



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ**

του Τάχια Ι. Φρίξου

Τριμελής Επιτροπή:

1. Ζήση Βασιλική
2. Τσιόκανος Αθανάσιος
3. Χασάνδρα Μαρία

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

2013

Σελίδα copyright - Υπεύθυνη Δήλωση

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος Τάχιας Φρίξος, ΑΜ 15/09, μεταπτυχιακός φοιτητής του τμήματος Τ.Ε.Φ.Α.Α. του προγράμματος «Άσκηση και Υγεία», δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας και Συναισθηματικής Νοημοσύνης στους Επαγγελματίες Υγείας»

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στην κύρια επιβλέπουσα καθηγήτρια.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, τον/την κύριο-α επιβλέποντα -ουσα ή/και άλλους ερευνητές (πχ μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και την κύρια επιβλέπουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και της κύριας επιβλέπουσας.

Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί δεοντολογίας και περί λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων μου που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα και καθ' όλη τη διάρκεια των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την ολοκλήρωση των σπουδών μου.

____/____/____

Ο/Η δηλών -ούσα

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην εκπόνηση και ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας. Πρώτα απ' όλα την υπεύθυνη καθηγήτριά μου κα Ζήση Βασιλική για τη στήριξη και καθοδήγηση που μου παρείχε, καθώς και τους υπεύθυνους καθηγητές κο Τσιόκανο Αθανάσιο και Χασάνδρα Μαρία.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης όλους τους επαγγελματίες υγείας που συμμετείχαν στην έρευνα, τη Μίλυ, το Νίκο και ασφαλώς, τη σύζυγό μου Χρυσούλα και το γιο μου Γιάννη για την υποστήριξή τους σε όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών και την εκπόνηση της μελέτης.

Περίληψη

Ως «Συναισθηματική Νοημοσύνη» (ΣΝ) ορίζεται η μορφή εκείνη της νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να μπορεί να τα διαχωρίσει και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές ως οδηγό για τις πράξεις και τις σκέψεις του (Salovey και Mayer, 1990). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σχετίζεται με υψηλό ή χαμηλό δείκτη Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης. Στην έρευνα μετείχαν 126 επαγγελματίες υγείας τριών ηλικιακών κατηγοριών (<35, 35-45, >45), οι οποίοι συμπλήρωσαν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (Tsaousis, 2008) και το ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας I.P.A.Q.. Από αυτούς, 59 χρησιμοποίησαν βηματόμετρο για μέτρηση της ΦΔ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη των συμμετεχόντων. Η δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση (Two-way MANOVA) έδειξε για τη ΣΝ σημαντική αλληλεπίδραση στην ηλικιακής κατηγορίας*φύλο ($p<.05$) στον παράγοντα της ΣΝ ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον ($p<.05$) και σημαντική κύρια επίδραση του φύλου ($p<.05$) με τις γυναίκες να σημειώνουν καλύτερο σκορ από τους άντρες (4.04 έναντι 3.87). Για τη ΦΔ, η two-way MANOVA έδειξε σημαντική κύρια επίδραση α) στην ηλικιακή κατηγορία για τις δουλειές του σπιτιού ($p<.05$) με τη μικρότερη ηλικιακή κατηγορία να σημειώνει σημαντικά χαμηλότερο σκορ και στη συνολική ΦΔ ($p=.52$, οριακά σημαντική), με τη μεσαία ηλικιακή κατηγορία να σημειώνει υψηλότερο σκορ από τη νεαρότερη ($MD=3229.24$) β) στο φύλο, όπου οι διαφορές στη ΦΔ ήταν στις δουλειές του σπιτιού ($p<.001$), με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερο σκορ από τους άντρες και στον ελεύθερο χρόνο με τις γυναίκες να σημειώνουν χαμηλότερο σκορ από τους άντρες. Συμπερασματικά, ενώ η ΦΔ δε φαίνεται μεν να επηρεάζει τη ΣΝ των επαγγελματιών υγείας, ωστόσο αναδεικνύονται ανάμεσά τους σημαντικές διαφορές φύλου και ηλικιακών κατηγοριών τόσο σε επιμέρους συνιστώσες της ΣΝ όσο και στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας.

Λέξεις κλειδιά: *Επαγγελματίες υγείας, Συναισθηματική Νοημοσύνη, Φυσική Δραστηριότητα*

Abstract

"Emotional Intelligence" (SN) is considered as a person ability to manage effectively his feelings, to monitor others' feeling and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and action. The purpose of the present study was to investigate whether health professionals' physical activity (PA) is associated with high or low emotional intelligence index. The participants were 126 health professionals randomly selected from three age groups (<35, 35-45,> 45), who completed the Greek Emotional Intelligence Scale (Tsaousis, 2008) and the Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Additionally, 59 of them used a pedometer in order to measure their PA. The result analysis showed no statistically significant effect of PA on Emotional Intelligence of participants. According to the two-way MANOVA analysis for EI, there was a significant interaction in the age group * sex ($p < .05$), in the EI's agent interest and empathy ($p < .05$) and a significant main effect of sex ($p < .05$) where women had better scores than men (4.04 versus 3.87). According to the two-way MANOVA analysis for PA, there was a significant main effect in the age category for chores ($p < .05$) where the younger age group made significantly lower scores, and also in overall PA ($p = .52$, marginally significant) where the middle age group made a higher score than the younger one ($MD = 3229.24$). There was also a significant main effect in sex, where differences in PA was on chores ($p < .001$), with women scoring higher than men and leisure time, with women indicate lower scores than men. In conclusion, while PA does not seem to regulate health professionals' EI, significant differences between sex and age categories are figured out, both in concepts of EI and levels of physical activity.

Keywords: *Health professionals, Emotional Intelligence, Physical Activity*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΕΛΙΔΑ COPYRIGHT-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ	2
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	11
ΣΚΟΠΟΣ	11
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	11
ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	13
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	13
ΜΟΝΤΕΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	15
• ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ SALOVEY AND MAYER	15
• ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ BAR-ON	17
• ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ GOLEMAN	19
• ΣΥΓΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΣΝ	20
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	21
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	26
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	33
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	39
ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕΙΣ–ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ– ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	42
• ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΝ	43

• Η ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΗΣΗ (LEGITIMACY) ΤΗΣ ΣΝ	44
• ΜΠΟΡΕΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΝΑ ΔΙΔΑΧΘΕΙ;	45
• ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	46
• ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	48
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	48
ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	49
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	80
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	80
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ	81
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	82
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	89
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Goleman (1995) προσέλκυσε το ενδιαφέρον της κοινής γνώμης τροποποιώντας την έννοια της νοημοσύνης, όταν το βιβλίο του “Emotional Intelligence” σημείωσε μεγάλη εκδοτική επιτυχία. Το βιβλίο παρέμεινε στην κορυφή της λίστας των New York Times και μεταφράστηκε σε τριάντα γλώσσες. Επιπλέον, προστέθηκε στη διατριβή της Payne (1986) και των εκτεταμένων θεωρητικών και εμπειρικών μελετών από τους Salovey και Mayer (1990) και Bar-on (1997), οι οποίοι εισήγαγαν την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) στην επιστημονική κοινότητα (Rohr, 2005).

Εννοιολογική θεμελίωση της ΣΝ

Η θεωρία, που εννοιολογικά έθεσε τα θεμέλια της ΣΝ είναι εκείνη του Gardner (1983), ο οποίος υποστηρίζει ότι κάθε άτομο διαθέτει διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης, γεγονός που αναδεικνύει την πολλαπλή της διάσταση. Η βασική του θεωρία έχει ως αρχή την κοινώς αποδεκτή συνειδητοποίηση ότι ορισμένα άτομα είναι πιο ικανά από άλλα σε ένα τομέα και λιγότερο ικανά σε άλλο, προβάλλοντας έτσι «νοητικές δυνάμεις» που δεν αντανακλώνται σε υψηλά σκορ των τεστ νοημοσύνης. Το 1983 εντόπισε επτά, ενώ μέχρι σήμερα έχει υιοθετήσει οκτώ τύπους νοημοσύνης, χωρίς να θεωρεί ότι η λίστα αυτή είναι εξαντλητική ή τελική. Οι τύποι αυτοί, που εκφράζουν διαφορετικές μορφές νοημοσύνης είναι: η γλωσσική, η λογικομαθηματική, η χωροταξική, η κιναισθητική, η μουσική, η διαπροσωπική, η ενδοπροσωπική και η οικολογική/φυσιογνωστική (Παπανελοπούλου, 2002).

Μία πρώτη αναφορά στη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) γίνεται στα Ηθικά Νικομάχεια του Αριστοτέλη, όπου αναφέρεται: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει... αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο» (Κανέλλου, 2007). Γενικά, τονίζεται ερευνητικά ότι η ΣΝ είναι μία αναπτυσσόμενη διαδικασία στον πέρασ του χρόνου.

Σε μία πρώτη προσπάθεια ανάλυσης των όρων που αποτελούν τη ΣΝ ο όρος «συναίσθημα» αναφέρεται μία σύνθετη συγκινησιακή κατάσταση, η οποία περιλαμβάνει σωματικές αντιδράσεις και γνώσεις, αποδίδει και μεταβιβάζει πληροφορίες γύρω από τις σχέσεις. Από την άλλη, η έννοια της «νοημοσύνης» αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να μπορεί να εξάγει σωστά συμπεράσματα και να αιτιολογεί όλες τις πληροφορίες που δέχεται (Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

Η ΣΝ ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του. Οι περισσότεροι ορισμοί που έχουν δοθεί για τη ΣΝ περιλαμβάνουν στοιχεία χαρακτηρίζοντας με ακρίβεια την ικανότητα του ίδιου του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα «άλλων», να κατανοεί τα δικά του συναισθήματα και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις συναισθηματικές πληροφορίες (Geher, 2004). Ωστόσο, ο πιο επαρκής ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει προκύψει από τους Salovey και Mayer (1990), όπου ορίζεται ως η μορφή εκείνη της νοημοσύνης, στην οποία περιλαμβάνεται η ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να μπορεί να τα διαχωρίσει και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές ως οδηγό για τις πράξεις και τις σκέψεις του».

Επιδράσεις και Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη ΣΝ και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Γενικά αναφέρεται ότι η ΣΝ αναπτύσσεται μέχρι τη πέμπτη δεκαετία της ζωής (Bar-On, 2006) και επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία και την εκπαίδευση, όπως συμβαίνει και με τη γνωστική νοημοσύνη (Goleman, 1998. Zeidner et al., 2003 στο Πλατσίδου, 2005). Επιπλέον, εκτιμάται ότι οι δεξιότητες της ΣΝ μπορούν να διδαχθούν, εφόσον τα άτομα είναι προσωπικά κινητοποιημένα, εφαρμόζουν όσα μαθαίνουν, λαμβάνουν ανατροφοδότηση και ενδυναμώνονται με νέες δεξιότητες (Serrat, 2009).

Συναισθηματική Νοημοσύνη και άσκηση

Πλήθος ερευνών αναφέρουν τα οφέλη της άσκησης πάνω σε παράγοντες, όπως η μείωση του στρες και τη βελτίωση της διάθεσης (Byrne & Byrne, 1993), που αποτελούν συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης, τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς (Yeung, 1996).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο εργασιακό περιβάλλον

Τέλος, η ΣΝ εμφανίζεται ως ένα σημαντικό πλαίσιο σε ένα ευρύ πεδίο επαγγελματιών και βασικό θέμα έρευνας σε πεδία, όπως η ακαδημαϊκή επίδοση (Newsome, Day, & Catano, 2000), η διοίκηση, η απόδοση, τα θέματα εργατικού δυναμικού, στις διαφορές φύλου (Διαμαντοπούλου και Λαβδανίτη, 2009) και στο ασθενοκεντρικό μοντέλο στη φροντίδα υγείας (Birks & Watt, 2007).

Σημαντικότητα της μελέτης

Είναι γνωστό ότι το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους, καθώς επίσης βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Η φυσική δραστηριότητα από την πλευρά της είναι σε θέση να βελτιώσει τη συναισθηματική κατάσταση. Οι επαγγελματίες υγείας είναι εκείνοι οι επαγγελματίες που, λόγω της φύσης του αντικειμένου εργασίας, έρχονται σε καθημερινή συνεχή επαφή με ανθρώπους σε κατάσταση στρες και συνδιαλέγονται μαζί τους σε έντονα συναισθηματικά φορτισμένο περιβάλλον.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί το θεωρητικό υπόβαθρο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, αλλά κυρίως, να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σχετίζεται με τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη.

Ερευνητικές υποθέσεις

1. Ο αριθμός των βημάτων που διανύουν ανά ημέρα εργάσιμη οι επαγγελματίες υγείας είναι σημαντικά διαφορετικός από τον αριθμό βημάτων που διανύουν σε ημέρα μη εργάσιμη;
2. Η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σε διάφορες φάσεις της ημέρας τους επιδρά και σε ποιο βαθμό στις επιμέρους παραμέτρους της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης;
3. Το φύλο των επαγγελματιών υγείας επιδρά και σε ποιο βαθμό στο βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας;

4. Η ηλικιακή κατηγορία των επαγγελματιών υγείας επιδρά και σε ποιο βαθμό στο βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας
5. Το φύλο των επαγγελματιών υγείας επιδρά και σε ποιο βαθμό στο βαθμό Συναισθηματικής τους νοημοσύνης;
6. Η ηλικιακή κατηγορία των επαγγελματιών υγείας επιδρά και σε ποιο βαθμό στο βαθμό Συναισθηματικής τους νοημοσύνης;

Μηδενικές υποθέσεις

1. Ο αριθμός των βημάτων που διανύουν ανά ημέρα εργάσιμη οι επαγγελματίες υγείας δεν είναι σημαντικά διαφορετικός από τον αριθμό βημάτων που διανύουν σε ημέρα μη εργάσιμη.
2. Η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σε διάφορες φάσεις της ημέρας τους, δε συσχετίζεται με το δείκτη Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης
3. Το φύλο των επαγγελματιών υγείας δεν επιδρά στο βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας;
4. Η ηλικιακή κατηγορία των επαγγελματιών υγείας δεν επιδρά στο βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας
5. Το φύλο των επαγγελματιών υγείας δεν επιδρά στο βαθμό Συναισθηματικής τους νοημοσύνης;
6. Η ηλικιακή κατηγορία των επαγγελματιών υγείας δεν επιδρά στο βαθμό Συναισθηματικής τους νοημοσύνης;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Νοημοσύνη και Συναισθήματα

Αν κανείς αναζητήσει τις απαρχές της ΣΝ, πρέπει να ανατρέξει πολύ παλιά μέσα στον αρχαίο ελληνικό κόσμο, καθώς από το 200 π.Χ έως και το 300 μ.Χ οι Στωικοί φιλόσοφοι ήταν εκείνοι που έδωσαν έμφαση στο ρόλο των συναισθημάτων ως προς την επίτευξη των στόχων και την καθοδήγηση μιας καλής ζωής. Ο Ζήνων, ο Επίκτητος και ο Κλεάνθης παρατηρούσαν τις διαθέσεις, τις ορμές και τις επιθυμίες των ανθρώπων και τη σχέση που αυτές είχαν με την επιτυχία ή όχι στη ζωή τους. Η φιλοσοφία τους επηρέασε τόσο την Εβραϊκή σκέψη όσο και, αργότερα, τη Χριστιανική (Βλαχάκη Ε.Χ, 2006).

Οι δυτικές κοινωνίες για αιώνες τοποθετούσαν αντιθετικά τη λογική και τα συναισθήματα. Σύμφωνα με τους Matthews, Zeidner, και Roberts (2002), «ο υβριδικός όρος της ΣΝ, ο οποίος συνδέει τα συναισθήματα και τη Νοημοσύνη, θεωρείται από κάποιους οξύμωρος» και ότι η σχέση μεταξύ των δύο «παραδοσιακά θεωρείται ότι εμπεριέχει μία σύγκρουση μεταξύ δύο διαφορετικών ψυχολογικών δυνάμεων». Εξετάζοντας τις ψυχολογικές ενασχολήσεις του προηγούμενου αιώνα, η εξέλιξη του πεδίου της ΣΝ διακρίνεται σε πέντε περιόδους: Αυτόνομων Περιορισμένων Πεδίων, Πρόδρομος της ΣΝ, Ανάδυσης της ΣΝ, Δημοφιλίας και Επέκτασης της ΣΝ και Έρευνας και Επιστημονικότητας της ΣΝ. Σημειώνεται ότι τα δύο πεδία, συναισθήματα και νοημοσύνη, περιέχονταν σε ξεχωριστά πεδία και η σύγκλιση των δύο αποτελεί μία πρόσφατη δραστηριότητα, όχι πριν τη δεκαετία του '70.

Πίνακας 1. Οι πέντε περίοδοι στην εξέλιξη της νοημοσύνης και των συναισθημάτων τον προηγούμενο αιώνα

1900-1969	Έρευνα Νοημοσύνης:
<i>Νοημοσύνη και</i>	▪ Ανάπτυξη ψυχομετρική προσέγγισης
<i>Συναισθήματα ως</i>	Έρευνα Συναισθημάτων:
<i>Αυτόνομα Περιορισμένα</i>	▪ Αντιπαράθεση για το αν προηγείται η ψυχολογική αντίδραση ή το συναίσθημα
<i>Πεδία</i>	▪ Μετακίνηση από τη Δαρβινική Θεωρία της κληρονομικότητας και εξέλιξη της θεώρησης της συναισθηματικής απάντησης ως πολιτισμικά καθορισμένα ▪ Εισαγωγή της κοινωνικής νοημοσύνης (Thondike, 1920)
1970-1989	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα πεδία της επίγνωσης και της επίδρασης εξετάζουν την αλληλεπίδραση συναισθημάτων και σκέψης ▪ Η θεωρία του Gardner (1983) της πολλαπλής νοημοσύνης περιγράφει την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική νοημοσύνη ▪ Εμπειρικά δεδομένα αναλύουν την κοινωνική νοημοσύνη σε 4 συστατικά: κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση, προκοινωνικές συμπεριφορές και συναισθηματισμός ▪ Η έρευνα του εγκεφάλου αρχίζει να διακρίνει τη σύνδεση συναισθημάτων και επίγνωσης ▪ Εμφάνιση περιστασιακά της ΣΝ
<i>Πρόδρομος της</i>	
<i>Συναισθηματικής</i>	
<i>Νοημοσύνης</i>	
1990-1993	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δημοσίευση μιας σειράς άρθρων από τους Salovey και Mayer ▪ Δημοσίευση της πρώτης ικανότητας μέτρησης της ΣΝ ▪ Ο εκδότης του περιοδικού <i>Intelligence</i> ισχυρίζεται την ύπαρξη της ΣΝ ▪ Επιπλέον ανάπτυξη της ΣΝ στη Νευροβιολογία
<i>Ανάδυση της ΣΝ</i>	
1994-1997	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο Goleman (1995) κυκλοφορεί το βιβλίο του <i>Emotional Intelligence</i>, το οποίο γίνεται παγκόσμιο best-seller ▪ Το περιοδικό Time χρησιμοποιεί τον όρο “EQ” στο εξώφυλλο (Gibbs, 1995, October 2) ▪ Δημοσίευση μικτών θεωρητικών μοντέλων μέτρησης της ΣΝ
<i>Δημοφιλία</i>	και
<i>Επέκταση της ΣΝ</i>	
1998-σήμερα	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αποσαφηνίσεις στην έννοια της ΣΝ ▪ Εισαγωγή νέων μετρήσεων ▪ Εμφάνιση ανασκοπήσεων άρθρων
<i>Έρευνα και</i>	
<i>Επιστημονικότητα της</i>	
<i>ΣΝ</i>	

Στον Πίνακα 1 περιγράφονται περιληπτικά οι πέντε προαναφερθείσες περιόδους. Εύκολα μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι όσο η έρευνα στα πεδία των συναισθημάτων και της νοημοσύνης επεκτείνεται, τόσο η ανάγκη για σύγκλιση των ψυχολογικών, εξελικτικών, επίγνωσης, γλωσσικών και κοινωνικών αποτελεσμάτων της έρευνας της επιστημονικής κοινότητας κατευθύνεται στα πεδία των συναισθημάτων και της νοημοσύνης (Rohr, 2005).

Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Έχουν επικρατήσει 3 μοντέλα για την περιγραφή της ΣΝ:

1) Το μοντέλο των Salovey και Mayer

Οι συγκεκριμένοι χρησιμοποίησαν τον όρο της ΣΝ το 1990 και από τότε συνεχίζουν την ερευνητική προσπάθεια. Στη θεωρία τους για τη ΣΝ, συγκεράζονται ιδέες-κλειδιά από τα πεδία της νοημοσύνης και των συναισθημάτων (Styss & Brown, 2004). Οι Mayer και Salovey στο θεωρητικό τους μοντέλο για τη ΣΝ περιλαμβάνουν την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη του Gardner., ωστόσο, αναφέρονται και σε κάποιες άλλες ικανότητες, οι οποίες αφορούν το γνωστικό και το συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου και ορίζουν τη ΣΝ ως την ικανότητα αντίληψης, κατανόησης και χειρισμού των συναισθημάτων με σκοπό την διευκόλυνση της σκέψης Mayer & Salovey (1997),.

