

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΤΙΤΛΟΣ: « Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ
ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ.
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ »**

Όνοματεπώνυμο μεταπτυχιακής φοιτήτριας: Αναστασία Γκουλφά

Μέλη επιτροπής:

Γαλανάκης Μιχαήλ (Τμήμα Ψυχολογίας) (συντονιστής)

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής (Τμήμα Ψυχολογίας) (επιβλέπων)

Διονύσιος Βαβουγιός, Καθηγητής (Τμήμα Ειδικής αγωγής)

Γεώργιος Κλεφτάρας, Αναπληρωτής Καθηγητής (Τμήμα Ειδικής αγωγής)

Βόλος, Φεβρουάριος 2016

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Αναστασία Γκουλφά, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η σχέση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Άγχους με την Ικανοποίηση από τη ζωή. Ο ρόλος της Συμβουλευτικής» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Αναστασία Γκουλφά

Περίληψη

Η παρούσα εργασία έχει σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών: συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος και ικανοποίηση από τη ζωή σε δείγμα πληθυσμού το οποίο αποτελείται από άτομα τα οποία έχουν εμπλακεί σε διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης. Συνοπτικά, αξίζει να αναφέρουμε ότι ο παράγοντας «συναισθηματική νοημοσύνη» περιλαμβάνει έναν συνδυασμό ικανοτήτων που αποτελούνται από την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, τα κίνητρα, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Το «άγχος» αποτελεί μια συναισθηματική αντίδραση του ατόμου η οποία πολλές φορές δρα ως παράγοντας-τροχοπέδη στην καθημερινότητά του και τέλος, η «ικανοποίηση από τη ζωή» αποτελεί μια γνωστική εκτίμηση του ατόμου για την ποιότητα της ζωής του με βάση τα δικά του προσωπικά κριτήρια. Επιμέρους στόχος μας είναι και η εμπλοκή του ρόλου της συμβουλευτικής υποστήριξης με απώτερο σκοπό την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου, την αντιμετώπιση του άγχους που βιώνει και την ενίσχυση της ικανοποίησής του από τη ζωή. Όσον αφορά στην ερευνητική στρατηγική, αξιοποιήσαμε τις ποσοτικές μεθόδους συλλογής κι ανάλυσης των δεδομένων. Πιο συγκεκριμένα, υλοποιήσαμε δειγματοληπτική έρευνα επισκόπησης συσχετιστικού τύπου με τη δειγματοληπτική τεχνική της χιονοστοιβάδας κι εργαλεία συλλογής των δεδομένων για τις τρεις προαναφερθείσες μεταβλητές, τα τρία αντίστοιχα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν περιλαμβάνουν αναλύσεις συνάφειας, διακύμανσης και παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν αποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης με χαμηλά επίπεδα άγχους δύναται να προβλέψει την ικανοποίηση από τη ζωή. Το συμπέρασμα αυτό είναι καίριας σημασίας για τον σύμβουλο, ο οποίος με τα κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης θα μπορέσει να συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση της αίσθησης της ικανοποίησης από τη ζωή των πελατών του.

Λέξεις-κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος, ικανοποίηση από τη ζωή, συμβουλευτική

Abstract

The present study aims to investigate the relationship between variables: emotional intelligence, anxiety and life satisfaction in a population sample consisting of individuals who have been involved in counseling process. The factor "emotional intelligence" involves a combination of skills that consist of self-awareness, self-regulation, motivation, empathy and social skills. The "anxiety" is an emotional response of the individual which often acts as agent-hamper in everyday life. In addition, "life satisfaction" is a cognitive assessment of the individual quality of life based on their own personal criteria. Furthermore, our objective is the involvement of the role of counseling with the aim of fostering emotional intelligence of the individual, dealing with the experienced anxiety and enhancing satisfaction of life. Regarding to the research strategy, we utilized quantitative methods of collecting and analyzing data. Specifically, we implemented correlators sample type survey with the research sampling technique of avalanche and data collection tools the three self-report questionnaires for the three aforementioned variables respectively. The method of statistical analysis that was actualized included analysis of correlation, variance and regression. The results demonstrate that the combination of high emotional intelligence with low levels of anxiety may predict life satisfaction. This conclusion is crucial for the consultant, who with the appropriate intervention programs will be able to contribute effectively to improving the sense of life satisfaction of the clients.

Key-words: emotional intelligence, anxiety, life satisfaction, counseling

Εκτενής Περίληψη

Μελετώντας τη βιβλιογραφία ανακαλύπτουμε έρευνες οι οποίες καταδεικνύουν την ύπαρξη σχέσης μεταξύ των μεταβλητών: συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος και ικανοποίηση από τη ζωή με την ψυχική υγεία ενός ανθρώπου. Συνοπτικά, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί την ικανότητα εκείνη του ανθρώπου να κατανοεί και να διαχειρίζεται με αποτελεσματικό τρόπο τόσο τα συναισθήματά του όσο και τις σχέσεις με τους συνανθρώπους του. Επιδρά στην προσωπική κι επαγγελματική επιτυχία κι αναπτύσσεται με την πάροδο της ηλικίας. Όσον αφορά στο άγχος, το οποίο αντιπροσωπεύει τις καταστάσεις στις οποίες οι άνθρωποι συχνά αδυνατούν να ανταποκριθούν, πολλές φορές οδηγεί σε κατάπτωση σε οργανικό ή και ψυχολογικό επίπεδο. Τέλος, σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, αυτή αποτελεί μια αξιολογική διαδικασία εκτίμησης των συνθηκών της ζωής και επηρεάζεται σημαντικά από τα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου.

Σκοπός της εν λόγω εργασίας είναι η μελέτη της σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή σε ενήλικα άτομα που ωφελούνται συμβουλευτικής υποστήριξης. Επιπλέον, στα ερευνητικά μας ερωτήματα εμπλέκεται και η εξέταση επιπρόσθετων μεταβλητών, όπως το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, το επάγγελμα και η οικογενειακή κατάσταση. Η συνεξέταση όλων των παραπάνω παραγόντων καθιστά την ποσοτική συλλογή κι ανάλυση δεδομένων ως το πιο κατάλληλο είδος ερευνητικού σχεδιασμού. Ειδικότερα, όσον αφορά στη μέθοδο προσέγγισης του θέματος, υλοποιήσαμε μια έρευνα συσχετιστικού τύπου με στόχο τη διερεύνηση και την πρόβλεψη σχέσεων μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών, αποφεύγοντας την εξαγωγή συμπερασμάτων αιτίου-αιτιατού. Με τη βοήθεια της τεχνικής της χιονοστοιβάδας συγκεντρώσαμε ένα δείγμα 130 ενηλίκων ατόμων για τα οποία είτε η συμβουλευτική παρέμβαση βρισκόταν σε εξέλιξη, είτε είχε ολοκληρωθεί. Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, του άγχους και της ικανοποίησης από τη ζωή, τα άτομα αυτά συμπλήρωσαν τρία ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς.

Τα κυριότερα ευρήματα της έρευνας συνοψίζονται στα παρακάτω: Η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη προβλέπει χαμηλότερα επίπεδα άγχους και υψηλότερα για την ικανοποίηση από τη ζωή. Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη και η ικανοποίηση από τη ζωή δεν παρουσίασαν διαφορές ως προς το φύλο, ενώ για το άγχος, φάνηκε ότι οι γυναίκες αγχώνονται περισσότερο. Επιπλέον, το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα φάνηκε να επηρεάζουν την ικανοποίηση από τη ζωή, στο βαθμό όμως στον οποίο καλύπτονται οι

βασικές ανάγκες του ατόμου, δηλαδή δεν βρέθηκε να σχετίζονται αναλογικά. Παρ' όλα αυτά, δεν διαπιστώσαμε κάποια σχέση μεταξύ του επαγγέλματος και των τριών κύριων μεταβλητών. Ακόμη, για τις μεταβλητές ηλικία και οικογενειακή κατάσταση παρατηρήσαμε ότι μπορεί μεν να μην παρουσιάζουν συνάφεια με την ικανοποίηση από τη ζωή, ωστόσο, όσον αφορά στο άγχος, στο δείγμα μας φάνηκε ότι οι νεότεροι σε ηλικία, οι άγαμοι και οι διαζευγμένοι αγχώνονται περισσότερο. Τέλος, σύμφωνα πάντα με τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, προέκυψε ότι ο συνδυασμός υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης με χαμηλά επίπεδα άγχους μπορεί να προβλέψει έναν επαρκή βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή.

Βασισμένοι στην παρούσα μελέτη, θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν παρόμοιου τύπου έρευνες με κοινό θέμα, αλλά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Μια ενδεικτική πρόταση είναι η διεξαγωγή διαχρονικής έρευνας ούτως ώστε να διερευνηθούν οι μεταβολές στη συναισθηματική νοημοσύνη, το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς βαθαίνει η οικονομική κρίση και οι κοινωνίες μεταλάσσονται. Επίσης, προτείνονται και έρευνες πειραματικού χαρακτήρα, προκειμένου να μπορούμε να μιλάμε και για σχέσεις αιτιότητας μεταξύ των μεταβλητών. Κλείνοντας, θεωρώντας ότι τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προσθέτουν μια νέα θεώρηση στη συμβουλευτική διαδικασία και την ψυχοθεραπεία, ευελπιστούμε να αποτελέσουν ένα σημαντικό εφόδιο στα χέρια των συμβούλων, προκειμένου να οργανωθούν αποτελεσματικές συμβουλευτικές παρεμβάσεις και ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα με στόχο την προάσπιση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά τον κ. Μιχάλη για την συνέπειά του και την αμέριστη προθυμία του για συνεργασία. Επίσης, ευχαριστώ πολύ τον κύριο Κλεφτάρα, διευθυντή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος: «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία» για το άριστο πρόγραμμα σπουδών που έχει διαμορφώσει, δίνοντας σε όλους εμάς τους φοιτητές την ευκαιρία να εξελιχθούμε ολόπλευρα ως επαγγελματίες και κατ' επέκταση ως άνθρωποι. Τέλος, αδιαμφισβήτητα, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου που με στηρίζει πάντα σε κάθε νέο ξεκίνημα στη ζωή μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	σελ. 10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας	
1.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	σελ. 13
1.1.1. Εισαγωγή.....	σελ. 13
1.1.2. Ορισμοί.....	σελ. 13
1.1.3. Ιστορική αναδρομή.....	σελ. 14
1.1.4. Συναισθηματική νοημοσύνη: ηλικία, φύλο, γενική νοημοσύνη.....	σελ. 16
1.1.5. Συναισθηματική Νοημοσύνη, Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή.....	σελ. 17
1.2. Άγχος.....	σελ. 19
1.2.1. Εισαγωγή.....	σελ. 19
1.2.2. Ορισμοί.....	σελ. 20
1.2.3. Φυσιολογικό-Παθολογικό Άγχος.....	σελ. 21
1.2.4. Αιτιολογικές προσεγγίσεις του Άγχους.....	σελ. 22
1.2.5. Παράγοντες επικινδυνότητας.....	σελ. 23
1.3. Ικανοποίηση από τη ζωή.....	σελ. 25
1.3.1. Εισαγωγή.....	σελ. 25
1.3.2. Ορισμοί-Ιστορική αναδρομή.....	σελ. 25
1.3.3. Παράγοντες που σχετίζονται με την Ικανοποίηση από τη ζωή.....	σελ. 27
1.4. Συμβουλευτική-Ψυχοθεραπεία.....	σελ. 30
1.4.1. Εισαγωγή.....	σελ. 30
1.4.2. Αρχές και Στόχοι της Συμβουλευτικής.....	σελ. 30
1.4.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη, Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή υπό το πρίσμα της Συμβουλευτικής/Ψυχοθεραπείας.....	σελ. 31
1.5. Ερευνητικά ερωτήματα.....	σελ. 33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Μεθοδολογία	
2.1 Μεθοδολογία.....	σελ. 37
2.1.1. Δείγμα.....	σελ. 37
2.1.2. Εργαλεία συλλογής δεδομένων.....	σελ. 39
2.1.3. Διαδικασία.....	σελ. 40
2.1.4. Ζητήματα δεοντολογίας.....	σελ. 41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Αποτελέσματα	
3.1. Αποτελέσματα.....	σελ. 43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Συζήτηση	
4.1 Συζήτηση.....	σελ. 83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	
5.1. Περιορισμοί.....	σελ. 93
5.2. Προτάσεις.....	σελ. 94
5.3. Επίλογος.....	σελ. 95

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ. 97

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	σελ. 105
2. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	σελ. 106
3. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ	σελ. 114
4. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ	σελ 131

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη βιβλιογραφία εντοπίζουμε ευρήματα που αναδεικνύουν τη σύνδεση της συναισθηματικής νοημοσύνης, του άγχους και της ικανοποίησής από τη ζωή με την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό και μάλιστα για μια εις βάθος διερεύνηση, στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας, διότι αφορά άμεσα τον σύμβουλο η προάσπιση της ψυχολογικής ευημερίας του πελάτη του. Στα πλαίσια του παρόντος Μεταπτυχιακού Προγράμματος στο οποίο η Συμβουλευτική διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο, επιλέξαμε τη μελέτη των παραπάνω εννοιών με τη βοήθεια ενός δείγματος του πληθυσμού της σημερινής Ελλάδας της κρίσης (οικονομικής, αξιών), με σκοπό την ενημέρωση και την ενθάρρυνση των συμβούλων στην ανάπτυξη θεραπευτικών τεχνικών που προάγουν τη θεραπευτική αλλαγή μέσω της καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους με τελικό στόχο τη βίωση μεγαλύτερης ικανοποίησης από τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνά μας έχει ως κύριο σκοπό τη μελέτη της σχέσης που έχει η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος με την ικανοποίηση από τη ζωή. Επίσης, βασικός μας στόχος είναι και η διερεύνηση της επίδρασης της διαδικασίας συμβουλευτικής υποστήριξης στις προαναφερθείσες μεταβλητές. Ερευνώντας τη σχέση μεταξύ αυτών των τριών μεταβλητών, θα μπορέσουμε να εξάγουμε αποτελέσματα που πιθανότατα να καταστήσουν πληρέστερη την ήδη υπάρχουσα γνώση και πρακτικά ως σύμβουλοι να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τους συμβουλευόμενους να αποκτήσουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους. Επιλέγοντας ένα τέτοιο κλινικό δείγμα, απαρτιζόμενο από άτομα που ωφελούνται συμβουλευτικής στήριξης, είμαστε σε θέση να μελετήσουμε το πώς επηρεάζονται οι κύριες μεταβλητές της έρευνας εν καιρώ οικονομικής κρίσης, στον ελλαδικό χώρο, για τον οποίο δεν υπάρχουν πολλές έρευνες και μάλιστα συλλέγοντας δείγμα ατόμων που προέρχεται και από μη αστικά κέντρα.

Μελετώντας τη βιβλιογραφία, αξίζει να αναφερθούμε στις παρακάτω χρήσιμες για τον αναγνώστη πληροφορίες. Τα τελευταία χρόνια ο παράγοντας συναισθηματική νοημοσύνη αρχίζει να ερευνάται όλο και περισσότερο. Συμπεριλαμβάνει έναν συνδυασμό ικανοτήτων, όπως η γνώση του εαυτού, η διαχείριση των συναισθημάτων, η ενσυναίσθηση, τα κίνητρα και οι κοινωνικές δεξιότητες (Goleman, 1998). Ως όρος εμπλέκει χαρακτηριστικά πέρα από τη γενική νοημοσύνη κι επηρεάζει κατά ένα μεγάλο μέρος το κατά πόσο επιτυχημένος μπορεί να γίνει ένας άνθρωπος στην επαγγελματική και προσωπική του ζωή κι αυτό έχει τεράστιο αντίκτυπο και στη συμπεριφορά του (Taksic & Mohoric, 2006). Το πιο συναρπαστικό είναι

ότι οι ειδικοί ψυχικής υγείας έχουν τη δυνατότητα να παρέμβουν και να επηρεάσουν τη διαδικασία συναισθηματικής ανάπτυξης και ωρίμασης, άρα και της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 1998)

Ακόμη, μια σημαντική παράμετρος που θα εξεταστεί κι επηρεάζει όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής μας, ειδικά στη σύγχρονη εποχή και κοινωνία, δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από το άγχος. Το άγχος είναι μια συναισθηματική αντίδραση που κινητοποιεί το άτομο να αντιμετωπίσει κινδύνους, εξασφαλίζοντας παράλληλα την ομοιόσταση, δηλαδή την ισορροπία του με το περιβάλλον. Οπότε, ως ένα σημείο, αν το άγχος είναι σε μικρό βαθμό, μπορεί να αποβεί ως και αρκετά δημιουργικό αφού μας θέτει σε εγρήγορση. Ωστόσο, όταν ξεπερνά τα όρια του φυσιολογικού, επηρεάζει αρνητικά την αποδοτικότητά μας, γι' αυτό και πολλές φορές καταφεύγουμε στους συμβούλους. Ορισμένα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί, έχουν δείξει ότι η αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να συνδέεται και με τον καλύτερο έλεγχο του άγχους τους (Menil, Mikolajczak & Luminet, 2006). Ο σύμβουλος μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά ούτως ώστε να εξομαλύνει τις ψυχολογικές πιέσεις, αλλά και τις συναισθηματικές και συγκινησιακές αντιδράσεις που εσωκλείονται στον παράγοντα άγχος (Spielberger, 1982).

Τέλος, αναφορικά στην ικανοποίηση από τη ζωή, αυτό που αξίζει να αναφέρουμε είναι ότι αποτελεί μια γνωστική, αξιολογική διαδικασία κατά την οποία το άτομο εκτιμά σφαιρικά την ποιότητα της ζωής του με βάση τα δικά του μοναδικά κριτήρια (Shin & Johnson, 1978). Η ικανοποίηση που ένας άνθρωπος νιώθει από τη ζωή του δεν αποτελεί ρεαλιστική αντανάκλαση των γεγονότων και των συνθηκών, αλλά μια υποκειμενική αξιολόγηση των τεκταινόμενων (Cummins & Nistico, 2002). Η ικανοποίηση από τη ζωή επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ένας από αυτούς, όπως αναφέρουν οι Huebner και Alderman (1993), είναι και το άγχος το οποίο συνδέεται αρνητικά με αυτή. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί ότι ένα στοιχείο το οποίο μπορεί να αποτελέσει συνδετικό κρίκο μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή και της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελεί ο βαθμός αυτοεκτίμησης του ατόμου (Rey, Extremera, & Pena 2011), συνεπώς αυτό είναι και το σημείο στο οποίο μπορεί να παρέμβει ο σύμβουλος με στόχο την ενθάρρυνση του συμβουλευόμενου ατόμου. Επιπλέον, στη βιβλιογραφία εντοπίζουμε συμπεράσματα ερευνών τα οποία υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή παρουσιάζει θετική συνάφεια με τη συναισθηματική νοημοσύνη, ωστόσο δεν μπορεί να θεωρηθεί αποκλειστικά προβλεπτικός παράγοντας μιας που επηρεάζει αρκετά και η ιδιοσυγκρασία του ατόμου στο κατά πόσο αισθάνεται ικανοποιημένος από τη ζωή του (Austin, Saklofske & Egan, 2005).

Όσον αφορά στη μεθοδολογία της έρευνας, αναφέρουμε ότι ο σχεδιασμός της συγκεκριμένης ερευνητικής πρότασης είναι πολυπαραγοντικός, χρησιμοποιώντας ποσοτικές μεθόδους συλλογής κι ανάλυσης των δεδομένων. Επίσης, οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν συγχρονικά. Σκοπός μας ήταν η εκπόνηση μιας δειγματοληπτικής έρευνας επισκόπησης η οποία είναι συσχετιστικού τύπου (συναφειακή ανοιχτού πεδίου). Βέβαια, αυτό σημαίνει ότι μελετήσαμε απλώς τη συσχέτιση κι ότι δεν μπορούμε να εξάγουμε σχέσεις αιτίες και αιτιατού. Προσπαθήσαμε να εντοπίσουμε αν υπάρχει σχέση μεταξύ των μεταβλητών, αν είναι θετική ή αρνητική και τελικά ποιο είναι το μέγεθος της σχέσης αυτής (χαμηλός/μέτριος/υψηλός βαθμός συσχέτισης). Σε αυτό θα μας βοήθησε ο δείκτης συσχέτισης (r). Για την εξεύρεση του δείγματος αξιοποιήσαμε τη μη τυχαία δειγματοληπτική τεχνική της χιονοστοιβάδας, ενώ για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήσαμε τρία ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Τέλος, το πρόγραμμα που μας βοήθησε σε όλη τη στατιστική ανάλυση είναι το SPSS v.21 for Mac.

Συνοπτικά, παρουσιάζουμε τη δομή της παρούσας εργασίας ως εξής: Στο πρώτο κεφάλαιο συμπεριλαμβάνεται η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας. Στο δεύτερο, ανήκει το κομμάτι της μεθοδολογίας, το οποίο αποτελείται από τέσσερα μέρη: το πρώτο αφορά στο δείγμα και στα χαρακτηριστικά του, το δεύτερο στα εργαλεία συλλογής δεδομένων, το τρίτο στην ερευνητική διαδικασία και τέλος το τέταρτο μέρος αναφέρεται στα ζητήματα δεοντολογίας. Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων, στο τέταρτο ακολουθεί η συζήτηση και τα συμπεράσματα και τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο, περιλαμβάνονται οι περιορισμοί της έρευνας, καθώς και οι προτάσεις μας για μελλοντικές έρευνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, 'τα πάθη μας καθοδηγούν τη σκέψη μας, τις αξίες μας, την επιβίωσή μας και είναι πολύ εύκολο να λοξοδρομήσουν'. Το πρόβλημα λοιπόν δεν είναι η συναισθηματικότητα, αλλά η καταλληλότητα του συναισθήματος και της έκφρασής του.

(Goleman, 1998, p. 26)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αναπόσπαστη, πλέον στο σύγχρονο κόσμο, πηγή προσωπικής ισχύος του ανθρώπου είναι η συναισθηματική του νοημοσύνη, η οποία είναι απαραίτητη για την επιτυχία και την ευτυχία του. Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης σηματοδότησε το τέλος του εικοστού αιώνα. Ο Daniel Goleman καταδεικνύει τη σημαντικότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης ως ισάξιου μεγέθους με τη γενική νοημοσύνη για μια επιτυχημένη ζωή. Το συναισθηματικό πηλίκιο λοιπόν αλληλοσυμπληρώνει το νοητικό για την εγγύηση μιας 'καλής ζωής' (Steiner,2006). Η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην γενική νοητική ικανότητα του ατόμου δεν είναι απλώς συμπληρωματική αλλά πολλαπλασιαστική (Taksic & Mohoric, 2006). Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ενδοπροσωπική (πώς το συναίσθημά μας επηρεάζει τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας) και διαπροσωπική (κατά την αλληλεπίδρασή μας με άλλα άτομα) (Ciarrochi & Mayer, 2007). Επίσης, το γεγονός ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι όπως η γενική νοημοσύνη, που είναι γενετικά προκαθορισμένη, αλλά επηρεάζεται από το περιβάλλον κι αναπτύσσεται με την πάροδο της ηλικίας είναι πράγματι πολύ ενδιαφέρον και σε αυτή τη δυνατότητα συνεχούς εξέλιξης θα μπορούσε να βασιστεί και ο σύμβουλος για το δικό του έργο (Goleman, 1998)

ΟΡΙΣΜΟΙ

Υπάρχουν πολλοί και ποικίλοι ορισμοί για τη συναισθηματική νοημοσύνη:

Ο Goleman όρισε τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει τι αισθάνεται (αυτογνωσία), να μπορεί να ελέγχει τα συναισθήματά του πριν αυτά

τον χειραγωγήσουν (αυτοέλεγχος), να μπορεί να παράσχει στον εαυτό του κίνητρα για την επίτευξη των στόχων του, καθώς επίσης να μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου, να κατανοεί το πώς αισθάνεται (ενσυναίσθηση) και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις διαπροσωπικές του σχέσεις (κοινωνικές δεξιότητες) (Goleman, 1997). Οι Salovey και Mayer όρισαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα ακριβούς κι αποτελεσματικής επεξεργασίας συναισθηματικών πληροφοριών που αφορούν στην αναγνώριση, τον ανασχηματισμό και τη ρύθμιση των συναισθημάτων του ατόμου και του περιγύρου του (Mayer & Salovey, 1995). Οι ίδιοι, το 1997, πρόσθεσαν ότι πρόκειται για μια υπενθύμιση (reminder) των συναισθημάτων, όταν εκείνα διευκολύνουν τη σκέψη, την κατανόηση, τη χρήση της συναισθηματικής γνώσης, έτσι ώστε να προωθείται μια συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη (Mayer & Salovey, 1997). Ο Martinez υποστήριξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι τίποτε άλλο από ένα πεδίο μη-γνωστικών (non-cognitive) ικανοτήτων, δεξιοτήτων κι εμπειριών που επιδρούν στην ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες, τις πιέσεις και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του (Martinez, 2000). Ο Reuven Bar-On την ορίζει ως μια διαθεματική περιοχή από συσχετιζόμενες συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες, δεξιότητες και παράγοντες που καθορίζουν πόσο αποτελεσματικά κατανοούμε τον εαυτό μας, εκφραζόμαστε και κατανοούμε τους άλλους, σχετιζόμαστε μαζί τους κι ανταποκρινόμαστε στις καθημερινές ανάγκες» (Bar-On, 1997). Οι Mayer, Caruso και Salovey, (1999) θεωρούν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ανθρώπου να εκτιμά με ακρίβεια και να διακρίνει και τα δικά του, αλλά και τα συναισθήματα των άλλων, να τα ‘απορροφά’ πνευματικά και να ρυθμίζει τον αντίκτυπο των θετικών κι αρνητικών συναισθημάτων. Τέλος, οι Sparrow και Knight (2006) την αναφέρουν ως μια πρακτική παρατήρησης, νοηματοδότησης κι επεξεργασίας των συναισθημάτων του εαυτού, αλλά και των άλλων, ούτως ώστε να λαμβάνονται υπόψη κατά τη λήψη αποφάσεων.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κατά την περίοδο από 1900 μέχρι το 1969, η μελέτη της νοημοσύνης και των συναισθημάτων αποτελούσαν ξεχωριστές επιστήμες. Από το 1970 μέχρι το 1989 το ενδιαφέρον εστιάστηκε στο κατά πόσο η σκέψη και τα συναισθήματα αλληλοεπηρεάζονται (Ciarrochi, Forgas & Mayer, 2001). Το 1990 ο Peter Salovey και ο Jack Mayer, ήταν από τους πρώτους που πρότειναν τον όρο ‘συναισθηματική νοημοσύνη’. Έτσι, ένας από τους πρώτους εννοιολογικούς ορισμούς που δόθηκαν, ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως

«μια μορφή κοινωνικής ευφυΐας η οποία περιλαμβάνει την ικανότητα να κατανοεί κανείς τα συναισθήματα τόσο τα δικά του, όσο και των άλλων ανθρώπων, να κάνει λεπτές διακρίσεις ανάμεσά τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες ώστε να καθοδηγεί ανάλογα τις σκέψεις και τις πράξεις του» (Mayer & Salovey, 1993, p. 433).

Ο όρος φαίνεται να έχει τις ρίζες του στη μερική αποτυχία των παραδοσιακών μετρήσεων της λογικής σκέψης (IQ test, SATs κτλ.) να προβλέψουν εάν ένα άτομο πρόκειται να πετύχει στη ζωή του συνολικά. Δημιουργήθηκε λοιπόν η ανάγκη αναζήτησης νέων, πιο αξιόπιστων μοντέλων που στοχεύουν στην πρόβλεψη της επιτυχίας ενός ατόμου στη ζωή του (για τα μοντέλα μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης βλ. Παράρτημα). Τελικά, επικράτησε η άποψη πως η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αποτελέσει παράγοντα πρόβλεψης επιτυχίας στη ζωή (Ciarrochi et al., 2001).

Επίσης, μπορεί η πλατιά δημοσιότητα που απέκτησε η συναισθηματική νοημοσύνη να οφείλεται στον Goleman, όμως η διαμόρφωσή της ως επιστημονικής έννοιας ξεκίνησε αρκετά πιο πριν. Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει τις ρίζες της πολύ βαθιά στο χρόνο, στην έννοια της ‘κοινωνικής νοημοσύνης’, που εισήγαγε ο Thorndike το 1920 και την όρισε ως την ικανότητα ενός ανθρώπου να κατανοεί και να αντιμετωπίζει τους ανθρώπους γύρω του με αποτελεσματικό τρόπο, ούτως ώστε να διατηρεί υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Κατόπιν, το 1937, ο ίδιος ο Thorndike με τον P. Stern μίλησαν για τις τρεις διαστάσεις της κοινωνικής νοημοσύνης: τη στάση απέναντι στην κοινωνία, τη γνώση περί κοινωνικών θεμάτων και την κοινωνική προσαρμοστικότητα. Σε αυτό το σημείο, βέβαια, δεν μπορούμε να παραλείψουμε και την άποψη του Wechsler (1940), ο οποίος υποστήριζε κι ο ίδιος ότι η διανοητική ικανότητα του ανθρώπου δεν είναι απόλυτα ένας καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία στη ζωή. Μεταγενέστερα, το 1983, ο Gardner εισήγαγε την έννοια της ‘πολλαπλής νοημοσύνης’ (Gardner, 1993). Λίγα χρόνια μετά, ο Bar-On εισήγαγε το μοντέλο που έχει σχέση με την ευημερία (well-being) του ανθρώπου και τη συναισθηματική νοημοσύνη την όρισε ως ‘συναισθηματικό περιεχόμενο’ (συναισθηματικός δείκτης EQ) και την ενέταξε στο ευρύτερο πλαίσιο της προσωπικότητας ενός ατόμου. Μεταγενέστερα, το 1997, οι Mayer και Salovey ήταν αυτοί που στηρίχθηκαν στη θεωρία του Gardner και χρησιμοποίησαν για πρώτη φορά τον όρο ‘συναισθηματική νοημοσύνη’. Τη θεώρησαν ως ευρύτερη έννοια από αυτήν της κοινωνικής νοημοσύνης. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι οι Mayer και Salovey (1997), στη θεωρητική τους προσέγγιση, προσπάθησαν να καθιερώσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μία αυτοτελή νοημοσύνη, ανεξάρτητη από τους άλλους τύπους. Παράλληλα, το πεδίο της έρευνας προσπάθησε να το διευρύνει ο Daniel Goleman (1996) προσθέτοντας συγκεκριμένες

κοινωνικές κι επικοινωνιακές δεξιότητες σχετικά με την κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων. Χώρισε, λοιπόν, τη συναισθηματική νοημοσύνη σε δυο μεγάλες κατηγορίες δεξιοτήτων, τις προσωπικές και τις κοινωνικές που αποτελούνται από επιμέρους δεξιότητες που αφορούν στη συναισθηματική νοημοσύνη.

Σημείωση προς τον αναγνώστη:

Στο Παράρτημα υπάρχουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τα Θεωρητικά Μοντέλα και τη Νευροβιολογική βάση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: ΗΛΙΚΙΑ, ΦΥΛΟ ΓΕΝΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Ο Daniel Goleman στο βιβλίο του ‘Συναισθηματική Νοημοσύνη’ ορίζει την οικογενειακή ζωή ως ‘το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης’. Τα παιδιά που έχουν δεχτεί συναισθηματική αγωγή παρουσιάζονται ως συναισθηματικά υγιέστερα, πιο ανθεκτικά κι ευπροσάρμοστα (Gottman, 2000). Μάλιστα, ο μεγαλύτερος ρυθμός της ανάπτυξης της παρατηρείται στα πρώτα χρόνια της νεότητας (Mayer et al., 1999, 2000b). Συνεπώς, όσον αφορά στον παράγοντα ‘ηλικία’, όλα τα θεωρητικά μοντέλα υποστηρίζουν ότι η αντιλαμβανόμενη συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται μέχρι την πέμπτη δεκαετία της ζωής (Bar-On, 2000. Mayer et al., 2000b) κι επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία και την εκπαίδευση (Goleman, 1998. Zeidner, Matthews, Roberts & MacCann, 2003). Οι ικανότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης θεωρούνται εύπλαστες και κατά συνέπεια επιδέχονται βελτίωσης κι αλλαγών καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου (Fineman, 1997, όπως αναφέρεται στο Dulewicz & Higgs, 1999).

Εστιάζοντας στο ρόλο που παίζει ο παράγοντας ‘φύλο’, αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχουν γενικευμένες και ουσιαστικές διαφοροποιήσεις μεταξύ γυναικών κι αντρών. Ωστόσο σε ορισμένες έρευνες που έγιναν με τη μέθοδο αυτοαναφορών, οι γυναίκες φάνηκε να έχουν καλύτερες διαπροσωπικές ικανότητες (Bar-On, 1997), περισσότερη ενσυναίσθηση (Ciarrochi et al, 2000) και καλύτερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden & Dornheim, 1998), ενώ οι άντρες έχουν καλύτερες ενδοπροσωπικές ικανότητες. Επίσης, οι άντρες φαίνονται πιο καλοί στη διαχείριση συναισθημάτων, όπως το άγχος, προσαρμόζονται καλύτερα στις νέες συνθήκες και

παρουσιάζονται περισσότερο αισιόδοξοι από τις γυναίκες (Mayer et al., 1999-2000b. Bar-On, 2000). Σύμφωνα με τους Richmond, McGroskey, Payne (1991), Buch (1983) και Riggio (1992, 1996), οι άνδρες ελέγχουν πολύ καλύτερα τις αυθόρμητες εκδηλώσεις των συναισθημάτων τους. Επίσης, το ότι κάποιες έρευνες έδειξαν ότι οι γυναίκες έχουν καλύτερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη απ' ότι οι άνδρες (Bar-On, 2000. Petrides & Furnham, 2000 Schutte et al., 1998) αποδίδεται στο διαφορετικό τρόπο με τον οποίο κοινωνικοποιούνται οι γυναίκες, ώστε να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματα και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Συνοπτικά, οι διαφορές που παρατηρούνται στην έκφραση των συναισθημάτων στα δύο φύλα, σχετίζονται με διαφορές που εντοπίζονται στην ιδιοσυγκρασία, στην κοινωνικοποίηση, στα ενδοατομικά χαρακτηριστικά, και στις πολιτισμικές αξίες των ανδρών και των γυναικών.

