglumanna hafi hlutfallslega verið meiri en lögreglumanna í almennum deildum. Þátttakendur sem vinna á vöktum fundu þó bæði fyrir meiri verkefnaengdri og stjórnslutengdri streitu en þeir sem vinna dagvinnu. Lögreglumenn telja vaktavinnu gjarnan vera streituvaldandi en þó hafa ekki endilega fundist marktæk tengsl í erlendum rannsóknum eftir því hvort þeir vinna á vöktum eða ekki (Collins og Gibbs, 2003).

Ekki var fyrirfram gert ráð fyrir kynjamuni á streitu, lífshamingju eða félagslegum stuðningi en konur komu betur út í öllum þessum þáttum en karlarnir. Konur virðast finna fyrir minni verkefnaengdri streitu en karlar, auk þess sem þeim finnst þær fá meiri félagslegan stuðning og eru ánægðari með lífið en karlarnir. Í rannsókn Ólafs Kára Júlíussonar (2008) kom enginn kynjamunur fram á streitu og lífshamingju. Þá hafa erlendar rannsóknir frekar bent til þess að kvenkyns lögreglumenn finni meira fyrir streitu en karlkyns (sjá til dæmis Berg o.fl., 2005; Dowler og Arai, 2008). Þegar bakgrunnsþættir og vinnufyrirkomulag er skoðað með tilliti til kynjaskiptingar þá kemur ekkert í ljós sem gæti skýrt þennan mun. Fleiri konur starfa hlutfallslega á höfuðborgarsvæðinu en á landsbyggðinni og hlutfallslega fleiri konur höfðu starfað í tíu ár eða minna en annan kynjamun var ekki að finna. Hins vegar var bæði lífsánægja og sá félagslegi stuðningur sem þátttakendur fundu fyrir í öfugu hlutfalli við streitu, eins og gert var ráð fyrir. Þar sem konur sögðust bæði vera ánægðari með lífið en karlar og þær finna fyrir meiri stuðningi en

þeir kemur ekki á óvart að þær finni fyrir minni streitu. Ekki verður hins vegar fullyrt um það af hverju konum finnst þær frekar en karlar fá stuðning og eru ánægðari með lífið en þeir. Það að fram komi í rannsóknum að konum fremur en körlum finnist þær fá félagslegan stuðning er þó í samræmi við niðurstöður erlendra rannsókna (sjá til dæmis Zimet o.fl., 1988; Duru, 2007 og Koydemir-Özden, 2010). Í rannsókn Daníels Þórs Ólasonar o.fl. (2011) reyndust íslenskar konur einnig ánægðari með lífið en karlar en misjafnt hefur verið milli rannsókna hvort kynjamunur kemur fram á lífsánægju (sjá til dæmis Pavot og Diener, 1993; Gísli H. Guðjónsson o.fl., 2009). Þá bendir heildarstigafjöldi þátttakenda á lífsánægjukvarðanum til þess að lögreglumenn séu almennt ánægðir með líf sitt en sá stigafjöldi er litlu minni en hjá háskólanemum og í þjóðarúrtaki í rannsókn Daníels Þórs Ólasonar o.fl. (2011).

Ekki hefur áður verið lagt mat á félagastuðningskerfi lögreglunnar og því ætti þessi rannsókn að vera gagnleg fyrir lögregluna. Í ljós kom að lögreglumenn voru ekki nógu vel upplýstir um það hvaða sálrænu stuðningsúrræði eru í boði fyrir þá, auk þess sem margir töldu að ekkert væri í boði hjá embætti þeirra. Ýmsar ábendingar bárust varðandi úrbætur á þjónustunni og hugmyndir um kynningu á henni. Taka þyrfti þessar ábendingar til skoðunar og leita nýrra leiða til að kynna þjónustuna. Þá þarf sérstaklega að huga að lögreglumönnum á landsbyggðinni þar sem hlutfallslega mun fleiri þar en á höfuðborgarsvæðinu töldu engin sálræn stuðningsúrræði vera í boði fyrir þá.