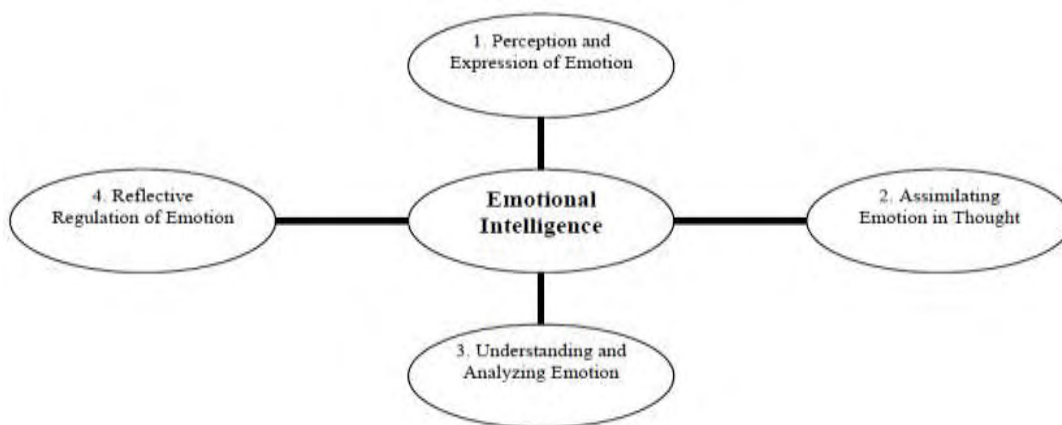
Δίνοντας τον ορισμό της ΣΝ, διαιρούν τις ικανότητές της σε 4 βασικά επίπεδα:

1. Την αναγνώριση των συναισθημάτων: η αυτογνωσία είναι το κλειδί της ΣΝ.

Η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του, να είναι σίγουρος γι' αυτά, ώστε να παίρνει τις προσωπικές του αποφάσεις για θέματα, όπως η δουλειά του

2. Την αφομοίωση των συναισθημάτων στη σκέψη: η χρήση συναισθημάτων βελτιώνει τη σκέψη
3. Τη διαχείριση των συναισθημάτων: το άτομο είναι σημαντικό να μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, όπως το άγχος και το θυμό, καθώς και τις συνέπειες από την ενδεχόμενη αποτυχημένη διαχείριση αυτών. Εκείνοι που δεν έχουν την συγκεκριμένη ικανότητα, αυτοί συνήθως βρίσκονται σε μια κατάσταση κατάθλιψης, ενώ αντίθετα εκείνοι που μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους επανέρχονται πιο γρήγορα από μια αρνητική κατάσταση
4. Την παρακίνηση του εαυτού: το να βάλει κάποιος σε τάξη τα συναισθήματά του με βάση τους στόχους που έχει θέσει, η παρακίνηση του ίδιου του εαυτού, ο αυτοέλεγχος των συναισθημάτων. Όσοι έχουν τη δεξιότητα αυτή τείνουν να είναι πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί.

Στο σχήμα 1 απεικονίζεται το μοντέλο “E.I. ability” των Mayer & Salovey (1997):



Σχήμα 1. “E.I. ability Model”, Mayer & Salovey (1997)

Επιχειρηματολογώντας οι ίδιοι οι ερευνητές για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), τονίζουν ότι, μετρώντας με το συγκεκριμένο πλαίσιο τη ΣΝ κανείς συναντά αρκετά κριτήρια για μια καινούρια νοημοσύνη: θεωρείται ως «πακέτο ικανοτήτων», αντικειμενικά οι απαντήσεις καταγράφονται ως σωστές ή λάθος, τα αποτελέσματα συσχετίζονται με υπάρχουσες νοημοσύνες όταν υπολογίζονται με μοναδική διακύμανση και τα σκορ αυξάνονται με την ηλικία (Styss & Brown, 2004). Η πλέον πρόσφατη έρευνα των Tsaousis και Kazi (2013) υποστηρίζει ότι οι γυναίκες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.

2) Το μοντέλο του Bar-On

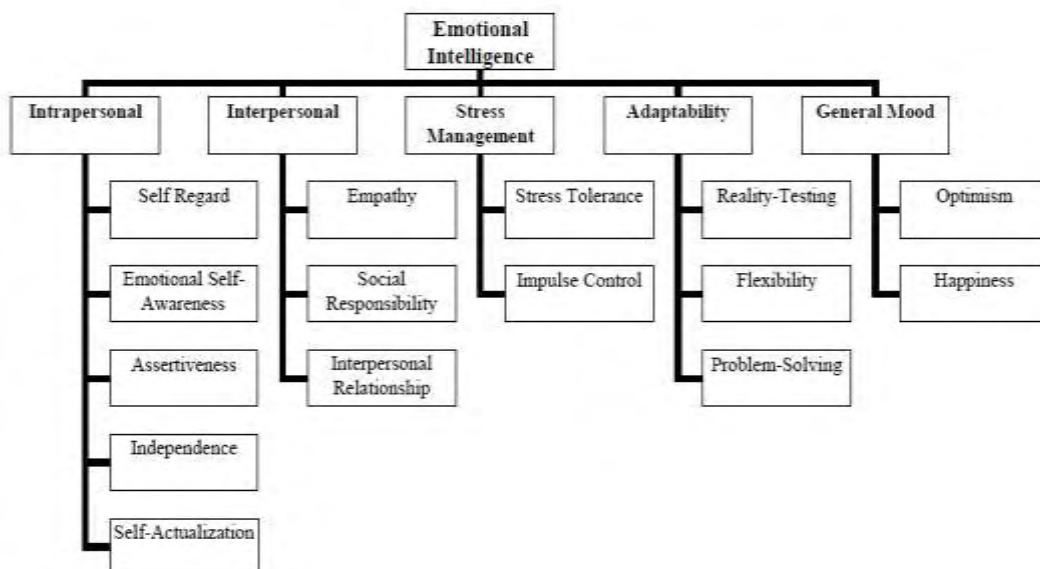
Ο Διευθυντής του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένων Νοημοσυνών στη Δανία και σύμβουλος μιας πληθώρας οργανισμών και ινστιτούτων στο Ισραήλ Reuven Bar-On ανέπτυξε μια από τις πρώτες μετρήσεις στη ΣΝ χρησιμοποιώντας τον όρο «συναισθηματικό πηλίκο». Το μοντέλο σχετίζεται στη δυνητική εφαρμογή και επιτυχία και θεωρείται προσανατολισμένο στη διαδικασία κι όχι στο αποτέλεσμα (Styss & Brown, 2004).

Αποτελεί μια σύζευξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς και των ικανοτήτων που επηρεάζουν την «έξυπνη» (intelligent) συμπεριφορά. Το θεωρητικό μοντέλο που προτείνει ο Bar-On για τη ΣΝ αναφέρεται σε μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων, οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον του.

Το μοντέλο του αποτελείται από πέντε παράγοντες ικανοτήτων, κάθε ένας από τους οποίους αποτελείται από κάποιες δεξιότητες.

1. Η ενδοπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της συναισθηματικής αυτογνωσίας, διαβεβαίωσης, ανεξαρτησίας, αυτοεκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης.
2. Η διαπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της κοινωνικής υπευθυνότητας, των διαπροσωπικών σχέσεων και της συναισθηματικής κατανόησης.
3. Η προσαρμοστικότητα αποτελείται από τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων, από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και από την ευελιξία
4. Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους αποτελείται από τη δεξιότητα ανεκτικότητας στο άγχος και από τον έλεγχο του αυθορμητισμού
5. Τη γενική διάθεση αποτελούν η ευτυχία και η αισιοδοξία (Bar-On, 1997a).

Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματική απόδοση και διαχείριση της ζωής. Στο σχήμα 2 απεικονίζεται το μικτό ιεραρχικό μοντέλο “E.I. Personality Model”:



Σχήμα 2: Bar-On (1997), “Mixed Hierarchal EI Personality Model”

Μετρήσεις του κριτηρίου εγκυρότητας, αποκάλυψαν ότι, όταν η ΣΝ μετράται με το Emotion Quotient Inventory (EMQ), μπορεί να διαφοροποιείται μεταξύ ατόμων πετυχημένων και μη-, στις επιχειρήσεις και στη βιομηχανία, με υψηλή και χαμηλή επιτυχία στον Στρατό και την Αεροπορία και μεταξύ επιτυχημένων και μη-ακαδημαϊκά φοιτητών. Ομοίως, άτομα όπως οι ψυχολόγοι, που υποτίθεται ότι θα είχαν υψηλότερη ΣΝ, βρέθηκε να έχουν EMQ υψηλότερο του μέσου (Styss & Brown, 2004).

3) Το μοντέλο του Goleman

Ο Daniel Goleman, ψυχολόγος και συγγραφέας για τον εγκέφαλο και τη συμπεριφορά για τους New York Times, ανακάλυψε το έργο των Salovey και Mayer στη δεκαετία του 1990. Εμπνεόμενος από τα ευρήματά τους, ξεκίνησε τη δική του έρευνα στο αντικείμενο της ΣΝ και τελικά το 1995 έγραψε το βιβλίο *Emotional Intelligence*, που αποτελεί το σήμα κατατεθέν του και εξοικείωσε το δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα με την ιδέα της ΣΝ (Styss & Brown, 2004).

Στο μοντέλο του βλέπει τη ΣΝ ως μια σειρά από ικανότητες και δεξιότητες που καθοδηγούν την αποτελεσματική –διαχειριστική συμπεριφορά. Ο Goleman στο θεωρητικό του μοντέλο περιγράφει τη ΣΝ σαν δομή, η οποία περιλαμβάνει τις ικανότητες, τις οποίες τα άτομα που τις κατέχουν συνεχίζουν την επίτευξη των στόχων τους παρά τις ενδεχόμενες πιθανές δυσκολίες που μπορεί να συναντούν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους, έτσι ώστε το άγχος να μην τους επηρεάζει. Επίσης, τα άτομα ελέγχουν ή και περιορίζουν τον αυθορμητισμό και τα «θέλω» τους, ώστε να λειτουργούν με οδηγό την ορθή σκέψη. Για τον Goleman, η ΣΝ είναι η λογική διαχείριση των συναισθημάτων.

Στο μοντέλο του η ΣΝ αποτελείται από:

1. τη διαχείριση των σχέσεων, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία δεσμών και την επιρροή από τους γύρω
2. την κοινωνική ενημερότητα, δηλαδή την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων
3. αναγνώριση των συναισθημάτων του ίδιου του εαυτού, που την περιλαμβάνει την αυτοπεποίθηση

τη διαχείριση του εαυτού, που περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα.

Ο Goleman ανέπτυξε το Emotional Competency Inventory (ECI) ως εργαλείο μέτρησης της ΣΝ. Μετρήσεις του κριτηρίου εγκυρότητας βρήκαν ότι η ΣΝ Διευθυντών Κολλεγίων ήταν σημαντικά συσχετιζόμενη με τη συχνότητα εγκατάλειψης των Κολλεγίων από τους φοιτητές. Άλλοι ερευνητές περιγράφουν ότι η ΣΝ είναι σημαντικά θετικά συσχετιζόμενη με το μισθό, των επαγγελματική επιτυχία και την επιτυχία στη ζωή (Wolff, 2005).

Συγκρίνοντας τα μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Με τα μοντέλα καθίσταται σαφές ότι η επιστημονική κοινότητα αποδεσμεύεται από την αποκλειστικότητα στην κατάταξη της νοημοσύνης βάσει του IQ (Intelligence Quotient), καθώς αυτή διευρύνεται, αφού γίνεται πλέον λόγος για το EQ (Emotional Quotient) ή αλλιώς Συναισθηματικό Πηλίκιο, στο οποίο οι νοητικές, επαγωγικές, αναλυτικές και ορθολογιστικές ικανότητες (I.Q) συμπληρώνονται από ικανότητες συναισθηματικές, κοινωνικές, επικοινωνιακές (E.Q.), η μνημονική ικανότητα και το λεξιλόγιο (I.Q.) συμπληρώνονται από το αγκάλισμα των αναγκών μας με τις ανάγκες και τις επιδιώξεις των άλλων (E.Q.) και η εκτίμηση του τρόπου με τον οποίο κανείς αποκτά και οργανώνει τη νέα γνώση (I.Q.) έρχεται να συμπληρωθεί με το πώς κανείς αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις (E.Q.).

Μελέτες που συγκρίνουν το “Ability Model of EI” και “Personality Model of EI” δίνουν αποτελέσματα με χαμηλές μεταξύ τους συσχετίσεις. Η επιστημονική κοινότητα συνεχίζει να ενδιαφέρεται και να ενθαρρύνει την προσεκτική και υπεύθυνη έρευνα. Από τους Matthews, Zeidner και Roberts αναφέρεται ότι «η ΣΝ είναι ίσως το πιο πρωτοποριακό από όλα τα γνωστά δεδομένα και για το λόγο αυτό, η έρευνα γύρω από τη ΣΝ μπορεί να δημιουργήσει έναν εικονικό πύργο της Βαβέλ. Επιπλέον, η ΣΝ παραμένει ένα ζωτικό πεδίο επιστημονικής μελέτης και πολλοί ερευνητές έχουν καταφέρει να αναπτύξουν αξιόπιστα εργαλεία για την εκτίμησή της» (Rohr, 2005). Ενδιαφέρον σημείο αποτελεί ότι η ΣΝ σταθερά εκτιμάται σε τρία άλλα χαρακτηριστικά και στα τρία μοντέλα: προσωπικότητα, αλεξιθυμία (δυσκολία στο βίωμα και στη διάκριση συναισθημάτων) και ηγεσία. Πολλά χαρακτηριστικά που περιέχονται στο *Big Five Personality Factor Model* είναι παρόμοια με αυτά που περιγράφονται στα μοντέλα των Bar-On και Goleman. Η αλεξιθυμία βρέθηκε αντίστροφα σχετιζόμενη με τη ΣΝ. Μελέτες στην ηγεσία βρήκαν ότι η «μετασχηματιστική ηγεσία» συνοδεύεται με υψηλή ΣΝ (Styss & Brown, 2004).

Τέλος, η ύπαρξη των διαφορετικών θεωρήσεων, δεν υποδεικνύει την αδυναμία, αλλά την ανθεκτικότητα του πεδίου της ΣΝ. Η συνεχιζόμενη έρευνα αποκαλύπτει διαφορετικές αποχρώσεις και σταθερά αυξάνει τη γνώση και τις πρακτικές εφαρμογές σε ευρύ πεδίο πληθυσμών και αντικειμένων νοημοσύνης (Emmerling & Goleman, 2003).

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Υγεία

Το θέμα της ΣΝ ερευνάται ευρέως από την επιστημονική κοινότητα στον 21^ο αιώνα. Επιχειρώντας την ερμηνεία της συναισθηματικής νοημοσύνης διαπολιτισμικά οι Sharma, Biswal, Deller, και Mandan (2009), εξέτασαν τις διαφορές και ομοιότητες μεταξύ παραγοντικών δομών της συναισθηματικής νοημοσύνης έχοντας ως πλαίσιο

τον διαχωρισμό των κοινωνιών σε δυτικές και ανατολικές. Εξετάστηκαν δείγματα προερχόμενα από τη Γερμανία και την Ινδία και έγινε στατιστικός έλεγχος για δύο πολιτισμικά εδραιωμένες διαστάσεις: τον ατομικισμό και την απόσταση από την εξουσία. Υπήρχαν πολιτισμικές διαφορές μεταξύ αυτών των διαστάσεων, επισημαίνοντας ότι η Γερμανική κοινωνία είναι πιο ατομικιστική και έχει μικρότερη απόσταση από την εξουσία, ενώ η Ινδική κοινωνία είναι πιο συλλογική και με μεγαλύτερη απόσταση από την εξουσία. Οι διαφορές στην κουλτούρα όμως δεν μπορούν να εξηγήσουν απολύτως τις διαφορές στα αποτελέσματα της ΣΝ μεταξύ των δύο χωρών, οι οποίες είναι σημαντικές για όλες τις διαστάσεις, εκτός από το αποτέλεσμα «πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα» (Sharma, Biswal, & Mandal, 2009).

Η υγεία είναι μια επιστημονική περιοχή όπου δυνητικά μπορεί να συσχετισθεί η εμπειρική με τη θεωρητική έρευνα. Ταυτόχρονα, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον στη συσχέτιση της ΣΝ με τις συμπεριφορές υγείας (Austin, Saklofske, & Egan, 2005).

Τρεις μελέτες των Bar-On (2004) και Krivoy et al. (2000) υποδεικνύουν σημαντική συσχέτιση μεταξύ ΣΝ και υγείας. Οι συμμετέχοντες στις έρευνες ήταν αντίστοιχα: 3571 ενήλικες οι οποίοι εκτός από την αντίστοιχη κλίμακα απάντησαν στην ερώτηση «αισθάνομαι καλά για την υγεία μου γενικά?», 2514 άνδρες που κατατάχθηκαν στον Ισραηλινό Στρατό στην αρχή της θητείας τους και 35 ενήλικες επιζήσαντες από καρκίνο. Το αποτέλεσμα ήταν ότι: (α) η ικανότητα αυτεπίγνωσης, (β) η ικανότητα να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και να ελέγχουν το στρες, (γ) η ικανότητα επίλυσης προσωπικών και διαπροσωπικών προβλημάτων και (δ) η ικανότητα να διατηρούν την αισιοδοξία τους σχετίζεται σημαντικά με τη σωματική υγεία (Bar-On, 2006).

Προηγούμενες μελέτες δείχνουν ότι η υψηλή ΣΝ σχετίζεται με θετικές συμπεριφορές υγείας και αντίθετα η χαμηλή ΣΝ σχετίζεται με αρνητικές συμπεριφορές. Άτομα με υψηλή ΣΝ είναι πιο πιθανό να βιώσουν καλύτερα επίπεδα υγείας και ευεξίας (Slaski & Cartwright, 2002; Yates, 1999), να αναζητήσουν και να ακολουθήσουν τις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας (Ciarrochi & Deane, 2001), αλλά και να αντέξουν στην πίεση σε συνδυασμό με επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας, όπως το κάπνισμα (Trinidad & Johnson, 2002). Επίσης, ψυχικές διαταραχές όπως η θλίψη και η κατάθλιψη βρέθηκε να σχετίζονται αρνητικά με τη ΣΝ (Dawda & Hart, 2000; Slaski & Cartwright, 2002).

Ένα πεδίο που έχει ερευνηθεί ιδιαίτερα είναι η σχέση ΣΝ και διαχείρισης του στρες. Σε έρευνά τους ο Ramesar και οι συνεργάτες του (2009) εξέτασαν εάν υπάρχει σχέση μεταξύ ΣΝ και διαχείρισης του στρες. Για το λόγο αυτό, το δείγμα τους αποτέλεσαν άτομα που εργάζονταν σε διευθυντικές θέσεις οικονομικού ιδρύματος στη Νότια Αφρική. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν και το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς BarOn-EQ. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η διαχείριση του στρες είναι ένα στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ το ίδιο το στρες θα μπορούσε να είναι είτε εισροή είτε εκροή της συναισθηματικής νοημοσύνης ή ακόμη και έλλειψη αυτής.

Σύγχρονες θεωρίες τοποθετούν τα συναισθήματα και την αυτορρύθμιση στο κέντρο των διαδικασιών του στρες. Σε έρευνα των Slaski και Cartwright (2002) εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης, στρες, υγείας και απόδοσης. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία μεταξύ στελεχών που εργάζονταν σε εταιρεία πωλήσεων της Μεγάλης Βρετανίας. Οι εργαζόμενοι συμπλήρωσαν μία σειρά ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, όπου μεταξύ άλλων ήταν και η κλίμακα του BarOn (BarOn_EQI) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Η έρευνα

κατέληξε ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με τη σωματική και ψυχική υγεία. Η σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και κάποιων όψεων της συναισθηματικής νοημοσύνης προτείνουν ότι για τα συγκεκριμένα στελέχη η άσκηση μπορεί να τους εξασφαλίσει μία αίσθηση ότι «τα έχουν καταφέρει», όπως επίσης και μία θετικής προοπτικής. Πιο συγκεκριμένα πρέπει να αναφερθεί ότι τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με την άσκηση, αλλά και με το βάρος σώματος, στηρίζουν παλιότερα ερευνητικά δεδομένα, όπου αναφέρονται στην άσκηση και την καλή διατροφή ως καλούς συντονιστές του στρες, της υγείας και της ευεξίας (well-being) (Whatmore, Cartwright, & Cooper, 1999).

