



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

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Συναισθηματική Νοημοσύνη: Σχέσεις με Μοναξιά, Ικανοποίηση από τη Ζωή και Προσωπικότητα.**

Αθανασίου Δέσποινα

A.M.: M011019002

Τριμελής Επιτροπή:

*Κλεφτάρας Γιώργος (επιβλέπων)*

*Σταυρούση Παναγιώτα*

*Ρούση Χριστίνα*

Βόλος, 2022

## Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Αθανασίου Δέσποινα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο “Συναισθηματική Νοημοσύνη: Σχέσεις με Μοναξιά, Ικανοποίηση από τη Ζωή και Προσωπικότητα”, 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.

Ο/Η ΔΗΛΩΝ/-ΟΥΣΑ

## Σύντομη περίληψη

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της συσχέτισης της Συναισθηματική Νοημοσύνης (ΣΝ) με συγκεκριμένες μεταβλητές, όπως η προσωπικότητα, η μοναξιά και η ικανοποίηση από τη ζωή. Ειδικότερα, ο κύριος στόχος της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί το κατά πόσο τα επίπεδα ΣΝ, ασκούν επιρροή και επηρεάζονται από τα επίπεδα της Μοναξιάς και της Ικανοποίησης από τη Ζωής ενός ατόμου. Επιπλέον, η έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ΣΝ και Προσωπικότητας, όπως αυτή εκτιμάται μέσα από το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων. Μία επιπρόσθετη μεταβλητή είναι το φύλο, καθώς σύμφωνα με τη βιβλιογραφία φαίνεται να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα φύλα, γεγονός που θα μας επιτρέψει να διαπιστώσουμε συγκλίσεις και αποκλίσεις ως προς τη ΣΝ μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι οποίοι συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη.

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 214 άτομα, ηλικίας από 18 έως 68 ετών. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law, η κλίμακα NEO-Five Factor Inventory, η κλίμακα Μοναξιάς και η κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή. Επίσης, για τους σκοπούς της έρευνας αξιοποιήθηκαν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, όπως το φύλο.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να πούμε ότι από τα αποτελέσματα της παρούσας ανάλυσης διαπιστώθηκε ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και αρνητικά με τη μοναξιά. Αναφορικά με τους επιμέρους παράγοντες που συνιστούν την προσωπικότητα, παρατηρήθηκε ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια και την ευσυνειδησία, και αρνητικά με τον νευρωτισμό. Τέλος, στο υπό μελέτη δείγμα, δεν ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα της ΣΝ ανάμεσα στα δύο φύλα, ένα εύρημα που εκτιμάται ότι χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

**Λέξεις-κλειδιά:** Συναισθηματική Νοημοσύνη, Μοναξιά, Ικανοποίηση από τη Ζωή, Προσωπικότητα, Φύλο.

## **Abstract**

The purpose of the present study was to investigate the association of Emotional Intelligence (EI) with specific variables, such as personality, loneliness and life satisfaction. In particular, the main purpose of this study is to examine whether EI levels are influential and affected by the levels of Loneliness and Life Satisfaction. In addition, the research aims to investigate the relationship between EI and Personality, as assessed through the Five Factor Model. An additional variable is gender, as according to the literature there seem to be differences between the sexes, which will allow us to identify convergences and deviations in EI between men and women who participated in the present study.

The sample of the present study consisted of 214 people, from 18 to 68 years old. The questionnaires that were administered were the Wong & Law Emotional Intelligence scale, the NEO-Five Factor Inventory scale, the Loneliness scale and the Life Satisfaction scale. Also, for the purposes of the research, the demographic data of the participants were utilized.

Generally, the results of the present analysis found that SN is positively associated with life satisfaction and negatively with loneliness. Regarding the individual factors of personality, it was observed that SN is positively associated with extroversion and conscientiousness, and negatively with neuroticism. Finally, in the sample of the research, no statistically significant difference was found in the levels of SN between the two sexes, a finding that is estimated to need further investigation.

**Key words:** Emotional Intelligent, Loneliness, Life Satisfaction, Personality (Big Five), Gender.

## Εκτενής περίληψη

Η μελέτη σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) έχει κατά καιρούς διεγείρει το ενδιαφέρον των μελετητών. Οι διεθνείς έρευνες επιχειρούν να εντυπώσουν στο εν λόγω ζήτημα και να προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των συναισθηματικά ευφυών ατόμων. Η αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει όχι μόνο τα προσωπικά του συναισθήματα, αλλά και των γύρω του, αποτελεί ένα από τα βασικότερα στοιχεία ενός συναισθηματικά ευφυούς ανθρώπου. Επιπροσθέτως, οι σχετικές μελέτες στοχεύουν στη συλλογή ευρημάτων που αφορούν στην επίδραση που ασκούν τα συναισθήματα στις γνωστικές λειτουργίες, την κατανόηση των σύνθετων και αλυσιδωτών συναισθηματικών αντιδράσεων, πώς δηλαδή κάποιο συναίσθημα προκαλεί κάποιο άλλο, καθώς και στη διαχείριση των συναισθημάτων, έτσι ώστε το άτομο να επιτυγχάνει την ομαλότερη επίλυση των διαπροσωπικών συγκρούσεων. Επιπλέον, πραγματοποιώντας κανείς την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας θα εντοπίσει πολυάριθμες μελέτες, οι οποίες επιχειρούν τη συσχέτιση της εν λόγω έννοιας με άλλες μεταβλητές.

Παρομοίως, η συγκεκριμένη έρευνα εξετάζει τη σχέση της ΣΝ με ορισμένες μεταβλητές, οι οποίες σε διάφορες μελέτες συναντώνται ως θετικά ή αρνητικά σχετιζόμενες με την υπό εξέταση έννοια. Ειδικότερα, η μελέτη εστιάζει στη διερεύνηση της σχέσης της ΣΝ με την Ικανοποίηση από τη Ζωή, το αίσθημα της Μοναξιάς, αλλά και την Προσωπικότητα βάσει του Μοντέλου των Πέντε Παραγόντων. Επίσης, σκοπός της έρευνας είναι να εντοπίσει ευρήματα που θα αποδεικνύουν τυχόν αποκλείσεις μεταξύ του επιπέδου της ΣΝ των ανδρών και γυναικών. Προκειμένου να εξυπηρετηθούν οι σκοποί της έρευνας, τέθηκαν τα εξής ερευνητικά ρωτήματα:

- Ποια είναι η φύση της σχέσης της ΣΝ και των πέντε παραγόντων του μοντέλου Big Five: α) της Εξωστρέφειας, β) της Προσήνειας, γ) της Ευσυνειδησίας, δ) της Δεκτικότητας στην Εμπειρία και ε) του Νευρωτισμού;
- Τα επίπεδα της ΣΝ σχετίζονται θετικά ή αρνητικά με τα επίπεδα της Μοναξιάς;
- Η ΣΝ σχετίζεται θετικά ή αρνητικά με την Ικανοποίηση από τη Ζωή;
- Υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στα επίπεδα της ΣΝ των ανδρών και των γυναικών;

Με βάση τα παραπάνω, οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας έχουν ως εξής:

1. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και τη ΣΝ.
2. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη ΣΝ και τα επίπεδα μοναξιάς.
3. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη ΣΝ και τα επίπεδα Ικανοποίησης από τη Ζωή.
4. Τα επίπεδα ΣΝ διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο των συμμετεχόντων.
5. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε άτομα με χαμηλή και υψηλή ΣΝ όσον αφορά τις εξεταζόμενες έννοιες.
6. Υπάρχει ταυτόχρονη επίδραση των εξεταζόμενων εννοιών στα επίπεδα ΣΝ.

Προκειμένου να συλλεχθούν τα απαραίτητα δεδομένα, στην εν λόγω έρευνα συμμετείχαν 214 άτομα, ηλικίας από 18 έως 68 ετών. Πιο συγκεκριμένα, η επιλογή του

δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω βολικής δειγματοληψίας. Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, και ένα σύντομο ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Ειδικότερα, αξιοποιήθηκαν η κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law, η κλίμακα NEO-Five Factor Inventory, η κλίμακα Μοναξιάς και η κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή.

Εν συνεχεία, κρίθηκε σκόπιμο να διερευνηθεί η ορθότητα των ερευνητικών υποθέσεων που τέθηκαν, αξιοποιώντας κατάλληλους ελέγχους Επαγωγικής Στατιστικής. Αρχικά, διερευνήθηκε αν υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα της ΣΝ και των τεσσάρων παραγόντων του μοντέλου Big Five. Τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια και την ευσυνειδησία, ενώ δε σχετίζεται με τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την προσήνεια. Ως εκ τούτου, εξάγεται το συμπέρασμα ότι υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και ευσυνειδησίας, συνδέονται με υψηλά επίπεδα ΣΝ και αντιστρόφως. Επιπροσθέτως, μελετήθηκε η ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στα επίπεδα της ΣΝ και του παράγοντα του νευρωτισμού του μοντέλου Big Five. Από τα ευρήματα που προέκυψαν, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ των εν λόγω μεταβλητών. Άρα, καθίσταται σαφές ότι υψηλά επίπεδα νευρωτισμού, είναι άμεσα συνδεδεμένα με χαμηλά επίπεδα ΣΝ και αντιστρόφως. Ακόμη, βρέθηκε ότι η ΣΝ παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Επομένως, εξάγεται το συμπέρασμα ότι υψηλότερα επίπεδα ΣΝ είναι άμεσα συνδεδεμένα με αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, και αντιστρόφως. Ακολούθως, ανευρέθηκε αρνητική σχέση ανάμεσα στη ΣΝ και τη μοναξιά, υποδηλώνοντας έτσι ότι υψηλότερα επίπεδα ΣΝ σχετίζονται με μειωμένα επίπεδα μοναξιάς, και αντιστρόφως.

Στοχεύοντας στην περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της ΣΝ και των λοιπών εξεταζόμενων μεταβλητών, οι τιμές της ΣΝ κατηγοριοποιήθηκαν στις ακόλουθες κατηγορίες: «Χαμηλά επίπεδα ΣΝ» και «Υψηλά επίπεδα ΣΝ». Ως εκ τούτου, κρίθηκε ιδιαίτερος ενδιαφέρον να μελετηθεί αν τα επίπεδα μοναξιάς, ικανοποίησης από τη ζωή, νευρωτισμού, προσήνειας, εξωστρέφειας, δεκτικότητας στην εμπειρία και ευσυνειδησίας διαφέρουν ανάλογα με τα επίπεδα ΣΝ. Από τα αποτελέσματα που προέκυψαν, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα μοναξιάς, ικανοποίησης από τη ζωή, νευρωτισμού και ευσυνειδησίας, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα επίπεδα ΣΝ των ατόμων. Επιπροσθέτως, εφαρμόζοντας πολλαπλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη ΣΝ και ανεξάρτητες τη μοναξιά, την ικανοποίηση από τη ζωή, τον νευρωτισμό, την προσήνεια, την ευσυνειδησία, τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την εξωστρέφεια, βρέθηκε ότι η ΣΝ σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή, τον νευρωτισμό, την προσήνεια και την ευσυνειδησία. Τέλος, διερευνήθηκε αν τα επίπεδα ΣΝ διαφοροποιούνται λαμβάνοντας υπόψη το φύλο των συμμετεχόντων. Τα ευρήματα φανέρωσαν ότι στο εν λόγω δείγμα τα επίπεδα ΣΝ είναι παρόμοια ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.

Κλείνοντας, είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι τα ευρήματα της παρούσας έρευνας εκτιμάται ότι μπορεί να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για τους παιδαγωγούς και τους ειδικούς ψυχικής υγείας, καθώς η μελέτη διερεύνησε τη σχέση μεταξύ ορισμένων μεταβλητών που θεωρούνται υψίστης σημασίας για τη δημιουργία προγραμμάτων παρέμβασης. Πιο συγκεκριμένα, προτείνεται ο σχεδιασμός προγραμμάτων

παρέμβασης που θα αποσκοπούν στην ενίσχυση των επιπέδων ΣΝ στα παιδιά και στη συναισθηματική τους ανάπτυξη, στοχεύοντας έτσι στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας, την ομαλή προσαρμογή και ένταξή τους στην ενήλικη ζωή.

