

Μ
ΕΤ
Α
ΠΤ
Υ
ΧΙ
Α
Κ
Η
ΔΙ
ΑΤ
ΠΘ
Η



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΗΜΟΥ ΣΩΤΗΡΙΑ
Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

MSc <<ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ>>

ΤΡΙΚΑΛΑ 2018

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα σε Επαγγελματίες
Υγείας.

της
Δήμου Σωτηρίας

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται 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.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1^η Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ζήση Βασιλική

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Διγγελίδης Νικόλαος

3^η Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Κωνσταντινίδου Ελισάβετ,
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος

2018

Σελίδα copyright - Υπεύθυνη Δήλωση

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένη Δήμου Σωτηρία, μεταπτυχιακή φοιτήτρια 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 «Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα σε 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 την ίδια, 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.

7/11/2018

Ο/Η δηλών -ούσα

Δήμου Σωτηρία

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ευκαιρία που μου δίνεται, λίγο πριν αρχίσετε να διαβάσετε αυτή τη διατριβή εκφράζω τις πιο θερμές ευχαριστίες μου στους παρακάτω ανθρώπους που βοήθησαν στην ολοκλήρωσή της:

- Την επιβλέπουσα κα Ζήση Βασιλική η οποία αφενός μεν είχε την οξυδέρκεια να με καθοδηγεί, αφετέρου δε είχε την υπομονή να μπορέσει να συμπορευτεί μαζί μου στα δύσκολα μονοπάτια της εξέλιξης της διατριβής αυτής.
- Όλους τους επαγγελματίες υγείας του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας για την πολύτιμη συμβολή τους στην εκπόνηση αυτής της διατριβής.
- Την οικογένειά μου, το σύζυγό μου Στέφανο, τον γιο μου Ευθύμη και την κόρη μου Δήμητρα που είχαν την υπομονή και την αγάπη να με ανεχτούν και να συνδράμουν τα μέγιστα κατά την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών.

Στο σύζυγό μου,

τα παιδιά μου,

τους γονείς μου.....

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ), θεωρείται ότι παίζει σπουδαίο ρόλο στην προσωπική, επαγγελματική αλλά και κοινωνική επιτυχία ενός ατόμου. Το περιβάλλον εργασίας στο χώρο της υγείας παρουσιάζει ιδιαιτερότητες που δε συναντώνται αλλού και οι δεξιότητες της ΣΝ επηρεάζουν συμπεριφορές, στάσεις, κίνητρα και την ικανοποίηση των επαγγελματιών υγείας από την εργασία τους. Η παρούσα εργασία εξετάζει εάν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) των επαγγελματιών υγείας σχετίζεται με τη συναισθηματική τους νοημοσύνη καθώς και πώς διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 113 επαγγελματίες υγείας τριών ηλικιακών κατηγοριών (<35, 35-44, >45 ετών), οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία από επαρχιακό νοσοκομείο. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (Tsaousis, 2008) και το ερωτηματολόγιο IPAQ. Από αυτούς, 23 χρησιμοποίησαν βηματόμετρο (Yamax SW200) για 4 ημέρες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, από την ανάλυση συσχέτισης Pearson, καμία από τις παραμέτρους της ΣΝ δεν συσχετιζόταν με τη ΦΔ που καταγράφηκε είτε με τα βηματόμετρα είτε με το IPAQ. Ο αριθμός των βημάτων που καταγράφηκε κατά τις εργάσιμες ημέρες είχε υψηλή, σημαντική συσχέτιση με τον αριθμό των βημάτων που καταγράφηκε κατά τις ημέρες αργίας ($r=.87$, $p<.01$). Το συνολικό σκορ IPAQ είχε σημαντική συσχέτιση ($p<.01$), υψηλή με το σκορ IPAQ για την εργασία ($r=.87$), μέτρια για τα σκορ για τα οικιακά ($r=.65$) και την αναψυχή ($r=.44$) και χαμηλή για τις μετακινήσεις ($r=.39$). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών σε καμία από τις παραμέτρους της ΣΝ. Φαίνεται ότι η ΦΔ των επαγγελματιών υγείας είναι ατομικό χαρακτηριστικό και συνδέεται προφανώς με τις προσωπικές συνήθειες. Η ΣΝ δεν φαίνεται να συνδέεται ούτε με την ηλικιακή κατηγορία, αλλά ούτε και με το φύλο.

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

Abstract

Emotional Intelligence (EI), is considered to play an important role in personal, professional and social success of a person. The interface in the field of health presents particularities that are not encountered elsewhere and the skills of the EI influence behaviors, attitudes, motivation and satisfaction of health professionals of their jobs. This study examines whether and to what extent the Physical Activity (PA) of health professionals is related to their EI and how it varies with advancing age. The survey involved 113 health professionals of three age categories (<35, 35-44, >45) who were randomly selected by a provincial hospital. The participants completed the Greek Emotional Intelligence Scale (Tsaousis, 2008) and the IPAQ questionnaire. Of these, 23 used a pedometer (Yamax SW200) for 4 days. According to the results of Pearson correlation analysis, none of the parameters of EI were associated with the PA recorded either by pedometers or using IPAQ. The number of steps recorded during working days had a high significant correlation with the number of steps recorded during the days off ($r = .87, p < .01$). The total score of IPAQ was significantly correlated ($p < .01$), with the IPAQ for work ($r = .87$), the IPAQ household ($r = .65$), the IPAQ recreation ($r = .44$) and the IPAQ transportation ($r = .39$). According to the MANOVA analysis, there were no significant differences among the age categories in any of the parameters of EI. It seems that the PA of health professionals is an individual characteristic and is obviously linked to their personal habits. EI does not seem to be associated with neither the age category, nor to gender.

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

Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι	10
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
Σημαντικότητα της μελέτης.....	13
Σκοπός.....	13
Ερευνητικές υποθέσεις.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	15
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	15
Θεωρητικά Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης	18
Το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso.....	18
Το Μοντέλο Συναισθηματικής-Κοινωνικής Νοημοσύνης του Reuven Bar-On.....	20
Το Μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Daniel Goleman.....	22
Σύγχρονη θεώρηση μοντέλων	24
Μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης	25
Η Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της Υγείας	26
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα	29
Η κριτική για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη	31

Μπορεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη να διδαχθεί;	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ	34
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	34
Συμμετέχοντες.....	34
Όργανα Μέτρησης.....	35
Βηματόμετρα	37
Στατιστική Ανάλυση.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV	40
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	40
Φυσική δραστηριότητα από βηματόμετρα & Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	40
Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & Συναισθηματική Νοημοσύνη	40
Φυσική δραστηριότητα από βηματόμετρα & ηλικιακή κατηγορία	43
Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & ηλικιακή κατηγορία	44
Συναισθηματική Νοημοσύνη & ηλικιακή κατηγορία.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	48
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI	51
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ	
ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	63

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ	64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	66
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ.....	76

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι προσπάθειες για τον εννοιολογικό ορισμό των όρων, (που εμπεριέχονται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης) «συναίσθημα» και «νοημοσύνη» ξεκινούν από τη αρχαιότητα και φθάνουν μέχρι και σήμερα. Ως νοημοσύνη ορίζεται «η βιοψυχολογική ικανότητα να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες τις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σε ένα πολιτισμικό χώρο ώστε να λυθούν προβλήματα ή να δημιουργηθούν προϊόντα τα οποία έχουν αξία σε μια κουλτούρα» (Goleman, 1998).

Οι ορισμοί που έχουν δοθεί και για την έννοια του συναισθήματος είναι πάρα πολλοί και διαφορετικοί. Από την αρχαιότητα, το συναίσθημα αναγνωρίζεται ως μία λειτουργία του οργανισμού, η οποία συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ανθρώπου και ενισχύει την ικανότητα προσαρμογής του.

Ο Πλάτωνας ήταν ο εκφραστής της πρώτης ψυχοσωματικής θεωρίας για τα συναισθήματα. Τα συναισθήματα, κατά τον Πλάτωνα, διακρίνονται σε ανώτερα και κατώτερα. Στα κατώτερα συναισθήματα συγκαταλέγονται ο θυμός, ο φόβος, το μίσος κλπ., ενώ στα ανώτερα συναισθήματα περιλαμβάνονται ο φιλοσοφικός και διανοητικός έρωτας.

Η πιο συστηματική, όμως, προσέγγιση του περιεχομένου και τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων αποδίδεται στον Αριστοτέλη.

«Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, είναι πολύ εύκολο.

*Όμως, το να θυμώσει με το κατάλληλο άτομο, στον κατάλληλο βαθμό,
την κατάλληλη ώρα, για τον κατάλληλο λόγο και με τον κατάλληλο τρόπο,*

αυτό δεν είναι εύκολο».

Είναι γεγονός ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα πολύπλευρο θέμα, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει μόνο ένας ορισμός για αυτή. Υπάρχουν πάρα πολλά βιβλία και άρθρα διαθέσιμα τα οποία πραγματεύονται το ζήτημα του ορισμού της συναισθηματικής νοημοσύνης. Έτσι, ο κάθε ερευνητής έχει το δικό του ορισμό. Θα λέγαμε ότι οι ορισμοί αυτοί συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο, καλύπτοντας έτσι διαφορετικές πλευρές της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη πρωτοεμφανίστηκε σε ένα έγγραφο του 1964 από τον Μάικλ Μπελντοχ και σε ένα έγγραφο του Β. Λόινερ το 1966 με τίτλο «συναισθηματική νοημοσύνη και χειραφέτηση» (Beldoch,1964). Για πρώτη φορά ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε από τον Γουεϊν Πειν στη διατριβή του το 1985 (Payne, 1983/1986). Αργότερα, το 1989 ο Στάνλεϊ Γκρινσταν περιέγραψε ένα μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης και κατόπιν ακολούθησαν ο Πίτερ Σαλοβει και ο Τζον Μάγιερ οι οποίοι με τη σειρά τους διατύπωσαν τα δικά τους μοντέλα. (Salovey, Mayer, 1989).

Βέβαια ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη έγινε ευρέως γνωστός το 1995 από τον Daniel Goleman στο βιβλίο του με τίτλο Συναισθηματική Νοημοσύνη (Goleman,1995, Glenn Geher 2004) το οποίο σημείωσε παγκόσμια επιτυχία. (Ciarrochi, Forgas, Mayer, 2001).

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σχετικά σύγχρονη έννοια για την οποία απαιτείται αρκετή έρευνα ακόμη, ώστε να διαπιστωθεί με ακρίβεια τι ακριβώς περιγράφει και πως θα μπορούσε να εφαρμοστεί πιο αποτελεσματικά. Γενικά στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η έρευνα θα μπορούσε να εστιαστεί στη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της προσωπικότητας. Ακόμη, θα μπορούσε να εστιαστεί στο βαθμό στον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχθεί. Θα

μπορούσε να εξετάσει κατά πόσο ο προγραμματισμός στη συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί μια μεγαλύτερη βελτίωση στην απόδοση από τα τρέχοντα προγράμματα. Τέλος να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων της συναισθηματικής νοημοσύνης προκειμένου να καθοριστεί ποια προγράμματα είναι αποτελεσματικά γενικά και σε συγκεκριμένες θέσεις και καταστάσεις (Goleman, 1998, Styss, Brown 2004).

Τα τελευταία χρόνια η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσιάζει αυξημένο ενδιαφέρον, ιδιαίτερα στο χώρο της υγείας και πιο συγκεκριμένα στον τομέα της νοσηλευτικής, και έχει συσχετιστεί με την ενίσχυση κάθε ρόλου στη νοσηλευτική (Διαμαντοπούλου, Λαβδανίτη, 2010). Το στρεσογόνο περιβάλλον των νοσοκομείων κάνει το έργο των επαγγελματιών υγείας πολύ δύσκολο, εξαιτίας του υπερβολικού φόρτου εργασίας και της συνεχούς επαφής με τον ανθρώπινο πόνο και τον θάνατο. Το συγκεκριμένο περιβάλλον εργασίας δημιουργεί την αναγκαιότητα ανάπτυξης συναισθηματικών ικανοτήτων τόσο για τη βελτίωση της εργασιακής απόδοσης, όσο και για την καλή συναισθηματική υγεία των εργαζομένων (Συμεού, Ευσταθίου, Γελαστοπούλου, 2016).

