



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
τόμος 10 (2012), 17 - 29
Δημοσιεύτηκε: 5 Ιουνίου 2012



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 10 (2012), 17 - 29
Released: June 5, 2012

www.hape.gr

ISSN 1790-3041



Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ηλικία και Φυσική Δραστηριότητα: Ανασκόπηση Σύγχρονης Βιβλιογραφίας

Στεφανία Γρηγορίου, Βασιλική Ζήση, Φρίξος Τάχιας, Μάριλυν Γκιλυάνα, & Μαρία Μπουγιέση
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) θεωρείται ως μια ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του. Αναφέρεται ως ιδιαίτερα σημαντική για τις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις. Έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζεται για την έννοια της ΣΝ στον εργασιακό χώρο και κυρίως γύρω από τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Στην παρούσα εργασία το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στη σχέση της με τη φυσική δραστηριότητα σε διαφορετικές ηλικίες. Από τη σύντομη ανασκόπηση σύγχρονης βιβλιογραφίας διαφαίνεται ελαφρώς υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη των ηλικιωμένων ατόμων το οποίο σημαίνει ότι πρόκειται για μία διαδικασία αναπτυσσόμενη με την πάροδο του χρόνου, ικανή προς μάθηση η οποία δύναται να βελτιωθεί δια μέσου εμπειριών ζωής. Η ΣΝ φαίνεται ότι σχετίζεται θετικά με την καλή υγεία αλλά και με τις συνήθειες άσκησης. Πιο συγκεκριμένα η συμμετοχή σε έντονες και μέτρια έντονες φυσικές δραστηριότητες φαίνεται να επηρεάζει θετικά τη ΣΝ. Τα παραπάνω ευρήματα συνδέουν τη συναισθηματικής νοημοσύνη με τις συμπεριφορές υγείας, διεγείροντας παράλληλα την ερευνητική αναζήτηση σχέσεων μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης στο χώρο της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικές ηλικίες.

Λέξεις κλειδιά: *Συναισθηματική Νοημοσύνη, Φυσική Δραστηριότητα, ηλικία*

Emotional Intelligence, Age and Physical Activity: Review of Contemporary Literature

Stefania Grigoriou, Zisi Vasiliki, Frixos Tachias, Merylyn Gilyana, & Maria Bougiesi
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

Emotional Intelligence (EI) is considered as a person's ability to manage effectively his feelings. It is also reported as a particularly important ability for interpersonal and social relations. A strong research interest is directed not only to the concept of emotional intelligence in the workplace but also to the factors affecting it. The present research literature review studied the relationship of EI with physical activity at different age. The literature findings suggest a higher emotional intelligence of older people which means that EI is a developing process over time, possible to be learnt through life experiences. It's seems that EI is positively related with good health and exercise habits. Most specifically participation in vigorous and moderate physical activities seems to have a positive effect on EI. The above findings connect EI and health behaviours raising the research interest of the relation between EI, exercise and physical activity at all ages.

Key words: *Emotional Intelligence, Physical Activity, age*

Εισαγωγή

Μια σύντομη επισκόπηση βιβλιογραφίας σε θέματα νοημοσύνης, δείχνει ότι επικρατεί αρκετή σύγχυση, ακόμη και ανάμεσα στους ειδικούς, ως προς τους ορισμούς, τη χρήση και την εφαρμογή της, τους παράγοντες που τη διαμορφώνουν, την προβλέπουν και την ερμηνεύουν. Κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα αρκετοί ήταν οι ψυχολόγοι που υποστήριξαν ότι οι άνθρωποι μπορεί να είναι «έξυπνοι» με διαφορετικούς τρόπους. Η θεωρία όμως που ουσιαστικά έθεσε τα θεμέλια, εννοιολογικά, της είναι εκείνη του Gardner (1983), ο οποίος υποστηρίζει ότι κάθε άτομο διαθέτει διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης, γεγονός που αναδεικνύει την πολλαπλή της διάσταση. Η βασική του θεωρία έχει ως αρχή την, κοινώς αποδεκτή συνειδητοποίηση, ότι ορισμένα άτομα είναι πιο ικανά από άλλα σε ένα τομέα και λιγότερο ικανά σε άλλο, προβάλλοντας έτσι «νοητικές δυνάμεις» που δεν αντανακλώνται σε υψηλά σκορ των τεστ νοημοσύνης. Το 1983 εντόπισε επτά, ενώ μέχρι σήμερα έχει υιοθετήσει οκτώ τύπους νοημοσύνης, χωρίς να θεωρεί ότι η λίστα αυτή είναι εξαντλητική ή τελική. Οι τύποι αυτοί, που εκφράζουν διαφορετικές μορφές νοημοσύνης είναι: η γλωσσική, η λογικομαθηματική, η χωροταξική, η κιναισθητική, η μουσική, η διαπροσωπική, η ενδοπροσωπική και η οικολογική/φυσιογνωστική (Παπανελοπούλου, 2002).

Μία πρώτη αναφορά σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) υπάρχει στα Ηθικά Νικομάχεια του Αριστοτέλη όπου αναφέρει: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει... αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο» (Κανέλλου, 2007). Γενικά τονίζεται ερευνητικά ότι η ΣΝ είναι μία αναπτυσσόμενη διαδικασία στον πέρασ του χρόνου. Η ΣΝ ως έννοια, εισήχθη στον επιστημονικό τομέα, περίπου το 1990 από τους Salovey και Mayer, ως μία μορφή νοημοσύνης που εμπεριείχε δεξιότητες επεξεργασίας πληροφοριών συναισθηματικής φύσης (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006).

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

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

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη ΣΝ και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Γενικά αναφέρεται ότι η ΣΝ αναπτύσσεται μέχρι τη πέμπτη δεκαετία της ζωής (Bar-On, 2000) και επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία και την άσκηση, όπως συμβαίνει και με τη γνωστική νοημοσύνη (Goleman, 1998. Zeidner et al., 2003 στο Πλατοΐδου, 2005). Πλήθος ερευνών αναφέρουν τα οφέλη της άσκησης πάνω σε παράγοντες, όπως η μείωση του στρες και τη βελτίωση της διάθεσης (Byrne & Byrne, 1993), που αποτελούν συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης, τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς (Yeung, 1996). Σημαντική επίσης είναι η διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με παράγοντες ηλικίας και φύλου (Fariselli, Ghini και Freedman, 2006).