## **Αποσαφήνιση Όρων**

### **Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Υπάρχουν πολλαπλοί ορισμοί για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, οι οποίοι επισημαίνουν τις διαφορετικές εκφάνσεις αυτής την έννοιας. Όπως αναφέρει η Πλατσίδου (2005), μερικοί θεωρητικοί (π.χ. Mayer, Caruso & Salovey, 1999) υποστηρίζουν ότι η ΣΝ είναι μία ικανότητα του νου που έχει αντιστοιχίες, ως προς τη δομή και την οργάνωσή της, με τα άλλα είδη νοημοσύνης. Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι αναφέρουν ότι πρόκειται για έναν συνδυασμό από κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, δεξιότητες προσαρμογής και χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. Bar-On, 2000), ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι πρόκειται για μια βασική παράμετρος για την ερμηνεία και πρόβλεψη της επίδοσης στο οποιοδήποτε πεδίο ενασχόλησης (π.χ. Goleman, 1998).

Ωστόσο, ένα κοινό χαρακτηριστικό των ποικίλων ορισμών της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, είναι η αναγνώρισή της ως την ικανότητα του ατόμου να εμπλέκεται στην επεξεργασία πληροφοριών σχετικά με τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων και στη συνέχεια να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες ως οδηγό σκέψης και συμπεριφοράς. Γενικότερα, γίνεται αποδεκτή η άποψη ότι τα συναισθηματικά ευφυή άτομα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα προσωπικά τους συναισθήματα, να αφουγκράζονται τη συναισθηματική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, να χρησιμοποιούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα με ωφέλιμο τρόπο, τόσο για τους ίδιους, όσο και για το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι διάφοροι ορισμοί της συγκεκριμένης έννοιας έχουν οδηγήσει κατά καιρούς σε ποικίλες προσεγγίσεις, όπου περισσότερο συμπληρώνουν η μία την άλλη, παρά αμφισβητούν.

### **Μοναξιά**

Έχουν διατυπωθεί ποικίλες απόψεις αναφορικά με την έννοια της μοναξιάς. Ωστόσο, το σημείο στο οποίο συγκλίνουν οι περισσότεροι θεωρητικοί, είναι ότι αναγνωρίζουν την μοναξιά ως το αρνητικό συναίσθημα που βιώνει κανείς, όταν αποξενωθεί από άλλους ανθρώπους και ευχάριστες για τον ίδιο καταστάσεις. Σύμφωνα με τους Perlaui και Perlmann (1982), η μοναξιά μπορεί να βιωθεί ποσοτικά, όταν το άτομο τυγχάνει απουσίας ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά και ποιοτικά, όταν



κανείς νιώθει ότι οι υπάρχουσες κοινωνικές τους επαφές δεν ανταποκρίνονται στην δική του ανάγκη για συναισθηματική εγγύτητα.

### **Ικανοποίηση από τη Ζωή**

Μία από τις σημαντικότερες προσεγγίσεις σχετικά με την συγκεκριμένη έννοια, ήταν αυτή του Diener. Σύμφωνα με τον ίδιο και τους συνεργάτες του (Emmons, Larsen & Griffin, 1985), το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή ενέχει υποκειμενικότητα, διότι κρίνοντας κανείς τις συνθήκες της ζωής του μία δεδομένη χρονική στιγμή, προσδιορίζει κατά πόσο αυτές ανταποκρίνονται σε εκείνες που θα επιθυμούσε. Υπό αυτή την έννοια, πρόκειται για μία γνωστική επεξεργασία κατά την οποία το άτομο αξιολογεί τα γεγονότα της ζωής του, όπου οι συναισθηματικές αντιδράσεις του απέναντι σε αυτά, του προσφέρουν ή όχι το αίσθημα της ικανοποίησης.

Επιπροσθέτως, ο Flanagan (1978) προσθέτει στην εν λόγω έννοια μία επιπλέον διάσταση, η αφορά στις ποικίλες πτυχές της ζωής του ενός ατόμου. Ειδικότερα, αναφέρει ότι το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή συνδέεται θετικά με τους στενούς οικογενειακούς δεσμούς, την προσωπικότητα, την ευημερία των αγαπημένων προσώπων, την εγγύτητα με άτομα που ανήκουν στο κοινωνικό δίκτυο και την προσωπική ανέλιξη.

### **Προσωπικότητα**

Το γεγονός ότι η έννοια της προσωπικότητας αποτέλεσε πόλο έλξης για πολλούς θεωρητικούς, οδήγησε στη δημιουργία πολλαπλών θεωριών. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, ο όρος αφορά στα χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου, τα οποία καθορίζουν τη συμπεριφορά του, το πως αισθάνεται και να τον τρόπο με τον οποίο πράττει (Pervin & John, 2001). Ο Gordon Allport (1937, όπως αναφέρεται στο Schacter, Gilbert & Wegner, 2012), επισήμανε ότι πρόκειται για ένα συνονθύλευμα χαρακτηριστικών, τα οποία έχουν οδηγούν το άτομο να συμπεριφέρεται σταθερά με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Αξίζει να αναφερθεί ότι, η δημοφιλέστερη θεωρία είναι αυτή του μοντέλου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Five Factor Theory). Το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο εστιάζει σε πέντε παράγοντες που δομούν την προσωπικότητα του ατόμου, όπως: «εξωστρέφεια», «προσήνεια», «ευσυνειδησία», «νευρωτισμός» και «δεκτικότητα στην εμπειρία».

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή και επόπτη της διπλωματικής μου εργασίας κ. Κλεφτάρα Γιώργο για την πολύτιμη υποστήριξη και καθοδήγησή του, κατά τη διάρκεια της συγγραφής και ολοκλήρωσης της παρούσας εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, για όλη τη στήριξη που μου παρείχε κατά το διάστημα της υλοποίησης της εν λόγω μελέτης.

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

## ΜΕΡΟΣ Ι: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

<b>1. Συναισθηματική Νοημοσύνη.....</b>	<b>14</b>
1.1. Ιστορικά Στοιχεία.....	14
1.2. Ορισμός της Συναισθηματική Νοημοσύνης (ΣΝ).....	17
1.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις και τρόποι μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης.....	20
1.3.1. Το θεωρητικό μοντέλο των Mayer, Salovey & Caruso: Η ΣΝ ως μια νοητική ικανότητα.....	22
1.3.2. Η μέτρηση της ΣΝ σύμφωνα με τους Mayer et. al. ....	23
1.3.3. Το θεωρητικό μοντέλο του Reuven Bar-on: Ο δείκτης ΣΝ.....	25
1.3.4. Η μέτρηση της ΣΝ σύμφωνα με τον Bar-on.....	26
1.3.5. Το θεωρητικό μοντέλο του Daniel Goleman: Η Συναισθηματική Επάρκεια.....	27
1.3.6. Η μέτρηση της συναισθηματικής επάρκειας.....	28
1.3.7. Το θεωρητικό μοντέλο των Petrides και Furnham.....	29
1.3.8. Το θεωρητικό μοντέλο του R.K Cooper: Ο χάρτης του συναισθηματικού δείκτη.....	32
1.4. Έρευνες σχετικά με τη ΣΝ.....	32
<b>2. Μοναξιά και Συναισθηματική Νοημοσύνη.....</b>	<b>35</b>
2.1. Ορισμός της Μοναξιάς.....	35
2.2. Τα είδη της Μοναξιάς.....	36
2.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις αναφορικά με την έννοια της μοναξιάς.....	37
2.3.1. Η προσέγγιση των κοινωνικών αναγκών.....	37
2.3.2. Η προσέγγιση των γνωστικών διεργασιών.....	38
2.3.3. Η συμπεριφορική προσέγγιση.....	38
2.4. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της μοναξιάς.....	39
<b>3. Ικανοποίηση από τη Ζωή και Συναισθηματική Νοημοσύνη... </b>	<b>41</b>
3.1. Ορισμός της έννοιας της ικανοποίησης από τη ζωή.....	41
3.2. Η υποκειμενική διάσταση της ικανοποίησης από τη ζωή.....	43
3.3. Η εμπειρική προσέγγιση της ικανοποίησης από τη ζωή.....	44
3.4. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ικανοποίησης από τη ζωή.....	45
<b>4. Οι Παράγοντες Προσωπικότητας και η Συναισθηματική Νοημοσύνη.....</b>	<b>49</b>
4.1. Η ερμηνεία της προσωπικότητας - Το Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων – The Big Five.....	49
4.2. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της προσωπικότητας.....	51

<b>5. Το φύλο και η Συναισθηματική Νοημοσύνη.....</b>	<b>54</b>
5.1. Έρευνες σχετικά με τις διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα ΣΝ.....	54
<b>6. Σύνθεση- Υποθέσεις.....</b>	<b>56</b>

## **ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΣ**

<b>1. Πληθυσμός και δείγμα.....</b>	<b>59</b>
<b>2. Ψυχομετρικά Εργαλεία.....</b>	<b>61</b>
2.1. Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law.....	61
2.2. NEO-Five Factor Inventory.....	64
2.3. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή.....	66
2.4. Κλίμακα Μοναξιάς.....	66
2.5. Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	67
<b>3. Διαδικασία– Συλλογή υλικού.....</b>	<b>68</b>

## **ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΥΡΗΜΑΤΑ**

<b>1. Αποτελέσματα στατιστικής ανάλυσης.....</b>	<b>69</b>
1.1. Παραγοντική δομή μη σταθμισμένων ερωτηματολογίων.....	69
1.1.1. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας.....	69
1.1.2. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Μοναξιάς.....	73
1.1.3. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Ικανοποίησης από τη ζωή.....	74
1.2. Έλεγχος υποθέσεων και στατιστικές αναλύσεις.....	76
1.2.1. Σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης – παραγόντων προσωπικότητας – ικανοποίησης από τη ζωή – μοναξιάς.....	77
1.2.2. Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.....	79
1.2.3. Κατηγοριοποίηση επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της με τις λοιπές μεταβλητές....	80

## **ΜΕΡΟΣ ΙV: ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

<b>1. Εισαγωγή.....</b>	<b>85</b>
<b>2. Διασφάλιση αξιοπιστίας και εγκυρότητας έρευνας - Παραγοντική δομή ερωτηματολογίων.....</b>	<b>85</b>
<b>3. Σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των λοιπών εξεταζόμενων μεταβλητών.....</b>	<b>87</b>
<b>4. Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.....</b>	<b>89</b>
<b>5. Περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με τις λοιπές μεταβλητές.....</b>	<b>90</b>

6. Περιορισμοί Έρευνας.....	91
7. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	92
<b>ΜΕΡΟΣ V: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>94</b>
<b>ΜΕΡΟΣ VI:</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>111</b>
<b>Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια.....</b>	<b>111</b>
A1: Δημογραφικά Στοιχεία.....	111
A2: Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law.....	112
A3: NEO-Five Factor Inventory.....	114
A4: (Αναθεωρημένη) Κλίμακα Μοναξιάς.....	120
A5: Δείκτης Ικανοποίησης από τη ζωή.....	121
<b>Παράρτημα Β: Παραγοντική ανάλυση μη σταθμισμένων</b>	
<b>ερωτηματολογίων.....</b>	<b>123</b>
<b>Παράρτημα Γ: Διαγράμματα για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά</b>	
<b>του δείγματος .....</b>	<b>128</b>

# ΜΕΡΟΣ Ι: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

## 1. Συναισθηματική Νοημοσύνη

### 1.1. Ιστορικά Στοιχεία

Παρόλο που η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) έγινε πολύ πρόσφατα τόσο δημοφιλής, δεν είναι λίγοι αυτοί που θεωρούν ότι πρόκειται για μία έννοια με μακραινόν παρελθόν, η οποία κατά καιρούς έχει διερευνηθεί και εμπειρικά (Πλατσίδου, 2004). Αρχικά, οι ερευνητές διερευνούσαν τη σκέψη ως κάτι ανεξάρτητο από τις συγκινήσεις. Μάλιστα, όπως τονίζει ο Salovey (2005), μόνο από τις αρχές της δεκαετίας του 70' η μελέτη κατευθύνθηκε προς την αλληλεπίδραση της λογικής και των συναισθημάτων. Μέχρι τότε, θεωρούνταν ότι η σκέψη και τα συναισθήματα είναι δύο έννοιες που δεν συγκλίνουν ποθενά. Σύμφωνα και πάλι με τον Salovey (2005), η σκέψη ότι τα συναισθήματα συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ανθρώπινη λειτουργικότητα, υποστηρίχθηκε από τον Leeper (1948), ο οποίος πρότεινε ότι οι συγκινήσεις διευκολύνουν την επικέντρωση της προσοχής μας, διεγείρουν το ενδιαφέρον μας, ασκούν επιρροή στις επιλογές μας και εν τέλει καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας. Ωστόσο, εκείνη την εποχή η συγκεκριμένη ιδέα δεν κατάφερε να ευδοκιμήσει.