Αναφορικά στη γενική νοημοσύνη, τα ευρήματα ερευνών δεν καταδεικνύουν συστηματική σχέση μεταξύ συναισθηματικής και γνωστικής νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον Goleman (1995), η ακαδημαϊκή ευφυΐα δεν έχει σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη ενός ατόμου. Υποστηρίζει πως ο δείκτης νοημοσύνης συμβάλλει κατά 20% στους παράγοντες που καθορίζουν την επιτυχία στη ζωή (επαγγελματική, προσωπική), γεγονός που αφήνει ένα 80% σε άλλες δυνάμεις. Αυτές εσωκλείουν την ικανότητα εξεύρεσης κινήτρων για τον εαυτό, αντοχής στις απογοητεύσεις, ελέγχου των παρορμήσεων, ρύθμισης της διάθεσης, ενσυναίσθησης κι ελπίδας.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΑΓΧΟΣ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αναγνωρισθεί ως ένας καθοριστικός παράγοντας για την ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Goleman, 1995. Bar-On, 2001), ο οποίος συμβάλλει στην ευτυχία και την επιτυχία στη ζωή (Bar-On, 1997. Goleman, 1995. Gardner & Stough, 2003). Επίσης, συνδέεται άμεσα με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και ιδιαίτερα με τα ανθρωπιστικά επαγγέλματα (Bar-On, 1997. Goleman, 1995. Palmer, Walls, Burgess, & Stough, 2001. Salovey & Mayer, 1990). Οι Lopes, Salovey και Straus (2003) κατέληξαν πως οι μη θετικές διαπροσωπικές σχέσεις προκαλούν άγχος. Επιπλέον, η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας ενός ατόμου μέσω της ανάπτυξης των συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι καίριας σημασίας, διότι συνδέεται κι αυτή με τον έλεγχο του άγχους (Ciarrochi, Deane & Anderson, 2002. Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002. Dick & Wagner, 2001). Η σπουδαιότητα των συναισθηματικών δεξιοτήτων έγκειται στο ότι τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στα τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης όντως βιώνουν λιγότερο άγχος

(Slaski & Cartwright, 2002. Salovey et al., 2002. Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 1999. Gerits, Derksen, Verbruggen, & Katzko, 2005), ενώ αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και μικρότερη μοναξιά (Austin et al., 2005. Extremera & Fernandez-Berrocal, in press. Palmer, Donaldson & Stough, 2002. Saklofske, Austin, & Minski, 2003). Γενικά, τα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είναι περισσότερο ψυχολογικά και σωματικά υγιή από τα άτομα με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη (Day, Therrien & Carroll, 2005. Thilam & Kirby, 2002)

ΑΓΧΟΣ

«Το άγχος δεν αδειάζει το αύριο από τις λύπες του, αλλά αδειάζει το σήμερα από τη δύναμή του»

(Charles Haaddon Spurgeon)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην καθημερινή του ζωή, ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται να αναμετρηθεί με το άγχος, το οποίο αποτελεί μια από τις συνηθέστερες δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος, συνιστώντας μια φοβική αντίδραση που άλλοτε είναι εύκολα προσδιορίσιμη από το άτομο κι άλλοτε όχι. Το φαινόμενο του παιδικού άγχους, αλλά και του άγχους συνολικά ως ανθρώπινου χαρακτηριστικού αποτελεί μια πραγματικότητα πλέον, ένα στοιχείο ευρέως παρόν στις σημερινές ανεπτυγμένες χώρες και μια σειρά από επιστημονικούς κλάδους θέτουν ως αντικείμενό τους την άμεση αντιμετώπισή του, κυρίως όσον αφορά στους νέους ανθρώπους (Μπίμπου-Νάκου, 2010)

Το άγχος είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο συχνά μας διευκολύνει να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες καταστάσεις που συναντάμε στη ζωή μας θέτοντας τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας. Υπό αυτή την έννοια, το άγχος αποτελεί ένα φυσιολογικό στοιχείο της αναπτυξιακής πορείας του ανθρώπου που οδηγεί από την εξάρτηση στην αυτονομία. Επομένως, αποτελεί τον μηχανισμό προετοιμασίας, προστασίας, ασφάλειας κι ετοιμότητας του οργανισμού για καταστάσεις κινδύνου, όπου κινητοποιούνται όλα τα σωματικά συστήματα του οργανισμού, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η αντιμετώπιση της απειλής και κατ' επέκταση η επιβίωσή του. Κύριο χαρακτηριστικό του άγχους είναι η ένταση, η αίσθηση ενός ακαθόριστου φόβου, η επίμονη αναμονή ενός επικείμενου κινδύνου ή μιας δυσκολίας, χωρίς να υπάρχει δικαιολογημένη αφορμή ή λογική αιτία. Η διαφορά που διακρίνει το συναίσθημα του φόβου από το άγχος έγκειται στο ότι ο πρώτος προκαλείται από εξωτερική και συγκεκριμένη απειλή και είναι χρονικά άμεσος κι εξαρτημένος από τη συγκεκριμένη κατάσταση, ενώ στο άγχος ο κίνδυνος είναι χρονικά απροσδιόριστος (Στεφανής, 1981). Επομένως, το άγχος προκαλεί στενοχώρια στο άτομο, ενώ ο φόβος αποτελεί απειλή (Fontana, 1996).

Πότε όμως το άγχος αρχίζει να αποτελεί πρόβλημα στην καθημερινή ζωή του ατόμου; Όταν το βίωμα του άγχους είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί κι επίμονο στο χρόνο, τότε παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου, παρακωλύοντας την επίτευξη στόχων και τελικά διαταράσσει την ψυχική του ηρεμία, και μετατρέπεται σε στοιχείο που παρεμποδίζει την ομαλή προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2002).

Το άγχος, ως συναισθηματική κατάσταση, επιδέχεται διάγνωσης, αξιολόγησης και θεραπείας. Οι αιτίες του άγχους αφορούν σε όλο το εύρος των δραστηριοτήτων της ανθρώπινης υπόστασης και μπορεί να έχουν ψυχολογικό, κοινωνικο-πολιτικό, οικονομικό, πολιτισμικό υπόβαθρο ή να εδράζονται σε μια γενετική – νευροβιολογική βάση. Το άγχος, λοιπόν, μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι και συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής και τον τρόπο αντίληψής του ατόμου (Μπίμπου-Νάκου, 2010). Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους στον τρόπο που αντιδρούν σε ένα στρεσογόνο γεγονός. Οι Holmes και Rahe (1967), υποστήριζαν ότι οποιαδήποτε αλλαγή στη ζωή του ατόμου, που απαιτεί πολυάριθμες αναπροσαρμογές, μπορεί να αντιληφθεί ως στρεσογόνο. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να εμφανίσουν σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά συμπτώματα, ενώ άλλοι, που βρίσκονται αντιμέτωποι με το ίδιο γεγονός, μπορεί να μην εμφανίσουν καμία διαταραχή, γιατί απλά θα αντιμετωπίσουν το πρόβλημα ως ‘πρόκληση’ (Lazarus & Folkman, 1984).

ΟΡΙΣΜΟΙ

Ο ορισμός του άγχους αποτελεί ένα πολύπλοκο ζήτημα, γι’ αυτό σειρά ορισμών έχουν προταθεί κατά καιρούς. Ο Freud, το 1894, ήταν ο πρώτος που εισήγαγε τον όρο ‘άγχος’ στην ψυχολογία. Η καθιέρωση του όρου όμως ως ψυχολογικός, πραγματοποιήθηκε περίπου σαράντα χρόνια αργότερα, όταν ο R. May (1950) διαπίστωσε ότι η λέξη άγχος δεν υπήρχε στα ευρετήρια των ψυχολογικών βιβλίων μέχρι το τέλος της δεκαετίας του ’30, με εξαίρεση βέβαια κάποια δημοσιεύματα ψυχαναλυτών (Wolpe, 1990).

Όπως αναφέρει ο Μπαμπινιώτης (2002), η ελληνική λέξη ‘άγχος’ προέρχεται από το ρήμα ‘άγχω’ που σημαίνει πνίγω ή στραγγαλίζω, όπως αντίστοιχα και ο αγγλικός όρος ‘anxiety’ αναφέρεται στο αίσθημα πνιγμού, δυσκολίας της αναπνοής ή ψυχικής καταπίεσης. Είναι λατινικής προέλευσης και χρησιμοποιείται για να περιγράψει συναισθηματικές καταστάσεις που έχουν ως κοινό χαρακτηριστικό την υποκειμενική δυσφορία που βιώνεται

(Στεφανής, 1981). Σύμφωνα με το Λεξικό της Ψυχολογίας (Παπαδόπουλος, Γ., 2005, p. 30), «το άγχος αφορά σε μια συναισθηματική κατάσταση διέγερσης κι έντασης και είναι συχνά μια βασανιστική κατάσταση απόγνωσης. Χαρακτηρίζεται από τη διάχυτη εντύπωση ενός μεγάλου κινδύνου, λιγότερο ή περισσότερο πραγματικού, φυσικού ή ψυχικού και συχνά μόλις συνειδητού, μπροστά στον οποίο νιώθει κανείς αδύναμος». Ο Selye (1950) υπογράμμισε πως το άγχος είναι μία αυτόματη βιολογική αντίδραση του οργανισμού σε διάφορα εξωγενή ερεθίσματα όταν το άτομο νιώσει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μίας κατάστασης. Ο Spielberger ορίζει το άγχος ως μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση ή συνθήκη, η οποία χαρακτηρίζεται από υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου και ανησυχίας καθώς και από αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Υπάρχει επομένως το καταστασιακό άγχος που σχετίζεται με την εκάστοτε περίπτωση και το άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που αποτελεί μια αποκτημένη συμπεριφορική προδιάθεση (Spielberger, 1966). Ο Sarafino (1994) όρισε το άγχος ως την κατάσταση στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται μια διαφορά –αληθινή ή μη- μεταξύ των απαιτήσεων μίας συνθήκης και των βιολογικών και ψυχολογικών πόρων που διαθέτει το άτομο για να ανταπεξέλθει στη συνθήκη αυτή. Αυτός ο ορισμός αναζητά το κενό μεταξύ του πώς αξιολογούμε μία κατάσταση και πώς τις ικανότητες του εαυτού μας. Οι Καραδήμας και Αζίζι (2002) αναφέρουν ότι το άγχος ορίζεται ουσιαστικά με τρεις τρόπους: α) ως αντίδραση, ψυχική ή σωματική, σε ένα αρνητικό ερέθισμα, β) ως το ίδιο το ερέθισμα που είναι χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος, το οποίο επηρεάζει τα άτομα και γ) ως προσπάθεια των ανθρώπων να προστατεύσουν ή να αυξήσουν τους διαθέσιμους πόρους τους, η τυχόν απώλεια των οποίων προκαλεί το άγχος. Επομένως, το άγχος είναι μια διαλεκτική διεργασία στην οποία ο άνθρωπος έχει ενεργητικό και ουσιαστικό ρόλο. Η Μπίμπου-Νάκου (2010) αναφέρει ότι το άγχος πρόκειται περισσότερο για μια απροσδιόριστη αίσθηση, ασαφή προς την προέλευσή της, η οποία έχει διάρκεια και είναι σαν να προετοιμάζει μια άβολη κατάσταση στην οποία το άτομο θα επέλθει (Μπίμπου-Νάκου, 2010, όπως αναφέρεται στο Ζαφειροπούλου-Καλαντζή-Αζίζι, 2004) .

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ – ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Ο διαχωρισμός μεταξύ φυσιολογικού και παθολογικού άγχους εξαρτάται σημαντικά από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο (προλήψεις, πεποιθήσεις). Αντίστοιχα, αρκετές φορές είναι κοινωνικά καθορισμένα και δυσδιάκριτα τα όρια μεταξύ ρεαλιστικών φόβων και φοβιών (Rachman, 1978). Ωστόσο, το άγχος μπορούμε να το διακρίνουμε σε φυσιολογικό και

παθολογικό. Το φυσιολογικό άγχος είναι μια υγιής αντίδραση και λειτουργεί σαν ένας μηχανισμός που προστατεύει και κινητοποιεί το άτομο όταν χρειάζεται να αντιδράσει άμεσα σε καταστάσεις κινδύνου ή απειλής. Επίσης, το βοηθά στη βίωση μιας σημαντικής αλλαγής στη ζωή του (π.χ. γέννηση παιδιού, γάμος, απόλυση, εξετάσεις κ.α.) προκειμένου να ανταπεξέλθει και να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Επομένως, αποτελεί μέρος του γενικότερου μηχανισμού προσαρμογής (Freud, 1936). Σε μικρά επίπεδα το άγχος βελτιώνει την απόδοση του ανθρώπου σε δύσκολες στιγμές κι αποτελεί δημιουργικό και κινητοποιητικό παράγοντα για τη ζωή. Από το λεγόμενο ‘δημιουργικό άγχος’ απουσιάζει η έννοια της υπερβολής και το άτομο είναι σε θέση να το ελέγξει (Μπίμπου-Νάκου, 2010). Το φυσιολογικό άγχος, αν και δυσάρεστο, είναι παροδικό, χαμηλό σε ένταση και συχνότητα, κι εξαρτημένο από τις περιβαλλοντικές συνθήκες (Στεφανής, 1981)

Σε αντίθεση με τα προηγούμενα, όταν το άγχος αρχίζει να είναι υπερβολικά έντονο, να διαρκεί ακόμη κι όταν ο κίνδυνος έχει απομακρυνθεί και να παρουσιάζεται ακόμη και σε μη απειλητικές καταστάσεις, τότε καταλήγει να είναι παθολογικό. Το παθολογικό άγχος είναι μια λανθασμένη αξιολόγηση για μια κατάσταση, η οποία δεν είναι πραγματικά απειλητική κι εξακολουθεί να υπάρχει ακόμη κι όταν το αίτιο που το προκάλεσε δεν υφίσταται πλέον. Το παθολογικό άγχος συνήθως οδηγεί στον πανικό, είναι επίμονο κι ανεξάρτητο από τις περιβαλλοντικές συνθήκες (Στεφανής, 1981).

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το άγχος επηρεάζεται σημαντικά από ατομικούς παράγοντες, όπως τα βιώματα, η κοινωνικο-οικονομική και οικογενειακή κατάσταση και η ιδιοσυγκρασία. Πιο αναλυτικά, έρευνες καταδεικνύουν ότι το άγχος είναι απόρροια ενός συνδυασμού γενετικών, βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Εξαρτάται από κληρονομικούς παράγοντες, καθώς επίσης κι από την προσδοκία του ατόμου να αγχωθεί όταν η αίσθηση -υπαρκτού ή μη- κινδύνου αρχίζει να γίνεται αντιληπτή. Τα άτομα αυτά ενδεχομένως να αποκωδικοποιήσουν διαφορούμενες καταστάσεις με λανθασμένο τρόπο και να τις συνδυάσουν με απειλή που πλησιάζει. Αυτή η υπερβολική εκτίμηση της απειλής μπορεί να μην είναι μόνο γονιδιακά καταγεγραμμένη, αλλά να εξαρτάται κι από έλλειψη ισορροπίας των χημικών ουσιών του εγκεφάλου ή βιολογικές διαφορές αυτού (Brauer, 1999. Peper, Harvey & Takabayashi, 2009).

Στηριζόμενοι στις βιολογικές θεωρίες, λαμβάνουμε υπόψη ότι το συμπαθητικό νευρικό σύστημα είναι ένα τμήμα του νευρικού συστήματος, το οποίο αξιολογεί τις δυνητικά

απειλητικές καταστάσεις και βρίσκει τρόπους για να τις αποφύγει. Ελέγχεται από εγκεφαλικά συστήματα, τα οποία αξιολογούν μηνύματα που σχετίζονται με ενδεχόμενους κινδύνους και δημιουργούν στρατηγικές για την αποφυγή τους. Τα μηνύματα άγχους μπορεί να είναι τέτοιες αντιδράσεις αποφυγής που ενεργοποιούν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και βοηθούν τον οργανισμό να βρίσκεται σε κατάσταση ετοιμότητας μέχρι να διαπιστωθεί η ασφάλεια.

Μελετώντας τις ψυχολογικές θεωρίες για το άγχος, εντοπίζουμε τις τρεις κυριότερες ψυχολογικές σχολές που ασχολήθηκαν με τον τρόπο με τον οποίο προκαλείται το άγχος: ψυχαναλυτική θεώρηση, θεωρίες της συμπεριφοράς (γνωστική-συμπεριφοριστική θεωρία) και υπαρξιακή προσέγγιση. Η *ψυχαναλυτική θεωρία* υποστηρίζει ότι το άγχος δημιουργείται από τη σύγκρουση ανάμεσα στις προσδοκίες, τα ένστικτα και τις επιθυμίες μας και από τους περιορισμούς που επιβάλλει η κοινωνία και η συνείδησή μας (Δερεδάκης & Θάνος, 2010). Η *γνωστική θεώρηση* υποστηρίζει ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα βίωσης ενός διχασμού από το άτομο, το οποίο τείνει να υπερεκτιμά τους κινδύνους και τις απειλές, ενώ αντίθετα να υποτιμά την ικανότητά του να τα αντιμετωπίσει (Στεφανής, 1981). Επίσης, οι θεωρίες συμπεριφοράς υποστηρίζουν ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα εξαρτημένης μάθησης. Τα άτομα μαθαίνουν το άγχος και τις εκδηλώσεις του μέσω της μίμησης ενός προτύπου, όπως οι γονείς ή οι σημαντικοί Άλλοι. Τέλος, η *υπαρξιακή θεώρηση* προσεγγίζει την έννοια του άγχους ως τη βασική αντίδρασή του ατόμου απέναντι σε μια άνευ νοήματος ζωή. Το άγχος, από τη μια πλευρά, είναι συνδεδεμένο με την ιδιότητα που έχει το ανθρώπινο ον να καταλαβαίνει τον εφήμερο κι αμφίβολο χαρακτήρα της ύπαρξής του κι από την άλλη, την επίγνωση που έχει για την ελευθερία επιλογής μεταξύ πολλών δυνατοτήτων, συμπεριλαμβανομένης και της αποτυχίας (Στεφανής, 1981). Το άγχος λοιπόν, σηματοδοτεί μια ψυχική κατάσταση που συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του κι εκφράζει την ίδια του την υπόσταση (Νέα Δομή, 1996).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Γενικά, οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος έχουν να κάνουν με τα ακόλουθα: τύπος προσωπικότητας (π.χ. φιλόδοξος, ανταγωνιστικός), οικογενειακό ιστορικό (γονίδια ή μαθημένη συμπεριφορά), αγχογόνοι παράγοντες (π.χ. χρόνια προβλήματα υγείας, οικονομικές δυσκολίες, απώλειες κ.α. ή γέννηση παιδιού, γάμος, μετακόμιση κ.α.), ψυχολογικό στυλ (καταστροφική σκέψη, αυθαίρετα συμπεράσματα, αποκλεισμός του θετικού), το στυλ και οι δεξιότητες αντιμετώπισης και η κοινωνική υποστήριξη (Kennerley, 2009).

Συνήθως το άγχος εμφανίζεται σε ηλικίες 20-30 ετών. Σημαντικό ρόλο παίζει η κοινωνική τάξη στην οποία ανήκει το άτομο, η ηλικία, ο τόπος διαμονής, το φύλο, οι εθνικές και πολιτιστικές διαφορές και τα δίκτυα παροχής κοινωνικών υπηρεσιών. Επίσης, σχετίζεται με μη ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις στα πλαίσια της εργασίας ή έλλειψη ικανοποίησης του ατόμου από αυτή. Ακόμα, μπορεί να εντείνεται και από την πολύωρη εργασία, τον περιορισμό των κοινωνικών επαφών, από έναν χωρισμό ή μια χηρεία. Άλλες προσωπικές αιτίες που μπορεί να προκαλούν άγχος είναι ο ψυχαναγκασμός ενός ατόμου για την τάξη και την καθαριότητα ή η έκθεση του εαυτού σε κίνδυνο. Επίσης, μπορεί να είναι η υπερβολική ταύτιση, δηλαδή ο προσδιορισμός της ατομικής ταυτότητας ανάλογα με το επάγγελμα και τέλος, η αυτομομφή, η υπερβολική ανάληψη ευθύνης για όλα και το αίσθημα αδυναμίας-αβοηθησίας. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι το 15% των ατόμων με έντονο άγχος έχουν αγχώδεις γονείς. Γι' αυτό συζητείται η παρουσία κάποια γενετικής προδιάθεσης. Όμως είναι πιο πιθανή η μετάδοσή του διαμέσου της μίμησης προτύπων. Συγκεντρωτικά, οι κατηγορίες των παραγόντων που επιδρούν γενικότερα στη θεώρηση ενός ερεθίσματος ως στρεσογόνου ή μη είναι: το φύλο, η ηλικία, η φυλή, η οικονομική κατάσταση, η ποιότητα της ζωής και της φροντίδας κατά την παιδική ηλικία, καθώς και η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης.

Κλείνοντας, να αναφέρουμε εδώ τη «στάση ζωής» του ανθρώπου ως έναν παράγοντα καίριας σημασίας, ο οποίος προσδιορίζει το πόσο ευάλωτο είναι το κάθε άτομο σε καταστάσεις άγχους. Η στάση ζωής μπορεί να τροποποιηθεί με την επανεκτίμηση και τη μεγαλύτερη επίγνωση των επιπτώσεων του άγχους στο σύνολο του ανθρώπινου οργανισμού. Μερικοί άνθρωποι είναι γεννημένοι 'αγχώδεις', άλλοι αποκτούν το άγχος στην πορεία και άλλοι ελκύουν το άγχος πάνω τους. Ακόμη και οι εκ γενετής αγχώδεις, μπορούν να μάθουν πώς να αλλάξουν τις πεποιθήσεις τους, τη συμπεριφορά και τις συνήθειές τους για να απολαύσουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτό όμως σημαίνει ότι το άτομο θα δεσμευτεί να αλλάξει. Σημαίνει ότι θα βρει καιρό να καθίσει και να αναλογιστεί τι θέλει από τη ζωή του, τι πετυχαίνει τώρα με αυτή τη συμπεριφορά του και τι μπορεί να πετύχει αλλάζοντάς την (Jones, 1999). Τέλος, να αναφέρουμε εδώ ότι ο σύμβουλος μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά εξομαλύνοντας τις ψυχολογικές πιέσεις, αλλά και τις συναισθηματικές και συγκινησιακές αντιδράσεις που εσωκλείονται στον παράγοντα άγχος (Spielberger, 1982).

Σημείωση προς τον αναγνώστη:

Στο Παράρτημα υπάρχουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τις Αντιδράσεις του ατόμου σε κατάσταση Άγχους.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

“Αυτό που έχει σημασία στη ζωή δεν είναι τι σου συμβαίνει, αλλά τι θυμάσαι και πώς το θυμάσαι”.

(Gabriel Garcia Marquez)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction) χρησιμοποιείται συχνά ως όρος για να υποδηλώσει την υποκειμενική αίσθηση που έχει ένα άτομο σχετικά με την πορεία της ζωής του ως σύνολο (Diener, 1994). Αποτελεί μια γνωστική διαδικασία αξιολόγησης κατά την οποία ο άνθρωπος, βασιζόμενος στα δικά του προσωπικά κριτήρια, εκτιμά σφαιρικά την ποιότητα της ζωής του (Shin & Johnson, 1978). Αυτό βέβαια προϋποθέτει ότι το άτομο είναι σε θέση να εκτιμά υπεύθυνα τις αποφάσεις που καλείται να πάρει και τις επιλογές θα κάνει στη ζωή του (Diener, 1994). Πιο συγκεκριμένα, ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή υποδηλώνει την αποδοχή ή μη των συνθηκών της ζωής μας, το γενικότερο αίσθημα ευχαρίστησης, αλλά και το επίπεδο κάλυψης των αναγκών και των επιθυμιών στο σύνολό τους (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Έχει βρεθεί ότι η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται αρνητικά με το άγχος και θετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη, ωστόσο επηρεάζουν αρκετά και τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του ατόμου (Austin et al., 2005). Συνεπώς, το επίπεδο ικανοποίησης που νιώθει ο κάθε άνθρωπος από τη ζωή του ορίζεται υποκειμενικά, δεν αποτελεί αναλογικά μια απλή αντιστοιχία γεγονότων και περιστάσεων με τη συνολική θετική θεώρηση κι επομένως δεν αντικατοπτρίζει ρεαλιστικά την πραγματικότητα (Cummins & Nistico, 2002), αλλά επηρεάζεται από τα προσωπικά κριτήρια αξιολόγησης των πράξεων και των επιλογών του (Diener et al., 1985).

ΟΡΙΣΜΟΙ - ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Σύμφωνα με τον Diener (1994), η αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή συντελεί στην υποκειμενική ευτυχία του ανθρώπου, μαζί με τη βίωση θετικού (π.χ. χαρά, ευγνωμοσύνη), αλλά και αρνητικού (π.χ. φόβος, απελπισία) συναισθήματος. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις προκύπτουν αυθόρμητα και

είναι βραχύχρονες, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή εκφράζει μια γενικότερη αίσθηση του ατόμου για τα τεκταινόμενα.

Οι Shin και Johnson (1978) όρισαν την ικανοποίηση από τη ζωή ως μια γνωστική, αξιολογική διαδικασία η οποία αναφέρεται στην προσωπική εκτίμηση της ποιότητας ζωής από το ίδιο το άτομο. Το αποτέλεσμα αυτής της εκτίμησης προκύπτει από τον συνυπολογισμό του κατά πόσο οι ισχύουσες συνθήκες ζωής ανταποκρίνονται στις φιλοδοξίες και τα 'προσδοκώμενα' του ατόμου από τη ζωή του. Ο Veenhoven (1996), υποστήριξε ότι το επίπεδο ευημερίας των ανθρώπων εξαρτάται από το κατά πόσο σωματικά και ψυχικά είναι υγιείς, καθώς και από το πόσο ικανοποιημένοι αισθάνονται από τη ζωή τους. Αυτό θα κρίνει και την τελική γνωστική θεώρηση για την ποιότητα της ζωής τους. Ο Cummins (1997) από την άλλη, πρεσβεύει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της εξαρτάται από το κατά πόσο το άτομο εισπράττει την ικανοποίηση σε κάθε τομέα της ζωής του ξεχωριστά. Το επίπεδό της όμως έχει σχέση και με τη σημαντικότητα που έχει για το άτομο ο τομέας αυτός (Gilman & Huebner, 2000). Ο Frisch (1998) συνοψίζει τον όρο 'ικανοποίηση από τη ζωή' στην υποκειμενική αξιολόγηση του ατόμου σχετικά με το βαθμό επίτευξης στόχων, κάλυψης αναγκών και ικανοποίησης επιθυμιών. Επομένως, προκύπτει ότι δεν αναφερόμαστε σε ένα μόνιμο, αλλά σε ένα χαρακτηριστικό δυναμικής μεταβολής που εξαρτάται τόσο από ατομικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Τέλος, οι Ravot και Diener το 2008, συμφωνώντας σε πολλά σημεία με τους Shin και Johnson, όρισαν την ικανοποίηση από τη ζωή ως μια συνειδητή διεργασία γνωστικών εκτιμήσεων της ποιότητάς της. Τα υποκειμενικά κριτήρια του καθενός για την εκτίμηση των γεγονότων που του συμβαίνουν δεν προέρχονται από εξωγενείς παράγοντες, αλλά πηγάζουν από τον ίδιο τον εαυτό και είναι απόρροια ατομικών, μοναδικών χαρακτηριστικών (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Σημείωση προς τον αναγνώστη:

Στο Παράρτημα υπάρχουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το Θεωρητικό Υπόβαθρο της Ικανοποίησης από τη ζωή.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

Υπάρχουν αρκετές παράμετροι που επηρεάζουν την προσωπική αξιολόγηση της ευτυχίας ενός ανθρώπου. Το άτομο ανάλογα με τα ατομικά του χαρακτηριστικά (προσωπικότητα, ιδιοσυγκρασία, κώδικας αξιών), αλλά και τις ισχύουσες κοινωνικές συνθήκες στις οποίες ζει (κουλτούρα, οικονομική κατάσταση) κρίνει κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο την ποιότητα της ζωής του. Έτσι, η ικανοποίηση από τη ζωή, που δηλώνει μια συνολική θεώρηση της ζωής, προσδιορίζεται από το ίδιο το άτομο σφαιρικά, με βάση τις δικές του αξίες και προτιμήσεις (Sarıs, Veenhoven, Scherpenzeel & Bunting, 1996). Με την πάροδο του χρόνου οι εκτιμήσεις των ατόμων για την ικανοποίηση από τη ζωή διαφοροποιούνται. Η αξιολόγηση του πώς ήταν η ζωή τους στο παρελθόν ή το παρόν μεταβάλλεται ανά εκάστοτε χρονική περίοδο και δεν είναι απαραίτητο να συμπίπτει για όλες τις φάσεις της ζωής. Βέβαια, ο κάθε άνθρωπος καταλήγει με διαφορετικό τρόπο στις εκτιμήσεις που δίνει για τη ζωή του, άλλοι διαισθητικά και άλλοι κατόπιν λογικής και αναλυτικής επεξεργασίας των γεγονότων που τους συμβαίνουν (Sarıs et al., 1996).

Πιο αναλυτικά, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο, εισόδημα) μπορούν να θεωρηθούν ως παράγοντες διαμόρφωσης της προσωπικής 'θέασης' της ζωής. Ανάλογα βέβαια με την εκάστοτε κουλτούρα και την ισχύουσα κοινωνικοοικονομική κατάσταση που επικρατεί σε κάθε τόπο, τα δημογραφικά στοιχεία επηρεάζουν καθοριστικά τη συναισθηματική και ψυχική ισορροπία και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής. Όσον αφορά στον παράγοντα *φύλο*, οι περισσότερες έρευνες δεν εντοπίζουν διαφορά στην ικανοποίηση που νιώθουν από τη ζωή τους οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες (Diener, 1984. Myers, 2000). Παρ' όλα αυτά όμως, οι πηγές άντλησης ικανοποίησης είναι διαφορετικές για τα δυο φύλα. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες αντλούν ικανοποίηση κυρίως από την οικογένεια, τους φίλους και γενικότερα από τον κοινωνικό περίγυρο. Από την άλλη, οι άνδρες την ικανοποίηση από τη ζωή τη συσχετίζουν με το εισόδημά τους (Pinquart & Sorensen, 2000). Παρομοίως και η *ηλικία* δεν επιδρά σημαντικά στην αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Αν και λογικά το αναμενόμενο θα ήταν οι νέοι να δείχνουν περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, ωστόσο τα επίπεδα ικανοποίησης φαίνεται να μη σχετίζονται με το ηλικιακό στάδιο (Diener & Suh, 1998). Σχετικά με την *οικογενειακή κατάσταση*, αυτό που ισχύει κυρίως στον δυτικό κόσμο είναι πως οι έγγαμοι φαίνεται να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους σε σχέση με τους άγαμους. Στις περιπτώσεις όμως που είναι και γονείς, η γενική εκτίμηση για τη ζωή τους έχει να κάνει με το είδος της σχέσης που έχουν αναπτύξει με τα παιδιά τους, καθώς και με τον

αριθμό των παιδιών. Έχει παρατηρηθεί ότι η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή είναι αντιστρόφως ανάλογη του αριθμού των παιδιών μιας οικογένειας (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Επίσης, σχετικά με το *μορφωτικό επίπεδο* αυτό που μπορούμε να πούμε είναι ότι, σε γενικές γραμμές, οι ερευνητές έχουν βρει μικρή συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση και στο επίπεδο εκπαίδευσης (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Παρ' όλα αυτά, οι Kahneman και Deaton (2010) στη μελέτη τους διαπίστωσαν ότι το υψηλό μορφωτικό επίπεδο ενός ανθρώπου μπορεί να συντελέσει θετικά στο να αισθάνεται και πιο ικανοποιημένος από τη ζωή του. Αυτό που παρατηρήθηκε είναι ότι η εκπαίδευση έχει υψηλή θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή σε κοινωνίες οι οποίες δεν είναι οικονομικά ανεπτυγμένες. Αντίθετα, στα οικονομικά εύρωστα κράτη, οι περισσότερο μορφωμένοι πολίτες παρουσιάζονται ελαφρά δυσαρεστημένοι από τη ζωή τους, πιθανότατα λόγω υπέρμετρων φιλοδοξιών (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Τέλος, σε ό,τι αφορά στον παράγοντα *εισόδημα*, αυτό που παρατηρήσαμε είναι ότι άνθρωποι με υψηλό εισόδημα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι εμφανίζουν πολύ υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή σε σχέση με τους υπόλοιπους. Εν κατακλείδι, η ικανοποίηση από τη ζωή είναι υψηλότερη σε εύρωστες κοινωνίες, όπου υπάρχει αναγνώριση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ισονομία, πρόσβαση στην εκπαίδευση κι ελεύθερη βούληση (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε ότι ο Diener (1984) στην έρευνά του διαπίστωσε ότι οι αυτο-αναφορές των ατόμων για καλή σωματική υγεία συντελούν θετικά στην αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή. Γενικά, η αντίληψη του εαυτού παίζει καθοριστικό ρόλο στην ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, 1984). Οι Terry και Huebner (1995), υποστήριξαν ότι τα παιδιά που έχουν θετική αντίληψη για τον εαυτό τους κι έχουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις και ειδικά με τους γονείς τους, παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή. Εδώ να τονίσουμε ότι ο ρόλος των διαπροσωπικών σχέσεων είναι καίριας σημασίας, διότι εάν ένα άτομο δεν είναι ενταγμένο κοινωνικά, τότε είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσει συναισθήματα που επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική του υγεία (θλίψη, απομόνωση, άγχος κ.α.). Οι άνθρωποι που αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους, τονίζουν την ύπαρξη θετικών σχέσεων με τον κοινωνικό τους περίγυρο, χαμηλότερα επίπεδα άγχους, υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας και μεγαλύτερη αίσθηση αυτοελέγχου (Gilman & Huebner, 2006). Συμπερασματικά λοιπόν, οι έρευνες καταδεικνύουν τη θετική συσχέτιση μεταξύ υποκειμενικής ευτυχίας και κοινωνικής υποστήριξης (Diener, 1984. Csikszentmihalyi, 1999. Myers, 2000)

Κλείνοντας, αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι η απουσία της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή συνδέεται με ποικίλες δυσκολίες (συναισθηματικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, σωματικές). Από την άλλη, η γενική θετική αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή προσδίδει στο άτομο αυτοπεποίθηση και αποτελεί τη βάση για την οικοδόμηση μιας ισχυρής αυτο-εικόνας. Υπάρχουν δυο κατηγορίες ανθρώπων: αυτοί που παρ' όλες τις δύσκολες καταστάσεις που έχουν βιώσει στη ζωή τους, αισθάνονται ευγνωμοσύνη για τις δοκιμασίες που πέρασαν, ενώ η άλλη κατηγορία συμπεριλαμβάνει τα άτομα εκείνα τα οποία π.χ. λόγω υπερβολικού άγχους, παρ' όλο που η ζωή τους κυλά ομαλά, ωστόσο παραπονιούνται διαρκώς ότι δεν είναι ικανοποιημένοι. Γενικά, για όλους τους τομείς στη ζωή μας (υγεία, σχέσεις, επαγγελματικά), η πιο σημαντική παράμετρος που επιδρά καταλυτικά στην αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή είναι η προσωπική μας στάση (attitude) απέναντι στα δρώμενα της ζωής (Terry & Huebner, 1995). Επομένως, να σημειωθεί εδώ ότι ο σύμβουλος μπορεί να παρέμβει ενισχύοντας την αυτοαντίληψη/αυτοεικόνα του συμβουλευόμενου ατόμου με απώτερο σκοπό την ενθάρρυνσή του για βίωση μεγαλύτερης ικανοποίησης από τη ζωή (Rey et al., 2011).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναθεώρηση των παραδοσιακών αξιών και του ρόλου της οικογένειας και του σχολείου, οι ραγδαίοι ρυθμοί της τεχνολογικής ανάπτυξης, η ρευστότητα στο χώρο εργασίας, και γενικότερα οι κοινωνικές εξελίξεις, αυξάνουν όλο και περισσότερο τις ανάγκες του ανθρώπου για καθοδήγηση και συμπαράσταση. Κατ' αυτόν τον τρόπο καθίσταται απαραίτητη η παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης. Η *συμβουλευτική* είναι μια διαδικασία που επικεντρώνεται στην ατομική ή/και ομαδική συνεξέταση, υπό την παρουσία ενός ειδικού (σύμβουλος), θεμάτων ή προβλημάτων που απασχολούν το άτομο (συμβουλευόμενος) και στη διευκόλυνση ανεύρεσης λύσεων σε προβλήματα που έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργικότητά του. Κύριος στόχος της συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο, αφού πρώτα γνωρίσει τον εαυτό του και το περιβάλλον του, να κάνει τις κατάλληλες επιλογές, αναφορικά με τα θέματα που τον απασχολούν, που θα τον βοηθήσουν να τα αντιμετωπίσει επιτυχώς και να αξιοποιήσει όσο το δυνατόν καλύτερα τον εαυτό του για το δικό του αλλά και για το γενικότερο όφελος (Hess, 2008).

ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Όλες οι θεωρίες συγκλίνουν στο ότι βασικός στόχος της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η εξάλειψη της ενδεχόμενης τάσης αυτο-αποτυχίας του ανθρώπου. Ως κοινοί στόχοι μεταξύ των θεωριών αναφέρονται οι: αυτο-ανίχνευση, αυτο-κατανόηση και αλλαγή της συμπεριφοράς (Μαλικιώση-Λοίζου, 1998). Επιπλέον, απώτερος στόχος για το άτομο είναι η επίτευξη ενός υψηλότερου επιπέδου αυτονομίας, ώστε να επιτύχει μια εκούσια κι εποικοδομητική αλλαγή στην προσωπικότητά του. Η αλλαγή αυτή στο άτομο μπορεί να αφορά τη συμπεριφορά του, τον τρόπο σκέψης του ή μια συνολική αναδόμηση των εσωτερικών νοηματικών και συναισθηματικών σχημάτων του, με αποτέλεσμα τη μείωση της εσωτερικής σύγκρουσης και την αξιοποίηση όλο και περισσότερης ενέργειας για τη συγκρότηση και βελτίωση της ζωής του (Κοσμίδου-Hardy & Γαλανουδάκη-Ράπτη, 1996). Μια ακόμη βασική επιδίωξη της συμβουλευτικής είναι να καταστήσει τον άνθρωπο μια αυτόβουλη ύπαρξη, που θέτει στόχους, προγραμματίζει και ελέγχει τις ενέργειές του, αποφασίζει ο ίδιος για τον εαυτό του και τελικά τον αποδέχεται, με τις οποιεσδήποτε αδυναμίες του. Αυτά θα τον οδηγήσουν τελικά στην αυτοπραγμάτωσή του (Δημητρόπουλος,

2005). Ο συμβουλευτικός ψυχολόγος συμβάλλει στην επίτευξη, εκ μέρους του πελάτη, μιας λογικής αρμονίας με το κοινωνικό, οικονομικό κι επαγγελματικό περιβάλλον (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1998).

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ/ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η συμβολή της διαδικασίας της συμβουλευτικής υποστήριξης στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι καίριας σημασίας. Αποτελεί μια ουσιαστική αρωγή για τον άνθρωπο, ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, ακούγοντας κι ανταποκρινόμενος στα συναισθήματα των άλλων. Με την εκπαίδευση στη συναισθηματική νοημοσύνη, ο συμβουλευόμενος μπορεί να μάθει πώς, πότε και πού να εκφράζει τα συναισθήματά του, αλλά και πώς αυτά επηρεάζουν τους άλλους. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσεται η ενσυναίσθηση, η οποία καθιστά το άτομο περισσότερο μεθεκτικό, αλλά και η ανάληψη της ευθύνης για την επιρροή των δικών του συναισθημάτων στους άλλους. Οι ορθολογικές μπορούν να συνεργαστούν με τις συναισθηματικές δεξιότητες κι έτσι να βελτιωθεί το 'σχετίζεσθαι' με τον κοινωνικό περίγυρο, το οποίο συμβάλλει στη δημοτικότητα, την ηγετική ικανότητα και τελικά στη διαπροσωπική επιτυχία. Επίσης, τα άτομα που δεν αφήνουν ελεύθερη την έκφραση των συναισθημάτων τους, βοηθούνται μέσω της συμβουλευτικής, διότι ενδυναμώνοντας τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, μπορούν να αντλήσουν δύναμη και από την έκφραση των δικών τους συναισθημάτων, αλλά και από την επακόλουθη ενέργεια που εισπράττουν από τους γύρω τους στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασής τους (Steiner, 2006). Τελικά, το έργο της ψυχοθεραπείας είναι η επούλωση των 'συναισθηματικών πληγών-τραυμάτων', επομένως, λαμβάνοντας υπόψη ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται διαρκώς, μέσω της συμβουλευτικής/ψυχοθεραπείας, ο θεραπευόμενος μπορεί να αναμορφώσει τα δυσπροσάρμοστα συναισθηματικά πρότυπα. Η θεραπεία βοηθά το άτομο, όχι να εξαλείφει, αλλά να ελέγχει τις εκάστοτε συναισθηματικές του αντιδράσεις. Το 'πότε' του συναισθηματικού ξεσπάσματος δεν μπορεί να ελεγχθεί απόλυτα. Αυτό που μπορεί ευκολότερα να ρυθμιστεί είναι το 'πόσο' θα διαρκέσει. Κι αυτό είναι και το αποτέλεσμα μιας επιτυχούς ψυχοθεραπείας (Goleman, 1998)

Αναφορικά στο άγχος, αναφέρουμε ότι στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να περιοριστούν οι σκέψεις που έχουν αυτοματοποιηθεί (που δεν είναι δηλαδή αποτέλεσμα συλλογισμού) και οι σκέψεις ηττοπάθειας, όπου ο πελάτης πρέπει πρώτα να τις ερμηνεύσει

και ύστερα να τις αξιολογήσει και να προσπαθήσει να τις ελέγξει. Ένα πρόβλημα μπορεί να έχει βιολογικό ή γενετικό υπόβαθρο, αλλά πολλές φορές συντηρείται και από ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Η καλύτερη αντιμετώπιση των θεραπευόμενων με αγχώδεις διαταραχές είναι ο συνδυασμός όλων των διαθέσιμων τεχνικών και προσεγγίσεων. Εφόσον, λοιπόν, τελικός στόχος είναι η πλήρης ανάκτηση της λειτουργικότητας του πελάτη, απαραίτητη κρίνεται η συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων επαγγελματιών ψυχικής υγείας (Chrousos, 2009)

Συγκεφαλαιώνοντας όλα τα παραπάνω, εύκολα θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε και να υποστηρίξουμε ότι απώτερος στόχος της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή, ουσιαστικά συνοψίζεται στους στόχους και τις βασικές αρχές της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, επομένως αδιαμφισβήτητα οι υπηρεσίες συμβουλευτικής/ψυχοθεραπείας συμβάλλουν καθοριστικά στη βελτίωση της αίσθησης της ικανοποίησης που έχει ένα άτομο από τη ζωή του. Η ουσιαστική επιτυχία σημαίνει να ζει το άτομο μία ζωή γεμάτη ικανοποίηση, ισορροπία και απόλαυση της δημιουργικής έκφρασης σε όλες εκφάνσεις της ζωής, όπως στις προσωπικές και οικογενειακές του σχέσεις, στην επαγγελματική του σταδιοδρομία, την υγεία και τις δραστηριότητές του γενικότερα. Αυτό αποτελεί ένα επιπλέον κίνητρο για την επιθυμία του ατόμου να εμβαθύνει στη διαδικασία της προσωπικής του ανάπτυξης και να οδηγείται συνεχώς σε υψηλότερα επίπεδα αυτογνωσίας. Η επιτυχής προσωπική ανάπτυξη με τη σειρά της, απαιτεί και ανάπτυξη της προσωπικής ευθύνης. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο αποφασίζει να αναλαμβάνει τις ευθύνες της ζωής του και να παύει να υποδύεται ότι είναι θύμα των καταστάσεων, να επηρεάζεται από τις διαθέσεις και τις γνώμες των άλλων και ό,τι άλλο μπορεί να επηρεάζει την ισορροπία της εσωτερικής του κατάστασης (Hess, 2008). Όταν, λοιπόν, το άτομο αποφασίσει πως είναι το ίδιο υπεύθυνο για τις πράξεις του και για όσα συμβαίνουν στη ζωή του, επιτρέπει στον εαυτό του να βιώσει την πηγαία χαρά, η οποία δεν εξαρτάται από εξωτερικές συνθήκες, αλλά πηγάζει από την γνώση ότι το ίδιο αποτελεί τον δημιουργό της δικής του πραγματικότητας. Αυτή η γνώση αποτελεί την ικανή συνθήκη προκειμένου να αλλάξει την ζωή του προς το θετικότερο και τελικά να είναι πιο ικανοποιημένος από αυτή

Μετά την ενδελεχή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι αντίστοιχες ερευνητικές υποθέσεις που προέκυψαν είναι τα παρακάτω:

Ερευνητικό ερώτημα 1^ο:

- 1) Σχετίζεται το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης με τα επίπεδα άγχους;

Ερευνητικές υποθέσεις:

Μηδενική (H₀): Δεν υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και άγχους.

Εναλλακτική (H₁): Όσο αυξάνεται η συναισθηματική νοημοσύνη τόσο μειώνεται το άγχος.

Ερευνητικό ερώτημα 2^ο:

- 2) Σχετίζεται το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ανθρώπου με την ικανοποίηση που αισθάνεται από τη ζωή του;

H₀: Δεν υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή.

H₁: Όσο υψηλότερη είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, τόσο πιο ικανοποιημένο αισθάνεται το άτομο από τη ζωή του.

Ερευνητικό ερώτημα 3^ο:

- 3) Σχετίζονται τα επίπεδα άγχους με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή;

H₀: Δεν υπάρχει σχέση μεταξύ άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή.

H₁: Όσο λιγότερο άγχος βιώνει ένα άτομο, τόσο πιο ικανοποιημένο νιώθει από τη ζωή του.

Ερευνητικό ερώτημα 4^ο:

4) Παρατηρούνται διαφορές στα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή σε σχέση με το φύλο;

H₀: Δεν παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.

H₁: Παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.

Ερευνητικό ερώτημα 5^ο:

5) Σχετίζεται το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα με την ικανοποίηση από τη ζωή;

H₀: Δεν υπάρχει συσχέτιση.

H₁: Όσο υψηλότερο είναι το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα τόσο αυξάνεται και η ικανοποίηση από τη ζωή

Ερευνητικό ερώτημα 6^ο:

6) Επηρεάζει το είδος του επαγγέλματος τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή;

H₀: Δεν επηρεάζει το επάγγελμα τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή.

H₁: Ορισμένα επαγγέλματα αναμένονται να χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή.

Ερευνητικό ερώτημα 7^ο

7) Επηρεάζει το ηλικιακό στάδιο τα επίπεδα άγχους και την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή;

H₀: Δεν έχει σχέση η ηλικία με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή.

H₁: Οι νεότεροι σε ηλικία βιώνουν λιγότερο άγχος και νιώθουν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

Ερευνητικό ερώτημα 8^ο:

8) Σχετίζεται η οικογενειακή κατάσταση με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή;

H₀: Δεν υπάρχει ουδεμία συσχέτιση.

H₁: Οι άγαμοι και οι διαζευγμένοι βιώνουν μεγαλύτερο άγχος σε σχέση με τους έγγαμους.

H₂: Οι έγγαμοι είναι πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους σε σχέση με τους άγαμους και τους διαζευγμένους.

Ερευνητικό ερώτημα 9^ο:

9) Σχετίζεται ο αριθμός των παιδιών με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή;

H₀: Δεν υπάρχει καμία συσχέτιση.

H₁: Τα άτομα που δεν έχουν αποκτήσει καθόλου παιδιά και αυτά που έχουν από τρία και πάνω αγχώνονται περισσότερο σε σχέση με τους υπόλοιπους.

H₂: Τα άτομα με πολλά παιδιά (από τρία και άνω) νιώθουν λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Ερευνητικό ερώτημα 10^ο:

10) Επιδρά το στάδιο της διαδικασίας συμβουλευτικής υποστήριξης τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή;

H₀: Δεν παρατηρούνται αλλαγές στα άτομα που βρίσκονται σε εξέλιξη και σε αυτά που έχουν ολοκληρώσει τη συμβουλευτική διαδικασία.

H₁: Αυτοί που έχουν ολοκληρώσει τη συμβουλευτική διαδικασία σημειώνουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη και ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερο άγχος.

Ερευνητικό ερώτημα 11^ο:

11) Επηρεάζει συνδυαστικά η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή;

H₀: Δεν υπάρχει καμία επίδραση.

H₁: Τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και άγχους ενός ανθρώπου επηρεάζουν το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΔΕΙΓΜΑ

Λαμβάνοντας υπόψη τη φύση και τους σκοπούς της έρευνας, καταλήξαμε στο ότι ο ερευνητικός πληθυσμός, στον οποίο επιθυμούμε να έχουν ισχύ τα ερευνητικά μας πορίσματα, περιλαμβάνει άνδρες και γυναίκες από 18 ετών και άνω, οι οποίοι βρίσκονται είτε κατά τη διάρκεια συμβουλευτικής υποστήριξης/ψυχοθεραπείας, είτε έχουν ολοκληρώσει την εν λόγω διαδικασία. Επομένως, αυτόματα αποκλείονται όσα άτομα δεν πληρούν αυτές τις προδιαγραφές και το εύρος του πληθυσμού περιορίζεται σημαντικά.

Όσον αφορά στη στρατηγική δειγματοληψίας που ακολουθήσαμε, εφαρμόσαμε τη μη τυχαία δειγματοληπτική τεχνική της χιονοστοιβάδας απευθυνόμενοι σε άτομα που πληρούσαν τις προδιαγραφές του ερευνητικού πληθυσμού. Αφού διασφάλισαμε τη συμμετοχή ορισμένου αριθμού ατόμων στο δείγμα της έρευνας (βλ. παρακάτω), καθώς και τη δυνατότητα κι επιθυμία τους να κοινοποιήσουν την έρευνα και σε άλλα άτομα με αντίστοιχα χαρακτηριστικά, καταφέραμε να συγκεντρώσουμε 130 συμμετέχοντες.

Πιο αναλυτικά, το δείγμα της έρευνάς μας απαρτίζεται από ένα σύνολο 130 ενήλικων ατόμων, οι οποίοι αποτελούν και το σύνολο των περιπτώσεων στις οποίες απευθύνονται οι ερευνητικοί σχεδιασμοί και βασίζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα συμμετείχαν 111 γυναίκες (85.4%) και 19 άνδρες (14.6%). Η κατανομή των ηλικιών τους είναι η εξής: 18-25 (54 άτομα), 26-35 (54 άτομα), 36-45 (15 άτομα), 46-55 (6 άτομα), 56 και άνω (1 άτομο). Επίσης, 53 άτομα (40.80%) βρίσκονταν κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας, ενώ οι 77 (59.20%) την είχαν ολοκληρώσει. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση, συγκεντρώσαμε δείγμα 101 αγάμων (77.70%), 23 εγγάμων (17.70%) και 6 διαζευγμένων (4.60%). Από αυτούς, οι 105 (80.80%) δεν είχαν παιδιά, οι 15 (6.50%) είχαν από ένα παιδί, οι 8 (11.20%) είχαν δύο παιδιά και 2 άτομα (1.20%) είχαν από τρία παιδιά. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, συλλέξαμε 5 (3.80%) αποφοίτους Λυκείου, 3 (2.30%) αποφοίτους από Ι.Ε.Κ. και λοιπές σχολές επαγγελματικής κατάρτισης, 76 (58.50%) αποφοίτους Α.Ε.Ι. / Τ.Ε.Ι, 42 (32.30%) κατόχους μεταπτυχιακών διπλωμάτων και 4 (3.10%) κατόχους διδακτορικών. Επιπλέον, αναφορικά στην επαγγελματική κατάσταση, υπήρχαν 19

άνεργοι (14.60%), 43 φοιτητές / σπουδαστές (33.10%) και 68 εργαζόμενοι (52.30%). Επίσης, στο οικονομικό επίπεδο, οι 39 συμμετέχοντες (30.00%) ανέφεραν χαμηλό εισόδημα, οι 84 μέτριο (64.60%) και οι 7 υψηλό (5.40%). Τέλος, σχετικά με το επάγγελμα, προέκυψε ότι στο δείγμα μας υπήρχαν 16 ιδιωτικοί υπάλληλοι (27.60%), 18 εκπαιδευτικοί (31.00%), 19 επαγγελματίες υγείας (32.80%), 2 ελεύθεροι επαγγελματίες (3.40%) και 3 δημόσιοι υπάλληλοι (5.20%). Δέκα ερωτηθέντες-εργαζόμενοι δεν προσδιόρισαν το επάγγελμά τους (βλ. Παράρτημα)

Για να καταφέρουμε να συγκεντρώσουμε το παραπάνω δείγμα, η διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν η εξής: Αρχικά, κατόπιν επικοινωνίας με την υπεύθυνη ψυχολόγο του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, μας χορηγήθηκε η άδεια να προωθήσουμε ηλεκτρονικά τα ερωτηματολόγια μας σε άτομα τα οποία είχαν ήδη ολοκληρώσει τον κύκλο των συμβουλευτικών συνεδριών και δεν ανήκαν πλέον στον Συμβουλευτικό Σταθμό. Μας δόθηκαν 44 ονόματα και τηλέφωνα επικοινωνίας, εκ των οποίων οι 10 είτε δεν καταφέραμε να τους εντοπίσουμε, είτε είχαν αλλάξει τα στοιχεία επικοινωνίας τους. Στη συνέχεια, κατόπιν προσωπικής μου τηλεφωνικής επικοινωνίας με τον καθένα από τους υπόλοιπους 34, αφού τους ενημέρωνα για τα προσωπικά μου στοιχεία και την έρευνα που διεξάγω κι ασφαλώς τους διασφάλιζα για την απόλυτη εχεμύθεια και διατήρηση της ανωνυμίας, όλοι -δίχως εξαίρεση- δέχτηκαν να συμβάλλουν στην έρευνα, χωρίς ενστάσεις, με αρκετή προθυμία. Έλαβα τα προσωπικά e-mails από τους ίδιους τους ενδιαφερόμενους και στη συνέχεια προωθήθηκε ο σύνδεσμος (link) με τα ερωτηματολόγια που αναρτήθηκαν στην ηλεκτρονική φόρμα που οργάνωσα. Γνωστοποιήθηκε επίσης σε όλους ότι σε περίπτωση που ήθελαν και οι ίδιοι να προωθήσουν τα ερωτηματολόγια αυτά και σε άτομα που θα μπορούσαν να ανήκουν κι αυτά στο δείγμα μας, θα ήταν απόλυτα θεμιτό. Στη συνέχεια, μέσω της γραμματείας του μεταπτυχιακού προγράμματος “Συμβουλευτική στην Ειδική αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία” τα ερωτηματολόγια προωθήθηκαν επίσης και στις δύο προηγούμενες ομάδες αποφοίτων, καθώς και στην ομάδα μεταπτυχιακών φοιτητών που εργαστήκαμε κατά τα έτη 2013-2015 (συνολικά κατά προσέγγιση περί τα 90 άτομα). Επιπλέον, απευθύνθηκα μεμονωμένα και σε τέσσερις ψυχολόγους, εκ των οποίων η μία προσωπική φίλη, η δεύτερη εσωτερική επόπτης του πλαισίου της πρακτικής μου άσκησης (ειδικό σχολείο), η τρίτη το άτομο με το οποίο πραγματοποίησα την προσωπική μου ανάπτυξη (συμβουλευτική) και τέλος, ένας άνθρωπος του ακαδημαϊκού χώρου, καθηγητής ψυχολογίας, ψυχίατρος και ψυχοθεραπευτής, ο οποίος αυτοβούλως δέχτηκε και ο ίδιος να γνωστοποιήσει και σε άλλους την παρούσα έρευνα. Ακόμη, τα ερωτηματολόγια τα

προωθήσαμε και σε πέντε επιπλέον άτομα τα οποία εγώ η ίδια γνώριζα ότι είχαν ωφεληθεί συμβουλευτικής υποστήριξης κατά το παρελθόν και δέχτηκαν με χαρά να συμμετάσχουν στην έρευνα. Τέλος, να σημειώσουμε εδώ ότι το χρονικό διάστημα συγκέντρωσης του ερευνητικού δείγματος εκτείνεται από τον Μάρτιο του 2015 έως τον Οκτώβριο του ίδιου έτους.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκαν με γνώμονα το θεωρητικό υπόβαθρο, τις ερευνητικές υποθέσεις και τον σκοπό της έρευνας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήσαμε ερωτηματολόγια που τα αποκτήσαμε σε ηλεκτρονική μορφή κατόπιν επικοινωνίας μέσω e-mail με τους αρμόδιους φορείς για την χορήγησή τους. Με τη βοήθεια του βιβλίου *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* εντοπίσαμε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των ιδυνόντων, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν άμεσα στο αίτημά μας. Για τα τρία εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε υπήρχε και συνοδευτικό ενημερωτικό υλικό σχετικά με το ίδιο το εργαλείο (συγγραφείς, τρόπος βαθμολόγησης, εγκυρότητα, αξιοπιστία, σκοπός κτλ.) (βλ.Παράρτημα).

Στη συνέχεια, αναζητήσαμε πληροφορίες για την κατασκευή ενός ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Με τη βοήθεια του διαδικτύου δημιουργήσαμε μία ηλεκτρονική πλατφόρμα με αυτούσια τα ερωτηματολόγια που αποκτήσαμε, τα οποία ο ερωτώμενος θα ήταν σε θέση να τα απαντήσει όποτε και απ' όπου θέλει επισκεπτόμενος τον ειδικό σύνδεσμο (link). Η ηλεκτρονική φόρμα περιελάμβανε αρχικά μια ενημερωτική επιστολή (βλ.Παράρτημα) σχετικά τους σκοπούς και τους στόχους της έρευνας. Στη συνέχεια, υπήρχαν οδηγίες σχετικά με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και κατόπιν μία κλίμακα δημογραφικών χαρακτηριστικών (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, αριθμός παιδιών, μορφωτικό επίπεδο, επαγγελματική κατάσταση, οικονομικό επίπεδο), καθώς και το ερώτημα σχετικά με το αν η συμβουλευτική/ψυχοθεραπευτική διαδικασία είναι σε εξέλιξη ή έχει ολοκληρωθεί. Στην πορεία ακολουθούσαν τα τρία ερωτηματολόγια με σειρά: συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος και ικανοποίηση από τη ζωή (συνεχείς ερωτήσεις), παράλληλα με μία σύντομη εισαγωγή με πληροφορίες προς τον αναγνώστη για το εργαλείο (π.χ. τρόπος συμπλήρωσης). Μετά την ολοκλήρωση της συμπλήρωσης (ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής) υπήρχε ερώτημα (ναι/όχι) για το αν το άτομο επιθυμεί να προωθήσει τον παρόντα σύνδεσμο σε άτομα που θα μπορούσαν να ανήκουν στο δείγμα και στο τέλος ο

ερωτώμενος, με την οριστική υποβολή των απαντήσεών του, ενημερωνόταν με σχετικό μήνυμα ότι οι απαντήσεις του υποβλήθηκαν με επιτυχία.

Σημείωση προς τον αναγνώστη:

Πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τα ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν στο δείγμα των συμμετεχόντων παρατίθενται αναλυτικά στο Παράρτημα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέξαμε προέκυψε απευθείας από τη μελέτη του δείγματος που συγκεντρώσαμε, δίχως να πραγματοποιηθεί πιλοτική έρευνα σε προηγούμενο στάδιο. Όσον αφορά στη στρατηγική και στις μεθόδους ανάλυσης των δεδομένων που αποφασίσαμε να αξιοποιήσουμε, αυτές περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω.

Επιλέξαμε την *ποσοτική* ως την πιο κατάλληλη μορφή έρευνας, διότι μας διευκολύνει στη συγκέντρωση και συλλογή αξιόπιστων κι έγκυρων στοιχείων, στη δυνατότητα προσέγγισης μεγάλου μέρους του πληθυσμού και στην παρουσίαση των δεδομένων με στατιστικές μεθόδους ανάλυσης. Η έρευνά μας έχει συσχετιστικό χαρακτήρα μιας και καλούμαστε να διερευνήσουμε τις σχέσεις μεταξύ των κύριων μεταβλητών: συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος και ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και επιμέρους μεταβλητών (π.χ. φύλο, εισόδημα, επάγγελμα κ.α.) σε σχέση και πάλι με τις κύριες μεταβλητές. Ακόμη, τα αποτελέσματα εξήχθησαν χρησιμοποιώντας τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια που χορηγήσαμε και σε αυτό μας βοήθησε το ηλεκτρονικό στατιστικό πρόγραμμα του SPSS v.21 for Mac.

Πριν τη διεξαγωγή των βασικών στατιστικών αναλύσεων, οι οποίες απαντούν στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας εργασίας, προχωρήσαμε στην ανάλυση των δεδομένων με στατιστικούς δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέτρα θέσης και μέτρα διασποράς). Κατόπιν διεξήχθησαν προκαταρκτικές αναλύσεις για τον έλεγχο των στατιστικών παραδοχών (κανονικότητα μεταβλητών) με σκοπό να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές για τη διεξαγωγή των κατάλληλων πολυμεταβλητών αναλύσεων. Εδώ επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι είχε ελεγχθεί και ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας cronbach alpha (α) των ερωτηματολογίων, οπότε τα εργαλεία που χορηγήσαμε ήταν απόλυτα αξιόπιστα κι έγκυρα για

το δείγμα μας. Για την αξιολόγηση των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας χρησιμοποιήσαμε τον συντελεστή συσχέτισης Pearson (r) και τη σημαντικότητά του. Ως διάστημα εμπιστοσύνης ορίστηκε το 95%. Εντοπίσαμε το μέγεθος και την κατεύθυνση των συσχετίσεων μεταξύ διαφόρων μεταβλητών και στη συνέχεια ελέγξαμε το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας των αποτελεσμάτων της έρευνάς μας.

Τα αποτελέσματα που συλλέξαμε από τα ερωτηματολόγια, τα κωδικοποιήσαμε κι αφού ονομάσαμε τις νέες μεταβλητές, τα δεδομένα εισήχθησαν στο πρόγραμμα του SPSS. Στη συνέχεια, ελέγξαμε το αρχείο δεδομένων για πιθανά λάθη και παραλείψεις που μπορεί να είχαν προκύψει. Όσον αφορά στο δείγμα της έρευνας, για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήσαμε την περιγραφική στατιστική και ειδικότερα μονομεταβλητές αναλύσεις για τον υπολογισμό των κατανομών των συχνοτήτων, αλλά και των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων. Στη συνέχεια, θέλοντας να επεκτείνουμε και να γενικεύσουμε τα αποτελέσματά μας στο γενικό πληθυσμό, χρησιμοποιήσαμε και μεθόδους επαγωγικής στατιστικής (αναλύσεις συνάφειας, διακύμανσης, παλινδρόμησης) για την παρουσίαση και την περιγραφή των αριθμητικών δεδομένων, καθώς και για τον προσδιορισμό των συσχετίσεων μεταξύ τους. Κάθε στιγμή όμως είχαμε υπόψη την ύπαρξη ενός δειγματοληπτικού σφάλματος. Σε κάθε περίπτωση, η παρούσα έρευνα οργανώθηκε στη βάση ενός πολυπαραγοντικού σχεδιασμού για τη μελέτη της παράλληλης και συνδυαστικής επίδρασης μεταβλητών, μιας και εν γένει η ανθρώπινη συμπεριφορά αποτελεί συνισταμένη πολλών και διαφορετικών παραγόντων.

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Δεν θα μπορούσαμε βέβαια να αμελήσουμε το κομμάτι της ηθικής και δεοντολογίας της έρευνας, μιας κι αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της, για το οποίο λάβαμε υπόψη όλες τις παραμέτρους. Τα ζητήματα που κληθήκαμε να αντιμετωπίσουμε ήταν η εξασφάλιση της συνειδητής συγκατάθεσης όσων εμπλέκονται στην έρευνα και η προστασία των προσωπικών τους δεδομένων. Επομένως, οι συμμετέχοντες ασφαλώς και ήταν ενήμεροι σχετικά με τους στόχους-σκοπούς της έρευνας κι ότι η συμμετοχή τους ήταν προαιρετική (υπήρχε βεβαίως η δυνατότητα άρνησης), όμως πολύ βοηθητική στο έργο που εκπονείται. Επιπλέον, αναφέραμε ότι τα προσωπικά τους στοιχεία θα παρέμεναν απόρρητα, για την τήρηση της ανωνυμίας, στην εξαγωγή των συμπερασμάτων. Ωστόσο, για να εξασφαλίσουμε την απόλυτη εμπιστευτικότητα αλλά και την ομαλή συνεργασία, ήδη από την αρχή και πριν οποιαδήποτε ενέργεια, στα e-mails προώθησης των ερωτηματολογίων ήταν συνημμένη και μια ενημερωτική επιστολή (βλ. Παράρτημα) σχετικά με τα προσωπικά μου στοιχεία, τα

χαρακτηριστικά της έρευνας (στόχοι, σκοποί, αναζητούμενο δείγμα κτλ.), οδηγίες για τα ερωτηματολόγια που ακολουθούν, καθώς κι η διασφάλιση της τήρησης του απορρήτου των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων. Επίσης, ανακοινώθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες στη διαδικασία, ότι, εάν το επιθυμούν, μπορούν να πληροφορηθούν στο τέλος σχετικά με την έκβαση των αποτελεσμάτων της έρευνας στην οποία συμμετείχαν.

Να σημειώσουμε εδώ ότι δεν αντιμετωπίσαμε κάποιο πρόβλημα άρνησης συμμετοχής στην έρευνα ή κάποιο προσβλητικό σχόλιο. Ίσως ορισμένοι (ειδικά στην τηλεφωνική μας επικοινωνία) ήταν αρχικά επιφυλακτικοί σχετικά με τη διαδικασία, όμως μετά την ενημέρωσή τους σχετικά με ό,τι αφορά στην έρευνα και το άτομο που με οδήγησε σε αυτούς (ψυχολόγος στου Συμβουλευτικού Σταθμού) δέχτηκαν να συμβάλλουν πρόθυμα στα ερευνητικά μας δεδομένα ή ακόμη και να μας συγχαρούν για το θέμα που επιλέξαμε. Προσωπικά δέχτηκα θετικά σχόλια ορισμένων συμμετεχόντων για το περιεχόμενο των ερωτήσεων των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων που τους βοήθησε να σκεφτούν αρκετά σημαντικά πράγματα για τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Αντίθετα, εξέλαβα και αρκετά αρνητικά σχόλια για το πλήθος των ερωτήσεων και ειδικά του ερωτηματολογίου της συναισθηματικής νοημοσύνης, το οποίο περιελάμβανε 125 ερωτήσεις, που χρειάζονταν αρκετό χρόνο να απαντηθούν και ταυτόχρονα έκαναν όλη τη διαδικασία αρκετά πιο κουραστική. Προκαταβολικά κι εκ των υστέρων έστειλα ένα ευχαριστήριο ηλεκτρονικό μήνυμα σε όλους όσους προώθησα τα ερωτηματολόγια, για το χρόνο που αφιέρωσαν για την έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όπως προαναφέραμε, η εξέταση των τιμών της κυρτότητας (Kurtosis) και της λοξότητας (Skewness) δεν έδειξαν παραβίαση του κανόνα της κανονικότητας (βλ. Πίνακα 1 του Παραρτήματος), Από τις αναλύσεις βρέθηκε ότι πληρούνται οι στατιστικές παραδοχές κι ότι οι μεταβλητές της έρευνας προσιδιάζουν στην κανονική κατανομή. Επομένως, πραγματοποιήσαμε παραμετρικούς ελέγχους και πιο συγκεκριμένα αναλύσεις συνάφειας, διακύμανσης και παλινδρόμησης.

Τα αριθμητικά δεδομένα που προέκυψαν από τις αναλύσεις της περιγραφικής στατιστικής για τις κύριες μεταβλητές της έρευνάς μας παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα:

Πίνακας 1 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή στο δείγμα

	Μέσος Όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)	Δείγμα (N)
Αυτογνωσία	122.11	15.64	122
Αυτορρύθμιση	111.33	13.14	120
Κίνητρα	112.74	11.34	127
Ενσυναίσθηση	118.13	9.80	123
κοινωνικές δεξιότητες	111.92	14.89	125
Συναισθηματική Νοημοσύνη	574.89	56.30	105
Άγχος	34.46	9.85	124
Ικανοποίηση από τη ζωή	22.96	6.79	130

1) Σχετίζεται το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης με τα επίπεδα άγχους;

Μελετώντας αναλυτικά και ξεχωριστά τις πέντε διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), δημιουργήσαμε και δύο νέες μεταβλητές, μια για τη συναισθηματική νοημοσύνη ως σύνολο με M.O.= 574.89 και T.A.= 56.30 και μία ολιστική για το άγχος με M.O.= 34.46 και T.A.= 9.85 (βλ. Πίνακα 1). Κατόπιν, για την εξέταση της δυνατότητας πρόβλεψης του άγχους από τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιήσαμε ανάλυση συνάφειας με τη βοήθεια του δείκτη Pearson (r). Συγκρίναμε επομένως τον δείκτη συσχέτισης (r) για καθεμιά από τις μεταβλητές που μας ενδιέφεραν και παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που ήταν στατιστικά σημαντικά.

Πίνακας 2 Ανάλυση συνάφειας για τις μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Άγχος

		αυτ/σία	αυτορ/ση	κίνητρα	ενσυν/ση	κοιν.δεξ.	ΣΝ	Άγχος
	Pearson							-
αυτ/σία	Correlation	1	.691**	.646**	.469**	.617**	.862**	.426**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	122	112	120	115	117	105	118
	Pearson							-
αυτορ/ση	Correlation	.691**	1	.630**	.588**	.636**	.863**	.425**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	112	120	117	115	116	105	115
	Pearson							-
κίνητρα	Correlation	.646**	.630**	1	.473**	.662**	.829**	-.189*

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.038
	N	120	117	127	121	124	105	121
ενσυν/ση	Pearson							-
	Correlation	.469**	.588**	.473**	1	.521**	.724**	.239**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.009
	N	115	115	121	123	120	105	118
κοιν.δεξ.	Pearson							
	Correlation	.617**	.636**	.662**	.521**	1	.857**	-.158
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.087
	N	117	116	124	120	125	105	119
ΣΝ	Pearson							-
	Correlation	.862**	.863**	.829**	.724**	.857**	1	.354**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	105	105	105	105	105	105	102
Άγχος	Pearson							
	Correlation	.426**	-.425**	-.189*	-.239**	-.158	.354**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.038	.009	.087	.000	
	N	118	115	121	118	119	102	124

** Οι συνάφειες είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p=0.01$ (διπλής κατεύθυνσης)

* Οι συνάφειες είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p=0.05$ (διπλής κατεύθυνσης)

Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική μέτριας έντασης αρνητική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και άγχους ($r(101) = - .354, p = .000$).

Όσον αφορά στους επιμέρους παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης, παρατηρώντας το μέγεθος και την κατεύθυνση των συσχετίσεών τους με το άγχος, εντοπίσαμε ότι κυρίως η αυτογνωσία ($r(117) = - .426, p = .000$) και η αυτορρύθμιση ($r(114) = - .425, p = .000$) παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με το άγχος. Για τους υπόλοιπους παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης, αυτό που παρατηρήσαμε είναι ότι στα κίνητρα και στην ενσυναίσθηση, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα που καταδεικνύουν μια πολύ χαμηλή συνάφεια με το άγχος. Πιο αναλυτικά, αντίστοιχα για τα κίνητρα ισχύει ($r(120) = - .189, p = .038$) και για την ενσυναίσθηση ($r(117) = - .239, p = .009$). Τέλος, αναφορικά στον τομέα των κοινωνικών δεξιοτήτων τα αποτελέσματα δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικά ($r(118) = -.158, p > .05$) (βλ. Πίνακα 2).