Παρά τις αντίξοες συνθήκες εργασίας και τη χαμηλή ικανοποίηση που καταγράφεται σχετικά με τα επίπεδα των αμοιβών, οι νοσηλευτές επιδεικνύουν υψηλή αίσθηση καθήκοντος. Η αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη κατά την άσκηση της εργασίας τους, φανερώνει την αγάπη των επαγγελματιών υγείας προς το συγκεκριμένο επάγγελμα και τη διάθεσή τους να προσφέρουν ανεξάρτητα από τις δυσκολίες του εσωτερικού αλλά και του εξωτερικού περιβάλλοντος (Κωνσταντινοπούλου, 2014).

Η σημασία της φυσικής δραστηριότητας στη επίτευξη κα διατήρηση της υγείας του ανθρώπου έχει αναγνωρισθεί από πολλούς Διεθνείς Οργανισμούς. Η φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά στην ψυχική υγεία του ανθρώπου αφού βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης και της μοναξιάς.

Σημαντικότητα της μελέτης

Τα άτομα με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να ζουν με βάση έναν ηθικό κώδικα που διέπεται από σεβασμό και εμπιστοσύνη. Όπως είναι γνωστό, οι επαγγελματίες υγείας εργάζονται σε ένα εξαιρετικά στρεσογόνο περιβάλλον καθώς έρχονται σε επαφή με τον πόνο και το θάνατο. Έτσι, υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να είναι σημαντικά για την αποτελεσματικότητά τους στην εργασία τους, αλλά και κατ' επέκταση να επηρεάζουν το βαθμό που η εργασία τους επιδρά στην προσωπική τους ζωή και την καθημερινότητά τους. Η φυσική δραστηριότητα κατέχει μία από τις πρωταρχικές θέσεις στην προώθηση της υγείας. Επομένως, είναι σημαντικό να εξεταστεί αν η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με την συναισθηματική νοημοσύνη των επαγγελματιών υγείας

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί εάν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σχετίζεται με τη συναισθηματική τους νοημοσύνη καθώς και πώς διαφοροποιείται τόσο η φυσική δραστηριότητα, όσο και η συναισθηματική νοημοσύνη ανάλογα με την ηλικία.

Ερευνητικές υποθέσεις

1. Ο αριθμός των βημάτων που καταγράφεται αντικειμενικά με βηματόμετρα κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας συσχετίζεται με τον αριθμό βημάτων κατά τη διάρκεια μιας μη εργάσιμης ημέρας;

2. Ο αριθμός των βημάτων που καταγράφεται αντικειμενικά με βηματόμετρα συσχετίζεται με όλες τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.
3. Το συνολικό σκορ της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφεται με το ερωτηματολόγιο IPAQ συσχετίζεται εξ' ίσου με όλου τα επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου;
4. Το σκορ της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφεται με το ερωτηματολόγιο IPAQ, τόσο το συνολικό, όσο και τα επιμέρους σκορ, συσχετίζεται όλες τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης;
5. Ο αριθμός των βημάτων που καταγράφεται αντικειμενικά με βηματόμετρα των επαγγελματιών υγείας διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία τους;
6. Η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας που καταγράφεται με ερωτηματολόγιο, διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία τους;
7. Η συναισθηματική νοημοσύνη των επαγγελματιών υγείας διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία τους;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι πλέον ευρέως γνωστός και αποτελεί πεδίο πολλών συζητήσεων – ερευνών. Η ακριβής όμως έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι δύσκολο να οριστεί. Στη βιβλιογραφία συναντάμε πολλούς ορισμούς οι οποίοι παρουσιάζουν πολλά κοινά σημεία καθώς και διαφορές. Οι διαφορές τους εξαρτώνται από τον τρόπο που ο κάθε ερευνητής τους εξετάζει.

Σύμφωνα με το λεξικό της Νέας ελληνικής γλώσσας Μπαμπινιώτης (1998), συναισθηματική νοημοσύνη είναι: «η ικανότητα κάποιου να ελέγχει τα συναισθήματά του, να ανταπεξέρχεται στη συναισθηματική πίεση, να αναπτύσσει τις ικανότητες του σε τομείς όπως η φαντασία, η καλλιτεχνία και η ανθρώπινη επικοινωνία».

Ο Martinez υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα πεδίο μη γνωστικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων και εμπειριών που επηρεάζουν τη δυνατότητα ενός ατόμου να μπορεί να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες, τις πιέσεις και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του (Martinez, 1997).

Μια άλλη εκδοχή της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι αυτή του Bar-On (2000), σύμφωνα με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη είναι: «ένα πεδίο προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων που επηρεάζει τη δυνατότητα του κάθε ατόμου να επιτύχει στις απαιτήσεις και τις πιέσεις του περιβάλλοντός του» (Bar-on, 2000).

Το 1990 προτάθηκε η πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης από τους Mayer και Salovey. Οι δυο αυτοί ψυχολόγοι όρισαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα κάποιου να μπορεί να παρακολουθεί και

ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα αλλά και τα συναισθήματα των άλλων και να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό για σκέψη και δράση. Αργότερα, η συναισθηματική νοημοσύνη προτείνεται ως η ικανότητα επακριβούς και αποτελεσματικής επεξεργασίας των συναισθηματικών πληροφοριών που σχετίζονται με την αναγνώριση, την ανάπλαση και τη ρύθμιση του συναισθήματος στους ίδιους μας τους εαυτούς και στους άλλους» (Quebbeman & Rozell, 2002).

Ο Goleman (2000) υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι: «ένα σύνθετο σετ ικανοτήτων οι οποίες επιτρέπουν στο άτομο να οργανώσει τα συναισθήματά του εαυτού του και των γύρω του, προκειμένου να διαχειριστεί και να ελέγξει αποτελεσματικά τα συναισθήματα του στις σχέσεις του με τους υπόλοιπους». Με άλλα λόγια θα έλεγε κανείς ότι συναισθηματική νοημοσύνη δε σημαίνει ότι πρέπει να αφήνεις τα συναισθήματα σου ανεξέλεγκτα ή να τα εκφράζεις και να εκδηλώνεις ότι εσύ αισθάνεσαι ακριβώς. Συναισθηματική νοημοσύνη σημαίνει ότι θα πρέπει να χειρίζεσαι τα συναισθήματα σου με τέτοιο τρόπο ώστε να εκφράζονται σωστά, έτσι ώστε να είναι δυνατή και αποτελεσματική η επίτευξη των κοινών στόχων.

Ο επικρατέστερος ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρει ότι: «πρόκειται για μια μορφή κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, διάκρισης μεταξύ των συναισθημάτων και χρήσης της πληροφορίας (που απορρέει από τα συναισθήματα) για την καθοδήγηση της σκέψης και των πράξεων μας» (Goleman, 1995; Mayer, Salovey, 1997; Davies, Stankov, Roberts, 1998; Bar –On, 2000; Law, Wong, Song, 2004; Murphy, 2006).

Η συναισθηματική νοημοσύνη χαρακτηρίζεται ως η ικανότητα να αναγνωρίζει κάποιος τα δικά του συναισθήματα καθώς και τα συναισθήματα των άλλων. επίσης, να

μπορεί να διακρίνει τα συναισθήματα καθώς και να μπορεί να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό σκέψης και συμπεριφοράς (Goleman, Andrew 2008).

Στόχος της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι να διευκολύνει το άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του και τα συναισθήματά του, έτσι ώστε να οδηγηθεί σε προσωπική επιτυχία (Kunnapatt, 2004). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που μπορούν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους είναι περισσότερο υγιή, γιατί «μπορούν να αντιληφθούν επακριβώς την συναισθηματική τους κατάσταση, γνωρίζουν πότε και πώς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και μπορούν να ρυθμίσουν αποτελεσματικά τη διάθεσή τους» (Salovey, Bedell , Detweiler, Mayer, 1999). Ο Goleman υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να είναι υπεύθυνη για έως και το 80% της επιτυχίας στην ζωή του ατόμου και για έως και το 67% της επαγγελματικής επιτυχίας (Goleman, 1998).

Έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη χαρακτηρίζονται από θετική διάθεση και υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Schutte, Malouff, Simunek, Mckenley, Hollander, 2002), καθώς διαθέτουν πολλές στρατηγικές και μπορούν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με επιτυχία. Τα άτομα αυτά επίσης, μπορούν να παροτρύνουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους σε δύσκολες καταστάσεις, αφήνοντας περιθώρια για συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν (Sarrionandia, Mikolojc, Cross, 2015, Johnson, Indwik, 1999). Έχει παρατηρηθεί ακόμη, ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι περισσότερο πρόθυμα να συνεργαστούν με άλλα άτομα (Deshpande, Shu, 2005), γεγονός που οδηγεί στην επιτυχία (Smigla, Pastoria, 2000).

Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, από την άλλη, παρουσιάζουν έντονο αίσθημα ανασφάλειας και μειωμένη δυνατότητα προσαρμογής (Scott-Ladd, Chan 2004), με αποτέλεσμα να εμφανίζουν αρνητικά συναισθήματα τα

οποία σχετίζονται με μειωμένη διάθεση για συνεργασία (Bagshaw, 2000). Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλές έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η μειωμένη συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με υψηλά επίπεδα καπνίσματος, κατανάλωσης αλκοόλ καθώς και κοινωνικής απομόνωσης (Brackett, Mayer, Warner, 2004).

Θεωρητικά Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης

Προκειμένου να γίνει αντιληπτή η έννοια του όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης απαραίτητη θεωρείται η αναφορά στις βασικότερες θεωρίες που έχουν διατυπωθεί για την ερμηνεία της.

Στις εν λόγω θεωρητικές προσεγγίσεις περιλαμβάνονται τρία μοντέλα:

1. Το θεωρητικό μοντέλο των John D. Mayer και Peter Salovey
2. Το θεωρητικό μοντέλο του Reuven Bar-On
3. Το θεωρητικό μοντέλο του Daniel Goleman.

Το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso

Ο Mayer και ο Salovey ήταν από τους πρώτους επιστήμονες που ασχολήθηκαν με τη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης και πρότειναν ένα μοντέλο ικανοτήτων για την ερμηνεία της (Mayer, Salovey, 1997, Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Η προσέγγιση των Salovey και Mayer διαφέρει από αυτή του Goleman. Σύμφωνα με τον Mayer και Salovey στη βιβλιογραφία αναφέρονται δυο μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης:

1. Το μοντέλο των δεξιοτήτων
2. Το μικτό μοντέλο

Το μοντέλο των δεξιοτήτων προτάθηκε αρχικά από τον Mayer και Salovey. Η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματα του, να τα χρησιμοποιεί για να

διευκολύνει τη σκέψη του καθώς επίσης να τα κατανοεί και να τα διαχειρίζεται αποτελούν τις βασικές δεξιότητες αυτού του μοντέλου (Ciarrochi, Mayer, 2007). Λίγο αργότερα, στα μέσα περίπου της δεκαετίας του 1990 προστέθηκε στην ομάδα τους ο Caruso. Όλοι μαζί συνεργάστηκαν και ασχολήθηκαν με τη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης καθώς και με την κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων για την υποστήριξη του μοντέλου τους (Mayer, Salovey, 1997, Mayer, Salovey, Caruso, 2004, Mayer, Roberys, Barsade, 2008).

Το μοντέλο αυτό επικεντρώνεται κυρίως σε γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση τους (Σχήμα 1, Mayer, Salovey, 1997, Mayer, Salovey, Caruso, 2000b).