Σχετικές Θεωρίες

«Αν οι συναισθηματικές σου ικανότητες δεν είναι διαθέσιμες, αν δε διαθέτεις αυτογνωσία, αν δεν είσαι σε θέση να διαχειριστείς θλιβερά συναισθήματα, αν δε σε χαρακτηρίζει η ενσυναίσθηση και αν δεν έχεις αποτελεσματικές σχέσεις, τότε, δίχως να έχει καμία απολύτως σημασία το πόσο έξυπνος είσαι, δεν πρόκειται να επικοινωνήσεις για πολύ» (Goleman, 1998). Η ενσυναίσθηση, ένας όρος που ακούγεται ολόένα και πιο συχνά οικοδομείται πάνω στην αυτεπίγνωση. Όσο πιο ανοικτοί είμαστε στις ίδιες μας τις συγκινήσεις τόσο περισσότερο ικανοί θα είμαστε στο να αντιληφθούμε συναισθήματα. Έχουν επικρατήσει 3 μοντέλα για την περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης (Spielberger, 2004):

(α) Το μοντέλο των Mayer & Salovey (1997) σύμφωνα με το οποίο η ΣΝ ορίζεται ως η ικανότητα αντίληψης, κατανόησης και χειρισμού των συναισθημάτων με σκοπό την διευκόλυνση της σκέψης.

Οι Salovey και Mayer στο θεωρητικό τους μοντέλο για τη ΣΝ περιλαμβάνουν την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη του Gardner. Ωστόσο αναφέρονται και σε κάποιες άλλες ικανότητες, οι οποίες

αφορούν το γνωστικό και το συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου. Δίνοντας τον ορισμό της ΣΝ διαιρούν τις ικανότητές της σε πέντε βασικές κατηγορίες: 1) Την αναγνώριση των συναισθημάτων: η αυτογνωσία είναι το κλειδί της ΣΝ. Η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του, να είναι σίγουρος γι' αυτά, ώστε να παίρνει τις προσωπικές του αποφάσεις για θέματα, όπως η δουλειά του. 2) Τη διαχείριση των συναισθημάτων: το άτομο είναι σημαντικό να μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, όπως το άγχος και το θυμό, καθώς και τις συνέπειες από την ενδεχόμενη αποτυχημένη διαχείριση αυτών. Εκείνοι που δεν έχουν την συγκεκριμένη ικανότητα αυτή συνήθως βρίσκονται σε μια κατάσταση κατάθλιψης, ενώ αντίθετα εκείνοι που μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους επανέρχονται πιο γρήγορα από μια αρνητική κατάσταση. 3) Την παρακίνηση του εαυτού: το να βάλει κάποιος σε τάξη τα συναισθήματά του με βάση τους στόχους που έχει θέσει, η παρακίνηση του ίδιου του εαυτού, ο αυτοέλεγχος των συναισθημάτων. Όσοι έχουν τη δεξιότητα αυτή τείνουν να είναι πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί.

(β) Το μοντέλο του Goleman (1995) το οποίο βλέπει τη ΣΝ ως μια σειρά από ικανότητες και δεξιότητες που καθοδηγούν την αποτελεσματική - διαχειριστική - συμπεριφορά.

Ο Goleman στο θεωρητικό του μοντέλο περιγράφει τη ΣΝ σαν δομή η οποία περιλαμβάνει τις ικανότητες, τις οποίες τα άτομα που τις κατέχουν, συνεχίζουν την επίτευξη των στόχων τους παρά τις ενδεχόμενες πιθανές δυσκολίες που μπορεί να συναντούν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους, έτσι ώστε το άγχος να μην τους επηρεάζει. Επίσης, τα άτομα ελέγχουν ή και περιορίζουν τον αυθορμητισμό και τα θέλω τους ώστε να λειτουργούν με οδηγό την ορθή σκέψη. Με λίγα λόγια, θα μπορούσαμε να πούμε πως για τον Goleman ΣΝ είναι η λογική διαχείριση των συναισθημάτων.

Στο μοντέλο του η ΣΝ αποτελείται από: 1) τη διαχείριση των σχέσεων, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία δεσμών και την επιρροή από τους γύρω, 2) την κοινωνική ενημερότητα, δηλαδή την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, 3) την αναγνώριση των συναισθημάτων του ίδιου του εαυτού, που περιλαμβάνει την αυτοπεποίθηση, καθώς και 4) τη διαχείριση του εαυτού, που περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα.

(γ) Το μοντέλο του Bar-On (1997a) το οποίο αποτελεί μια σύζευξη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και των ικανοτήτων που επηρεάζουν την «έξυπνη» (intelligent) συμπεριφορά. Το θεωρητικό μοντέλο που προτείνει ο Bar-On για τη ΣΝ αναφέρεται σε μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων, οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον του. Έτσι, το μοντέλο του αποτελείται από πέντε παράγοντες ικανοτήτων κάθε ένας από τους οποίους αποτελείται από κάποιες δεξιότητες. 1) Η ενδοπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της συναισθηματικής αυτογνωσίας, διαβεβαίωσης, ανεξαρτησίας, αυτοεκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης. 2) Η διαπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της κοινωνικής υπευθυνότητας, των διαπροσωπικών σχέσεων και της συναισθηματικής κατανόησης. 3) Η προσαρμοστικότητα αποτελείται από τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων, από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και από την ευελιξία. 4) Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους αποτελείται από τη δεξιότητα ανεκτικότητας στο άγχος και από τον έλεγχο του αυθορμητισμού. 5) Τη γενική διάθεση αποτελούν η ευτυχία και η αισιοδοξία. Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματική απόδοση και διαχείριση της ζωής.

Ξεφεύγουμε έτσι πλέον από την αποκλειστικότητα στην κατάταξη της νοημοσύνης βάσει του IQ (Intelligence Quotient) και γίνεται πια λόγος για το EQ (Emotional Quotient) ή, αλλιώς Συναισθηματικό Πηλίκιο, στο οποίο: οι νοητικές, επαγωγικές, αναλυτικές και ορθολογιστικές ικανότητες (I.Q) συμπληρώνονται από ικανότητες συναισθηματικές, κοινωνικές, επικοινωνιακές (E.Q.), η μνημονική ικανότητα και το λεξιλόγιο (I.Q.) συμπληρώνονται από το αγκάλισμα των αναγκών μας με τις ανάγκες και τις επιδιώξεις των άλλων (E.Q.), και η εκτίμηση του τρόπου με τον οποίο κανείς αποκτά και οργανώνει τη νέα γνώση (I.Q.) έρχεται να συμπληρωθεί με το πώς κανείς αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις (E.Q.). Το πραγματικό ταξίδι της ανακάλυψης δε συνίσταται στο να αναζητά κανείς νέα μέρη, αλλά στο να μπορεί να βλέπει με νέα μάτια (Marcel Proust) (Hauss, 1996).