Þátttakendur voru almennt ánægðir með þau stuðningsúrræði sem þeir höfðu nýtt sér. Þó hefði mátt spyrja þá þátttakendur sem voru óánægðir af hverju sú óánægja stafaði svo að hægt væri að reyna að bæta þar úr. Gott væri að betrumbæta listann og leggja hann aftur fyrir lögreglumenn síðar en nauðsynlegt er að leggja reglulega mat á félagastuðningskerfið til að meta árangur verkefnisins. Þá kom í ljós að virkja þarf félagastuðninginn betur en mjög lítið hlutfall þátttakenda hafði leitað til þeirra sem veita félagastuðning. Miklum meirihluta þátttakenda fannst samt mikilvægt að hafa aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi og sagðist gjarnan leita til vinnufélaga sinna eftir stuðningi. Því ætti félagastuðningskerfið að henta vel fyrir lögregluna.

Lögreglumenn virðast almennt vera ánægðir með lífið og finna fyrir minni streitu en erlendir kollegar þeirra. Þrjú atriði stóðu þó upp úr og mældust yfir miðlungsstreitu, „skortur á starfsfólki“, „þreyta“ og „ekki nægjanlegur tími til að eyða með vinum og fjölskyldu“. Þó svo að flest atriði hafi mælst undir miðlungsstreitu er nauðsynlegt að huga vel að líðan lögreglumanna og halda áfram að reyna að bæta úr þjónustu við þá því að langvarandi streita er alvarlegt vandamál, eins og áður hefur komið fram. Gagnlegt hefði

verið að nota annað mælitæki á streitu samhliða PSQ-listanum til að ganga úr skugga um það hvort streita hefur raunverulega minnkað hjá lögreglumönnum frá því 2008. Áhugavert væri að gera það í framtíðinni.

7. Heimildir

- 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.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Håseth, K. og Ekeberg, Ø. (2005). Stress in the Norwegian Police Service. *Occupational Medicine*, 55(1), 113-120.
- Carlan, P. E. og Nored, L. S. (2008). An Examination of Officer Stress: Should Police Departments Implement Mandatory Counseling? *Journal of Police and Criminal Psychology*, 23, 8-15.
- Collins, P. A. og Gibbs, A. C. C. (2003). Stress in Police Officers: A Study of the Origins, Prevalence and Severity of Stress-related Symptoms Within a County Police Force. *Occupational Medicine*, 53, 256-264.
- Daníel Þór Ólason, Kristín Erla Pétursdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2011). Mat á próffræðilegum eiginleikum íslenskrar útgáfu Lífsánægjukvarðans. *Veggspjald á sálfræðipingi*. Sálfræðingafélag Íslands.
- Dowler, K. og Arai, B. (2008). Stress, Gender and Policing: The Impact of Perceived Gender Discrimination on Symptoms of Stress. *International Journal of Police Science & Management*, 10(2), 123-135.
- Duru, E. (2007). Re-examination of the Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support Among Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 35(4), 443-452.
- Gísli H. Guðjónsson, Jón Friðrik Sigurðsson, Guðrún Ágústa Eyjólfsdóttir, Jakob Smári og Young, S. (2009). The Relationship Between Satisfaction with Life, ADHD Symptoms, and Associated Problems Among University Students. *Journal of Attention Disorders*, 12, 507-515.