Έρευνα των Τσαούση και Νικολάου (2005) μελέτησε τη σχέση των χαρακτηριστικών συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως η αντίληψη, ο έλεγχος, η χρήση και η κατανόηση των συναισθημάτων με τη σωματική και ψυχική υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 25 έτη οι οποίοι συμπλήρωσαν μεταξύ άλλων το ερωτηματολόγιο των Χαρακτηριστικών Συναισθηματικής Νοημοσύνης (TEIQ). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αύξηση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης επέδρασε σημαντικά γενική υγεία του ατόμου. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ήδη νωρίτερα οι Goldman, Kraemer και Salovey (1996) αναγνώρισαν το μέτριο ρόλο της ρύθμισης των συναισθημάτων στη σχέση μεταξύ στρες και σωματικής υγείας.

Ακόμη, ερευνητικά έχει μελετηθεί η σχέση μεταξύ προσωπικότητας, στρατηγικών αντιμετώπισης, εστίας ελέγχου της υγείας (health locus of control) συναισθηματικής νοημοσύνης και συμπεριφορών υγείας (Saklofske, Austin, Galloway & Davidson, 2007). Οι συμπεριφορές υγείας συμπεριελάμβαναν το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, τη διατροφή, την άσκηση, το αυτοαξιολογούμενο “status” υγείας και τον αριθμό επισκέψεων του συμμετέχοντα σε γιατρό. Η ΣΝ αξιολογήθηκε με την

Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte και των συνεργατών του (1998). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσον αφορά στη ΣΝ, υπήρξε θετική σύνδεση αυτής με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες σε έργο και αρνητικά με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναίσθημα. Επίσης, βρέθηκε ότι η ΣΝ συνδεόταν μόνο με τη λήψη τακτικής άσκησης και στρατηγικών διατροφής.

Παρόμοια έρευνα των Hertel, Schutz και Lammers (2009), αξιολόγησε τις συναισθηματικές ικανότητες ατόμων σύμφωνα με την απόδοσή τους σε συγκεκριμένο τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test; Mayer, Salovey, & Caruso, 2002). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με τη ψυχική διαταραχή: η πρώτη ομάδα περιελάμβανε ασθενείς με διαγνωσμένη μονοπολική κατάθλιψη, η δεύτερη ομάδα αποτελούταν από ασθενείς με διαγνωσμένη οριακή διαταραχή προσωπικότητας και η τρίτη ομάδα ήταν άτομα που έπασχαν διαταραχές κατάχρησης ουσιών. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002). Η έρευνα έδειξε ότι η ικανότητα κατανόησης συναισθηματικής πληροφορίας, αλλά και η ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων ήταν διακεκριμένη μεταξύ των ομάδων. Οι εξεταζόμενοι κλινικοί πληθυσμοί είχαν σημαντικά ελλείμματα όσον αφορά στις συναισθηματικές ικανότητες κυρίως σε άτομα με διαταραχές κατάχρησης ουσιών και οριακής διαταραχής προσωπικότητας. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν και ελλείμματα ρύθμισης συναισθημάτων, αλλά και ικανότητας κατανόησης των συναισθηματικών πληροφοριών.

Σε έρευνα των Costarelli, Demerzi και Stamou (2009), εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές στη ΣΝ, στην εικόνα σώματος και τα επίπεδα άγχους σε νεαρές γυναίκες (M = 23 έτη) με τις στάσεις τους ως προς τις διατροφικές διαταραχές και ελέγχου υγείας.

Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν το Eating Attitudes Test (EAT-26), το Multidimensional Body-Self Questionnaire (MBRSQ), το State-Trait Anxiety Inventory (STAI) και το BarOn Emotional Intelligence Questionnaire (BarOn EQ-I). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι γυναίκες που είχαν ήδη διαμορφωμένες στάσεις διατροφικών διαταραχών είχαν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Σημαντικές κρίθηκαν οι διαφορές σε ψυχομετρικές παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης, κυρίως σε ό,τι αφορά τη συναισθηματική αυτογνωσία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως και οι υψηλές τιμές ανησυχίας για την απόκτηση υπερβολικού βάρους συγκριτικά με γυναίκες που δεν είχαν διαμορφωμένες στάσεις διατροφικών διαταραχών.

Ακόμη μία πρόσφατη έρευνα των Swami, Begum και Petrides (2010), μελέτησε τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την εικόνα σώματος. Το δείγμα αποτελούσαν φοιτήτριες της Μεγάλης Βρετανίας (M=23 έτη). Χρησιμοποιήθηκε το Photographic Figure Rating Scale (PFRS) προκειμένου να αξιολογηθεί η ασυμφωνία των συμμετεχουσών από το πραγματικό-ιδανικό βάρος, το Body Appreciation Scale (BAS) όσον αφορά στις όψεις θετικής εικόνας σώματος, καθώς και το Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3,) το οποίο μετράει τον πολυδιάστατο αντίκτυπο των κοινωνικο-πολιτιστικών επιδράσεων στην εικόνα σώματος. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν μόνο την ευεξία ως προβλεπτικό παράγοντα της ασυμφωνίας ως προς το πραγματικό-ιδανικό βάρος και την εκτίμηση του σώματος.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα

Η «δέσμευση» σε μια μέτρια φυσική δραστηριότητα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους βελτίωσης της υγείας, συμπεριλαμβανόμενης της σωματικής,

ψυχολογικής και συναισθηματικής υγείας. Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί πρωταρχικό δείκτη υγείας: παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση του “fitness” και της σχετιζόμενης με την υγεία συμπεριφορά, παρατείνει τη ζωή, βελτιώνει τη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής, βοηθά στη διατήρηση του σωματικού βάρους και μειώνει τη θνητότητα και τη νοσηρότητα ασθενειών. Αντίθετα, τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου για πρόωρο θάνατο.

Στην προσπάθεια να βρεθεί αιτιώδης σχέση μεταξύ άσκησης και συναισθηματικής νοημοσύνης, έρευνα των Li, Lu, και Wang (2009), συνέκρινε τη ΣΝ, το fitness και την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Σημαντική προς μελέτη θεωρήθηκε η προβλεψιμότητα των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, σωματικής υγείας και ποιότητας ζωής σχετιζόμενης με την υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές και φοιτήτριες από την Ταιβάν, οι οποίοι συμπλήρωσαν μεταξύ άλλων το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς BarOn-EQ, το οποίο αξιολόγησε πέντε παράγοντες: ενδοπροσωπική ικανότητα, διαπροσωπική ικανότητα, προσαρμοστικότητα, ικανότητα διαχείρισης άγχους και γενικότερη διάθεση (BarOn, 2002). Η έρευνα έδειξε ότι φοιτητές που ήταν περισσότερο δραστήριοι βρέθηκαν με υψηλότερους δείκτες συναισθηματικής νοημοσύνης και της ποιότητας ζωής που σχετίζεται τόσο με την υγεία όσο και με το fitness. Καταλήγοντας, η φυσική δραστηριότητα δύναται να βελτιώσει τη σωματική, ψυχολογική, όπως και τη συναισθηματική υγεία των φοιτητών. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή στην άσκηση ενισχύει την υγεία και μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τη ΣΝ τους.

Υπάρχουν αρκετές μελέτες που συνδέουν τη ΣΝ με τα άτομα που είναι «δεσμευμένα» να κάνουν σταθερά μια μέτρια φυσική άσκηση. Σε μελέτη όπου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ΣΝ “Emotional Intelligence Scale” (Schutte et. al., 1998),

τα ευρήματα έδειξαν ότι η ομάδα των ατόμων που ασκούταν, είχε σημαντικά υψηλότερη ΣΝ από την ομάδα που ανέφερε ότι δεν ασκούταν (Davidson, 2004).

Η φυσική δραστηριότητα συχνά προτείνεται ως στρατηγική ελέγχου του στρες. Σε αυτή την κατεύθυνση, έρευνα των Nguyen, Unger, Hamilton, και SpruijtMetz (2006), εξέτασε τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και δύο δεικτών του στρες. Το δείγμα αποτελούσαν φοιτητές από τρία διαφορετικά πανεπιστήμια της νότιας Καλιφόρνια. Οι φοιτητές που παράλληλα ήταν και εν ενεργεία αθλητές, ανέφεραν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες, περισσότερη ικανότητα να χρησιμοποιούν επιτυχώς προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισής του, αντιμετωπίζοντας ερεθίσματα άγχους και βιώνοντας λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες, σε σύγκριση μη αθλητές φοιτητές.

Έρευνα των Solanki και Lane (2010), εξέτασε τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και των πεποιθήσεων ως προς την αποτελεσματικότητα της άσκησης ως στρατηγική ρύθμισης της διάθεσης. Η βασική υπόθεση της έρευνας ήταν ότι η υψηλή ΣΝ σχετίζεται σημαντικά με την χρήση της άσκησης ως στρατηγική ρύθμισης των συναισθημάτων. Συμμετείχαν άτομα τα οποία συμπλήρωσαν μεταξύ άλλων την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η οποία αποτελούνταν από 33 θέματα. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η ΣΝ σχετίζεται σημαντικά με την πεποίθηση ότι η άσκηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να τροποποιήσει τη διάθεση. Συμπερασματικά, η έρευνα κατέληξε ότι η ΣΝ σχετίζεται με πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας της άσκησης στην ενίσχυση συναισθηματικών καταστάσεων.

Ειδικότερα στο χώρο του αθλητισμού, οι Lane, Thelwell, Lowther και Devonport (2009) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ αυτό-αναφερόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχολογικών δεξιοτήτων που χρησιμοποιούν οι αθλητές από το χώρο

του ποδοσφαίρου με μέσο όρο ηλικία τα 21 έτη. Οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EIS) η οποία αξιολογούσε 6 παράγοντες: αξιολόγηση των συναισθημάτων, εκτίμηση των συναισθημάτων, την αισιοδοξία των άλλων, τη ρύθμιση, κοινωνικές δεξιότητες και αξιοποίηση των συναισθημάτων. Αρχικά βρέθηκε ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνταν τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, σχετίζονταν με τη νοημοσύνη. Όσον αφορά στη σχέση μεταξύ εξειδικευμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων και υπο-στοιχείων συναισθηματικής νοημοσύνης, η έρευνα έδειξε ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία, θεωρήθηκαν πιο ικανοί στο να εκτιμήσουν τόσο τα δικά τους όσο και τα συναισθήματα των άλλων, όπως επίσης και να προβούν σε ρύθμιση αυτών.

Ακόμη πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα (Mohanam, Mokhtar, Jayan, 2011) εξέτασαν τους ατομικούς παράγοντες ηλικία, φύλο, μη-λεκτική νοημοσύνη και ΣΝ 304 ινδιάνων αθλητών αξιολογώντας τη θετική ψυχική υγεία των συμμετεχόντων με την Κλίμακα Κατάστασης της Ψυχικής Υγείας (Mental Health Status Scale), ενώ τόσο η ΣΝ όσο και η μη λεκτική νοημοσύνη αξιολογήθηκαν βάση της Κλίμακας Συναισθηματικής Νοημοσύνης για αθλητές και Advanced Progressive Matrices αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία, το φύλο και ΣΝ ήταν οι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες για τη θετική ψυχική υγεία των αθλητών. Συγκεκριμένα η ΣΝ εξηγεί το 29% της θετικής ψυχικής υγείας των αθλητών, όταν η ηλικία, το φύλο και μη λεκτική νοημοσύνη φαίνονται στατιστικά ελεγχόμενες μεταβλητές.

Η ευρύτερη έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας επισημαίνει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και αθλητικής απόδοσης. Ωστόσο, έρευνα των Zizzi, Deaner και Hirschhorn (2003), η οποία πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξεταστεί η σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και γενικές μετρήσεις της απόδοσης στο μπέιζμπολ, κατέληξε σε μία ελαφρά σύνδεση συναισθηματικών

δεξιότητων, όπως η συναισθηματική ενημερότητα, ο έλεγχος και η εκμετάλλευση, με την αθλητική απόδοση. Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές μπίτζμπολ, ηλικίας 18 έως 23 ετών, εκ των οποίων κάποιοι ταξινομήθηκαν ως πασαδόροι (hitters) και κάποιοι ως ρίπτες (pitcher). Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte και των συνεργατών του (1998) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών. Η έρευνα έδειξε ότι τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονταν μετρίως με την απόδοση στη ρίψη της μπάλας, αλλά καμία σχέση δεν παρατηρήθηκε με την απόδοση στο χτύπημα της μπάλας.

Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται ένα όλο και αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών το οποίο εστιάζεται στο ψυχολογικό στρες (Giacobbi, Tuccitto, & Frye, 2007). Το ενδιαφέρον αυτό είναι δικαιολογημένο, καθώς το ψυχολογικό στρες ενοχοποιείται για ένα πλήθος ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, ο καρκίνος, η μειωμένη αντίσταση του ανοσοποιητικού συστήματος σε διάφορες παθογένειες και σχετίζεται με μια όχι και τόσο καλή ποιότητα ζωής, με αυξανόμενους ρυθμούς κατάθλιψης και αυτοκτονιών και με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ (Giacobbi et al., 2005).

Το στρες γενικά ορίζεται σαν μια συγκεκριμένη σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, που εκτιμάται από το άτομο είτε ως επαχθής, είτε ως υπερβολική, είτε καταντά επικίνδυνη για την καλή ποιότητα της ζωής του (Kraag et al., 2006). Το στρες εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις που τίθενται από το περιβάλλον, όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο, υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους από αυτό. Μια από τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες είναι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, καθώς αποτελέσματα ερευνών σε ενήλικες αναφέρουν ότι αυτή μπορεί να μειώσει τις ψυχολογικές επιδράσεις καθημερινών ερεθισμάτων άγχους (Norris, Carroll, & Cochrane, 1992), ενώ άτομα με χαμηλό επίπεδο φυσικής

κατάστασης φαίνεται να πιέζονται περισσότερο από ερεθίσματα άγχους, σε σχέση με αυτά με καλή φυσική κατάσταση (Keller, & Seraganian, 1984). Διάφορες αναφορές έχουν συσχετίσει τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα με την καλή ψυχολογική κατάσταση και τη μείωση του στρες (Schnohr, Kristensen, Prescott, & Scharling, 2005).

Στην προσπάθεια σύνδεσης φυσικής δραστηριότητας και στρες, ο McAuley και οι συνεργάτες του (2002), εξέτασαν την επίδραση εξάμηνης παρέμβασης φυσικής δραστηριότητας με επαναμέτρηση μετά από έξι μήνες (follow-up) στο κοινωνικό σωματικό άγχος σε ηλικιωμένους, αλλά και τον βαθμό στον οποίο γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχολογικές μεταβλητές συνεισφέρουν σε οποιαδήποτε αλλαγή με την πάροδο του χρόνου. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα με μέσο όρο ηλικίας 65 έτη, κατανεμήθηκαν τυχαία στις ομάδες φυσικής δραστηριότητας και απασχολήθηκαν σε εξάμηνα προγράμματα άσκησης. Η έρευνα έδειξε ότι σημαντική μείωση του κοινωνικού σωματικού άγχους ύστερα από 12-μηνη περίοδο μαθημάτων. Επίσης, οι βελτιώσεις που παρατηρήθηκαν στην αυτό-αποτελεσματικότητα και το fitness είναι και σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας των αλλαγών στο κοινωνικό σωματικό άγχος.

Υπάρχουν επίσης πρόσφατα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα, τα οποία στηρίζουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και στρες. Σε έρευνα των Κάμτσιου και Φυλακτακίδου (2008) εξετάστηκε μεταξύ άλλων η αναζήτηση πιθανής σχέσης μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και του στρες. Πιο

συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (μέτριας ή ήπιας έντασης) είναι ένας παράγοντας ελέγχου του στρες. Σημαντικό επίσης στοιχείο όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων είναι ότι οι φοιτήτριες χρησιμοποιούν περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και με αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας.

Έρευνα της Rohr (2005) εξέτασε μεταξύ άλλων τις διαφορές φύλου στη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και στάσεων ως προς την άσκηση σε φοιτητές πανεπιστημίου του Καναδά.. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την ένταση της άσκησης στην οποία συμμετείχαν. Οι φοιτητές συμπλήρωσαν μία σύντομη φόρμα του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς BarOn-EQ. Επίσης, οι στάσεις ως προς την άσκηση αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο πεποιθήσεων υγείας (HBQ). Τα αποτελέσματα έδειξαν μία αδύναμη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και στάσεων ως προς την άσκηση. Γενικά επισημάνθηκε ότι ενεργά άτομα είχαν εντονότερες πεποιθήσεις σχετικά με τα οφέλη της άσκησης, το οποίο ερευνητικά υποστηρίχθηκε και στην έρευνα των Craig και Cameron (2004). Οι άνδρες βρέθηκαν περισσότερο ενεργοί και οι στάσεις τους ως προς την άσκηση επιδρά περισσότερο στο κοινωνικό και συναισθηματικό “well-being” συγκριτικά με τις γυναίκες..

Τέλος, έχει επιβεβαιωθεί ότι η συμμετοχή σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα συμβάλλει αποτελεσματικά στην ψυχική και την ψυχολογική υγεία. Οι Nguyen, Unger, Hamilton, και SpruijtMetz (2006), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και δύο δεικτών του στρες. Το δείγμα αποτελούσαν φοιτητές από τρία διαφορετικά πανεπιστήμια της νότιας Καλιφόρνια. Οι φοιτητές που παράλληλα ήταν και εν ενεργεία αθλητές, ανέφεραν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες, περισσότερη ικανότητα να χρησιμοποιούν επιτυχώς προσαρμοσμένες στρατηγικές

αντιμετώπισής του, αντιμετωπίζοντας ερεθίσματα άγχους και βιώνοντας λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες, σε σύγκριση μη αθλητές φοιτητές.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και χώρος εργασίας

Τα τελευταία χρόνια η ΣΝ έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον επιστημονικών πεδίων που σχετίζονται με την Οργανωσιακή Συμπεριφορά, τους Ανθρώπινους Πόρους και τη Διοίκηση. Ταυτόχρονα, η άποψη που θέλει τα συναισθήματα να μην έχουν χώρο πια στο χώρο εργασίας θεωρείται ξεπερασμένη (Χούτα, 2010).

Ο Chernis (2000) περιέγραψε 4 βασικούς λόγους για τους οποίους οι χώροι εργασίας αποτελούν τομείς εκτίμησης και βελτίωσης της ΣΝ:

- Η ανεπτυγμένη ΣΝ είναι σημαντική για την επιτυχία σε πολλά επαγγέλματα
- πολλά άτομα εισέρχονται στον εργασιακό χώρο χωρίς τα απαραίτητα εφόδια επιτυχίας και υπεροχής
- οι εργοδότες έχουν ήδη καθιερωμένα μέσα και τρόπους υποκίνησης για να παρέχουν προγράμματα εκπαίδευσης στη ΣΝ
- οι περισσότεροι ενήλικες περνούν το μεγαλύτερο μέρος του 24ωρου τους στην εργασία.

Η Μπρίνια (2008), μέσα από το βιβλίο “Management & Συναισθηματική Νοημοσύνη” παρουσιάζει τις διαφορές στα χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου και ενός αποτυχημένου εργαζόμενου στηριζόμενη στις διαστάσεις της ΣΝ. Στον πίνακα 3 φαίνεται σχηματικά η σύγκριση των χαρακτηριστικών αυτών:

Πίνακας 2. Επιτυχημένος/ Αποτυχημένος εργαζόμενος με βάση τη ΣΝ

«Επιτυχημένος» εργαζόμενος	«Αποτυχημένος» εργαζόμενος
Έχει διακεκριμένο όραμα, εργάζεται για την υλοποίησή του	Μεταβαίνει από δουλειά σε δουλειά, επιτρέπει στην τύχη και τις συνθήκες να καθορίσουν την κατεύθυνσή του
Έχει αυτογνωσία, διατηρεί την ψυχραιμία του και την αυτοπεποίθησή του όταν τα πράγματα ζορίζουν	Χάνει την κυριαρχία του υπό συνθήκες πίεσης, κυριεύεται από απαισιοδοξία ότι δε θα τα καταφέρει
Αφιερώνει χρόνο για να ακούσει τους άλλους εργαζόμενους, χτίζει ισχυρές σχέσεις στο χώρο εργασίας, είναι ένας ζεστός και ευχάριστος άνθρωπος	Είναι εγωκεντρικός, τον περισσότερο χρόνο στοχάζεται πάνω στα δικά του σχέδια και στις δικές του ανησυχίες και ψεύτικα φιλικός
Διαχειρίζεται τις συγκρούσεις, διαθέτει πειθώ	Γίνεται επιθετικός, προσωποποιεί τις διαφωνίες
Διαθέτει έναν ακέραιο και αξιόπιστο χαρακτήρα, αναλαμβάνει την ευθύνη για τα λάθη του	Πατά επί πτωμάτων προκειμένου να πετύχει επαγγελματική άνοδο, μεταφέροντας τα λάθη του και ξεπουλώντας τις αξίες του
Προσαρμόζεται εύκολα, πιστεύει στην αλλαγή και κινητοποιείται από αυτή	Απειλείται από την αλλαγή, αντιστέκεται σε αυτή.

