



Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας & Τεχνολογίας Τροφίμων
Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Πτυχιακή Εργασία

«Συσχέτιση συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικού
φαγητού σε 200 άτομα: Πειραματική μελέτη»

Πρεβεζάς Ευάγγελος

Τσινούκα Αικατερίνη

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Χαρωνιτάκη Αικατερίνη

ΣΗΤΕΙΑ, «Μάιος» «2018»



Technological Educational Institute of Crete

School of Agriculture, Food & Nutrition

Department of Nutrition & Dietetics

THESIS

SUBJECT: «Relation of emotional intelligence and emotional eating to 200 people: Experimental study»

EDITORS: Prevezas Evangelos

Tsinouka Catherine

SUPERVISOR PROFESSOR: Charonitaki Catherine

SITIA «May» «2018»

«Ευχαριστίες»

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κυρία Κατερίνα Χαρωνιτάκη για την βοήθεια της και την άριστη συνεργασία που είχαμε καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της εργασίας μου. Καθώς φτάνουμε στο τέλος της φοίτησης μας στο τμήμα νιώθουμε την επιθυμία να ευχαριστήσουμε τους καθηγητές μας για τις πολύτιμες γνώσεις και εφόδια που μας πρόσφεραν. Ακόμη ένα ευχαριστώ στους ανθρώπους που απευθύνθηκα και δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα μου και να συμπληρώσουν τα απαραίτητα ερωτηματολόγια.

Περίληψη

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένας όρος με πολυδιάστατες ερμηνείες από διάφορους μελετητές της, η οποία όπως έχει αποδειχθεί αποτελεί μια λειτουργική παράμετρο σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Σε γενικές γραμμές η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης, βίωσης, έκφρασης και ελέγχου των συναισθημάτων του εαυτού αλλά και των άλλων. Το συναισθηματικό φαγητό σαν όρος είναι η διατροφική αντίδραση του οργανισμού στην συναισθηματική κατάσταση του κάθε ατόμου. Ως όρος το συναισθηματικό φαγητό αφορά και την εσκεμμένη κατανάλωση τροφής και σκοπό την δημιουργία θετικών συναισθημάτων ή την αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των συναισθημάτων στην πρόσληψη τροφής, ενώ ο επιμέρους στόχος ήταν η διερεύνηση για το πώς η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με το υπερβάλλον βάρος. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο του έτους 2017. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 200, 104 άνδρες και 96 γυναίκες μεγαλύτεροι των 18 ετών. Για τον σχεδιασμό της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν 2 ερωτηματολόγια: Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό και ερωτηματολόγιο συναισθηματικής διατροφής. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics for Windows, Version 21.0. Το δείγμα φάνηκε να έχει υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Παρατηρήθηκε ότι όσο υψηλότερη είναι η συναισθηματική νοημοσύνη τόσο πιθανό είναι να παρατηρηθούν διατροφικές διαταραχές που σχετίζονται με την συναισθηματική κατάσταση μεταξύ των συμμετεχόντων. Ακόμη αποδείχθηκε ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις επηρεάζουν σε ένα βαθμό τις διατροφικές επιλογές αν και αυτές επηρεάζονται και από τις εκάστοτε ατομικές προτιμήσεις. Παρόλο που η συναισθηματική νοημοσύνη του δείγματος κρίθηκε επαρκής θα ήταν χρήσιμο μελλοντικά να πραγματοποιηθούν έρευνες με ειδικά διαμορφωμένες συνεντεύξεις σε άτομα με ή χωρίς διατροφικές διαταραχές, καθώς επίσης και συγκριτικές μελέτες με θέμα την επιρροή της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διατροφή.

Λέξεις – Κλειδιά

Συναισθηματική Νοημοσύνη, συναισθηματική διατροφή, διατροφικές διαταραχές

Abstract

Emotional intelligence is a term with multidimensional interpretations by various scholars, which, as has been shown, is a functional parameter in all areas of human life. In general, emotional intelligence refers to the ability to understand, experience, express and control feelings of oneself and others. Emotional food as a condition is the nutritional response of the organism to the emotional state of each individual. As a term, emotional food also involves intentional eating and the purpose of creating positive emotions or avoiding negative emotions. The purpose of the study was to investigate the effect of emotions on food intake, while the objective was to investigate how low emotional intelligence is associated with overweight. The survey was conducted in October and November 2017. The investigators were 200, 104 men and 96 women older than 18 years. Two questionnaires were used to design the survey: Emotional Intelligence Questionnaire weighted for the Greek population and Emotional Nutrition Questionnaire. For the analysis of the data, the IBM SPSS Statistics for Windows, Version 21.0 statistical program was used. The sample appeared to have high emotional intelligence. It has been noticed that the higher the emotional intelligence, the more likely it is to see dietary disorders related to the emotional state between the participants. It has also been shown that emotional states affect to a certain extent dietary choices, although they are also affected by individual preferences. Although the emotional intelligence of the sample was considered adequate, it would be useful in the future to conduct surveys with specially formulated interviews in individuals with or without eating disorders as well as comparative studies on the influence of emotional intelligence on nutrition.

Keywords

Emotional intelligence, emotional eating, eating disorders

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract	vi
Περιεχόμενα	vii
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	ix
Κατάλογος Πινάκων	x
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xi
1 Κεφάλαιο: Συναισθηματική νοημοσύνη	7
1.1. Ορισμός.....	7
1.1. Συναισθηματική νοημοσύνη και μελέτες.....	9
1.2. Τρόποι μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης	10
1.3. Ο ρόλος του εγκεφάλου στη συναισθηματική νοημοσύνη	13
1.4. Συναισθηματική νοημοσύνη και καθημερινοί τομείς λειτουργικότητας.....	15
1.5. Τρόποι ανάπτυξης-αύξησης της συναισθηματικής νοημοσύνης	19
1.6. Η συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με το σωματικό βάρος.....	22
2 Κεφάλαιο: Συναισθηματικό φαγητό	26
2.1. Ορισμός.....	26
2.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.....	27
2.2.1. Οικονομική κατάσταση.....	27
2.2.2. Περιβάλλον	28
2.2.3. Περιβάλλον και οικονομία	28
2.2.4. Ψυχολογικοί παράγοντες και συναισθήματα	29
2.2.4.1. Θετικά συναισθήματα	30

2.2.4.2. Αρνητικά συναισθήματα	30
2.3. Τροφές και συναισθηματικό φαγητό	32
2.3.1. Η σχέση μεταξύ λίπους και άγχους.....	33
2.3.2. Υδατάνθρακες ως μηχανισμός βελτίωσης της διάθεσης	35
2.3.3. Βιταμίνες και αλλαγές στην διάθεση ανάλογα την επάρκεια	36
2.3.4. Σημαντικές αναφορές.....	37
2.4. Παχυσαρκία και Συναισθηματικό φαγητό	42
2.4.1. Σχέση μεταξύ παχυσαρκίας-κατάθλιψης	43
3 Κεφάλαιο: Θεραπευτικές προσεγγίσεις για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής	45
3.1. Διατροφική Αντιμετώπιση Συναισθηματικής Διατροφής: Ο ρόλος του διαιτολόγου.	52
4 Κεφάλαιο: Ερευνητικό μέρος	55
4.1. Σκοπός Έρευνας	55
4.2. Σημαντικότητα έρευνας	55
4.3. Δείγμα της έρευνας και μέθοδος συλλογής δεδομένων	56
4.4. Ανάλυση δεδομένων	59
4.5. Αποτελέσματα.....	60
4.6. Συμπεράσματα	73
4.7. Συζήτηση - Περιορισμοί	78
4.8 Μελλοντικές μελέτες.....	80
Βιβλιογραφία.....	81
Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Σ.Ν.)».....	103
Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγιο συναισθηματικού φαγητού».....	111
Παράρτημα Γ: «Η συσχέτιση των τιμών του EQ-I, του ME και του ΔΜΣ των συμμετεχόντων».....	1

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1: Διάγραμμα σχέσης δείκτη μάζας σώματος – κατάθλιψης ανάλογα το φύλο	44
Εικόνα 2 : Ποσοστό συναισθηματικής νοημοσύνης δείγματος	62
Σχήμα 1: Σύνθεση δείγματος ως προς το φύλο	61
Σχήμα 2: Σύνθεση δείγματος ως προς το Δ.Μ.Σ.....	61

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Αναφορά των βιολογικών παραγόντων και των τροφίμων που επηρεάζουν τη διάθεση, τα συναισθήματα, την πρόσληψη τροφής και τις οδούς σηματοδότησης του εγκεφάλου.	41
Πίνακας 2: Αξιολόγηση συναισθηματικής νοημοσύνης.....	57
Πίνακας 3 : Μέσος όρος και τυπική απόκλιση συναισθηματικού φαγητού	63
Πίνακας 4: Συσχέτιση Άρσης αναστολών με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	65
Πίνακας 5: Συσχέτιση επίγνωσης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	67
Πίνακας 6: Συσχέτιση εξωτερικών αιτιών με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	69
Πίνακας 7: Συσχέτιση συναισθηματικής απόκρισης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	70
Πίνακας 8: Συσχέτιση απόσπασης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	71
Πίνακας 9: Συσχέτιση Συνολικού σκορ στο Mindful Eating Questionnaire με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης	73
Πίνακας 10: Η συσχέτιση των τιμών του EQ-I, του ME και του ΔΜΣ των συμμετεχόντων	4

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΣΝ	Συναισθηματική Νοημοσύνη
ΣΔ	Συναισθηματική Διατροφή
ΜΕ	Mindful eating
ΔΜΣ	Δείκτης μάζας σώματος

Εισαγωγή

Η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται σε μεγάλο βαθμό τα συναισθήματα του, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων. Το άτομο θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί αυτά τα συναισθήματα, καθώς συνυπάρχει μαζί τους σε όλα τα είδη σχέσεων, (επαγγελματικές, προσωπικές κ.α.) με σκοπό την προσωπική και κοινωνική του ανάπτυξη. Αποτελείται από τέσσερα γνωρίσματα:

- **Αυτογνωσία:** Θεωρείται η αναγνώριση των συναισθημάτων του ατόμου και η κατανόηση της επιρροής που αυτά έχουν στις σκέψεις και στη συμπεριφορά του, η επίγνωση των δυνατών και αδύνατων σημείων του και η πίστη στον εαυτό του.
- **Αυτο- διαχείριση:** Είναι ο έλεγχος των παρορμητικών συναισθημάτων και συμπεριφορών, η διαχείριση των συναισθημάτων με υγιείς τρόπους, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η συνέπεια προς τις δεσμεύσεις και η προσαρμογή στις αλλαγές των συνθηκών.
- **Κοινωνική ευαισθητοποίηση:** Αφορά την κατανόηση των συναισθημάτων, των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων ανθρώπων, την αναγνώριση των συναισθηματικών σημείων και των πιθανών τους επιδράσεων.
- **Διαχείριση σχέσεων:** Σχετίζεται με τη γνώση για την ανάπτυξη και διαχείριση καλών σχέσεων, χρησιμοποιώντας αποδοτικά επίπεδα ενσυναίσθησης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων (Kasari, 2014).

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η κινητήρια δύναμη που κρύβεται πίσω από τους παράγοντες που επηρεάζουν την προσωπική ευτυχία και την καθημερινή αλληλεπίδραση με τους συνανθρώπους (Alavinia & Ahmadzadeh, 2012).

Φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Αποτελεί προγνωστικό δείκτη της ψυχικής υγείας νεαρών ενηλίκων, καθώς τα αυξημένα επίπεδα της ταυτίζονται με την ευημερία, τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Αντίθετα τα χαμηλά επίπεδα σχετίζονται με την ψυχική οδύνη, το άγχος, την κατάθλιψη, την αδυναμία αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών ασθενειών, κυρίως διαταραχές προσωπικότητας. Η επίδραση της συναισθηματικής

νοημοσύνης στην ψυχική υγεία γίνεται εμφανής στην περίοδο της εφηβείας, αφού έχει αποδειχθεί ότι το επίπεδο της επηρεάζει το άγχος, την κοινωνική δυσλειτουργία και την κατάθλιψη μαθητών Λυκείου. Η ψυχική υγεία ενός μαθητή, λοιπόν,

Η μπορεί να προβλεφθεί από τη συναισθηματική του νοημοσύνη (Shabani et al., 2011, Shabani et al., 2010, Schutte & Malouff, 2011, Batool, 2011, Kong et al., 2012).

Η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να επηρεάζει και τον επαγγελματικό τομέα. Οι πιο συναισθηματικά ευφυείς εργαζόμενοι χρησιμοποιούν τα συναισθήματα τους για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις στο χώρο της εργασίας, θέτουν στόχους, διαχειρίζονται ευκολότερα τις απαιτήσεις, τα προβλήματα, την ανία, το άγχος και γενικά παρουσιάζουν λιγότερη εξάντληση και καλύτερη απόδοση σε σχέση με τους λιγότερο συναισθηματικά ευφυείς. Ακόμη τα συναισθηματικά ευφυή άτομα δείχνουν περισσότερο πρόθυμα στον ανταγωνισμό και στη συνεργασία έτσι ώστε να πετυχαίνουν ατομικά και συλλογικά οφέλη (Chern Wan et al., 2014, Arora et al., 2010, Alavinia & Admadzadey, 2012, Fernandez-Berrocal, 2014).

Από έρευνες, οι οποίες έχουν διεξαχθεί, φαίνεται ότι ανάμεσα στα δύο φύλα υπάρχουν κάποιες διαφορές σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη. Οι γυναίκες αναπτύσσουν υψηλότερη, σε σχέση με τους άνδρες, καθώς εκφράζουν και διακρίνουν ευκολότερα τα συναισθήματα τους, προσαρμόζονται στις εκάστοτε περιστάσεις και αποφεύγουν την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων. Χαρακτηρίζονται από εκφραστικότητα, οξυδέρκεια, συναισθηματική αυτογνωσία, ευελιξία και έλεγχο των παρορμήσεων. Όσο αφορά τους άνδρες, παρουσιάζουν υψηλότερη ανοχή στο στρες και αυτοπεποίθηση, ανεξαρτησία, αυτογνωσία και διεκδικητικότητα αφού συνήθως τα αγόρια διδάσκονται να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που προκύπτουν με υπομονή και θάρρος. Βρέθηκε ότι γυναίκες με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν ευκολότερα να ασχοληθούν με επαγγέλματα διαχείρισης (π.χ. Management), σε σχέση με γυναίκες χαμηλότερης συναισθηματικής νοημοσύνης. Ενώ αυτό δεν φαίνεται να ισχύει στους άνδρες. Όμως οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων τείνουν να εξαλειφθούν με την επίδραση του πολιτισμού και της εκπαίδευσης (Ahmad et al., 2009, Siegling et al., 2014, Tannous & Matar, 2010).

Αυτό που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι ο εγκέφαλος. Η δυσλειτουργία του μπορεί να την επηρεάσει και ταυτόχρονα επηρεάζεται από την ικανότητα ορθής κρίσης. Οι βλάβες στο μεσοκοιλιακό προμετωπιαίο λοβό και στην αμυγδαλή δυσκολεύουν τη λήψη αποφάσεων. Αυτές οι βλάβες συνυπάρχουν με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης ανεξάρτητα από τα τυχόν κανονικά επίπεδα διανοητικής νοημοσύνης (I.Q.). Οι συναισθηματικές ικανότητες που επηρεάζονται σε άτομα με βλάβες στο νευρικό κύκλωμα είναι η γνώση του εαυτού, η διαχείριση και ο έλεγχος των συναισθημάτων, η ικανότητα προσαρμογής και η ευελιξία στη λύση των προβλημάτων τους (Bar-On et al., 2003).

Σε αντίθεση με τη διανοητική νοημοσύνη που παραμένει σχετικά σταθερή, η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται με την ηλικία και την εμπειρία του ανθρώπου. Με την κατάλληλη κατάρτιση και εκπαίδευση μπορεί να υπάρξει μια ενθαρρυντική βελτίωση σε όλες σχεδόν τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, με ταυτόχρονη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορους τομείς των συναισθηματικών σχέσεων, καθώς και της αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Επιπρόσθετα η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει μακροπρόθεσμη διάρκεια (Shahida et al., 2011, Nelis et al., 2009, Alavinia & Ahmadzadeh, 2012).

Πρόκειται για ένα θέμα με εξαιρετικό ενδιαφέρον γιατί παρόλο που η επιρροή της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει ερευνηθεί πολλάκις δεν έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες που να μελετούν τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις διατροφικές προτιμήσεις του ενήλικου πληθυσμού, ηλικίας εικοσιπέντε έως εξήντα ετών ως αλληλένδετες έννοιες (Austin, 2014, Alavinia & Ahmadzadeh, 2012, Cavins, 2005, Strickland, 2013, Amram, 2005, De Weerd & Rossi, 2012, Guillen & Florent-Treacy, 2011, Marquez et al., 2006).

Αφορμή για την πραγματοποίηση αυτής της έρευνας στάθηκαν οι ήδη υπάρχουσες μελέτες, οι οποίες συσχετίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη με τη διατροφή.

Έχει υποστηριχτεί ότι οι άνθρωποι έχουν συναισθηματικές αντιδράσεις στα τρόφιμα και ότι η ικανότητα τους να ερμηνεύουν τα συναισθήματα τους μπορεί να επηρεάσει τα τρόφιμα που επιλέγουν. Η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να κάνει τους

ανθρώπους ευάλωτους σε παρορμητική συμπεριφορά διατροφής και να οδηγήσει τους παχύσαρκους σε υψηλότερη θερμιδική πρόσληψη (Rose, 2008).

Επιπρόσθετα, μελέτες έχουν συνδέσει το συναισθηματικό φαγητό με την ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί τα συναισθήματα του σε καταστάσεις άγχους και πίεσης. Έχει αναφερθεί ότι υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης αντικατοπτρίζουν μικρότερη τάση για συναισθηματικό φαγητό (συναισθηματική υπερφαγία) και το αντίστροφο. Η κατανάλωση φαγητού λειτουργεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης και διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων (Zysberg & Rubanov, 2010).

Τα χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης φαίνεται να διαδραματίζουν συγκεκριμένο ρόλο στην εκδήλωση των συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών και ίσως να ωθούν στην ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση τροφίμων ή προηγούνται της ανάπτυξης αρνητικών συναισθημάτων. Θεωρείται ότι γυναίκες που εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές έχουν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και μεγαλύτερη ανησυχία για την εικόνα του σώματος τους. Ακόμη εμφανίζουν έντονη έλλειψη αυτοπεποίθησης, απαισιοδοξία, δυστυχία και χαμηλή ανοχή στο στρες (Markey & Vander Wal, 2007, Costarelli et al., 2009, Maridaki- Kassotaki & Vlachaki, 2008).

Όσο αφορά τα τρόφιμα που επιλέγουν γυναίκες με ιστορικό επεισοδίων υπερφαγίας και κατάθλιψης, έχει προταθεί ότι η κατανάλωση υδατανθρακικών τροφίμων υπερισχύει κατά πολύ των πρωτεϊνικών με απώτερο στόχο τη βελτίωση της διάθεσης τους. Φαίνεται ότι η λαχτάρα για υδατάνθρακες λειτουργεί ως αυτοθεραπεία της αρνητικής τους διάθεσης (Corsica & Spring, 2008).

Φαίνεται, όμως, ότι το μορφωτικό επίπεδο μπορεί να δρα ως προστατευτικός παράγοντας για τις γυναίκες. Έχει αποδειχθεί ότι γυναίκες, υψηλού μορφωτικού επιπέδου, εμφανίζουν λιγότερα επεισόδια συναισθηματικής υπερφαγίας (Zysberg & Rubanov, 2010).

Συνήθως, η αλόγιστη κατανάλωση τροφής σχετίζεται με τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς αυτά ενισχύουν την πρόσληψη γλυκών και τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τα τρόφιμα αυτά μειώνουν τη δραστηριότητα του υποθαλάμου- υπόφυσης-

επινεφριδίων και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μείωση στις απαντήσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις. Τα τρόφιμα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα προκαλούν θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, σε αντίθεση με τις πικρές γεύσεις. Τα συναισθήματα που προκαλούν αύξηση της διατροφικής πρόσληψης είναι η αρνητική διάθεση, η ανία, ο θυμός και το άγχος. Ενώ αυτά που οδηγούν σε μείωση της διατροφικής πρόσληψης είναι η αρνητική διάθεση, ο φόβος, η κατάθλιψη και η λύπη (Macht, 2008).

Παρόλο που συχνά οι έρευνες επικεντρώνονται στα αρνητικά συναισθήματα, ως αίτια διατροφικών διαταραχών, δεν πρέπει να αποκλείονται και τα θετικά. Έχει βρεθεί ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν υγιείς ανθρώπους με φυσιολογικό βάρος σε υπερκατανάλωση τροφίμων, καθώς θετικές επιδράσεις με έντονη διέγερση μειώνουν τον αυτοέλεγχο. Η καθημερινή κατανάλωση ανθυγιεινών μικρογευμάτων (σνακ) μπορεί να προκύψει συχνότερα λόγω θετικών, παρά αρνητικών, συναισθημάτων. Ανεξέλεγκτη διατροφική συμπεριφορά εμφανίζουν κυρίως όσοι είναι επιρρεπείς στο συναισθηματικό φαγητό και όχι τόσο αυτοί που παρουσιάζουν ένα σχετικό αυτοέλεγχο. Ακόμη υποστηρίχθηκε ότι η βελτίωση της διάθεσης διαρκεί μονάχα πέντε λεπτά μετά την κατανάλωση της τροφής (Maridaki-Kassotaki & Vlachaki 2008, Evers et al., 2013, Bongers et al., 2013, Turner et al., 2010, Bongers et al., 2013).

Η εκπόνηση αυτής της εργασίας, πέρα από τη συμβολή της στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, στοχεύει στην διαπίστωση της τυχόν αρνητικής επίδρασης της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διατροφή των ατόμων, καθώς έτσι θα είναι εφικτή η πρόληψη διατροφικών διαταραχών αλλά και η ενίσχυση της στους λιγότερο συναισθηματικά ευφυείς.

*«Πρεβεζάς Ενάγγελος, Τσινούκα Αικατερίνη», «Συσχέτιση
συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικού φαγητού σε 200 άτομα:
Πειραματική μελέτη»*

1 Κεφάλαιο: Συναισθηματική νοημοσύνη

1.1. Ορισμός

Η γενική έννοια της νοημοσύνης αντιπροσωπεύει το συνολικό επίπεδο του νοητικού δυναμικού ενός ατόμου και έχει αποκτήσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον ως ένας προβλεπτικός παράγοντας της μελλοντικής ακαδημαϊκής του επίδοσης και άλλων σχετικών επιτευγμάτων πρωταρχικού ενδιαφέροντος (Deary, Strand, Smith, & Fernandes, 2007).

Ένας βασικός προβληματισμός στο πεδίο της ψυχολογίας είναι το κατά πόσο η νοημοσύνη αποτελεί ένα σύνολο χαρακτηριστικών ή το κατά πόσο αποτελείται από επιμέρους πτυχές. Κατά τους Mayer & Geher (1996) υπάρχει ένα σύνολο διαφορετικών πτυχών της νοημοσύνης όπου οι επιμέρους πτυχές παρουσιάζουν μεταξύ τους μια αρκετά έντονη συσχέτιση. Κατά συνέπεια, στη συγκεκριμένη θεωρία γίνεται αποδεκτή η ύπαρξη επιμέρους πτυχών της νοημοσύνης που όλες συνδέονται μεταξύ τους. Μία από τις επιμέρους πτυχές της νοημοσύνης σχετίζεται με τις κοινωνικές συναναστροφές και τις πρακτικού τύπου δεξιότητες του ατόμου. Κατά τη δεκαετία του 1990 ο συγκεκριμένος τομέας μελετήθηκε διεξοδικά λόγω του ότι η ως τότε έρευνα είχε επικεντρωθεί κυρίως σε γνωστικές πτυχές της ανθρώπινης νοημοσύνης, αγνοώντας τις σχετικές με το συναίσθημα διαστάσεις της (Cherniss, 2000).

Κατά την θεωρία των Mayer & Geher (1996), η κοινωνική νοημοσύνη υποδιαιρείται στη νοημοσύνη αναφορικά με τα κίνητρα και στη συναισθηματική νοημοσύνη. Η σχετική με τα κίνητρα νοημοσύνη αφορά τη κατανόηση των κινήτρων που δημιουργούν μια συνοχή στις προσπάθειες των ανθρώπων για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, αυτή αναφέρεται στην αναγνώριση των συναισθημάτων, στην αιτιολόγηση τόσο της εμφάνισης των συναισθημάτων, όσο στην επεξεργασία των σχετικών με τα συναισθήματα πληροφοριών.

Ως προς σχετικούς ορισμούς, σύμφωνα με τους Mayer & Salovey (1997) η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται «στην ικανότητα ακριβούς αντίληψης, αξιολόγησης και έκφρασης συναισθημάτων, στην ικανότητα πρόσβασης στα συναισθήματα ή και ανάπτυξης συναισθημάτων, στην ικανότητα κατανόησης των

συναισθημάτων και της γνώσης αναφορικά με τα συναισθήματα και στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων με στόχο τη προαγωγή της συναισθηματικής ωρίμανσης» (Mayer & Salovey 1997;3).

Στα πλαίσια αυτά, η συναισθηματική νοημοσύνη νοείται ως μια συνεχής αριθμητική τιμή, λόγος για τον οποίο γίνεται αναφορά σε «υψηλή» και «χαμηλή» συναισθηματική νοημοσύνη. Για παράδειγμα, η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στη χαμηλή ικανότητα για βίωση, κατανόηση, έκφραση και αποτελεσματική χρήση συναισθημάτων (Damasio, 1994) Ιδιαίτερο μάλιστα ενδιαφέρον παρουσιάζει το ότι σε αντίθεση με τις υπόλοιπες πτυχές της νοημοσύνης οι οποίες όπως προαναφέρθηκε παρουσιάζουν μια ισχυρή μεταξύ τους θετική συσχέτιση, κάτι τέτοιο δεν ισχύει για τη συναισθηματική νοημοσύνη. Για παράδειγμα, η σχετική με τις επιδόσεις νοημοσύνη (performance intelligence) και η συναισθηματική νοημοσύνη δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ τους, καταδεικνύοντας πως ενδεχομένως να εξαρτώνται από διαφορετικούς παράγοντες (Jausovec & Jausovec, 2005).

Ωστόσο, σε συνολικότερο επίπεδο, εκτιμάται πως υπάρχει μια σχέση δύο κατευθύνσεων μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του συνόλου των υπόλοιπων πτυχών της ανθρώπινης νοημοσύνης. Βασική αρχή της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι το ότι τα συναισθήματα μπορούν να κάνουν έναν άνθρωπο πιο έξυπνο, αλλά και ότι η ευφυΐα συνεπάγεται μια ανώτερη ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων (Goldenberg, Matheson, & Mantler, 2006).

Συνολικότερα, εκτιμάται πως η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί μια σύνδεση μεταξύ βιολογικών αποκρίσεων με καταστάσεις της κοινωνικής και διαπροσωπικής πραγματικότητας του ατόμου, όπου τα συναισθήματα τα οποία έχουν μια βιολογική και εγκεφαλική υπόσταση αναπτύσσονται μετά από διατομική αλληλεπίδραση με τρίτους. Στα πλαίσια αυτά, οι Haker, Schimansky, & Rössler (2010) θεωρούν πως αναπτύσσεται ο επιστημονικός κλάδος της κοινωνιοφυσιολογίας, και αποδίδουν για τη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης ιδιαίτερη βαρύτητα εκτός από τη διατομική της παράμετρο και στη βιολογική της υπόσταση, καταδεικνύοντας πως η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί να νοηθεί παρά ως ένα σύνολο βιολογικών και διατομικών αποκρίσεων.

Στη πορεία για την ανωτέρω θεωρητική ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ορισμού της παρατηρείται μια διαδοχικών σταδίων εξέλιξης της θεωρίας περί ύπαρξης μιας συναισθηματικώς σχετιζόμενης πτυχής της ανθρώπινης ευφυΐας.

1.1. Συναισθηματική νοημοσύνη και μελέτες

Το πεδίο της συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελεί αντικείμενο διερεύνησης για πρώτη φορά στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Ο πρώτος μελετητής αυτού του πεδίου θεωρείται πως είναι ο Edward Lee Thorndike (1920), ο οποίος στοχάζεται για τους παράγοντες που βοηθούν κάποιον να είναι αποτελεσματικός στη διαχείριση των άλλων ανθρώπων και στη σύναψη υγιών διατομικών επαφών. Ακολουθεί ο προβληματισμός των Moss & Hunt (1927) σχετικά με την ύπαρξη μιας ικανότητας που βοηθά το άτομο στις συναναστροφές με τους άλλους και ο προβληματισμός του Vernon (1933) που αναφέρεται σε μια ικανότητα απόκτησης «πρόσβασης» στα περιστασιακά συναισθήματα των άλλων ή στα σχετιζόμενα με συναισθήματα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους.

Κεντρική θέση στην ανάπτυξη της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει το έργο του Gardner (1983; 1998), ο οποίος και πρότεινε την ύπαρξη μιας σειράς επιμέρους πτυχών της νοημοσύνης, αναφερόμενος σε λογικομαθηματική νοημοσύνη, γλωσσολογική νοημοσύνη, μουσική νοημοσύνη, αισθητηριοκινητική νοημοσύνη, ενδοπροσωπική νοημοσύνη και διαπροσωπική νοημοσύνη. Παρόμοια είναι και η θεώρηση των Wagner & Stenberg (1985; 1986; 1990), οι οποίοι διέκριναν την ακαδημαϊκή νοημοσύνη από τη πρακτική νοημοσύνη, χρησιμοποιώντας τον όρο “street-smarts” για να περιγράψουν τα άτομα με υψηλό δείκτη νοημοσύνης κατά τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Οι Maslow, Frager, & Fadiman (1970) επίσης συνέβαλαν μέσω της ανάπτυξης ενός μοντέλου βάση του οποίου για να πετύχει ένας άνθρωπος τους ανώτατους στόχους που μπορεί να τεθούν στη ζωή οφείλει να διακρίνεται από συναισθηματικής φύσεως δεξιότητες. Στη συνέχεια αυτής της πορείας αναπτύσσονται διάφορες πτυχές της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης ως αποτέλεσμα της συστηματικής εμπειρικής έρευνας που διενεργήθηκε. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη της θεωρίας της αλεξιθυμίας, δηλαδή της δυσκολίας στη κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων, οδήγησε στην ανάπτυξη της έννοιας της συναισθηματικής επίγνωσης (Lane & Schwartz, 1987).

Οι ανωτέρω θεωρητικοί αποτέλεσαν πρόδρομο για την ανάπτυξη της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία και αποδίδεται στους Salovey & Mayer (1990) που διέκριναν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μια αυτόνομη θεωρητικά οντότητα. Ωστόσο, η εξάπλωση της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να αποδοθεί σε μεγάλο βαθμό στον Goldman, ο οποίος συνέδεσε τη συναισθηματική νοημοσύνη με την επαγγελματική επιτυχία λόγω μιας υγιέστερης αλληλεπίδρασης με τους συνεργάτες του επαγγελματικού περιβάλλοντος (1995, 1998a, 1998b, 2000).

Αξίζει αναφοράς το ότι ο συγκεκριμένος τομέας της νοημοσύνης είναι ίσως και ο δυσκολότερος στη μελέτη της νοημοσύνης από άποψη τόσο θεωρητική, όσο και ερευνητική, λόγω του ότι η αποσύνδεσή του από τις υπόλοιπες πτυχές της νοημοσύνης και η μελέτη του ως μια αυτόνομη οντότητα δεν έχει σαφή όρια (Mayer & Salovey, 1993).

1.2. Τρόποι μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ένα από τα πιο κεντρικά ζητήματα αναφορικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη αφορά τον τρόπο μέτρησης και διαβάθμισής της. Η αποτελεσματική μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης θεωρείται ως βασική για τον εντοπισμό ατομικών διαφορών ως προς αυτή (Geher, 2004).

Ένας από τους δημοφιλείς τρόπους μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Το εργαλείο αυτό μετρά την ικανότητα ενός αποκρινόμενου να χρησιμοποιεί, να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να αυτορρυθμίζει τα συναισθήματά του. Το τεστ αποτελείται από μια σειρά καθημερινών σεναρίων χρησιμοποιώντας εκφράσεις προσώπου και επίλυση συναισθηματικών προβλημάτων (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

Όπως επισημαίνουν οι Brackett & Salovey (2006), σύμφωνα με τις μελέτες στις οποίες έχει χορηγηθεί το εν λόγω εργαλείο, φαίνεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί μια διαφορετική οντότητα από άλλες παρεμφερείς έννοιες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι γνωστικές ικανότητες. Μάλιστα, διαπιστώνουν πως το συγκεκριμένο εργαλείο έχει μια ισχυρή θετική συσχέτιση με την ακαδημαϊκή επίδοση, το ευ ζην, την οργανωτικότητα και τις ηγετικές ικανότητες και μια αρνητική συσχέτιση με τη

κατάθλιψη και το άγχος. Ως μοναδικό αρνητικό σημείο διαπιστώνουν τη χαμηλή συσχέτιση που παρουσιάζει το MSCEIT με αυτοαναφερόμενες μετρήσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Επιπλέον μειονεκτήματα του συγκεκριμένου εργαλείου αποτελούν κατά τους Brannick, Wahi, & Goldin (2011) ο χαμηλός δείκτης εσωτερικής συνέπειας (0.79) και ιδιαίτερα η χαμηλή εσωτερική συνέπεια που παρουσιάζουν ορισμένες από τις υποκλίμακες του συγκεκριμένου εργαλείου. Τέλος, έχει εκφραστεί η άποψη πως το συγκεκριμένο τεστ είναι κατάλληλο όχι για να χορηγείται στο σύνολο των ατόμων του γενικού πληθυσμού, αλλά συγκεκριμένα στα άτομα τα οποία έχουν χαμηλό συνολικό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης (Fiori, Antonietti, Mikolajczak, Luminet, Hansenne, & Rossier, 2014).