- Guðlaug J. Sturludóttir og Kristjana Stella Blöndal. (2004). *Mat lögreglumanna á starfsumhverfi sínu árið 2004* [Rafræn útgáfa]. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- He, N., Zhao, J. og Archbold, C. A. (2002). Gender and Police Stress: The Convergent and Divergent Impact of Work Environment, Work-family Conflict, and Stress Coping Mechanisms of Female and Male Police Officers. *Policing, 25*(4), 687-708.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, Perceived Social Support, Gender, and Willingness to Seek Psychological Help. *International Journal of Mental Health, 39*(3), 44-60.
- Landssamband lögreglumanna. (e.d.). *Lögreglumaðurinn*. Sótt 27. apríl 2011 af http://www.ll.bsrb.is/index.php?option=com_content&view=article&id=54.
- Lögreglustjórinn á Suðurnesjum (2010, 15. september). Aðgerðir til sparnaðar hjá lögreglunni á Suðurnesjum. *Málþing um niðurskurð og árangursríkar aðferðir í sparnaði í opinberum rekstri*. Félag forstöðumanna ríkisstofnana.
- Lögreglustjórinn á Vestfjörðum. (2010). *Ársskýrsla lögreglustjórans á Vestfjörðum* [Rafræn útgáfa]. Ísafirði: Höfundur.
- Mbl.is (2011, 18. febrúar). *Veikari löggæsla á Vesturlandi*. Sótt 27. apríl 2011 af http://www.mbl.is/frettir/innlent/2011/01/18/veikari_loggaesla_a_vesturlandi/
- 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), 495-518.
- Ólafur Kári Júlíusson. (2008). *Police Stress Questionnaire. Próffræðileg athugun á PSQ listanum og tengslum streitu, þunglyndis og kvíða við lífsánægju*. Óbirt BA-ritgerð. Háskóli Íslands. Félagsvísindadeild.
- Ólafur Örn Bragason og Ólafur Kári Júlíusson (2008). *Könnun á streitu og líðan lögreglumanna*. [Rafræn útgáfa]: Ríkislögreglustjórinn.
- Pavot, W. og Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172.


- Ríkislögreglustjórnin. (e.d.). *Leiðbeiningar um verklag við streitustjórnun eftir alvarleg atvik í starfi – Félagastuðningur*. Óbirt handrit: Höfundur.
- Shane, J. M. (2010). Organizational Stressors and Police Performance. *Journal of Criminal Justice*, 38, 807-818.
- Strype, J. og Barland, B. (2007). *En evaluering av kollegastøtteordningen i politi- og lensmannsetaten*. Osló: Politihøgskolen.
- Violanti, J. M. og Aron, F. (1995). Police Stressors: Variations in Perception Among Police Personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23(3), 287-294.
- Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. og Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

8. Viðauki


Viðauki

Spurningalisti norska lögregluháskólans (Strype og Barland, 2007)

www.questback.com - print preview



POLITIHØGSKOLEN
www.phs.no



Kollegastøtteordningen - spørreskjema til ansatte 2

Ditt svar vil være anonymt
(QuestBack ivaretar din anonymitet)

1) Kjønn:

Mann Kvinne

2) Alder:

- Velg alternativ - ▾

3) Hvor mange år har du arbeidet i politi- og lensmannsetaten?

4) Er du ansatt i:

Politistilling
 Sivilstilling

5) Hvor arbeider du?

Politistasjon
 Lensmannskontor
 Særorgan
 Annet tjenestested

👉

**Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Actions vil skje for følgende alternativer:
Jeg kjenner overhodet ikke til KSO : Gå til avslutningsside**

6) Hvor godt kjennskap har du til kollegastøtteordningen (KSO)?

Jeg kjenner overhodet ikke til KSO
 Jeg kjenner litt til KSO
 Jeg kjenner ganske godt til KSO
 Jeg kjenner svært godt til KSO

👉

7) Har du noensinne benyttet KSO?

<https://www.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=True&QuestID=474478&sid=A7UqtA4w4&print=1> (1 av 6)05.10.2007 13:02:33

Nei Ja



Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Nei

8) Hvorfor har du aldri benyttet KSO? (Kryss gjerne av for flere årsaker)

- Jeg har aldri vært i en situasjon hvor jeg har hatt behov for KSO-støtte
- Når jeg har hatt behov for støtte, har jeg brukt andre støttepersoner
- Når jeg har hatt behov for støtte, har KSO vært utilgjengelig
- Jeg har ikke tillit til personen/-e som representerer KSO på mitt tjenestested
- Jeg tror at det å bruke KSO kan virke negativt på hvordan kolleger ser på meg
- Jeg tror at det jeg tar opp med KSO kan bli fortalt videre
- Jeg har tatt opp problemer direkte med ledelsen
- Jeg har tatt opp problemer med verneombud eller tillitsvalgt
- Andre grunner



Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

9) Hvor mange ganger har du vært i en situasjon som har ført til at du har benyttet KSO?

- Velg alternativ -

Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

10) Hvor mange samtaler har du hatt med KSO totalt sett i løpet av din tjenestetid?

