



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΜΕΤΑΞΥ  
ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

**Τσαμούρα Αγγελική  
Χασαπίδου Ηλιάννα**

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ζουνχιά Αικατερίνη**

**ΙΟΥΝΙΟΣ 2017**

Copyright

Τσαμούρα Αγγελική και Χασαπίδου Ηλιάννα  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## **Έκφραση ευχαριστιών**

Για την εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτριά μας κ. Ζουνχιά Αικατερίνη και τον υποψήφιο διδάκτορα Αδαμάκη Μανώλη για την πολύτιμη καθοδήγησή τους αλλά και για την βοήθεια και τον χρόνο που διέθεσαν ώστε να υλοποιηθεί η παρούσα πτυχιακή εργασία.

Θα θέλαμε επίσης να δώσουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μας, οι οποίοι στήριξαν τις σπουδές μας και ήταν πάντα δίπλα μας και φρόντιζαν για την καλύτερη δυνατή μόρφωσή μας.

# ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετασθούν οι πιθανές διαφορές της συναισθηματικής νοημοσύνης φοιτητών/τριών Σχολών Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) που ασχολούνται με ατομικά ή ομαδικά αθλήματα. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 180 φοιτητές/τριες ( $M=22.3$ ,  $SD=1.95$  έτη), 100 άνδρες και 80 γυναίκες από τη ΣΕΦΑΑ του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστήμιο Αθηνών. Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε η κλίμακα “Emotional Intelligence Scale” (EIS), η οποία σχεδιάστηκε από τους Schutte et al. (1998). Η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EIS) περιλαμβάνει πέντε παράγοντες: *Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων*, *Αναγνώριση συναισθημάτων μου*, *Ρύθμιση διάθεσης*, *Κοινωνική ικανότητα*, *Διαχείριση συναισθημάτων*, και αποτελείται από 19 ερωτήσεις τύπου Likert. Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου είχε 5 επιλογές, με βαθμολογία από το 0 (δεν ισχύει καθόλου) ως το 4 (πολύ). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι περιγραφικής στατιστικής (μέσος όρος και τυπική απόκλιση) και μέθοδοι επαγωγικής στατιστικής (t-test) για την διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των ομάδων (είδος αθλήματος και φύλο). Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά ούτε ως προς το είδος του αθλήματος ( $t=-.164$ ,  $p=.870$ ) ούτε ως προς το φύλο ( $t=-1.298$ ,  $p=.196$ ). Φάνηκε δηλαδή ότι η συμμετοχή του φοιτητών/τριων Φυσικής Αγωγής σε ατομικό ή ομαδικό άθλημα δεν διαφοροποιεί τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη (ως προς κάποιο παράγοντα ή συνολικά). Επίσης δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς κάποιον παράγοντα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αλλά ούτε και συνολικά, μεταξύ των φοιτητών και φοιτητριών Φ.Α. Προτείνεται να πραγματοποιηθούν έρευνες σε μεγάλα και αντιπροσωπευτικά δείγματα ώστε να

αποσαφηνιστεί ο ρόλος και η συμβολή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο πεδίο της Φυσικής Αγωγής & του Αθλητισμού γενικότερα.

**Λέξεις κλειδιά:** συναισθηματική νοημοσύνη, φοιτητές-φοιτήτριες, ομαδικά-ατομικά αθλήματα, προπτυχιακή εκπαίδευση

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Έκφραση ευχαριστιών .....	iii
Περίληψη .....	iv
Πίνακας περιεχομένων .....	vi
Κατάλογος σχημάτων .....	viii
Κατάλογος πινάκων .....	viii
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Ορισμός του προβλήματος .....	10
1.2. Σημασία της έρευνας .....	11
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις .....	12
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί .....	12
1.5. Διευκρίνιση όρων .....	13
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....</b>	<b>14</b>
2.1. Ιστορική αναδρομή .....	14
2.2. Θεωρητικά μοντέλα και τρόποι μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης .....	15
2.2.1. Το θεωρητικό μοντέλο ικανότητας των Mayer, Salovey & Caruso ...	15
2.2.2. Το μοντέλο συναισθηματικής-κοινωνικής νοημοσύνης του Bar-on .	17
2.2.3. Το μοντέλο συναισθηματικής επάρκειας του Goleman .....	19
2.3. Έρευνες για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη .....	21
2.4. Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη .....	24
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΣ .....</b>	<b>26</b>
3.1. Δείγμα .....	26
3.2. Όργανα μέτρησης .....	26
3.2.1. Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου .....	27
3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων .....	27
3.4. Στατιστική Ανάλυση .....	28

<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>29</b>
4.1. Γενικά.....	29
4.2. Αποτελέσματα ως προς το είδος του αθλήματος των συμμετεχόντων .....	29
4.3. Αποτελέσματα ως προς το φύλο των συμμετεχόντων .....	31
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>33</b>
<b>VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>34</b>
<b>VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....</b>	<b>39</b>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 4.1.</b>	Ποσοστό φοιτητών-φοιτητριών ανά έτος σπουδών .....	29
<b>Σχήμα 4.2.</b>	Τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς το είδος αθλήματος .....	31
<b>Σχήμα 4.3.</b>	Τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς το φύλο .....	32

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 3.1.</b>	Περιγραφικά στατιστικά δείγματος.....	26
<b>Πίνακας 3.2.</b>	Δείκτης $\alpha$ Cronbach για τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου.....	27
<b>Πίνακας 4.1.</b>	Αποτελέσματα t-test ως προς το είδος του αθλήματος .....	30
<b>Πίνακας 4.2.</b>	Αποτελέσματα t-test ως προς το φύλο.....	32



## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) θεωρείται αρκετά πρόσφατος. Αναφέρεται ως η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει την συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται μια δεδομένη στιγμή, τόσο το ίδιο το άτομο όσο και οι άνθρωποι που συναναστρέφεται (Goleman, 1995). Ωστόσο η σπουδαιότητα του συναισθήματος και κατ' επέκταση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην επιτυχία ενός ατόμου, στους διάφορους τομείς της ζωής του, δεν είναι ένα θέμα που συναντάται μόνο στις μέρες μας.

Σήμερα η ΣΝ έχει πλέον αναγνωριστεί ως ένας σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την επιτυχία του ατόμου. Έτσι, αρκετοί ερευνητές αναζήτησαν τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα και κατ' επέκταση η συναισθηματική νοημοσύνη του ατόμου μπορεί να επηρεάζει τις επιδόσεις τους.

Ο Atkinson (1964), υποστηρίζει τη σχέση της ΣΝ των ατόμων με τα «κίνητρα επίτευξης», τα οποία επηρεάζουν άμεσα τις επιδόσεις τους. Συγκεκριμένα, ο παραπάνω ερευνητής όρισε τα «κίνητρα επίτευξης» ως τη διάθεση των ατόμων να προσεγγίσουν την επιτυχία και περιέγραψε ότι τα ιδιαίτερα αυτά κίνητρα αρχίζουν να δρουν, όταν αφυπνιστεί η κινητήρια δύναμη της προσδοκίας, η οποία λειτουργεί ως γνωστική πρόβλεψη για τα επιτυχή αποτελέσματα που θα επακολουθήσουν. Το σημαντικότερο εύρημά του ήταν ότι τα άτομα προσεγγίζουν διαφορετικά ένα στόχο ανάλογα με τη δύναμη κινήτρων επίτευξης που διαθέτουν. Συνεπώς, θα ήταν λογικό να υποθέσει κανείς ότι άτομα με μεγάλη ανάγκη για επιτυχία θα έχουν καλύτερο μέσο όρο βαθμολογίας λόγω της προθυμίας τους να δεχτούν προκλήσεις και να αγνηφίσουν τους αναμενόμενους κινδύνους.

Οι Frijda, Kuipers & Ter Schure (1989) βρήκαν ότι τα συναισθήματα συσχετίζονται και με την τάση των ατόμων για δράση, την ετοιμότητά τους δηλαδή να κινητοποιηθούν προς ένα στόχο ή όχι. Διαπίστωσαν δηλαδή ότι κάθε συναίσθημα έχει ένα συγκεκριμένο πρότυπο ετοιμότητας για δράση (π.χ., ο φόβος προκαλεί την αποφυγή, ο θυμός την επιθετική συμπεριφορά και η ντροπή την απόσυρση).

Οι Smith & Kirby (2001), υποστήριξαν το θεμελιώδη ρόλο του συναισθηματικού συστήματος αξιολόγησης, το οποίο διαθέτει κάθε άτομο με το οποίο ανιχνεύει συνεχώς το περιβάλλον του προκειμένου να αξιολογήσει το προσωπικό του νόημα και τη σχέση που υπάρχει μεταξύ των εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων.

Παρομοίως, οι Noorbakhsh, Besharat και Zarei, (2010) έδειξαν ότι η αυτοαντίληψη των ατόμων για τα συναισθήματά τους είναι πιθανόν να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούν τον εαυτό τους, ως προς τις γνωστικές και τις συναισθηματικές ικανότητες που διαθέτουν, και ως εκ τούτου είναι ένας αποφασιστικός παράγοντας για την επίδοσή τους.

