



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ

Τμήμα Στρατιωτικών Επιστημών



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

**Σχολή Μηχανικών Παραγωγής &
Διοίκησης**

**ΔΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΕΡΕΥΝΑ & ΑΝΑΛΥΣΗ»**

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

BUSINESS STRESS AND MENTAL RESILIENCE IN THE MILITARY ENVIRONMENT

Από: ΕΥΑΓΓΕΛΟ Γ. ΠΡΑΣΣΑ

A.M.: 2016018045

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΡ. ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΡΑΜΑΝΩΛΗ

ΑΘΗΝΑ, 2020

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα.

Η Μεταπτυχιακή Διατριβή του κ. Πρασά εγκρίνεται:

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ



Επίκουρη Καθηγήτρια Δρ. Βασιλική Καραμανώλη (Επιβλέπουσα),



Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Δρ Ειρήνη Καρανάσιου,.....



Επίκουρος Καθηγητής Δρ Στέλιος Τσαφάρακης,.....

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να απευθύνω τις θερμότερες ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου, τη Επίκουροψυχολογίας Δρ Καραμανώλη Βασιλική , που με βοήθησε πολύπλευρα και με υποστήριξε απεριόριστα καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Οι συμβουλές τους υπήρξαν πολύτιμες για τη λογική ροή και τη βέλτιστη δομή της. Εκφράζω προς την ανωτέρω την αμέριστη ευγνωμοσύνη μας και της εύχομαι εγκάρδια καλή συνέχεια στην καριέρα της.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φίλους μου και συναδέλφους που συνέβαλαν ενεργά και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για τη διπλωματική μου.

Τέλος, θα ήθελα να επισημάνω τη σημασία της συμβολής της οικογένειας μου που με ενθάρρυνε, για τις πολύτιμες συμβουλές τους καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησής μου στη Σχολή και για όλα όσα μου έχουν προσφέρει όλα αυτά τα χρόνια της ζωής μου αλλά και των σπουδών μου..

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	5
Περίληψη.....	7
Abstract	8
Εισαγωγή.....	10
Κεφάλαιο 1 ^ο : Άγχος και Στρες	14
1.1 Ιστορική Αναδρομή.....	14
1.1.1. Σύγχρονη Εποχή	16
1.2. Ορισμός άγχους και στρες	18
1.2.1. Άγχος	18
1.2.2 Στρες	21
1.2.3. Η διαφορά μεταξύ του στρες και του άγχους.....	24
1.3. Στρες: Κατηγοριοποίηση και Συμπτωματολογία.....	26
1.3.1. Το θετικό στρες	29
1.4. Διαταραχές προσωπικότητας και στρες	32
Κεφάλαιο 2 ^ο : Επιχειρησιακό Στρες	37
2.1. Ορισμός	37
2.2. Περιβάλλον εργασίας	39
2.3. Ιστορικά Παραδείγματα	42
2.4. Περιπτωσιολογικά Παραδείγματα.....	44
Κεφάλαιο 3 ^ο : Το Στρες στο Στρατιωτικό Περιβάλλον.....	47
3.1. Μεθοδολογία	47
3.2. Ψυχολογική Ανθεκτικότητα.....	49
3.3. Το Στρατιωτικό Περιβάλλον.....	53
4.4. Ανάλυση	57
Κεφάλαιο 4 ^ο : Λήψη αποφάσεων.....	71
4.1. Ορισμός	71
4.2. Θεωρητικές προσεγγίσεις	74
Κεφάλαιο 5 ^ο : Μεθοδολογία- Υποθέσεις	83
5.1 Στατιστική Ανάλυση.....	83
5.2 Μεθοδολογία	83
5.3 Εγκυρότητα - Αξιοπιστία	86
5.4 Υποθέσεις της Έρευνας.....	86
6.1 Αποτελέσματα	88
6.2 Δημογραφικά Στοιχεία	88

6.3 MilitaryLifeScale	90
6.4 Διαδικασία Λήψης Απόφασης	101
6.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Στρατιωτικό περιβάλλον	122
6.6 Έλεγχος Συσχετίσεων	132
6.6.1 MilitaryLifeScale	132
6.6.2 Λήψη Αποφάσεων	135
6.6.3 Ανθεκτικότητα στο Στρες	137
6.7 Συσχετίσεις Μεταξύ Αθροιστικών Κλιμάκων	140
Κεφάλαιο 7 ^ο : Συζήτηση- Συμπεράσματα	143
7.1 Συζήτηση – Συμπεράσματα	143
Βιβλιογραφία	158
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία	158
Ελληνική βιβλιογραφία	169

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η διαδικασία λήψης απόφασης στο στρατιωτικό πλαίσιο και η επίδρασης της ψυχικής ανθεκτικότητας των στρατιωτικών αλλά και του στρατιωτικού βίου σε σχέση με το επιχειρησιακό στρες κατά τη διαδικασία αυτή. Διενεργήθηκε προς τούτο έρευνα (N194) με τη χρήση ερωτηματολογίων: Military Life Scale (Zohar 2004), Melbourne Decision Making Questionnaire (Mann, 1977), Karamanoli, V. (2017) Military Resilience the scale, International Society of Military Sciences, 15-17 November 2017 Norwegian Defence University College, Norway, Oslo. Είναι γνωστό ότι το στρατιωτικό περιβάλλον εκθέτει το στρατιωτικό προσωπικό σε πλήθος στρεσογόνων παραγόντων. Η θεωρητική προβληματική κινήθηκε γύρω από το θέμα της επίδρασης του επαγγέλματος στο στρατό στην ψυχική ανθεκτικότητα και την επίδραση στην ποιότητα ζωής, και τη διαδικασία λήψης απόφασης σε άτομα που εργάζονται στο χώρο αυτό. Η έννοια του στρες, που είναι διακριτή από εκείνη του άγχους, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη στρατιωτική ζωή, ενώ οι διαστάσεις του στρες και ιδιαίτερα το επιχειρησιακό στρες ενδιαφέρει κυρίως στα πλαίσια αυτά. Ερευνάται το επιχειρησιακό στρες ιστορικά, κλινικά και περιπτωσιολογικά. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην σχέση του επιχειρησιακού στρες με την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Η ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον είναι σημαντικό να ενισχύεται καθώς συμβάλλει στην πρόληψη της ψυχοπαθολογίας, τη θεραπεία του τραύματος και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας της κοινότητας. Τα ερευνητικά ερωτήματα αναζητούν τη σχέση της λήψης απόφασης, της διαχείρισης του στρες και τη μεταβλητή της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προστατευτικού παράγοντα για το στρες. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη συσχέτιση της διαδικασίας λήψης απόφασης, του επιπέδου στρες κατά τη στρατιωτική ζωή και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τέλος, τίθενται οι προοπτικές της έρευνας.

Λέξεις κλειδιά: στρες, άγχος, επιχειρησιακό στρες, ψυχικές διαταραχές, στρατιωτικό περιβάλλον.

Abstract

The purpose of this paper was to investigate the decision-making process in the military context and the impact of military and military life mental resilience in relation to operational stress during this process. A survey was conducted for this purpose (N194) using questionnaires for these three variables. It is known that the military environment exposes military personnel to a number of stressors. The theoretical problematic moved around the issue of the effect of the profession on the army in mental resilience and the impact on quality of life, and the decision-making process in people working in this field. The concept of stress, which is distinct from that of stress, plays an important role in military life, while the dimensions of stress and especially operational stress are of particular interest in this context. The operational stress is investigated historically, clinically and case-by-case. Particular emphasis is placed on the relationship between operational stress and mental resilience in the military environment. Mental resilience in the military environment is important to enhance as it contributes to the prevention of psychopathology, wound healing and community resilience enhancement. Research questions look at the relationship between decision making, stress management and the variability of mental resilience as a protective factor for stress. The results highlight the correlation between the decision-making process, stress level during military life and mental resilience. Finally, the perspectives of the research are set.

Keywords: stress, anxiety, business stress, mental resistance, PTSD, military environmental

Εισαγωγή

Από την μελέτη επιστημονικών ερευνών έχει αποδειχθεί ότι οι ρυθμοί ζωής και οι απαιτήσεις επιβίωσης εξελίσσονται και αυξάνονται με ραγδαίο τρόπο υπερισχύοντας σε καθημερινή βάση το συναίσθημα του στρες και του άγχους. Για παράδειγμα, οι στρατιωτικοί, βιώνουν αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Καθώς επικρατεί το άγχος και το στρες, οι ψυχικές διαταραχές συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλο τον κόσμο και ειδικότερα στο στρατιωτικό περιβάλλον, που αποτελεί και το βασικό θέμα αυτής της εργασίας. Έχει αποδειχθεί ότι τα στοιχεία που επηρεάζουν και επιδεινώνουν την ψυχολογική κατάσταση σε ένα στρατιωτικό περιβάλλον σχετίζονται με την προσαρμογή και εκπαίδευση σε ένα εντελώς διαφορετικό πλαίσιο από αυτό του πολιτικού βίου, την εκτέλεση του καθήκοντος και της αποστολής σε καιρό ειρήνης και σε καιρό πολέμου, στην τήρηση και επιβολή πειθαρχίας σύμφωνα με τους στρατιωτικούς κανονισμούς, στη διαχείριση της αλληλεπίδρασης των μελών εντός της στρατιωτικής ομάδας και ούτω καθεξής (Mahmoud et al., 2012).

Οι στρατιωτικοί βιώνουν ένα εξαιρετικά ψυχο-πιεστικό περιβάλλον που επιδρά στον οργανισμό τους γνωστικά, ψυχικά, συναισθηματικά και σωματικά. Έτσι, αποτελούν μια ευάλωτη ομάδα όπου λόγω του στρες και του άγχους υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να διαταράσσεται ο χαρακτήρας και η ψυχική τους υγεία (Ben- Shalom, 2015).

Σε αυτή την εργασία εξετάζουμε τη σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα εστιάζουμε στο πώς το επιχειρησιακό στρες επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα και την προσωπικότητα των ατόμων που βρίσκονται σε ένα στρατιωτικό περιβάλλον. Ως εκ τούτου και στο πλαίσιο αυτού του

σκοπού, στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διεξοδική ανάλυση και παρουσίαση της έννοιας του επιχειρησιακού στρες και η συσχέτισή του με την ψυχική ανθεκτικότητα. Διερευνώνται οι σχετικές πρόσφατες έρευνες και παρουσιάζονται τα εξειδικευμένα ευρήματα που άπτονται του θέματος. Ακόμη, δίνονται τρόποι για την διασφάλιση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών που μπορούν να εφαρμοστούν για αντιμετώπιση και μείωση των ψυχικών διαταραχών και των διαταραχών της προσωπικότητας των στρατιωτικών που βρίσκονται σε ένα τόσο πιεστικό και δύσκολο περιβάλλον επιβίωσης, όπως είναι ο στρατός.

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελείται από 5 κεφάλαια. Στο 1ο κεφάλαιο γίνεται μια γενική θεωρητική ανασκόπηση των εννοιών του στρες και του άγχους. Ειδικότερα, αναφέρεται λεπτομερέστατα ο ορισμός του στρες και του άγχους και η διαφορά που υπάρχει μεταξύ τους ώστε να καθίσταται εύκολη η διάκριση των δυο αυτών εννοιών. Διασαφηνίζεται η έννοια του στρες, αναλύονται οι μορφές του και οι διαστάσεις του που υπάρχουν και αναπτύσσονται στο άτομο. Επίσης, γίνεται αναφορά στο πώς το στρες επηρεάζει την προσωπικότητα του ανθρώπου δημιουργώντας του διάφορες ψυχικές, συναισθηματικές και σωματικές διαταραχές.

Στο 2ο κεφάλαιο συνεχίζουμε με το θεωρητικό κομμάτι και εστιάζουμε στο κυρίως θέμα που είναι το επιχειρησιακό στρες και πώς αυτό επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων σε ένα στρατιωτικό περιβάλλον, είτε αυτοί είναι στρατιώτες, είτε ανώτερα στελέχη τους. Οπότε, σε αυτό το κομμάτι γίνεται η ανάλυση του ορισμού και της λειτουργίας του επιχειρησιακού στρες και αναφέρονται μερικά ιστορικά και περιπτωσιολογικά παραδείγματα σχετικά με αυτό.

Στο 3ο κεφάλαιο αναφέρουμε με κάθε λεπτομέρεια την μεθοδολογία που ακολουθήθηκε κατά την συγγραφή της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Έτσι, για το θεωρητικό μέρος διεξήχθη βιβλιογραφική ανασκόπηση σε διεθνείς επιστημονικές βάσεις δεδομένων και για το ερευνητικό-πρακτικό μέρος παρουσιάζονται τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με τις επιπτώσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης του συγκεκριμένου προβλήματος. Μετά το θεωρητικό μέρος, γίνεται αναφορά στο ερευνητικό κομμάτι. Στα κεφάλαια αυτά παρουσιάζονται αποτελέσματα ερευνών σχετικά με τις διαστάσεις που μπορεί να λάβει το συγκεκριμένο ζήτημα και τις επιπτώσεις που έχει το επιχειρησιακό στρες σε ένα στρατιωτικό περιβάλλον. Επιπλέον, παρουσιάζονται αποτελέσματα ερευνών που αφορούν πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης, πρόληψης, προετοιμασίας και εκπαίδευσης των ατόμων που βιώνουν στρες ή επιχειρησιακό στρες σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Έτσι, δίνονται λύσεις ώστε να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο, το οποίο διαταράσσει την ψυχολογική, συναισθηματική και σωματική ακεραιότητα των στρατιωτικών και των στελεχών του στρατού.

Στο 4ο κεφάλαιο έγινε αναφορά γύρω από το θέμα της επίδρασης του επαγγέλματος στο στρατό, την επίδραση στην ποιότητα ζωής και τη διαδικασία λήψης απόφασης σε άτομα που εργάζονται στο χώρο αυτό. Είναι γνωστό ότι το στρατιωτικό περιβάλλον εκθέτει το στρατιωτικό προσωπικό σε πλήθος στρεσογόνων παραγόντων. Τα άτομα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους έρχονται αντιμέτωπα με μια ατέρμονη αλυσίδα αποφάσεων, των οποίων η ορθότητα και η επιτυχία καθορίζουν την εξέλιξη τους .

Επιπλέον ερευνάται παράλληλα το επιχειρησιακό στρες ιστορικά, κλινικά και περιπτωσιολογικά. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην σχέση του επιχειρησιακού στρες με την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Η ψυχική ανθεκτικότητα στο

στρατιωτικό περιβάλλον είναι σημαντικό να ενισχύεται καθώς συμβάλλει στην πρόληψη της ψυχοπαθολογίας, τη θεραπεία του τραύματος και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας της κοινότητας. Στη συνέχεια διανεμήθηκε το ερωτηματολόγιο σε δείγμα 194 ατόμων σε στρατιωτικούς και η επεξεργασία έγινε με ανάλυση SPSS. Τα ευρήματα δείχνουν ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του επαγγέλματος, της ποιότητας ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τέλος, πραγματοποιείται μια σφαιρική συζήτηση σχετικά με το παρόν θέμα, καταλήγοντας στα βασικά συμπεράσματα της παρούσας εργασίας και παρουσιάζοντας αναλυτικά την βιβλιογραφία που χρησιμοποιήσαμε σε όλη την συγγραφή της διπλωματικής αυτής.

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η σημασία και ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαδικασίας λήψης αποφάσεων είναι σημαίνουσας σημασίας για την καλύτερη προσαρμοστικότητα, ψυχική υγεία, τις καλύτερες κοινωνικές σχέσεις αλλά και τη γενικότερη ευεξία και λειτουργικότητα των ατόμων που εργάζονται ή εργάζονταν σε στρατιωτικό πλαίσιο. Το γεγονός ότι η ψυχοπαθολογία στο στρατιωτικό περιβάλλον και κυρίως η εκδήλωση της διαταραχής μετατραυματικού στρες, στους εν ενεργεία στρατιωτικούς και στους βετεράνους, είναι σημαντικό να προωθηθεί ο σχεδιασμός και η εφαρμογή κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων με σκοπό τον περιορισμό της εμφάνισής τους.

Κεφάλαιο 1^ο : Άγχος και Στρες

1.1 Ιστορική Αναδρομή

Ο όρος «στρες», που σημαίνει δυσκολία ή αντιξοότητα μπορεί να βρεθεί από τον 14^ο αιώνα. Ωστόσο, ο όρος αυτός πρωτοεμφανίστηκε τον 17^ο αιώνα στο έργο του εξέχοντος φυσικού και βιολόγου Robert Hooke ως ένας επιστημονικός όρος. Ο Robert Hooke (1660) στην δική του επιστημονική γλώσσα έφερε την λέξη στρες στην επιφάνεια ως την περιοχή πάνω στην οποία προσέκρουε το φορτίο με αποτέλεσμα την παραμόρφωσή της δομής που δημιουργήθηκε από την αλληλεπίδραση φορτίου και στρες.

Όμως, αν και αυτές οι συνήθειες έχουν αλλάξει κάπως κατά την μετάβαση από την φυσική σε άλλους κλάδους, η ανάλυση αυτή του Hooke επηρέασε αρκετά τα μοντέλα του στρες στην φυσιολογία, την ψυχολογία και την κοινωνιολογία στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Ειδικότερα, κατά την διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον για την συναισθηματική κατάρρευση που βασίζεται στην απόκριση των στρεσογόνων παραγόντων στο πεδίο της μάχης.

Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, έγινε αντιληπτό ότι πολλές συνήθειες στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, όπως για παράδειγμα είναι ο γάμος, η ηλικία, η καθημερινή πρόκληση στο σχολείο έφερναν περίπου τα ίδια αποτελέσματα με τα αποτελέσματα μιας μάχης. Όλη αυτή η κατάσταση οδήγησε στην αύξηση του ενδιαφέροντος για την μελέτη και έρευνα για το στρες ως ένας παράγοντας της

ανθρώπινης δυσφορίας. Έτσι, εδώ μπορούμε να παρομοιάσουμε το άγχος με το μοντέλο του Hooke, όπου υπάρχει το φορτίο και ως αποτέλεσμα η καταπόνηση, παραμόρφωση ή κατάρρευση. Οπότε, αυτό το φυσικό φαινόμενο χρησιμοποιείται ως μεταφορά για την αδυναμία των ανθρώπων στην αντοχή του ψυχολογικού στρες.

Το 1956 ο Selye χρησιμοποίησε τον όρο "stressor" για να περιγράψει την εξωτερική δύναμη ή επιρροή που δρουν στο άτομο και "στρες" για να δηλώσει την αντίδραση που προκύπτει. Αυτή η ορολογία υιοθετήθηκε από πολλούς άλλους όπως οι Code και Langan-Fox το 2001.

Κάποιοι συγγραφείς έχουν χρησιμοποιήσει τον όρο στρες για να δηλώσουν εξωτερικές δυνάμεις και για να υποδηλώσουν την αντίδραση που προκύπτει, ενώ άλλοι δεν κατάφεραν να προσδιορίσουν με σαφήνεια τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν την ορολογία αυτή.

Επιπλέον, ορισμένοι όπως είναι οι LeFevre et al. (2003) έχουν απλά χρησιμοποιήσει το άγχος ως έναν όρο που καλύπτει όλη την διαδικασία της εξωτερικής επιρροής, εκτίμησης, αντίδρασης και αποτελέσματος. Ακόμη και στα πιο βασικά επίπεδα ορολογίας υπήρχε πρόβλημα στη διάκριση μεταξύ ανεξάρτητων, παρεμβατικών και εξαρτώμενων μεταβλητών, όπου η έρευνα του στρες έχει τραβήξει αρκετά το ενδιαφέρον σχετικά με την τρέχουσα ονοματολογία.

Είναι φανερό ότι η μελέτη σχετικά με το στρες επηρεάζεται από μία ασυνεπή και ενδεχομένως δυνητική σύγχυση των όρων που υποδηλώνουν το στρες. Για παράδειγμα, στην ιατρική επιστήμη το στρες αποτελεί ένα σύνολο ψυχολογικών αλλά και φυσιολογικών αντιδράσεων σε ψυχοπιεστικούς παράγοντες. Τέλος, η ψυχολογία ως επιστήμη άρχισε σιγά σιγά να απομακρύνεται από τα μοντέλα ερέθισμα-απόκριση

(Stimulus-Response) σε μοντέλα ερέθισμα-οργανισμός-απόκριση (Stimulus-Organism-Response). Όλο αυτό, μετέπειτα, ονομάστηκε ως η επανάσταση της γνώσης από τους Βορειοαμερικάνους, η οποία διαμεσολάβησε στους σημερινούς ορισμούς και θεωρίες του στρες και του συναισθήματος.

Ο Selye το 1964 ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο "stress" για να περιγράψει ένα σύνολο φυσικών και ψυχολογικών αποκρίσεων σε αντίξοες συνθήκες ή επιρροές. Αρχικά το 1936, κάλυψε τη στερεοτυπική αντίδραση του με έναν οργανισμό σε ένα ευρύ φάσμα χημικών, βιολογικών ή φυσικών ερεθισμάτων Selye, (1964).

Αργότερα, αναζητώντας έναν όρο για να καλύψει αυτή την τυπική απάντηση ο Selye χρησιμοποίησε τη λέξη "stress", έναν μηχανικό όρο για μια δύναμη η οποία προκαλεί παραμόρφωση σε σώματα.

1.1.1. Σύγχρονη Εποχή

Στην σημερινή εποχή, από διάφορες έρευνες και μελέτες, αναφέρεται και διαπιστώνεται ότι το άγχος έχει αυξηθεί σχεδόν τριπλάσια σε σχέση με το παρελθόν. Από μια έρευνα στην Μεγάλη Βρετανία βρέθηκε ότι το στρες είναι η δεύτερη πιο επικρατέστερη κατάσταση που δηλώνεται ότι προκαλείται ή γίνεται χειρότερα από την εργασία. Επιπλέον, ο σύμβουλος υγείας και ασφάλειας έχει αναφερθεί στο ότι πάνω από μισό εκατομμύριο άτομα στη Βρετανία πιστεύουν ότι βιώνουν στο χώρο εργασίας προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος σε επίπεδο που τα κάνει άρρωστα.

Ακόμη, μέσα από μια άλλη έρευνα και μελέτη το 2003 (IRSEmploymentReview) διαπιστώθηκε ότι πάνω από το 40% των εργαζομένων είχαν αναφέρει ότι βιώνουν μια

αύξηση του στρες χρόνο με το χρόνο. Για παράδειγμα, οι ερευνητές αναφέρθηκαν ότι οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν άγχος ως αποτέλεσμα εκτεταμένης εργασίας, πίεσης, έλλειψης ελέγχου της κατάστασης εργασίας τους και μη ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι ΗΠΑ και το ινστιτούτο της εθνικής ασφάλειας και υγείας (1998) υπολογίζει ότι το 40% του εργατικού δυναμικού επηρεάζονται από το άγχος καθιστώντας την πρώτη αιτία της αναπηρίας των εργαζομένων. Μια άλλη έρευνα όπου έλαβαν μέρος πάνω από 400.000 εργαζόμενοι από μια διεθνή έρευνα στο Σικάγο ανέφερε ότι σαράντα τοις εκατό αυτών των λαών λένε ότι το φορτίο εργασίας είναι υπερβολικό και νιώθουν και λαμβάνουν μεγάλη πίεση στην εργασία (Vasan, 2018). Η υπερβολική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Έχουν αναφερθεί πρόσφατα στην εφημερίδα θάνατοι λόγω υπερβολικής εργασίας στην Ιαπωνία. Οι θάνατοι λόγω αυτού αυξήθηκαν σε 317 το 2003 διπλασιάζοντας το προηγούμενο ρεκόρ των 147 που τέθηκε το 2002.

Σχεδόν το ένα τρίτο των Αμερικανών εργαζομένων συχνά αισθάνονται υπερχειλισμένοι ή συγκλονισμένοι από την εργασία και πάνω από το ήμισυ από αυτούς λένε ότι παρουσίασε υψηλό επίπεδο στρες τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Οι απαιτήσεις εργασίας για πολλές ώρες οδηγούν σε άγχος. Το στρες αυτό μπορεί να μειωθεί με την βοήθεια της κοινωνικής υποστήριξης

1.2. Ορισμός άγχους και στρες

Οι περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το άγχος και το στρες από καιρό σε καιρό. Το άγχος και το στρες δεν θεωρούνται πάντα ότι είναι κάτι κακό, αλλά μπορεί να βοηθήσει κάποιον να ξεπεράσει μια πρόκληση ή μια επικίνδυνη κατάσταση. Ωστόσο, αν το στρες και το άγχος αρχίσουν να παρεμποδίζουν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου, μπορεί να υποδεικνύει ένα σοβαρότερο ζήτημα.

Οι Powell&Enright (1990) αναφέρουν στην έρευνά τους, που σχετίζεται με την διαχείριση του άγχους και του στρες, ότι όλοι βιώνουν στρες ή άγχος στη ζωή τους, ανεξαρτήτως ηλικίας, γενιάς ή φύλου. Σε όλη την ιστορία οι άνθρωποι έχουν βιώσει το συναίσθημα του άγχους και του στρες. Το στρες σχετίζεται με τον εντοπισμό κάποιου κινδύνου και δρα κατά κύριο λόγο προστατευτικά, αν και το υπερβολικό στρες μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην αποδιοργάνωση.

1.2.1. Άγχος

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι μια «μηχανή πρόβλεψης». Η ικανότητα χρήσης προηγούμενων εμπειριών και πληροφοριών σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση και το περιβάλλον για την πρόβλεψη του μέλλοντος επιτρέπει στα άτομα να αυξήσουν τις πιθανότητες των επιθυμητών αποτελεσμάτων, αποφεύγοντας παράλληλα μελλοντικές αντιξοότητες. Αυτή η δυνατότητα σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο βεβαιότητας των ατόμων σχετικά με τα μελλοντικά γεγονότα, πόσο πιθανό είναι να συμβεί κάτι, τότε θα συμβεί και τί θα είναι. Η αβεβαιότητα μειώνει πόσο αποτελεσματικά μπορεί

κανείς να προετοιμαστεί για το μέλλον και έτσι συμβάλλει στο άγχος (Grupe&Nitschke, 2013).

Η λέξη «άγχος» προέρχεται από το ρήμα «άγχω» που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επίσης, εξαρτάται από τον τρόπο ζωής του ατόμου και από τον τρόπο αντίληψης του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Όμως, σε κάποιες άλλες περιστάσεις το αυξημένο άγχος, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειτουργήσει το άτομο στις δραστηριότητες του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του (Crocq, 2015).

Στο DSM-5, το άγχος (anxiety, γαλλικά: anxiété, γερμανικά: Angst) ορίζεται ως ο φόβος για μια επικείμενη, πραγματική ή μη, απειλή. Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Από μια εξελικτική σκοπιά, είναι προσαρμοστικό δεδομένου ότι προάγει την επιβίωση υποκινώντας τα άτομα να απομακρυνθούν από τους κινδύνους. Από τον 20ό αιώνα, το άγχος εντάχθηκε ως διαταραχή. Το κλινικό όριο μεταξύ του φυσιολογικού προσαρμοστικού άγχους στην καθημερινή ζωή και του παθολογικού άγχους που απαιτεί θεραπεία, υπόκειται στην κλινική κρίση. Το άγχος, όπως και η σχιζοφρένεια, ήταν ελάχιστα γνωστό ως ασθένεια πριν από τον 19ο αιώνα. Αντίθετα, οι διαταραχές της διάθεσης, κυρίως ή μελαγχολία, μπορούν να εντοπιστούν από την κλασσική αρχαιότητα (Crocq, 2015).

Αυτό που χωρίζει το κοινό άγχος από μια διαταραχή άγχους είναι γενικά ο βαθμός της δυσφορίας που αισθάνεται το άτομο και το βαθμό στον οποίο παρεμβαίνει στη ζωή του. Όλες οι αγχώδεις διαταραχές έχουν βρεθεί ότι μειώνουν σημαντικά την ποιότητα ζωής, προκαλούν σημαντικά προβλήματα στις σχέσεις και μειώνουν την παραγωγικότητα και την επιτυχία της εργασίας. Το άγχος γίνεται πρόβλημα όταν οι άνθρωποι αισθάνονται πολύ ανήσυχοι, βιώνουν φόβο που είναι υπερβολικός σε σχέση με την κατάσταση ή δυσκολεύονται να το διαχειριστούν (Wu et al., 2013).

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες διαταραχές, που συχνά συσχετίζονται με άλλες ψυχολογικές διαταραχές και ιατρικές παθήσεις. Παρά την επικράτησή τους, οι αγχώδεις διαταραχές εξακολουθούν να μην είναι πλήρως κατανοητές εξαιτίας των πολλών μορφών αυτών των διαταραχών, όπως η διαταραχή του μετατραυματικού στρες (PTSD), η διαταραχή πανικού και η γενικευμένη διαταραχή άγχους (Diaconu & Turecki, 2007).

Τα διαγνωστικά κριτήρια εξελίσσονται από το DSM-III και η έννοια τους έχει αλλάξει σημαντικά, όπως αποδεικνύεται από τις εξελισσόμενες αυτών των διαταραχών (A.P.A., 2013). Παρά τους περιορισμούς στην κατανόησή τους, είναι γνωστό ότι οι αγχώδεις διαταραχές γενικά αρχίζουν στην παιδική ηλικία ή την εφηβεία και έχουν μια χρόνια πορεία αλλά και μεγάλη οικονομική επιβάρυνση τόσο για τη φροντίδα ψυχικής υγείας όσο και για την πρωτοβάθμια περίθαλψη, ενώ είναι ιδιαίτερα ανθεκτικές στη θεραπεία (Borkovec et al., 2002).

Το υπερβολικό άγχος επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή και μακροπρόθεσμα, η υπερέκθεση σε δυσμενή ερεθίσματα μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη συνυφασμένη με το άγχος. Το άγχος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες

πρόβλεψης της αποφυγής της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ειδικότερα, η γενικευμένη διαταραχή κοινωνικού άγχους περιλαμβάνει φόβο / αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων (Wu et al., 2013).

1.2.2 Στρες

Το στρες είναι μια κοινή δυσκολία των εργαζομένων σε όλο τον κόσμο. Η πραγματική έννοια του στρες τεκμηριώθηκε για πρώτη φορά πριν από 50 χρόνια από τον Hans Selye, πρωτοπόρο στην έρευνα του στρες (1974). Ο ίδιος θεωρούσε ότι το στρες αποτελεί μια μη συγκεκριμένη απάντηση του ανθρώπου στην συναισθηματική του συμπεριφορά.

Το Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας (2008), με την συγγραφή του εγχειριδίου ψυχοκοινωνικής μέριμνας του προσωπικού, προσδιόρισε έναν πιο συγκεκριμένο και χαρακτηριστικό ορισμό για το στρες. Έτσι, σύμφωνα με αυτό το στρες αποτελεί το άθροισμα όλων των συναισθημάτων που μπορεί να βιώσει κάποιος καθώς και την «εσωτερική διαδικασία», για να προετοιμάσει τον εαυτό του ώστε να αντιμετωπίσει τους πολλαπλούς «παράγοντες του στρες» που παραμονεύουν κυρίως σε ένα στρατιωτικό περιβάλλον.

Το στρες κάνει την εμφάνισή του όταν υπερισχύουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή συλλογισμοί που επιφέρουν αισθήματα αναταραχής, αναστάτωσης, θυμού ή νεύρων. Οι παράγοντες που δημιουργούν στρες σε ένα άτομο διαφέρουν, ο καθένας μπορεί να στρεσάρεται με κάτι διαφορετικό από κάποιον άλλον.

Οι οξείες αντιδράσεις στο στρες μπορεί να αφορούν τους τομείς των συναισθημάτων (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, κόπωση), συμπεριφορά (για παράδειγμα, αποσυρόμενη, επιθετική, δάκρυα, μη κινητοποιημένη), σκέψεις (για παράδειγμα, δυσκολίες συγκέντρωσης και επίλυσης προβλημάτων) ή σωματικά συμπτώματα (για παράδειγμα, αίσθημα παλμών, ναυτία, πονοκεφάλους). Αν το στρες παραμείνει, υπάρχουν αλλαγές στη νευροενδοκρινική, καρδιαγγειακή, αυτόνομη και ανοσολογική λειτουργία, οδηγώντας σε ψυχική και ψυχική υγεία (για παράδειγμα άγχος, κατάθλιψη, καρδιακή νόσο) (Michie, 2002).

Οι Wohlebetal. (2014) διατύπωσαν ότι το ψυχολογικό στρες συμβάλλει αισθητά στην ανάπτυξη της κατάθλιψης και των διαταραχών του άγχους. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, το ψυχολογικό στρες θεωρείται ως ένα μέρος των συναισθημάτων διότι ψυχολογικά η θεωρία του στρες ισοδυναμεί με μία θεωρία του συναισθήματος. Η αιτιολογία μεταξύ των διαταραχών της διάθεσης διαφέρει, αλλά όλες αυτές οι διαταραχές προκαλούνται από το στρες. Επιπλέον, το στρες μπορεί να προκαλέσει νευροφλεγμονή και ως επακόλουθο αυτό να συμβάλλει στην ανάπτυξη χρόνιων διαταραχών της διάθεσης, όπως είναι η διαταραχή του μετατραυματικού στρες. Σε αντίθεση, ενώ πολλοί έχουν υποθέσει ότι και οι διαταραχές του άγχους έχουν φλεγμονώδη συνέπεια, καμία μελέτη μέχρι στιγμής δεν έχει εξετάσει τον ρόλο της νευροφλεγμονής στο παρατεταμένο και επαναλαμβανόμενο άγχος.

Το στρες επηρεάζει μια σειρά από ανθρώπινες φυσιολογικές και συμπεριφορικές λειτουργίες. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι η αυξημένη ευαισθησία στο ανοσοποιητικό και η ευερέθιστη συμπεριφορά οφείλεται και παρατηρείται σε άτομα

με στρες και αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στις επίμονες διαταραχές άγχους, όπως είναι η διαταραχή του μετατραυματικού στρες (Wohlebetal., 2014).

Παράλληλα, ο Mitchell (2010) περιέγραψε την επίδραση του στρες στη μνήμη. Συγκεκριμένα το μακροχρόνιο άγχος ή στρες επηρεάζει σημαντικά το νευρικό σύστημα που διαταράσσει τη λειτουργία του ιππόκαμπου, δηλαδή το τμήμα του εγκεφάλου το οποίο είναι υπεύθυνο για την τοποθέτηση και ανάκτηση μνήμης.

Το επιχειρησιακό στρες επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε σωματικές ασθένειες, καθώς και σε ψυχικές διαταραχές (Nieuwenhuijsenetal., 2010).

Ειδικότερα, το στρες στο χώρο εργασίας μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της έκθεσης σε μια σειρά εργασιακών πιέσεων και φαίνεται να προκύπτει όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να διαχειριστούν δύσκολα έργα ή άλλες μορφές πίεσης που σχετίζονται με την εργασία τους και αντιμετωπίζουν δυσκολία, πίεση, άγχος ή ανησυχία στην προσπάθεια τους αυτή (Evans-Lackoetal., 2013).

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) μεταξύ των στρατιωτικών και των βετεράνων έχει μελετηθεί εδώ και αρκετές δεκαετίες. Το PTSD μπορεί να αναπτυχθεί όταν ένα άτομο βιώνει ή γίνεται μάρτυρας ενός τραυματικού συμβάντος, όπως η μάχη, η φυσική καταστροφή ή η βίαιη προσωπική επίθεση (Dohrenwendetal., 2007).

Οι επιπτώσεις του PTSD στο στρατιωτικό προσωπικό αποτελεί σοβαρή ανησυχία μεταξύ των πολιτών, των στρατιωτικών ηγετών και των πολιτικών ιθυνόντων, ενώ μπορεί να αποτελέσει μια σοβαρή συνέπεια σοβαρού ή απειλητικού για τη ζωή, τραύματος (Booth-Kewleyetal., 2010, Breslau, (2002).

Επιπλέον, το PTSD μπορεί να προκαλέσει σημαντική δυσφορία και να παρεμποδίσει την προσωπική και κοινωνική λειτουργία, οδηγώντας στη συνέχεια σε κοινωνική απόσυρση, οργή και επιθετικότητα (Trickeyetal., 2012).

Ακόμα, το PTSD σε στρατιωτικούς πληθυσμούς έχει διαδεδομένη επίδραση στη στρατιωτική ετοιμότητα και την επίτευξη στρατιωτικών στόχων (Hogeetal., 2002).

Οι μελέτες που επικεντρώνονται στο PTSD μπορούν να χωριστούν σε διάφορες κατηγορίες: σε αυτές που περιλαμβάνουν τις βασικές θεωρητικές έρευνες του PTSD όπως την επιδημιολογία της νόσου, τις κλινική μορφές, τις προαπαιτούμενες συνθήκες για την εκδήλωσή της, σε αυτές που περιλαμβάνουν τους σχετικούς παθογόνους παράγοντες και τέλος σε αυτές που περιλαμβάνουν τη διάγνωση, την αξιολόγηση, τη θεραπεία αλλά και την πρόληψη του PTSD (Trickeyetal., 2012).

Οι ερευνητές πρότειναν πολλές θεωρίες για να εξηγήσουν την ανάπτυξη του PTSD, συμπεριλαμβανομένων των βιολογικών θεωριών και των ψυχολογικών θεωριών. Οι ψυχολογικές θεωρίες περιλαμβάνουν την ψυχοδυναμική θεωρία καθώς και τη θεωρία της μάθησης και τις γνωστικές θεωρίες, ενώ η γνωστική θεωρία εξηγεί καλύτερα την εξέλιξη της PTSD. Η ερευνητική δράση για τη βιολογική θεωρία του PTSD στοχεύει στην καλύτερη κατανόηση του παράγοντα κινδύνου και των σχετικών νευροβιολογικών μηχανισμών που σχετίζονται με την ασθένεια (Trickeyetal., 2012).

1.2.3. Η διαφορά μεταξύ του στρες και του άγχους

Το στρες και το άγχος μοιράζονται μεταξύ τους πολλά ίδια συμπτώματα που εμφανίζονται στο σώμα, καθιστώντας δύσκολη την ανίχνευση των διαφορών που

όντως υπάρχουν μεταξύ τους. Και τα δυο αυτά αισθήματα μπορούν να οδηγήσουν τον άνθρωπο σε αϋπνίες, σε εξάντληση και κόπωση, υπερβολική ανησυχία και έλλειψη συγκέντρωσης.

Συγκεκριμένα, η Harley (2018) προσδιορίζει την διαφορά που υπάρχει μεταξύ του άγχους και του στρες και αναφέρει ότι το στρες προέρχεται από τις διάφορα γεγονότα τα οποία προκαλούν πίεση είτε από την καθημερινή εργασία, είτε από οποιοδήποτε άλλο καθήκον που ασκεί υπερβολική πίεση στο μυαλό και στο σώμα ενός ατόμου. Έτσι, απελευθερώνεται η αδρεναλίνη, ορμόνη της οποίας η παρατεταμένη παραμονή στον οργανισμό προκαλεί το συναίσθημα της κατάθλιψης, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και άλλες επιβλαβείς αλλαγές και επιδράσεις στο σώμα και στο ψυχισμό.

Σύμφωνα με μια δημοσιευμένη μελέτη της Moss (2016), το στρες είναι μια προσωρινή εμπειρία ενώ το άγχος είναι ένα διαρκές πρόβλημα ψυχικής υγείας. Επίσης, η ίδια αναφέρει ότι το άγχος είναι ένα από τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας στις Η.Π.Α, με περίπου 40 εκατομμύρια ενήλικες να βιώνουν μία διαταραχή άγχους σε κάποια περίοδο της ζωής τους.