Ο Goleman (2000) σε έρευνα για τους παράγοντες επιτυχίας σε πάνω από 200 εταιρείες διεθνώς διαπίστωσε ότι οι τεχνικές δεξιότητες και το IQ εξηγούσαν μόνο το 1/3 των διαφορών στην απόδοση, ενώ τα άλλα 2/3 εξηγούνταν με βάση τη ΣΝ. Οι Bradberry & Greaves (2006) διαπίστωσαν πως το φύλο δεν είναι καθοριστικός παράγοντας για την ύπαρξη υψηλής ΣΝ ούτε και το είδος το επαγγέλματος που κανείς απασχολείται, με εξαίρεση τον τομέα της εξυπηρέτησης πελατών, που εμφανίζουν υψηλότερο δείκτη ΣΝ από τους υπόλοιπους. Ταυτόχρονα, όσο ανεβαίνει η βάση της ιεραρχίας προς τα πάνω μέχρι τη μέση διοίκηση, η ΣΝ ανέβαινε μαζί με τη θέση. Στην ίδια κατεύθυνση είναι τα αποτελέσματα μελέτης στο χώρο ασφαλιστικών εταιρειών: οι ανώτεροι στην ιεραρχία και οι πιο επιτυχημένοι έχουν υψηλότερους δείκτες ΣΝ (Vinai 2001).

Ελληνική μελέτη της Παπαδημητρίου (2010) στόχευσε στην ανίχνευση του ρόλου της ΣΝ ως παράγοντα επίδρασης στην επαγγελματική ανέλιξη επιλεγόμενου δείγματος στελεχών του ελληνικού τραπεζικού συστήματος. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των 33 ερωτήσεων αυτο-αξιολόγησης, του γνωστού στη διεθνή βιβλιογραφία ως S.R.E.I.T. (Self Report Emotional intelligence Test). Διαπιστώθηκε ότι τα κατώτερα στελέχη έχουν χαμηλότερα επίπεδα ΣΝ σε σύγκριση με τα μεσαία και ανώτερα στελέχη και με δεδομένες τις ιδιομορφίες του ελληνικού τραπεζικού κλάδου τα στελέχη που κατορθώνουν να προωθηθούν σε ανώτερες βαθμίδες διαθέτουν καλύτερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, και όχι κατά ανάγκη και καλύτερα επίπεδα ανώτερης και ανώτατης εκπαίδευσης. Έτσι, σε ατομικό επίπεδο τα άτομα που είναι ήδη «προικισμένα» με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχουν επιτύχει και την ανέλιξή τους σε ανώτερα διοικητικά επίπεδα. Με τη χρήση επίσης του ερωτηματολογίου SREIT διερευνήθηκε το επίπεδο της ΣΝ σε δείγμα υπαλλήλων του Ελληνικού Δημοσίου και συγκεκριμένα στην ΕΛΣΤΑΤ. Η ανάλυση υπέδειξε υψηλότερα επίπεδα αναγνώρισης και έκφρασης του συναισθήματος από ότι στην αξιοποίηση του συναισθήματος για την επίλυση προβλημάτων. Τη χαμηλότερη βαθμολογία συγκέντρωσαν οι ερωτώμενοι όσον αφορά τη ρύθμιση του συναισθήματος. Με βάση το φύλο, τη θέση, τον υπηρεσιακό βαθμό και το επίπεδο εκπαίδευσης δε βρέθηκαν στοιχεία διαφοροποίησης των επιπέδων ΣΝ (Χούτα, 2010).

Σε άλλη έρευνα οι Rosete και Ciarrochi (2005) διερεύνησαν τη σχέση ΣΝ και αποτελεσματικότητας διευθυντικών στελεχών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα στελέχη που είχαν τις καλύτερες επιδόσεις ήταν και αυτά που: (α) είχαν τα υψηλότερα σκορ στις μετρήσεις με μοντέλα ικανότητας, (β) δήλωναν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. ανοιχτό μυαλό, σεβασμός στην δηκτικότητα) και (γ) είχαν υψηλότερα σκορ αυτοαναφοράς στη διαχείριση συναισθημάτων.

Ταυτόχρονα η ΣΝ προέβλεπε την επίδοση των στελεχών, ακόμη και σε καλά εδραιωμένους επαγγελματικούς χώρους (Rosete, 2005).

Σε έξι διαφορετικές μελέτες στις οποίες συμμετείχε ο Bar-On τα προηγούμενα χρόνια χρησιμοποιώντας το ομώνυμο μοντέλο, καταδείχτηκε μια σημαντική σχέση μεταξύ της ΣΝ και της επαγγελματικής επίδοσης. Οι «επιτυχημένοι» επαγγελματικά είχαν σημαντικά υψηλότερη ΣΝ από τα άτομα με χαμηλότερες επιδόσεις. Μία από τις μελέτες βάσισε επιπλέον την επιτυχημένη ηγεσία σε εκτεταμένη συναισθηματική-κοινωνική νοημοσύνη. Σύμφωνα με τα ευρήματα, τα χαρακτηριστικά της ΣΝ που οδηγούσαν στην επιτυχημένη επαγγελματική απόδοση ήταν: (α) η ικανότητα αυτεπίγνωσης και αποδοχής του εαυτού, (β) η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων, των ενδιαφερόντων και των αναγκών των άλλων, (γ) η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων, (δ) η ικανότητα ρεαλισμού και τοποθέτησης των θεμάτων στη σωστή προοπτική και (ε) η ικανότητα θετικής διάθεσης (Bar-On, 2006).

Ο Ramesar και οι συνεργάτες του (2009) εξέτασαν εάν υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διαχείρισης του στρες. Για το λόγο αυτό το δείγμα τους αποτέλεσαν άτομα που εργάζονταν σε διευθυντικές θέσεις οικονομικού ιδρύματος στη Νότια Αφρική. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν και το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς BarOn-EQ. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η διαχείριση του στρες είναι ένα στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ το ίδιο το στρες θα μπορούσε να είναι είτε εισροή είτε εκροή της συναισθηματικής νοημοσύνης ή ακόμη και έλλειψη αυτής.

Η οικονομική αποτίμηση της μεθόδου στελέχωσης προσωπικού βασισμένη στη ΣΝ γίνεται με τις μελέτες κόστους-αποτελεσματικότητας, σε ένα πεδίο που αρχίζει να αποκτά έντονο ενδιαφέρον. Το Αμερικάνικο Γενικό Λογιστήριο του Κράτους, σε αναφορά του στο Κογκρέσο (1998) περιέγραψε τα ποσά που εξοικονομούνται από τις

Ένοπλες Δυνάμεις όταν αυτές χρησιμοποιούσαν το Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) στο πρόγραμμα στελέχωσης. Επιλέγοντας τα άτομα με τα υψηλότερα σκορ, τριπλασίαζαν την πιθανότητα να επιλέξουν τους πιο επιτυχημένους και εξοικονομούσαν \$3 εκατομμύρια ετησίως. Παρόμοια μελέτη από τον Boyatzis (1999) βρήκε ότι, όταν μια πολυεθνική εταιρεία συμβούλων επέλεγε συνεταίρους βασιζόμενη στα σκορ της ΣΝ, οι συνέταιροι που είχαν τελικά σκορ πάνω από τη μέση τιμή σε εννέα ή περισσότερα χαρακτηριστικά, διένεμαν \$1,2 εκατομμύρια περισσότερο κέρδος μεριδίων σε σχέση με τους άλλους.

Έχοντας ως δεδομένο ότι η ΣΝ επηρεάζει την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του περιβάλλοντος, το ενδιαφέρον προσανατολίζεται και στο αντικείμενο της μετασχηματιστικής ηγεσίας (transformational leadership), οι 3 απόψεις της οποίας είναι η εξιδανικευμένη επίδραση, η εμπνευσμένη υποκίνηση και η εξατομικευμένη θεώρηση. Μελέτη που διερεύνησε τη σχέση ΣΝ, το υποκειμενικό στρες, τη θλίψη, γενική υγεία, ηθικές αξίες, ποιότητα εργασιακής ζωής μεταξύ διευθυντών, βρήκε ότι όσοι είχαν υψηλότερα σκορ ΣΝ υπέφεραν από λιγότερο υποκειμενικό στρες, βίωναν καλύτερη υγεία και ευεξία και είχαν καλύτερη διευθυντική επίδοση (Slaski 2002).

Παράλληλα, όσο η έρευνα για την εκτίμηση της επιρροής της ΣΝ στο εργασιακό προϊόν συνεχίζεται, δημιουργείται η ανάγκη ελέγχου των ισχυρισμών ότι η ΣΝ καθορίζει διάφορες προοπτικές του επαγγελματικού βίου, συμπεριλαμβανομένων των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (affect/feeling) στη δουλειά και την ικανοποίηση από αυτή. Σχετική μελέτη σε 475 εκπαιδευτικούς που συμπλήρωσαν το Bar-On EQ-i, αποκάλυψε ότι χαρακτηριστικά της ΣΝ, καθώς και η συναισθηματική ρύθμιση, είχε μοναδική προγνωστική δύναμη για τα συναισθήματα στην εργασία και

την επαγγελματική ικανοποίηση, αλλά μόνον μεταξύ της νεότερης ηλικιακής ομάδας (Kafetsios 2007).

Στο πλαίσιο διερεύνησης της σχέσης ΣΝ και παραγωγικότητας σε ένα οργανισμό, έρευνα του Langhorn (2003) αποκάλυψε ότι η υψηλή ΣΝ διευθυντών εστιατορίων επηρέαζε σημαντικά την ετήσια αύξηση κερδών (κατά 22% σε σύγκριση με το μέσο όρο ετήσιας αύξησης του 15%). Ιδιαίτερα, τα επιμέρους χαρακτηριστικά της ΣΝ που αποτελούσαν τους σημαντικότερους προγνωστικούς δείκτες ήταν η συναισθηματική αυτεπίγνωση, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η κοινωνική υπευθυνότητα, ο έλεγχος πραγματικότητας και η ευτυχία. Ενδιαφέρον είναι ότι η αύξηση κερδών εμφανιζόταν ιδιαίτερα στα εστιατόρια όπου οι εργαζόμενοι όπως και οι διευθυντές κατόρθωναν να αυξήσουν τη ΣΝ μέσω ατομικών και ομαδικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Bharwaney et. al. 2011).

Η πιο πρόσφατα δημοσιευμένη μετα-ανάλυση από τον O' Boyle (2011) εκτίμησε ότι τα 3 «ρεύματα»-μοντέλα εκτίμησης της ΣΝ (ικανοτήτων, αυτοαναφορά, μικτά) σχετίζονται τελικά με την επίδοση στην εργασία καθώς και την ουσιαστική προγνωστική αξία της μέτρησης της ΣΝ για την επίδοση.

Τέλος, σε ό,τι αφορά την εφαρμογή μοντέλων ΣΝ στο χώρο εργασίας, προκειμένου να αυξηθεί η δυναμική της Ομάδας και τελικά του Οργανισμού από τους Gardenswartz et al., (2010) προτείνεται το μοντέλο «ΣΝ και Διαφορετικότητα» (*Emotional Intelligence and Diversity*). Η Διαφορετικότητα, θεωρούμενη ως εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου με τα οποία άτομο και ομάδα αλληλεπιδρούν, βοηθά τους ανθρώπους να καταλάβουν τις πολλαπλές διαστάσεις της ατομικότητας μέσα από τις οποίες διακρίνονται ομοιότητες και διαφορές. Το μοντέλο αποτελείται από τέσσερα στοιχεία: την καταφατική ενδοσκόπηση, την αυτοκυριαρχία, το διαπολιτισμικό

αλφάβητο και την κοινωνική αρχιτεκτονική (*Affirmative introspection, Self-governance, Intercultural literacy, Social architecting*).

Η εφαρμογή του μοντέλου ΣΝ και Διαφορετικότητας στους εργασιακούς χώρους θεωρείται ότι θα έχει αποτελέσματα στα εξής επίπεδα:

(α) ατομικό: αναπτύσσοντας τα στοιχεία και τις δεξιότητες της ΣΝ τα άτομα αναγκάζονται να λειτουργήσουν αποτελεσματικότερα σε έναν κόσμο διαφορετικότητας

(β) ομαδικό: εξελίσσοντας κανόνες και δεξιότητες που χρειάζονται για τη δημιουργία συναισθηματικά νοημόνων ομάδων, εμπεριέχεται η διαφορετικότητα

(γ) οργανωσιακό: οι ομάδες που χρησιμοποιούν τη διαφορετικότητα για να δημιουργήσουν συνεργατικές λύσεις αναπτύσσουν περιβάλλον συμμετοχικό και με σεβασμό. Ταυτοποιώντας τα βασικά σημεία, τους κανόνες και τις αξίες που χρειάζεται να αναπτυχθούν, εφαρμοστούν και κοινοποιηθούν, ο οργανισμός-χώρος εργασίας συμπεριλαμβάνει το σεβασμό που απαιτείται για να επιτύχει σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και επαγγελματίες υγείας

Στο χώρο της υγείας υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για τη ΣΝ, ιδιαίτερα μετά από το 2000. Η πλειοψηφία των δημοσιευμένων άρθρων αφορά στη σχέση μεταξύ ΣΝ και ηγεσίας, την επίδρασή της στην ομαδική διεπαγγελματική συνεργασία, ιδιαίτερα στο νοσηλευτικό επάγγελμα.

Το 2008 εξετάστηκαν οι αντιλήψεις των νοσηλευτών, αλλά και των διευθυντών του νοσηλευτικού τομέα σχετικά με το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης και την επίδραση της νοσηλευτικής ηγεσίας στη συναισθηματική νοημοσύνη σε 203 νοσηλευτές στον Καναδά. Βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών και

μάλιστα τα υψηλά επίπεδα ενδυνάμωσης (empowerment) του νοσηλευτικού προσωπικού σχετίζονταν με τα επίπεδα ΣΝ των διευθυντών. Οι νοσηλευτές εμφανίζονταν στην έρευνα πιο ενδυναμωμένοι όταν οι διευθυντές έδειχναν αυτοκυριαρχία και βάσιζαν τη διοίκηση και στη διαχείριση των σχέσεων (Lukas, 2008).

Μια άλλη ομάδα ερευνητών το ίδιο έτος (2008) στην Τουρκία, διερεύνησε την επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ικανοποίηση από την εργασία σε 267 νοσηλευτές. Η έρευνα ήταν περιγραφική, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο και βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, δηλαδή όσο αυξανόταν η συναισθηματική νοημοσύνη τόσο ενισχυόταν η ικανοποίηση από την εργασία (Guleyriz, 2008).

Διερευνώντας τη θετική επίδραση της ΣΝ στην ομαδική εργασιακή επίδοση, μελέτη του 2009 εξέτασε τη σχέση ΣΝ, απόδοσης και συνεκτικότητας σε 23 ομάδες νοσηλευτών χρησιμοποιώντας τις κλίμακες Schutte Emotional Intelligence Scale και Group Cohesiveness Scale. Η ομαδική νοσηλευτική επίδοση μετρήθηκε σε τέσσερα διαφορετικά επίπεδα: επαγγελματική ικανοποίηση, αριθμός στελεχών-νοσηλευτών, κέρδη επί του συνολικού κύκλου εργασιών και ποιότητα φροντίδας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ποιότητα φροντίδας σχετιζόταν θετικά με τη συναισθηματική ρύθμιση, η οποία με τη σειρά της σχετιζόταν θετικά με τη συνεκτικότητα της ομάδας. Παραδόξως, βρέθηκε ότι η συναισθηματική αξιολόγηση σχετιζόταν αρνητικά με την ποιότητα φροντίδας υγείας και φαίνεται να αποτελεί ένα ενδιαφέρον σημείο για περαιτέρω έρευνα (Quoidbach, 2009).

Στην ίδια κατεύθυνση έρευνα του Walsh (2009) υποδεικνύει ότι η ανάπτυξη της ΣΝ μέσω κλινικής επίβλεψης και πρακτικές ανατροφοδότησης είναι ωφέλιμες για το προσωπικό και την ποιότητα της φροντίδας. Επιπλέον χώρες όπως οι ΗΠΑ, οποίες

αντιμετωπίζουν προβλήματα μείωσης το αριθμού των νοσηλευτών αλλά και αύξησης πρόωρης αποχώρησης από την εργασία, χρησιμοποιούν χαρακτηριστικά της ΣΝ για να ενδυναμώσουν τους εργαζόμενους, να συγκρατήσουν το ανθρώπινο δυναμικό και να βελτιώσουν το τελικό προϊόν για τους ασθενείς τους (Kooker, 2007).

Οι Διαμαντοπούλου και Λαβδανίτη (2010), με την ποιοτική μέθοδο ανάλυσης περιεχομένου, ανέλυσαν 15 ιστορίες νοσηλευτών με σκοπό να ελέγξουν τον τρόπο εφαρμογής της επαγγελματικής πρακτικής τους και αν μέσα σε αυτόν υπάρχουν στοιχεία από τα πεδία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι αναφορές των νοσηλευτών ταξινομήθηκαν με βάση το θεωρητικό πλαίσιο της ΣΝ σε τέσσερις θεματικές κατηγορίες: αυτοδιαχείριση, αυτεπίγνωση, κοινωνική διαχείριση και κοινωνική επίγνωση. Το συχνότερο πεδίο που βρέθηκε στις αναφορές ήταν η αυτοδιαχείριση με ποσοστό εμφάνισης 32%, ακολουθούσε η αυτεπίγνωση (28%), η κοινωνική διαχείριση (22%) και, τέλος, η κοινωνική επίγνωση (18%). Από τα παραπάνω φάνηκε ότι οι αναφορές αντανακλούσαν ενδείξεις για όλα τα πεδία της συναισθηματικής νοημοσύνης και ότι αυτά σχετίζονταν με εφαρμογή της νοσηλευτικής γνώσης στην πρακτική των νοσηλευτών σε διάφορα πλαίσια.

Παράλληλο πεδίο αποτελεί η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της εισαγωγής του θεματικού αντικειμένου της ΣΝ στην προπτυχιακή και μεταπτυχιακή εκπαίδευση γιατρών και νοσηλευτών. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι βελτιώνεται η σχέση ιατρού-ασθενή και η ικανοποίηση των ασθενών, μειώνονται οι δικαστικές προσφυγές, ιδιαίτερα σε ειδικότητες που η συχνότητά τους είναι αυξημένη, όπως η Μαιευτική-Γυναικολογική (Pilkington, 2012) και προετοιμάζονται κατάλληλα οι επόμενοι ηγέτες (Renaud, 2012). Επιπλέον βελτιώνεται η ενσυναίσθηση, η ομαδική συνεργασία, οι επικοινωνιακές δυνατότητες και η διαχείριση του στρες στους μελλοντικούς επαγγελματίες υγείας (Agora, 2010).

Ιδιαίτερο σημείο αποτελεί ότι ακόμη και σε τμήματα με υψηλό δείκτη στρες όπως οι Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, οι γιατροί και οι νοσηλευτές που έχουν υψηλότερους δείκτες ΣΝ συνοδεύονται με μειωμένες τιμές προσωπικής και εργασιακής ανησυχίας (Nooryan, 2011).

Τέλος, στη διεθνή βιβλιογραφία ανευρίσκεται ένας μεγάλος αριθμός μελετών σχετικός με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) στους επαγγελματίες υγείας, ιδιαίτερα στο νοσηλευτικό επάγγελμα. Το σύνδρομο χαρακτηρίζεται από (α) την συναισθηματική εξάντληση, (β) την αποπροσωποποίηση, (γ) την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων (Τσάκωνας, 2005). Από την ανασκόπηση μελετών προκύπτει ότι η εργασία σε περιβάλλον που λαμβάνει υπόψη τα προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η ΣΝ και εμπεριέχει οργανωτικά χαρακτηριστικά όπως η υποστήριξη από ανώτερα στελέχη, σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα εμφάνισης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (Grandey, 2000). Πρόσφατη έρευνα μελετά το ρυθμιστικό ρόλο της ΣΝ στην εμφάνιση του στρες και του συνδρόμου σε 122 νοσηλευτές από 4 διαφορετικά νοσοκομεία. Τα ευρήματα ανέδειξαν σταθερά αντίστροφη σχέση μεταξύ του συναισθηματικού ελέγχου και διαχείρισης συναισθημάτων και του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Επίσης τεκμηριωνόταν η σχέση υψηλών τιμών ΣΝ με χαμηλά επίπεδα χρόνιου στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης (Gorgens,-Ekermans, & Brand, 2012)

Αμφισβητήσεις-Περιορισμοί-Μελλοντικές κατευθύνσεις

Το «οικοδόμημα» της ΣΝ κατά καιρούς έχει προκαλέσει αμφισβητήσεις, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στη νομιμότητα και στην αξιοπιστία. Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στα βασικά σημεία των ισχυρισμών αυτών, στους περιορισμούς που έχει η εφαρμογή της ΣΝ, αλλά και στις υποδείξεις για μελλοντική έρευνα.