Συγκεκριμένα στην αντίληψη, ενσωμάτωση, κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων. Αναλυτικότερα:

- Αντίληψη: η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να εντοπίσει και να αποκρυπτογραφήσει συναισθήματα.
- Ενσωμάτωση: η ικανότητα ενός ατόμου να χρησιμοποιεί συναισθήματα ώστε να διευκολύνει διάφορες γνωστικές του δραστηριότητες.
- Κατανόηση: η ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα και να εκτιμά τυχόν περίπλοκες σχέσεις ανάμεσα στα συναισθήματα.
- Διαχείριση: η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων με απώτερο σκοπό την επίτευξη των στόχων του (Bradberry, Su, 2003).



Σχήμα 1. Το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer και Salovey (1997)

Το Μοντέλο Συναισθηματικής-Κοινωνικής Νοημοσύνης του Reuven Bar-On

Ο Reuven Bar – On, ανέπτυξε ένα από τα πρώτα μέτρα της συναισθηματικής νοημοσύνης, το EQ (Emotion Quotient), δηλαδή το Πηλίο Συναισθημάτων (Bar-On, 2002, Σχήμα 2). Το Μοντέλο Συναισθηματικής-Κοινωνικής Νοημοσύνης του Reuven Bar-On ανήκει στα μικτά μοντέλα. Ο Bar-On θεωρεί τη γνωστική νοημοσύνη ως προάγγελο επιτυχίας. Ιδιότητα αυτού του μοντέλου είναι να προσδιορίζει και να αξιολογεί μη γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες.

Σύμφωνα με το μοντέλο του, οι ικανότητες αυτές οργανώνονται σε πέντε γενικές κατηγορίες:

- **Ενδοπροσωπικές ικανότητες:** η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να αξιολογεί τα συναισθήματα του.

- Διαπροσωπικές ικανότητες: η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων καθώς δημιουργεί συναισθηματικές σχέσεις.
- Ικανότητα προσαρμογής: η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αλλαγές, να εκτιμά και να αλλάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα.
- Διαχείριση του άγχους: η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά καταστάσεις στρες και να ελέγχει τα συναισθήματά του.
- Γενικοί παράγοντες διάθεσης και παράγοντες ενεργοποίησης: η ικανότητα ενός ατόμου να είναι αισιόδοξο και ευτυχισμένο (Bar-On, 2000).

Το μοντέλο αυτό απευθύνεται σε άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 16 ετών και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της συναισθηματικής και κοινωνικής συμπεριφοράς (Dawda, Hart, 2000). Ο Bar-On πιστεύει πως η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται με τη πάροδο του χρόνου και πως μπορεί να βελτιωθεί μέσω εκπαίδευσης, προγραμματισμού και θεραπείας (Bar-On, 2002).

Ο Bar-On ήταν από τους πρώτους που ασχολήθηκε με τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης κατασκευάζοντας μια κλίμακα για τη μέτρηση της, το λεγόμενο Emotional Quotient Inventory (EQ-I). Το Emotional Quotient Inventory είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών με 133 προτάσεις. Σύμφωνα με τον Bar-On υψηλή επίδοση στο EQ-I σημαίνει ότι το άτομο είναι συναισθηματικά και κοινωνικά ευφύες (Bar-On, 1997, Bar-On, Parker, 2000).

ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΗ	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ	ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοπεποίθηση • συναισθηματική αυτογνωσία • βεβαιότητα • ανεξαρτησία • αυτοπραγμάτωση 	<ul style="list-style-type: none"> • ενσυναίσθηση • κοινωνική υπευθυνότητα • διαπροσωπική σχέση 	<ul style="list-style-type: none"> • δοκιμές πραγματικότητας • ευελιξία • επίλυση προβλήματος 	<ul style="list-style-type: none"> • αντοχή στο στρες • έλεγχος παρόρμησης 	<ul style="list-style-type: none"> • αισιοδοξία • ευτυχία

Σχήμα 2. Το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar- on (2002)

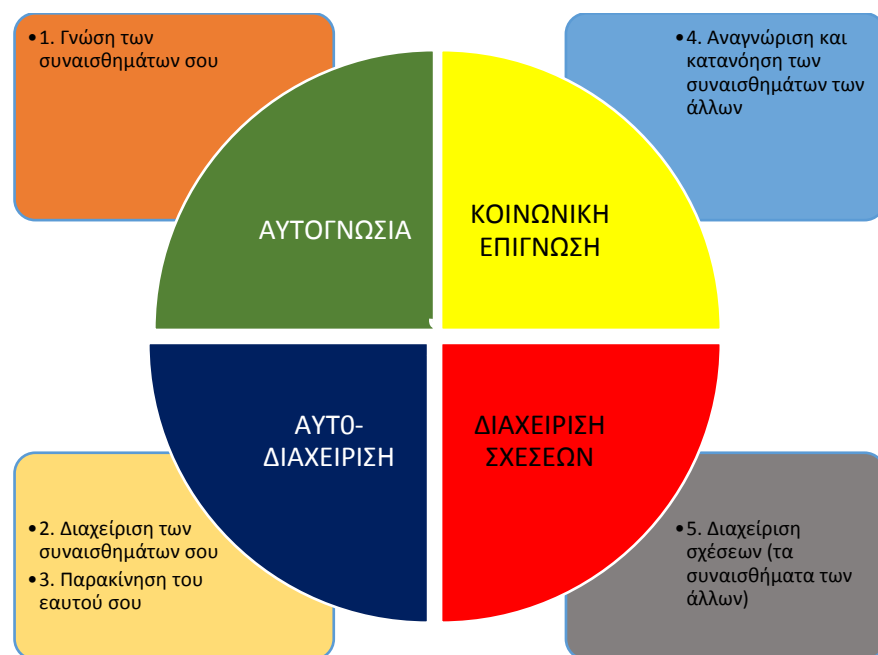
Το Μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Daniel Goleman

Ο Daniel Goleman που έχει διερευνήσει τον ανθρώπινο εγκέφαλο και τη συμπεριφορά, εμπνεόμενος από το έργο του Mayer και Salovey διεξήγαγε δική του έρευνα όσον αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη. Έτσι, το 1995 έγραψε το δικό του βιβλίο με τίτλο «Συναισθηματική Νοημοσύνη» (Yun Dai, Sternberg, 2004). Ενώ οι ιδέες του Goleman βασίζονται σε επιστημονικά ευρήματα στο χώρο των γνωστικών διεργασιών και του συναισθήματος, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης που προτείνει είναι πολύ γενική (Salovey, Mayer, 1990).

Το μοντέλο του Goleman (Σχήμα 3) έκανε την εμφάνισή του πολύ αργότερα και χαρακτηρίστηκε ως συνδυαστικό μοντέλο. (Yun Dai, Sternberg, 2004). Το μικτό μοντέλο βασίζεται κυρίως σε δεξιότητες που σχετίζονται με ηγετική απόδοση. Οι δομές αυτού του μοντέλου που αναφέρονται στη βιβλιογραφία είναι πέντε:

1. Αυτογνωσία: η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα προσωπικά του συναισθήματα και να αξιολογεί τον εαυτό του.
2. Αυτοδιαχείριση: ικανότητες ενός ατόμου για αυτοέλεγχο, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα, πρωτοβουλία και προσανατολισμό προς την επίτευξη στόχων.

3. Κοινωνική δεξιότητα: συμπεριλαμβάνει την ενσυναίσθηση, την οργανωτική επίγνωση και τον προσανατολισμό προς την εξυπηρέτηση
4. Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα να συλλογίζεται κανείς τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.
5. Κίνητρο: οι κινήσεις που πραγματοποιούνται για την επίτευξη ενός στόχου (Boyatzis, Goleman, Rhee, 2000, Goleman, 1998). Αργότερα βέβαια το μοντέλο απλοποιήθηκε συνοψίζοντας τους τομείς σε τέσσερις αντί πέντε. (Goleman, Boyatzis, McKee, 2002)



Σχήμα 3: Μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Daniel Goleman

Το μοντέλο αυτό περιλαμβάνει μια σειρά δεξιοτήτων οι οποίες διδάσκονται και αναπτύσσονται ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη απόδοση. Ο Boyatzis et al (1999) υποστηρίζουν ότι η οργάνωση αυτών των δεξιοτήτων δεν είναι τυχαία αλλά εμφανίζονται

με τέτοιο τρόπο ώστε να διευκολύνουν η μια την άλλη. Ο Goleman ονόμασε την κλίμακα Emotional Competency Inventory (ECI). Η κλίμακα αυτή χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τη συναισθηματική νοημοσύνη και την απόδοση στην εργασία (Boyatzis, 1999).

Σύγχρονη θεώρηση μοντέλων

Η σύγχρονη θεώρηση μοντέλων έχει μεγάλη σημασία για την εμπειρία της εργασίας και μελετάται ως μέτρο πρόβλεψης της εργασιακής απόδοσης (Rajah, Song, Arvey, 2011). Ο Caruso (2006) υποστηρίζει πως το μοντέλο ικανοτήτων των Mayer και Salovey είναι αρκετά περίπλοκο. Επίσης, πιστεύει πως αυτό το μοντέλο είναι περιορισμένης φύσης και θεωρεί πως είναι επιτακτική η ανάγκη να ενσωματωθούν και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά καθώς και δεξιότητες για την πλήρη κατανόηση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Caruso, Bien, Kornacki, 2006). Οι Mavroveli et al (2007) προτείνουν ένα άλλο μοντέλο, αυτό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης Γνωρισμάτων (Trait Emotional Intelligence – TEI). Το μοντέλο αυτό υποδεικνύει ότι οι προσωπικές αντιλήψεις παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mavroveli, Petrides, Rieffe, Bakker, 2007).

Οι Koubova & Buchko (2013) ανέπτυξαν ένα καινούργιο μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης το οποίο αφορά τη σχέση μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής (life-work balance). Οι δυο αυτοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελεί βασικό στοιχείο στην εξέλιξη της ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και εργασιακής ζωής. (Koubova, Bunchko , 2013)

Μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Κατά καιρούς έχουν αναπτυχθεί διάφορα μέτρα και κλίμακες για τη μέτρηση και αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αρχικά ο Mayer, ο Salovey και ο Caruso δημιούργησαν 2 κλίμακες μέτρησης ικανοτήτων. (Mayer, Caruso, Salovey, 1999, Mayer, Caruso, Salovey, 2000). Η πρώτη κλίμακα ονομάστηκε Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS). Η κλίμακα αυτή εξετάζει την ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα χρησιμοποιώντας διάφορα ερεθίσματα όπως πρόσωπα ή τοπία.

Αργότερα εκδόθηκε η κλίμακα Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence, Scale (MSCEIS) (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). Η κλίμακα MSCEIS ελέγχθηκε για πρώτη φορά σε ένα δείγμα 5000 ατόμων ηλικίας μεγαλύτερης των 17 ετών και σκοπό είχε τη μέτρηση των τεσσάρων ικανοτήτων που περιγράφει το μοντέλο των Salovey, Mayer και Caruso (δηλαδή αντίληψη, ενσωμάτωση, κατανόηση και διαχείριση). (Mayer, Salovey, Caruso, 2002)

Επίσης, ένα άλλο εργαλείο το οποίο αναπτύχθηκε για την αξιολόγηση της συναισθηματικής και κοινωνικής συμπεριφοράς είναι η κλίμακα του Bar-On Emotion Quotient Inventory (EQ-I) η οποία απευθύνεται σε άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 16 ετών. Η κλίμακα αυτή χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της ικανότητας της επιτυχημένης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης των περιβαλλοντικών πιέσεων και απαιτήσεων (Dawda, Hart 2000).

Ο Goleman κατασκεύασε τη κλίμακα ECI (Emotional Competency Inventory – ECI) η οποία βασίζεται όχι μόνο στη θεωρία του αλλά και σε ένα εργαλείο μέτρησης συναισθηματικών δεξιοτήτων για διευθυντές και στελέχη, το Self – Assessment Questionnaire (SAQ) του Boyatzis (1994; 307).

Οι Bradberry et all κατασκεύασαν την κλίμακα Emotional intelligence Appraisal (EIA) η οποία χρησιμοποιείται για να αξιολογείται γρήγορα η συναισθηματική νοημοσύνη σε διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες. (Bradberry, Greaves et all 2003).