Από την άλλη πλευρά, το στρες, είναι απλώς η αντίδραση του σώματος σε μια αλλαγή ή μια πρόκληση, η οποία μπορεί να διαφέρει ως προς το πόσο σημαντική και σοβαρή είναι. Ωστόσο, μπορεί το στρες και το άγχος να διαφέρουν, αλλά μπορεί το ένα να είναι συνέπεια του άλλου. Δηλαδή, το στρες μπορεί να προκαλέσει άγχος, και το άγχος μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα έντονου στρες. Επιπρόσθετα, το στρες είναι συνήθως αποτέλεσμα εξωτερικών πιέσεων και στρες μπορεί να αντιμετωπιστεί με πολύ πιο πρακτικό τρόπο ενώ το άγχος μπορεί να απαιτεί συμβουλευτική, φαρμακευτική αγωγή ή άλλη ψυχολογική θεραπεία (Moss, 2016).

Το άγχος συνεπάγεται άσκοπες ανησυχίες. Πολλά από τα συμπτώματα του στρες μιμούνται αυτά του άγχους. Ωστόσο, υπάρχει ένα προειδοποιητικό σύμπτωμα που σηματοδοτεί αποκλειστικά άγχος και αυτό είναι ένα συνεχόμενο και επίμονο συναίσθημα ανησυχίας ή φόβου. Στην Αμερική, σύμφωνα με την Εθνική Συμμαχία για την Ψυχική Ασθένεια (National Alliance) όλες οι διαταραχές άγχους έχουν ένα κοινό στοιχείο, το οποίο είναι ο επίμονος, υπερβολικός φόβος ή η ανησυχία σε καταστάσεις που δεν απειλούν. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει και να ξεχωρίζει κάποιος το άγχος από το στρες για να ακολουθήσει την σωστή θεραπεία (Moss, 2016).

Τέλος, μια άλλη διαφορά μεταξύ τους είναι ότι οι κρίσεις πανικού είναι ένα σημάδι άγχους και όχι στρες. Μια κρίση πανικού είναι στην πραγματικότητα μια συγκεκριμένη εμπειρία αυξημένου φόβου ή δυσφορίας και σύμφωνα με την Ένωση Άγχους και Κατάθλιψης της Αμερικής (AnxietyandDepressionAssociationofAmerica) συχνά περιλαμβάνει εφίδρωση, τρόμο, γρήγορο παλμό καρδιάς, ναυτία, θωρακικό πόνο, αίσθημα πνιγμού, ρίγη και μούδιασμα στα χέρια ή στο πρόσωπο (Moss, 2016).

1.3. Στρες: Κατηγοριοποίηση και Συμπτωματολογία

Το στρες ως ένα εγγενές μέρος της ζωής μπορεί να είναι θετικό ή αρνητικό. Ένας στρεσογόνος παράγοντας είναι οποιοδήποτε γεγονός ή κατάσταση που απαιτεί ασυνήθιστη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο απαντά. Συχνά, αυτό είναι άγνωστο ή δημιουργεί συγκρούσεις μεταξύ των κινήτρων σε ένα άτομο.

Σύμφωνα με τον Broadnax (2008) υπάρχουν δύο είδη στρεσογόνων παραγόντων: ψυχικοί και φυσικοί στρεσογόνοι παράγοντες. Ένας φυσικός στρεσογόνος παράγοντας έχει άμεση επίδραση στο σώμα και περιλαμβάνει τόσο τις περιβαλλοντικές όσο και τις φυσιολογικές συνθήκες. Ένας ψυχικός στρεσογόνος παράγοντας είναι αυτός στον οποίο η πληροφορία επιδρά στον εγκέφαλο χωρίς την φυσική επίπτωση στο σώμα. Βέβαια, το στρες δεν προκαλείται μόνο από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά μπορεί να είναι επίσης εσωτερικό ή αυτό-δημιουργούμενο, για παράδειγμα όταν κάποιος ανησυχεί υπερβολικά για κάτι ή έχει παράλογες και απαισιόδοξες σκέψεις για την ζωή.

Υπάρχουν κάποια «συμπτώματα» που εκδηλώνει το σώμα ενός ανθρώπου όταν αγχώνεται ο ίδιος, όπως είναι Broadnax, (2008):

- Κοιλιακό άλγος το οποίο εμφανίζεται κυρίως στην παιδική ηλικία
- Επαναλαμβανόμενη επιθυμία για ούρηση
- Αίσθημα ξηρότητας του στόματος
- Διάρροια
- Ζάλη
- Δυσκολία στην κατάποση
- Πονοκέφαλος
- Μυϊκοί πόνοι
- Δύσπνοια
- Ταχυπαλμία

- Εφίδρωση
- Σπασμοί ή τρέμουλο

Παράλληλα, έχουν παρατηρηθεί και συμπτώματα τα οποία σχετίζονται με το συναισθηματικό και το γνωστικό επίπεδο του ατόμου, όπως είναι (Broadnax, 2008):

- Περιορισμένος συλλογισμός και αυτοσυγκέντρωση
- Κούραση
- Ευερεθιστότητα και θυμός
- Δυσκολίες στον συναισθηματικό τομέα
- Αϋπνία και εφιάλτες

Παράλληλα, το στρες μπορεί να διακριθεί σε επιμέρους κατηγορίες, σύμφωνα με τα συμπτώματα, αλλά κυρίως σύμφωνα με το περιβάλλον στο οποίο εκδηλώνεται ή τις συνέπειες τις οποίες μπορεί να επιφέρει (Broadnax, 2008):

- Θετικό στρες (eustress)
και αρνητικό στρες (distress)
- Καταπόνηση
- Αθροιστικό στρες
- Εργασιακό στρες
- Επιχειρησιακό στρες



1.3.1. Το θετικό στρες

Το φαινόμενο του στρες έχει διττή φύση. Σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, είναι αποδεδειγμένα ωφέλιμο για τον οργανισμό. Το θετικό στρες (eustress) δε βλάπτει την υγεία του ανθρώπου και διαρκεί για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Ο ενθουσιασμός για μια απόδραση αναψυχής ή για μια πρόκληση είναι παραδείγματα θετικού στρες, διότι ως φαινόμενο είναι προσωρινό και έπειτα από την κρίσιμη αυτή στιγμή, ο ρυθμός της καρδιάς και η αναπνοή επιβραδύνονται σιγά σιγά και οι μύες του σώματος χαλαρώνουν. Έτσι, το σώμα επανέρχεται στην φυσική του κατάσταση χωρίς αρνητικές επιπτώσεις.

Αντίθετα, αν το στρες συνεχίσει να έχει διάρκεια, δηλαδή είναι παρατεταμένο και σοβαρό κάνοντας την εμφάνισή του αρκετά συχνά, τότε θεωρείται επιβλαβές και επικίνδυνο για το σώμα και την ψυχή του ανθρώπου. Αυτού του είδους στρες μπορεί να ονομαστεί αρνητικό στρες (Delahaijetal., 2006).

Το εργασιακό στρες έχει αυξήσει την ανησυχία τόσο των εργοδοτών όσο και των εργαζομένων για πάνω από 20 χρόνια. Το στρες της απασχόλησης γίνεται ολοένα και περισσότερο επιδημία στο περιβάλλον εργασίας. Το στρες της εργασίας είναι μια από τις δημοφιλείς φράσεις που βλέπουμε και ακούμε με αυξανόμενη συχνότητα. Δυστυχώς, παρόλο που χρησιμοποιείται τόσο συχνά και σε τόσα διαφορετικά πλαίσια, είναι δύσκολο να καθοριστεί μια συμφωνημένη έννοια. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ο Selye, πρωτοπόρος της μελέτης για το άγχος, ξεκίνησε εστιάζοντας

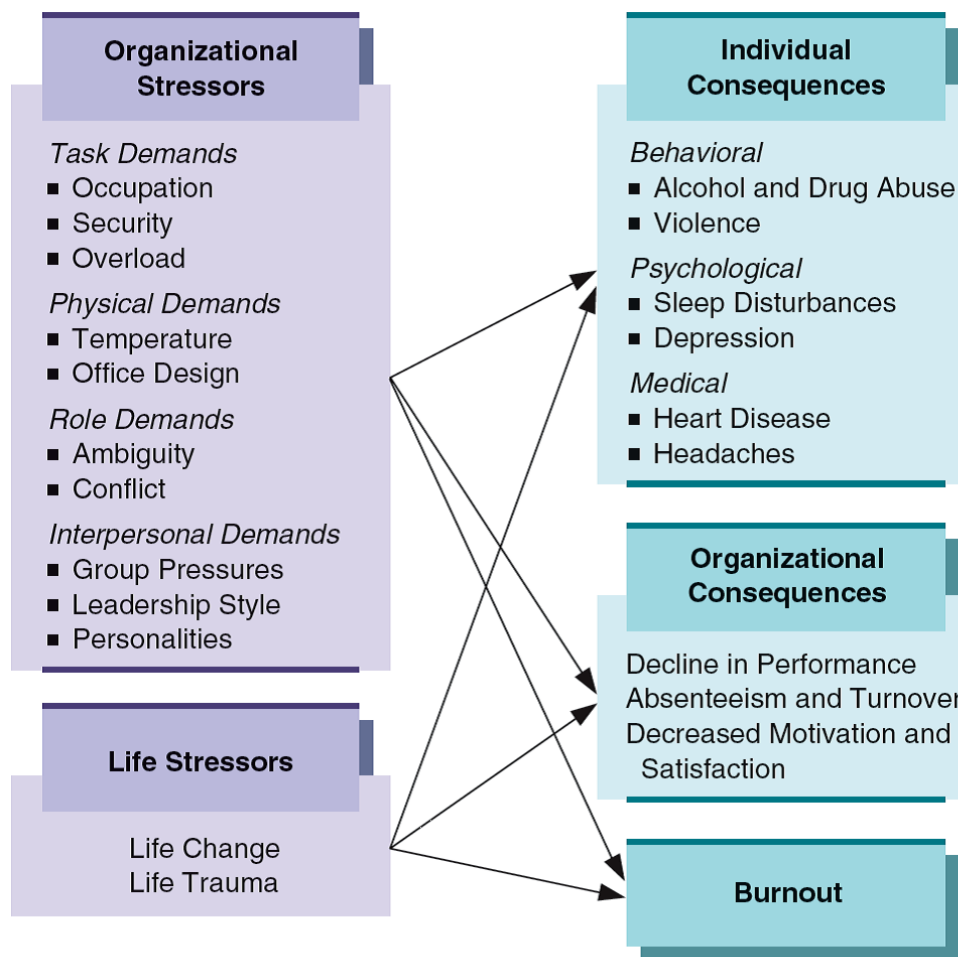
σε αυτό ως ένα ζωτικής σημασίας ζήτημα που προκαλεί μεγάλη ανησυχία (Delahaijetal., 2006).

Ολοένα παρατηρείται η απώλεια σημαντικού αριθμού του δυναμικού μιας εταιρείας ή οργανισμού, κυρίως λόγω του εργασιακού άγχους. Οι περισσότεροι από τους υπαλλήλους βιώνουν ακραίες καταστάσεις στο εργασιακό περιβάλλον. Το άγχος της εργασίας είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, καθώς οι περισσότεροι από τους υπαλλήλους συχνά αισθάνονται άγχος λόγω εργασίας, γεγονός που δύναται να πλήξει εκτός από την υγεία τους, και την αποδοτικότητά τους.

Όσον αφορά το νοσοκομειακό περιβάλλον, το εργασιακό στρες απομακρύνει τους νοσηλευτές από την ποιοτική επαγγελματική ζωή, ενισχύει τη ψυχική νοσηρότητα και συμβάλλει στη σωματική ασθένεια, όπως τα μυοσκελετικά προβλήματα και την κατάθλιψη (Delahaijetal., 2006).

Οι παράγοντες του στρες μπορεί να περιλαμβάνουν την πολύωρη εργασία, τους δυσάρεστους θορύβους, τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, την πίεση χρόνου, την έλλειψη δεύτερης ευκαιρίας και το περιορισμένο περιβάλλον. Στην καθημερινή ζωή πάντα θα υπάρχει άγχος και είναι αδύνατο να εξαιρεθεί πλήρως. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης, αποφυγής, διαχείρισης και περιορισμού του.

Όπως και η έννοια του στρες, η ανοχή στο στρες δεν είναι πάντα σαφώς καθορισμένη. Είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ των αιτιών (στρεσογόνων παραγόντων) και των αποτελεσμάτων του στρες.



Σχήμα 2. Τα αίτια και οι συνέπειες του στρες. Πηγή: James C. Quick and Jonathan D. Quick, *Organizational Stress and Preventive Management* (McGraw-Hill, 1984) pp. 19, 44, and 76.

Οι αιτίες του στρες μπορεί να είναι διαρκείς ή οξείες. Οι συνέπειες από τη συχνή συμμετοχή σε στρατιωτικές αποστολές μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η κόπωση και η πλήξη, όπως και το στρες. Τα αποτελέσματα του στρες μπορεί να είναι μακροπρόθεσμα ή βραχυπρόθεσμα. Οι επιχειρήσεις σε αστικές περιοχές χαρακτηρίζονται, για παράδειγμα, από αβεβαιότητα σχετικά με την παρουσία απειλής του εχθρού. Αυτό από μόνο του μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις στρες, οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά τον αντιληπτό έλεγχο της κατάστασης (Delahaijetal., 2006).

1.4. Διαταραχές προσωπικότητας και στρες

Το στρες είναι μια κατάσταση που προκαλεί μια συγκεκριμένη βιολογική αντίδραση. Για παράδειγμα, όταν ένας άνθρωπος αντιλαμβάνεται μια μεγάλη απειλή ή πρόκληση η χημεία αλλά και οι ορμόνες διακυμαίνονται σε ολόκληρο το σώμα αυτού του ανθρώπου. Αξίζει να αναφερθεί ότι το υπερβολικό στρες μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην μακροχρόνια υγεία (Segaletal., 2018).

Οι ορμόνες στο στρες ενεργοποιούνται όταν αισθάνεται κάποιος τον κίνδυνο. Σε αυτήν την περίπτωση, ο υποθάλαμος στη βάση του εγκεφάλου αντιδρά και στέλνει νευρικά και ορμονικά σήματα στα επινεφρίδια, τα οποία απελευθερώνουν τις ορμόνες. Οπότε, οι ορμόνες αυτές προετοιμάζουν τον άνθρωπο για να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο που αισθάνεται αλλά και για να αυξήσει τις πιθανότητες για τον τρόπο επιβίωσης. Μία από αυτές τις ορμόνες είναι η αδρεναλίνη ή αλλιώς επινεφρίνη. Με ραγδαίους ρυθμούς η αδρεναλίνη λειτουργεί στην αύξηση των καρδιακών παλμών, ρυθμού αναπνοής, συσσώρευση αιμοφόρων αγγείων, τόνωση εφίδρωσης και αναστολή παραγωγής ινσουλίνης (Segaletal., 2018).

Ωστόσο, οι συχνές αυξήσεις της αδρεναλίνης μπορεί να φανούν επικίνδυνες και μπορεί να οδηγήσουν σε καταστροφή αιμοφόρων αγγείων, υψηλή αρτηριακή πίεση ή υπέρταση, υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου, πονοκέφαλο, ανησυχία, αϋπνία και αύξηση του βάρους. Αξίζει να αναφερθεί ότι το άγχος μπορεί να προέρχεται και να συμπεριλαμβάνει άλλες διαταραχές, όπως (Harley, 2018):

- Ψυχαναγκασμό

- Κρίσεις πανικού
- Μετατραυματικό στρες
- Αγοραφοβία
- Ειδική φοβία
- Άγχος αποχωρισμού
- Επιλεκτική αλαλία
- Κοινωνική αγχώδης διαταραχή
- Αγχώδης διαταραχή που δημιουργείται από ένα πρόβλημα υγείας (πχ: καρκίνος)

Τέλος, η Harley (2018) αναφέρει ότι η διαταραχή που δημιουργείται από το άγχος αποτελεί την συνηθέστερη διαταραχή της ψυχικής υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, η οποία πλήττει 40 εκατομμύρια ενήλικες, δηλαδή το 18% του πληθυσμού.

Οι καταστάσεις που προκαλούν στρες στο άτομο αναφέρονται ως παράγοντες του στρες. Οι συνήθεις αιτίες άγχους περιλαμβάνουν (Harley, 2018):

- Σημαντικές αλλαγές στη ζωή
- Εργασία ή σχολείο
- Δυσκολίες στις σχέσεις
- Οικονομικά προβλήματα

- Έντονη ενασχόληση με διάφορα έργα
- Παιδιά και οικογένεια

Συνήθεις εσωτερικές αιτίες άγχους περιλαμβάνουν (Harley, 2018):

- Απαισιοδοξία
- Αδυναμία αποδοχής αβεβαιότητας
- Άκαμπτη σκέψη, έλλειψη ευελιξίας
- Αρνητική αυτοδιάθεση
- Μη ρεαλιστικές προσδοκίες/τελειομανία

Μερικές από τις πιο κοινές πηγές άγχους στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου περιλαμβάνουν στρες στην δουλειά, απώλεια θέσης εργασίας και το στρες για ανεργία, η θλίψη και η απώλεια καθώς και το στρες του φροντιστή (Segaletal. 2018).

Το στρες στην δουλειά εάν βρίσκεται στον ελάχιστο βαθμό του θεωρείται φυσιολογικό. Όμως, το υπερβολικό στρες μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την παραγωγικότητα και την απόδοση κατά την διάρκεια εργασίας, να επηρεάσει τη σωματική και συναισθηματική υγεία καθώς και τις σχέσεις και την ζωή στο σπίτι. Επιπλέον, μπορεί να επιφέρει την αποτυχία στην εργασία (Segaletal., 2018).

Η απώλεια μιας δουλειάς δύναται να είναι μία από τις πιο αγχωτικές εμπειρίες στην ζωή ενός ανθρώπου. Ταυτόχρονα η απώλεια μίας θέσης εργασίας και η μετάβαση στην ανεργία συνεπάγονται πολλές αλλαγές ταυτόχρονα, γεγονός που μπορεί να καθηλώσει την εκτίμηση για τον ίδιο τον άνθρωπο (Segaletal., 2018).

Η αντιμετώπιση της απώλειας κάποιου ή κάτι που αγαπάει κάποιος αποτελεί έναν από τους πιο στρεσογόνους παράγοντες της ζωής. Αρκετά συχνά, ο πόνος και το στρες της απώλειας, μπορούν να φανούν συντριπτικά. Μπορεί κάποιος να συναντήσει διάφορα είδη απροσδόκητων συναισθημάτων, όπως την ταραχή, το θυμό, τη δυσπιστία, την ενοχή ή τη θλίψη. Παρόλα αυτά υπάρχουν και υγιείς τρόποι αντιμετώπισης του πόνου με την πάροδο του χρόνου, οι οποίοι μπορούν να μας βοηθήσουν να εξοικειωθεί το άτομο με την απώλεια και να προχωρήσει στην ζωή του (Segaletal., 2018).

Το στρατιωτικό προσωπικό αντιμετωπίζει καθημερινά ποικίλες καταστάσεις στο περιβάλλον εργασίας, οι οποίες επηρεάζουν την ποιότητα ζωής. Οι καταστάσεις αυτές υπόκεινται στο σύστημα διοίκησης, και στη νοοτροπία της υποταγής, να υποβάλλονται σε ακραία εκπαίδευση, γεγονός που μπορεί να τους αναγκάσει να βιώνουν άγχος συχνότερα από τον άμαχο πληθυσμό (Vojvodić &Dedic, 2017).

Στο στρατιωτικό περιβάλλον, αν μια κατάσταση εκτιμάται ότι είναι απειλητική, προκαλούνται αντιδράσεις άγχους που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση, να προκαλέσουν έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβο και απογοήτευση, και ψυχοσωματικά συμπτώματα προκαλούνται κατά τη διάρκεια καταστάσεων υψηλού κινδύνου. Η σοβαρότερη επιδείνωση της απόδοσης που συμβαίνει σε καταστάσεις κρίσης είναι η «αποσύνδεση» που χαρακτηρίζεται από πλήρη ανικανότητα να ανταποκρίνεται κανείς προσαρμοστικά στην κατάσταση (Delahaijetal., 2006).

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για την βελτίωση της ικανότητας του ανθρώπου στο να διαχειρίζεται το στρες. Η αύξηση της δραστηριότητας στην καθημερινότητα μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το στρες. Για παράδειγμα, η τακτική άσκηση μπορεί να άρει την διάθεση κάποιου και να χρησιμεύσει για να αποσπάσει την

προσοχή από διάφορες έγνοιες και ανησυχίες που να κυριεύουν το μυαλό, επιτρέποντας να ξεφύγει από τις αρνητικές σκέψεις, οι οποίες τροφοδοτούν το άγχος. Επιπλέον, η κοινωνική σύνδεση με άλλους ανθρώπους, όπως είναι ο διάλογος μπορεί να προκαλέσει ορμόνες που ανακουφίζουν από το στρες, όταν κάποιος αισθάνεται ταραγμένος ή ανασφαλής (Delahaijetal., 2006).

Ένας άλλος εξίσου καλός και γρήγορος τρόπος για να ανακουφιστεί κάποιος από το στρες είναι η ενεργοποίηση των αισθήσεων, δηλαδή η εμπλοκή σε μία ή περισσότερες αισθήσεις όπως είναι η όραση, ο ήχος, η γεύση, η οσμή, η αφή ή η κίνηση. Παρόλα αυτά, οι μέθοδοι απαλλαγής από το άγχος και οι τεχνικές χαλάρωσης ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Υπάρχουν άνθρωποι που χαλαρώνουν με τη μουσική, με την άσκηση, με την οδήγηση κ.ο.κ. Δεν πρέπει ποτέ λοιπόν να παραλείπεται η υποκειμενική προσέγγιση για τον εκάστοτε ασθενή (Delahaijetal., 2006).

Η θεωρητική σχέση μεταξύ διαταραχής και καλής υγείας έχει συζητηθεί εκτενώς σε σχέση με την σωματική υγεία σε όρους τόσο της θεραπείας όσο και της προφύλαξης (πρόληψη, προστασία και αντίσταση), δεδομένου πως ως επιστημονικός όρος, σχετίστηκε αρχικά αποκλειστικά με σωματικές διαταραχές, όπως τραύμα και άγχος. Στις μέρες μας ωστόσο, ο όρος είναι δόκιμος και στην έρευνα για την ψυχική υγεία (Davydovetal., 2010).

Κεφάλαιο 2^ο : Επιχειρησιακό Στρες

2.1. Ορισμός

Το εργασιακό άγχος έχει γίνει ένας σημαντικός τομέας ενδιαφέροντος στον τομέα της διαχείρισης των ανθρώπινων πόρων στη σημερινή ανταγωνιστική εποχή. Εκτός από τους παράγοντες πίεσης εκτός του οργανισμού, όπως οι στρεσογόνοι παράγοντες που σχετίζονται με την οικογένεια και οι ατομικοί παράγοντες άγχους, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες άγχους που επηρεάζουν έναν υπάλληλο και σχετίζονται με τον ίδιο τον οργανισμό (Luthans, 2002).

Το επιχειρησιακό άγχος είναι διάφοροι παράγοντες άγχους που σχετίζονται με την εργασία και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση και την ευημερία των εργαζομένων. Ορισμένοι παράγοντες άγχους είναι συνηθισμένοι σε όλα τα επαγγέλματα, ενώ ορισμένοι είναι μοναδικοί για ένα συγκεκριμένο επάγγελμα. Επομένως, πρέπει να διερευνηθούν συγκεκριμένοι παράγοντες πίεσης για την αντιμετώπιση του άγχους σε οποιοδήποτε επάγγελμα (Kang, 2005).

Μεταξύ των διαφόρων διαστάσεων του επιχειρησιακού άγχους, οι σημαντικότερες από αυτές είναι τα χαρακτηριστικά εργασίας, το οργανωτικό περιβάλλον και τα ψυχολογικά / συμπεριφοριστικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου. Το στυλ διαχείρισης, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης συμμετοχής των εργαζομένων στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, η κακή επικοινωνία στην οργάνωση και η έλλειψη φιλικών προς την οικογένεια πολιτικών συμβάλλουν στο άγχος της εργασίας (Zeffane&McLoughlin, 2006).

Ωστόσο, οι στενές σχέσεις μεταξύ των εποπτών και των υφισταμένων τους συχνά μπορούν να οδηγήσουν σε δυσλειτουργικές οργανωτικές συνέπειες όπως η ανήθικη συμπεριφορά. Επιπλέον, οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις των εργαζομένων με τους συναδέλφους τους μπορούν να αποτελέσουν την κύρια πηγή άγχους μεταξύ τους (Khatri, 2011).

Εκτός από τις προσωπικές πεποιθήσεις και αξίες των εργαζομένων, τα συνθήματα που λαμβάνονται από τη συμπεριφορά των ηλικιωμένων και των συναδέλφων διαμορφώνουν την αντίληψη των εργαζομένων σχετικά με το οργανωτικό κλίμα (Nair&Kamalanabhan, 2011).

Το επιχειρησιακό στρες είναι μια έννοια και όχι ένας ιατρικός όρος. Ο όρος σχεδιάστηκε από τις Δυνάμεις του Καναδά για να περιγράψει το φάσμα των αρνητικών επιπτώσεων που προκάλεσε η στρατιωτική θητεία στην υγεία. Το Υπουργείο Εθνικής Αμύνης του Καναδά ορίζει το επιχειρησιακό στρες ως κάθε επίμονη ψυχολογική δυσκολία που προκύπτει από λειτουργικά καθήκοντα τα οποία εκτελούνται κατά την υπηρεσία στο στρατό. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων που περιλαμβάνουν διαγνωσμένες ιατρικές διαταραχές όπως είναι οι διαταραχές άγχους, η μελαγχολία και το μετατραυματικό στρες. Και άλλες καταστάσεις που μπορεί να είναι λιγότερο σοβαρές αλλά εξακολουθούν να παρεμβάλλονται στην καθημερινή λειτουργία (Nair&Kamalanabhan, 2011).

Πολλές εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν το επιχειρησιακό στρες, αν και η ενεργή μάχη είναι μία από αυτές. Ωστόσο υπάρχουν γεγονότα που αποτελούν μέρος του κινδύνου υπηρετήσης στον στρατό το οποίο μπορεί να προκαλέσει τέτοιου είδους

στρες. Γεγονότα που μπορούν να προκαλέσουν μέτριες έως σοβαρές αντιδράσεις στρες σε στρατιώτες είναι για παράδειγμα η συμμετοχή σε επιχειρήσεις έρευνας και διάσωσης, η συμμετοχή σε ατύχημα κατά την εκπαίδευση, ο χειρισμός τραυματισμένων φορέων ή σωμάτων, η παρακολούθηση πολιτικών βιαιοπραγιών ή η συμμετοχή στην βοήθεια πολιτών σε καταστροφές, όπως οι πλημμύρες ή οι πυρκαγιές. Ως εκ τούτου, όταν τέτοιες εμπειρίες παρεμποδίζουν την ζωή ενός ανθρώπου, μπορούν να αποβούν καθοριστικές για την ζωή του και να έχουν ως αποτέλεσμα το επιχειρησιακό στρες και τραύμα (Nair&Kamalanabhan, 2011).

Παράγοντες Επιχειρησιακού Στρες	
•	Παρατεταμένη έκθεση σε ακραίο γεωγραφικό περιβάλλον (υπερβολική ζέστη σε έρημο, αρκτικό κρύο)
•	Μειωμένη ποιότητα ζωής για μεγάλο χρονικό διάστημα
•	Ελάχιστες και μειωμένες πηγές επικοινωνίας για μεγάλο χρονικό διάστημα
•	Παρατεταμένη διάρκεια απουσίας στήριξης από την οικογένεια ή άλλα πρόσωπα
•	Έκθεση σε σημαντικούς τραυματισμούς και πολλαπλές αποστολές χωρίς παύση

Πίνακας 1: Στρεσογόνοι παράγοντες επιχειρησιακού στρες.

2.2. Περιβάλλον εργασίας

Οι ηγέτες σε όλα τα επίπεδα είναι αυτοί οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την διατήρηση της ψυχικής υγείας και της σωματικής ακεραιότητας των ατόμων που βρίσκονται υπό την ηγεσία τους αλλά και των οικογενειών τους. Σε όλο αυτό μπορούν να βοηθήσουν

το ιατρικό προσωπικό, το υπουργείο θρησκευμάτων και το λοιπό προσωπικό υποστήριξης, ωστόσο όμως μόνο οι παραπάνω αναφερόμενοι ηγέτες μπορούν να ισορροπήσουν τις επιχειρησιακές απαιτήσεις και της απαιτήσεις μάχης, που εκθέτουν τους στρατιώτες σε κινδύνους με επιτακτική την ανάγκη για διατήρηση της υγείας τους και της ετοιμότητας.

Το επιχειρησιακό στρες καθώς και το στρες μάχης περιλαμβάνουν όλες τις φυσιολογικές και συναισθηματικές πιέσεις που αντιμετωπίζει ένα άτομο ως ένα άμεσο αποτέλεσμα των κινδύνων και των απαιτήσεων σε μια αποστολή μάχης και άλλων στρατιωτικών επιχειρήσεων (Βλ. Σχήμα 3):

	Mild	Severe
Physical symptoms	Trembling Jumpiness Cold sweats, dry mouth Insomnia Pounding heart Dizziness Nausea, vomiting, or diarrhea Fatigue "Thousand yard" stare Difficulty thinking, speaking, and communicating	Constantly moves around Flinches or ducks at sudden sound and movement Shakes, trembles Paralysis Inability to see, hear, or feel Physical exhaustion Freezes or is immobile under fire Staggers or sways Panics, runs under fire
Emotional symptoms	Anxiety, indecisiveness Irritability, complaining Forgetfulness, inability to concentrate Nightmares Easily startled by noise, movement, and light Tears, crying Anger, loss of confidence in self and unit	Talks rapidly and/or inappropriately Argumentative, acts recklessly Indifferent to danger Memory loss Stutters severely, mumbles, or cannot speak Insomnia, severe nightmares Sees or hears things that do not exist Rapid emotional shifts Socially withdrawn Apathetic Hysterical outbursts Frantic or strange behavior

SOURCE: Adapted from Army FM 6-22.5, *Combat Stress*.

Σχήμα 3: Τα συμπτώματα του στρες μάχης

Ο Brusher (2007) αναφέρει ότι στην Αμερική ο έλεγχος του στρες μάχης και του επιχειρησιακού στρες ορίζουν προγράμματα όπου αναπτύσσονται και αναλαμβάνονται δράσεις από την στρατιωτική ηγεσία για την αντιμετώπιση, την πρόληψη, τον εντοπισμό και την διαχείριση μιας δυσμενής μάχης και του επιχειρησιακού στρες κατά την λειτουργία σε μονάδες. Αξίζει να σημειωθεί ότι το επιχειρησιακό στρες επηρεάζει όλα τα στρατιωτικά στελέχη, επαγγελματίες και στρατιώτες θητείας.

Ως στοιχείο προστασίας της δύναμης της υγείας ο έλεγχος του επιχειρησιακού στρες έχει τρεις στόχους: πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία των προβλημάτων του στρες που προκύπτουν από την στρατιωτική εκπαίδευση και τις επιχειρήσεις. Στόχος του ελέγχου του επιχειρησιακού στρες είναι η ανθεκτικότητα και η ικανότητα να αντέχουν οι στρατιωτικοί στις αντιξοότητες χωρίς να επηρεαστούν σημαντικά από αυτό. Άλλος ένας σκοπός αυτού του ελέγχου είναι η γρήγορη και πλήρης ανάκαμψη ανεξάρτητα από την πίεση ή την εξασθένιση που δημιουργείται από το στρες (Brusher, 2007).

Ουσιαστικά, το επιχειρησιακό στρες είναι η αλλαγή στην σωματική ή ψυχική λειτουργία ή συμπεριφορά που προκύπτει από την εμπειρία ή τις συνέπειες των στρατιωτικών δραστηριοτήτων εκτός μάχης, κατά την διάρκεια περιόδου ειρήνης ή πολέμου, και στην στεριά, στην θάλασσα ή στον αέρα. Ο έλεγχος του επιχειρησιακού στρες προέρχεται από τις δράσεις και τις ευθύνες που αναλαμβάνουν οι ηγέτες για την προώθηση της ανθεκτικότητας και της ψυχολογικής υγείας σε στρατιωτικές μονάδες και μεμονωμένα άτομα, συμπεριλαμβάνοντας και τα μέλη των οικογενειών

τους, που εκτίθενται στο στρες της καθημερινότητας και της ρουτίνας ή σε στρατιωτικές επιχειρήσεις εν καιρώ πολέμου σε περιβάλλον που δεν βρίσκεται εντός μάχης (Brusher, 2007).

Στο **Σχήμα 4** απεικονίζεται η συμπεριφορά του επιχειρησιακού στρες και πως αυτό με τις ανάλογες αντιδράσεις και συναισθηματικές λειτουργίες μεταβαίνει σε αντιδράσεις του μακροχρόνιου στρες.

Σχήμα 4: Η λειτουργία και συμπεριφορά του επιχειρησιακού στρες.

Σύμφωνα με τον Ben-Shalom (2015), ισχύει ότι το επιχειρησιακό στρες μπορεί να επηρεάσει τη γενική συναισθηματική κατάσταση όχι μόνο προκαλώντας φόβους ή το αίσθημα της απειλής. Η λειτουργία του επιχειρησιακού στρες κατά την ανάπτυξή του μπορεί να χαρακτηρίζεται αρκετά συχνά από συνεχή, παρατεταμένη και μονοτονική δράση. Οι αρνητικές επιπτώσεις υπό τέτοιες συνθήκες προκαλούν συνδυασμό της πλήξης, αλλοτρίωσης της απομόνωσης και της κόπωσης.

2.3. Ιστορικά Παραδείγματα

Η σύνδεση μεταξύ του άγχους των ανθρωπιστικών, ειρηνευτικών, πολεμικών και αποστολών καταστροφών και της συναισθηματικής υγείας του στρατιωτικού προσωπικού έχει τεκμηριωθεί καλά. Ωστόσο, είναι μικρός ο αριθμός των ερευνών

που έχουν διεξαχθεί για το άγχος του ρουτίνας και της ειρηνικής απασχόλησης στο στρατιωτικό εργασιακό περιβάλλον. Ωστόσο, το 26% του στρατιωτικού προσωπικού αναφέρει ότι πάσχει από έντονο εργασιακό άγχος (Pflanz&Ogle, 2006).

Στην έρευνα του για το επιχειρησιακό στρες, ο Ben-Shalom (2015) αναφέρει ότι οι στρατιωτικές επιχειρήσεις τις τελευταίες δεκαετίες συνεπάγονται πολύ πιο ποικίλες προκλήσεις από εκείνες τις προκλήσεις που περιγράφονται στην βιβλιογραφία, ψυχιατρικού και ψυχολογικού περιεχομένου, που αναπτύχθηκε μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Συχνά αυτές οι προκλήσεις περιγράφονται ως επιχειρησιακό στρες. Δύο σημαντικές συνιστώσες που υπάρχουν σε αυτό το σύμπλεγμα προκλήσεων είναι ο τραυματισμός και ο θάνατος από εχθρικές ενέργειες του αντιπάλου. Λόγω αυτού, αυτός που δέχεται την επίθεση κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα που προέρχονται από παρατεταμένη πλήξη, έλλειψη δράσης και μονοτονία. Ωστόσο, μια τέτοια εξαντλητική ρουτίνα μπορεί στα ξαφνικά και χωρίς να υπάρχει έλεγχος να διακοπεί από μία επίθεση του αντιπάλου. Τυπικά παραδείγματα τέτοιων περιπτώσεων είναι οι ξαφνικές επιθέσεις σε στρατιωτικές θέσεις, αψιμαχίες κατά την διάρκεια περιπολιών, πυροσβεστικές επιθέσεις με κονίαμα. Έτσι, αποδεικνύεται ότι η έκθεση στο επιχειρησιακό στρες, ιδίως η έκθεση σε τρομακτικά γεγονότα, μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική ανάλυση κινδύνου μετά την στρατιωτική θητεία.

Ιστορικά, στις Αμερικανικές επιχειρήσεις, το επιχειρησιακό στρες υπήρχε και αντιπροσώπευε μέχρι και το ήμισυ όλων των θυμάτων στην μάχη, ανάλογα με την δυσκολία των συνθηκών. Αν και τα ποσοστά των ατυχημάτων του επιχειρησιακού στρες παρέμεναν υψηλά σε πολέμους του 21^{ου} αιώνα, οι απώλειες που οφείλονται στο επιχειρησιακό στρες μειώθηκαν σημαντικά (Ben-Shalom 2015).

Η ύπαρξη της ρουτίνας σε μια ζώνη μάχης βάζει τα μέλη μιας υπηρεσίας στον κίνδυνο να εκτεθούν οι ίδιοι σε μια σειρά από σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες. Σε καιρό ειρήνης καθώς και στον πόλεμο, τις επιπτώσεις του επιχειρησιακού στρες αλλά και του στρες μάχης τις βιώνουν οι περισσότεροι στρατιώτες σε κάθε είδους στρατιωτική επιχείρηση (Ben-Shalom 2015).

2.4. Περιπτωσιολογικά Παραδείγματα

Ο Brusher (2007) αναφέρει ότι τα μέλη μιας υπηρεσίας αντιμετωπίζουν συνέχεια διάφορες δυνατότητες ανάπτυξης, καταπολέμησης, επίπονες αποστολές εκπαίδευσης και αποχωρισμού από την οικογένεια. Τέτοιοι στρεσογόνοι παράγοντες είναι μεγαλύτερης έντασης κατά την διάρκεια μιας πραγματικής μάχης. Το επιχειρησιακό στρες καθώς και το στρες μάχης συχνά συνεχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους και μετά από μια πολεμική σύγκρουση. Επιπλέον, από σχετική έρευνα εκτιμάται ότι συνολικά το 20% με 30% του αμερικανικού στρατού που επιστρέφει από διάφορες επιχειρήσεις μάχης παρουσιάζει σημαντικά ψυχολογικά συμπτώματα (Brusher, 2007).

Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά μερικά περιπτωσιολογικά παραδείγματα στρες μάχης:

- Η υπερβολική ή μη επιλέξιμη χρήση πυροβόλων όπλων που λαμβάνει χώρα με την παράνομη κατοχή όπλων στα σχολεία, προκαλώντας στρες στη μαθητική κοινότητα, στους γονείς και το εκπαιδευτικό προσωπικό. Συνήθως, αυτό το φαινόμενο συνδέεται με την εγκληματικότητα όπως με την

κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών και άλλων εγκληματικών συμπεριφορών ή ως έκφραση αυτοκτονικής ή καταθλιπτικής συμπεριφοράς (Brusher, 2007).

➤ Το ρίσκο που λαμβάνουν οι στρατιώτες με τα πυροβόλα όπλα και τα πυρομαχικά στο στρατό (Brusher, 2007).

➤ Στο Ισραήλ συχνό φαινόμενο είναι τα διάφορα ατυχήματα με προσωπικά όπλα, το οποίο συσχετίζεται με παρόμοιες καταστάσεις σε σπίτια, σε προαστιακούς ή στρατιωτικούς προορισμούς (Ben-Shalom, 2015).

Ενώ αρκετοί ερευνητές έχουν εντοπίσει μεμονωμένες μεταβλητές που μετριάζουν την επίδραση ανάπτυξης των στρεσογόνων παραγόντων, μελέτες έχουν επίσης εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο οι ηγέτες αυτοί επηρεάζουν την ανάπτυξη της επίδρασης των στρεσογόνων παραγόντων στα μέλη μιας μονάδας.

Παρά την σπουδαιότητα των ηγετών, οι οποίοι επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία των μελών μιας μονάδας κατά την διάρκεια ανάπτυξης, είναι γνωστό ότι δεν υπάρχει συστηματική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο εκπαιδεύονται οι ηγέτες για την αντιμετώπιση προβλημάτων επιχειρησιακού στρες ή την ικανοποίησή τους από αυτή την εκπαίδευση. Έτσι, για να αξιολογηθεί η εκπαίδευση των ηγετών στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας σε ολόκληρο τον κύκλο ανάπτυξης, η HFM/RTG του NATO διεξήγαγε μια πολυεθνική έρευνα για τους επιχειρησιακούς ηγέτες (Delahaijetal., 2006).