Πέραν από τα ανωτέρω εργαλεία τα οποία είναι κλινικά χορηγούμενα, η συναισθηματική νοημοσύνη μετριέται και μέσω εργαλείων αυτοαναφοράς. Για παράδειγμα, το Emotional Intelligence Inventory (EII) (Tapia & Marsh, 2006) αποτελεί ένα τέτοιο εργαλείο το οποίο βασίζεται σε τέσσερις επιμέρους παράγοντες: την συναισθηματική κατανόηση των άλλων, τη χρήση των συναισθημάτων, τη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και τον αυτοέλεγχο. Για τη μέτρηση των ανωτέρω, χρησιμοποιούνται 41 αντικείμενα. Ο βαθμός εσωτερικής συνέπειας του EII είναι 0.83, καταδεικνύοντας τις αρκετά καλές ψυχομετρικές του ιδιότητες (Tapia, 2001).

Ένα επιπλέον εργαλείο αυτοαναφοράς είναι το Brain Resource Inventory for Emotional intelligence Factors (BRIEF). Το BRIEF μετρά τόσο την εσωτερική διάσταση των συναισθημάτων, με την έννοια της βίωσής και της αναγνώρισής τους από το άτομο, όσο και την εξωτερική διάσταση των συναισθημάτων, δηλαδή της ικανότητας συναισθηματικής αλληλεπίδρασης. Ως προς τις ψυχομετρικές του ιδιότητες, το εν λόγω εργαλείο έχει εσωτερική συνέπεια μεταξύ 0.68-0.81 και σκορ χορήγησης-επαναχορήγησης 0.92. Παρουσιάζει επίσης μια υψηλή συσχέτιση με τιμές βιολογικών δεικτών ενδεικτικές της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως ο αριθμός των θήτα κυμάτων στον αριστερό πρόσθιο φλοιό του εγκεφάλου (Kemp, Cooper, Hermens, Gordon, Bryant, & Williams, 2005).

Ανεξάρτητα από το αν χορηγούνται μέσω κλινικής συνέντευξης ή από το εάν είναι αυτοσυμπληρούμενα, το κοινό χαρακτηριστικό των ανωτέρω μετρήσεων είναι το ότι οι

κατασκευαστές τους διατείνονται πως μετρούν το σύνολο της έννοιας που ορίζεται ως συναισθηματική νοημοσύνη. Ωστόσο, στη βιβλιογραφία συναντώνται και ορισμένες κλίμακες μέτρησης που επικεντρώνονται σε επιμέρους πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μια τέτοια κλίμακα είναι το Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy (DANVA), το οποίο και έχει εκδοθεί σε τρεις διαδοχικές εκδόσεις, με τις μεταγενέστερες να αποτελούν αναβαθμίσεις των προηγούμενων (Baum & Nowicki 1998; Nowicki & Carton 1993; Pitterman & Nowicki 2004). Το DANVA αποτελείται από φωτογραφίες που απεικονίζουν πρόσωπα με διαφορετικά ανθρώπινα συναισθήματα. Ο αποκρινόμενος καλείται να επιλέξει ένα μεταξύ τεσσάρων πιθανών συναισθημάτων που του παρουσιάζονται, τα οποία θεωρεί πως αντιστοιχούν στα συναισθήματα του προσώπου της εικόνας. Κατά συνέπεια, το DANVA μετρά την ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων από μέρους του αποκρινόμενου. Ένα παρόμοιο εργαλείο μέτρησης είναι το Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test (JACBART) (Matsumoto et al. 2000) Το JACBART αποτελείται από 56 πρόσωπα που παρουσιάζονται διαδοχικά μέσω βίντεο με το κάθε πρόσωπο να παρουσιάζεται για 0.2 δευτερόλεπτα. Το εκάστοτε πρόσωπο απεικονίζει ένα εκ των ακόλουθων επτά συναισθημάτων: χαρά, απέχθεια, αηδία, θλίψη, θυμός, χαρά και φόβος. Η διαφοροποίηση επομένως του JACBART από το DANVA εντοπίζεται τόσο στο ότι χρησιμοποιεί βίντεο για τη παρουσίαση των προσώπων, όσο και στο ότι καλεί τον αποκρινόμενο να διαλέξει μεταξύ περισσότερων αριθμητικά συναισθημάτων.

Ένα άλλο εργαλείο είναι το Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS), το οποίο επικεντρώνεται στη συναισθηματική επίγνωση (Lane, Reiman, Axelrod, Yun, Holmes, & Schwartz, 1998) Το LEAS αποτελείται από 20 κοινωνικές ιστορίες μεταξύ δύο προσώπων. Το άτομο που χορηγεί το τεστ δίνει στον αποκρινόμενο ένα ρόλο μέσα στην ιστορία και στη συνέχεια του τη διαβάζει. Στο τέλος καλεί τον αποκρινόμενο να απαντήσει στο πως θα ένιωθε εάν ήταν το άτομο της ιστορίας και στο πως θα ένιωθε το άλλο άτομο της ιστορίας.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μετράτε επίσης, με βάση συνολικότερα εργαλεία, τα οποία μετρούν μια πτυχή άλλων παραμέτρων, συμπεριλαμβανομένης και της συναισθηματικής νοημοσύνης ή πτυχών της. Ένα τέτοιο εργαλείο είναι το Multidimensional Coping Inventory των Carver, Scheier, & Weintraub (1989) Το εργαλείο αυτό μετρά μέσα από 60

αντικείμενα τις συμπεριφορές διαχείρισης των στρεσογόνων γεγονότων και καταστάσεων. Ένα μέρος των αντικειμένων αυτών μετρά την εστιασμένη στο πρόβλημα διαχείριση, ενώ ένα άλλο μέρος την εστιασμένη στο συναίσθημα διαχείριση, η οποία και αποτελεί μια πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης.

1.3. Ο ρόλος του εγκεφάλου στη συναισθηματική νοημοσύνη

Κατά τον Damasio (1994), παρατηρείται μια ανεπάρκεια στην ικανότητα λήψης αποφάσεων, η οποία και προκαλείται από τη χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Κατά τη θεωρία αυτή, η διαδικασία λήψης αποφάσεων απαιτεί τη χρήση συγκεκριμένων συναισθημάτων με μια νευρολογικού τύπου διαταραχή της ομαλής εγκεφαλικής ανάπτυξης που επιτρέπει στο άτομο την ανάπτυξη της συναισθηματικής του νοημοσύνης να αποτελεί και το αίτιο που παρεμποδίζεται η ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Η συναισθηματική νοημοσύνη εξαρτάται κατά τον Damasio (1995) από τα πρωταρχικά κωδικοποιημένα στη μακροχρόνια μνήμη ερεθίσματα και το βαθμό γενίκευσής τους σε σχέση με τα προσλαμβανόμενα από το εξωτερικό περιβάλλον αισθητηριοκινητικά δεδομένα, σε μια διαδικασία συμπεριφορικής μάθησης των συναισθημάτων. Κεντρικό ρόλο στη διαδικασία αυτή έχει ο μεσοκοιλιακός προμετωπιαίος φλοιός, λόγω του ότι εκεί πραγματοποιείται η διαδικασία της γενίκευσης των πρωταρχικών ερεθισμάτων με βάση τα νέα ερεθίσματα που ενδεχομένως να διακρίνονται από μια σειρά όμοιων χαρακτηριστικών με τα πρωταρχικά (Bechara, Damasio, Damasio, & Lee, 1999).

Ωστόσο, η εμπλοκή επιπλέον περιοχών του προμετωπιαίου φλοιού φαίνεται πως έχει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Χαρακτηριστική είναι μία μελέτη στην οποία καταδείχθηκε η εμπλοκή του κογχομετωπιαίου και του βρεγματικού φλοιού στη σχετική με τα συναισθήματα επεξεργασία πληροφοριών (Operskalski, Paul, Colom, Barbey, Grafman, 2015) Ανεξάρτητα από το προμετωπιαίο φλοιό, ως επιπλέον περιοχές με σημαντική εμπλοκή στην επεξεργασία των συναισθηματικά σχετιζόμενων πληροφοριών αναφέρονται η ατρακτοειδής έλικα, η κογχωμετωπιαία έλικα, η κογχική μοίρα της τρίτης μετωπιαίας έλικας, ο κατώτερος

βρεγματικός λοβός (Pan, Wang, Wang, Hitchman, Wang, Chen, 2014) και τέλος ο νησιωτικός φλοιός (Tan, Zhang, Li et al, 2014).

Κατά τους Hogeveen, Salvi, & Grafman (2016), δεν είναι αρκετή μια απλή αποτύπωση των επιμέρους περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, αλλά μια αντιστοίχιση των επιμέρους περιοχών με επιμέρους πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Στα πλαίσια αυτά, κατά τη θεωρητική τους αντιστοίχιση:

- Η μειωμένη συναισθηματική επίγνωση βασίζεται σε υπολειτουργία του φλοιού της πρόσθιας μοίρας της έλικας του προσαγωγίου, όπως καταδεικνύεται από το σύνολο των ερευνών αναφορικά με την αλεξιθυμία, την ανικανότητα δηλαδή του ατόμου για αναγνώριση των συναισθημάτων του. Η μειωμένη συναισθηματική επίγνωση υποστηρίζεται επίσης πως οφείλεται σε υπολειτουργία του μεσοραχιαίου προμετωπιαίου φλοιού.
- Η μειωμένη συναισθηματική αναγνώριση εδράζεται σε μη φυσιολογική λειτουργία της αμυγδαλής. Η αμυγδαλή εμπλέκεται στη αναγνώριση των συναισθημάτων στα οπτικά προσλαμβανόμενα από τους άλλους ερεθίσματα, όπως για παράδειγμα η επεξεργασία των μορφασμών του προσώπου, και συνεπώς η υπολειτουργία της αμυγδαλής συνεπάγεται και μειωμένη ικανότητα συναισθηματικής αναγνώρισης.
- Τα προβλήματα στο «μοίρασμα» των συναισθημάτων του ατόμου σε τρίτους βασίζονται σε υπολειτουργία του μεσοραχιαίου προμετωπιαίου φλοιού. Η ανωτέρω σύνδεση θεωρούν πως επιβεβαιώνεται από μελέτες ατόμων που έχουν υποστεί εγκεφαλικό τραυματισμό στη συγκεκριμένη περιοχή και αδυνατούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- Η συναισθηματική μνήμη, δηλαδή η μνήμη των συναισθημάτων που είχαν προκαλέσει γεγονότα του παρελθόντος σχετίζεται με μια πληθώρα διαφορετικών περιοχών του εγκεφάλου. Οι περιοχές αυτές είναι η αμυγδαλή, ο ιππόκαμπος, ο περιρινικός φλοιός και ο διάμεσος κροταφικός λοβός. Η εμπλοκή περισσότερων της μίας περιοχής στη συναισθηματική μνήμη αποδίδεται στο ότι συνολικότερα η μνημονική ικανότητα εδράζεται σε αρκετές διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου.

Πέραν των ανωτέρω, ένα πεδίο της έρευνας έχει επικεντρωθεί και σε ακόμα πιο σύνθετες και σπάνια χρησιμοποιούμενες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Για παράδειγμα, ένας τέτοιος προβληματισμός έχει ανακύψει αναφορικά με το που εδράζεται η νοητική αναπαράσταση της αναπαράστασης που έχουν οι άλλοι για τα ανθρώπινα συναισθήματά. Η αναπαράσταση αυτή όπως υποστηρίζεται από τον Frith (2007) εδράζεται στο διάμεσο προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου.

Συνολικότερα, φαίνεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί στο σύνολό της να αντιστοιχηθεί σε μια συγκεκριμένη περιοχή του ανθρώπινου εγκεφάλου, παρά πως συγκεκριμένες περιοχές είναι υπεύθυνες για συγκεκριμένες λειτουργίες.

1.4. Συναισθηματική νοημοσύνη και καθημερινοί τομείς λειτουργικότητας

Έχει προταθεί το ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει συγκεντρώσει έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον λόγω του ότι συνδέεται με τους βασικότερους τομείς της ανθρώπινης λειτουργικότητας, δηλαδή με την εκπαίδευση, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την εργασία (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008).

Σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, έχει αποτελέσει αντικείμενο ιδιαίτερης διερεύνησης η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με παράγοντες οι οποίοι είναι ενδεικτικοί της διατομικής αλληλεπίδρασης των μαθητών. Χαρακτηριστική είναι μια μελέτη των Petrides, Sangareau, Furnham, & Frederickson (2006), στην οποία χορηγήθηκαν κλίμακες συναισθηματικής νοημοσύνης σε 160 μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ενώ οι ίδιοι αξιολόγησαν τα χαρακτηριστικά των υπόλοιπων συμμαθητών τους, όπως έκαναν και οι εκπαιδευτικοί για το σύνολο των μαθητών της μελέτης. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως οι μαθητές που σκόραραν χαμηλότερα στη κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν και αυτοί που ήταν πιο εξαρτώμενοι από τους άλλους, επιθετικοί και θεωρήθηκε πως παρακώλυαν την ομαλότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αντίθετα, υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίστηκαν με υψηλές τιμές συνεργατικότητας και θεωρήθηκε επίσης πως σχετίζονταν με αυτόνομες πρωτοβουλίες των μαθητών και ικανότητες ηγεσίας εντός της παρέας που ανήκαν.

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει επίσης μελετηθεί αναφορικά με τη σχέση της με τις συναναστροφές με τους άλλους μαθητές εντός του σχολικού περιβάλλοντος. Σε μια σχετική έρευνα 127 εφήβων στην Ισπανία διαπιστώθηκε πως η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσίαζε μια θετική συσχέτιση με τον αριθμό των συναναστροφών με τους άλλους συμμαθητές για τα κορίτσια, κάτι που ωστόσο δεν παρατηρούταν στα αγόρια (Mestre, Guil, Lopes, Salovey, & Gil-Olarte, 2006). Έχει επίσης διαπιστωθεί πως οι υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης όπως αναφέρονται από μέρους του παιδιού σχετίζονται με υψηλές τιμές συνεργατικότητας εντός του σχολικού περιβάλλοντος, όπως αυτές αναφέρονται από τους συμμαθητές τους (Mavrouveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007). Σε μια σχετική μελέτη 650 Βρετανών μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διαπιστώθηκε μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των απουσιών, αλλά και των αποβολών των μαθητών από το σχολείο (Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004). Σε μια άλλη έρευνα μαθητών σχολείων δεύτερης ευκαιρίας, φάνηκε πως η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσίασε μια έντονα αρνητική συσχέτιση με τη παραβατική και κοινωνικά αποκλίνουσα συμπεριφορά των μαθητών (Liau, Liau, Teoh, & Liau, 2003). Επιπροσθέτως, όπως καταδεικνύεται από μια μελέτη σε 206 μαθητές της έκτης τάξης του δημοτικού στην Ελλάδα, οι χαμηλές τιμές της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται με μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι κάποιος μαθητής θύτης ή θύμα σχολικού εκφοβισμού (Kokkinos, & Kipritsi, 2012). Συνεπώς, φαίνεται πως σε πληθυσμούς μαθητών η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με διάφορες μεταβλητές πρωταρχικού ενδιαφέροντος για την ομαλή προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον.

Σημαντική είναι ωστόσο και η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με τη σχολική επίδοση. Σε μια μελέτη 667 μαθητών Λυκείου στον Καναδά διαπιστώθηκε μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών (Parker, Creque, Barnhart, et al., 2004). Αντίθετα, σε ασυμφωνία με τα ανωτέρα ευρήματα, σε μια μελέτη ενός δείγματος μαθητών στις Ηνωμένες Πολιτείες με τη χρήση τόσο κλινικά χορηγούμενων, όσο και αυτοαναφερόμενων εργαλείων μέτρησης, η συναισθηματική νοημοσύνη δεν φάνηκε να αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα της σχολικής επίδοσης των μαθητών (O'Connor & Little, 2003).

Ως προς την έρευνα αναφορικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη σε πληθυσμούς φοιτητών, τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της

συναισθηματικής νοημοσύνης και της ακαδημαϊκής επίδοσης των φοιτητών, με την ασυμφωνία μεταξύ των μελετών να εντοπίζεται ως προς το βαθμό της συσχέτισης αυτής. Για παράδειγμα, οι Wong, Day, Maxwell, & Meara (1995) βρήκαν πως η ικανότητα κατανόησης των συναισθηματικών καταστάσεων των άλλων ήταν ένας μέτριας έντασης προβλεπτικός παράγοντας της ακαδημαϊκής επίδοσης των φοιτητών. Σε μια παρόμοιας έντασης σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών κατέληξαν και οι Sternberg, Wagner, & Okagaki (1993) μελετώντας ένα δείγμα συμμετεχόντων κατά τη μετάβαση από τη δευτεροβάθμια στη τριτοβάθμια εκπαίδευση. Αντίθετα οι Newsome, Day, & Catano (2000) βρήκαν μια χαμηλής έντασης θετική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών αυτών σε ένα δείγμα πρωτοετών φοιτητών (N=180).

Οι μελέτες δεν επικεντρώνονται ωστόσο στην ακαδημαϊκή επιτυχία αποκλειστικά με βάση τους βαθμούς επίδοσης, αλλά και άλλες παραμέτρους. Χαρακτηριστική είναι μια μελέτη 1270 νεοεισαχθέντων στη τριτοβάθμια εκπαίδευση, όπου διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της εγκατάλειψης των σπουδών, με τα αποτελέσματα να καταδεικνύουν μια προβλεπτική επίδραση με βάση τις τιμές της συναισθηματικής νοημοσύνης (Parker, Hogan, Eastabrook, Oke, & Wood, 2006).

Σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αποτελέσει αντικείμενο εξέτασης αναφορικά με τις φιλίες που αναπτύσσει το άτομο. Φαίνεται πως οι υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται με σπανιότερη αναφορά αρνητικών περιστατικών στη συναναστροφή με φίλους (Lopes, Salovey, & Straus, 2003). Μπορεί να θεωρηθεί πως η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με όλα τα ανωτέρω λόγω μιας έντονης σχέσης της με στάσεις και αντιλήψεις που διαμορφώνουν εν συνεχεία τις κοινωνικές συμπεριφορές του ατόμου. Επί παραδείγματι, υποστηρίζεται πως παρατηρείται μια έντονα θετική συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης με τον αλτρουισμό ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Charbonneau, & Nicol, 2002), σχέση η οποία ενδεχομένως να επιδρά στη καταγεγραμμένη μέσα από τις υπόλοιπες μελέτες συμπεριφορά. Η ανωτέρω καταγεγραμμένη σε ενήλικες συσχέτιση έχει προταθεί πως πιθανώς να έχει έναρξη αρκετά νωρίτερα στη ζωή του ατόμου. Χαρακτηριστική είναι μια μελέτη των Barlow, Qualter, & Stylianiou (2010) σε πληθυσμό παιδιών, όπου διαπιστώθηκε πως για τα αγόρια ο Μακιαβελισμός ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας συνδεόταν με πτωχότερη συναισθηματική νοημοσύνη, κάτι που δεν

παρατηρούταν στα κορίτσια. Συνεπώς, ενδεχομένως η επίδραση των στάσεων και αντιλήψεων στη συναισθηματική νοημοσύνη να έχει πρωιμότερη έναρξη στη ζωή για τους άντρες από ότι για τις γυναίκες.

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει επίσης εξεταστεί ως προς τις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας. Όπως υποστηρίζεται από τους Lopes, Salovey, & Straus, (2003), οι υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη υποστήριξη από το γονέα, λόγω του ότι παιδιά με μεγαλύτερη ικανότητα αναγνώρισης θετικών προς αυτά συναισθημάτων έχουν και μια υψηλότερη αίσθηση υποστήριξης. Η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις οικογενειακές σχέσεις παρατηρείται κατά μήκος της ανθρώπινης ζωής. Χαρακτηριστικό είναι το ότι αποτελεί ένα ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της καλής σχέσης με το σύντροφο και της ικανοποίησης από το γάμο (Schutte, Malouff, Bobik, et al, 2001).

Συνολικότερα, υποστηρίζεται πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγεται υψηλό αυτοέλεγχο στις κοινωνικές συμπεριφορές, αφού το άτομο ελέγχει με αποτελεσματικότερο τρόπο τη συμπεριφορά του φροντίζοντας να μη βρίσκεται σε σύγκρουση με τα συναισθήματα των όσων συναναστρέφεται και να τροποποιεί αναλόγως τη συμπεριφορά του ώστε και αυτός και οι γύρω του να αποφεύγουν τις συγκρούσεις και τα αρνητικά συναισθήματα, οδηγώντας επομένως στην ανάπτυξη υγιέστερων διαπροσωπικών σχέσεων (Schutte, Malouff, Bobik, et al., 2001).

Ως προς το τομέα της εργασίας, η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να αποτελεί μια λειτουργική παράμετρο, που βοηθά το άτομο στην επιτυχή επαγγελματική πορεία. Χαρακτηριστική είναι μια έρευνα σε 400 εργαζόμενους του ασφαλιστικού κλάδου, όπου οι υψηλότερες τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονταν με καλύτερη ιεραρχικά θέση εντός της εταιρίας και υψηλότερες οικονομικές απολαβές (Lopes, Grewal, Kadis, Gall, & Salovey, 2006) Υποστηρίζεται επίσης, όπως καταδεικνύεται μέσα από μια μελέτη σε δείγμα νοσηλευτών, πως οι υψηλότερες τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης συνδέονται και με ηθικότερη συμπεριφορά κατά την επαγγελματική πρακτική του νοσηλευτή (Deshpande, & Joseph, 2009).

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αποτελέσει και αντικείμενο διερεύνησης σε σχέση και με τις αθλητικές επιδόσεις. Χαρακτηριστική είναι μια μελέτη σε πληθυσμό αθλητών όπου

καταδείχθηκε πως οι υψηλές τιμές της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν αρνητικά συσχετιζόμενες με το στρες που βίωναν οι αθλητές (Laborde, Brüll, Weber, & Anders, 2011). Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι και μια πιθανή επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην αθλητική επίδοση. Όπως αναφέρεται μέσα από μια ανάλυση σε ομάδες αθλητών κρίκετ, η συναισθηματική νοημοσύνη των παιχτών μπορεί να προβλέψει την μελλοντική αθλητική επίδοση της ομάδας (Crombie, Lombard, & Noakes, 2009).

Με βάση τα παραπάνω, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια λειτουργική για το άτομο παράμετρος της νοημοσύνης, αφού οι υψηλές τιμές της συνοδεύονται από πλήθος ευεργετημάτων στον οικογενειακό, επαγγελματικό, ακαδημαϊκό και κοινωνικό βίο. Δεν πρέπει ωστόσο να νοηθεί πως η εκάστοτε εξ' αυτών των πλευρών της καθημερινής ζωής επηρεάζεται μονοδιάστατα από τη συναισθηματική νοημοσύνη. Χαρακτηριστική είναι μια μελέτη σε απασχολούμενους σε υψηλές θέσεις δημόσιων οργανισμών στο Ισραήλ, όπου βρέθηκε πως οι υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονταν με τη θέσπιση πιο ξεκάθαρων ορίων μεταξύ της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής (Carmeli, 2003). Με βάση όλα τα ανωτέρω, μπορεί να υποστηριχθεί πως λόγω της επίδρασής της σε όλες αυτές τις επιμέρους πτυχές της καθημερινότητας η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα προβλεπτικό παράγοντα του συνολικού αισθήματος ευ ζην (Austin, Saklofske, & Egan, 2005; Gallagher, & Vella-Brodrick, 2008).

1.5. Τρόποι ανάπτυξης-αύξησης της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ιδιαίτερο αντικείμενο έρευνας έχει αποτελέσει η διερεύνηση των διαφορών των αντρών και των γυναικών ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη. Συνολικότερα, φαίνεται πως υπάρχει μια σειρά από διαφυλικές διαφορές στη συναισθηματική νοημοσύνη μεταξύ των αντρών και των γυναικών. Οι διαφορές αυτές ξεκινούν από νωρίς στη ζωή. Σε μια σχετική μελέτη ενός δείγματος εφήβων (N=209) φάνηκε πως ενώ για τα κορίτσια η συναισθηματική νοημοσύνη αυξανόταν κατά τη περίοδο της εφηβείας, κάτι τέτοιο δεν παρατηρούταν για τα αγόρια (Polce-Lynch, Myers, Kilmartin, Forssmann-Falek, & Kliewer, 1998).

Πέραν ωστόσο από κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες, όπως το φύλο και η ηλικία ένας βασικός προβληματισμός αναφορικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να θεωρηθεί το ότι αφορά το κατά πόσο η ανάπτυξη μπορεί να επιτευχθεί μέσα από παρεμβατικά προγράμματα. Κατά τον *Goleman* (1995) η μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα από παρεμβάσεις αποτελεί και μια ειδοποιό διαφορά της από άλλες μορφές νοημοσύνης που δεν γίνεται να βελτιωθούν μέσω σχετικών παρεμβάσεων. Ο βέλτιστος δυνατός τρόπος θεωρείται πως είναι η διδασκαλία δεξιοτήτων αύξησης της συναισθηματικής νοημοσύνης παράλληλα με τη διδασκαλία επαγγελματικών δεξιοτήτων (Cherniss & Goleman, 1998). Στα πλαίσια αυτά, μια σειρά από παρεμβατικές μελέτες έχουν προσπαθήσει να διαπιστώσουν το κατά πόσο μετά το πέρας των σχετικών προγραμμάτων παρατηρείται μια αύξηση στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων.

Ένα σχετικό πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί από τον *Grant* (2007) Το πρόγραμμα αυτό βασίζεται σε εκπαίδευση δεξιοτήτων δεκατριών εβδομάδων μέσω σεμιναρίων διάρκειας δύομιση ωρών. Το κάθε σεμινάριο περιλαμβάνει τόσο ένα αμιγώς θεωρητικό μέρος, όσο και ένα μέρος εφαρμογής των πρακτικών δεξιοτήτων. Για παράδειγμα τα θεωρητικά μέρη συμπεριλαμβάνουν ηθικά και επαγγελματικά ζητήματα, ζητήματα επικοινωνίας, θεωρία θέσπισης στόχων και εκπαίδευση σε πρακτικά εφαρμόσιμες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος ελέγχθηκε μέσω μιας pre/post παρεμβατικής μελέτης σε 23 φοιτητές ενός μεταπτυχιακού προγράμματος στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού και ψυχολογίας. Σε σύμπλευση με τις ερευνητικές υποθέσεις της μελέτης, μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος υπήρξε μια στατιστικά σημαντική αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων.

Σε προγενέστερη μελέτη επίσης εξετάστηκε η επίδραση ενός παρόμοιου προγράμματος αύξησης της συναισθηματικής νοημοσύνης σε τρία διαφορετικά δείγματα:

α) ένα δείγμα ατόμων που ασχολούταν με τη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού στη Βραζιλία (N=10)

β) ένα δείγμα συμβούλων που απασχολούνταν σε μια διεθνή εταιρεία διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στην ίδια χώρα

γ) ένα δείγμα κυβερνητικών υπαλλήλων των Ηνωμένων Πολιτειών (N=19)

Και για τα τρία αυτά δείγματα μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος καταγράφηκαν υψηλότερες τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης εν συγκρίσει με την αρχική μέτρηση (SalaF., 2005).

Σε μια άλλη σχετική μελέτη ελέγχθηκε η ευεργετικότητα ενός παρόμοιας στόχευσης και περιεχομένου παρεμβατικού προγράμματος σε ένα πληθυσμό φοιτητών (N=134). Τα αποτελέσματα της μελέτης κατέδειξαν πως μετά τη παρέμβαση είχαν βελτιωθεί τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων, ένα εύρημα που από τους ερευνητές της μελέτης κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς εφ' όσον η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα προσόν που απαιτείται στον επαγγελματικό βίο, τότε η διερεύνηση του εάν μπορεί να διδαχθεί προ της εισαγωγής στην αγορά εργασίας παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον (Pool, & Qualter, 2012).

Πέραν των ανωτέρω μελετών, αξίζουν αναφοράς ορισμένα διαδοχικά στάδια που προτείνουν οι *Tucker, Sojka, Barone, & McCarthy*, (2000) ως αναγκαία για την αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης.

- Ως πρώτο στάδιο θεωρείται αυτό της προετοιμασίας. Στο στάδιο αυτό ο εκπαιδευόμενος οφείλει να γίνει γνώστης πιθανών αδυναμιών του ως προς τις κοινωνικές του δεξιότητες. Για τα άτομα τα οποία είναι υψηλού εκπαιδευτικού επιπέδου παρατηρείται μια αντίσταση κατά την εκμάθηση των δεξιοτήτων αυτών. Συνεπώς, η αποδοχή της πιθανής αδυναμίας είναι αναγκαία για τη καλύτερη δυνατή θέσπιση στόχου αναφορικά με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Εν συνεχεία, αναπτύσσεται το εκπαιδευτικής φύσεως πλάνο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πραγματοποιείται επίσης η αξιολόγηση, συχνά μέσω ψυχομετρικών εργαλείων, ώστε ο εκπαιδευόμενος να μπορεί στη συνέχεια να παρακολουθεί την αλλαγή στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης του μέσω μεταγενέστερων μετρήσεων.
- Στο επόμενο στάδιο πραγματοποιείται η πρακτική εκπαίδευση στις δεξιότητες. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να κατασκευάσουν μια λίστα με όλα τα συναισθήματα που πιθανώς μπορούν να εντοπίσουν. Ο εκπαιδευτής ρωτά τότε τους εκπαιδευόμενους ποια από αυτά τα συναισθήματα αναμένεται να βιώσουν εντός της ημέρας. Οι εκπαιδευόμενοι στο τέλος της ημέρας δημιουργούν μια λίστα

με τα συναισθήματα που βίωσαν και στην επόμενη συνάντηση συζητούν πιθανές διαφορές μεταξύ αυτών που ανέμεναν και αυτών που πράγματι βίωσαν, μια διαδικασία που εκτιμάται ότι αυξάνει τη συναισθηματική επίγνωση. Μια άλλη πρακτική εκπαίδευση αφορά τη γραπτή εξάσκηση σε μια κατάσταση στην οποία ο εκπαιδευόμενος βίωσε έντονα αρνητικά συναισθήματα και καλείται να γράψει αναφορικά με πιθανούς τρόπους που θα είχαν οδηγήσει στη βίωση λιγότερο αρνητικών συναισθημάτων. Εκτιμάται πως η δραστηριότητα αυτή οδηγεί σε αλλαγή αναφορικά με τον τρόπο διαχείρισης καταστάσεων που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα στο μέλλον λόγω αύξησης της επίγνωσης του συναισθηματικού αντίκτυπου που θα επιφέρουν οι διαφορετικοί χειρισμοί.

- Μετά την απόκτηση των δεξιοτήτων, το επόμενο στάδιο βασίζεται στη διατήρησή τους. Η διατήρηση εκτιμάται πως έχει επιτευχθεί όταν κατά την διαπροσωπική αλληλεπίδραση του εκπαιδευόμενου με άλλους παρατηρείται μια μεταφορά των δεξιοτήτων του εκπαιδευτικού προγράμματος. Συνεπώς, στο στάδιο αυτό είναι απαραίτητη η γενικευσιμότητα των δεξιοτήτων της εκπαιδευτικής αίθουσας στον «πραγματικό κόσμο».
- Το τελευταίο στάδιο αφορά την αξιολόγηση των αλλαγών που επιτεύχθηκαν. Η αξιολόγηση των αλλαγών δεν οφείλει να νοηθεί ως μια στεία διαδικασία, αλλά ως μια διαδικασία που αναδεικνύει τα πιθανά κενά της προόδου του εκπαιδευόμενου, παρέχοντας έτσι ένα εφελκυστικό για διαρκή βελτίωση και πρόοδο.

Με βάση τα ανωτέρω, φαίνεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια παράμετρος που μεταβάλλεται μέσα από ανάλογης στόχευσης παρεμβατικά προγράμματα, τα οποία έχουν μια σαφή διαδοχική δομή και στα οποία οφείλει να δίνεται βαρύτητα σε ένα σύνολο διαφορετικών παραμέτρων, όπως η προετοιμασία του εκπαιδευόμενου, η διδασκαλία των δεξιοτήτων και η παρακολούθηση της διατηρησιμότητας των ευεργετημάτων.

1.6. Η συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με το σωματικό βάρος

Αν και η εμπειρική έρευνα στη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το σωματικό βάρος είναι σχετικά πρόσφατη, η πρώτη σχετική με την έννοια της συναισθηματικής

νοημοσύνης θεωρία διατυπώθηκε πριν από περίπου 90 χρόνια από τους Garrett & Kellogg (1928), οι οποίοι πρότειναν το ότι τα άτομα με υπερβολικά υψηλό και χαμηλό δείκτη μάζας σώματος χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη συναισθηματική αστάθεια και μειωμένη κοινωνική νοημοσύνη. Μεταγενέστερα ερευνητικά εγχειρήματα έχουν επιβεβαιώσει την ανωτέρω θεωρία. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη ασθενών μαρτύρων καταδείχθηκε πως τα παχύσαρκα άτομα είχαν χαμηλότερες τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης σε σύγκριση με τους μη παχύσαρκους συμμετέχοντες (Rommel, Nandrino, Ducro, Andrieux, Delecourt, & Antoine, 2012), ενώ παρατηρείται και μια σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην επιτυχία που έχουν τα προγράμματα απώλειας βάρους (Leon, & Chamberlain, 1973). Η αρχική θεώρηση των Garret & Kellog (1928) επιβεβαιώνεται και από μια πρόσφατη συγχρονική έρευνα, στην οποία καταγράφηκε μια έντονα στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος και των τιμών της συναισθηματικής νοημοσύνης (Sellami, Moalla, Affes, et al., 2017).