- Velg alternativ -

Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

11) Hvor tilfreds var du med støtten du fikk forrige gang du benyttet KSO? (1=svært utilfreds, 6=svært tilfreds)

1 2 3 4 5 6



Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

12) Hvordan ble kontakten opprettet forrige gang du benyttet KSO?

- Jeg tok kontakt med KSO
- KSO tok kontakt med meg
- Ledelsen henviste meg til KSO
- En kollega tok kontakt med KSO for meg

Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

13) Hvilken type problemstilling tok du opp forrige gang du benyttet KSO? (Sett gjerne flere kryss)

- En konkret belastende hendelse jeg hadde opplevd i tjenestesammenheng
- Vedvarende stress i arbeidssituasjonen

- Konflikt med kollega
- Vanskelig forhold til ledelsen
- Etisk dilemma
- Problemer i privatlivet

Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen.
Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:
 Har du noensinne benyttet KSO? - Ja

14) I hvor stor grad stoler du på at det du forteller til KSO ikke blir fortalt videre? (1= stoler overhodet ikke på det, 5=stoler fullstendig på det)

1 2 3 4 5



15) Hvor ofte snakker dere om KSO på ditt tjenestested? (1=aldri, 5=ofte)

1 2 3 4 5

16) Blant kollegene på ditt tjenestested, hvor akseptert mener du det er å oppsøke KSO (1=overhodet ikke akseptert, 5=fullstendig akseptert)

1 2 3 4 5

17) Hvor viktig mener du at KSO er for ansatte i politi- og lensmannsetaten? (1=meget lite viktig, 5=meget viktig)

1 2 3 4 5

18) Hvor alvorlig synes du et problem bør være før man oppsøker KSO? (1=ubetydelig, 5=meget stort)

1 2 3 4 5

19) Ta stilling til følgende utsagn: (1=helt uenig, 5= helt enig)

	1	2	3	4	5
Jeg ville foretrekke en KSO-representant som er eldre enn meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ville foretrekke en KSO-representant med mer erfaring enn meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ville foretrekke en KSO-representant av mitt eget kjønn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ville foretrekke en KSO-representant med høyere stilling enn meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ønsker ikke å gå til en KSO-representant som jeg konkurrerer med om opprykk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20) Hvor viktige er følgende støttepersoner for deg når du opplever belastninger i tjenestesammenheng:

	Svært lite viktig	Ganske lite viktig	Verken viktig eller uviktig	Ganske viktig	Svært viktig
Kolleger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ektefelle/partner/samboer/kjæreste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slektninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastlege/psykolog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bedriftshelsetjeneste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annet helsepersonell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kollegastøtteordningen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21) Hvor viktige er følgende støttepersoner for deg når du opplever belastninger i privatlivet:

	Svært lite viktig	Ganske lite viktig	Verken viktig eller uviktig	Ganske viktig	Svært viktig
Kolleger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ektefelle/partner/samboer/kjæreste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slektninger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastlege/psykolog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bedriftshelsetjeneste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annet helsepersonell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kollegastøtteordningen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



22) Kunne du tenke deg å benytte KSO i framtiden...

	Nei	Kanskje	Ja	Vet ikke
...hvis du får problemer i tjenestesammenheng?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...hvis du får problemer i privatlivet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23) I hvor stor grad mener du at rapporteringsplikten i politiinstruksens § 6.3 er et hinder for KSO-arbeidet?

- Overhodet ikke et hinder
- Til en viss grad et hinder
- Et ganske stort hinder
- Et meget stort hinder

24) På ditt tjenestested, hvordan ble nåværende KSO-representant(er) valgt ut?

- Ansatte meldte inn navn på personer de hadde tillit til, og det ble foretatt valg mellom disse
- Vedkommende ble forespurt av ledelsen
- Vedkommende meldte selv sin interesse for vervet

- Andre utvelgelsesprosedyrer
 Vet ikke

25) Hvor stor tillit har du til personen(e) som representerer KSO på ditt tjenestested?

- Svært liten tillit
 Ganske liten tillit
 Ganske stor tillit
 Svært stor tillit
 Vet ikke hvem det er

26) Hvilke kvaliteter mener du at en god KSO-representant bør ha?