Διεθνώς ελάχιστες παραμένουν οι έρευνες που σχετίζουν τη ΣΝ με την άσκηση. Η αιτιώδης σχέση των συγκεκριμένων μεταβλητών που αναδύεται από τις ερευνητικές προσπάθειες του πρόσφατου παρελθόντος είναι ενθαρρυντικές. Γενικότερα είναι σαφή τα οφέλη της άσκησης τόσο σε σωματικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο τόσο των νεώτερων όσο και ηλικιωμένων ατόμων. Η παρούσα σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση, στόχο έχει να αναδείξει την σημαντικότητα της φυσική δραστηριότητας και τη θετική συμβολή της στη ΣΝ και το καινοτόμο σημείο της είναι η εφαρμογή της στην τρίτη ηλικία.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Επιχειρώντας την ερμηνεία της συναισθηματικής νοημοσύνης **διαπολιτισμικά** οι Sharma, Biswal, Deller, και Mandan (2009), εξέτασαν τις διαφορές και ομοιότητες μεταξύ παραγοντικών δομών της συναισθηματικής νοημοσύνης έχοντας ως πλαίσιο τον διαχωρισμό των κοινωνιών σε δυτικές και ανατολικές. Απέδωσαν τις διαφορές που βρήκαν στον ατομικισμό και την απόσταση από την εξουσία.

Συναισθηματική νοημοσύνη και ηλικία

Οι Fariselli, Ghini και Freedman (2006), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ηλικίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 405 αμερικανοί πολίτες ηλικίας 22 έως 70 ετών, όπου η πλειονότητα ήταν γυναίκες και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SEI (Six Seconds' Emotional Intelligence Assessment; Fariselli et al, 2006). Τα αποτελέσματα έδειξαν μία μικρή αλλά σημαντική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ηλικία. Η τάση αυτή παρατηρήθηκε κυρίως στα άτομα ηλικίας 31-60 ετών. Η ελαφρώς υψηλότερη ΣΝ των ηλικιωμένων ατόμων δείχνει ότι πρόκειται για μία διαδικασία αναπτυσσόμενη με την πάροδο του χρόνου και ότι τα άτομα μπορούν να τη βελτιώσουν δια μέσου εμπειριών ζωής, δηλαδή είναι ικανή προς μάθηση.

Οι Phillips και Allen (2004), εξέτασαν εάν νεότερα και ηλικιωμένα άτομα διαφέρουν στην εκτίμηση της έντασης συναισθημάτων των άλλων και μελέτησαν επίσης, εάν οι διαφορές που παρατηρούνται ανάλογα με την ηλικία εντοπίζονται σε συγκεκριμένα συναισθήματα (ευτυχία, λύπη, άγχος, φόβος). Οι συμμετέχοντες αποτελούνταν από 91 υγιείς ενήλικες. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες, όπου η ηλικία της πρώτης ομάδας κυμαίνονταν από 17-38 έτη και η δεύτερη από 50-82 έτη. Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων έγινε δείχνοντάς τους ως ερέθισμα, φωτογραφίες με εκφράσεις λευκών και 'μαύρων' γυναικείων προσώπων, το κάθε ένα από τα οποία είχε προταθεί να εκφράζει ένα από τα τέσσερα συναισθήματα: ευτυχία, θλίψη ή λύπη, φόβο, θυμό (FAB; Florida Affect Battery; Bowers, Blonder, & Heilman, 1991; 1998), εξετάζοντας δύο βασικές παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης: την έκφραση του προσώπου και τον τόνο της φωνής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σύνθετες αλλαγές σχετιζόμενες με την ηλικία στην αντίληψη της έντασης συναισθημάτων των άλλων. Γενικότερα βρέθηκε μια τάση των νεότερων ατόμων να αντιλαμβάνονται τα αρνητικά συναισθήματα εντονότερα, το οποίο μπορεί να αποδοθεί, σύμφωνα με τους ερευνητές, και στο υψηλότερο αυτό-αναφερόμενο άγχος που αντιμετωπίζουν οι νεότεροι ενήλικες.

Οι Shiota και Levenson (2009) εξέτασαν τις διαφορές που παρατηρούνται σε σχέση με την ηλικία σε τρεις διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων (ανεξάρτητη επανεκτίμηση (detached reappraisal), θετική επαναξιολόγηση (positive reappraisal), συμπεριφορά συναισθηματικής καταστολής (behavior suppression). Το δείγμα αποτελούνταν από ενήλικες της Βόρειας Καλιφόρνια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ισάριθμες ηλικιακές ομάδες (20-29, 40-49 και 60-69 ετών) και η αξιολόγησή τους έγινε με μέτρηση φυσιολογικής αντίδρασης στην προβολή 6 ταινιών μικρού μήκους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι όσο αυξάνεται η ηλικία παρατηρείται μείωση της ικανότητας των ατόμων να εφαρμόζουν ανεξάρτητη επανεκτίμηση, ενίσχυση της ικανότητάς τους να εφαρμόζουν θετική επαναξιολόγηση και διατήρηση της ικανότητάς τους να εκτελούν συμπεριφορά συναισθηματικής καταστολής. Η διακριτική χρήση των συγκεκριμένων στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων σε περασμένη ηλικία δύναται να δώσει σημαντικές ενδείξεις τόσο για την κατανόηση όσο και την προώθηση επιτυχούς γήρανης.

Συναισθηματική νοημοσύνη & άσκηση

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

Ακόμη, έρευνα των Solanki και Lane (2010), εξέτασε τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και των πεποιθήσεων ως προς την αποτελεσματικότητα της άσκησης ως

στρατηγική ρύθμισης της διάθεσης. Η βασική υπόθεση της έρευνας ήταν ότι η υψηλή ΣΝ σχετίζεται σημαντικά με την χρήση της άσκησης ως στρατηγική ρύθμισης των συναισθημάτων. Συμμετείχαν άτομα τα οποίοι συμπλήρωσαν μεταξύ άλλων την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η οποία αποτελούνταν από 33 θέματα. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η ΣΝ σχετίζεται σημαντικά με την πεποίθηση ότι η άσκηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να τροποποιήσει τη διάθεση. Συμπερασματικά η έρευνα κατέληξε ότι η ΣΝ σχετίζεται με πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας της άσκησης στην ενίσχυση συναισθηματικών καταστάσεων.