Όπως προαναφέρθηκε, η σπουδαιότητα των αισθήσεων άρχισε να γίνεται αντιληπτή τη δεκαετία του 70'. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό, είχε η ανάδυση της θεωρίας του Δαρβίνου. Πλέον, η ιδέα ότι οι αισθήσεις είναι αναγκαίες για την επιβίωση κάθε ανθρώπου, καθώς καθοδηγούν τα άτομα να δράσουν κατάλληλα σε δυσχερείς συνθήκες, ήταν ευρέως αποδεκτή. Επιπλέον, η επιστήμη της νευρο-φυσιολογίας προχώρησε σε σημαντικές ερευνητικές αποδείξεις, οι οποίες επιβεβαίωσαν την ύπαρξη αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε εγκεφαλικές περιοχές που δημιουργούν τα συναισθήματα, με περιοχές που γεννούν τη λογική σκέψη. Ειδικότερα, οι μελέτες του Damasio (1994), απέδειξαν ότι άτομα τα οποία αντιμετώπιζαν βλάβες στην εγκεφαλική περιοχή των συναισθημάτων, δυσκολεύονταν στη λήψη αποφάσεων, η σκέψη τους χαρακτηριζόταν από αδυναμία και η κριτική τους ικανότητα ήταν αισθητά μειωμένη. Τα εν λόγω ερευνητικά επιτεύγματα ενίσχυσαν την ιδέα ότι τα συναισθήματα όχι μόνο δεν αντικρούονται τη λογική, αλλά την υποστηρίζουν.

Κατά τη διάρκεια όπου οι έρευνες περί συναισθημάτων και λογικής διευρύνονταν σε νέους ορίζοντες, οι θεωρητικοί που ερευνούσαν τη νοημοσύνη οδηγούνταν στη δημιουργία καινούριων θεωριών, εστιάζοντας στην πολυπλοκότητα των διαστάσεών της. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, κατά την ανάδυσή της η έννοια ΣΝ βρισκόταν σε αντιπαράθεση με την επικρατούσα τάση της Γενικής Νοημοσύνης (g) στον επιστημονικό χώρο της ψυχολογίας. Κατά τους Νεοφύτου και Κουτσελίνη, 2006 (όπως αναφέρεται στα Matarazzo, 1972. Ree & Earles, 1992), η έννοια της Γενικής Νοημοσύνης (GN) λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας πρόβλεψης της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής επιτυχίας ενός ανθρώπου. Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός ερευνητών (Bar-On, 1997. Cooper & Sawaf, 1997. Goleman, 1995. Salovey & Mayer, 1990), εξέφρασαν έντονες αντιρρήσεις ως προς τη συγκεκριμένη ικανότητα της GN και υποστήριξαν ότι είναι ανεπαρκής για την πρόβλεψη συγκεκριμένων παραμέτρων της ανθρώπινης ζωής και δραστηριότητας. Ειδικότερα, επισήμαναν ότι στην λειτουργικότητα της GN δεν εμπίπτει η ικανότητα να προβλέπει την επιτυχία στην εργασία, τον έλεγχο των συναισθημάτων και των κοινωνικών ικανοτήτων. Έτσι, ουκ ολίγοι θεωρητικοί οδηγήθηκαν στην αναζήτηση εναλλακτικών τρόπων περιγραφής και κατανόησης της ανθρώπινης νοημοσύνης.

Ως εκ τούτου, η άποψη ότι υπάρχει ένα γενικό θεωρητικό υπόβαθρο νοητικών ικανοτήτων (GN), θεωρήθηκε πλέον παραδοσιακή και αρκετοί ειδικοί υποστήριξαν πως είναι ανάγκη να δοθεί μία πιο ευρεία διάσταση στην νοημοσύνη με την ύπαρξη διαφόρων τύπων αυτής. Ένας από τους πρώτους ειδικούς, ο οποίος με τη θεωρία του περί πολλαπλής νοημοσύνης επέκτεινε την εν λόγω έννοια, ήταν ο Gardner (1983). Ειδικότερα, επισήμανε ότι η νοημοσύνη έχει πολλαπλές διαστάσεις και κατέληξε στις εξής μορφές της:

- *Γλωσσολογική Νοημοσύνη.* Είναι η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς τη γλώσσα (προφορικά ή γραπτά) για να εκφράζει τις σκέψεις του. Περικλείει τις επί μέρους ικανότητες της κατάλληλης χρήσης λεξιλογίου, της γλωσσικής ανάλυσης και της κατανόησης μεταφορικών εκφράσεων.
- *Λογικο-μαθηματική Νοημοσύνη.* Είναι η λογική ικανότητα και η ικανότητα λύσης μαθηματικών και επιστημονικών προβλημάτων.

- *Νοημοσύνη Χώρου*. Σχετίζεται με την ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου με ακρίβεια και ικανότητα σχηματισμού νοητικών εικόνων, όπως για παράδειγμα η δημιουργία χαρτών.
- *Κινησθητική Νοημοσύνη*. Είναι η ικανότητα να μπορεί κανείς να χρησιμοποιεί καλά και να ελέγχει το σώμα του. Επίσης, να εκφράζει αισθήματα και ιδέες μέσω της κίνησης.
- *Μουσική Νοημοσύνη*. Σχετίζεται με την ικανότητα αναγνώρισης, παραγωγής και μετατροπής μουσικών μορφών.
- *Διαπροσωπική Νοημοσύνη*. Αφορά στην ικανότητα αντίληψης των διαθέσεων, αισθημάτων και κινήτρων άλλων ατόμων. Οι άνθρωποι που έχουν υψηλή διαπροσωπική νοημοσύνη τείνουν προς την εξωστρέφεια, είναι ευαίσθητοι στα προβλήματα των άλλων έχουν την ικανότητα να λειτουργούν συνεργατικά μέσα σε μία ομάδα.
- *Ενδοπροσωπική Νοημοσύνη*. Είναι μία μορφή ενδοσκόπησης και αυτογνωσίας. Αφορά στην ικανότητα να σχηματίζει κανείς μία ακριβή εικόνα του εαυτού του, να αντιλαμβάνεται τις προσωπικές του διαθέσεις, αισθήματα και κίνητρα, καθώς και να δρα βάσει αυτής της γνώσης.

Η θεωρία περί πολλαπλών διαστάσεων της νοημοσύνης, αποτέλεσε εφαλτήριο για μία σειρά ερευνών, με στόχο την ενδελεχή μελέτη του θέματος. Ειδικότερα, το 1988 πραγματοποιήθηκε το πρώτο εγχείρημα μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης από τον Bar-on, ο οποίος μίλησε για δείκτη συναισθηματικότητας σε αναλογία με το δείκτη νοημοσύνης. Ο ίδιος, όχι μόνο εισήγαγε το δείκτη της συναισθηματικής νοημοσύνης (emotional quotient – EQ), ο οποίος προστέθηκε στο Δείκτη Γνωστικής Νοημοσύνης (Intelligence Quotient –IQ), αλλά και επινόησε το πρώτο τεστ ΣΝ. Στο αδημοσίευτο χειρόγραφο “The development of a concept and test of Psychological Well-being”, ο Bar-on παρουσιάζει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μια ομάδα προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων που επηρεάζουν την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τα αιτήματα και τις πιέσεις του περιβάλλοντος.

Στο δίπολο των ερευνών για τα συναισθήματα από την μία και τη νοημοσύνη από την άλλη και ενώ εδραιώνεται η άποψη ότι τα συναισθήματα διαδραματίζουν ένα πολύ



καθοριστικό ρόλο στη ζωή, οι Salovey και Mayer (1990) εισηγούνται τον όρο «Συναισθηματική Νοημοσύνη», επισημαίνοντας ότι πρόκειται για έναν τύπο νοημοσύνης που περικλείει ικανότητες επεξεργασίας πληροφοριών συναισθηματικής φύσης. Ο νέος όρος και το θεωρητικό υπόβαθρο που τον πλαισιώνει συνδυάζει τα μέχρι πρότινος ξεχωριστά πεδία και τεκμηριώνει την ιδέα ότι τα συναισθήματα θεωρούνται πλέον χρήσιμη πηγή πληροφόρησης, συμβάλουν στην ευφυέστερη σκέψη και βοηθούν τον άνθρωπο να αντιληφθεί και να λειτουργήσει θετικότερα στο κοινωνικό του περιβάλλον.

Παρότι υποστηρίζεται λοιπόν, ότι η ΣΝ είναι μία έννοια η οποία έχει στηριχθεί στην αναδιατύπωση παλαιότερων θεωρητικών απόψεων, όπως αυτές που αναφέρονται παραπάνω, είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχει προσελκύσει πολύ πιο έντονα το ενδιαφέρον των μελετητών κι έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής. Πολλοί αποδίδουν αυτή την αύξηση της ενασχόλησης με την συγκεκριμένη έννοια, στην έκδοση των βιβλίων του Daniel Goleman (1995, 1998). Κατά την Πλατσίδου (2004), με αφορμή το έργο του Goleman «Η συναισθηματική νοημοσύνη», δημιουργήθηκε μία πληθώρα μοντέλων προκειμένου να εξηγηθεί η δομή της έννοιας. Επιπλέον, κατασκευάστηκαν διάφορα τεστ, ερωτηματολόγια και κλίμακες, με στόχο να μετρήσουν το πολυσυζητημένο πλέον EQ (Emotional Quotient- Δείκτης Συναισθηματικής Νοημοσύνης).

## **1.2. Ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

Έχουν διατυπωθεί ποικίλοι ορισμοί για τη ΣΝ, οι οποίοι διαφέρουν τόσο ως προς την τοποθέτηση του κάθε θεωρητικού, όσο και ως προς την ένταξη της θεωρίας του στην εκάστοτε κατηγορία του μοντέλου για τη ΣΝ (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006). Επιπροσθέτως, οι ορισμοί διακρίνονται με βάση το πώς ο κάθε θεωρητικός ορίζει τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο Thorndike (1920) εισήγαγε την έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης, στις ρίζες της οποίας άκμαζε και ο όρος ΣΝ. Ο ίδιος όρισε την κοινωνική νοημοσύνη ως την ικανότητα κάποιου να κατανοεί τους άλλους και να χειρίζεται με σοφία τις ανθρώπινες σχέσεις.

Παρά την πληθώρα των ορισμών, είναι γεγονός ότι πρώτοι οι Mayer και Salovey (1990) εισήγαγαν τον όρο “Συναισθηματική Νοημοσύνη”. Σύμφωνα με τους Μπρούζος, Βασιλόπουλος και Τσάλτα, 2020 (όπως αναφέρεται στο Mayer & Salovey,

1990), ο Mayer και οι συνεργάτες του επισήμαναν ότι η ΣΝ είναι μέρος της κοινωνικής νοημοσύνης και περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες οι οποίες σχετίζονται με τα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, οι ίδιοι (Mayer & Salovey, 1993, σ. 433) ορίζουν τη ΣΝ ως *«μία 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 ανάμεσα στα διάφορα συναισθήματα και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες ώστε να καθοδηγεί αναλόγως τις σκέψεις και τις πράξεις του»*. Όπως θα δούμε αναλυτικότερα παρακάτω, οι Mayer, Salovey και Caruso στις αρχές του 1990, δημιούργησαν τη δική τους θεωρία/μοντέλο περί ΣΝ, η οποία περιλαμβάνει διάφορες γνωστικές και συναισθηματικές ικανότητες, που αντιπροσωπεύουν τέσσερις διαστάσεις: την αξιολόγηση, την έκφραση, τη ρύθμιση και τη χρήση των συναισθημάτων για την επίλυση προβλημάτων.