Η ομάδα του NATO HFM/RTG εξελίχθηκε από μια ερευνητική ομάδα (HFM) το 2002 και ιδρύθηκε επίσημα τον Απρίλιο του 2003. Ο πρωταρχικός στόχος ήταν να δοθούν στους στρατιωτικούς ηγέτες πληροφορίες και πρακτικές οδηγίες για το στρες και την ψυχολογική υποστήριξη για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των

επιχειρήσεων και λειτουργιών τους. Το HFM ανέπτυξε μια έρευνα για να αξιολογήσει τις προτιμήσεις του ηγέτη για μια τέτοια καθοδήγηση (Delahaijelal., 2006).

Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 16 έθνη από τον Ιούνιο του 2005 μέχρι τον Ιανουάριο του 2006, η οποία περιλάμβανε, είτε μια προσωπική συνέντευξη είτε ένα ταχυδρομικό ερωτηματολόγιο, ανάλογα με τις υλικοτεχνικές απαιτήσεις για το κάθε έθνος. Συνολικά, η έρευνα ή η συνέντευξη χρειάστηκε περίπου 30 με 45 λεπτά για να ολοκληρωθεί και διεξήχθη στην εθνική γλώσσα του κάθε συμμετέχοντος. Οι απαντήσεις δεν συνδέονταν με συγκεκριμένες ονομασίες ή στοιχεία ταυτοποίησης και η συμμετοχή στην μελέτη ήταν εθελοντική. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν σε όλα τα έθνη, διατηρώντας έτσι την ανωνυμία συγκεκριμένων εθνών (Delahaijelal., 2006).

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ενώ υπήρχαν εθνικές διαφορές, όσον αφορά τον βαθμό υποστήριξης της ψυχικής υγείας που παρέχεται στα μέλη της μονάδας κατά την διάρκεια του κύκλου ανάπτυξης, τα περισσότερα έθνη είχαν κάποιο είδος υποστήριξης για την ψυχική υγεία των μελών της μονάδας και των οικογενειών τους. Ωστόσο, υπήρξε μεγαλύτερη συναίνεση στο ότι οι ηγέτες είχαν ελάχιστη κατάρτιση για την αντιμετώπιση των ζητημάτων επιχειρησιακού στρες. Η πλειοψηφία των ηγετών ενδιαφέρθηκε να λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση και προτιμούσε συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την αναγνώριση και την διαχείριση του ψυχολογικού άγχους στην ανάπτυξη (Delahaijelal., 2006).

Ένα άλλο συνεκτικό θέμα από την έρευνα ήταν ότι οι περισσότεροι ηγέτες θεωρούνταν υπεύθυνοι για την ψυχολογική ετοιμότητα των μελών της μονάδας τους και ήθελαν να συνεργαστούν με επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να επιτύχουν αυτόν τον στόχο (Delahaijelal., 2006).

Κεφάλαιο 3^ο : Το Στρες στο Στρατιωτικό Περιβάλλον

3.1. Μεθοδολογία

Το ερευνητικό μέρος της παρούσας εργασίας για κανέναν λόγο και σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να αποδείξει ότι έχει πραγματοποιηθεί επαρκής εξάντληση του θέματος, δεδομένου του ότι οι δημοσιεύσεις και οι έρευνες που γίνονται επί του συγκεκριμένου ζητήματος παρουσιάζουν μια συνεχή και όλο πιο αναπτυσσόμενη και αυξανόμενη ροή. Παρόλα αυτά έγιναν τεράστιες προσπάθειες για την εξασφάλιση του βέλτιστου αριθμού δεδομένων σχετικά με το ζήτημα του επιχειρησιακού στρες και της ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον.

Σκοπός της συγκεκριμένης βιβλιογραφικής ανασκόπησης, είναι να παρουσιάσει τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Ακριβέστερα, στόχος είναι να απαντηθούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

- ποιοι είναι οι προβλεπτικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας σε εν ενεργεία στρατιωτικούς και βετεράνους του στρατού.
- πώς μπορεί να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα σε εργαζομένους στο στρατιωτικό περιβάλλον.

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση διεξήχθη κατά τους μήνες Ιανουάριο και Φεβρουάριο του 2019. Για τις ανάγκες του σκοπού της εργασίας αυτής ήταν

απαραίτητο να ανευρεθούν και να μελετηθούν δημοσιευμένες επιστημονικές εργασίες αναφορικά με την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον.

Η τυπική αναζήτηση βάσεων δεδομένων περιελάμβανε τα PubMed, PsychInfo, PsychArticles, SAGE, OCLC / First Search, Proquest, WebofScience και Ovid (συμπεριλαμβανομένων των δημοσιεύσεων CINAHL, Eric, Wiley Science, Google Scholar και RAND). Οι συγκεκριμένες βάσεις δεδομένων περιλαμβάνουν μία ποικιλία επιστημονικών περιοδικών σε σχέση με τη ψυχική ανθεκτικότητα στους στρατιωτικούς και τους βετεράνους του στρατού. Ταυτόχρονα, προσφέρουν ελεύθερη πρόσβαση σε ένα μεγάλο εύρος σύγχρονων και έγκυρων δημοσιευμένων επιστημονικών άρθρων.

Προκειμένου να εντοπιστούν τα σχετικά άρθρα, ήταν απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά, όπως ψυχική ανθεκτικότητα (resilience), ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον (resilienceamongsoldiers), PTSD , ανθεκτικότητα στους βετεράνους (resilienceamongveterans), ανθεκτικότητα στο προσωπικό του στρατού (resilienceinmilitarypersonnel).

Σχετικά με κάποιες αναφορές δεδομένων και ποσοστών που γίνεται αναφορά, έχουν αντληθεί πληροφορίες από μελέτη δημοσιευμάτων σε περιοδικά και συγκεκριμένα από την Ένωση Άγχους και Κατάθλιψης της Αμερικής (AnxietyandDepressionAssociationofAmerica), για τα οποία γίνεται λεπτομερής αναφορά και καταγραφή στην βιβλιογραφία.

Τέλος, η χρονική περίοδος που βασίζονται οι πληροφορίες που έχουν ληφθεί και καταγραφεί για την συγκεκριμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση βασίζονται κυρίως μεταξύ του 2000 και 2018, αλλά έχει γίνει αναφορά και σε πληροφορίες οι οποίες

ελήφθησαν από περιοδικά και βιβλία επιστημονικού περιεχομένου παλαιότερων χρονολογιών.

Τα κριτήρια ένταξης που τέθηκαν αφορούσαν εμπειριστατωμένες μελέτες που δημοσιεύτηκαν από το 2000 έως το 2019 που δημοσιεύτηκαν από επιστημονικά περιοδικά, μελέτες, παρεμβάσεις με επίκεντρο την ανθεκτικότητα ή τη διαχείριση άγχους σε στρατιωτικά περιβάλλοντα, τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα καθώς και στην ενίσχυση της, στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Συγκεκριμένα συμπεριλήφθηκαν α) μελέτες δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά, β) άρθρα γραμμένα στην αγγλική γλώσσα, γ) ερευνητικά άρθρα που είχαν δημοσιευθεί μεταξύ του 2000-2019 και δ) μελέτες οι οποίες σχετίζονταν με το στρες και τη ψυχική ανθεκτικότητα σε στρατιωτικά περιβάλλοντα.

3.2. Ψυχολογική Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει μελετηθεί ως ένας σημαντικός παράγοντας ατομικής διαφοράς που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και να παραμένουν υπό πίεση. Ο αντίκτυπος της ψυχικής ανθεκτικότητας αναγνωρίζεται πλέον σε ένα ευρύ φάσμα άλλων τομέων. Πρόκειται για έναν όρο που συνεπάγεται θετικούς ψυχολογικούς πόρους, οι οποίοι είναι σημαντικοί σε ένα φάσμα πλαισίων επίτευξης (Crust&Clough, 2011,Ruiz-Casaresetal., 2014).

Επιπλέον, δεν αντικατοπτρίζει μόνο έναν αποτελεσματικό μηχανισμό αντιμετώπισης ως αντίδραση στους στρεσογόνους παράγοντες (π.χ. επανεξέταση των αγχωτικών καταστάσεων ως ευκαιρίες για αυτο-ανάπτυξη), αλλά επιτρέπει επίσης στα άτομα να

αναζητούν δυναμικά ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης λόγω υψηλών επιπέδων εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους (StClair-Thompsonetal., 2015).

Κάποιοι ορισμοί επικεντρώνονται στην προσαρμοστική αντιμετώπιση που οδηγεί στην επιστροφή στα βασικά επίπεδα λειτουργίας, ενώ άλλοι υπογραμμίζουν τη θετική ανάπτυξη (Fredricksonetal., 2003, Ungar, 2012).

Η ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται και να αναρρώνει από αγχωτικές καταστάσεις, τραύματα και κακουχίες (Ungar, 2012). Το θετικό κίνημα ψυχολογίας έδωσε μεγαλύτερη έμφαση στη ψυχική ανθεκτικότητα, με μια μετατόπιση της εστίασης από αυτό που κάνει τους ανθρώπους ψυχικά ασθενείς, σε αυτό που κρατά τους ανθρώπους ψυχολογικά υγιείς. Η θετική ψυχολογία επικεντρώνεται σε τρεις ιδιότητες: τα θετικά συναισθήματα, τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά και τους θετικούς θεσμούς. Τα θετικά συναισθήματα που περιλαμβάνουν την ικανοποίηση με το παρελθόν, την ευτυχία στο παρόν και την ελπίδα για το μέλλον. Τα ατομικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν δυνατά σημεία και αρετές, όπως η ικανότητα για αγάπη και εργασία, το θάρρος, η συμπόνια, η ανθεκτικότητα, η δημιουργικότητα, η περιέργεια, η ακεραιότητα, η αυτογνωσία, η μετριοπάθεια, ο αυτοέλεγχος και η σοφία. Η ιδέα των θετικών θεσμών ενσαρκώνει τη μελέτη των δυνατοτήτων που προωθούν καλύτερες κοινότητες, όπως η δικαιοσύνη, η ευθύνη, η ευγένεια, η γονική μέριμνα, η νοσηρότητα, η ηθική της εργασίας, η ηγεσία, η ομαδική εργασία, ο σκοπός και η ανοχή (Fredricksonetal., 2003).

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες, τροποποιησιμοι και σταθεροί, που συμβάλλουν στη συνολική ανθεκτικότητα ενός ατόμου. Ο στόχος της ανθεκτικότητας είναι να

αναπτυχθεί η ικανότητα ανακούφισης ενάντια στις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις μιας ψυχολογικά επώδυνης εμπειρίας (Adleretal., 2015, Johnsonetal., 2014).

ORutter (1987) που ερεύνησε τους μηχανισμούς ανθεκτικότητας και προστασίας παρέχει έναν από τους πρώτους περιεκτικούς εννοιολογικούς ορισμούς της. Η ανθεκτικότητα, σύμφωνα με εκείνον είναι η σχετική αντίσταση σε εμπειρίες περιβαλλοντικού κινδύνου, η αντιμετώπιση του στρες ή των αντιξοοτήτων ή η σχετικά καλή έκβαση παρά τις εμπειρίες κινδύνου (Rutter, 2012).

Για να κατανοηθεί πλήρως η θεωρία της ανθεκτικότητας, πρέπει να κατανοηθούν οι μεταβλητές που τη συνθέτουν και την επηρεάζουν. Αυτές περιλαμβάνουν την ψυχική και συναισθηματική ευελιξία ενός ατόμου όταν ανταποκρίνεται σε αγχωτικές περιστάσεις, ένα αυτο-ανακλαστικό στυλ που οδηγεί σε βελτιωμένη μάθηση από εμπειρίες και δέσμευση στην καλλιέργεια σχέσεων (Rutter, 2012).

Άλλοι σημαντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας είναι η αίσθηση της αυτοεκτίμησης, της γενετικής, της οικογένειας προέλευσης, των συνομηλίκων, της σχολικής εκπαίδευσης και της κοινότητας (Alvord&Grados, 2005, Rutter, , 2012).

Ένα σημείο που πρέπει να τονιστεί κατά τη συζήτηση της θεωρίας ανθεκτικότητας είναι ότι η ανθεκτικότητα μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου στο πλαίσιο ενός αγχωτικού γεγονότος και, επηρεάζεται από έναν αριθμό παραγόντων που είναι συγκεκριμένοι για το άτομο (Alvord&Grados, 2005).

Προκειμένου να θεωρηθεί υπαρκτή, η ανθεκτικότητα πρέπει να αποδεικνύεται είτε στη μέση είτε μετά την ολοκλήρωση ενός αγχωτικού ή δύσκολου γεγονότος (Ungar, 2012).

Είναι ένα φαινόμενο που δεν μπορεί να μετρηθεί άμεσα επειδή δεν υπάρχει κανένα στοιχείο που να μπορεί να χαρακτηριστεί ως «ανθεκτικότητα» και ως εκ τούτου πρέπει να μετρηθεί έμμεσα (Fleming&Ledogar, 2008, Rutter, 2012).

Η ανθεκτικότητα επίσης έχει οριστεί ως μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ κινδύνου και αντισταθμιστικών παραγόντων κατά τη διάρκεια της ζωής (Ruiz-Casaresetal., 2014).

Παρά την καθημερινή καταπόνηση από τη φτώχεια, τη βία και την πολιτική αστάθεια, αυτή μπορεί να ξεπεραστεί με την τήρηση των πολιτιστικών αξιών, των στόχων της ζωής και της καθημερινής επιμονής (Eggerman, &Panter-Brick, 2010).

Τέτοιες αξίες είναι επίσης απαραίτητες στον στρατό, καθώς το στρατιωτικό προσωπικό πρέπει να διατηρεί καθημερινή επιμονή σε έντονη στρατιωτική εκπαίδευση και να μοιράζεται κοινούς στόχους για την προστασία και την προστασία με κάθε κόστος (Eggerman, &Panter-Brick, 2010, Ruiz-Casaresetal., 2014).

Ωστόσο, η ανθεκτικότητα είναι κάτι περισσότερο από μια νοοτροπία. Μελέτες έχουν αναφέρει ότι η αυτόνομη ρύθμιση, μετρούμενη με τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, μπορεί να είναι δείκτης ανθεκτικότητας και ικανότητας προσαρμογής σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα (Shafferetal., 2014, Thayeretal., 2009).

Επιπλέον, υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι και οι γενετικοί, επιγενετικοί και νευροχημικοί παράγοντες ένας βασικός ρόλος στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μέσω των βιολογικών απαντήσεων στην πίεση. Ο καθένας μπορεί να έχει το δικό του ρόλο στην εθνική άμυνα, αλλά δε γεννιούνται όλοι για να είναι στρατιώτες. Η ανθεκτικότητα των στρατιωτών καθορίζεται από τη γενετική και τις εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας (Wuetal., 2013).

Πέρα από τις διαπροσωπικές και ενδοσωματικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ του σώματος και του νου, υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, του περιβάλλοντος και της σωματικής άσκησης. Είναι γνωστό ότι υπάρχουν ποικίλες ανατομικές, φυσιολογικές και λειτουργικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, όπως η σύνθεση του σώματος, τα καρδιαγγειακά και μυοσκελετικά συστήματα, καθώς και η ορμονική έκκριση, που μπορεί να επηρεάσει την αρχική λειτουργία καθώς και την επακόλουθη ανθεκτικότητα σε αγχωτικά περιβάλλοντα (Liebermanetal., 2009, Sawkaetal., 2011).

3.3. Το Στρατιωτικό Περιβάλλον

Το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει πηγή πολλών στρεσογόνων παραγόντων για τα άτομα, συμβάλλοντας σε υψηλά επίπεδα καταπόνησης που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία. Το στρατιωτικό περιβάλλον είναι ένα εργασιακό περιβάλλον με το πλήρες φάσμα των επαγγελματικών στρες, καθώς και πρόσθετους παράγοντες άγχους (Liebermanetal., 2009, Sawkaetal., 2011).

Σύμφωνα με τον Edworthy, (2000), το επιχειρησιακό στρες ορίζεται ως η διαφορά μεταξύ περιβαλλοντικών και καταστάσεων παραγόντων στο έργο των εργαζομένων και της ικανότητάς τους και των πόρων για την αντιμετώπισή τους. Οι προσωπικές πηγές άγχους περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε αυτοσυγκράτηση, οικογενειακές συγκρούσεις, οικονομικές ανησυχίες, αποκλεισμός από προαγωγές, υποεκτέλεση δεξιοτήτων, βαρύ φόρτο εργασίας, διαφωνία με ανώτερα στελέχη και σύγκρουση ρόλων. Μονάδες πηγής στρες εμφανίζονται όταν ο ανώτερος υπάλληλος έχει ταλαιπωρηθεί από μια κατάσταση στη μονάδα του και τις δυσμενείς συνθήκες κάτω από τις οποίες η μονάδα πρέπει να συνεχίσει να λειτουργεί, όπως ο χώρος

εργασίας και το περιβάλλον εργασίας. Αυτά μειώνουν τους πόρους που διατίθενται για την αντιμετώπιση του άγχους και υποβαθμίζουν την απόδοση της εργασίας τους.

Το ίδιο το περιβάλλον μπορεί επίσης να έχει δυσμενή επίδραση στην αντοχή στο στρες, ανεξαρτήτως φύλου. Η καταπόνηση σε ψυχρά περιβάλλοντα περιορίζει την επιδεξιότητα του κινητήρα και την ευαισθησία στην αφή και έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την επαγρύπνηση, τη διάθεση και την αύξηση της τάσης. Αντίθετα, η υπερβολική θερμότητα σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση και την αυξημένη θερμοκρασία του πυρήνα μπορεί να έχει επιζήμιες επιδράσεις στην καρδιαγγειακή και ενδοκρινική λειτουργία που έχουν ως αποτέλεσμα μειωμένη απόδοση (Liebermanetal., 2009, Sawkaetal., 2011).

Οι Brittetal.. (2004) τόνισε ότι οι συμπεριφορές ηγεσίας μπορούν να βελτιώσουν ή να αποκαταστήσουν τους άγχους που βιώνουν οι στρατιώτες. Περαιτέρω, οι συχνές ανεξέλεγκτες συνθήκες ειρηνευτικής αποστολής κάτω από επικίνδυνες συνθήκες βρήκαν ότι οι στρατιώτες βιώνουν απογοήτευση και προέβλεπαν μεταξύ άλλων διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Ο Florkowski (2001) επεσήμανε ότι οι αυτοκτονίες που διαπράττουν οι στρατιώτες δεν είναι τυχαίες και είναι αποτέλεσμα πολλών εξαιρετικά περίπλοκων διαδικασιών που συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Οι Stetzetal. (2007) επεσήμαναν ότι η βελτιωμένη οργανωτική υποστήριξη με τη μορφή της μείωσης του επιχειρησιακού στρες βελτιώνει την ψυχολογική ευημερία των στρατιωτών και επίσης βοηθά στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων τους.

Το στρατιωτικό επιχειρησιακό στρες που συνδέεται με τις στρατιωτικές επιχειρήσεις ενδέχεται να απαιτεί την απομάκρυνση στρατιωτικού προσωπικού από το περιβάλλον του σπιτιού για μεγάλες χρονικές περιόδους και την έκθεση σε επικίνδυνα περιβάλλοντα εργασίας (Gibbonsetal., 2013).

Τα άτομα που λειτουργούν ως φορείς παροχής υγειονομικής περίθαλψης στον στρατό διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για άγχος, συμπτώματα μετά το τραυματικό άγχος και κατάχρηση αλκοόλ. Οι οξείες και χρόνιες αντιδράσεις στρες μπορεί να προκύψουν από εκθέσεις σε τραυματικά συμβάντα που παρατηρούνται από παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σε στρατιωτικά, εμπόλεμα περιβάλλοντα (Gibbonsetal., 2013).

Μέσα από πρόσφατα πολεμικά και τρομοκρατικά γεγονότα, είναι προφανές ότι οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας όχι μόνο βοηθούν τους επιζήσαντες να αντιμετωπίσουν το τραύμα, αλλά και υπό ορισμένες συνθήκες βιώνουν τις ίδιες απειλές. Κατά τη διάρκεια κοινών εμπειριών τραυματισμού, οι κλινικοί γιατροί μπορεί να υποφέρουν από πρωτογενείς εμπειρίες τραυματισμού και από το δευτερογενές τραύμα της θεραπευτικής έκθεσης (Dekel, 2010).

Η μελέτη των Maguenetal., (2008) είναι μια αξιοσημείωτη προσπάθεια για την εξέταση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι Maguenetal. (2008) μελέτησαν το ιατρικό προσωπικό της Πολεμικής Αεροπορίας πριν από την εγκατάσταση του στο Ιράκ και παρακολούθησαν το προσωπικό αυτό κατά τη διάρκεια και μετά τη στρατιωτική επιχείρηση εκεί. Η ανθεκτικότητα, όπως μετράται από τη κλίμακα αντοχής Connor&DavidsonResilience, δε βρέθηκε να προβλέπει το PTSD όταν στο μοντέλο συμπεριελήφθησαν στρεσογόνοι παράγοντες, προηγούμενα τραυματικά γεγονότα και

θετικές στρατιωτικές εμπειρίες. Η ψυχική ανθεκτικότητα διαπιστώθηκε ότι πρόβλεψε αρνητικά μια αρνητική επίδραση. Ένας περιορισμός αυτής της μελέτης είναι ότι το ιατρικό προσωπικό της Πολεμικής Αεροπορίας μπορεί να μην αντιπροσωπεύει όλο το στρατιωτικό προσωπικό. Επιπλέον, οι συγγραφείς δεν διερεύνησαν τους προγνωστικούς δείκτες της ψυχολογικής ανθεκτικότητας ως μέρος της ανάλυσής τους.

Παρόλο που διαπιστώθηκε η ψυχική ανθεκτικότητα στη μέτρηση των επιπτώσεων του στρατιωτικού επιχειρησιακού άγχους, η αντίληψη της ανθεκτικότητας είναι μια σχετικά παγκόσμια ψυχολογική δομή. Ανταποκρινόμενοι σε αυτήν την παγκόσμια αντίληψη, οι ερευνητές της εργασιακής υγείας έχουν προσαρμόσει το γενικό μέτρο της ψυχικής ανθεκτικότητας που περιγράφεται για χρήση σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα άγχους.

Για παράδειγμα, οι Pollock&Duffy ανέπτυξαν το μέτρο Health-Related Hardiness Scale, το οποίο επαναπροσδιορίζει τη ψυχική ανθεκτικότητα ως πόρο προσωπικότητας που επιτρέπει στα άτομα να προσαρμοστούν, να αντιμετωπίσουν ή και να επωφεληθούν από προβλήματα υγείας. Το μέτρο αυτό μετράει (1) την αίσθηση δέσμευσης για καλή υγεία, παράλληλα με τα κίνητρα και τις ικανότητες για αποτελεσματική αντιμετώπιση ενός άγχους που σχετίζεται με την υγεία, (2) την αντίληψη του ελέγχου της ικανότητας του ατόμου να εκτιμά και να ερμηνεύει τους παράγοντες που προκαλούν την υγεία και να εκτελεί συμπεριφορές υγείας και (3) μια αίσθηση πρόκλησης όσον αφορά την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται την υγεία του μέσω της επανεκτίμησης των πιέσεων στην υγεία του ως διεγερτικών και δυνητικά ωφέλιμων εμπειριών. Αυτό το προσαρμοσμένο μέτρο προέβλεπε την κατάσταση υγείας των ασθενών, τη συμμόρφωσή τους και την

ανάρρωσή τους από τις ιατρικές προκλήσεις και επίσης παρουσίαζε συγκρατητική επίδραση στις αυτο-αξιολογήσεις της υγείας (Adleretal., 2015).

Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες που υπηρετούν στο στρατό εκτίθενται σε ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων στρες ως μέρος της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Η αντιμετώπιση του επιχειρησιακού στρες είναι ένας από τους πολλούς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επιδιώκουν να μετριάσουν ή να μεσολαβήσουν στη σχέση μεταξύ στρες και λειτουργικότητας της εργασίας (Brayetal., 2001).

Τα θεραπευτικά μοντέλα προβλέπουν γενικά ότι υπάρχουν τουλάχιστον τρεις κύριες συνιστώσες του στρες στα στρατιωτικά περιβάλλοντα : α) τον τύπο του στρες, β) τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το στυλ αντιμετώπισης ενός ατόμου και (γ) τα ψυχοκοινωνικά, φυσιολογικά και συμπεριφορικά αποτελέσματα (Brayetal., 2001).

4.4. Ανάλυση

Η έκθεση σε καταστάσεις έντονου στρες συσχετίζεται με υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως καταθλιπτικές διαταραχές και διαταραχές άγχους. Η φύση της στρατιωτικής θητείας αυξάνει την πιθανότητα έκθεσης σε τραυματικές εμπειρίες, περισσότερο από εκείνη του γενικού πληθυσμού (Cornumetal., 2011).

Ως αποτέλεσμα αυτών των υψηλότερων ποσοστών έκθεσης στο στρατιωτικό προσωπικό, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας διερευνούν τρόπους με τους οποίους η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προστατεύσει τα μέλη του στρατιωτικής υπηρεσίας

από τα επακόλουθα ψυχικών προβλημάτων που προκύπτουν μετά από τραυματικά γεγονότα.

Το στρατιωτικό προσωπικό και οι οικογένειές τους συχνά έρχονται αντιμέτωποι με αναρίθμητες προκλήσεις. Οι αποστολές χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένες απαιτήσεις και απειλές, σύνθετους στόχους, αόρατους εχθρούς και πολιτικές ευαισθησίες. Αυτές οι αλλαγές έχουν συνέπειες στην επιλογή και την κατάρτιση καθώς και στο σχεδιασμό των αποστολών. Μία πτυχή αυτού είναι η βελτίωση της αντοχής στο στρες (Delahaijetal., 2006).

Ο ψυχολογικός φόβος του πολέμου, όπως βιώνεται από το στρατιωτικό προσωπικό στο περιβάλλον του πεδίου της μάχης, είναι ένα καλά μελετημένο φαινόμενο. Οι ψυχικές ασθένειες που σχετίζονται με την παροχή στρατιωτικών υπηρεσιών υπογραμμίζει την πραγματικότητα των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων του τραύματος (Kilpatricketal., 201, Xueetal., 2015).

Η στρατιωτική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα να ξεπερνιούνται οι αρνητικές επιπτώσεις των αποτυχιών και της σχετικής πίεσης στις στρατιωτικές επιδόσεις και την αποτελεσματικότητα στη μάχη. Το στρατιωτικό επιχειρησιακό άγχος μπορεί να εμφανιστεί σε πολλές μορφές μέσω των μοναδικών ή συνδυασμένων επιδράσεων της σωματικής άσκησης, της γνωστικής υπερφόρτωσης, της έλλειψης ύπνου και ενέργειας, των διακυμάνσεων των λειτουργικών περιβαλλόντων και του συναισθηματικού και ψυχολογικού στρες (Kilpatricketal., 201, Xueetal., 2015).

Η επιστροφή από το μέτωπο, εκθέτει τα στρατιωτικά μέλη σε διάφορες προσαρμοστικές προκλήσεις, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τη σχετικά απότομη μετάβαση σε νέα πολιτικά πλαίσια, τη διατάραξη των σχέσεων τους ή το χωρισμό ή

άλλα οικογενειακά προβλήματα, ακόμα και σοβαρά οικονομικά προβλήματα (Litz, 2014, Nash, 2011).

Έχει προταθεί, πως η ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον μπορεί να χωριστεί στις εξής κατηγορίες: την εκτελεστική ανθεκτικότητα ή την ικανότητα διατήρησης της λειτουργικότητας του επαγγελματικού ρόλου και της ψυχολογικής απόδοσης κατά τη διάρκεια της κατάταξης παρά την έκθεση σε σοβαρούς στρεσογόνους παράγοντες και συχνά, παρά τις εσωτερικές διαμάχες και τη συναισθηματική δυσφορία του ατόμου (Litz, 2014).

Ένα άλλο είδος ανθεκτικότητας είναι αυτή της μετά-κατάταξης (post-deployment resilience), η οποία μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα επανάκτησης και διατήρησης σε μεγάλο βαθμό της αποτελεσματικής λειτουργίας του ρόλου τους σε μη στρατιωτικά περιβάλλοντα μετά την επιστροφή από την εμπόλεμη ζώνη και έτσι να είναι και πάλι παραγωγικά μέλη μιας οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού γίνεσθαι. Τέλος, η μακροπρόθεσμη ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία μπορεί να οριστεί ως η διαρκής ικανότητα προσαρμογής, σε σωματικό, πνευματικό και ψυχολογικό επίπεδο, απέναντι στις μάχες και σε άλλες τραυματικές εκθέσεις, η οποία δρα προστατευτικά απέναντι στην ανάπτυξη ψυχολογικών και συμπεριφορικών προβλημάτων (Litz, 2014).

Η ψυχική ανθεκτικότητα λοιπόν αναφέρεται στον ρόλο των ψυχικών διεργασιών και της συμπεριφοράς στην προστασία ενός ατόμου από την πιθανή αρνητική επίδραση των στρεσογόνων παραγόντων (Crust & Clough, 2011).

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση των γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών πιέσεων που

σχετίζονται με την έκθεση του πολέμου. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι πιο κρίσιμη για την στρατιωτική ετοιμότητα επειδή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για την αντιμετώπιση του στρες και επειδή ένας στρατιώτης που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τους ψυχολογικούς στρεσογόνους παράγοντες, δε θα αποδώσει καλά κατά τη διάρκεια στρατιωτικών επιχειρήσεων ανεξάρτητα από το πόσο καλή φυσιολογική ανθεκτικότητα μπορεί να έχει (Eggerman, & Panter-Brick, 2010, Xue et al., 2015).

Οι παρεμβάσεις για την άμβλυνση των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών, την ενίσχυση των αντιλήψεων του σκοπού και του ελέγχου και την ενίσχυση της οικογενειακής υποστήριξης και κατανόησης μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας στη διαταραχή μετατραυματικού στρες που παρουσιάζεται συχνά σε βετεράνους (Pietrzak & Southwick, 2011, Schaubroeck et al., 2011).

Η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μεταξύ των στρατιωτικών μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης ή μετατραυματικού στρες (PTSD) και μειώνει σημαντικά το κόστος υγειονομικής περίθαλψης. Αυτό συμβαδίζει με την απόδειξη ότι η ψυχική ανθεκτικότητα παίζει σημαντικό προστατευτικό ρόλο στην προστασία από την ψυχοπαθολογία (Chen et al., 2018).

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μία από τις πιο κοινές ψυχιατρικές διαταραχές μεταξύ βετεράνων που επιστρέφουν από το Ιράκ και το Αφγανιστάν. Οι βετεράνοι που είχαν PTSD ανέφεραν μεγαλύτερες δυσκολίες στις σχέσεις τους με τους συντρόφους τους, λιγότερη συνοχή στις οικογένειές τους, λιγότερη κοινωνική στήριξη, κακή κοινωνική λειτουργικότητα και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή σε σύγκριση με άλλους βετεράνους που είχαν αναζητήσει θεραπεία (Schaubroeck et al., 2011).

Σε γενικές γραμμές, η πλειονότητα των εκτεθειμένων σε τραύματα βετεράνων είναι ψυχολογικά ανθεκτική, όσον αφορά το στρατιωτικό προσωπικό νεαρής ηλικίας. Επιπρόσθετα, τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας, εξωστρέφειας και αλτρουισμού προβλέπουν τη ψυχική ανθεκτικότητα (Isaacsetal. 2017).

Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει αρκετά χαρακτηριστικά ψυχικής ανθεκτικότητας, πολλά από τα οποία μπορούν να βελτιωθούν και να ενισχυθούν. Τα πιο σημαντικά είναι τα εξής:

α) Η ανθεκτικότητα συνεπάγεται έκθεση σε αντιξοότητες: Ένα άτομο δεν μπορεί να θεωρηθεί ως ψυχικά ανθεκτικό όταν υφίσταται έλλειψη σημαντικού παράγοντα άγχους που να αλλάζει την προηγούμενη κατάσταση άνεσης σε μια κατάσταση αβεβαιότητας ή ανασφάλειας (Xueetal., 2015).

β) Η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει τόσο βιολογικά συστατικά όσο και περιβαλλοντικά: Μελέτες έχουν αποκαλύψει πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ μεμονωμένων και εξωτερικών παραγόντων που επηρεάζουν την πιθανότητα αυτού του χαρακτηριστικού. Η ανθεκτικότητα δεν εμφανίζεται απλώς σε ένα άτομο, αλλά αποκτάται με το συνδυασμό βιολογικών και ψυχολογικών χαρακτηριστικών, με την παράλληλη συμβολή του περιβάλλοντος. Μάλιστα, το περιβάλλον μπορεί να αλλάξει τα βιολογικά συστατικά. Ενώ κάποια άτομα φαίνεται να είναι πιο ανθεκτικά ψυχικά από άλλα, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυναμική και όχι μόνιμη ικανότητα ((Postolache&Atanasova-Krasteva, 2013, Solnit, 2010).

γ) Η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου: Κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει αυτό το χαρακτηριστικό, απαιτώντας συμπεριφορές που μπορούν να μαθευτούν με την πάροδο του χρόνου. Ένα άτομο με ψυχική

ανθεκτικότητα μπορεί, μετά από κάποια άσχημα γεγονότα, να γίνει πιο ευαίσθητο στις αντιξοότητες και να μην είναι τόσο ισχυρό ενόψει των κακουχιών. Ενώ τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην κατασκευή της ανθεκτικότητας, δεν είναι οι μόνοι παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

δ) Η ανθεκτικότητα είναι συγκεκριμένη σε έναν τομέα: Η ανθεκτικότητα μπορεί να είναι συγκεκριμένη σε μια κατάσταση, επομένως είναι απίθανο για ένα άτομο να αποδείξει την ικανότητά του να προσαρμόζεται σε όλες τις καταστάσεις. Αυτό εξαρτάται από την προσωπικότητα του καθενός, ο βαθμός στον οποίο υπερβαίνει ένα δυσάρεστο γεγονός. Τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο μπορεί να μην έχουν καμία σχέση με αυτό σε ένα άλλο πλαίσιο.

Σήμερα, το ζήτημα της ανθεκτικότητας των ατόμων είναι πολύ σημαντικό για το στρατιωτικό περιβάλλον, διότι παρατηρούνται πολυάριθμοι συνεχιζόμενοι μετασχηματισμοί στην κοινωνία των πολιτών που αντικατοπτρίζουν τη διαμόρφωση σύγχρονων ομάδων εργασίας και συνασπισμών στις ένοπλες δυνάμεις (Castroetal., 2012, Davydofetal., 2010).

Στον στρατό, λόγω των νέων προκλήσεων από τις καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από κινδύνους, άγνωστους και επικίνδυνους, η γνώση των μεθόδων πρόληψης ή εξάλειψης της αρνητικής επίδρασης που προκαλείται από αυτές, αποτελεί μεγάλη ανάγκη. Οι πνευματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις των επιχειρήσεων και της καθημερινής ζωής απαιτούν πνευματική προετοιμασία και ψυχολογική αντίσταση από κάθε στρατιώτη. Για να πετύχουν το πλήρες δυναμικό τους, οι στρατιώτες πρέπει να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα προκειμένου να συμπληρώσουν τη σωματική

τους αντοχή. Εξαιτίας αυτού ο σημαντικότερος παράγοντας θεωρείται η προετοιμασία για την ανάπτυξη της ψυχικής δύναμης των στρατιωτών. Χρειάζονται ισχυρή ικανότητα να περάσουν από αρνητικά γεγονότα που μπορεί να έχουν άσχημο αντίκτυπο στο μέλλον για την προσωπικότητα των ατόμων (Postolache&Atanasova-Krasteva, 2013).

Ένα ουσιαστικό μέρος της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η εδραίωση της ψυχικής κατάρτισης των στρατιωτών. Οι στρατιωτικοί εμπειρογνώμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, προκειμένου να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του πεδίου της μάχης, οι στρατιώτες χρειάζονται όχι μόνο μια καλή σωματική άσκηση αλλά κυρίως ψυχική που θα τους επιτρέψει να ενεργούν κατάλληλα σε οποιαδήποτε ακραία κατάσταση χωρίς να επηρεάζονται. Η περίοδος εκπαίδευσης πριν από τις στρατιωτικές αποστολές έχει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και την κατάρτιση του στρατιωτικού προσωπικού, απαιτώντας ιδιαίτερη προσοχή στην κατάρτιση ατομικών ικανοτήτων. Κάθε στρατιώτης πρέπει να γνωρίζει το υψηλό επίπεδο κινδύνου που συνεπάγεται η συμμετοχή σε μια αποστολή και, ιδιαίτερα, πώς να διαχειριστεί μια κρίσιμη κατάσταση (Adleretal., 2015, Postolache&Atanasova-Krasteva, 2013).

Η ψυχική προετοιμασία για τον πόλεμο έχει σημαντικό ρόλο, και διαρθρώνεται σε τρία μέρη (Castroetal., 2012):

- κατάλληλη προετοιμασία για την αποστολή
- βοήθεια κατά τη διάρκεια της αποστολής
- ψυχική αξιολόγηση των συμμετεχόντων που επιστρέφουν από την αποστολή

Επί του παρόντος, είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι στη σωματική και ψυχική εκπαίδευση των στρατιωτικών δυνάμεων πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο σχηματισμό ατομικών ιδιοτήτων όπως είναι η ψυχική ετοιμότητα σε ακραίες συνθήκες και η ικανότητα εκτέλεσης των διαταγών του ηγέτη (Postolache&Atanasova-Krasteva, 2013).

Πολλές φορές, σε αποστολές, οι στρατιώτες αντιμετωπίζουν ειδικές καταστάσεις, απαιτώντας σωματική και ειδικά ψυχική κατάρτιση. Όχι μόνο οι συγκρούσεις υψηλής έντασης μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές στη στρατιωτική συμπεριφορά, αλλά και οι ειρηνευτικές ή ανθρωπιστικές ενέργειες, καθώς δεν είναι απαραίτητο για έναν στρατιώτη να συμμετέχει στις φρικαλεότητες που συμβαίνουν στο πεδίο της μάχης.

Όλοι οι στρατιώτες που επιστρέφουν από μια αποστολή μάχης αντιμετωπίζουν ένα παράδοξο. Οι συμπεριφορές και τα συναισθήματα που κρατούν ζωντανά στο πεδίο της μάχης ίσως να μην είναι κατάλληλα στη σχέση με την οικογένεια και τους φίλους. Η επιστροφή από ένα σκληρό περιβάλλον, σωματικά και διανοητικά απαιτητικό, με επικίνδυνες και χαοτικές περιστάσεις όπου δεν υπάρχει οικογενειακή υποστήριξη, η μετάβαση στην κανονική ζωή μπορεί να θεωρηθεί ένα πολύ δύσκολο στάδιο (Castroetal., 2012, Postolache&Atanasova-Krasteva, 2013).

Σε αντίθεση με τη μάζα της βιβλιογραφίας που επικεντρώνεται στα προβλήματα ψυχικής υγείας των βετεράνων, οι περισσότεροι από αυτούς αναφέρουν περισσότερα θετικά από αρνητικά αποτελέσματα από τις εμπειρίες τους από τον πόλεμο. Επιπρόσθετα, τα υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας έχουν βρεθεί ότι είναι πιο προστατευτικά κατά τη διάρκεια υψηλών επιπέδων έκθεσης σε μάχες (Leeetal., 2013, Schoketal., 2010).

Ο στρατός έχει ανάγκη από ψυχικώς ανθεκτικά άτομα που μπορούν να αντέξουν τις επιπτώσεις ενός ευρέος φάσματος στρεσογόνων παραγόντων τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα (Leeetal., 2013).