Νευρολογική Τεκμηρίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Παρά τις αρνητικές και αστήρικτες απόψεις πάνω στη ΣΝ, νευρολογικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η ΣΝ αποτελεί μια ξεχωριστή και ευδιάκριτη ιδέα από το I.Q. Η πλέον πρόσφατη και γνωστή μελέτη περίπτωσης στον τομέα αυτό είναι η υπόθεση του Phineas Gage. Ο Phineas Gage ήταν ένας δημοφιλής, σκληρά εργαζόμενος και φιλικός τύπος, με φυσιολογική συναισθηματική νοημοσύνη, ο οποίος τοποθετούσε εκρηκτικές ύλες κατά την κατασκευή σιδηρογραμμών. Επέζησε από ένα τρομακτικό ατύχημα όταν μία έκρηξη εκτόξευσε και κάρφωσε στο μέτωπό του μία σιδερένια βέργα. Παρά το γεγονός ότι ο Phineas συνήλθε ως εκ θαύματος με τη νόηση, τη μνήμη, το λόγο και την αντίληψη ανέπαφη, η συμπεριφορά του σημείωσε δραστική αλλαγή: τόσο τα συναισθήματά του όσο και οι αντιδράσεις του έγιναν απρόβλεπτα, έγινε ευερέθιστος και ανυπόμονος σε ό,τι αντιπαρερχόταν τις επιθυμίες του. Χρησιμοποιήθηκαν σύγχρονες νευροαπεικονιστικές τεχνικές και κατέδειξαν ότι το σίδηρο είχε διατρήσει αμφίπλευρα την πλαγιοκοιλιακή περιοχή του προμετωπιαίου λοβού (Bechara, Tranel, & Damasio, 2000).

Οι ερευνητές στον τομέα του συγκινησιακού στρες αδυνατούν να υποστηρίξουν ένα μοντέλο ΣΝ έναντι άλλου, κυρίως γιατί τα ευρήματά τους υποστηρίζουν την ύπαρξη μιας ομάδας συναισθηματικών δυνατοτήτων που περιλαμβάνουν έναν τύπο νοημοσύνης ευδιάκριτο και διαφορετικό από τη standard νοημοσύνη ή το IQ (Bechara, Tranel, & Damasio, 2000). Ενώ διανοητικές ικανότητες, όπως η ευφράδεια, αντίληψη του χώρου (spatial logic) και ο θεωρητικός συλλογισμός (abstract reasoning) (που είναι στοιχεία του I.Q.) είναι βασισμένα στο νεοφλοιό, τα στοιχεία που συνιστούν τη ΣΝ έχει βρεθεί ότι συνιστούν κυρίως ένα λεπτομερές νευρολογικό κύκλωμα που συνδέει τις μεταχιακές περιοχές για το συναίσθημα (αμύγδαλα και τα αντίστοιχα δίκτυα) με τον προμετωπιαίο λοβό, το ελεγκτικό

(executive) κέντρο του εγκεφάλου. Έχει βρεθεί ότι βλάβες στην περιοχή αυτή οδηγούν σε μη εφαρμογή συναισθηματικών ικανοτήτων (hallmark abilities of EI) (Styss & Brown, 2004). Μάλιστα, εκείνοι οι ασθενείς που υπέστησαν βλάβες στις πλάγιες κοιλίες και το προμετωπιαίο λοβό (σύνδρομο του πρόσθιου λοβού) διατήρησαν τις διανοητικές ικανότητες, ενώ ανέπτυξαν σημαντική αδυναμία λήψης ατομικών και κοινωνικών αποφάσεων. Βίωσαν δυσκολία στο να κάνουν ένα πλάνο για τη μέρα ή το μέλλον τους και είχαν δυσκολίες να επιλέξουν φίλους, συντρόφους και δραστηριότητες, άρχισαν να κάνουν μειονεκτικές επιλογές που δε γνώριζαν πριν τις εγκεφαλικές βλάβες, αδυνατούσαν να διδαχθούν από προηγούμενα λάθη τους και υπέφεραν από έλλειμμα στην ικανότητά τους να επεξεργαστούν τα συναισθηματικά σινιάλα και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός τους.

Τέλος, έρευνα (Davidson, Jackson, & Kalin, 2000) που χρησιμοποίησε την τεχνική δυνατότητα PET Scans (positron-emission tomography) διαπίστωσε ότι αυξημένη δραστηριότητα στα αμύγδαλα οδηγεί σε αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων. Χρειάζεται περαιτέρω έρευνα στο συγκεκριμένο τομέα, αλλά ήδη τονίζεται ότι η ικανότητα νευρολογικής διάκρισης μεταξύ IQ και EQ είναι μια σημαντική συνεισφορά στη νομιμοποίηση της οντότητας της ΣΝ (Styss & Brown, 2004).

Η Νομιμοποίηση (Legitimacy) της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Ήδη από τη δημοσίευση του βιβλίου του Goleman για τη ΣΝ το 1995 πολλοί άνθρωποι υποδέχτηκαν την ιδέα με ενθουσιασμό και έσπευσαν να την εφαρμόσουν στον προσωπικό και στον εργασιακό χώρο τους. Οι αντίθετοι σε αυτό όμως αποκάλεσαν τη ΣΝ ως ένα «τσιτάτο», το οποίο στην πραγματικότητα έχει μικρή σημασία κι είναι απλώς μία νέα λέξη για το σύνολο ήδη εγκατεστημένων

χαρακτηριστικών, αμφιβάλλοντας ακόμη και για τη νομιμότητα (Styss & Brown, 2004).

Η κριτική εστιάστηκε ιδιαίτερα σε δύο μέτωπα. Το πρώτο ήταν η έλλειψη έγκυρων και αξιόπιστων μετρήσεων έτσι ώστε να τεκμηριωθεί εάν βασίζεται στη φαντασία ή στην πραγματικότητα. Το δεύτερο σημείο κριτικής αποτελεί ότι η ΣΝ φαίνεται να βασίζεται σε προβληματική σύλληψη, με τον Becker (2003) να ισχυρίζεται ότι η ΣΝ δεν είναι τίποτε άλλο παρά η γενική νοημοσύνη εστιαζόμενη στα συναισθηματικά φαινόμενα. Το θέμα με τη ΣΝ δεν είναι αυτή καθαυτή η ιδέα, αλλά η έλλειψη συνοχής με τη σύλληψη και την τελική λειτουργία της ιδέας. Ιδιαίτερα ασχολούνται με το πώς οι διάφοροι ορισμοί της ΣΝ ποικίλουν από το να περιλαμβάνουν αμιγώς γνωστικούς παράγοντες όσο και προσωπικά χαρακτηριστικά.

Μπορεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη να διδαχθεί;

Παρόλο που ο Goleman (1998) υποστηρίζει ότι με τα κατάλληλα προγράμματα μέσα σε μερικές εβδομάδες μπορούν τα απαισιόδοξα άτομα να μετατραπούν σε αισιόδοξα, υπάρχουν ισχυρισμοί ότι η ΣΝ δεν μπορεί να διδαχθεί, λόγω προσωπικών θεωριών αλλά και νευρολογικής τεκμηρίωσης.

Οι ερευνητές έχουν καταλήξει ότι τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι ισχυρά επηρεασμένα από το γονιδίωμα και παραμένουν στατικά από την παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση. Επίσης, από την ενηλικίωση έως το 30^ο έτος της ηλικίας, ο νευρωτισμός, η εξωστρέφεια και η ειλικρίνεια τείνουν να μειώνονται, ενώ η ευχαρίστηση και η ευσυνειδησία τείνουν να αυξάνονται. Οι θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι, επειδή τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι τόσο διαρκή, οι αλλαγές στο χαρακτήρα ή στη συμπεριφορά μπορούν να είναι μόνον επιφανειακές και βραχυπρόθεσμες (McCrae et al., 1999). Σχετικά με την νευρολογική τεκμηρίωση,

όπως προαναφέρθηκε, η έρευνα δείχνει ότι σε κάποιο βαθμό η ΣΝ είναι γενετικά καθορισμένη και περισσότερο στατική από δυναμική διαδικασία.

Γενικά περιγράφεται ότι τα άτομα για να βελτιώσουν το επίπεδο της ΣΝ χρειάζεται να καταβάλλουν προσπάθεια, δέσμευση και προσοχή. Στα πλαίσια μιας μακρόχρονης αξιολόγησης ενός μεταπτυχιακού προγράμματος MBA (Management Business Administration), αποκαλύφθηκε ότι η ΣΝ βρέθηκε βελτιωμένη κατά 50% επτά χρόνια μετά την αποφοίτηση από το πρόγραμμα (Emmerling & Goleman, 2003; Styss & Brown, 2004). Επιπλέον, η μελέτη των Davidson και συνεργατών του (2000) δείχνει ότι τα εγκεφαλικά κέντρα για τα συναισθήματα μπορούν να χαρακτηρίζονται από πλαστικότητα και να είναι δυνατό να αλλάξουν.

Περιορισμοί

Το αρχικό κύμα ενθουσιασμού για τη ΣΝ τόσο από τους ερευνητές όσο και από το κοινό, ακολουθήθηκε από σκεπτικισμό, ιδιαίτερα στα συγκεκριμένα σημεία:

1. έλλειψη σαφήνειας στη σύλληψη: η ουσιώδης ποιότητα της ΣΝ είναι ανεπαρκώς καθορισμένη.
2. έλλειψη του «χρυσού κανόνα» μέτρησης
3. επικάλυψη με υφιστάμενα πλαίσια
4. έλλειψη θεωρητικής κατανόησης
5. περιορισμοί στην τεκμηρίωση της εγκυρότητας κριτηρίου, ιδιαίτερα λόγω των αυτοαναφορών κατά τις μετρήσεις
6. Ασαφής πρακτική συνάφεια, ιδιαίτερα στα προγράμματα κοινωνικής-συναισθηματικής εκπαίδευσης
7. πολιτισμικές επιρροές

Προτείνεται μια πολυπολική (multipolar) προσέγγιση ώστε να αποσαφηνιστούν αυτές οι προβληματικές περιοχές στην έρευνα της ΣΝ (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2012).

Μελλοντική Έρευνα και Εφαρμογή

Στο σχετικά πρόσφατο πεδίο μελέτης της συναισθηματική νοημοσύνης είναι ανάγκη να προστεθεί ακόμη αρκετή έρευνα για να ανακαλυφθεί το «τι» αυτή περιγράφει και «πώς» αυτό θα μπορούσε να εφαρμοστεί πολύ αποτελεσματικά. Η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εστιαστεί στη σχέση μεταξύ της ΣΝ και προσωπικότητας ή στην εγκυρότητα εφαρμογής ενός μοντέλου ΣΝ στη γνωστική νοημοσύνη. Θα μπορούσε, επίσης, να εστιαστεί στην αξιοπιστία και εγκυρότητα μέτρησης της ΣΝ, στο ποια ΣΝ είναι σε θέση να διδαχθεί και στο βαθμό που η εκπαίδευση πάνω στη ΣΝ είναι ή όχι πιο ευεργετική από την εκπαίδευση άλλων ανθρώπινων δεξιοτήτων. Ακόμη, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εστιαστεί στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ΣΝ, στο ρόλο της ΣΝ στην εξυπηρέτηση του κοινού και στο ρόλο της στη διορθωτική αλλαγή (Styss & Brown, 2004).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Διανεμήθηκαν 150 ερωτηματολόγια ΣΝ και Φυσικής Δραστηριότητας σε αντίστοιχο αριθμό επαγγελματιών υγείας που επιλέχθηκαν τυχαία από την πόλη των Τρικάλων και των Ιωαννίνων. Στους μισούς εκ των συμμετεχόντων ζητήθηκε να φέρουν πάνω τους βηματόμετρο για δύο (2) εργάσιμες και δύο (2) μη εργάσιμες ημέρες και να σημειώσουν στο τέλος της κάθε ημέρας τον ημερήσιο αριθμό διανυθέντων βημάτων. Τελικώς επεστράφησαν συμπληρωμένα 126 ερωτηματολόγια, εκ των οποίων τα πενήντα εννιά (59) συνοδεύονταν από μέτρηση βημάτων στις πιο πάνω ημέρες. Από τους επαγγελματίες αυτούς, οι 37 ήταν άντρες και οι 89 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας για τους άντρες τα 41,18 έτη και για τις γυναίκες τα 41,48 έτη. Η κατανομή των συμμετεχόντων ανά επιμέρους επαγγελματική κατηγορία, Μ.Ο ηλικίας και φύλο φαίνονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Κατανομή συμμετεχόντων ανά επιμέρους επαγγελματική κατηγορία, Μ.Ο ηλικίας και φύλο

	Άνδρες N=37	Γυναίκες N=89	Σύνολο N=126
Νοσηλεύτές/τριες	v=16	v=34	v=50
Βοηθοί νοσηλευτών	v=5	v=34	v=39
Ιατροί	v=13	v=12	v=25
Μαίες	-	v=3	v=3
Επισκέπτες Υγείας	-	v=4	v=4
Διαιτολόγοι	v=1	-	v=1
Μεταφορείς ασθενών	v=2	v=2	v=4

Έγινε κατηγοριοποίηση των συμμετεχόντων ως προς την ηλικία τους σε τρεις κατηγορίες: η πρώτη κατηγορία περιελάμβανε την ηλικία κάτω των 35 ετών, η δεύτερη την ηλικία 35-45 ετών και η τρίτη κατηγορία την ηλικία 45 ετών και άνω. Στον Πίνακα 3 φαίνεται η κατανομή συμμετεχόντων ανά φύλο και ηλικιακή κατηγορία

Πίνακας 3: Κατανομή συμμετεχόντων ανά φύλο και ηλικιακή κατηγορία

	1 ^η ηλικιακή κατηγορία <35	2 ^η ηλικιακή κατηγορία 35-45	3 ^η ηλικιακή κατηγορία >45	Σύνολο
Άνδρες	8	22	7	37
Γυναίκες	15	46	28	89
Σύνολο	23	68	35	126

Η εκπόνηση της Ερευνητικής Εργασίας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ. αριθμ. ΕΕΔ 2/2/2011 -2-6 (Παράρτημα 1). Από όλους τους συμμετέχοντες ζητήθηκε και δόθηκε η έγγραφη ενημερωμένη συναίνεσή τους (Παράρτημα 2).

Όργανα Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 2 ερωτηματολόγια, ένα συναισθηματικής νοημοσύνης και ένα φυσικής δραστηριότητας, παρουσιασμένα συνολικά σε εννέα (9) σελίδες.

α) Ερωτηματολόγιο που αφορά τη Συναισθηματική Νοημοσύνη: Πρόκειται για την Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης - Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008), η οποία βασίστηκε στις προσεγγίσεις των Mayer και Salovey (1997) και σχεδιάστηκε αποκλειστικά για να μετράει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στον Ελληνικό πληθυσμό. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 52

ερωτήσεις και περιλαμβάνει 4 παράγοντες: α) Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων, β) Έλεγχο των Συναισθημάτων, γ) Χρήση των Συναισθημάτων και δ) Φροντίδα και Ενσυναίσθηση. Η κλίμακα ελέγχθηκε για την αξιοπιστία της, .89 (Tsaousis, 2008). Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι δείκτες εσωτερικής συνοχής (α Cronbach) για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην παρούσα έρευνα.

Πίνακας 4: Δείκτες α του Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Μεταβλητή	Δείκτης α του Cronbach
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	.82
Έλεγχος Συναισθημάτων	.71
Χρήση των Συναισθημάτων	.78
Φροντίδα και Ενσυναίσθηση	.85

β) Ερωτηματολόγιο που αφορά τη Φυσική Δραστηριότητα (IPAQ): Η αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας (εκτενής αναφορά) για τις 7 τελευταίες ημέρες. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι σχεδιασμένο για χρήση από ενήλικες ηλικίας 15-69 ετών (Craig et al., 2003) και περιλαμβάνει πέντε μέρη. Στα τέσσερα πρώτα καταγράφεται η συχνότητα (ώρες/ημέρα και ημέρες/ εβδομάδα) και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας (έντονη και μέτριας έντασης) που σχετίζεται: α) με την εργασία, β) με την μετακίνηση, γ) με την εργασία στο σπίτι και τη φροντίδα της οικογένειας και δ) με την αναψυχή και την άσκηση. Στο πέμπτο και τελευταίο μέρος καταγράφεται ο χρόνος που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες. Το ερωτηματολόγιο παρέχει τη δυνατότητα κατηγοριοποίησης των συμμετεχόντων σε

τρία επίπεδα φυσικής δραστηριότητας: α) επίπεδο της ικανοποιητικής δραστηριότητας β) επίπεδο ελάχιστης δραστηριότητας και γ) επίπεδο αδράνειας. Παράλληλα, δημιουργείται ένα συνεχές σκορ φυσικής δραστηριότητας το οποίο αντιπροσωπεύει MET λεπτά/εβδομάδα. Η τιμή αυτή προκύπτει από το άθροισμα των επιμέρους σκορ που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα κάθε είδους και έντασης, το οποίο καταγράφεται με δύο ερωτήσεις, οι οποίες αφορούν τη διάρκεια και τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας στο διάστημα των προηγούμενων 7 ημερών. Το σκορ αυτό υπολογίζεται με τον πολλαπλασιασμό των λεπτών ανά εβδομάδα που το άτομο είναι φυσικά δραστήριο με το αντίστοιχο ενεργειακό ισοζύγιο (MET: 3.3 για το περπάτημα, 4 για μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και 8 για έντονες φυσικές δραστηριότητες). Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας υπολογίστηκε το συνεχές σκορ της συνολικής φυσικής δραστηριότητας, αλλά και ανά είδος και ένταση φυσικής δραστηριότητας. Παράλληλα υπολογίστηκε το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στο οποίο ανήκαν οι συμμετέχοντες σύμφωνα με το συνολικό σκορ φυσικής δραστηριότητας. Για τις ανάγκες της έρευνας πραγματοποιήθηκε μετάφραση του ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα ακολουθώντας τη διαδικασία της διπλής μετάφρασης από δύο ανεξάρτητους μεταφραστές σε κάθε φάση (ελληνικά – αγγλικά – ελληνικά) και στη συνέχεια η τελική διαμόρφωση τους ελέγχθηκε από ομάδα δίγλωσσων ατόμων. Τέλος πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα για την κατανόηση και την καταλληλότητα της χρήσης τους σε ελληνικό πληθυσμό. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου βρέθηκε υψηλή ($r = .82$) καθώς ελέγχθηκε στη χώρα μας με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε διάστημα μίας εβδομάδας σε 20 άνδρες και 20 γυναίκες ηλικίας 20-45 ετών, ενώ η αντίστοιχη τιμή που αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία είναι .80, ενώ ικανοποιητική είναι και η εγκυρότητα του ($r = .43$) (Craig et al., 2003).

Στα πλαίσια καθορισμού των δημογραφικών στοιχείων καταγράφηκαν, το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα και τα χρόνια υπηρεσίας στην ίδια ή παρόμοια εργασία.

Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15.0. Αρχικά έγινε ανάλυση εσωτερικής συνοχής (Scale reliability Analysis) για τις ερωτήσεις της ΣΝ. Στη συνέχεια, έγινε ανάλυση συσχέτισης Pearson με σκοπό να εξεταστεί η σχέση του μέσου όρου των βημάτων που διανύθηκαν σε εργάσιμη ημέρα με έναν προς έναν τους παράγοντες ΣΝ, των βημάτων που διανύθηκαν σε ημέρα μη εργάσιμη με έναν προς έναν τους παράγοντες ΣΝ, του μέσου όρου των βημάτων που διανύθηκαν συνολικά με έναν προς έναν τους παράγοντες ΣΝ, καθώς επίσης και η σχέση που έχουν μεταξύ τους τα διανυθέντα βήματα σε εργάσιμη ημέρα με τα διανυθέντα βήματα σε ημέρα ρεπό, όπως επίσης και η σχέση που έχουν μεταξύ τους και οι παράμετροι της ΣΝ.

Η επόμενη ανάλυση αφορά τη συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας κατά την εργασία, τη φυσική δραστηριότητα κατά τις μεταφορές, τη φυσική δραστηριότητα κατά τη φροντίδα του σπιτιού, τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο (αναψυχή) και το ΜΟ των βημάτων με τις τέσσερις παραμέτρους της ΣΝ, χρήση συναισθημάτων, έλεγχο συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση και αναγνώριση συναισθημάτων.

Η δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45) και το φύλο (άνδρας, γυναίκα).