Σύμφωνα με τον Gohm (2002) διαπιστώθηκε ότι άτομα που στερούνται συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης, η οποία έχει να κάνει με την αντανakλαστική, ενδοσκοπική προσοχή των ατόμων σχετικά με το συναίσθημα το οποίο βιώνουν κάθε στιγμή, είναι πιθανόν να δυσκολεύονται στη ρύθμιση της διάθεσής τους και ως εκ τούτου να μην αποδίδουν αποτελεσματικά σε διάφορους γνωστικούς στόχους.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες διερεύνησης της επίδρασης της ΣΝ, ιδιαίτερα στους νέους, όσον αφορά στις επιδόσεις τους. Τα αποτελέσματα από τις μελέτες ποικίλουν αλλά τονίζουν έντονα την σπουδαιότητα και την χρησιμότητα της ΣΝ στην επίτευξη στόχων. Έτσι ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ένα ζήτημα που παραμένει μέχρι σήμερα ανοιχτό.

### **1.1. Ορισμός του προβλήματος**

Στον σύγχρονο αθλητισμό η απόδοση τόσο των αθλητών ατομικών αγωνισμάτων όσο και των ομαδικών είναι από τα πιο πιεστικά και αμέσου πρακτικού ενδιαφέροντος θέματα. Ειδικά το θέμα της απόδοσης μια ομάδας φαίνεται ότι αποτελεί σημαντικό ζήτημα για τους προπονητές. Σε μια έρευνα που έγινε στην Αμερική (Silva, 1984) φάνηκε ότι αυτό που προβληματίζει τους προπονητές στο προπονητικό τους έργο ήταν τα ζητήματα που άπτονται της αθλητικής ψυχολογίας. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι ένα από τα ζητήματα

αυτά που αποτελεί ωστόσο ένα σχετικά νέο πεδίο έρευνας και συνδέεται άμεσα με την απόδοση των αθλητών. Σε έρευνες έχουν βρεθεί ότι άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας περισσότερο ψυχολογικές τεχνικές όπως η νοερή απεικόνιση, ο καθορισμός στόχων και ο θετικός αυτοδιάλογος. Οι τεχνικές αυτές χρησιμοποιούνται και στην αθλητική ψυχολογία για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών επειδή ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την επιτυχία στον αγώνα. Όπως είναι γνωστό οι αγώνες απαιτούν συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση ανάλογα με το είδος και τις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος είτε αυτό είναι ομαδικό είτε ατομικό. Είναι ωστόσο παράδοξο το γεγονός, ότι παρόλη την πρακτική σπουδαιότητα που έχει το συγκεκριμένο θέμα, συγκριτικά δεν είναι πολλοί οι επιστήμονες που έχουν ασχοληθεί συστηματικά μ' αυτό. Σήμερα η συναισθηματική νοημοσύνη εκτιμάται ολοένα και περισσότερο, παρόλο που δεν υπάρχει απόλυτη συμφωνία για το περιεχόμενο της έννοιας αυτής και παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχουν σχετικές έρευνες, κυρίως στον Ελλαδικό χώρο, που να εξετάζουν την επίδρασή της στην απόδοση των αθλητών. Συνεπώς η παρούσα εργασία στοχεύει στην κάλυψη εν μέρει του ερευνητικού αυτού κενού. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: 1. Η εξέταση πιθανών διαφορών στη συναισθηματική νοημοσύνη φοιτητών/τριών Φυσικής Αγωγής που ασχολούνται με ατομικά ή ομαδικά αθλήματα και 2. Η διερεύνηση των διαφορών της συναισθηματικής νοημοσύνης των φοιτητών/τριων Φυσικής Αγωγής ως προς το φύλο.

## **1.2. Σημασία της έρευνας**

Στον σημερινό κόσμο όπου όλα κινούνται με γρήγορο ρυθμό και επικρατεί σε μεγάλο βαθμό ο ανταγωνισμός, αναζητούμε διάφορες τρόπους που βελτιώνουν την συμπεριφορά μας και την σχέση μας με τους ανθρώπους. Βασικές ανθρώπινες ανάγκες όπως η ανάγκη για αναγνώριση, για αυτοπραγμάτωση, για ανάπτυξη δεσμών με πρόσωπα ή ομάδες, για αυτονομία και για κατάκτηση κοινωνικής θέσης αποτελούν σήμερα στόχους και σκοπούς του ανθρώπου. Την τελευταία δεκαετία επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο έχουν επισημάνει την σημασία του

παράγοντα συναισθηματική νοημοσύνη στην επίτευξη προσωπικών και συλλογικών στόχων. Ήδη στο εξωτερικό τα τελευταία χρόνια ειδικότερα δίνεται μεγάλη έμφαση στο κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης στον χώρο του αθλητισμού. Το ζήτημα της διαφοροποίησης ή μη της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών ανάλογα με την κατηγορία του αθλήματος (ατομικό-ομαδικό) δεν έχει μελετηθεί. Τα αποτελέσματα που θα προκύψουν από την παρούσα έρευνα θα συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, παραμέτρου που όπως φαίνεται από τη διεθνή βιβλιογραφία, έχει σημαντική συμβολή στην αθλητική απόδοση και στις καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών.

### **1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις**

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται είναι τα εξής:

1. Υπάρχει διαφορά στη συναισθηματική νοημοσύνη φοιτητών/τριων Φ.Α. που ασχολούνται με ατομικό ή ομαδικό άθλημα;
2. Υπάρχει διαφορά στη συναισθηματική νοημοσύνη μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών Φ.Α.;

Οι ερευνητικές υποθέσεις που τίθενται είναι οι εξής:

1. Οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων έχουν υψηλότερο επίπεδο Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε σχέση με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων.
2. Οι φοιτήτριες Φ.Α. έχουν υψηλότερο επίπεδο Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε σχέση με τους φοιτητές.

### **1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στους φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής απ' όλα τα έτη σπουδών.

### 1.5. Διευκρίνιση όρων

**Συναισθηματική Νοημοσύνη:** Είναι η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα δικά τους και τα συναισθήματα των άλλων, αλλά και να τα χρησιμοποιήσουν ως οδηγό σκέψης και συμπεριφοράς. Παράλληλα δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του. Η συναισθηματική νοημοσύνη επίσης αντικατοπτρίζει ικανότητες που μπορούν να συμπεριληφθούν στη γενική νοημοσύνη, αντικατοπτρίζει επίσης εν συνείδηση και συναισθήματα που ενισχύουν την σκέψη και την αντίληψη των διαπροσωπικών δυναμικών (Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).

**Ατομικό άθλημα:** Αναφέρεται μόνο σ' έναν αθλητή, ο οποίος πρώτα απ' όλα πρέπει να αναμετρηθεί με τον ίδιο του τον εαυτό και κατ' επέκταση να κυνηγήσει το ρεκόρ του αντιπάλου. Η επιλογή ενός ατομικού αθλήματος εξαρτάται σημαντικά και από τον χαρακτήρα του ατόμου. Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν καλύτερα να δουλεύουν μόνοι τους και θέλουν οι προσπάθειες τους να επηρεάζουν μόνο τους ίδιους.

**Ομαδικό άθλημα:** Αναφέρεται σ' ένα σύνολο αθλητών που συνυπάρχουν και αλληλεπιδρούν και το αποτέλεσμα εξαρτάται καθαρά από την συλλογική προσπάθεια όλων. Η επιλογή του ομαδικού αθλήματος εξαρτάται σημαντικά και από τον χαρακτήρα του ατόμου καθώς υπάρχουν άτομα που δεν θέλουν να δουλεύουν μόνοι και νιώθουν ανασφαλή και πιστεύουν πως το να συνευρίσκονται και να δουλεύουν παρέα με άλλους ανθρώπους τα αποτελέσματα είναι καλύτερα διότι νιώθουν πιο αποτελεσματικοί και αποδοτικοί.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 2.1. Ιστορική αναδρομή

Για αρκετά χρόνια η νοημοσύνη σχετιζόταν με τον παραδοσιακό ορισμό της ευφυΐας και μετριοτάαν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τον γνωστό σε όλους μας δείκτη νοημοσύνης (IQ). Μάλιστα επικρατούσε η πεποίθηση ότι ένα άτομο με υψηλό δείκτη νοημοσύνης μπορεί να πετύχει σε κάθε τομέα της ζωής του. Ωστόσο με το πέρασμα των χρόνων η θεωρία αυτή άρχιζε να παρουσιάζει κενά και να μην ανταποκρίνεται πλήρως στην πραγματικότητα. Έτσι λοιπόν μελέτες και έρευνες απέδειξαν ότι υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες εκτός της ευφυΐας που επηρεάζουν και συμβάλλουν σημαντικά στην πορεία της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής των ανθρώπων. Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν την λεγόμενη συναισθηματική νοημοσύνη.