Επομένως, δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση που υποστηρίζει ότι, συνολικά, όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ανθρώπου, τόσο λιγότερο είναι το άγχος που βιώνει στην καθημερινότητά του. Ειδικότερα, η πιο ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το άγχος εντοπίστηκε στους παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης 'αυτογνωσία' κι 'αυτορρύθμιση'.

2) Σχετίζεται το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ανθρώπου με την ικανοποίηση που αισθάνεται από τη ζωή του;

Ομοίως με παραπάνω, αφού πρώτα δημιουργήσαμε και μια μεταβλητή για τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή με $M.O.= 22.96$ και $T.A.= 6.79$ (βλ. Πίνακα 1) , για καθεμιά από τις επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης εξαγάγαμε τους δείκτες συσχέτισης r του Pearson οι οποίοι μας οδήγησαν στα παρακάτω αποτελέσματα:

Πίνακας 3 Ανάλυση συνάφειας για τις μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ικανοποίηση από τη ζωή

		αυτ/σία	αυτορ/ση	κίνητρα.	ενσυν/ση	κοιν.δεξ.	ΣΝ	ΙαΖ
αυτ/σία	Pearson							
	Correlation	1	.691**	.646**	.469**	.617**	.862**	.410**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	122	112	120	115	117	105	122
αυτορ/ση	Pearson							
	Correlation	.691**	1	.630**	.588**	.636**	.863**	.412**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	112	120	117	115	116	105	120
κίνητρα	Pearson							
	Correlation	.646**	.630**	1	.473**	.662**	.829**	.386**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	120	117	127	121	124	105	127
ενσυν/ση	Pearson							
	Correlation	.469**	.588**	.473**	1	.521**	.724**	.365**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	115	115	121	123	120	105	123
κοινων. δεξ.	Pearson							
	Correlation	.617**	.636**	.662**	.521**	1	.857**	.449**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000

	N	117	116	124	120	125	105	125
	Pearson							
Συν. Νοημ.	Correlation	.862**	.863**	.829**	.724**	.857**	1	.509**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	105	105	105	105	105	105	105
	Pearson							
Ικαν. από ζωή	Correlation	.410**	.412**	.386**	.365**	.449**	.509**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	122	120	127	123	125	105	130

Η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσίασε συνολικά μέτρια προς υψηλή θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή ($r(104) = .509, p = .000$). Πιο συγκεκριμένα, για τις επιμέρους διαστάσεις της, αυτό που παρατηρήσαμε είναι ότι όλες σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή μιας και τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν στατιστικά σημαντικά. Αναλυτικά, για την αυτογνωσία ($r(120) = .410, p = .000$), την αυτορρύθμιση ($r(119) = .412, p = .000$), τα κίνητρα ($r(126) = .386, p = .000$), την ενσυναίσθηση ($r(122) = .365, p = .000$) και τις κοινωνικές δεξιότητες ($r(124) = .449, p = .000$) (βλ. Πίνακα 3)

Επομένως, δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση που υποστηρίζει ότι όσο υψηλότερη είναι η συναισθηματική νοημοσύνη ενός ανθρώπου, τόσο πιο ικανοποιημένος αισθάνεται από τη ζωή του.

3) Σχετίζονται τα επίπεδα άγχους με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή;

Πίνακας 4 Ανάλυση συνάφειας για τις μεταβλητές: Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή

		Άγχος	Ικανοποίηση από τη ζωή
Άγχος	Pearson Correlation	1	-.276**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	124	124
Ικανοποίηση από τη ζωή	Pearson Correlation	.276**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	124	130

** Οι συνάφειες είναι στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p=0.01$ (διπλής κατεύθυνσης)

Ομοίως, με τη βοήθεια του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson, τα αποτελέσματα των αναλύσεων συνάφειας καταδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική χαμηλή συσχέτιση μεταξύ άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή ($r(123) = -.276$, $p = .002$). Οπότε, αυτό στο οποίο καταλήγουμε είναι να υποστηρίξουμε την εναλλακτική υπόθεση, ότι υπάρχει μεν σχέση μεταξύ αυτών των δύο μεταβλητών, αλλά μικρής έντασης (βλ. Πίνακα 4).

Συνεπώς, τα αποτελέσματα των αναλύσεων μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι δεν φαίνεται να υπάρχει ισχυρή σχέση μεταξύ του άγχους που βιώνει ένα άτομο και της αίσθησης ικανοποίησης που νιώθει από τη ζωή του. Στην περίπτωση όμως που μπορούμε να προσδιορίσουμε το είδος και την κατεύθυνση της σχέσης αυτής σε μια ομάδα ατόμων ενός πληθυσμού, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το άγχος φαίνεται να είναι ένας ανασταλτικός

παράγοντας για την ικανοποίηση από τη ζωή, δεν είναι όμως ο μοναδικός και ούτε την επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό.

4) Παρατηρούνται διαφορές στα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή σε σχέση με το φύλο.

Για τη σύγκριση των μέσων όρων μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, χρησιμοποιήσαμε τη μέθοδο της Ανάλυσης Διακύμανσης (ANOVA) με βάση το κριτήριο t-test .

Πίνακας 5 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή ως προς το φύλο

		Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
Συναισθηματική Νοημοσύνη	άνδρας	16	566.87	68.46
	γυναίκα	89	576.33	54.15
	Σύνολο	105	574.89	56.30
Άγχος	άνδρας	16	28.68	5.41
	γυναίκα	108	35.32	10.09
	Σύνολο	124	34.46	9.85
Ικανοποίηση από τη ζωή	άνδρας	19	21.73	9.27
	γυναίκα	111	23.17	6.30
	Σύνολο	130	22.96	6.79

Αρχικά από τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής που προέκυψαν για τις γυναίκες και τους άνδρες σχετικά με τους συνολικούς βαθμούς συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή που συγκέντρωσαν φαίνεται ότι: στη συναισθηματική νοημοσύνη οι γυναίκες είχαν M.O.= 576.33 και T.A.= 54.15, ενώ οι άνδρες είχαν M.O.= 566.87 και T.A.= 68.46. Σχετικά με το άγχος, οι γυναίκες παρουσίασαν M.O.= 35.32 και T.A.= 10.09, ενώ οι άνδρες είχαν M.O.= 28.68 και T.A.= 5.41. Στην ικανοποίηση από τη ζωή τα αποτελέσματα κατέδειξαν για τις γυναίκες M.O.= 23.17 και T.A.= 6.30, ενώ για τους άνδρες M.O.= 21.73 και T.A.= 9.27 (βλ. Πίνακα 5) .

Πίνακας 6 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους των μεταβλητών: Συναισθηματική νοημοσύνη, Άγχος και Ικανοποίηση από τη ζωή ως προς το φύλο

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Συναισθ. Νοημ.	Μεταξύ ομάδων	1.214.210	1	1.214.210	.381	.539
	Εντός ομάδων	328.439.638	103	3.188.734		
	Σύνολο	329.653.848	104			
Άγχος	Μεταξύ ομάδων	613.776	1	613.776	6.603	.011
	Εντός ομάδων	11.341.095	122	92.960		
	Σύνολο	11.954.871	123			
Ικανοποίηση από ζωή	Μεταξύ ομάδων	33.376	1	33.376	.721	.397
	Εντός ομάδων	5.923.432	128	46.277		
	Σύνολο	5.956.808	129			

Η ανάλυση διακύμανσης των τιμών των μέσων όρων των μεταβλητών (βλ. Πίνακα 6) καταδεικνύει ότι παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα άγχους σε σχέση με το φύλο με τιμή του λόγου $F(1,122) = 6.603$ κι επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p = .011$. Πιο συγκεκριμένα, με βάση την περιγραφική ανάλυση, φαίνεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους με $M.O. = 35.32$ και $T.A. = 10.09$ σε σχέση με τους άνδρες που συγκέντρωσαν $M.O. = 28.68$ και $T.A. = 5.41$.

Όσον αφορά στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανοποίηση από τη ζωή, τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης των μέσων όρων σε σχέση με τον παράγοντα 'φύλο' δεν βρέθηκαν να είναι στατιστικά σημαντικά ($p > .05$).

Πίνακας 7 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών: αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες ως προς το φύλο

		Δείγμα		
		(N)	Μέσος όρος (M)	Τυπ. απόκλιση (T.A.)
Αυτογνωσία	άνδρας	18	126.83	15.42
	γυναίκα	104	121.29	15.61
	σύνολο	122	122.11	15.64
Αυτορρύθμιση	άνδρας	18	110.88	13.41
	γυναίκα	102	111.41	13.16
	σύνολο	120	111.33	13.14
Κίνητρα	άνδρας	19	110.10	13.33
	γυναίκα	108	113.20	10.95
	σύνολο	127	112.74	11.34

Ενσυναίσθηση	άνδρας	19	114.36	9.40
	γυναίκα	104	118.82	9.76
	σύνολο	123	118.13	9.80
κοινωνικές δεξιότητες	άνδρας	18	106.05	20.66
	γυναίκα	107	112.90	13.57
	σύνολο	125	111.92	14.89

Πίνακας 8 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους των μεταβλητών: αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες ως προς το φύλο

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
αυτογνωσία	Μεταξύ ομάδων	470.13	1	470.13	1.935	.167
	Εντός ομάδων	29150.26	120	242.91		
	Σύνολο	29620.39	121			
αυτορρύθμιση	Μεταξύ ομάδων	4.18	1	4.18	.024	.877
	Εντός ομάδων	20566.48	118	174.29		

	Σύνολο	20570.66	119			
Κίνητρα	Μεταξύ ομάδων	155.11	1	155.11	1.208	.274
	Εντός ομάδων	16053.30	125	128.42		
	Σύνολο	16208.42	126			
Ενσυναίσθηση	Μεταξύ ομάδων	319.34	1	319.34	3.384	.068
	Εντός ομάδων	11419.30	121	94.37		
	Σύνολο	11738.65	122			
κοινωνικές δεξιότητες	Μεταξύ ομάδων	723.19	1	723.19	3.319	.071
	Εντός ομάδων	26802.01	123	217.90		
	Σύνολο	27525.20	124			

Αξίζει εδώ να αναφέρουμε ότι, πραγματοποιώντας ανάλυση διακύμανσης και των επιμέρους παραγόντων της συναισθηματικής νοημοσύνης συγκριτικά με το φύλο, δεν εντοπίσαμε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 8) .

Επομένως, δεχόμαστε εν μέρει τη μηδενική υπόθεση, δηλαδή ότι δεν παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσον αφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή και στη συναισθηματική νοημοσύνη. Ωστόσο, μπορούμε να δεχτούμε εν μέρει και την εναλλακτική υπόθεση, σύμφωνα με την οποία παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσον αφορά στο άγχος και πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες φαίνεται να αγχώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι οι άνδρες.

5) Σχετίζεται το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα με την ικανοποίηση από τη ζωή;

Πίνακας 9 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις της Ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το μορφωτικό επίπεδο

	Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
Λύκειο	5	12.60	7.76
Ι.Ε.Κ.	3	26.66	2.51
Α.Ε.Ι. / Τ.Ε.Ι.	76	22.67	7.11
Μεταπτυχιακό	42	24.02	5.31
Διδακτορικό	4	27.50	3.10
Σύνολο	130	22.96	6.79

Οι δείκτες περιγραφικής στατιστικής για το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων δείχνουν ότι ως προς την ικανοποίηση από την ζωή για το Λύκειο είχαμε Μ.Ο.=12.60 και Τ.Α.=7.76, για τα Ι.Ε.Κ / Λοιπές σχολές επαγγελματικής κατάρτισης Μ.Ο.= 26.66 και Τ.Α.=2.51, για Α.Ε.Ι. / Τ.Ε.Ι. βρέθηκε Μ.Ο.= 22.67 και Τ.Α.= 7.11, για τα μεταπτυχιακά Μ.Ο.=24.02 και Τ.Α. 5.31 και για τα διδακτορικά Μ.Ο.=27.50 και Τ.Α.=3.10 (βλ.Πίνακα 9).

Πίνακας 10 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους της Ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το μορφωτικό επίπεδο

	Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Μεταξύ ομάδων	714.18	4	178.54	4.257	.003
Εντός ομάδων	5242.61	125	41.94		
Σύνολο	5956.80	129			

Από την ανάλυση διακύμανσης ANOVA τα αποτελέσματα που προέκυψαν βρέθηκαν να είναι στατιστικά σημαντικά, με τιμή του κριτηρίου $F(4,125)= 4.527$ κι επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p= .003$. Οπότε παρατηρούμε ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ μορφωτικού επιπέδου και ικανοποίησης από τη ζωή (βλ. Πίνακα 10)

Προχωρώντας στις μετα-γεγονοτικές αναλύσεις (post-hoc tests) πολλαπλών συγκρίσεων (multiple comparisons) μεταξύ των ίδιων των μορφωτικών επιπέδων κι εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση από τη ζωή, ο στατιστικός δείκτης Bonferroni μας κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .05$) μόνο μεταξύ των αποφοίτων Λυκείου και αυτών από Ι.Ε.Κ.(και λοιπές σχολές επαγγελματικής κατάρτισης), Α.Ε.Ι / Τ.Ε.Ι, των μεταπτυχιακών και των διδακτορικών (βλ. Πίνακα 11 του Παραρτήματος).

Οπότε συμπεραίνουμε πως το μορφωτικό επίπεδο έχει σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή μόνο στο επίπεδο διαφοράς μεταξύ φοίτησης στο Λύκειο και ανώτατης μόρφωσης. Από το Λύκειο κι έπειτα, στις επόμενες εκπαιδευτικές βαθμίδες, δεν παρατηρήσαμε αύξηση ικανοποίησης από τη ζωή λόγω εξέλιξης του μορφωτικού επιπέδου. Συνεπώς, δεχόμαστε εν μέρει την εναλλακτική υπόθεση που υποστηρίζει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ μορφωτικού επιπέδου και ικανοποίησης από τη ζωή, ωστόσο απορρίπτουμε την υπόθεση ότι όσο αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο αυξάνεται και η ικανοποίηση από τη ζωή. Για την ερμηνεία του συγκεκριμένου ευρήματος εξηγούμε περισσότερα στη συζήτηση.

Πίνακας 11 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις της Ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το Οικονομικό επίπεδο

	Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
χαμηλό	39	20.10	8.29
μέτριο	84	24.08	5.72
υψηλό	7	25.42	5.12
Σύνολο	130	22.96	6.79

Αναφορικά με τη σχέση οικονομικής κατάστασης και ικανοποίησης από τη ζωή, οι δείκτες περιγραφικής στατιστικής καταδεικνύουν τα παρακάτω δεδομένα: χαμηλό εισόδημα (M.O.=20.10 και T.A.=8.29), μέτριο εισόδημα (M.O.=24.08 T.A.=5.72) και υψηλό (M.O. 25.42 και T.A.=5.12) (βλ. Πίνακα 11)

Πίνακας 12 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους της Ικανοποίησης από τη ζωή ως προς το εισόδημα

	Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Μεταξύ ομάδων	467.08	2	233.54	5.403	.006
Εντός ομάδων	5489.72	127	43.22		
Σύνολο	5956.80	129			

Τα αποτελέσματα της ANOVA ήταν στατιστικά σημαντικά με $p = .006$ και τιμή του κριτηρίου $F(2.127) = 5.403$, επομένως συμπεραίνουμε ότι υπάρχει σχέση μεταξύ εισοδήματος και ικανοποίησης από τη ζωή. (βλ. Πίνακα 12)

Προσδιορίζοντας πιο συγκεκριμένα τη σχέση αυτή, εφαρμόσαμε πολλαπλές συγκρίσεις μεταξύ των επιπέδων εισοδήματος (post-hoc tests – multiple comparisons). Ο στατιστικός δείκτης Bonferroni μας έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή μεταξύ των ατόμων με χαμηλό και μέτριο εισόδημα ($p = .007$), ενώ μεταξύ μέτριου και υψηλού εισοδήματος δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 12 του Παραρτήματος).

Συνεπώς, δεχόμαστε μεν την εναλλακτική υπόθεση, ότι το εισόδημα επηρεάζει την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, ωστόσο, αυτό ισχύει στο επίπεδο διαφοράς μεταξύ χαμηλού και των υπόλοιπων επιπέδων εισοδήματος (μέτριο, υψηλό). Οπότε, εύκολα συμπεραίνουμε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή δεν αυξάνεται αναλογικά με την αύξηση του εισοδήματος ενός ανθρώπου, αρκεί ο ίδιος να έχει εξασφαλίσει τα στοιχειώδη για την επιβίωσή του.

6) Επηρεάζει το είδος του επαγγέλματος τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή;

Πίνακας 13 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για τις μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες, Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος, ως προς την επαγγελματική κατάσταση

		Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπ. Απόκλιση (T.A.)
Συναισθ. Νοημ.	άνεργος	15	560.20	51.34

	Φοιτητής / Σπουδαστής	38	555.13	63.64
	Εργαζόμενος	52	593.57	45.72
	Σύνολο	105	574.89	56.30
Αυτογνωσία	άνεργος	17	119.47	12.14
	Φοιτητής / Σπουδαστής	42	116.23	18.05
	Εργαζόμενος	63	126.74	13.30
	Σύνολο	122	122.11	15.64
Αυτορρύθμιση	άνεργος	17	109.23	10.84
	Φοιτητής / Σπουδαστής	40	106.85	15.43
	Εργαζόμενος	63	114.74	11.20
	Σύνολο	120	111.33	13.14
Κίνητρα	άνεργος	19	108.78	11.99
	Φοιτητής / Σπουδαστής	42	110.78	12.46
	Εργαζόμενος	66	115.12	9.93
	Σύνολο	127	112.74	11.34
Ενσυναίσθηση	άνεργος	19	115.15	8.63
	Φοιτητής / Σπουδαστής	41	115.56	11.20
	Εργαζόμενος	63	120.71	8.53

	Σύνολο	123	118.13	9.80
κοινων. δεξ.	άνεργος	18	106.22	14.48
	Φοιτητής / Σπουδαστής	42	109.28	16.65
	Εργαζόμενος	65	115.20	13.11
	Σύνολο	125	111.92	14.89
Ικανοποίηση από ζωή	άνεργος	19	21.57	4.24
	Φοιτητής / Σπουδαστής	43	21.60	8.94
	Εργαζόμενος	68	24.20	5.53
	Σύνολο	130	22.96	6.79
Άγχος	άνεργος	17	32.17	6.73
	Φοιτητής / Σπουδαστής	41	37.85	10.90
	Εργαζόμενος	66	32.95	9.41
	Σύνολο	124	34.46	9.85

Τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις των τιμών της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης ανά επαγγελματική κατάσταση, μας παρουσιάζουν τα παρακάτω δεδομένα: άνεργοι (Μ.Ο.=560.20, Τ.Α.=51.34), φοιτητές/σπουδαστές (Μ.Ο.=555.13, Τ.Α.=63.64) και οι εργαζόμενοι είχαν Μ.Ο.=593.57 και Τ.Α.=45.72. (βλ. Πίνακα 13)

Πίνακας 14 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους των μεταβλητών: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος ως προς την επαγγελματική κατάσταση

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Συναισθ. Νοημ.	Μεταξύ ομάδων	36230.41	2	18115.20	6.297	.003
	Εντός ομάδων	293423.43	102	2876.70		
	Σύνολο	329653.84	104			
αυτογνωσία	Μεταξύ ομάδων	2920.60	2	1460.30	6.509	.002
	Εντός ομάδων	26699.79	119	224.36		
	Σύνολο	29620.39	121			
αυτορρύθμιση	Μεταξύ ομάδων	1612.57	2	806.28	4.976	.008
	Εντός ομάδων	18958.09	117	162.03		
	Σύνολο	20570.66	119			
κίνητρα	Μεταξύ ομάδων	831.16	2	415.58	3.351	.038
	Εντός ομάδων	15377.26	124	124.01		
	Σύνολο	16208.42	126			

ενσυναίσθηση	Μεταξύ ομάδων	859.16	2	429.58	4.738	.010
	Εντός ομάδων	10879.48	120	90.66		
	Σύνολο	11738.65	122			
κοινων. δεξ.	Μεταξύ ομάδων	1575.11	2	787.55	3.703	.027
	Εντός ομάδων	25950.08	122	212.70		
	Σύνολο	27525.20	124			
Ικαν. ζπό ζωή	Μεταξύ ομάδων	220.77	2	110.39	2.444	.091
	Εντός ομάδων	5736.02	127	45.16		
	Σύνολο	5956.80	129			
Άγχος	Μεταξύ ομάδων	710.41	2	355.20	3.822	.025
	Εντός ομάδων	11244.45	121	92.92		
	Σύνολο	11954.87	123			

Από την ανάλυση διακύμανσης για τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα με τιμή κριτηρίου $F(2,102)= 6.297$ και $p=.003$. Συνεπώς, φαίνεται ότι η επαγγελματική κατάσταση επηρεάζει τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης (και τους πέντε επιμέρους παράγοντές της χωριστά). (βλ. Πίνακα 14)

Προχωρώντας σε post-hoc αναλύσεις πολλαπλών συγκρίσεων ανάμεσα στις κατηγορίες επαγγελματικής κατάστασης, με εξαρτημένη μεταβλητή τη συναισθηματική νοημοσύνη, ο στατιστικός δείκτης Bonferroni κατέδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στους συνολικούς βαθμούς συναισθηματικής νοημοσύνης μόνο μεταξύ φοιτητή κι εργαζόμενου ($p = .003$). Να σημειωθεί εδώ ότι συγκεκριμένα για τα κίνητρα και τις κοινωνικές δεξιότητες τα αποτελέσματα δεν κατέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φοιτητή/σπουδαστή κι εργαζόμενου ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 13 του Παραρτήματος).

Οπότε, στο δείγμα μας, φαίνονται οι εργαζόμενοι να διαθέτουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους φοιτητές/σπουδαστές, αλλά μόνο όσον αφορά στους παράγοντες αυτογνωσία ($p = .002$), αυτορρύθμιση ($p = .008$) κι ενσυναίσθηση ($p = .024$).

Πίνακας 15 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για τις μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος ως προς το επάγγελμα

		Δείγμα	Μέσος όρος	Τυπ. Απόκλιση
		(N)	(M)	(T.A.)
Συναισθ.				
Νοημ.	Ιδιωτικός υπάλληλος	10	579.70	36.07
	Εκπαιδευτικός	15	616.26	35.25
	Επαγγελματίας υγείας	15	583.66	49.89
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	555.00	67.88
	Δημόσιοι υπάλληλοι	2	562.50	51.61
	Σύνολο	44	591.61	45.00

αυτογνωσία	Ιδιωτικός υπάλληλος	16	121.81	10.90	
	Εκπαιδευτικός	17	131.76	10.26	
	Επαγγελματίας υγείας	17	127.00	14.76	
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	106.50	20.50	
	Δημόσιοι υπάλληλοι	2	118.50	23.33	
	Σύνολο	54	125.85	13.49	
	αυτορρύθμιση	Ιδιωτικός υπάλληλος	14	112.14	6.47
αυτορρύθμιση	Εκπαιδευτικός	17	117.47	10.75	
	Επαγγελματίας υγείας	18	112.83	11.55	
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	110.50	9.19	
	Δημόσιοι υπάλληλοι	3	107.33	7.76	
	Σύνολο	54	113.72	10.00	
	κίνητρα	Ιδιωτικός υπάλληλος	15	111.86	10.00
		Εκπαιδευτικός	18	120.00	10.11
Επαγγελματίας υγείας		19	113.94	9.74	
Ελεύθερος επαγγελματίας		2	108.00	16.97	
Δημόσιοι υπάλληλοι		3	110.33	7.50	
Σύνολο		57	114.91	10.37	
ενσυναίσθηση		Ιδιωτικός υπάλληλος	14	119.35	9.99

	Εκπαιδευτικός	17	124.00	9.15
	Επαγγελματίας υγείας	18	119.77	8.20
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	119.00	1.41
	Δημόσιοι υπάλληλοι	3	113.66	2.88
	Σύνολο	54	120.62	8.88
κοινων. δεξ.	Ιδιωτικός υπάλληλος	13	114.30	11.10
	Εκπαιδευτικός	18	120.00	12.54
	Επαγγελματίας υγείας	19	113.10	13.83
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	111.00	19.79
	Δημόσιοι υπάλληλοι	3	110.00	7.54
	Σύνολο	55	115.40	12.71
Ικαν. από ζωή	Ιδιωτικός υπάλληλος	16	22.81	4.88
	Εκπαιδευτικός	18	25.33	5.39
	Επαγγελματίας υγείας	19	24.26	4.74
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	24.00	5.65
	Δημόσιοι υπάλληλοι	3	28.33	4.04
	Σύνολο	58	24.39	5.00
Άγχος	Ιδιωτικός υπάλληλος	16	34.06	7.54
	Εκπαιδευτικός	17	35.05	9.33

Επαγγελματίας υγείας	19	29.31	6.28
Ελεύθερος επαγγελματίας	2	40.00	11.31
Δημόσιοι υπάλληλοι	2	31.00	7.07
Σύνολο	56	32.85	8.07

Πίνακας 16 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους των μεταβλητών: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος ως προς το Επάγγελμα

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Συναισθ.Νοημ.	Μεταξύ ομάδων	15859.56	4	3964.89	2.171	.090
	Εντός ομάδων	71240.86	39	1826.68		
	Σύνολο	87100.43	43			
αυτογνωσία	Μεταξύ ομάδων	1734.83	4	433.70	2.683	.042
	Εντός ομάδων	7920.49	49	161.64		
	Σύνολο	9655.33	53			
αυτορρύθμιση	Μεταξύ ομάδων	431.21	4	107.80	1.084	.375
	Εντός ομάδων	4871.61	49	99.42		

	Σύνολο	5302.83	53			
κίνητρα	Μεταξύ ομάδων	781.21	4	195.30	1.934	.119
	Εντός ομάδων	5251.34	52	100.98		
	Σύνολο	6032.56	56			
ενσυναίσθηση	Μεταξύ ομάδων	379.60	4	94.90	1.223	.313
	Εντός ομάδων	3800.99	49	77.57		
	Σύνολο	4180.59	53			
κοινων. δεξ.	Μεταξύ ομάδων	622.64	4	155.66	.960	.438
	Εντός ομάδων	8108.55	50	162.17		
	Σύνολο	8731.20	54			
Ικαν. από ζωή	Μεταξύ ομάδων	103.09	4	25.77	1.033	.399
	Εντός ομάδων	1322.78	53	24.95		
	Σύνολο	1425.87	57			
Άγχος	Μεταξύ ομάδων	452.87	4	113.21	1.841	.135
	Εντός ομάδων	3135.98	51	61.49		
	Σύνολο	3588.85	55			

Τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για τους βαθμούς της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης ανά είδος επαγγέλματος δίνουν τα εξής: ιδιωτικοί υπάλληλοι (Μ.Ο.=579.70, Τ.Α.=36.07), εκπαιδευτικοί (Μ.Ο.=616.2, Τ.Α.=35.25), επαγγελματίες υγείας (Μ.Ο.=583.66, Τ.Α.=49.89), ελεύθεροι επαγγελματίες (Μ.Ο.=555.00, Τ.Α. 67.88) και δημόσιοι υπάλληλοι (Μ.Ο.=562.50, Τ.Α.=51.61) (βλ. Πίνακα 15)

Τα παραπάνω δεδομένα φάνηκαν να είναι μη στατιστικά σημαντικά ($p = .090$), με εξαίρεση τον παράγοντα 'αυτογνωσία' για τον οποίο $F(4,49) = 2.683$ και $p = .042$, ο οποίος φαίνεται να σημειώνει σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες επαγγελματιών (βλ. Πίνακα 116). Πιο αναλυτικά, για την αυτογνωσία είχαμε: ιδιωτικοί υπάλληλοι (Μ.Ο.=121.81, Τ.Α.=10.90), εκπαιδευτικοί (Μ.Ο.=131.76, Τ.Α.=10.26), επαγγελματίες υγείας (127.00, Τ.Α.=14.76), ελεύθεροι επαγγελματίες (Μ.Ο.=106.50, Τ.Α.=20.50), δημόσιοι υπάλληλοι (Μ.Ο.=118.50, Τ.Α.=23.33) (βλ. Πίνακα 15).

Οπότε δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση, ότι το είδος του επαγγέλματος δεν επηρεάζει τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, με εξαίρεση τον παράγοντα της αυτογνωσίας ο οποίος φάνηκε να είναι πιο ανεπτυγμένος στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες επαγγελματικές κατηγορίες.

Για τη διερεύνηση ύπαρξης σχέσης μεταξύ είδους επαγγέλματος και άγχους, αρχικά παρουσιάζουμε τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις του άγχους που συλλέξαμε για την εκάστοτε επαγγελματική κατάσταση. Δείχνουν τα ακόλουθα: άνεργοι (Μ.Ο.=32.17, Τ.Α.=6.73), φοιτητές / σπουδαστές (Μ.Ο.=37.85, Τ.Α.=10.90) και εργαζόμενοι (Μ.Ο.=32.95, Τ.Α.=9.41) (βλ. Πίνακα 13). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης φάνηκαν να είναι στατιστικώς σημαντικά με τιμή στατιστικής σημαντικότητας $p = .025$ και κριτηρίου $F(2,121) = 3.822$ (βλ. Πίνακα 14) .

Οπότε, φαίνεται οι φοιτητές να βιώνουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους άνεργους και τους εργαζόμενους. Πιο αναλυτικά, η τιμή του δείκτη Bonferroni εντοπίζει μια διαφορά βίωσης άγχους μεταξύ φοιτητών κι εργαζομένων, στατιστικά σημαντική με $p = .036$ (βλ. Πίνακα 14 του Παραρτήματος). Αντίθετα, φάνηκε το άγχος να είναι ανεξάρτητο από το είδος του επαγγέλματος και να μην επηρεάζεται από αυτό ($p > .05$). Συνεπώς, δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση που απορρίπτει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ άγχους και είδους επαγγέλματος.

Επαναλαμβάνοντας την ίδια διαδικασία για να δούμε αν το είδος του επαγγέλματος σχετίζεται και με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, εντοπίζουμε τα ακόλουθα: οι άνεργοι σημείωσαν Μ.Ο.=21.57 και Τ.Α.=4.24, οι φοιτητές / σπουδαστές (Μ.Ο.=21.60, Τ.Α.=8.94) και οι εργαζόμενοι (Μ.Ο.=24.20, Τ.Α.=5.53) (βλ. Πίνακα 13)

Η ανάλυση διακύμανσης παρουσίασε μη στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα ($p = .091$) (βλ. Πίνακα 14), οπότε για την επαγγελματική κατάσταση και την ικανοποίηση από τη

ζωή συμπεραίνουμε ότι δεν υπάρχει συσχέτιση. Ομοίως δεν εντοπίσαμε κάποια σχέση μεταξύ είδους επαγγέλματος και ικανοποίησης από τη ζωή ($p>0.05$) (βλ. Πίνακα 16).

Συνεπώς, και για την ικανοποίηση από τη ζωή, δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση που απορρίπτει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ είδους επαγγέλματος κι επιπέδου ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του. Άρα, συνοπτικά συμπεραίνουμε ότι το είδος του επαγγέλματος ενός ατόμου δεν επηρεάζει τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, εκτός από τον κλάδο των εκπαιδευτικών, που φαίνεται να έχουν πιο ανεπτυγμένη την αίσθηση της αυτογνωσίας κι επιπλέον δεν έχει και ουδεμία σχέση ούτε με το άγχος, ούτε και με την ικανοποίηση από τη ζωή.

7) Επηρεάζει το ηλικιακό στάδιο τα επίπεδα άγχους και την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή;

Πίνακας 17 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για την Ικανοποίηση από τη ζωή και το Άγχος ως προς την ηλικία

		Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
Ικανοποίηση από τη ζωή	18-25	54	23.05	7.53
	26-35	54	22.25	6.29
	36-45	15	25.73	5.17
	46-55	6	21.66	8.04
	56+	1	22.00	.
	Σύνολο	130	22.96	6.79

Άγχος	18-25	52	38.94	10.65
	26-35	52	31.28	7.36
	36-45	15	30.86	7.73
	46-55	4	33.50	15.32
	56+	1	25.00	.
	Σύνολο	124	34.46	9.85

Πίνακας 18 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους της Ικανοποίησης από τη ζωή και του Άγχους ως προς την ηλικία

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Ικαν. από ζωή	Μεταξύ ομάδων	153.33	4	38.33	.826	.511
	Εντός ομάδων	5803.47	125	46.42		
	Σύνολο	5956.80	129			
Άγχος	Μεταξύ ομάδων	1854.63	4	463.65	5.463	.000
	Εντός ομάδων	10100.23	119	84.87		
	Σύνολο	11954.87	123			

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση διακύμανσης των μέσων όρων των τιμών της ικανοποίησης από τη ζωή ανά εκάστοτε ηλικιακό στάδιο, δεν καταδεικνύουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του ηλικιακού σταδίου του ατόμου και της αίσθησης ικανοποίησης που έχει για τη ζωή του ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 18). *Οπότε δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση που υποστηρίζει ότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ ηλικίας κι αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή.*

Αντίθετα, εντοπίσαμε μια στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ηλικιακού σταδίου και του βαθμού βίωσης άγχους. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα 18-25 ετών παρουσίασαν $M.O.=38.94$ και $T.A. 10.65$, οι 26-35 ετών ($M.O.=31.28$, $T.A.=7.36$), οι 36-45 ($M.O.=30.86$, $T.A.=7.73$) και οι 46-55 ($M.O.=33.50$, $T.A.=15.32$). Επιπλέον, υπήρξε κι ένα άτομο άνω των 56 ετών που σημείωσε $M.O.=25.00$ (βλ. Πίνακα 17). Με τιμή του λόγου $F(4,119)= 5.463$ και στατιστική σημαντικότητα $p= .000$, με τη βοήθεια της ανάλυσης διακύμανσης, καταλήγουμε στο ότι περισσότερο άγχος βιώνουν τα άτομα των ηλικιών μεταξύ 18-25 ετών κι αμέσως μετά ακολουθούν τα άτομα ηλικίας 46-55 ετών (βλ. Πίνακα 18).

Επομένως για το άγχος απορρίπτουμε μεν τη μηδενική υπόθεση, μιας και εντοπίσαμε σχέση μεταξύ ηλικίας και άγχους. Ωστόσο, αυτό που διαπιστώσαμε είναι ότι οι νεότεροι σε ηλικία βιώνουν τελικά περισσότερο άγχος σε σχέση με τους υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες.

8) Σχετίζεται η οικογενειακή κατάσταση με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή;

Πίνακας 19 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για την Ικανοποίηση από τη ζωή και το Άγχος ως προς την οικογενειακή κατάσταση

		Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
Ικανοποίηση από τη ζωή	άγαμος/-η	101	22.54	7.03
	έγγαμος/-η	23	25.39	5.09
	διαζευγμένος/η	6	20.66	7.06

	Σύνολο	130	22.96	6.79
Άγχος	άγαμος/-η	97	35.57	9.90
	έγγαμος/-η	23	29.47	7.83
	διαζευγμένος/- η	4	36.25	12.60
	Σύνολο	124	34.46	9.85

Πίνακας 20 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους της Ικανοποίησης από τη ζωή και του Άγχους ως προς την οικογενειακή κατάσταση

		Αθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Ικαν. από ζωή	Μεταξύ ομάδων	184.94	2	92.47	2.035	.135
	Εντός ομάδων	5771.86	127	45.44		
	Σύνολο	5956.80	129			
Άγχος	Μεταξύ ομάδων	704.71	2	352.35	3.790	.025
	Εντός ομάδων	11250.15	121	92.97		
	Σύνολο	11954.87	123			

Η ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή ανά εκάστοτε οικογενειακή κατάσταση, δεν σημειώνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 20), οπότε δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση, σύμφωνα με την οποία η οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος, διαζευγμένος) του ατόμου δεν επηρεάζει την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή του.