Χρησιμοποιήθηκε η δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση (two-way MANOVA) προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45) και το φύλο (άνδρας, γυναίκα).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης παρατίθενται στον Πίνακα 3, όπου φαίνεται ότι η συσχέτιση των διανυθέντων βημάτων μεταξύ τους, συνολικά, σε εργάσιμη μέρα και σε μη εργάσιμη μέρα με τις επιμέρους παραμέτρους της ΣΝ. Η συσχέτιση των διανυθέντων βημάτων σε ημέρες εργασίας και σε ημέρες ρεπό μεταξύ τους είναι στατιστικά σημαντική και μέτρια θετική ($r_{59}=.60$, $p<.001$). Υπάρχει στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση των διανυθέντων βημάτων με όλες τις παραμέτρους της ΣΝ. Συγκεκριμένα, υπάρχει μικρή θετική συσχέτιση των βημάτων σε μέρα εργάσιμη με τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{59}=.14$), με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{59}=.14$) και με την αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων ($r_{59}=.20$) και μικρή αρνητική συσχέτισή τους με τη φροντίδα και την ενσυναίσθηση ($r_{59}=-.12$). Στη συσχέτιση των διανυθέντων βημάτων σε μέρα ρεπό με τις παραμέτρους της ΣΝ έχουμε μικρή θετική συσχέτιση με τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{59}=.05$) και τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{59}=.10$) και μικρή αρνητική συσχέτιση με φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{59}=-.09$) και την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{59}=-.02$). Σε ό,τι αφορά το μέσο όρο των συνολικά διανυθέντων βημάτων με τις παραμέτρους της ΣΝ, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πιο συγκεκριμένα υπάρχει μικρή θετική συσχέτιση με τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{59}=.11$), τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{59}=.14$) και την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{59}=.11$) και μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φροντίδα και

ενσυναίσθηση ($r_{59}=-.12$). Σε ό,τι αφορά τη συσχέτιση των παραμέτρων της ΣΝ μεταξύ τους, η χρήση των συναισθημάτων είχε στατιστικά σημαντική, αλλά χαμηλή θετική συσχέτιση με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=.24$, $p<.01$) και την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{126}=.22$, $p<.05$), ενώ είχε σημαντική και μέτρια θετική συσχέτιση με τη φροντίδα και την ενσυναίσθηση ($r_{126}=.41$, $p<.01$). Ο έλεγχος των συναισθημάτων είχε στατιστικά σημαντική χαμηλή θετική συσχέτιση με την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{126}=.27$, $p<.01$), ενώ οι συσχετίσεις της φροντίδας και ενσυναίσθησης βρέθηκαν στατιστικά μη σημαντικές και με μικρή θετική συσχέτιση με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{59}=.10$) και με την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{59}=.13$).

Πίνακας 5. Συσχετίσεις (pearson correlation) παραμέτρων ΣΝ και διανυθέντων βημάτων

	Εργάσιμες μέρες ΜΟ βημάτων	Χρήση συναισθημάτων	Έλεγχος συναισθημάτων	Ενσυναίσθηση & ενδιαφέρον	Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων
Μέρες αργίας ΜΟ βημάτων	,60**	,053	,103	-,089	-,018
Εργάσιμες μέρες ΜΟ βημάτων		,135	,142	-,124	,197
Συνολικός ΜΟ βημάτων		,109	,139	-,120	,110
Χρήση συναισθημάτων			,238**	,414**	,215*
Έλεγχος συναισθημάτων				,099	,266**
Ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον					,130

** $p<..001$

Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων των μετρήσεων φυσικής δραστηριότητας και παραμέτρων της ΣΝ έδειξαν: σε ό,τι αφορά τη φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία, αυτή βρέθηκε να έχει στατιστικά μη σημαντική χαμηλή θετική συσχέτιση με

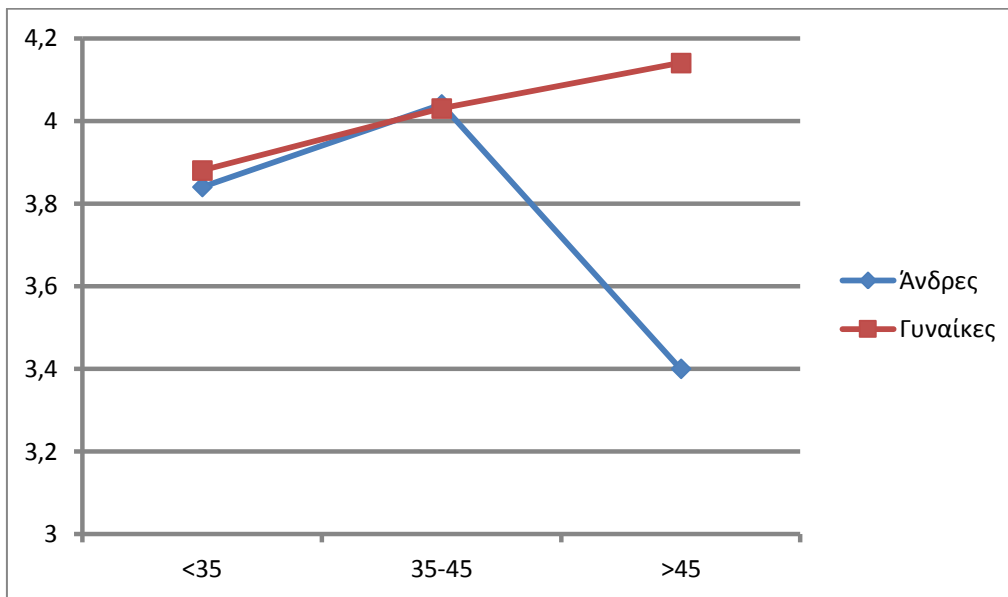
το μέσο όρο (ΜΟ) βημάτων ($r_{59}=.25$), τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{126}=.01$) καμία συσχέτιση με τη φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{126}=.00$) και μικρή αρνητική συσχέτιση με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=-.07$) και την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{126}=-.02$). Η φυσική δραστηριότητα κατά τις μεταφορές βρέθηκε να έχει στατιστικά μη σημαντική μικρή θετική συσχέτιση με το ΜΟ βημάτων ($r_{59}=.07$), με τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{126}=.14$) και τη φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{126}=.07$), στατιστικά σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=-.019$, $p<.01$) και στατιστικά μη σημαντική μικρή αρνητική σχέση με την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων ($r_{126}=-.06$). Σε ό,τι αφορά τη φυσική δραστηριότητα κατά τη φροντίδα του σπιτιού, αυτή βρέθηκε να έχει στατιστικά μη σημαντική μικρή θετική συσχέτιση με το ΜΟ βημάτων ($r_{59}=.03$), τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{126}=.17$), τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=.04$) και τη φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{126}=.16$) και στατιστικά μη σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με την έκφραση και αναγνώριση των συναισθημάτων ($r_{126}=-.08$). Η φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο βρέθηκε ότι έχει στατιστικά μη σημαντική χαμηλή θετική συσχέτιση με το ΜΟ βημάτων ($r_{59}=.23$), τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{126}=.14$) και τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=.04$) και στατιστικά μη σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{126}=-.01$) και την έκφραση και αναγνώριση των συναισθημάτων ($r_{126}=.02$). Η συνολική φυσική δραστηριότητα βρέθηκε ότι έχει στατιστικά μη σημαντική μικρή θετική συσχέτιση με το ΜΟ βημάτων ($r_{59}=.24$), τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{126}=.14$) και τη φροντίδα και ενσυναίσθηση ($r_{126}=.08$) και στατιστικά μη σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{126}=-.06$) και την έκφραση και αναγνώριση των συναισθημάτων ($r_{126}=-.17$).

Πίνακας 6: Συσχετίσεις φυσικής δραστηριότητας και παραμέτρων ΣΝ

	Ενσυναίσθηση & ενδιαφέρον	Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων	Έλεγχος συναισθημάτων	Χρήση συναισθημάτων	ΜΟ βημάτων
IPAQ εργασίας	.00	-.015	-.07	.01	.25
IPAQ μετακινήσεων	.07	-.06	-.19*	.14	.07
IPAQ οικιακά	.16	-.08	.04	.17	.03
IPAQ αναψυχής	-.01	-.02	.04	.14	.23
IPAQ Συνολικό	.08	-.17	-.06	.14	.24
Ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον		.13	.10	.41**	-.12
Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων			.27**	.22*	.11

** $p < .001$, * $p < .05$

Τα αποτελέσματα της δίπλευρης πολυμεταβλητής ανάλυσης (Two-way MANOVA) που χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45) και το φύλο (άνδρας, γυναίκα) έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση ηλικιακής κατηγορίας X φύλο ($F_{4,118}=3.23$, $p < .05$). Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε σημαντική αλληλεπίδραση στην ηλικιακή κατηγορία X φύλο στον παράγοντα της ΣΝ ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον ($F_{2,126}=4.09$, $p < .05$) και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του φύλου ($F_{1,126}=4.83$, $p < .05$). Στο Γράφημα 1 φαίνεται η αλληλεπίδραση ηλικιακής κατηγορίας X φύλου στον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον.



Γράφημα 1: Η σημαντική αλληλεπίδραση ηλικιακής κατηγορίας X φύλου στον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον

Για να ερευνηθεί η παραπάνω σημαντική αλληλεπίδραση, έγινε έλεγχος των απλών κύριων επιδράσεων με ανεξάρτητα t-tests. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μεταξύ των δύο φύλων υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t_{33}=2.94$, $p<.01$) με τις γυναίκες να σημειώνουν καλύτερο σκορ από τους άντρες (4.04 έναντι 3.87 αντίστοιχα), μόνο στην ηλικιακή κατηγορία άνω των 45 ετών. Στον πίνακα 6 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους τους παράγοντες ΣΝ και για τις 3 ηλικιακές κατηγορίες.

Πίνακας 6: Μέσοι όροι και Τυπικές Αποκλίσεις στις παραμέτρους ΣΝ ανά ηλικιακή κατηγορία και φύλο

	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο		
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	
<35 ετών	Χρήση Συναισθημάτων	3.58	.42	3.42	.61	3.47	.54
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.47	.72	3.17	.84	3.28	.80
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	3.84	.29	3.88	.58	3.87	.49
	Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	3.41	.52	3.02	.81	3.15	.73
35-44 ετών	Χρήση Συναισθημάτων	3.78	.48	3.58	.56	3.64	.54
	Έλεγχος Συναισθημάτων	2.93	.74	3.17	.76	3.09	.76
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.04	.44	4.03	.55	4.03	.51
	Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	3.14	.76	3.15	.84	3.14	.81
>45 ετών	Χρήση Συναισθημάτων	3.36	.59	3.82	.56	3.73	.59
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.22	.77	3.20	.77	3.20	.76
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	3.40	.87	4.14	.52	3.99	.66
	Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	2.46	.70	2.93	.90	2.83	.88
Σύνολο	Χρήση Συναισθημάτων	3.66	.51	3.63	.58	3.64	.56
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.10	.76	3.18	.77	3.16	.76
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	3.87	.56	4.04	.55	3.99	.55
	Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	3.07	.76	3.06	.85	3.06	.82

Φυσική Δραστηριότητα

Τα αποτελέσματα της δίπλευρης πολυμεταβλητής ανάλυσης (Two-way MANOVA) που χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές της φυσικής

Πίνακας 7: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ΦΔ ανά ηλικιακή κατηγορία και φύλο

		Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
		ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
<35 ετών	ΙΡΑQ	2242.13	3154.91	4537.93	4468.72	3739.39	4138.22
	εργασίας						
	ΙΡΑQ	943.88	869.30	455.53	545.19	625.39	697.24
	μετακινήσεων						
	ΙΡΑQ	588.75	1005.02	1497.67	1972.37	1181.52	1727.32
35-44 ετών	οικιακά						
	ΙΡΑQ	2264.25	1677.15	744.60	1141.20	1273.17	1507.12
	αναψυχής						
	ΙΡΑQ	6039.00	3926.94	7235.73	5624.42	6819.48	5037.57
	Συνολικό						
>45 ετών	ΙΡΑQ	5282.50	3018.15	5179.15	3637.74	5212.59	3427.16
	εργασίας						
	ΙΡΑQ	1384.45	1030.74	827.20	869.49	1007.49	953.80
	μετακινήσεων						
	ΙΡΑQ	1450.23	1523.99	3468.04	2737.59	2815.22	2580.00
Σύνολο	οικιακά						
	ΙΡΑQ	1241.55	1171.02	904.33	1277.89	1013.43	1245.73
	αναψυχής						
	ΙΡΑQ	9358.73	4337.59	10378.72	5542.26	10048.72	5172.89
	Συνολικό						
Σύνολο	ΙΡΑQ	7064.43	7349.71	4995.68	4252.52	5409.43	4971.46
	εργασίας						
	ΙΡΑQ	855.71	1005.02	880.50	727.63	901.09	869.70
	μετακινήσεων						
	ΙΡΑQ	994.29	1150.27	3171.43	2342.71	2736.00	2317.88
Σύνολο	οικιακά						
	ΙΡΑQ	956.29	1084.23	531.75	835.17	616.66	889.40
	αναψυχής						
	ΙΡΑQ	9870.57	6436.66	9579.36	5396.69	9637.60	5518.46
	Συνολικό						
Σύνολο	ΙΡΑQ	4962.24	4350.74	5013.36	3942.76	4998.35	4049.20
	εργασίας						
	ΙΡΑQ	1189.16	996.658	781.33	786.54	901.09	869.70
	μετακινήσεων						
	ΙΡΑQ	1177.70	1370.17	3042.64	2577.19	2495.00	2437.99
Σύνολο	οικιακά						
	ΙΡΑQ	1408.70	1327.52	760.19	1133.03	950.63	1224.44
	αναψυχής						
Σύνολο	ΙΡΑQ	8737.78	4794.01	9597.52	5562.90	9345.06	5344.10
Συνολικό							

δραστηριότητας (ΦΔ) σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής ως προς την ηλικιακή κατηγορία και το φύλο έδειξαν σημαντική κύρια επίδραση στην ηλικιακή κατηγορία ($F_{4,118}=4.68$, $p<.01$) και στο φύλο ($F_{4,117}=6.05$, $p<.001$). Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε ότι οι διαφορές στην ηλικιακή κατηγορία ήταν στη φυσική δραστηριότητα που αφορά τις δουλειές του σπιτιού ($F_{2,126}=3.08$, $p<.05$) και στη συνολική ΦΔ, όπου ήταν οριακά σημαντική ($F_{2,126}=3.03$, $p=.052$).

Από τα post-hoc tests φάνηκε ότι η μικρότερη ηλικιακή κατηγορία είχε σημαντικά χαμηλότερο σκορ στη ΦΔ στις δουλειές του σπιτιού από τη μεσαία και τη μεγαλύτερη (MD= 1633.70 και MD=1554.48 αντίστοιχα) και στη συνολική ΦΔ η μεσαία ηλικιακή κατηγορία είχε υψηλότερο σκορ από τη νεαρότερη (MD=3229.24). Σε ό,τι αφορά το φύλο, από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε ότι οι διαφορές στη ΦΔ ήταν στις δουλειές του σπιτιού ($F_{1,126}=11.85$, $p<.001$) με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερο σκορ από τους άντρες (Πίνακας 7) και κατά τον ελεύθερο χρόνο ($F_{1,126}=8.60$, $p<.05$) με τις γυναίκες να σημειώνουν χαμηλότερο σκορ από τους άντρες (Πίνακας 7). Στον Πίνακα 7 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της φυσικής δραστηριότητας στις τέσσερις καταστάσεις (εργασία, μεταφορές, δουλειές στο σπίτι, ελεύθερο χρόνο), αλλά και συνολικά και για τις τρεις ηλικιακές ομάδες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό η Φυσική Δραστηριότητα των Επαγγελματιών Υγείας συνδέεται με τα επίπεδα της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης. Τόσο η ΦΔ όσο και η ΣΝ έχουν ως «κοινό παρονομαστή» τον παράγοντα «στρες». Έρευνες έχουν καταδείξει το ρόλο της ΦΔ στη μείωση του στρες, ο έλεγχος του οποίου αποτελεί ταυτόχρονα και χαρακτηριστικό της ΣΝ. Η σκέψη ήταν να εξεταστεί αυτή ακριβώς η σύνδεση του επιπέδου ΦΔ και ΣΝ στους Επαγγελματίες Υγείας, ώστε να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν προγράμματα άσκησης που θα μείωναν το συναισθηματικό τους φορτίο και θα βελτίωναν την ποιότητα ζωής των ίδιων των Επαγγελματιών Υγείας, αλλά και κατ' επέκταση των ασθενών, οι οποίοι και αποτελούν τους άμεσα συναναστρεφόμενους με τον επαγγελματικό αυτό κλάδο. Συσχετίστηκε η ΦΔ των συμμετεχόντων με τις επιμέρους συνιστώσες-παραμέτρους της ΣΝ και διερευνήθηκαν οι επιδράσεις ηλικιακής κατηγορίας και του φύλου στα επίπεδα τόσο της ΦΔ όσο και της ΣΝ.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων δε βρέθηκε σημαντική σχέση της ΦΔ με τα επίπεδα ΣΝ των Επαγγελματιών Υγείας που συμμετείχαν στην έρευνα, αν και αρκετές μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρουν τη θετική σχέση ΦΔ και ΣΝ (Davidson, 2004; Li et al., 2009). Μία εξήγηση που θα πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ερμηνεία αυτού του αποτελέσματος είναι το γεγονός ότι η συντριπτική πλειονότητα των επαγγελματιών υγείας του δείγματος (115 από τους 126 συμμετέχοντες) κατατάχθηκε στο υψηλότερο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας

(επίπεδο «3»), με μόλις 10 συμμετέχοντες να κατατάσσονται σε επίπεδο ΦΔ «2» και 1 συμμετέχοντα να κατατάσσεται σε επίπεδο ΦΔ «1». Οι Επαγγελματίες Υγείας βρίσκονται δηλαδή ήδη, στην πλειονότητά τους, σε πολύ υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και δεν μπορεί να αναδειχθεί σημαντική διαφοροποίηση του επιπέδου ΣΝ ανάλογα με το βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας.

Αναδείχθηκε, στη συνέχεια, σημαντική αλληλεπίδραση ηλικιακής κατηγορίας Χ φύλο στην παράμετρο της ΣΝ «ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον», όπου οι γυναίκες επαγγελματίες υγείας άνω των 45 ετών σημείωσαν καλύτερο σκορ από τους άνδρες επαγγελματίες υγείας. Η υψηλότερη ΣΝ σε μεγαλύτερη ηλικία σε σύγκριση με τους νεότερους είναι κάτι που αναδεικνύεται και μέσα στη διεθνή βιβλιογραφία, όπου η ΣΝ αυξάνεται με την πάροδο των χρόνων (Fariselli, Ghini, & Freedman, 2006). Μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα «ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον» αναδείχθηκε και σε έρευνα της Μπουγιέση (2011), όπου συμμετείχαν 300 άτομα χωρισμένα σε 6 ομάδες των 50 ατόμων, σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (20-44 και 45-64 ετών) από τρεις ομάδες: παραδοσιακού χορού, άσκησης και μη ασκουμένων και για τη ΣΝ βρέθηκε σημαντική κύρια επίδραση της ηλικίας, αλλά και της ομάδας στον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον, με τους μεγαλύτερης ηλικίας χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους και με τους χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από την ομάδα άσκησης. Κάτι, ωστόσο, που παρατηρείται και αξίζει να αναφερθεί ως πιθανή επιπλέον εξήγηση για το υψηλότερο επίπεδο ΣΝ των γυναικών επαγγελματιών υγείας άνω των 45 ετών, είναι το γεγονός ότι στο χώρο των νοσοκομείων οι γυναίκες επαγγελματίες υγείας αυτής της ηλικίας είναι και αυτές που συχνά καλούνται να αναλάβουν θέσεις ευθύνης. Ιδιαίτερα στο νοσηλευτικό κλάδο, όπου η συντριπτική πλειονότητα ανήκει στο γυναικείο φύλο, προϊστάμενες νοσηλευτικών τμημάτων και αναπληρώτριες προϊστάμενες τμημάτων είναι σε εξαιρετικά μεγάλο ποσοστό γυναίκες

και, μάλιστα, άνω των 45 ετών, καθώς με τα ισχύοντα δεδομένα, η ηλικία είναι ανάλογη των χρόνων υπηρεσίας και τα περισσότερα χρόνια υπηρεσίας δίδουν –έως τώρα- επιπλέον μοριοδότηση στην ανάληψη θέσεων ευθύνης. Η ενσυναίσθηση, το ενδιαφέρον, η επίλυση συγκρούσεων, η διαχείριση των συναισθημάτων, ως βασικές λειτουργίες του management, αποτελούν ταυτόχρονα και δομικά στοιχεία της ΣΝ. Θα ήταν χρήσιμη ίσως μία επιπλέον σύγκριση του επιπέδου ΣΝ των γυναικών επαγγελματιών υγείας που έχουν αναλάβει θέσεις ευθύνης με τις γυναίκες αντίστοιχης ηλικίας που δεν έχουν αναλάβει ακόμη αντίστοιχο ρόλο ή, ακόμη, μία σύγκριση των γυναικών επαγγελματιών υγείας σε θέση ευθύνης με εκείνες τις γυναίκες επαγγελματίες υγείας άνω των 45 ετών που το ακαδημαϊκό τους επίπεδο δε θα επιτρέψει να αναλάβουν κάποια στιγμή θέσεις ευθύνης (βοηθοί νοσηλευτών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης).