Στον τομέα του στρες και του τραύματος, αυξάνεται το ενδιαφέρον για την ικανότητα ψυχικής ανθεκτικότητας ώστε να επιτρέπεται στα άτομα να θεραπεύονται από επώδυνα γεγονότα. Η υψηλή ανθεκτικότητα είχε ως αποτέλεσμα λιγότερη δυσπιστία σε άλλους και στον κόσμο, μεγαλύτερη προσωπική ανάπτυξη και λιγότερες εισβολές και αποφυγή μετά την ανάπτυξη (Schoketal., 2010).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν κυρίως στην αποφυγή παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την ψυχοπαθολογία που σχετίζονται με τα στρατιωτικά περιβάλλοντα. Ωστόσο, πρόσφατα η προσοχή εστιάζεται και στο γεγονός ότι παρόλο που οι περισσότεροι στρατιώτες αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις και στρεσογόνους παράγοντες, οι περισσότεροι στρατιώτες δεν αναπτύσσουν προβλήματα ψυχικής υγείας (Adleretal., 2015).

Επιπλέον, το ενδιαφέρον εστιάζεται στο γεγονός πως η ζωή σε στρατιωτικά περιβάλλοντα αποτελεί μια θετική εμπειρία στην οποία τα στελέχη του στρατού μπορούν να μάθουν πολλά για τους εαυτούς τους, να αναπτύξουν φιλίες ζωής, να αποκτήσουν νέα κατανόηση των προσωπικών αξιών και προτεραιοτήτων και να βρουν ευκαιρίες για να συμβάλλουν ουσιαστικά στην ειρήνη και την πρόληψη της βίας. Για τους περισσότερους στρατιώτες, αυτά τα θετικά αποτελέσματα αντισταθμίζουν τα αρνητικά αποτελέσματα (Parmaket al., 2011, Schoketal., 2010).

Αυτές οι θετικές επιδράσεις αποδίδονται στην ανθεκτικότητα αυτών των επαγγελματιών. Οι αντιλήψεις για αυτές τις ανθεκτικές επιδράσεις είναι επομένως

σημαντικές καθώς προσφέρουν μια εναλλακτική πορεία προς την επιτυχή προσαρμογή, ενισχύοντας τους παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας που επιτρέπουν στους στρατιώτες να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις στρατιωτικές απαιτήσεις (Parmaket al., 2011).

Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση που διεξήχθη από τους Meredith et al. (2011) εξετάστηκαν οι παράγοντες που μπορεί να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των στρατιωτικών και των οικογενειών τους.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης βιβλιογραφικής μελέτης ανέδειξαν τέσσερις κατηγορίες παραγόντων που δύνανται να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των στρατιωτών: τους παράγοντες ατομικού επιπέδου, τους παράγοντες οικογενειακού επιπέδου, τους παράγοντες σχετικούς με τη μονάδα υπηρεσίας και τους παράγοντες αναφορικά με την κοινότητα. Οι παράγοντες σε ατομικό επίπεδο ήταν οι εξής:

- Η θετική αντιμετώπιση
- Τα θετικά συναισθήματα
- Η θετική σκέψη
- Ο ρεαλισμός
- Ο συμπεριφορικός έλεγχος
- Η φυσική κατάσταση:
- Ο αλτρουϊσμός

Οι οικογενειακοί παράγοντες ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν οι εξής:

- Οι συναισθηματικοί δεσμοί

- Η επικοινωνία
- Η υποστήριξη
- Η εγγύτητα
- Η ανατροφή
- Η προσαρμοστικότητα

Οι παράγοντες που αφορούσαν την μονάδα περιλαμβάνουν:

- Το θετικό κλίμα εντολών
- Η ομαδική δουλειά
- Η συνοχή

Οι παράγοντες αναφορικά με την κοινότητα περιλαμβάνουν τα εξής:

- Την αίσθηση του ανήκειν
- Η συνοχή
- Τη συνδεσιμότητα
- Η συλλογική αποτελεσματικότητα

τα παραπάνω προέκυψαν από την ανάλυση των αποτελεσμάτων 270 σχετικών δημοσιευμένων επιστημονικών ερευνών. Ακόμα από τους ατομικούς παράγοντες ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, φαίνεται πως οι πιο ισχυροί ήταν η θετική σκέψη, το θετικό συναίσθημα, οι θετικοί αντιμετώπιση, ο ρεαλισμός, και ο συμπεριφορικός έλεγχος. Από την άλλη, ανάμεσα στους παράγοντες σχετικά με την

οικογένεια, φάνηκε πως η οικογενειακή υποστήριξη ήταν η πιο ισχυρή, δεδομένου ότι υπήρχαν περισσότερες αποδείξεις που αναδεικνύουν την σπουδαιότητά της για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αναφορικά με τους παράγοντες που σχετίζονται με τη μονάδα, αυτός του θετικού κλίματος εντολών ήταν ο πιο τεκμηριωμένος, ενώ στην περίπτωση των παραγόντων της κοινότητας, φάνηκε πως η αίσθηση του ανήκειν ήταν η πιο ισχυρή για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορεί να συμβάλουν στη βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας σε βετεράνους που αναζητούν θεραπεία με PTSD Schaubroeck et al., (2011).

Επιπρόσθετα, αναφορικά και πάλι με τους βετεράνους του στρατού φάνηκε πως είναι σημαντικό να γίνονται σχετικές παρεμβάσεις που να στοχεύουν στην μείωση των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών και την ενίσχυση της οικογενειακής υποστήριξης για να ξεπεράσουν την διαταραχή μετατραυματικού στρες Pietrzak&Southwick (2011).

Τα αποτελέσματα αυτά λοιπόν είναι σύμφωνα με αυτά που έχουν προκύψει από άλλες εμπειρικές μελέτες και έχουν αναδείξει τον προστατευτικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας στην πρόληψη και στη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού στρες (Wrennetal., 2011).

Όπως φάνηκε ακόμα από τα ευρήματα των υπό μελέτη ερευνών, οι προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας που αποσκοπούν στην ενίσχυση των τροποποιήσιμων παραγόντων όπως είναι η ευγνωμοσύνη, η θετική σκέψη, τα θετικά συναισθήματα, η αίσθηση του σκοπού και ο αλτρουισμός μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των βετεράνων που έχουν εκτεθεί σε τραύμα (Isaacsetal. (2017); Meredithetal., 2011).

Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα σχετικά με την ενίσχυση και τους προγνωστικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι σύμφωνα και με άλλες έρευνες, όπως αυτή τωνIacoviello&Charney (2014), που τόνισε την σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας για την πρόληψη της ψυχοπαθολογίας, τη θεραπεία του τραύματος και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην κοινότητα. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας είχαν αναδείξει τη σημασία παρεμβατικών προγραμμάτων με στόχο την προώθηση της ανθεκτικότητας, τονίζοντας τα γνωστικά, συμπεριφορικά και υπαρξιακά συστατικά των ψυχοκοινωνικών παραγόντων (π.χ. αισιοδοξία, ευελιξία της σκέψης, διατήρηση υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, κ.α.) που συνδράμουν σε αυτό.

Καταλήγοντας, είναι σημαντικό να τονιστεί στο σημείο αυτό πως η έννοια της ανθεκτικότητας γίνεται συχνά διαφορετικά αντιληπτή και ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να γίνεται αντιληπτή ως μία πολυδιάστατη έννοια. Δεδομένου ότι η εμφάνιση ψυχοπαθολογίας στο στρατιωτικό περιβάλλον και ειδικά η εμφάνιση της διαταραχής μετατραυματικού στρες εντοπίζεται όσο στους εν ενεργεία στρατιωτικούς και τους βετεράνους είναι σημαντικό να προωθηθεί ο σχεδιασμός και η εφαρμογή σχετικών παρεμβατικών προγραμμάτων έτσι ώστε να μειωθεί η εμφάνισή τους ή να υπάρξει έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση για την αποφυγή πιο δυσμενών επιπτώσεων, όπως είναι η αυτοκτονικότητα. Σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητο να

γίνουν περισσότερες μελέτες για την μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον και να εφαρμοσθούν σχετικές παρεμβάσεις για την ανάπτυξη και ενίσχυσή της στο συγκεκριμένο πληθυσμό.

Κεφάλαιο 4^ο : Λήψη αποφάσεων

4.1. Ορισμός

Τα άτομα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους έρχονται αντιμέτωπα με μια ατέρμονη αλυσίδα αποφάσεων, των οποίων η ορθότητα και η επιτυχία καθορίζουν την εξέλιξη τους (Δημητρόπουλος, 1999).

Η λήψη αποφάσεων θα μπορούσε να οριστεί ως η μελέτη προσδιορισμού και επιλογής από εναλλακτικές λύσεις, η καλύτερη επιλογή που ταιριάζει σε ένα σκοπό. Συνήθως θεωρείται ως γνωσιακή μελέτη καθώς περιλαμβάνει διανοητική και λογική. Είναι επίσης συνειδητή δράση που βασίζεται σε ορισμένα κριτήρια από τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις για το σκοπό του επιθυμητού αποτελέσματος (Ahmed, etal, 2012).

Σύμφωνα με τον Smriti (2015), τα ακόλουθα είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά της λήψης αποφάσεων:

- 1.** Ορθολογική σκέψη: Βασίζεται πάντοτε στη λογική σκέψη. Δεδομένου ότι το ανθρώπινο μυαλό με την ικανότητά του να μαθαίνει, να θυμάται και να συσχετίζει πολλούς πολύπλοκους παράγοντες, καθιστά τη λογική εφικτή.
- 2.** Επεξεργασία: Είναι η διαδικασία που ακολουθείται από συζητήσεις και συλλογιστική.
- 3.** Επιλογή: Η επιλογή της καλύτερης πορείας μεταξύ των εναλλακτικών επιλογών, δηλαδή, η απόφαση περιλαμβάνει την επιλογή της καλύτερης πορείας από

τις διαθέσιμες εναλλακτικές που προσδιορίζονται από τον υπεύθυνο λήψης αποφάσεων.

4. Σκοπός: Η λύση σε ένα πρόβλημα παρέχει ένα αποτελεσματικό μέσο για τον επιθυμητό στόχο ή τέλος.

5. Θετικότητα: Παρόλο που κάθε απόφαση αποσκοπεί σε κάποιο θετικό αποτέλεσμα, μερικές φορές ορισμένες αποφάσεις ίσως έχουν αρνητικό αντίκτυπο.

6. Δέσμευση: Κάθε απόφαση βασίζεται στην έννοια της δέσμευσης.

7. Εκτίμηση: Η λήψη αποφάσεων περιλαμβάνει αξιολόγηση με δύο τρόπους, το εκτελεστικό όργανο πρέπει να αξιολογεί τις εναλλακτικές λύσεις και θα πρέπει να αξιολογεί τα αποτελέσματα των αποφάσεων που λαμβάνονται από αυτό.

Σύμφωνα με τον March (1994), υπάρχουν τέσσερα ζητήματα σχετικά με τη λήψη αποφάσεων. Το πρώτο είναι αν οι αποφάσεις βασίζονται σε λογική σκέψη και ακολουθούν τη λογική των συνεπειών ή βασίζονται σε κανόνες και ακολουθούν τη λογική της καταλληλότητας. Το δεύτερο ζήτημα έγκειται στο δίλημμα του κατά πόσο οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων είναι συνεπείς στις επιλογές τους ή εάν οι πράξεις τους είναι ασυνεπείς και διφορούμενες. Τρίτον, εάν η λήψη αποφάσεων κατευθύνεται κατά κύριο λόγο στην επίλυση προβλημάτων ή στην παραγωγή κοινωνικής σημασίας. Το τέταρτο ζήτημα της συζήτησης είναι κατά πόσο τα αποτελέσματα της λήψης αποφάσεων οφείλονται αποκλειστικά στα άτομα ή στο συνδυασμένο αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμων, οργανώσεων και κοινωνιών (March, 1994).

Όπως γίνεται αντιληπτό, η λήψη αποφάσεων αποτελεί περίπλοκο φαινόμενο και για το λόγο αυτό οι αποφάσεις διακρίνονται ανάλογα με το κριτήριο που επιλέγεται κάθε

φορά. Συγκεκριμένα, όσον αφορά τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν στη διαδικασία της λήψης αποφάσεων, αυτές διακρίνονται σε ατομικές και ομαδικές. Ως προς το κριτήριο του βαθμού συστηματικότητας, οι αποφάσεις διακρίνονται σε προσωπικές/υποκειμενικές, δηλαδή αποφάσεις οι οποίες λαμβάνονται χωρίς κάποια προηγούμενη οργάνωση, στις συστηματικές, δηλαδή στις αποφάσεις που λαμβάνονται με κάποια στοιχειώδη προσπάθεια οργάνωσης, και στις επιστημονικές, στις αποφάσεις δηλαδή που λαμβάνονται με επιστημονική οργανωμένη μεθοδολογία. Ως προς το θέμα το οποίο λαμβάνεται μια απόφαση, χωρίζονται σε προσωπικές/γενικές, εκπαιδευτικές, επαγγελματικές και επιχειρηματικές. Με βάση τον σκοπό που λαμβάνονται, οι αποφάσεις διακρίνονται σε αποφάσεις επιλογής όταν το άτομο πρέπει να επιλέξει μεταξύ εναλλακτικών λύσεων, σε αποφάσεις σχεδιασμού όταν το άτομο αποσκοπεί τον προγραμματισμό δράσεων και αποφάσεις επίλυσης προβλήματος όπου το άτομο στοχεύει στην επίλυση κάποιου προβλήματος (Δημητρόπουλος, 2003).

Οι αποφάσεις επίσης διακρίνονται και με βάση του αποδέκτη των αποτελεσμάτων της απόφασης, σε αποφάσεις αυτοδράσης, όπου τα αποτελέσματα αφορούν αποκλειστικά το άτομο που έλαβε τη συγκεκριμένη απόφαση, σε αποφάσεις ετεροδράσης, όπου τα αποτελέσματα επηρεάζουν κάποιο τρίτο πρόσωπο. Με βάση αυτά, οι αποφάσεις διακρίνονται και σε αυτόβουλες, όπου τις λαμβάνει το ίδιο το άτομο με δική του βούληση και σε κατ' εντολή αποφάσεις ή κατ'εξουσιοδότηση, όπου το άτομο εξουσιοδοτείται από κάποιο τρίτο να λάβει μια απόφαση για λογαριασμό του (Δημητρόπουλος, 2003).

Με βάση τη χρονική εφαρμογή των αποφάσεων, αυτές διακρίνονται σε αποφάσεις άμεσης εφαρμογής και σε αποφάσεις μελλοντικής εφαρμογής, και αναλόγως το πότε

αναμένονται τα ορατά αποτελέσματα, οι αποφάσεις διακρίνονται σε άμεσης έκβασης, μεσοπρόθεσμης έκβασης και μακροπρόθεσμης έκβασης. Ο βαθμός βεβαιότητας διακρίνει τις αποφάσεις σε εκείνες που παίρνονται με βεβαιότητα και σε εκείνες που λαμβάνονται σε συνθήκες αβεβαιότητας, ενώ σχετικά με την αμεσότητα των επιπτώσεων, διακρίνονται σε αποφάσεις άμεσης επίπτωσης, όπου τα αποτελέσματα επιστρέφουν στον αποδέκτη και σε αποφάσεις έμμεσης επίπτωσης, όπου τα αποτελέσματα επηρεάζουν και κάποιον τρίτο. Αν ληφθεί μάλιστα ως κριτήριο το επανορθώσιμο μιας απόφασης, διακρίνονται σε επανορθώσιμες και μη επανορθώσιμες αποφάσεις. Τέλος ο λόγος που λαμβάνεται μια απόφαση διακρίνεται σε απόφαση κρίσεως, δηλαδή αποφάσεις που λαμβάνονται όταν προκύπτει ένα πρόβλημα ή μια κρίση, και σε απόφαση εξελικτικής ή φυσιολογικής λειτουργίας ή ρουτίνας, Ωστόσο, σε μια απόφαση, συνήθως, συνδυάζει τους παραπάνω τύπους (Δημητρόπουλος, 2003).

4.2. Θεωρητικές προσεγγίσεις

Η μελέτη των διαδικασιών λήψης αποφάσεων δεν είναι πρόσφατη. Έχει εξελιχθεί με συμβολές από διάφορους κλάδους, οι οποίες κυμαίνονταν από την παροχή μαθηματικών βάσεων για τα οικονομικά σε εφαρμογές ρουτίνας σε πολλούς τομείς όπως η ιατρική ή ο στρατιωτικός τομέας. Ως αποτέλεσμα, οι θεωρίες αποφάσεων έχουν ενσωματώσει διάφορες επικρατούσες έννοιες και μοντέλα, που ασκούν σημαντική επίδραση σε όλες σχεδόν τις βιολογικές, γνωστικές και κοινωνικές επιστήμες (Oliveira, 2007).

Ένα παράδειγμα αυτού προέρχεται από τον Kay, ο οποίος επιβεβαίωσε ότι είναι απαραίτητο να κατανοηθεί η φύση και η προέλευση των ανθρωπίνων εννοιών για να

κατανοηθεί η λήψη αποφάσεων. Η απόφαση και η συμπεριφορά μπορεί να είναι τα βασικά χαρακτηριστικά των φαινομένων λήψης αποφάσεων. Περιλαμβάνουν τη διαδικασία της ανθρώπινης σκέψης και αντίδρασης για τον εξωτερικό κόσμο, που με τη σειρά τους περιλαμβάνουν τα παρελθόντα και πιθανά μελλοντικά γεγονότα και τις ψυχολογικές συνέπειες, στον υπεύθυνο λήψης αποφάσεων, των γεγονότων αυτών. Η ουσία της λήψης αποφάσεων φαίνεται να ενσωματώνει τόσο τις πεποιθήσεις για συγκεκριμένα γεγονότα όσο και τις υποκειμενικές αντιδράσεις των ανθρώπων σε αυτά τα γεγονότα (Oliveira, 2007).

Η «θεωρία αποφάσεων» σχετίζεται με την εφαρμογή μεθόδων για τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων. Ιστορικά, η μελέτη της συγκεκριμένης θεωρίας έχει απασχολήσει έντονα διάφορους κλάδους, όπως την κοινωνιολογία, τη φιλοσοφία, τη ψυχολογία, τα μαθηματικά, τις πολιτικές επιστήμες κλπ., καθώς η ανάγκη για άμεση λήψη αποφάσεων έφερε περιορισμούς, διευκρινήσεις και πιο αυστηρούς καθορισμούς (Σοφούλη, 2014).

Τα περιγραφικά μοντέλα χρησιμοποιούν τη γνώση για να εξηγήσουν τη λήψη αποφάσεων, ενώ οι κανονιστικές θεωρίες αποτελούνται από ορθολογικά στοιχεία που υποδηλώνουν πώς θα πρέπει να αποφασίζουν οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων. Σε ορθολογικά μοντέλα λήψης αποφάσεων, οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων αναλύουν ορισμένες πιθανές εναλλακτικές λύσεις από διαφορετικά σενάρια πριν επιλέξουν μια επιλογή. Αυτά τα σενάρια ζυγίζονται από πιθανότητες και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων μπορούν να καθορίσουν το αναμενόμενο σενάριο για κάθε εναλλακτική λύση. Η τελική επιλογή είναι αυτή που παρουσιάζει το βέλτιστο σενάριο και με την υψηλότερη πιθανότητα έκβασης (Oliveira, 2007).

4.2.1. Η θεωρία των Παιγνίων

Η θεωρία των παιγνίων είναι η θεωρία της ανεξάρτητης και αλληλεξαρτώμενης λήψης αποφάσεων. Συγκεκριμένα, η θεωρία των παιγνίων, των John von Neumann και Emile Borel, στοχεύει στην αυστηρή, φορμαλιστική ανάλυση ανταγωνιστικών καταστάσεων, μεταξύ των οποίων είναι και οι στρατιωτικές δυνάμεις ακόμη και έθνη, τα οποία στη συγκεκριμένη θεωρία αποκαλούνται «παίγνια».

Ουσιαστικά, η θεωρία των παιγνίων είναι η λογική ανάλυση καταστάσεων συγκρούσεων και συνεργασίας. Μάλιστα, θα μπορούσε τυπικά να οριστεί ως θεωρία της ορθολογικής απόφασης σε καταστάσεις σύγκρουσης. Το μοντέλο τέτοιων καταστάσεων, όπως έχουν σχεδιαστεί στη θεωρία των παιγνίων, περιλαμβάνει (Bhuiyan, 2016):

- α) ένα σύνολο φορέων λήψης αποφάσεων, που ονομάζονται παίκτες
- β) ένα σύνολο στρατηγικών που είναι διαθέσιμο σε κάθε παίκτη
- γ) ένα σύνολο αποτελεσμάτων
- δ) ένα σύνολο αποδόσεων που παρέχονται σε κάθε παίκτη σε κάθε ένα από τα πιθανά αποτελέσματα.

Η θεωρία έχει δύο στόχους συγκεκριμένα, ο πρώτος απαιτεί την κατανόηση κανόνων και του τρόπου με τον οποίο συμπεριφέρονται οι παίκτες σε αντίπαλες θέσεις με αποτέλεσμα να αποδεικνύεται κρίσιμος σε παίγνια με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων και πολύπλοκους κανόνες. Ο δεύτερος στόχος αναφέρεται στη δυνατότητα συμβουλών προς τους παίκτες σχετικά με την καλύτερη και βέλτιστη πρακτική που πρέπει να ακολουθήσουν στο παιχνίδι. Ωστόσο, σε αντίθεση με τη θεωρία λήψης

αποφάσεων στην οποία ο υπεύθυνος για τη λήψη αποφάσεων συμμετέχει σε ένα παιχνίδι με παθητικό αντίπαλο, στη θεωρία των παιγνίων χρησιμοποιεί τη γνώση για την πρόβλεψη πιθανών ανταγωνιστικών/ επιθετικών κινήσεων του αντιπάλου, με σκοπό το παιχνίδι (Σοφούλη, 2014).

Η θεωρία των παιγνίων εφαρμόζεται σε πολλούς τομείς, όπως οι επιχειρήσεις, η οικονομία, η οικονομία, οι πολιτικές επιστήμες και η ψυχολογία. Η κατανόηση των στρατηγικών για τη θεωρία των παιγνίων είναι σημαντική για την ενίσχυση των δεξιοτήτων σκέψης και λήψης αποφάσεων σε έναν πολύπλοκο κόσμο. Το 1950, προτάθηκε η χρήση της θεωρίας των παιγνίων για τη στρατιωτική λήψη αποφάσεων διατυπώθηκε μια διαδικασία δέκα βημάτων που βοηθούν τους αναλυτές να συγκρίνουν τις ενέργειες για στρατιωτικές αποφάσεις (Fox, 2016):

Βήμα 1^ο : Επιλογή της καλύτερης φιλικής πορείας δράσης για τις φιλικές δυνάμεις που επιτυγχάνει αποφασιστική νίκη.

Βήμα 2^ο: Ταξινόμηση όλων των φιλικών δράσεων από τις καλύτερες μέχρι τις χειρότερες επιπτώσεις.

Βήμα 3^ο: Ταξινόμηση των τάξεων δράσης του εχθρού από το καλύτερο σε χειρότερο σε κάθε σειρά για τον φιλικό παίκτη.

Βήμα 4^ο: Προσδιορισμός εάν η επίδραση των κινήσεων του εχθρού έχει ως αποτέλεσμα πιθανή απώλεια, ισοπαλία ή νίκη για τη φιλική πλευρά.

Βήμα 5^ο: Τοποθέτηση του προϊόντος του αριθμού των πολλαπλασιαστών σειρών στο πλαίσιο που αντιπροσωπεύει το βέλτιστο σενάριο για κάθε πλευρά.

Βήμα 6-9: Ταξινόμηση όλων των συνδυασμών για νίκη, ισοπαλία και απώλειες κάτω από την αξία του βήματος 5 προς 1.

Βήμα 10: Τοποθέτηση της μήτρας σε μια συμβατική μορφή ως μήτρα πληρωμής για τη φιλική πλευρά.

4.3. Στρες και λήψη αποφάσεων στο στρατιωτικό περιβάλλον

Ως συναίσθημα το άγχος είναι άμορφο, εύκολα αναγνωρίσιμο αλλά δύσκολο να καθοριστεί, ενώ η φύση του ποικίλλει από την περίπτωση και το άτομο. Ομοίως, νεφελώδης είναι ο τρόπος λήψης αποφάσεων των γνωστικών υπολογισμών που εμπλέκονται σε μεγάλες και μικρές καθημερινές επιλογές ζωής, που γίνονται κάτω από αγχωτικές συνθήκες (Porcelli&Delgado, 2017).

Το άγχος είναι ένας από τους παράγοντες που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων σε ιδιαίτερα κρίσιμες περιπτώσεις. Προηγούμενες μελέτες σχετικά με τη σχέση μεταξύ άγχους και λήψης αποφάσεων οδήγησαν σε συγκρουόμενα αποτελέσματα. Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ανοργάνωτη και ανεπαρκής προσέγγιση λήψης αποφάσεων υπό κατάσταση στρες οδηγεί σε ελλιπείς αποφάσεις και αποτελέσματα. Σε επιχειρησιακά περιβάλλοντα, το στρες μπορεί να θεωρηθεί καθοριστικός παράγοντας που οδηγεί τους διαχειριστές να λαμβάνουν επιτυχείς ή ανεπιτυχείς βασικές αποφάσεις. Μάλιστα, το άγχος στο χώρο εργασίας είναι, μακράν, η κύρια πηγή άγχους για ενήλικες στις ΗΠΑ και έχει κλιμακωθεί κατά τις τελευταίες δεκαετίες (Hejaseetal., 2017).

Οι σημερινές οργανώσεις εξαρτώνται όλο και περισσότερο από τις ομάδες, και όχι από τα άτομα, για την ολοκλήρωση των εργασιών. Για ορισμένες ομάδες, τα καθήκοντα αυτά απαιτούν από αυτούς να λαμβάνουν αποφάσεις υψηλού βαθμού συμμετοχής υπό αγχωτικές συνθήκες. Σε στρατιωτικούς τομείς, για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι καλούνται τακτικά να λαμβάνουν αποφάσεις υπό συνθήκες υψηλής πίεσης, αβεβαιότητας και κινδύνου (Burke et al., 2008).

Ο στρατός έχει μια προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων σε διαφορετικό επίπεδο πολέμου χρησιμοποιώντας μια βασική διαδικασία επίλυσης προβλημάτων γνωστή ως διαδικασία στρατιωτικής λήψης αποφάσεων. Η στρατιωτική διαδικασία λήψης αποφάσεων είναι μια επαναληπτική μεθοδολογία σχεδιασμού για την κατανόηση της κατάστασης και η αποστολή αναπτύσσει μια πορεία δράσης και παράγει ένα σχέδιο επιχείρησης ή τάξη. Η στρατιωτική διαδικασία λήψης αποφάσεων βοηθά τους ηγέτες να εφαρμόσουν την πληρότητα, τη σαφήνεια, την ορθή κρίση, τη λογική και τις επαγγελματικές γνώσεις για να κατανοήσουν τις καταστάσεις, να αναπτύξουν επιλογές για να λύσουν τα προβλήματα και να λάβουν αποφάσεις. Αυτή η διαδικασία βοηθά τους διοικητές, το προσωπικό και άλλους να σκέφτονται κριτικά και δημιουργικά κατά τον προγραμματισμό (Goztepe, 2015).

Οι μεταβολές στο παγκόσμιο περιβάλλον έχουν αλλάξει και το πλαίσιο στο οποίο λειτουργεί ο στρατός, με συγκεκριμένες απαιτήσεις, απειλές, σύνθετους στόχους και εχθρούς, πολιτικές και αύξηση των κοινών και συνασπιστικών στρατιωτικών αποστολών. Για να επιτύχουν σε αυτά τα περιβάλλοντα, οι αποστολές απαιτούν συντονισμό μεταξύ διαφορετικών κλάδων του στρατού, αλλά και συντονισμό και συνεργασία των στρατιωτικών μονάδων με μη κυβερνητικές οργανώσεις διαφόρων χωρών. Αυτές οι αποστολές συνδυάζουν υψηλά επίπεδα διαλειτουργικότητας που

βασίζονται σε μια κοινή συνειδητοποίηση της κατάστασης, και χαρακτηρίζονται από δυναμισμό, αμφισημία και πίεση χρόνου. Για τη σωστή διεξαγωγή των αποστολών και λήψη αποφάσεων σχετικά με αυτές είναι η βελτίωση της αντοχής στο στρες (Burke et al., 2008).

Η ποιότητα της διαδικασίας λήψης αποφάσεων μεταξύ των ανώτερων επιπέδων στρατιωτικής διοίκησης είναι ένας από τους παράγοντες που καθορίζουν την επιτυχία του στρατού στην επίτευξη των επιθυμητών πολιτικών στόχων και κάποιοι ισχυρίζονται ότι είναι ακόμη πιο σημαντικό από την ίδια την μάχη. Η επιστημονική βιβλιογραφία καθώς και οι κανονισμοί του στρατού περιέχουν τόσο ρητές όσο και σιωπηρές δηλώσεις και υποθέσεις σχετικά με το πώς το περιβάλλον του πεδίου της μάχης επηρεάζει την λήψη στρατιωτικών αποφάσεων. Σε στρατιωτικά περιβάλλοντα, μια από τις πιο σημαντικές πτυχές στις οποίες διαφέρει η λήψη αποφάσεων είναι ο παράγοντας «χρόνος», δηλαδή ο χρόνος που είναι διαθέσιμος για την εκπόνηση ενός σχεδίου ή τη λήψη απόφασης. Αυτή η ιδιότητα αντιστοιχεί στο επίπεδο της εντολής στην ιεραρχία εντολών (Raaijmakers, 1990).

Η διαφορά στο διαθέσιμο χρόνο έχει ορισμένες συνέπειες για τη φύση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων και τον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται αυτή. Πρώτον, υπάρχει διαφορά στον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Σε χαμηλότερα ιεραρχικά επίπεδα, ο κανόνας είναι η ατομική λήψη αποφάσεων, ενώ σε υψηλότερα επίπεδα η διαδικασία λήψης αποφάσεων περιλαμβάνει μια ομάδα ατόμων. Ωστόσο, σε υψηλότερα επίπεδα η κατάσταση είναι αρκετά διαφορετική. Καθώς το επίπεδο στο οποίο εργάζεται ένας στρατιωτικός υπάλληλος αυξάνεται, ο διαθέσιμος χρόνος για τη λήψη και αξιολόγηση αποφάσεων αυξάνεται για μελλοντικά σχέδια αλλά μειώνεται η ικανότητα για ταχείες ενέργειες.

Για αυτές τις αποφάσεις δεν υπάρχουν συγκεκριμένες διαδικασίες ή κανόνες που να καθορίζουν τον τρόπο αντίδρασης σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν καθόλου αλλά αυτές οι διαδικασίες είναι τυπικού χαρακτήρα: καθορίζουν τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Ένα παράδειγμα αυτού είναι το λεγόμενο μοντέλο «BVT» (Assessment of Situation) που χρησιμοποιείται από τον Βασιλικό Ολλανδικό Στρατό. Πρόκειται για ένα γενικό πλαίσιο για τη διαδικασία λήψης αποφάσεων που καθορίζει ποιοι παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη και τη σειρά με την οποία πρέπει να διεξαχθούν τα προβλεπόμενα βήματα στη διαδικασία (Raaijmakers, 1990).

Μια από τις σημαντικότερες συνέπειες του άγχους σε στρατιωτικά περιβάλλοντα είναι η μειωμένη απόδοση μαζί με πληθώρα αρνητικών αποτελεσμάτων που μπορούν να την επηρεάσουν. Ίσως το πιο ανησυχητικό είναι ο αντίκτυπος του άγχους στη δεοντολογική συμπεριφορά και τη λήψη αποφάσεων των στρατιωτών στη ζώνη μάχης (Harms et al., 2013).

Το πρόβλημα της λήψης αποφάσεων στο πεδίο μάχης σημαίνει ότι α) απαιτεί μια σειρά αποφάσεων, β) οι αποφάσεις αυτές δεν είναι ανεξάρτητες, γ) η κατάσταση του προβλήματος αλλάζει και δ) οι αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται σε πραγματικό χρόνο. Μια σημαντική συνέπεια είναι ότι η ποιότητα της απόφασης μπορεί να κριθεί μόνο εκ των υστέρων (Thunholm, 2005).

Ένα από τα πιο γνωστά μοντέλα λήψης αποφάσεων στον στρατό είναι ο βρόχος OODA, που διατυπώθηκε από τον John Boyd. Ο βρόχος OODA αντιπροσωπεύει τα ακόλουθα τέσσερα βήματα (Azuma et al., 2005):

- Παρατήρηση: λήψη παρατηρήσεων σχετικά με τη γενική κατάσταση.

- Προσανατολισμός: κρίσεις της κατάστασης για την κατανόηση τους.
- Λήψη αποφάσεων.
- Ανάλυση δράσης: εκτέλεση και παρακολούθηση της απόφασης.

Μια βασική στρατηγική για την καταστολή και τον έλεγχο του εχθρού αναφέρεται «η είσοδος μέσα στον βρόχο του OODA» εκτελώντας βρόχους OODA γρηγορότερα από τον εχθρό. Ως εκ τούτου, ο εχθρός δεν κατανοεί την κατάσταση και λαμβάνει αποφάσεις βάσει παλαιών και ανακριβών εκτιμήσεων της κατάστασης (Azuma et al., 2005).

Β' ΜΕΡΟΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κεφάλαιο 5^ο : Μεθοδολογία- Υποθέσεις

5.1 Στατιστική Ανάλυση

Στο παρόν κεφάλαιο θα αναλύσουμε τα επιμέρους στατιστικά στοιχεία του δείγματος και θα εξαγάγουμε τα συμπεράσματα σε συνέχεια των όσων αναφέρθηκαν στο θεωρητικό μέρος.

5.2 Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα συγκεντρώνει χαρακτηριστικά ποσοτικής έρευνας. Ως εργαλείο της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο καθώς περιέχει πολλά συγκριτικά πλεονεκτήματα (λίγα έξοδα, πολλοί εξεταζόμενοι, εύκολη διαχείριση των δεδομένων κ.α.). Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε στελέχη διαφόρων βαθμών του Ελληνικού Στρατού, σε ολόκληρη της ελληνική επικράτεια. Έγινε προσπάθειά ώστε το δείγμα στο οποίο διανεμήθηκε το ερωτηματολόγιο να περιλαμβάνει στελέχη όλων των ηλικιών, φύλων κοινωνικής διαστρωμάτωσης.

Τα αποτελέσματα αφού συγκεντρώθηκαν και κωδικοποιήθηκαν αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 19.

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας συνίσταται από τέσσερα επιμέρους τμήματα:

5.2.1 Δημογραφικά Στοιχεία

Στο πρώτο τμήμα εξετάστηκαν τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος, όπου επιμέρους εξετάστηκαν ως προς το φύλο, την ηλικία, τον βαθμό, τον συνολικό χρόνο υπηρεσίας στον στρατό, η οικογενειακή κατάσταση κ.ά. Τα παραπάνω στοιχεία θα χρησιμοποιηθούν για τον συγκριτικό έλεγχο των περαιτέρω στοιχείων που κωδικοποιεί το ερωτηματολόγιο, και για τον έλεγχο των επιμέρους χαρακτηριστικών του δείγματος.

5.2.2 MilitaryLifeScale

Στο δεύτερο σκέλος του ερωτηματολογίου κωδικοποιήθηκε και ελέγχθηκε το λαμβανόμενο άγχος αλλά και η στήριξη του στρατιωτικού προσωπικού. Για τον παραπάνω έλεγχο χρησιμοποιήθηκε η MilitaryLifeScale (Zohar 2004) η οποία και αποτελείται από ενενήντα δύο (92 ερωτήσεις) που κωδικοποιούν και ελέγχουν τομείς του λαμβανόμενου άγχους, ως μέρους της στρατιωτικής ζωής, αλλά και της στήριξης που λαμβάνουν οι υπηρετούντες στις ένοπλες δυνάμεις.

Το δείγμα κλήθηκε να απαντήσει σε μια τετραβάθμια κλίμακα Likert αναλόγως του ποσοστού συμφωνίας ή διαφωνίας με τις επιμέρους απαντήσεις να κυμαίνονται από το *Καθόλου Αλήθεια* μέχρι το *Απολύτως Αλήθεια* ενώ οι δύο ενδιάμεσες κατηγορίες ήταν το *Ελάχιστα Αλήθεια* και το *Αρκετά Αλήθεια*. Ακολουθώντας οι απαντήσεις βαθμολογήθηκαν από το ένα (1) μέχρι το τέσσερα (4), με το ένα (1) να αντιστοιχεί στο *Καθόλου Αλήθεια* και το τέσσερα να αντιστοιχεί στο *Απολύτως Αλήθεια*. Το δείγμα εξετάστηκε σε ένα ευρύ πλήθος αντικειμένων που αφορούσαν σε καταστάσεις που αντιμετωπίζονται κατά την διάρκεια της στρατιωτικής ζωής, όπως είναι η έλλειψη ύπνου, η πίεση από την διοίκηση, τα τυχόντα εμφανιζόμενα οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια κ.α.

Θα πρέπει εδώ να αναφερθεί ότι το σύνολο των ερωτήσεων κωδικοποιεί τομείς της στρατιωτικής ζωής που δύναται να αποτελούν παράγοντες άγχους ή παράγοντες που καταδεικνύουν την έλλειψη στήριξης στο στρατιωτικό περιβάλλον και συνεπώς στο σύνολό τους έχουν αρνητική χροιά. Ως εκ τούτου υψηλότερη βαθμολογία αντιστοιχεί σε υψηλότερα επίπεδα λαμβανομένου άγχους και έλλειψης στήριξης.

Για την εξαγωγή των συμπερασμάτων πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση όπου και έγινε προσπάθεια εξαγωγής των κυριότερων παραγόντων που επηρεάζουν την ζωή του στρατιωτικού προσωπικού, ενώ επίσης έγινε και σύγκριση μεταξύ του λαμβανόμενου στρες και διαφόρων δημογραφικών στοιχείων, όπως αναλυτικότερα θα παρουσιαστούν στην συνέχεια.

5.2.3 Διαδικασία Λήψης Απόφασης

Ακολουθώντας το δείγμα εξετάστηκε σε αντικείμενα που αφορούν στην διαδικασία λήψης απόφασης, ιδιαίτερα επικεντρωμένη στο στρατιωτικό περιβάλλον. Για τον έλεγχο της παραπάνω διαδικασίας χρησιμοποιήθηκε το *MelbourneDecisionMakingQuestionnaire* (Mann, 1977) το οποίο αποτελείται από μια σειρά τριάντα ενός ερωτήσεων της κλίμακας Likert με τρεις κατηγορίες απαντήσεων:

Καθόλου Αλήθεια, Μερικές Φορές Αλήθεια, Πολλή Αλήθεια. Οι ερωτήσεις του περιλαμβάνουν ένα εύρύ φάσμα σχετικών με την λήψη αποφάσεων παραγόντων, όπως είναι η αποφασιστικότητα στην λήψη απόφασης, ο χρόνος που απαιτείται για την λήψη απόφασης από τον αρμόδιο, καθώς επίσης και ο χρόνος για την εκτέλεση της απόφασης. Το υπόψη ερωτηματολόγιο κωδικοποιεί και ελέγχει την διαδικασία λήψης απόφασης την οποία ελέγχει ως συνάρτηση των παρακάτω υποκλιμάκων:

1. *Επαγρύπνηση (Vigilance):* Ερωτήσεις 3,7,11,14,19,24
2. *(Buck-passing):* Ερωτήσεις: 15,26,5,18,22,28
3. *Αναβλητικότητα (Procrastination):* Ερωτήσεις 9,12,17,27,30
4. *Υπερεπαγρύπνιση (μεταεπαγρύπνιση – Hyper-vigilance):* Ερωτήσεις 1,23,21,31,29

Πριν την επεξεργασία τους οι ερωτήσεις αντιστράφηκαν λογικά στην θετική τους έκφραση ώστε κάθε μια να υποδηλώνει την ύπαρξη του εξεταζόμενου χαρακτηριστικού. Επιπλέον, κάθε μια ερώτηση του δείγματος βαθμολογήθηκε από μηδέν (0) μέχρι δύο (2) με το μηδέν (0) να αντιστοιχεί στο *Καθόλου Αλήθεια*, το ένα (1) να αντιστοιχεί στο *Μερικές Φορές Αλήθεια* και το δύο (2) να αντιστοιχεί στο *Πολλή Αλήθεια*. Για κάθε μια από τις υπόψη υποκλίμακες η συμβολική βαθμολογία προέκυψε ως άθροισμα των επιμέρους βαθμολογιών των ερωτήσεων από τις οποίες συνίσταται. Υψηλότερο σκορ στις επιμέρους υποκλίμακες αντιστοιχεί και σε μεγαλύτερη εμφάνιση του υπόψη χαρακτηριστικού. Για παράδειγμα υψηλότερο σκορ στην κατηγορία *Αναβλητικότητα* θα αντιστοιχίζεται σε υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης του παραπάνω χαρακτηριστικού κατά την διαδικασία λήψης απόφασης.