Πιο ειδικά στο χώρο του **αθλητισμού**, οι Lane, Thelwell, Lowther και Devonport (2009) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ αυτό-αναφερόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχολογικών δεξιοτήτων που χρησιμοποιούν οι αθλητές από το χώρο του ποδοσφαίρου με μέσο όρο ηλικία τα 21 έτη. Οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EIS; Schutte et al., 1998) η οποία αξιολογούσε 6 παράγοντες: αξιολόγηση των συναισθημάτων, εκτίμηση των συναισθημάτων, την αισιοδοξία των άλλων, τη ρύθμιση, κοινωνικές δεξιότητες και αξιοποίηση των συναισθημάτων. Αρχικά βρέθηκε ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνταν τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, σχετιζόνταν με τη νοημοσύνη. Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά στη σχέση μεταξύ εξειδικευμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων και υπο-στοιχείων συναισθηματικής νοημοσύνης, η έρευνα έδειξε ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία, θεωρήθηκαν πιο ικανοί στο να εκτιμήσουν τόσο τα δικά τους όσο και τα συναισθήματα των άλλων όπως επίσης και να προβούν σε ρύθμιση αυτών.

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

Η ευρύτερη έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας επισημαίνει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και αθλητικής απόδοσης. Ωστόσο, έρευνα των Zizzi, Deaner και Hirschhorn (2003), η οποία πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξεταστεί η σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και γενικές μετρήσεις της απόδοσης στο μπιέζμπολ, κατέληξε σε μία ελαφρά σύνδεση συναισθηματικών δεξιοτήτων όπως η συναισθηματική ενημερότητα, ο έλεγχος και η εκμετάλλευση, με την αθλητική απόδοση. Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές μπιέζμπολ, ηλικίας 18 έως 23 ετών, εκ των οποίων κάποιοι ταξινομήθηκαν ως πασαδόροι (hitters) και κάποιοι ως ρίπτες (pitcher). Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte και των συνεργατών του (1998) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών. Η έρευνα έδειξε ότι τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετιζόνταν μετρίως με την απόδοση στη ρίψη της μπάλας αλλά καμία σχέση δεν παρατηρήθηκε με την απόδοση στο χτύπημα της μπάλας.

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

Υπάρχουν επίσης πρόσφατα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα, τα οποία στηρίζουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και στρες. Σε έρευνα των Κάμτσιου και Φυλακτακίδου (2008) εξετάστηκε μεταξύ άλλων η αναζήτηση πιθανής σχέσης μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και του στρες. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (μέτριας ή ήπιας έντασης) είναι ένας παράγοντας ελέγχου του στρες. Σημαντικό επίσης όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, ότι οι φοιτήτριες χρησιμοποιούν περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και με αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας.

Παρόμοια, σε έρευνά τους ο Ramesar και οι συνεργάτες του (2009) εξέτασαν εάν υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διαχείρισης του στρες. Για το λόγο αυτό το δείγμα τους αποτέλεσαν άτομα που εργάζονταν σε διευθυντικές θέσεις οικονομικού ιδρύματος στη Νότια Αφρική. Οι συμμετέχοντες

συμπλήρωσαν και το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς BarOn-EQ. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η διαχείριση του στρες είναι ένα στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης ενώ το ίδιο το στρες θα μπορούσε να είναι είτε εισροή είτε εκροή της συναισθηματικής νοημοσύνης ή ακόμη και έλλειψη αυτής.

Ακόμη, έχει επιβεβαιωθεί ότι η συμμετοχή σε άσκηση και σε φυσική δραστηριότητα συμβάλλει αποτελεσματικά στην ψυχική και την ψυχολογική υγεία. Πρόσφατη έρευνα των Nguyen, Unger, Hamilton, και SpruijtMetz (2006), με σκοπό να εξεταστεί η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και δύο δεικτών του στρες. Το δείγμα αποτελούσαν φοιτητές από τρία διαφορετικά πανεπιστήμια της νότιας Καλιφόρνια. Οι φοιτητές που παράλληλα ήταν και εν ενεργεία αθλητές, ανέφεραν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες, περισσότερη ικανότητα να χρησιμοποιούν επιτυχώς προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισης του, αντιμετωπίζοντας ερεθίσματα άγχους και βιώνοντας λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες, σε σύγκριση μη αθλητές φοιτητές.

Σύγχρονες θεωρίες τοποθετούν τα συναισθήματα και την αυτορρύθμιση στο κέντρο των διαδικασιών του στρες. Σε έρευνα των Slaski και Cartwright (2002) εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης, στρες, υγείας και απόδοσης. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία μεταξύ στελεχών που εργάζονταν σε εταιρεία πωλήσεων της Μεγάλης Βρετανίας. Οι εργαζόμενοι συμπλήρωσαν μία σειρά ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, όπου μεταξύ άλλων ήταν και η κλίμακα του BarOn (BarOn_EQI) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Η έρευνα κατέληξε ότι η Σ.Ν σχετίζεται θετικά με τη σωματική και ψυχική υγεία. Η σχέση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και κάποιων όψεων της συναισθηματικής νοημοσύνης προτείνουν ότι για τα συγκεκριμένα στελέχη η άσκηση μπορεί να τους εξασφαλίσει μία αίσθηση ότι τα έχουν καταφέρει όπως επίσης και μία θετικής προοπτικής. Πιο συγκεκριμένα πρέπει να αναφερθεί ότι τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με την άσκηση αλλά και με το βάρος σώματος στηρίζουν παλιότερα ερευνητικά δεδομένα όπου αναφέρονται στην άσκηση και την καλή διατροφή ως καλούς συντονιστές του στρες, της υγείας και του well-being (Whatmore, Cartwright, & Cooper, 1999). Σύμφωνα με τους Slaski και Cartwright (2002), άτομα με υψηλά επίπεδα Σ.Ν είναι πιο πιθανό να είναι πιο υγιή και με καλύτερα επίπεδα ευεξίας, καθώς επίσης είναι εξίσου πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια και να ακολουθήσουν τις οδηγίες κάποιου γιατρού (Ciarrochi & Deane, 2001), αλλά και να αντισταθούν όταν βρίσκονται υπό πίεση σε μία κατάσταση επικίνδυνη για την υγεία τους, όπως για παράδειγμα το κάπνισμα (Trinidad & Johnson, 2002). Επίσης, η Σ.Ν έχει αρνητική σχέση με ψυχολογικές καταστάσεις που επηρεάζουν την υγεία, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Slaski & Cartwright, 2002). Σε μία ενδιαφέρον έρευνα οι Ciarrochi, Deane και Anderson (2002), ερευνήσαν τη σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ του άγχους και της ψυχολογικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου της κατάθλιψης και των τάσεων αυτοκτονίας σε νέους ανθρώπους με τη Σ.Ν.

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

Γενικά παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον στη σύνδεση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και γενικών συμπεριφορών υγείας. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται θετικά με συμπεριφορές υγείας και αντίστοιχα χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται αρνητικές συμπεριφορές υγείας.