Υποστηρίζεται πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγεται κατανάλωση φαγητού για λόγους συναισθηματικούς, όπως για παράδειγμα η εξάλειψη της δυσφορίας και η επίτευξη ενός αισθήματος ηρεμίας (Nurmohamadian, & Boland, 2016). Τα ανωτέρω επιβεβαιώνονται από μια σχετική μελέτη σε δείγμα 90 εργαζομένων στο Ισραήλ, όπου παρατηρήθηκε μια έντονη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του συναισθηματικού φαγητού ($r=0.66$) (Zysberg, & Rubanov, 2010). Σε ένα παρόμοιο συντελεστή συσχέτισης κατέληξε μια επιπλέον μελέτη που διερεύνησε τη σχέση της συναισθηματικής επίγνωσης με τις παθολογικές διατροφικές συμπεριφορές ($r=-0.70$) (Filaire, Larue, & Rouveix, 2011). Επιπλέον, όπως επιβεβαιώνεται από μια μελέτη ασθενών-μαρτύρων, τα άτομα με διαταραχές πρόσληψης τροφής έχουν χαμηλότερα σκορ συναισθηματικής νοημοσύνης σε σύγκριση με τον υγιή πληθυσμό (Costarelli, Demerzi, & Stamou, 2009). Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται πως τόσο το συναισθηματικό φαγητό, όσο και η ψυχοπαθολογική εκδήλωση των αναφορικά με τη πρόσληψη της τροφής συμπεριφορών εξαρτάται από τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Περαιτέρω μελέτες έχουν διερευνήσει επιμέρους πτυχές της σχέσης αυτής. Σε μια χαρακτηριστική έρευνα σε πληθυσμό με υψηλό ρίσκο ανάπτυξης διαταραχών πρόσληψης τροφής φάνηκε πως υπήρχε μια σχέση των διατροφικών συμπεριφορών τόσο με τη συναισθηματική νοημοσύνη στο σύνολό της, όσο και με επιμέρους πτυχές της, όπως η

αντίληψη και η έκφραση των συναισθημάτων (Wong, Lin, & Chang, 2013). Σε άλλη μελέτη με σχετικά ικανό δείγμα συμμετεχόντων (N=418) φάνηκε πως η ανικανότητα διαχείρισης των βουλιμικών επεισοδίων σχετιζόταν με αδυναμία κατανόησης και με αδυναμία αυτοδιαχείρισης των συναισθημάτων (Pettit, Jacobs, Page, & Porras, 2010).

Αναφορικά με επιμέρους διαταραχές πρόσληψης τροφής, ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης και η συνεισφορά της στο αναπτυξιακό μοντέλο της εκάστοτε ψυχοπαθολογικής οντότητας έχουν αποτελέσει αντικείμενο έρευνας για ορισμένες σχετικές μελέτες. Ως προς τη βουλιμία, υποστηρίζεται πως η συμπτωματολογία της νόσου παρουσιάζει μια αρνητική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Το βουλιμικό άτομο καταναλώνει σε παθολογικό επίπεδο τροφή λόγω του ότι αδυνατεί να διαχειριστεί με διαφορετικό τρόπο το συναισθηματικό του φορτίο και λόγω της ανεπιτυχούς αυτής ικανότητας διαχείρισης προσπαθεί να τροποποιήσει τις διατροφικές του συμπεριφορές για να ελέγξει το σωματικό του βάρος (Wong, Lin, & Chang, 2013). Μάλιστα, σύμφωνα με γνωσιακές προσεγγίσεις για τη συγκεκριμένη διαταραχή, η μειωμένη συναισθηματική νοημοσύνη οδηγεί σε ανάπτυξη δυσλειτουργικών σκέψεων και σχημάτων για τον τρόπο με τον οποίο το άτομο οφείλει να ελέγξει το σωματικό του βάρος, πυροδοτώντας την ανάπτυξη της νόσου και συμβάλλοντας στην αδυναμία ανακοπής της κλινικής της πορείας (Cooper, M.J. 2005).

Αξίζει επίσης αναφοράς το ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα όχι μόνο του βάρους και των ψυχικών διαταραχών που σχετίζονται με αυτό, αλλά και άλλων πτυχών του ψυχοπαθολογικού φάσματος των ατόμων που είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα. Για παράδειγμα, σε μια σχετική μελέτη διαπιστώθηκε πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη αποτελούσε έναν αιτιακό παράγοντα πρόκλησης κοινωνικού άγχους για τους υπέρβαρους και παχύσαρκους συμμετέχοντες (Abdollahi, & Abu Talib, 2016).

Αναφορικά με την αιτιακή επεξήγηση των ανωτέρω σχέσεων, αυτή προτείνεται από τους Nurmohamadian & Boland (2016) Όπως υποστηρίζουν μέσα από ένα σχετικό ερευνητικό εγχείρημα, η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχει μια αρνητική επίδραση στην εικόνα σώματος του ατόμου. Εν συνεχεία, λόγω της αρνητικής αυτής εικόνας, το άτομο παρακινείται σε ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (π.χ. ανορεξία) και σε μη

αποτελεσματικό έλεγχο του σωματικού του βάρους, που οδηγεί σε έναν μη υγιή δείκτη μάζας σώματος. Τέλος, αξίζει αναφοράς το ότι η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να επιδρά στην ανάπτυξη εθισμών σε συνολικότερο επίπεδο, συμπεριλαμβανομένου και του εθισμού στο φαγητό, ο οποίος μοιράζεται ένα κοινό νευροβιολογικό υπόβαθρο με άλλες διαταραχές εξαρτήσεων (Kun, & Demetrovics, 2010).

2 Κεφάλαιο: Συναισθηματικό φαγητό

2.1. Ορισμός

Αρχικά, η κατανάλωση τροφής γίνεται για την κάλυψη βιολογικών αναγκών. Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να καταναλώσει τροφή όταν υπάρχει το αίσθημα της πείνας και βάση των ρυθμιστικών μηχανισμών που έχει να σταματάει αυτή η ανάγκη όταν υπάρχει το αίσθημα του κορεσμού. Συνεπώς η κατανάλωση τροφής παρά το αίσθημα του κορεσμού αφορά την κάλυψη μη βιολογικών αναγκών και σκοπό έχει την περεταίρω ικανοποίηση. (Μαρκούση, 2014).

Η συναισθηματική διατροφή είναι η αντανακλαστική ανταπόκριση του οργανισμού σε διάφορα συναισθήματα όσον αφορά την πρόσληψη τροφής. Τα συναισθήματα που οδηγούν συνήθως σε αυτές τις αντιδραστικές διατροφικές συμπεριφορές είναι κυρίως ο φόβος, το άγχος και γενικότερα τα αρνητικά συναισθήματα. Τα τρόφιμα που επιλέγονται κυρίως είναι γλυκά και με αυξημένο θερμιδικό περιεχόμενο (Wallis & Hetherington, 2009).

Η συναισθηματική διατροφή ορίζεται ως η κατανάλωση τροφής, ακόμα και όταν η φυσιολογική απάντηση του οργανισμού θα ήταν η απώλεια όρεξης, η οποία σχετίζεται με την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου εκείνη την στιγμή. Σε καταστάσεις αρνητικών συναισθημάτων απελευθερώνονται ορμόνες που αναστέλλουν την όρεξη με κυριότερες τις κατεχολαμίνες και δημιουργούνται ανάγκες πρόσληψης τροφής παρόμοιες με την κατάσταση κορεσμού. Όμως η παρατεταμένη συναισθηματική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με τις γαστρικές λειτουργίες όμοιες του κορεσμού, οδηγεί το άτομο στην υπέρμετρη κατανάλωση τροφής ως απάντηση στα αρνητικά συναισθήματα. (Greeno & Wing 1994; Nguyen-Rodriguez, Unger, Spruijt-Metz, 2009; Tanofsky-Kraff, McDuffie, Yanovski, et al 2009).

Η συναισθηματική διατροφή θα μπορούσε επίσης να οριστεί ως η λιγότερο σοβαρή τάση υπερκατανάλωσης τροφής στην συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ παχυσαρκίας και κατάθλιψης. (Kaplan, et al , 1957; Bruch, 1973).

Παρατηρείται επίσης ότι άτομα φυσιολογικού βάρους τα οποία δεν τείνουν να καταφεύγουν σε αντιδραστική συναισθηματική κατανάλωση τροφής, έχουν την τάση σε καταστάσεις αρνητικών συναισθημάτων να μειώνουν την πρόσληψη τροφής. Αυτό οδηγεί στην υποψία της συσχέτισης παχυσαρκίας με την συναισθηματική διατροφή (Herman & Polivy, 1984; Schachter, Goldman & Gordon, 1968).

2.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες

Γενικότερα οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες είναι πάρα πολλοί, στην παρούσα πτυχιακή θα αναλυθούν αυτοί που σε συνδυασμό με τις συναισθηματικές διαταραχές που προκαλούν, οδηγούν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών.

Η επιλογή των τροφίμων περιλαμβάνει την επιλογή και την κατανάλωση τροφίμων και ποτών. Οι επιλογές τροφίμων διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε συμβολικές, οικονομικές και κοινωνικές πτυχές της ζωής του ατόμου.

Επίσης η επιλογή της τροφής αντανακλά προτιμήσεις, ταυτότητες και πολιτιστικές επιρροές αλλά και πτυχές της προσωπικότητας του. Η επιλογή των τροφίμων από τους καταναλωτές είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς δημιουργούν την καταναλωτική ζήτηση για τους προμηθευτές στο σύστημα τροφίμων που παράγουν, επεξεργάζονται και διανέμουν τρόφιμα (Shepherd & Raats, 2010).

2.2.1. Οικονομική κατάσταση

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες είναι η οικονομική κατάσταση που βρίσκεται το άτομο. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό παχύσαρκων είναι άτομα με κακή οικονομική κατάσταση. Τα άτομα αυτά συνήθως καταφεύγουν σε μη δαπανηρές επιλογές με κύριο σκοπό την κάλυψη των ενεργειακών τους αναγκών. Οι επιλογές αυτές αποτελούνται κυρίως από τρόφιμα αυξημένου θερμιδικού περιεχομένου πλούσια σε υδατάνθρακα, προστιθέμενα σάκχαρα και λίπος. Επίσης, αναφέρεται χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθώς θεωρούνται ακριβές επιλογές.

Συγχρόνως τα άτομα αυτά έχουν και πιο υψηλά ποσοστά υποσιτισμού, με την έννοια της ανεπάρκειας των απαραίτητων για τον οργανισμό θρεπτικών συστατικών. Οι κοινωνικές θέσεις με μειωμένο εισόδημα κατ' επέκταση έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν σε νεαρότερη ηλικία από χρόνιες παθήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή. Επίσης μια κακή οικονομική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου συνεπώς και τις διατροφικές του επιλογές. (Drewnowski & Kawachi, 2015; Drewnowski., 2005; Holgado et al., 2000).

2.2.2. Περιβάλλον

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες είναι το περιβάλλον στο οποίο το άτομο μεγάλωσε. Μια πρόσφατη σχετικά έρευνα έδειξε ότι τα άτομα νεαρής ηλικίας τα οποία αλλάζουν περιβάλλον και καθημερινότητα αλλάζουν σε πολύ μεγάλο ποσοστό και τις διατροφικές τους συνήθειες. Συγκεκριμένα η έρευνα αναφέρει ότι τα άτομα που είχαν συνηθίσει σε μια συγκεκριμένη διατροφική κατάσταση όπως το φαγητό στα πλαίσια του σπιτιού, όταν χρειάστηκε να αλλάξει η καθημερινότητα και το περιβάλλον τους συνήθιζαν να επιλέγουν άμεσα διαθέσιμο, χαμηλής ποιότητας και αυξημένου θερμιδικού περιεχομένου φαγητό. Επίσης αναφέρθηκε πολύ χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (Kurubaran, 2012) Άλλο ένα φαινόμενο που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το περιβάλλον επηρεάζει την διατροφική κατάσταση είναι οι οικογενειακές σχέσεις των ατόμων που εμφανίζουν διαταραχές στην πρόσληψη τροφής, όπου περιγράφονται ως κλειστές και στενές, δίνοντας προτεραιότητα στην υπερβολική προστασία, τον έλεγχο και την ασφάλεια (Kurubaran, 2012; Wardle, 1987).

2.2.3. Περιβάλλον και οικονομία

Σε μια άλλη έρευνα αναφέρεται στο περιβάλλον ως έναν ευρύτερο παράγοντα και πως αυτό επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων. Ένα από τα ερωτήματα που παρατέθηκαν στην έρευνα ήταν για το αν άτομα που κατοικούν σε περιοχές χαμηλού εισοδήματος έχουν τις ίδιες διατροφικές προτιμήσεις με τους κατοίκους περιοχών υψηλού εισοδήματος. Η έρευνα έδειξε ότι οι διατροφικές προτιμήσεις εξαρτώνται άμεσα από την «αγοραστική δύναμη» της περιοχής όπως επίσης και ότι τα άτομα που κατοικούν σε χαμηλού εισοδήματος περιοχές καταφεύγουν σε κακής ποιότητας και αυξημένου

θερμιδικού περιεχομένου τρόφιμα. Αυτό συμβαίνει καθώς η πρόσβαση σε καλής ποιότητας τρόφιμα δεν είναι εύκολη σε χαμηλού εισοδήματος περιοχές όπως επίσης και γιατί οι τιμές των τροφίμων δεν συμβαδίζουν με την οικονομική δυνατότητα των κατοίκων. (Drewnowski & Kawachi, 2015).

Καταλυτικό ρόλο στην διαφοροποίηση των διατροφικών συνηθειών των ατόμων αυτών παίζει και η μειωμένη γνώση της σωστής και ισορροπημένης διατροφής, καθώς φαίνεται στην ίδια έρευνα ότι άτομα που διδάχθηκαν την σπουδαιότητα της ισορροπημένης διατροφής όπως τα άτομα της ιατρικής σχολής, εμφάνισαν καλύτερες διατροφικές συνήθειες σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν λάβει καμία γνώση. Η γνώση της σπουδαιότητας της ισορροπημένης διατροφής παρόλα αυτά δεν συνάδει απαραίτητα με σωστές διατροφικές συνήθειες. Ένα λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι οι γνώσεις δεν οδηγούν άμεσα σε δράση τους ανθρώπους, καθώς πολλές φορές δεν είναι σίγουροι για τον τρόπο που πρέπει να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει. Ο άλλος λόγος είναι ότι ο καταγιτισμός των πληροφοριών σε σχέση με τη διατροφή που άλλοτε είναι ακριβείς και άλλοτε όχι, οδηγεί πολλές φορές σε σύγχυση και τους αποθαρρύνει από την κινητοποίηση προς αλλαγή (de Almeida et al., 1997; Kurubaran G., 2012).

2.2.4. Ψυχολογικοί παράγοντες και συναισθήματα

Η εσωτερική / εξωτερική θεωρία της παχυσαρκίας προβλέπει ότι οι άνθρωποι οι οποίοι τρέφονται κανονικά μεταβάλλουν την πρόσληψη τροφής για να ρυθμίσουν το συναίσθημά τους, σε αντίθεση με τα παχύσαρκα άτομα (Schachter, 1968; Canetti et al., 2002) Ανάλογα με το αν ένα άτομο κατά την διάρκεια επιλογής της τροφής του είναι συγκρατημένος ή συναισθηματικός, το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα θα μπορούσαν να συσχετιστούν με αυξημένα ή μειωμένα κίνητρα για φαγητό γεγονός που επηρεάζει την επιλογή της τροφής του (Herman & Mack, 1975). Έτσι, η συναισθηματική δυσφορία επηρεάζει τη συναισθηματική επιλογή και πρόσληψη τροφής.

Από όλα τα συναισθήματα, μια μελέτη δείχνει ότι συχνές συγκινήσεις όπως ο θυμός και η χαρά έχουν την ισχυρότερη επιρροή στην όρεξη και μεταβάλλουν σε μεγαλύτερο βαθμό την επιλογή της τροφής (Macht, 1999)

2.2.4.1. Θετικά συναισθήματα

Το άτομο από την παιδική ηλικία έχει την τάση να συνδέει το φαγητό με την συναισθηματική του κατάσταση. Στα πλαίσια της οικογένειας η «ώρα του φαγητού» μπορεί να θεωρηθεί ως η ώρα συζητήσεων και ανταλλαγής απόψεων σε ένα περιβάλλον που επικρατεί το αίσθημα της αγάπης και της ασφάλειας. Το άτομο μαθαίνει να συσχετίζει το φαγητό σε αυτήν την κατάσταση με θετικά συναισθήματα ανεξαρτήτως του φαγητού που βρίσκεται στο τραπέζι. Ταυτόχρονα η τροφή συνδέεται και με την ανταμοιβή, καθώς οι γονείς έχουν την τάση να επιβραβεύουν τα παιδιά για τις καλές τους πράξεις με αυτά. Τα φαγητά που επιλέγονται για την επιβράβευση είναι κυρίως γλυκά και υψηλού θερμιδικού περιεχομένου

Επίσης το φαγητό μπορεί να αποδοθεί ως ένα μέσο δημιουργίας ή εξερεύνησης κάτι που συνδέεται άμεσα με τα θετικά συναισθήματα. Η διαδικασία παρασκευής ενός τροφίμου υψηλού θερμιδικού περιεχομένου όπως ένα γλυκό που είναι ένα μέσο δημιουργίας, αλλά και η έμφυτη τάση των ανθρώπων να δοκιμάζουν νέες «κουζίνες» που είναι ένα μέσο εξερεύνησης, δείχνει την σχέση που μπορεί να δημιουργηθεί μεταξύ θετικών συναισθημάτων και φαγητού. Γίνεται συνεπώς αντιληπτό ότι σε αυτές τις περιπτώσεις τρόφιμα υψηλού θερμιδικού περιεχομένου και ποσοστά λίπους μπορούν να καταναλωθούν με μοναδικό σκοπό την βελτίωση της διάθεσης. (Shepherd & Raats, 2010).

2.2.4.2. Αρνητικά συναισθήματα

Ανάλογα με την κατάσταση των αρνητικών συναισθημάτων, ενεργοποιείται η συναισθηματική κατανάλωση όπου η πρόσληψη τροφής μπορεί είτε να αυξηθεί είτε να μειωθεί ακόμα και στα ίδια άτομα (Ouwers et al., 2009).

Είναι γνωστό ότι τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν σε μεγάλο βαθμό να επηρεάσουν την διατροφική πρόσληψη (Heatherton and Baumeister, 1991). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα υψηλότερα ποσοστά αλόγιστης κατανάλωσης φαγητού γίνονται σε περιόδους που επικρατεί μια σταθερή ή αυξανόμενη αρνητική διάθεση όπως γίνεται στην περίπτωση της κατάθλιψης, του άγχους και της μοναξιάς (Crosby et al., 2009; Bardone-Cone et al., 2010).

Παρόλα αυτά τα δεδομένα οδηγούν στο παράδοξο μεταξύ της σχέσης άγχους και πρόσληψης τροφής καθώς μια άλλη έρευνα έδειξε ότι το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει είτε σε αυξημένη κατανάλωση τροφών υψηλού θερμιδικού περιεχομένου που οδηγούν σε παχυσαρκία είτε σε μειωμένη κατανάλωση τροφής που οδηγεί σε απώλεια βάρους. (Cartwright et al., 2003; Adam & Epel, 2007; Tryon et al., 2013).

Το άγχος αποτελεί ένα είδος πρόκλησης για τον οργανισμό Υπάρχουν δύο τρόποι ανταπόκρισης στο στρες: το αυτόνομο νευρικό σύστημα (ANS), το οποίο περιλαμβάνει το συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και τον άξονα HPA. Ο άξονας HPA είναι ένα από τα δύο κύρια νευροενδοκρινικά συστήματα που σχετίζονται με την αντίδραση στρες. Αυτά τα συστήματα λειτουργούν κεντρικά και περιφερειακά για να παράγουν αρκετές απαντήσεις (Peeke & Chrousos, 1995). Η «ανταπόκριση πάλης ή φυγής» είναι μια ενεργή αντίδραση που πραγματοποιείται για την αντιμετώπιση του άγχους (Bjorntorp, 1993) Μια οξεία βραχυπρόθεσμη αντίδραση στρες είναι απαραίτητη για την ανάκαμψη της ομοιόστασης, εν αντιθέση με τις χρόνιες ή παρατεταμένες αντιδράσεις στρες που μπορεί να είναι επιβλαβείς και μπορεί να προκαλέσουν διάφορες καταστάσεις ασθένειας (Peeke & Chrousos 1995).

Η δυσλειτουργία στον άξονα HPA έχει συσχετιστεί με την κεντρικού τύπου παχυσαρκία, αλλά τα δεδομένα είναι ασυνεπή, πιθανώς λόγω μεθοδολογικών διαφορών στις μελέτες. Εκτός από τις συστημικές επιδράσεις, οι αλλαγές στον τοπικό μεταβολισμό της κορτιζόλης στον λιπώδη ιστό μπορεί επίσης να επηρεάσουν τον κίνδυνο για παχυσαρκία. Η δυσλειτουργία του άξονα HPA μπορεί να είναι επίσης ο σύνδεσμος μεταξύ συνθηκών όπως ο σοβαρός υποσιτισμός αλλά και η στέρηση ύπνου (Peeke & Chrousos, 1995; Bjorntorp, 1993).

Η λήψη φαγητού έχει αναγνωριστεί ως τρόπος αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους, αλλά και ως τρόπος ανακούφισης από αυτό. Έρευνες που έγιναν σε παχύσαρκα άτομα έδειξαν υψηλά ποσοστά άγχους που αφορούν κυρίως την εικόνα σώματος και χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σχέση με τα άτομα φυσιολογικού βάρους (Ozier et al., 2008; Cartwright et al., 2003)

Ένα αξιοσημείωτο αρνητικό συναίσθημα όπως το άγχος μπορεί να παίζει καθοριστικό ρόλο στην μεταβολή του τρόπου λήψης τροφής ιδιαίτερα σε άτομα με κίνδυνο εμφάνισης

κάποιας διατροφικής διαταραχής. (Beukes, Walker, & Esterhuysen, 2010; Sassaroli & Ruggiero, 2005). Το άγχος συμμετέχει καθοριστικά στην πυροδότηση παθήσεων που οφείλονται στην διαταραγμένη λήψη τροφής, καθώς δεν λειτουργεί μόνο ως παράγοντας κινδύνου για διαταραγμένη κατανάλωση αλλά μπορεί επίσης να ενισχυθεί ως αποτέλεσμα μιας διατροφικής διαταραχής (Ball & Lee, 2002; Rosen, Compas, & Tacy, 1993). Λαμβάνοντας υπόψη τις πολύπλοκες σχέσεις μεταξύ του άγχους και της διαταραγμένης λήψης τροφής είναι σημαντικό να μπορεί ο θεράπωντας να αναγνωρίσει τα ποσοστά άγχους κατά την διάρκεια θεραπείας ενός ατόμου με διαταραχή στην πρόσληψη τροφής. (Bardone-Cone et al., 2010).

Παραπάνω αναφέρθηκε ότι το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επιβράβευση μία καλής πράξης ενός ατόμου σε νεαρή ηλικία, έτσι ακριβώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως τιμωρία, με την απαγόρευση δηλαδή κατανάλωσης ενός γλυκού ως αποτέλεσμα μιας κακής πράξης. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί το άτομο να συσχετίσει το φαγητό με αρνητικά συναισθήματα. (Shepherd & Raats, 2010).

2.3. Τροφές και συναισθηματικό φαγητό

Πάνω από χιλιάδες χρόνια, η διατροφή, σε συνδυασμό με άλλες πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως η άσκηση, διαδραμάτιζε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της γνωστικής ικανότητας και της εξέλιξης του εγκεφάλου. Οι άφθονες παλαιοντολογικές αποδείξεις δείχνουν ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της πρόσβασης στα τρόφιμα και του μεγέθους του εγκεφάλου και ότι ακόμη και οι μικρές διαφορές στη διατροφή μπορούν να έχουν μεγάλες επιπτώσεις στην επιβίωση και την αναπαραγωγική επιτυχία (Thompson 2008) Οι μεγαλύτεροι εγκεφαλοι των ανθρώπων συνδέονται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων μαγειρικής, την πρόσβαση σε τρόφιμα και την εξοικονόμηση ενέργειας (Gobbons 2007)

Το γεγονός ότι η σίτιση είναι μια εγγενής ανθρώπινη ρουτίνα υπογραμμίζει τη δύναμη των διαιτητικών παραγόντων να διαμορφώνουν την ψυχική υγεία όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο αλλά και σε συλλογικό επίπεδο πληθυσμού (Pessoa 2008)

Το φαγητό αποτελεί ένα είδος ανταμοιβής που προσφέρεται από την φύση. Το αίσθημα ανταμοιβής και η ευχαρίστηση που προσφέρει η κατανάλωση φαγητού σχετίζεται με την

παραγωγή ντοπαμίνης που με την σειρά της ενεργοποιεί τα κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με συναισθήματα αυτά. Τα συναισθήματα που δημιουργούνται κατά την κατανάλωση τροφής είναι παρόμοια με την χρήση εξαρτησιογόνων φαρμάκων όσον αφορά την αντίδραση του εγκεφάλου στη δημιουργία αισθήματος εφορίας και ανακούφισης (Weatherford et al., 1990; Pitchers et al., 2010; Olsen, 2011)

Παρόλο που τα τρόφιμα έχουν χαρακτηριστεί κλασικά ως μέσο για την παροχή ενέργειας και δομικών υλικών στο σώμα, η ικανότητά του να προλαμβάνουν και να προστατεύουν από ασθένειες αρχίζει να αναγνωρίζεται. Έρευνες τα τελευταία 5 χρόνια απέδωσαν συναρπαστικά στοιχεία για την επίδραση των διαιτητικών παραγόντων σε συγκεκριμένα μοριακά συστήματα και μηχανισμούς που διατηρούν τη διανοητική λειτουργία. (McCann & Ames, 2005)

Τα άτομα οδηγούνται σε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές κατανάλωσης τροφής με σκοπό την ενεργοποίηση των συναισθημάτων αυτών που συχνά δεν συμβαδίζουν με τα σήματα πληρότητας και πείνας.

Πολλές ψυχοσωματικές θεωρίες της παχυσαρκίας υποδεικνύουν ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι καταφεύγουν σε υπέρμετρη κατανάλωση τροφής εξαιτίας της αδυναμίας τους να αντιληφθούν τη φυσιολογική τους κατάσταση, την πείνα και τον κορεσμό και ότι η υπερκατανάλωση μειώνει τη συναισθηματική δυσφορία και το άγχος (Minati 2014; Kaplan & Kaplan, 1957; Schachter, 1968; Bruch, 1985).

Κάποια συστατικά στις τροφές επιδρούν διαφορετικά από κάποιες άλλες κατά την κατανάλωση τους. Η επίδραση αυτή οδηγεί συνήθως στην μεγαλύτερη κατανάλωση τους καθώς έχει αναγνωριστεί ότι η λειτουργία του εγκεφάλου επηρεάζεται από την τροφή που θα επιλεγεί. Επιπλέον έχουν αναγνωριστεί συγκεκριμένες τροφές που επιδρούν στην όρεξη και τη διάθεση (Wenk, 2014).

2.3.1. Η σχέση μεταξύ λίπους και άγχους

Μέσω ερευνών έχει βρεθεί θετική συσχέτιση μεταξύ του λίπους που καταναλώνεται σε καθημερινή βάση σε σχέση με το σωματικό λίπος. Η ιδιαίτερη υφή και η εκλυσιμότητα

που προδίδει στα τρόφιμα το καθιστά την πιο πιθανή επιλογή για υπερκατανάλωση με τελικό αποτέλεσμα την παχυσαρκία (Tuorila et al., 2001).

Τόσο τα ω-3 όσο και τα ω-6 λιπαρά οξέα, δεν μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό και απαιτείται πρόσληψή τους από τις τροφές, ερευνώνται για το ρόλο τους στην πρόληψη της μειωμένης διάθεσης. Η παθογένεση τόσο της διάθεσης όσο και των μεταβολικών διαταραχών κατά τη διάρκεια της παχυσαρκίας μπορεί να προκληθεί από συγκεκριμένα πρότυπα δίαιτας (Wallin and Rissanen, 1994; Sanchez-Villegas & Martinez-Gonzalez, 2013) Οι δυτικές δίαιτες που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά και χαμηλά σε πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τείνουν να αυξάνουν τις επιπτώσεις της κατάθλιψης (Peet et al., 1998). Από την άλλη πλευρά, η διατροφή όπως η μεσογειακή διατροφή φαίνεται να μειώνει την κατάθλιψη (Sanchez-Villegas&Martinez-Gonzalez, 2013; Sanchez-Villegaset al., 2013).

Η κατανάλωση ψαριών, που περιέχουν αυξημένες ποσότητες ω-3 λιπαρών οξέων, έχει βρεθεί αντιστρόφως ανάλογα συσχετισμένη με την κατάθλιψη, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δεκατρείς χώρες όπως επίσης και την διπολική διαταραχή, τη σχιζοφρένεια, την κατάχρηση ουσιών και τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (Bourre, 2005, Owen et al., 2008; Young and Martin, 2003; Parker et al., 2006; Van Strater and Bouvy, 2006; Stahl et al., 2008)

Επιπλέον, πολλές αναφορές δείχνουν την αυξημένη επίπτωση της κατάθλιψης σε δίαιτες που δεν έχουν ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (PUFA) και ότι η κατάθλιψη μειώνεται όταν η πρόσληψη PUFA είναι αυξημένη. Εκτός από τις αλλαγές της διάθεσης, οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά προάγουν αυξημένο κέρδος βάρους, σπλαχνικό λιπώδη ιστό, μεγαλύτερη περιφέρεια μέσης και μεγαλύτερη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα (Schulze et al., 2006; Molenaar et al., 2009; Romaguera et al., 2009, 2010; Mozaffarian et al., 2011).

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι μια μεγάλη περίοδος συναισθηματικού στρες οδηγεί στην μειωμένη αναδόμηση των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων γεγονός που μπορεί να αποτελεί προδιαθέσιμο παράγοντα για την εμφάνιση κατάθλιψης. (Bourre, 2005; Owen et al., 2008) Επίσης μια άλλη έρευνα εξέτασε την διαφοροποίηση στην επιλογή τροφής σε φυσιολογικές και στρεσογόνες συνθήκες. Κατά την διάρκεια φυσιολογικών συνθηκών

υπήρχε πολύ μικρότερη κατανάλωση γλυκών και λιπαρών τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, σε σχέση με την παρουσία στρεσογόνων συνθηκών (Kandiah et al., 2008).

Γίνεται συνεπώς αντιληπτό ότι το άγχος και ο τρόπος που επιδρά στο σωματικό και καταναλισκόμενο λίπος αποτελεί παράγοντα για την εμφάνιση παχυσαρκίας και κατάθλιψης. Αλλά επίσης και ότι η υπέρμετρη κατανάλωση λίπους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα ποσοστά άγχους.

2.3.2. Υδατάνθρακες ως μηχανισμός βελτίωσης της διάθεσης

Η πρόσληψη συγκεκριμένης ποσότητας υδατανθράκων, έχει ευεργετική επίδραση στην βελτίωση της διάθεσης, της νευρικότητας και της αϋπνίας. Αυτό οφείλεται κυρίως στην άμεση συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης υδατανθράκων και των επιπέδων σεροτονίνης του εγκεφάλου. Παρόλα αυτά δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία της κατάθλιψης.

Από την άλλη, η υπέρμετρη κατανάλωση υδατανθράκων, κυρίως με τη μορφή γλυκών, γνωστή ως «λαχτάρα για υδατάνθρακες» που συμβαίνει σε άτομα με ιστορικό διαταραχής πρόσληψης τροφής, παχύσαρκους, γυναίκες με προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, κλπ, έχει αποδοθεί σε νευροχημικό φαινόμενο που σχετίζεται με μειωμένη ποσότητα σεροτονίνης, καθώς αυτή αυξάνεται από την λήψη υδατανθράκων. Ωστόσο, αλλαγές στη διάθεση μετά την κατανάλωση υδατανθράκων έχουν βρεθεί ακόμη και σε απουσία σύνθεσης σεροτονίνης, επομένως έχει προταθεί ότι συμμετέχουν κι άλλοι μηχανισμοί.

Σημαντική είναι η συσχέτιση που έγινε σε έρευνα το 1989 στα άτομα που πάσχουν από Εποχική κατάθλιψη. Στην εποχική κατάθλιψη υπάρχει μειωμένη συγκέντρωση σεροτονίνης και τα άτομα υποσυνείδητα οδηγούνται στην υπέρμετρη κατανάλωση απλών υδατανθράκων με σκοπό την βελτίωση της διάθεσης τους (Bourre et al., 1989).

Όσον αφορά τους υδατάνθρακες και το λίπος μελέτες έδειξαν ότι άτομα που ακολούθησαν διατροφή με μειωμένα λιπαρά και αρκετούς υδατάνθρακες παρουσίασαν βελτιωμένη διάθεση σε σχέση με την άλλη ομάδα που κατανάλωνε τρόφιμα υψηλά σε λιπαρά (Lehtoetal., 2008).

2.3.3. Βιταμίνες και αλλαγές στην διάθεση ανάλογα την επάρκεια

Η Βιταμίνη D που βρίσκεται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και άλλες ζωικές τροφές έχει επίσης συνδεθεί με την κατάθλιψη, αν και οι περισσότερες μελέτες δεν είναι αξιόπιστες. Παρόλα αυτά εάν διερευνηθεί περαιτέρω και αποδειχθούν αληθείς οι ως τώρα έρευνες μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος αντιμετώπισης της κατάθλιψης αποφεύγοντας έτσι τα φαρμακευτικά σκευάσματα και τις παρενέργειες που επιφέρουν στον οργανισμό.