5.2.4 Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Στρατιωτικό περιβάλλον

Στο τελευταίο σκέλος του ερωτηματολογίου, εξετάστηκε η ανθεκτικότητα στο στρες. Για την μέτρηση της υπόψη ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε μια σειρά είκοσι ερωτήσεων (Καραμανώλη Α. 2016), όπου και χρησιμοποιήθηκε το δείγμα εξετάστηκε σε μια σειρά είκοσι ερωτήσεων που κωδικοποιούν και ελέγχουν διάφορες στρεσογόνες παραμέτρους αλλά και επιπλέον την απόκριση του δείγματος σε στρεσογόνες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν στην στρατιωτική καθημερινότητα. Αυτές περιλαμβάνουν πτυχές της στρατιωτικής ζωής, όπου και εξετάζεται η ψυχική ανθεκτικότητα του δείγματος, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται η αντιμετώπιση δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον, η σχέση της αξίας ως στρατιωτικού με την αυξημένη πίεση στο στρατιωτικό περιβάλλον, η αφοσίωση στο στρατιωτικό καθήκον ακόμα και αν δεν φαίνεται εύκολη η ευνοϊκή η εξέλιξή κ.α.

Οι ερωτήσεις βαθμονομήθηκαν στην 6-βάθμια κλίμακα από το *Διαφωνώ Απόλυτα* μέχρι το *Συμφωνώ Απόλυτα*, με τις ενδιάμεσες κατηγορίες να περιλαμβάνουν τα *Διαφωνώ Αρκετά*, *Διαφωνώ Λίγο*, *Συμφωνώ Λίγο* και *Συμφωνώ Αρκετά*. Κάθε μια από τις ερωτήσεις ήταν θετικά διατυπωμένη υπό την έννοια ότι υψηλότερα επίπεδα συμφωνίας στην ερώτηση αντικατοπτρίζει και υψηλότερη ανθεκτικότητα στο στρες. Κάθε απάντηση έλαβε έναν βαθμό από το ένα (1) μέχρι το έξι (6) με το ένα (1) να αντιστοιχεί στο *Διαφωνώ Απόλυτα* και το έξι (6) στο *Συμφωνώ Απόλυτα*, ενώ οι ενδιάμεσες κατηγορίες βαθμονομήθηκαν ανάλογα.

Τελικά, το σύνολο των ερωτήσεων αθροίστηκε για την εξαγωγή της αντίστοιχης κλίμακας, με την υψηλότερη βαθμολογία να αντικατοπτρίζει και υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας στο στρες.

5.3 Εγκυρότητα - Αξιοπιστία

Τα τρία παραπάνω επιμέρους εργαλεία της έρευνα προέρχονται από αξιόπιστες πηγές, και η εγκυρότητα τους έχει τεκμηριωθεί σε έτερες έρευνες. Για την μέτρηση της αξιοπιστίας μετρήθηκε ο δείκτης άλφα του Cronbach με τα αποτελέσματα να έχουν όπως παρακάτω:

- *Military Life Scale*: $\alpha=0.988$ (Πολύ καλή αξιοπιστία)
- *Διαδικασία Λήψης Απόφασης*: $\alpha=0.889$ (Ικανοποιητική Αξιοπιστία)
- *Ανθεκτικότητα στο στρες*: $\alpha=0,954$ (Πολύ Καλή Αξιοπιστία)

Παρατηρούμε ότι η αξιοπιστία του υπόψη ερωτηματολογίου είναι παραπάνω από ικανοποιητική, και συνεχίζουμε στην περαιτέρω ανάλυση.

5.4 Υποθέσεις της Έρευνας

Σε συνέχεια των παραπάνω η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό την αποτύπωση των απόψεων και στάσεων του στρατιωτικού προσωπικού αναφορικά με την διαδικασία λήψης απόφασης, της στρατιωτικής του ζωής (*militarylife*) και της ανθεκτικότητας στο στρες. Ειδικότερα, εξετάστηκε η διακύμανση των παραπάνω τομέων αναλόγως ορισμένων δημογραφικών χαρακτηριστικών, αλλά και η αλληλεπίδρασή μεταξύ τους. Καθώς το στρές είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει όλες τις πτυχές της καθημερινότητας του ανθρώπου, αναμένεται να επηρεάζει και την διαδικασία λήψης απόφασης, αλλά και του διαλαμβανόμενου άγχους και στήριξης του στρατιωτικού προσωπικού. Ειδικότερα, αναμένεται θετική συσχέτιση μεταξύ της ορθής λήψης απόφασης και της ψυχικής ανθεκτικότητας, και αντίστοιχα αρνητική

συσχέτιση μεταξύ της ορθής λήψης απόφασης και του λαμβανομένου στρέψ κατά την διάρκεια των επιχειρήσεων.

Οι άσχημες συνθήκες και η πίεση της στρατιωτικής ζωής αναμένεται να επηρεάζουν αρνητικά την λήψη αρνητικών αποφάσεων, αλλά επιπλέον προγνωστικός παράγοντας της ριψοκίνδυνης λήψης απόφασης αναμένεται να είναι το λαμβανόμενο στρες κατά την διάρκεια των επιχειρήσεων. Επιπλέον ως προγνωστικός παράγοντας της ανθεκτικότητας στο στρες αναμένεται να είναι η επιμονή και τα ψυχικά αποθέματα, το σθένος και το εμφανιζόμενο ηθικό των ενόπλων δυνάμεων αλλά και η εμμονή στον Αντικειμενικό Σκοπό (ΑΝΣΚ). Τέλος, το λαμβανόμενο άγχος και στήριξη αναμένεται να συσχετίζεται σημαντικά και να προβλέπει θετικά την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρες που λαμβάνουν οι στρατιωτικοί.

Οι μηδενικές και εναλλακτικές υποθέσεις είναι στατιστικές υποθέσεις και με κανέναν τρόπο δεν είναι οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας

➤ **Ερευνητική υπόθεση 1**

Αναμένεται να εμφανιστεί στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στη λήψη αποφάσεων μεταξύ των στρατιωτικών αναλόγως των ετών υπηρεσίας

➤ **Ερευνητική Υπόθεση 2**

Αναμένεται διαφοροποίηση του φύλλου ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα και το επιχ/κό στρες.

➤ **Ερευνητική Υπόθεση 3**

Αναμένεται να εμφανιστεί υψηλότερη ανθεκτικότητα σε μικρότερες ηλικίες.

➤ **Ερευνητική Υπόθεση 4**

Δεν θα εμφανιστεί συσχέτιση μεταξύ του λαμβανόμενου άγχους και στήριξης, της λήψης αποφάσεων και της ανθεκτικότητας στο στρες.

➤ **Ερευνητική Υπόθεση 5**

Οι στρεσογόνες καταστάσεις δεν μπορούν να συμβάλλουν στην βελτίωση του στρατιωτικού.

Τα παραπάνω ερωτήματα συνεκτιμούμενα προσεγγίστηκαν από την παρούσα έρευνα και θα αναλυθούν στην συνέχεια:

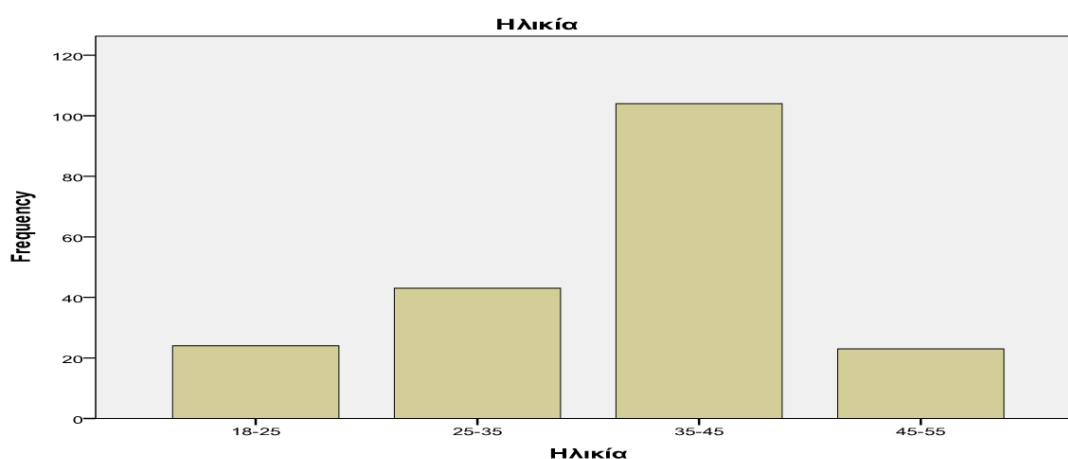
Κεφάλαιο 6^ο : Αποτελέσματα της έρευνας

6.1 Αποτελέσματα

Στην τρέχουσα ενότητα θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα στα οποία καταλήξαμε από την παρούσα έρευνα. Τα αποτελέσματα περιλαμβάνουν τόσο στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, όπου μας δίνουν την γενική εικόνα του δείγματος της δημοσκοπικής έρευνας την οποία πραγματοποιούμε και στοιχεία της παραγοντικής ανάλυσης και συσχετίσεων των μεταβλητών όπου γίνεται προσπάθεια να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα.

6.2 Δημογραφικά Στοιχεία

Το δείγμα αποτελείται από εκατόν ενενήντα τέσσερα άτομα (N:194) στελέχη του ελληνικού στρατού στο σύνολό τους. Οι άνδρες αποτελούν το 73,2% του δείγματος και οι γυναίκες το υπολειπόμενο 26,8%. Παρατηρούμε ότι οι άνδρες είναι η ευρεία πλειοψηφία του δείγματος, όπως και είναι αναμενόμενο καθώς ο στρατιωτικός εργασιακός χώρος περιλαμβάνει κυρίως άνδρες. Η ηλικιακή κατανομή του δείγματος, έχει όπως στο ακόλουθο ραβδόγραμμα:



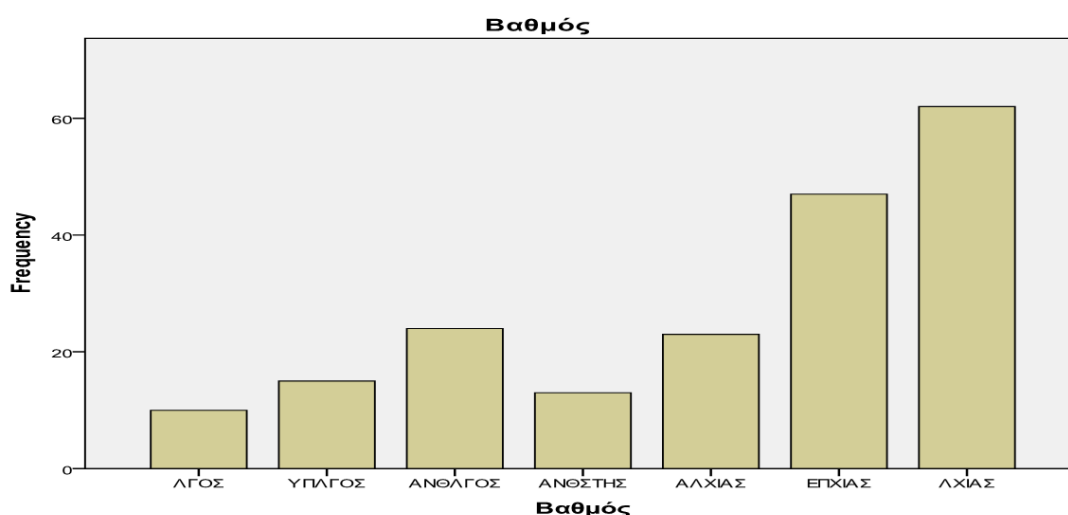
Η μεγαλύτερη ηλικιακή κλάση είναι οι έχοντες ηλικία από 35-45 έτη, με ακολούθως επόμενη τους έχοντες ηλικία από 25-35 έτη, ακολουθούν οι ηλικίες από 18-25 και τέλος η ηλικιακή κλάση 45-55 έτη. Τα συνολικά χρόνια υπηρεσίας ακολουθούν σε γενικές γραμμές την ηλικιακή κατανομή, γεγονός που είναι αναμενόμενο καθώς η ηλικία εισόδου στο στράτευμα για το σύνολο του προσωπικού εντοπίζεται στα 18 μέχρι 24 έτη, οπότε κάθε αύξηση στον χρόνο

υπηρεσίας αντικατοπτρίζει και ηλικιακή αύξηση. Η ηλικιακή κατανομή του δείγματος φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

**Χρόνος
Υπηρετήσης
στον Στρατό**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	5-10	27	13,9	13,9
	10-15	63	32,5	32,5
	15-20	78	40,2	40,2
	>20	26	13,4	13,4
	Total	194	100,0	100,0

Η βαθμολογική κατανομή του δείγματος έχει όπως στο παρακάτω ραβδόγραμμα:



Παρατηρούμε ότι η ευρεία πλειοψηφία του δείγματος ανήκει στην τάξη των υπαξιωματικών, ενώ η κατανομή των βαθμών του δείγματος ακολουθεί και την κατανομή των βαθμών στο προσωπικό του στρατεύματος: οι Υπαξιωματικοί είναι περισσότεροι από τους Αξιωματικούς, ενώ ανεβαίνοντας στην κλίμακα της ιεραρχίας, μειώνεται το προσωπικό καθώς δεν προάγονται όλοι παρά μόνο οι πιο άξιοι. Από το παραπάνω ιστόγραμμα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η δειγματοληψία είναι ικανοποιητική όσον αφορά την βαθμολογική κατανομή του στρατεύματος.

6.3 MilitaryLifeScale

Το δείγμα εξετάστηκε στο σύνολο των ενενήντα δύο ερωτήσεων της κλίμακας MilitaryLifeScale, όπου το δείγμα κλήθηκε να απαντήσει σε μια σειρά ενενήντα δύο ερωτήσεων της 4-βάθμιας κλίμακας Likert (*Διαφωνώ Απόλυτα, Διαφωνώ, Συμφωνώ, Συμφωνώ Απόλυτα*), όπου η κάθε μια απάντηση βαθμονομήθηκε με το 1 να αντιστοιχεί στο *Διαφωνώ Απόλυτα* και το 4 να αντιστοιχεί στο *Συμφωνώ Απόλυτα*. Στην συνέχεια εξήχθησαν οι μέσοι όροι των απαντήσεων, με τα αποτελέσματα να φαίνονται στον ακόλουθο συγκεντρωτικό πίνακα:

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Πρέπει να δουλεύετε υπο πίεση (πολλά καθήκοντα, πολλές ώρες, τήρηση προθεσμιών)	194	2,40	1,210
Μεγάλη σωματική καταπόνηση (στις ασκήσεις ή στην εργασία)	194	2,46	1,148
Έλλειψη Ύπνου	194	2,28	1,114
Έλλειψη ιδιωτικότητας	194	2,58	1,113
Ανεπαρκής ή ακατάλληλη τροφή	194	2,54	1,106
Αβεβαιότητα, ανικανότητα να παραγχθούν αποτελέσματα	194	2,63	1,056
Υπηρεσιακά καθήκοντα με πειθαρχικές επιπτώσεις: παρελάσεις, στολές τήρηση χρονοδιαγραμμάτων κτλ.	194	2,55	1,125
Ήσασταν βρώμικος και δεν είχατε την δυνατότητα να κάνετε μπάνιο όπως θέλετε	194	2,61	1,134
Ήσασταν στο πεδίο	194	2,47	1,130
Έπρεπε να χρησιμοποιήσετε άβολες και ακάθαρτες τουαλέτες	194	2,55	1,082
Δεν είχατε αρκετή άδεια	194	2,67	1,089
Σας έλλειψαν οι ανέσεις και οι περιποιήσεις του σπιτιού σας.	194	2,43	1,105
Δεν είδατε την οικογένειά σας.	194	2,55	1,092
Δεν είδατε τους φίλους σας απο την πατρίδα ή το σχολείο.	194	2,50	1,162
Σας έλειψε ο σύντροφός σας.	194	2,49	1,153
Βιώνετε σκληρή αντιμετώπιση απο τον διοικητή σας (μεγάλες απαιτήσεις, λεκτική επίπληξη)	194	2,48	1,135
Οι ανώτεροί σας τα βάζουν μαζί σας και σας κάνουν να περνάτε δύσκολα.	194	2,56	1,133
Οι στρατιώτες είναι εναντίον σας, τα βάζουν μαζί σας, σας κοροιδεύουν.	194	2,30	1,089
Έχετε επιπλέον καθήκοντα πέρα απο την συνηθισμένη εργασία σας.	194	2,51	1,102
Πιέζετε τον εαυτό σας να πετύχετε δύσκολους στόχους (στην εκπαίδευση, σε κάποιο μάθημα κτλ.)	194	2,58	1,146

Σας συνέβησαν γεγονότα που σας προκαλούν ντροπή και δεν θα θέλατε να τα μοιραστείτε με άλλους ανθρώπους.	194	2,47	1,093
Δεν σας έστειλαν, δεν γίνετε αποδεκτός σε κάποιο σχολείο, ή σε κάποια εκπαίδευση που θα θέλατε να παρκολουήσετε.	194	2,51	1,184
Έπρεπε να προσαρμοστείτε σε μια καινούργια ομάδα στριπτωτών	194	2,63	1,117
Είχατε πρόβλημα με τον σύντροφό σας (απόρριψη, καυγάς διαφωνία)	194	2,44	1,105
Υπήρχαν καυγάδες η διαφωνίες μέσα στην οικογένειά σας (γονείς αδέρφια)	194	2,52	1,157
Υπήρχαν καυγάδες ή διαφωνίες ανάμεσα σε εσάς και κάποια μέλη της οικογένειάς σας.	194	2,42	1,104
Οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια	194	2,61	1,129
Χάσατε σημαντικά οικογενειακά γεγονότα	194	2,47	1,210
Είχατε υπηρεσία φρουράς κατα τη διάρκεια της νύχτας.	194	2,65	1,082
Βρεθήκατε σε επικίνδυνη κατάσταση (επιχειρησιακά καθήκοντα, στρατιωτική δέσμευση)	194	2,42	1,168
Βρεθήκατε σε επικίνδυνη κατάσταση (εντός ή εκτός στρατεύματος)	194	2,52	1,157
Εκτεθήκατε σε εχθρικές καταστάσεις ή σε εχθρικούς ανθρώπους	194	2,54	1,130
(ανεξάρτητα απο το αν ήταν πραγματικά επικίνδυνοι ή όχι)			
Εκτεθήκατε σε τρομακτικές συνθήκες στην εκπαίδευση (ρίψη χειροβομβίδας, χρήση πραγματικών πυρών)	194	2,47	1,157
Διαταχθήκατε να κάνετε πράγματα για τα οποία είχατε ηθικούς ενδοιασμούς.	194	2,42	1,104
Αρρωστήσατε ή τραυματιστήκατε (πόννοι στην πλάτη, στρες, προβλήματα στο πεπτικό σύστημα, μολύνσεις)	194	2,62	1,119
Οι γονείς σας δεν σας στηριξαν επαρκώς, δεν ήρθαν σε επαφή με τα προβλήματά σας.	194	2,57	1,119
Οι γονείς σας δεν ήταν ικανοποιημένοι με τα επιτεύγματά σας, απογοητεύτηκαν απο εσάς (με αυτά που κάνατε στον στρατό)	194	2,62	1,138
Δεν ειχατε έναν/μία κοντική φίλη/ο στην Μονάδα ωστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας.	194	2,42	1,150
Δεν ειχατε έναν/μία κοντική φίλη/ο στην Μονάδα ωστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας.	194	2,46	1,078
Υπήρξατε θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης ή κακοποίησης;	194	2,53	1,121
Βρεθήκατε σε κατάσταση κατά την οποία νιώθατε ντροπή για κάποιο σεξουαλικό ζήτημα (όταν έγινε αναφορά για το σεξ κατά την διάρκεια του λουτρού)	194	2,51	1,135
Η οικογένειά σας είχε την ανάγκη της βοήθειάς σας ή της παρουσία σας στην πατρίδα	194	2,49	1,098
Κατηγορηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα (αργοπορία, αδικαιολογήτως απών, εγκατάλειψη πόστου ενώ είχατε υπηρεσία)	194	2,45	1,138
Τιμωρηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα	194	2,39	1,078
Οι γονείς σας ανησυχούν υπερβολικά για εσάς	194	2,34	1,086

Τα στελέχη γύρω σας συμπεριφέρονται με αγένεια, σκληρότητα και βίαια	194	2,55	1,087
Έπρεπε να διαμείνετε με συναδέλφους σας οι οποίοι είχαν διαφορετική κουλτούρα και κοινωνικό υπόβαθρο από εσάς	194	2,61	1,096
Έλλειψη ενδιαφέροντος, ανία, βαρεμάρα	194	2,50	1,116
Νιώθετε ότι ο στρατός δεν αξιοποίησε όλες τις δυνατότητές σας	194	2,48	1,102
Οι καιρικές συνθήκες ήταν δύσκολες	194	2,44	1,133
Η επικοινωνία σας με τους ανωτέρους σας είναι φτωχή (είναι αδιάφοροι, χωρίς κατανόηση, αλαζονικοί ή απρόσιτοι	194	2,55	1,110
Αισθάνεστε αδικημένοι (άδικη κατανομή καθηκόντων)	194	2,54	1,143
Τιμωρηθήκατε ή δεχθήκατε επίπληξη άδικα (δεν φταίγατε εσείς, η ποινή ήταν άσχημη, κατηγορηθήκατε εσείς αντί των άλλων)	194	2,52	1,130
Είχατε την υπευθυνότητα φύλαξης υψηλής ευαισθησίας υλικό (ακριβό, απόρρητο κτλ)	194	2,48	1,074
Έχει πεθάνει κάποιος/α στην οικογένειά σας;	194	2,58	1,075
Χώρισαν οι γονείς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου	194	2,56	1,124
Μήπως χωρίσατε με τον/την φίλο/η του	194	2,48	1,130
Έχετε εμπλακεί σε κάποιο ατύχημα (στην εκπαίδευση ή με το αυτοκίνητο)	194	2,62	1,133
Κατηγορηθήκατε για ανευθυνότητα για μια σημαντική παράληψη ή λάθος (κάνατε ένα λάθος για το οποίο μπορεί να τιμωρηθείτε ή να υποστείτε επίπληξη)	194	2,50	1,153
Έχει συμβεί κάτι πολύ σοβαρό σε κάποιον/α στη μονάδα σας (ατύχημα, τραυματισμός, απόπειρα αυτοκτονίας κτλ)	194	2,54	1,097
Έχετε εκτίσει ποινή σε στρατιωτική ή πολιτική φυλακή;	194	2,53	1,111
Έχετε εισαχθεί στο νοσοκομείο (τραυματισμός , αρρώστια)	194	2,55	1,120
Σας απέριψαν από μια δραστηριότητα	194	2,51	1,112
Μετατεθήκατε από μια μονάδα σε μια άλλη	194	2,66	1,141
Μεταφερθήκατε σε διαφορετικό πόστο (στη μονάδα σας ή σε μια διαφορετική μονάδα)	194	2,49	1,088
Ο/Η άμεσος/η προϊστάμενος/η σας αντικαταστάθηκε	194	2,52	1,093
Δεχτήκατε σωματική ή σεξουαλική επίθεση	194	2,51	1,166
Έχω κοντινούς κοινωνικούς δεσμούς εκτός μονάδας	194	2,54	1,139
Έχω σταθερή ερωτική σχέση	194	2,43	1,109
Έχω καλές σχέσεις με τους γονείς μου, και με στηρίζουν	194	2,47	1,166
Η οικογένειά μου μου δίνει καλές και χρήσιμες συμβουλές για το πως θα τα καταφέρω στο στρατό	194	2,52	1,135
Έχω θρησκευτική πίστη ή καλά θεμελιωμένες προσωπικές αξίες	194	2,50	1,135
Έχω καλή φυσική κατάσταση	194	2,42	1,132
Έχω ευχάριστες σεξουαλικές εμπειρίες	194	2,53	1,139
Έχω σχέδια να περάσω όμορφα μετά την υπηρεσία στο στρατό (ταξίδια στο εξωτερικό κτλ)	194	2,19	1,076

Έχω σχέδια για το πως θα προχωρήσω στη ζωή μου μετά την ολοκλήρωση της υπηρεσίας μου στο στρατό (σπουδές, καριέρα κτλ)	194	2,53	1,139
Υπάρχει κάποιος/α μέσα στη μονάδα που μπορώ να στηριχθώ (όταν χρειάζομαι ενθάρρυνση, υποστήριξη ή συμβουλή)	194	2,49	1,148
Είμαι αυτόνομος. Ξέρω πως να διαχειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις	194	2,42	1,168
Έχω χόμπι και ενδιαφέροντα (σπορ, διάβασμα κτλ)	194	2,61	1,148
Έχω ξεκάθαρη ιδεολογία και πολύ καλά προσδιορισμένες πολιτικές ιδέες	194	2,56	1,156
Υπάρχει κάποιος/α (στο στρατό ή στο σπίτι) στον οποίο μπορώ να πω οτιδήποτε, ακόμη και πράγματα για τα οποία δεν είμαι περήφανος/η	194	2,41	1,122
Είμαι περήφανος/η που δεν φοβάμαι σε επικίνδυνες ή εκφοβιστικές καταστάσεις	194	2,44	1,160
Έχω πολύ καλούς φίλους στο λόχο ή τη μονάδα	194	2,42	1,159
Νιώθω ικανοποίηση όταν μπορώ να επιτύχω ένα δύσκολο στόχο	194	2,59	1,145
Έχω ένα διοικητή (ή κάποιον ανώτερο) που εκτιμά τις επιδόσεις μου στο στρατό	194	2,44	1,142
Νιώθω ικανοποιημένος/η που νοιάζομαι για κάποιον/α που χρειάζεται τη βοήθειά μου, ή που μπορώ να κάνω κάτι σημαντικό για κάποιον άλλο	194	2,57	1,146
Είμαι ταλαντούχος/α στη δουλειά μου	194	2,58	1,132
Έχω λάβει καλή εκπαίδευση για όσα κάνω στο στρατό	194	2,39	1,166
Όταν χρειάζομαι κάτι μπορώ συνήθως να το πάρω (όταν το φαγητό δεν είναι καλό φέρνω από το σπίτι, ή όταν μου λείπει εξοπλισμός ξέρω από που να τον λάβω	194	2,43	1,114
Γενικά, έχω αρκετά ενδιαφέροντα και ποικιλία	194	2,58	1,123
Είμαι περήφανος/η για τη μονάδα μου και που εγώ ανήκω σε αυτήν	194	2,64	1,074
Πήρα προαγωγή σε μια θέση διοίκησης / μου δόθηκε υπευθυνότητα για άλλους στρατιώτες	194	2,48	1,093
Valid N (listwise)	194		

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕΤΡΑ MILITARY LIFE SCALE

Από τα παραπάνω παίρνουμε μια γενική εικόνα των αποτελεσμάτων του δείγματος. Αν και η μεταβλητή είναι κατηγορική, υπολογίσαμε τον μέσο όρο των στοιχείων όπου τιμές αυστηρά μεγαλύτερες του δύο (2) αντιστοιχίζονται μεγαλύτερη συμφωνία με την πρόταση. Η τιμή της τυπικής απόκλισης μας δείχνει κατά πόσο οι παρατηρήσεις (δηλαδή οι απαντήσεις του δείγματος) είναι συγκεντρωμένες κοντά στην μέση τιμή, με μεγάλες τιμές να αντιστοιχούν σε μεγάλη διασπορά των απαντήσεων, ενώ αντίστοιχα μικρές τιμές να δείχνουν ότι οι παρατηρήσεις είναι συγκεντρωμένες κοντά στην μέση τιμή.

Σε γενικές γραμμές παρατηρούμε ότι οι απαντήσεις του δείγματος εμφανίζουν τιμές μεγαλύτερες του δύο, από όπου και συμπεραίνουμε ότι σε γενικές γραμμές το δείγμα φαίνεται να μην αντιμετωπίζει κάποιο εγγενές πρόβλημα με την στρατιωτική ζωή.

Πριν ξεκινήσουμε την ανάλυση του ερωτηματολογίου, αξίζει εδώ να αναφέρουμε ότι η παραγοντική ανάλυση (factoranalysis) είναι μια στατιστική τεχνική που χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ερωτήσεις κλίμακας Likert προκειμένου σε πρώτο χρόνο να βρεθούν συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών και σε δεύτερο χρόνο να συνενωθούν οι συσχετισμένες μεταβλητές σε κοινούς παράγοντες, δηλαδή κοινές κατευθύνσεις αναλόγων του τρόπου με τον οποίον αλληλεπιδρούν.

Εφαρμόζοντας σε μια σειρά ερωτήσεων παραγοντική ανάλυση, πετυχαίνουμε λοιπόν την μείωση των στοιχείων που θα αναλυθούν και τελικά η συνολική διάσταση μειώνεται κατά κάποιες συνιστώσες και τελικά αποκτούμε μια εικόνα των επιδρώντων παραγόντων.

Πριν προχωρήσουμε με την περαιτέρω ανάλυση θα πρέπει να εξετάσουμε τις μεταβλητές σχετικά με την επάρκεια του δείγματος καθώς επίσης και την συσχέτιση των μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν θα εφαρμόσουμε το τεστ KMO, που εξετάζει την επάρκεια του δείγματος ώστε να είναι πρόσφορη η στατιστική ανάλυση καθώς επίσης και το τεστ του Bartlett το οποίο εξετάζει την μηδενική υπόθεση ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών δεν είναι στατιστικά σημαντικές έναντι της εναλλακτικής ότι οι υπόψη συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές. Εφαρμόζοντας τα παραπάνω στατιστικά τεστ έχουμε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,360
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	4267,678
	df	4186
	Sig.	,186

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: KMO και BARTLETT ΤΕΣΤ ΓΙΑ MILITARY LIFE SCALE

Παρατηρούμε ότι η τιμή του KMO τεστ είναι 0,360 η οποία και είναι σαφώς μικρότερη του 0,5. Καταδεικνύεται λοιπόν ότι το δείγμα δεν είναι τόσο κατάλληλο

για παραγοντική ανάλυση. Επιπλέον αφού $\text{sig}=0,186>0.05$ η μηδενική υπόθεση ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών είναι στατιστικά σημαντική δεν μπορεί να απορριφθεί. Συνεπώς αναμένεται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.

Στην συνέχεια της παραγοντικής ανάλυσης, θα εξετάσουμε το ποσοστό της διακύμανσης για κάθε μια από τις μεταβλητές που επεξηγείται από τους εξαγόμενους παράγοντες. Μεταβλητές που εμφανίζουν ποσοστό χαμηλότερο του 0,5 θα αφαιρεθούν από την παραγοντική ανάλυση και θα εξεταστούν ξεχωριστά. Τα αποτελέσματα φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα:

Communalities		
	Initial	Extraction
Πρέπει να δουλεύετε υπο πίεση (πολλά καθήκοντα, πολλές ώρες, τήρηση προθεσμιών)	1,000	,627
Μεγάλη σωματική καταπόνηση (στις ασκήσεις ή στην εργασία)	1,000	,780
Έλλειψη Ύπνου	1,000	,758
Έλλειψη Ιδιωτικότητας	1,000	,730
Ανεπαρκής ή ακατάλληλη τροφή	1,000	,746
Αβεβαιότητα, ανικανότητα να παραγχθούν αποτελέσματα	1,000	,675
Υπηρεσιακά καθήκοντα με πειθαρχικές επιπτώσεις: παρελάσεις, στολές τήρηση χρονοδιαγραμμάτων κτλ.	1,000	,750
Ήσασταν βρώμικος και δεν είχατε την δυνατότητα να κάνετε μπάνιο όπως θέλετε	1,000	,688
Ήσασταν στο πεδίο	1,000	,684
Έπρεπε να χρησιμοποιήσετε άβολες και ακάθαρτες τουαλέτες	1,000	,650
Δεν είχατε αρκετή άδεια	1,000	,736
Σας έλλειψαν οι ανέσεις και οι περιποιήσεις του σπιτιού σας.	1,000	,720
Δεν είδατε την οικογένειά σας.	1,000	,674
Δεν είδατε τους φίλους σας απο την πατρίδα ή το σχολείο.	1,000	,679
Σας έλειψε ο σύντροφός σας.	1,000	,728
Βιώνετε σκληρή αντιμετώπιση απο τον διοικητή σας (μεγάλες απαιτήσεις, λεκτική επίπληξη)	1,000	,687
Οι ανώτεροί σας τα βάζουν μαζί σας και σας κάνουν να περνάτε δύσκολα.	1,000	,688
Οι στρατιώτες είναι εναντίον σας, τα βάζουν μαζί σας, σας κοροιδεύουν.	1,000	,715
Έχετε επιπλέον καθήκοντα πέρα απο την συνηθισμένη εργασία σας.	1,000	,678
Πιέζετε τον εαυτό σας να πετύχετε δύσκολους στόχους (στην εκπαίδευση, σε κάποιο μάθημα κτλ.)	1,000	,746
Σας συνέβησαν γεγονότα που σας προκαλούν ντροπή και δεν θα θέλατε να τα μοιραστείτε με άλλους ανθρώπους.	1,000	,743
Δεν σας έστειλαν, δεν γίνετε αποδεκτός σε κάποιο σχολείο, ή σε κάποια εκπαίδευση που θα θέλατε να παρκολουήσετε.	1,000	,683

Έπρεπε να προσαρμοστείτε σε μια καινούργια ομάδα στρατιωτών	1,000	,622
Είχατε πρόβλημα με τον σύντροφό σας (απόρριψη, καυγάς διαφωνία)	1,000	,722
Υπήρχαν καυγάδες ή διαφωνίες μέσα στην οικογένειά σας (γονείς αδέρφια)	1,000	,740
Υπήρχαν καυγάδες ή διαφωνίες ανάμεσα σε εσάς και κάποια μέλη της οικογένειάς σας.	1,000	,646
Οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια	1,000	,768
Χάσατε σημαντικά οικογενειακά γεγονότα	1,000	,689
Είχατε υπηρεσία φρουράς κατά τη διάρκεια της νύχτας.	1,000	,666
Βρεθήκατε σε επικίνδυνη κατάσταση (επιχειρησιακά καθήκοντα, στρατιωτική δέσμευση)	1,000	,717
Βρεθήκατε σε επικίνδυνη κατάσταση (εντός ή εκτός στρατεύματος)	1,000	,727
Εκτεθήκατε σε εχθρικές καταστάσεις ή σε εχθρικούς ανθρώπους (ανεξάρτητα από το αν ήταν πραγματικά επικίνδυνοι ή όχι)	1,000	,687
Εκτεθήκατε σε τρομακτικές συνθήκες στην εκπαίδευση (ρίψη χειροβομβίδας, χρήση πραγματικών πυρών)	1,000	,741
Διαταχθήκατε να κάνετε πράγματα για τα οποία είχατε ηθικούς ενδοιασμούς.	1,000	,721
Αρρωστήσατε ή τραυματιστήκατε (πόννοι στην πλάτη, στρες, προβλήματα στο πεπτικό σύστημα, μολύνσεις)	1,000	,746
Οι γονείς σας δεν σας στηρίξαν επαρκώς, δεν ήρθαν σε επαφή με τα προβλήματά σας.	1,000	,699
Οι γονείς σας δεν ήταν ικανοποιημένοι με τα επιτεύγματά σας, απογοητεύτηκαν από εσάς (με αυτά που κάνατε στον στρατό)	1,000	,760
Δεν είχατε έναν/μία κοντική φίλη/ο στην Μονάδα ώστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας.	1,000	,703
Δεν είχατε έναν/μία κοντική φίλη/ο στην Μονάδα ώστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας.	1,000	,692
Υπήρξατε θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης ή κακοποίησης;	1,000	,729
Βρεθήκατε σε κατάσταση κατά την οποία νιώθατε ντροπή για κάποιο σεξουαλικό ζήτημα (όταν έγινε αναφορά για το σεξ κατά την διάρκεια του λουτρού)	1,000	,710
Η οικογένειά σας είχε την ανάγκη της βοήθειάς σας ή της παρουσίας σας στην πατρίδα	1,000	,693
Κατηγορηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα (αργοπορία, αδικαιολογήτως απών, εγκατάλειψη πόστου ενώ είχατε υπηρεσία)	1,000	,753
Τιμωρηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα	1,000	,685
Οι γονείς σας ανησυχούν υπερβολικά για εσάς	1,000	,752
Τα στελέχη γύρω σας συμπεριφέρονται με αγένεια, σκληρότητα και βίαια	1,000	,684
Έπρεπε να διαμείνετε με συναδέλφους σας οι οποίοι είχαν διαφορετική κουλτούρα και κοινωνικό υπόβαθρο από εσάς	1,000	,712
Έλλειψη ενδιαφέροντος, ανία, βαρεμάρα	1,000	,738
Νιώθετε ότι ο στρατός δεν αξιοποίησε όλες τις δυνατότητές σας	1,000	,710
Οι καιρικές συνθήκες ήταν δύσκολες	1,000	,677