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, από τους Batool και Khalid (2009), ανέδειξαν τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και κατάθλιψης. Αξιολόγησαν άτομα ηλικίας 18 έως 60 ετών με διαγνωσμένη κατάθλιψη. Η Σ.Ν τους μετρήθηκε με εργαλείο αυτοαναφοράς (SEI; Scale Emotional Intelligence). Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ασθενείς με χαμηλή σχετικά Σ.Ν είναι και περισσότερο επιρρεπείς στην κατάθλιψη. Κατά τη σύγκριση μεταξύ ανδρών και γυναικών οι άνδρες βρέθηκαν με χαμηλότερα σκορ συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ακόμη ερευνητικά έχει μελετηθεί η σχέση μεταξύ προσωπικότητας, στρατηγικών αντιμετώπισης, εστίας ελέγχου της υγείας (health locus of control) συναισθηματικής νοημοσύνης και συμπεριφορών υγείας (Saklofske, Austin, Galloway & Davidson, 2007). Οι συμπεριφορές υγείας συμπεριελάμβαναν το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, τη διατροφή, την άσκηση, το αυτοαξιολογούμενο "status" υγείας και τον αριθμό επισκέψεων του συμμετέχοντα σε γιατρό. Η Σ.Ν αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte και των συνεργατών του (1998). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσον αφορά στη Σ.Ν υπήρξε θετική σύνδεση αυτής με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες σε έργο και αρνητικά με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναισθηματικό. Επίσης, βρέθηκε ότι η Σ.Ν συνδεόταν μόνο με τη λήψη τακτικής

άσκησης και στρατηγικών διατροφής. Ωστόσο οι τρόποι με τους οποίους μπορεί η ΣΝ σαν πηγή αντιμετώπισης είναι ακόμη υπό έρευνα.

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

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

Σε έρευνα των Costarelli, Demerzi και Stamou (2009), εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές στη ΣΝ, στην εικόνα σώματος και τα επίπεδα άγχους σε νεαρές γυναίκες ($M = 23$ έτη) με τις στάσεις τους ως προς τις διατροφικές διαταραχές και ελέγχου υγείας. Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν το Eating Attitudes Test (EAT-26), το Multidimensional Body-Self Questionnaire (MBRSQ), το State-Trait Anxiety Inventory (STAI) και το BarOn Emotional Intelligence Questionnaire (BarOn EQ-I). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξε ότι οι γυναίκες που είχαν ήδη διαμορφωμένες στάσεις διατροφικών διαταραχών είχαν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Επίσης, σημαντικές κρίθηκαν οι διαφορές σε ψυχομετρικές παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης κυρίως σε ότι αφορά τη συναισθηματική αυτογνωσία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως και οι υψηλές τιμές ανησυχίας για την απόκτηση υπερβολικού βάρους συγκριτικά με γυναίκες που δεν είχαν διαμορφωμένες στάσεις διατροφικών διαταραχών.

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

Εκτός των διατροφικών διαταραχών, ελάχιστη έρευνα σύνδεσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με άλλες διαταραχές έχει διενεργηθεί. Οι Burri, Lynn, Cherkas, και Spector (2009) εξέτασαν αν η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τόσο τα δικά του όσο και τα συναισθήματα των άλλων συνδέεται με την οργασμική συχνότητα κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Το δείγμα αποτέλεσαν γυναίκες που είχαν διδυμη αδερφή οι οποίες και συμπλήρωσαν το Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form (TEIQue-SF). Η έρευνα κατέληξε σε θετική σύνδεση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το σεξουαλικό οργασμό κατά την επαφή, πράγμα που δηλώνει ότι τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης συνεισφέρουν στην ικανότητα του ατόμου να κατορθώνει συχνότερα οργασμό. Όπως φαίνεται δηλαδή η χαμηλή ΣΝ είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της χαμηλής οργασμικής συχνότητας.

Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση εργασιών που αφορούν στη σχέση φυσικής δραστηριότητας και συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ= Συναισθηματική Νοημοσύνη, ΦΔ= Φυσική Δραστηριότητα)

Ερευνητής	Δείγμα	Εξετάστηκε	Συμπεράσματα
Έτος Fariselli, Ghini & Freedman (2006)	405 αμερικανοί 22-70 ετών	Σχέση μεταξύ ΣΝ και ηλικίας	ΣΝ = ικανότητα προς μάθηση
Philips & Allen (2004)	Νέοι ηλικίας 17-38 Ηλικιωμένοι 50-82	Διαφορά εκτίμησης στην ένταση των συναισθημάτων μεταξύ νέων και ηλικιωμένων	Νεότεροι αντιλαμβάνονται εντονότερα αρνητικά συναισθήματα
Shiota & Levenson (2009)	144 ενήλικες Β. Καρολίνας α) 20-29 β) 40-49 γ) 60-69 ετών	Διαφορές ηλικιακών ομάδων ως προς τη ρύθμιση των συναισθημάτων	Αύξηση ηλικίας συνοδεύεται από μείωση ικανότητας των ατόμων να εφαρμόζουν θετική επαναξιολόγηση και να εκτελούν συμπεριφορές συναισθηματικής καταστολής
Fong-Li, Lu & Wang (2009)	599 φοιτητές (τριες) από την Ταϊβάν	Σύγκριση ΣΝ "fitness" και ποιότητας ζωής	Οι πιο δραστήριοι φοιτητές είχαν υψηλότερη ΣΝ και ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και το "fitness"
Solanski & Lane (2010)	315 άτομα (M=26.77 έτη)	Σχέση μεταξύ ΣΝ και χρήσης της άσκησης ως στρατηγική ρύθμισης των συναισθημάτων	Σημαντική σχέση ΣΝ με τη πεποίθηση των ατόμων ότι η άσκηση δύναται να τροποποιήσει τη διάθεση
Lane, Thelwell, Lowther, & Devonport (2009)	54 αθλητές (M=21.7)	Σχέση αυτό-αναφερόμενης ΣΝ και ψυχολογικών δεξιοτήτων που χρησιμοποιούν οι αθλητές	Σημαντική σχέση των ψυχολογικών δεξιοτήτων και ΣΝ τόσο κατά την προπόνηση όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα
Zizzi, Deaner & Hirschhorn (2003)	61 αθλητές 18-23 ετών	Σχέση ΣΝ και απόδοσης αθλητών μπιέζμπολ	Θετική σχέση της ΣΝ με την απόδοση κυρίως στη ρίψης της σφαιράς
McAuley et al. (2002)	174 άτομα (M=65 έτη)	Επίδραση βμηνης παρέμβασης ΦΔ στο κοινωνικό και σωματικό άγχος των ηλικιωμένων	Σημαντική μείωση του άγχους μετά από 12μηνη παρέμβαση
Κάμποις & Φυλακτακίδου (2008)	207 άτομα (M=21.61 έτη)	Σχέση μεταξύ ΦΔ και στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους	Συμμετοχή σε ΦΔ παράγοντας ελέγχου του στρες
Ramesar, Koortzen & Oosthuizen (2009)	105 οικονομικοί διευθυντές Ν. Αφρικής	Σχέση ΣΝ και διαχείρισης στρες	Διαχείριση του στρες στοιχείο της ΣΝ
Nguyen et al. (2006)	814 φοιτητές Ν. Καλιφόρνιας	Σχέση ΦΔ και δεικτών του στρες	Φοιτητές εν ενεργεία αθλητές ανέφεραν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες
Slaski & Cartwright (2002)	320 στελέχη λιανικής Μ.Βρετανίας	Σχέση ΣΝ, στρες, υγείας και απόδοσης	Σχέση ΦΔ και ορισμένων όψεων ΣΝ / Άσκηση εξασφαλίζει αίσθηση ότι τα έχουν καταφέρει και μία θετική προοπτική
Τσιαούσης & Νικολάου (2005)	365 ενήλικες (M= 25 έτη)	Σχέση χαρακτηριστικών ΣΝ (αντίληψη, έλεγχος, χρήση, κατανόηση συναισθημάτων) με τη σωματική και ψυχική υγεία	Αύξηση επιπέδων ΣΝ επηρέασε τη γενική υγεία των ατόμων
Batool & Khalid (2009)	30 ασθενείς (18-60 έτη)	Σχέση μεταξύ ΣΝ και κατάθλιψης	Ασθενείς με χαμηλή ΣΝ περισσότερο επιρρεπείς στη κατάθλιψη
Saklofke et al (2007)	362 καναδοί φοιτητές/τριες	Σχέση ΣΝ και συμπεριφορών υγείας	Θετική σύνδεση ΣΝ με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο έργο Αρνητική σύνδεση ΣΝ με