Μια πρώτη σύνδεση μεταξύ συναισθηματικής ζωής και νοημοσύνης επιχειρείται από τον Αριστοτέλη στο έργο του «Ηθικά Νικομάχεια», μέσα από το οποίο διαφαίνεται ότι η δύναμη και η αξία των συναισθημάτων είχε απασχολήσει τις σκέψεις του κορυφαίου φιλόσοφου: *«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»*. Στη συνέχεια ο Darwin το 1872, με το βιβλίο του «Η έκφραση των συναισθημάτων στους ανθρώπους και στα ζώα», ανέδειξε την σημασία των συναισθημάτων στην επιβίωση και στην προσαρμογή των ειδών. Ο Thorndike το 1920, ως καθηγητής στο πανεπιστήμιο Columbia των Η.Π.Α., ήταν ο πρώτος που μίλησε για την πιθανότητα ύπαρξης μιας άλλης μορφής νοημοσύνης, που ονομάζεται «κοινωνική νοημοσύνη». Ορίσε την κοινωνική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται την εσωτερική του κατάσταση, τα κίνητρά του και την συμπεριφορά του, καθώς και την ικανότητά του να διαχειριστεί άλλους ανθρώπους και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να ασκήσει την κατάλληλη κοινωνική κριτική. Μάλιστα πρότεινε πως η κοινωνική νοημοσύνη αποτελεί ένα ξεχωριστό είδος νοημοσύνης, το οποίο διαφοροποιείται από τη γλωσσική και ακαδημαϊκή.

Το 1983, ο Gardner, ψυχολόγος καθηγητής της Ανώτατης Παιδαγωγικής Σχολής του πανεπιστημίου του Harvard πρότεινε τη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης, η οποία περιλαμβάνει: την ενδο-προσωπική θεωρία και την διαπροσωπική νοημοσύνη. Ο ίδιος ερευνητής (Gardner, 1995), διερευνώντας τις διασυνδέσεις μεταξύ αυτών των τομέων της νοημοσύνης και της ηγεσίας, υποστήριξε πως η έννοια της αποτελεσματικής ηγεσίας βασίζεται στην ικανότητα του ηγέτη να επικοινωνεί και να συνδέεται προσωπικά με τους ανθρώπους, εφαρμόζοντας το προσωπικό του όραμα και χρησιμοποιώντας τις κοινωνικές δεξιότητες για να επηρεάσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των άλλων. Με άλλα λόγια σύμφωνα με τον Gardner (1995) υπάρχουν διάφορες μορφές της νοημοσύνης που είναι εξαιρετικά σημαντικές για την αποτελεσματικότητα των ανθρώπινων σχέσεων, την αποδοτικότητα στο χώρο εργασίας και την αξιολόγηση της καταλληλότητας της μορφής της ηγεσίας που εντοπίζεται σε κάθε χώρο κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

## **2.2. Θεωρητικά μοντέλα και τρόποι μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

### **2.2.1. Το Θεωρητικό Μοντέλο Ικανότητας των Mayer, Salovey & Caruso**

Από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, οι Mayer, Salovey και Caruso, μετά από εμπειρική διερεύνηση όλων των σχετικών παραμέτρων της ΣΝ, κατέληξαν στο *Θεωρητικό μοντέλο ικανότητας* της ΣΝ (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999, 2000; Mayer, & Salovey, 1997; Mayer, Salovey, & Caruso, 2000, 2002). Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η ΣΝ θεωρείται ένα είδος νοημοσύνης και περιλαμβάνει διάφορες γνωστικές και συναισθηματικές ικανότητες οι οποίες αντιπροσωπεύουν τέσσερις διαστάσεις: 1) Την αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων ή αυτοεπίγνωση. Σχετίζεται με την ικανότητα κάποιου να καταλαβαίνει τα βαθύτερα συναισθήματά του και να είναι ικανός να τα εκφράζει εντελώς φυσικά. 2) Την αξιολόγηση και αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ή ενσυναίσθηση, την ικανότητα δηλαδή των ατόμων να αντιλαμβάνονται και να καταλαβαίνουν τα συναισθήματα των ανθρώπων που τους περιβάλλουν και την ικανότητα να χρησιμοποιούν αυτή την γνώση προς όφελος των διαπροσωπικών

και επαγγελματικών τους σχέσεων. 3) Τη συναισθηματική διευκόλυνση και αφομοίωση των συναισθημάτων στον τρόπο σκέψης ή αυτορρύθμισης. Σχετίζεται με την ικανότητα κάποιου να χειρίζεται τα συναισθήματά του με τέτοιο τρόπο ώστε μάλλον να διευκολύνουν παρά να παρεμβαίνουν και να εμποδίζουν την εκάστοτε εργασία. 4) Τη διαχείριση των συναισθημάτων για την επίτευξη στόχων και αύξησης της απόδοσης.

### ***Οι κλίμακες μέτρησης MEIS και MSCEIT***

Τα προβλήματα τα οποία προέκυψαν από τη χρήση των εργαλείων αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της ΣΝ, οδήγησαν τους εμπνευστές του *Μοντέλου Ικανότητας* στην ανάπτυξη πιο αντικειμενικών κριτηρίων για τη μέτρηση της ικανότητας της ΣΝ. Έτσι λοιπόν, ο Mayer και οι συνεργάτες του κατασκεύασαν δύο κλίμακες αξιολόγησης της ΣΝ, με στόχο την αντικειμενική μέτρηση των γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων. Και η πρώτη κλίμακα, η Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) (Mayer et al, 1999), αλλά και το τεστ των Mayer, Salovey και Caruso, Emotional Intelligence Test (MSCEIT) (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002, 2004) αξιολογούν τις τέσσερις διαστάσεις της ΣΝ, όπως αναφέρθηκαν στο ανάλογο θεωρητικό *Μοντέλο Ικανότητας*. Στο μοντέλο αυτό των τεσσάρων κλάδων, η βασική ιδέα είναι ότι η ΣΝ απαιτείται να εναρμονιστεί με τους κοινωνικούς κανόνες (Zeidner, Roberts & Matthews, 2004). Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το MEIS και το MSCEIT να βαθμολογούν με διάφορους τρόπους, όπως:

1) Με συναινετική βαθμολόγηση, οπότε στις δοκιμασίες όπου συγκεντρώνονται τα υψηλότερα αποτελέσματα να υπάρχει μεγαλύτερη κάλυψη μεταξύ των απαντήσεων των συμμετεχόντων στη μέτρηση της ΣΝ τους και των απαντήσεων οι οποίες προέκυψαν από ένα δείγμα χιλιάδων εναγομένων, παγκοσμίως.

2) Με ειδική βαθμολόγηση, οπότε ο βαθμός κάλυψης να υπολογίζεται μεταξύ των απαντήσεων των συμμετεχόντων στη μέτρηση της ΣΝ τους και των απαντήσεων εκείνων οι οποίες δόθηκαν από μια ομάδα 21 ειδικών στον τομέα του συναισθήματος (π.χ. ψυχολόγοι, ψυχίατροι, φιλόσοφοι). Οι εμπειρογνώμονες



εξετάζουν για παράδειγμα, ένα πρόσωπο σε μια φωτογραφία, και έπειτα κρίνουν το συναίσθημα το οποίο εκφράζει.

### ***Εργαλεία μέτρησης της ΣΝ στον ελληνικό χώρο***

Στην Ελλάδα έχει σταθμιστεί η κλίμακα MSCEIT v. 2.0 (Kafetsios, 2007). Αξίζει επίσης να αναφερθεί η προσπάθεια των Tsaousis, Vakola & Nikolaou (2004) να κατασκευάσουν ένα Ελληνικό Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης, το ΤΕΣΥΝ, με βάση το μοντέλο των Mayer και συνεργατών του. Το τεστ αυτό έχει 91 προτάσεις και 4 υποκλίμακες, οι οποίες εξετάζουν τα εξής: Την έκφραση, την αξιολόγηση, τον έλεγχο, τη χρήση και την κατανόηση των συναισθημάτων. Το τεστ αυτό, όμως, στηρίζεται στις πληροφορίες τις οποίες δίνουν τα ίδια τα άτομα για το πώς αντιλαμβάνονται τις συναισθηματικές τους ικανότητες και όχι στην αντικειμενική μέτρηση των ικανοτήτων τους (Πλατσίδου, 2004).

### **2.2.2. Το Μοντέλο Συναισθηματικής-Κοινωνικής Νοημοσύνης του Bar-On**

Ο Bar-On (1997) επικεντρώθηκε στον προσδιορισμό και τη μέτρηση της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Το μοντέλο του προσδιορίζει και αξιολογεί ένα σύνολο από μη γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες, τις οποίες αποδίδει στη ΣΝ και ανήκει στα λεγόμενα μικτά μοντέλα. Θεωρεί δε ότι η ΣΝ επηρεάζει τις γενικές ικανότητες των ατόμων στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και πιέσεων. Σύμφωνα με το μοντέλο του, οι ικανότητες αυτές οργανώνονται σε πέντε γενικές κατηγορίες και η κάθε μία κατηγορία περιλαμβάνει ορισμένες ειδικές δεξιότητες ή ικανότητες. Οι πέντε κατηγορίες ικανοτήτων είναι οι εξής:

1) *Ενδο-προσωπικές ικανότητες*: αναφέρονται στην ικανότητα να έχει κάποιος επίγνωση του εαυτού του, να κατανοεί τα συναισθήματά του και να αξιολογεί τα συναισθήματα και τις ιδέες του. Περιλαμβάνουν δεξιότητες όπως: Συναισθηματική αυτοεπίγνωση, θετική διεκδίκηση, αυτοσεβασμός, διαπίστωση του ατομικού δυναμικού, ανεξαρτησία/αυτονομία.

2) *Διαπροσωπικές ικανότητες*: αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να έχει επίγνωση και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων, να ενδιαφέρεται

για τους ανθρώπους και να δημιουργεί στενές συναισθηματικές σχέσεις. Περιλαμβάνουν δεξιότητες όπως: Ενσυναίσθηση, διαπροσωπικές σχέσεις, κοινωνική υπευθυνότητα.