Η επικοινωνία σας με τους ανωτέρους σας είναι φτωχή (είναι αδιάφοροι, χωρίς κατανόηση, αλαζονικοί ή απρόσιτοι	1,000	,765
Αισθάνεστε αδικημένοι (άδικη κατανομή καθηκόντων)	1,000	,667
Τιμωρηθήκατε ή δεχθήκατε επίπληξη άδικα (δεν φταίγατε εσείς, η ποινή ήταν άσχημη, κατηγορηθήκατε εσείς αντί των άλλων)	1,000	,695
Είχατε την υπευθυνότητα φύλαξης υψηλής ευαισθησίας υλικό (ακριβό, απόρρητο κτλ)	1,000	,782
Έχει πεθάνει κάποιος/α στην οικογένειά σας;	1,000	,720
Χώρισαν οι γονείς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου	1,000	,733
Μήπως χωρίσατε με τον/την φίλο/η του	1,000	,673
Έχετε εμπλακεί σε κάποιο ατύχημα (στην εκπαίδευση ή με το αυτοκίνητο)	1,000	,755
Κατηγορηθήκατε για ανευθυνότητα για μια σημαντική παράληψη ή λάθος (κάνατε ένα λάθος για το οποίο μπορεί να τιμωρηθείτε ή να υποστείτε επίπληξη)	1,000	,746
Έχει συμβεί κάτι πολύ σοβαρό σε κάποιον/α στη μονάδα σας (ατύχημα, τραυματισμός, απόπειρα αυτοκτονίας κτλ)	1,000	,732
Έχετε εκτίσει ποινή σε στρατιωτική ή πολιτική φυλακή;	1,000	,654
Έχετε εισαχθεί στο νοσοκομείο (τραυματισμός , αρρώστια)	1,000	,669
Σας απέρριψαν από μια δραστηριότητα	1,000	,759
Μετατεθήκατε από μια μονάδα σε μια άλλη	1,000	,747
Μεταφερθήκατε σε διαφορετικό πόστο (στη μονάδα σας ή σε μια διαφορετική μονάδα)	1,000	,722
Ο/Η άμεσος/η προϊστάμενος/η σας αντικαταστάθηκε	1,000	,695
Δεχτήκατε σωματική ή σεξουαλική επίθεση	1,000	,724
Έχω κοντινούς κοινωνικούς δεσμούς εκτός μονάδας	1,000	,713
Έχω σταθερή ερωτική σχέση	1,000	,715
Έχω καλές σχέσεις με τους γονείς μου, και με στηρίζουν	1,000	,737
Η οικογένειά μου μου δίνει καλές και χρήσιμες συμβουλές για το πως θα τα καταφέρω στο στρατό	1,000	,771
Έχω θρησκευτική πίστη ή καλά θεμελιωμένες προσωπικές αξίες	1,000	,668
Έχω καλή φυσική κατάσταση	1,000	,700
Έχω ευχάριστες σεξουαλικές εμπειρίες	1,000	,746
Έχω σχέδια να περάσω όμορφα μετά την υπηρεσία στο στρατό (ταξίδια στο εξωτερικό κτλ)	1,000	,735
Έχω σχέδια για το πως θα προχωρήσω στη ζωή μου μετά την ολοκλήρωση της υπηρεσίας μου στο στρατό (σπουδές, καριέρα κτλ)	1,000	,706
Υπάρχει κάποιος/α μέσα στη μονάδα που μπορώ να στηριχθώ (όταν χρειάζομαι ενθάρρυνση, υποστήριξη ή συμβουλή)	1,000	,723
Είμαι αυτόνομος. Ξέρω πως να διαχειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις	1,000	,654
Έχω χόμπι και ενδιαφέροντα (σπορ, διάβασμα κτλ)	1,000	,668
Έχω ξεκάθαρη ιδεολογία και πολύ καλά προσδιορισμένες πολιτικές ιδέες	1,000	,704
Υπάρχει κάποιος/α (στο στρατό ή στο σπίτι) στον οποίο μπορώ να πω οτιδήποτε, ακόμη και πράγματα για τα οποία δεν είμαι περήφανος/η	1,000	,758

Είμαι περήφανος/η που δεν φοβάμαι σε επικίνδυνες ή εκφοβιστικές καταστάσεις	1,000	,658
Έχω πολύ καλούς φίλους στο λόχο ή τη μονάδα	1,000	,789
Νιώθω ικανοποίηση όταν μπορώ να επιτύχω ένα δύσκολο στόχο	1,000	,711
Έχω ένα διοικητή (ή κάποιον ανώτερο) που εκτιμά τις επιδόσεις μου στο στρατό	1,000	,720
Νιώθω ικανοποιημένος/η που νοιάζομαι για κάποιον/α που χρειάζεται τη βοήθειά μου, ή που μπορώ να κάνω κάτι σημαντικό για κάποιον άλλο	1,000	,685
Είμαι ταλαντούχος/α στη δουλειά μου	1,000	,744
Έχω λάβει καλή εκπαίδευση για όσα κάνω στο στρατό	1,000	,711
Όταν χρειάζομαι κάτι μπορώ συνήθως να το πάρω (όταν το φαγητό δεν είναι καλό φέρνω από το σπίτι, ή όταν μου λείπει εξοπλισμός ξέρω από που να τον λάβω	1,000	,683
Γενικά, έχω αρκετά ενδιαφέροντα και ποικιλία	1,000	,733
Είμαι περήφανος/η για τη μονάδα μου και που εγώ ανήκω σε αυτήν	1,000	,694
Πήρα προαγωγή σε μια θέση διοίκησης / μου δόθηκε υπευθυνότητα για άλλους στρατιώτες	1,000	,712

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: COMMUNALITIES THE MILITARY LIFE SCALE

Παρατηρούμε ότι όλες οι τιμές είναι μεγαλύτερες του 0,5 και συνεπώς δεν πρέπει να αφαιρεθεί καμία μεταβλητή. Συνεχίζοντας αναγκαστικά να ελεγχθεί το συνολικό ποσοστό της διακύμανσης του δείγματος η οποία αναμένεται να εξηγείται από τους εξαγόμενους αθροιστικούς παράγοντες. Αναλυτικότερα η συνολικά εξηγούμενη διακύμανση φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

Total Variance Explained					
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings	
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance
1	2,706	2,941	2,941	2,706	2,941
2	2,539	2,760	5,702	2,539	2,760
3	2,462	2,677	8,378	2,462	2,677
4	2,415	2,625	11,003	2,415	2,625
5	2,365	2,571	13,574	2,365	2,571
6	2,301	2,501	16,074	2,301	2,501
7	2,223	2,417	18,491	2,223	2,417
8	2,214	2,407	20,898	2,214	2,407
9	2,113	2,297	23,195	2,113	2,297
10	2,038	2,216	25,410	2,038	2,216
11	1,983	2,155	27,566	1,983	2,155
12	1,966	2,137	29,702	1,966	2,137
13	1,913	2,079	31,781	1,913	2,079
14	1,877	2,040	33,822	1,877	2,040
15	1,846	2,007	35,828	1,846	2,007
16	1,827	1,986	37,814	1,827	1,986
17	1,720	1,870	39,684	1,720	1,870

18	1,694	1,842	41,525	1,694	1,842
19	1,642	1,785	43,310	1,642	1,785
20	1,606	1,745	45,056	1,606	1,745
21	1,590	1,728	46,784	1,590	1,728
22	1,542	1,676	48,459	1,542	1,676
23	1,527	1,659	50,119	1,527	1,659
24	1,468	1,595	51,714	1,468	1,595
25	1,411	1,533	53,247	1,411	1,533
26	1,390	1,511	54,759	1,390	1,511
27	1,327	1,442	56,201	1,327	1,442
28	1,318	1,433	57,634	1,318	1,433
29	1,292	1,405	59,038	1,292	1,405
30	1,222	1,329	60,367	1,222	1,329
31	1,216	1,322	61,689	1,216	1,322
32	1,207	1,312	63,001	1,207	1,312
33	1,168	1,270	64,271	1,168	1,270
34	1,142	1,241	65,512	1,142	1,241
35	1,110	1,206	66,718	1,110	1,206
36	1,098	1,193	67,911	1,098	1,193
37	1,027	1,117	69,028	1,027	1,117
38	1,023	1,112	70,140	1,023	1,112
39	1,003	1,091	71,231	1,003	1,091
40	,991	1,077	72,308		

41	,974	1,059	73,366		
42	,930	1,011	74,377		
43	,921	1,001	75,378		
44	,911	,990	76,368		
45	,894	,972	77,340		
46	,848	,922	78,262		
47	,842	,915	79,177		
48	,791	,859	80,037		
49	,783	,851	80,888		
50	,767	,834	81,722		
51	,752	,817	82,539		
52	,696	,757	83,295		
53	,691	,752	84,047		
54	,670	,729	84,776		
55	,669	,727	85,503		
56	,642	,698	86,200		
57	,633	,688	86,888		
58	,624	,678	87,566		
59	,597	,649	88,215		
60	,588	,639	88,854		
61	,563	,612	89,466		
62	,548	,596	90,062		

63	,525	,571	90,633		
64	,505	,549	91,182		
65	,490	,533	91,714		
66	,482	,524	92,238		
67	,454	,494	92,732		
68	,438	,476	93,209		
69	,418	,454	93,663		
70	,415	,451	94,114		
71	,376	,409	94,523		
72	,370	,402	94,925		
73	,343	,373	95,298		
74	,338	,368	95,666		
75	,327	,355	96,021		
76	,314	,342	96,363		
77	,300	,326	96,689		
78	,282	,307	96,995		
79	,272	,296	97,291		
80	,261	,284	97,575		
81	,247	,269	97,844		
82	,239	,260	98,104		
83	,233	,253	98,357		
84	,213	,231	98,588		
85	,207	,225	98,813		
86	,202	,219	99,033		

87	,184	,200	99,233		
88	,178	,193	99,426		
89	,150	,163	99,589		
90	,142	,155	99,744		
91	,121	,131	99,875		
92	,115	,125	100,000		

Extraction

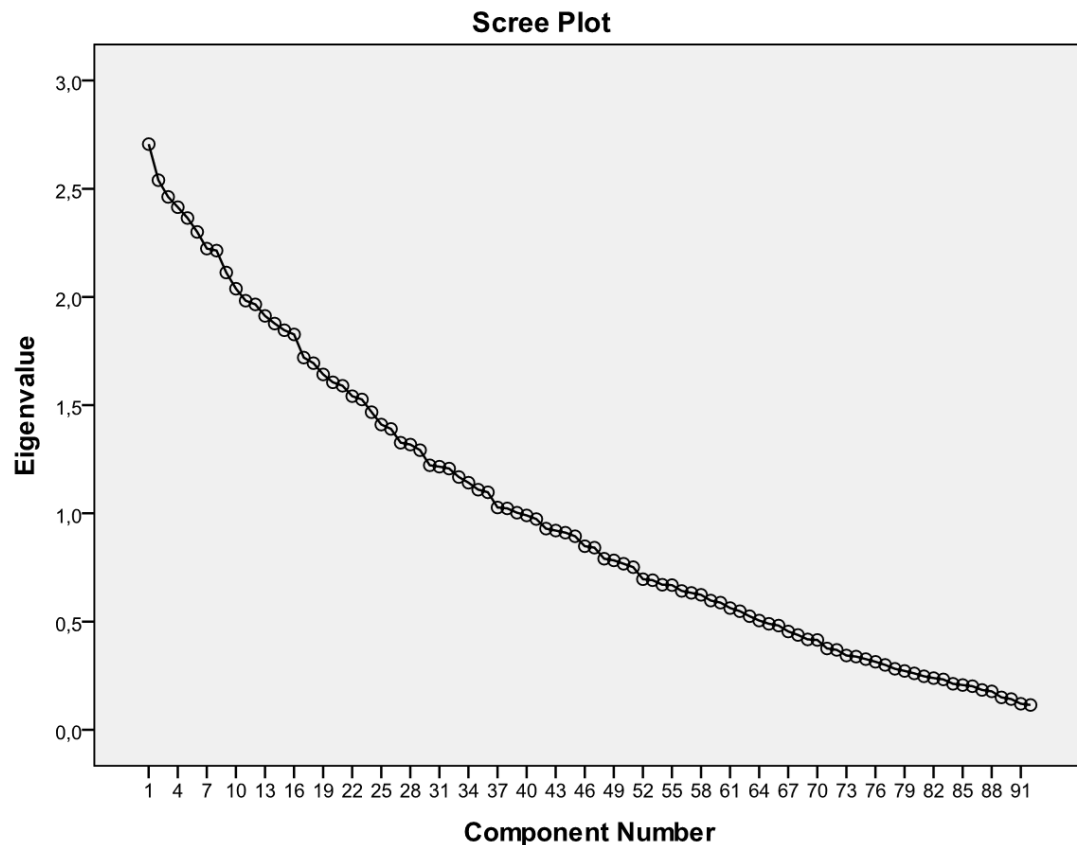
Method: Principal

Component

Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4: ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ MILITARY LIFE SCALE

Παρατηρούμε ότι συνολικά εξάγονται τριάντα εννέα αθροιστικοί παράγοντες οι οποίοι θα εξηγούν το 71,231% της συνολικής διακύμανσης. Το αντίστοιχο scree plot φαίνεται παρακάτω:



Στον αντίστοιχο πίνακα componenetmatrix διαπιστώνουμε ότι καμία τιμή δεν έχει τιμή συντελεστή μεγαλύτερη από 0,5.

Συνεπώς, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι δεν εξάγεται κάποιος επιμέρους σημαντικός παράγοντας ο οποίος και να εξηγεί σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης από το ερωτηματολόγιο της MilitaryLifeScale. Τα αποτελέσματα του δείγματος φαίνονται μας δίνονται κατά κύριο λόγο από τα περιγραφικά στατιστικά μέτρα που παρουσιάστηκαν παραπάνω.

6.4 Διαδικασία Λήψης Απόφασης

Στην συνέχεια το δείγμα εξετάστηκε αναφορικά με την διαδικασία λήψης απόφασης και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, με τις απαντήσεις να φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα. Υπενθυμίζουμε ότι οι απαντήσεις δόθηκαν στην 3-βάθμια κλίμακα Likert, οπότε

υπολογίζοντας την μέση τιμή έχουμε μια γενική εικόνα των απαντήσεων. Τιμές κοντά στο μηδέν αντιστοιχίζονται σε *Καθόλου Αλήθεια* για την συγκεκριμένη πρόταση, ενώ αντίστοιχα τιμές κοντά στο δύο (2) αντιστοιχίζονται σε *Πολλή Αλήθεια* για την κάθε πρόταση.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Αισθάνομαι σαν να βρίσκομαι κάτω από υπερβολική πίεση χρόνου όταν λαμβάνω αποφάσεις	194	1,08	,827
Νιώθω καλύτερα για την επιλογή μου αν μπορώ να πείσω τον εαυτό μου ότι η απόφαση δεν είναι τόσο σημαντική	194	1,01	,795
Μου αρέσει να λαμβάνω υπόψη μου όλες τις εναλλακτικές	194	1,01	,814
Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση προσπαθώ να μην το σκέφτομαι	194	,94	,818
Προτιμώ να αφήνω τις αποφάσεις για τους άλλους	194	,91	,813
Όποτε αναστατώνομαι επειδή πρέπει να λάβω κάποιες αποφάσεις τελικά αποφασίζω από την ώθηση της στιγμής	194	1,07	,834
Προσπαθώ να βρω τα μειονεκτήματα όλων των εναλλακτικών λύσεων	194	1,02	,805
Έχω την τάση να κατηγορώ τους άλλους όταν οι αποφάσεις έχουν άσχημη έκβαση	194	,98	,814
Χάνω πολύ χρόνο με επουσιώδη θέματα πριν να λάβω την τελική απόφαση	194	1,08	,848
Νιώθω άβολα με τη διαδικασία λήψης απόφασης	194	1,04	,794
Ψάχνω πολύ να βρω τον καλύτερο τρόπο λήψης απόφασης	194	1,00	,839
Ακόμη και όταν έχω λάβει μια απόφαση καθυστερώ να ενεργήσω για να την εφαρμόσω	194	,92	,823
Αφού λάβω μια απόφαση έχω την τάση να υποτιμώ την αξία των εναλλακτικών λύσεων που δεν επέλεξα	194	1,19	,780
Κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης μου αρέσει να συλλέγω πολλές πληροφορίες	194	1,19	,780
Αποφεύγω να λαμβάνω αποφάσεις	194	,93	,805
Θέλω να ακούω πληροφορίες μόνο για την εναλλακτική της προτίμησής μου	194	,96	,823
Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση περιμένω να περάσει πολύ χρόνος μέχρι να αρχίσω να σκέφτομαι γι' αυτήν	194	,93	,815
Δεν μου αρέσει να αναλαμβάνω την ευθύνη για τη λήψη μιας απόφασης	194	1,11	,778
Προσπαθώ να είμαι ξεκάθαρος/η σχετικά με τους στόχους μου πριν την επιλογή μου	194	,94	,799
Ξεχνώ ή παραβλέπω σημαντικές πληροφορίες για τις εναλλακτικές επιλογές μου	194	,97	,775
Η πιθανότητα ότι κάτι ελάχιστο μπορεί να πάει στραβά μπορεί να με κάνει να αλλάξω απότομα τις προτιμήσεις μου	194	,85	,784

Αν μια απόφαση μπορεί να ληφθεί από εμένα ή από ένα άλλο πρόσωπο αφήνω το άλλο πρόσωπο να τη λάβει	194	,98	,830
Όποτε αντιμετωπίζω μια δύσκολη απόφαση νιώθω απαισιόδοξος/η για το ότι θα βρω μια καλή λύση	194	1,00	,833
Προσέχω πολύ πριν την επιλογή μου	194	,90	,795
Επιλέγω με βάση κάποια μικρά πράγματα	194	1,10	,831
Δεν παίρνω αποφάσεις εκτός αν είμαι αναγκασμένος/η	194	,95	,825
Καθυστερώ να λάβω αποφάσεις μέχρι που είναι πολύ αργά	194	,96	,820
Προτιμώ οι άνθρωποι που είναι πιο καλά πληροφορημένοι από εμένα να λαμβάνουν τις αποφάσεις	194	1,26	,760
Αφού ληφθεί μια απόφαση ξοδεύω πολύ χρόνο για να πείσω τον εαυτό μου ότι ήταν σωστή	194	1,05	,841
Αναβάλλω τη λήψη απόφασης	194	,98	,820
Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση βιαστικά	194	,94	,816
Valid N (listwise)	194		

ΠΙΝΑΚΑΣ 5: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Σε γενικές γραμμές παρατηρούμε ότι το δείγμα, φαίνεται να λαμβάνει αποφάσεις γρήγορα, εμπεριστατωμένα με υψηλή συνέπεια. Αντίστοιχα για να εξετάσουμε τους γενικούς παράγοντες που αναφέρθηκαν αρχικά θα υπολογίσουμε την μέση τιμή σε κάθε έναν από τους τέσσερις αθροιστικούς παράγοντες, διαπιστώνουμε τα παρακάτω:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Vigilance (Επαγρύπνηση)	194	,00	1,83	1,0077	,34658
Buck Passing	194	,17	1,83	1,0241	,33548
Procrastination (Αναβλητικότητα)	194	,00	2,00	,9742	,36185
Hypervigilance (Υπερ- επαγρύπνηση)	194	,20	2,00	,9835	,37449
Valid N (listwise)	194				

ΠΙΝΑΚΑΣ 6: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Παρατηρούμε ότι οι μέσες τιμές των απαντήσεων βρίσκονται πολύ κοντά στο ένα, που καταδεικνύει ότι για κάθε έναν από τους παραπάνω τομείς το δείγμα εμφανίζει μερικές φορές Επαγρύπνηση, αναβλητικότητα ως χαρακτηριστικά της διαδικασίας λήψης απόφασης. Τα αντίστοιχα εύρη των απαντήσεων κυμαίνονται σε όλο το φάσμα των απαντήσεων της κλίμακας.

Για την αναλυτικότερη εξέταση της διαδικασίας λήψης απόφασης θα προσπαθήσουμε να βρούμε γενικούς παράγοντες από τους 25 συνολικά που κωδικοποιήθηκαν από το ερωτηματολόγιο που να περιγράφουν λήψη απόφασης.

Communalities

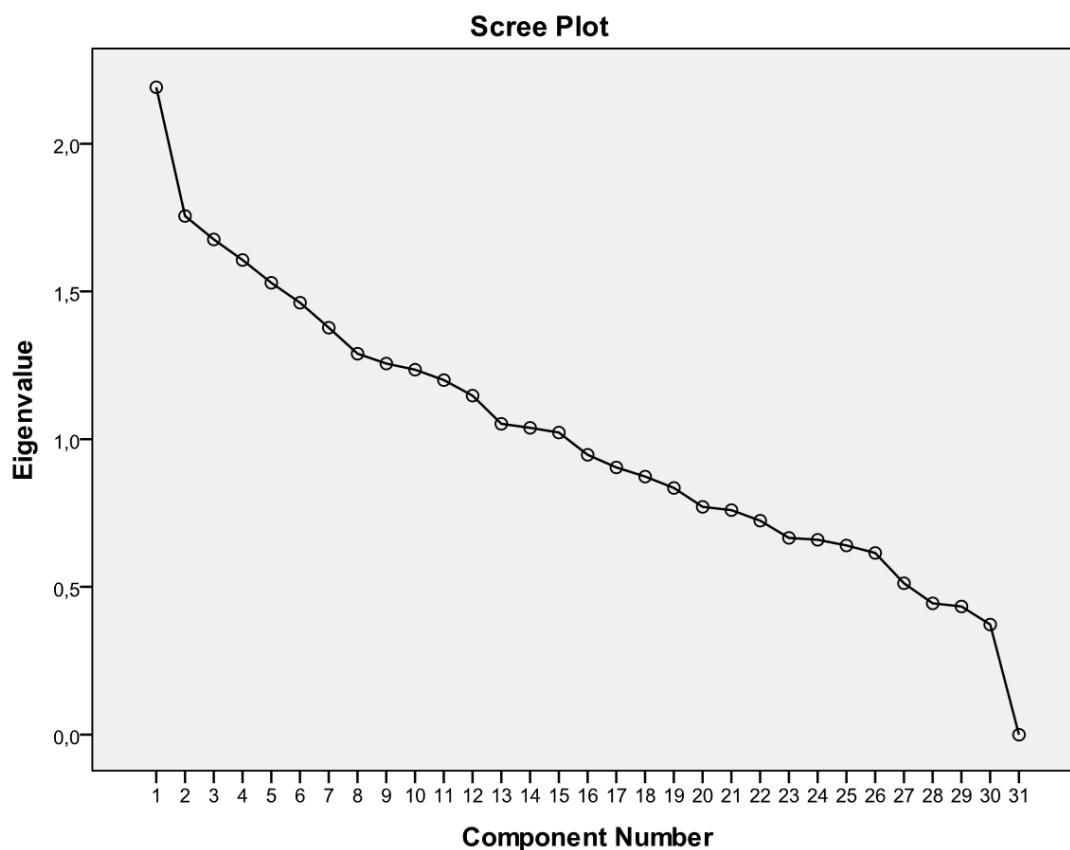
	Initial
Αισθάνομαι σαν να βρίσκομαι κάτω από υπερβολική πίεση χρόνου όταν λαμβάνω αποφάσεις	1,000
Νιώθω καλύτερα για την επιλογή μου αν μπορώ να πείσω τον εαυτό μου ότι η απόφαση δεν είναι τόσο σημαντική	1,000
Μου αρέσει να λαμβάνω υπόψη μου όλες τις εναλλακτικές	1,000
Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση προσπαθώ να μην το σκέφτομαι	1,000
Προτιμώ να αφήνω τις αποφάσεις για τους άλλους	1,000
Όποτε αναστατώνομαι επειδή πρέπει να λάβω κάποιες αποφάσεις τελικά αποφασίζω από την ώθηση της στιγμής	1,000
Προσπαθώ να βρω τα μειονεκτήματα όλων των εναλλακτικών λύσεων	1,000
Έχω την τάση να κατηγορώ τους άλλους όταν οι αποφάσεις έχουν άσχημη έκβαση	1,000
Χάνω πολύ χρόνο με επουσιώδη θέματα πριν να λάβω την τελική απόφαση	1,000
Νιώθω άβολα με τη διαδικασία λήψης απόφασης	1,000
Ψάχνω πολύ να βρω τον καλύτερο τρόπο λήψης απόφασης	1,000
Ακόμη και όταν έχω λάβει μια απόφαση καθυστερώ να ενεργήσω για να την εφαρμόσω	1,000
Αφού λάβω μια απόφαση έχω την τάση να υποτιμώ την αξία των εναλλακτικών λύσεων που δεν επέλεξα	1,000
Κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης μου αρέσει να συλλέγω πολλές πληροφορίες	1,000
Αποφεύγω να λαμβάνω αποφάσεις	1,000
Θέλω να ακούω πληροφορίες μόνο για την εναλλακτική της προτίμησής μου	1,000
Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση περιμένω να περάσει πολύ χρόνος μέχρι να αρχίσω να σκέφτομαι γι' αυτήν	1,000
Δεν μου αρέσει να αναλαμβάνω την ευθύνη για τη λήψη μιας απόφασης	1,000
Προσπαθώ να είμαι ξεκάθαρος/η σχετικά με τους στόχους μου πριν την επιλογή μου	1,000
Ξεχνώ ή παραβλέπω σημαντικές πληροφορίες για τις εναλλακτικές επιλογές μου	1,000
Η πιθανότητα ότι κάτι ελάχιστο μπορεί να πάει στραβά μπορεί να με κάνει να αλλάξω απότομα τις προτιμήσεις μου	1,000
Αν μια απόφαση μπορεί να ληφθεί από εμένα ή από ένα άλλο πρόσωπο αφήνω το άλλο πρόσωπο να τη λάβει	1,000
Όποτε αντιμετωπίζω μια δύσκολη απόφαση νιώθω απαισιόδοξος/η για το ότι θα βρω μια καλή λύση	1,000
Προσέχω πολύ πριν την επιλογή μου	1,000
Επιλέγω με βάση κάποια μικρά πράγματα	1,000
Δεν παίρνω αποφάσεις εκτός αν είμαι αναγκασμένος/η	1,000
Καθυστερώ να λάβω αποφάσεις μέχρι που είναι πολύ αργά	1,000
Προτιμώ οι άνθρωποι που είναι πιο καλά πληροφορημένοι από εμένα να λαμβάνουν τις αποφάσεις	1,000
Αφού ληφθεί μια απόφαση ξοδεύω πολύ χρόνο για να πείσω τον εαυτό μου ότι ήταν σωστή	1,000
Αναβάλλω τη λήψη απόφασης	1,000
Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση βιαστικά	1,000

Extraction Method: Principal

Component Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7: COMMUNALITIES ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Παρατηρούμε ότι, υφίστανται ορισμένες τινές που βρίσκονται πολύ κοντά στο 0,5 άλλα παρ' όλα αυτά δεν θα εξαιρέσουμε καμία ερώτηση από την παραγοντική ανάλυση. Το αντίστοιχο scree plot είναι το παρακάτω:



Για να εξετάσουμε τον συνολικό αριθμό των εξαγόμενων παραγόντων, και το συνολικό ποσοστό της διακύμανσης που εξηγείται από τον ακόλουθο πίνακα διαπιστώνουμε ότι συνολικά εξάγονται 15 παράγοντες οι οποίοι και εξηγούν το 67,224% της συνολικής διακύμανσης. Παρ' όλα αυτά εξετάζοντας τον πίνακα των συντελεστών και αν εξαιρέσουμε τους συντελεστές που λαμβάνουν τιμή μικρότερη του 0,1 παρατηρούμε ότι στην πλειοψηφία τους οι επιμέρους ερωτήσεις παίζουν πολύ μικρό ρόλο στην διαμόρφωση των παραγόντων.

Total Variance

Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings	
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance
1	2,191	7,068	7,068	2,191	7,068
2	1,756	5,663	12,731	1,756	5,663
3	1,676	5,407	18,138	1,676	5,407
4	1,607	5,183	23,320	1,607	5,183
5	1,529	4,933	28,254	1,529	4,933
6	1,462	4,716	32,970	1,462	4,716
7	1,377	4,443	37,413	1,377	4,443
8	1,289	4,159	41,572	1,289	4,159
9	1,256	4,052	45,624	1,256	4,052
10	1,235	3,985	49,609	1,235	3,985
11	1,200	3,871	53,480	1,200	3,871
12	1,147	3,701	57,182	1,147	3,701
13	1,052	3,394	60,575	1,052	3,394
14	1,038	3,350	63,925	1,038	3,350
15	1,023	3,299	67,224	1,023	3,299
16	,947	3,056	70,280		
17	,904	2,918	73,198		
18	,874	2,818	76,016		
19	,835	2,694	78,709		
20	,771	2,487	81,197		
21	,760	2,452	83,648		
22	,724	2,337	85,985		
23	,666	2,148	88,133		
24	,660	2,128	90,261		
25	,640	2,066	92,327		
26	,615	1,984	94,311		
27	,513	1,653	95,964		
28	,445	1,434	97,398		
29	,434	1,400	98,798		
30	,373	1,202	100,000		
31	-7,505E-17	-2,421E-16	100,000		

Extraction

Method: Principal

Component

Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8: ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Component Matrix^a

	Component										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Αισθάνομαι σαν να βρίσκομαι κάτω από υπερβολική πίεση χρόνου όταν λαμβάνω αποφάσεις	,199	-,127	,370		-,123	-,215	-,300	,147		,161	

Νιώθω καλύτερα για την επιλογή μου αν μπορώ να πείσω τον εαυτό μου ότι η απόφαση δεν είναι τόσο σημαντική Μου αρέσει να λαμβάνω υπόψη μου όλες τις εναλλακτικ ές		,250	,281	,199	-,252			-,186	-,392	-,145	,127
	-,118	,122	,147		,276	-,319	-,237	,185		-,350	,123

Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση προσπαθώ να μην το σκέφτομαι	,332	,191	-,221	,301		,465	-,135	,323
Προτιμώ να αφήνω τις αποφάσεις για τους άλλους	,269	,194	-,147	,188	-,149	,286	,171	

Όποτε αναστατών ομαι επειδή πρέπει να λάβω κάποιες αποφάσεις τελικά αποφασίζ ω από την ώθηση της στιγμής Προσπαθ ώ να βρω τα μειονεκτήμ ατα όλων των εναλλακτικ ών λύσεων	,176	-,165	,496	,202	,284	-,117	,295		-,113		
		,106	,270	-,485		,451		,283	,108		-,105

Έχω την τάση να κατηγορώ τους άλλους όταν οι αποφάσεις έχουν άσχημη έκβαση	-,120	,271	-,114	-,114	,403	,121	-,119	,226	-,166	,109	-,196
Χάνω πολύ χρόνο με επουσιώδ η θέματα πριν να λάβω την τελική απόφαση	-,108	-,191	,178		,402	,368		-,113	,117		,117
Νιώθω άβολα με τη διαδικασία λήψης απόφασης		-,110	-,154	,436	-,119		-,370		,138	,196	-,122

Ψάχνω πολύ να βρω τον καλύτερο τρόπο λήψης απόφασης		,363			,293	-,132	-,398	,188	,282	,110	
Ακόμη και όταν έχω λάβει μια απόφαση καθυστερ ώ να ενεργήσω για να την εφαρμόσω	-,236	-,136	,299				,265	,270	,220		-,200

Αποφεύγω να λαμβάνω αποφάσεις					-336	-268	368	287		101	-193
Θέλω να ακούω πληροφορί ες μόνο για την εναλλακτικ ή της προτίμησή ς μου	181	-150	-311	168	116	160	452	-180			

Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση περιμένω να περάσει πολύ χρόνος μέχρι να αρχίσω να σκέφτομαι γι' αυτήν		,178		,286	,217	-,291		,303	,302	-,150	-,239
Δεν μου αρέσει να αναλαμβάνω την ευθύνη για τη λήψη μιας απόφασης	-,176	,138	,200		,367	,124	,273		,102	,124	,120

Προσπαθώ να είμαι ξεκάθαρος /η σχετικά με τους στόχους μου πριν την επιλογή μου		,190	,116	,103	-,167	,257	-,237		-,346	,288	
Ξεχνώ ή παραβλέπω σημαντικές πληροφορίες για τις εναλλακτικές επιλογές μου	-,194	,155	,129	,453	,125	,276	,331		-,251	-,188	

Η πιθανότητα ότι κάτι ελάχιστο μπορεί να πάει στραβά μπορεί να με κάνει να αλλάξω απότομα τις προτιμήσεις μου		,143	,306	-,497		-,297		-,238			,318	,192
--	--	------	------	-------	--	-------	--	-------	--	--	------	------

Αν μια απόφαση μπορεί να ληφθεί από εμένα ή από ένα άλλο πρόσωπο αφήνω το άλλο πρόσωπο να τη λάβει Όποτε αντιμετωπί ζω μια δύσκολη απόφαση νιώθω απαισιόδο ξος/η για το ότι θα βρω μια καλή λύση			,459	,438	,162							,445	
	- ,423		,109			,143	- ,305	,409		- ,196		- ,176	,171

Προσέχω πολύ πριν την επιλογή μου		,397			-,107	-,221	-,156	,345	,144	,211		,219
Επιλέγω με βάση κάποια μικρά πράγματα	,192	,276	-,172	,160			-,130		,197	-,119	,402	-,282
Δεν παίρνω αποφάσεις εκτός αν είμαι αναγκασμέ νος/η			-,462				,217	,143			,400	
Καθυστερ ώ να λάβω αποφάσεις μέχρι που είναι πολύ αργά		-,393	,208		-,204	-,265	,114			,218	,220	,264

Προτιμώ οι άνθρωποι που είναι πιο καλά πληροφορημένοι από εμένα να λαμβάνουν τις αποφάσεις	-,478	-,238	-,164		,152	,198	,105		,191	,254
Αφού ληφθεί μια απόφαση ξοδεύω πολύ χρόνο για να πείσω τον εαυτό μου ότι ήταν σωστή	,385	-,103	-,204	,291	-,122	,144	-,150	-,248	,108	,230
Αναβάλλω τη λήψη απόφασης		-,135	,157		-,244		,358	-,365		,319

Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση βιαστικά	,100	,284	,399	-,136	-,439	,253		,133		-,120	-,245
---	------	------	------	-------	-------	------	--	------	--	-------	-------

Extraction
Method:
Principal
Component
Analysis.

Από τον παραπάνω πίνακα μπορούμε να εξάγουμε κατά κύριο λόγο τους ακόλουθους δύο (2) παράγοντες:

- Εξέταση Δεδομένων: Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις *Αφού λάβω μια απόφαση έχω την τάση να υποτιμώ την αξία των εναλλακτικών λύσεων που δεν επέλεξα* και *Κατά την διαδικασία λήψης απόφασης μου αρέσει να συλλέγω πολλές πληροφορίες* ο οποίος και κωδικοποιεί την εξέταση δεδομένων που πραγματοποιεί αυτός που καλείται να λάβει την απόφαση.
- Αποφυγή Λήψης Απόφασης: περιλαμβάνει την *Προτιμώ να αφήνω τις αποφάσεις για τους άλλους*.

Συνεπώς θα μπορούσαμε να πούμε ότι στην διαδικασία λήψης απόφασης των στρατιωτικών συντελεί κυρίως η αποφυγή της λήψης της, αλλά σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η εξέταση των δεδομένων πριν από την διαδικασία λήψης απόφασης.

6.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Στρατιωτικό περιβάλλον

Στην συνέχεια εξετάστηκε μεταβλητή Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Στρατιωτικό περιβάλλον. Το δείγμα κλήθηκε να απαντήσει μια σειρά είκοσι βαθμονομημένων ερωτήσεων που εξετάζει την συμπεριφορά και την απόκριση του δείγματος σε διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον η κλίμακα Likert, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως είναι 6-βαθμια από το *Διαφωνώ Απόλυτα* που αντιστοιχεί στην τιμή 1, έως το *Συμφωνώ Απόλυτα*. Συνεπώς μεγαλύτερη μέση τιμή των παραπάνω απαντήσεων αναμένεται να αντιστοιχεί και σε μεγαλύτερη συμφωνία με την υπόψη πρόταση. Οι μέσες απαντήσεις του δείγματος φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα:

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Νιώθω ικανός να προσαρμόζομαι στις αλλαγές που απαιτεί η στρατιωτική ζωή.	194	3,57	1,557
Δεν επηρεάζεται η αξία μου από τη γνώμη των άλλων για εμένα.	194	3,42	1,656
Ολοκληρώνω με επιτυχία τις στρατιωτικές αποστολές που μου ανατίθενται παρά τις αντιξοότητες.	194	3,42	1,794
Μπορώ να εντοπίζω τη θετική πλευρά σε οποιαδήποτε δύσκολη στρατιωτική συνθήκη.	194	3,52	1,767
Έχω την ικανότητα να παραμένω στοχοπροσηλωμένος στα στρατιωτικά καθήκοντα ανεξάρτητα από ό,τι συμβαίνει στο περιβάλλον μου.	194	3,42	1,702
Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.	194	3,30	1,608
Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.	194	3,29	1,692
Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια.	194	3,49	1,719
Είμαι ικανός να επιτυγχάνω τους στόχους που μου ανατίθενται στο στρατιωτικό περιβάλλον παρά τις οποιεσδήποτε δυσκολίες.	194	3,48	1,673
Μπορώ να διαχειρίζομαι οτιδήποτε νέο προκύπτει στο στρατιωτικό περιβάλλον.	194	3,41	1,732
Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.	194	3,81	1,736
Πιστεύω ότι καθετί στο στρατό γίνεται για κάποιο λόγο	194	3,47	1,689
Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.	194	3,66	1,580
Θεωρώ ότι είμαι (ή θα γίνω) ικανός και ανθεκτικός στρατιωτικός.	194	3,63	1,741
Η αυξημένη πίεση που ασκείται προς εμένα στο στρατιωτικό περιβάλλον δε θεωρώ ότι σχετίζεται με την αξία μου ως άνθρωπος.	194	3,58	1,662
Οι πιεστικές στρατιωτικές συνθήκες μπορούν να με κάνουν πιο ικανό στρατιωτικό.	194	3,71	1,664
Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.	194	3,59	1,674
Μπορώ να διαχειρίζομαι τις απαιτήσεις της στρατιωτικής ζωής.	194	3,34	1,760
Δεν παρατάω το στρατιωτικό μου καθήκον ακόμη κι όταν δε διαφαίνεται εύκολα η ευνοϊκή εξέλιξη.	194	3,75	1,686
Είμαι ικανός να αναλαμβάνω δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες στο στρατιωτικό περιβάλλον, ακόμη κι αν αυτές με καταστούν μη δημοφιλή και δυσάρεστο στους άλλους, όταν χρειαστεί.	194	3,45	1,626
Valid N (listwise)	194		

ΠΙΝΑΚΑΣ 10: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Παρατηρούμε ότι το σύνολο των μέσων τιμών είναι καταφανώς μεγαλύτερο του τρία, και ως εκ τούτου μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το δείγμα εμφανίζει αυξημένη αντοχή σε στρεσογόνες καταστάσεις. Ειδικότερα αξίζει να αναφερθεί ότι η μεγαλύτερη μέση τιμή των απαντήσεων εμφανίζεται στην ερώτηση *Οι στρεσογόνες καταστάσεις μπορούν να με κάνουν καλύτερο στρατιωτικό*, γεγονός που καταδεικνύει την ύπαρξη του στρες ως αναπόσπαστο κομμάτι της στρατιωτικής ζωής, όπως επίσης επιπλέον ότι η αντοχή σε στρεσογόνες καταστάσεις αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την στρατιωτική σταδιοδρομία.

Στη συνέχεια θα πραγματοποιήσουμε ανάλυση κυρίων παραγόντων, όπου θα προσπαθήσουμε να εξετάσουμε την αλληλεπίδραση των μεταβλητών μεταξύ τους αλλά και τους τυχόντες γενικούς παράγοντες που τυχόν προκύπτουν.

Communalities		
	Initial	Extraction
Νιώθω ικανός να προσαρμόζομαι στις αλλαγές που απαιτεί η στρατιωτική ζωή.	1,000	,573
Δεν επηρεάζεται η αξία μου από τη γνώμη των άλλων για εμένα.	1,000	,509
Ολοκληρώνω με επιτυχία τις στρατιωτικές αποστολές που μου ανατίθενται παρά τις αντιξοότητες.	1,000	,544
Μπορώ να εντοπίζω τη θετική πλευρά σε οποιαδήποτε δύσκολη στρατιωτική συνθήκη.	1,000	,607
Έχω την ικανότητα να παραμένω στοχοπροσηλωμένος στα στρατιωτικά καθήκοντα ανεξάρτητα από ό,τι συμβαίνει στο περιβάλλον μου.	1,000	,467
Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.	1,000	,574
Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.	1,000	,536
Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια.	1,000	,665
Είμαι ικανός να επιτυγχάνω τους στόχους που μου ανατίθενται στο στρατιωτικό περιβάλλον παρά τις οποιεσδήποτε δυσκολίες.	1,000	,407
Μπορώ να διαχειρίζομαι οτιδήποτε νέο προκύπτει στο στρατιωτικό περιβάλλον.	1,000	,492
Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.	1,000	,584
Πιστεύω ότι καθετί στο στρατό γίνεται για κάποιο λόγο	1,000	,584

Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.	1,000	,537
Θεωρώ ότι είμαι (ή θα γίνω) ικανός και ανθεκτικός στρατιωτικός.	1,000	,508
Η αυξημένη πίεση που ασκείται προς εμένα στο στρατιωτικό περιβάλλον δε θεωρώ ότι σχετίζεται με την αξία μου ως άνθρωπος.	1,000	,441
Οι πιεστικές στρατιωτικές συνθήκες μπορούν να με κάνουν πιο ικανό στρατιωτικό.	1,000	,395
Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.	1,000	,500
Μπορώ να διαχειρίζομαι τις απαιτήσεις της στρατιωτικής ζωής.	1,000	,591
Δεν παρατάω το στρατιωτικό μου καθήκον ακόμη κι όταν δε διαφαίνεται εύκολα η ευνοϊκή εξέλιξη.	1,000	,577
Είμαι ικανός να αναλαμβάνω δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες στο στρατιωτικό περιβάλλον, ακόμη κι αν αυτές με καταστούν μη δημοφιλή και δυσάρεστο στους άλλους, όταν χρειαστεί.	1,000	,562

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 11: COMMUNALITIES ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Παρατηρούμε ότι σε τέσσερις περιπτώσεις έχουμε τιμή μικρότερη του 0,5, που αφορούν στις ερωτήσεις 5, 9, 10 και 15. Οπότε αν και γενικά οι τιμές είναι μικρές, αφαιρούμε αυτές τις τέσσερις ερωτήσεις καθώς από μόνες τους αποτελούν παράγοντες που καταδεικνύουν την ανθεκτικότητα στο στρες, και επαναλαμβάνουμε την ανάλυση.