	Svært lite viktig	Ganske lite viktig	Ganske viktig	Svært viktig
Være god til å lytte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Være omsorgsfull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Være utadvendt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha en behagelig personlighet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne gi gode råd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne se en sak fra flere sider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne holde informasjon for seg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kjenne seg trygg i rollen som støtteperson	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha lang erfaring fra politiarbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha personlig erfaring med belastende hendelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Være et forbilde for kolleger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha gode kontakter til ledelsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha gode kontakter til verneombudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha gode kontakter til fagorganisasjonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27) Har du forslag til forbedringer av KSO?

28) Er det noe du synes burde kommet fram i denne undersøkelsen, som du ikke har blitt spurt om?

29) Evt. andre kommentarer:

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.

Viðauki

Kynningarbréf og spurningalistar sem lagðir voru fyrir þátttakendur.

Könnun á félagastuðningi og streitu meðal lögreglumanna

Ágæti lögreglumaður

Markmið þessarar könnunar er að meta streitu meðal lögreglumanna og kanna þau stuðningsúrræði sem standa lögreglumönnum til boða. Könnunin er BS-verkefni mitt í sálfræði við Háskóla Íslands og er unnin í samstarfi við embætti ríkislögreglustjóra (RLS) undir leiðsögn Ólafs Arnar Bragasonar, sálfræðings hjá RLS, og Daniels Þórs Ólasonar, dósent í sálfræði við Háskóla Íslands.

Vonir standa til að niðurstöður rannsóknarinnar verði hægt að nýta til þess að auka þjónustustig við lögreglumenn og bæta stuðningskerfi lögreglunnar. Nánari upplýsingar um félagastuðning og sérfræðiþjónustu má finna á innri vef RLS. Það er því mikilvægt að sem flestir lögreglumenn taki þátt í könnuninni til að niðurstöður verði sem marktækastar, en þátttaka er að sjálfsögðu öllum frjáls.

Könnuninni er fljótsvarað og ætti ekki að taka nema um 15 mínútur að svara öllum spurningunum. Vinsamlegast lestu spurningarnar vandlega yfir og veldu aðeins einn svarmöguleika nema annað sé tekið fram sérstaklega. Þegar þú hefur lokið við að svara könnuninni skaltu setja hana í meðfylgjandi umslag, loka því og setja í kassa á lögreglustöðinni. Gættu þess að skrifa hvergi nafn eða aðrar persónurekjanlegar upplýsingar á spurningalistann eða umslagið.

Könnunin er nafnlaus og því ekki hægt að rekja svör til þín.

Með fyrirfram þökk fyrir þátttökuna

Tinna Jóhannudóttir, sálfræðinemi við Háskóla Íslands. Tölvupóstur: tij3@hi.is
Ólafur Örn Bragason, sálfræðingur hjá RLS. Tölvupóstur: olafur.bragason@rls.is

Spurningar varðandi sálrænan stuðning við lögreglumenn

- 1) Hversu vel þekkir þú þau sálrænu stuðningsúrræði sem standa lögreglumönnum til boða?
- Ekkert
 - Aðeins
 - Nokkuð vel
 - Mjög vel
- 2) Er boðið upp á félagastuðning og/eða sérfræðiþjónustu fyrir lögreglumenn hjá þínu embætti? (Með sérfræðiþjónustu er átt við t.d. aðgang að sálfræðingi, presti eða fjölskylduráðgjöf).
- Já
 - Nei
 - Veit ekki
- 3) Hefur þú nýtt þér þá sérfræðiþjónustu sem boðið er uppá hjá þínu embætti eða RLS?
- Já
 - Nei → Vinsamlegast svaraðu næst spurningu 7
- 4) Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með þá sérfræðiþjónustu sem þú fékkst síðast?
- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
óánægð(ur) | Frekar
óánægð(ur) | Hlutlaus | Frekar
ánægð(ur) | Mjög
ánægð(ur) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 5) Síðast þegar ég notaði sérfræðiþjónustu var það vegna... (merkту við allt sem við á)
- Sérstaks streituvaldandi atburðar sem ég upplifði í starfinu
 - Viðvarandi streitu í starfinu
 - Ágreinings við vinnufélaga
 - Ágreinings við næsta yfirmann
 - Ágreinings við yfirstjórn
 - Siðferðilegrar klemmu
 - Vandamála í einkalífi
 - Annars. Hvers? _____
- 6) Hversu oft hefur þú verið í aðstæðum sem hafa leitt til þess að þú hafir notað þá sérfræðiþjónustu sem boðið er uppá hjá þínu embætti eða RLS?
- 1 sinni
 - 2 sinnum
 - 3 sinnum
 - 4 sinnum
 - Oftar en 5 sinnum