Η βιταμίνη E έχει επίσης εμπλακεί σε γνωστικές επιδόσεις, καθώς η μείωση των επιπέδων της βιταμίνης E στον ορό συσχετίστηκε με κακή απόδοση μνήμης σε ηλικιωμένα άτομα (Perkins 1999) Η βιταμίνη E είναι άφθονη σε φυτικά έλαια, καρύδια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και εμπλουτισμένα δημητριακά και έχει αποδειχθεί ότι επεκτείνει τη διάρκεια ζωής και βελτιώνει τη λειτουργία των μιτοχονδρίων και τη νευρολογική απόδοση (Navarro 2005).

Τα τρόφιμα που περιέχουν θειαμίνη επηρεάζουν τις καταστάσεις διάθεσης (Benton et al., 1995) Μια καθημερινή πρόσληψη θειαμίνης ανάλογη των ημερήσιων αναγκών αυξάνει την ευημερία, την κοινωνικότητα και τα συνολικά επίπεδα ενέργειας. Ενώ ανεπαρκείς ποσότητες θειαμίνης σχετίζονται με μειωμένη διάθεση και γνωστική λειτουργία (Benton et al., 1997; Benton and Donohoe, 1999).

Η έλλειψη σιδήρου αντιπροσωπεύει ένα από τα πιο κοινά θρεπτικά προβλήματα παγκοσμίως. Η ανεπάρκεια σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε καταθλιπτική διάθεση, προβλήματα στην συγκέντρωση, συμπτώματα κούρασης και μειωμένης απόδοσης (Benton and Donohoe, 1999). Επίσης, υψηλά επίπεδα σιδήρου είναι τοξικά για τον ανθρώπινο οργανισμό (Wenk, 2014).

Το φολικό οξύ βρίσκεται σε διάφορα τρόφιμα, όπως το σπανάκι, το χυμό πορτοκαλιού και τη μαγιά και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον εγκέφαλο. Η ανεπάρκεια φολικού οξέος, που προκαλείται κυρίως από τη χαμηλή διατροφική του λήψη, έχει συσχετιστεί με αρκετές φυσιολογικές ανωμαλίες κατά την ανάπτυξη και την ενηλικίωση (Michoulon 2007).

Τα επαρκή επίπεδα φολικού οξέος είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ η ανεπάρκεια μπορεί να οδηγήσει σε νευρολογικές διαταραχές, όπως τη κατάθλιψη (Herbert 1962) και τη γνωστική εξασθένηση

Παρόλα αυτά, τα χαμηλά επίπεδα δεν αποτελούν απαραίτητα παράγοντα εμφάνισης της κατάθλιψης, καθώς σε άλλες έρευνες φαίνεται να μειώνονται τα επίπεδα του κατά την διάρκεια της κατάθλιψης (Corpen & Bolander-Gouaille, 2005; Young, 2007). Οι ψυχιατρικοί ασθενείς διατρέχουν συχνά τον κίνδυνο εμφάνισης ανεπάρκειας φυλλικού οξέος λόγω απώλειας όρεξης από τα συνταγογραφούμενα φαρμακευτικά σκευάσματα που αναστέλλουν την απορρόφηση φολικού οξέος (Ottley, 2000). Συλλογικά, αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι η διάθεση επηρεάζει την επιλογή της τροφής.

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φολικού οξέος από μόνη της (Corrada, 2005; Fioravanti, 1997), αλλά και σε συνδυασμό με επαρκή πρόσληψη βιταμινών συμπλέγματος Β (Nilson, 2001; Ramos, 2005) έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στην πρόληψη της άνοιας και της γνωσιακής δυσλειτουργίας. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι η επαρκής χορήγηση ενισχύει την δράση των αντικαταθλιπτικών σκευασμάτων και προλαμβάνει την γήρανση (Follesa, 2005).

2.3.4. Σημαντικές αναφορές

Η σοκολάτα επιδράει σε πολύ μεγάλο βαθμό στα συναισθήματα του ατόμου, καθώς κατά την κατανάλωση της προκαλεί ένα αίσθημα εφορίας και μείωση της έντασης (Osman & Sobal, 2006; Parker et al., 2006; Cartwright et al., 2007; Fletcher et al., 2007). Η σοκολάτα περιέχει ψυχοδραστικές χημικές ουσίες όπως οι αντιαμίνες που διεγείρουν τον εγκέφαλο και οδηγούν σε καλή διάθεση (Ottley, 2000). Ωστόσο η κατανάλωση σοκολάτας σχετίζεται και με την δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων καθώς φαίνεται μέσω ερευνών, ότι γυναίκες που βρίσκονται σε μία κατάσταση απώλειας βάρους εμφανίζουν υψηλά ποσοστά τύψεων και άγχους μετά την κατανάλωση σοκολάτας (Macht & Dettmer, 2006; Osman & Sobal, 2006; Parker et al., 2006).

Η καφεΐνη η οποία συναντάται στον καφέ, το τσάι και στα περισσότερα αναψυκτικά διαδραματίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στα συναισθήματα κατά την κατανάλωση της.

Η καφεΐνη σε μια κατανάλωση ανάλογη των συστάσεων προκαλεί ένα αίσθημα επαγρύπνησης και διαύγειας, παρόλα αυτά μπορεί να προκαλέσει αύξηση στα επίπεδα άγχους σε άτομα που είναι ευαίσθητα σε αυτήν (Acquas et al., 2002; Rossi et al, 2010). Η καφεΐνη μπορεί να ανακουφίσει από τους πονοκεφάλους, την υπνηλία και την κόπωση. Η βραχυπρόθεσμη στέρηση της καφεΐνης σε τακτικούς χρήστες οδηγεί σε συμπτώματα στέρησης (Rogers, 1995).

Το καρύκευμα Curry curcumin, ένα παραδοσιακό συντηρητικό τροφίμων και ένα φαρμακευτικό βότανο στην Ινδία (Ammon, 1991; Kelloff GJ, 2000), έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τα ελλείμματα μνήμης της νόσου του Alzheimer (Frautschy,2001) και του εγκεφαλικού τραύματος (Wu A,2006) σε μελέτες που έγιναν σε ζώα και ανθρώπους. Η κουρκουμίνη είναι σχετικά μη τοξική και έχει λίγες παρενέργειες σε δόσεις μεγαλύτερες από τη χαμηλή δόση (Kelloff, 2000). Δεδομένης της μεγάλης κατανάλωσης κουρκουμίνης στην Ινδία, είναι πιθανό να συμβάλει στη χαμηλή επικράτηση της νόσου του Alzheimer στη χώρα αυτή (Ganguli,2000).

Αναφορά των βιολογικών παραγόντων και των τροφίμων που επηρεάζουν τη διάθεση, τα συναισθήματα, την πρόσληψη τροφής και τις οδούς σηματοδότησης του εγκεφάλου. (Spring et al., 1982-1983; Rogers and Lloyd, 1994)

Φαγητό και βιολογικοί παράγοντες	Επιρροή στη διάθεση, το συναίσθημα, την πρόσληψη τροφής και τις οδούς σηματοδότησης του εγκεφάλου	Πηγές
Σοκολάτα	αυξάνει την ευχάριστη αίσθηση, μειώνει την ένταση και οδηγεί σε καλή διάθεση μέσω της σηματοδότησης των σεροτονινών και των κανναβινοειδών υποδοχέων	(Ottley, 2000; Osman and Sobal, 2006; Parker et al., 2006; Cartwright et al., 2007; Fletcher et al., 2007)
Καφεΐνη	Ενισχύει την εγρήγορση, αυξάνει το άγχος και οδηγεί σε συμπτώματα	(Rogers, 1995; Acquas et al., 2002; Rossi et al., 2010)

	στέρησης σε ορισμένα άτομα	
Ω3 λιπαρά οξέα	Επηρεάζει τη διάθεση, τη συμπεριφορά και παίζει ρόλο στις διαταραχές της διάθεσης. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα στη λειτουργία των υποδοχέων, τα επίπεδα νευροδιαβιβαστών και ο μεταβολισμός μονοαμινών εμπλέκονται όλα στην κατάθλιψη	Lombard, 2000; Young and Martin, 2003; Parker et al., 2006a; Van Strater and Bouvy, 2006; Conklin et al., 2007; Sanchez-Villegas et al., 2007; Stahl et al., 2008; Antypa et al., 2012; Moranis et al., 2012; Kang and Gleason, 2013; Grosso et al., 2014
Μικροθρεπτικά Συστατικά	Η θειαμίνη παίζει ρόλο στα συναισθήματα, στις καταστάσεις διάθεσης και στη γνωστική λειτουργία. Η πορεία της είναι άγνωστη	Benton et al., 1995, 1997; Benton & Donohoe, 1999
Σίδηρος	Η ανεπάρκεια σιδήρου έχει ως αποτέλεσμα καταθλιπτική διάθεση και τον λήθαργο. Η πορεία είναι άγνωστη	Benton and Donohoe, 1999
Φολικό οξύ	Η έλλειψη φολικού οξέος σχετίζεται με καταθλιπτική διάθεση. Η συμπληρωματική χορήγηση μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς. Ανεπάρκεια φολικού οξέος σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα του μεταβολικού 5-υδροξυϊνδολοξικού οξέος σεροτονίνης στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Η πορεία είναι άγνωστη	Coppen & Bolander-Gouaille, 2005; Young, 2007

Γκρελίνη	Συνδέεται με τη διαμεσολάβηση του στρες με τη συμπεριφορά ανταμοιβής τροφής, την κατάθλιψη και το άγχος μέσω της οδού σηματοδότησης υποδοχέα γκρελίνης	Schanze et al., 2008; Barim et al., 2009; Kluge et al., 2009, 2011; Perello et al., 2010; Chuang et al., 2011; Diz-Chaves, 2011; Kumar et al., 2013
Σεροτονίνη	Συνδέεται με την πρόσληψη τροφής, την κατάθλιψη και το άγχος μέσω της οδού σηματοδότησης υποδοχέα σεροτονίνης	Wurtman and Wurtman, 1989; Benton and Donohoe, 1999; Pepino et al., 2009; Shabbir et al., 2013
Ντοπαμίνη	Συνδέεται με τη συμπεριφορά ανταμοιβής των τροφίμων και τη διάθεση μέσω της οδού σηματοδότησης υποδοχέων ντοπαμίνης μέσω της οδού σηματοδότησης υποδοχέα κανναβινοειδούς CB1	Cantello et al., 1989; Diehl and Gershon, 1992; Fochtmann and Fink, 1992; Berridge, 1996; Black et al., 2002; Davis et al., 2009; Cawley et al., 2013
Λεπτίνη	Συνδέεται με την πρόσληψη τροφής, την κατάθλιψη, το άγχος και τη διαταραχή της διάθεσης μέσω της οδού σηματοδότησης υποδοχέα λεπτίνης	Collin et al., 2000; Asakawa et al., 2003; Lu et al., 2006; Finger et al., 2010; Liu et al., 2010; Sharma et al., 2010; Yamada et al., 2011; Guo et al., 2012, 2013
Αδιπνεκτίνη	Συνδέεται με την κατάθλιψη και τη διαταραχή της διάθεσης. Μπορεί να περιλαμβάνει επαγόμενη από αδιπνεκτίνη αναστολή της οδού GSK-3β	Arita et al., 1999; Maeda et al., 2001; Milan et al., 2002; Cnop et al., 2003; Delporte et al., 2004; Ryo et al., 2004; Leo et al., 2006; Narita et al., 2006;

Ρεισιστίνη	Έμμεση σύνδεση με την κατάθλιψη. Η πορεία είναι άγνωστη	Krsek et al., 2004; Silha et al., 2004; Weber-Hamann et al., 2007; Lehto et al., 2010
Ινσουλίνη	Συνδέεται με τη διάθεση, την κατάθλιψη, το άγχος και το αρνητικό συναίσθημα μέσω της σηματοδότησης του υποδοχέα ινσουλίνης	Gustafson et al., 1999; Benedict et al., 2004; Koronen et al., 2008; Akbaraly et al., 2009; Almeida et al., 2009; Benoit et al., 2009; Kleinridders et al., 2009; Marks et al., 2009; Pulkki-Raback et al., 2009; Grillo et al., 2011; Chapman et al., 2013; Platt et al., 2013

Πίνακας 1: Αναφορά των βιολογικών παραγόντων και των τροφίμων που επηρεάζουν τη διάθεση, τα συναισθήματα, την πρόσληψη τροφής και τις οδούς σηματοδότησης του εγκεφάλου.

Γίνεται αντιληπτό ότι τα τρόφιμα και η συναισθηματική κατάσταση αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Η επιλογή τροφών υψηλού θερμιδικού περιεχομένου και η υπέρμετρη κατανάλωση τους οδηγεί σε κατάσταση δυσφορίας και γενικά κακής συναισθηματικής κατάστασης όπως επίσης και η κακή συναισθηματική κατάσταση μπορεί να οδηγήσει από μόνη της σε υπέρμετρη κατανάλωση τροφών με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο. Συνεπώς τα τρόφιμα που επιλέγει κάποιος να καταναλώσει και επηρεάζουν την συναισθηματική του κατάσταση και επηρεάζονται από την κατάσταση αυτή (Wenk, 2014).

2.4. Παχυσαρκία και Συναισθηματικό φαγητό

Η παχυσαρκία είναι μια ιατρική κατάσταση στην οποία παρατηρείται υπερβολικό λίπος στο σώμα του ατόμου. Δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να καταδεικνύουν ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή συγκεκριμένη ψυχοπαθολογία σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Εντούτοις, περίπου οι μισοί από όσους ζητούν θεραπεία για την παχυσαρκία αναφέρουν επεισόδια πολυφαγίας και περίπου οι μισοί από τους τελευταίους εμφανίζουν επαρκή στοιχεία που προειδοποιούν για την εκδήλωση της ψυχογενούς βουλιμίας μίας κατάστασης που σχετίζεται άμεσα με συναισθηματική ανισορροπία (Wilcoxon & Kirkley, 1994)

Παραπάνω αναφέρθηκε η άμεση σχέση που εμφανίζεται μεταξύ παχυσαρκίας και της συναισθηματικής κατάστασης που βρίσκεται ένα άτομο. Πράγματι έχει παρατηρηθεί ότι παχύσαρκα άτομα που αναζητούν θεραπεία στο πρόβλημα με το βάρος τους εμφανίζονται να έχουν ιστορικό διαταραχής στην πρόσληψη τροφής ακόμη και ψυχιατρικά συμπτώματα (Boutelleetal, 2010; DeWitetal, 2010).

Έχει παρατηρηθεί ότι όταν οι παχύσαρκοι βρίσκονται σε κάποιο διατροφικό πρόγραμμα παρακολούθησης δεν καταφεύγουν τόσο εύκολα σε συναισθηματικό φαγητό. Παρόλ' αυτά όταν το πρόγραμμα αυτό είναι πολύ αυστηρό ή οι ίδιοι το κάνουν πολύ περιοριστικό, αυξάνουν οι πιθανότητες υποτροπής σε συναισθηματικό φαγητό (Svensson et al., 2014).

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορεί να επηρεάσει την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου είναι η εικόνα του σωματός του. Έχει φανεί σε έρευνα ότι τα παχύσαρκα άτομα αποδίδουν την καταθλιπτική και αποξενωτική τους συμπεριφορά στην αρνητική εικόνα τους σωματός τους. Τα άτομα με παχυσαρκία εμφανίζονται να έχουν προβλήματα στην δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, καθώς εμφανίζονται να έχουν χαμηλό το αίσθημα της αυτοεκτίμησης και έλλειψη βούλησης (Gibson, 2006; Boutelle et al., 2010; Katon et al., 2010; Buckholdt et al., 2010).

Παρόλα αυτά τα παχύσαρκα άτομα που βρίσκονται σε αυτή την συναισθηματική ανισορροπία καταφεύγουν σε υπερβολική κατανάλωση τροφής με σκοπό την αντιμετώπιση του αισθήματος αυτού.

Μιλάμε λοιπόν για έναν φαύλο κύκλο όπου τα άτομα αναγνωρίζουν την πηγή του προβλήματός τους και για να το αντιμετωπίσουν καταφεύγουν σε μεθόδους επιδείνωσης της κατάστασης αυτής μέσα από το αίσθημα εφορίας που προσφέρει η κατανάλωση φαγητού. Αυτή η μορφή αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς αποτελεί σύμπτωμα σε πολλές ψυχικές ασθένειες. Γίνεται συνεπώς αντιληπτό ότι η παχυσαρκία αποτελεί μια πάθηση και όχι μια επιλογή τρόπου ζωής (Burton, et al., 2007; Gibson , 2006) Ένα γεγονός που ενισχύει την παραδοχή αυτή είναι ότι η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να θεωρηθεί ανάλογη με την χρήση φαρμάκων καθώς αντανακλά έναν εθισμό όπου τα άτομα εξαρτώνται φυσικά και ψυχολογικά από τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη (Dallman, et al., 2003; Lutter & Elmquist, 2009; Chuang, et al., 2011; Kumar, et al., 2013).

2.4.1. Σχέση μεταξύ παχυσαρκίας-κατάθλιψης

Τα Διαγνωστικά και Στατιστικά Εγχειρίδια Ψυχικών Διαταραχών που αναπτύχθηκαν από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία το 1994, ανέφεραν διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές σε καταστάσεις ψυχιατρικής διαταραχής (American Psychiatric Association, 2013).

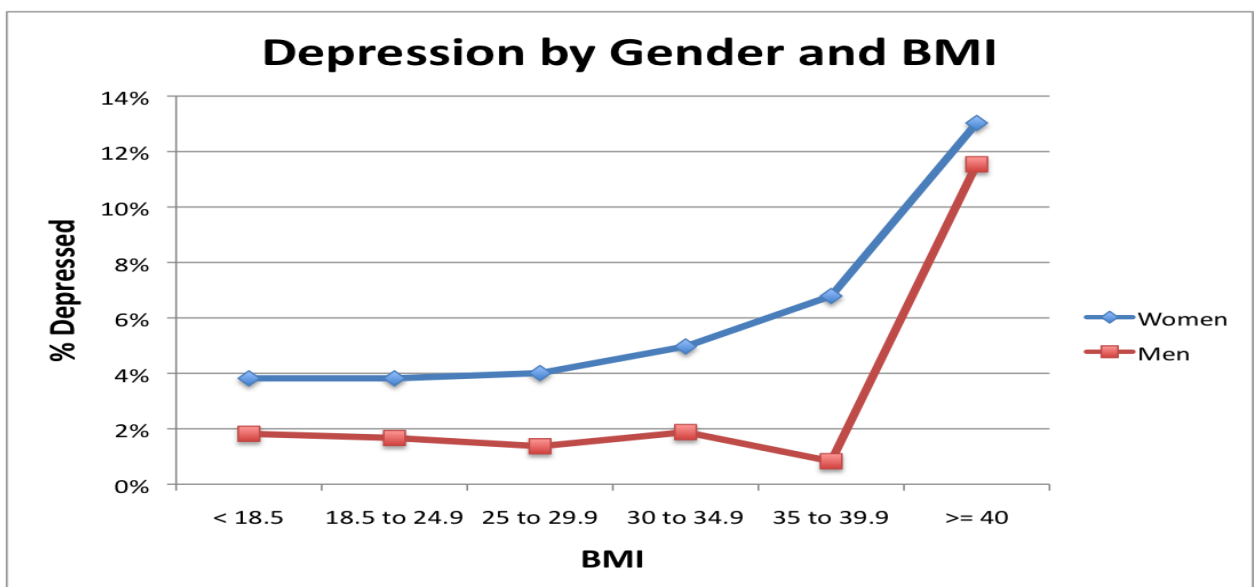
Όπως, αναφέρθηκε και παραπάνω οι διαταραχές διάθεσης όπως η κατάθλιψη επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων και τον μεταβολισμό της ενέργειας (Novick et al., 2005). Η υπερκατανάλωση τροφής και η παχυσαρκία συχνά συνδέονται με την κατάθλιψη στους ανθρώπους, η οποία έχει επίσης αναφερθεί και σε πειραματικές διαδικασίες.

Τα άτομα τα οποία πάσχουν από κατάθλιψη ή καταθλιπτικές τάσεις, τείνουν να καταναλώνουν άμεσα διαθέσιμα τρόφιμα υψηλού θερμιδικού περιεχομένου ως μέσο για την ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων τους (Macht, 2008).

Η κατανάλωση κάποιων εύγεστων τροφών όπως αναφερθήκαμε παραπάνω μπορούν να παρέχουν κάποια ανακούφιση από τα αρνητικά συναισθήματα και τις διαταραχές διάθεσης. Παρόλα αυτά μια παρατεταμένη κατανάλωση των τροφών σε παχυσαρκία με τη σειρά της προάγει την ευαισθησία στην κατάθλιψη και το άγχος (Novick et al., 2005; Simon et al., 2006; Kloiber et al., 2007; Sharma and Fulton, 2013). Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι οι οποίοι καταναλώσουν σε καθημερινή βάση τροφές υψηλές

σε λίπος κυρίως κορεσμένο εμφανίζουν διαταραχές στην διάθεση που χαρακτηρίζονται από καταθλιπτικά συμπτώματα. (Tsuboi et al., 2013).

Στην παρακάτω εικόνα φαίνεται η σχέση που υπάρχει μεταξύ των καταθλιπτικών επιπολών σε σχέση με το φύλο και τον δείκτη μάζας σώματος από το άρθρο: Chiadi U. Onyike, Rosa M. Crum, Hochang B. Lee, Constantine G. Lyketsos, and William W. Eaton. (2003) Is Obesity Associated with Major Depression? Results from the Third National Health and Nutrition Examination. Survey Am J Epidemiology 158(12): 1139-47.



Εικόνα 1: Διάγραμμα σχέσης δείκτη μάζας σώματος – κατάθλιψης ανάλογα το φύλο

3 Κεφάλαιο: Θεραπευτικές προσεγγίσεις για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής

Η αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης τροφής θεωρείται μια ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση της νευρικής ανορεξίας, όπου ακόμα και για εκείνους τους ασθενείς που καταφέρνουν να θεραπευτούν από τη νόσο παρατηρούνται πολύ υψηλά ποσοστά υποτροπής, ιδιαίτερα το πρώτο ένα χρόνο μετά τη θεραπεία, τα οποία σε βάθος χρόνου αγγίζουν μέχρι και το 52% εκείνων οι οποίοι είχαν αρχικά θεραπευτεί (McCurdy-McKinnon, Feusner, Portnoff, & Khalsa, 2017).

Η θεραπεία των ασθενών με διαταραχές πρόσληψης τροφής οφείλει να βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην αντιμετώπιση των δυσλειτουργικών σκέψεων που πυροδοτούν ή ενισχύουν τη διαταραχή. Για παράδειγμα, σε ασθενείς με βουλιμία δυσλειτουργικές σκέψεις και σχήματα, όπως για παράδειγμα η υπεργενίκευση, έχουν κεντρικό ρόλο στη πυροδότηση και διατήρηση της διαταραχής (Dritschel, Williams, & Cooper, 1991).

Αναφορικά με τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία σε διαταραχές όπως η επεισοδιακή υπερφαγία και η βουλιμία, η ευεργετική της επίδραση καταδεικνύεται μέσα από μια πρόσφατη μετά-ανάλυση 79 διαφορετικών τυχαιοποιημένων κλινικών μελετών (Linardon, Wade, de la Piedad Garcia, & Brennan, 2017). Η μετά-ανάλυση αυτή κατέληξε στα ακόλουθα αποτελέσματα:

- Η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία οδηγεί σε μια καλύτερη κλινική πορεία για άτομα με βουλιμία και διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας. Για παράδειγμα, μετά τη θεραπεία παρατηρούνται σημαντικότερες μειώσεις των συμπεριφορικών συμπτωμάτων και των γνωστικών στρεβλώσεων εν συγκρίσει με τη διαπροσωπική θεραπεία, ενώ μεταγενέστερες χρονικά μετρήσεις επιβεβαιώνουν τη μεγαλύτερη μείωση των γνωστικών στρεβλώσεων εν συγκρίσει με τη διαπροσωπική ψυχοθεραπεία
- Η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι αποτελεσματικότερη στη διαχείριση της συμπτωματολογίας της βουλιμίας και της διαταραχής επεισοδιακής υπερφαγίας σε σύγκριση με την απουσία παρέμβασης

- Για άτομα με βουλιμία, όσο περισσότερα στοιχεία ενσωματώνονται στο παρεμβατικό περιεχόμενο αναφορικά με τη διαταραχή, τόσο ευεργετικότερη η επίδραση της παρέμβασης
- Για τη διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας και τη βουλιμία, η παρέμβαση της γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας φάνηκε ως ίσης αποτελεσματικότητας με τη χρήση αντικαταθλιπτικών
- Ως προς τη διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας, η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία κρίνεται ως αποτελεσματικότερη ακόμα και από συμπεριφορικές παρεμβάσεις με στόχο την απώλεια βάρους

Παρόμοια είναι τα ευεργετήματα και για τη νευρική ανορεξία, όπου η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία έχει καταδείξει ευεργετικά αποτελέσματα στη διαχείριση της συμπτωματολογίας της διαταραχής. Τα ευρήματα αυτά εντοπίζονται τόσο σε μελέτες που συμπεριλαμβάνουν ως δείγμα ενηλίκους, όσο και άτομα πριν την ενηλικίωση (Dalle Grave, El Ghoch, Sartirana, & Calugi, 2016).

Ως προς το περιεχόμενο της παρέμβασης, αν και η βασική του αρχή είναι η αντιμετώπιση των γνωστικών στρεβλώσεων και των συμπεριφορικών ενισχύσεων αυτών, δεν φαίνεται να είναι αυστηρά καθορισμένο παρά να εξαρτάται από τους εκάστοτε ερευνητές. Οι Cooper & Fairburn (2011) προτείνουν το ότι ανεξαρτήτως του αριθμού των συνεδριών, η γνωσιακή και συμπεριφορική ψυχοθεραπεία οφείλει να διακρίνεται από τα τέσσερα ακόλουθα αλληλοδιαδεχόμενα στάδια

Στο **πρώτο στάδιο** απαιτούνται:

1. Η μαζί με τον θεραπευόμενο διαμόρφωση του μοντέλου διατήρησης της διαταραχής πρόσληψης τροφής
2. Η ανάπτυξη τρόπων αυτό-παρακολούθησης των διατροφικών συνηθειών, των δυσλειτουργικών σκέψεων και των προβληματικών συμπεριφορών
3. Το να αρχίσει ο θεραπευόμενος να ζυγίζεται μια φορά ανά εβδομάδα
4. Το να διαμορφώνεται ένας ιδεατός τρόπος διατροφικής συμπεριφοράς
5. Το να πραγματοποιείται η εμπλοκή σημαντικών για τον θεραπευόμενο προσώπων στη προσπάθεια ενίσχυσης της θεραπείας της διαταραχής πρόσληψης τροφής

Το **δεύτερο στάδιο** είναι ένα αρκετά μεταβατικό στάδιο. Στο στάδιο αυτό συμπεριλαμβάνονται τα κάτωθι:

1. Η συνεργατική από τον ασθενή και το θεραπευτή παρακολούθηση της προόδου
2. Ο εντοπισμός των εμποδίων της αλλαγής
3. Η τροποποίηση του μοντέλου διατήρησης της διαταραχής πρόσληψης τροφής, εάν αυτό απαιτείται
4. Η προετοιμασία του επόμενου σταδίου

Το **τρίτο στάδιο** επικεντρώνεται στον εντοπισμό των κεντρικών μηχανισμών που συμβάλλουν στη διατήρηση της διαταραχής πρόσληψης τροφής. Οι μηχανισμοί αυτοί είναι οι ακόλουθοι:

1. Η αντιμετώπιση των γνωστικών στρεβλώσεων για το βάρος και την εικόνα του σώματος. Για να γίνει αυτό απαιτείται
 - εκπαίδευση για τις συνέπειες της υπερεκτίμησης
 - η μείωση του συνεχούς ελέγχου του σώματος ή της αποφυγής ελέγχου
 - Η αναδόμηση γνωστικών στρεβλώσεων, όπως το να αισθάνεται ο θεραπευόμενος «χοντρός»
 - Η επεξήγηση της αιτίας των στρεβλώσεων
2. Ο περιορισμός της πρόσληψης τροφής. Για να γίνει αυτό απαιτείται
 - Η μεταβολή των αυτοεπιβαλλόμενων μη λειτουργικών κανόνων διατροφικής συμπεριφοράς σε ευέλικτες διατροφικές οδηγίες.
 - Η εισαγωγή στο διατροφικό πρόγραμμα τροφών που μέχρι πρότινος η κατανάλωσή τους αποφευγόταν.
3. Η διαχείριση μεταβολών στις διατροφικές συμπεριφορές με βάση ανεπιθύμητα γεγονότα. Για τη διαχείριση των μεταβολών απαιτείται
 - Η ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων ώστε να υπάρχει μια ευθείας αντιμετώπισης διαχείριση τέτοιων γεγονότων.
 - Η ανάπτυξη ικανοτήτων αποδοχής και διαχείρισης των συναισθηματικών καταστάσεων, με στόχο μια έμμεση διαχείριση τέτοιων καταστάσεων

Στο **τέταρτο στάδιο** ο στόχος είναι η διατήρηση των ευεργετημάτων και η μείωση του ρίσκου επανεμφάνισης. Για την επίτευξη των στόχων αυτών:

1. Πραγματοποιείται εκπαίδευση αναφορικά με τις ρεαλιστικές προσδοκίες που οφείλει να έχει ο θεραπευόμενος
2. Πραγματοποιείται ο σχεδιασμός ενός βραχυπρόθεσμου πλάνου που οφείλει να ακολουθηθεί στους επόμενους μήνες
3. Πραγματοποιείται ο σχεδιασμός ενός πιο μακροχρόνιου πλάνου για τη διασφάλιση της μείωσης του ρίσκου υποτροπής στο μέλλον

Κατά την *Corstorphine* (2006), κεντρικό ρόλο στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής έχει η διαχείριση των συναισθημάτων, λόγω του ότι αυτά εμπλέκονται σε μεγάλο βαθμό στη διατήρηση των διαταραχών αυτών. Μεγάλη βαρύτητα αποδίδει στη καταγραφή των συναισθημάτων και των λειτουργιών τους, η οποία και εκτιμά πως οδηγεί στην αναγνώριση του φαύλου κύκλου μεταξύ των συμπτωμάτων και της κλινικής εικόνας των διαταραχών πρόσληψης τροφής.

Ιδιαίτερα σημαντικές θεωρούνται επίσης κατά τη *Corstorphine* (2006) οι συμπεριφορικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω γραφής ή ζωγραφικής. Ο στόχος των ασκήσεων αυτών είναι η αναγνώριση των δυσλειτουργικών συναισθημάτων και εν συνεχεία η τροποποίησή τους. Εξίσου σημαντική είναι η γνωσιακή αναδόμηση από μέρους του θεραπευτή αναφορικά με δυσλειτουργικές σκέψεις του ασθενούς. Στη διαδικασία αυτή σε πρώτο στάδιο εξετάζεται η ίδια η πεποίθηση, εν συνεχεία η πραγματική της υπόσταση, η συνέπεια της πεποίθησης αυτής, οι εναλλακτικές γνωστικές αντιμετωπίσεις του θέματος και η εναλλακτικές αντιλήψεις που προτείνεται από το θεραπευτή να υιοθετηθούν.

Κατά την *Corstorphine* (2006), σημαντική είναι και η συμβολή των συμπεριφορικών τεχνικών. Αναγκαίο βήμα για την εφαρμογή των συμπεριφορικών τεχνικών είναι ο εντοπισμός του προβλήματος που συντηρείται μέσω συμπεριφορικής ενίσχυσης. Για παράδειγμα, ενδέχεται κάποιος να δυσαρεστείται με μια διαπροσωπική σχέση και εν συνεχεία να ξεσπά σε βουλιμικό επεισόδιο απ' ότου έχει πρώτα καταπιέσει για αρκετές ημέρες τα συναισθήματά του. Η ανωτέρω κατάσταση ορίζεται ως πρόβλημα και

συντηρείται από μια μη λειτουργική συμπεριφορική ενίσχυση. Αντί αυτού, ο θεραπευόμενος με τη βοήθεια του θεραπευτή προκαθορίζει μια εναλλακτική συμπεριφορά που θα υιοθετηθεί την επόμενη φορά που θα παρουσιαστεί το πρόβλημα που προκαλεί τη δυσλειτουργική συμπεριφορά.

Ιδιαίτερη αξία έχει επίσης, σε θεραπευτικά πλαίσια η νοερή απεικόνιση, τόσο εντός του πλαισίου της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, όσο και ως μια αυτόνομη θεραπευτική παρέμβαση. Στη συγκεκριμένη τεχνική επιτυγχάνεται σε πρώτο στάδιο μια χρήση νοερών εικόνων που δημιουργούν ένα αίσθημα άνεσης και χαλάρωσης. Σε δεύτερο στάδιο, ο θεραπευόμενος αναπαριστά νοερά τον εαυτό του με βάση τις ατομικές θεραπευτικές του ανάγκες (π.χ. πως αντιμετωπίζει αποτελεσματικά μια διαπροσωπική δυσκολία). Η συγκεκριμένη τεχνική έχει καταγράψει ευεργετικά οφέλη ως μια αυτόνομη παρέμβαση στη συμπτωματολογία της ψυχογενούς βουλιμίας (Esplen, Garfinkel, Olmsted, Gallop, & Kennedy, 1998). Μάλιστα, η σύγχρονη τεχνολογία έχει δώσει τη δυνατότητα εξάσκησης στη συγκεκριμένη τεχνική μέσα από συσκευές εικονικής πραγματικότητας με στόχο τα μέγιστα δυνατά θεραπευτικά αποτελέσματα λόγω διασφάλισης της εκτέλεσής της με σωστό τρόπο (Ferrer-García, & Gutiérrez-Maldonado, 2012).