3) *Ικανότητα προσαρμογής*: είναι το χαρακτηριστικό ενός ατόμου να μπορεί να χειρίζεται τις αλλαγές με ευέλικτο τρόπο λαμβάνοντας υπόψη τις πολλαπλές προοπτικές σε μια δεδομένη περίπτωση, να εκτιμά με ακρίβεια την εκάστοτε κατάσταση, να μπορεί να αλλάζει με ευέλικτο τρόπο τα συναισθήματα και τις σκέψεις του και να είναι σε θέση να επιλύει τυχόν προβλήματα που προκύπτουν. Απαιτεί δεξιότητες όπως: ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, έλεγχο της πραγματικότητας, ευελιξία.

4) *Διαχείριση του άγχους*: η ικανότητα να αντιμετωπίζει κάποιος αποτελεσματικά το στρες και να ελέγχει τα έντονα συναισθήματα. Αναφέρεται σε δεξιότητες όπως: αντοχή στο στρες, έλεγχο των παρορμήσεων.

5) *Γενικοί παράγοντες διάθεσης και παράγοντες ενεργοποίησης*: η ικανότητα να είναι κάποιος αισιόδοξος, να απολαμβάνει τη σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους, να αισθάνεται αλλά και να εκφράζει την ευτυχία. Απαιτεί δεξιότητες όπως η ευτυχία και η αισιοδοξία.

Ο Bar-On υποστηρίζει ότι η ΣΝ αναπτύσσεται διαχρονικά και μπορεί να βελτιωθεί μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης και θεραπείας. Αλλά και η εμπειρική διερεύνηση του μοντέλου έδειξε ότι η συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη αναπτύσσεται σταθερά και μετά την ενηλικίωση του ατόμου (Πλατσίδου, 2004). Επίσης, ο ίδιος ερευνητής θεωρεί ότι η ΣΝ και η γνωστική νοημοσύνη συμβάλλουν εξίσου στη γενική νοημοσύνη των ατόμων, η οποία αποτελεί προάγγελο επιτυχίας στους διάφορους τομείς της ζωής τους (Bar-On, 2000). Ο Bar-On (1997, 2000, 2004) μετά από αρκετά χρόνια έρευνας, ανέπτυξε το πρώτο επιστημονικά επικυρωμένο εργαλείο μέτρησης της ΣΝ. Επίσης, ήταν ο πρώτος που εφηύρε τον όρο Συναισθηματικό Πηλίκιο (EQ), σε αναλογία με το Νοητικό Πηλίκιο (IQ) της Γενικής Νοημοσύνης. Υποστηρίζοντας δε τη χρήση του Δείκτη ΣΝ αντίστοιχα με το Δείκτη Νοημοσύνης για τη μέτρηση της Γνωστικής Νοημοσύνης, κατασκεύασε το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικού Πηλίκου (EQ-I, Emotional Quotient Inventory).

### 2.2.3. Το Μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Goleman

Το κοινωνικό-συναισθηματικό μοντέλο ΣΝ του Goleman, το οποίο υιοθέτησαν πολλοί ερευνητές (π.χ. Bar-On, 1997; Schutte et al., 1998), εστιάζει στις συνειδητές διαδικασίες κατανόησης των συναισθημάτων τόσο σε ενδο-ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Ο Goleman, όπως και άλλοι ερευνητές, υποστηρίζει ότι η ΣΝ επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής των ατόμων (π.χ. υγεία, μάθηση, συμπεριφορά, σχέσεις) και είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της επιτυχίας και της ικανότητάς τους για επίλυση προβλημάτων (Elias, Tobias, & Friedlander, 2000; Goleman, 1995; Jensen, 1998).

Σύμφωνα με το μοντέλο των συναισθηματικών ικανοτήτων (Goleman, 1998), η ΣΝ αναλύεται ως εξής:

α) Προσωπική ικανότητα, η οποία αναλύεται σε: 1. Αυτοεπίγνωση: το να γνωρίζω την εσωτερική μου κατάσταση, τις προτιμήσεις μου και να έχω επαφή με τη διαίσθηση, δηλαδή επίγνωση των συναισθημάτων μου, αυτοπεποίθηση, ακριβής αξιολόγηση (το να γνωρίζω τα ισχυρά σημεία και τα όριά μου). 2. Αυτορρύθμιση: το να διαχειρίζομαι την εσωτερική μου κατάσταση, τις παρορμήσεις μου και τα προσωπικά αποθέματα, δηλαδή αυτοέλεγχος, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα και καινοτομία. 3. Κίνητρα συμπεριφοράς: συναισθηματικές τάσεις που οδηγούν στην επίτευξη στόχων ή τη διευκολύνουν, δηλαδή αισιοδοξία, πρωτοβουλία, τάση προς επίτευξη.

β) Κοινωνική ικανότητα, η οποία περιλαμβάνει: 1. Ενσυναίσθηση, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να κατανοούν τους άλλους, να τους παρέχουν υπηρεσίες, να βοηθούν στην ανάπτυξή τους και να αποδέχονται τη διαφορετικότητά τους. 2. Κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες αναφέρονται στις δεξιότητες των ατόμων να επηρεάζουν και να επικοινωνούν με τους άλλους, να ηγούνται, να προωθούν αλλαγές, να χειρίζονται διαφωνίες, να καλλιεργούν δεσμούς, να προωθούν τη συνεργασία και την ομαδικότητα. Σύμφωνα με τον Goleman, από τη ΣΝ ενός ατόμου εξαρτάται και η συναισθηματική του επάρκεια, η ικανότητά του δηλαδή για να εμφανίσει υψηλές επιδόσεις σε κάθε στόχο που βάζει (Πλατσίδου, 2004). Τέλος, οι Mayer και Salovey (1997) κατατάσσουν το μοντέλο αυτό στα μικτά μοντέλα και συγκεκριμένα στις θεωρίες απόδοσης,

δίνοντας έμφαση στις ικανότητες της ΣΝ στις οποίες υπάρχει δυνατότητα εκμάθησης και βελτίωσης (Καφέτσιος, 2003). Οι ίδιοι ερευνητές συσχετίζουν αυτό το μοντέλο ΣΝ με παλαιότερες θεωρίες σχετικά με την κοινωνική ευφυΐα (Thorndike & Stein, 1937). Το μοντέλο του Goleman είναι μοναδικό σχετικά με την έμφαση την οποία δίνει στα κίνητρα τα οποία συσχετίζονται ιδιαίτερα με την ακαδημαϊκή επίδοση των ατόμων (Atkinson & Feather, 1966; Eysenck, 1960) και στο συνυπολογισμό των παραγόντων της προσωπικότητας.

### ***Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας - Emotional Competence Inventory 360 (ECI 360)***

Οι Boyatzis Goleman και Rhee πρότειναν ένα νέο εργαλείο μέτρησης της συναισθηματικής επάρκειας, το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας ECI (Emotional Competence Inventory) βασιζόμενοι στη θεωρία της αποτελεσματικής επίδοσης, η οποία καθιστά λειτουργική την έννοια της ΣΝ μέσω των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων τις οποίες διαθέτουν τα άτομα (Boyatzis Goleman & Rhee 1999). Το εργαλείο ECI 360 αναπτύχθηκε ως ένα ερωτηματολόγιο της ΣΝ το οποίο βασίζεται στις αναφορές των τρίτων, π.χ. των συναδέλφων, των προϊσταμένων, των υφισταμένων, για την αξιολόγηση της συναισθηματικής επάρκειας των εργαζομένων, των ικανοτήτων δηλαδή τις οποίες εκφράζουν ή χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι σε μια επιχείρηση. Το εργαλείο αυτό δίνει πληροφορίες για τις περιοχές όπου είναι χαμηλή η συναισθηματική επάρκεια των εργαζομένων και χρειάζεται να αναπτυχθούν για να βελτιωθεί η εργασιακή τους απόδοση. Επίσης, το ECI μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση του προφίλ της συναισθηματικής επάρκειας ενός οργανισμού ή μιας επιχείρησης, προκειμένου να εντοπιστούν οι αδυναμίες της επιχείρησης και να βελτιωθούν με διάφορες παρεμβάσεις (Πλατσίδου, 2004). Τέλος το τεστ Συναισθηματικού Πηλίκου (Emotional Quotient- EQ) του Goleman (1995) στοχεύει να αξιολογήσει τις συναισθηματικές ικανότητες, τις γενικές κοινωνικές ικανότητες και το χαρακτήρα των ατόμων (Brown, Bryant & Reilly, 2006). Το τεστ περιέχει διάφορες υποκλίμακες, όπως: αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων,

κινητοποίηση των ίδιων των ατόμων για κάποιο στόχο, διαχείριση των σχέσεών τους κ.ά.