Ανά περιόδους διατυπώνονταν επιπρόσθετοι ορισμοί της ΣΝ και περιείχαν πιο γενικές και μη γνωστικές πλευρές, όπως τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Bar-On, 1997. Goleman, 1995. Petrides & Furnham, 2001). Πλέον υπάρχει διάκριση μεταξύ της ΣΝ, η οποία από τη μία αναγνωρίζεται ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και από την άλλη ως ικανότητα. Όπως αναφέρουν οι Μπρούζος, Βασιλόπουλος και Τσάλτα (2020, σελ. 14), *«Η πρώτη αναφέρεται στην προσωπικότητα και περιλαμβάνει την τάση ή την προδιάθεση του ατόμου να ελέγξει τα συναισθήματά του και τις συμπεριφορές –διαθέσεις που συνδέονται με το συναίσθημα»*. Από την άλλη πλευρά, η ΣΝ ως ικανότητα αναφέρεται σε ένα σύνολο ικανοτήτων που υποστηρίζουν την προσαρμοστική χρήση των συναισθημάτων, ως μέρος των γνωστικών μας διεργασιών. Πιο συγκεκριμένα, η ΣΝ θεωρείται μια μορφή νοημοσύνης (Μπρούζος, Βασιλόπουλος & Τσάλτα, 2020. Όπως αναφέρεται στα García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2014. Mavrouveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007. Warwick & Nettelbeck, 2004).

Σε αυτό το σημείο, παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να ασχοληθούμε με τα όσα αναφέρουν οι Mayer, Salovey και Caruso (2008). Ειδικότερα, επισημαίνεται ότι ο αρχικός ορισμός της ΣΝ την αναγνώριζε ως ένα σύνολο αλληλένδετων ικανοτήτων (Mayer & Salovey, 1997. Salovey & Mayer, 1990). Ωστόσο, ορισμένοι ερευνητές δεν περιγράφουν τη ΣΝ βάσει ικανοτήτων, αλλά ως ένα μείγμα χαρακτηριστικών, όπως η ευτυχία, αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία και αυτοδιαχείριση (Bar-On, 2004. Boyatzis & Sala, 2004. Petrides & Furnham, 2001. Tett, Fox, & Wang, 2005). Αυτή η εναλλακτική

προσέγγιση της έννοιας, έχει οδηγήσει σε σημαντική σύγχυση και έχει προκαλέσει παρεξηγήσεις ως προς το τι είναι ή πρέπει να είναι η ΣΝ (Daus & Ashkanasy, 2003. Gohm, 2004. Mayer, 2006). Πολλά χαρακτηριστικά, όπως η αυτοεκτίμηση, που περιλαμβάνονται σε αυτά τα μοντέλα δεν αφορούν άμεσα το συναίσθημα, τη νοημοσύνη ή τη διασταύρωσή τους (Matthews et al., 2004, σελ. 185). Όπως ειπώθηκε από τους Daus και Ashkanasy (2003, σελ. 69-70) «Αυτά τα μοντέλα έχουν κάνει περισσότερο κακό παρά καλό όσον αφορά την καθιέρωση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως νόμιμης, εμπειρικής κατασκευής με δυνατότητα αυξανόμενης εγκυρότητας».

Ο κύριος ισχυρισμός των Mayer, Salovey και Caruso (2008), εμπίπτει στο ότι θεωρούν περισσότερο έγκυρη την αντίληψη η οποία αναγνωρίζει τη ΣΝ ως την ικανότητα του ατόμου να εμπλέκεται στην επεξεργασία πληροφοριών σχετικά με τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων και στη συνέχεια να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες ως οδηγό σκέψης και συμπεριφοράς. Δηλαδή, υποστηρίζουν ότι τα άτομα με υψηλό δείκτη ΣΝ δίνουν προσοχή, χρησιμοποιούν, κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα και αυτές οι δεξιότητες εξυπηρετούν προσαρμοστικές λειτουργίες που ενδέχεται να ωφελήσουν τον εαυτό τους, αλλά και τους άλλους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004. Salovey & Grewal, 2005).

Εν κατακλείδι, όπως υποστηρίζει η Πλατσίδου (2005), ορισμένοι (π.χ. Mayer, Caruso & Salovey, 1999) αναγνωρίζουν τη ΣΝ ως μια ικανότητα του νου που έχει αντιστοιχίες, ως προς τη δομή και την οργάνωσή της, με τα άλλα είδη νοημοσύνης. Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι θεωρούν ότι πρόκειται για έναν συνδυασμό από κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, δεξιότητες προσαρμογής και χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. Bar-On, 2000), ενώ άλλοι επισημαίνουν ότι είναι μια βασική παράμετρος για την ερμηνεία και πρόβλεψη της επίδοσης στο οποιοδήποτε πεδίο ενασχόλησης (π.χ. Goleman, 1998). Συμπερασματικά λοιπόν, μπορούμε να πούμε ότι όπως πολύ εύστοχα ειπώθηκε από τους Ciarrrochi, Chan και Caruti (2000), οι ποικίλοι ορισμοί της ΣΝ είναι περισσότερο συμπληρωματικοί παρά ανταγωνιστικοί ή αντικρουόμενοι μεταξύ τους, γιατί αντανακλούν διαφορετικές εκφάνσεις της σύνθετης αυτής έννοιας.

### 1.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις και τρόποι μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης

Μελετώντας κανείς τη σχετική βιβλιογραφία, συμπεραίνει ότι παρά τις ποικίλες ερευνητικές προσπάθειες που έχουν πραγματοποιηθεί αναφορικά με τη ΣΝ, δεν έχει ειπωθεί έως σήμερα ένας κοινά αποδεκτός ορισμός (Ciarrrochi et al., 2003). Κατά την Πλατσίδου (2004), είναι ευρέως γνωστό ότι η ΣΝ είναι μία σύνθετη έννοια, η οποία περιλαμβάνει μία σειρά από διαστάσεις (ικανότητες, χαρακτηριστικά, δεξιότητες) και αναφέρεται σε διάφορα πεδία της ανθρώπινης φύσης. Τα ποικίλα θεωρητικά μοντέλα της ΣΝ ταξινομούνται, ανάλογα με:

- i. Το πού εστιάζουν οι θεωρίες ως προς τον ορισμό της ΣΝ και
- ii. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούν για την αξιολόγηση των ατομικών διαφορών της.

Όσον αφορά το πού εστιάζουν οι διάφορες θεωρίες για τη ΣΝ, μπορούμε να πούμε ότι πρώτος ο Mayer και οι συνεργάτες του (2000) ταξινόμησαν τα διάφορα μοντέλα της ΣΝ σε δύο γενικές κατηγορίες, στα μοντέλα ικανότητας και τα μικτά μοντέλα.

Τα *Μοντέλα Ικανότητας*, περιγράφουν τη ΣΝ με την παραδοσιακή έννοια. Οι αντίστοιχες θεωρίες (Mayer & Salovey, 1997), οι οποίες πλαισιώνουν αυτά τα μοντέλα, αναφέρουν ότι η ΣΝ περικλείει γνωστικές ικανότητες, οι οποίες βοηθούν το άτομο να επεξεργαστεί τις διαθέσιμες συναισθηματικές πληροφορίες.

Τα *Μικτά Μοντέλα*, περιγράφουν τη ΣΝ ως μια σύνθετη έννοια, η οποία περιλαμβάνει διάφορες συναισθηματικές ικανότητες, προερχόμενες από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα και τις διαθέσεις της προσωπικότητας. Επομένως, τα Μικτά Μοντέλα θεωρούν τη ΣΝ ως ένα συνδυασμό από μη γνωστικές – συναισθηματικές και κοινωνικές – δυνατότητες, ικανότητες και δεξιότητες προσαρμογής (BarOn, 2000) με χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας (Petrides & Furnham, 2000), οι οποίες ασκούν επιρροή στην ικανότητα των ανθρώπων να αντιμετωπίζουν επιτυχώς τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις και συμβάλλουν στην ερμηνεία και πρόβλεψη της επίδοσής τους στο εκάστοτε πεδίο δραστηριοποίησης (Goleman, 1998).

Αργότερα, αναπτύχθηκε μία ακόμη κατηγοριοποίηση μοντέλων για τη ΣΝ από τους Petrides και Furnham (2000). Οι ίδιοι, προσπαθώντας να συγκεντρώσουν τις υπάρχουσες εννοιολογικές προσεγγίσεις για την αξιολόγηση της ΣΝ, διαφοροποίησαν τα μοντέλα ΣΝ τα οποία την αναγνωρίζουν ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας (trait emotional intelligence) και αναφέρονται στην συναισθηματική αυτό-αποτελεσματικότητα και συμπεριφορά των ατόμων, από εκείνα που θεωρούν τη ΣΝ ως ικανότητα και αναφέρονται στη συναισθηματική ευφύια των ατόμων. Οι εν λόγω θεωρητικοί υποστήριξαν ότι οι δύο αυτές εννοιολογικές διακρίσεις μπορεί να λειτουργούν ως συμπληρωματικές και όχι ως αντικρουόμενες.

Όσον αφορά τα ψυχομετρικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της ΣΝ, έχουν κατασκευασθεί διάφορα εργαλεία μέτρησης. Αυτά ποικίλουν ως προς τον τρόπο συμπλήρωσής τους, αφού διακρίνονται σε εργαλεία αυτοαναφοράς και εργαλεία τα οποία βασίζονται στη μέγιστη απόδοση του ατόμου (Ciarrochi et al, 2001). Τα πρώτα, απαιτούν από τους ίδιους τους ερωτηθέντες να εκτιμήσουν το επίπεδο της ΣΝ τους. Για το λόγο αυτό, η ΣΝ που προκύπτει από τα εργαλεία αυτοαναφοράς αποκαλείται “αντιληπτή ή αντιλαμβανόμενη”. Ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά εργαλεία αυτής της κατηγορίας είναι το Emotional Quotient Inventory, κατασκευαστής του οποίου είναι ο Bar-on (1997).

Από την άλλη, τα εργαλεία μέτρησης της μέγιστης απόδοσης της ΣΝ στηρίζονται στην αντικειμενική μέτρηση της απόδοσης των ερωτηθέντων όσον αφορά στη ΣΝ τους, όπως συμβαίνει και με τα εργαλεία μέτρησης της νοητικής ικανότητας. Πιο συγκεκριμένα, τα εν λόγω εργαλεία περιλαμβάνουν ερωτήσεις ή δοκιμασίες τις οποίες πρέπει να επιλύσουν οι ερωτηθέντες δίνοντας απαντήσεις οι οποίες συγκρίνονται με τα συναινετικά και τα βασισμένα στις απαντήσεις των ειδικών κριτήρια βαθμολόγησης (π.χ., Mayer et al, 1999). Για το λόγο αυτό, η ΣΝ η οποία προκύπτει από την παραπάνω διαδικασία αποκαλείται “αντικειμενική”.

Αξίζει να αναφερθεί ότι υπάρχει και μία επιπλέον κατηγορία εργαλείων μέτρησης της ΣΝ (Πλατσίδου, 2004), η οποία περιλαμβάνεται στα εργαλεία αυτοαναφοράς. Πρόκειται για τα τεστ των 360 μοιρών, τα οποία όμως στηρίζονται σε αναφορές τρίτων (π.χ. εκπαιδευτικών, γονέων, εργοδοτών, κ.ά.) για την εκτίμηση των συναισθηματικών ικανοτήτων και χαρακτηριστικών τα οποία διαθέτουν οι

συμμετέχοντες στη μέτρηση της ΣΝ. Το Emotional Competence Inventory των Boyatzis, Goleman και Rhee (2000), ανήκει σε αυτή την κατηγορία εργαλείων.