Αντίθετα, η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται να επηρεάζει τα επίπεδα του άγχους. Πιο αναλυτικά, οι άγαμοι εμφάνισαν $M.O.= 35.57$ και $T.A.=9.90$, οι έγγαμοι ($M.O.=29.47$, $T.A.=7.83$) και οι διαζευγμένοι ($M.O.=36.25$, $T.A.=12.60$) (βλ. Πίνακα 19) Από την ANOVA προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα για τους διαζευγμένους ($N=4$) με $p= .025$ και τιμή του κριτηρίου $F(2,121)=3.790$ (βλ. Πίνακα 20). Ωστόσο, επειδή οι άγαμοι ($N=97$) ήταν σημαντικά πολλοί περισσότεροι στο δείγμα μας, πραγματοποιώντας post-hoc tests πολλαπλών συγκρίσεων, ο στατιστικός δείκτης Bonferroni μας έδειξε ότι και οι άγαμοι βιώνουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους έγγαμους ($p= .022$) (βλ. Πίνακα 15 του Παραρτήματος). Συνεπώς, εδώ δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση ($H1$) μιας και δεν μπορούμε να αγνοήσουμε το δείκτη στατιστικής σημαντικότητας που πρέκυψε. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να αναφέρουμε πως επειδή δεν είναι απόλυτα συγκρίσιμο το πλήθος των διαζευγμένων με αυτό των αγάμων, πιθανότατα αν επαναλάβουμε την έρευνα σε διαφορετικό δείγμα του πληθυσμού να μην προκύψουν τα ίδια αποτελέσματα.

Ανακεφαλαιώνοντας, καταλήγουμε στο ότι για τη μεταβλητή 'ικανοποίηση από τη ζωή', δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση, μιας και δεν εντοπίσαμε να επηρεάζεται από την οικογενειακή κατάσταση, ενώ για το άγχος διαπιστώσαμε ότι περισσότερο αγχώνονται οι άγαμοι και οι διαζευγμένοι.

9) Σχετίζεται ο αριθμός των παιδιών με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή;

Πίνακας 18 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για την Ικανοποίηση από τη ζωή και το Άγχος ως προς τη μεταβλητή "αριθμός παιδιών"

Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπική απόκλιση (T.A.)
---------------	-------------------	---------------------------

Ικανοποίηση από τη ζωή	κανένα	105	22.58	6.93
	1	15	24.66	3.37
	2	8	26.12	7.35
	3	2	17.50	14.84
	Σύνολο	130	22.96	6.79
Άγχος	κανένα	100	35.31	9.88
	1	14	31.42	8.82
	2	8	27.25	5.47
	3	2	42.50	17.67
	Σύνολο	124	34.46	9.85

Πίνακας 19 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους της Ικανοποίησης από τη ζωή και του Άγχους ως προς τη μεταβλητή "αριθμός παιδιών"

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Ικανοποίηση από τη ζωή	Μεταξύ ομάδων	198.53	3	66.17	1.448	.232
	Εντός ομάδων	5758.27	126	45.70		
	Σύνολο	5956.80	129			

	Μεταξύ ομάδων					
Άγχος		746.05	3	248.68	2.662	.051
	Εντός ομάδων	11208.81	120	93.40		
	Σύνολο	11954.87	123			

Ομοίως και για τη μεταβλητή αριθμός παιδιών, δεν φάνηκε να υπάρχουν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 19), οπότε δεχόμαστε παρομοίως τη μηδενική υπόθεση που απορρίπτει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ του αριθμού των παιδιών ενός ατόμου και του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή του.

Αναφορικά στον παράγοντα ‘άγχος’, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για την κάθε κατηγορία ξεχωριστά είναι: κανένα παιδί (M.O.=35.31, T.A.=9.88), ένα παιδί (M.O.=31.42 T.A.=8.82), δύο παιδιά (M.O.=27.25, T.A.=5.47) και με τρία παιδιά (M.O.=42.50, T.A.=17.67) (βλ. Πίνακα 18). Η ANOVA για τους τρίτεκνους ($N=2$) μας έδωσε στατιστική σημαντικότητα ύψους $p = .051$ και τιμή του λόγου $F(3,120) = 2.662$ (βλ. Πίνακα 19). Ωστόσο, επειδή το πλήθος των ατόμων με τρία παιδιά ήταν πάρα πολύ μικρό και μη συγκρίσιμο με το πλήθος των ατόμων άνευ παιδιών ($N=100$), δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση η οποία απορρίπτει την ύπαρξη σχέσης μεταξύ άγχους και της μεταβλητής ‘αριθμός παιδιών’. Ωστόσο, να αναφέρουμε εδώ -ομοίως με το προηγούμενο ερώτημα- ότι αν επαναλάβουμε την έρευνα σε δείγμα πληθυσμού στο οποίο οι ομάδες των ατόμων κατανέμονται ισόποσα, πιθανότατα να προκύψει αυτό που διαφαίνεται ήδη από τα παρόντα αποτελέσματα, ότι δηλαδή περισσότερο άγχος βιώνουν τα άτομα που δεν έχουν αποκτήσει καθόλου παιδιά ή αυτοί που έχουν αποκτήσει πολλά παιδιά.

Συνοπτικά, καταλήγουμε στο ότι ο αριθμός των παιδιών που μπορεί να έχει αποκτήσει ένα άτομο δεν επηρεάζει την αίσθηση ικανοποίησης που έχει από τη ζωή του, ούτε το άγχος που βιώνει. Ωστόσο, αναφορικά στο άγχος, θα μπορούσαμε με επιφύλαξη να υποθέσουμε ότι οι ομάδες ατόμων που αγχώνονται περισσότερο είναι τα άτομα που δεν έχουν αποκτήσει παιδιά ή αυτά που έχουν πολλά παιδιά (βλ. «Συζήτηση»).

10) Επιδρά το στάδιο της διαδικασίας συμβουλευτικής υποστήριξης τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή;

Για να απαντήσουμε στο συγκεκριμένο ερευνητικό ερώτημα, υλοποιήσαμε ανάλυση διακύμανσης. Συγκεκριμένα, εξετάσαμε τη στατιστική σημαντικότητα των διαφορών στους μέσους όρους συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή για την ομάδα των συμμετεχόντων στο δείγμα που είχε ολοκληρώσει την παρέμβαση σε σχέση με αυτούς που βρίσκονταν σε εξέλιξη.

Πίνακας 20 Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις για τις μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος ως προς τη μεταβλητή "συμβουλευτική"

		Δείγμα (N)	Μέσος όρος (M)	Τυπ. Απόκλιση (T.A.)
Συναισθηματική Νοημοσύνη	σε εξέλιξη	43	565.65	54.97
	ολοκληρώθηκε	62	581.30	56.75
	Σύνολο	105	574.89	56.30
αυτογνωσία	σε εξέλιξη	49	118.38	15.40
	ολοκληρώθηκε	73	124.61	15.40
	Σύνολο	122	122.11	15.64
αυτορρύθμιση	σε εξέλιξη	49	109.30	12.57
	ολοκληρώθηκε	71	112.73	13.44

	Σύνολο	120	111.33	13.14
Κίνητρα	σε εξέλιξη	52	111.51	10.17
	ολοκληρώθηκε	75	113.58	12.07
	Σύνολο	127	112.74	11.34
ενσυναίσθηση	σε εξέλιξη	50	116.46	10.02
	ολοκληρώθηκε	73	119.28	9.55
	Σύνολο	123	118.13	9.80
κοινωνικές δεξιότητες	σε εξέλιξη	52	110.50	16.04
	ολοκληρώθηκε	73	112.93	14.05
	Σύνολο	125	111.92	14.89
Ικανοποίηση από τη ζωή	σε εξέλιξη	53	22.01	7.17
	ολοκληρώθηκε	77	23.61	6.49
	Σύνολο	130	22.96	6.79
Άγχος	σε εξέλιξη	49	35.95	9.14
	ολοκληρώθηκε	75	33.49	10.23
	Σύνολο	124	34.46	9.85

Πίνακας 21 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA για τη σύγκριση διαφορών στους Μέσους όρους των μεταβλητών: Συναισθηματική Νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κίνητρα, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες), Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος ως προς τη μεταβλητή "συμβουλευτική"

		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
Συναισθηματική Νοημοσύνη	Μεταξύ ομάδων	6222.90	1	6222.90	1.982	.162
	Εντός ομάδων	323430.94	103	3140.10		
	Σύνολο	329653.84	104			
αυτογνωσία	Μεταξύ ομάδων	1137.50	1	1137.50	4.792	.031
	Εντός ομάδων	28482.89	120	237.35		
	Σύνολο	29620.39	121			
αυτορρύθμιση	Μεταξύ ομάδων	340.34	1	340.34	1.985	.161
	Εντός ομάδων	20230.32	118	171.44		
	Σύνολο	20570.66	119			
κίνητρα	Μεταξύ ομάδων	131.25	1	131.25	1.021	.314
	Εντός ομάδων	16077.16	125	128.61		
	Σύνολο	16208.42	126			
ενσυναίσθηση	Μεταξύ ομάδων	237.27	1	237.27	2.496	.117

	Εντός ομάδων	11501.37	121	95.05		
	Σύνολο	11738.65	122			
	Μεταξύ ομάδων	179.54	1	179.54	.808	.371
κοινωνικές δεξιότητες	Εντός ομάδων	27345.65	123	222.32		
	Σύνολο	27525.20	124			
	Μεταξύ ομάδων	79.51	1	79.51	1.732	.191
Ικανοποίηση από τη ζωή	Εντός ομάδων	5877.29	128	45.91		
	Σύνολο	5956.80	129			
	Μεταξύ ομάδων	180,20	1	180.20	1.867	.174
Άγχος	Εντός ομάδων	11774,66	122	96.51		
	Σύνολο	11954,87	123			

Με τη βοήθεια της ανάλυσης διακύμανσης (One-way ANOVA), παρατηρήσαμε ότι τα δεδομένα που συλλέξαμε ήταν στατιστικά σημαντικά μόνο αναφορικά στον παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης 'αυτογνωσία'. Κατέδειξαν λοιπόν την ύπαρξη διαφοράς στην αυτογνωσία στα άτομα που βρίσκονταν κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας και σε αυτά που την είχαν ολοκληρώσει.

Τα στοιχεία περιγραφική στατιστικής της ANOVA παρουσιάζονται παρακάτω: Για τον παράγοντα 'αυτογνωσία', τα άτομα που βρίσκονταν σε εξέλιξη της συμβουλευτικής διαδικασίας σημείωσαν M.O.=118.38 και T.A.=15.40, ενώ αυτοί που είχαν ολοκληρώσει τη διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης σημείωσαν M.O.= 124.61 και T.A.=15.40 (βλ.

Πίνακα 20) . Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ήταν $p = .031$, με τιμή για το λόγο $F(1,120) = 4.792$ (βλ. Πίνακα 21) .

Συνεπώς, δεχόμαστε κυρίως τη μηδενική υπόθεση, η οποία υποστηρίζει ότι δεν παρατηρούνται αλλαγές στη συναισθηματική νοημοσύνη, στο άγχος και στην ικανοποίηση από τη ζωή στα άτομα που βρίσκονται σε εξέλιξη και σε αυτά που έχουν ολοκληρώσει τη συμβουλευτική διαδικασία. Ωστόσο, αποτελεί εξαίρεση ο παράγοντας της συναισθηματικής νοημοσύνης 'αυτογνωσία' τον οποίο φαίνεται να έχουν αναπτύξει περισσότερο τα άτομα για τα οποία έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της θεραπευτικής τους παρέμβασης.

11) Επηρεάζει συνδυαστικά η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή;

Για να διαπιστωθεί η επίδραση του βαθμού της συναισθηματικής νοημοσύνης, σε συνδυασμό με το βαθμό άγχους, στην ικανοποίηση από τη ζωή υλοποιήσαμε ιεραρχική Ανάλυση Παλινδρόμησης (hierarchical regression analysis). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες:

Πίνακας 22 Περίληψη Μοντέλου

Μοντέλο	R	R ²	Διορθωμένο R ²	Τυπ. Σφάλμα	Change Statistics	Μεταβολή			Μεταβ. Sig.
						Μεταβολή R ²	F	df1 df2	
1	.503a	.253	.238	622.128	.253	16.759	2	99	0

ανεξάρτητες μεταβλητές (Constant): Συναισθηματική Νοημοσύνη και Άγχος

Πίνακας 23 Ανάλυση διακύμανσης ANOVA

Μοντέλο		Άθροισμα τετραγώνων	df	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
1	Παλινδρόμηση	1297.29	2	648.64	16.759	0.000
	Residual	3831.72	99	38.70		
	Σύνολο	5129.02	101			

a Εξαρτημένη μεταβλητή: Ικανοποίηση από τη ζωή

b Ανεξάρτητες μεταβλητές (Constant): Συναισθηματική Νοημοσύνη, Άγχος

Πίνακας 24 Δείκτες Παλινδρόμησης

Μοντέλο		Unstandardized		Standardized			
		Coefficients		Coefficients	t	Sig.	
		B	Τυπικό σφάλμα	Beta			
1	Ανεξάρτητες μεταβλητές	-8.999	7.799		-	1.154	.251
	Συναισθηματικ ή Νοημοσύνη	.058	.012	.464		4.999	0

Άγχος	- .061	.063	- .089	- .961	.339
-------	--------	------	--------	--------	------

a Εξαρτημένη μεταβλητή: Ικανοποίηση από τη ζωή

Σύμφωνα με τον Πίνακα 22 (βλ. παραπάνω) φαίνεται ότι το ποσοστό της εξηγούμενης διακύμανσης της ικανοποίησης από τη ζωή, με βάση τη συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος, είναι: $R^2 = .238$. Επομένως, συνδυαστικά και οι δυο παράγοντες εξηγούν μαζί το 23.8% της διασποράς της ικανοποίησης από τη ζωή

Επίσης, σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης (βλ. Πίνακα 23), φαίνεται ότι η επίδραση, στην οποία αναφερθήκαμε παραπάνω, είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p = .000$ με τιμή του κριτηρίου $F = 16.759$

Τέλος, με βάση τα στοιχεία του Πίνακα 24, η επίδραση των δυο παραγόντων χωριστά στην ικανοποίηση από τη ζωή, σύμφωνα με τις τιμές Beta, είναι: για τη μεν συναισθηματική νοημοσύνη ($Beta = .464$) και για το άγχος ($Beta = -.089$)

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω δεδομένα που προέκυψαν από τη διαδικασία της ιεραρχικής ανάλυσης παλινδρόμησης, αποδεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση για το ερευνητικό μας ερώτημα, σύμφωνα με την οποία η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος δύναται να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή σε ποσοστό ύψους 23.8%. Η ερμηνεία της σχέσης δίνεται στο τμήμα της συζήτησης.

Σημείωση: Στο Παράρτημα υπάρχουν συγκεντρωτικά οι πίνακες με τα στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για όλες της μεταβλητές της έρευνάς μας. Επιπλέον, τους συνοδεύουν και οι πίνακες με όλες τις αναλύσεις επαγωγικής στατιστικής, οι οποίοι δεν συμπεριλήφθηκαν στο κυρίως σώμα της παρούσας εργασίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Παρουσιάζοντας στο τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, προχωρούμε σε περαιτέρω ανάλυση κι ερμηνεία τους σε επίπεδο ατομικό, κοινωνικό και ψυχοθεραπευτικό. Λαμβάνοντας υπόψη τα δεδομένα της συγκεκριμένης έρευνας, στεκόμαστε κριτικά στα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις στατιστικές αναλύσεις, παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και χρήζουν περαιτέρω μελέτης και διερεύνησης. Ξεκινώντας το κομμάτι της συζήτησης με την παράθεση των αποτελεσμάτων ανά ερευνητικό ερώτημα (όπως διατυπώθηκαν σε προηγούμενο κεφάλαιο), προκύπτουν τα παρακάτω:

- Ως προς τη σχέση που έχει η συναισθηματική νοημοσύνη με το άγχος, στα άτομα του δείγματός μας εντοπίσαμε ότι όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης, τόσο λιγότερο είναι και το άγχος που βιώνουν στην καθημερινότητά τους. Ειδικότερα, εντοπίσαμε αρνητική συσχέτιση με το άγχος κυρίως για την αυτογνωσία και την αυτορρύθμιση. Το συμπέρασμα αυτό ήταν αναμενόμενο, μιας και, όπως προαναφέραμε αρχικά στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ο συναισθηματικά νοήμων άνθρωπος, που είναι σε θέση να αναγνωρίζει (αυτογνωσία) και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του με τον κατάλληλο τρόπο (αυτορρύθμιση), μπορεί να βελτιώνει την προσωπική του ισχύ και να ελέγχει τα επίπεδα του άγχους του. Επιπλέον, μιας και μιλάμε για συνάφεια, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε και το αντίστροφο, δηλαδή ότι τα χαμηλά επίπεδα άγχους συμβάλλουν στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου. Από τη στιγμή λοιπόν που το άτομο δεν κατακλύζεται από άγχος ούτως ώστε να καταλήγει να είναι δυσλειτουργικό, έχει το χρόνο, τη διάθεση και τα εφόδια να αναπτύξει τη συναισθηματική του νοημοσύνη.

Σε γενικές γραμμές, επαληθεύτηκε η αρχική υπόθεσή μας, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος σχετίζονται αρνητικά, γεγονός που καθιστά το ρόλο του συμβούλου καθοριστικής σημασίας, αφού με τη βοήθειά του μπορούν να καλλιεργηθούν τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και κατ' επέκταση να γίνεται καλύτερη διαχείριση του άγχους από το ίδιο το άτομο. Επιπλέον, βασική επιδίωξη της παιδείας ενός κοινωνικού κράτους θα πρέπει να είναι η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης ήδη από την πρώτη σχολική ηλικία, με στόχο την καταπολέμηση του άγχους ή τη διατήρησή του σε φυσιολογικά επίπεδα.

- Όσον αφορά στη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ικανοποίηση από τη ζωή, διαπιστώσαμε ότι όσο υψηλότερη είναι η συναισθηματική νοημοσύνη ενός ανθρώπου, τόσο πιο ικανοποιημένος αισθάνεται από τη ζωή του. Επίσης, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε και το αντίθετο, ότι δηλαδή όσο πιο ικανοποιημένος είναι ένας άνθρωπος από τη ζωή του, τόσο υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη είναι σε θέση να αναπτύξει. Μάλιστα, στο δείγμα μας, όλοι οι παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονταν θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, υπόθεση που τη διατυπώσαμε εξ' αρχής. Ειδικά, για τον παράγοντα των κοινωνικών δεξιοτήτων αναμέναμε να σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, μιας και, όπως προαναφέραμε στο θεωρητικό μέρος, ο ρόλος των διαπροσωπικών σχέσεων είναι καίριας σημασίας, αφού οι άνθρωποι που αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους, τονίζουν την ύπαρξη θετικών σχέσεων με τον κοινωνικό τους περίγυρο και μεγαλύτερη αίσθηση αυτοελέγχου. Στην κοινωνική υποστήριξη εντάσσεται και ο σύμβουλος, αλλά και οι διάφορες κοινωνικές δομές, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη κάθε είδους σε άτομα που την έχουν ανάγκη, προκειμένου να καταφέρουν να νιώσουν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Ωστόσο, αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί να θεωρηθεί αποκλειστικά προβλεπτικός παράγοντας της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή, αφού επηρεάζει αρκετά και η ιδιοσυγκρασία του ατόμου.

- Αναφορικά στη σχέση μεταξύ άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή, παρουσιάστηκε ένας χαμηλός αρνητικός δείκτης συνάφειας μεταξύ των δύο μεταβλητών. Οπότε, είμαστε σε θέση να υποστηρίξουμε μια ασθενή αρνητική συσχέτιση μεταξύ άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή, αφού και οι στατιστικοί δείκτες μας επιβεβαιώνουν κάτι τέτοιο. Για το δείγμα της έρευνάς μας προέκυψε ασθενής συνάφεια, ενδεχομένως διότι το άγχος αποτελεί έναν πολύπλοκο παράγοντα για τον οποίο δεν μπορούμε να οδηγηθούμε εύκολα σε ασφαλή συμπεράσματα. Ίσως το άγχος που βιώνουν τα άτομα αυτά, αξιολογώντας το εδώ με μεθόδους αυτοαναφοράς, να το αξιολογούν ως φυσιολογικό-δημιουργικό, κινητήρια δύναμη που δεν τους αποτρέπει από το να νιώθουν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Πιθανότατα και λόγω της οικονομικής κρίσης που επικρατεί, οι άνθρωποι να έχουν μάθει να ζουν με το άγχος της καθημερινότητας, οπότε δεν το αφήνουν να επηρεάσει τα επίπεδα ικανοποίησής τους από τη ζωή. Τελικά, το άγχος φαίνεται να αποτελεί έναν παράγοντα-τροχοπέδη για την ικανοποίηση από τη ζωή, δεν είναι όμως ο μοναδικός και ούτε την επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό. Ωστόσο, μιας και μιλάμε για συνάφεια, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε και το αντίστροφο που μπορεί να ισχύει, ότι δηλαδή όσο λιγότερη ικανοποίηση νιώθουμε από τη

ζωή μας, κάλλιστα αυτό θα μπορούσε να μας κατακλύζει με άγχος. Η αποτελεσματική παρέμβαση ενός συμβούλου συνίσταται στην ενίσχυση της ικανοποίησης από τη ζωή των ανθρώπων μέσω προγραμμάτων παρέμβασης για την καταστολή του άγχους.

- Ερευνώντας τη σχέση που μπορεί να έχει ο παράγοντας 'φύλο' με τη συναισθηματική νοημοσύνη, το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, αυτό το οποίο παρατηρήσαμε είναι ότι η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή δεν παρουσιάζεται διαφορετική στα δυο φύλα. Αυτό ενδεχομένως να συμβαίνει διότι άνδρες και γυναίκες αντλούν την ικανοποίηση από διαφορετικής πηγές. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και την οικογένεια, ενώ από τη άλλη οι άνδρες αντλούν ικανοποίηση από το επάγγελμα και το εισόδημά τους. Σε κάθε περίπτωση, η ικανοποίηση από τη ζωή δεν είναι κάτι στατικό και συνεπώς διαφοροποιείται ανά εκάστοτε φάση ζωής. Επιπλέον, επιβεβαιώνουμε τη μη ύπαρξη διαφοράς ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες αναφορικά και στη συναισθηματική νοημοσύνη. Η κοινωνική κατασκευή του φύλου που συνεπάγεται διαφορετικό τρόπο κοινωνικοποίησης ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες ενισχύουν την καλλιέργεια των διαπροσωπικών ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης περισσότερο στο γυναικείο πληθυσμό, έναντι των ενδοπροσωπικών ικανοτήτων στις οποίες φαίνεται να υπερτερούν οι άνδρες. Ακόμη, δεν μπορούμε να παραλείψουμε εδώ και το γεγονός της υποαντιπροσώπευσης των ανδρών στο δείγμα μας και της φανεράς αριθμητικά υπεροχής των γυναικών, το οποίο θα μπορούσε επίσης να αποτελεί έναν παράγοντα που επηρεάζει τα αποτελέσματα που εξαγάγαμε.

Όσον αφορά στο άγχος, οι γυναίκες του δείγματός μας φάνηκε να έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους άνδρες. Ενδεχομένως, αυτό να οφείλεται σε ορμονικούς λόγους ή και στις υψηλές απαιτήσεις της σύγχρονης εποχής και κοινωνίας, όπου η γυναίκα πρέπει να συνδυάσει το μητρικό με τον επαγγελματικό ρόλο. Αντίθετα, για τους άνδρες είναι διαφορετικά προσδιορισμένος ο ρόλος τους στην άσκηση του γονεϊκού ρόλου και στην ανατροφή των παιδιών. Επιπλέον, το γεγονός ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα αποτελούνταν από γυναίκες, ίσως να επηρεάζει τα τελικά αποτελέσματα. Όλα αυτά πρέπει να τα έχει κατά νου ο σύμβουλος προκειμένου να κατανοήσει τα άγχη των συμβουλευομένων και να τους παρέχει την κατάλληλη υποστήριξη. Η υπεροχή των γυναικών στον παράγοντα 'άγχος' του οποίου η αποτελεσματική διαχείριση αποτελεί ένα από τα συχνότερα αιτήματα των συμβουλευομένων, είναι ένας από τους παράγοντες που δικαιολογεί την πλειοψηφία των επισκέψεων γυναικών έναντι των ανδρών στα γραφεία συμβουλευτικής υποστήριξης.

- Μελετώντας τη σχέση που έχουν το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα με την ικανοποίηση από τη ζωή, είδαμε ότι το μεν πρώτο παρουσιάζει συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή μόνο στο επίπεδο διαφοράς φοίτησης στο Λύκειο και ανώτατης εκπαίδευσης, ενώ το δεύτερο, στο επίπεδο μεταξύ χαμηλού και των υπόλοιπων επιπέδων εισοδήματος (μέτριο, υψηλό). Πιο αναλυτικά, είδαμε ότι το μορφωτικό επίπεδο επηρεάζει το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική μόνο μεταξύ αποφοίτων Λυκείου και αποφοίτων Α.Ε.Ι. Από το επίπεδο των αποφοίτων Α.Ε.Ι. και πάνω, στις επόμενες εκπαιδευτικές βαθμίδες (μεταπτυχιακό, Διδακτορικό), οι στατιστικά σημαντικές διαφορές εξαλείφονται. Μελετώντας τη βιβλιογραφία, αυτό που παρατηρήθηκε και σε άλλες έρευνες είναι ότι η εκπαίδευση έχει υψηλή θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή σε κοινωνίες οι οποίες δεν είναι οικονομικά ανεπτυγμένες. Αντίθετα, στα οικονομικά εύρωστα κράτη, οι περισσότεροι μορφωμένοι πολίτες παρουσιάζονται ελαφρώς δυσαρεστημένοι από τη ζωή τους, πιθανότατα λόγω υπέρμετρων φιλοδοξιών. Επειδή λοιπόν η Ελλάδα τις τελευταίες δεκαετίες (πριν το ξέσπασμα της οικονομικής κρίσης) έζησε σε μια σχετική οικονομική ευμάρεια, για τους Έλληνες πολίτες ήταν δεδομένη η φοίτηση στο Λύκειο, ενώ κύριο μέλημα ήταν η επιδίωξη όλο και υψηλότερων μορφωτικών αγαθών κάθε φορά, πράγμα το οποίο, όπως αποδεικνύεται τελικά, δεν συμβάλλει απαραίτητα στην αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Επιπρόσθετα, ο παράγοντας 'εισόδημα' φάνηκε να επηρεάζει μεν την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται αναλογικά με την αύξηση του εισοδήματος ενός ανθρώπου. Αναφέραμε στην αρχή ότι ο άνθρωπος χαρακτηρίζει ως 'ποιοτική' τη ζωή του όταν ικανοποιεί τις ποικίλες ανάγκες του (βιολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές). Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων, επιβεβαίωσαν την αρχική μας υπόθεση για την ύπαρξη σχέσης μεταξύ εισοδήματος και ικανοποίησης από τη ζωή. Ωστόσο, αυτό που δεν περιμέναμε είναι ότι δεν σχετίζονται αναλογικά μεταξύ τους, δηλαδή όσο αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα να αυξάνεται και η ικανοποίηση από τη ζωή. Αυτό με τη σειρά του αντικατοπτρίζει την πολυπλοκότητα της έννοιας 'ικανοποίηση από τη ζωή', η οποία δεν μπορεί να προβλεφθεί αποκλειστικά από συγκεκριμένες και μετρήσιμες παραμέτρους. Εξασφαλίζοντας τη στοιχειώδη μόρφωση κι ένα βασικό εισόδημα, δίχως δηλαδή το άτομο να στερείται βασικών αγαθών για την επιβίωσή του, μπορεί να νιώσει ως έναν βαθμό ικανοποίηση από τη ζωή του σε συγκεκριμένους τομείς, δεν σημαίνει όμως ότι το άτομο τη βιώνει στο μέγιστο όταν έχει αποκτήσει στο μέγιστο δυνατό επίσης τα παραπάνω αγαθά. Βέβαια, πρέπει να αναφέρουμε

εδώ ότι ελάχιστα άτομα στο δείγμα μας ήταν απόφοιτοι Λυκείου ή είχαν υψηλό εισόδημα, οπότε ήταν δύσκολο να τους συγκρίνουμε με τους υπόλοιπους, ωστόσο δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τους στατιστικούς δείκτες που καταδεικνύουν ισχυρή τη συσχέτιση.

Το παραπάνω αποτελεί χρήσιμο συμπέρασμα για τη σύγχρονη κοινωνία, η πρόνοια της οποίας θα πρέπει να εστιάζει στην εξασφάλιση ποιοτικής υποχρεωτικής εκπαίδευσης, αλλά και στη μέριμνα για παροχή εισοδήματος ικανού ώστε να καλύπτονται οι στοιχειώδεις ανάγκες του ανθρώπου. Σε περίπτωση που ο συμβουλευόμενος υστερεί στα προαναφερθέντα στοιχειώδη αγαθά, ο σύμβουλος καλείται απαραίτητως να τα εντοπίσει και να τα λάβει σοβαρά υπόψη του, προκειμένου να κατανοήσει τις αιτίες των προβλημάτων που συνεπάγονται για τον πελάτη του και να οδηγηθεί σε σωστές ερμηνείες.

- Εξετάζοντας την επίδραση που έχει το είδος του επαγγέλματος ενός ατόμου στα επίπεδα της συναισθηματικής του νοημοσύνης, του άγχους και ικανοποίησής του από τη ζωή, προέκυψαν τα ακόλουθα: Δεν παρατηρήθηκε κάποια επιρροή του επαγγέλματος στα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, εκτός από τον κλάδο των εκπαιδευτικών, που φαίνεται να έχουν πιο ανεπτυγμένη την αίσθηση της αυτογνωσίας. Επιπλέον, δεν αναδείχθηκε ουδεμία σχέση του επαγγέλματος, ούτε με το άγχος ούτε και με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Αναλυτικότερα, μελετώντας αρχικά τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων με βάση την επαγγελματική κατάσταση του ατόμου (άνεργος, φοιτητής/σπουδαστής, εργαζόμενος), εντοπίσαμε ύπαρξη συσχέτισης με τους παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης, και μάλιστα για το δείγμα μας βρέθηκε ότι οι εργαζόμενοι διαθέτουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους φοιτητές/σπουδαστές, αλλά μόνο όσον αφορά στους παράγοντες αυτογνωσία, αυτορρύθμιση κι ενσυναίσθηση. Σε αυτό το σημείο βέβαια δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τη μεσολαβητική-τροποποιητική παράμετρο της ηλικίας. Η ηλικία αντανακλά την ωριμότητα, τα βιώματα και τις εμπειρίες ενός ατόμου, το οποίο ειδικά όταν έχει μεταπηδήσει στον εργασιακό στίβο και συμμετέχει και σε άλλα σύνθετα περιβάλλοντα, συναναστρεφόμενος άλλα άτομα, προσαρμόζεται στις εκάστοτε συνθήκες καλλιεργώντας την αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο, αλλά και την ενσυναίσθηση. Αντίθετα, οι φοιτητές/σπουδαστές είναι μικρότεροι σε ηλικία και ειδικά σε ό,τι αφορά εμπειρίες ζωής και ωριμότητα υστερούν, οπότε δεν μπορούμε να μιλήσουμε και για τόσο υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία όπως έχουμε προαναφέρει, αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας.

Προχωρώντας στη συνέχεια πιο συγκεκριμένα στο είδος του επαγγέλματος, από το δείγμα εργαζομένων που συγκεντρώσαμε, οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια μας, καταλήξαμε στο ότι το είδος του επαγγέλματος δεν επηρεάζει τα επίπεδα συναισθηματικής

νοημοσύνης, με εξαίρεση τον παράγοντα της αυτογνωσίας ο οποίος φάνηκε να είναι πιο ανεπτυγμένος στους εκπαιδευτικούς σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες επαγγελμάτων. Ενδεχομένως, αυτό να συμβαίνει, διότι οι εκπαιδευτικοί ανήκουν στα ανθρωπιστικά επαγγέλματα, κι επιπλέον, προφανώς και είναι άτομα τα οποία έχουν επενδύσει αρκετά στην ενίσχυση της αυτογνωσίας τους, αφού ούτως ή άλλως ανήκουν στο δείγμα της έρευνάς μας, το οποίο αποτελείται από άτομα που βρίσκονται κατά τη διάρκεια ή έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης.

Σε ό,τι αφορά στη σχέση μεταξύ είδους επαγγέλματος και άγχους, συλλέξαμε τα ακόλουθα: Αρχικά, εντοπίσαμε ότι η επαγγελματική κατάσταση ενός ατόμου επηρεάζει ως έναν βαθμό τα επίπεδα άγχους. Πιο συγκεκριμένα οι φοιτητές φάνηκαν να βιώνουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους άνεργους και τους εργαζόμενους. Το γεγονός ότι σε αυτούς που αγχώνονται πιο πολύ δεν συμπεριλήφθηκαν και οι άνεργοι ήταν ένα μη αναμενόμενο αποτέλεσμα, ειδικά στη σύγχρονη εποχή της οικονομικής δυσπραγίας, που η ανεργία μαστίζει την πλειονότητα του ενεργού πληθυσμού. Η αλήθεια είναι όμως ότι στο δείγμα μας, η σημαντική μειοψηφία αποτελούνταν από άνεργους, ενώ αντίθετα οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές/σπουδαστές κι εργαζόμενοι, πράγμα που μπορεί να μην καθιστά το πλήθος των ερωτώμενων ανέργων του δείγματός μας απόλυτα αντιπροσωπευτικό του ευρύτερου πληθυσμού. Ωστόσο, μπορούμε να πούμε πως και οι φοιτητές έχουν επαρκείς λόγους να αγχώνονται, αφού ήδη βρίσκονται στο στάδιο των σπουδών τους το οποίο είναι ιδιαίτερος απαιτητικό. Επιπλέον βρίσκονται στην κρίσιμη καμπή της ζωής τους, όπου καλούνται να λάβουν αποφάσεις και να κάνουν επιλογές για το μέλλον τους, διαδικασία ιδιαίτερα αγχωτική. Παρ' όλα αυτά, όσον αφορά στους εργαζόμενους, συγκεκριμένα για το είδος του επαγγέλματος δεν αναδείχθηκε κάποια σημαντική διαφορά στη βίωση άγχους, οπότε απορρίπτεται κάθε σχέση μεταξύ άγχους και είδους επαγγέλματος. Συνεπώς, όλα τα επαγγέλματα μπορούν να σχετίζονται με αυξημένο ή λιγότερο άγχος ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, αλλά και τα ατομικά χαρακτηριστικά του καθενός.

Τέλος, για τη σχέση μεταξύ επαγγελματικής κατάστασης και ικανοποίησης από τη ζωή δεν εντοπίσαμε καμία συσχέτιση. Ομοίως δεν εντοπίσαμε ουδεμία σχέση μεταξύ είδους επαγγέλματος και ικανοποίησης από τη ζωή.