7) Hefur þú setið viðrunarfund eftir erfitt verkefni? (Með viðrunarfundi er átt við umræðufund þar sem þeir sem komu að verkefninu hittast og fara yfir atburðinn).

- Já
 Nei

Ef já, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með viðrunarfundinn sem þú sást síðast?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
óánægð(ur) | Frekar
óánægð(ur) | Hlutlaus | Frekar
ánægð(ur) | Mjög
ánægð(ur) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8) Hefur þú leitað til þess/þeirra sem veita félagastuðning innan þíns embættis?

- Já
 Nei
 Veit ekki hver/hverjir veita félagastuðning hjá mínu embætti

Ef já, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með þann stuðning sem þú fékkst síðast?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
óánægð(ur) | Frekar
óánægð(ur) | Hlutlaus | Frekar
ánægð(ur) | Mjög
ánægð(ur) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9) Ef eitthvað, hvað finnst þér helst vanta við þann félagastuðning eða sérfræðiþjónustu sem er í boði fyrir lögreglumenn? Merktu við allt sem við á.

- Það er ekki boðið upp á félagastuðning eða sérfræðiþjónustu hjá mínu embætti
 Það er ekki þörf fyrir félagastuðning eða sérfræðiþjónustu fyrir lögreglumenn
 Mér finnst ekkert vanta
 Vantar aðgang að presti/djákna
 Vantar aðgang að sálfræðingi/geðlækni
 Vantar aðgang að fjölskylduráðgjöf
 Vantar stuðning yfirmanna
 Vantar stuðning vinnufélaga
 Vantar reglulega umræðufundi
 Annað, hvað? _____

10) Hversu ásættanlegt eða óásættanlegt telur þú það vera meðal starfsfélaga þinna að leita sálræns stuðnings?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
óásættanlegt | Frekar
óásættanlegt | Hvorki
né | Frekar
ásættanlegt | Mjög
ásættanlegt |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

11) Hversu mikilvægt eða lítilvægt telur þú það vera fyrir lögreglumenn að hafa aðgang að virku sálrænu stuðningskerfi (t.d. félagastuðningi og sérfræðiþjónustu)?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
lítilvægt | Frekar
lítilvægt | Hvorki
né | Frekar
mikilvægt | Mjög
mikilvægt |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

12) Hversu líkleg(ur) eða ólíkleg(ur) ertu til að nota í framtíðinni þau sálrænu stuðningsúrræði sem standa lögreglumönnum til boða...

	Mjög ólíkleg(ur)	Frekar ólíkleg(ur)	Hvorki né	Frekar líkleg(ur)	Mjög líkleg(ur)
... vegna vandamála tengt starfi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vegna persónulegra vandamála?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13) Taktu afstöðu til eftirfarandi fullyrðinga með því að draga hring utan um þá fullyrðingu sem á best við þig.

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1=mjög ósammála | 4=frekar sammála |
| 2=frekar ósammála | 5=mjög sammála |
| 3=hlutlaus | |