Σε αυτό το σημείο έχει ενδιαφέρον να εμβαθύνουμε περισσότερο στο συγκεκριμένο θέμα και να αναφερθούμε στις κριτικές αποτιμήσεις που πραγματοποίησαν διάφοροι θεωρητικοί σε σχέση με τις μεθόδους μέτρησης της ΣΝ. Ειδικότερα, όσον αφορά τα εργαλεία αυτοαναφοράς οι Mayer και οι συνεργάτες του (2000), επισημαίνουν ότι οι συμμετέχοντες απαντούν βάσει της εικόνας την οποία διαθέτουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους και υπό αυτό το πρίσμα παρέχεται όχι η πραγματική τους ικανότητα, αλλά η προσωπική τους εκτίμηση για την ΣΝ που διαθέτουν. Σύμφωνα με τα παραπάνω, ο Mayer και οι συνεργάτες του (2000), ανέφεραν ότι τα εργαλεία αντικειμενικής μέτρησης της ΣΝ παρέχουν μια πιο άμεση αξιολόγηση της ΣΝ και πιθανότατα να παρουσιάσουν και μεγαλύτερη εγκυρότητα από τα εργαλεία αυτοαναφοράς (Paulhus, Lysy & Yik, 1998).

Αντ' αυτού, άλλοι μελετητές υποστηρίζουν ότι τα εργαλεία απόδοσης ή αντικειμενικής μέτρησης της ΣΝ, προκειμένου να αξιολογήσουν την πραγματική ικανότητα των ατόμων, χρειάζεται να περιέχουν και ορισμένα αληθινά κριτήρια βαθμολόγησης, τα οποία, όπως έχει αποδειχτεί, είναι δύσκολο να επινοηθούν σε αυτήν την περιοχή (Petrides & Furnham, 2001, Zeidner et al, 2001). Ακόμη, ο Mayer και οι συνεργάτες του (2000) υποστηρίζουν ότι τα εργαλεία αυτοαναφοράς αξιολογούν πιο άμεσα την εσωτερική εμπειρία των ατόμων, η οποία σχετίζεται με τη συναισθηματική τους σκέψη, κάτι το οποίο δεν είναι εύκολο να αξιολογηθεί από τα εργαλεία αντικειμενικής απόδοσης. Τέλος, οι κλίμακες αυτοαναφοράς συγκρινόμενες με τα εργαλεία αντικειμενικής μέτρησης είναι σχετικά πιο συνοπτικές και πιο εύκολες στην εφαρμογή τους. Συνεπώς, οι δύο αυτές προσεγγίσεις όσον αφορά στη μέτρηση της ΣΝ περισσότερο συμπληρώνουν, παρά αντικρούουν η μία την άλλη (Ciarrochi et al, 2000).

### **1.3.1. Το θεωρητικό μοντέλο των Mayer, Salovey & Caruso: Η ΣΝ ως μια νοητική ικανότητα**

Σύμφωνα με την Πλατσίδου, 2004 (όπως αναφέρεται στο Mayer, Salovey, 1993), από τις αρχές του 1990 οι Mayer, Salovey και Caruso έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την εμπειρική διερεύνηση της ΣΝ. Η θεωρία τους υποστηρίζει την άποψη ότι η ΣΝ είναι ένα ήδος νοημοσύνης κατ' αναλογία με εκείνα που αναφέρονται σε γνωστικές ικανότητες. Εμπεριέχει την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική

νοημοσύνη του Gardner, ωστόσο περιλαμβάνει κι άλλες ικανότητες που σχετίζονται με το γνωστικό και συναισθηματικό σύστημα του ανθρώπινου νου. Σύμφωνα με την εν λόγω θεωρία, οι ικανότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις διαστάσεις (Mayer, Salovey & Caruso, 1999).

Ειδικότερα, η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει την *αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων*, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει όχι μόνο τα προσωπικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων, τα οποία αποτυπώνονται στις εκφράσεις του προσώπου, στον τόνο της φωνής, στα έργα τέχνης κτλ.

Η δεύτερη διάσταση αφορά στην *αφομοίωση του συναισθήματος στον τρόπο σκέψης* και σχετίζεται με την επίδραση του συναισθήματος στις γνωστικές λειτουργίες, προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Τα άτομα που κατέχουν τη συγκεκριμένη ικανότητα, είναι σε θέση να επεξεργαστούν πληροφορίες που αφορούν το συναίσθημά τους (για παράδειγμα «σήμερα είμαι λυπημένος/η»), με αποτέλεσμα η γνωστική τους κατάσταση να επηρεάζεται αναλόγως («νιώθω ότι είμαι ανεπαρκής/ ανίκανος»), εμπλουτίζοντας με αυτό τον τρόπο τη γνωστική διαδικασία.

Η τρίτη κατηγορία αναφέρεται στην *κατανόηση των συναισθημάτων*. Ειδικότερα, αναφέρεται στην αναγνώριση σύνθετων συναισθημάτων και των αλυσιδωτών συναισθηματικών αντιδράσεων, πώς δηλαδή κάποιο συναίσθημα προκαλεί κάποιο άλλο. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί η παραπάνω διαδικασία, απαιτείται η γνωστική επεξεργασία των συναισθημάτων. Η συγκεκριμένη ικανότητα συνδέεται άμεσα με την επιτυχή κατανόηση των διαπροσωπικών σχέσεων.

Τέλος, η τέταρτη κατηγορία αναφέρεται στη *διαχείριση των συναισθημάτων*, όπου το άτομο είναι ικανό να διαχειριστεί όχι μόνο τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των ανθρώπων γύρω του, με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορέσει να αντιληφθεί τι υπάρχει πίσω από ένα συναίσθημα και να βρει τους καταλληλότερους τρόπους να διαχειριστεί συναισθήματα όπως ο φόβος, η ανησυχία, ο θυμός, η θλίψη (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

### **1.3.2. Η μέτρηση της ΣΝ σύμφωνα με τους Mayer et. al.**

Με βάση το πρότυπο των γνωστικών έργων, οι υποστηρικτές της θεωρίας δημιούργησαν δύο κλίμακες με στόχο την αντικειμενική μέτρηση της ΣΝ ως ικανότητα (Mayer, Salovey & Caruso, 1999). Η αρχική κλίμακα ήταν η Multifactor Emotional

Intelligence Scale (MEIS). Έπειτα από αρκετές δοκιμές και βελτιώσεις εκδόθηκε η Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence, Scale (MSCEIS). Το καθένα από τα τεστ περιλαμβάνει τέσσερις κλίμακες, οι οποίες αναφέρονται στη μέτρηση των τεσσάρων διαστάσεων που περιγράφει η θεωρία. Ο ερωτώμενος λαμβάνει μία βαθμολογία για καθένα από τις διαστάσεις ικανοτήτων, αλλά και μία συνολική που αφορά στη μέτρηση της γενικής συναισθηματικής του νοημοσύνης.

Ειδικότερα, η πρώτη κλίμακα διερευνά την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα. Για την μέτρηση της εν λόγω ικανότητας, χρησιμοποιούνται ως ερέθισμα πρόσωπα, τοπία και σχέδια. Παραδείγματος χάριν, ο εξεταζόμενος καλείται να παρατηρήσει μία εικόνα με πολλά χρώματα ή μία φωτογραφία ενός προσώπου και βάσει μίας κλίμακας πέντε σημείων, θα πρέπει να αναφέρει ποια συναισθήματα ανιχνεύει και σε ποιο βαθμό. Η δεύτερη κλίμακα εξετάζει την αφομοίωση του συναισθήματος στον τρόπο σκέψης. Πιο συγκεκριμένα, μετρά την ικανότητα μετάφρασης των αισθημάτων σε συναισθημάτων και τον τρόπο που τα παραπάνω αλληλοεπιδρούν με τις γνωστικές λειτουργίες. Για παράδειγμα, ο εξεταζόμενος καλείται αρχικά να παρατηρήσει ένα έργο κι έπειτα θα πρέπει να αναφέρει την ομοιότητα μεταξύ ενός συναισθήματος (όπως η αγάπη) και ενός φυσικού αισθήματος (όπως η γεύση). Στη συνέχεια, η ικανότητα ενός ατόμου να συνταιριάζει με τον κατάλληλο τρόπο τα συναισθήματα, εξετάζεται από την τρίτη κλίμακα. Στο συγκεκριμένο στάδιο της διαδικασίας, παρουσιάζεται στον εξεταζόμενο ένα σύμπλεγμα συναισθημάτων (για παράδειγμα λύπη), όπου θα πρέπει να επιλέξει ποιο από τα παρακάτω ταιριάζει με αυτό: ενοχή, αγάπη, απόρριψη. Η τέταρτη κλίμακα διερευνά την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα, στοχεύοντας στην αποτελεσματική χρήση τους για τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων. Θέτεται η ερώτηση, λόγου χάριν, «τι θα πρέπει να κάνει ένας λυπημένος άνθρωπος, προκειμένου να νιώσει καλύτερα;» και ο εξεταζόμενος θα πρέπει να διαλέξει μία από τις παρακάτω επιλογές: να μιλήσει σε φίλους, να δει μία ταινία δράσης, να φάει ένα καλό γεύμα, να κάνει έναν περίπατο μόνος. Στη συνέχεια, το άτομο θα χρειαστεί να αξιολογήσει σε τί βαθμό κάθε επιλογή συμβάλλει στον επιδιωκόμενο στόχο. Οι απαντήσεις των εξεταζόμενων βαθμολογούνται με αντικειμενικά κριτήρια (Mayer, Salovey & Caruso, 1999).

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα εν λόγω τεστ δεν έχουν προσαρμοστεί στα ελληνικά. Ωστόσο, όπως επισημαίνει η Πλατσίδου (2004), είναι σημαντικό να αναφερθούμε στην



δημιουργία ενός ελληνικού τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης, το οποίο κατασκευάστηκε από τους Τσαούσης και συνεργάτες (2003), βάσει του μοντέλου των Mayer, Salovey και Caruso. Βέβαια, το ΤΕΣΥΝ, όπως ονομάζεται, βασίζεται στις αυτοαναφορές των ανθρώπων και όχι στην αντικειμενική μέτρηση των συναισθηματικών τους ικανοτήτων. Επομένως, το ΤΕΣΥΝ διαφοροποιείται αρκετά από τις θεωρητικές προϋποθέσεις και τον τρόπο μέτρησης του μοντέλου για τη ΣΝ που παρουσίασαν οι Mayer, Salovey και Caruso.

### **1.3.3. Το θεωρητικό μοντέλο του Reuven Bar-on: Ο δείκτης ΣΝ**

Η θεωρία του Bar-on σχετίζεται με τον προσδιορισμό και τη μέτρηση της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Ο ίδιος (1997, σ. 14), ορίζει την εν λόγω έννοια ως *«μία σειρά από μη γνωστικές δυνατότητες, ικανότητες και δεξιότητες που επηρεάζουν την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις»*. Η συγκεκριμένη θεωρία δομείται από ένα μοντέλο, το οποίο περιλαμβάνει πέντε κατηγορίες ικανοτήτων, όπου η καθεμιά από αυτές αποτελείται από έναν αριθμό ειδικών δεξιοτήτων.

Η πρώτη κατηγορία αφορά στις *ενδοπροσωπικές ικανότητες*, οι οποίες αναφέρονται στην ικανότητα να έχει κάποιος επίγνωση του εαυτού του, να κατανοεί τα συναισθήματά του και να αξιολογεί τα συναισθήματα και τις ιδέες του. Περιλαμβάνουν δεξιότητες όπως: συναισθηματική αυτοεπίγνωση, θετική διεκδίκηση, αυτοσεβασμό, διαπίστωση του ατομικού δυναμικού, ανεξαρτησία/αυτονομία.

Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει τις *διαπροσωπικές ικανότητες*, οι οποίες αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να έχει επίγνωση και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων, να ενδιαφέρεται για τους ανθρώπους και να δημιουργεί στενές συναισθηματικές σχέσεις. Περιλαμβάνουν δεξιότητες όπως: ενσυναίσθηση, διαπροσωπικές σχέσεις, κοινωνική υπευθυνότητα.

Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει την *ικανότητα προσαρμογής*. Ειδικότερα, αφορά στο χαρακτηριστικό ενός ατόμου να μπορεί να χειρίζεται τις αλλαγές με ευέλικτο τρόπο λαμβάνοντας υπόψη τις πολλαπλές προοπτικές σε μια δεδομένη κατάσταση, να εκτιμά με ακρίβεια την εκάστοτε κατάσταση, να μπορεί να αλλάζει με ευέλικτο τρόπο τα συναισθήματα και τις σκέψεις του και να είναι σε θέση να επιλύει τυχόν προβλήματα

που προκύπτουν. Απαιτεί δεξιότητες όπως: ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, έλεγχο της πραγματικότητας, ευελιξία.