### **2.3. Έρευνες για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Οι Fong-Li, Lu & Wang (2009), συνέκριναν τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη φυσική κατάσταση και την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Επιπλέον θεώρησαν σημαντική προς διερεύνηση την προβλεπτικότητα 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 το ερωτηματολόγιο αναφοράς Bar-On - EQ, το οποίο αξιολόγησε πέντε παράγοντες: ενδροπροσωπική ικανότητα, διαπροσωπική ικανότητα, προσαρμοστικότητα, ικανότητα διαχείρισης άγχους και γενικότερη διάθεση (Bar-On, 2002). Η έρευνα έδειξε ότι οι φοιτητές που ήταν περισσότερο δραστήριοι είχαν υψηλότερο δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης και καλύτερη ποιότητα ζωής που σχετίζεται τόσο με την υγεία όσο και με τη φυσική κατάσταση. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι η φυσική δραστηριότητα δύναται να βελτιώσει τη σωματική, ψυχολογική όπως και τη συναισθηματική υγεία των φοιτητών. Η έρευνα αυτή επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή στην άσκηση ενισχύει την υγεία και μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν την ΣΝ τους.

Οι Lane, Thelwell, Lowther & Devonport (2009) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ αυτοαναφερόμενης ΣΝ και ψυχολογικών δεξιοτήτων που χρησιμοποιούν οι αθλητές από το χώρο του ποδοσφαίρου με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη. Οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η οποία αξιολογούσε 6 παράγοντες: *αξιολόγηση συναισθημάτων, εκτίμηση συναισθημάτων, αισιοδοξία των άλλων, ρύθμιση, κοινωνικές δεξιότητες και αξιοποίηση συναισθημάτων*. Αρχικά βρέθηκε ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνταν τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, σχετίζονταν με την νοημοσύνη. Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά στη σχέση μεταξύ εξειδικευμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων και υπο-στοιχείων της ΣΝ, η έρευνα έδειξε ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν την αυτοομιλία, θεωρήθηκαν πιο ικανοί στο να

εκτιμήσουν τόσο τα δικά τους όσο και τα συναισθήματα των άλλων όπως επίσης και να προβούν σε ρύθμιση αυτών.

Οι Mohanan, Mokhtar & Jayan (2011) εξέτασαν τους ατομικούς παράγοντες ηλικία, φύλο, μη-λεκτική νοημοσύνη και ΣΝ 304 ινδιάνων αθλητών αξιολογώντας τη θετική ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων με την Κλίμακα Κατάστασης της Ψυχικής Υγείας ενώ τόσο η συναισθηματική νοημοσύνη όσο και η μη λεκτική νοημοσύνη αξιολογήθηκαν βάσει της κλίμακας Συναισθηματικής Νοημοσύνης για αθλητές και με Advanced Progressive Matrices αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία, το φύλο και η ΣΝ ήταν οι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες για τη θετική ψυχική υγεία των αθλητών ενώ η μη λεκτική νοημοσύνη απέτυχε να είναι ένας στατιστικά σημαντικός προγνωστικός δείκτης για τη θετική ψυχική υγεία των αθλητών.

Έρευνα των Zizzi, Deaner & Hirschhorn (2003), η οποία πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξετασθεί η σχέση μεταξύ ΣΝ και γενικών μετρήσεων αξιολόγησης στο μπέιζμπολ, κατέληξε σε μία ελαφρά σύνδεση συναισθηματικών δεξιοτήτων όπως η συναισθηματική ενημερότητα και ο έλεγχος με την αθλητική απόδοση. Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές του μπέιζμπολ ηλικίας 18-23 ετών, εκ των οποίων κάποιοι ταξινομήθηκαν ως πασαδόροι και κάποιοι ως ρίπτες. Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα ΣΝ του Schutte και των συνεργατών του (1998) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών. Η έρευνα έδειξε ότι τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονταν μετρίως με την απόδοση στη ρίψη της μπάλας αλλά καμία σχέση δεν παρατηρήθηκε με την απόδοση στο χτύπημα της μπάλας.

Σε έρευνα των Κάμτσιου και Φυλακτακίδου (2008) εξετάστηκε η πιθανή συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και συγκεκριμένων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, καθώς και η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της αυτό-αποτελεσματικότητας για την αντιμετώπιση ερεθισμάτων άγχους. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και του στρες. Συγκεκριμένα η έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (μέτριας ή ήπιας έντασης) είναι ένας

παράγοντας ελέγχου του στρες. Επίσης όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων είναι σημαντικό ότι οι φοιτήτριες χρησιμοποιούν περισσότερο τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με θετική προσέγγιση και με αναζήτηση κοινωνικής βοήθειας.

Η έρευνα των Tsaousis και Nikolaou (2005) μελέτησε τη σχέση μεταξύ των χαρακτηριστικών ΣΝ 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. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αύξηση των επιπέδων ΣΝ συμβάλει σημαντικά γενική υγεία του ατόμου. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ήδη παλαιότερα οι Goldman, Kraemer και Salovey (1996) είχαν αναγνωρίσει το μέτριο ρόλο της ρύθμισης των συναισθημάτων στη σχέση μεταξύ στρες - σωματικής υγείας.

Ο Rohr (2005) εξέτασε τις διαφορές φύλου όσον αφορά τη σχέση μεταξύ ΣΝ 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 μια σύντομη φόρμα του ερωτηματολογίου αυτό-αναφοράς Bar-On - EQ. Επίσης οι στάσεις ως προς την άσκηση αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο πεποιθήσεων υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια αδύναμη σχέση μεταξύ ΣΝ 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.

Οι Costarelli, Demertzi & Stamou (2009) εξέτασαν τις πιθανές διαφορές στη ΣΝ μεταξύ της εικόνας του 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 Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire (Bar-On

EQ-I). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι γυναίκες που είχαν ήδη διαμορφωμένες στάσεις διατροφικών διαταραχών είχαν χαμηλότερα επίπεδα ΣΝ. Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν σε ψυχομετρικές παραμέτρους της ΣΝ 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.

#### **2.4. Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Τα άτομα που διαθέτουν υψηλή ΣΝ διακρίνονται από μία υψηλότερη ικανότητα στη λήψη αποφάσεων. Όπως χαρακτηριστικά υποστήριξαν οι Salovey & Mayer (1990), τα άτομα αυτά, τείνουν να οργανώνουν διαφορετικά τα συναισθήματά τους, προκειμένου να επιλύσουν ένα πρόβλημα. Τόσο τα συναισθήματα όσο και η γενικότερη στάση και κατ' επέκταση η διάθεσή μας επιδρούν, όχι συνειδητά πάντα, στις επιλογές που κάνουμε για να ένα πρόβλημα που μας απασχολεί. Οι Salovey & Mayer (1990) κατέληξαν στο συμπέρασμα, μέσα από την έρευνά τους, ότι η θετική διάθεση βοηθά ένα άτομο να επιδεικνύει ένα μεγαλύτερο βαθμό ευελιξίας όταν σχεδιάζει τις μελλοντικές του κινήσεις, κάτι που επίσης το βοηθά να αξιοποιήσει καλύτερα τις ευκαιρίες που θα του παρουσιαστούν. Διαπίστωσαν επίσης ότι η θετική διάθεση συμβάλλει ενισχυτικά και στην ικανότητα δημιουργικής σκέψης. Δυστυχώς τα αντίθετα ισχύουν για τα άτομα με αρνητική στάση.

Με την θετική διάθεση ο άνθρωπος χαίρεται γενικότερα την ζωή του, την καθημερινότητά του. Έχει καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και καλύτερο συναισθηματικό έλεγχο. Είναι πιο υγιής καθώς έχει λιγότερο άγχος και στρες και χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης.

Ο δείκτης ΣΝ μας, καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων και μπορεί να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό της επιτυχίας μας και της ευτυχίας μας. Σύμφωνα με τον Goleman (2013) υπάρχουν στοιχεία που χαρακτηρίζουν ορισμένα άτομα με υψηλό δείκτη ΣΝ. Συγκεκριμένα, τα άτομα αυτά είναι περίεργα να γνωρίσουν ανθρώπους που δεν ξέρουν, αυτό δείχνει ότι το άτομο έχει έναν ορισμένο βαθμό



ενσυναίσθησης, ένα από τα βασικά συστατικά της ΣΝ. Είναι γεννημένοι ηγέτες, καθώς σύμφωνα με τον Goleman οι εξαιρετικοί ηγέτες έχουν συχνά ένα κοινό στοιχείο: Γνωρίζουν τις ικανότητες και τις αδυναμίες τους. Αυτή η συνειδητοποίηση γεννά την ισχυρή αυτοπεποίθηση, που είναι βασικός παράγοντας της ΣΝ, σύμφωνα με τον Goleman. Ξέρουν και επιλέγουν πότε θα προσέξουν κάτι. Όταν συγχύζονται ξέρουν ακριβώς τον λόγο. Τα πάνε καλά με τον περισσότερο κόσμο καθώς ο Goleman εξηγεί πως το να έχεις ειλικρινείς, εκπληρωμένες και αποτελεσματικές σχέσεις είναι σημάδι υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης. Επίσης τα άτομα αυτά τα ενδιαφέρει να είναι καλοί και ηθικοί, νοιάζονται και βοηθούν τους άλλους, είναι καλοί στο να διαβάζουν τις εκφράσεις του προσώπου. Τέλος είναι καλοί στο να κρίνουν χαρακτήρες και εμπιστεύονται το ένστικτό τους. Ένας συναισθηματικά έξυπνος άνθρωπος, σύμφωνα με τον Goleman, είναι αυτός που αισθάνεται άνετα να ακολουθεί τη διαίσθησή του, μπορεί και αυτενεργεί συχνά και ξέρει πότε να πει όχι.