Rohr (2005)	398 Καναδοί φοιτητές/τριες (M=22 έτη)	Διαφορές φύλου στη σχέση μεταξύ ΣΝ και στάσεων ως προς την άσκηση	στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναίσθημα Αδύναμη σχέση μεταξύ ΣΝ και στάσεων ως προς την άσκηση.
Hertel, Schutz & Lammers (2009)	31 ασθενείς με διαγνωσμένη μονοπολική κατάθλιψη (10 άνδρες και 21 γυναίκες, M = 539.19) 19 γυναίκες με διαγνωσμένη οριακή διαταραχή προσωπικότητας (M = 528.53). 35 έπασχαν από διαταραχές κατάχρησης ουσιών (26 άνδρες και 9 γυναίκες, M = 523.43) 31 άνδρες και 63 γυναίκες (ομάδα ελέγχου)	Αξιολόγηση συναισθηματικών ικανοτήτων απόμων σύμφωνα με την απόδοσή τους στο τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)	οι εξεταζόμενοι κλινικοί πληθυσμοί είχαν σημαντικά ελλείμματα όσον αφορά στις συναισθηματικές ικανότητες κυρίως σε άτομα με διαταραχές κατάχρησης ουσιών και οριακής διαταραχής προσωπικότητας
Costarelli, Demertzi & Stamou (2009)	Γυναίκες (M=23 έτη)	Διαφορές στη ΣΝ, εικόνα σώματος και επιπέδων άγχους σε νεαρές γυναίκες	Γυναίκες με διαμορφωμένες ήδη στάσεις διατροφικών διαταραχών είχαν χαμηλότερα επίπεδα ΣΝ
Swami, Begum & Petrides (2010)	108 φοιτήτριες Μ. Βρετανίας	Σχέση ΣΝ με την εικόνα σώματος/ Αξιολόγηση ασυμφωνίας των φοιτητριών από το πραγματικό-ιδανικό βάρος και το Body Appreciation Scale (BAS) όσον αφορά τις όψεις θετικής εικόνας σώματος	Η ευεξία βρέθηκε ως προβλεπτικός παράγοντας ασυμφωνίας ως προς το πραγματικό-ιδανικό βάρος και την εκτίμηση του σώματος
Burri et al. (2009)	2035 διδύμες γυναίκες	Αν η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τόσο τα δικά του όσο και τα συναισθήματα των άλλων συνδέεται με την οργανσμική συχνότητα κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής	Θετική σύνδεση της ΣΝ με την οργανσμική συχνότητα κατά τη σεξουαλική επαφή

Συζήτηση

Τα τελευταία χρόνια η ΣΝ έχει εξελιχθεί σε δημοφιλή έννοια στο σύγχρονο επιστημονικό γίγνεσθαι (Πλατσιδου, 2009). Πρόκειται για μια έννοια αρκετά δημοφιλή, η οποία εμφανίζεται να έχει πολλά υποσχόμενες εφαρμογές στον επαγγελματικό, τον εκπαιδευτικό και το χώρο της ψυχικής υγείας (Cherniss, 2000; Goleman, 1998; Matthews et al., 2002; Mayer et al., 2000). Μία σύντομη ανασκόπηση στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης κατέληξε στην ύπαρξη σχέσης μεταξύ αυξανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και μείωσης υποκειμενικού στρες, βελτίωση υγείας και ευεξίας και αύξησης της απόδοσης (Slaski & Cartwright, 2002).

Η ΣΝ σχετίζεται ακόμη και με την καλή λειτουργία της υγείας (Τσαούσης & Νικολάου, 2005). Άτομα με υψηλή ΣΝ βιώνουν καλύτερη υγεία και αντιλαμβάνονται την ανάγκη αναζήτησης βοήθειας ειδικού όποτε κρίνουν απαραίτητη τη συμβολή τους (Chiarrochi & Deane, 2001). Το αυξημένο ενδιαφέρον παρουσιάστηκε στη σύνδεση της συναισθηματικής νοημοσύνης και συμπεριφορών υγείας (Austin, Saklofse, & Egan, 2005), διεγείρει την ερευνητική αναζήτηση σχέσεων μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης στο χώρο της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας (Solanski & Lane, 2010), η οποία έχει εξακριβωθεί αλλά άξιο έρευνας είναι η μελέτη κατεύθυνση της συγκεκριμένης σχέσης και να εξακριβωθεί εάν η ΣΝ κατέχει θέση αιτίου ή αιτιατού. Στα πλαίσια της ψυχικής υγείας, τα άτομα με μειωμένη ΣΝ είναι περισσότερο επιρρεπή στην κατάθλιψη (Batool & Khalid, 2009), όπως επίσης παρατηρούνται σημαντικά ελλείμματα συναισθηματικών ικανοτήτων σε άτομα με διαταραχές κατάχρησης ουσιών αλλά και οριακής προσωπικότητας (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

Διαφορές φύλου στην γενική και αντιλαμβανόμενη ΣΝ ανέφεραν ότι οι γυναίκες υπερέχουν στην αναγνώριση και την κατανόηση των συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση, την κοινωνική προσαρμογή και τη διαπροσωπική επικοινωνία. Οι άνδρες, από την άλλη, υπερέχουν στη διαχείριση των συναισθημάτων

προσαρμόζονται καλύτερα στις νέες συνθήκες και είναι πιο θετικοί και αισιόδοξοι (Bar-On, 2000; Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000; Petrides & Furnham, 2000). Στις γυναίκες συγκεκριμένα είναι χρήσιμο να αναφερθεί ότι η ΣΝ σχετίζεται με την εικόνα σώματος, τα επίπεδα άγχους αλλά και τις στάσεις τους στις διατροφικές διαταραχές (Costarelli, Demertzi, & Stamou, 2009). Ακόμη πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα εστιάζονται στη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την εικόνα σώματος (Swami, Begum, & Petrides, 2010).