Δύο ακόμη κλίμακες για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η κλίμακα Levels of Emotional Awareness Scale (leas) και η κλίμακα Self-Report Emotional Intelligence test. Η κλίμακα Levels of Emotional Awareness Scale (leas) μετράει τη γνώση των συναισθημάτων των ατόμων που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο αλλά και των ατόμων που συναναστρέφονται. (Lane ,2000). Η κλίμακα Self-Report Emotional Intelligence test η οποία έχει δεχθεί κριτική και πλέον δε χρησιμοποιείται ευρέως, μετράει 33 τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης (Petrides, Fumham, 2000).

Τέλος αξίζει να σημειωθεί η προσπάθεια του Τσαούση και των συνεργατών του (2003) να κατασκευάσουν ένα ελληνικό τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης, με βάση το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso. Το τεστ αυτό ονομάστηκε ΤΕΣΥΝ. Σημαντικό είναι να τονιστεί ότι το συγκεκριμένο τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης βασίζεται σε αυτό - αναφορές ατόμων και όχι σε αντικειμενική μέτρηση των συναισθηματικών τους ικανοτήτων. Για το λόγο αυτό διαφέρει και από το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso (Τσαούσης, Καπελιώτη 2003).

Η Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της Υγείας

Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας, είναι ένα πεδίο που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς το συγκεκριμένο περιβάλλον παρουσιάζει ιδιαιτερότητες που δεν συναντώνται αλλού (Cadman & Brewer, 2001,

Cherniss, 2000, Evans & Allen, 2002). Οι επαγγελματίες υγείας επιτελούν ένα υψηλού βαθμού συναισθηματικό έργο, το οποίο απαιτεί από αυτούς να προσαρμόζουν τα συναισθήματά τους και την έκφραση τους ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του ασθενή. Είναι αναμενόμενο από τους επαγγελματίες υγείας να εκφράζουν συναισθήματα που δίνουν την αίσθηση φροντίδας, κατανόησης και ενσυναίσθησης προς τον ασθενή, και την ίδια στιγμή να πρέπει να ελέγχουν τα προσωπικά τους αισθήματα και συναισθήματα.

Ο Cherniss (2000) περιγράφει τέσσερις σημαντικούς λόγους για τους οποίους ο χώρος εργασίας θεωρείται κατάλληλος για την αξιολόγηση και τη βελτίωση των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Για την επιτυχία ενός ατόμου σε μια θέση εργασίας παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο οι δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Πολλοί εργαζόμενοι εισέρχονται στην αγορά εργασίας χωρίς να έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες.
- Οι εργοδότες έχουν θεσπίσει μέτρα καθώς και κίνητρα για την παροχή συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Ο εργασιακός χώρος αποτελεί το πιο σημαντικό πλαίσιο ανάπτυξης της προσωπικής ζωής αμέσως μετά το οικογενειακό. (Cherniss, 2000) Σύμφωνα με πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την ικανοποίηση και τις επιδόσεις των ατόμων στο χώρο της εργασίας (Petrides et al., 2004) καθώς και με την ικανοποίηση και επιτυχία που τα άτομα βιώνουν στη ζωή. (Qualter, Gardner, Whiteley, 2007)

Στο χώρο της εργασίας, έχει διαπιστωθεί ότι τα προγράμματα που αποσκοπούν στην αύξηση των κινήτρων των εργαζομένων, στη διαχείριση του άγχους και των διαπροσωπικών τους σχέσεων συμβάλλουν στη βελτίωση της αποτελεσματικότητάς τους. (Πλατσίδου, 2004, 2010).

Όπως αναφέρει ο Goleman «στον εργασιακό χώρο τα συναισθήματα εξαπλώνονται σαν τους ιούς, αλλά δεν μεταδίδονται όλα με την ίδια ευκολία.». Το κέφι και η ζεστασιά μεταδίδονται ευκολότερα μεταξύ των ομάδων σε ένα εργασιακό χώρο, το γέλιο μεταδίδεται ταχύτατα, ο εκνευρισμός είναι λιγότερο μεταδοτικός, ενώ η κατάθλιψη δεν μεταδίδεται σχεδόν καθόλου. Οι διαθέσεις επηρεάζουν τον αποτελεσματικό τρόπο εργασίας. Οι ευχάριστες διαθέσεις ενισχύουν τη συνεργασία, την ειλικρίνεια, την τιμιότητα και την αποδοτικότητα. Αντίθετα τα αρνητικά συναισθήματα, ειδικά ο χρόνιος θυμός, το άγχος ή η αίσθηση ματαιότητας παρεμβαίνουν δυναμικά αποδιοργανώνοντας τη δουλειά μας (Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).

Οι Villanueva et all (2007) υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με την ηγεσία και τη αυτοαποτελεσματικότητα.

Στο χώρο της εργασίας χρειάζεται μεθοδικότητα και αυτοπεποίθηση ώστε να μπορέσει ένα άτομο να αποδώσει τα μέγιστα από πλευράς ικανοτήτων και δεξιοτήτων. (Πυρνοκόκης 2000). Ο Bradberry και οι συνεργάτες του σε μια μελέτη τους βρήκαν ότι το 90% των ατόμων με πολύ καλή απόδοση στην εργασία είχαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης (Bradberry, Greaves, 2005). Έρευνα που έγινε σε νοσηλευτές, έδειξε ότι οι νοσηλευτές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διαχειριστούν το εργασιακό άγχος τους ευκολότερα. (Mayer, Fletcher, Parker, 2004, Saeed, Javadi, Sirati Nir, Mokhtari Nouri, 2013)

Πολλοί ερευνητές τονίζουν ότι η παροχή ποιοτικής φροντίδας εξαρτάται από την ικανότητα των νοσηλευτών να διαχειρίζονται τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των ασθενών τους. (Evans, Brewer, 2001)

Ακόμη σε μια έρευνα του Saarni et all που πραγματοποιήθηκε σε 400 εργαζομένους διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν περισσότερο χαρούμενοι, αισιόδοξοι, αποδοτικοί και επιτυχημένοι. (Saarni, 1998)

Το 2004, στη Δανία πραγματοποιήθηκε μια διαχρονική έρευνα σε 380 νοσηλευτές που εργάζονταν με ασθενείς που είχαν σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς. Στη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια για διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Βρέθηκε ότι οι γυναίκες νοσηλεύτριες βίωναν τα λιγότερα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, τα οποία συσχετιζόνταν με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι άνδρες νοσηλευτές διέθεταν μεγαλύτερες ικανότητες για επίλυση προβλημάτων και αντοχή στο stress και επομένως λιγότερη εξουθένωση. (Gerits et al 2005)

Πιο πρόσφατα, σε παρόμοια μελέτη που διεξήχθη το 2008 στη Χαβάη, μέτρησαν τη συναισθηματική νοημοσύνη σε 36 νοσηλεύτριες και διερεύνησαν τη σχέση της με μεταβλητές που σχετιζόνταν με το εργασιακό περιβάλλον. Τα αποτελέσματα στα οποία κατέληξαν ήταν ότι οι νοσηλευτές διέθεταν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, τα οποία συσχετιζόνταν σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο με την εργασιακή τους απόδοση. (Codier, Kooker, Shoultz 2008)

Μια άλλη ομάδα ερευνητών το 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. (Güleyüz, et al 2008)

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φυσική Δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα είναι η οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει σαν αποτέλεσμα την αυξημένη ενεργειακή δαπάνη. Η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητα μπορεί να κατηγοριοποιηθεί ανάλογα με το

που πραγματοποιείται σε επαγγελματική, σε σπορ, σε εργασίες στο σπίτι, και σε άλλες δραστηριότητες (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί παράγοντα επίτευξης συναισθηματικής ευεξίας και κοινωνικής συναναστροφής οδηγώντας σε ένα υγιές και δημιουργικό περιβάλλον για την ανάπτυξη μιας υγιούς και ολοκληρωμένης προσωπικότητας (Dennison, Straus, Mellits, Charney, 1988, Kuh, Cooper, 1992).

Η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας γίνεται είτε αντικειμενικά με κάποιες συσκευές είτε με αυτοαναφορές. Η πιο συνηθισμένη και οικονομική λύση για την άμεση καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας είναι τα βηματόμετρα, τα οποία είναι μικρές έγκυρες και αξιόπιστες συσκευές καταγραφής του αριθμού των βημάτων. Όσον αφορά τις αυτοαναφορές, η πιο συνηθισμένη μέθοδος είναι τα ερωτηματολόγια προσδιορισμού της φυσικής δραστηριότητας που διαμέσου ερωτημάτων προσδιορίζεται όχι μόνο ποσοτικά αλλά και ποιοτικά το μέγεθος της φυσικής δραστηριότητας.

Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα. Σε μια ανασκόπηση 36 ερευνών βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τη σωματική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα φάνηκε να σχετίζεται με τα συναισθήματα, το άγχος τις επιτυχίες ψυχολογικές δεξιότητες και τις επιτυχημένες αθλητικές επιδόσεις καθώς και με τη θετική στάση προς τη φυσική δραστηριότητα (Laborde, Dosseville, Allen, 2016).

Σε μια άλλη πρόσφατη μελέτη βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τη συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα, τόσο ατομικά όσο και ομαδικά (Laborde, Guillen, Watson, 2017).

Οι Vuillemin και συνεργάτες (2005), εξετάζοντας 2333 άνδρες και 3321 γυναίκες από την Γαλλία, βρήκαν θετική συσχέτιση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και φυσικής και ψυχολογικής υγείας (Vuillemin, Boini, Bertrais, Tessier, Oppert, Hercberg, et al.

2005). Αντίστοιχες ήταν και οι διαπιστώσεις από τον Schutte (2007), ο οποίος διαπίστωσε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την καλή ψυχική και σωματική υγεία. Ενώ οι Solanki και Lane (2010) αναφέρουν ότι η άσκηση επιδρά σημαντικά στη συναισθηματική νοημοσύνη και τα άτομα που ασκούνται ενισχύουν τη διάθεσή τους.

Η κριτική για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη

Βέβαια, πάνω στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν ασκηθεί και κάποιες αρνητικές κριτικές. Ο Locke υποστηρίζει έντονα ότι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν έχει οριστεί ακριβώς και δεν έχει τύχει μιας ικανοποιητικής πρακτικής εφαρμογής (Ashkanasy, Daus, 2005). Άλλοι υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένας επανορισμός της κοινωνικής νοημοσύνης. (Mayer, Salovey, 1993). Βέβαια διαφωνίες ως προς την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν υπάρχουν μόνο ανάμεσα στους επικριτές της, αλλά και μεταξύ των υποστηρικτών της, οι οποίοι υιοθετούν διαφορετικές απόψεις ως προς την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Spector, 2005).

Ισχυρισμοί του Goleman όσον αφορά τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην πρόβλεψη της επιτυχίας, πέραν του IQ, είχαν σαν αποτέλεσμα πολλοί ερευνητές να αμφισβητούν την καταλληλότητά της (Epstein, 1998, Hedlund, Strenberg, 2000, Roberts, Zeidner, Matthews, 2002). Πολέμιοι της συναισθηματικής νοημοσύνης την έχουν αποκαλέσει ως “buzzword”, λέξη που δείχνει ότι είναι απλά μια τάση η οποία στην πραγματικότητα έχει μικρή σημασία (Steiner 1997) ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι αυτό είναι μια νέα λέξη για μια συλλογή των ήδη γνωστών δεξιοτήτων (Woodruffe, 2001).

Μπορεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη να διδαχθεί;

Στις μέρες μας έχει επικρατήσει η επιστημονική αντίληψη ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχθεί, να αναπτυχθεί και να βελτιωθεί μέσα από τεχνικές εκπαίδευσης (Goleman,1998). Ο Goleman υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχθεί από πολύ μικρή ηλικία διότι πιστεύει ότι η συναισθηματική εκπαίδευση τρέφει και ενδυναμώνει τον άνθρωπο, εξοπλίζοντάς τον με δεξιότητες απαραίτητες για την αντιμετώπιση κάθε προβλήματος της ζωής του. Επίσης, πιστεύει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με μια βαθιά αίσθηση επάρκειας εαυτού. Για αυτό και επιμένει στον ρόλο των γονέων σχετικά με την οικοδόμηση αυτής στα παιδιά τους (Goleman 1998).

Αναγνωρίζοντας λοιπόν οι ερευνητές το πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος που διαδραματίζει η συναισθηματική νοημοσύνη αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια πληθώρα προγραμμάτων για την ανάπτυξή της. Τα προγράμματα αυτά απαρτίζονται από τα ακόλουθα στάδια:

- Χαρτογράφηση των συναισθημάτων. Στο στάδιο αυτό τα άτομα παροτρύνονται να ονοματίσουν τα συναισθήματά τους, να τα κατανοήσουν καθώς και να καταλάβουν τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν τη σκέψη και την συμπεριφορά τους.
- Συνειδητή αντίληψη των συναισθημάτων. Στο στάδιο αυτό τα άτομα προσπαθούν να κατανοήσουν τις επιπτώσεις των συναισθημάτων τους πάνω στον εαυτό τους αλλά και στους άλλους.
- Συναισθηματική καθοδήγηση. Στο στάδιο αυτό τα άτομα μαθαίνουν τρόπους ώστε να εκφράζουν τα συναισθήματά τους ελεύθερα.

- Εγκαθίδρυση της ενσυναίσθησης. Στο στάδιο αυτό τα άτομα προσπαθούν να αναγνωρίσουν συναισθήματα και ανάγκες άλλων ατόμων, έτσι ώστε να τα χρησιμοποιούν προς όφελος των σχέσεων τους.
- Αύξηση της επιρροής. Αυτό είναι το τελευταίο στάδιο κατά το οποίο τα άτομα μαθαίνουν να χρησιμοποιούν την συναισθηματική τους νοημοσύνη, ασκώντας έτσι επιρροή στο περιβάλλον τους.

Έρευνες ανέδειξαν ότι άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα εκπαίδευσης έχουν βελτιώσει αισθητά το επίπεδο της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, σε σχέση με άτομα που δεν συμμετείχαν (Jaeger, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα διανεμήθηκαν 150 ερωτηματολόγια συναισθηματικής νοημοσύνης και φυσικής δραστηριότητας σε 150 επαγγελματίες υγείας του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας. Από τα 150 ερωτηματολόγια επεστράφησαν συμπληρωμένα 113. Αρχικά ζητήθηκε σε 15 συμμετέχοντες να φέρουν πάνω τους ένα βηματόμετρο για διάστημα 4 ημερών, στην πορεία όμως της έρευνας ο αριθμός αυτός άλλαξε λόγω προθυμίας του προσωπικού του νοσοκομείου και ανήλθε σε 23 άτομα. Από τους επαγγελματίες του νοσοκομείου, οι 17 ήταν άντρες και οι 96 ήταν γυναίκες, ηλικίας 22-64 ετών (ΜΟ= 44.24, ΤΑ= 8.37). Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή των συμμετεχόντων ανά επαγγελματική κατηγορία και φύλο.

Πίνακας 1. Κατανομή συμμετεχόντων ανά επαγγελματική κατηγορία, ΜΟ ηλικίας και φύλο

Ειδικότητα	Άνδρες N=17	Γυναίκες N=96	Σύνολο N=113
Νοσηλεύτες/τριες	v=5	v=68	v=73
Βοηθοί νοσηλευτών	v=3	v=11	v=14
Ιατροί	v=4	v=4	v=8
Φυσιοθεραπευτές	v=0	v=4	v=4
Βοηθοί θαλάμων	v=2	v=1	v=3
Τεχνολόγος Ιατρικών Εργαστηρίων	v=2	v=3	v=5
Πλήρωμα ασθενοφόρου	v=1	v=0	v=1
Μαίες	v=0	v=3	v=3
Χειριστές ακτινολογικών μηχανήματων	v=0	v=2	v=2

Ανάλογα με την ηλικία τους, οι συμμετέχοντες εντάχθηκαν σε μία από τις τρεις ηλικιακές κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλάμβανε 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 2 φαίνεται η κατανομή των συμμετεχόντων ανά ηλικιακή κατηγορία και φύλο, καθώς και οι ΜΟ και ΤΑ της ηλικίας, ανά ηλικιακή κατηγορία

Πίνακας 2: Κατανομή ανδρών-γυναικών ανά ηλικιακή κατηγορία και ΜΟ και ΤΑ της ηλικίας, ανά ηλικιακή κατηγορία

	1 ^η ηλικιακή κατηγορία <35	2 ^η ηλικιακή κατηγορία 35-45	3 ^η ηλικιακή κατηγορία >45	Σύνολο
Φύλο				
Ανδρες	4	5	8	17
Γυναίκες	12	35	49	96
Σύνολο	16	40	57	113
Ηλικία				
ΜΟ	29.10	41.10	50.68	
ΤΑ	4.62	2.55	3.87	

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

Όργανα Μέτρησης

Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δυο ερωτηματολόγια συνολικά εννέα (9) σελίδων, ένα συναισθηματικής νοημοσύνης και ένα φυσικής δραστηριότητας.

α) Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

Πρόκειται για την Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης - Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008), η οποία έχει σχεδιαστεί για να μετράει τη συναισθηματική νοημοσύνη. Η ΕΚΣΥΝ αποτελείται από 52 ερωτήσεις ώστε να μετρήσει τέσσερις ιδιότητες - παράγοντες:

- Αναγνώριση των συναισθημάτων
- Έλεγχο των Συναισθημάτων,
- Χρήση των Συναισθημάτων και
- Φροντίδα και Ενσυναίσθηση (Tsaousis, 2008).

Από τους πρώτους κιόλας ελέγχους, η κλίμακα φάνηκε να είναι αρκετά έγκυρη και αξιόπιστη. (Tsaousis, 2008). Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι δείκτες α Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην παρούσα έρευνα. Σε όλους τους παράγοντες βρέθηκε καλή αξιοπιστία.

Πίνακας 3 Δείκτες εσωτερικής συνοχής (α Cronbach) για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Μεταβλητή	Δείκτης α Cronbach
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	.83
Έλεγχος Συναισθημάτων	.84
Χρήση των Συναισθημάτων	.75
Φροντίδα και Ενσυναίσθηση	.83

β) Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ):

Η αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας για τις 7 τελευταίες ημέρες. Το ερωτηματολόγιο αυτό σχεδιάστηκε έτσι ώστε να χρησιμοποιείται από άτομα 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.

Με τους κατάλληλους υπολογισμούς που δίνονται από τον κατασκευαστή του ερωτηματολογίου, δημιουργείται ένα συνεχές σκορ φυσικής δραστηριότητας το οποίο αντιπροσωπεύει MET λεπτά / εβδομάδα.

Βηματόμετρα.

Η φυσική δραστηριότητα καταγράφηκε και αντικειμενικά με ένα βηματόμετρο Yamax SW-200. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να φέρουν πάνω τους ένα βηματόμετρο για διάστημα τεσσάρων (4) ημερών εκ των οποίων οι δυο (2) μέρες ήταν εργάσιμες και οι άλλες δυο (2) μη εργάσιμες και να σημειώσουν τον αριθμό των διανυθέντων βημάτων στο τέλος κάθε ημέρας. Σύμφωνα με τις οδηγίες, έπρεπε να στερεώσουν το βηματόμετρο στη μέση τους, στο ύψος του αριστερού ισχίου, από την ώρα που θα ξυπνήσουν το πρωί μέχρι την ώρα που θα κοιμηθούν το βράδυ. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος των βημάτων για τις 2 εργάσιμες ημέρες, ο μέσος όρος των βημάτων για τις 2 ημέρες αργίας και ο μέσος όρος των βημάτων για τις 4 ημέρες.

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 IBM SPSS. 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 συνόλου των βημάτων και των βημάτων που διανύθηκαν σε εργάσιμη και μη εργάσιμη ημέρα με κάθε έναν από τους παράγοντες ΣΝ (χρήση συναισθημάτων, έλεγχο συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση και αναγνώριση συναισθημάτων), καθώς επίσης και η σχέση που έχουν μεταξύ τους τα διανυθέντα βήματα σε εργάσιμη ημέρα με τα διανυθέντα βήματα σε ημέρα ρεπό.

Η ανάλυση συσχέτισης Pearson χρησιμοποιήθηκε και για να εξεταστεί η σχέση της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφεται με το ερωτηματολόγιο IPAQ, τόσο το συνολικό, όσο και τα επιμέρους σκορ, δηλαδή η φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία, κατά τις μετακινήσεις, στη φροντίδα του σπιτιού και στον ελεύθερο χρόνο (αναψυχή), με τις τέσσερις παραμέτρους της ΣΝ, χρήση συναισθημάτων, έλεγχο συναισθημάτων, φροντίδα και ενσυναίσθηση και αναγνώριση συναισθημάτων.

Η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45).

Χρησιμοποιήθηκε ακόμη ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στους 4 τομείς που καταγράφονται με το ερωτηματολόγιο IPAQ (φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία, κατά τις μετακινήσεις, στη φροντίδα του σπιτιού και στον ελεύθερο χρόνο) ως προς την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45).

Τέλος, η ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές στον αριθμό των βημάτων που καταγράφηκαν σε εργάσιμη ημέρα και σε ημέρα ρεπό, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία (<35, 35-45, >45)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Φυσική δραστηριότητα από βηματόμετρα & Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των διανυθέντων βημάτων, τόσο μεταξύ τους (συνολικά, σε εργάσιμη μέρα και σε μη εργάσιμη μέρα) όσο και με τις παραμέτρους της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Η συσχέτιση των διανυθέντων βημάτων σε εργάσιμες ημέρες με τα διανυθέντα βήματα σε μη εργάσιμες ημέρες είναι ισχυρή θετική και στατιστικά σημαντική ($r_{23}=.87$, $p<.01$). Ισχυρές θετικές και στατιστικά σημαντικές ήταν οι συσχετίσεις του Συνολικού αριθμού των βημάτων με τα βήματα κατά την εργασία ($r_{23}=.96$, $p<.01$) και τα βήματα σε ημέρες αργίας ($r_{23}=.97$, $p<.01$).

Οι συσχετίσεις των διανυθέντων βημάτων με τις παραμέτρους της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ήταν γενικά χαμηλές και στατιστικά μη σημαντικές.

Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & Συναισθηματική Νοημοσύνη

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας που καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ και των παραμέτρων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Γενικά, φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας δεν συσχετίζεται με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, αφού οι περισσότεροι δείκτες συσχέτισης ήταν πολύ χαμηλοί και οι συσχετίσεις μη σημαντικές. Στατιστικά σημαντικές, αλλά χαμηλές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ φυσικής δραστηριότητας κατά την εργασία με τον έλεγχο των συναισθημάτων ($r_{113}=-.245$, $p<.01$)

Πίνακας 4. Δείκτες συσχέτισης Pearson παραμέτρων Συναισθηματικής Νοημοσύνης και διανυθέντων βημάτων (N=23)

	Μέρες αργίας ΜΟ βημάτων	Συνολικός ΜΟ βημάτων	Χρήση συναισθημάτων	Έλεγχος συναισθημάτων	Ενσυναίσθηση & ενδιαφέρον	Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων
Εργάσιμες μέρες ΜΟ βημάτων	.872**	.964**	-.108	-.132	-.078	.201
Μέρες αργίας ΜΟ βημάτων		.970**	-.139	-.057	.015	.250
Συνολικός ΜΟ βημάτων			-.129	-.096	-.030	.234
Χρήση συναισθημάτων				.473**	.448**	.218*
Έλεγχος συναισθημάτων					.093	.459**
Ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον						-.020

* $p < .05$, ** $p < .01$

Πίνακας 5: Δείκτες συσχέτισης Pearson παραμέτρων Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Φυσικής Δραστηριότητας

	IPAQ μετακινήσεων	IPAQ οικιακά	IPAQ αναψυχής	IPAQ Συνολικό	Ενσυναίσθηση & ενδιαφέρον	Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων	Έλεγχος συναισθημάτων	Χρήση συναισθημάτων
IPAQ εργασίας	.172	.254**	.260**	.865**	.061	-.079	-.245**	-.015
IPAQ μετακινήσεων		.234*	.281**	.391**	.69	-.022	.122	.234*
IPAQ οικιακά			.103	.650**	.141	-.092	-.040	.085
IPAQ αναψυχής				.437**	.00	-.041	.022	.106
IPAQ Συνολικό					.111	-.104	-.167	.074
Ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον						-.020	.093	.448**
Αναγνώριση & έκφραση συναισθημάτων							.459**	.218*

* $p < .05$, ** $p < .01$

και μεταξύ φυσικής δραστηριότητας κατά τις μετακινήσεις με τη χρήση των συναισθημάτων ($r_{113}=.234$, $p<.01$).