Η τέταρτη κατηγορία αποτελείται από την *ικανότητα διαχείρισης του άγχους* και αναφέρεται στην ικανότητα να αντιμετωπίζει κάποιος αποτελεσματικά το στρες και να ελέγχει τα έντονα συναισθήματα. Περιλαμβάνει δεξιότητες όπως: αντοχή στο στρες και έλεγχο των παρορμήσεων.

Τέλος, η πέμπτη κατηγορία περιλαμβάνει τη *γενική διάθεση* και αναφέρεται στην ικανότητα να είναι κάποιος αισιόδοξος, να απολαμβάνει τη σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους, να αισθάνεται αλλά και να εκφράζει την ευτυχία. Απαιτεί δεξιότητες όπως: η ευτυχία και η αισιοδοξία. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Bar-on (2000), πραγματοποιώντας την αναθεώρηση του μοντέλου, επισήμανε για την πέμπτη κατηγορία ικανοτήτων ότι μάλλον δεν λειτουργεί ως ανεξάρτητη, αλλά ως διαμεσολαβητής για τη διευκόλυνση της συναισθηματικής νοημοσύνης.

#### **1.3.4. Η μέτρηση της ΣΝ σύμφωνα με τον Bar-on**

Ο Bar-on ανήκει στους πρώτους οι οποίοι ενδιαφέρθηκαν να μετρήσουν τη ΣΝ. Επισήμανε ότι, αφού μπορούμε να μετρήσουμε τη γνωστική νοημοσύνη χρησιμοποιώντας το δείκτη νοημοσύνης, τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν άλλο δείκτη προκειμένου να μετρήσουμε τη ΣΝ. Στηριζόμενος στην παραπάνω σκέψη, δημιούργησε την κλίμακα Emotional Quotient Inventory (EQ-I) (Bar-on & Parker, 2000). Το εν λόγω ερωτηματολόγιο ανήκει στην κατηγορία των αυτοαναφορών και περιλαμβάνει 133 προτάσεις. Ειδικότερα, σε μία κλίμακα πέντε σημείων, ο κάθε εξεταζόμενος καλείται να σημειώσει το βαθμό στον οποίο ισχύει για τον ίδιο η κάθε πρόταση.

Λαμβάνοντας υπόψιν τη δομή ενός κλασικού τεστ νοημοσύνης (όπως το WISC), το EQ-I δίνει ένα Γενικό Δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης και πέντε επιμέρους δείκτες που ο καθένας αντιστοιχεί σε μία από τις κατηγορίες συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων που περιγράφει το μοντέλο. Ακόμη, οι δείκτες αυτοί περικλείουν 15 υποκλίμακες, οι οποίες αντιστοιχούν στη μέτρηση των ειδικών δεξιοτήτων που περιλαμβάνουν οι κατηγορίες ικανοτήτων. Κατά τον Bar-on, τα άτομα που σημειώνουν υψηλή επίδοση στο EQ-I, θεωρούνται συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυή.

Επιπροσθέτως, προκειμένου να προσδιοριστεί η εγκυρότητα της κλίμακας, το EQ-I δίνει τέσσερις δείκτες. Ειδικότερα, ο Βαθμός Παράληψης αφορά στις προτάσεις που έμειναν αναπάντητες. Ο Δείκτης Ασυνέπειας φανερώνει το βαθμό ασυνέπειας των απαντήσεων σε μία ομάδα προτάσεων που ανήκουν στην ίδια θεματική ομάδα. Η Θετική Εντύπωση προσδιορίζει την τάση κάποιου να δίνει υπερβολικά θετικές εκτιμήσεις, ενώ η Αρνητική Εντύπωση αποτυπώνει την τάση για το αντίθετο. Είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι EQ-I διαθέτει ένα ενσωματωμένο κριτήριο διόρθωσης της μέτρησης, το οποίο στηρίζεται στους δείκτες Θετικής και Αρνητικής Εντύπωσης. Αυτή η ιδιότητα ενδυναμώνει την ακρίβεια των μετρήσεων του εργαλείου αυτοαναφοράς και καταφέρνει τη μείωση της προκατάληψης των κοινωνικά αποδεκτών απαντήσεων (Bar-on, 2000).

### **1.3.5. Το θεωρητικό μοντέλο του Daniel Goleman: Η Συναισθηματική Επάρκεια**

Ο Goleman επισημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μία δομή που *«περιλαμβάνει ικανότητες όπως το να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του προς την επίτευξη στόχων και να επιμένει παρά τις ματαιώσεις που δέχεται, το να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να μπορεί να καθυστερεί την ικανοποίησή τους όταν πρέπει, το να μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να μην επιτρέπει στο άγχος και την ανησυχία να παρεμποδίζουν την ικανότητά του για ορθή σκέψη, να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία»* (Goleman, 1995, σ. 34).

Σύμφωνα με την Πλατσίδου, 2004 (όπως αναφέρεται στο Goleman, 1998), η συναισθηματική νοημοσύνη κατά το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο είναι *«μία συνολική δομή, από την οποία πηγάζει η συναισθηματική επάρκεια (emotional competence), δηλαδή η δυνατότητα που έχει κανείς για υψηλή απόδοση σε αυτό που κάνει»*.

Το εν λόγω θεωρητικό μοντέλο, το οποίο υιοθετήθηκε από πολλούς θεωρητικούς (όπως για παράδειγμα από τους Bar-On, 1997, Schutte, Malouff et al, 2007), επικεντρώνεται στις συνειδητές διαδικασίες κατανόησης των συναισθημάτων τόσο σε ενδοατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Ο Daniel Goleman (1995), υποστηρίζει ότι η ΣΝ ασκεί επιρροή σε όλους τους τομείς της ζωής των ανθρώπων (π.χ. υγεία, μάθηση, συμπεριφορά, σχέσεις) και αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της επιτυχίας και της ικανότητάς τους για επίλυση προβλημάτων.

Σύμφωνα με το μοντέλο του Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τις εξής πέντε διαστάσεις ικανοτήτων:

1. *Αυτοεπίγνωση* (self-awareness). Αναφέρεται στην ικανότητα να γνωρίζει το άτομο την εσωτερική του κατάσταση, τις προτιμήσεις του και να έχει επίγνωση των συναισθημάτων του. Άτομα με υψηλή αυτοεπίγνωση μπορούν να αξιολογήσουν με ακρίβεια τα δυνατά τους σημεία, καθώς και τα όριά τους.
2. *Αυτορρύθμιση* (self-regulation): Σχετίζεται με την επιτυχή διαχείριση της εσωτερικής κατάστασης και των παρορμήσεων. Άτομα με υψηλά ποσοστά αυτορρύθμισης χαρακτηρίζονται από αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα και καινοτομία σε αυτά που κάνουν.
3. *Κίνητρα συμπεριφοράς* (motivation): Αφορά στις συναισθηματικές τάσεις που οδηγούν στην επίτευξη στόχων και που συνοδεύονται από το αίσθημα της αισιοδοξίας και την τάση για λήψη πρωτοβουλιών.
4. *Ενσυναίσθηση* (empathy): Είναι η ικανότητα των ατόμων να κατανοούν τους άλλους, να τους παρέχουν υπηρεσίες, να βοηθούν στην ανάπτυξή τους και να αποδέχονται τη διαφορετικότητά τους.
5. *Κοινωνικές δεξιότητες* (social skills): Αναφέρονται στις δεξιότητες των ατόμων να επηρεάζουν και να επικοινωνούν με τους άλλους, να ηγούνται, να προωθούν αλλαγές, να χειρίζονται διαφωνίες, να καλλιεργούν δεσμούς, να προωθούν τη συνεργασία και την ομαδικότητα (Goleman, 1998).

Οι Mayer και Salovey (1997) συγκαταλέγουν το μοντέλο αυτό στα μικτά μοντέλα και ειδικότερα στις θεωρίες απόδοσης, δίνοντας έμφαση στις ικανότητες της ΣΝ στις οποίες υπάρχει δυνατότητα εκμάθησης και βελτίωσης (Καφέτσιος, 2003). Οι ίδιοι ερευνητές παραλληλίζουν αυτό το μοντέλο ΣΝ με προγενέστερες θεωρίες αναφορικά με την κοινωνική ευφυΐα (Thorndike & Stein, 1937).

### **1.3.6. Η μέτρηση της συναισθηματικής επάρκειας**

Προκειμένου να επιτευχθεί η μέτρηση της συναισθηματικής επάρκειας, δημιουργήθηκε το Emotional Competence Inventory 360 (ECI 360) (Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000). Το συγκεκριμένο εργαλείο χορηγείται προκειμένου να μετρήσει έναν μεγάλο αριθμό συναισθηματικών ικανοτήτων που πιστεύεται ότι σχετίζονται με την απόδοση στην εργασία. Έπειτα από την αξιολόγηση του εργαλείου, παρέχονται πληροφορίες που αφορούν στις χαμηλές περιοχές της συναισθηματικής

επάρκειας ενός ατόμου, τις οποίες χρειάζεται να αναπτύξει, με σκοπό να αποκτήσει υψηλότερη επίδοση κι αποτελεσματικότητα.

Το ECI μετρά τέσσερις συστοιχίες ικανοτήτων που αποτελούνται συνολικά από 20 ικανότητες. Ειδικότερα, πρόκειται για τις εξής: (1) Αυτογνωσία: εξετάζει την ικανότητα για γνώση των προσωπικών συναισθημάτων, ακριβή αξιολόγηση του εαυτού και αυτοπεποίθηση. (2) Αυτοδιαχείριση/Αυτορρύθμιση: περιλαμβάνει τις ικανότητες για αυτοέλεγχο, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα, πρωτοβουλία και προσανατολισμό προς την επίτευξη στόχων. (3) Κοινωνική ενημερότητα: εδώ συγκαταλέγονται η ενσυναίσθηση, η οργανωτική ενημερότητα και ο προσανατολισμός προς την εξυπηρέτηση. (4) Κοινωνικές δεξιότητες: εξετάζει την ικανότητα για ηγεσία, επικοινωνία, επιρροή, καταλυτικές αλλαγές, διαχείριση των συγκρούσεων, οικοδόμηση δεσμών, ομαδική εργασία και ανάπτυξη των ικανοτήτων των άλλων ατόμων.

Το ECI είναι ένα τεστ τύπου 360-μοιρών, το οποίο βασίζεται στις αναφορές άλλων (διευθυντών, συναδέρφων κ.ά.) προκειμένου να εκτιμηθεί η συναισθηματική επάρκεια ενός ατόμου. Το συγκεκριμένο τεστ παρέχει τη δυνατότητα σκιαγράφησης του προφίλ συναισθηματικής επάρκειας ενός οργανισμού ή μίας επιχείρησης, στοχεύοντας έτσι στην αναφορά των δυνατοτήτων που υπάρχουν για περαιτέρω ανάπτυξη. Για τη διευκόλυνση του παραπάνω σκοπού, διατίθεται σε διάφορες εκδόσεις, ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματικές ομάδες, πωλητές, στελέχη επιχειρήσεων, φοιτητές κ.ά.

### **1.3.7. Το θεωρητικό μοντέλο των Petrides και Furnham**

Οι Petrides και Furnham (2000, 2001) αναγνωρίζουν ένα δίπολο σε σχέση με τα είδη ΣΝ, βάσει των εργαλείων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγησή της. Ειδικότερα, από τη μία υποστηρίζουν ότι η ΣΝ είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας (trait EI) και ότι αξιολογείται με τη μέθοδο της αυτό-αναφοράς. Από την άλλη πλευρά, η ΣΝ αναγνωρίζεται ως ικανότητα του ατόμου (ability EI) και προκειμένου να εξεταστεί, χρησιμοποιείται η μέθοδος της αντικειμενικής επίδοσης. Ωστόσο, σύμφωνα με τις επιστημονικές θεωρητικών, η ΣΝ είναι αδύνατον να αξιολογηθεί με αντικειμενικά κριτήρια, διότι η συναισθηματική εμπειρία είναι από τη φύση της υποκειμενική και δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια, τα οποία να είναι σε θέση να ορίσουν τις σωστές ή τις λάθος απαντήσεις.