Συνοπτικά, για τα άτομα του δείγματός μας, διαπιστώσαμε ότι η παράμετρος 'επάγγελμα' δεν φάνηκε να επηρεάζει την ικανοποίηση που νιώθουν για τη ζωή τους, ούτε το άγχος που βιώνουν, αλλά ούτε και τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης (εκτός από τον

παράγοντα ‘αυτογνωσία’ των εκπαιδευτικών). Το γεγονός ότι ορισμένοι ερωτώμενοι δεν δήλωσαν το επάγγελμά τους μπορεί να συνδέεται με το ότι μπορεί να είναι ένα ιδιαίτερο επάγγελμα που ενδεχομένως να τους ‘φωτογραφίζει’ (γι’ αυτό και η δήλωσή του στο ερωτηματολόγιο ήταν προαιρετική). Επίσης, εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής και της οικονομικής κρίσης, αρκετά άτομα έχουν πλέον πάνω από ένα επαγγέλματα συγχρόνως, οπότε πιθανότατα να μην ήξεραν τι να συμπληρώσουν στο ακριβές επάγγελμα.

- Ως προς τη σχέση που μπορεί να έχει το ηλικιακό στάδιο με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, τα δεδομένα μας εξέπληξαν ως έναν βαθμό, διότι αποδείχτηκε ότι για το μεν άγχος ισχύει ότι οι νεότεροι (άτομα ηλικίας 18-25 ετών) αγχώνονται περισσότερο, ενώ δεν σχετίζεται καθόλου με τη μεταβλητή ‘ικανοποίηση από τη ζωή’. Ωστόσο, να σημειωθεί εδώ ότι στην έρευνά μας τα άτομα ηλικίας άνω των 45 ήταν ελάχιστα σε σχέση με τη συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων 18-35 ετών. Το γεγονός ότι περισσότερο αγχώνονται οι νεότεροι σε ηλικία μπορεί να οφείλεται στο ότι βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο της ζωής τους, στο οποίο -όπως προαναφέραμε-καλούνται να πάρουν αποφάσεις για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και ειδικά εν καιρώ οικονομικής δυσχέρειας, ιδιαίτερος στην Ελλάδα, αυτό να τους γεμίζει με άγχος. Επίσης, λόγω του ότι τα άτομα αυτά δεν διαθέτουν τόση εμπειρία και ωριμότητα, πολλές καταστάσεις τις αντιμετωπίζουν για πρώτη φορά και δυσκολεύονται να τις διαχειριστούν κι έτσι κατακλύζονται από άγχος. Γι’ αυτό και οι συμβουλευτικοί σταθμοί των πανεπιστημίων (μεγάλο μέρος του δείγματος προήλθε από τέτοια δομή) προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ως επί το πλείστον σε νέους που δυσκολεύονται στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους. Επομένως, οι σύμβουλοι θα πρέπει να σχεδιάζουν κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης με βασικό άξονα την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους των νέων αναφορικά με την είσοδό τους στην αγορά εργασίας και την επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Επειδή στην Ελλάδα υπάρχει μεγάλος αριθμός φοιτητών/σπουδαστών, το βέλτιστο θα ήταν κάθε πανεπιστημιακή μονάδα να διαθέτει έναν συμβουλευτικό σταθμό ή ακόμη να υπάρχουν κι εξωτερικές κοινωνικές δομές οι οποίες θα μπορούν δωρεάν να στηρίζουν τους νέους στην κρίσιμη αυτή φάση της ζωής τους, διότι χρειάζονται ενθάρρυνση, μιας και αποτελούν και το πιο ‘εύπλαστο’, δημιουργικό κομμάτι του ενεργού πληθυσμού.

Από την άλλη, όσον αφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή, ένας λόγος για τον οποίο τα επίπεδά της είναι χαμηλά για τους φοιτητές/σπουδαστές του δείγματός μας πολύ πιθανό να είναι και η απογοήτευση που νιώθουν τα άτομα αυτά από τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που επικρατούν στην Ελλάδα. Σε γενικές γραμμές όμως, σύμφωνα πάντα και με τη

βιβλιογραφία, φαίνεται ότι οι εκτιμήσεις των ατόμων για την ικανοποίηση από τη ζωή διαφοροποιούνται ανά εκάστοτε χρονική περίοδο και δεν είναι απαραίτητο να συμπίπτουν για όλες τις φάσεις της ζωής. Δεν αποτελεί, όπως αναφέραμε και στο θεωρητικό μέρος, κάτι στατικό αλλά ο καθένας, με το πέρασμα των ετών, την αντλεί από διαφορετικές πηγές.

- Σε συνέχεια των παραπάνω, όσον αφορά στην επίδραση του παράγοντα ‘οικογενειακή κατάσταση’ στο άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, διαπιστώσαμε τα ακόλουθα: Η μεταβλητή ‘ικανοποίηση από τη ζωή’ δεν φάνηκε να επηρεάζεται από την οικογενειακή κατάσταση, ενώ για το άγχος διαπιστώσαμε ότι περισσότερο αγχώνονται οι άγαμοι και οι διαζευγμένοι. Η αλήθεια είναι ότι αναμέναμε ότι οι έγγαμοι θα ένιωθαν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους σε σχέση με τους άγαμους και τους διαζευγμένους, ωστόσο αυτό δεν αποδείχτηκε για το δείγμα μας. Υποθέτουμε γι’ αυτό ότι ενδεχομένως οι έγγαμοι να βιώνουν μεγαλύτερο άγχος επιβίωσης, διότι πρέπει να ανταπεξέλθουν σε αρκετές υποχρεώσεις. Επίσης, μπορεί να μην απολαμβάνουν μιας ποιοτικής σχέσης με το έτερον ήμισυ, να υπάρχει ο περιορισμός ελευθεριών ή η έλλειψη προσωπικού χρόνου για περισσότερη ποικιλία στις δραστηριότητες ζωής. Επιπλέον, κακός οиωνός μπορεί να αποδειχθεί κι ένα κακό timing γάμου που συνοδεύεται κι από ανωριμότητα του ζευγαριού.

Για το άγχος, τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν αναμενόμενα μιας και είναι εύκολα αντιληπτό πως οι άγαμοι πιθανότατα να αγχώνονται περισσότερο για το ζήτημα του γάμου και ειδικά οι γυναίκες (συντριπτική πλειοψηφία στο δείγμα) που λόγω του ότι εργάζονται και οι ίδιες και μάλιστα πολλές φορές αφοσιώνονται στην καριέρα τους, γι’ αυτές τα χρονικά περιθώρια για τη δημιουργία οικογένειας στενεύουν αρκετά. Παρ’ όλα αυτά και οι διαζευγμένοι, ειδικά αν είναι και μητέρες, αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις στην καθημερινότητά τους.

- Όσον αφορά στον αριθμό των παιδιών και τη σχέση του με το άγχος και την ικανοποίηση από τη ζωή, διαπιστώσαμε ότι ο αριθμός των παιδιών που μπορεί να έχει αποκτήσει ένα άτομο δεν επηρεάζει την αίσθηση ικανοποίησης που έχει από τη ζωή του, ούτε κατά βάση και το άγχος που βιώνει. Βάσει της βιβλιογραφίας, ο μεγάλος αριθμός παιδιών δεν σημαίνει και υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή, αφού η γενική εκτίμηση για τη ζωή έχει να κάνει κυρίως με το είδος της σχέσης που έχουν αναπτύξει οι γονείς με τα παιδιά τους. Ωστόσο, στο δείγμα μας, οι μεταβλητές ‘αριθμός παιδιών’ και ‘ικανοποίηση από τη ζωή’ φάνηκε να μην αλληλοεπηρεάζονται. Αυτό που μπορούμε να πούμε εδώ είναι ότι τα παιδιά από μόνα τους δεν φέρνουν την ευτυχία. Επιπρόσθετα, η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί από μόνη της έναν συνολικό, πολύπλοκο παράγοντα, ο οποίος εξαρτάται από πολλούς

επιμέρους παράγοντες. Τέτοιοι μπορεί να είναι απλώς και μόνο ο ερχομός και η παρουσία των παιδιών, η ανησυχία για την υγεία τους, η σχέση με το ίδιο το παιδί, αλλά και τον/τη σύζυγο. Ακόμη, άλλοι πιθανοί παράγοντες επιρροής θα μπορούσαν να είναι και η ατομική υγεία, ο τομέας των προσωπικών, των επαγγελματικών ή τα οικονομικά. Επομένως, δεν μπορούμε παρά να λαμβάνουμε υπόψη την ικανοποίηση από τη ζωή ως έναν ολιστικό παράγοντα, ως ένα ‘μπουκέτο’ χαρακτηριστικών, τα οποία απαρτίζουν αλληλένδετα το σύνολο.

Παρ’ όλα αυτά, προσπαθώντας να ερμηνεύσουμε την υπόθεση μας για μεγαλύτερη βίωση άγχους από τους άτεκνους και τους τρίτεκνους σε σχέση με τα άτομα τα οποία έχουν αποκτήσει ένα ή δύο παιδιά, μπορούμε να πούμε πως κυρίως οι άτεκνες γυναίκες αγχώνονται πολύ για την απόκτηση παιδιού, αφού πλέον καθυστερούν να τεκνοποιήσουν κι επιπλέον τους αγχώνουν και οι παράγοντες ηλικία, οικονομική κατάσταση κι έλλειψη χρόνου. Από την άλλη, για τους τρίτεκνους τα πράγματα περιπλέκονται ακόμη περισσότερο, αφού ειδικά στη σημερινή εποχή και κοινωνία οι δυσκολίες ολοένα και αυξάνουν, όπως και οι απαιτήσεις των παιδιών: μαθησιακές, οικονομικές, ασφάλειας κτλ. Όλα αυτά αγχώνουν πολλαπλά τις πολύτεκνες οικογένειες. Επίσης, να αναφέρουμε εδώ ότι τα άτομα του δείγματος που έχουν ένα ή δύο παιδιά μπορεί να μην αγχώνονται όσο οι υπόλοιποι, ίσως γιατί τα καταφέρνουν βιοτικά και χρονικά ως προς τις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους. Βέβαια, όλα τα παραπάνω ισχύουν με επιφύλαξη και σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να επαναληθεί η έρευνα σε δείγμα ατόμων ισόποσα κατανεμημένων από όλες τις ομάδες, ούτως ώστε να είναι αντιπροσωπευτικό και να μπορούν να έχουν ισχύ τα αποτελέσματά μας προκειμένου να οδηγηθούμε σε ασφαλείς ερμηνείες. Ειδικά, παραμένουμε στο αποτέλεσμα που προκύπτει από τα υπάρχοντα δεδομένα, ότι δηλαδή δεν υπάρχουν ουσιαστικές διαφοροποιήσεις στο άγχος ως προς τη μεταβλητή ‘αριθμός παιδιών’.

- Όσον αφορά στη μεταβλητή ‘συμβουλευτική’, οι στατιστικές αναλύσεις δεν κατέδειξαν διαφορές στους βαθμούς συναισθηματικής νοημοσύνης, άγχους και ικανοποίησης από τη ζωή στα άτομα που βρίσκονταν κατά τη διάρκεια και σε αυτά που είχαν ολοκληρώσει τη συμβουλευτική διαδικασία. Ωστόσο, αποτελεί εξαίρεση ο παράγοντας της συναισθηματικής νοημοσύνης ‘αυτογνωσία’ τον οποίο φαίνεται να έχουν αναπτύξει περισσότερο τα άτομα για τα οποία έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της θεραπευτικής παρέμβασης. Προφανώς είναι ένας από τους παράγοντες που παρουσιάζει αισθητή βελτίωση διότι εκφράζεται άμεσα και ανατροφοδοτείται συνεχώς από τον σύμβουλο. Σε αυτό το σημείο να αναφέρουμε ότι, προκειμένου να εξετάσουμε την επίδραση της συμβουλευτικής

παρέμβασης στην ικανοποίηση από τη ζωή, ίσως να είχε περισσότερη σημασία να συγκρίναμε τη μεταβλητή 'ικανοποίηση από τη ζωή' στην πρώτη συνεδρία και μετά το πέρας του κύκλου των θεραπευτικών συνεδριών, ούτως ώστε να είχε μεσολαβήσει ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα στο οποίο θα μπορούσαν να φανούν ευκρινέστερα τα αποτελέσματα της παρέμβασης. Στην προκειμένη περίπτωση ήταν ασαφές σε ποιο ακριβώς στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας βρισκόταν κάθε άτομο, οπότε είναι δύσκολο να εντοπίσουμε διαφορές στα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Ενδεχομένως, πραγματοποιώντας πειραματική έρευνα να εντοπίζαμε ευκρινέστερα τη θεραπευτική αλλαγή. Το γεγονός ότι επιλέγουμε άτομα που ωφελούνται συμβουλευτικής υποστήριξης μας κάνει να θεωρούμε πως έχουν ως κίνητρο την καταπολέμηση του άγχους και ως απώτερο στόχο την αναζήτηση της ικανοποίησης από τη ζωή τους.

- Απαντώντας σε αυτό το σημείο και στο τελευταίο ερευνητικό μας ερώτημα, τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων που προέκυψαν φανερώνουν ότι το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ατόμου συνδυαστικά με το βαθμό άγχους που βιώνει δύναται να προβλέψουν τον παράγοντα 'ικανοποίηση από τη ζωή' σε ποσοστό ύψους 23.8%. Λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα της εξαρτημένης μεταβλητής 'ικανοποίηση από τη ζωή', θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως αυτό είναι ένα ικανοποιητικό ποσοστό πρόβλεψης. Ακόμη, παρατηρώντας και τις τιμές που αντανακλούν το βαθμό πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή από τον κάθε παράγοντα χωριστά, είδαμε ότι προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα για τη συναισθηματική νοημοσύνη, ενώ για το άγχος αποδείχτηκαν στατιστικώς μη σημαντικά. Αυτό το συμπέρασμα έρχεται να επαληθεύσει και να επισφραγίσει όσα διαπιστώθηκαν και παραπάνω από τις αρχικές αναλύσεις συνάφειας. Εν κατακλείδι, με βάση τη βιβλιογραφία και όλες τις στατιστικές αναλύσεις που υλοποιήσαμε ξεχωριστά, υποστηρίζουμε ότι σε έναν ορισμένο βαθμό ο συνδυασμός υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης με χαμηλά επίπεδα άγχους μπορούν να προβλέψουν το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή ενός ατόμου. Το συμπέρασμα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον σύμβουλο, ο οποίος σχεδιάζοντας αποτελεσματικές παρεμβάσεις, λαμβάνοντας υπόψη κάθε φορά τα διαφορετικά ατομικά χαρακτηριστικά των πελατών του, μπορεί να συμβάλλει στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους προκειμένου οι συμβουλευόμενοι να καταφέρουν να νιώσουν όσο το δυνατόν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Όπως σε κάθε μελέτη, έτσι και στην παρούσα, υπάρχουν διαφόρων ειδών περιορισμοί. Αρχικά, όσον αφορά στα εργαλεία συλλογής των δεδομένων, τα ερωτηματολόγια που χορηγήσαμε περιείχαν ερωτήσεις αυτοαναφοράς, οπότε αυτό και μόνο είναι ένας μεθοδολογικός περιορισμός, μιας και η συμπλήρωση στηρίζεται στην υποκειμενική κρίση των συμμετεχόντων. Ενδεχομένως, επίσης, να υπάρχει και η μεροληψία των συμμετεχόντων στην πιθανή τους προσπάθεια να ευχαριστήσουν την ερευνήτρια. Αυτό το φαινόμενο αποτελεί ένα σφάλμα που μπορεί να αλλοιώσει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, αναφορικά στα ερωτηματολόγια που χορηγήσαμε, ένας ακόμη περιορισμός ήταν η συνολική έκτασή τους. Λόγω της πολυπλοκότητας και του πλήθους των μεταβλητών της έρευνας ήταν απαραίτητο να συμπληρωθούν τα τρία συγκεκριμένα ερωτηματολόγια, τα οποία απαιτούσαν αρκετό χρόνο, γεγονός το οποίο από ορισμένους συμμετέχοντες προκάλεσε αρνητικά σχόλια ότι η διαδικασία αυτή ήταν ελαφρώς κουραστική για τους ίδιους.

Σχετικά με τη στρατηγική δειγματοληψίας, εφαρμόσαμε την τεχνική της χιονοστοιβάδας, η οποία από μόνη της ενέχει τον περιορισμό ότι δεν υπάρχει δυνατότητα επιβεβαίωσης της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος (μεροληπτικό σφάλμα δείγματος), ούτε και διασφάλιση της εξωτερικής εγκυρότητας των αποτελεσμάτων. Η γενίκευση των αποτελεσμάτων μπορεί να γίνει μόνο στα πλαίσια της ιδιαίτερης πληθυσμιακής ομάδας στην οποία αναφερόμαστε. Ακόμη, λόγω δυσκολίας στην πρόσβαση σε πληθυσμιακές ομάδες με διαφορετικά χαρακτηριστικά (συλλέξαμε ένα μέρος του δείγματος από τον συμβουλευτικό σταθμό νέων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά), τα άτομα που τελικά συναποτελέσαν το δείγμα μας, ήταν σχετικά λίγα σε αριθμό και μάλιστα στη συντριπτική τους πλειοψηφία ήταν γυναίκες. Τα άτομα προέρχονταν κυρίως από αστικές περιοχές, ήταν κατά βάση στην κλίμακα των ηλικιών 18-35, οι περισσότεροι άγαμοι, χωρίς παιδιά και υψηλού μορφωτικού επιπέδου. Συνεπώς, όλα τα παραπάνω, απαρτίζουν τα χαρακτηριστικά ενός δείγματος το οποίο μπορεί να μην ήταν απόλυτα αντιπροσωπευτικό του συνολικού ερευνητικού πληθυσμού, ο οποίος ήταν γενικά ενήλικα άτομα που βρίσκονται κατά τη διάρκεια ή έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης.

Επιπρόσθετα, ο μεθοδολογικός σχεδιασμός της εν λόγω έρευνας (συσχετιστικού τύπου) δεν μας αφήνει να παρατηρήσουμε αιτιώδεις σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές παρά μόνο συμμεταβολές, αφού ο χαρακτήρας της έρευνας παραμένει συναφειακός. Οπότε είναι μειωμένη η δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον γενικό πληθυσμό. Επιπλέον, η παρούσα έρευνα, με το πλήθος των μεταβλητών που εξετάζει και τα πολλά ερευνητικά ερωτήματα που καλείται να απαντήσει, καθιστά ιδιαίτερος πολύπλοκο και το σχεδιασμό της. Υπάρχει η περίπτωση αλληλοεπηρεασμού μεταξύ των μεταβλητών ή ακόμη και η άσκηση επίδρασης από μεσολαβητικές-τροποποιητικές μεταβλητές που μπορεί να αλλοιώνουν τα αποτελέσματα. Συνεπώς καθίσταται και πάλι αδύνατη η απόδοση αιτιωδών σχέσεων. Ακόμη ένας περιορισμός της έρευνάς μας είναι ότι πραγματοποιήθηκε συγχρονικά, ενώ αν είχαμε τη δυνατότητα να σχεδιάσουμε μια διαχρονική έρευνα, πιθανότατα τα δεδομένα που θα συλλέγαμε να μας οδηγούσαν στην εξαγωγή πιο αξιόπιστων συμπερασμάτων. Σε αυτό όμως δεν βοηθά καθόλου η γενικότερη οικονομική κατάσταση που επικρατεί, καθώς η οικονομική κρίση, με όλα τα συνακόλουθά της, δεν βοηθά στην ανεύρεση των απαραίτητων πόρων για τη διεξαγωγή μιας τέτοιου είδους έρευνας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Βασισμένοι στην παρούσα έρευνα που πραγματοποιήσαμε, έχουμε να καταθέσουμε ορισμένες προτάσεις για το σχεδιασμό μελλοντικών ερευνών. Θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν παρόμοιου τύπου έρευνες με κοινό θέμα, αλλά διαφορετικά χαρακτηριστικά. Θα ήταν ενδιαφέρον να συλλέγαμε μεγαλύτερο δείγμα ατόμων το οποίο θα απαρτίζεται και από αρκετούς άνδρες και θα συμπεριλαμβάνει άτομα από όλη την Ελλάδα, δηλαδή και από τις μη αστικές περιοχές που ενδεχομένως να συναντάμε και άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου. Επίσης, η συμμετοχή περισσότερων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, εγγάμων ή διαζευγμένων με περισσότερα από ένα παιδιά, θα έστρεφε την έρευνα σε διαφορετικού προσανατολισμού προδιαγραφές, που ενδεχομένως να επέφεραν και διαφορετικά αποτελέσματα από αυτά στα οποία καταλήξαμε στη δική μας έρευνα. Ακόμη, μιας και προαναφέραμε ότι ο συσχετιστικός χαρακτήρας της παρούσας έρευνας δεν επιτρέπει τη διαπίστωση αιτιωδών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών, θα μπορούσαμε να προτείνουμε διαχρονικές έρευνες ή έρευνες πειραματικού χαρακτήρα, ώστε να προσδιορίσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια την αιτιώδη σχέση μεταξύ των εξεταζόμενων

μεταβλητών. Έτσι, θα μπορούσαν να διερευνηθούν οι τρεις εξεταζόμενες μεταβλητές (συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος, ικανοποίηση από τη ζωή) σε βάθος χρόνου και να εξεταστεί κατά πόσο έχουν μεταβληθεί, καθώς βαθαίνει η οικονομική κρίση.

Απευθυνόμενοι στους συμβούλους ψυχικής υγείας, αυτό που έχουμε να καταθέσουμε ως τελικό απόσταγμα όλης της εργασίας μας συνοψίζεται στα ακόλουθα. Τα αποτελέσματα που συγκεντρώσαμε θεωρούμε ότι είναι χρήσιμα για το σχεδιασμό προγραμμάτων συμβουλευτικής παρέμβασης και την οργάνωση ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων ενηλίκων (ατομικά ή ομαδικά) με στόχο την προάσπιση της ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα, προτείνεται ο σχεδιασμός προγραμμάτων ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου, εστιάζοντας κυρίως στην καλύτερη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και την επίλυση των συγκρούσεων. Η ομαδική εργασία θα μπορούσε να αυξήσει κατά πολύ την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Η καλλιέργεια των συναισθηματικών δεξιοτήτων επιτυγχάνεται σε ομαδικό πλαίσιο, διότι τα άτομα μπορούν πιο εύκολα να εξοικειωθούν με τις πέντε βασικές δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης. Επιπλέον, προτείνονται προγράμματα παρέμβασης για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, τη βελτίωση της αυτογνωσίας και την ενίσχυση των κινήτρων των συμβουλευομένων. Τέλος, καθίσταται απαραίτητη η οργάνωση και διεξαγωγή επιμορφωτικών σεμιναρίων για τους συμβούλους και τους ειδικούς ψυχικής υγείας, προκειμένου να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στο έργο τους. Σε κάθε περίπτωση, η διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης θα πρέπει να περιλαμβάνει συνεχή εξάσκηση, ανατροφοδότηση κι αξιολόγηση σε συνδυασμό πάντα με την ενίσχυση, ενθάρρυνση και υποστήριξη του συμβούλου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προσθέτουν μια νέα θεώρηση στη συμβουλευτική διαδικασία και την ψυχοθεραπεία, μιας και αναδεικνύουν το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως παράγοντα καίριας σημασίας για τη θεραπευτική αλλαγή, σε συνδυασμό με την καταπολέμηση του άγχους και απώτερο στόχο τη βίωση ικανοποίησης από τη ζωή. Με λίγα λόγια, η παρούσα εργασία θα μπορούσε να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο, ένα εφόδιο στα χέρια των συμβούλων προκειμένου να αναπτύξουν τεχνικές συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης, σε ατομικό, αλλά και σε ομαδικό επίπεδο, με απώτερο στόχο οι συμβουλευόμενοι να καλλιεργήσουν τα επίπεδα της συναισθηματικής

τους νοημοσύνης, να διαχειρίζονται κατάλληλα το άγχος τους και τελικά να καταφέρουν να νιώθουν πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Βέβαια, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που επικρατούν σήμερα, όχι μόνο στη χώρα μας, αλλά παγκοσμίως. Αυτή η κατάσταση αποτελεί μια κοινωνική, πολιτική και ψυχολογική πρόκληση για το άτομο, το οποίο εγκλωβισμένο σε μια κρίση αξιών, επιβάλλεται διαρκώς να αναπροσαρμόζεται στα νέα δεδομένα. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, οι ειδικοί ψυχικής υγείας καλούνται να αναζητήσουν νέες μεθόδους παρέμβασης και υποστήριξης ανθρώπων που το έχουν ανάγκη, οι οποίες θα είναι σχεδιασμένες με βάση τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και με τις σύγχρονες συνθήκες ζωής.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Austin, E. J., Saklofske, D. H. & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait Emotional Intelligence: *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558
- Bagshaw, M. (2000). Emotional intelligence – Training people to be affective so they can be effective. *Industrial and Commercial Training*, 32, 61-65
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of Emotional Intelligence*, 363-388. San Francisco, Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2001). *Bar-On EQ-i: S Technical Manual*. Toronto: Multi Health Systems.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. & Rhee, K. S. (1999). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, 343-362. San Francisco, Jossey-Bass.
- Brauer, A. (1999). *Biofeedback and Anxiety*. *Psychiatric Times*, 16(21), 1-5.
- Buch, J. (1983). *Emotion and Nonverbal behavior: the communication of Affect*. New York, Guilford Press.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P. & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209
- Ciarrochi, J., Forgas, P. J., & Mayer, D. J. (2001). *Emotional Intelligence in everyday life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Ciarrochi, J., & Mayer, D. J. (2007). *Applying Emotional Intelligence. A practitioner's guide*. New York & Hove: Psychology Press.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations*. New York: Grosset/Putnam
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychological Association*. 54(10), 821-827
- Cummins, R. A. (1997). *Comprehensive Quality of Life Scale-School version (Grades 7-12)*. School of Psychology, Deakin University.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies* 3: 37-69

- Day, A. L., Therrien, D. L. & Carroll, S. A. (2005). Predicting psychological health: Assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type A behavior and daily hassles. *European Journal of Personality*, 19, 519-536
- Dick, R. Van, & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 243-259
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157
- Diener, E., & Suh, E., (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review of Gerontology and geriatrics*, 17, 304-324
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diggins, C. (2004). Emotional intelligence: the key to effective performance. *Human Resource Management*, 12, 33-35
- Dulewicz, V. & Higgs, M. (1999). Can emotional intelligence be measured and developed? *Leadership & Organization Development Journal*, 20, 242-252
- Δερεδάκης, Ν. & Θάνος, Θ. (2010). *Το άγχος και οι διαταραχές του στα παιδιά*. *Επιστημονικό Βήμα*, 10: 79-94.
- Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (2005). *Συμβουλευτική-Προσανατολισμός, τόμος Α', Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία*, Αθήνα: Γρηγόρη
- Emmerling, R. J. & Goleman, D. (2003). Emotional intelligence: issues and common misunderstandings. *Issues in Emotional Intelligence*, 1, 1-19
- Extremera, N. & Fernandez – Berrocal, P. (in press). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*.
- Ζαφειροπούλου, Μ., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2004), *Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Fineman, S. (1997). Emotion and management learning. *Management learning*, 28 (1), 13-25
- Fontana, D. (1996). *Άγχος και η αντιμετώπισή του: τεχνικές καταπολέμησης του στρες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. The psychoanalytic Quarterly Press and W. W. Norton & Company Inc, New York.

- Frisch, M. B., (1998). Quality of Life, Therapy and Assessment in Health Care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(1), 19-40
- Gannon, N., & Ranzjin, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1353-1364
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York Basic Books
- Gardner, L., & Stough, C. (2003). Exploration of the relationships between workplace emotional intelligence, occupational stress and employee health. *Australian Journal of Psychology*, 55(Supplement), 181. Retrieved December 25, 2004
- Gerits, L., Derksen, J. J. L., Verbruggen, A. B. & Katzko, M. (2005). Emotional Intelligence profiles of nurses caring for people with severe behavior problems. *Personality and Individual Differences*, 38, 33-43
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2000). Review of Life Satisfaction Measures for Adolescents. *Behaviour Change*, 17(3), 178-195
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York, Bantam Books
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books
- Goleman, D. (1997). Emotional Intelligence in the workplace.
- Goleman, D. (1998). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο της Εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Gottman, J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγάλωσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη. Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Heller, D., Judge, T. A., & Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 815-835
- Hess, K. D. H., (2008). *Psychotherapy Supervision. Theory, Research and Practice*.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218, Pergamon Press.
- Huebner, E. S., & Alderman, G. L. (1993). Convergent and discriminant validations of a children's life satisfaction scale: It's relationship to self- and teacher-reported psychological problems and school functioning. *Social Indicators Research*, 30, 71-82

- Jones, H. (1999). *Υπεραπασχόληση και άγχος: ήταν πάρα πολύ απασχολημένος για να νιώσει το στρες*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Center for Health and Well-being, Princeton University*, 107(38), 16489-16493
- Kennerley, H. (2009). *Overcoming Anxiety: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. Constable & Robinson Ltd.
- Κάκουρος, Ε., & Μανιαδάκη, Κ. (2002). *Ψυχοπαθολογία παιδιών κι εφήβων: Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Καραδήμας, Ε. Χ., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2002). *Η σχέση μεταξύ γεγονότων ζωής και καθημερινών προστριβών, προσδοκιών, αυτοαποτελεσματικότητας, στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και ψυχοσωματικής υγείας*. *Ψυχολογία*, 9(1), 75-91.
- Κοσμίδου-Hardy, Χ., & Γαλανουδάκη-Ράπτη, Α. (1996). *Συμβουλευτική: Θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Ασημάκης.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.
- Le Doux, J. (1996). *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinning of Emotional Life*. New York: Touchstone
- Lopes, P. N., Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional intelligence personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658
- Martinez-Pons, M. (2000). Emotional intelligence as a self-regulatory process: a social cognitive view. *Imagination, Cognition and Personality*, 19, 331-350
- May, R. (1950). *The meaning of Anxiety*. The Ronald Press Company, New York.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4, 197-208
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & Sluyter, D. (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3-31. New York, Perseus Book Group
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R., (2000b). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds). *The handbook of emotional intelligence*, 92-117. San Francisco: Wiley.

- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research* 16: 347-413
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends and Faith of Happy People. *American Psychological Association*, 55(1), 56-67.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1998). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2001). Συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μάνος, Ν. (1997). *Βασικές αρχές ψυχιατρικής*. Εκδόσεις University Press
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*.: Κέντρο Λεξικολογίας, Ε.Π.Ε., Αθήνα.
- Μπίμπου-Νάκου, Ι. (2010). *Το άγχος και η φοβία σε παιδιά*.
- Νέα Δομή: εγκυκλοπαίδεια έγχρωμη (συλλογικό έργο), (1996). Αθήνα: Δομή
- Palmer, B., Walls, M., Burgess, Z., & Stough, C. (2001). Emotional intelligence and effective leadership. *Leadership & Organisational Development Journal*, 22, 5-10
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pedersen, P. (2000). *Handbook for developing multicultural awareness (3rd edition)*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Peper, E., Harvey, R., & Takabayashi, N. (2009). *Biofeedback an evidence based approach in clinical practice*. Japanese Journal of Biofeedback Research, 36(1), 3-10
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Παπαδόπουλος, Γ. Ν. (2005). *Λεξικό της Ψυχολογίας: Εγκυκλοπαιδικό με τετράγλωσση ορολογία*. Αθήνα: Παπαδόπουλος Ν. Γ.
- Πλατσίδου, Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες της Αγωγής*, 1, 27-39

- Rachman, S. (1978). *Fear and Courage*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychological Intervention*, 20(2), 227-234
- Richmond, V., McGroskey, J., & Payne, S. (1991). *Nonverbal Behaviour in Interpersonal Relations*. New Jersey, Prentice Hall.
- Riggio, R., (1992). Social interaction skills and nonverbal behavior. In R. Feldman (ed.), *Applications of Nonverbal Behavioral Theories and Research*, 3-31. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates
- Riggio, R., (1996). Assessment of basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 1091-1100
- Salovey, P., & Mayer, J. D., (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J. B. & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In Tsaousis, I. & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17 (5), 611-627.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley
- Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C., & Bunting, B. (1996). *A comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*. Budapest: Eotvos University Press
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, Ed. (2002). Cultural Influences on the relation between pleasant emotions and non pleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion*, 16(6), 705-719
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1383-1392.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* 2, 667-676. San Diego, CA: Academic Press.
- Sparrow, T., & Knight, A. (2006). *Applied EI: The importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence*. Jossey-Bass. San Francisco: Wiley Imprint.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press
- Spielberger, C. D. (1982). *Άγχος-Στρες και πώς να το καταπολεμήσετε*. Αθήνα: Ψυχογιός
- Steiner, C. (2006). *Συναισθηματική νοημοσύνη με καρδιά*. Αθήνα, Εκδόσεις Καστανιώτη
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούση, Π. (2012). Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. Αθήνα: Πεδίο
- Στεφανής, Κ. (1981). "Το άγχος", *Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα*, 2: 220-221. Αθήνα: Εκδόσεις Οργανισμός Πάπυρος
- Taksic, V., & Mohoric, T. (2006). *The Role of Trait Emotional Intelligence in Positive Outcomes in Life*. 3rd European Conference on Positive Psychology, Braga.
- Terry, T., & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research* 35: 39-52
- Thilam, L., & Kirby, S. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The Journal of Social Psychology*, 142, 133-143
- Veenhoven, R., (1996). *The study of life satisfaction*. Eotvos University Press.
- Wechsler, D. (1940). Non intellective factors in general intelligence. *Psychological Bulletin*, 37, 444-445
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306
- Wolpe, J. (1990). "Το άγχος", *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια λεξικό*, 1: 61-62. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R., & MacCann, C. (2003). Development of emotion intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*, 46, 69-96

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α. ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ

Βόλος, 2015

Αγαπητοί/-ές,

Στα πλαίσια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Συμβουλευτική ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία», του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής Βόλου, διεξάγω μία δειγματοληπτική έρευνα. Σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη της σχέσης που έχει η Συναισθηματική Νοημοσύνη με το Άγχος και την Ικανοποίηση από τη ζωή. Επιμέρους στόχος της έρευνας είναι και η μελέτη της συμβολής της συμβουλευτικής διαδικασίας στις τρεις προαναφερθείσες μεταβλητές, γι' αυτό και το δείγμα της έρευνας θα αποτελείται από άτομα που βρίσκονται είτε κατά τη διάρκεια ή έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης (είτε ατομικά είτε σε ομαδική ψυχοθεραπεία).

Στο παρόν ηλεκτρονικό μήνυμα συμπεριλαμβάνονται τα τρία ερωτηματολόγια για την μέτρηση της καθεμιάς από τις μεταβλητές. Θα σας παρακαλούσα να απαντήσετε ολοκληρωμένα, δίχως να παραλείψετε κάποια από τις ερωτήσεις, μιας κι αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα αποτελέσματα της έρευνας. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και τα δεδομένα συλλέγονται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Θα το εκτιμούσα πολύ αν αφιερώνατε λίγο χρόνο για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και μου τα στέλντε σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Η επιστροφή τους (ηλεκτρονικά) αποτελεί τη συγκατάθεσή σας για την αξιοποίηση των απαντήσεών σας στην έρευνα.