Η υψηλότερη συσχέτιση που είχε το συνολικό σκορ του IPAQ με τα επιμέρους σκορ ήταν με αυτό της εργασίας, όπου εμφανίστηκε ισχυρή θετική, στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($r_{113}=.865$, $p<.01$). Το συνολικό σκορ του IPAQ είχε επίσης μέτριες θετικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με το επιμέρους σκορ για τα οικιακά ($r_{113}=.605$, $p<.01$) και τη φυσική δραστηριότητα κατά την αναψυχή ($r_{113}=.437$, $p<.01$). Γενικότερα εμφανίστηκαν και άλλες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των επιμέρους σκορ της φυσικής δραστηριότητας, οι οποίες όμως ήταν αρκετά χαμηλές.

Φυσική δραστηριότητα από βηματόμετρα & ηλικιακή κατηγορία

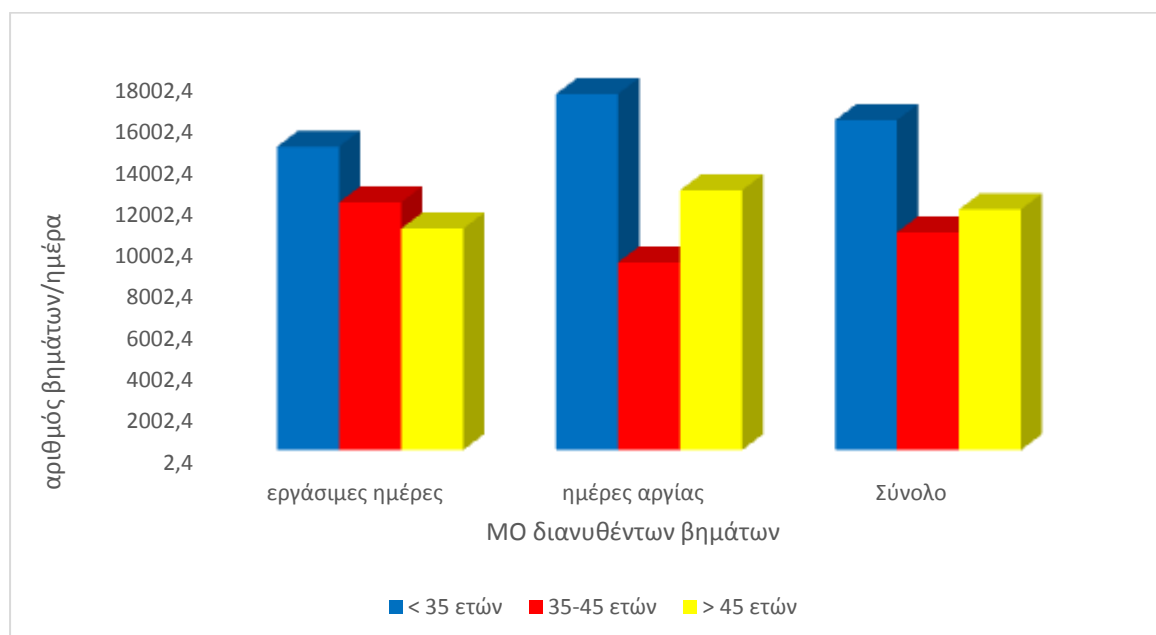
Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των διανυθέντων βημάτων ημερησίως, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία φαίνονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις διανυθέντων βημάτων ανά ηλικιακή κατηγορία

	< 35 ετών N=2		35-44 ετών N=11		>45 ετών N=10	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Βήματα ημερησίως σε εργάσιμη μέρα	14673.50	311.13	11979.00	9344.93	10704.65	7124.34
Βήματα ημερησίως σε μη εργάσιμη μέρα	17215.00	5015.51	9077.86	7774.87	12560.75	9796.45
Συνολικός αριθμός βημάτων ημερησίως	15944.25	2352.19	10528.43	8441.14	11632.70	8362.76

Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στον αριθμό των διανυθέντων βημάτων ημερησίως

δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($Wilk's A=0.639$, $F_{4,38}= 2.39$, $p>.05$). Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας δεν ήταν στατιστικά σημαντική ούτε για τα ημερήσια βήματα σε εργάσιμη μέρα ($F_{2,23}= 0.21$, $p>.05$), ούτε για τα ημερήσια βήματα σε μέρα ρεπό ($F_{2,23}=0.94$, $p>.05$), αλλά ούτε και για τα διανυθέντα βήματα ημερησίως συνολικά ($F_{2,23}=0.37$, $p>.05$). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 4, τα νεότερα άτομα έκαναν περισσότερα βήματα τόσο κατά τις εργάσιμες ημέρες, όσο και κατά τις μη εργάσιμες, αλλά οι διαφορές αυτές δεν ήταν σημαντικές.



Σχήμα 4. Αριθμός διανυθέντων βημάτων ημερησίως ανά ηλικιακή κατηγορία

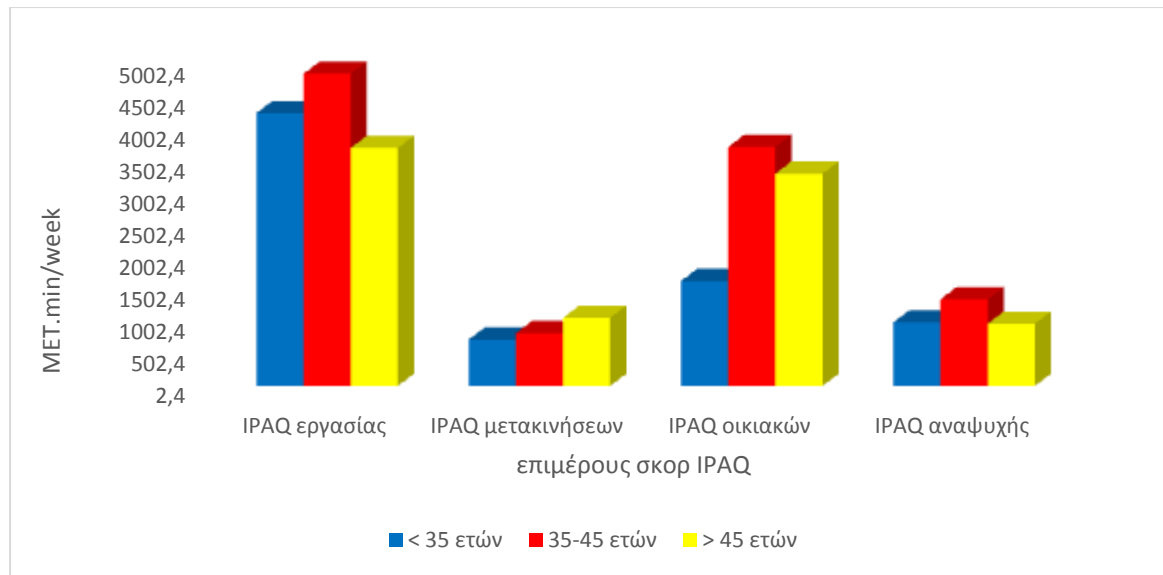
Φυσική δραστηριότητα από IPAQ & ηλικιακή κατηγορία

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του σκορ σε κάθε κατηγορία Φυσικής Δραστηριότητας, όπως καταγράφηκε και υπολογίστηκε με το ερωτηματολόγιο IPAQ, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία φαίνονται στον Πίνακα 7.

Πίνακας 7. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Φυσικής Δραστηριότητας ανά ηλικιακή κατηγορία

	< 35 ετών N=16		35-44 ετών N=40		>45 ετών N=57	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
IPAQ εργασίας	4265.66	6940.48	4888.01	5340.62	3720.65	4223.23
IPAQ μετακινήσεων	726.69	894.97	826.69	830.82	1066.32	942.766
IPAQ οικιακά	1641.88	1698.12	3737.19	3507.98	3319.12	3073.21
IPAQ αναψυχής	995.03	1286.60	1357.57	1530.22	975.20	1145.13
IPAQ Συνολικό	7629.26	7748.81	10809.46	7432.37	9081.3	7129.39

Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στη φυσική δραστηριότητα δεν ήταν στατιστικά σημαντική (*Wilk's A* = 0.89, $F_{8,214} = 1.52$, $p > .05$). Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας δεν ήταν στατιστικά σημαντική ούτε για το συνολικό σκορ του IPAQ ($F_{2,113} = 1.25$, $p > .05$), αλλά ούτε και για κάποιο από τα επιμέρους σκορ: IPAQ εργασίας ($F_{2,113} = 0.62$, $p > .05$), IPAQ μετακινήσεων ($F_{2,113} = 1.33$, $p > .05$), IPAQ οικιακά ($F_{2,113} = 2.67$, $p > .05$) και IPAQ αναψυχής ($F_{2,113} = 1.07$, $p > .05$). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 5, γενικά σε όλα σχεδόν τα επιμέρους σκορ του IPAQ δεν υπήρχαν εμφανείς διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες. Εξαιρέση αποτελεί το σκορ για τα οικιακά, που στα πιο νεαρά άτομα είναι εμφανώς χαμηλότερο, αλλά οι διαφορές αυτές δεν ήταν σημαντικές.



Σχήμα 5. Φυσική δραστηριότητα ανά ηλικιακή κατηγορία

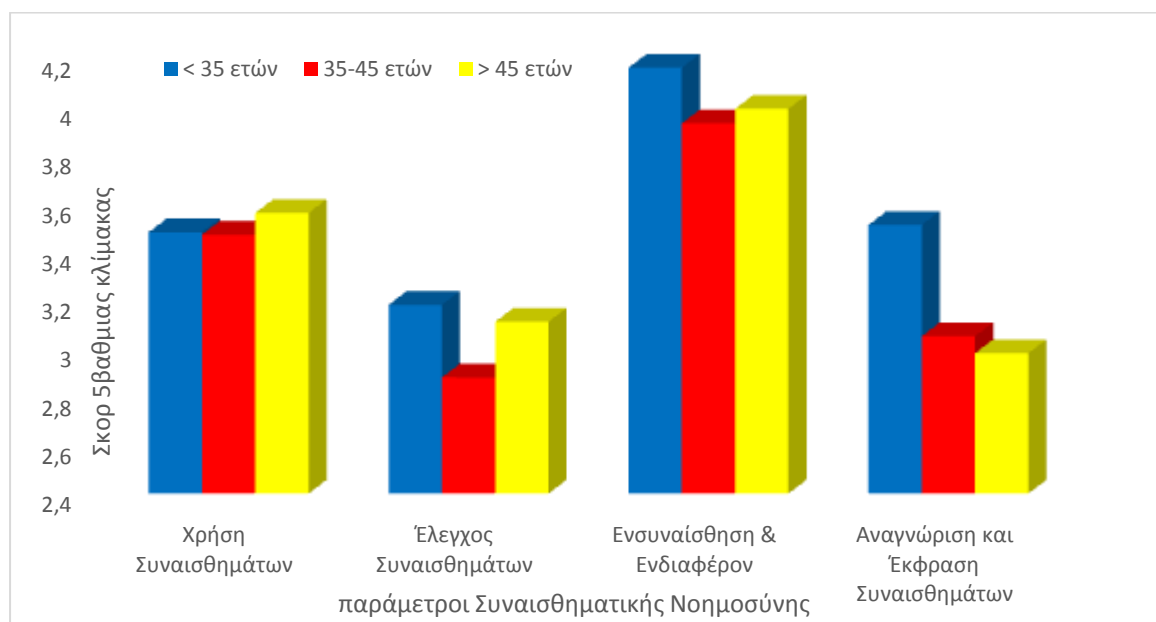
Συναισθηματική Νοημοσύνη & ηλικιακή κατηγορία

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του σκορ σε κάθε παράγοντα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία, φαίνονται στον Πίνακα 8.