Τα άτομα με υψηλή ΣΝ παρουσιάζουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και αυτό-παρακολούθηση στις κοινωνικές τους σχέσεις πιο ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες, φαίνονται να είναι πιο συνεργάσιμοι και να έχουν στενές και συναισθηματικές διαπροσωπικές σχέσεις δηλώνοντας περισσότερο ικανοποιημένοι από αυτές. (Austin, Saklofske & Egan, 2005; Ciarrochi & Deane 2001; Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes & Wendorf, 2001). Τέλος, άτομα με αυξημένη ΣΝ είναι πιο αισιόδοξα και πιο ικανοποιημένα από τη συζυγική τους ζωή (Schutte et al., 1998; 2001). Εκτιμούν για τον εαυτό τους ότι διαθέτουν καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων και δυσκολιών και αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, ανησυχίας και κατάθλιψης (Bastian, Burns & Nettelbeck, 2005; Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002; Schutte et al., 1998).

Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

Η ΣΝ, τόσο με την αντιλαμβανόμενη όσο και με την αντικειμενική της έκφανση, είναι μια πάρα πολύ δημοφιλής έννοια και εμφανίζεται να έχει πολλά υποσχόμενες εφαρμογές στον επαγγελματικό, τον εκπαιδευτικό και τον χώρο της ψυχικής υγείας. (Cherniss, 2000; Goleman, 1998; Matthews et al., 2002; Mayer et al., 2000). Συγκεκριμένα, προγράμματα που στοχεύουν στην αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του στρες και την προώθηση της υγείας (Whatmore, Cartwright, & Cooper, 1999). Κατ' επέκταση από το χώρο της υγείας στο χώρο του αθλητισμού, έχει προταθεί σε μελέτες χρειάζονται ολοκληρωμένες έρευνες προκειμένου να καθοριστεί από τους επαγγελματίες στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας εάν η ΣΝ είναι πράγματι μία πολύτιμη προσθήκη ή ένας πλεονάζων όρος στο χώρο των ψυχικών δεξιοτήτων (Zizzi, Deaner, & Hirschhorn, 2003).

Η ΣΝ στο χώρο εργασίας, αποτελεί προτεραιότητα για την αύξηση της αποδοτικότητας αλλά και την δημιουργία καλού εργασιακού κλίματος. Η ΣΝ βασίζεται στην εύρεση, την αναγνώριση, την δέσμευση και την αξιοποίηση των συναισθημάτων. Η ΣΝ είναι από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει κάποιος για να είναι αποτελεσματικός ηγέτης μέσα, αλλά και έξω από το χώρο εργασίας του. Ένας εργαζόμενος με υψηλή ΣΝ μπορεί να διαχειριστεί τις παρορμήσεις του, να επικοινωνεί με άλλους αποτελεσματικά να διαχειρίζεται την αλλαγή, να επιλύει προβλήματα και να χρησιμοποιεί το χιούμορ για να αντιμετωπίσει τεταμένες καταστάσεις. Οι συγκεκριμένοι εργαζόμενοι διαθέτουν επίσης, ενσυναίσθηση, διατηρούν την αισιόδοξία τους παρά τις ενδεχόμενες αντιξοότητες. Αυτή η σαφήνεια στην σκέψη και η ηρεμία στο άγχος και την χαοτική κατάσταση είναι αυτό που χωρίζει την καλύτερη απόδοση από την αδυναμία στον χώρο εργασίας. (Κοπανάκης, 2010). Η ΣΝ (Goleman 2000) είναι η «νοημοσύνη της καρδιάς» και αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες στην αποτελεσματική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία.

Σημασία για την ποιότητα ζωής

Η γνώση των συγκεκριμένων πληροφοριών δίνει τη δυνατότητα στον αναγνώστη να κατανοήσει τις συνέπειες της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο στη καλή λειτουργία της υγείας όσο και στη ψυχική υγεία των νεότερων ενηλίκων αλλά και ατόμων προχωρημένης ηλικίας. Είναι μία προσπάθεια των συγγραφέων να γνωστοποιήσουν στο ευρύ κοινό ένα καινοτόμο πεδίο έρευνας στη σύγχρονη ψυχολογία το οποίο είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την υγεία και την ποιότητα ζωής του ανθρώπου. Περαιτέρω διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης αλλά και πιο συγκεκριμένα των παραγόντων που την επηρεάζουν θα συνεπικουρήσει στην ενδελεχή διερεύνηση σχετικά με αυτό το θέμα στους ερευνητές που ασχολούνται με την επιστήμη της ψυχολογίας και της άσκησης.

Βιβλιογραφία

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Bar-On, R. (1997a). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada:

Multi-Health Systems, Inc.