Η αξιολόγηση της ΣΝ ως ικανότητα, είναι δυνατόν να αξιολογήσει τις γνώσεις που έχει κάποιος σχετικά με τα συναισθήματά του και όχι τα ίδια τα συναισθήματα (Mavroveli, Petrides, Shove & Whitehead, 2008). Σύμφωνα με τον Φλάμπουρα, 2017 (όπως αναφέρεται στο Petrides, Furnham & Frederickson, 2004), υποστηρίζεται ότι οι δύο εννοιολογικές προσεγγίσεις μπορούν να συνυπάρχουν και παράλληλα παρουσιάζονται οι δεκαπέντε όψεις/εκφάνσεις της ΣΝ ως χαρακτηριστικό γνώρισμα (trait): προσαρμοστικότητα, διεκδικητική συμπεριφορά, αντίληψη των συναισθημάτων, έκφραση των συναισθημάτων, διαχείριση των συναισθημάτων, ρύθμιση των συναισθημάτων, χαμηλή παρορμητικότητα, διαπροσωπικές σχέσεις, αυτοεκτίμηση, εσωτερικά κίνητρα, κοινωνική αντίληψη, διαχείριση του άγχους, ενσυναίσθηση, ευτυχία και αισιοδοξία (Petrides, Sangareau, Furnham & Frederickson, 2006). Οι διαστάσεις αυτές κατανέμονται σε 3 βασικές κατηγορίες (Petrides & Furnham, 2001), οι οποίες είναι οι εξής:

Η *προσωπική*, η οποία αναφέρεται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η προσαρμοστικότητα (δηλώνει ότι το άτομο είναι ευέλικτο σε νέα περιβάλλοντα και ιδέες), ο έλεγχος της παρορμητικότητας (δηλώνει ότι το άτομο δεν κάνει τίποτα υπό την παρόρμηση της στιγμής και λαμβάνει προσεκτικές αποφάσεις υπολογίζοντας τις συνέπειες), η κινητοποίηση του εαυτού (δηλώνει ότι το άτομο που διαθέτει αυτή την ικανότητα, ουσιαστικά μπορεί να παρακινήσει τον ίδιο του τον εαυτό, δημιουργώντας ατομικά κίνητρα χωρίς εξωτερική ενθάρρυνση ή ενίσχυση), η διαχείριση του άγχους (αφορά στην ικανότητα ενός ατόμου να αναπτύσσει μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους που να του επιτρέπουν να χειρίζεται τις πιέσεις ήρεμα και αποτελεσματικά), η αυτοεκτίμηση (δηλώνει ότι το άτομο έχει άριστη άποψη για τον εαυτό του), η ευτυχία (υποδηλώνει ότι το άτομο είναι γενικά ικανοποιημένο και αισθάνεται καλά με τον εαυτό του) και η αισιοδοξία (το άτομο βλέπει πάντα τη θετική πλευρά των πραγμάτων, αισθάνεται θετικά για το μέλλον και νιώθει ευημερία).

Η *κοινωνική*, η οποία περιλαμβάνει χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την αλληλεπίδραση και επικοινωνία με τους άλλους, όπως η διεκδικητική συμπεριφορά (υποδηλώνει ότι το άτομο μάχεται για τα δικαιώματά του και τις πεποιθήσεις του και δεν υποχωρεί εάν ξέρει ότι έχει δίκιο), οι διαπροσωπικές σχέσεις (αφορά στην ικανότητα του ατόμου να διατηρεί εύκολα ανθρώπινες σχέσεις εντός και εκτός εργασίας και αντιμετωπίζει τις πιθανές τριβές, πριν προλάβουν να μειώσουν την παραγωγικότητά του και τη συνολική του ευεξία), η κοινωνική επίγνωση (σημαίνει ότι

το άτομο αισθάνεται άνετα σε άγνωστα κοινωνικά περιβάλλοντα και συμπεριφέρεται σωστά ακόμα και σε άτομα που δε γνωρίζει καλά) και η ενσυναίσθηση (υποδηλώνει ότι το άτομο έχει την ικανότητα να κατανοεί την οπτική γωνία με την οποία βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι και να νιώθει τα συναισθήματά τους).

Η *συναισθηματική*, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα των ανθρώπων να αντιλαμβάνονται, εκφράζουν, διαχειρίζονται και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, όπως η αντίληψη των συναισθημάτων (αφορά στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων, να αποφεύγει τη συναισθηματική σύγχυση και να αποκωδικοποιεί εύκολα τα σημάδια των άλλων), η έκφραση των συναισθημάτων (δηλώνει την ικανότητα του ατόμου να εξηγεί στους άλλους πως αισθάνεται και να βρίσκει τις σωστές λέξεις), η διαχείριση των συναισθημάτων (αφορά στην ικανότητα του ατόμου να επηρεάζει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και χειρίζεται τις συναισθηματικές καταστάσεις τους) και η ρύθμιση των συναισθημάτων (δηλώνει ότι το άτομο είναι σε θέση να παραμένει συγκεντρωμένο και ήρεμο σε δύσκολες καταστάσεις, να ελέγχει τα συναισθήματά του και να αποφεύγει τα ξεσπάσματα θυμού και τις αρνητικές σκέψεις).

Σύμφωνα με τον Φλάμπουρα (2017, σελ:27), «*Η υψηλή βαθμολογία στην προσωπική κατηγορία που είναι δυνατόν να συγκεντρώσει ένα άτομο που συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αξιολογεί τα χαρακτηριστικά που emπίπτουν σε αυτή την κατηγορία, υποδηλώνει ότι το άτομο έχει μια θετική άποψη για τον εαυτό του, αυτοεπαινείται για τις προσπάθειες και τα επιτεύγματά του και γενικότερα θεωρεί τη ζωή ευχάριστη*». Επίσης, παρουσιάζει δεξιότητες αυτοελέγχου, οι οποίες τον καθιστούν ικανό να μετατρέπει την απογοήτευση σε εποικοδομητική ενέργεια. Τα χαρακτηριστικά της ατομικής κατηγορίας συγκροτούν δύο υποκατηγορίες, η μία σχετίζεται με τον αυτοέλεγχο και η άλλη με την ευεξία. Οι διαστάσεις που αναφέρονται στον αυτοέλεγχο είναι οι εξής: 1) προσαρμοστικότητα, 2) παρορμητικότητα, 3) κινητοποίηση του εαυτού και 4) διαχείριση άγχους. Ενώ, οι διαστάσεις που σχετίζονται με την ευεξία είναι: 1) η αυτοεκτίμηση, 2) η αισιοδοξία και 3) η ευτυχία (Petrides & Furnham, 2003).

### **1.3.8. Το θεωρητικό μοντέλο του R.K Cooper: Ο χάρτης του συναισθηματικού δείκτη**

Ο Cooper (1996, 1997) αναφέρθηκε σε ένα μοντέλο ΣΝ, το οποίο εντάσσεται (όπως και τα μοντέλα του Bar-on και του Goleman) στα μικτά μοντέλα και στις θεωρίες με πλαίσιο την προσωπικότητα. Προκειμένου να μετρηθεί η δομή αυτής, δημιουργήθηκε ο Χάρτης του Συναισθηματικού Δείκτη. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για μία κλίμακα, η οποία στηρίζεται στη μέθοδο των αυτοαναφορών.

Κατά το εν λόγω μοντέλο, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από πέντε γενικές διαστάσεις χαρακτηριστικών και ικανοτήτων που περιλαμβάνουν ειδικές δεξιότητες. Ειδικότερα, (1) το εκάστοτε περιβάλλον αναφέρεται στις πιέσεις και τις ικανοποιήσεις της ζωής. (2) Ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός περιλαμβάνει τη συναισθηματική ενημερότητα για τον εαυτό και τους άλλους και τη συναισθηματική εκφραστικότητα. (3) Οι ικανότητες του δείκτη συναισθηματικής ευφυΐας είναι η ικανότητα να θέτει κανείς στόχους, να τους διατηρεί και να δραστηριοποιείται για την επίτευξή τους, η δημιουργικότητα, η ανθεκτικότητα, η διαπροσωπική συνεκτικότητα και η εποικοδομητική δυσαρέσκεια (η ικανότητα να μετατρέπει κανείς τη δυσαρέσκεια σε θετικό κίνητρο για δράση και βελτίωση της κατάστασης). (4) Οι αξίες και στάσεις του συναισθηματικού δείκτη αφορούν στις προσδοκίες, τη συμπόνια, τη διαίσθηση, το εύρος εμπιστοσύνης, το ατομικό δυναμικό και την ολοκλήρωση του εαυτού. (5) Τα αποτελέσματα του χάρτη του συναισθηματικού δείκτη αφορούν σε μετρήσεις για εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης όπως γενική κατάσταση υγείας, ποιότητα ζωής και σχέσεων και άριστη επίδοση.

Σε αυτό το σημείο είναι αναγκαίο να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία, με απόλυτο σεβασμό προς το θεωρητικό υπόβαθρο όλων των μοντέλων που αναλύθηκαν προηγουμένως, πρόκειται να υιοθετήσει το μοντέλο των Mayer και Salovey (1997). Η επιλογή του συγκεκριμένου μοντέλου στηρίζεται στην προσπάθεια της έρευνας να επικεντρωθεί σε ένα στενότερο πεδίο ικανοτήτων σχετικά με αυτό που προτείνουν τα υπόλοιπα μοντέλα.

#### **1.4. Έρευνες σχετικά με τη ΣΝ**

Είναι γεγονός ότι η ΣΝ έχει διεγείρει το ενδιαφέρον πολλών μελετητών και έχει οδηγήσει στη διερεύνηση της επίδρασής της στους διάφορους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Έχει ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι στην έρευνα των Schneider, Lyons και Williams (2005), αποδεικνύεται ότι τα υψηλά ποσοστά ΣΝ συσχετίζονται θετικά με την καλύτερη αναγνώριση σωματικών και ψυχικών διαδικασιών. Για παράδειγμα, οι



άνθρωποι που σημειώνουν υψηλά ποσοστά σε κάποιες δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι σε θέση να ανιχνεύσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια παραλλαγές στον καρδιακό παλμό τους- μια φυσιολογική αντίδραση που σχετίζεται με τα συναισθήματα (όπως ο φόβος). Επίσης, στην μελέτη των Dunn et al. (2007), υποστηρίχθηκε ότι τα άτομα με υψηλά ποσοστά ΣΝ είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αιτιολογήσουν τις συναισθηματικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει ένα μελλοντικό γεγονός που πιθανόν να αντιμετωπίσουν. Για παράδειγμα, τα συναισθηματικά ευφυή άτομα μπορούν να προβλέψουν πώς θα αισθανθούν κάποια στιγμή στο μέλλον όντας αντιμέτωποι με ένα γεγονός (όπως για παράδειγμα εάν πάθει κάτι ένα αγαπημένο τους πρόσωπο).

Οι μελέτες των Salovey et al. (2008) και Yusoff et al. (2013), επισημαίνουν ότι η δυσκολία που αντιμετωπίζουν ορισμένα άτομα ως προς την επεξεργασία συναισθηματικών διαστάσεων (για παράδειγμα προβλήματα ως προς την αντίληψη, διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων τους), έχει ως αποτέλεσμα την αρνητική συσχέτιση μεταξύ ΣΝ και διάφορων ψυχολογικών καταστάσεων (όπως το άγχος, η κατάθλιψη κ.α.). Επιπλέον, έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα άτομα που βιώνουν έντονο άγχος δυσκολεύονται να ακολουθήσουν στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν ή να αλλάξουν τη συναισθηματική τους κατάσταση, λόγω χαμηλής συναισθηματικής διαύγειας, αδυναμίας στη ρύθμιση αλλά και την επεξεργασία των συναισθημάτων τους- ικανότητες που συνδέονται άμεσα με τη ΣΝ (Fisher et al., 2010. Fernández -Berrocal, Alcaide, Extremera & Pizarro, 2006. Southam-Gerow & Kendall, 2000). Παραδόξως, στην εμπειρική έρευνα των Ciarrochi, Deane και Anderson (2001), υποστηρίζεται ότι άτομα που σημειώνουν υψηλά επίπεδα συγκεκριμένων διαστάσεων της ΣΝ, ενδέχεται να βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους, διότι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των στρεσογόνων περιβαλλοντικών παραγόντων.