Πριν προχωρήσουμε με την περαιτέρω ανάλυση θα πρέπει να εξετάσουμε τις μεταβλητές σχετικά με την επάρκεια του δείγματος καθώς επίσης και την συσχέτιση των μεταβλητών. Για τον λόγο αυτόν θα εφαρμόσουμε το τεστ ΚΜΟ, που εξετάζει την επάρκεια του δείγματος ώστε να είναι πρόσφορη η στατιστική ανάλυση καθώς επίσης και το τεστ του Bartlett το οποίο εξετάζει την μηδενική υπόθεση ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών δεν είναι στατιστικά σημαντικές έναντι της εναλλακτικής ότι οι υπόψη συσχετίσεις είναι στατιστικά σημαντικές. Εφαρμόζοντας τα παραπάνω στατιστικά τεστ έχουμε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

KMO and Bartlett's Test	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	,484
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	125,826

Df	120
Sig.	,340

ΠΙΝΑΚΑΣ 12: ΚΜΟ ΚΑΙ BARTLETT ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Παρατηρούμε ότι η τιμή του ΚΜΟ τεστ είναι 0,484 η οποία και είναι ελαφρώς μικρότερη του 0,5. Καταδεικνύεται λοιπόν ότι το δείγμα είναι οριακά κατάλληλο για παραγοντική ανάλυση. Επιπλέον αφού $\text{sig}=0,340>0.05$ η μηδενική υπόθεση ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών είναι στατιστικά σημαντική δεν μπορεί να απορριφθεί. Συνεπώς αναμένεται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.

Στον παρακάτω πίνακα διαπιστώνουμε ότι το σύνολο των μεταβλητών έχει τιμή μεγαλύτερη του 0,5 και συνεπώς διατηρούμε όλες τις μεταβλητές στην περαιτέρω ανάλυση.

Communalities		
	Initial	Extraction
Νιώθω ικανός να προσαρμόζομαι στις αλλαγές που απαιτεί η στρατιωτική ζωή.	1,000	,682
Δεν επηρεάζεται η αξία μου από τη γνώμη των άλλων για εμένα.	1,000	,540
Ολοκληρώνω με επιτυχία τις στρατιωτικές αποστολές που μου ανατίθενται παρά τις αντιξοότητες.	1,000	,653
Μπορώ να εντοπίζω τη θετική πλευρά σε οποιαδήποτε δύσκολη στρατιωτική συνθήκη.	1,000	,746
Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.	1,000	,570
Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.	1,000	,569
Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια.	1,000	,677
Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.	1,000	,638
Πιστεύω ότι καθετί στο στρατό γίνεται για κάποιο λόγο	1,000	,590
Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.	1,000	,580
Θεωρώ ότι είμαι (ή θα γίνω) ικανός και ανθεκτικός στρατιωτικός.	1,000	,636
Οι πιεστικές στρατιωτικές συνθήκες μπορούν να με κάνουν πιο ικανό στρατιωτικό.	1,000	,656

Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.	1,000	,483
Μπορώ να διαχειρίζομαι τις απαιτήσεις της στρατιωτικής ζωής.	1,000	,592
Δεν παρατάω το στρατιωτικό μου καθήκον ακόμη κι όταν δε διαφαίνεται εύκολα η ευνοϊκή εξέλιξη.	1,000	,706
Είμαι ικανός να αναλαμβάνω δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες στο στρατιωτικό περιβάλλον, ακόμη κι αν αυτές με καταστούν μη δημοφιλή και δυσάρεστο στους άλλους, όταν χρειαστεί.	1,000	,632

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 13: COMMUNALITIES ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ.

Στην συνέχεια θα εξετάσουμε τους εξαγόμενους παράγοντες, από όπου και διαπιστώνουμε ότι συνολικά εξάγονται οκτώ (8) παράγοντες οι οποίοι εξηγούν το 62,191% της συνολικής διακύμανσης.

Total Variance Explained					
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings	
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance
1	1,552	9,702	9,702	1,552	9,702
2	1,368	8,550	18,251	1,368	8,550
3	1,339	8,371	26,622	1,339	8,371
4	1,298	8,113	34,736	1,298	8,113
5	1,186	7,415	42,151	1,186	7,415
6	1,109	6,929	49,080	1,109	6,929
7	1,086	6,788	55,868	1,086	6,788
8	1,012	6,323	62,191	1,012	6,323
9	,942	5,886	68,077		
10	,926	5,786	73,863		
11	,833	5,206	79,069		
12	,749	4,678	83,747		

13	,716	4,475	88,222	
14	,688	4,301	92,524	
15	,629	3,930	96,454	
16	,567	3,546	100,000	

Extraction

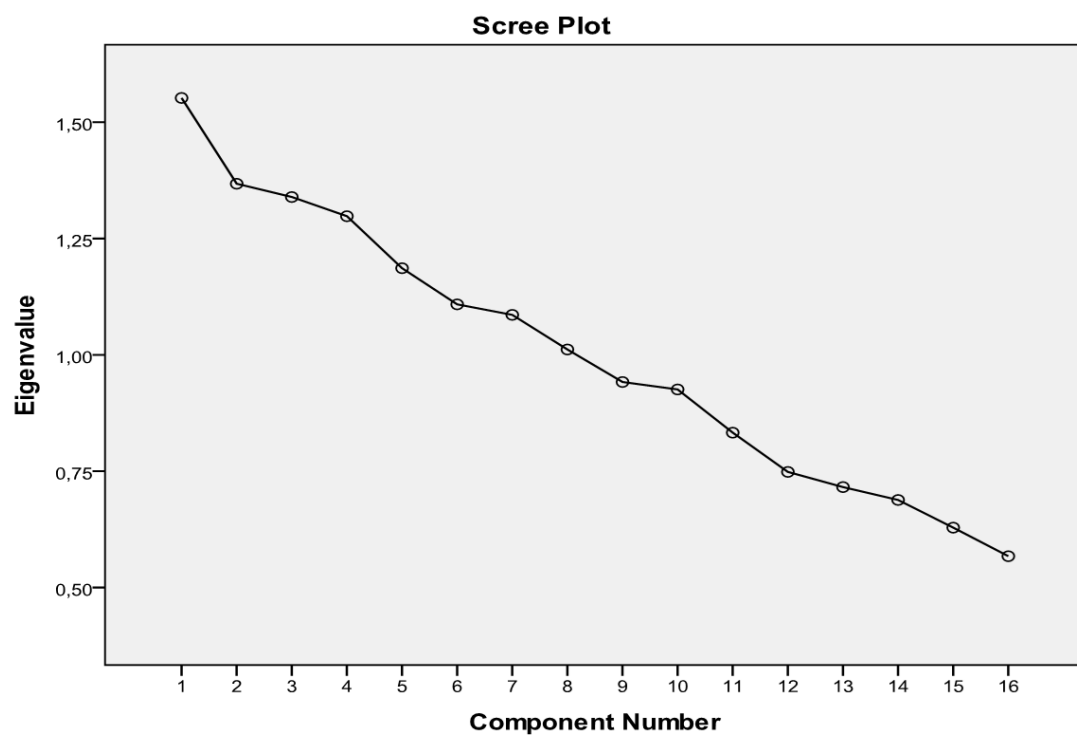
Method: Principal

Component

Analysis.

ΠΙΝΑΚΑΣ 14: ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Ενώ το αντίστοιχο screeplot φαίνεται παρακάτω:



Τέλος από τον παρακάτω πίνακα, όπου επιλέξαμε να μην εμφανίζονται τιμές μικρότερες του 0,5, μπορούμε πλέον να διατυπώσουμε τους εξαγόμενους παράγοντες, όπου και θα συμπεριληφθούν επιπλέον οι τέσσερις ερωτήσεις που αποτελούν από μόνες τους ξεχωριστούς παράγοντες:

Component

Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
<p>Νιώθω ικανός να προσαρμόζομαι στις αλλαγές που απαιτεί η στρατιωτική ζωή.</p> <p>Δεν επηρεάζεται η αξία μου από τη γνώμη των άλλων για εμένα.</p> <p>Ολοκληρώνω με επιτυχία τις στρατιωτικές αποστολές που μου ανατίθενται παρά τις αντιξοότητες.</p> <p>Μπορώ να εντοπίζω τη θετική πλευρά σε οποιαδήποτε δύσκολη στρατιωτική συνθήκη.</p> <p>Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.</p> <p>Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.</p> <p>Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια.</p> <p>Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.</p> <p>Πιστεύω ότι καθετί στο στρατό γίνεται για κάποιο λόγο</p> <p>Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.</p> <p>Θεωρώ ότι είμαι (ή θα γίνω) ικανός και ανθεκτικός στρατιωτικός.</p> <p>Οι πιεστικές στρατιωτικές συνθήκες μπορούν να με κάνουν πιο ικανό στρατιωτικό.</p> <p>Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.</p> <p>Μπορώ να διαχειρίζομαι τις απαιτήσεις της στρατιωτικής ζωής.</p>			-,657				
	-,531						
						,610	
	,509						
	,511						
			,520				

Συγκεντρωτικά, από τα παραπάνω μπορούμε να εξάγουμε τους ακόλουθους παράγοντες οι οποίοι και συνιστούν τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφανιζόμενη ανθεκτικότητα στο στρες. Συνολικά Εξάγονται τρεις αθροιστικοί παράγοντες, ενώ θα πρέπει επιπλέον θα πρέπει να αναφερθούν και εκείνες οι συνιστώσες (ερωτήσεις) που εξηγούν ικανό κομμάτι της διακύμανσης και στις οποίες τελικά δεν αναλύθηκαν με παραγοντική ανάλυση. Οι αθροιστικοί παράγοντες φαίνονται παρακάτω:

- ***Επιμονή και Ψυχικά Αποθέματα:*** που περιλαμβάνει:
 - Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.
 - Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.
 - Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.
- ***Είμαι ικανός να αναλαμβάνω δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες στο στρατιωτικό περιβάλλον, ακόμη κι αν αυτές με καταστούν μη δημοφιλή και δυσάρεστο στους άλλους, όταν χρειαστεί***
- ***Εσωτερική Πειθαρχία*** που περιλαμβάνει:
 - Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.
 - Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.

Επιπλέον οι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον, δεν είναι άλλοι παρά οι παρακάτω:

- *Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια*
- *Έχω την ικανότητα να παραμένω στοχοπροσηλωμένος στα στρατιωτικά καθήκοντα ανεξάρτητα από ό,τι συμβαίνει στο περιβάλλον μου.*

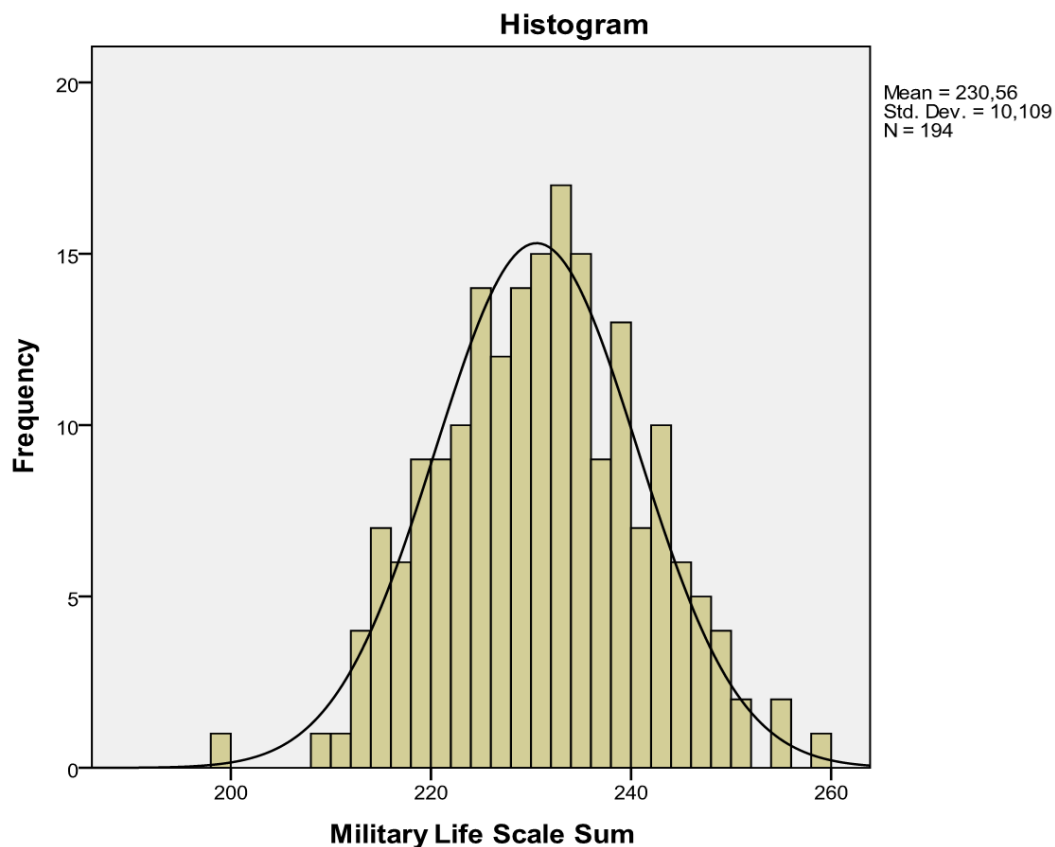
- *Η αυξημένη πίεση που ασκείται προς εμένα στο στρατιωτικό περιβάλλον δε θεωρώ ότι σχετίζεται με την αξία μου ως άνθρωπος.*
- *Είμαι ικανός να επιτυγχάνω τους στόχους που μου ανατίθενται στο στρατιωτικό περιβάλλον παρά τις οποιεσδήποτε δυσκολίες.*
- *Μπορώ να διαχειρίζομαι οτιδήποτε νέο προκύπτει στο στρατιωτικό περιβάλλον*

6.6 Έλεγχος Συσχετίσεων

Αρχικά θα υπολογίσουμε τις αθροιστικές κλίμακες για κάθε μια από τις μεταβλητές που εξετάζουμε: MilitaryLifeScale, Λήψη Αποφάσεων και Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Στρατιωτικό Περιβάλλον. Αρχικά θα παρουσιάσουμε αυτές τις επιμέρους κλίμακες και στην συνέχεια θα εξετάσουμε αν υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ τους προσπαθώντας να απαντήσουμε στα ερευνητικά ερωτήματα.

6.6.1 MilitaryLifeScale

Η συγκεκριμένη κλίμακα, όπως περιγράψαμε και προηγουμένως αποτελείται από ενενήντα δύο ερωτήσεις οι οποίες αθροιζόμενες δημιουργήσαν την αθροιστική κλίμακα. Καθώς οι ενενήντα δύο ερωτήσεις ήταν στην τετραβάθμια κλίμακα Likert βαθμονομήθηκαν από το 1 μέχρι το τέσσερα, με το 1 να αντιστοιχεί στο καθόλου ενώ το 4 στο πολύ αλήθεια. Συνεπώς η δημιουργηθείσα αθροιστική κλίμακα, αναμένεται να έχει εύρος από 92 μέχρι 368. Τα αποτελέσματα του δείγματος φαίνονται στο ακόλουθο ιστόγραμμα:



Παρατηρούμε ότι ο μέσος όρος του δείγματος της συγκεκριμένης κλίμακας είναι 230,56 (TA10.11). Το εύρος της είναι από 199 μέχρι 259, ενώ θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, υψηλότερη βαθμολογία αντιστοιχίζεται σε υψηλότερα επίπεδα λαμβανομένου άγχους αλλά και στήριξης.

Θα είχε ενδιαφέρον αν εξετάζαμε την διαφοροποίηση μεταξύ ανδρών και γυναικών στο λαμβανόμενο άγχος και στήριξη που κωδικοποιεί και ελέγχει η MilitaryLifeScale. Τα πραγματοποιήσουμε t-test με τα αποτελέσματα να φαίνονται παρακάτω:

Group Statistics					
	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Military Life Scale Sum	ΑΝΔΡΑΣ	142	229,58	10,134	,850
	ΓΥΝΑΙΚΑ	52	233,23	9,636	1,336

ΠΙΝΑΚΑΣ 16: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ ΕΞΧΩΡΙΣΤΑ

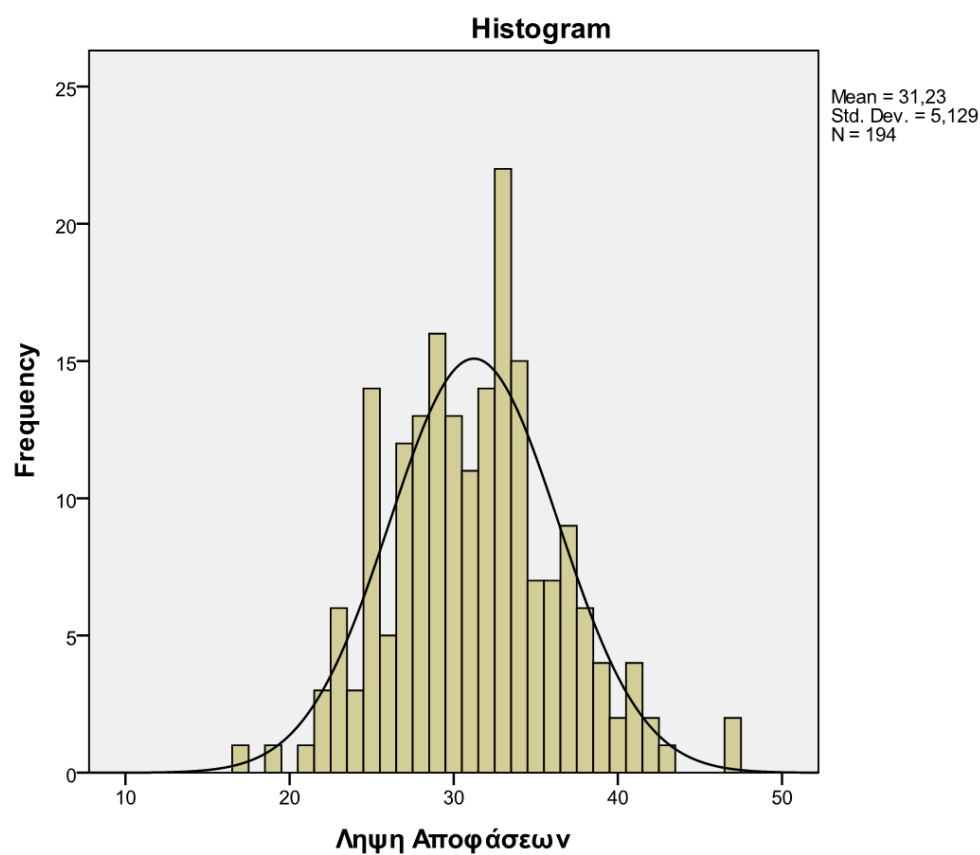
Παρατηρούμε ότι οι γυναίκες φαίνεται να είναι αποδέκτες μεγαλύτερου άγχους, αλλά και στήριξης σύμφωνα με την κωδικοποίηση της κλίμακας. Ο μέσος όρος των ανδρών ανέρχεται σε 229,58 ενώ αντίστοιχα των γυναικών 233,23. Επιπλέον, αν εξετάσουμε το στατιστικό t-test ανεξαρτήτων δειγμάτων διαπιστώνουμε ότι $\text{Sig.}=0.024<0.05$ και συνεπώς η παραπάνω διαφορά είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=5\%$.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Military Life Scale Sum	Equal variances assumed	,394	,531	-2,249	192	,026	-3,646	1,622	-6,845	-,448
	Equal variances not assumed			-2,302	95,042	,024	-3,646	1,584	-6,791	-,502

ΠΙΝΑΚΑΣ 17: T-TEST ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΝ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ

6.6.2 Λήψη Αποφάσεων

Στην συνέχεια εξετάστηκε η διαδικασία λήψης αποφάσεων, με τα αποτελέσματα να φαίνονται στο ακόλουθο ιστόγραμμα.



Παρατηρούμε ότι η μέση τιμή του δείγματος ανέρχεται σε 31,23 (TA = 5,129) ενώ παρατηρούμε ότι γενικά προσεγγίζεται η κανονική κατανομή. Αν εξετάσουμε τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο λαμβάνονται οι αποφάσεις αναλόγως των χρόνων υπηρεσίας, διαπιστώνουμε τα παρακάτω:

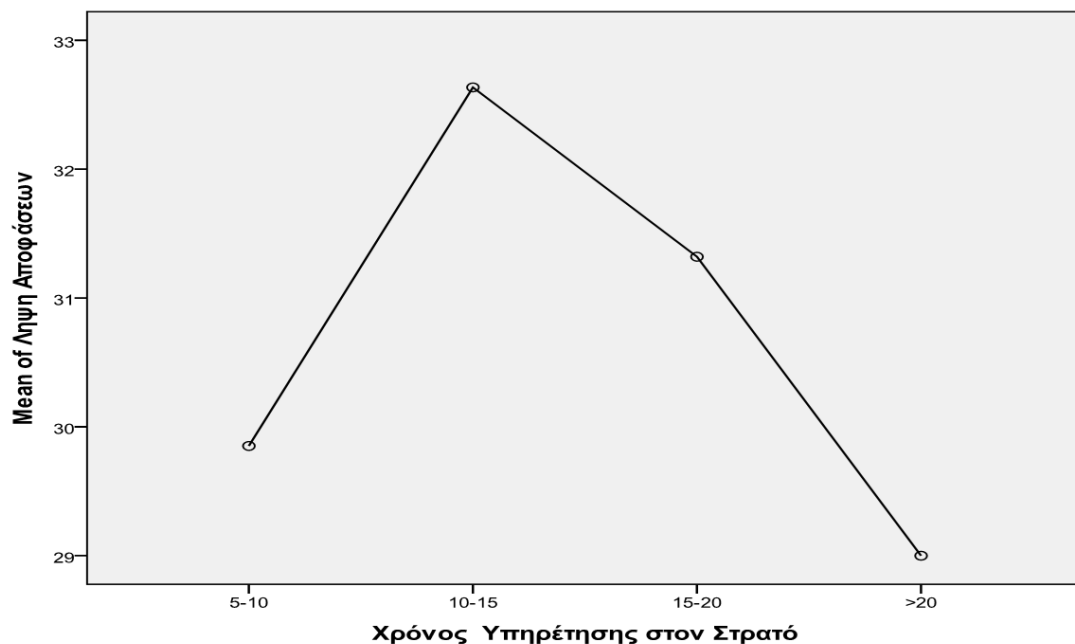
Descriptives

Λήψη Αποφάσεων

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
5-10	27	29,85	4,967	,956	27,89	31,82	21	41
10-15	63	32,63	5,030	,634	31,37	33,90	23	47
15-20	78	31,32	5,156	,584	30,16	32,48	19	47
>20	26	29,00	4,534	,889	27,17	30,83	17	37
Total	194	31,23	5,129	,368	30,51	31,96	17	47

ΠΙΝΑΚΑΣ 18: ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΕΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Παρατηρούμε ότι υψηλότερη βαθμολογία στην λήψη αποφάσεων λαμβάνουν οι έχοντες από 10 έως 15 έτη υπηρεσίας, ακολουθούν οι 15 έως 20 ενώ μικρότερη βαθμολογία λαμβάνουν οι έχοντες >20 έτη υπηρεσίας. Το παραπάνω μπορεί να οφείλεται τόσο σε διαφορετικούς στρατιωτικούς βαθμούς, καθόσον όσον περισσότερα είναι τα έτη υπηρεσίας, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο βαθμός όσο και στην διαφορετική «κουλτούρα» των τάξεων αποφοίτησης από τις Στρατιωτικές Σχολές. Επιμέρους τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στο ακόλουθο διάγραμμα:



Η παραπάνω διαφοροποίηση είναι στατιστικά σημαντική, καθώς ανάλυντας την διακύμανση (ANOVA) έχουμε τα ακόλουθα συμπεράσματα:

ANOVA

Λήψη Αποφάσεων

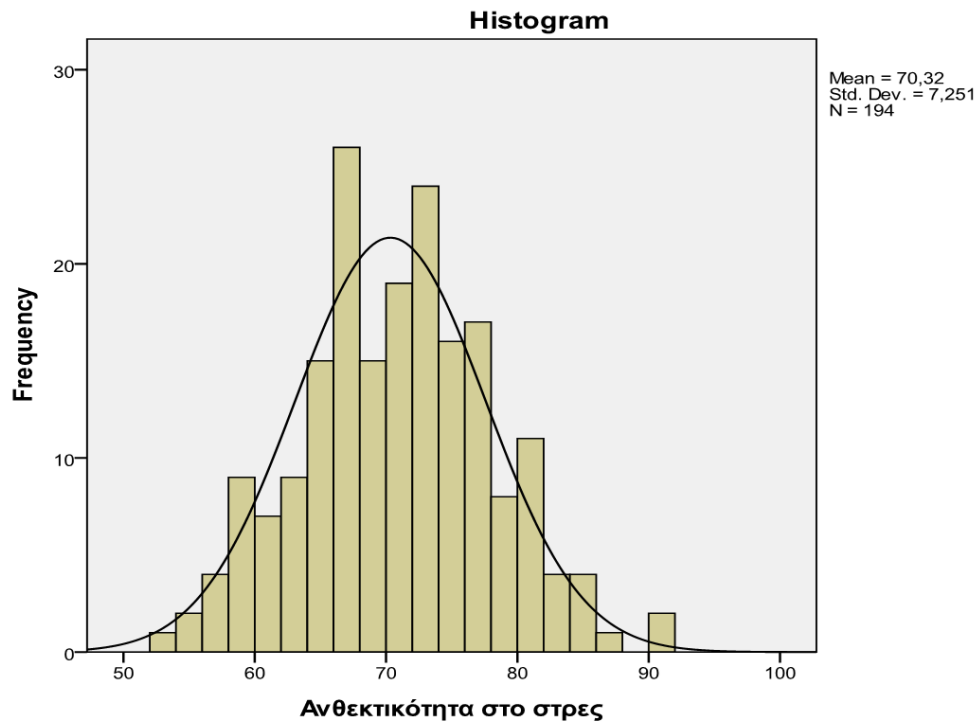
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	305,564	3	101,855	4,056	,008
Within Groups	4770,998	190	25,111		
Total	5076,562	193			

ΠΙΝΑΚΑΣ 19: ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ

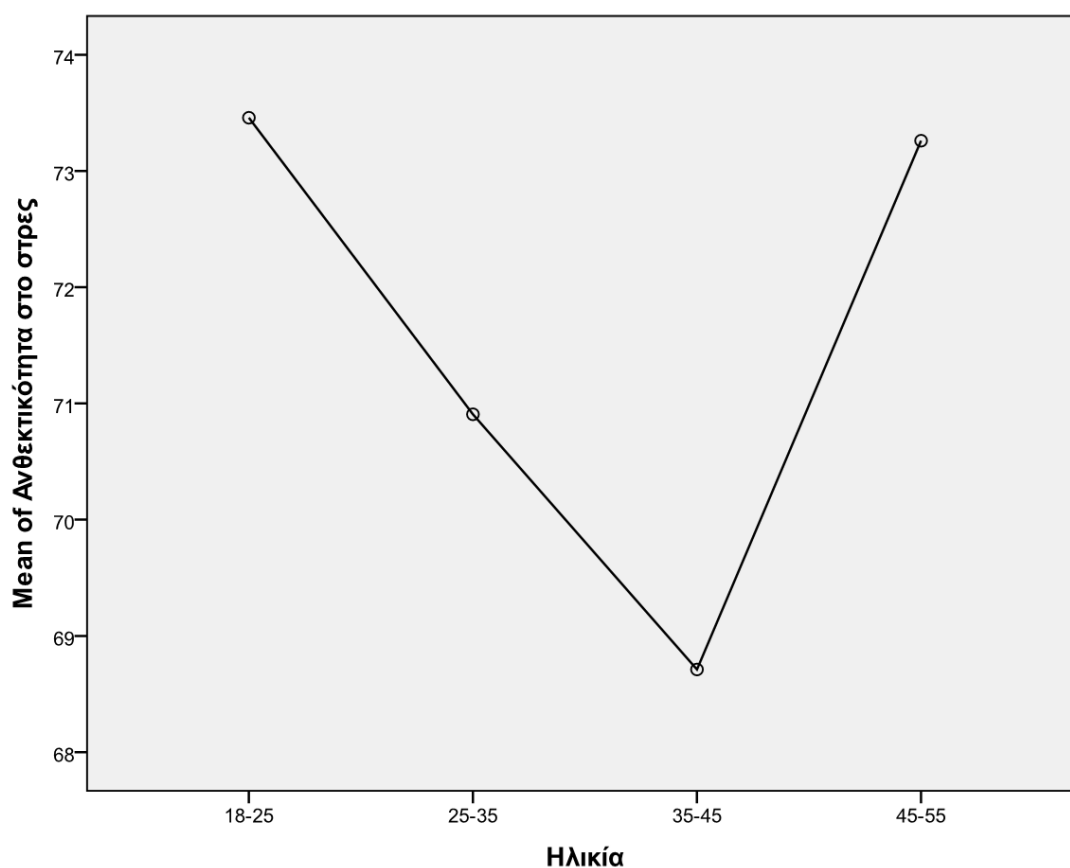
Παρατηρούμε ότι $\text{Sig.}=0.008<0.05$ και συνεπώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην λήψη αποφάσεων αναλόγως του χρόνου υπηρεσίας, με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=5\%$.

6.6.3 Ανθεκτικότητα στο Στρες

Η υπόψη κλίμακα ανθεκτικότητας στο στρες περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις οι οποίες βαθμονομήθηκαν από το 1 έως το 6. Συνεπώς αθροιστικά το αναμενόμενο εύρος της αθροιστικής κλίμακας θα είναι από 20 έως 120. Αναλυτικότερα τα αποτελέσματα του δείγματος φαίνονται στο ακόλουθο ιστόγραμμα:



Παρατηρούμε ότι η μέση τιμή του δείγματος είναι 70,32 (ΤΑ: 7,25), συνεπώς θα μπορούσαμε να πούμε ότι το δείγμα εμφανίζει μέτρια ανθεκτικότητα στο στρες. Εξετάζοντας την διαφορετική ανθεκτικότητα αναλόγως της ηλικίας έχουμε τον παρακάτω σχήμα:



Παρατηρούμε ότι η μέση ανθεκτικότητα στο στρες φθίνει όσο η ηλικία μεγαλώνει, μέχρι την ηλικία των 35-45 ετών και εν συνεχεία φαίνεται να αυξάνει στην ηλικιακή κλάση των 45-55 ετών. Οι παραπάνω διαφοροποιήσεις μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών κλάσεων είναι στατιστικά σημαντικές, καθώς $\text{Sig.}=0.003 < 0.05$ με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=5\%$.

ANOVA

Ανθεκτικότητα στο στρες

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	719,174	3	239,725	4,831	,003
Within Groups	9427,367	190	49,618		
Total	10146,541	193			

ΠΙΝΑΚΑΣ 20: ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ

6.7 Συσχετίσεις Μεταξύ Αθροιστικών Κλιμάκων

Στην συνέχεια θα εξετάσουμε την συσχέτιση (Correlation) μεταξύ των τρών αθροιστικών κλιμάκων που σχηματίσαμε. Για την εξέταση της παραπάνω συσχέτισης θα εξετάσουμε τις τιμές του συντελεστή συσχέτισης Pearson, με τα αποτελέσματα να φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα:

Correlations				
		Military Life Scale Sum	Ληψη Αποφάσεων	Ανθεκτικότητα στο στρες
Military Life Scale Sum	Pearson Correlation	1	-,012	,812
	Sig. (2-tailed)		,869	,036
	N	194	194	194
Ληψη Αποφάσεων	Pearson Correlation	-,012	1	,037
	Sig. (2-tailed)	,869		,606
	N	194	194	194
Ανθεκτικότητα στο στρες	Pearson Correlation	,812	,037	1
	Sig. (2-tailed)	,036	,606	
	N	194	194	194

ΠΙΝΑΚΑΣ 21: ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ PEARSON

Παρατηρούμε ότι μεταξύ των αθροιστικών κλιμάκων της *Λήψης Αποφάσεων* και του *Λαμβανόμενου άγχους και στήριξης* η τιμή του συντελεστή συσχέτισης Pearson παίρνει τιμή -0,12, ενώ αντίστοιχα η τιμή του υπόψη συντελεστή μεταξύ της *Λήψης Αποφάσεων* και της *Ανθεκτικότητας στο στρες* η τιμή του είναι -0,12. Παρατηρούμε λοιπόν ότι οι τιμές των συσχετίσεων τους είναι πολύ κοντά στο μηδέν, γεγονός που υποδηλώνει την απουσία οποιασδήποτε συσχέτισης μεταξύ τους. Συνεπώς οι μηδενικές υποθέσεις που αφορούν στην συσχέτιση μεταξύ των υπόψη κλιμάκων δεν μπορούν να απορριφθούν και δεν επιβεβαιώνονται οι υποθέσεις της έρευνας.

Από την άλλη, ο συντελεστής Pearson της *Ψυχικής Ανθεκτικότητας στο στρες* και της *Λαμβανόμενου άγχους και στήριξης* του στρατιωτικού προσωπικού

(MilitaryLifeScale) ισούται με 0,812. Υφίσταται λοιπόν ισχύρη γραμμική εξάρτηση μεταξύ τους, η οποία επιπλέον είναι και θετική υπο την έννοια ότι αύξηση στην λαμβανόμενο *άγχος και στήριξη* του στρατιωτικού προσωπικού αντιστοιχίζεται σε αύξηση της ανθεκτικότητας στο στρες. Πέραν των παραπάνω, η υπόψη συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική καθώς $\text{Sig.}=0,36 < 0,05$ με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=5\%$. Σε μια προσπάθεια περαιτέρω διερεύνησης της υπόψη σχέσης, θα προσπαθήσουμε να εξαγάγουμε το παλινδρομικό μοντέλο που προβλέπει την ανθεκτικότητα στο στρες ως συνάρτηση του λαμβανομένου άγχους, όπου αποκτούμε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,645 ^a	,638	,639	7,203

a. Predictors: (Constant), Military Life Scale Sum

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	185,871	1	185,871	3,583	,812 ^a
	Residual	9960,670	192	51,878		
	Total	10146,541	193			

a. Predictors: (Constant), Military Life Scale Sum

b. Dependent Variable: Ανθεκτικότητα στο στρες

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47,942	11,836		4,050	,000
	Military Life Scale Sum	1,297	,051	,135	1,893	,036

a. Dependent Variable: Ανθεκτικότητα στο στρες

Παρατηρούμε ότι το εξαγόμενο μοντέλο μπορεί να προβλέψει στατιστικά σημαντικά ($\text{Sig.}=0.036<0.05$) την ανθεκτικότητα στο στρες, με ανεξάρτητη μεταβλητή την αθροιστική κλίμακα του λαμβανόμενου άγχους αλλά και στήριξης του σταρτιωτικού προσωπικού (MilitaryLifeScale). Επιπλέον το μοντέλο προβλέπει περίπου το 64% ρτης συνολικής διακύμανσης. Η παλινδρομική συνάρτηση μπορεί να εκφραστεί όπως παρακάτω:

$$\text{Ανθεκτικότητα στο στρες} = 1,297 * \text{MilitaryLifeScaleSum} + 47,94$$

Παρατηρούμε λοιπόν, ότι για κάθε μια μονάδα αύξησης στην κλίμακα MilitaryLifeScale αναμένουμε αύξηση 1,297 στην κλίμακα της Ανθεκτικότητας στο στρες. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι το λαμβανόμενο άγχος και στήριξη που κωδικοποιείται από την MilitaryLifeScale προβλέπει θετικά την εμφανιζόμενη ανθεκτικότητα στο στρες του δείγματος. Επιπλέον αξίζει να αναφερθεί, η ύπαρξη των συντελεστών και του σταθερού όρου είναι στατιστικά σημαντική και δεν ανδείκνυται η αφαίρεσή τους από το μοντέλο.

Κεφάλαιο 7^ο : Συζήτηση- Συμπεράσματα

7.1 Συζήτηση – Συμπεράσματα

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι οι στρατιωτικοί φαίνεται να λαμβάνουν σχετικά υψηλά επίπεδα άγχους αλλά και στήριξης, ενώ υψηλότερα επίπεδα άγχους και στήριξης εμφανίζονται στις γυναίκες έναντι των ανδρών που υπηρετούν στις ένοπλες δυνάμεις.

Επιπλέον αναφορικά με την λήψη αποφάσεων, εμφανίζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των στρατιωτικών αναλόγως των ετών υπηρεσίας. Ο σημαντικότερος παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει την λήψη αποφάσεων είναι η εξέταση όλων των δεδομένων, μια διαδικασία που προηγείται της λήψης της απόφασης. Ειδικότερα στην διαδικασία λήψης της απόφασης συλλέγονται πολλές πληροφορίες και επιπλέον μετά την λήψη φαίνεται να υπάρχει εμμονή στον τελικό στόχο, και υποτίμηση της αξίας των εναλλακτικών λύσεων που δεν επιλέχθηκαν. Βέβαια, φαίνεται να λαμβάνονται μόνο οι απαραίτητες αποφάσεις, καθώς κάθε στρατιωτικός λαμβάνει τις αποφάσεις που πηγάζουν από τον βαθμό και τα καθήκοντα του αφήνοντας τις λοιπές αποφάσεις για τους άλλους.

Το δείγμα παρουσιάζει μέτρια ανθεκτικότητα στο στρες συνολικά, με την υψηλότερη ανθεκτικότητα να εμφανίζεται σε μικρότερες ηλικίες, ενώ η ανθεκτικότητα στο στρες εμφανίζει στατιστικά σημαντική διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών κλάσεων. Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την υπόψη κλίμακα είναι η επιμονή και τα ψυχικά αποθέματα, με τους στρατιωτικούς να μην χάνουν εύκολα το σθένος τους εξαιτίας των δυσκολιών του στρατιωτικού περιβάλλοντος, δεν επηρεάζονται ψυχολογικά από όσα συμβαίνουν στην υπηρεσία και δεν εγκαταλείπουν τον τελικό τους στόχο. Επιπλέον είναι ικανοί να αναλαμβάνουν δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες αλλά έχουν και υψηλό δείκτη εσωτερικής πειθαρχίας και προσαρμοστικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον.

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ του λαμβανόμενου άγχους και στήριξης και της λήψης αποφάσεων, αλλά παρ' όλα αυτά ισχυρή συσχέτιση φαίνεται να υφίσταται μεταξύ του λαμβανομένου άγχους αλλά και την στήριξης σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι στρατιωτικοί, κατά την έκθεσή τους σε καταστάσεις υψηλού λαμβανομένου άγχους φαίνεται να αναπτύσσουν ισχυρότερη ψυχική ανθεκτικότητα στο στρες, το οποίο φαίνεται και να διαχειρίζονται επικοιδομήτικά.