Πίνακας 8. Μέσοι όροι και Τυπικές Αποκλίσεις στις παραμέτρους ΣΝ ανά ηλικιακή κατηγορία

	< 35 ετών		35-44 ετών		>45 ετών	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Χρήση Συναισθημάτων	3.48	0.70	3.47	0.59	3.56	0.48
Έλεγχος Συναισθημάτων	3.18	0.83	2.88	0.87	3.11	0.68
Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.16	0.48	3.93	0.57	3.99	0.55
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	3.50	0.70	3.05	0.87	2.98	0.81

Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($Wilk's \Lambda = 0.89$, $F_{8,214} = 1.66$, $p > .05$). Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε ότι η επίδραση της ηλικιακής κατηγορίας δεν ήταν στατιστικά σημαντική για κανέναν παράγοντα: Χρήση Συναισθημάτων ($F_{2,113} = 0.36$, $p > .05$), Έλεγχος Συναισθημάτων ($F_{2,113} = 1.36$, $p > .05$), Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον ($F_{2,113} = 0.97$, $p > .05$) και Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων ($F_{2,113} = 2.64$, $p > .05$). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 6, γενικά σε όλα σχεδόν τα επιμέρους σκορ του IPAQ δεν υπήρχαν εμφανείς διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές κατηγορίες. Εξάιρεση αποτελεί το σκορ για τα οικιακά, που στα πιο νεαρά άτομα είναι εμφανώς χαμηλότερο, αλλά οι διαφορές αυτές δεν ήταν σημαντικές.



Σχήμα 6. Συναισθηματική Νοημοσύνη ανά ηλικιακή κατηγορία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν και σε ποιο βαθμό η Φυσική Δραστηριότητα των Επαγγελματιών Υγείας συνδέεται με τα επίπεδα της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης. Τα άτομα με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να ζουν με βάση έναν ηθικό κώδικα που διέπεται από σεβασμό και εμπιστοσύνη.

Η φυσική δραστηριότητα κατέχει μία από τις πρωταρχικές θέσεις στην προώθηση της υγείας. Όπως είναι γνωστό οι επαγγελματίες υγείας εργάζονται σε ένα εξαιρετικά στρεσογόνο περιβάλλον καθώς έρχονται σε επαφή με τον πόνο και το θάνατο. Ερευνήθηκαν παράγοντες της ΣΝ που συνδέονται με την αναγνώριση, έκφραση, χρήση και έλεγχο των συναισθημάτων, αλλά και της ενσυναίσθησης, κάτι που επηρεάζει τόσο τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων όσο και την προσωπική τους εξέλιξη. Συσχετίστηκε η ΦΔ των συμμετεχόντων με τις επιμέρους συνιστώσες-παραμέτρους της ΣΝ και διερευνήθηκαν οι επιδράσεις ηλικιακής κατηγορίας στα επίπεδα τόσο της ΦΔ όσο και της ΣΝ.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προέκυψε ότι η ΦΔ των επαγγελματιών υγείας που συμμετείχαν στην έρευνα δεν σχετίζεται με τα επίπεδα ΣΝ, αν και αρκετές μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρουν τη θετική σχέση ΦΔ και ΣΝ (Davidson, 2004; Li et al., 2009).

Επίσης βρέθηκε ότι οι Επαγγελματίες Υγείας βρίσκονται ήδη, στην πλειονότητά τους, σε πολύ υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα οι επαγγελματίες υγείας ηλικίας <35 ετών, και δεν μπορεί να αναδειχθεί σημαντική διαφοροποίηση του επιπέδου ΣΝ ανάλογα με το βαθμό φυσικής τους δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα πιθανόν να

μην συμβαδίζουν με το IPAQ διότι τα άτομα αυτής της ηλικιακής κατηγορίας είναι πολύ λιγότερα. Ακόμη βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν επηρεάστηκε από την ηλικιακή κατηγορία. Μια πρόσφατη μελέτη των Laborde et all (2017) αναφέρει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τη συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα.

Αναδείχθηκε, στη συνέχεια, ότι ο περισσότερος χρόνος των επαγγελματιών υγείας αφιερώνεται κατά τη διάρκεια της εργασίας τους και κατά τη διάρκεια των οικιακών εργασιών με τους επαγγελματίες υγείας της ηλικιακής κατηγορίας 35-44 ετών να σημειώνουν μεγαλύτερο σκορ. 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 (96 από τους 113 συμμετέχοντες) είναι γυναίκες. Σε έρευνα του Bradberry (2005) βρέθηκε ότι το 90% των ατόμων με πολύ καλή απόδοση στην εργασία είχαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης .

Σε μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές με υψηλά επίπεδα ΣΝ βρέθηκε ότι κατανοούν και ελέγχουν τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων, αντιμετωπίζουν πιο εύκολα το καθημερινό τους άγχος και ως εκ τούτου μπορούν να απολαμβάνουν ευνοϊκότερη ψυχολογία και καλύτερη ποιότητα ζωής (Pasand, 2010).

Ο Evans και οι συνεργάτες του (2001) τονίζουν ότι η παροχή ποιοτικής φροντίδας εξαρτάται από την ικανότητα των νοσηλευτών να διαχειρίζονται τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των ασθενών τους.

Έτσι και στην παρούσα εργασία φάνηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας σημειώνουν υψηλό σκορ σε δυο από τις παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτές είναι η ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον καθώς και η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων. Η ενσυναίσθηση, το ενδιαφέρον, η επίλυση συγκρούσεων, η διαχείριση των συναισθημάτων, ως βασικές λειτουργίες του management, αποτελούν ταυτόχρονα και δομικά στοιχεία της ΣΝ.

Μια μελέτη των Meyer et all (2013) έδειξε ότι οι νοσηλευτές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να διαχειριστούν το εργασιακό τους άγχος ευκολότερα. Επίσης σε μια άλλη μελέτη του Sarni (1998) που πραγματοποιήθηκε σε 400 εργαζομένους διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν περισσότερο χαρούμενα αισιόδοξα , αποδοτικά και επιτυχημένα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια ικανότητα που μπορεί να εξασκηθεί και να εξελιχθεί, όπως προτείνουν κάποιες έρευνες, ενώ η φυσική δραστηριότητα σαν συμπεριφορά, μπορεί να ενισχυθεί.

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

- Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν συσχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας που καταγράφεται είτε αντικειμενικά είτε με αυτο - αναφορές.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν επηρεάζεται από την ηλικιακή κατηγορία.
- Το συγκεκριμένο δείγμα σημείωσε υψηλό σκορ στην ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες
- Το δείγμα είχε ήδη υψηλή φυσική δραστηριότητα από τα βηματόμετρα και από τα score IPAQ.
- Φαίνεται ότι η ΦΔ των επαγγελματιών υγείας είναι ατομικό χαρακτηριστικό και συνδέεται προφανώς με τις προσωπικές συνήθειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ashkanasy N. M., Daus C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 441-452
2. Bagshaw M. (2000). Emotional intelligence – training people to be affective so they can be effective. *Industrial and Commercial Training*, 32 (2), 61-65.
3. Bar- On, R (2002). *Bar- On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems
4. Bar-On R. (1997) *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems
5. Bar-on R. (2000), “Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory”. In R. Bar-on & J.D.A. Parker (Eds.) *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.
6. Bar-On R., Parker J.D.A. (2000) *The Bar-On EQ-I: YV: Technical manual*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems
7. Beldoch M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication, in J. R. Davitz et al., *The Communication of Emotional Meaning*, McGraw-Hill, pp. 31–42
8. Boyatzis R., Goleman D., Rhee K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-

- On & J.D.A. Parker (eds.): Handbook of emotional intelligence (pp. 343–362).
San Francisco: Jossey-Bass.
9. Boyatzis R.E. (1999). From a presentation to the Linkage Conference on Emotional Intelligence, Chicago: IL
 10. Boyatzis, R.E. (1994). Stimulating self-directed change: A required MBA course called Managerial Assessment and development. *Journal of management Education*, 18, 304-323
 11. Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
 12. Bradberry T., Greaves J. *The emotional Intelligence Quick Book*. Translated by Gangy M., Tehran Savalen Publishing. 2005
 13. Bradberry T., Su L. (2003). «Ability-versus skill-based assessment of emotional intelligence», σ. 59–66. Ανακτήθηκε στις 2014-03-07.
 14. Bradberry, T., Greaves, J., Emmerling, R., Sanders, Q., Stamm, S., Su, L.D., & West, A. (2003). *Emotional intelligence Appraisal Technical Manual*. Talent Smart Inc. Cambridge University Press. *Iran J Crit Care Nurs*. 2013,5:214-221
 15. Caruso D.R., Bien B., Kornacki S.R. (2006). Emotional intelligence in the Workplace. In *Emotional Intelligence in Everyday Life* (2nd edition), ed. J. Ciarrochi, J. Forgas and J.D. Mayer. Philadelphia: Psychology Press
 16. Caspersen C., Powell K., Christenson G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131

17. Cherniss C. (2000). Social and emotional competence in the workplace. In R. Bar-On & J. Parker (Eds), *The handbook of emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass
18. Ciarrochi J., Forgas J.P., Mayer J.D. (2001). *Emotional Intelligence in everyday life; A Scientific Inquiry*. Psychology Press
19. Ciarrochi J., Mayer D.J. (2007). *Applying emotional intelligence*. Psychology Press
20. Codier E, Kooker BM, Shoultz J. Measuring the emotional intelligence of clinical staff nurses: An approach for improving the clinical care environment. *Nurs Adm Q* 2008, 32:8–14
comparison of emotional intelligence of nurses in General and intensive
21. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.E., Ainsworth, B.E., et al. (2003). International physical activity questionnaire 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35, 1381 -1395.
22. Daniel Goleman (1998). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. ISBN 978-960-9405-90-4
23. David Yun Dai, Sternberg R.J. (2004). *Motivation emotion and cognition; Integrative perspectives on Intellectual Functioning and Development*. Lawrence Erlbaun associate Publishers, Mahwah, New Jersey
24. Davies M., Stankov L., Roberts RD., 1998. Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *J Pers Soc Psychol* 75,989-1015.
25. Dawda D., Hart S.D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (1997a; 2000) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812

26. Dennison B.A., Straus J.H., Mellits E.D., Charney E. (1988). Childhood physical fitness tests: Predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82, 324-330.
27. Deshpande S. P., Shu X. (2005). The impact of emotional intelligence on counterproductive behaviour in China. *Management Research News*, 28 (5), 75-85. *Development Psychology*. 1998,34: 647-652
28. Epstein S. (1998). *Constructive Thinking: The key to emotional Intelligence*. West port, CT: Praeger / Greenwood
29. Evans D., Brewer J. Emotional intelligence: a vital prerequisite for recruitment in nursing. *Journal of Nursing Management*. 2001: 321-324
30. Geher G. (2004). *Measuring emotional intelligence; common ground and controversy*. Nova science Publishers, Inc New York
31. Gerits L, Derksen JJL, Verbruggen AB, Katzko M. Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behaviour problems. *Pers Individ Differ* 2005, 38:33–43
32. Goleman Andrew (2008). *A dictionary of psychology*. 3h edition. Oxford University Press. ISBN|: 9780199534067
33. Goleman D. (1998). “Working with emotional intelligence”. London, Bloomsbury
34. Goleman D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books
35. Goleman D. (1998). Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»? Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
36. Goleman D. (1995). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books

37. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. ο νέος ηγέτης – Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διοίκηση των οργανισμών. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. ΑΘΗΝΑ 2002. σελ.57-73
38. Goleman, DP., (1995). Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. NY: Bantam Books, New York
39. Goleman D. (1995), Mayer J.& Salovey P. 1997, Davies et all (1998), Bar-on (2000), Law (2004), Murphy (2006). Intelligence. In R. J. Stenberg (Ed.), The Handbook of intelligence, New York
40. Goleman, D. (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο εργασίας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
41. Güleriyüz G, Güney S, Aydin EM, Aşan O. The mediating effect of job satisfaction between emotional intelligence and organizational commitment of nurses: A questionnaire survey. Int J Nurs Stud 2008, 45:1625–1635
42. Hedlund J. Strenberg R.J. (2000). Too many intelligence? Intergrating social emotional and practical intelligence. In R. Bar – On & j. Parker (Eds). The handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey – Bass
43. Jaeger, A.J (2003). Job competencies and the curriculum: An inquiry into emotional intelligence in graduate professional education.
44. Johnson P. R., Indwik J. (1999). Organizational benefits of having emotional intelligent managers and employees. Journal of Workplace Learning, 11 (3), 84-88.
45. Koubova V., Bunchko A.A. (2013). Life – Work balance: Emotional intelligence aw a crucial component of achieving both personal life and work performance. Management Research review,36 (7), 700-719

46. Kuh D.L., Cooper C. (1992). Physical activity at 36 years: patterns and childhood predictors in a longitudinal study. *Journal of Community Health*, 46, 114-119.
47. Kunnanatt J. T. (2004). Emotional intelligence: the new science of interpersonal effectiveness. *Human Resource Development Quarterly*, 15 (4), 489-495.
48. Laborde S., Dosseville F., Allen M.S. (2016). Emotional Intelligence in sport and exercise; A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in sports*
49. Laborde S., Guillen F. Watson M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short form versions. Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual differences*
50. Lane, R.D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurological, psychological and social perspectives. In R. Bar-On & J. Parker (Ed's), *The Handbook of emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass
51. Law KS., Wong CS., Song L., 2004. The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *J Appl Psychol* 89,483-496.
52. Martinez M.N(1997). The smarts that count. *HR Magazine*,42(11)72-78
53. Mavroveli S, Petrides K. V., Rieffe C., Bakker F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275.
54. Mayer J. D., Roberys R. D., Barsade S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536
55. Mayer J. D., Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.

56. Mayer J.D., Caruso D. R., 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*, 320-342, San Francisco, John Willey & Sons, Inc.
57. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
58. Mayer J.D., Salovey P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications for educators* (p.3-31). New York: Basic Books.
59. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. (2000b). Models of emotional
60. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
61. Mayer J.D., Salovey P., Caruso, D. (2002). *MSCEIS User's Manual*. Toronto, ON: Multi-Health Systems
62. Meyer B.B., Fletcher, T.B., Parker, S.J. enhancing emotional intelligence in health care environment: An exploratory study. *The health Care Manager*.2004, 23: 225-234
63. Murphy, KR., 2006. *A critique of Emotional Intelligence*. NJ : Lawrence Erlbaum Associates Mahwah.
64. Payne W.L. (1983/1986). A study of emotion: developing emotional intelligence; self -integration; relating to fear, pain and desire" *Dissertation Abstracts International* 47, p. 203A (University microfilms No. AAC 8605928)
65. Petrides, K.V. & Fumham, A (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 313-320

66. Petrides K. V., Frederickson N., Furnham A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.
67. Qualter P., Gardner K, Whiteley H.E. (2007). Emotional intelligence: Review of research and emotional implications. *Pastoral Care*, 11-20.
68. Quebbeman A. J., Rozell E. J. (2002). “Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression: The impact on behavior choice”. *Human Resource Management Review*. vol. 12, pp.125-143
69. Rajah R., Song Z., Arvey R. (2011). Emotionality and leadership: Taking stock of the past decade of research. *The leadership Quarterly*, 22, 1107-1119
70. Roberts R.D., Zeidner M., Matthews G. (2002). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Same new data and conclusions. *Emotion*. 1.196-231
71. Saarni C. Issues of cultural meaningfulness in emotional development.
72. Saeed Y., Javadi M., Sirati Nir M. Mokhtari Nouri J. Assessment and
73. Salovey P. Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211
74. Salovey P., Bedell B. T., Detweiler J. B., Mayer J. D. (1999). Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86
75. Salovey P., Grewal D. (2005). «The Science of Emotional Intelligence». *Current Directions in Psychological Science* 14: 6. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00381
76. Salovey P., Mayer J.D. (1989). «Emotional intelligence». *Imagination, Cognition, and Personality* 9 (3): 185–211.

77. Sarrionandia A.P., Mikolajik M., Cross J.J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional Intelligence traditions; A metaanalysis. *Frontiers in psychology*
78. Schutte N.S., Malouff J.M., Simunek M., Mckenley J., Hollander S. (2002). Characteristic E.I. and emotional well-being. *Cognition and emotion*. Volume 16 issue 6
79. Schutte, N.S. (2007). «A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health». *Research Gate*
80. Scott-Ladd B., Chan C. C. A. (2004). Emotional intelligence and participation in decision-making: strategies for promoting organizational learning and change. *Strategic Change*, 13, 95-105.
81. Smigla J. E., Pastoria G. (2000). Emotional intelligence: some have it, others can learn. *The CPA Journal*, 70 (6), 60-61.
82. Solanki D., Lane A.M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Assian Journal of sports Medicine*. Volume 1. Issue 4.
83. Spector P. E. (2005). Introduction: emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 409-410
84. Steiner C. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. London: Bloomsbury Publishing
85. Styss, Y., Brown S. (2004). A review of Emotional Intelligence literature and implications for corrections. *Research Report*, Research Branch Correctional Service of Canada
86. Villanueva J.J., Sanchez J.C. (2007). Trait emotional intelligence and leadership self-efficacy; their relationship with collective efficacy. *Span J. Psychology*

87. Vuillemin A., Boini S., Bertrais S., Tessier S., Oppert J.M., Hercberg S., et al. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41,562-569
88. Woodruffe C. (2001). Promotion intelligence. *People Management*,11 26-29
89. Πλατσίδου Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες Αγωγής*, 1, 27-39.
90. Πλατσίδου Μ. (2010). Η συναισθηματική νοημοσύνη. Θεωρητικά μοντέλα, τρόποι μέτρησης και εφαρμογές στην εκπαίδευση και την εργασία. Αθήνα: Gutenberg.
91. Πυρνοκόκης Γιάννης. (2000). Οργανωτική Συμπεριφορά
92. Τσαούσης Ι., Καπελιώτη Β. (2003). Τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης (ΤΕΣΥΝ). Ανάπτυξη και ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Στο: Βιβλίο περιλήψεων του 9ου συνεδρίου Ψυχολογικής έρευνας ,148, Ρόδος, Ατραπός.
93. Cadman, C., Brewer, J. (2001). Emotional intelligence: a vital prerequisite for recruitment in nursing. *Journal of Nursing Management*, 9 (6), 321-324.
94. Cherniss, C. (2000). Emotional Intelligence: What it is and Why it Matters. cherniss@rci.rutgers.edu, www.eiconsortium.org, Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000 accessed 10/12/2010
95. Evans, D., Allen, H., (2002). Emotional intelligence: its role in training. *Nursing Times* 98 (27), 41-42.
96. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. (2002). Ο νέος ηγέτης: Η δύναμη της συναισθηματικής Νοημοσύνης στη Διοίκηση Οργανισμών, Μετάφραση: Ξενάκη Χ., Κουμπάρη Μ., Δ' έκδοση, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, Σελ. 30-35, 49-51, 58-59, 236-241, 267-269

97. Διαμαντοπούλου Ε, Λαβδανίτη Μ. Η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη νοσηλευτική πρακτική των Ελλήνων νοσηλευτών. Νοσηλευτική 2010; 49(1):62-72
98. Μ.Συμεού, Α. Ευσταθίου,Γελαστοπούλου (2016).Εξερευνώντας τη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του εργασιακού Στρες σε Νοσηλευτικό προσωπικό. Νοσηλευτική. 55(2), 149-157
99. Κωνσταντινοπούλου Α.(2014). Η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της οργανωσιακής δέσμευσης και της επαγγελματικής ικανοποίησης του νοσηλευτικού προσωπικού του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών Κοργιαλένιο – Μπενάκειο ΕΕΣ και του Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών Η ΣΩΤΗΡΙΑ
- 100.Department of Health and Human Services U.S, 2002; European Food Information Council, 2006; World Health Organization 2006).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

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



Τρίκαλα 5/4/2017
Αριθμ. Πρωτ.:1214

Έγκριση της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο: Φυσική δραστηριότητα και συναισθηματική νοημοσύνη σε επαγγελματίες υγείας

Επιστημονικώς υπεύθυνη / επιβλέπουσα: Ζήση Βασιλική
Ιδιότητα: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια: Δήμου Σωτηρία
Πρόγραμμα Σπουδών: ΠΜΣ «Άσκηση και Υγεία»
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:

Ερευνητικό πρόγραμμα Μεταπτυχιακή διατριβή Χ Διπλωματική εργασία Ανεξάρτητη έρευνα

Τηλ. επικοινωνίας: 6972005242
Email επικοινωνίας: roula_trikala@yahoo.gr

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 2-1/5-4-2017 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της
Εσωτερικής Επιτροπής
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ

Τσιόκανος Αθανάσιος
Αναπληρωτής Καθηγητής

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ

Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επιστημονικός Υπεύθυνος-η: Ζήση Βασιλική Αν. Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ,
Ερευνητές: Δήμου Σωτηρία (email: roula_trikala@yahoo.gr τηλ, 6972005242)

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα των επαγγελματιών υγείας σχετίζεται με τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη.

2. Διαδικασία :

Η έρευνα θα διεξαχθεί με τη χρήση δυο ερωτηματολογίων , ένα συναισθηματικής νοημοσύνης και ένα φυσικής δραστηριότητας. Στους μισούς εκ των συμμετεχόντων θα ζητηθεί η χρήση βηματομέτρου για 4 ημέρες (2 εργάσιμες και 2 μη εργάσιμες) ώστε να υπολογιστούν τα διανυθέντα βήματα.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις:

Δε θα υπάρξει κανένας κίνδυνος τραυματισμού κατά τη διάρκεια της χρήσης του βηματομέτρου.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες :

Εξετάζοντας τη σχέση του επιπέδου ΦΔ και ΣΝ στους Επαγγελματίες Υγείας, θα μπορέσουμε να δούμε εάν είναι εφικτό να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν προγράμματα άσκησης που θα μείωναν το συναισθηματικό φορτίο και θα βελτίωναν την ποιότητα ζωής των Επαγγελματιών Υγείας.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων:

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των

συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες:

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης:

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή.

8. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: / /

Όνοματεπώνυμο και
και
υπογραφή συμμετέχοντος
ερευνητή

Όνοματεπώνυμο
Υπογραφή

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή παρατηρητή

**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 **μέτριας** 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 **μέτριας** 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 αφιλοκερδώς (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 → **Πηγαίετε 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 εργασία 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.→ **Πηγαίετε 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 → **Πηγαίστε 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 → **Πηγαίστε 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, λεοφωρείο, αυτοκίνητο ή τραμ;

_____ Ημέρες ανά εβδομάδα

- Καμία μετακίνηση με μεταφορικό μέσο → **Πηγαίσετε 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
→ **Πηγαίνετε 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 → **Πηγαίνετε 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. →

Πηγαίνατε 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
→ Πηγαίνετε 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;

_____ **Ώρες 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 ;

_____ **Ώρες 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 τένις, **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;

_____ **Ώρες 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 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:

Χρόνια στην υπηρεσία (συνολικά στην ίδια ή παρόμοια εργασία):