- Bar-On, R. (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* (pp. 363-388). San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Bar-On R (2002). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. MHS, North Tonawanda, NY.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Batool, S., & Khalid, R. (2009). Low emotional intelligence: A risk factor for depression. *JPPS*, 6(2), 65-72.
- Burri, A., Cherkas, L., & Spector, T. D. (2009). Emotional Intelligence and Its Association with Orgasmic Frequency in Women. *International Society for Sexual Medicine*, 6, 1930-1937.
- Bowers, D., Blonder, L.X., Feinberg, T. and Heilman, K.N. (1991). Differential impact of right and left hemisphere lesions on facial emotion and object imagery. *Brain* 114 (2) 593-2.609.
- Bowers D, Blonder L, Heilman K. (1998). Florida Affect Battery. Revised. Cognitive Neuroscience Laboratory, University of Florida.
- Byrne, A., Byrne, D.G., 1993. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states—A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565-574.
- Campbell, N. (2012). *Emotional intelligence. Why does it matter?* Ανακτήθηκε στις 8 Απριλίου, 2011 από <http://population-leaders.washington.edu/internal/EmotionalIntelligence.pdf>
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29, 233-246.
- Ciarrochi, J., Deane, F., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
- Cherrniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What is and Why it Matters. Issues in Emotional Intelligence*. Retrieved on 3/5/11 from www.eiconsortiu.morg.
- Cooper, C., Bebbington, P., Katona, C., & Livingstone, G. (2009). Successful aging in health adversity: results from the National Psychiatric Morbidity Survey. *International Psychogeriatrics*, 21(5), 861-868.
- Costarelli, V., Demertzi, M., & Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 22, 239-245.
- Craig, C. L., & Cameron, C. (2004). *Increasing physical activity: Assessing trends from 1998 to 2003*. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyles Research Institute. Retrieved July 29, 2004, from <http://www.cflri.ca/pdf/e/2002pam.pdf>
- Davidson, K. (2004). *Emotional intelligence: Associations with health related behaviors, health locus of control, and life satisfaction*. Unpublished master's thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon SK.
- Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2006). Age and Emotional Intelligence. White Paper Research on Emotional Intelligence. Retrieved on April 2012 from http://www.6seconds.org/sei/media/WP_EQ_and_Age.pdf
- Fong-Li, G., Lu, F., & Wang, H. (2009). Emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418
- Gardner, H. (1983). *Frames Of Mind: The Theory Of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Geher, G. (2004). *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. New York: Nova Science Publishing.
- Goldman, S.L., Kraemer, D.T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptoms reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115-128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Hertel, J., Schutz, A., & Lammers, C. (2009). Emotional Intelligence and Mental Disorder. *Journal of Clinical psychology*, 65(9), 942-954.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Hertel, J., Schütz, A. & Lammers, C.-H. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 942-954.
- Κάμποις, Σ., & Φυλακτακίδου, Α. (2008). Σχέση Στρατηγικών Αντιμετώπισης Ερεθισμάτων Άγχους, Αυτοαποτελεσματικότητας και Συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε Φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6(3), 303-310.
- Κανέλλου, Γ. (2007). *Θυμός: Ένα καταστροφικό συναίσθημα*. Ανακτήθηκε στις 8 Απριλίου, 2011 από

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=2654

- Καφέτσιος, Κ. & Πετράτου, Α. (2005). Ικανότητες συναισθηματική νοημοσύνης, κοινωνική υποστήριξη και ποιότητα ζωής. *Ελεύθερα: Επετηρίδα του τμήματος Ψυχολογίας Πανεπιστήμιου Κρήτης*, 2, 129-150.
- Κοπανάκης, Ν. (2010). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο εργασίας*. Αδημοσίευτη διπλωματική διατριβή, ΤΕΙ Κρήτης.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Society for Personality Research*, 37(2), 195-202.
- Mayer, J.D., Caruso, D. & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual*. Toronto, Canada: MHS.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mattews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). *Emotional intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- McAuley, Marquez, D.X. Jerome, G. J., Blissmer, B. & Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. *Aging & Mental Health*, 6(3), 222-230.
- Mohanan, S.A., Mokhtar, A.H., & Jayan, C. (2011). Emotional intelligence or nonverbal intelligence: Which is a better predictor of athletes' positive mental health? *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37, 16-24.
- Νεοφύτου, Α. & Κουτσελίνη, Μ. (2006). *Συναισθηματική νοημοσύνη: επιστημολογικές αμφισβητήσεις και περιορισμοί*. Ανακτήθηκε στις 10 Γενάρη, 2011 από [era-web.soe.ucy.ac.cy/.../Emotional_%20Intelligence_Assignment_Paidagogiki%20Etaireia%2006%20\(1\).doc](http://era-web.soe.ucy.ac.cy/.../Emotional_%20Intelligence_Assignment_Paidagogiki%20Etaireia%2006%20(1).doc)
- Nguyen, M.S., Unger, J., Hamilton, J., & SpruijtMetz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, 22, 179-188.
- Παпанελοπούλου, Ε. (2002). *Πολλαπλοί τύποι νοημοσύνης: Θεωρία- εφαρμογή και προοπτικές στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα ειδικής αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Phillips, L. H., & Allen, R. (2004). Adult aging and the perceived intensity of emotions in faces and stories. *Aging Clinical and Experimental Research*, 16(3), 190-199.
- Πλατσιδου, Μ. (2006). Ο λειτουργικός ρόλος της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης στο σύστημα του εαυτού. Στο Ε. Συγκολίτου (Επιμ. Έκδ.), *Η έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο* (σ. 139-146). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 39-48.
- Rathee, N.K., Sharma, A. (2010). Exploring the effects of a 12 weeks physical activity program on emotional intelligence and mental health among visually impaired children in India. *The International Journal of Sport and Society*, 1(4), 77-86.
- Rohr (2005). *Emotional intelligence: Correlates with exercise attitudes*. Master studies Thesis. University of Saskatchewan.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Rohr, B.A. & Andrews, J.J.W. (2007). Personality, Emotional Intelligence and Exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1997). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Sharma, S., J., D., Biswal, R., & Mandal, M. K. (2009). Emotional Intelligence : Factorial Structure and Construct Validity across Cultures. *International Journal of Cross Cultural Management*, 9(2), 217-236.
- Shiota, M. Levinson, R. (2009). Effects of Aging on Experimentally Instructed Detached Reappraisal, Positive Reappraisal, and Emotional Behavior Suppression. *Psychology & Aging*, 24(4), 890-900.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C. Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001).

- Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141 (4), 523-536.
- Schutte, N. S., Malouf, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte, N. S., Thornsteinsson, E. B., Hine, D. W., Foster, R., Cauchi, A., & Binns, C. (2010). Experiential and rational processing styles, emotional intelligence and wellbeing. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 14-19.
- Slaski, M. & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68.
- Solansky, D. & Lane, A. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1, 195-200.
- Spielberger, C. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Academic Press.
- Swami, V., Begum, S., & Petrides, K. V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual-ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences*, 49, 485-489.
- Taylor, G.J. (2001). Low emotional intelligence and mental illness. In J. Ciarrochi, & J.P. Forgas (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp. 67-81). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Trinidad, D. R. & Johnson, C. A. (2002). The association of emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105.
- Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). Exploring relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86.
- Whatmore, L., Cartwright, S., & Cooper, C.L. (1999). United Kingdom: Evaluation of a stress management programme in the public sector. In M.A.J. Kompier & C.L. Cooper (Eds.), *Preventing stress, improving productivity: European case studies in the workplace* (pp. 149-174). London: Routledge.
- Yates, J. M. (1999). *The relationship between emotional intelligence and health habits of health education students*. (Doctoral dissertation, Mississippi State University, 1999). *Dissertation Abstracts International*, 60, 09.
- Yeung, R. (1996). The acute effects of exercise on mood state *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.