Η εθελοντική συμμετοχή σας σε αυτήν την έρευνα θα είναι πολύ σημαντική βοήθεια στην προαγωγή της γνώσης και της κατανόησής μας σχετικά με το θέμα της έρευνας. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία και τη συμβολή σας. Για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στην ηλεκτρονική διεύθυνση anastasia.gkoulfa@gmail.com

Με εκτίμηση,

Γκουλφά Αναστασία

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ

Ολοκληρώνοντας την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας εντοπίζουμε την αδυναμία διαμόρφωσης ενός ενιαίου μοντέλου που να περιλαμβάνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που απαρτίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ωστόσο, έχουν διαμορφωθεί ορισμένα θεωρητικά μοντέλα που περιγράφουν, το καθένα από τη δική του σκοπιά, την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης:

- Θεωρία των Salovey και Mayer (1990, 1997): Όπως υποστηρίζουν οι Mayer και Salovey, υπάρχουν γενικά δύο μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης: ένα βασισμένο σε δεξιότητες, το οποίο προτείνουν οι ίδιοι, και μια ποικιλία σύνθετων προσεγγίσεων. Σύμφωνα με τους προαναφερθέντες, η συναισθηματική νοημοσύνη άπτεται της ικανότητας του ατόμου να επιχειρηματολογεί για τα συναισθήματά του, αλλά και να επεξεργάζεται τη ‘συναισθηματική’ πληροφορία για να ενισχύσει τις γνωστικές διαδικασίες και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του.

Το μοντέλο του 1990 εστιάζεται σε τρεις κατηγορίες συναισθηματικών δεξιοτήτων: στην αποτίμηση κι έκφραση των συναισθημάτων, στη διαχείριση αυτών και στη χρήση τους για την επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο, στο τροποποιημένο τους μοντέλο ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης οι Mayer και Salovey τη χαρακτηρίζουν ως ένα σύνολο καλά καθορισμένων γνωστικών ικανοτήτων επεξεργασίας συναισθημάτων. Σε αυτό το νέο μοντέλο που εισήγαγαν το 1997, θεωρούν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από τέσσερις δεξιότητες: τη διαίσθηση, αποτίμηση κι έκφραση του συναισθήματος, τη συναισθηματική διευκόλυνση στη σκέψη, τη συνειδητοποίηση, ανάλυση και χρήση της συναισθηματικής γνώσης, καθώς και τη διαχείριση των συναισθημάτων για την περαιτέρω πνευματική ανάπτυξη. Η πρώτη δεξιότητα σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων και να αποκωδικοποιεί τα συναισθήματα που διαμορφώνονται. Η δεύτερη δεξιότητα βοηθά το άτομο να επικεντρώνεται συναισθηματικά και πνευματικά στους στόχους που θέτει, να αντλεί τις πληροφορίες που χρειάζεται, να κρίνει με ωριμότητα τις καταστάσεις γύρω του, απομακρύνοντας τις σκέψεις που αποτελούν

εμπόδια για την εξέλιξή του. Η τρίτη δεξιότητα συμβάλλει στον έλεγχο των εντάσεων και στην αποφυγή των συναισθημάτων του φόβου, του θυμού και της ανασφάλειας. Τέλος, η τέταρτη δεξιότητα βοηθά το άτομο να ανατρέχει σε παρόμοιες συμπεριφορές που έχει χρησιμοποιήσει, σε αρνητικά και θετικά γεγονότα που τον στιγματίσαν, προκειμένου να διαμορφώνει την κατάλληλη συμπεριφορά. (Ciarrochi & Mayer, 2007)

- Θεωρία του Goleman (1995, 1997, 1998): Ο Goleman (1997) υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που μπορούν να ταξινομηθούν στις ακόλουθες προσωπικές δεξιότητες: αντίληψη του εαυτού, διαχείριση συναισθημάτων, κινητοποίηση του εαυτού, ενσυναίσθηση, διαπροσωπικές σχέσεις, επικοινωνία και προσωπικό ύφος. Αυτά τα χαρακτηριστικά χωρίζονται σε προσωπικές-ενδοατομικές (αντίληψη του εαυτού, συναισθηματική διαχείριση, κινητοποίηση του εαυτού, προσωπικό ύφος) και κοινωνικές-διαπροσωπικές δεξιότητες (διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, επικοινωνία). Ωστόσο, το νεότερο μοντέλο του Goleman (1998) ταξινομεί τις προαναφερθείσες δεξιότητες σε πέντε κατηγορίες: αντίληψη εαυτού, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, όταν μιλάμε για αντίληψη εαυτού, μιλάμε για την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει το συναίσθημά του ανά πάσα στιγμή και να το χρησιμοποιεί στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, αλλά και να μπορεί να αναγνωρίζει τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του, τις αξίες και τους στόχους του. Η αυτορρύθμιση συνιστά την ικανότητα εκείνη όπου το άτομο καταφέρνει να διαχειριστεί με τέτοιο τρόπο τα συναισθήματά του, ώστε να διευκολύνεται, παρά να παρεμποδίζεται στα διάφορα καθήκοντά του. Το κίνητρο είναι η συναισθηματική τάση του ανθρώπου που κατευθύνει και διευκολύνει την εκπλήρωση στόχων, μέσω της αναζήτησης της ικανοποίησης στις δραστηριότητές του. Επομένως, ενισχύει την ανάληψη πρωτοβουλιών και την επιθυμία για συνεχή βελτίωση. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του να μπορεί ένα άτομο να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα του άλλου και να καταφέρνει να μπει στη θέση του. Τέλος, οι κοινωνικές δεξιότητες αναφέρονται στις δεξιότητες οι οποίες επιτρέπουν στον άνθρωπο να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές του σχέσεις με αποτελεσματικό τρόπο. Οι κοινωνικές δεξιότητες εμπερικλείουν τη διπλωματία, τη διακριτικότητα, την πειθώ, ικανότητες διαπραγμάτευσης ή επίλυσης παρεξηγήσεων.

- Θεωρία των Boyatzis, Goleman και Rhee (1999): Η 'θεωρία της απόδοσης', όπως ονομάστηκε, βασίστηκε στην προηγούμενη μελέτη του Goleman. Έτσι, σε συνεργασία με τους Boyatzis και Rhee στο νέο πλέον μοντέλο, οι πέντε συναισθηματικές δεξιότητες έχουν

ως εξής: αυτοεπίγνωση, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση, διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων. Οι δυο θεωρίες που ανέπτυξε ο Goleman δεν διαφέρουν πολύ μεταξύ τους, Η διαφορά τους έγκειται στο ότι η δεύτερη θεωρία επικεντρώνεται περισσότερο στους υποπαράγοντες των συναισθηματικών δεξιοτήτων.

- Θεωρία του Bar-On (1997, 2000, 2001): Ο Bar-On (1997) διαμόρφωσε ένα μη γνωστικό μεικτό μοντέλο για τη συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη που μετρείται με όργανα μέτρησης προσωπικής αναφοράς. Ο Bar-On τοποθέτησε τη συναισθηματική νοημοσύνη στο πλαίσιο της θεωρίας της προσωπικότητας, ως ένα σύνολο από μη γνωστικές ικανότητες που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να επιτύχει ως προς την αντιμετώπιση των απαιτήσεων και των πιέσεων του περιβάλλοντός του. Οι ικανότητες αυτές συνοψίζονται στις εξής: ικανότητα συνείδησης και κατανόησης εαυτού, συνείδησης και κατανόησης των ατόμων που σχετίζονται μαζί του/της, ικανότητα αντιμετώπισης των ισχυρών συναισθημάτων και του ελέγχου των παρορμητικών αντιδράσεων και η ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές και της επίλυσης προβλημάτων προσωπικής και κοινωνικής φύσεως. Η θεωρία του είναι σύνθετη και συμπεριλαμβάνει γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.

- Θεωρία Cooper – Sawaf (1997): Οι Cooper-Sawaf πρότειναν τέσσερις πτυχές συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες είναι: η συναισθηματική μόρφωση, η οποία αναφέρεται στη γνώση των συναισθημάτων και του τρόπου λειτουργίας τους, η συναισθηματική ετοιμότητα ή ανταποκρισιμότητα, που απαιτεί συναισθηματική ευελιξία κι εξάσκηση, η συναισθηματική ένταση, η οποία περιλαμβάνει τη συναισθηματική επιμονή και τέλος η συναισθηματική αλχημεία, η οποία αφορά στην ικανότητα της χρήσης ενός συναισθήματος με δημιουργικό τρόπο.

- Θεωρία CARES: Ο Bagshaw (2000), σε μια προσπάθεια να ορίσει τις συναισθηματικές δεξιότητες, οδηγήθηκε στη θεωρία CARES, που προκύπτει από τη σύντηξη του 'CARES', όπου C = 'δημιουργική τάση' (creative tendency), A = 'ενεργός επιλογή' (active choice), R = 'ανθεκτικότητα στην πίεση' (resistibility under pressure), E = 'συναισθηματικές σχέσεις' (empathic relationships) και S = 'αντίληψη του εαυτού κι αυτοέλεγχος' (self awareness and self control). Η πρώτη δεξιότητα χαρακτηρίζει ανθρώπους με όραμα, με τάσεις για εξέλιξη και με διακαείς πόθους για επιτυχημένη επαγγελματική κι όχι μόνο πορεία. Η δεύτερη δεξιότητα εστιάζεται στο αν κάποιο άτομο μπορεί να υποστεί τις συνέπειες μιας όχι επιτυχημένης επιλογής. Η τρίτη δεξιότητα διακρίνει τα άτομα που σε δύσκολες καταστάσεις διατηρούν την ψυχραιμία τους, ελέγχουν την κατάσταση, προσπαθούν για την εξεύρεση λύσεων και εμψυχώνουν τους άλλους. Η τέταρτη δεξιότητα θεωρείται απαραίτητη για τους

ανθρώπους που επιδιώκουν σχέσεις εμπιστοσύνης σε διαπροσωπικό και σε εργασιακό επίπεδο. Τέλος, οι δύο τελευταίες δεξιότητες συνθέτουν την εικόνα του ατόμου που αποζητά ισορροπία σε όλες τις εκφάνσεις του.

ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΒΑΣΗ

Σύμφωνα με τον LeDoux (1996), ο εγκέφαλος λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να προετοιμάζει το σώμα μας να αντιδρά με έναν ξεχωριστό τρόπο στα διάφορα συναισθήματα που νιώθουμε. Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει άμεση σχέση με τις λειτουργίες της αμυγδαλής και με την αλληλεπίδρασή της με το νεοφλοιό. Πιο συγκεκριμένα, όπως υποστηρίζει ο ίδιος, η αμυγδαλή στον εγκέφαλο (amygdala) διαδραματίζει έναν βαρυσήμαντο ρόλο στην παραγωγή συναισθημάτων, μιας και είναι υπεύθυνη για την αποθήκευση συναισθημάτων και μνημών (συναισθηματικές λειτουργίες). Εάν απουσιάσει από τον εγκέφαλο, το άτομο δυσκολεύεται να κατανοήσει συναισθηματικά διάφορες καταστάσεις, κάτι το οποίο περιγράφεται με τον όρο ‘συναισθηματική τύφλωση’ (emotional blindness). Έρευνες που έχουν γίνει σε ζώα δείχνουν ότι ο προμετωπιαίος λοβός, η αμυγδαλή και ο υπόκαμπος, τα οποία σχετίζονται με την αντίληψη, τη χρήση και τον χειρισμό των συναισθημάτων, είναι μέρη που επιδέχονται αλλαγές και βελτιώσεις μέσα από τη μάθηση και την εμπειρία (Emmerling & Goleman, 2003. Diggins, 2004).

ΜΟΝΤΕΛΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Στην ουσία υπάρχουν δύο βασικά μοντέλα αναφορικά με την εννοιολογική προσέγγιση και τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης: το μοντέλο των ικανοτήτων των Mayer και Salovey (1997) και τα μεικτά μοντέλα (Goleman, 1998. Bar-On, 1997). Το πρώτο δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση των γνωστικών και συγκινησιακών/συναισθηματικών ικανοτήτων, και συγκεκριμένα στην αντίληψη, κατανόηση, οργάνωση και διευκόλυνση των συναισθημάτων, τονίζοντας τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα βοηθούν την κρίση και μνήμη του ατόμου (Mayer, Salovey & Caruso, 2000b). Το δεύτερο αναφέρεται σε πιο γενικά κοινωνικο-συναισθηματικά μοντέλα που εστιάζουν στις ατομικές διαφορές κατά την οργάνωση κι έκφραση των συναισθημάτων, αλλά και συναφών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η προσαρμοστικότητα, η γενική συγκινησιακή κατάσταση, ενώ ενσωματώνουν αρκετές πτυχές της προσωπικότητας (Salovey & Mayer, 1990)

Πιο αναλυτικά, για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιούνται τα μοντέλα δεξιοτήτων με αντικειμενική μέτρηση της επίδοσης, χρησιμοποιώντας έργα που αναφέρονται σε συναισθήματα και μετρούν το βαθμό στον οποίο γίνεται χρήση της ικανότητας (Mayer et al., 1999, 2000b) και τα μεικτά μοντέλα (Πλατσίδου, 2004). Τα δεύτερα ερμηνεύουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως έναν συνδυασμό από μη γνωστικές-συναισθηματικές και κοινωνικές δυνατότητες, ικανότητες και δεξιότητες προσαρμογής (Bar-On, 2000) με χαρακτηριστικά προσωπικότητας (Petrides & Furnham, 2001), που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις κι επιπλέον συμβάλλουν στην ερμηνεία και την πρόβλεψη της επίδοσης σε οποιοδήποτε πεδίο δραστηριοποίησης (Goleman, 1998). Τα μεικτά μοντέλα ακολουθούν τη μέθοδο της αυτοαναφοράς με βάση την αντίληψη που έχουν τα ίδια τα άτομα για την αξιολόγηση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης (Bar-On, 2000. Boyatzis, Goleman & Rhee, 1999. Petrides & Furnham, 2001).

ΑΓΧΟΣ

ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Διαχωρίζουμε τις αντιδράσεις στο άγχος σε οργανικές, ψυχοσωματικές και ψυχολογικές. Ξεκινώντας με τις *οργανικές αντιδράσεις* αναφέρουμε ότι σε περιόδους χρόνιου στρες ή άγχους μπορεί κανείς να προσέξει έναν αριθμό από φυσικές αλλαγές στον οργανισμό (π.χ. κεφαλαλγίες, στομαχόπονοι, ζάλη, αστάθεια, τάση για εμετό, διάρροια, εφίδρωση, ταχυκαρδία, υπέρταση, δύσπνοια, αυπνία, αλλαγές στο δέρμα, στη σεξουαλική επιθυμία κ.α.) Όταν τελειώσει το δυσάρεστο σύμπτωμα, το σώμα επανέρχεται στους φυσιολογικούς ρυθμούς (Fontana, 1996).

Στις *ψυχοσωματικές αντιδράσεις* λαμβάνουμε υπόψη ότι το κύριο χαρακτηριστικό στα ψυχοσωματικά προβλήματα είναι η παρουσία ενός ή περισσότερων ψυχολογικών παραγόντων, όπως το άγχος, που επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική κατάσταση (Μάνος, 1997). Η ψυχοσωματική ιατρική βασίζεται στον ισχυρισμό που υποστηρίζει ότι το άγχος είναι ικανό να πυροδοτήσει πολλές σωματικές ασθένειες.

Συνεχίζοντας με τις *ψυχολογικές αντιδράσεις* στο άγχος, ο Selye το 1956, με βάση το μοντέλο που δημιούργησε (Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής - General Adaptation Syndrome - GAS) υποστήριζε ότι όταν το άτομο έρθει αντιμέτωπο με μια αγχογόνο κατάσταση, αρχικά ενεργοποιείται η αντίδραση συναγερμού, η οποία όμως σταδιακά μειώνεται κι επικρατεί μια παύση μέχρι το άτομο να κάνει τις γνωστικές εκτιμήσεις και να αποφασίσει πόσο απειλητικό είναι το ερέθισμα. Έπειτα, στο στάδιο αντίστασης, προσπαθεί να ανταπεξέλθει και αν η στρεσογόνο κατάσταση είναι πέρα από τις δυνάμεις του, τότε επέρχεται στο τρίτο στάδιο, στο οποίο το άτομο εξαντλείται και καταρρέει. Αν και στο δεύτερο στάδιο οι ψυχολογικές λειτουργίες αυξάνονται, μέχρι το άτομο να φτάσει στο τρίτο στάδιο μειώνονται σταδιακά μέχρι την τελική κατάρρευση. Από το παραπάνω μοντέλο γίνεται φανερό ότι υπάρχει μια αντιστοιχία ανάμεσα στα οργανικά και ψυχολογικά στάδια που διανύει το άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια στρεσογόνο κατάσταση.

Ωστόσο, οι πιο σημαντικές από τις αρνητικές αντιδράσεις που μπορούν να προκύψουν αφορούν τη γνώση και τη σκέψη (γνωστικές αντιδράσεις), τα συναισθήματα και την προσωπικότητα (συναισθηματικές αντιδράσεις) κι αντιδράσεις που αφορούν ισοδύναμα γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες (γενικές συμπεριφορικές αντιδράσεις). Ο αριθμός των συμπτωμάτων, καθώς και ο βαθμός σοβαρότητάς τους διαφέρουν σε κάθε άτομο (Fontana, 1996). Πιο αναλυτικά, όσον αφορά στις *γνωστικές αντιδράσεις*, από τις σημαντικότερες δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν είναι στις λειτουργίες της προσοχής και της συγκέντρωσης. Η διάρκειά τους μειώνεται κι εξασθενεί η παρατήρηση. Προβλήματα παρουσιάζονται και στη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη μνήμη, οι οποίες εξασθενούν. Η ταχύτητα αντίδρασης μειώνεται και δεν είναι εύκολο να ελεγχθεί κι επιπλέον, αυξάνεται η πιθανότητα λήψης απρόβλεπτων και μη κατάλληλων αποφάσεων. Ακόμη, το μυαλό αδυνατεί να κάνει σωστές αξιολογήσεις για τις υπάρχουσες συνθήκες και το άτομο δυσκολεύεται τόσο στην οργάνωση όσο και στον μακροπρόθεσμο προγραμματισμό, αφού δεν εξετάζει σωστά τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεών του (Fontana, 1996).

Για τις *συναισθηματικές αντιδράσεις*, αυτό που μπορούμε να πούμε είναι ότι ένα άτομο όταν βιώνει έντονες καταστάσεις άγχους, βρίσκεται σε εσωτερική ένταση. Αντιμετωπίζει σημαντική αδυναμία στην ικανότητά του για απομάκρυνση των ανησυχιών και του άγχους, στην ικανότητα για χαλάρωση του μυϊκού τόνου, αλλά και δυσκολία για σωματική και πνευματική ευεξία. Ειδικά η μυϊκή ένταση και ο εσφαλμένος τρόπος αναπνοής προκαλούν σωματική ένταση που οδηγεί με τη σειρά τους σε ψυχική ένταση. Το άτομο μπορεί να εμφανίσει ευερεθιστότητα ή ακόμη και να σταματήσει να βρίσκει νόημα κι ενδιαφέρον στις

ασχολίες του. Άλλα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι η υπερβολική λύπη, νευρικότητα, φόβος για το μέλλον, αίσθημα αποτυχίας.

Επιπλέον, αλλαγές παρατηρούνται στον υπάρχων κώδικα συμπεριφοράς και στους ηθικούς και συναισθηματικούς περιορισμούς του ατόμου. Το άτομο καταφεύγει σε συμπεριφορές που μέχρι τώρα δεν είχε κι εμφανίζει αρκετές συναισθηματικές εναλλαγές κι εκρήξεις. Για παράδειγμα, αποφεύγει συστηματικά τις δραστηριότητες που προξενούν άγχος και σε πολλές περιπτώσεις παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση τροφής ή αντίθετα, ανορεξία. Ακόμη, το άτομο είναι πολύ πιθανό να καταφύγει στην κατανάλωση τοξικών ουσιών, όπως το αλκοόλ, το κάπνισμα, τα ναρκωτικά κλπ. Γενικά, μπορεί να παρουσιαστούν και συμπτώματα κατάθλιψης, συστολής και μια γενική αίσθηση αδυναμίας (Fontana, 1996).

Επίσης, είναι δυνατό ένας μεγάλος αριθμός χαρακτηριστικών της προσωπικότητας να αλλάξει. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος συνεπής και προσεκτικός, μπορεί να γίνει επιπόλαιος κι αφηρημένος. Ακόμη, διακρίνεται μια συνεχής τάση από τα άτομα, εκτός από τα πραγματικά συμπτώματα που προκαλούνται από το άγχος, να προσθέτουν κι άλλα, τα οποία όμως είναι φανταστικά. Αυξάνεται η υποχονδρία και παύει πλέον να υπάρχει η αίσθηση της υγείας. Επιπλέον, το άτομο μπορεί να νιώθει ανάξιο κι ανίκανο να καταφέρει κάτι και πλήττεται υπερβολικά η αυτοεκτίμησή του.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Κατά την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας διακρίναμε δύο θεωρητικές προσεγγίσεις που αφορούν στην ικανοποίηση από τη ζωή: η πρώτη μεν με κεντρικό άξονα την επίδραση της προσωπικότητας (top-down προσέγγιση) και η δεύτερη που εστιάζει στην επίδραση του περιβάλλοντος (bottom-up προσέγγιση). Ο Wilson (1967) τόνισε την ύπαρξη βασικών και πανανθρώπινων αναγκών και τη συσχέτισε με το γεγονός ότι ένας άνθρωπος είναι ικανοποιημένος κι ευτυχισμένος στη ζωή του όταν καταφέρνει να ζει σε ένα τέτοιο περιβάλλον που θα του εξασφαλίζει την κάλυψη αυτών των αναγκών. Επομένως, η προσέγγιση αυτή εστιάζει περισσότερο στους εξωτερικούς παράγοντες (κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, δημογραφικά χαρακτηριστικά κ.α.) που επιδρούν στην

ευτυχία του ανθρώπου (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Η θεωρία της Πολλαπλής Διαφοράς για την Ικανοποίηση (Multiple Discrepancy theory of Satisfaction) του Michalos (1985) προτείνει ότι, ανάλογα με τα προσωπικά κριτήρια του καθενός (ανάγκες, στόχοι, όνειρα, αξίες κ.α.), αν ένα άτομο ζει σε τέτοιες συνθήκες που πληρούν τα παραπάνω κριτήρια όσο το δυνατόν καλύτερα, τότε νιώθει και πιο ευτυχισμένο. Επιπλέον, σε άλλη έρευνα βρέθηκε ότι αν μετρηθεί ο βαθμός ικανοποίησης από τη ζωή ενός ανθρώπου κάθε έτος, τότε πολύ σημαντικό ρόλο διαχρονικά παίζει η αναλογία βίωσης θετικών εμπειριών σε σχέση με τις αρνητικές (Saris et al., 1996)

Από την άλλη μεριά, η top-down προσέγγιση καταδεικνύει μια άλλη πραγματικότητα, ότι δηλαδή το άτομο αφού νιώσει πραγματικά ευτυχισμένο, τότε είναι που βιώνει τις στιγμές ως ευχάριστες κι όχι το αντίστροφο. Η θέαση της πραγματικότητας και η βίωση των πραγμάτων με θετικό τρόπο είναι αυτό που θα επηρεάσει και την αλληλεπίδραση του ατόμου με τον περίγυρό του. Εάν από τη φύση του ένας άνθρωπος έχει αισιόδοξη διάθεση, τότε είναι σε θέση να ερμηνεύει τα περισσότερα γεγονότα ως θετικά κι αυτό δεν συμβαίνει παροδικά. Τα επίπεδα ικανοποίησης κυμαίνονται σε παρόμοια επίπεδα ανά εκάστοτε χρονικό διάστημα (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Επιπρόσθετα, πλήθος ερευνών (Gannon & Ranzijn, 2005. Heller, Judge & Watson, 2002. Schimmack, Oishi & Diener, 2002) καταδεικνύει τη σημασία της επίδρασης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στη συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή συνολικά και της ικανοποίησης σε συγκεκριμένους τομείς. Όταν αναφερόμαστε σε ικανοποίηση σε συγκεκριμένους τομείς στη ζωή, προσιδιάζοντας περισσότερο στην top down προσέγγιση, μπορούμε να πούμε ότι καθοριστικό ρόλο παίζει η προσωπικότητα. Βέβαια, υπάρχουν και αντιφατικά ευρήματα που μπορεί μεν να τονίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή ως αποτέλεσμα σταθερών χαρακτηριστικών του ατόμου, όμως δεν μπορούν να αγνοηθούν τελείως και οι περιβαλλοντικές επιδράσεις που είναι καίριας σημασίας για το άτομο. Είναι αλήθεια πως γενικά τα γεγονότα της ζωής μπορούν να επηρεάσουν την προσωπικότητα ενός ανθρώπου και το αντίστροφο (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

-Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης (GalaEmo Test): Συγγραφείς του παραπάνω τεστ είναι οι: Γαλανάκης, Μ., και Σταλίκας, Α. Σκοπός αυτού του τεστ είναι να αξιολογήσει το βαθμό Συναισθηματικής Νοημοσύνης ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Πρόκειται για ένα τεστ αυτοαναφοράς το οποίο περιλαμβάνει 125 προτάσεις ποικίλης θεματολογίας, οι οποίες καλύπτουν διάφορες πτυχές που άπτονται της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους με καθεμιά από τις προτάσεις χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Το ψυχομετρικό εργαλείο χωρίζεται σε πέντε επιμέρους υποενότητες (πέντε 25άδες ερωτήσεων), οι οποίες αναφέρονται στις πέντε βασικές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο του Goleman. Οι υποκλίμακες είναι οι εξής: αυτεπίγνωση-αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα συμπεριφοράς, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες.

Σχετικά με τη *βαθμολόγηση-επίδοση*, η ανώτατη τιμή που μπορεί να επιτύχει το άτομο είναι ο ποσοτικός δείκτης των 875 βαθμών συναισθηματικής νοημοσύνης. Εναλλακτικά υπάρχει η δυνατότητα υπολογισμού τιμών για καθεμιά από τις πέντε βασικές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης χωριστά. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να διαγνωστεί η ελλιπής ανάπτυξη ή η εξαιρετική επίδοση ενός εξεταζόμενου ως προς τις επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Όσον αφορά στην *εγκυρότητα* του τεστ, μπορούμε να μιλήσουμε για εγκυρότητα περιεχομένου κι εννοιολογικής κατασκευής, την οποία παρέχει ο τρόπος κατασκευής του με βάση τη θεωρία και τους παράγοντες του Goleman. Επιπλέον, με κριτήριο το κατά πόσο το άτομο θεωρεί ότι έχει συναισθηματική νοημοσύνη και αφού συσχετίστηκε αυτός ο βαθμός με την τελική απόδοση στο τεστ, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συνάφεια $r=0.67$, $p<0.01$ η οποία μπορεί επίσης να εκληφθεί ως δείκτης εγκυρότητας. Για την *αξιοπιστία* του, μπορούμε να πούμε ότι τα αποτελέσματα διερεύνησής της είναι ικανοποιητικά τόσο για το σύνολο του τεστ ($\alpha=0.89$, αξιοπιστία ημικλάστων $r=0.87$) όσο και για κάθε υποκλίμακα χωριστά ($\alpha=0.70$ έως 0.90).

Ο δείκτης αξιοπιστίας cronbach α για το δείγμα μας ήταν $\alpha=0.918$

ΕΣΤ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ

Το τεστ, το οποίο πρόκειται να συμπληρώσετε, αποτελεί ένα εργαλείο διάγνωσης της συναισθηματικής σας νοημοσύνης. Περιλαμβάνει 125 προτάσεις, οι οποίες αναφέρονται σε δράσεις, προτιμήσεις, αντιλήψεις, συνήθειες και στάσεις της καθημερινής κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής. Αυτές οι 125 ερωτήσεις έχουν διανεμηθεί σε 5 μέρη, το κάθε ένα από τα οποία περιλαμβάνει 25 ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις όλων των μερών του τεστ είναι παρόμοιες και δεν χρειάζονται ειδικές επιμέρους επεξηγήσεις και οδηγίες σχετικά με τον τρόπο συμπλήρωσης τους. Συγκεκριμένα όλες οι ερωτήσεις του τεστ αποτελούν δηλώσεις στις οποίες εσείς θα πρέπει να υποδείξετε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας, δηλαδή το κατά πόσο θεωρείτε ότι η κάθε μια σας εκφράζει και σας αντιπροσωπεύει, χρησιμοποιώντας μια 7 βαθμια κλίμακα. Κάθε βαθμίδα της κλίμακας εκφράζει διαφορετικό βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας προς την διατυπωμένη θέση (1 = διαφωνώ απολύτως, 2 = διαφωνώ αρκετά, 3 = μάλλον διαφωνώ, 4 = ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 5 = μάλλον συμφωνώ, 6 = συμφωνώ αρκετά, 7 = συμφωνώ απολύτως). Εσείς καλείστε να διαβάσετε προσεκτικά κάθε πρόταση και στην συνέχεια να υποδείξετε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό. Σε κάθε πρόταση πρέπει να κυκλώσετε έναν μόνο αριθμό. Για να καταστεί ο τρόπος συμπλήρωσης του τεστ πιο σαφής δείτε τα παρακάτω παραδείγματα.

Παράδειγμα 1

1) *Ενδιαφέρομαι να μαθαίνω τι βασανίζει τους ανθρώπους γύρω μου.....*

Διαφωνώ Απολύτως	Διαφωνώ Αρκετά	Μάλλον Διαφωνώ	Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ	Μάλλον Συμφωνώ	Συμφωνώ Αρκετά	Συμφωνώ Απολύτως
1	2	3	4	5	6	7

Κουτί Απαντήσεων

Παράδειγμα 2

2) *Όταν είμαι νευριασμένος/η επιθυμώ να μην υπάρχουν γύρω μου άλλοι άνθρωποι.....*

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

Όπως φαίνεται από τα παραδείγματα ο εξεταζόμενος ισχυρίζεται ότι ενδιαφέρεται αρκετά να μαθαίνει τα προβλήματα των συνανθρώπων του και για αυτόν τον λόγο επέλεξε να κυκλώσει τον βαθμό συμφωνίας που αντιστοιχεί στον αριθμό 6, ενώ όσον αφορά τις περιπτώσεις που είναι νευριασμένος δηλώνει ότι κάποιες φορές θέλει να μένει μόνος οπότε κύκλωσε τον βαθμό συμφωνίας που αντιστοιχεί στον αριθμό 5.

Θυμηθείτε ότι στο τεστ δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και κατά συνέπεια μπορεί εύλογα να συμφωνεί ή να διαφωνεί σε διαφορετικό βαθμό με την κάθε πρόταση.

Για την συμπλήρωση του τεστ δεν υπάρχει χρονικό όριο. Οι περισσότεροι άνθρωποι το ολοκληρώνουν σε χρονικό διάστημα μικρότερο των 30' λεπτών. Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς και να δηλώνετε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας άμεσα με βάση αυτό που αυτομάτως έρχεται στο μυαλό σας μετά από την ανάγνωση κάθε πρότασης. Αν σε κάποιο σημείο δεν κατανοείτε πλήρως το περιεχόμενο μιας πρότασης ζητήστε την βοήθεια του εξεταστή.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις του πρώτου μέρους του τεστ και υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας/διαφωνίας σας προς την κάθε πρόταση κυκλώνοντας στο κουτί απαντήσεων το αντίστοιχο νούμερο.

Διαφωνία Απόλυτος
Διαφωνία Αρκετά
Μάλλον Διαφωνώ
Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
Μάλλον Συμφωνώ
Συμφωνώ Αρκετά
Συμφωνώ Απόλυτος

1) Μπορώ να αναγνωρίζω τα συναισθήματα μου.

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

2) Αναγνωρίζω τις μελλοντικές επιπτώσεις των πράξεών μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

3) Ξέρω ποια είναι τα πλεονεκτήματά μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

4) Είμαι πολύ σίγουρος/σίγουρη για τον εαυτό μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

5) Ξέρω ακριβώς τι θέλω να πετύχω στην ζωή μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

6) Γνωρίζω τις πραγματικές μου ανάγκες.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

7) Εμπιστεύομαι σε μεγάλο βαθμό την διαίσθηση μου για να λάβω σημαντικές αποφάσεις.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

8) Εκτός από πλεονεκτήματα με χαρακτηρίζουν και αρκετά μειονεκτήματα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

9) Συχνά όταν αγοράζω κάτι διαπιστώνω αργότερα ότι δεν το χρειαζόμουν απόλυτα ή ότι δεν μου αρέσει.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

10) Μερικές φορές νιώθω μπερδεμένος σχετικά με το τι ακριβώς αισθάνομαι για τους ανθρώπους γύρω μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

11) Κάποιες φορές όταν τρώω ή πίνω ξεπερνάω τα όρια μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

12) Γνωρίζω ποιο επάγγελμα μου ταιριάζει και ποια επαγγέλματα δεν θα μπορούσα εύκολα να ασκήσω.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Διαφωνώ Απολύτως
Διαφωνώ Αρκετά
Μάλλον Διαφωνώ
Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
Μάλλον Συμφωνώ
Συμφωνώ Αρκετά
Συμφωνώ Απολύτως

13) Μπορώ να περιγράψω πλήρως με δέκα λέξεις τον εαυτό μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

14) Δεν επηρεάζομαι εύκολα στις προτιμήσεις και στις επιλογές μου από τους άλλους.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

15) Μαθαίνω από τα λάθη μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

16) Δεν μου αρέσει να με διορθώνουν οι άλλοι.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

17) Μου αρέσει να αυτοσαρκάζομαι.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

18) Μερικές φορές νευριάζω χωρίς να υπάρχει ουσιαστικός λόγος.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

19) Συχνά νιώθω αμφιβολία για αυτά που πράττω ή για αυτά που θα πράξω.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

20) Μου αρέσει να διαβάζω και να μαθαίνω νέα πράγματα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

21) Πιστεύω ότι το χιούμορ δεν αποτελεί κατάλληλο τρόπο προσέγγισης των σημαντικών θεμάτων της ζωής.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

22) Θεωρώ ότι πρέπει πάντα να νικάω.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

23) Διακρίνομαι για την αποφασιστικότητα μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

24) Συχνά υποστηρίζω απόψεις, οι οποίες δεν είναι δημοφιλείς ή κοινωνικά αποδεκτές αλλά εμένα μου φαίνονται σωστές.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

25) Με ανησυχεί ιδιαίτερα η αποτυχία.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις του δεύτερου μέρους του τεστ και υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας/διαφωνίας σας προς την κάθε πρόταση κυκλώνοντας στο κουτί απαντήσεων το αντίστοιχο νούμερο.

Διαφωνώ Αρκετά

Διαφωνώ Αρκετά

Μάλλον Διαφωνώ

Όχι Διαφωνώ. Όχι Συμφωνώ

Μάλλον Συμφωνώ

Συμφωνώ Αρκετά

Συμφωνώ Απολύτως

26) Μερικές φορές όταν θυμώνω κάνω πράγματα που μετανιώνω.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

27) Οι γύρω μου μπορούν να με εμπιστευτούν για σημαντικά θέματα χωρίς να φοβούνται ότι θα τους απογοητεύσω.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

28) Δεν θα αντιμετωπίσω ιδιαίτερα προβλήματα αν αύριο αναγκαστώ να εργαστώ σε μια νέα θέση με συναδέλφους εντελώς αγνώστους.