Οι διαφορές που προέκυψαν από την ανάλυση της σχέσης της ΦΔ με την ηλικιακή κατηγορία και το φύλο έδειξαν ότι οι γυναίκες στις δουλειές του σπιτιού και οι άνδρες στον ελεύθερο χρόνο σημείωσαν υψηλότερη ΦΔ. Τα αποτελέσματα αυτά της παρούσας έρευνας συνάδουν με το παραδοσιακό μοντέλο της Ελληνικής κοινωνίας, όπου οι οικιακές δουλειές «ανήκουν» στο γυναικείο φύλο, ενώ ο μεγαλύτερος ελεύθερος χρόνος αποτελεί «προνόμιο» του αντρικού φύλου. Οι γυναίκες είναι αυτές που ασχολούνται κατά κύριο λόγο με την ανατροφή του παιδιού και τις όποιες επιπλέον υποχρεώσεις που ανακύπτουν στην καθημερινότητα από την ενασχόληση αυτή και που έχουν να κάνουν με το μεγαλύτερο αναλογούν φορτίο οικιακών εργασιών, όπως καθαριότητα του σπιτιού, μαγείρεμα, σιδέρωμα, πλυντήριο κλπ.

Κατά τη διεξαγωγή της μελέτης δεν έγινε χρήση κριτηρίων αποκλεισμού επαγγελματιών υγείας. Όσοι επαγγελματίες υγείας δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην

έρευνα, συμμετείχαν. Κατά τη συμπλήρωση της κλίμακας ΣΝ δε χρειάστηκε καμία επιπλέον διευκρίνιση και η συμπλήρωση έγινε εύκολα. Ωστόσο, σε ό,τι αφορά το ερωτηματολόγιο IPAQ, ζητήθηκαν κάποιες φορές διευκρινίσεις και αποσαφηνίσεις, ιδιαίτερα στο 1^ο μέρος, έτσι ώστε, σε επόμενη χρήση του, είναι ίσως ανάγκη να γίνει η συμπλήρωσή του με τη χρήση συνέντευξης, που θα βοηθά τους ερωτώμενους στην καλύτερη κατανόηση των ερωτημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σύγχρονες μελέτες συνδέουν τη ΣΝ με τα επίπεδα στρες που βιώνουν οι επαγγελματίες υγείας και το ρυθμιστικό ρόλο που μπορεί να έχει η ανάπτυξη των συνιστωσών της ΣΝ σε αυτό. Επιπλέον, η επαγγελματική ικανοποίηση βρέθηκε να είναι ο διαμεσολαβητικός παράγοντας μεταξύ της ΣΝ και της δέσμευσης των νοσηλευτών στον οργανισμό υγείας που απασχολούνται (Guleyriz, Guney, Aidin, Asan, 2008). Παράλληλα, μετανάλυση καταδεικνύει το ρόλο της ΣΝ στην πρόβλεψη της εργασιακής απόδοσης (O'Boyle, Humphrey, Pollack, Hawver, Story, 2011), ενώ συζητείται η εισαγωγή της ΣΝ ως θεματικού πεδίου στη βασική εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και ιδιαίτερα των νοσηλευτών. Στο πλαίσιο αυτό, θα μπορούσε να προταθεί μία περαιτέρω έρευνα πάνω στο επίπεδο ΣΝ και το βαθμό ικανοποίησης (ή επαγγελματικής εξουθένωσης – “burn out”) των Ελλήνων επαγγελματιών υγείας.

Ένα ακόμη πεδίο που θα μπορούσε να μελετηθεί είναι η σχέση του επιπέδου ΣΝ και ακαδημαϊκού επιπέδου των επαγγελματιών υγείας. Θα μπορούσαμε για παράδειγμα να διερευνήσουμε αν ένα υψηλό επίπεδο ακαδημαϊκών γνώσεων, όπως π.χ. αυτό αποτυπώνεται μέσα από την ύπαρξη μεταπτυχιακών σπουδών, σχετίζεται και με υψηλότερο επίπεδο ΣΝ ή όχι ή, ακόμη, αν διαφορετικές κατηγορίες επαγγελματιών υγείας εμφανίζουν διαφορετικά επίπεδα ΣΝ και ΦΔ.

Η ύπαρξη ενός υψηλού επιπέδου ΣΝ αναμένεται να είναι θετικό στοιχείο τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και στο τελικό αποτέλεσμα της φροντίδας των ασθενών (McQueen, 2004). Πώς όμως να καλλιεργηθεί η ΣΝ των επαγγελματιών

υγείας; Η φυσική δραστηριότητά τους αναδείχθηκε ήδη υψηλή, ωστόσο διαφορετικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, όπως ο χορός, βρέθηκε ότι έχουν θετική σχέση με τη διαχείριση των συναισθημάτων, τις κοινωνικές σχέσεις και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων (Μπουγιέση, 2011).

Οι επαγγελματίες υγείας εργάζονται σε ένα ιδιαίτερα στρεσογόνο περιβάλλον και αλληλεπιδρούν συνεχώς με ανθρώπους υπό στρες, όντες μέλη πολυδύναμων ομάδων αποτελούμενων από διαφορετικές κατηγορίες επαγγελματιών υγείας με τη διαχείριση των συναισθημάτων και τις κοινωνικές σχέσεις να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Προγράμματα χορού θα μπορούσαν ενδεχομένως να αναπτυχθούν και στους επαγγελματίες υγείας και να μελετηθεί -και στο χώρο αυτό- ο βαθμός επίδρασής του σε παραμέτρους της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης.

Η ΣΝ αποτελεί πλέον ένα από τα ευρέως ερευνούμενα πεδία, όπως προκύπτει και από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας. Η δυναμική των μεταβαλλόμενων καταστάσεων και ανθρώπινων αναγκών είναι αυτή που θα διαμορφώσει νέα δεδομένα και θα τροφοδοτήσει και νέες έρευνες που θα είναι σε θέση να εξειδικεύσουν τη μορφή των αναγκαίων παρεμβάσεων, προκειμένου να γνωρίσουμε καλύτερα τον εσωτερικό μας κόσμο και να καλλιεργήσουμε όλοι μας την ενσυναίσθηση, τη φροντίδα και το ενδιαφέρον για ό,τι μας περιβάλλει, έμφυχο και υλικό κόσμο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Arora, S. , Ashrafian, H., Davis, R., Athanasiou, T., Darzi, A., Sevdalis, N.(2010). *Emotional intelligence in medicine: A systematic review through the context of the ACGME competencies.* Medical Education, Volume 44, Issue 8, August 2010, Pages 749-764
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558
- Bar-On, R. (1997a). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence.* Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psychothema*, 18, supl.13-25, available at: www.eiconsortium.org
- Bechara, A., Tranel, D., & Damasio, A.R. (2000). Poor Judgment in spite of high intellect. In R.Bar-On & J. Parker (Ed's), *The Handbook of Emotional Intelligence.* San Fransisco: Jossey-Bass
- Becker, T. (2003). Is Emotional Intelligence a viable concept? *The Academy of Management Review*, Vol. 28, No. 2, 192-195
- Bharwaney, G., Bar-On R., and MacKinlay A. (2011). EQ and the Bottom Line:Emotional Intelligence Increases Individual Occupational Performance,

- Leadership and Organisational Productivity. Retrieved by: www.eiworld.org, 10/08/2012
- Birks, Y.F., Watt I.S. (2007). Emotional Intelligence and patient-centred care. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 100: 368-374
- Βλαχάκη, Ε.Χ., (2006). Μεταπτυχιακή διατριβή με θέμα: «Διαταραχές λήψης τροφής και η σχέση τους με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη σε άτομα ηλικίας 18-20 ετών, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα
- Boyatzis and Burckle (1999) "Psychometric Properties of the ECI," Technical Note, Boston, MA: Hay/McBer Group
- Bradberry, T. & Greaves J. (2006). *Συναισθηματική Νοημοσύνη: το απλό βιβλίο*. Αθήνα: Κριτική
- Byrne, A., Byrne, D.G., 1993. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states—A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565–574.
- Chernis, C. (2000). Social and emotional competence in the workplace. In R. Bar-On & J. Parker (Ed's), *The handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29, 233–246
- Costarelli, V., Demertzi, M., & Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 22, 239-245

- Davidson, R.J , Jackson, R. and Kalin, N.H. (2000). Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives From Affective Neuroscience. *Psychological Bulletin by the American Psychological Association, Inc.*, Vol. 126, No. 6, 890-909
- Davidson, K. (2004). Emotional intelligence: Associations with health related behaviors, health locus of control, and life satisfaction. Unpublished master's thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon SK.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797-812.
- Διαμαντοπούλου, Ε. Λαβδανίτη Ν.(2009). Η Διερεύνηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στη Νοσηλευτική Πρακτική των Ελλήνων Νοσηλευτών. *Νοσηλευτική 2010*, 49(1):62-72
- Emmerling, R., Goleman D. (2003). Emotional intelligence: issues and common misunderstandings. *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations October*. Retrieved September 9, 2012 from www.eiconsortiu.org
- Gardenswartz, L., Cherbosque, J., Rowe, A., (2010). Emotional Intelligence and Diversity: A Model for *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, Volume 1, Number 1, Differences in the Workplace
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Book Inc.
- Geher, G. (2004). *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. New York: Nova Science Publishing

- Giacobbi, P., Hausenblas, A., & Frye, N. (2005). A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure time exercise and mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 67-81
- Giacobbi, P., Tuccitto, D., & Frye, N. (2007). Exercise, affect and university student's appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 261-274
- Gibbs, N. (1995, October 2). What's your EQ? *Time*, 60-68
- Goldman, S.L., Kraemer, D.T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptoms reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115–128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Hertel, J., Schutz, A., & Lammers, C. (2009). Emotional Intelligence and Mental Disorder. *Journal of Clinical psychology*, 65(9), 942-954.
- Goleman, D. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Government Account Office (1998). *Military Recruiting: The Department of Defense could improve it's recruiter selection and incentive systems*. GAO/NSIAD-98-58
- Gorgens-Ekermans, G. and Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stress–burnout relationship: a questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 2275–2285

- Grandey, A. (2000). Emotion Regulation in thw Workplace: A new way to conceptualize Emotional Labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 5, No. 1, 95-110
- Guleryöz G, Guney S, Aydin EM, Aşan O. (2008). The mediating effect of job satisfaction between emotional intelligence and organisational commitment of nurses: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*, 45:1625–1635
- Hertel, J., Schütz, A. & Lammers, C.-H. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 942-954
- Κάμτσιος, Σ., & Φυλακτακίδου, Α. (2008). Σχέση Στρατηγικών Αντιμετώπισης Ερεθισμάτων Άγχους, Αυτοαποτελεσματικότητας και Συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε Φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6(3), 303-310
- Κανέλλου, Γ. (2007). Θυμός: Ένα καταστροφικό συναίσθημα. Ανακτήθηκε στις 25 Αυγούστου, 2012 από http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=2654
- Kafetsios, K., Loumakou M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait Emotional Intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *Int. J. Work Organisation and Emotion*, Vol. 2, No. 1, 2007
- Keller, S., & Seraganian, P. (1984). Physical fitness level and autonomic reactivity to psychosocial stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 28(4), 279-287
- Kooker, B., Schultz, J., Coddier, E. (2007). IDENTIFYING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PROFESSIONAL NURSING PRACTICE. *Journal of Professional Nursing*, Vol 23, No 1 (January–February), 2007: pp 30–36

- Kraag, G., Zeegers, M., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents. *Journal of School Psychology, 44*(6), 449-472
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Society for Personality Research, 37*(2), 195-202
- Li, G-F., Lu, F.J.H., Wang, A.H-H. 2009. Exploring the relationships of Physical Activity, Emotional Intelligence and Health in Taiwan College Students, *Journal of Exercise Science and Fitness, Vol 7, No 1, 55-63*
- Lucas V, Laschinger HK, Wong CA. The impact of emotional intelligent leadership on staff nurse empowerment: The moderating effect of span of control. *J Nurs Manag* 2008, 16:964-973
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). Emotional intelligence: Science and Myth. Cambridge, MA:MIT Press.
- Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. (2012). Emotional intelligence: A promise unfulfilled? *Japanese Psychological Research, Volume 54, No. 2, 105-127*
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D. & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey-Bass.

- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual*. Toronto, Canada: MHS. (available at: <http://www.eiskills.com/SampleReport.pdf>)
- McAuley, Marquez, D.X. Jerome, G. J., Blissmer, B. & Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in efficacy influences. *Aging & Mental Health*, 6(3), 222–230
- McCrae, R.R., Costa, P.T., Lima, J., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marui, I., Bratko, D., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Chae, J.H. & Piedmont, R.L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35, 466-477
- McQueen, Anne C.H., (2004), *Emotional intelligence in nursing work*, Journal of Advanced Nursing 47(1), 101–108
- Mohanan, S.A., Mokhtar, A.H., & Jayan, C. (2011). Emotional intelligence or nonverbal intelligence: Which is a better predictor of athletes' positive mental health? *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37, 16-24.
- Μπουγιέση, Μ., 2011, *Διαφοροποίηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης Ενηλίκων από τη Συστηματική Ενασχόληση με τον Παραδοσιακό Χορό ανάλογα με την Ηλικία*, αδημοσίευτη διπλωματική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
- Μπρίνια, Β. (2008). *Management & Συναισθηματική Νοημοσύνη*, Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη
- Newsome, S., Day, L. and Catano, V. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016

- Nguyen-Michel,S., Unger, J., Hamilton, J., Spruijt-Metz, D., 2006. Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students, *Stress and Health*, 22:179-188
- Nooryan, K. ,Gasparyan, K.^b, Sharif, F.^c, Zoladl, M. (2011). *The effect of teaching emotional intelligence (EI) items on job related stress in physicians and nurses working in ICU wards in hospitals, Yerevan, Armenia*. International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health, Volume 3, Issue 10, October 2011, Pages 704-713
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(1), 55-65
- O' Boyle, E., Humphrey, R., Pollack, J., Hawver, T., Story, P. (2011) *The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis*, *Journal of Organizational Behavior*, 32, 788-818
- Παπαδημητρίου, Α. (2010). *Διερεύνηση συνέχισης επαγγελματικής ανέλιξης και επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης σε επιλεγόμενο δείγμα τραπεζοπαλλήλων*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη
- Παпанελοπούλου, Ε. (2002). Πολλαπλοί τύποι νοημοσύνης: Θεωρία- εφαρμογή και προοπτικές στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα ειδικής αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Pilkington, A. , Hart, J., Bundy, C. (2012). *Training obstetricians and gynaecologists to be emotionally intelligent*. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. Volume 32, Issue 1, January 2012, Pages 10-13

- Πλατσίδου, Μ. (2006), Ο λειτουργικός ρόλος της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης στο σύστημα του εαυτού, Η έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο, Κυριακίδη, 139-146
- Quoidbach, J. Hansenne, M. (2009). The Impact of Trait Emotional Intelligence on Nursing Team Performance and Cohesiveness. *Journal of Professional Nursing*, Volume 25, Issue 1 pages 23-29
- Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 39-48
- Renaud, M.T. , Rutledge, C., Shepherd, L. (2012) Preparing emotionally intelligent doctor of nursing practice leaders. *Journal of Nursing Education*. Volume 51, Issue 8, August 2012, Pages 454-460
- Rohr, B.A. (2005). Emotional Intelligence: Correlates with exercise attitudes. Dissertation for the degree of Master of Education. Department of Educational Psychology and Special Education, University of Saskatchewan Saskatoon
- Rosete, D. & Ciarrochi, J. (2005). EI and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness. *Leadership Organizational Development*, 26, 388-399
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of healthrelated behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502

- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schnohr, P., Kristensen, T., Prescott, E., & Scharling, H. (2005). Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time: The Copenhagen City Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 107-112
- Schutte, N. S., Malouf, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Serrat, O. (2009), Understanding and Developing emotional Intelligence, knowledge Solutions,49, available at:
<http://www.adb.org/sites/default/files/pub/2009/understanding-developing-emotional-intelligence.pdf>
- Sharma, S., J., D., Biswal, R., & Mandal, M. K. (2009). Emotional Intelligence : Factorial Structure and Construct Validity across Cultures. *International Journal of Cross Cultural Management*, 9(2), 217-236.
- Slaski, M. & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68
- Solanki, D. & Lane, A. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1, 195-200

- Styss, Y., Brown S. (2004). A review of Emotional Intelligence literature and implications for corrections. Research Report, Research Branch Correctional Service of Canada
- Swami, V., Begum, S., & Petrides, K. V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual–ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences*, 49, 485-489.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's magazine, 140, 227-235.
- Harper's Magazine(140), 227-235
- Trinidad, D. R. & Johnson, C. A. (2002). The association of emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105
- Τσάκωνας, Α. (2005). Επαγγελματική εξουθένωση στελεχών Γενικού Νοσοκομείου και η αντιμετώπισή της. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα
- Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). Exploring relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86
- Tsaousis ,I., Kazi, S.,(2013), Factorial invariance and latent mean differences of scores in trait emotional intelligence across gender and age, *Personality and Individual Differences* 54(2013), p 169-173
- Vinai, V., Satita J. (2001) *The Relationship between Emotional Quotient (EQ) and Leadership Effectiveness in Life Insurance Business Organizations*. Retrieved By: <http://www.journal.au.edu>, 20/08/2012

- Walsh, E. (2009). The emotional labor of nurses working in her Majesty's (HM) prison service. *J Forensic Nurs.* 2009;5(3):143-52
- Whatmore, L., Cartwright, S., & Cooper, C.L. (1999). United Kingdom: Evaluation of a stress management programme in the public sector. In M.A.J. Kompier & C.L. Cooper (Eds.), *Preventing stress, improving productivity: European case studies in the workplace* (pp. 149–174). London: Routledge
- Wolff, S. (2005) *Emotional Competence Inventory (ECI): Technical Manual*. Hay Acquisition Company Inc. Retrieved September 9, 2012 from www.eiconsortiu.org
- Χούτα, Α. (2010). Διερεύνηση του επιπέδου Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε επιλεγμένο δείγμα στελεχών του ευρύτερου Δημόσιου Τομέα-Θεωρητικό υπόβαθρο και Εμπειρική διερεύνηση. Μεταπτυχιακή Εργασία, ΠΜΣ «Διοίκηση Επιχειρήσεων»
- Yates, J. M. (1999). *The relationship between emotional intelligence and health habits of health education students*. (Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1999). *Dissertation Abstracts International*, 60, 09
- Yeung, R. (1996). The acute effects of exercise on mood state *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Από:

"Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ" <bioethics@pe.uth.gr>

Προς:

frixost@yahoo.gr

Κοιν.:

vzisi@pe.uth.gr

Απόφαση συνεδρίασης ΕΕΔ 2/2/2011

2-6 Θέμα: Εξέταση αίτησης πρότασης μεταπτυχιακής διατριβής του κου Τάχια με τίτλο “ Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας και Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε Επαγγελματίες Υγείας ”

Εγκρίνεται.

Με εκτίμηση,

Η ΕΕΔ του ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Υ.Γ. Εάν σας έχουν ζητηθεί διορθώσεις/διευκρινίσεις καλείστε να τις καταθέσετε εντός ευλόγου χρονικού διαστήματος (τουλάχιστον μέχρι την επόμενη συνεδρίαση) ώστε να ολοκληρωθεί ο φάκελός σας και να εκδοθεί η σχετική απόφαση.

Εάν δεν σας έχουν ζητηθεί διορθώσεις και η πρότασή σας έχει εγκριθεί ως έχει μπορείτε να προχωρήσετε με την υλοποίηση της πρότασης σας με την παρούσα ηλεκτρονική επιστολή - η ΕΕΔ θα επιληφθεί της έντυπης έκδοσης της βεβαίωσης έγκρισης που θα δοθεί στον υπεύθυνο καθηγητή/συνεργάτη σας μέλος ΔΕΠ για να σας την προωθήσει.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση, ερώτηση ή άλλο θέμα, επικοινωνήστε με τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της ΕΕΔ (bioethics@pe.uth.gr) και όχι ιδιαίτερος στις διευθύνσεις των μελών της επιτροπής.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ**1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Επαγγελματιών Υγείας με το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Με τον όρο «Συναισθηματική νοημοσύνη» περιγράφουμε την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του και τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελεί χρήσιμο εφόδιο στην κλινική πρακτική, τη διαχείριση συγκρούσεων και την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες. Παράλληλα, η άσκηση βοηθά στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης. Η παρούσα έρευνα αναμένεται να συμβάλλει στην ανάδειξη του ρόλου της σωματικής άσκησης στο χώρο των επαγγελματιών υγείας.