Πρέπει να τονιστεί πως παρά την ευεργετική επίδραση της γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, λόγω της ιατρικής διάστασης και των συννοσηροτήτων των διαταραχών πρόσληψης τροφής, η θεραπεία και η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων τους δεν εξαντλείται αποκλειστικά και μόνο στο έργο του ψυχολόγου. Το ιατρικό προσωπικό, οφείλει να είναι καταρτισμένο σε παρεμβατικές και συμβουλευτικές τακτικές με τις οποίες ενδεχομένως να επηρεάσει τη κλινική πορεία της νόσου και τη διαχείριση της συμπτωματολογίας της (Siber T.A., 2013). Επίσης, στη θεραπεία των διαταραχών αυτών σε εφήβους σημαντικό ρόλο έχουν και οι εκπαιδευτικοί, λόγω της συνεχούς επαφής τους με τον έφηβο, αλλά και τη συνεύρεση στο σχολικό χώρο, όπου η αρνητική ανατροφοδότηση μέσω σχολίων για την εικόνα σώματος από τρίτους πυροδοτεί τις διαταραχές και συμβάλλει στη διατήρηση των συμπτωμάτων τους (Tremblay & Limbos, 2009). Αξίζει επίσης να αναφερθεί το ότι στη ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης τροφής, όπως η ανορεξία, η θεραπευτική πορεία παρεμποδίζεται από μια σειρά παραγόντων, όπως τα σωματικά συμπτώματα της νόσου (Knoll, Föcker, &

Hebebrand, 2013). Για τους ανωτέρω λόγους η θεραπεία των διαταραχών πρόσληψης τροφής οφείλει να θεωρηθεί ως πολυδιάστατη και εξαρτώμενη από αρκετούς εμπλεκόμενους παράγοντες του άμεσου περιβάλλοντος. Τέλος, σύγχρονες μορφές της ψυχοθεραπευτικής αντιμετώπισης, κυρίως της γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, βασίζονται στη μετάδοση του παρεμβατικού περιεχομένου μέσω της τεχνολογίας και του διαδικτύου, κάνοντας έτσι τη παρέμβαση περισσότερο προσβάσιμη σε μεγαλύτερα τμήματα του πληθυσμού των ασθενών με διαταραχές πρόσληψης τροφής (Agras, Fitzsimmons-Craft, & Wilfley, 2017).

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία συγκεντρώνει αναμφίβολα το ερευνητικό ενδιαφέρον αν και άλλες ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις επίσης μπορούν να οδηγήσουν σε ευεργετήματα για άτομα με διαταραχές πρόσληψης τροφής και άτομα που προσπαθούν να θέσουν το σωματικό τους βάρος υπό έλεγχο. Για παράδειγμα, σε μια σχετική παρεμβατική μελέτη διερεύνησης της επίδρασης της ψυχοδυναμικής θεραπείας με χρονικό διάστημα παρακολούθησης ενός έτους διαπιστώθηκε μια στατιστικά σημαντική επίδραση στη μείωση του σωματικού βάρους ατόμων με παχυσαρκία (Beutel, Dippel, Szczepanski, Thiede, & Wiltink, 2006) Η παρέμβαση της ψυχοδυναμικής θεραπείας οδηγεί σε μια καλύτερη ικανότητα ελέγχου των συναισθηματικών παρορμήσεων του ατόμου, η οποία και οδηγεί σε μεγαλύτερη ικανότητα ελέγχου των διατροφικών τους συνηθειών και του σωματικού τους βάρους (Kiesewetter, et al., 2010).

Κεντρικό ρόλο στην αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης της τροφής αλλά και της παχυσαρκίας έχουν και άλλες ψυχολογικού τύπου παρεμβάσεις, που δεν χαρακτηρίζονται ως ψυχοθεραπευτικές. Βασικός οφείλει να θεωρείται ο ρόλος της ψυχοεκπαίδευσης. Η ψυχοεκπαίδευση βασίζεται στην αύξηση των πληροφοριών και των γνώσεων του ατόμου για τη κατάστασή του, κάτι που συνεπάγεται μια αύξηση της αντίληψής του για το κατά πόσο η κατάστασή του βρίσκεται στον έλεγχο του. Η αυξημένη αυτή ικανότητα αντιλαμβανόμενου ελέγχου θεωρείται πως αποτελεί τη βάση της παρακίνησης σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, η οποία και οδηγεί σε μείωση του δείκτη μάζας σώματος (Ciliska, 1990). Μάλιστα, η ψυχοεκπαίδευση οδηγεί και σε επιπρόσθετα οφέλη για τα άτομα με παχυσαρκία. Για παράδειγμα, όπως υποστηρίζεται από μια σχετική παρεμβατική μελέτη οδηγεί σε βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους και σε μείωση της από την εικόνα του σώματός τους προκαλούμενης δυσφορίας (Ciliska, 1998) Επιπροσθέτως, η

ψυχοεκπαίδευση αποτελεί και έναν αποτελεσματικό τρόπο πρόληψης της εμφάνισης των διαταραχών πρόσληψης τροφής σε ομάδες που έχουν αυξημένο ρίσκο (Rocco, Ciano, & Balestrieri, 2001), αλλά και ένα τρόπο αναχαίτισης της συμπτωματολογίας αυτών των διαταραχών (Garner & Garfinkel, 1997).

Μια άλλη αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης των διαταραχών πρόσληψης της τροφής είναι η κλινική ύπνωση. Υποστηρίζεται πως η ύπνωση οδηγεί σε μια ισχυροποίηση του Εγώ του ατόμου με διαταραχές πρόσληψης της τροφής, το οποίο και μπορεί μετά τη παρέμβαση να ελέγξει αποτελεσματικότερα τον εαυτό του και να αποφύγει τη παθολογική συμπεριφορά (π.χ. υπερφαγία) λόγω ενός καλύτερου ελέγχου των παρορμήσεών του (Torem, 1992). Η ύπνωση θεωρείται μάλιστα αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας ακόμα και απουσία διαταραχών πρόσληψης τροφής (Bolocofsky, Spinler, & Coulthard-Morris, 1985; Mott & Roberts, 1979). Μάλιστα, στη κλινική πρακτική υποστηρίζεται πως ένας συνδυασμός της ύπνωσης με άλλες μεθόδους όπως η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερα ευεργετήματα για τα άτομα που προσπαθούν να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος (Kirsch, Montgomery, & Sapirstein, 1995).

Τέλος, πέραν των ανωτέρω δομημένων παρεμβάσεων υπάρχουν και βραχύχρονες τεχνικές που μπορούν να εφαρμόζονται ανεξάρτητα από τα πλαίσια μιας δομημένης ψυχολογικής παρέμβασης. Μια τέτοια παρέμβαση είναι τα συμβόλαια συμπεριφοράς, όπου το άτομο δεσμεύεται εγγράφως απέναντι στον εαυτό του για τις μελλοντικές διατροφικές του συμπεριφορές (Jeffrey, Christensen, & Pappas, 1973) και η τεχνική εκφραστικής γραφής, όπου το άτομο μέσω της γραφής για τραυματικά γεγονότα οδηγείται σε μια μείωση του ψυχικού του στρες και μια συνακόλουθη βελτίωση των συμπεριφορών υγείας του, συμπεριλαμβανομένων και των διατροφικών του συνηθειών (Pennebaker & Chung, 2007).

Άλλες σποραδικές τεχνικές έχει διαπιστωθεί πως ενδεχομένως να έχουν μια ευεργετική επίδραση στη διαχείριση του βάρους, αν και κάτι τέτοιο δεν έχει ως τώρα αποδειχθεί, λόγω του ότι βελτιώνουν τις αντιλήψεις του ατόμου για το βάρος και την εικόνα του σώματός του και ενδεχομένως να ακολουθούνται από συμπεριφορικές αλλαγές. Για παράδειγμα, οι ασκήσεις αυτό-επιβεβαίωσης, δηλαδή γραψίματος αναφορικά με θετικά

στοιχεία του εαυτού εκτιμάται πως πιθανώς να έχουν μια τέτοια επίδραση λόγω της μείωσης της δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος (Armitage, 2012).

Συνολικότερα, ένα πλήθος τεχνικών και ψυχολογικών παρεμβάσεων θεωρείται ως αποτελεσματικό στη διαχείριση των διαταραχών πρόσληψης τροφής και της παχυσαρκίας. Μπορεί να υποστηριχθεί πως ο μηχανισμός που οδηγεί στις αλλαγές αυτές για τους ασθενείς είναι ο καλύτερος έλεγχος των παρορμήσεων μετά τις παρεμβάσεις, κάτι που φαίνεται να αποτελεί την αιτιακό μηχανισμό των αλλαγών για αρκετές από αυτές.

3.1. Διατροφική Αντιμετώπιση Συναισθηματικής Διατροφής: Ο ρόλος του διαιτολόγου.

Συνήθως, το μεγαλύτερο εμπόδιο που αντιμετωπίζει ένα διαιτολόγος στο φαινόμενο της συναισθηματικής διατροφής είναι η άρνηση. Ο διαιτολόγος θα έρθει αντιμέτωπος με αρκετές δυσκολίες καθώς αφενώς πρόκειται για μια αρκετά σοβαρή διατροφική διαταραχή και αφετέρου οι ασθενείς συνήθως αρνούνται να δεχτούν την ύπαρξη της.

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Ο ασθενής πρέπει να αναγνωρίσει ο ίδιος πως οδηγείται σε συναισθηματική διατροφή. Ο διαιτολόγος πρέπει μέσω ενός ημερολογίου καταγραφής τροφίμων να καταφέρει να «εκμαιεύσει» από τον ασθενή τη διατροφική αυτή διαταραχή. Το ημερολόγιο αυτό θα πρέπει να έχει την εξής μορφή:

ΩΡΑ	ΤΡΟΦΙΜΟ-ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ	ΤΟΠΟΣ	ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΕΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (πριν)	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (μετά)

Ο εξεταζόμενος καλείται για 2 με 3 αντιπροσωπευτικές ημέρες να καταγράψει στο ημερολόγιο αυτό όλα τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνει, τον τρόπο μαγειρέματος τους, την τοποθεσία κατανάλωσης, τους συνδαιτυμόνες καθώς και τα συναισθήματα πριν και μετά. Πολύ συχνά, σε ασθενείς που εμφανίζουν συναισθηματικό φαγητό δεν καταγράφεται στη στήλη «Συναισθήματα(πριν)» πείνα ή επιθυμία για φαγητό αλλά άγχος,

κούραση, νεύρα κλπ. Εδώ, ο ρόλος του διαιτολόγου είναι να τονίσει στον εξεταζόμενο πως όταν ο ανθρώπινος οργανισμός έχει καλύψει τις βασικές του απαιτήσεις σε ενέργεια, και παρόλα αυτά συνεχίζει να υπάρχει η επιθυμία κατανάλωσης τροφής, τότε μιλάμε για συναισθηματικό φαγητό. Πιο συγκεκριμένα, η επιθυμία κατανάλωσης τροφής είναι η επιθυμία να καλύψει κάποιο συναίσθημα-συνήθως αρνητικό- μέσω της κατανάλωσης τροφής (Konttinen et al., 2010).

Στην περίπτωση αυτή, ο διαιτολόγος αναλύει προσεκτικά τους λόγους που οδηγούν συνήθως το συγκεκριμένο άτομο σε συναισθηματικό φαγητό και συντάσσει ένα διαιτολόγιο εξατομικευμένο στις ανάγκες του. Πριν όμως φτάσει στο βήμα αυτό θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμη η συνεργασία με τον ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή του ασθενή.

Το δεύτερο, και εξίσου σημαντικό, βήμα στην αντιμετώπιση αυτής της διατροφικής διαταραχής είναι η σωστή συνεργασία του διαιτολόγου με τον ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή του ασθενή. Σε περίπτωση συνεργασίας, μπορούν να υπάρξουν τα βέλτιστα αποτελέσματα καθώς ο διαιτολόγος μπορεί να αναλύσει με τον ψυχολόγο το ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων πιο αναλυτικά και να λάβει περισσότερες πληροφορίες για το άτομο αυτό - οικογενειακό ιστορικό/οικογενειακά προβλήματα/οικονομικά προβλήματα- που πιθανότατα να μη γνωρίζει. Επειδή πολύ συχνά ο στόχος παρέμβασης δεν είναι απόλυτα ξεκάθαρος, καθώς μπορεί να είναι η συνολική μείωση άγχους ή η αλλαγή συναισθημάτων που σχετίζονται με το φαγητό, η συνεργασία διαιτολόγου-ψυχολόγου θεωρείται πολύ σημαντική (Corsica et al., 2014).

Στο τρίτο, και τελευταίο, βήμα ο διαιτολόγος συντάσσει το διαιτολόγιο του ασθενή. Οι έρευνες δείχνουν πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν τάσεις για συναισθηματικό φαγητό εξαιτίας συναισθηματικού στρες (Laitinen et al., 2002).

Τα θρεπτικά συστατικά που έχει βρεθεί ότι βοηθάνε στη μείωση του stress, καθώς φαίνεται να αυξάνουν την παραγωγή ντοπαμίνης, είναι η βιταμίνες C,D,E, τα ω-3 λιπαρά οξέα και το πράσινο τσάι. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, η βιταμίνη D, το σελήνιο, το αμινοξύ L- τρυπτοφάνη και το πρόδρομο του 5-HTP, αυξάνουν την παραγωγή σεροτονίνης ενώ τέλος, τα συμπληρώματα των αμινοξέων δρουν στη δομή των νευροδιαβιβαστών και οι βιταμίνες, δρουν ως συμπαράγοντες στη βιοσύνθεση των

νευροδιαβιβαστών. Τέτοια τρόφιμα είναι τα λιπαρά ψάρια (ω -3,βιταμίνη D), τα φυτικά έλαια και οι ξηροί καρποί (βιταμίνη E), τα εσπεριδοειδή, οι ντομάτες, οι πατάτες και το σπανάκι (βιταμίνη C) και ορισμένα θαλασσινά (σελήνιο). Ο κάθε άνθρωπος ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του έχει ένα συγκεκριμένο «στόχο» μέσης ημερήσιας πρόσληψης του κάθε συστατικού το οποίο ο διαιτολόγος θα πρέπει να τηρήσει (Alramadhan et al., 2012).

Σε γενικές γραμμές, όποια και αν είναι η αιτία που οδηγεί ένα άτομο σε συναισθηματικό φαγητό θα πρέπει να εκπαιδευτεί στα εξής:

1. Να υιοθετήσει τις αρχές της σωστής διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, να ακολουθεί ένα διαιτολόγιο με 5 βασικά γεύματα την ημέρα σε τακτικά χρονικά διαστήματα (3-4 ώρες)
2. Να αποφεύγει τις ανθυγιεινές τροφές και ροφήματα.
3. Να κατανοήσει τη σχέση υποθρεψίας και υπερφαγίας.
4. Να κατανοήσει τις καταστροφικές συνέπειες των ανθυγιεινών τροφών στην υγεία του
5. Να εντάξει στην καθημερινότητά του ένα πρόγραμμα γυμναστικής το οποίο θα συνδυάσει με το πρόγραμμα διατροφής, και έτσι θα μπορέσει να κατανοήσει τη συσχέτισή του ισοζυγίου πρόσληψης - κατανάλωσης ενέργειας. Ο ρόλος της γυμναστικής είναι ιδιαίτερα σημαντικός καθώς μέσω της άσκησης ο ασθενής «αποφορτίζεται» συναισθηματικά από τα αρνητικά συναισθήματα και έτσι φαίνεται να μειώνεται η συναισθηματική εξάρτηση από το φαγητό (Hsu, 1990)

4 Κεφάλαιο: Ερευνητικό μέρος

4.1. Σκοπός Έρευνας

Ο σκοπός της έρευνας της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση της επίδρασης των συναισθημάτων στον άνθρωπο στην καθημερινότητα του με την απάντηση ερωτήσεων που αφορούν την μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης του.

Επιμέρους στόχος είναι η διερεύνηση της επίδρασης των συναισθημάτων στην επιλογή αλλά και την πρόσληψη τροφής, αλλά και η επίδραση της επιλογής και πρόσληψης τροφής στα συναισθήματα του ατόμου, με την απάντηση ερωτήσεων που αφορούν το συναισθηματικό φαγητό

Τελικός στόχος είναι η σύγκριση των αποτελεσμάτων των δυο ερωτηματολογίων Το αποτέλεσμα της σύγκρισης θα μας δείξει αν τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης του κάθε ατόμου σχετίζονται με τα επίπεδα συναισθηματικού φαγητού.

Ο απώτερος στόχος της έρευνας είναι η διευκόλυνση του διαιτολόγου στην διαχείριση περιστατικών που αφορούν αυξημένη ή μειωμένη κατανάλωση τροφής που σχετίζεται με την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, όπως επίσης και στο πως οι τεχνικές μέθοδοι βελτίωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της συναισθηματικής επιλογής τροφής.

4.2. Σημαντικότητα έρευνας

Η σημαντικότητα της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι παρόλο που υπήρχαν αρκετές έρευνες που ανέφεραν τον σημαντικό ρόλο των συναισθημάτων στην επιλογή της τροφής, δεν ανέφεραν παρόλα αυτά την επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων που εμφάνιζαν διαταραγμένες επιλογές τροφής.

Κατά συνέπεια στην περίπτωση ύπαρξης συσχέτισης εμφανίζονται νέοι τρόποι αντιμετώπισης των περιστατικών αυτών, με την προσπάθεια βελτίωσης δηλαδή της συναισθηματικής νοημοσύνης ως μέσο αντιμετώπισης των διαταραγμένων επιλογών τροφής.

4.3. Δείγμα της έρευνας και μέθοδος συλλογής δεδομένων

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το έτος 2017-2018. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 200, 104 άνδρες και 96 γυναίκες μεγαλύτεροι των 18 ετών. Τα άτομα απάντησαν ένα αναλυτικό Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional intelligence questionnaire Bar-On R., 1997) σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό και ένα ερωτηματολόγιο συναισθηματικής διατροφής (Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. J Am Diet Assoc 2009;109:1439-1444). Η κλίμακα περιλαμβάνει 133 στοιχεία, δομημένα σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert (1=Πολύ σπάνια μου συμβαίνει, 5=Πολύ συχνά μου συμβαίνει). Η κλίμακα περιλαμβάνει πέντε βασικούς παράγοντες και δεκαπέντε υποστηρικτικούς παράγοντες. Στην κατηγορία των ενδοπροσωπικών παραγόντων εντάσσονται η συναισθηματική αυτοεπίγνωση, η διεκδικητικότητα, η αυτοεκτίμηση, η αυτοδιαπίστωση των δυνάμεων και η ανεξαρτησία- εμπιστοσύνη στις προσωπικές δυνατότητες. Στους διαπροσωπικούς παράγοντες εντάσσονται η ενσυναίσθηση, οι διαπροσωπικές σχέσεις και η κοινωνική υπευθυνότητα. Στους παράγοντες προσαρμοστικότητας εντάσσονται η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, ο έλεγχος πραγματικότητας και η ευελιξία. Στους παράγοντες διαχείρισης άγχους εντάσσονται η αντοχή στο στρες και ο έλεγχος της παρορμητικότητας. Στους παράγοντες γενικής διάθεσης εντάσσονται η ευτυχία και η αισιοδοξία (Bar-On, 1997).

Για την αξιολόγηση της βαθμολογίας των ατόμων στο ερωτηματολόγιο E.Q.-i, χρησιμοποιήθηκε ο παρακάτω πίνακας, που βασίζεται στα αποτελέσματα του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα. Έχει σταθμιστεί στον Ελληνικό πληθυσμό από την Ψυχολόγο Γεωργία Κουμουνδούρου το 1998:

Αξιολόγηση συναισθηματικής νοημοσύνης	
Βαθμολογία	Ερμηνεία
130+	Υψηλή ΣΝ, υπερβολικά καλά αναπτυγμένη συναισθηματική ικανότητα
120-129	Πολύ υψηλή ΣΝ, εξαιρετικά καλά αναπτυγμένη συναισθηματική ικανότητα
110-119	Υψηλή ΣΝ, καλά αναπτυγμένη συναισθηματική ικανότητα
90-109	Μέτρια ΣΝ, επαρκής συναισθηματική ικανότητα
80-89	Χαμηλή ΣΝ, ελλιπώς αναπτυγμένη συναισθηματική ικανότητα που απαιτεί βελτίωση
70-79	Πολύ χαμηλή ΣΝ, εξαιρετικά ανελλιπώς αναπτυγμένη συναισθηματική ικανότητα που απαιτεί μεγάλη βελτίωση
Κάτω από 70	Εμφανώς χαμηλή ΣΝ, ασυνήθιστα χαμηλή συναισθηματική ικανότητα που απαιτεί πολύ μεγάλη βελτίωση

Πίνακας 2: Αξιολόγηση συναισθηματικής νοημοσύνης

Αναλυτικά οι κατηγορίες με τις επιμέρους υποκατηγορίες.

Ενδοπροσωπικοί Παράγοντες

Συναισθηματική Αυτοεπίγνωση, συναισθηματική ικανοποίηση (ES): Το άτομο να μπορεί να γνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων.

Αυτοσεβασμός (SR): Η ικανότητα κάποιου να γνωρίζει, να κατανοεί, να δέχεται και να σέβεται τον εαυτό του, π.χ. Κοιτάζοντας τόσο τα καλά σημεία όσο και τα κακά μου σημεία, νιώθω καλά για τον εαυτό μου.

Διεκδικητικότητα (AS): Η ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων, πεποιθήσεων και σκέψεων και η υπεράσπιση των δικαιωμάτων του κατά τρόπο μη καταστρεπτικό, π.χ. Όταν είμαι θυμωμένος με τους άλλους, μπορώ να τους πω γι 'αυτό.

Ανεξαρτησία, Εμπιστοσύνη στις προσωπικές δυνατότητες, Αυτονομία (IN): Η ικανότητα κάποιου να αυτο-κατευθύνει και να αυτό-ελέγχει τη σκέψη και τη δράση του και να ελεύθερος από συναισθηματικές εξαρτήσεις π.χ. Φαίνεται να χρειαζόμαστε άλλους ανθρώπους περισσότερο από ό, τι χρειαζόμαστε.

Αυτοεκτίμηση, Αυτοπραγμάτωση (SA): Η ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει και να υλοποιεί τις πιθανές ικανότητες του, π.χ. Προσπαθώ να συνεχίσω και να αναπτύσσω εκείνα τα πράγματα που μου αρέσει να κάνω.

Διαπροσωπικοί Παράγοντες

Ενσυναίσθηση (EM): Να γνωρίζει και να κατανοεί πώς αισθάνονται οι άλλοι.

Κοινωνική Υπευθυνότητα (RE): Η ικανότητα κάποιου να επιδεικνύει τον εαυτό του ως συνεργατικό, συμβάλλον και εποικοδομητικό μέλος στην κοινωνική ομάδα, π.χ. Μου αρέσει να βοηθάω ανθρώπους.

Διαπροσωπικές Σχέσεις (IR): Η ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης αμοιβαίων ικανοποιητικών σχέσεων που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική εγγύτητα, οικειότητα, π.χ. Οι στενές σχέσεις μου σημαίνουν πολλά για μένα και τους φίλους μου.

Παράγοντες Προσαρμοστικότητας

Δοκιμή Πραγματικότητας- Ικανότητα αντιμετώπισης καταστάσεων της καθημερινότητας (RT): Η ικανότητα αξιολόγησης της αντιστοιχίας μεταξύ του τι βιώνει κάποιος και του τι αντικειμενικά ισχύει π.χ. Μπορώ εύκολα να βγω έξω από τις ονειροπολήσεις και να στραφώ στην πραγματικότητα της άμεσης κατάστασης

Ευελιξία (FL): Η ικανότητα προσαρμογής των συναισθημάτων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς του ατόμου στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις και συνθήκες, π.χ. Είναι εύκολο για μένα να προσαρμοστώ στις νέες συνθήκες.

Ικανότητα Επίλυσης Προβλημάτων (PS): Η ικανότητα εντοπισμού και αντιμετώπισης προβλημάτων καθώς και η δημιουργία και εφαρμογή δυνητικά αποτελεσματικών λύσεων, π.χ. Όταν προσπαθώ να επιλύσω ένα πρόβλημα, εξετάζω κάθε πιθανότητα και στη συνέχεια αποφασίζω για τον καλύτερο τρόπο.

Παράγοντες Αντιμετώπισης του Στρες

Αντοχή στο Στρες (ST): Η ικανότητα κάποιου να αντέχει σε ανεπιθύμητα συμβάντα, καταστάσεις άγχους και ισχυρά συναισθήματα χωρίς να καταρρέει, με μια ενεργητική και θετική αντιμετώπιση, π.χ. Ξέρω πώς να αντιμετωπίσω τα αναδυόμενα προβλήματα

Έλεγχος Παρορμητικότητας, διαπροσωπικός έλεγχος, άρση αναστολών (IC): Η ικανότητα κάποιου να αντιστέκεται ή να καθυστερεί μια ώθηση, κίνηση ή πειρασμό να ενεργήσει και

να ελέγξει τα συναισθήματα του, π.χ. Έχω την τάση να εκφράζω τα συναισθήματα μου με θυμό εύκολα.

Παράγοντες που αφορούν τη διάθεση

Ευτυχία, Ικανότητα Αναγνώρισης των θετικών Συναισθημάτων (HA): Η ικανότητα να αισθάνεται κάποιος ικανοποιημένος με τη ζωή, να απολαμβάνει τον εαυτό του και τους άλλους και να διασκεδάζει και να εκφράζει θετικά συναισθήματα, π.χ. Είμαι ικανοποιημένος με τη ζωή μου.

Αισιοδοξία (OP): Η ικανότητα κάποιου να είναι θετικός και να βλέπει την πιο φωτεινή πλευρά της ζωής.

Τα άτομα επίσης, απάντησαν ένα ερωτηματολόγιο συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire- Framson, Kristal, Schenk, et al., 2009) 33 ερωτήσεων που χωρίζεται στους παρακάτω παράγοντες: την ψευδαίσθηση (αδυναμία αντίληψης και κατανόησης της πραγματικότητας), την συνειδητοποίηση (ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων), τους εξωτερικούς παράγοντες (ο βαθμός επίδρασης του εξωτερικών περιβάλλοντος και των εξωτερικών συναισθημάτων στο άτομο), τους συναισθηματικούς παράγοντες (ο βαθμός στον οποίο τα συναισθήματα επιδρούν στο κάθε άτομο ξεχωριστά) και την διάσπαση προσοχής (ικανότητα συγκέντρωσης και διαχείρισης συναισθημάτων και ικανότητα διαχείρισης των εξωτερικών επιρροών) Το ερωτηματολόγιο αυτό εξετάζει την αντίδραση βάση των συναισθημάτων του κάθε ατόμου σε διάφορα θέματα που αφορούν κυρίως την πρόσληψη τροφής.

4.4. Ανάλυση δεδομένων

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της μελέτης πραγματοποιήθηκε μέσω του προγράμματος SPSS για Windows. Ο δείκτης σημαντικότητας των αναλύσεων τέθηκε στο 0.05. Στη προκειμένη εργασία πραγματοποιήθηκαν οι εξής αναλύσεις:

Αρχικά πραγματοποιήθηκε διερεύνηση της συσχέτισης όλων των υποκλιμάκων και του συνολικού σκορ του ME και του EQ-I. Οι συντελεστές συσχέτισης υπολογίστηκαν μέσω του ελέγχου Pearson's correlation.

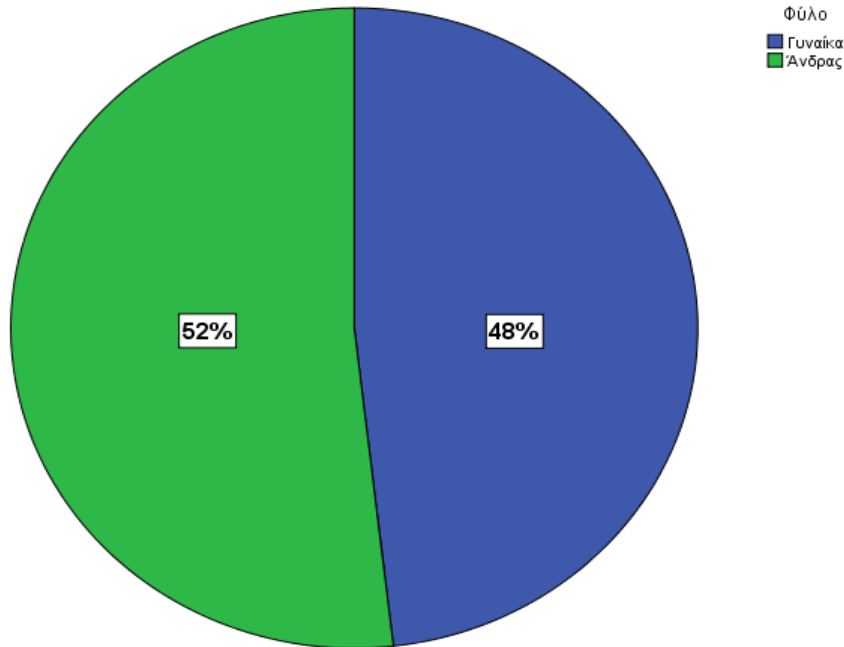
Η συγκεκριμένη ανάλυση πραγματοποιείται όταν έχουμε 2 ποσοτικές μεταβλητές, δηλαδή συνεχείς αριθμητικές τιμές τις οποίες αναλύουμε για να δούμε αν υπάρχει συσχέτιση. Ο έλεγχος αυτός ανήκει στην οικογένεια των παραμετρικών ελέγχων, πραγματοποιείται δηλαδή συνήθως όταν έχουμε παραπάνω από 30 συμμετέχοντες και όταν πληρούνται τα κριτήρια της κανονικότητας της κατανομής.

Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας εξετάστηκε μέσω του Cronbach's α . Ο δείκτης α του Cronbach μετρά το βαθμό της εσωτερικής συνέπειας όλων των ερωτήσεων (Cronbach, 1951)

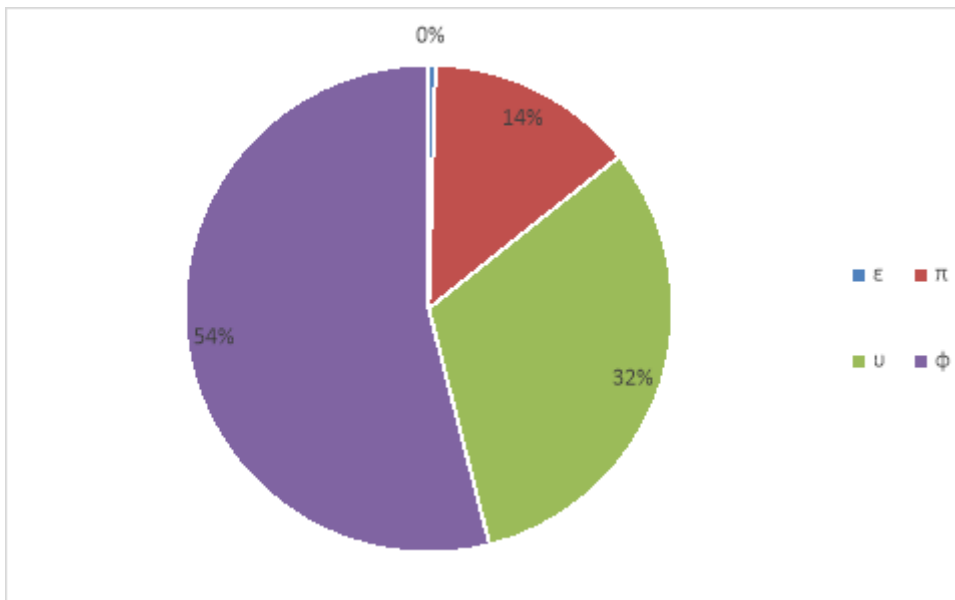
Υπολογίστηκε το ποσοστό των ατόμων που βρίσκεται σε κάθε κατηγορία σκοραρίσματος του EQ-I βάση των cut-offs του εργαλείου. Τα cut-offs που χρησιμοποιήθηκαν είναι αυτά που αναφέρονται από τη Βουτυρά (2009).