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

29) Μου αρέσει να ενεργώ με πρωτότυπο και ασυνήθιστο τρόπο.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

30) Όταν χάνω την ψυχραιμία μου μπορώ να ηρεμήσω τον εαυτό μου σχετικά εύκολα και γρήγορα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

31) Με ενοχλούν οι ριζικές αλλαγές στις καθημερινές εργασιακές μου συνήθειες και πρακτικές.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

32) Αν έβρισκα ένα πορτοφόλι γεμάτο χρήματα σε μια ερημική περιοχή θα το παρέδιδα στην αστυνομία.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

33) Δεν έχω προδώσει ποτέ τους φίλους μου ή τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

34) Όταν αποτυγχάνω σε κάτι που έχω αναλάβει συνήθως θεωρώ ότι φταίει η κακοτυχία ή η έλλειψη συντονισμού των άλλων.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

35) Συχνά νιώθω τα συναισθήματα μου να ξεχειλίζουν.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

36) Μερικές φορές κάτω από καταστάσεις έντονης πίεσης κάνω λάθη ή δεν αποδίδω σύμφωνα με το δυναμικό μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

37) Επιπλήττω τους άλλους όταν προβαίνουν σε ανήθικες πράξεις.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Διαφωνώ Απολύτως
Διαφωνώ Αρκετά
Μάλλον Διαφωνώ
Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
Μάλλον Συμφωνώ
Συμφωνώ Αρκετά
Συμφωνώ Απολύτως

38) Μου είναι δύσκολο να παραδεχτώ
ότι έκανα λάθος.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

39) Δεν καταφέρνω πάντα να τηρώ όλες
τις υποσχέσεις μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

40) Είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός/η κατά την
τέλεση των εργασιακών μου καθηκόντων.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

41) Συχνά όταν έχω να αντιμετωπίσω ένα νέο πρόβλημα “κολλάω”
και δεν μπορώ να σκεφτώ τις κατάλληλες λύσεις.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

42) Δεν μου αρέσει ο κίνδυνος και
το ρίσκο.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

43) Μπορώ να εκτελώ με επιτυχία
πολλά πράγματα ταυτόχρονα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

44) Προσαρμόζω την συμπεριφορά μου ανάλογα με το
άτομο που βρίσκεται απέναντι μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

45) Θα μπορούσα να χαρακτηρίσω τον εαυτό μου
“διπλωμάτη”.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

46) Συχνά οι ξαφνικές απότομες αλλαγές
με πιάνουν απροετοίμαστο / η.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

47) Θα εγκατέλειπα μια μόνιμη σταθερή εργασία για μια άλλη
πιο παρακινδυνευμένη αλλά και πιο κερδοφόρα

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

48) Όταν κάποιος μου λέει κάτι αναπάντεχο
χάνω τα λόγια μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

49) Μπορώ να αντιμετωπίζω ως απλά προβλήματα που οι
περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν σύνθετα και πολύπλοκα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

50) Έχω κατορθώσει να ελέγχο στον
απόλυτο βαθμό τα συναισθήματα μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις του τρίτου μέρους του τεστ και υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας προς την κάθε πρόταση κυκλώνοντας στο κουτί απαντήσεων το αντίστοιχο νούμερο.

Διαφωνία Απόλυτος
 Διαφωνώ Αρκετά
 Μάλλον Διαφωνώ
 Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
 Μάλλον Συμφωνώ
 Συμφωνώ Αρκετά
 Συμφωνώ Απόλυτος

51) Δεν έχω ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το πως θα γίνει κάτι ή πόσο ποιοτικό θα είναι αρκεί πάνω από όλα να γίνει.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

52) Μπορώ να υιοθετήσω έναν πολύ υψηλό και δύσκολο στόχο και να εργαστώ σκληρά για να τον πετύχω.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

53) Μερικές φορές οι απανωτές αναποδιές με κάνουν να χάνω τον στόχο μου.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

54) Πιστεύω ότι αν σε κάθε άνθρωπο αναλογεί μια μεγάλη ευκαιρία μόλις εμφανιστεί η δικιά μου θα είμαι πολύ κουρασμένος / η για να την εκμεταλλευτώ.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

55) Προτιμώ να εργάζομαι ανεξάρτητα παρά ως μέλος μιας ευρύτερης ομάδας με έναν κοινό στόχο.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

56) Είμαι αισιόδοξος / αισιόδοξη.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

57) Όταν αναλαμβάνω μια θέση σε έναν οργανισμό ή σε μια εταιρεία ταυτίζομαι απόλυτα με τις αρχές και τα πιστεύω της.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

58) Έχω φιλόδοξα σχέδια για το μέλλον.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

59) Θεωρώ ότι όσοι παίρνουν πολλές πρωτοβουλίες καταλήγουν στο να μπερδεύουν μια κατάσταση ή να περιπλέκουν ένα πρόβλημα.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

60) Προσπαθώ να αγγίξω το τέλει.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

61) Προσπαθώ να επιμορφώνομαι συνεχώς πάνω στο εργασιακό μου αντικείμενο.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

62) Είμαι διατεθειμένος / η να επιτύχω τους στόχους μου ότι μέσο και αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσω.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Διαφωνώ Απόλυτως
 Διαφωνώ Αρκετά
 Μάλλον Διαφωνώ
 Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
 Μάλλον Συμφωνώ
 Συμφωνώ Αρκετά
 Συμφωνώ Απόλυτως

63) Πιστεύω ότι πρέπει να βελτιώσω τις ικανότητές μου και είμαι ικανός / η να το κάνω.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

64) Όταν κάνω κάτι έχω ανάγκη την ανατροφοδότηση από τους άλλους σχετικά με την επίδοσή μου.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

65) Θέτω προκλητικούς στόχους και ρισκάρω μέσα στα πλαίσια του λογικού για να τους πετύχω.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

66) Πιστεύω ότι πιο σημαντικό είναι το να προσπαθήσεις για κάτι, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που θα επιτύχεις.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

67) Συχνά αναλαμβάνω καθήκοντα ή επιδιώκω στόχους που δεν μου έχουν ανατεθεί.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

68) Αρκετές φορές παρακάμπτω γραφειοκρατικούς ή άλλους κανόνες προκειμένου να επιτύχω έναν στόχο.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

69) Όταν αποτύχω ριζικά ως προς την επίτευξη ενός στόχου, στρέφω την προσοχή μου σε νέους στόχους.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

70) Μπορώ να ενεργοποιήσω τους γύρω μου με ασυνήθιστες επινοήσεις και παρεμβάσεις.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

71) Όταν ξεκινώ μια νέα προσπάθεια για έναν νέο στόχο βιώνω έντονα τον φόβο της πιθανής αποτυχίας.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

72) Σε κάθε κατάσταση εστιάζω περισσότερο στα προβλήματα και στα εμπόδια που πρέπει να υπερνικηθούν παρά στις ευκαιρίες, στις δυνατότητες και στις προοπτικές.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

73) Η ελπίδα μπορεί να σε βοηθήσει να επιμείνεις και να νικήσεις κάθε δυσκολία.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

74) Μου αρέσει να βιώνω έναν μικρό, ελεγχόμενο βαθμό στρες όταν έχω αναλάβει να κάνω κάτι απαιτητικό ή σημαντικό.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Κουτί Απαντήσεων

75) Μερικές φορές νιώθω ότι δεν προσπαθώ να καταφέρω τίποτα και ότι είμαι κολλημένος/η σε μια ανούσια ρουτίνα.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις του τετάρτου μέρους του τεστ και υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας διαφωνίας σας προς την κάθε πρόταση κυκλώνοντας στο κουτί απαντήσεων το αντίστοιχο νούμερο.

Διαφωνία Αρκετά

Διαφωνία Αρκετά

Μάλλον Διαφωνώ

Όχι Διαφωνώ Όχι Συμφωνώ

Μάλλον Συμφωνώ

Συμφωνώ Αρκετά

Συμφωνώ Απολύτως

76) Πολλές φορές δεν μπορώ να καταλάβω τι ακριβώς αισθάνονται ή γιατί ενεργούν όπως ενεργούν οι άνθρωποι γύρω μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

77) Μου αρέσει να φροντίζω τους άλλους.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

78) Θεωρώ ότι δεν μπορώ να αποτελέσω σε καμία περίπτωση δάσκαλο ή οδηγό στην ζωή των άλλων.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

79) Μπορώ να καταλάβω προκαταβολικά αν μια ιδέα θα έχει τελικά επιτυχία ή αποτυχία.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

80) Πιστεύω ότι σε κάθε άνθρωπο πρέπει να δίνω το πολύ 2 ευκαιρίες.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

81) Καταλαβαίνω τι ακριβώς χρειάζονται οι άλλοι πριν ακόμη μου το ζητήσουν.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

82) Σε μια συζήτηση πρωταρχική μου έγνοια είναι το να εκφράσω μια σωστή άποψη που να με εκφράζει

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

83) Πιστεύω ότι δεν πρέπει να στεναχωριόμαστε για την δύσκολη θέση στην οποία μπορεί να έχει περιέλθει κάποιος γιατί σε αυτή την ζωή ο καθένας παίρνει τελικά αυτό που του αξίζει

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

84) Αναγνωρίζω τα talέντα των άλλων ανθρώπων και τους επαινώ για αυτά.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

85) Βοηθώ όλους όσους έχουν την ανάγκη μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

86) Πιστεύω ότι μπορώ να τοποθετήσω τον κατάλληλο άνθρωπο στην κατάλληλη θέση.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

87) Μπορώ να δω τα πράγματα από την θέση – οπτική γωνία των άλλων ανθρώπων.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Διαφωνώ Απολύτως
Διαφωνώ Αρκετά
Μάλλον Διαφωνώ
Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
Μάλλον Συμφωνώ
Συμφωνώ Αρκετά
Συμφωνώ Απολύτως

88) Περισσότερο με ενδιαφέρει να ολοκληρώσω ένα έργο σύμφωνα με τις δικές μου ποιοτικές απαιτήσεις παρά να ικανοποιήσω τις απαιτήσεις των συνεργατών, των ανωτέρων μου ή των πελατών μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

89) Δεν μπορώ να συνεργαστώ εύκολα με άτομα διαφορετικής εθνικής προέλευσης από την δική μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

90) Δεν μπορώ να αναπτύξω εποικοδομητικό διάλογο με άτομα διαφορετικού μορφωτικού επιπέδου από το δικό μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

91) Μπορώ να κατανοήσω και να σεβαστώ την ιεραρχία σε μια εταιρεία – οργανισμό χωρίς πολλές εξηγήσεις.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

92) Μπορώ να προβλέψω τις τάσεις της αγοράς όσον αφορά τον τομέα της επαγγελματικής μου εξειδίκευσης.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

93) Δεν είμαι σε θέση να γνωρίζω τι ακριβώς σκέφτονται και ποια εικόνα έχουν σχηματίσει οι άλλοι για το άτομο μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

94) Όταν κάνω άθελα μου κάτι που στεναχωρεί ή ενοχλεί ένα σημαντικό μου πρόσωπο το καταλαβαίνω χωρίς να μου το πει.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

95) Αρκετοί συνεργάτες μου έχουν κάποια μικρά παράπονα από εμένα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

96) Θεωρώ σημαντικό να είμαι αυθεντικός/η ακόμη και αν πληγώνω τους ανθρώπους με την συμπεριφορά μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

97) Πρωταρχικός εργασιακός μου στόχος είναι η ικανοποίηση του πελάτη.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

98) Πιστεύω ότι πρέπει να μοιάζω με κάποιον / α ή να έχουμε αρκετά κοινά σημεία για να κάνουμε παρέα

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

99) Μερικές φορές σε συζητήσεις καταλαβαίνω κάτι εντελώς διαφορετικό από ότι ο άλλος προσπαθεί να μου πει.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

100) Δεν θεωρώ ότι χρειάζεται να βοηθώ όλους τους ανθρώπους να πετύχουν.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις του πέμπτου μέρους του τεστ και υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας διαφωνίας σας προς την κάθε πρόταση κυκλώνοντας στο κουτί απαντήσεων το αντίστοιχο νούμερο.

Διαφωνία Αρκετά

Διαφωνία Αρκετά

Μάλλον Διαφωνώ

Όχι Διαφωνώ Όχι Συμφωνώ

Μάλλον Συμφωνώ

Συμφωνώ Αρκετά

Συμφωνώ Απολύτως

101) Μπορώ εύκολα να πείσω κάποιον για την ορθότητα των απόψεων μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

102) Συχνά οι άνθρωποι μου λένε ότι δεν μπορούν εύκολα να με καταλάβουν.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

103) Όταν αποτελώ μέρος μιας ευρύτερης εργασιακής ομάδας θέλω να είμαι ο/η αρχηγός.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

104) Προσπαθώ να μην εκδηλώνω την διαφωνία μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

105) Θεωρώ ότι είμαι πιο αποδοτικός/η όταν εργάζομαι ανεξάρτητα και μεμονωμένα παρά ως μέλος μιας ευρύτερης ομάδας.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

106) Χαμογελώ συχνά κατά την διάρκεια της ημέρας ακόμη και χωρίς να υπάρχει εμφανής λόγος.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

107) Επιδιώκω την συνεργασία

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

108) Μπορώ να σκεφτώ ικανοποιητικό αριθμό επιχειρημάτων για να υποστηρίξω οποιαδήποτε θέση.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

109) Είμαι ικανός / η να βγάζω λόγους και να μιλώ μπροστά σε μεγάλο ακροατήριο.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

110) Είμαι ικανός / η να ξεσηκώσω – δραστηριοποιήσω ένα σύνολο ατόμων για έναν σημαντικό σκοπό.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

111) Θεωρώ ότι ο ρόλος του ηγέτη είναι επίπονος και μη επιθυμητός για εμένα γιατί συνεπάγεται μεγάλες ευθύνες.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

112) Πιστεύω ότι θα μπορούσα να σταδιοδρομήσω επαγγελματικά ως πωλητής, γιατί έχω την ικανότητα να πείθω τους άλλους.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

Διαφωνώ Απολύτως
Διαφωνώ Αρκετά
Μάλλον Διαφωνώ
Όχι Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ
Μάλλον Συμφωνώ
Συμφωνώ Αρκετά
Συμφωνώ Απολύτως

113) Δεν με ενδιαφέρει τόσο το να ακούω όσο το να ακουστό.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

114) Δεν θέλω να ακούω άσχημα νέα.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

115) Πιστεύω ότι ο συνεχής διάλογος στην εργασία αποτελεί αιτία καθυστέρησης και αποτυχίας.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

116) Μπορώ να συντονίσω μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων ως προς την επίτευξη ενός σκοπού.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

117) Θεωρώ ότι αποτελώ παράδειγμα προς μίμηση όσον αφορά τις επαγγελματικές μου δραστηριότητες και πρακτικές.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

118) Θεωρώ ότι είμαι χαρισματικός / η και εμπνέω τους άλλους.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

119) Προκαλώ το κατεστημένο να δεχθεί την ανάγκη για αλλαγή.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

120) Στην εργασία μου προσπαθώ να δημιουργήσω σχέσεις και δεσμούς που θα είναι αποκλειστικά ωφέλιμοι για εμένα

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

121) Δεν έχω πραγματικούς φίλους από το εργασιακό μου περιβάλλον.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

122) Δεν θεωρώ ότι για να επιτευχθεί ένα έργο είναι απαραίτητο να υπάρχουν φιλικές σχέσεις μεταξύ των εργαζομένων.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

123) Δείχνω έμπρακτα τον σεβασμό μου απέναντι στις ικανότητες των συναδέλφων μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

124) Κοινοποιώ τα παράπονα που έχω για τους συναδέλφους μου όχι στους ίδιους αλλά στους φίλους μου.....

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

125) Συμπεριφέρομαι με ευγένεια ακόμη και αν ο άλλος έχει άδικο ή προκαλεί

1 2 3 4 5 6 7

Κουτί Απαντήσεων

-Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck (Beck Anxiety Inventory BAI): Οι *συγγραφείς* του εν λόγω ερωτηματολογίου είναι οι: Beck, A., T., και Steer, R., A. Η προσαρμογή του έγινε από τους: Ευσταθίου, Γ., Μαυροειδή, Α., Παπαδημητρίου, Α. και Παυλάτου, Ε. Σκοπός χρήσης του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση της βαρύτητας του άγχους σε ενήλικους κι εφήβους. Πιο αναλυτικά, το ερωτηματολόγιο άγχους του Beck (EAB) είναι μια αυτοσυμπληρούμενη κλίμακα βαθμολόγησης ποικίλων ενοχλήσεων (υπάρχουν αριθμητικές διαβαθμίσεις της κλίμακας και λεκτική περιγραφή του διαφορετικού βαθμού αποφυγής). Ο εξεταζόμενος καλείται να βαθμολογήσει πόσο πολύ τον ενόχλησε καθένα από τα αναφερόμενα 21 συμπτώματα σε μια κλίμακα από το 0 έως το 3, όπου 0=καμία, 1=ήπια (δεν με ενόχλησε πολύ), 2=μέτρια (ήταν πολύ δυσάρεστο, αλλά μπορούσα να το αντέξω), 3= έντονη (μπορούσα να το αντέξω μόλις και μετά βίας).

Σχετικά με τη *βαθμολόγηση* του ερωτηματολογίου, αυτή προκύπτει από το άθροισμα των επιμέρους βαθμών ενόχλησης για κάθε σύμπτωμα (0-3) και η μέγιστη βαθμολογία που μπορεί να παρουσιαστεί είναι 63. Όσον αφορά στην *παραγοντική δομή* του, οι Beck, Epstein, Brown και Steer (1998) αναφέρουν ότι από την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν δυο παράγοντες με υψηλή συνάφεια μεταξύ τους ($r=0.56$, $p<0.001$). Ο πρώτος αφορά σωματικά συμπτώματα (π.χ. 'αίσθημα ζέστης', 'εφίδρωση' κ.α.), ενώ ο δεύτερος συμπτώματα υποκειμενικής βίωσης του άγχους και συμπτώματα πανικού (π.χ. 'φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο', 'φόβος ότι θα χάσω τον έλεγχο', κ.α.)

Για την *εγκυρότητά* του, το EAB μπορούμε να πούμε ότι έχει ικανοποιητική συγχρονική εγκυρότητα, καθώς φαίνεται να έχει βαθμό συσχέτισης 0.51 με την κλίμακα HRSA (Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988) και βαθμούς συσχέτισης 0.58 και 0.47 αντίστοιχα με τις υποκλίμακες Trait και State του State-Trait Anxiety Inventory, Form Y. Επιπλέον, όσον αφορά στην αξιοπιστία του, το EAB φαίνεται να έχει υψηλή εσωτερική αξιοπιστία με το δείκτη Cronbach's α να κυμαίνεται από 0.92 έως 0.94. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων για το σύνολο της κλίμακας, με μεσοδιάστημα μιας βδομάδας, κυμαίνεται από 0.67 έως 0.75

Ο δείκτης αξιοπιστίας cronbach α για το δείγμα μας ήταν $\alpha=0.902$

BAI

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος συνηθισμένων συμπτωμάτων άγχους. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το κάθε σύμπτωμα του καταλόγου. Προσδιορίστε πόση ενόχληση σας προκάλεσε το κάθε σύμπτωμα κατά τη διάρκεια της ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΜΕΡΑΣ, σημειώνοντας ένα X στον κύκλο της αντίστοιχης στήλης δίπλα από κάθε σύμπτωμα.

ΕΝΟΧΛΗΣΗ

	ΚΑΜΙΑ	ΗΠΙΑ (Δεν με ενόχλησε πολύ)	ΜΕΤΡΙΑ (Ήταν πολύ δυσάρεστο αλλά μπορούσα να το αντέξω)	ΕΝΤΟΝΗ (Μπορούσα να το αντέξω μόλις και μετά βίας)
1. Μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Αίσθημα ζέστης	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Τρέμουλο στα πόδια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Αδυναμία χαλάρωσης	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ζαλάδα ή αίσθηση λίγγου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Δυνατοί ή γρήγοροι χτύποι στην καρδιά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Αίσθημα αστάθειας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Τρομοκρατημένος/η	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Νευρικός/ή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Αίσθημα πνιγμού ή ασφυξίας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Τρέμουλο στα χέρια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Τρεμούλιασμα του σώματος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 14. Φόβος απώλειας
ελέγχου | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Δυσκολία στην αναπνοή | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Φόβος θανάτου | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Φοβισμένος/η | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Δυσπεψία ή ενοχλήσεις
στην κοιλιακή χώρα | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Λιποθυμία | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Κοκκίνισμα στο
πρόσωπο | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Εφίδρωση
(όχι λόγω ζέστης) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

-Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή (Satisfaction With Life Scale - SWLS): Οι συγγραφείς της παραπάνω κλίμακας είναι οι: Diener, E., Emmons, R., A., Larsen, R., J. και Griffin, S. (1985). Η προσαρμογή του έγινε από τους: Σταλίκια, Α. και Λακιώτη, Α. Ως σκοπός σχεδιασμού αυτής της κλίμακας αναφέρεται η μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή ενός ανθρώπου. Πρόκειται για μια κλίμακα αυτοαναφοράς αποτελούμενη από 5 προτάσεις-δηλώσεις που δεν αξιολογούν επιμέρους τομείς, αλλά τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή τη δεδομένη στιγμή. Η κλίμακα απευθύνεται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν το βαθμό στον οποίο συμφωνούν με καθεμιά από τις προτάσεις αυτές χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων (1=διαφωνώ πάρα πολύ, 7=συμφωνώ πάρα πολύ). Η κλίμακα εστιάζεται στη συνειδητή, νοητική, κριτική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου χρησιμοποιώντας τα δικά του κριτήρια.

Όσον αφορά στον τρόπο *βαθμολόγησης*, οι συμμετέχοντες επιλέγουν έναν βαθμό σε κάθε πρόταση της κλίμακας ανάλογα με το πόσο συμφωνούν με το περιεχόμενό της. Κάθε πρόταση μπορεί να λάβει από 1 (διαφωνώ πάρα πολύ) έως 7 (συμφωνώ πάρα πολύ) βαθμούς. Επομένως, το πιθανό εύρος της συνολικής βαθμολογίας στην κλίμακα κυμαίνεται από 5 (χαμηλή ικανοποίηση) έως 35 (υψηλή ικανοποίηση) βαθμούς. Το συνολικό αποτέλεσμα της κλίμακας, η οποία αξιολογεί την ποιότητα ζωής, προκύπτει υπολογίζοντας τον μέσο όρο των βαθμών που αποδίδονται στις πέντε ερωτήσεις. Υψηλότερες τιμές της κλίμακας υποδηλώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Επίσης, η κλίμακα έδειξε καλή συγκλίνουσα *εγκυρότητα* με άλλες κλίμακες κι άλλες μορφές αξιολόγησης της υποκειμενικής ευεξίας. Εμφάνισε επίσης καλή διακριτική εγκυρότητα συγκρινόμενη με μετρήσεις συναισθηματικής ευεξίας. Επιπρόσθετα, οι Pavot και Diener (2008) σε επισκόπηση ερευνών υποστηρίζουν τις ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας και τη διακριτική της εγκυρότητα, καθώς σχετίζεται μεν, αλλά διαφοροποιείται από άλλες έννοιες, όπως η αυτοεκτίμηση, το άγχος, η κατάθλιψη, το θετικό κι αρνητικό συναίσθημα και η ψυχολογική πίεση.

Σχετικά με την *αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων*, αυτή σε χρονικό διάστημα δύο μηνών ήταν 0.82, ενώ η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (δείκτης Cronbach's α) ήταν 0.87. Οι αποκλίσεις μεταξύ διαδοχικών μετρήσεων δείχνουν ότι, με το πέρασμα του χρόνου, η ικανοποίηση από τη ζωή διαφοροποιείται και δεν πρόκειται για σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Ο δείκτης αξιοπιστίας cronbach α για το δείγμα μας ήταν $\alpha=0.896$

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή

Παρακάτω βρίσκονται πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα 1-7 δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση μαυρίζοντας τον κατάλληλο αριθμό στο απαντητικό φύλλο. Παρακαλούμε να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας. Η 7βαθμη κλίμακα έχει ως εξής:

1 = διαφωνώ πάρα πολύ

2 = διαφωνώ

3 = διαφωνώ λίγο

4 = ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

5 = συμφωνώ λίγο

6 = συμφωνώ

7 = συμφωνώ πάρα πολύ

- ___ 1. Από τις περισσότερες απόψεις η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.
- ___ 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές
- ___ 3. Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη ζωή μου
- ___ 4. Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή
- ___ 5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ. ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1 Λοξότητα, Τυπικό σφάλμα Λοξότητας, Κυρτότητα, Τυπικό σφάλμα Κυρτότητας όλων των μεταβλητών της έρευνας

		Φύλο	ηλικία	συμβ/κή	οικ.κατ.	αρ.παιδ.	μορφ.επίπ.	επαγγ.κατ.	
Δείγμα	έγκυρα	130	130	130	130	130	130	130	
	δεν συμπλήρ.	0	0	0	0	0	0	0	
		-							
Λοξότητα		2.027	1.087	-.380	1.909	2.396	-.627	-.721	
Τυπ. σφάλμα									
Λοξ.		.212	.212	.212	.212	.212	.212	.212	
Κυρτότητα		2.141	1.088	-1.885	2.760	5.247	2.114	-.786	
Τυπ.σφάλμα									
Κυρτ.		.422	.422	.422	.422	.422	.422	.422	
						κοινων.		Ικαν.απ	
		αυτ/σία	αυτορ/ση	κίνητρα	ενσυν/ση	δεξ.	Συν.Νοημ.	Άγχος	ζωή
Δείγμα		122	120	127	123	125	105	124	130
		8	10	3	7	5	25	6	0
Λοξότητα		-.272	-.370	-.276	-.633	-.428	-.521	1.089	-.622
Τυπ. σφάλμα		.219	.221	.215	.218	.217	.236	.217	.212

Λοξ.								
Κυρτότητα	-.372	1.257	-.086	3.434	.930	.686	1.226	-.156
Τυπ. σφάλμα								
Κυρτ.	.435	.438	.427	.433	.430	.467	.431	.422

Πίνακας 2 Μέσος όρος, Διάμεσος, Τυπική απόκλιση, Διακύμανση, Ελάχιστο και Μέγιστο των κύριων μεταβλητών της έρευνας

	αυτ/σία	αυτορ/ση	κίνητρα	ενσυν/ση	κοινων. δεξ.	Συν.Νοημ.	Άγχος	Ικαν.απ ζωή
Δείγμα	122	120	127	123	125	105	124	130
	8	10	3	7	5	25	6	0
Μέσος όρος	122.11	111.33	112.74	118.13	111.92	574.89	34.46	22.96
Διάμεσος	122.00	113.00	113.00	118.00	112.00	581.00	32.50	24.00
Τυπ. απόκλ.	15.64	13.14	11.34	9.80	14.89	56.30	9.85	6.79
Διακύμανση	244.79	172.86	128.63	96.21	221.97	3169.74	97.19	46.17
Ελάχιστο	83.00	64.00	82.00	73.00	63.00	389.00	21.00	5.00
Μέγιστο	153.00	141.00	135.00	144.00	149.00	703.00	72.00	34.00

Πίνακας 3 Κατανομή Φύλου στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	άνδρας	19	14.6
	γυναίκα	111	85.4
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 4 Κατανομή Ηλικιακών κατηγοριών στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	18-25	54	41.5
	26-35	54	41.5
	36-45	15	11.5
	46-55	6	4.6
	56+	1	.8
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 5 Κατανομή της μεταβλητής Συμβουλευτική στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	σε εξέλιξη	53	40.8
	ολοκληρώθηκε	77	59.2
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 6 Κατανομή της μεταβλητής Οικογενειακή κατάσταση στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	άγαμος/-η	101	77.7
	έγγαμος/-η	23	17.7
	διαζευγμένος/-η	6	4.6
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 7 Κατανομή του Μορφωτικού επιπέδου στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό(%)
Έγκυρα	Λύκειο	5	3.8
	Ι.Ε.Κ. / Λοιπές σχολές επαγγελματικής κατάρτισης	3	2.3
	Α.Ε.Ι. / Τ.Ε.Ι.	76	58.5
	Μεταπτυχιακό	42	32.3
	Διδακτορικό	4	3.1
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 8 Κατανομή της μεταβλητής Επαγγελματική κατάσταση στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	άνεργος	19	14.6
	Φοιτητής / Σπουδαστής	43	33.1
	Εργαζόμενος	68	52.3
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 9 Κατανομή της μεταβλητής Οικονομικό επίπεδο στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Έγκυρα	χαμηλό	39	30.0
	μέτριο	84	64.6
	υψηλό	7	5.4
	Σύνολο	130	100.0

Πίνακας 10 Κατανομή των Επαγγελματικών κατηγοριών στο δείγμα μας

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)	Έγκυρο ποσοστό (%)	Αθρ.ποσοστό (%)
Έγκυρα	Ιδιωτικός υπάλληλος	16	12.3	27.6	27.6
	Εκπαιδευτικός	18	13.8	31.0	58.6
	Επαγγελματίας υγείας	19	14.6	32.8	91.4
	Ελεύθερος επαγγελματίας	2	1.5	3.4	94.8
	Δημόσιοι υπάλληλοι	3	2.3	5.2	100.0

	Σύνολο	58	44.6	100.0
δεν				
συμπλήρωσα				
ν		72	55.4	
Σύνολο		130	100.0	

**Πίνακας 11 Post hoc tests για την ανάλυση διακύμανσης ANOVA μεταξύ
Μορφωτικού επιπέδου και Ικα οποίησης από τη ζωή**

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ικανοποίηση από τη ζωή

	Μορφωτικό επίπεδο	Μορφωτικό επίπεδο	Sig.
Bonferroni	Λύκειο	I.E.K.	.035
		A.E.I. / T.E.I.	.010
		Μεταπτυχιακό	.03
		Διδακτορικό	.008
	I.E.K.	Λύκειο	.035
		A.E.I. / T.E.I.	1.00
		Μεταπτυχιακό	1.000
		Διδακτορικό	1.000
	A.E.I. / T.E.I.	Λύκειο	.010

	I.E.K.	1.000
	Μεταπτυχιακό	1.000
	Διδακτορικό	1.000
Μεταπτυχιακό	Λύκειο	.003
	I.E.K.	1.000
	A.E.I. / T.E.I.	1.000
	Διδακτορικό	1.000
Διδακτορικό	Λύκειο	.008
	I.E.K.	1.000
	A.E.I. / T.E.I.	1.000
	Μεταπτυχιακό	1.000

* Η διαφορά των μέσων όρων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p=0.05$

Πίνακας 12 Post hoc tests για την ανάλυση διακύμανσης ANOVA μεταξύ Οικονομικού επιπέδου και Ικανοποίησης από τη ζωή

Εξαρτημένη μεταβλητή: Ικανοποίηση από τη ζωή

	Οικονομικό επίπεδο	Οικονομικό επίπεδο	Sig.
--	-----------------------	-----------------------	------

Bonferroni	χαμηλό	Μέτριο	.007
		Υψηλό	.152
	μέτριο	Χαμηλό	.007
		Υψηλό	1.000
	υψηλό	Χαμηλό	.152
		Μέτριο	1.000

* Η διαφορά των μέσων όρων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p=0.05$

Πίνακας 13 Post hoc tests για την ανάλυση διακύμανσης ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή: Επαγγελματική κατάσταση

Εξαρτημένες μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος

		Επαγγελματική κατάσταση	Επαγγελματική κατάσταση	Sig.
Συναισθ. Νοημ.	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.108
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.003
		Εργαζόμενος	άνεργος	.108

			Φοιτητής / Σπουδαστής	.003
αυτογνωσία	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.234
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.002
		Εργαζόμενος	άνεργος	.234
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.002
αυτορρύθμιση	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.348
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.008
		Εργαζόμενος	άνεργος	.348
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.008
κίνητρα	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.093
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.152
		Εργαζόμενος	άνεργος	.093
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.152
ενσυναίσθηση	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.083

		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.024
		Εργαζόμενος	άνεργος	.083
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.024
κοινων. δεξ.	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.068
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.128
		Εργαζόμενος	άνεργος	.068
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.128
Ικαν. από ζωή	Bonferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
			Εργαζόμενος	.403
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.147
		Εργαζόμενος	άνεργος	.403
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.147
Άγχος	Boferoni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	.130
			Εργαζόμενος	1.000
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	.130
			Εργαζόμενος	.036
		Εργαζόμενος	άνεργος	1.000

* Η διαφορά των μέσων όρων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p=0.05$

Πίνακας 14 Post hoc tests για την ανάλυση διακύμανσης ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή:

Επαγγελματική κατάσταση

Εξαρτημένες μεταβλητές: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος

		Επαγγελματική κατάσταση	Επαγγελματική κατάσταση	Sig.
Συναισθ. Νοημ.	Bonferroni	άνεργος	Φοιτητής /	1.000
			Σπουδαστής	1.000
		Εργαζόμενος	Φοιτητής /	.108
			Σπουδαστής	1.000
		Εργαζόμενος	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.003
αυτογνωσία	Bonferroni	άνεργος	Φοιτητής /	.003
			Σπουδαστής	.003
		Εργαζόμενος	Φοιτητής /	1.000
			Εργαζόμενος	.234

		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.002
		Εργαζόμενος	άνεργος	.234
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.002
αυτορρύθμιση	Bonferroni		Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
		άνεργος	Εργαζόμενος	.348
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.008
		Εργαζόμενος	άνεργος	.348
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.008
κίνητρα	Bonferroni		Φοιτητής / Σπουδαστής	1.000
		άνεργος	Εργαζόμενος	.093
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.152
		Εργαζόμενος	άνεργος	.093
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.152

ενσυναίσθηση	Bonferroni	άνεργος	Φοιτητής /	1.000
			Σπουδαστής	
		Φοιτητής /	Εργαζόμενος	.083
			Σπουδαστής	
κοινων. δεξ.	Bonferroni	άνεργος	άνεργος	1.000
			Εργαζόμενος	.024
		Εργαζόμενος	άνεργος	.083
			Φοιτητής /	Σπουδαστής
Ικαν. από ζωή	Bonferroni	άνεργος	Φοιτητής /	1.000
			Σπουδαστής	
		Εργαζόμενος	Εργαζόμενος	.403
			Φοιτητής /	Σπουδαστής

		Εργαζόμενος	άνεργος	.403
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.147
Άγχος	Bonferroni	άνεργος	Φοιτητής / Σπουδαστής	.130
			Εργαζόμενος	1.000
		Φοιτητής / Σπουδαστής	άνεργος	.130
			Εργαζόμενος	.036
		Εργαζόμενος	άνεργος	1.000
			Φοιτητής / Σπουδαστής	.036

* Η διαφορά των μέσων όρων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p=0.05$

Πίνακας 15 Post hoc tests για την ανάλυση διακύμανσης ANOVA με ανεξάρτητη μεταβλητή: Οικογενειακή κατάσταση

Εξαρτημένες μεταβλητές: Ικανοποίηση από τη ζωή και Άγχος

		Οικογενειακή κατάσταση	Οικογενειακή κατάσταση	Sig.
Ικανοποίηση από τη ζωή	Bonferroni i	άγαμος/-η	έγγαμος/-η	.210

				1.00
			διαζευγμένος/-η	0
		έγγαμος/-η	άγαμος/-η	.210
			διαζευγμένος/-η	.386
				1.00
		διαζευγμένος/-η	άγαμος/-η	0
			έγγαμος/-η	.386
	Bonferron			
Άγχος	i	άγαμος/-η	έγγαμος/-η	.022
				1.00
			διαζευγμένος/-η	0
		έγγαμος/-η	άγαμος/-η	.022
			διαζευγμένος/-η	.592
				1.00
		διαζευγμένος/-η	άγαμος/-η	0
			έγγαμος/-η	.592

* Η διαφορά των μέσων όρων είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο $p=0.05$

Μοντέλο Ανάλυσης Παλινδρόμησης (Regression)