2. Διαδικασία μετρήσεων

Θα χρειαστεί να συμπληρώσετε: α) ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς και ένα ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας και, β) να χρησιμοποιήσετε ένα βηματόμετρο για τον υπολογισμό των διανυθέντων βημάτων για διάστημα 4 ημερών.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν περιγράφονται στη βιβλιογραφία και δεν αναμένεται κανένας κίνδυνος και καμία ενόχληση

4. Προσδοκούμενες ωφέλειες

Η εθελοντική συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα θα δώσει στην επιστημονική κοινότητα τη δυνατότητα να σχεδιάσει αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης για τους Επαγγελματίες Υγείας.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με τη δέσμευση ότι οι πληροφορίες είναι ανώνυμες και δεν αποκαλύπτονται τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομά σας να μη φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό, τον τρόπο πραγματοποίησης της εργασίας ή τον υπολογισμό των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και φυσικής δραστηριότητας. Αν έχετε κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζητήστε να σας δώσουμε πρόσθετες εξηγήσεις στο τηλέφωνο 6945-661762 ή μέσω e-mail στο: frixost@yahoo.gr

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος/η να μη συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας, όποτε επιθυμείτε.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην εργασία.

Ημερομηνία: / /

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή συμμετέχοντος

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή παρατηρητή

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή ερευνητή

Υπογραφή παρατηρητή

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας
Προσωπική Αναφορά των Προηγούμενων 7 Ημερών**

Ενδιαφερόμαστε να καταγράψουμε τα είδη των φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες οι άνθρωποι συμμετέχουν στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής. Οι ερωτήσεις που θα συμπληρώσετε αφορούν στο χρόνο που καταναλώσατε όντας φυσικά δραστήριοι τις τελευταίες **7 ημέρες**. Παρακαλείσθε να απαντήσετε ακόμη και αν δε θεωρείτε τον εαυτό σας δραστήριο. Παρακαλείσθε να σκεφτείτε τις δραστηριότητες που συμμετέχετε στη δουλειά σας, στις εργασίες του σπιτιού ή του κήπου, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για να αναψυχή, άσκηση ή άθληση.

Σκεφτείτε όλες τις **έντονες** και **μέτριες** έντασης δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τις τελευταίες **7 ημέρες**. Οι **έντονες** φυσικές δραστηριότητες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ πιο δύσκολα απ' το κανονικό. Οι φυσικές δραστηριότητες **μέτριες** έντασης απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως πιο δύσκολα απ' το κανονικό.

**1^ο ΜΕΡΟΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
– ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ**

Η πρώτη ενότητα αφορά στη εργασία σας. Περιλαμβάνει μισθωτές εργασίες, γεωργία, εθελοντική εργασία, μελέτη και οποιαδήποτε άλλη δουλειά κάνετε αφίλοκερδώς (χωρίς αμοιβή) εκτός σπιτιού. Μη συμπεριλάβετε εργασίες χωρίς αμοιβή που μπορεί να κάνετε στο σπίτι σας όπως οικιακά, δουλειά στην αυλή, γενική συντήρηση και φροντίδα της οικογένειας. Γι αυτά θα ερωτηθείτε στο 3^ο Μέρος.

1. Αυτό τον καιρό, έχετε κάποια δουλειά ή κάνετε κάποια δουλειά χωρίς αμοιβή εκτός σπιτιού ;

Ναι

Όχι → **Πηγαίnete κατευθείαν στο 2^ο Μέρος : Μετακίνηση**

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τις **τελευταίες 7 ημέρες** στα πλαίσια της εργασίας σας με ή χωρίς αμοιβή. Δε συμπεριλαμβάνουν τη μετακίνηση προς και από την εργασίας σας.

2. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως άρση βαριών

αντικειμένων, σκάψιμο, σκληρές κατασκευαστικές εργασίες ή ανέβασμα σκαλοπατιών, ως μέρος της εργασίας σας για τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δεν υπήρξε έντονη σωματική δραστηριότητα που να σχετίζεται με την εργασία. → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 4.**

3. Πόσο χρόνο καταναλώσατε, συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, συμμετέχοντας σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες ως μέρος της εργασίας σας;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

4. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, ως **μέρος της εργασίας σας**; Παρακαλείσθε να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δεν υπήρξε σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης που να σχετίζεται με την εργασία → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 6**

5. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως, σε μία απ' αυτές τις ημέρες συμμετέχοντας σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες ως μέρος της εργασίας σας ;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

6. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά ως **μέρος της εργασίας σας**; Παρακαλείσθε να μην υπολογίσετε το περπάτημα που κάνατε προς και από την εργασία σας.

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καθόλου περπάτημα σχετικό με την εργασία → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 2^ο Μέρος : Μετακίνηση.**

7. Πόσο χρόνο συνήθως **περπατήσατε** σε μία απ' αυτές τις ημέρες ως μέρος της εργασίας σας;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

2^ο ΜΕΡΟΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν στον τρόπο με τον οποίο μετακινηθήκατε από μέρος σε μέρος συμπεριλαμβανομένων των μετακινήσεων για τη δουλειά, τα μαγαζιά, το σινεμά κ.τ.λ.

8. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **μετακινηθήκατε με μεταφορικό μέσο** όπως τρένο, λεοφορείο, αυτοκίνητο ή τραμ;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καμία μετακίνηση με μεταφορικό μέσο → **Πηγαίnete κατευθείαν στην ερώτηση 10.**

9. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, για **μετακίνηση** με αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο ή κάποιο άλλο μεταφορικό μέσο;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

Τώρα, σκεφτείτε μόνο το **ποδήλατο** και το **περπάτημα** που κάνατε για να μετακινηθείτε προς και από την εργασία σας, για να κάνετε κάποιο θέλημα ή για να μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος.

10. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που κάνατε **ποδήλατο** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά για **να πάτε από μέρος σε μέρος**;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δε χρησιμοποίησα το ποδήλατο για μεταφορά από μέρος σε μέρος → **Πηγαίnete κατευθείαν στην ερώτηση 12**

11. Σε μία απ' αυτές τις ημέρες, συνήθως πόση ώρα κάνατε **ποδήλατο** για να μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος ;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

12. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά για να **μετακινηθείτε από μέρος σε μέρος** ;

_____ **Ημέρες την εβδομάδα**

Καθόλου περπάτημα από μέρος σε μέρος → **Πηγαίnete κατευθείαν στο 3^ο Μέρος: Οικιακά, Συντήρηση Σπιτιού & Φροντίδα Οικογένειας**

13. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, **περπατώντας** από μέρος σε μέρος ;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

3^ο ΜΕΡΟΣ: ΟΙΚΙΑΚΑ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Αυτή η ενότητα αφορά σε κάποιες από τις φυσικές δραστηριότητες όπου μπορεί να συμμετείχατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών μέσα και γύρω από το σπίτι σας όπως οικιακά, δουλειά στην αυλή, κηπουρική, εργασίες γενικής συντήρησης του σπιτιού και φροντίδα της οικογένειας.

14. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως άρση βαριών αντικειμένων, κόψιμο ξύλων, φτυάρισμα χιονιού ή σκάψιμο **στον κήπο ή στην αυλή** ;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δεν υπήρξε έντονη δραστηριότητα στον κήπο ή στην αυλή. → **Πηγαίnete κατευθείαν στην ερώτηση 16**

15. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή στην αυλή;

_____ **Ώρες ανά ημέρα**

_____ **Λεπτά ανά ημέρα**

16. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, σκούπισμα, πλύσιμο παραθύρων και σκάλισμα **στον κήπο ή στην αυλή**;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δεν υπήρξε μέτριας έντασης δραστηριότητα στον κήπο ή την αυλή → **Πηγαίnete κατευθείαν στην ερώτηση 18.**

17. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες κάνοντας **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή στην αυλή;

_____ Ώρες ανά ημέρα
_____ Λεπτά ανά ημέρα

18. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε για τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, πλύσιμο παραθύρων, τρίψιμο πατωμάτων και σκούπισμα **μέσα στο σπίτι σας** ;

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Δεν υπήρξε μέτριας έντασης δραστηριότητα μέσα στο σπίτι → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 4^ο Μέρος**

19. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες μέσα στο σπίτι σας;

_____ Ώρες ανά ημέρα
_____ Λεπτά ανά ημέρα

4^ο ΜΕΡΟΣ: ΑΝΑΨΥΧΗ, ΑΘΛΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Αυτή η ενότητα αφορά σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες που συμμετείχατε κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών** μόνο για αναψυχή, άθληση, άσκηση ή στον ελεύθερο χρόνο σας. Παρακαλείσθε, να μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχουν ήδη αναφερθεί.

20. Κατά τη διάρκεια των **τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που **περπατήσατε** τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά, **στον ελεύθερο χρόνο σας**; Παρακαλείσθε να μην υπολογίσετε το περπάτημα που έχετε ήδη αναφέρει.

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

Καθόλου περπάτημα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 22.**

21. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, **περπατώντας** στον ελεύθερο χρόνο σας;

_____ Ωρες ανά ημέρα
_____ Λεπτά ανά ημέρα

22. Σκεφτείτε μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες όπως αεροβική γυμναστική, τρέξιμο, γρήγορη ποδηλασία ή γρήγορη κολύμβηση **στον ελεύθερο χρόνο σας;**

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

- Δεν υπήρξε έντονη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 24.**

23. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **έντονες** φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας ;

_____ Ωρες ανά ημέρα
_____ Λεπτά ανά ημέρα

24. Σκεφτείτε ξανά μόνο αυτές τις φυσικές δραστηριότητες όπου συμμετείχατε τουλάχιστον για 10 λεπτά τη φορά. Κατά τη διάρκεια **των τελευταίων 7 ημερών**, πόσες ήταν οι ημέρες που συμμετείχατε σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες όπως ποδηλασία ή κολύμβηση σε κανονικό ρυθμό, και διπλό αγώνα τέννις, **στον ελεύθερο χρόνο σας;**

_____ **Ημέρες ανά εβδομάδα**

- Δεν υπήρξε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο → **Πηγαίνετε κατευθείαν στο 5^ο Μέρος : Χρόνος Ξεκούρασης**

25. Πόσο χρόνο καταναλώσατε συνήθως σε μία απ' αυτές τις ημέρες, σε **μέτριας έντασης** φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας;

_____ Ωρες ανά ημέρα
_____ Λεπτά ανά ημέρα

5^ο ΜΕΡΟΣ: ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ

Οι τελευταίες ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που περάσατε καθισμένοι στην εργασία, στο σπίτι, την ώρα μελέτης και στον ελεύθερο χρόνο σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περάσατε καθισμένοι σε ένα γραφείο, σε επίσκεψη σε φίλους, διαβάζοντας ή χρόνο που περάσατε **καθιστοί ή ξαπλωμένοι** βλέποντας

τηλεόραση. Μη συμπεριλάβετε το χρόνο που περάσατε καθισμένοι σε μεταφορικό μέσο στον οποίο έχετε ήδη αναφερθεί.

26. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόση ώρα συνήθως περάσατε καθιστοί σε μία εργάσιμη ημέρα;

_____ Ώρες ανά ημέρα

_____ Λεπτά ανά ημέρα

27. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόση ώρα συνήθως περάσατε καθιστοί σε μία ημέρα μέσα στο Σαββατοκύριακο;

_____ Ώρες ανά ημέρα

_____ Λεπτά ανά ημέρα

Αυτό είναι το τέλος του ερωτηματολογίου, σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4:
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Ε-Κ-ΣΥ-Ν**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ****ΟΔΗΓΙΕΣ**

Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά μέσα από μια σειρά προτάσεων ή δηλώσεων τον βαθμό, που το άτομο αντιλαμβάνεται και κατανοεί τόσο τα συναισθήματά του, όσο και τα συναισθήματα των γύρω του. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις γι' αυτό προσπαθήστε να εκφράσετε τη δική σας άποψη. Η πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό είναι συνήθως και η πιο αντιπροσωπευτική, γι' αυτό μην αφιερώνετε πολύ χρόνο σε καθεμία από αυτές. Αφού διαβάσετε την κάθε πρόταση, παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο, κυκλώνοντας στο φύλλο απαντήσεων έναν από τους βαθμούς της κλίμακας από 1 έως 5, όπως αυτή παρουσιάζεται παρακάτω.

1	2	3	4	5
Καθόλου Αντιπροσωπευτικό	Λίγο Αντιπροσωπευτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσωπευτικό	Πολύ Αντιπροσωπευτικό

Παράδειγμα

1. Διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου

1 2 3 **4** 5

Στο παράδειγμα αυτό, το άτομο επέλεξε την ένδειξη 4, που σημαίνει ότι η δήλωση «διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου» το εκφράζει σε ικανοποιητικό βαθμό.

Να θυμάστε!

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, επομένως να είστε όσο μπορείτε περισσότερο ειλικρινείς. Μη δίνετε μία απάντηση επειδή σας φαίνεται σωστή ή επειδή είναι όπως θέλετε να είναι.
- Είναι πολύ σημαντικό να σημειώνετε στο φύλλο απαντήσεων την πρώτη αυθόρμητη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό. Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει αποδειχθεί ότι αυτή η απάντηση είναι και η πιο αντιπροσωπευτική.
- Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε κάθε πρόταση, ώστε να είναι δυνατή η ολοκλήρωση του προφίλ της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Παρακλούμε προσπαθήστε να αποφεύγετε την ενδιάμεση απάντηση (είμαι αβέβαιος/η) όσο το δυνατόν περισσότερο
- Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτεί συγκεκριμένη χρονική διάρκεια μέσα στην οποία θα πρέπει να απαντηθεί. Συνήθως, τα περισσότερα άτομα χρειάζονται 15-20 λεπτά.

Και τώρα γυρίστε σελίδα και απαντήστε στην πρώτη ερώτηση

	1	2	3	4	5				
	Καθόλου Αντιπροσωπευτικό	Λίγο Αντιπροσωπευτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσωπευτικό	Πολύ Αντιπροσωπευτικό				
1	Θυμώνω εύκολα, αλλά ο θυμός μου δεν κρατάει πολύ.				1	2	3	4	5
2	Μου συμβαίνει συχνά να έχω αντιφατικά συναισθήματα για τα ίδια άτομα.				1	2	3	4	5
3	Έχω την τάση να επικεντρώνομαι στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων.				1	2	3	4	5
4	Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να καταλάβουν τι ακριβώς αισθάνομαι.				1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει να κουβεντιάζω με τους άλλους για τα προβλήματά τους.				1	2	3	4	5
6	Όταν νιώθω πιεσμένος/η, ξεσπώ σε ανύποπτο χρόνο.				1	2	3	4	5
7	Όταν είμαι εκνευρισμένος/η όλα μου φταίνε.				1	2	3	4	5
8	Αντιμετωπίζω θετικά τα προβλήματα έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.				1	2	3	4	5
9	Συνήθως κλείνομαι στον εαυτό μου όταν είμαι στεναχωρημένος/η.				1	2	3	4	5
10	Πιστεύω ότι είμαι άτομο που βοηθά και υπολογίζει τους άλλους.				1	2	3	4	5
11	Προσέχω να μην αποκαλύπτω τα συναισθήματά μου στους άλλους.				1	2	3	4	5
12	Πιστεύω ότι τις περισσότερες φορές τα πράγματα θα μου πάνε καλά.				1	2	3	4	5
13	Αδυνατώ να εξηγήσω στους άλλους σε τι συναισθηματική κατάσταση βρίσκομαι.				1	2	3	4	5
14	Με ενδιαφέρουν τα ψυχολογικά κίνητρα των άλλων.				1	2	3	4	5
15	Συχνά ξεσπώ με θυμό που αργότερα μου φαίνεται αδικαιολόγητος.				1	2	3	4	5
16	Η ανησυχία και το άγχος μου δεν μειώνουν την ικανότητά μου να φέρω εις πέρας οποιοδήποτε έργο.				1	2	3	4	5
17	Συχνά μετανιώνω για πράγματα που έκανα ή είπα πάνω στο θυμό μου.				1	2	3	4	5
18	Πιστεύω ότι λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα συναισθήματά μου.				1	2	3	4	5
19	Σέβομαι τα συναισθήματα των άλλων.				1	2	3	4	5
20	Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου στους άλλους.				1	2	3	4	5
21	Αντιμετωπίζω με συμπάθεια τα προσωπικά προβλήματα των άλλων.				1	2	3	4	5
22	Σκέφτομαι τη θετική πλευρά των πραγμάτων.				1	2	3	4	5
23	Είμαι συγκρατημένος/η στην έκφραση των συναισθημάτων μου.				1	2	3	4	5
24	Είμαι πάντα πρόθυμος/η να βοηθήσω κάποιον που αντιμετωπίζει προσωπικά προβλήματα.				1	2	3	4	5
25	Συνήθως τα προσωπικά μου προβλήματα δεν επηρεάζουν την απόδοσή μου στην εργασία.				1	2	3	4	5
26	Σπάνια αναλύω τα συναισθήματά μου.				1	2	3	4	5
27	Προσαρμίζομαι εύκολα αντιδρώντας δημιουργικά σε όποιες αναποδιές				1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5			
	Καθόλου Αντιπροσωπευτικό	Λίγο Αντιπροσωπευτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσωπευτικό	Πολύ Αντιπροσωπευτικό			
28	Όταν συζητώ με κάποιον, είμαι συγκεντρωμένος/η σε αυτό που μου λέει			1	2	3	4	5
29	Βρίσκω διάφορες εναλλακτικές λύσεις σε κάποιο πρόβλημα.			1	2	3	4	5
30	Παραβλέπω τα συναισθήματά μου.			1	2	3	4	5
31	Συνήθως ελέγχω το θυμό μου.			1	2	3	4	5
32	Νιώθω αυτοπεποίθηση πριν από σημαντικά γεγονότα της ζωής μου			1	2	3	4	5
33	Δεν αντέχω την αδικία.			1	2	3	4	5
34	Ανταποκρίνομαι στα συναισθήματα των άλλων.			1	2	3	4	5
35	Τα συναισθήματα του θυμού με παρασέρνουν.			1	2	3	4	5
36	Κάνω τους άλλους να αισθάνονται άνετα μαζί μου.			1	2	3	4	5
37	Δεν με ενδιαφέρουν τα προβλήματα των άλλων.			1	2	3	4	5
38	Έχω την τάση να δείχνω την ανυπομονησία μου στους άλλους.			1	2	3	4	5
39	Πάντα προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα από την καλή τους πλευρά.			1	2	3	4	5
40	Λειτουργώ περισσότερο με βάση την ελπίδα για επιτυχία και λιγότερο με τον φόβο της αποτυχίας.			1	2	3	4	5
41	Είμαι 'ανοικτός/ή' να ακούσω τον άλλον.			1	2	3	4	5
42	Συνήθως είμαι απαισιόδοξος/η σε κάθε προσπάθεια για ένα μελλοντικό επίτευγμα.			1	2	3	4	5
43	Δυσκολεύομαι να περιγράψω με λέξεις τι ακριβώς αισθάνομαι.			1	2	3	4	5
44	Μου είναι δύσκολο να διατηρώ την ψυχραιμία μου.			1	2	3	4	5
45	Σε μια αποτυχία τείνω να συμπεριφέρομαι ενεργητικά καθορίζοντας νέο πλάνο δράσης.			1	2	3	4	5
46	Δείχνω την έγνοιά μου στους άλλους.			1	2	3	4	5
47	Όταν βιώνω ένα δυσάρεστο γεγονός αντιδρώ έντονα.			1	2	3	4	5
48	Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και αναλαμβάνω την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων			1	2	3	4	5
49	Πριν από σημαντικά γεγονότα νιώθω υπερένταση.			1	2	3	4	5
50	Καταλαβαίνω με ευκολία τι νιώθει ο άλλος μπαίνοντας στη θέση του.			1	2	3	4	5
51	Όταν κάποιος μου μιλάει για τα προβλήματά του νιώθω σχεδόν σαν να το έχω βιώσει εγώ ο/η ίδιος/α.			1	2	3	4	5
52	Στην προσπάθειά μου να βοηθήσω κάποιον άθελά μου δίνω οδηγίες κριτικάροντας έντονα.			1	2	3	4	5

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**A/a:** _____**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

Τα παρακάτω προσωπικά σας στοιχεία είναι πολύ σημαντικά για την έρευνά μας. Χωρίς αυτά η διεξαγωγή συμπερασμάτων είναι σχεδόν αδύνατη. Διασφαλίζουμε την ανωνυμία σας καθώς **ΔΕΝ** καταγράφεται το όνομά σας, αλλά μόνον ένας αριθμός που αντιστοιχεί στη δική σας συμμετοχή.

Παρακαλώ συμπληρώστε:

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα**Ηλικία:** _____**Επάγγελμα/Ειδικότητα:** Ιατρός
 Νοσηλεύτης-τρια
 Β. Νοσηλεύτη
 Επισκέπτης Υγείας
 _____**Χρόνια στην υπηρεσία** (συνολικά στην ίδια ή παρόμοια εργασία):