### III. ΜΕΘΟΔΟΣ

#### 3.1. Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 180 φοιτητές/τριες της ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, ηλικίας  $M=22.03$ ,  $SD=1.95$  έτη. Εξ αυτών οι 107 (55,6%) ήταν άνδρες και 73 (44,4%) γυναίκες. Η συντριπτική πλειοψηφία των φοιτητών της έρευνας αθλούνταν ερασιτεχνικά (80.0%), με μόνο το 5.6% συμμετείχε σε διεθνείς αγώνες. Το 59.4% συμμετείχε σε ατομικά αθλήματα και το 40.6% σε ομαδικά αθλήματα (Πίνακας 3.1).

Πίνακας 3.1. Περιγραφικά στατιστικά δείγματος

Άθλημα	Άνδρες n	Γυναίκες n	Σύνολο	%
Ατομικό	51	56	107	59.4
Ομαδικό	49	24	73	40.6
Σύνολο	100	80	180	100.0

#### 3.2. Όργανα μέτρησης

Στην παρούσα έρευνα χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες η κλίμακα “Emotional Intelligence Scale” (EIS), η οποία σχεδιάστηκε από τους Schutte et al (1998). Η κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης αποτελείται από 19 ερωτήματα τύπου Likert, τα οποία συνιστούν πέντε παράγοντες. Συγκεκριμένα, ο πρώτος παράγοντας είναι *Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων* και αποτελείται από 5 ερωτήματα, ο δεύτερος παράγοντας είναι *Αναγνώριση συναισθημάτων μου* και αποτελείται από 3 ερωτήματα, ο τρίτος παράγοντας είναι *Ρύθμιση διάθεσης* και αποτελείται από 2 ερωτήματα, ο τέταρτος παράγοντας είναι *Κοινωνική ικανότητα* και αποτελείται απ 3 ερωτήματα. Τέλος ο πέμπτος παράγοντας είναι *Διαχείριση συναισθημάτων* και αποτελείται από 6 ερωτήματα. Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου είχε 5 επιλογές, με βαθμολογία από το 0 (δεν ισχύει καθόλου) ως το 4 (πολύ).

### 3.2.1. Έλεγχος εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου

Ο έλεγχος εσωτερικής συνέπειας έγινε με τον δείκτη  $\alpha$  Cronbach και έδωσε τις εξής τιμές για τους πέντε παράγοντες: για τον παράγοντα *Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων*  $\alpha=.79$ , για τον παράγοντα *Αναγνώριση συναισθημάτων μου*  $\alpha=.86$ , για τον παράγοντα *Ρύθμιση διάθεσης*  $\alpha=.68$ , για τον παράγοντα *Κοινωνική ικανότητα*  $\alpha=.79$ , για τον παράγοντα *Διαχείριση συναισθημάτων*  $\alpha=.69$ . Ο συνολικός δείκτης Cronbach για ολόκληρη την κλίμακα (και για τα 19 ερωτήματα) ήταν  $\alpha=.76$  (Πίνακας 3.2)

Πίνακας 3.2. Δείκτης  $\alpha$  Cronbach για τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου

Παράγοντας	Cronbach $\alpha$ ανά παράγοντα	Cronbach $\alpha$ ολικό
Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων	.79	
Αναγνώριση συναισθημάτων μου	.86	
Ρύθμιση διάθεσης	.68	.76
Κοινωνική ικανότητα	.79	
Διαχείριση συναισθημάτων	.69	

Συνεπώς από τον έλεγχο εσωτερικής συνέπειας φάνηκε ότι το ερωτηματολόγιο έχει επαρκή εσωτερική συνέπεια ώστε να συνεχιστούν οι αναλύσεις με τους 5 αυτούς παράγοντες.

### 3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για την χορήγηση των ερωτηματολογίων οι ερευνήτριες ενημέρωναν τους φοιτητές/τριες και τους καθηγητές στην αρχή του εκάστοτε μαθήματος, με σκοπό την εξασφάλιση της άδειας των καθηγητών για τη διεξαγωγή της έρευνας. Στη συνέχεια ενημέρωναν τους φοιτητές/τριες για το σκοπό της έρευνας και υπήρχε διαβεβαίωση για την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων και την ανωνυμία της

συμμετοχής τους. Η χορήγηση του ερωτηματολογίου γινόταν πριν την έναρξη ή μετά την λήξη του μαθήματος και τους δινόταν χρόνος 10-15 περίπου λεπτών για να το συμπληρώσουν. Οι ερευνήτριες ήταν παρούσες σε όλη την διάρκεια της συμπλήρωσης για τυχόν διευκρινίσεις. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων, έγινε στη λήξη του χειμερινού εξαμήνου τον μήνα Δεκέμβριο του ακαδημαϊκού έτους 2016-2017.

#### **3.4. Στατική ανάλυση**

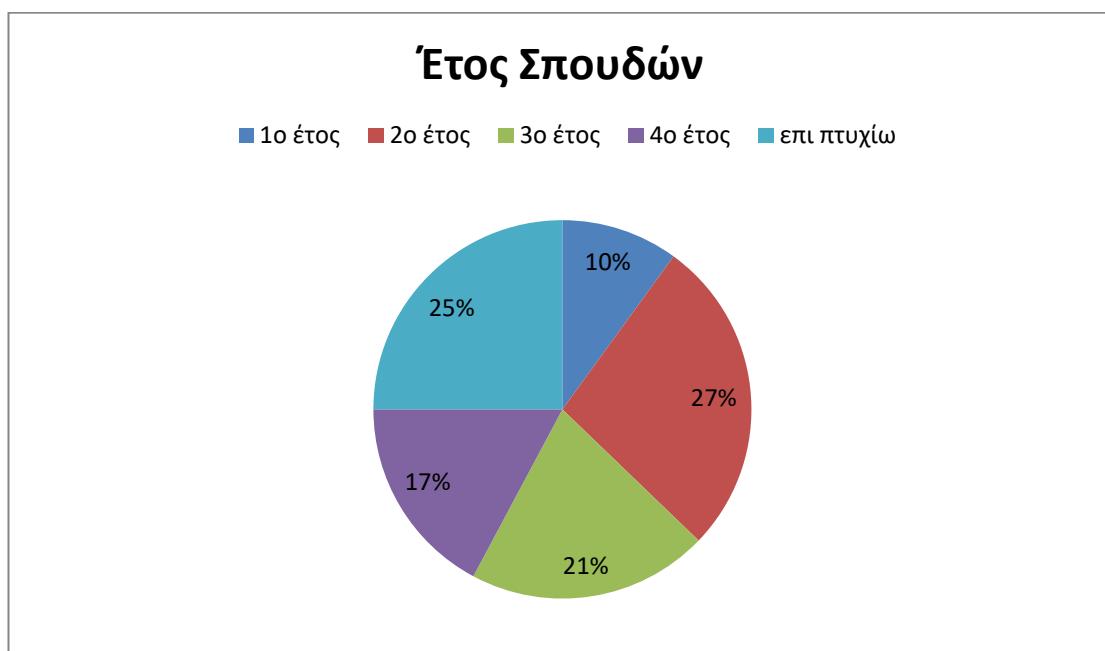
Χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις) για την περιγραφή των εξεταζόμενων μεταβλητών ανάλογα με το είδος του αθλήματος (ομαδικό ή ατομικό) και το φύλο των συμμετεχόντων. Για την διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των διαφορετικών ομάδων (φύλο, ηλικία) και των έλεγχο των υποθέσεων της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της επαγωγικής στατιστικής (t-test).

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1. Γενικά

Το συνολικό άθροισμα των απαντήσεων, των 180 φοιτητών/τριων που συμμετείχαν στην έρευνα, είχε μέσο όρο ( $M=2.60$ ) και τυπική απόκλιση ( $S.D.=0.431$ ).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν φοιτητές/τριες του 2ου έτους (27.2%) και επί πτυχίω φοιτητές (25.0%), ενώ υπήρχε αντιπροσώπευση από όλα τα έτη σπουδών (Σχήμα 4.1).