4.5. Αποτελέσματα

Το σύνολο των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 200. Η ηλικία του δείγματος ήταν από 18 έως και 85 ετών. Από αυτούς, 96 ήταν γυναίκες και 104 άντρες, ποσοστά που αντιστοιχούν στο 48% και 52% του δείγματος αντίστοιχα (διάγραμμα 1). Από τα 200 άτομα το 54% είναι φυσιολογικού βάρους, το 14% είναι παχύσαρκοι ενώ το 32% είναι υπέρβαροι (διάγραμμα 2)

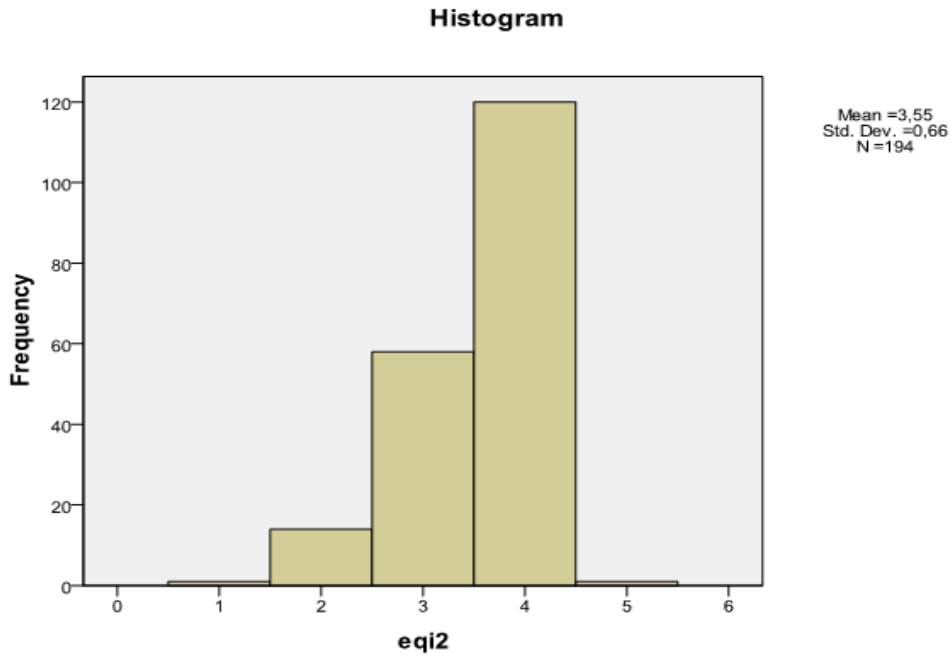


Σχήμα 1: Σύνθεση δείγματος ως προς το φύλο



Φ: Φυσιολογικός, Π: Παχύσαρκος, Υ: Υπερβαρής, Ε: Ελλιποβαρής

Σχήμα 2: Σύνθεση δείγματος ως προς το Δ.Μ.Σ



1. Ασυνήθιστα Χαμηλή Συναισθηματική νοημοσύνη
2. Πολύ Χαμηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη
3. Χαμηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη
4. Μέτρια Συναισθηματική Νοημοσύνη
5. Καλά ανεπτυγμένη Συναισθηματική Νοημοσύνη
6. Πολύ Υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη

Εικόνα 2 : Ποσοστό συναισθηματικής νοημοσύνης δείγματος

	Συνολικό σκορ ΜΕ	Συνολικό σκορ EQ-I
Μέση τιμή	2.69	282.93
N	196	194
Τυπική απόκλιση	0.24	25.01
Συντομογραφίες: EQ-I, Emotional Quotient Inventory; ME, Mindful Eating		

Πίνακας 3 : Μέσος όρος και τυπική απόκλιση συναισθηματικού φαγητού

Στον πίνακα 9 (Παράρτημα Γ) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των σκορ των μετρήσεων της μελέτης. Στη πρώτη σειρά της εκάστοτε γραμμής παρουσιάζεται ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson και στη δεύτερη σειρά ο βαθμός στατιστικής σημαντικότητας.

Όπως καταδεικνύεται και από τον πίνακα, υπήρξε απουσία στατιστικά σημαντικής σχέσης όλων των μεταβλητών της μελέτης με το ΔΜΣ των συμμετεχόντων. Ως προς το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου ΜΕ, αυτό παρουσίασε αρκετές στατιστικά

σημαντικές συσχετίσεις σχεδόν με όλα τα σκορ των υποκλιμάκων του EQ-I. Τέλος, παρατηρήθηκαν αρκετές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων του EQ-I και του συνολικού σκορ του ME, καθώς και των υποκλιμάκων του ME με το συνολικό σκορ του EQ-I. Περαιτέρω λεπτομέρειες παρατίθενται στον σχετικό πίνακα.

Αρχικά όσον αφορά την υποκλίμακα της Άρσης αναστολών- του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire 2009) **φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά θετική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης.** (πίνακας 3):

Αυτοσεβασμό ($r=0,165^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,020$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η Άρση αναστολών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ του Αυτοσεβασμού

Επίλυση προβλημάτων ($r=0,188^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,008$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η Άρση αναστολών τόσο μεγαλύτερος θα είναι και ο βαθμός επίλυσης προβλημάτων

Ενσυναίσθηση ($r=0,168^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,018$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η Άρση αναστολών τόσο μεγαλύτερος θα είναι και ο βαθμός ενσυναίσθησης

Η Άρση Αναστολών εμφάνισε στατιστικά αρνητική συσχέτιση με την Ευελιξία ($r=-,187^{**}$) βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,008$) του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η Άρση αναστολών τόσο μικρότερη θα είναι η ευελιξία.

Ενώ η συγκεκριμένη υποκλίμακα φαίνεται να μην εμφάνισε σημαντική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης:

Κοινωνική υπευθυνότητα, Αισιοδοξία, Αυτοπραγμάτωση, ΔΜΣ, Συνολικό σκορ EQ-I, Απόσπαση, Συναισθηματική ικανοποίηση, Διεκδικητικότητα, Αυτονομία, Ανθεκτικότητα στο στρες, Διαπροσωπικές σχέσεις, Δοκιμή πραγματικότητας, Ευτυχία

	Αυτοσεβασμός	Επίλυση προβλημάτων	Ευελιξία	Ενσυναίσθηση
Άρση αναστολών	,165*	,188**	-,187**	,168*
P value	,020	,008	,008	,018

Πίνακας 4: Συσχέτιση Άρσης αναστολών με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όσον αφορά την υποκλίμακα της επίγνωσης/συνειδητοποίησης του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire), φαίνεται να εμφανίζει στατιστικά θετική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης (Πίνακας 4):

Κοινωνική υπευθυνότητα ($r=0,260^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το συνολικό σκορ στην κοινωνική υπευθυνότητα.

Επίλυση προβλημάτων ($r=0,172^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,016$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το συνολικό σκορ στην επίλυση προβλημάτων.

Συναισθηματική ικανοποίηση ($r=0,141^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,048$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην συναισθηματική ικανοποίηση.

Διεκδικητικότητα ($r=0,203^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,005$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην διεκδικητικότητα.

Διαπροσωπικές_σχέσεις $r=(0,242^{**})$ σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,001$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στις διαπροσωπικές σχέσεις

Ενσυναίσθηση ($r=0,220^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,002$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην ενσυναίσθηση.

Αισιοδοξία ($r=0,187^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,009$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην αισιοδοξία.

Ευτυχία ($r=0,160^{*}$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,024$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην ευτυχία.

Συνολικό σκορ EQ-I ($r=,173^{*}$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p= ,016$). Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ στην επίγνωση τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στην συναισθηματική νοημοσύνη

Η υποκλίμακα της επίγνωσης φαίνεται να μην εμφάνισε συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης: Διαπροσωπικός έλεγχος, Δοκιμή πραγματικότητας, Ευελιξία, Ανθεκτικότητα στο στρες, Αυτοσεβασμός, Συναισθηματική απόκριση, Απόσπαση, Αυτονομία, Αυτοπραγμάτωση, ΔΜΣ

	Κοινωνική υπευθυνότητα	Επίλυση προβλημάτων	Συναισθηματική ικανοποίηση	Διαπροσωπικές σχέσεις	Ενσυναίσθηση	Αισιοδοξία	Ευτυχία	Συνολικό σκορ EQ-I
Επίγνωση	,260**	,172*	,141*	,242**	,220**	,187**	,160*	,173*
P value	,000	,016	,048	,001	,002	,009	,024	,016

Πίνακας 5: Συσχέτιση επίγνωσης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όσον αφορά την υποκλίμακα των εξωτερικών αιτιών του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire), φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά θετική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης (Πίνακας 5):

Αυτοσεβασμός ($r=0,175^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,014$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ του αυτοσεβασμού.

Κοινωνική υπευθυνότητα ($r=0,254^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της κοινωνικής υπευθυνότητας

Επίλυση προβλημάτων ($r=0,159^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,025$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της επίλυσης προβλημάτων.

Συναισθηματική ικανοποίηση ($r=0,205^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,004$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της συναισθηματικής ικανοποίησης.

Ανθεκτικότητα στο στρες ($r=0,189^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,007$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της ανθεκτικότητας στο στρες.

Διαπροσωπικές σχέσεις ($r=0,245^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ των διαπροσωπικών σχέσεων.

Ενσυναίσθηση ($r=0,252^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της ενσυναίσθησης.

Δοκιμή πραγματικότητας ($r=0,287^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=.000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της δοκιμής πραγματικότητας.

Ευτυχία ($r=0,295^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=.000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της ευτυχίας.

Αυτοπραγμάτωση ($r=0,192^{**}$) σημαντική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=.007$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της αυτοπραγμάτωσης.

Ευελιξία ($r=0,158^*$) απλή συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=.026$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο το σκορ των εξωτερικών αιτιών τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σκορ της ευελιξίας.

Ενώ φαίνεται να μην εμφάνισε σημαντική στατιστικά συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης: Διαπροσωπικό έλεγχο, Συνολικό σκορ EQ-i, Αισιοδοξία, Διεκδικητικότητα, Απόσπαση, Αυτονομία, ΔΜΣ

	Αυτοσεβασμός	Κοινωνική υπευθυνότητα	Επίλυση προβλημάτων	Συναισθηματική ικανοποίηση	Ευελιξία
Εξωτερικά αίτια	,175*	,254**	,159*	,205**	,158*
P value	,014	,000	,025	,004	,026

	Ανθεκτικότητα στο στρες	Διαπροσωπικές σχέσεις	Ενσυναίσθηση	Ευτυχία	Αυτοπραγμάτωση
Εξωτερικά αίτια	,189**	,245**	,252**	,295**	,192**
P value	,007	,000	,000	,000	,007

Πίνακας 6: Συσχέτιση εξωτερικών αιτιών με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όσον αφορά την υποκλίμακα της Συναισθηματικής απόκρισης του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire) φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά θετική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Συνολικό σκορ EQ-I με ($r=,308^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,021$). Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στο συνολικό σκορ του EQ-I.

Όσον αφορά την υποκλίμακα της Συναισθηματικής απόκρισης του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire) φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά αρνητική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης (Πίνακας 6):

Διαπροσωπικός έλεγχος με ($r=-,216^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,002$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στον διαπροσωπικό έλεγχο.

Αυτονομία με ($r=-,350^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στην Αυτονομία.

Ευελιξία με ($r=-,229^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=001$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στην Ευελιξία.

Δοκιμή πραγματικότητας με ($r=-,214^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,003$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στην Δοκιμή πραγματικότητας.

Ευτυχία με ($r=-,197^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,003$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στην Ευτυχία.

Συνολικό σκορ EQ-I με ($r=-,166^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,021$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μικρότερο θα είναι το σκορ στο συνολικό σκορ του EQ-I.

Ενώ φάνηκε να μην εμφάνισε σημαντική στατιστικά συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης: Αυτοπραγμάτωση, Διαπροσωπικές σχέσεις, Ανθεκτικότητα στο στρες, Διεκδικητικότητα, Κοινωνική υπευθυνότητα, Αυτοσεβασμό, Άρση αναστολών, Επίγνωση, Απόσπαση, Επίλυση προβλημάτων, Συναισθηματική ικανοποίηση, Ενσυναίσθηση, Αισιοδοξία, ΔΜΣ

	Διαπροσωπικός έλεγχος	Αυτονομία	Ευελιξία	Δοκιμή πραγματικότητας	Ευτυχία	Συνολικό σκορ EQ-I
Συναισθηματική απόκριση	$-,216^{**}$	$-,350^{**}$	$-,229^{**}$	$-,214^{**}$	$-,197^{**}$	$,308^{**}$
P value	,002	,000	,001	,003	,005	,000

Πίνακας 7: Συσχέτιση συναισθηματικής απόκρισης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όσον αφορά την υποκλίμακα της Απόσπασης του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire), φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά απλή αρνητική συσχέτιση με τον Αυτοσεβασμό ($r=-,152^*$) με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός απόσπασης τόσο μικρότερος θα είναι ο αυτοσεβασμός (πίνακας 7):

Ενώ η συγκεκριμένη υποκλίμακα φαίνεται να μην εμφάνισε σημαντική στατιστικά συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης: Άρση αναστολών, Επίγνωση, Εξωτερικά αίτια, Συναισθηματική απόκριση, Συνολικό σκορ ME, Κοινωνική υπευθυνότητα, Συναισθηματική ικανοποίηση, Διεκδικητικότητα, Ενσυναίσθηση, Δοκιμή πραγματικότητας, Αυτοπραγμάτωση, Άρση αναστολών, Διαπροσωπικό έλεγχο, Επίλυση προβλημάτων, Αυτονομία, Συνολικό σκορ EQ-I, Ανθεκτικότητα στο στρες, Διαπροσωπικές σχέσεις, Αισιοδοξία, Ευτυχία, ΔΜΣ, Ευελιξία

	Αυτοσεβασμός
Απόσπαση	$-,152^*$
P value	,033

Πίνακας 8: Συσχέτιση απόσπασης με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

Τέλος το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου συναισθηματικού φαγητού (Mindful Eating Questionnaire), εμφάνισε σημαντική στατιστικά θετική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης (πίνακας 8):

Κοινωνική υπευθυνότητα με ($r=,194^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,006$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μεγαλύτερο το σκορ της κοινωνικής υπευθυνότητας.

Επίλυση προβλημάτων με ($r=,286^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μεγαλύτερο το σκορ της Επίλυσης προβλημάτων

Συναισθηματική ικανοποίηση με ($r=,195^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,006$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μεγαλύτερο το σκορ της Συναισθηματικής ικανοποίησης.

Διαπροσωπικές σχέσεις με ($r=,204^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,004$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μεγαλύτερο το σκορ των Διαπροσωπικών σχέσεων

Αισιοδοξία ($r=,208^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,003$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μεγαλύτερο το σκορ της Αισιοδοξίας

Συνολικό σκορ EQ-I με ($r=,373^{**}$) σημαντική θετική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$). Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ της συναισθηματικής απόκρισης τόσο μεγαλύτερο θα είναι το σκορ στο συνολικό σκορ του EQ-I.

Ενώ φαίνεται να εμφάνισε στατιστικά αρνητική συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Διαπροσωπικό έλεγχο με ($r= -,214^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,003$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μικρότερο το σκορ του Διαπροσωπικού ελέγχου.

Αυτονομία με ($r= -,371^{**}$) σημαντική αρνητική συσχέτιση με βαθμό στατιστικής σημαντικότητας ($p=,000$) Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού τόσο μικρότερο το σκορ της Αυτονομίας.

Ενώ φαίνεται να μην εμφάνισε σημαντική στατιστικά συσχέτιση με τις παρακάτω υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης: ΔΜΣ, Αυτονομία, Ευελιξία, Δοκιμή πραγματικότητας, Διαπροσωπικό έλεγχο.

	Κοινωνική υπευθυνότητα	Διαπροσωπικός έλεγχος	Επίλυση προβλημάτων	Συναισθηματική ικανοποίηση
Συνολικό σκορ ME	,194**	-,214**	,286**	,195**
P value	,006	,003	,000	,006

	Αυτονομία	Διαπροσωπικές σχέσεις	Ενσυναίσθηση	Αισιοδοξία	Συνολικό σκορ EQ-I
Συνολικό σκορ ME	-,371**	,204**	,313**	,208**	,373**
P value	,000	,004	,000	,003	,000

Πίνακας 9: Συσχέτιση Συνολικού σκορ στο Mindful Eating Questionnaire με τις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης

4.6. Συμπεράσματα

Πρωταρχικός μας στόχος ήταν η διερεύνηση της πιθανής συσχέτισης μεταξύ του συναισθηματικού φαγητού με την συναισθηματική νοημοσύνη

Όπως φαίνεται και στην έρευνα οι δυο αυτές μετρήσεις εμφάνισαν στατιστικά θετική συσχέτιση. Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος ο βαθμός της συναισθηματική νοημοσύνης τόσο μεγαλύτερος και ο βαθμός του συναισθηματικού φαγητού δηλαδή τόσο περισσότερο η συναισθηματική κατάσταση θα επιδράσει στην επιλογή της τροφής

Πράγματι οι *Zysberg και Tell* (2013) στήριξαν την έρευνά τους στο γεγονός ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είχε βρεθεί και σε προηγούμενες έρευνες ότι σχετιζόταν με θέματα που αφορούσαν την υγεία των ατόμων ως αποτέλεσμα των διατροφικών τους συνηθειών. Στη μελέτη τους πρότειναν πως στη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των διατροφικών διαταραχών σημαντική παράμετρος ήταν και το επίπεδο

του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των ατόμων. Η έρευνά τους διεξήχθη σε δείγμα 130 νεαρών ενηλίκων στο Ισραήλ. Μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής επίδρασης στην επιλογή και κατανάλωση τροφής, της ψυχογενούς βουλιμίας, της ψυχογενούς ανορεξίας, και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των συμμετεχόντων. Τα ευρήματα έδειξαν πως υπάρχει στατιστικά σημαντική και θετική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με τη συναισθηματική κατανάλωση τροφής και την ψυχογενή βουλιμία, αλλά αρνητική σχέση με τη ψυχογενή ανορεξία. Δηλαδή ότι όσο μεγαλύτερο ήταν το ποσοστό της συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο πιθανότερο ήταν τα άτομα να επιλέξουν κάποιο τρόφιμο βάση της συναισθηματικής τους κατάστασης. Αντιληπτή γίνεται συνεπώς η σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των διαταραγμένων διατροφικών επιλογών που σχετίζονται άμεσα με την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου (Zysberg & Tell, 2013; Zysberg et al., 2010)

Επιπλέον στην έρευνα εμφανίστηκε μία πολύ ισχυρή στατιστικά θετική συσχέτιση του συνολικού σκορ του συναισθηματικού φαγητού με την συναισθηματική ικανοποίηση, την αισιοδοξία αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Αυτό επιβεβαιώνεται και απο την έρευνα των Shepherd & Raats (2010), οι οποίοι αναφέρουν ότι ο άνθρωπος έχει την τάση πολλές φορές να καταναλώνει τροφή για την βελτίωση της συναισθηματικής του κατάστασης με σκοπό να προκαλέσει στην εαυτό του ένα αίσθημα πληρότητας, ικανοποίησης και αισιοδοξίας Στην έρευνα αυτή επίσης φάνηκε ότι αυτή η τάση συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής γίνεται κατά την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα και δείχνει να επιτείνεται όταν πραγματοποιείται σε ένα περιβάλλον που επικρατεί το αίσθημα της ασφάλειας (Shepherd & Raats, 2010)

Επίσης στην έρευνα παρατηρείται ότι το συνολικό σκορ της συναισθηματικής νοημοσύνης εμφανίζει πολύ ισχυρή στατιστικά θετική συσχέτιση με δυο από τις υποκατηγορίες του συναισθηματικού φαγητού, την επίγνωση και τα εξωτερικά αίτια.

Η σχέση μεταξύ της αλληλεπίδρασης, της αίσθησης της φυσιολογικής σωματικής κατάστασης δηλαδή, με την συναισθηματική επίγνωση, απάντηση και συνειδητοποίηση έχει αναφερθεί αρχικά το 1984 από τον William James

Πολύ ενδιαφέρον υπάρχει σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2005 που αναφέρει ότι η συναισθηματική επίγνωση ακολουθεί την συμπεριφορική αντίδραση και

συμπεριφορά σε ερεθίσματα συναισθημάτων (Pessoa, 2005), κάτι που συμφωνεί και με την θεωρία της αυτό-αντίληψης (Bem, 1967 & Laird, 1974).

Κάποια άλλα στοιχεία μας δείχνουν ότι η συναισθηματική αντίληψη, η αξιολόγηση και η συμπεριφορά μπορούν να επεξεργαστούν με ή χωρίς την συνειδητοποίηση των συναισθημάτων (Ohman & Soares, 1994) και ότι η συναισθηματική συνειδητοποίηση είναι μια αναγκαία, αλλά όχι επαρκής, προϋπόθεση για επιτυχή συναισθηματική επεξεργασία.

Ωστόσο, έχει προταθεί ότι μόνο οι χονδροειδείς συναισθηματικές ιδιότητες μπορούν να καταχωρηθούν χωρίς επίγνωση (Pessoa, 2005) Όπως επίσης και ότι η συναισθηματική επίγνωση μπορεί να θεωρηθεί ως ένα μέσο διανοητικού συμπεράσματος, καθώς τα συναισθήματα βασίζονται στην ενεργή ερμηνεία των αλλαγών στις φυσιολογικές συνθήκες του σώματος (Seth et al., 2011) Κάτι που μας δείχνει την πολύ μεγάλη σχέση και αλληλεπίδραση μεταξύ της διεργασίας και αξιοποίησης των συναισθημάτων και της συναισθηματικής επίγνωσης.

Τα άτομα με υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης δεν φαίνεται να αντιμετωπίζουν επίσης αρνητικά περιστατικά στις φιλικές τους συναναστροφές (Lopes, Salovey, & Straus, 2003). Συνολικότερα, υποστηρίζεται πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί καθοριστικό παράγοντα αυτοελέγχου του ατόμου στις κοινωνικές συμπεριφορές, αφού το άτομο αντιλαμβάνεται με αποτελεσματικότερο τρόπο τη συμπεριφορά του φροντίζοντας να μην αντιπαρατίθεται με τα συναισθήματα των άλλων και να τροποποιεί αναλόγως τη συμπεριφορά του, κάτι που αποτελεί χαρακτηριστικό της υψηλής συναισθηματικής επίγνωσης, ώστε να μην προκύπτουν συγκρούσεις και να αποφεύγονται τα αρνητικά συναισθήματα, με αποτέλεσμα την δημιουργία υγιέστερων διαπροσωπικών σχέσεων (Schutte, Malouff, Bobik, et al., 2001).

Η θετική του συσχέτιση με την συναισθηματική ικανοποίηση και με τη συναισθηματική νοημοσύνη αποδεικνύεται από την μελέτη των Lopes, Salovey, & Straus, (2003), στην οποία φαίνεται πως οι υψηλές τιμές συναισθηματικής νοημοσύνης συνεπάγονται μεγαλύτερη αίσθηση υποστήριξης από το γονέα, καθώς τα παιδιά με μεγαλύτερη

ικανότητα αναγνώρισης θετικών προς αυτά συναισθημάτων έχουν και μια υψηλότερη αίσθηση υποστήριξης.

Τέλος η συναισθηματική απόκριση, ο τρόπος δηλαδή που επιδρούν τα συναισθήματα στο κάθε άτομο, εμφανίζει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την συνολική βαθμολογία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτό φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 80 άτομα το 2009 και σκοπό είχε την διερεύνηση των συναισθηματικών απαντήσεων ανάλογα το ποσοστό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πράγματι στην έρευνα φάνηκε ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη εμφάνισαν μεγαλύτερες αλλαγές στην συναισθηματική τους κατάσταση σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους τα άτομα με υψηλότερο βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης εμφανίζουν μεγαλύτερη συναισθηματική ανταπόκριση στα ερεθίσματα που αντιμετωπίζουν σε σχέση με εκείνους με χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη είναι επειδή είναι καλύτεροι στην ταυτοποίηση, κατανόηση και επισήμανση της συναισθηματικής τους κατάστασης. Συνεπώς είναι πολύ καλύτεροι να στο αποκωδικοποιήσουν ένα συναίσθημα αλλά και στην επίδραση που θα τους επιφέρει σε σχέση με τα άτομα χαμηλότερης συναισθηματικής νοημοσύνης (Grewal, Brackett & Salovey, 2006).

Επιπλέον ένας άλλος λόγος που τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη να βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις συναισθηματικές τους απαντήσεις σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερο βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ο τρόπος αντιμετώπισης των συναισθηματικών ερεθισμάτων. Τα άτομα που αντιλαμβάνονται καλύτερα τα συναισθήματά τους από κάποια άλλα έχουν την τάση να δημιουργούν αποτελεσματικότερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση τους. Αυτό όπως φάνηκε και στην έρευνα έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα στην προσπάθειά τους να επανέλθουν σε μια φυσιολογική συναισθηματική κατάσταση να βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθηματικά ερεθίσματα ως ότου να επανέλθουν συναισθηματικά, σε σχέση με τα άτομα με χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη. (Boekaerts, 2002).

Γίνεται συνεπώς αντιληπτό ότι όσο μεγαλύτερος ο βαθμός συναισθηματικής νοημοσύνης τόσο μεγαλύτερος και ο βαθμός της συναισθηματικής απόκρισης. Όπως επίσης ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη όχι μόνο κατανοούν τα συναισθήματα τους σε καλύτερο βαθμό αλλά τα βιώνουν και σε μεγαλύτερη ένταση από ότι τα άτομα με χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001)

Ενώ φαίνεται να εμφανίσει στατιστικά αρνητική συσχέτιση με την ευελιξία, την δοκιμή πραγματικότητας, την ευτυχία, τον διαπροσωπικό έλεγχο, με την αυτονομία. Αυτό ουσιαστικά σημαίνει ότι όσο περισσότερο επιδρούν τα συναισθήματα στην ψυχολογία και την ψυχοσύνθεση κάποιου, τόσο δυσκολότερο είναι για αυτόν να λειτουργεί με ευελιξία, αυτονομία και ευτυχία. Επίσης μεγάλος βαθμός επίδρασης των συναισθημάτων στο άτομο σημαίνει μειωμένος συναισθηματικός και διαπροσωπικός έλεγχος. Αυτό παρατηρείται κυρίως σε άτομα με ψυχικές διαταραχές και με διαταραχές πρόσληψης τροφής. Οι δυσκολίες ρύθμισης των συναισθημάτων εντοπίζονται συχνά σε άτομα που εκτίθενται σε κάποιου είδους τραύμα, ιδιαίτερα στην παιδική κακοποίηση (Pollak, 2008, Shields et al., 1994), και διαπιστώνεται ότι έχουν μακροχρόνιες επιζήμιες επιπτώσεις στην έκφραση, την αναγνώριση και την διαχείριση των συναισθημάτων τους (Southam-Gerow & Kendall, 2002).

Όπως επίσης ότι η συναισθηματική κακοποίηση στην παιδική ηλικία η οποία συνδέεται άμεσα με συναισθηματική ανισορροπία συνδέεται στενά με την παθολογία της διατροφικής διαταραχής στην ενηλικίωση (Burns et al, 2012. Kong & Bernstein, 2009).

Σε μια χαρακτηριστική έρευνα σε πληθυσμό με υψηλό ρίσκο ανάπτυξης διαταραχών πρόσληψης τροφής φάνηκε πως υπήρχε μια σχέση των διατροφικών συμπεριφορών τόσο με τη συναισθηματική νοημοσύνη στο σύνολό της, όσο και με επιμέρους πτυχές της, όπως η αντίληψη και η έκφραση των συναισθημάτων (Wong, Lin, & Chang, 2013). Σε άλλη μελέτη με σχετικά ικανό δείγμα συμμετεχόντων (N=418) φάνηκε πως η ανικανότητα διαχείρισης των βουλιμικών επεισοδίων σχετιζόταν με αδυναμία κατανόησης και με αδυναμία αυτοδιαχείρισης των συναισθημάτων (Pettit, Jacobs, Page, & Porras, 2010)

4.7. Συζήτηση - Περιορισμοί

Στο σημείο αυτό, ο στόχος είναι να δομηθούν προτάσεις για πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων, αλλά και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Καθώς προέκυψε ότι η διατροφική συμπεριφορά εξαρτάται από τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, οι προτάσεις που διαμορφώνονται αφορούν στην αύξηση των επιπέδων της, τόσο σε ατομικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Αρχικά, σε κοινωνικό επίπεδο, τόσο το κράτος όσο και οι διαιτολόγοι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές, νοσηλευτές και σύμβουλοι υγείας θα πρέπει να κατανοήσουν τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ανάπτυξη διατροφικών επιλογών τροφής συσχετιζόμενων με την συναισθηματική κατάσταση. Η μέτρηση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικού φαγητού μέσω συγκεκριμένων μεθόδων και ερωτήσεων, είναι απαραίτητη, ώστε να διαπιστώσουν σε ποια σημεία μπορούν να παρέμβουν και να τα βελτιώσουν. Αυτό μπορεί να γίνει εξετάζοντας τις βαθμολογίες σε κάθε παράγοντα συναισθηματικής νοημοσύνης χωριστά. Κατά συνέπεια, η παρέμβαση έτσι θα αποκτά περισσότερο στοχευμένο αποτέλεσμα. Οι επαγγελματίες των παραπάνω κλάδων χρειάζονται ωστόσο περαιτέρω επιμόρφωση αναφορικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τους τρόπους ενίσχυσής της. Άρα, η συμμετοχή σε εκπαιδευτικά σεμινάρια και εργαστήρια κρίνεται απαραίτητη. Το κράτος οφείλει να ενισχύσει τις προσπάθειες αυτές, καθώς θα έχει πολλαπλά οφέλη από τη μείωση των διατροφικών διαταραχών. Έχει φανεί από έρευνες ότι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και πολλών διατροφικών διαταραχών, έχει προταθεί ότι πρέπει να υπάρχουν αποτελεσματικές παρεμβάσεις μεταξύ άλλων, στο κομμάτι που αφορά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των ασθενών (Martyn-Nemeth et al., 2009, Wong et al., 2014, Grodner et al., 2004)

Σε ατομικό επίπεδο, τα άτομα μπορούν μέσω συγκεκριμένων τεχνικών να βελτιώνουν τα επίπεδα της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, πολλές φορές, δεν επιτρέπουν το να δίνεται ουσιαστική σημασία στα συναισθήματα των ατόμων. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει κατά την διάρκεια της ημέρα να υπάρχει λίγος χρόνος που θα είναι αφιερωμένος την κατανόηση και αυτό-αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης του

κάθε άτομο. Έτσι, τα άτομα μπορούν να διαπιστώσουν το πότε βιώνουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Επίσης, το επόμενο βήμα θα μπορούσε να είναι η εστίαση στον τρόπο συμπεριφοράς. Καθώς η συναισθηματική νοημοσύνη εστιάζει στη διαχείριση των συναισθημάτων. Είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στο κατά πόσο η συμπεριφορά ενός ατόμου επηρεάζει την επικοινωνία με τους άλλους, αλλά και διάφορες πτυχές της ζωής του. Το πιο σημαντικό στη διαδικασία αυτή, είναι να γίνει προσπάθεια αποφυγής ασυνείδητων αντιδράσεων. Το άτομο θα πρέπει να μάθει πρώτα να αξιολογεί τα συναισθήματά του κι έπειτα να αποφασίζει για το πώς θα αντιδράσει σε μια δεδομένη κατάσταση.

Όλα τα παραπάνω έχουν άμεση συνάφεια με το φαγητό. Καθώς η συναισθηματική κατάσταση και οι περιστάσεις οδηγούν στη συναισθηματική υπερφαγία, η αξιολόγηση των συναισθημάτων σε δεδομένες καταστάσεις μπορεί να συνοδεύεται κι από την προσοχή στις τροφές που καταναλώνονται. Μία λύση θα μπορούσε να είναι η καταγραφή τόσο των συναισθημάτων, όσο και των τροφών που καταναλώνονται. Έτσι, σε ατομικό επίπεδο το άτομο μπορεί να αξιολογήσει τόσο το πώς νιώθει όσο και να έχει τον έλεγχο στις τροφές που καταναλώνει.

Παρά το γεγονός ότι τα ευρήματα της μελέτης είναι σημαντικά, εντούτοις υπάρχουν και περιορισμοί οι οποίοι και θα πρέπει να αναφερθούν. Αρχικά, δεν καταφέραμε να εντοπίσουμε την στάθμιση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης ώστε να αποδοθεί μια ποσοστιαία στάθμιση των αποτελεσμάτων αυτών Στην έρευνα πιθανόν να υπάρχει αντίστροφη αξιολόγηση ερωτήσεων που εμείς δεν την αναφέραμε καθώς δεν βρέθηκε σε καμία έρευνα, οπότε γίνεται σαφές ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρειάζεται περαιτέρω μελέτη Επίσης υπάρχουν αρκετοί ορισμοί της συναισθηματικής νοημοσύνης, δεν είναι σαφές αν η επιλεγόμενη κλίμακα μπορεί να αποτυπώσει πιστά το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης του δείγματος. Ενδεχομένως αν επιλεγόταν άλλο ερευνητικό εργαλείο, η σχέση μεταξύ των διατροφικών συνηθειών και της συναισθηματικής νοημοσύνης να ήταν διαφορετική.

Στους περιορισμούς της παρούσας έρευνας θα μπορούσε να ενταχθεί η απουσία ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Με τη χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου θα μπορούσε να γίνει αναλυτικότερη αναφορά στις διατροφικές προτιμήσεις

του δείγματος, όσο αφορά την ποσότητα καθώς και την συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων. Ένας άλλος σημαντικός περιορισμός στην εκπόνηση του ερωτηματολογίου θα μπορούσε να είναι η ήδη μεγάλη έκταση του, η οποία είχε κυρίως ως αποτέλεσμα να μειωθεί αισθητά ο αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα. Πράγματι, υπήρξαν αρκετές περιπτώσεις στις οποίες τα ερωτηματολόγια επιστράφηκαν συμπληρωμένα κατά το ήμισυ με τους συμμετέχοντες να δηλώνουν αδυναμία εύρεσης χρόνου για την συμπλήρωση ολόκληρου του ερωτηματολογίου. Τέλος η προχωρημένη ηλικία και το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο μέρους του δείγματος της έρευνας έπαιξε επίσης περιοριστικό ρόλο στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου καθώς χρειάστηκαν αρκετές επεξηγήσεις προκειμένου να διατηρηθεί η αντικειμενικότητα και η ειλικρίνεια των αποτελεσμάτων. Αν λοιπόν περιλαμβανόταν και όλα τα παραπάνω στην έρευνα, τότε θα μειωνόταν κατά πολύ περισσότερο ο αριθμός των ατόμων που θα συμμετείχαν σε αυτή.

4.8 Μελλοντικές μελέτες

Η παρούσα έρευνα μελέτησε τη σχέση που έχει το συναισθηματικό φαγητό με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης σε ένα δείγμα 200 ενηλίκων. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να διευρύνουν αυτό το δείγμα σε μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού και σε διάφορες ηλικίες, ώστε τα αποτελέσματα να είναι πιο ολοκληρωμένα. Επίσης, η έρευνα μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες περιοχές, ώστε να καλύψει μια πανελλαδική όψη της κατάστασης. Ακόμα μπορεί στο μέλλον να αναζητηθούν συσχετίσεις της συναισθηματικής διατροφής και με άλλες παραμέτρους, όπως είναι η οικογενειακή κατάσταση, η κοινωνική θέση, η οικονομικά κατάσταση, οι εξαρτήσεις, η εργασία κ.α.