	1	2	3	4	5	Á ekki við
Ég hef aldrei verið í þeirri aðstöðu að þurfa á sálrænum stuðningi að halda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Þegar ég hef þurft á sálrænum stuðningi að halda þá hef ég leitað til sjálfstætt starfandi sérfræðinga (utan stuðningskerfis lögreglunnar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég treysti ekki sérfræðipjónustunni sem lögreglumönnum stendur til boða	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég held að það geti spurst út ef ég nota sérfræðipjónustuna sem lögreglumönnum stendur til boða (til yfirmanna og/eða vinnufélaga)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég held að það geti haft neikvæð áhrif á það hvernig vinnufélagar og/eða yfirmenn líta á mig ef ég nota þá sérfræðipjónustu sem lögreglumönnum stendur til boða	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég hef rætt vandamál beint við vinnufélaga og fengið stuðning þeirra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég hef rætt vandamál beint við stjórnendur og fengið stuðning þeirra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ég hef rætt vandamál beint við öryggisfulltrúa eða trúnaðarmann og fengið stuðning þeirra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14) Hefur þú einhverjar ábendingar varðandi úrbætur á þeim stuðningsúrræðum sem standa lögreglumönnum til boða? _____

Spurningalisti um starfstengda streitu hjá lögreglumönnum

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

Spurningalisti um skipulagslega streitu hjá lögreglumönnum

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 nýjum búnaði	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

Spurningalisti um félagslegan stuðning

Leiðbeiningar: Við viljum gjarnan sjá hvaða afstöðu þú tekur til eftirfarandi fullyrðinga. Lestu hverja fullyrðingu mjög vel og gefðu til kynna hvað þér finnst með því að draga hring utan um þá fullyrðingu sem á best við þig.

Stigagjöf

1 = algjörlega ósammála	4 = hlutlaus
2 = mjög ósammála	5 = frekar sammála
3 = frekar ósammála	6 = mjög sammála
	7 = algjörlega sammála

1. Það er viss einstaklingur til staðar fyrir mig þegar ég þarfnast.	1	2	3	4	5	6	7
2. Það er viss einstaklingur sem ég get deilt með gleði minni og sorg.	1	2	3	4	5	6	7
3. Fjölskyldan mín reynir virkilega að hjálpa mér.	1	2	3	4	5	6	7
4. Frá fjölskyldu minni fæ ég þá tilfinningalegu aðstoð og þann stuðning sem ég þarfnast	1	2	3	4	5	6	7
5. Ég get leitað huggunar hjá vissum einstaklingi þegar þörf er á.	1	2	3	4	5	6	7
6. Vinir mínir reyna virkilega að hjálpa mér.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ég get treyst á vini mína þegar illa gengur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Ég get talað um vandamál mín við fjölskyldu mína.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ég á vini sem ég get deilt með gleði minni og sorg.	1	2	3	4	5	6	7
10. Það er viss einstaklingur í lífi mínu sem er umhugað um tilfinningar mínar.	1	2	3	4	5	6	7
11. Fjölskylda mín er tilbúin til að aðstoða mig við ákvarðanatöku.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ég get talað um vandamál mín við vini mína.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ég get talað um vandamál mín við starfsfélaga mína	1	2	3	4	5	6	7
14. Ég get treyst á starfsfélaga mína þegar illa gengur	1	2	3	4	5	6	7

Spurningalisti um lífsánægju

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"/>

Almennar spurningar

Hvert er kyn þitt? Karl Kona

Ég starfa hjá lögregluembætti á:

- Höfuðborgarsvæðinu
- Landsbyggðinni

Hefur þú lokið grunnnámi í Lögregluskóla ríkissins? Já Nei

Hvert er megin starfssvið þitt? Merktu við allt sem við á:

- Almenn löggæsla
- Rannsóknir
- Stjórnun

Hver er samanlagður starfsaldur þinn í lögreglu:

- 0-1 ár
- 2-5 ár
- 6-10 ár
- 11-15ár
- Meira en 15 ár.

Hvert er vinnufyrirkomulag þitt? Merktu við allt sem við á

- Dagvinna
- Vaktavinna
- Bakvaktir

Starfar þú að jafnaði í föstum vinnuhópi (t.d. vakt eða deild með sama fólkinu) eða breytilegum (t.d. valfrjáls vinnutími)

- Starfa í föstum vinnuhópi
- Starfa í breytilegum vinnuhópi
- Starfa ein/einn

Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með núverandi vinnufyrirkomulag þitt?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mjög
óánægð(ur) | Frekar
óánægð(ur) | Hvorki
né | Frekar
ánægð(ur) | Mjög
ánægð(ur) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kærar þakkir fyrir þátttökuna