Σχήμα 4.1. Ποσοστό φοιτητών-φοιτητριών ανά έτος σπουδών

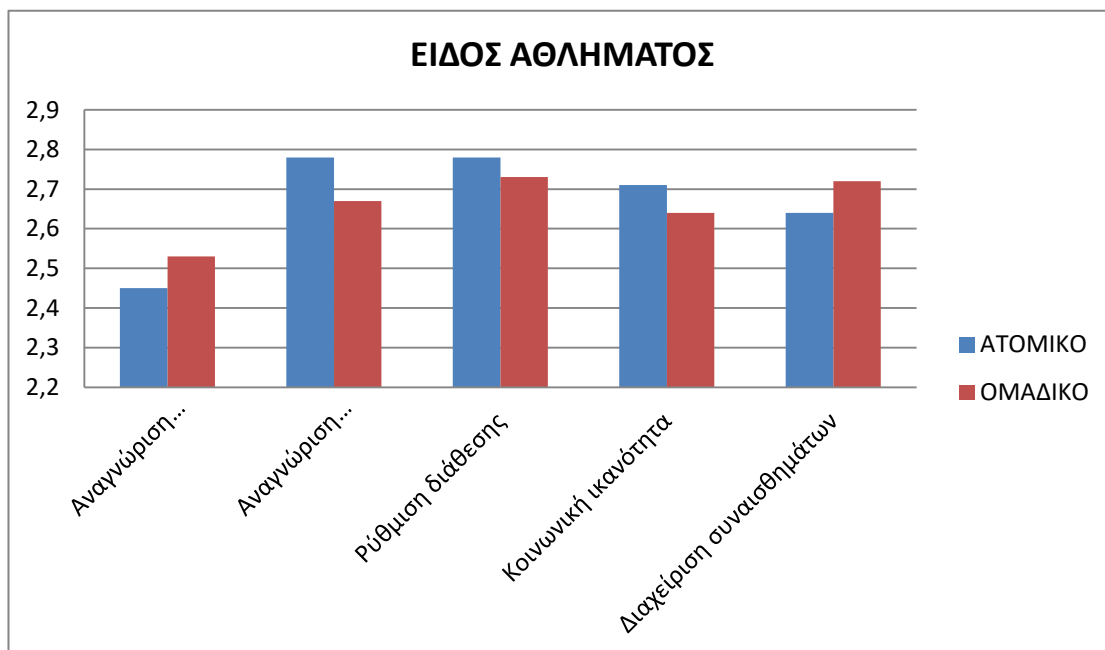
### 4.2. Αποτελέσματα ως προς το είδος του αθλήματος των συμμετεχόντων

Στον πίνακα 4.1 απεικονίζονται τα περιγραφικά στοιχεία ως προς κάθε παράγοντα. Επίσης περιλαμβάνονται τα αποτελέσματα του t-test για ανεξάρτητα δείγματα για να εντοπιστούν πιθανές διαφορές μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, στις πέντε υπό εξέταση εξαρτημένες μεταβλητές.

**Πίνακας 4.1.** Αποτελέσματα *t*-test ως προς το είδος του αθλήματος

	<b>Είδος</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων</b>	Ατομικό	107	2.45	.639	-.882	.379
	Ομαδικό	73	2.53	.507		
<b>Αναγνώριση συναισθημάτων μου</b>	Ατομικό	107	2.78	.773	.926	.356
	Ομαδικό	73	2.67	.697		
<b>Ρύθμιση διάθεσης</b>	Ατομικό	107	2.78	.799	.379	.705
	Ομαδικό	73	2.73	.657		
<b>Κοινωνική ικανότητα</b>	Ατομικό	107	2.71	.677	.692	.490
	Ομαδικό	73	2.64	.747		
<b>Διαχείριση συναισθημάτων</b>	Ατομικό	107	2.64	.579	-.832	.407
	Ομαδικό	73	2.79	.683		
<b>Σύνολο</b>	Ατομικό	107	2.64	.448	-.164	.870
	Ομαδικό	73	2.65	.473		

Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε ότι δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους των παραγόντων μεταξύ των φοιτητών/τριων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων ( $p > 0.05$ ). Συνεπώς μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες ήταν σε παρόμοια επίπεδα στους παράγοντες: *Αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων, Αναγνώριση συναισθημάτων μου, Ρύθμιση διάθεσης, Κοινωνική ικανότητα, Διαχείριση συναισθημάτων και Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη*, ανεξάρτητα από το αν συμμετείχαν σε ατομικά ή ομαδικά αθλήματα. Στο σχήμα 4.2. απεικονίζονται οι τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς το είδος του αθλήματος που συμμετείχαν οι φοιτητές Φ.Α.



Σχήμα 4.2. Τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς το είδος αθλήματος

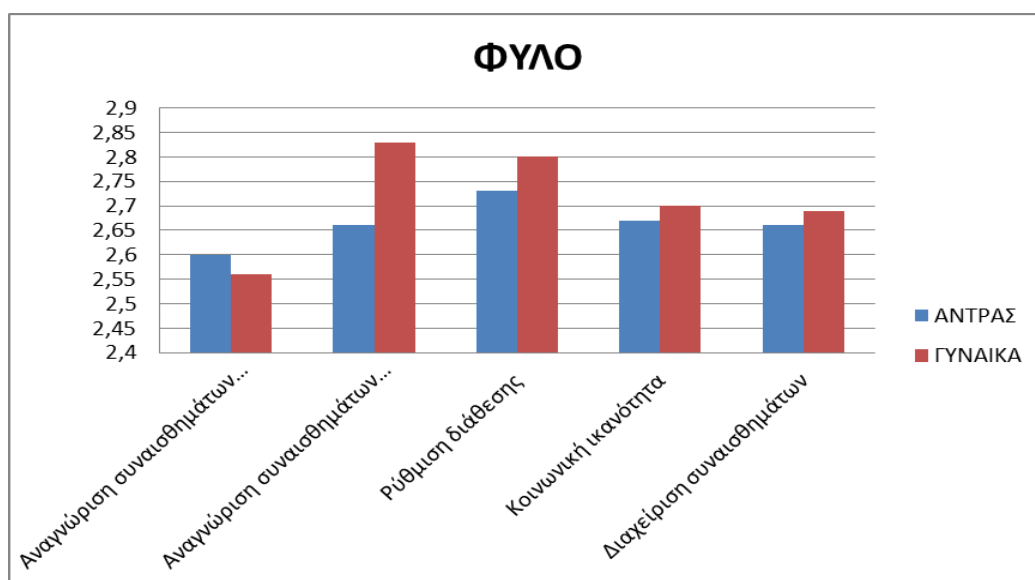
#### 4.3. Αποτελέσματα ως προς το φύλο των συμμετεχόντων

Στον πίνακα 4.2. απεικονίζονται τα περιγραφικά στοιχεία ως προς κάθε παράγοντα. Επίσης περιλαμβάνονται οι τιμές από τη στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα που αποσκοπεί στον εντοπισμό πιθανών διαφορών μεταξύ των δυο φύλων, στις πέντε υπό εξέταση εξαρτημένες μεταβλητές που είναι οι πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε ότι δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους των παραγόντων μεταξύ ανδρών και γυναικών ( $p > 0.05$ ). Συνεπώς μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε παρόμοια επίπεδα στους παράγοντες: *Αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων, Αναγνώριση συναισθημάτων μου, Ρύθμιση διάθεσης, Κοινωνική ικανότητα, Διαχείριση συναισθημάτων και Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη*, ανεξάρτητα από το αν ήταν άνδρες ή γυναίκες. Οι τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς φύλο των συμμετεχόντων απεικονίζονται στο σχήμα 4.3.

Πίνακας 4.2. Αποτελέσματα t-test ως προς το φύλο

	Φύλο	N	M	SD	t	p
Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων	Άνδρας	100	2.42	.053	-1.281	.097
	Γυναίκα	80	2.56	.073		
Αναγνώριση συναισθημάτων μου	Άνδρας	100	2.66	.076	-1.486	.139
	Γυναίκα	80	2.83	.080		
Ρύθμιση διάθεσης	Άνδρας	100	2.73	.075	-.672	.502
	Γυναίκα	80	2.80	.082		
Κοινωνική ικανότητα	Άνδρας	100	2.67	.068	-.283	.778
	Γυναίκα	80	2.70	.083		
Διαχείριση συναισθημάτων	Άνδρας	100	2.66	.067	-.402	.688
	Γυναίκα	80	2.69	.067		
Σύνολο	Άνδρας	100	2.60	.043	-1.298	.196
	Γυναίκα	80	2.69	.054		



Σχήμα 4.3. Τιμές των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου ως προς το φύλο



## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με βάση τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς κάποιον παράγοντα της ΣΝ ούτε και συνολικά μεταξύ φοιτητών/τριων Φ.Α. που ασχολούνται με ατομικά ή ομαδικά αθλήματα. Επίσης δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς κάποιον παράγοντα της ΣΝ μεταξύ των φοιτητών και φοιτητριών Φ.Α. (ως προς φύλο) αλλά ούτε και συνολικά.

Δεν υπήρξε δυνατότητα επιβεβαίωσης ή μη των παραπάνω ευρημάτων σε σχέση με άλλες έρευνες λόγω του ότι κατά την αναζήτηση της βιβλιογραφίας δεν εντοπίστηκαν συναφείς έρευνες στο χώρο της Φυσικής Αγωγής – Αθλητισμού. Όπως προκύπτει λοιπόν από την μέχρι τώρα βιβλιογραφική ανασκόπηση, παρ' όλη την πληθώρα των εννοιολογικών μοντέλων και των ερευνών για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη γενικότερα, παραμένει ακόμα αδιευκρίνιστος ο ρόλος της στο χώρο της Φυσικής Αγωγής - Αθλητισμού.

Ωστόσο η κοινή γνώμη θέλει τις γυναίκες να είναι πιο ευαίσθητες από τους άντρες, σε ότι αφορά την έκφραση και την αντίληψη των συναισθημάτων. Αυτό συνδέεται ενδεχομένως με την μητρική αποστολή της γυναίκας αλλά και τον τρόπο με τον οποίο κοινωνικοποιούνται στη ζωή, ώστε να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματά τους και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Από την άλλη κατά την ίδια αντίληψη οι άνδρες δείχνουν να είναι πιο ικανοί στη διαχείριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων τους. Οι αντιλήψεις όμως αυτές δεν έχουν επιβεβαιωθεί από σχετικές έρευνες.