Επίσης, θα ήταν ενδιαφέρον να διενεργηθούν κι επιπλέον ειδικά διαμορφωμένες συνεντεύξεις, τόσο σε άτομα με φυσιολογικό βάρος και χωρίς διατροφικές διαταραχές, όσο και σε άτομα που είναι παχύσαρκα ή έχουν διαγνωστεί με κάποια διατροφική διαταραχή

Βιβλιογραφία

- Abdollahi, A., & Abu Talib, M. (2016) Self-esteem, body-esteem, emotional intelligence, and social anxiety in a college sample: The moderating role of weight. *Psychology, health & medicine*, 21(2), 221-225.
- Acquas E., Tanda G., Di Chiara G. (2002) Differential effects of caffeine on dopamine and acetylcholine transmission in brain areas of drug-naive and caffeine-pretreated rats. *Neuropsychopharmacology* 27, 182–193
- Adam T. C., Epel E. S. (2007) Stress, eating and the reward system. *Physiological Behavior* 91, 449–458 10.1016/j.physbeh.2007.04.011
- Agras, W. S., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Wilfley, D. E. (2017) Evolution of cognitive-behavioral therapy for eating disorders. *Behaviour research and therapy*, 88, 26-36.
- Alramadhan, E., Hanna, M.S., Hanna, M.S., Goldstein, T.A., Avila, S.M., Weeks, B.S., 2012. Dietary and botanical anxiolytics. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research* 18, Ra40-48.
- Ammon HP, Wahl MA. Pharmacology of Curcuma longa. *Planta Med.* 1991; 57:1–7.
- Armitage, C. J. (2012) Evidence that self-affirmation reduces body dissatisfaction by basing self-esteem on domains other than body weight and shape. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(1), 81-88.
- 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.

- Bardone-Cone, A.M., Harney, M. B., Maldonado, C. R., Lawson, M.A., Robinson, D. P., & Smith, R. (2010) Defining recovery from an eating disorder: Conceptualization, validation, and examination of psychosocial functioning and psychiatric comorbidity. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 194–202
- Barlow, A., Qualter, P., & Stylianou, M. (2010) Relationships between Machiavellianism, emotional intelligence and theory of mind in children. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 78-82.
- Baum, K. M., & Nowicki, S. (1998) Perception of emotion: Measuring decoding accuracy of adult prosodic cues varying in intensity. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22(2), 89-107.
- Bechara, A., Damasio, H., Damasio, A. R., & Lee, G. P. (1999) Different contributions of the human amygdala and ventromedial prefrontal cortex to decision-making. *Journal of Neuroscience*, 19(13), 5473-5481.
- Bem DJ. Self-perception: an alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychol Rev.* 1967; 74:183–200.
- Benton, D., & Donohoe, R. (1999) The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutr*, 2(3A), 403-9.
- Benton, D., & Donohoe, R. (1999) The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutr*, 2(3A), 403-9.
- between perceived stress and disordered eating in a cross-cultural sample of female university students. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26, 280–291.
- Beukes, M., Walker, S., & Esterhuyse, K. (2010) The role of coping responses in the relationship
- Beutel, M. E., Dippel, A., Szczepanski, M., Thiede, R., & Wiltink, J. (2006) Mid-term effectiveness of behavioral and psychodynamic inpatient treatments of severe obesity based on a randomized study. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(6), 337-345.

- Bjorntorp P. Visceral obesity: a 'civilization syndrome' *Obes Res.* 1993; 1:206–222
- Bolocofsky, D. N., Spinler, D., & Coulthard-Morris, L. (1985) Effectiveness of hypnosis as an adjunct to behavioral weight management. *Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 35-41.
- Bourre JM, et al. The effects of dietary α -linolenic acid on the composition of nerve membranes, enzymatic activity, amplitude of electrophysiological parameters, resistance to poisons and performance of learning tasks in rats. *J Nutr.* 1989; 119:1880-1982.
- Bourre, J. (2005) Dietary omega-3 Fatty acids and psychiatry: mood, behaviour, stress, depression, dementia and aging. *J Nutr Health Aging*, 9(1): 31-8.
- Boutelle KN, Hannan P, Fulkerson JA, Crow SJ, Stice E. Obesity as a prospective predictor of depression in adolescent females *Health Psychology* 2010, 29(3): 293-8
- Brackett, M.A. & Salovey, P. (2006) Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) *Psicothema*, 18, supl., 34-41.
- Brannick, M. T., Wahi, M. M., & Goldin, S. B. (2011) Psychometrics of Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT) scores. *Psychological reports*, 109(1), 327-337.
- Bruch H. (1985) *Four Decades of Eating Disorders*. New York, NY: Guilford Press
- Bruch H., (1973) *Eating disorders*. New York, NY: Basic Books,.
- Burns EE, Fischer S, Jackson JL, Harding HG. Deficits in emotion regulation mediate the relationship between childhood abuse and later eating disorder symptoms. *Child Abuse and Neglect*. 2012; 36:32–39
- Canetti L., Bachar E., Berry E. M. (2002) Food and emotion. *Behav. Processes* 60, 157–164 10.1016/S0376-6357(02) 00082-7

- Carmeli, A. (2003) The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes: An examination among senior managers. *Journal of managerial Psychology*, 18(8), 788-813.
- Cartwright F., Stritzke W. G., Durkin K., Houghton S., Burke V., Beilin L. J. (2007) Chocolate craving among children: implications for disordered eating patterns. *Appetite* 48, 87–95
- Cartwright, M., Wardle, J., Steggle N., Simon, A., Croker, H. & Jarvis, MJ. (2003) Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychol.*, 22(4), 362-9.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Charbonneau, D., & Nicol, A. A. (2002) Emotional intelligence and prosocial behaviors in adolescents. *Psychological reports*, 90(2), 361-370.
- Cherniss, C. (2000, April) Emotional intelligence: What it is and why it matters. In annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA(Vol. 15)
- Cherniss, C., & Goleman, D. (1998, October) Bringing emotional intelligence to the workplace. Technical Report issued by The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. Διαθέσιμο στο: <http://www.eiconsortium.org/-report.h>
- Chuang J. C., Perello M., Sakata I., Osborne-Lawrence S., Savitt J. M., Lutter M., et al. (2011) Ghrelin mediates stress-induced food-reward behavior in mice. *J. Clin. Invest.* 121, 2684–2692
- Ciliska, D. (1990) Beyond dieting: psychoeducational interventions for chronically obese women: a non-dieting approach (No. 5) Psychology Press.
- Ciliska, D. (1998) Evaluation of two nondieting interventions for obese women. *Western Journal of Nursing Research*, 20(1), 119-135.
- Cooper, M. J. (2005) Cognitive theory in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Progress, development and future directions. *Clinical Psychology Review*, 25(4), 511-531.

- Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2011) The evolution of “enhanced” cognitive behavior therapy for eating disorders: Learning from treatment nonresponse. *Cognitive and behavioral practice*, 18(3), 394-402.
- Coppen A., Bolander-Gouaille C. (2005) Treatment of depression: time to consider folic acid and vitamin B12. *J. Psychopharmacol.* 19, 59–65
- Corrada M, Kawas C, Hallfrisch J, Muller D, Brookmeyer R. Reduced risk of Alzheimer’s disease with high folate intake: The Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Alzheimers Dement.* 2005; 1:A4. [PMC free article]
- Corsica, J., Hood, M. M., Katterman, S., Kleinman, B. & Ivan, I., 2014. Development of a novel mindfulness and cognitive behavioral intervention for stress-eating: a comparative pilot study. *Eat Behav.*, 15(4): 694-9.
- Corstorphine, E. (2006) Cognitive–emotional–behavioural therapy for the eating disorders: Working with beliefs about emotions. *European Eating Disorders Review*, 14(6), 448-461.
- Costarelli, V., Demerzi, 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(3), 239-245.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009) Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Simonich, H., Smyth, J., & Mitchell, J. E. (2009)
Daily mood patterns and bulimic behaviors in the natural environment. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 181–188.
- Dalle Grave, R., El Ghoch, M., Sartirana, M., & Calugi, S. (2016) Cognitive behavioral therapy for anorexia nervosa: An update. *Current psychiatry reports*, 18(1), 2.

- Dallman M. F., Pecoraro N., Akana S. F., La Fleur S. E., Gomez F., Houshyar H., et al. (2003) Chronic stress and obesity: a new view of “comfort food.” Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 100, 11696–11701
- Damasio, A. R. (1994) Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: G. P. Putnam.
- Damasio, A. R. (1995) Toward a Neurobiology of Emotion and Feeling: Operational Concepts and Hypotheses. *The Neuroscientist*, 1(1), 19-25.
- de Almeida, M., Graça, P., Lappalainen, R., Giachetti, I., Kafatos, A., Remaut de Winter, A., et al. (1997) Sources used and trusted by nationally-representative adults in the European Union for information on healthy eating. *Eur J Clin Nutr.*, 56(2), 16-22.
- De Wit L et al Depression and obesity: A meta-analysis of community based studies *Psychiatry Research* 2010,178(2): 230-235
- Deary, I. J., Strand, S., Smith, P., & Fernandes, C. (2007) Intelligence and educational achievement. *Intelligence*, 35(1), 13-21.
- Deshpande, S. P., & Joseph, J. (2009) Impact of emotional intelligence, ethical climate, and behavior of peers on ethical behavior of nurses. *Journal of Business Ethics*, 85(3), 403-410.
- Drewnowski A., (2003) the role of energy density *Lipids* 38, 109-115
- Drewnowski, A., & Kawachi, I. (2015) Diets and Health: How Food Decisions Are Shaped by Biology, Economics, Geography, and Social Interactions. *Big Data*, 3(3), 193-197.Doi:10.1089/big.2015.0014.
- Drewnowski, A., & Kawachi, I. (2015) Diets and Health: How Food Decisions Are Shaped by Biology, Economics, Geography, and Social Interactions. *Big Data*, 3(3), 193-197.Doi:10.1089/big.2015.0014.
- Dritschel, B. H., Williams, K., & Cooper, P. J. (1991) Cognitive distortions amongst women experiencing bulimic episodes. *International Journal of Eating Disorders*, 10(5), 547-555.

- Esplen, M. J., Garfinkel, P. E., Olmsted, M., Gallop, R. M., & Kennedy, S. (1998) A randomized controlled trial of guided imagery in bulimia nervosa. *Psychological Medicine*, 28(6), 1347-1357.
- Evers C, Marijn Stok F, de Ridder DT. Feeding your feelings. *Emotion regulation strategies and emotional eating. Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010; 36:792–804.
- Ferrer-García, M., & Gutiérrez-Maldonado, J. (2012) The use of virtual reality in the study, assessment, and treatment of body image in eating disorders and nonclinical samples: a review of the literature. *Body Image*, 9(1), 1-11.
- Filaire, E., Larue, J., & Rouveix, M. (2011) Eating behaviours in relation to emotional intelligence. *International journal of sports medicine*, 32(04), 309-315.
- Fioravanti M, et al. Low folate levels in the cognitive decline of elderly patients and efficacy of folate as a treatment for improving memory deficits. *Arch Gerontol Geriatr*. 1997; 26:1–13.
- Fiori, M., Antonietti, J. P., Mikolajczak, M., Luminet, O., Hansenne, M., & Rossier, J. (2014) What is the ability emotional intelligence test (MSCEIT) good for? An evaluation using item response theory. *PloS one*, 9(6), e98827.
- Fletcher B. C., Pine K. J., Woodbridge Z., Nash A. (2007) How visual images of chocolate affect the craving and guilt of female dieters. *Appetite* 48, 211–217
- Follesa P, et al. Vagus nerve stimulation increases norepinephrine concentration and the gene expression of BDNF and bFGF in the rat brain. *Brain Res*. 2007; 1179:28–34.
- Frautschy SA, et al. Phenolic anti-inflammatory antioxidant reversal of Aβ-induced cognitive deficits and neuropathology. *Neurobiol Aging*. 2001; 22:993–1005.
- Frith, C. D. (2007) The social brain?. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 362(1480), 671-678.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008) Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 44(7), 1551-1561.

- Ganguli M, et al. Apolipoprotein E polymorphism and Alzheimer disease: the Indo-US Cross-National Dementia Study. *Arch Neurol.* 2000; 57:824–830.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1997) *Handbook of treatment for eating disorders.* Guilford Press
- Garrett, H. E., & Kellogg, W. N. (1928) The relation of physical constitution to general intelligence, social intelligence and emotional instability. *Journal of Experimental Psychology*, 11(2), 113-129.
- Geher, G. (2004) *Measuring emotional intelligence: common ground and controversy.* Hauppauge, New York: Nova Science Publishers.
- Gibbons A. *Paleoanthropology. Food for thought Science.* 2007; 316:1558–1560.
- Gibson E. Emotional influences on food choice: Sensory, physiological an psychological pathways *Physiology & behavior* 2006, 89:53-61
- Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006) The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of personality assessment*, 86(1), 33-45.
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence.* New York: Bantam.
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998a) What makes a leader? *Harvard Business Review*, 77, 93-102.
- Goleman, D. (1998b) *Working with emotional intelligence.* New York: Bantam.
- Goleman, D. (2000, March-April) Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, Volumes 75, Number 2.
- Grant, A. M. (2007) Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training. *Industrial and commercial training*, 39(5), 257-266.
- Greeno, G. G., & Wing, R. R., 1994. Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115, 444–464.

- Gross JJ. Emotion regulation. Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002; 39:281–291.
- Haker, H., Schimansky, J., & Rössler, W. (2010) Sociophysiology: basic processes of empathy. *Neuropsychiatr*, 24(3): 151-60.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991) Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86–108.
- Herbert V. Experimental nutritional folate deficiency in man. *Trans Assoc Am Physicians*. 1962; 75:307–320.
- Herman C. P., Mack D. (1975) Restrained and unrestrained eating. *J. Pers.* 43, 647–660
10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x
- Hogeveen, J., Salvi, C., & Grafman, J. (2016) ‘Emotional Intelligence’: Lessons from Lesions. *Trends in neurosciences*, 39(10), 694-705.
- Holgado, B., de Irala-Estévez, J., Martínez-González, M., Gibney, M., Kearney, J., Martínez, JA. (2000) Barriers and benefits of a healthy diet in Spain: comparison with other European member states. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(6), 453-9.
- Hsu, L.K.G., 1990. *Eating Disorders*, Guilford Press.
- Jaušovec, N., & Jaušovec, K. (2005) Differences in induced gamma and upper alpha oscillations in the human brain related to verbal/performance and emotional intelligence. *International Journal of Psychophysiology*, 56(3), 223-235.
- Jeffrey, D. B., Christensen, E. R., & Pappas, J. P. (1973) Developing a behavioral program and therapist manual for the treatment of obesity. *Journal of the American College Health Association*
- Kampov-Polevoy, A., Alterman, A., Khalitov, E., & Garbutt, J. (2006) Sweet preference predicts mood altering effect of and impaired control over eating sweet foods. *Eat Behav.*, 7(3), 181-7.
- Kandiah J, Yake M, Willet H. Effects of stress on Eating Practices Among Adults, family and Consumer Sciences Research Journal 2008, 1(37): 27-38

- Kaplan H. I., Kaplan H. S. (1957) The psychosomatic concept of obesity. J. Nerv. Ment. Dis. 125, 181–201
- Kaplan HI., Kaplan HS., (1957) The psychosomatic concept of obesity. J Nerv Ment Dis; 125:181–201. Medline
- Kaplan, 1957; Schachter, 1968; Bruch, 1985)
- Katon W et al Depressive symptoms in adolescence: the association with multiple health risk behaviors General Hospital Psychiatry 2010,32 (3): 223-9
- Kelloff GJ, et al. Progress in cancer chemoprevention: development of diet-derived chemopreventive agents. J Nutr. 2000; 130:467S–471S.
- Kemp, A. H., Cooper, N. J., Hermens, G., Gordon, E., Bryant, R., & Williams, L. M. (2005) Toward an integrated profile of emotional intelligence: Introducing a brief measure. Journal of Integrative Neuroscience, 4(01), 41-61.
- Kiesewetter, S., Köpsel, A., Köpp, W., Kallenbach-Dermutz, B., Pfeiffer, A. F., Spranger, J., & Deter, H. C. (2010) Psychodynamic mechanism and weight reduction in obesity group therapy—first observations with different attachment styles. GMS Psycho-Social-Medicine, 7.
- Kirsch, I., Montgomery, G., & Sapirstein, G. (1995) Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: A meta-analysis. Journal of consulting and clinical psychology, 63(2), 214.
- Kloiber S., Ising M., Reppermund S., Horstmann S., Dose T., Majer M., et al. (2007) Overweight and obesity affect treatment response in major depression. Biol. Psychiatry 62, 321–326
- Knoll, S., Föcker, M., Hebebrand, J. (2013) Clinical problems encountered in the treatment of adolescents with anorexia nervosa. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 41(6): 433-446.
- Kokkinos, C. M., & Kipritsi, E. (2012) The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. Social psychology of education, 15(1), 41-58.

- Kong S, Bernstein K. Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Nursing*. 2009; 18:1897–1907.
- Konttinen, H., Mannisto, S., Sarlio-Lahteenkorva, S., Silventoinen, K., Haukkala, A., 2010. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite* 54, 473-479.
- Kumar J., Chuang J. C., Na E. S., Kuperman A., Gillman A. G., Mukherjee S., et al. (2013) Differential effects of chronic social stress and fluoxetine on meal patterns in mice. *Appetite* 64, 81–88
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010) Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance use & misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Kurubaran G., Sami AR., et al., Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study *Nutritional Journal* 2012 10,11-48.
- Laitinen J, Ek E, Sovio U.,2002. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Prev Med*.34(1): 29-39.
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Axelrod, B., Yun, L. S., Holmes, A., & Schwartz, G. E. (1998) Neural correlates of levels of emotional awareness: Evidence of an interaction between emotion and attention in the anterior cingulate cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 10(4), 525-535.
- Lane, R.D. & Schwartz, G.E. (1987) Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lehto, S., Hintikka, J., Niskanen L., Tolmunen, T., Koivumaa-Honkanen, H., Honkalampi, K. et al. (2008) Low HDL cholesterol associates with major depression in a sample with a 7-year history of depressive symptoms. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 32(6), 1557-61.

- Leon, G. R., & Chamberlain, K. (1973) Emotional arousal, eating patterns, and body image as differential factors associated with varying success in maintaining a weight loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(3), 474-480.
- Liau, A. K., Liau, A. W., Teoh, G. B., & Liau, M. T. (2003) The Case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32(1), 51-66.
- Linardon, J., Wade, T. D., de la Piedad Garcia, X., & Brennan, L. (2017) The efficacy of cognitive-behavioral therapy for eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1080.
- Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006) Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003) Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658.
- Lutter M., Elmquist J. (2009) Depression and metabolism: linking changes in leptin and ghrelin to mood. *F1000 Biol. Rep.* 1:63
- Macht M. (1999) Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite* 33, 129–139 10.1006/appe.1999.0236
- Macht M. (2008) How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite* 50, 1–11
- Macht M., Dettmer D. (2006) Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite* 46, 332–336
- Maslow, A. H., Frager, R., & Fadiman, J. (1970) *Motivation and personality* (Vol. 2, pp. 1887-1904) New York: Harper & Row.
- Matsumoto, D., LeRoux, J. A., Bernhard, R., & Gray, H. (2004) Unraveling the psychological correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(3), 281-309.

- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007) Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996) Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. pp. 3-31. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008) Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002) Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Version 2.0. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- McCurdy-McKinnon, D., Feusner, J. D., Portnoff, L. C., & Khalsa, S. S. (2017) What happens after treatment? A systematic review of relapse, remission, and recovery in anorexia nervosa. *Journal of eating disorders*, 5(1), 20.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006) Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18.
- Mischoulon D, Raab MF. The role of folate in depression and dementia. *J Clin Psychiatry*. 2007; 68 (Suppl 10): 28–33.
- Molenaar E. A., Massaro J. M., Jacques P. F., Pou K. M., Ellison R. C., Hoffmann U., et al. (2009) Association of lifestyle factors with abdominal subcutaneous and visceral adiposity: the Framingham Heart Study. *Diabetes Care* 32, 505–510
- Moss, F. A., & Hunt, T. (1927) Are you socially intelligent? *Scientific American*, 137, 108- 110
- Mott, T., & Roberts, J. (1979) Obesity and hypnosis: A review of the literature. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 22(1), 3-7.

- Mozaffarian D., Hao T., Rimm E. B., Willett W. C., Hu F. B. (2011) Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N. Engl. J. Med.* 364, 2392–2404
- Navarro A, et al. Vitamin E at high doses improves survival, neurological performance, and brain mitochondrial function in aging male mice. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2005; 289:R1392–R1399.
- Newsome, S., Day, A. L., & Catano, V. M. (2000) Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005–1016.
- Nguyen-Rodriguez S, Unger J, Spruijt-Metz D (2009) Psychological Determinants of Emotional eating in Adolescence. *Eating Disorders* 17(3): 211-224
- Nilsson K, Gustafson L, Hultberg B. Improvement of cognitive functions after cobalamin/folate supplementation in elderly patients with dementia and elevated plasma homocysteine. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2001; 16:609–614.
- Novick J. S., Stewart J. W., Wisniewski S. R., Cook I. A., Manev R., Nierenberg A. A., et al. (2005) Clinical and demographic features of atypical depression in outpatients with major depressive disorder: preliminary findings from STAR*D. *J. Clin. Psychiatry* 66, 1002–1011
- Nowicki, S., & Duke, M. P. (1994) Individual differences in the nonverbal communication of affect: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy Scale. *Journal of Nonverbal behavior*, 18(1), 9-35.
- Nurmohamadian, G., & Boland, H. (2016) The Relationship between Body Image, Emotional Intelligence, and Body Mass Index. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 723-732.
- O'Connor, R. M., & Little, I. S. (2003) Revisiting the predictive validity of emotional intelligence: Self-report versus ability-based measures. *Personality and Individual differences*, 35(8), 1893-1902.
- Olsen C. M. (2011) Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology* 61, 1109–1122

- Operskalski, J. T., Paul, E. J., Colom, R., Barbey, A. K., & Grafman, J. (2015) Lesion mapping the four-factor structure of emotional intelligence. *Frontiers in human neuroscience*, 9.
- Osman J. L., Sobal J. (2006) Chocolate cravings in American and Spanish individuals: biological and cultural influences. *Appetite* 47, 290–301
- Ottley C. (2000) Food and mood. *Nurs. Stand.* 15, 46–52
- Ouwens M. A., Van Strien T., Van Leeuwe J. F. (2009) Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite* 53, 245–248 10.1016/j.appet.2009.06.001
- Owen, C., Rees, A., & Parker, G. (2008) The role of fatty acids in the development and treatment of mood disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 21(1): 19-24.
- Ozier, A., Kendrick, O., Leeper, J., Knol, L., Perko, M., & Burnham, J. (2008) Overweight and obesity are associated with emotion- and stress-related eating as measured by the eating and appraisal due to emotions and stress questionnaire. *J Am Diet Assoc.*, 108(1), 49-56.
- Pan, W., Wang, T., Wang, X., Hitchman, G., Wang, L., & Chen, A. (2014) Identifying the core components of emotional intelligence: evidence from amplitude of low-frequency fluctuations during resting state. *PloS one*, 9(10), e111435.
- Parker G., Parker I., Brotchie H. (2006) Mood state effects of chocolate. *J. Affect. Disord.* 92, 149–159
- Parker G., Parker I., Brotchie H. (2006b) Mood state effects of chocolate. *J. Affect. Disord.* 92, 149–159
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006) Review: Mood states effects of chocolate. *Journal of affective disorders*, 92(2-3), 149-159.
- Parker, J. D., Creque, R. E., Barnhart, D. L., et al. (2004) Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter?. *Personality and individual differences*, 37(7), 1321-1330.

- Peeke PM, Chrousos GP. Hypercortisolism and obesity. *Ann N Y Acad Sci.* 1995; 771:665–676.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007) Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Handbook of health psychology*, 263-284.
- Perkins AJ, et al. Association of antioxidants with memory in a multiethnic elderly sample using the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Am J Epidemiol.* 1999; 150:37–44.
- Pessoa L. On the relationship between emotion and cognition. *Nature Rev Neurosci.* 2008; 9:148–158.
- Pessoa L. To what extent are emotional visual stimuli processed without attention and awareness? *Curr Opin Neurobiol.* 2005; 15:188–196.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004) The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, 36(2), 277-293.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006) Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., & Porras, C. V. (2010) An assessment of perceived emotional intelligence and eating attitudes among college students. *American Journal of Health Education*, 41(1), 46-52.
- Pitchers K. K., Balfour M. E., Lehman M. N., Richtand N. M., Yu L., Coolen L. M. (2010) Neuroplasticity in the mesolimbic system induced by natural reward and subsequent reward abstinence. *Biol. Psychiatry* 67, 872–879
10.1016/j.biopsych.2009.09.036
- Pitterman, H., & Nowicki Jr, S. (2004) A test of the ability to identify emotion in human standing and sitting postures: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy-2 Posture Test (DANVA2-POS) *Genetic, social, and general psychology monographs*, 130(2), 146-162.

- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forssmann-Falck, R., & Kliewer, W. (1998) Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles*, 38(11), 1025-1048.
- Pollak SD. Mechanisms linking early experience and the emergence of emotions. Illustrations from the study of maltreated children. *Current Directions in Psychological Science*. 2008; 17:370–375.
- Pool, L. D., & Qualter, P. (2012) Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 306-312.
- Ramos MI, et al. Low folate status is associated with impaired cognitive function and dementia in the Sacramento Area Latino Study on Aging. *Am J Clin Nutr*. 2005; 82:1346–1352.
- Roberts, K. (2014) *Serotonin: What It Is, What It Does And How It Is Affecting Your Life*. Connexis, Inc.
- Rocco, P. L., Ciano, R. P., & Balestrieri, M. (2001) Psychoeducation in the prevention of eating disorders: An experimental approach in adolescent schoolgirls. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 74(3), 351-358.
- Rogers P. J. (1995) Food, mood and appetite. *Nutr. Res. Rev.* 8, 243–269
- Romaguera D., Angquist L., Du H., Jakobsen M. U., Forouhi N. G., Halkjaer J., et al. (2010) Dietary determinants of changes in waist circumference adjusted for body mass index—a proxy measure of visceral adiposity.
- Romaguera D., Norat T., Mouw T., May A. M., Bamia C., Slimani N., et al. (2009) Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower abdominal adiposity in European men and women. *J. Nutr.* 139, 1728–1737
- Rommel, D., Nandrino, J. L., Ducro, C., Andrieux, S., Delecourt, F., & Antoine, P. (2012) Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. *Appetite*, 59(1), 21-26.

- Rossi S., De Chiara V., Musella A., Mataluni G., Sacchetti L., Siracusano A., et al. (2010) Effects of caffeine on striatal neurotransmission: focus on cannabinoid CB1 receptors. *Mol. Nutr. Food Res.* 54, 525–531
- Sala, F. (2005) Do programs designed to increase emotional intelligence at work-work. Διαθέσιμο στο:
http://www.eiconsortium.org/pdf/mastering_emotional_intelligence_program_eval.pdf
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sanchez-Villegas A., Henriquez P., Figueiras A., Ortuno F., Lahortiga F., Martinez-Gonzalez M. A. (2007) Long chain omega-3 fatty acids intake, fish consumption and mental disorders in the SUN cohort study. *Eur. J. Nutr.* 46, 337–346 10
- Sanchez-Villegas A., Martinez-Gonzalez M. A. (2013) Diet, a new target to prevent depression? *BMC Med.* 11:3 10.1186/1741-7015-11-3
- Sassaroli, S., & Ruggiero, G. (2005) The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 135–141.
- Schachter S. (1968) Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science* 161, 751–756 10.1126/science.161.3843.751
- Schulze M. B., Fung T. T., Manson J. E., Willett W. C., Hu F. B. (2006) Dietary patterns and changes in body weight in women. *Obesity (Silver Spring)* 14, 1444–1453
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., et al. (2001) Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of social psychology*, 141(4), 523-536.
- Sellami, R., Moalla, M., Affes, L., Feki, I., Mnif, F., Abid, M., & Masmoudi, J. (2017) Body shape perception among obese Tunisian women. *European Psychiatry*, 41, S908.

- Seth AK, Suzuki K, Critchley HD. An interoceptive predictive coding model of conscious presence. *Front Psychol.* 2011; 2:395.
- Sharma S., Fulton S. (2013) Diet-induced obesity promotes depressive-like behaviour that is associated with neural adaptations in brain reward circuitry. *Int. J. Obes. (Lond.)* 37, 382–389
- Shepherd, R. & Raats, M. (2010) *The Psychology of Food Choice*. CABI.
- Siber, T.A. (2013) Anorexia nervosa in children and adolescents: Diagnosis, treatment and the role of the pediatrician. *Minerva Pediatrica*, 65(1): 1-17.
- Simon G. E., Von Korff M. (2006) Medical co-morbidity and validity of DSM-IV depression criteria. *Psychol. Med.* 36, 27–36
- Southam-Gerow MA, Kendall PC. Emotion regulation and understanding. Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review.* 2002; 22:189–222.
- Stahl L. A., Begg D. P., Weisinger R. S., Sinclair A. J. (2008) The role of omega-3 fatty acids in mood disorders. *Curr. Opin. Investig. Drugs* 9, 57–64
- Sternberg, R., Wagner, R., & Okagaki, L. (1993) Practical intelligence: the nature and role of tacit knowledge in work and at school. In H. Reese, & J. Puckett (Eds.), *Advances in lifespan development* (pp. 205–227) Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Svensson, M., Hult, M., van der Mark, M., Grotta, A., Jonasson, J., von Hausswolff-Juhlin, Y., Rössner, S., Trolle Lagerros, Y., 2014. The Change in Eating Behaviors in a Web-Based Weight Loss Program: A Longitudinal Analysis of Study Completers. *Journal of Medical Internet Research* 16
- Tan, Y., Zhang, Q., Li, W., et al. (2014) The correlation between Emotional Intelligence and gray matter volume in university students. *Brain and cognition*, 91, 100-107.
- Tanofsky-Kraff, M., McDuffie, J.R., Yanovski, S.Z., Kozlosky, M., Schvey, N.A., Shomaker, L.B., Salaita, C., Yanovski, J.A., 2009. Laboratory assessment of the food intake of children and adolescents with loss of control eating. *The American journal of clinical nutrition* 89, 738-745.

- Tapia, M., & Marsh II, G. E. (2006) A validation of the emotional intelligence inventory. *Psicothema*, 18.
- Thompson ME, Wrangham RW. Diet and reproductive function in wild female chimpanzees (*Pan troglodytes schweinfurthii*) at Kibale National Park, Uganda. *Am J Phys Anthropol*. 2008; 135:171–181
- Thorndike, E. L. (1920) Intelligence and its uses. *Harper's magazine*.
- Torem, M. S. (1992) The use of hypnosis with eating disorders. *Psychiatric medicine*, 10(4), 105-118.
- Tremblay, L., & Limbos, M. (2009) Body image disturbance and psychopathology in children: Research evidence and implications for prevention and treatment. *Current Psychiatry Reviews*, 5(1): 62-72.
- Tryon M. S., Carter C. S., Decant R., Laugero K. D. (2013) Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiol. Behav.* 120, 233–242
- Tucker, M. L., Sojka, J. Z., Barone, F. J., & McCarthy, A. M. (2000) Training tomorrow's leaders: Enhancing the emotional intelligence of business graduates. *Journal of Education for Business*, 75(6), 331-337.
- Tuorila H, Kramer FM, Engell D. The choice of fat-free vs. regular-fat fudge: the effects of liking for the alternative and the restraint status *Appetite* 2001, 37:27-32
- Van Strater A. C., Bouvy P. F. (2006) Omega-3 fatty acids and mood disorders. *Am. J. Psychiatry* 163:2018
- Vernon, P. E. (1933) Some characteristics of the good judge of personality. *Journal of Social Psychology*, 4, 42-57.
- Wagner, R. K., & Sternberg, R. J. (1985) Practical intelligence in real-world pursuits: The role of tacit knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 436-458.
- Wagner, R. K., & Sternberg, R. J. (1986) Tacit knowledge and intelligence in the everyday world. In R. J. Sternberg & R. K. Wagner (Eds.), *Practical intelligence: Nature and*

- origins of competence in the everyday world (pp. 51-83) Cambridge: Cambridge University Press.
- Wagner, R. K., & Sternberg, R. J. (1990) Street smarts. In K. E. Clark & M. B. Clark (Eds.), Measures of leadership (pp. 493-504) West Orange, NJ: Leadership Library of America
- Wallin M. S., Rissanen A. M. (1994) Food and mood: relationship between food, serotonin and affective disorders. Acta Psychiatry Scand. Suppl. 377, 36–40
- Wallis DJ, Hetherington MM. Emotions and eating (2009) Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. Appetite 2009, 52(2): 355-362.
- Wardle, J., (1987) Compulsive eating and dietary restraint. British Journal of Clinical Psychology, 26, 47-55.
- Weatherford S. C., Greenberg D., Gibbs J., Smith G. P. (1990) The potency of D-1 and D-2 receptor antagonists is inversely related to the reward value of sham-fed corn oil and sucrose in rats. Pharmacol. Biochem. Behav. 37, 317–323 10.1016/0091-3057(90) 90341-E
- Wenk, G. (2014) Your Brain on Food: How Chemicals Control Your Thoughts and Feelings. Oxford University Press.
- Wilcoxon, L., & Kirkley, B. (1994) Obesity and Eating Disorders. In L. Craighead, E. Craighead, A. Kazdin & M. Mahoney, Cognitive and Behavioral Interventions: An empirical Approach to Mental Health Problems (pp.141-155) Boston: Allyn and Baron.
- Wong, C., Day, J., Maxwell, S., & Meara, N. (1995) A multitrait-multimethod study of academic and social intelligence in college students. Journal of Educational Psychology, 87, 117–133.
- Wong, Y. C., Lin, J. S., & Chang, Y. J. (2013) Body satisfaction, emotional intelligence, and the development of disturbed eating: a survey of Taiwanese students. Asia Pacific journal of clinical nutrition.