7.2 Περαιτέρω Προοπτικές

Από την τρέχουσα έρευνα μπορούμε να εξάγουμε χρήσιμα συμπεράσματα σχετικά με την διαχείριση του άγχους, της λήψης αποφάσεων και της λαμβανόμενης στήριξης. Παρ' όλα αυτά δεν έγινε συστηματική διαφοροποίηση της έρευνας αναφορικά με τους διαφορετικούς βαθμούς ή ακόμα και καθήκοντα στην στρατιωτική υπηρεσία.

Λαμβάνοντας ως δεδομένο ότι στην στρατιωτική υπηρεσία ο βαθμοί και τα καθήκοντα συνεπάγονται και διαφορετικές συνθήκες εργασίας αλλά και διαφορετικά επίπεδα άγχους, η μελέτη των διαφορετικών παραπάνω χαρακτηριστικών μεταξύ Αξιωματικών και Υπαξιωματικών και διαφορετικών καθηκόντων θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο μελλοντικών ερευνών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α-1^ο ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το παρόν ερωτηματολόγιο πρόκειται να αξιοποιηθεί σε μια έρευνα που διεξάγεται στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος που οργανώνει η ΣΣΕ και το Πολυτεχνείο Κρήτης << Επιχειρησιακή Έρευνα και Ανάλυση>>. Η έρευνα σχετίζεται με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Τονίζεται ότι το ερωτηματολόγιο στο οποίο καλείστε να απαντήσετε είναι ανώνυμο, η συμπλήρωσή του είναι προαιρετική. Χρειάζεται να απαντήσετε με ειλικρίνεια, να μείνετε πιστοί, όσο είναι δυνατόν, στις απόψεις σας. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, απαντήστε αυτό που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΜΕΡΟΣ Ι: Συμπληρώστε τα δημογραφικά στοιχεία που ακολουθούν βάζοντας κυκλώνοντας ανάλογα με τη δική σας κατάσταση

1. ΦΥΛΟ	Α) ΑΝΔΡΑΣ:		Β) ΓΥΝΑΙΚΑ:			
2. ΗΛΙΚΙΑ	A) 18-25:	B) 25-35:	Γ) 35-45:	Δ) 45-55:	Ε) 55 ΚΑΙ ΑΝΩ:	
3. ΒΑΘΜΟΣ	A) ΛΓΟΣ:	B) ΥΠΛΓΟΣ	Γ) ΑΝΘΛΓΟΣ:	Δ) ΑΝΘΣΤΗΣ:	Ε) ΑΛΧΙΑΣ	ΣΤ) ΕΠΧΙΑΣ
4. ΧΡΟΝΟΣ ΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ	A) 0-5:	B) 5-10:	Γ) 10-15:	Δ) 15-20:	Ε) 20 ΚΑΙ ΑΝΩ:	
5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	A) ΕΓΓΑΜΟΣ/Η:	B) ΑΓΑΜΟΣ/Η:	Γ) ΧΗΡΟΣ/Α:	Δ) ΔΙΑΖΕΥΜΕΝΟΣ/Η:		
6. ΤΕΚΝΑ:	A) ΚΑΝΕΝΑ:	B) ΕΝΑ:	Γ) ΔΥΟ:	Δ) ΤΡΙΑ:	Ε) ΤΕΣΣΕΡΑ:	ΣΤ) ΠΑΡΑΠΑΝΩ
7. ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	A) ΑΤΤΙΚΗ:	B) ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ:	Γ) ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ:	Δ) ΚΡΗΤΗ:	Ε) ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔ. ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ:	ΣΤ) ΗΠΕΙΡΟΣ:
Η) ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΑΓΑΙΟ:	Θ) ΠΕΛ/ΣΟΣ:	Ι) ΝΟΤΙΟ ΑΙΑΓΙΟ:	Κ) ΘΕΣΣΑΛΙΑ:	Λ) ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ:	Μ) ΔΥΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ:	

ΜΕΡΟΣ II: MilitaryLifeScale

Μελετήστε την κλίμακα πριν ξεκινήσετε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις

Καθόλου Αλήθεια	Ελάχιστα Αλήθεια	Αρκετά Αλήθεια	Απολύτως Αλήθεια
1	2	3	4

- Πρέπει να δουλεύετε υπό πίεση (πολλά καθήκοντα, πολλές ώρες, τήρηση προθεσμιών)

1	2	3	4
---	---	---	---

5. Μεγάλη σωματική καταπόνηση (στις ασκήσεις ή στην εργασία)

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Έλλειψη ύπνου

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Έλλειψη ιδιωτικότητας

1	2	3	4
---	---	---	---

8. Ανεπαρκής ή ακατάλληλη τροφή

1	2	3	4
---	---	---	---

9. Αβεβαιότητα, ανικανότητα να παραχθούν αποτελέσματα

1	2	3	4
---	---	---	---

10. Υπηρεσιακά καθήκοντα με πειθαρχικές επιπτώσεις: παρελάσεις, στολές, τήρηση των χρονοδιαγραμμάτων κτλ

1	2	3	4
---	---	---	---

11. Ήσασταν βρώμικος/η και δεν είχατε τη δυνατότητα να κάνετε μπάνιο όπως θέλατε

1	2	3	4
---	---	---	---

12. Ήσασταν στο πεδίο

1	2	3	4
---	---	---	---

13. Έπρεπε να χρησιμοποιήσετε άβολες και ακάθαρτες τουαλέτες

1	2	3	4
---	---	---	---

14. Δεν είχατε αρκετή άδεια

1	2	3	4
---	---	---	---

15. Σας έλειψαν οι ανέσεις και οι περιποιήσεις του σπιτιού σας

1	2	3	4
---	---	---	---

16. Δεν είδατε την οικογένειά σας

1	2	3	4
---	---	---	---

17. Δεν είδατε τους φίλους σας από την πατρίδα ή από το σχολείο

1	2	3	4
---	---	---	---

18. Σας έλειψε ο/η συντροφός σας

1	2	3	4
---	---	---	---

19. Βιώνετε σκληρή αντιμετώπιση από τον διοικητή σας (μεγάλες απαιτήσεις, λεκτική επίπληξη)

1	2	3	4
---	---	---	---

20. Οι ανώτεροί σας τα βάζουν μαζί σας και σας κάνουν να περνάτε δύσκολα

1	2	3	4
---	---	---	---

21. Οι στρατιώτες είναι εναντίον σας τα βάζουν μαζί σας, σας κοροϊδεύουν

1	2	3	4
---	---	---	---

22. Έχετε επιπλέον καθήκοντα εκτός από τη συνηθισμένη σας εργασία

1	2	3	4
---	---	---	---

23. Πιέζετε τον εαυτό σας να πετύχετε δύσκολους στόχους (στην εκπαίδευση, σε κάποιο μάθημα κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

24. Σας συνέβησαν γεγονότα που σας προκαλούν ντροπή και δε θα θέλατε να μοιραστείτε με άλλους ανθρώπους

1	2	3	4
---	---	---	---

25. Δε σας έστειλαν, ή δε γίνατε αποδεκτός/η σε κάποιο σχολείο ή σε κάποια εκπαίδευση που θα θέλατε να παρακολουθήσετε

1	2	3	4
---	---	---	---

26. Έπρεπε να προσαρμοστείτε με μια καινούρια ομάδα στρατιωτών

1	2	3	4
---	---	---	---

27. Είχατε προβλήματα με τον/την σύντροφό σας (απόρριψη, καυγάς, διαφωνία κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

28. Υπήρχαν καυγάδες ή διαφωνίες μέσα στην οικογένειά σας (γονείς, αδέρφια)

1	2	3	4
---	---	---	---

29. Υπήρχαν καυγάδες ή διαφωνίες ανάμεσα σε εσάς και κάποια μέλη της οικογένειάς σας

1	2	3	4
---	---	---	---

30. Οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια

1	2	3	4
---	---	---	---

31. Χάσατε σημαντικά οικογενειακά γεγονότα

1	2	3	4
---	---	---	---

32. Είχατε υπηρεσία φρουράς κατά τη διάρκεια της νύχτας

1	2	3	4
---	---	---	---

33. Βρεθήκατε σε επικίνδυνη κατάσταση (επιχειρησιακά καθήκοντα, στρατιωτική δέσμευση)

1	2	3	4
---	---	---	---

34. Βρεθήκατε σε μια τρομακτική και επικίνδυνη κατάσταση (εντός ή εκτός στρατεύματος)

1	2	3	4
---	---	---	---

35. Εκτεθήκατε σε εχθρικές καταστάσεις ή σε εχθρικούς ανθρώπους (ανεξάρτητα από το αν ήταν πραγματικά επικίνδυνοι ή όχι)

1	2	3	4
---	---	---	---

36. Εκτεθήκατε σε τρομακτικές συνθήκες στην εκπαίδευση (ρίψη χειροβομβίδας, χρήση πραγματικών πυρών κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

37. Διαταχθήκατε να κάνετε πράγματα για τα οποία είχατε ηθικούς ενδοιασμούς

1	2	3	4
---	---	---	---

38. Αρρωστήσατε ή τραυματιστήκατε (πόννοι στην πλάτη, στρες, προβλήματα στο πεπτικό σύστημα, μολύνσεις)

1	2	3	4
---	---	---	---

39. Οι γονείς σας δεν σας στήριξαν επαρκώς, δεν σας επισκέφτηκαν, δεν ήρθαν σε επαφή με τα προβλήματά σας

1	2	3	4
---	---	---	---

40. Οι γονείς σας δεν ήταν ικανοποιημένοι με τα επιτεύγματά σας, απογοητεύτηκαν από εσάς (με αυτά που κάνετε στο στρατό)

1	2	3	4
---	---	---	---

41. Δεν έχετε έναν/μια κοντινό/η φίλο/η στη μονάδα ώστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας

1	2	3	4
---	---	---	---

42. Δεν έχετε έναν/μια κοντινό/η φίλο/η εκτός μονάδας ώστε να συζητάτε μαζί του τις δυσκολίες σας

1	2	3	4
---	---	---	---

43. Υπήρξατε θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης ή κακοποίησης

1	2	3	4
---	---	---	---

44. Βρεθήκατε σε κατάσταση κατά την οποία νιώθατε ντροπή για κάποιο σεξουαλικό ζήτημα (όταν έγινε αναφορά για το σεξ κατά την διάρκεια του λουτρού)

1	2	3	4
---	---	---	---

45. Η οικογένειά σας είχε την ανάγκη της βοήθειάς σας ή της παρουσίας σας στην πατρίδα

1	2	3	4
---	---	---	---

46. Κατηγορηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα (αργοπορία, αδικαιολογήτως απών, εγκατάλειψη πόστου ενώ είχατε υπηρεσία)

1	2	3	4
---	---	---	---

47. Τιμωρηθήκατε για κάποιο στρατιωτικό παράπτωμα

1	2	3	4
---	---	---	---

48. Οι γονείς σας ανησυχούν υπερβολικά για εσάς

1	2	3	4
---	---	---	---

49. Τα στελέχη γύρω σας συμπεριφέρονται με αγένεια, σκληρότητα και βίαια

1	2	3	4
---	---	---	---

50. Έπρεπε να διαμείνετε με συναδέλφους σας οι οποίοι είχαν διαφορετική κουλτούρα και κοινωνικό υπόβαθρο από εσάς

1	2	3	4
---	---	---	---

51. Έλλειψη ενδιαφέροντος, ανία, βαρεμάρα

1	2	3	4
---	---	---	---

52. Νιώθετε ότι ο στρατός δεν αξιοποίησε όλες τις δυνατότητές σας

1	2	3	4
---	---	---	---

53. Οι καιρικές συνθήκες ήταν δύσκολες

1	2	3	4
---	---	---	---

54. Η επικοινωνία σας με τους ανωτέρους σας είναι φτωχή (είναι αδιάφοροι, χωρίς κατανόηση, αλαζονικοί ή απρόσιτοι

1	2	3	4
---	---	---	---

55. Αισθάνεστε αδικημένοι (άδικη κατανομή καθηκόντων)

1	2	3	4
---	---	---	---

56. Τιμωρηθήκατε ή δεχθήκατε επίπληξη άδικα (δεν φταίγατε εσείς, η ποινή ήταν άσχημη, κατηγορηθήκατε εσείς αντί των άλλων)

1	2	3	4
---	---	---	---

57. Είχατε την υπευθυνότητα φύλαξης υψηλής ευαισθησίας υλικό (ακριβό, απόρρητο κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

58. Έχει πεθάνει κάποιος/α στην οικογένειά σας;

1	2	3	4
---	---	---	---

59. Χώρισαν οι γονείς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου

1	2	3	4
---	---	---	---

60. Μήπως χωρίσατε με τον/την φίλο/η του

1	2	3	4
---	---	---	---

61. Έχετε εμπλακεί σε κάποιο ατύχημα (στην εκπαίδευση ή με το αυτοκίνητο)

1	2	3	4
---	---	---	---

62. Κατηγορηθήκατε για ανευθυνότητα για μια σημαντική παράληψη ή λάθος (κάνατε ένα λάθος για το οποίο μπορεί να τιμωρηθείτε ή να υποστείτε επίπληξη)

1	2	3	4
---	---	---	---

63. Έχει συμβεί κάτι πολύ σοβαρό σε κάποιον/α στη μονάδα σας (ατύχημα, τραυματισμός, απόπειρα αυτοκτονίας κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

64. Έχετε εκτίσει ποινή σε στρατιωτική ή πολιτική φυλακή;

1	2	3	4
---	---	---	---

65. Έχετε εισαχθεί στο νοσοκομείο (τραυματισμός , αρρώστια)

1	2	3	4
---	---	---	---

66. Σας απέρριψαν από μια δραστηριότητα

1	2	3	4
---	---	---	---

67. Μετατεθήκατε από μια μονάδα σε μια άλλη

1	2	3	4
---	---	---	---

68. Μεταφερθήκατε σε διαφορετικό πόστο (στη μονάδα σας ή σε μια διαφορετική μονάδα)

1	2	3	4
---	---	---	---

69. Ο/Η άμεσος/η προϊστάμενος/η σας αντικαταστάθηκε

1	2	3	4
---	---	---	---

70. Δεχτήκατε σωματική ή σεξουαλική επίθεση

1	2	3	4
---	---	---	---

71. Έχω κοντινούς κοινωνικούς δεσμούς εκτός μονάδας

1	2	3	4
---	---	---	---

72. Έχω σταθερή ερωτική σχέση

1	2	3	4
---	---	---	---

73. Έχω καλές σχέσεις με τους γονείς μου, και με στηρίζουν

1	2	3	4
---	---	---	---

74. Η οικογένειά μου μου δίνει καλές και χρήσιμες συμβουλές για το πως θα τα καταφέρω στο στρατό

1	2	3	4
---	---	---	---

75. Έχω θρησκευτική πίστη ή καλά θεμελιωμένες προσωπικές αξίες

1	2	3	4
---	---	---	---

76. Έχω καλή φυσική κατάσταση

1	2	3	4
---	---	---	---

77. Έχω ευχάριστες σεξουαλικές εμπειρίες

1	2	3	4
---	---	---	---

78. Έχω σχέδια να περάσω όμορφα μετά την υπηρεσία στο στρατό (ταξίδια στο εξωτερικό κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

79. Έχω σχέδια για το πως θα προχωρήσω στη ζωή μου μετά την ολοκλήρωση της υπηρεσίας μου στο στρατό (σπουδές, καριέρα κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

80. Υπάρχει κάποιος/α μέσα στη μονάδα που μπορώ να στηριχθώ (όταν χρειάζομαι ενθάρρυνση, υποστήριξη ή συμβουλή)

1	2	3	4
---	---	---	---

81. Είμαι αυτόνομος. Ξέρω πως να διαχειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις

1	2	3	4
---	---	---	---

82. Έχω χόμπι και ενδιαφέροντα (σπορ, διάβασμα κτλ)

1	2	3	4
---	---	---	---

83. Έχω ξεκάθαρη ιδεολογία και πολύ καλά προσδιορισμένες πολιτικές ιδέες

1	2	3	4
---	---	---	---

84. Υπάρχει κάποιος/α (στο στρατό ή στο σπίτι) στον οποίο μπορώ να πω οτιδήποτε, ακόμη και πράγματα για τα οποία δεν είμαι περήφανος/η

1	2	3	4
---	---	---	---

85. Είμαι περήφανος/η που δεν φοβάμαι σε επικίνδυνες ή εκφοβιστικές καταστάσεις

1	2	3	4
---	---	---	---

86. Έχω πολύ καλούς φίλους στο λόχο ή τη μονάδα

1	2	3	4
---	---	---	---

87. Νιώθω ικανοποίηση όταν μπορώ να επιτύχω ένα δύσκολο στόχο

1	2	3	4
---	---	---	---

88. Έχω ένα διοικητή (ή κάποιον ανώτερο) που εκτιμά τις επιδόσεις μου στο στρατό

1	2	3	4
---	---	---	---

89. Νιώθω ικανοποιημένος/η που νοιάζομαι για κάποιον/α που χρειάζεται τη βοήθειά μου, ή που μπορώ να κάνω κάτι σημαντικό για κάποιον άλλο

1	2	3	4
---	---	---	---

90. Είμαι ταλαντούχος/α στη δουλειά μου

1	2	3	4
---	---	---	---

91. Έχω λάβει καλή εκπαίδευση για όσα κάνω στο στρατό

1	2	3	4
---	---	---	---

92. Όταν χρειάζομαι κάτι μπορώ συνήθως να το πάρω (όταν το φαγητό δεν είναι καλό φέρνω από το σπίτι, ή όταν μου λείπει εξοπλισμός ξέρω από που να τον λάβω

1	2	3	4
---	---	---	---

93. Γενικά, έχω αρκετά ενδιαφέροντα και ποικιλία

1	2	3	4
---	---	---	---

94. Είμαι περήφανος/η για τη μονάδα μου και που εγώ ανήκω σε αυτήν

1	2	3	4
---	---	---	---

95. Πήρα προαγωγή σε μια θέση διοίκησης / μου δόθηκε υπευθυνότητα για άλλους στρατιώτες

1	2	3	4
---	---	---	---

ΜΕΡΟΣ III: DECISION MAKING

Μελετήστε την κάθε ερώτηση προσεχτικά και απαντήστε αφού μελετήσετε την κλίμακα που ακολουθεί

0	1	2
Καθόλου αλήθεια	Μερικές φορές	Πολλή αλήθεια

Κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης

1. Αισθάνομαι σαν να βρίσκομαι κάτω από υπερβολική πίεση χρόνου όταν λαμβάνω αποφάσεις

0	1	2
---	---	---

➤ Νιώθω καλύτερα για την επιλογή μου αν μπορώ να πείσω τον εαυτό μου ότι η απόφαση δεν είναι τόσο σημαντική

0	1	2
---	---	---

➤	Μου αρέσει να λαμβάνω υπόψη μου όλες τις εναλλακτικές		
0	1	2	
➤	Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση προσπαθώ να μην το σκέφτομαι		
0	1	2	
➤	Προτιμώ να αφήνω τις αποφάσεις για τους άλλους		
0	1	2	
➤	Όποτε αναστατώνομαι επειδή πρέπει να λάβω κάποιες αποφάσεις τελικά αποφασίζω από την ώθηση της στιγμής		
0	1	2	
➤	Προσπαθώ να βρω τα μειονεκτήματα όλων των εναλλακτικών λύσεων		
0	1	2	
➤	Έχω την τάση να κατηγορώ τους άλλους όταν οι αποφάσεις έχουν άσχημη έκβαση		
0	1	2	
➤	Χάνω πολύ χρόνο με επουσιώδη θέματα πριν να λάβω την τελική απόφαση		
0	1	2	
➤	Νιώθω άβολα με τη διαδικασία λήψης απόφασης		
0	1	2	
➤	Ψάχνω πολύ να βρω τον καλύτερο τρόπο λήψης απόφασης		
0	1	2	
➤	Ακόμη και όταν έχω λάβει μια απόφαση καθυστερώ να ενεργήσω για να την εφαρμόσω		
0	1	2	
➤	Αφού λάβω μια απόφαση έχω την τάση να υποτιμώ την αξία των εναλλακτικών λύσεων που δεν επέλεξα		
0	1	2	
➤	Κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης μου αρέσει να συλλέγω πολλές πληροφορίες		
0	1	2	
➤	Αποφεύγω να λαμβάνω αποφάσεις		
0	1	2	
➤	Θέλω να ακούω πληροφορίες μόνο για την εναλλακτική της προτίμησής μου		
0	1	2	

- Όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση περιμένω να περάσει πολύ χρόνος μέχρι να αρχίσω να σκέφτομαι γι' αυτήν

0	1	2
---	---	---

- Δεν μου αρέσει να αναλαμβάνω την ευθύνη για τη λήψη μιας απόφασης

0	1	2
---	---	---

- Προσπαθώ να είμαι ξεκάθαρος/η σχετικά με τους στόχους μου πριν την επιλογή μου

0	1	2
---	---	---

- Ξεχνώ ή παραβλέπω σημαντικές πληροφορίες για τις εναλλακτικές επιλογές μου

0	1	2
---	---	---

- Η πιθανότητα ότι κάτι ελάχιστο μπορεί να πάει στραβά μπορεί να με κάνει να αλλάξω απότομα τις προτιμήσεις μου

0	1	2
---	---	---

- Αν μια απόφαση μπορεί να ληφθεί από εμένα ή από ένα άλλο πρόσωπο αφήνω το άλλο πρόσωπο να τη λάβει

0	1	2
---	---	---

- Όποτε αντιμετωπίζω μια δύσκολη απόφαση νιώθω απαισιόδοξος/η για το ότι θα βρω μια καλή λύση

0	1	2
---	---	---

- Προσέχω πολύ πριν την επιλογή μου

0	1	2
---	---	---

- Επιλέγω με βάση κάποια μικρά πράγματα

0	1	2
---	---	---

- Δεν παίρνω αποφάσεις εκτός αν είμαι αναγκασμένος/η

0	1	2
---	---	---

- Καθυστερώ να λάβω αποφάσεις μέχρι που είναι πολύ αργά

0	1	2
---	---	---

- Προτιμώ οι άνθρωποι που είναι πιο καλά πληροφορημένοι από εμένα να λαμβάνουν τις αποφάσεις

0	1	2
---	---	---

- Αφού ληφθεί μια απόφαση ξοδεύω πολύ χρόνο για να πείσω τον εαυτό μου ότι ήταν σωστή

0	1	2
---	---	---

- Αναβάλλω τη λήψη απόφασης

0	1	2
---	---	---

- Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά όταν πρέπει να λάβω μια απόφαση βιαστικά

0	1	2
---	---	---

ΜΕΡΟΣ IV: ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Μελετήστε την κλίμακα πριν ξεκινήσετε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ Αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

1. Νιώθω ικανός να προσαρμόζομαι στις αλλαγές που απαιτεί η στρατιωτική ζωή.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Δεν επηρεάζεται η αξία μου από τη γνώμη των άλλων για εμένα.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Ολοκληρώνω με επιτυχία τις στρατιωτικές αποστολές που μου ανατίθενται παρά τις αντιξοότητες.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Μπορώ να εντοπίζω τη θετική πλευρά σε οποιαδήποτε δύσκολη στρατιωτική συνθήκη.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Έχω την ικανότητα να παραμένω στοχοπροσηλωμένος στα στρατιωτικά καθήκοντα ανεξάρτητα από ό,τι συμβαίνει στο περιβάλλον μου.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Νιώθω ικανός να μην αγγίζομαι σε προσωπικό επίπεδο από όσα δεν κατανοώ πλήρως στο στρατό.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Δεν εγκαταλείπω το στρατιωτικό στόχο μου ακόμη κι όταν η συνθήκη φαίνεται απειλητική.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Μπορώ να εντάσσομαι με ευκολία στο στρατιωτικό περιβάλλον μετά από κάποια άδεια.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Είμαι ικανός να επιτυγχάνω τους στόχους που μου ανατίθενται στο στρατιωτικό περιβάλλον παρά τις οποιεσδήποτε δυσκολίες.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Μπορώ να διαχειρίζομαι οτιδήποτε νέο προκύπτει στο στρατιωτικό περιβάλλον.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Νιώθω ικανός να μην επηρεάζομαι ψυχικά από όσα θεωρώ παράλογα στο στρατό.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Πιστεύω ότι καθετί στο στρατό γίνεται για κάποιο λόγο.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Δε χάνω εύκολα το στρατιωτικό μου σθένος εξαιτίας των δύσκολων περιστατικών στο στρατιωτικό περιβάλλον.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Θεωρώ ότι είμαι (ή θα γίνω) ικανός και ανθεκτικός στρατιωτικός.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Η αυξημένη πίεση που ασκείται προς εμένα στο στρατιωτικό περιβάλλον δε θεωρώ ότι σχετίζεται με την αξία μου ως άνθρωπος.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Οι πιεστικές στρατιωτικές συνθήκες μπορούν να με κάνουν πιο ικανό στρατιωτικό.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Μπορώ να επιδείξω τον καλύτερο εαυτό μου ανεξάρτητα από τις στρατιωτικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μου.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Μπορώ να διαχειρίζομαι τις απαιτήσεις της στρατιωτικής ζωής.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Δεν παρατάω το στρατιωτικό μου καθήκον ακόμη κι όταν δε διαφαίνεται εύκολα η ευνοϊκή εξέλιξη.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- Είμαι ικανός να αναλαμβάνω δύσκολες και δυσάρεστες πρωτοβουλίες στο στρατιωτικό περιβάλλον, ακόμη κι αν αυτές με καταστούν μη δημοφιλή και δυσάρεστο στους άλλους, όταν χρειαστεί.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!!!

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Adler, A. B., Williams, J., McGurk, D., Moss, A., Bliese, P. D. (2015). Resilience training with soldiers during basic combat training: Randomisation by platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(1), 85-107.
- Alvord, M. K., Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 238-245.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th ed.)
- Ben- Shalom, U. (2015). Dimensions of operational stress and forms of unacceptable risk taking with small arms and munitions. *Disaster and Military Medicine*.1 (11), 15-19.
- Booth-Kewley, S., Larson, G.E., Highfill-McRoy, R.M., Garland, C.F. & Gaskin, T.A. (2010). Correlates of posttraumatic stress disorder symptoms in Marines back from war. *Journal of Traumatic Stress*. 23, 69–77.
- Borkovec, T. D., Newman, M. G., Pincus, A. L., & Lytle, R. (2002). A Component Analysis of cognitive- behavioral therapy for generalized anxiety disorder and the role of interpersonal problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70 (2),288 – 298.

- Bray, R.M., Camlin, C., Fairbank, J. et al. (2001). The Effects of Stress on Job Functioning of Military Men and Women. *Armed Forces Soc.*, 27(3), 397–417.
- Breslau, N. (2002). Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders. *Canadian Journal of Psychiatry Revue Canadienne de Psychiatrie*. 47, 923–929.
- Britt, T.W., Davison, J., Castro, C. et al. (2004). How leaders can influence the impact that stressors have on soldiers. *Military Medicine*, 169 (7), 541-545.
- Broadnax, K. (2008). Combat and Operational Stress: Minimizing its Adverse Effects on Service Members. USA: *United States Army Command and General Staff College*.
- Brusher, E.A. (2007). Combat and Operational Stress Control. *International Journal of Emergency Mental Health*. 9(2), 111-22.
- Castro, C. A., Adler, A. B., McGurk, D., Bliese, P. D. (2012). Mental health training with soldiers four months after returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 376-383.
- Chen, K.J., Yang, C. & Chiang, H. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Science*, 38(2), 73-80.
- Crocq, M.A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 17(3), 319–325.

- Cornum, R., Matthews, M. D., Seligman, M. E. (2011). Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(3), 4-9.
- Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *J. Sport Psychol. Action* 2, 21–32.
- Davydov, D. Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu. I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*. 1, 1-6.
- Dekel, R. (2010). Mental Health Practitioners' experiences during shared trauma of the forced relocation from Gush Katif. *Clinical Social Work Journal*, 38, 388-396.
- Delahaij, R.; Gaillard, A.W.K.; Soeters, J.M.L.M. (2006). Stress Training and the New Military Environment. In Human Dimensions in Military Operations – Military Leaders' Strategies for Addressing Stress and Psychological Support. France: RTO.
- Diaconu, G., & Turecki, G. (2007). Panic disorder and suicidality: Is comorbidity with depression the key?. *Journal of Affective Disorders*. 104, 203-209.
- Dohrenwend BP, Turner JB, Turse NA, Adams BG, Koenen KC, Marshall R (2007) Continuing controversy over the psychological risks of Vietnam for U.S. veterans. *Journal of Traumatic Stress*. 20, 449–465.
- Edworthy A (2000). Managing stress. *Clinical Social Work Journal*, 13, 388-396.
- Eggerman, M. & Panter-Brick, C. (2010). Suffering, hope, and entrapment: resilience and cultural values in Afghanistan. *Soc Sci Med*, 71 (1), 71-83.

- Evans-Lacko, S., Knapp, M., McCrone, P. et al. (2013). The mental health consequences of the recession: economic hardship and employment of people with mental health problems in 27 European countries. *PLOS ONE*, 8, 1-6.
- Fleming, J., Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2), 7-23.
- Florkowski, A. (2001). Evaluation of psychopathological factors and origins of suicides committed by soldiers, 1989 to 1998. *Military Medicine*, 166 (1), 44-47.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M., Christian, E. et al. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Gibbons, S., Shafer, M., Aramanda, L., Hickling, E., & Benedek, D. (2013). Combat health care providers and resiliency: Adaptive coping mechanisms during and after deployment. *Psychological Services*, 1, 3-9.
- Grupe, D.W. & Nitschke, J.B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Reviews in the Neurosciences*, 14(7), 488-501.
- Harley, M. (2018). Stress vs anxiety: difference. *Psychom*. Διαθέσιμο στο: <https://www.psychom.net/stress-vs-anxiety-difference>. [τελευταία πρόσβαση 7 Ιουνίου 2019].

- Hoge, C.W., Lesikar, S.E., Guevara, R., Lange, J. et al. (2002). Mental disorders among U.S. military personnel in the 1990s: association with high levels of health care utilization and early military attrition. *The American Journal of Psychiatry*. 159, 1576–1583.
- Hooke, R., (1678).Lectures de Potentia Restitutiva, or of Spring. Explaining the Power of Springing Bodies.
- Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European journal of psycho traumatology*. 5(1), 23970.
- Isaacs, K., Mota, N. P., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Cook, J. M., Kirwin, P. D., ... & Pietrzak, R. H. (2017). Psychological resilience in US military veterans: a 2-year, nationally representative prospective cohort study. *Journal of Psychiatric Research*. 84, 301-309.
- Johnson, D. C., Thom, N. J., Stanley, E. A., Haase, L. et al. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment. *American Journal of Psychiatry*, 171, 844-853.
- Kang, L.S. (2005). Stressors among medical representatives: an empirical investigation. *Indian Journal of Industrial Relations*. 40 (3), 339-356.
- Khatri, N. (2011). A taxonomy of supervisor-subordinate exchanges across cultures. *IIMB Management Review*, 23, 71-80.

- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M., Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of Traumatic Stress, 26*, 537-547.
- Lee, J., Sudom, K., & Zamorski, M. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*(3), 327-337.
- Le Fevre, M., Matheny, J. & Kolt, G. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology, 3* (7), 14-19.
- Lepore, S.& Revenson, T. (2006). Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. *Posttraumatic Growth, 1*, 1-7.
- Lieberman, H.R., Castellani, J.W. & Young, A.J (2009). Cognitive function and mood during acute cold stress after extended military training and recovery. *Aviat Space Environ Med, 80*(7), 629-636.
- Litz, B. T. (2014). Resilience in the aftermath of war trauma: a critical review and commentary. *Interface Focus, 4*(5), 20140008.
- Luthans, L. (2002). Organizational Behavior.
- Mahmoud, J.D., Hall , L.A. & Lennie, T.A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in MentalHealth Nursing, 33* (3), 18023.

- Maguen, S., Turcotte, D.M., Peterson, A.L. et al. (2008). Description of risk and resilience factors among military medical personnel before Deployment to Iraq. *Mil Med.*, 173, 1-9.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand Health Quarterly*. 1(2).
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational Environmental Medicine*. 59 (62), 67-72.
- Mitchell, T. (2010). Stress: Part I: The physiology of stress. Διαθέσιμο στο: www.workingwell.org.well.org/articles/pdf/stress1.pdf [τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2019].
- Moss, G. (2016). Four ways to tell the difference between stress and anxiety. Διαθέσιμο στο: <https://www.bustle.com/articles/136328-4-ways-to-tell-the-difference-between-stress-anxiety>. [τελευταία πρόσβαση 8 Ιουνίου 2019].
- Nash, W. P. (2011). Combat/operational stress adaptations and injuries. *In Combat Stress Injury*. (pp. 50-80). Routledge.
- Nair, P. & Kamalanabhan, T.J. (2011). Predicting unwillingness to report ethical infractions of peers: a moderated mediation approach. *IIMB Management Review*, 23, 81-90.
- Nieuwenhuijsen, K., Bruinvels, D. & Frings-Dresen, M. (2010). Psychosocial work environment and stress-related disorders, a systematic review. *Occupational Medicine*. 60, 277-286.

- Parmak, M., Mylle, J. J. C., & Euwema, M. C. (2011). Psychological well being of deployed soldiers: the role of personality. *Military Medicine*, 12, 23-29.
- Pflanz, M.S. & Ogle, A.D. (2006). Job Stress, Depression, Work Performance, and Perceptions of Supervisors in Military Personnel. *Military Medicine*. 171 (9), 861-869.
- Pietrzak, R. H., & Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF–OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*. 133(3), 560-568.
- Postolache, A.M. & Atanasova-Krasteva, N. (2013). Methods of developing psychological resilience in the military. *Machines, Technologies, Materials*, 7(1), 40-47.
- Powell, T. & Enright, S. (1990). Anxiety and Stress Management. *New York: Routledge*.
- Ruiz-Casares, M., Guzder, J., Rousseau, C. et al. (2014). Cultural roots of well-being and resilience in child mental health. *Well-Being*, 1(4), 2402-2407.
- Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 8(2), 33-42.
- Shaffer, F., McCraty, R. & Zerr, C.L. (2014). A healthy heart is not a metronome: an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability. *Front Psychol*, 5(2), 1-8.

- Sawka, M.N., Leon, L.R., Montain, S.J. et al. (2011). Integrated physiological mechanisms of exercise performance, adaptation, and maladaptation to heat stress. *Compr Physiol*, 1(4), 1883-1928.
- Schok, M., Kleber, R., & Lensvelt-Mulders, G. (2010). A model of resilience and meaning after military deployment: Personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences. *Aging and Mental Health*, 14 (3), 328-338
- Segal, J., Smith, M., Segal, R. & Robinson, L. (2018). Stress symptoms, signs and causes. *Helpguide*. Διαθέσιμο στο: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm> [τελευταία πρόσβαση 7 Ιουνίου 2019).
- Selye, H. (1974). Stress in health and disease. *The Butterworth Group*.
- Schaubroeck, J. M., Riolli, L. T., Peng, A. C., & Spain, E. S. (2011). Resilience to traumatic exposure among soldiers deployed in combat. *Journal of occupational health psychology*. 16(1), 18.
- Solnit, R. (2010). Reconstructing the story of the storm. *Nation*, 291(1), 1-10.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J. et al. (2015). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educ. Psychol.* 35, 886–907.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 5(1), 25338.

- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., Krystal, J. H., & Charney, D. (2015). Resilience: an update. *PTSD Research Quarterly*. 25(4), 1050-1835.
- Stetz, S., Castro, C.A. & Bliese, P.D. (2007). The impact of deactivation uncertainty, workload, and organizational constraints on reservists' psychological well-being and turnover intentions. *Military Medicine*, 172 (6), 576-580.
- Thayer, J.E., Hansen, A.L., Saus-Rose, E. et al. (2009). Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: the neurovisceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health. *Ann Behav Med*, 37(2), 141-153.
- Trickey, D., Siddaway, A.P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L. & Field, A.P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*. 32, 122–138.
- Ungar, M. (Ed.). (2012). The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. *Journal of the National Medical Association*, 9, 560-566.
- Vasan, M., (2018). Impact of Job Stress on Job Satisfaction among the Pharmaceutical Sales Representatives. *Research Journal of Pharmacy and Technology*. 11. 3759-3764.
- Vojvodić, A.L. & Dedić, G. (2017). Quality of life and anxiety in military personnel. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*. 1(1), 1-7.
- Wrenn, G. L., Wingo, A. P., Moore, R., Pelletier, T., Gutman, A. R., Bradley, B., & Ressler, K. J. (2011). The effect of resilience on posttraumatic stress disorder in

- trauma-exposed inner-city primary care patients. *Journal of the National Medical Association*. 103(7), 560-566.
- Wohleb, R., McKim, D.B., Shea, D.T. et al. (2014). Re-establishment of Anxiety in Stress-Sensitized Mice Is Caused by Monocyte Trafficking from the Spleen to the Brain. *Biol. Psychiatry*, 1, 970-981.
- Wu, L., Sheen, J., Shu, H. et al. (2013). Predictors of anxiety and resilience in adolescents undergoing cancer treatment. *Leading Global Nursing Research*. 69 (1), 158-166.
- Xue, C., Ge, Y., Tang, B., Liu, Y., Kang, P., Wang, M., Zhang, L. (2015). A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. *PLoS One*, 10(3), 8-12.
- Zeffane, R. & McLoughlin, D. (2006). Cooperation and stress: exploring the differential impact of job satisfaction, communication and culture. *Management Research News*. 29 (10), 618-631.
- Azuma, R., Daily, M. & Furmanski, C. (2005). A Review of Time Critical Decision Making Models and Human Cognitive Processes. *IEEEAC*, 1, 1-9.
- Bhuiyan, B.A. (2016). An overview of Game theory and some applications. *Philosophy and Progress*, 1, 112-121.
- Burke, C.S., Priest H.A., Salas, E., Sims, D., & Mayer, K. (2008) Stress and teams: How stress affects decision making at the team level. In P.A. Hancock & J.L. Szalma (Eds.), *Performance under stress* (pp. 181-208). Aldershot, Hampshire: Ashgate Publishing.

Fox, W.P. (2016). Applied Game Theory to Improve Strategic and Tactical Military Decisions. *Journal of Defense Management*, 6(2), 1-7.

Goztepe, K. (2015). A New Approach to Military Decision Making Process: Suggestions from MCDM Point of View. *ICMSS*, 1, 118- 122.

Harms, P., Krasikova, D., Vanhove, A. et al. (2013). Stress and Emotional Well-Being in Military Organizations. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 11, 103-132.

Raaijmakers, J.G.W. (1990). *Decision making under mental and physical stress*, Faculty Report. Amsterdam: University of Amsterdam (UvA).

Thunholm, P. (2005). Planning Under Time Pressure: An Attempt Toward a Prescriptive Model of Military Tactical Decision Making. In, H. Montgomery, R. Lipshitz & B. Brehmer (Eds.), *How Experts Make Decisions* (pp. 1-18). New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Karamanoli, V. (2017) Military Resilience the scale, International Society of Military Sciences, 15-17 November 2017 Norwegian Defence University College, Norway, Oslo

Ελληνική βιβλιογραφία

Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας (2008). Εγχειρίδιο επί θεμάτων ψυχοκοινωνικής μέριμνας προσωπικού. Αθήνα : Τυπογραφείο Ελληνικού Στρατού.

Καραμανώλη, Β. (2013). Εισαγωγή στη Στρατιωτική Ψυχολογία, τόμος Α΄. Αθήνα ΣΣΕ(εισαγωγή στην Εθβική Βιβλιοθήκη)

Καραμανώλη, Β. (2016). Εισαγωγή στην Ψυχολογία και τις Στρατιωτικές Εφαρμογές. Θεωρητικές βάσεις της επιστήμης της Ψυχολογίας στο στρατιωτικό περιβάλλον: Μεθοδολογία της έρευνας και Κοινωνική-Κοινοτική-Οργανωτική Ψυχολογία ISBN 978-618-82763-3-8 (τόμος Α' ISBN 978-618-82763-1-4 & τόμος Β' ISBN 978-618-82763-2-1). Αθήνα. ΣΣΕ.