Καταλήγοντας θα θέλαμε να επισημάνουμε την προφανή αναγκαιότητα για διερεύνηση του ρόλου της ΣΝ στο πεδίο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού καθώς οι έρευνες σε αυτόν τον τομέα είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Συγκεκριμένα, θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν έρευνες που να περιλαμβάνουν μεγάλα και αντιπροσωπευτικά δείγματα αθλητών/τριων όλων των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Επίσης θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθεί ο ρόλος και η συμβολή της ΣΝ των προπονητών στην ποιότητα της αθλητικής προπόνησης και στην απόδοση των αθλητών.

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αριστοτέλη, Ηθικά Νικομάχεια. Retrieved July 5, 2017 from <https://el.wikipedia.org/wiki/θυμός>.
- Atkinson, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.
- Atkinson & Feather (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: Wiley.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn 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). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and psychometric. In G. Geher (Ed), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115-145). New York: Nova Science Publishers.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. S. (1999). Clustering competence in emotional intelligence. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.) *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 343-362). San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Brown, F. W., Bryant, S. E., & Reilly, M. D. (2006). Does emotional intelligence as measured by the EQI influence transformational leadership and/or desirable outcomes? *Leadership and Organizational Development Journal*, 27(5), 330-351.
- 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 March 29, 2017.

- Darwin, C.R. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: John Murray.
- Eysenck, H. (1960). *The Structure of Human Personality*. London: Methuen.
- Elias, M.J., Tobias, S., & Friedlander, B. (2000). *Emotionally intelligent parenting*. New York: Harmony Books.
- 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.
- Fridja, N.H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212–228.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Leading minds: An anatomy of leadership*. New York: Basic Books.
- Gohm, C.L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style, coping and well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 495-518.
- 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). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (1998). *Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (2013). *Focus-The hidden driver of excellence*. New York Times. Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. *Journal of Organizational Excellence*, 21(2), 55-65.
- Jensen, A.R. (1998). Adoption data and two related hypotheses. *Intelligence*, 25, 1- 6.

- Κάμτσιος, Σ., & Φυλακτακίδου, Α. (2008). Σχέση στρατηγικών αντιμετώπισης ερεθισμάτων άγχους, αυτοαποτελεσματικότητας και συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6(3), 303-310.
- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25.
- Kafetsios, K. (2007). Gender, social support and well-being: Evidence from a Greek community sample. *Interpersonal*, 2, 191-207.
- 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.R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- 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* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3- 31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test User's Manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.

- 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, 1624-1630.
- Noorbakhsh, S.N., Besharat, M.A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Πλατσίδου, Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες της Αγωγής*, 1, 27-39.
- Rohr (2005). *Emotional intelligence: Correlates with exercise attitudes*. Master studies Thesis. University of Saskatchewan.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schutte, N.S., Mallouf, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development validation of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Silva, J.M. (1984). *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Smith, C.A., & Kirby, L.D. (2001). Toward delivering on the promise of appraisal theory. In K.R. Scherer, A. Schor, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Thorndike, R.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Thorndike, R.L. & Stein, S. (1937) An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34(5), 275-285. <http://dx.doi.org/10.1037/h0053850>
- Tsaousis, I., Vakola, M., & Nikolaou, I. (2004). The role of emotional intelligence and personality variables on attitudes toward organisational change. *Journal of Managerial Psychology*, 19, 88-110.

- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health, 21*, 77-86.
- Zeidner, M., Roberts, R.D., & Matthews, G. (2004). Emotional intelligence in the workplace: a critical review. *Applied Psychology: An international Review, 53*(3), 371-399.
- 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.

## **VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

### ΚΑΙΜΑΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΛΥΝΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται μια σειρά από προτάσεις στις οποίες παρακαλούμε να δηλώσετε κατά πόσο ισχύουν για εσάς προσωπικά. Μπορείτε να δώσετε τις απαντήσεις σας κυκλώνοντας έναν αριθμό από το 0 έως το 4, σύμφωνα με την παρακάτω αντιστοχία:

0 = δεν ισχύει καθόλου      1 = ισχύει ελάχιστα      2 = ισχύει μέτρια      3 = ισχύει αρκετά      4 = ισχύει πολύ

1. Ξέρω πότε να μιλά για τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλα άτομα	0	1	2	3	4
2. Όταν συναντώ εμπόδια, φέρνω στο νου μου τις φορές που συνάντησα παρόμοια εμπόδια και τα ξεπέρασα	0	1	2	3	4
3. Προσδοκώ ότι θα τα πάω καλά στα περισσότερα πράγματα με τα οποία καταπιάνομαι	0	1	2	3	4
4. Εύκολα με εμπιστεύονται οι άλλοι άνθρωποι	0	1	2	3	4
5. Δυσκολεύομαι να αντιληφθώ τα μη λεκτικά μηνύματα των άλλων ανθρώπων	0	1	2	3	4
6. Ορισμένα κρίσιμα γεγονότα στη ζωή μου με δίνουν να επαναξιολογήσω τι είναι πράγματι σημαντικό και τι όχι	0	1	2	3	4
7. Όταν αλλάζει η διάθεση μου, βλέπω μπροστά μου νέες δυνατότητες	0	1	2	3	4
8. Τα συναισθήματα είναι από τα πράγματα που κάνουν τη ζωή μου να αξίζει τον κόπο	0	1	2	3	4
9. Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου την ώρα που τα βιώνω	0	1	2	3	4
10. Περιμένω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα	0	1	2	3	4
11. Μου αρέσει να μοιράζομαι με τους άλλους τα συναισθήματα μου	0	1	2	3	4
12. Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω τον τρόπο να το κάνω να διαρκεί	0	1	2	3	4
13. Διαργανώνω εκδηλώσεις που οι άλλοι απολαμβάνουν	0	1	2	3	4
14. Επιδιώκω δραστηριότητες που με κάνουν να χαίρομαι	0	1	2	3	4
15. Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που στέλνω στους άλλους	0	1	2	3	4
16. Παρουσιάζω τον εαυτό μου με ένα τρόπο που να κάνει καλή εντύπωση στους άλλους	0	1	2	3	4
17. Όταν είμαι σε καλή διάθεση, η λύση προβλημάτων είναι για μένα εύκολη υπόθεση	0	1	2	3	4
18. Κοιτώντας τις εκφράσεις των προσώπων τους, αναγνωρίζω τα συναισθήματα που νιώθουν οι άλλοι	0	1	2	3	4
19. Γνωρίζω γιατί μεταβάλλονται τα συναισθήματά μου	0	1	2	3	4
20. Όταν είμαι σε καλή διάθεση, είμαι σε θέση να καταβάζω νέες ιδέες	0	1	2	3	4
21. Ελέγχο τα συναισθήματά μου	0	1	2	3	4
22. Αναγνωρίζω εύκολα τα συναισθήματά μου, την ώρα που τα βιώνω	0	1	2	3	4



0 = δεν ισχύει καθόλου	1 = ισχύει ελάχιστα	2 = ισχύει μέτρια	3 = ισχύει αρκετά	4 = ισχύει πολύ
------------------------	---------------------	-------------------	-------------------	-----------------

23. Παροτρύνω τον εαυτό μου με το να σκέφτομαι ένα καλό αποτέλεσμα για τα έργα που έχω αναλάβει	0	1	2	3	4
24. Επαίνω τους άλλους όταν έχουν κάνει κάτι καλά	0	1	2	3	4
25. Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι εκπέμπουν	0	1	2	3	4
26. Όταν κάποιος άλλος άτομο μου μιλά για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, έχω σχεδόν την αίσθηση ότι συνέβη σε μένα	0	1	2	3	4
27. Όταν νιώθω μια αλλαγή στα συναισθήματά μου, έχω την τάση να καταβάζω νέες ιδέες	0	1	2	3	4
28. Όταν αντιμετωπίζω μια πρόκληση, παραιτούμαι γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	0	1	2	3	4
29. Γνωρίζω τι νιώθουν οι άλλοι, απλά και μόνο κοιτώντας τους	0	1	2	3	4
30. Βοηθώ τους άλλους να νιώσουν καλύτερα όταν είναι «στις μιάρες τους»	0	1	2	3	4
31. Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, επιστρατεύω κάθε καλή μου διάθεση για να βοηθήσω τον εαυτό μου να συνεχίσει	0	1	2	3	4
32. Μπορώ να καταλάβω τι νιώθουν οι άλλοι από τον τόνο της φωνής τους	0	1	2	3	4
33. Μου είναι δύσκολο να καταλάβω το γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται έτσι όπως αισθάνονται	0	1	2	3	4

#### Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Ηλικία: ..... έτη

3. Έτος σπουδών: 1<sup>ο</sup>  2<sup>ο</sup>  3<sup>ο</sup>  4<sup>ο</sup>  Επί πτυχίο

4. Αθλητικό επίπεδο: Για χώρα Τοπικοί αγώνες  Εθνικοί αγώνες  Διεθνείς αγώνες

5. Με ποιά άθλημα ασχολήσε κυρίως: .....

6. Μεταξύ των 4 επιλογών, όταν αποφοιτήσεις με τι θα ήθελες να ασχοληθείς επαγγελματικά (σημείωσε με ένα X μόνο μία επιλογή):

ΜΟΝΟ ως Καθηγητής Φυσικής Αγωγής	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ως Καθηγητής Φυσικής Αγωγής	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ως Προπονητής Αθλήματος	ΜΟΝΟ ως Προπονητής Αθλήματος
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>