- Wu A, Ying Z, Gómez-Pinilla F. Dietary curcumin counteracts the outcome of traumatic brain injury on oxidative stress, synaptic plasticity, and cognition. *Exp Neurol.* 2006; 197:309–317.
- Wurtman RJ, Wurtman JJ , Carbohydrates and depression *Scientific American* 1989 260(1): 68-75
- Young C., Martin A. (2003) Omega-3 fatty acids in mood disorders: an overview. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 25, 184–187
- Young S. N. (2007) Folate and depression—a neglected problem. *J. Psychiatry Neurosci.* 32, 80–82
- Zysberg L, Rubanov A. Emotional intelligence and emotional eating patterns: a new insight into the antecedents of eating disorders? *J Nutr Educ Behav.* 2010; 42:345-8. doi:10.1016/j.jneb.2009.08.009
- Zysberg, L., & Rubanov, A. (2010) Emotional intelligence and emotional eating patterns: a new insight into the antecedents of eating disorders? *Journal of nutrition education and behavior*, 42(5), 345-348.
- Zysberg, L., Levy, A., Zisberg, A. (2010) Emotional intelligence in applicant selection for care-oriented programs. *J. Psychedu. Assessment*, 29, 27–38
- Zysberg, L., Tell, E. (2013) *Emotional Intelligence, Perceived Control, and Eating Disorders.* Sage, 1-7. Doi:10.1177/2158244013500285.

Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Σ.Ν.)»

Αγαπητέ φίλε/ Αγαπητή φίλη,

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί σου δίνει την ευκαιρία να περιγράψεις τον εαυτό σου δηλώνοντας το βαθμό στον οποίο η κάθε πρόταση εκφράζει τον τρόπο που αισθάνεσαι, σκέπτεσαι ή ενεργείς στις περισσότερες περιπτώσεις.

Για κάθε πρόταση μπορείς να δώσεις μία από τις ακόλουθες απαντήσεις:

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

Διάβασε προσεκτικά την κάθε πρόταση και αποφάσισε ποια από τις απαντήσεις σε εκφράζει περισσότερο. Στη συνέχεια κύκλωσε τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει.

Αν κάποια από τις προτάσεις μπορεί να μην σου δίνει όλες τις πληροφορίες που θα ήθελες, επέλεξε την απάντηση που σου ταιριάζει περισσότερο, ακόμη και αν δεν είσαι βέβαιος/η. Να απαντάς με ειλικρίνεια και φρόντισε να μην αφήνεις κάποια πρόταση χωρίς απάντηση. Θυμήσου, δεν υπάρχουν "σωστές" και "λανθασμένες" απαντήσεις. Σε ευχαριστώ.

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

1	Η προσέγγιση μου ως προς την επίλυση δυσκολιών είναι να κινούμαι βήμα-βήμα.	1	2	3	4	5
2	Μου είναι δύσκολο να απολαμβάνω τη ζωή.	1	2	3	4	5
3	Προτιμώ μια δουλειά στην οποία κατά κύριο λόγο θα μου υποδεικνύουν τι να κάνω.	1	2	3	4	5
4	Γνωρίζω πώς να αντιμετωπίζω τα προβλήματα που με αναστατώνουν.	1	2	3	4	5
5	Συμπαθώ κάθε άνθρωπο που γνωρίζω.	1	2	3	4	5
6	Προσπαθώ να δίνω στη ζωή μου όσο περισσότερο νόημα μπορώ.	1	2	3	4	5
7	Μου είναι αρκετά εύκολο να εκφράζω τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
8	Προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, χωρίς να φαντασιώνομαι ή να ονειροπολώ.	1	2	3	4	5
9	Κατανοώ τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
10	Δεν μπορώ καθόλου να είμαι τρυφερός.	1	2	3	4	5
11	Αισθάνομαι σίγουρος/η για τον εαυτό μου στις περισσότερες καταστάσεις.	1	2	3	4	5
12	Αισθάνομαι ότι κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό μου.	1	2	3	4	5
13	Έχω πρόβλημα να ελέγχω το θυμό μου.	1	2	3	4	5
14	Μου είναι δύσκολο να ξεκινώ καινούρια πράγματα.	1	2	3	4	5
15	Όταν αντιμετωπίζω μία δύσκολη κατάσταση, μου αρέσει να συγκεντρώνω όλες τις πληροφορίες που μπορώ σχετικά με αυτή.	1	2	3	4	5
16	Μου αρέσει να βοηθώ τους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
17	Μου είναι δύσκολο να χαμογελάω.	1	2	3	4	5
18	Δεν μπορώ να καταλάβω πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
19	Όταν εργάζομαι με άλλους, έχω την τάση να στηρίζομαι περισσότερο στις δικές τους ιδέες παρά στις δικές μου.	1	2	3	4	5

1	Η προσέγγισή μου ως προς την επίλυση δυσκολιών είναι να κινούμαι βήμα-βήμα.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

20	Πιστεύω ότι μπορώ να έχω τον έλεγχο σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3	4	5
21	Πραγματικά δεν ξέρω σε τι είμαι καλός/ή.	1	2	3	4	5
22	Μου είναι πολύ δύσκολο να εκφράζω τις ιδέες μου σε άλλους.	1	2	3	4	5
23	Μου είναι δύσκολο να μοιράζομαι με άλλους τα βαθύτερα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
24	Δεν έχω αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4	5
25	Νομίζω ότι έχω χάσει το μυαλό μου.	1	2	3	4	5
26	Είμαι αισιόδοξος/η για τα περισσότερα πράγματα που κάνω.	1	2	3	4	5
27	Όταν αρχίζω να μιλάω μου είναι δύσκολο να σταματάω.	1	2	3	4	5
28	Γενικά, μου είναι δύσκολο να προσαρμόζομαι.	1	2	3	4	5
29	Μου αρέσει να έχω συνολική αντίληψη ενός προβλήματος πριν προσπαθήσω να το λύσω.	1	2	3	4	5
30	Δεν με πειράζει να εκμεταλλεύομαι ανθρώπους, ειδικά αν τους αξίζει.	1	2	3	4	5
31	Είμαι ένας αρκετά ευχάριστος άνθρωπος.	1	2	3	4	5
32	Προτιμώ να παίρνουν οι άλλοι αποφάσεις για μένα.	1	2	3	4	5
33	Μπορώ να χειρίζομαι το άγχος μου, χωρίς να γίνομαι πολύ νευρικός/ή.	1	2	3	4	5
34	Έχω καλές σκέψεις για όλους.	1	2	3	4	5
35	Μου είναι δύσκολο να καταλαβαίνω πώς αισθάνομαι.	1	2	3	4	5
36	Τα τελευταία χρόνια έχω καταφέρει λίγα πράγματα.	1	2	3	4	5
37	Όταν είμαι θυμωμένος/η με άλλους ανθρώπους, μπορώ να τους το πω.	1	2	3	4	5
38	Είχα παράξενες εμπειρίες που δεν μπορούν να	1	2	3	4	5

ερμηνευτούν.

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

39	Μου είναι εύκολο να κάνω φίλους.	1	2	3	4	5
40	Σέβομαι τον εαυτό μου σε ικανοποιητικό βαθμό.	1	2	3	4	5
41	Κάνω πολύ περίεργα πράγματα.	1	2	3	4	5
42	Η παρορμητικότητα μου, μου δημιουργεί προβλήματα.	1	2	3	4	5
43	Μου είναι δύσκολο να αλλάζω την γνώμη μου για τα πράγματα.	1	2	3	4	5
44	Είμαι καλός/ή στο να καταλαβαίνω πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
45	Όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, το πρώτο πράγμα που κάνω είναι να σταματήσω για να σκεφτώ.	1	2	3	4	5
46	Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να στηριχτούν σε μένα.	1	2	3	4	5
47	Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
48	Δυσκολεύομαι να παίρνω μόνος/η μου αποφάσεις.	1	2	3	4	5
49	Δεν λειτουργώ καλά σε συνθήκες άγχους.	1	2	3	4	5
50	Δεν κάνω τίποτε κακό στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
51	Δεν αντλώ ευχαρίστηση από αυτό που κάνω.	1	2	3	4	5
52	Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα προσωπικά μου συναισθήματα.	1	2	3	4	5
53	Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τον τρόπο που σκέφτομαι.	1	2	3	4	5
54	Γενικά ελπίζω για το καλύτερο.	1	2	3	4	5
55	Οι φίλοι μου μου εκμυστηρεύονται σημαντικά για εκείνους θέματα.	1	2	3	4	5
56	Δεν αισθάνομαι καλά για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
57	Βλέπω κάποια περίεργα πράγματα που οι άλλοι δεν βλέπουν.	1	2	3	4	5
58	Οι άνθρωποι μου λένε να χαμηλώνω τη φωνή μου όταν συζητώ.	1	2	3	4	5

59	Προσαρμόζομαι εύκολα σε νέες συνθήκες.	1	2	3	4	5
60	Όταν προσπαθώ να βρω λύση σε ένα πρόβλημα, διερευνώ πρώτα κάθε πιθανότητα και στη συνέχεια επιλέγω τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης του.	1	2	3	4	5

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

61	Θα σταματούσα να βοηθήσω ένα παιδί, που κλαίει, να βρει τους γονείς του, ακόμη και αν έπρεπε να βρισκόμουν εκείνη τη στιγμή κάπου αλλού.	1	2	3	4	5
62	Θεωρούμαι ευχάριστος άνθρωπος.	1	2	3	4	5
63	Έχω επίγνωση του πώς αισθάνομαι.	1	2	3	4	5
64	Αισθάνομαι ότι δυσκολεύομαι να ελέγχω το άγχος μου.	1	2	3	4	5
65	Τίποτε δεν με ενοχλεί.	1	2	3	4	5
66	Δεν ενθουσιάζομαι και τόσο με τα ενδιαφέροντα μου.	1	2	3	4	5
67	Όταν διαφωνώ με κάποιον μπορώ να του το πω.	1	2	3	4	5
68	Έχω την τάση να χάνομαι και να μην έχω επαφή με ό,τι γίνεται γύρω μου.	1	2	3	4	5
69	Δεν τα πηγαίνω καλά με τους άλλους.	1	2	3	4	5
70	Μου είναι δύσκολο να αποδεχτώ τον εαυτό μου όπως ακριβώς είναι.	1	2	3	4	5
71	Νιώθω ότι έχω επαφή με το σώμα μου.	1	2	3	4	5
72	Με νοιάζει τι συμβαίνει στους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
73	Είμαι ανυπόμονος/η.	1	2	3	4	5
74	Μπορώ να αλλάζω τις παλιές μου συνήθειες.	1	2	3	4	5
75	Μου είναι δύσκολο να επιλέγω την καλύτερη λύση, όταν λύνω ένα πρόβλημα.	1	2	3	4	5
76	Αν μπορούσα να παραβώ το νόμο σε κάποιες περιπτώσεις, χωρίς να με πιάσουν θα το έκανα.	1	2	3	4	5
77	Με πιάνει κατάθλιψη.	1	2	3	4	5
78	Ξέρω πώς να διατηρώ την ψυχραιμία μου σε δύσκολες καταστάσεις.	1	2	3	4	5
79	Δεν έχω πει ποτέ ψέματα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5

80	Γενικά, έχω το κίνητρο να συνεχίσω, ακόμα και όταν τα πράγματα δυσκολεύουν.	1	2	3	4	5
81	Προσπαθώ να επαναλαμβάνω και να βελτιώνω συνεχώς τα πράγματα που μου αρέσουν.	1	2	3	4	5

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

82	Μου είναι δύσκολο να λέω "όχι" όταν θέλω να πω "όχι".	1	2	3	4	5
83	Παρασύρομαι από τη φαντασία και την ονειροπόληση μου.	1	2	3	4	5
84	Οι πολύ στενές σχέσεις μου σημαίνουν πολλά για μένα και τους φίλους μου.	1	2	3	4	5
85	Είμαι ευχαριστημένος/η με τον τύπο ανθρώπου που είμαι.	1	2	3	4	5
86	Έχω ισχυρές παρορμήσεις που μου είναι δύσκολο να ελέγξω.	1	2	3	4	5
87	Γενικά, μου είναι δύσκολο να κάνω αλλαγές στην καθημερινή μου ζωή.	1	2	3	4	5
88	Ακόμα και όταν είμαι αναστατωμένος/η, γνωρίζω καλά τι μου συμβαίνει.	1	2	3	4	5
89	Όταν έχω να αντιμετωπίσω καταστάσεις που προκύπτουν, προσπαθώ να σκεφτώ όσο το δυνατόν περισσότερες προσεγγίσεις μπορώ.	1	2	3	4	5
90	Μπορώ να σέβομαι τους άλλους.	1	2	3	4	5
91	Δεν είμαι και τόσο ευχαριστημένος/η με τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
92	Είμαι περισσότερο "οπαδός" (ένας άνθρωπος που ακολουθεί άλλους) παρά αρχηγός.	1	2	3	4	5
93	Μου είναι δύσκολο να αντιμετωπίζω δυσάρεστα πράγματα.	1	2	3	4	5
94	Δεν έχω παραβιάσει κανένα νόμο.	1	2	3	4	5
95	Απολαμβάνω τα πράγματα που με ενδιαφέρουν.	1	2	3	4	5
96	Είναι σχετικά εύκολο για μένα να λέω στους ανθρώπους αυτό που σκέφτομαι.	1	2	3	4	5
97	Έχω την τάση να υπερβάλλω.	1	2	3	4	5
98	Είμαι ευαίσθητος/η στα συναισθήματα των άλλων.	1	2	3	4	5

99	Έχω καλές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
100	Αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου.	1	2	3	4	5
101	Είμαι ένας πολύ παράξενος άνθρωπος.	1	2	3	4	5

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

102	Είμαι παρορμητικός/ή.	1	2	3	4	5
103	Μου είναι δύσκολο να αλλάζω τις συνήθειες μου και τους τρόπους συμπεριφοράς μου.	1	2	3	4	5
104	Απολαμβάνω τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.	1	2	3	4	5
105	Νομίζω ότι είναι σημαντικό να είναι κανείς νομοταγής πολίτης.	1	2	3	4	5
106	Γενικά περιμένω να εξελιχθούν καλά τα πράγματα.	1	2	3	4	5
107	Έχω την τάση για "προσκόλληση" στους άλλους.	1	2	3	4	5
108	Πιστεύω ότι είμαι ικανός να χειρίζομαι τα περισσότερα προβλήματα που με αναστατώνουν.	1	2	3	4	5
109	Δεν έχω αισθανθεί ποτέ ντροπή για ό,τι έχω κάνει.	1	2	3	4	5
110	Προσπαθώ να παίρνω όσα περισσότερα μπορώ από τα πράγματα που με ευχαριστούν.	1	2	3	4	5
111	Οι άλλοι νομίζουν ότι μου λείπει η διεκδικητικότητα.	1	2	3	4	5
112	Μπορώ εύκολα να ξεφεύγω από την ονειροπόληση και να συντονίζομαι με την πραγματικότητα μίας άμεσης κατάστασης.	1	2	3	4	5
113	Οι άνθρωποι νομίζουν ότι είμαι κοινωνικός/ή.	1	2	3	4	5
114	Είμαι ευχαριστημένος/η με την εμφάνιση μου.	1	2	3	4	5
115	Έχω περίεργες σκέψεις που κανείς δεν μπορεί να καταλάβει.	1	2	3	4	5
116	Μου είναι δύσκολο να περιγράψω τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
117	Θυμώνω εύκολα.	1	2	3	4	5
118	Γενικά, κολλάω, όταν σκέφτομαι διαφορετικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων.	1	2	3	4	5

119	Μου είναι δύσκολο να βλέπω ανθρώπους να υποφέρουν.	1	2	3	4	5
120	Μου αρέσει να περνάω καλά.	1	2	3	4	5
121	Φαίνεται ότι έχω ανάγκη τους ανθρώπους περισσότερο απ'ότι με έχουν ανάγκη εκείνοι.	1	2	3	4	5

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

122	Αγχώνομαι.	1	2	3	4	5
123	Δεν έχω "κακές" ημέρες.	1	2	3	4	5
124	Αποφεύγω να πληγώνω τους άλλους.	1	2	3	4	5
125	Δεν έχω ξεκάθαρη ιδέα για το τι θέλω να κάνω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
126	Μου είναι δύσκολο να υποστηρίξω τα δικαιώματά μου.	1	2	3	4	5
127	Μου είναι δύσκολο να βάζω τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση.	1	2	3	4	5
128	Δεν κρατάω επαφή με φίλους.	1	2	3	4	5
129	Παρατηρώντας τόσο τα καλά όσο και τα άσχημα σημεία μου, αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
130	Έχω την τάση να εκρήγνυμαι από θυμό.	1	2	3	4	5
131	Θα μου ήταν δύσκολο να προσαρμοστώ αν αναγκαζόμουν να φύγω από το σπίτι.	1	2	3	4	5
132	Πριν ξεκινήσω κάτι καινούριο, αισθάνομαι συνήθως ότι θα αποτύχω.	1	2	3	4	5
133	Απάντησα ανοιχτά και με ειλικρίνεια στις παραπάνω προτάσεις.	1	2	3	4	5

Παράρτημα Β: «Ερωτηματολόγιο συναισθηματικού φαγητού»

Για κάθε πρόταση μπορείς να δώσεις μία από τις ακόλουθες απαντήσεις (συμπληρώστε δίπλα στην ερώτηση τον αριθμό):

1. Πολύ σπάνια μου συμβαίνει
2. Σπάνια μου συμβαίνει
3. Μερικές φορές μου συμβαίνει
4. Συχνά μου συμβαίνει
5. Πολύ συχνά μου συμβαίνει

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 1: ψευδαίσθηση

- 1) Σταματάω να καταναλώνω τροφή όταν είμαι χορτάτος/η, ακόμα και αν τρώω κάτι που αγαπώ.
- 2) Όταν μια μερίδα εστιατορίου είναι πολύ μεγάλη, σταματάω να καταναλώνω τροφή όταν νιώθω χορτάτος/η.
- 3) Όταν καταναλώνω τροφή σε μπουφέ, έχω την τάση να τρώω περισσότερο.
- 4) Εάν υπάρχει περίσσειμα τροφής που μου αρέσει, παίρνω δεύτερη μερίδα, ακόμα κι αν νιώθω χορτάτος/η
- 5) Αν υπάρχει καλό φαγητό σε ένα πάρτι, θα συνεχίσω να καταναλώνω τροφή ακόμα και αν νιώσω χορτάτος/η.
- 6) Όταν καταναλώνω ένα από τα αγαπημένα μου φαγητά, δεν αναγνωρίζω πότε έχω ξεπεράσει το όριο κορεσμού.
- 7) Όταν βρίσκομαι σε ένα εστιατόριο, μπορώ να αντιληφθώ εάν η μερίδα που μου έχει σερβιριστεί είναι πολύ μεγάλη για μένα.
- 8) Αν δεν κοστίζει πολύ περισσότερο, παραγγέλνω τη μεγαλύτερη μερίδα φαγητού ή ποτού, ανεξάρτητα από το πόσο πεινασμένος/η νιώθω.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 2: Συνειδητοποίηση

- 1) Μπορώ να αντιληφθώ όταν υπάρχουν ιδιαίτερες γεύσεις στα τρόφιμα που καταναλώνω.
- 2) Προτού καταναλώσω την τροφή μου, αφιερώνω λίγο χρόνο για να απολαύσω τα χρώματα και τις μυρωδιές του πιάτου.

- 3) Δίνω αρκετή σημασία στον τρόπο που σερβίρεται το φαγητό στο πιάτο μου.
- 4) Όταν καταναλώνω ένα ευχάριστο γεύμα, παρατηρώ αν αυτό με κάνει να αισθάνομαι χαλαρός/η.
- 5) Γεύομαι κάθε μπουκιά της τροφής που καταναλώνω.
- 6) Μπορώ να αντιληφθώ εάν η τροφή που καταναλώνω μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική μου κατάσταση.
- 7) Μπορώ να διακρίνω, εάν η τροφή και το ποτό είναι πολύ γλυκά.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 3: ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- 1) Αντιλαμβάνομαι πότε οι διαφημίσεις τροφίμων με κάνουν να θέλω να φάω.
- 2) Αντιλαμβάνομαι όταν καταναλώνω γλυκά μόνο και μόνο επειδή βρίσκονται μπροστά μου.
- 3) Αναγνωρίζω όταν καταναλώνω τροφή χωρίς το αίσθημα της πείνας.
- 4) Αντιλαμβάνομαι ότι μόλις πηγαίνω σε έναν κινηματογράφο έχω την επιθυμία να καταναλώσω γλυκά ή ποπ κορν.
- 5) Όταν καταναλώνω ένα μεγάλο γεύμα, παρατηρώ εάν αυτό με κάνει να αισθάνομαι βαρύν/ιά και δυσκίνητος/η.
- 6) Σε ένα πάρτι όπου υπάρχει πολύ καλό φαγητό, παρατηρώ πότε αισθάνομαι την επιθυμία να θέλω να καταναλώσω μεγαλύτερη ποσότητα τροφής από ό, τι θα έπρεπε.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ

- 1) Όταν είμαι λυπημένος/η τρώω για να αισθανθώ καλύτερα.
- 2) Όταν αισθάνομαι πίεση στην εργασία μου, θα αναζητήσω κάτι να φάω.
- 3) Δυσκολεύομαι να μην καταναλώνω παγωτό, μπισκότα, ή τσιπς αν υπάρχουν στο σπίτι.
- 4) Τρώω σνακ, χωρίς να αντιλαμβάνομαι την κατανάλωση τροφής.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 5: Διάσπαση της προσοχής

- 1) Οι σκέψεις μου έχουν την τάση να περιπλανούνται, ενώ τρώω.
- 2) Σκέφτομαι τα πράγματα που πρέπει να κάνω, την ώρα που τρώω.
- 3) Καταναλώνω την τροφή μου τόσο γρήγορα που δεν μπορώ να γευτώ ό, τι τρώω.

Παράρτημα Γ: «Η συσχέτιση των τιμών του EQ-I, του ME και του ΔΜΣ των συμμετεχόντων»

Η συσχέτιση των τιμών του EQ-I, του ME και του ΔΜΣ των συμμετεχόντων

	Άρση αναστολών	Επίγνωση	Εξωτερικά αίτια	απόκριση	Απόσπαση	Συνολικό σκορ ME	Αυτοσεβασμός	Κοινωνική υπερθνότητα	έλεγχος	Επίλυση προβλημάτων	Διαπροσωπικός έλεγχος	Διαπροσωπική ικανοποίηση	Αυτονομία	Ενεργξία	Ανθεκτικότητα στο στρες	σχέςεις	Ενουναίσθηση	Διαπροσωπικές σχέσεις	Δοκιμη	Αισιοδοξία	Ευτυχία	Αυτοπραγμάτωση	ΔΜΣ	Συνολικό σκορ EQ-I
Άρση αναστολών	1	-,141*	-,166*	,124	-,129	,132	,165*	,022	,008	,188**	-,134	-,004	-,035	-	-,089	-,086	,168*	-,117	,059	-,032	,051	,115	,009	
Επίγνωση		1	,247**	,005	,109	,577**	,049	,260**	-,036	,172*	,141*	,122	-,129	,011	,130	,242**	,220**	,106	,187**	,160*	-,021	-,062	,203**	
Εξωτερικά αίτια			1	-	,089	,507**	,175*	,254**	-,068	,159*	,205**	,110	-,101	,158*	,189**	,245**	,252**	,002	,130	,295**	,192**	-,121	,287*	
απόκριση				1	,070	,065	,020	,754	,914	,008	,059	,951	,623	,008	,212	,230	,018	,099	,406	,658	,471	,105	,897	
Απόσπαση					1	,000	,491	,000	,617	,016	,048	,087	,070	,882	,069	,001	,002	,138	,009	,024	,770	,389	,005	
Συνολικό σκορ ME						1	,014	,000	,341	,025	,004	,121	,157	,026	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Αυτοσεβασμός							1	,000	,000	,025	,004	,121	,157	,026	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Κοινωνική υπερθνότητα								1	,000	,025	,004	,121	,157	,026	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
έλεγχος									1	,025	,004	,121	,157	,026	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Επίλυση προβλημάτων										1	,025	,004	,121	,157	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Διαπροσωπικός έλεγχος											1	,025	,157	,026	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Διαπροσωπική ικανοποίηση												1	,025	,157	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Αυτονομία													1	,025	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Ενεργξία														1	,007	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
Ανθεκτικότητα στο στρες															1	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	,000	
σχέςεις																1	,000	,000	,981	,068	,000	,007	,089	
Ενουναίσθηση																	1	,000	,000	,981	,068	,007	,089	
Διαπροσωπικές σχέσεις																		1	,000	,000	,981	,068	,007	
Δοκιμη																			1	,000	,000	,981	,068	
Αισιοδοξία																				1	,000	,000	,981	
Ευτυχία																					1	,000	,981	
Αυτοπραγμάτωση																						1	,981	
ΔΜΣ																							1	
Συνολικό σκορ EQ-I																								1

Συναισθηματική απόκριση	,124 ,081	,005 ,939	- ,185** ,009	1 ,019	,019 ,785	,516** ,000	,070 ,332	-,139 ,050	- ,216** ,002	,129 ,070	,043 ,548	-,050 ,486	- ,350** ,000	- ,229** ,001	-,028 ,696	-,020 ,784	,040 ,573	- ,214** ,003	,122 ,088	- ,197** ,005	-,117 ,099	,028 ,697	- ,166* ,021
Απόσπαση	-,129 ,070	,109 ,128	,089 ,213	,019 ,785	1 ,430** ,000	-,152* ,033	,037 ,606	-,112 ,118	-,016 ,825	,069 ,335	,036 ,616	-,131 ,066	-,021 ,764	-,099 ,163	-,026 ,719	,016 ,823	,028 ,692	-,061 ,395	-,012 ,867	,006 ,934	-,080 ,259	-,049 ,496	
Συνολικό σκορ ME	,132 ,065	,577** ,000	,507** ,000	,516** ,000	,430** ,000	1 ,139	,194** ,053	- ,214** ,003	,286** ,000	,195** ,006	,092 ,198	- ,371** ,000	-,106 ,138	,085 ,234	,204** ,004	,313** ,000	-,087 ,224	,208** ,003	,111 ,121	,036 ,621	-,074 ,300	- ,373** ,000	
Αυτοσεβασμός	,165* ,020	,049 ,491	,175* ,014	,070 ,332	-,152* ,033	,139 ,053	1 ,001	,230** ,826	,016 ,000	,427** ,113	,113 ,903	-,009 ,000	-,074 ,304	,208** ,003	,316** ,000	,332** ,000	-,080 ,263	,430** ,000	,327** ,000	,156* ,029	-,005 ,947	- ,427** ,000	
Κοινωνική υπευθυνότητα	,022 ,754	,260** ,000	,254** ,000	-,139 ,050	,037 ,606	,194** ,006	,230** ,001	,156* ,028	,315** ,000	,121 ,088	,136 ,054	-,135 ,057	,002 ,974	,267** ,000	,426** ,000	,732** ,000	,159* ,025	,238** ,001	,305** ,000	,246** ,000	-,039 ,585	- ,644** ,000	
Διαπροσωπικός έλεγχος	,008 ,914	-,036 ,617	-,068 ,341	- ,216** ,002	-,112 ,118	-,214** ,003	,016 ,826	,156* ,028	1 ,819	-,016 ,484	,050 ,012	,179* ,051	,139 ,001	,238** ,880	,011 ,000	,250** ,487	,050 ,000	,414** ,000	-,063 ,383	,119 ,095	,167* ,019	,042 ,561	- ,496** ,000
Επίλυση προβλημάτων	,188** ,008	,172* ,016	,159* ,025	,129 ,070	-,016 ,825	,286** ,000	,427** ,000	,315** ,000	-,016 ,819	1 ,115	,112 ,869	,012 ,000	- ,362** ,000	- ,248** ,000	,296** ,000	,225** ,001	,519** ,000	-,115 ,104	,395** ,000	,271** ,000	,195** ,006	,016 ,824	- ,421* ,000
Συναισθη	-,134	,141*	,205**	,043	,069	,195**	,113	,121	,050	,112	1	,103	-,018	,205**	,239**	,072	,046	,310**	-,043	,136	,157*	-,071	,331**

ματική ικανοποί ηση	,059	,048	,004	,548	,335	,006	,113	,088	,484	,115		,146	,800	,004	,001	,308	,522	,000	,544	,055	,026	,319	.000	
Διεκδικη τικότητα	-,004	,122	,110	-,050	,036	,092	-,009	,136	,179*	,012	,103	1	,202**	,095	,062	,151*	,011	,267**	-,093	,081	,206**	-,035	.339**	
	,951	,087	,121	,486	,616	,198	,903	,054	,012	,869	,146		,004	,183	,383	,032	,876	,000	,192	,255	,003	,623	.000	
Αυτονομί α	-,035	-,129	-,101	-	-,131	-	-	-,135	,139	-	-,018	,202**	1	,232**	-,150*	-	-	,251**	-	,048	,158*	,064	.029	
	,623	,070	,157	,350**	,066	,371**	,292**	,057	,051	,362**	,800	,004	,001	,034	,200**	,266**	,000	,429**	,000	,503	,026	,368	.687	
Ευελιξία	-	,011	,158*	-	-,021	-,106	-,074	,002	,238**	-	,205**	,095	,232**	1	,034	,059	-,019	,290**	-	,018	,119	-,051	.273**	
	,187**	,882	,026	,229**	,764	,138	,304	,974	,001	,248**	,004	,183	,001		,634	,412	,788	,000	,209**	,797	,093	,474	.000	
Ανθεκτικ ότητα στο στρες	-,089	,130	,189**	-,028	-,099	,085	,208**	,267**	,011	,296**	,239**	,062	-,150*	,034	1	,324**	,222**	,093	,363**	,307**	,313**	-,003	.492**	
	,212	,069	,007	,696	,163	,234	,003	,000	,880	,000	,001	,383	,034	,634		,000	,002	,192	,000	,000	,000	,963	.000	
Διαπροσ ωπικές σχέσεις	-,086	,242**	,245**	-,020	-,026	,204**	,316**	,426**	,250**	,225**	,072	,151*	-	,200**	,059	,324**	1	,449**	,093	,319**	,548**	,288**	-,077	.628**
	,230	,001	,000	,784	,719	,004	,000	,000	,000	,001	,308	,032	,005	,412	,000		,000	,193	,000	,000	,000	,278	.000	
Ενσυναίσ θηση	,168*	,220**	,252**	,040	,016	,313**	,332**	,732**	,050	,519**	,046	,011	-	,266**	-,019	,222**	,449**	1	-,006	,355**	,322**	,166*	,007	.610**
	,018	,002	,000	,573	,823	,000	,000	,000	,487	,000	,522	,876	,000	,788	,002	,000		,929	,000	,000	,019	,923	.000	
Δοκιμή πραγματι κότητας	-,117	,106	,002	-	,028	-,087	-,080	,159*	,414**	-,115	,310**	,267**	,251**	,290**	,093	,093	-,006	1	-	,117	,310**	,007	.438**	
	,099	,138	,981	,214**	,692	,224	,263	,025	,000	,104	,000	,000	,000	,000	,192	,193	,929		,204**	,099	,000	,927	.000	

Αισιοδοξία	,059	,187**	,130	,122	-,061	,208**	,430**	,238**	-,063	,395**	-,043	-,093	-	-	,363**	,319**	,355**	-	1	,098	,059	,047	.318**
	,406	,009	,068	,088	,395	,003	,000	,001	,383	,000	,544	,192	,000	,003	,000	,000	,000	,004		,167	,407	,513	.000
Ευτυχία	-,032	,160*	,295**	-	-,012	,111	,327**	,305**	,119	,271**	,136	,081	,048	,018	,307**	,548**	,322**	,117	,098	1	,289**	-,057	.552**
	,658	,024	,000	,197**	,867	,121	,000	,000	,095	,000	,055	,255	,503	,797	,000	,000	,000	,099	,167		,000	,426	.000
Αυτοπραγμάτωση	,051	-,021	,192**	-,117	,006	,036	,156*	,246**	,167*	,195**	,157*	,206**	,158*	,119	,313**	,288**	,166*	,310**	,059	,289**	1	,063	.531**
	,471	,770	,007	,099	,934	,621	,029	,000	,019	,006	,026	,003	,026	,093	,000	,000	,019	,000	,407	,000		,375	.000
ΔΜΣ	,115	-,062	-,121	,028	-,080	-,074	-,005	-,039	,042	,016	-,071	-,035	,064	-,051	-,003	-,077	,007	,007	,047	-,057	,063	1	.005
	,105	,389	,089	,697	,259	,300	,947	,585	,561	,824	,319	,623	,368	,474	,963	,278	,923	,927	,513	,426	,375		948
Συνολικό σκορ EQ-I	.009	.173*	,103	308**	,050	,373**	.427**	.644**	.490**	.421**	.331**	.339**	.029	.273**	.492**	.628**	.610**	.438**	.318**	.552**	.531**	.005	1
	.897	.016	.154	.000	.493	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.687	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.948	

Συντομογραφίες: ΔΜΣ, Δείκτης Μάζας Σώματος; EQ-I, Emotional Quotient Inventory; ME, Mindful Eating

Πίνακας 10: Η συσχέτιση των τιμών του EQ-I, του ME και του ΔΜΣ των συμμετεχόντων

*«Πρεβεζάς Ευάγγελος, Τσινούκα Αικατερίνη», «Συσχέτιση
συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικού φαγητού σε 200 άτομα:
Πειραματική μελέτη»*

*«Πρεβεζάς Ευάγγελος, Τσινούκα Αικατερίνη», «Συσχέτιση
συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικού φαγητού σε 200 άτομα:
Πειραματική μελέτη»*

Υπέθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.