Έρευνες που επικεντρώθηκαν σε διάφορους κοινωνικούς τομείς επισήμαναν ότι η ΣΝ συσχετίζεται θετικά με τις υγιείς σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη μίας οικογένειας (Carton et al., 1999. Brackett et al., 2005), τα αυξημένα επίπεδα αυτοεκτίμησης των μελών και την κοινωνική τους επάρκεια, αλλά και με τα χαμηλά επίπεδα εμφάνισης αντικοινωνικών συμπεριφορών (Lopes et al., 2004. Brackett et al., 2006). Επιπλέον, στον επαγγελματικό χώρο η ΣΝ σχετίζεται με υψηλότερες εργασιακές αποδόσεις και με μεγαλύτερη επαγγελματική επιτυχία (Elfenbein & Ambady, 2002. Coté & Miners, 2006). Μελέτες σε επαγγελματικούς χώρους

συνέδεσαν την ΣΝ με την δημιουργία θετικού επαγγελματικού κλίματος, τη μεγαλύτερη ικανότητα των εργαζομένων για συνδιαλλαγή, την υψηλή κοινωνικότητα και την αυξημένη διαπροσωπική ευαισθησία των υπαλλήλων (Rosete & Ciarrochi, 2005. Lopes et al., 2006).

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στον τομέα της εκπαίδευσης, επισημαίνουν ότι η ΣΝ συνδέεται με την ακαδημαϊκή επίδοση. Πιο συγκεκριμένα, μελέτες που διερεύνησαν την ανάπτυξη της ΣΝ των μαθητών, απέδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα ΣΝ των συναισθηματικά ευφυών ατόμων, συνδέονται θετικά με πολυάριθμους παράγοντες που ενισχύουν την ακαδημαϊκή επίδοση, όπως για παράδειγμα: η ψυχολογική ευημερία (Salami, 2011), η ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων (Afolabi, Okediji & Ogunmwoniyi, 2009), οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων (Salovey, Mayer, Caruso, & Yoo, 2008) και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (π.χ. υψηλός μέσος όρος βαθμολογίας) (Fernández, Salamonson, & Griffiths, 2012. Hogan et al., 2010. Jaeger & Eagan, 2007. Keefer, Parker, & Wood, 2012. MacCann et al., 2011. Mayer et al., 2008. Mestre, Guil, Lopes, Salovey, & Gil-Olarte, 2006. Perera & Digiacomo, 2013). Επιπροσθέτως, η διευκολυντική επιρροή της ΣΝ στους ακαδημαϊκούς τομείς που προαναφέρθηκαν, αποδίδεται στις ικανότητες των μαθητών να προσαρμόζονται στο πολύπλοκο κοινωνικο-συναισθηματικό ακαδημαϊκό περιβάλλον (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002). Πιο συγκεκριμένα, η ΣΝ έχει συνδεθεί με παράγοντες που πιστεύεται ότι συμβάλλουν άμεσα ή έμμεσα στην ακαδημαϊκή επιτυχία και προσαρμογή των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον, όπως η ανάγκη για ακαδημαϊκή επιτυχία και η θέσπιση υψηλών στόχων (Afolabi et al., 2009), οι προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης (MacCann et al., 2011. Tugade & Frederickson, 2008) και οι θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους (Mavrouli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2010. Petrides et al., 2008).

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Thomas, Cassady και Heller (2017), επιβεβαιώνουν αρκετά από τα ευρήματα των μελετών που προαναφέρθηκαν. Συγκεκριμένα, αποδεικνύουν ότι οι μαθητές με υψηλά επίπεδα ΣΝ απολάμβαναν υψηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής επίδοσης κατά τη διάρκεια της πανεπιστημιακής τους σταδιοδρομίας. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο και με τα αποτελέσματα των ερευνών που διεξήγαγαν οι Fernández et al., (2012) και οι Jaeger και Eagan, (2007), τα οποία επισημαίνουν τη διευκολυντική επίδραση της ΣΝ στην προώθηση των μακροπρόθεσμων ακαδημαϊκών επιτευγμάτων των μαθητών. Βέβαια, σημαντική

παράμετρος αυτών των ερευνών είναι ότι εξέτασαν τη ΣΝ απομονωμένη από άλλες μεταβλητές πρόβλεψης. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα διάφορων ερευνών έδειξαν ότι η απλή σχέση μεταξύ της ΣΝ και της μακροπρόθεσμης ακαδημαϊκής επιτυχίας δεν είναι ανθεκτική στο χρόνο, όταν υπολογίζονται κι άλλοι μεμονωμένοι παράγοντες (όπως, το άγχος εξετάσεων και οι στρατηγικές αντιμετώπισης αυτού). Το εν λόγω εύρημα είναι σύμφωνο με το συμπέρασμα που προσέφερε ο Barchard (2003) μελετώντας ένα δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, ο οποίος απέδειξε ότι η ΣΝ ως γενικός προγνωστικός παράγοντας της ακαδημαϊκής επιτυχίας δεν ήταν τόσο ισχυρός όσο οι παραδοσιακοί γνωστικοί παράγοντες και οι παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα του κάθε φοιτητή.

Κλείνοντας, έχει ενδιαφέρον να αναφερθούμε στην έρευνα των Morońa και Biolik-Morońb (2021), η οποία πραγματεύεται ένα εξαιρετικά επίκαιρο θέμα για την εποχή μας. Ειδικότερα, η μελέτη εξέτασε τη ΣΝ (trait) ως παράγοντα πρόβλεψης για τις συναισθηματικές αντιδράσεις που βίωσαν ασθενείς που νοσούσαν από Covid-19, κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας του lockdown. Η έρευνα διεξήχθη στην Πολωνία (από τις 16 έως τις 22 Μαρτίου 2021). Συμμετείχαν 130 άτομα (101 γυναίκες, 25 άνδρες και 4 που δεν ανέφεραν το φύλο τους). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν τόσο τα επίπεδα ΣΝ που διαθέτουν, όσο και τη θετική και αρνητική επίδραση που είχε για αυτούς η κατάσταση του lockdown, συμπληρώνοντας ένα καθημερινό ημερολόγιο, διάρκειας μιας εβδομάδας. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν ότι η ΣΝ λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας στη χαμηλότερη συχνότητα θυμού, αηδίας και θλίψης κατά την πρώτη εβδομάδα της πανδημίας. Επίσης, οι ασθενείς που σημείωσαν υψηλά ποσοστά στη ΣΝ, εμφάνισαν χαμηλότερη ένταση φόβου, άγχους και λύπης κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού τους. Είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι ο προστατευτικός ρόλος της ΣΝ κατά το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19, συσχετίστηκε κυρίως με το γεγονός ότι οι ασθενείς βίωσαν λιγότερο έντονα αρνητικά συναισθήματα (φόβο, άγχος και λύπη), αλλά όχι λιγότερο συχνά.

## **2. Μοναξιάς και Συναισθηματική Νοημοσύνη**

### **2.1. Ορισμός της Μοναξιάς**

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάποια στιγμή στη ζωή τους ενδέχεται να βιώσουν μοναξιά, σε διαφορετικό βαθμό και συχνότητα. Το γεγονός ότι η μοναξιά αποτελεί ένα

οικείο αίσθημα για τους ανθρώπους ανά τον κόσμο, την καθιστά ένα καθολικό φαινόμενο. Σύμφωνα με τους Baumeister και Leary (1995, στο Rotenberg & Hymel, 1999, σελ. 3), η καθολικότητα της μοναξιάς αντικατοπτρίζει την ανάγκη όλων μας να ανήκουμε σε μία κοινωνική ομάδα και να αναπτύσσουμε ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς.

Όσον αφορά τον ορισμό της έννοιας, φαίνεται ότι έχουν διατυπωθεί διάφορες απόψεις σχετικά με τη φύση της μοναξιάς. Σύμφωνα με τον Woodward (1988, στο Margalit, 1994, σελ. 5), «*Η μοναξιά είναι το συναίσθημα του να είσαι μόνος και αποξενωμένος από θετικούς ανθρώπους, τόπους και πράγματα*». Επιπροσθέτως, ο Sullivan (1953, στο Γαλανάκη, 2012) ορίζει τη μοναξιά ως ένα δυσάρεστο αίσθημα, το οποίο συνδέεται με την ανεκπλήρωτη ανάγκη του ατόμου για διαπροσωπική εγγύτητα. Οι Replau και Perlmann (1982) εμπεριέχουν στον ορισμό τους και μία επιπλέον διάσταση. Συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι η μοναξιά συνδέεται τόσο με την απουσία ισχυρών διαπροσωπικών δεσμών, δίνοντας έτσι μία ποσοτική διάσταση στην έννοια, όσο και με την ύπαρξη κοινωνικών σχέσεων, οι οποίες ωστόσο δεν καλύπτουν ποιοτικά την ανάγκη του ατόμου για συναισθηματική εγγύτητα. Ακόμη, ο McWhirter (1990) ενστερνιζόμενος την παραπάνω σκέψη, ανέφερε ότι το αίσθημα της μοναξιάς ενδέχεται να βιωθεί από κάποιον ο οποίος ενώ βρίσκεται ανάμεσα από πολλούς ανθρώπους με την φυσική του παρουσία, δεν θεωρεί ότι η σχέση τους εμπεριέχει συναισθηματική οικειότητα.

## **2.2. Τα είδη της Μοναξιάς**

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι βάσει της θεωρίας του Weiss (1973), η έννοια της μοναξιάς διακρίνεται σε κοινωνική και συναισθηματική. Ειδικότερα, ως κοινωνική μοναξιά ορίζεται η απουσία ενός αναγνωρισμένου κοινωνικού ρόλου και η έλλειψη διαπροσωπικών σχέσεων. Με άλλα λόγια, τα άτομα τα οποία βιώνουν κοινωνική μοναξιά αδυνατούν να αισθανθούν μέλος μίας ομάδας φίλων που στηρίζονται ο ένας στον άλλο και μοιράζονται εμπειρίες. Ως αποτέλεσμα, το άτομο νιώθει έντονη ανία, ματαιότητα και συναισθηματική δυσφορία. Από την άλλη, ως συναισθηματική μοναξιά ορίζεται η αντιλαμβανόμενη από το άτομο απουσία συναισθηματικής οικειότητας με τα άτομα του περιβάλλοντός του και η έλλειψη ενός ισχυρού συναισθηματικού δεσμού με κάποιο πρόσωπο από τον περίγυρό του. Επομένως, το άτομο που βιώνει συναισθηματική μοναξιά και αποστερείται την

ασφάλεια και την αποδοχή μίας στενής σχέσης, νιώθει έντονο άγχος κι απομόνωση, παρόλο που περιβάλλεται από πλήθος κόσμου.

Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω θεωρία, οι Asher, Parkhurst, Hymel και Williams (1990) αναφέρθηκαν σε τρεις αλληλοσυνδεόμενες διαστάσεις της μοναξιάς. Συγκεκριμένα, ενστερνιζόμενοι τη θέση του Weiss, επισήμαναν την συναισθηματική και κοινωνική διάσταση της μοναξιάς. Ωστόσο, πρόσθεσαν και μία επιπλέον, η οποία αφορά στο βίωμα της μοναξιάς υπό συγκεκριμένο πλαίσιο και συνθήκες. Δηλαδή, η θεωρία τους υποστηρίζει ότι μοναξιά ενδέχεται να νιώσει κανείς κάτω από ορισμένα γεγονότα, όπως ο αποκλεισμός του από το κοινωνικό πλαίσιο υπό ιδιαίτερες συνθήκες, η προσωρινή απουσία ενός σημαντικού προσώπου ή ένα περιβάλλον που αναγνωρίζεται από το άτομο ως μη οικείο.

### **2.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις αναφορικά με την έννοια της μοναξιάς**

Προκειμένου να επιτευχθεί η εις βάθος κατανόηση της έννοιας της μοναξιάς, οι Replau και Perlman (1982, στο Margalit, 1994, σελ. 5) διατύπωσαν τις εξής θεωρητικές προσεγγίσεις: α) Η προσέγγιση των κοινωνικών αναγκών, β) Η προσέγγιση των γνωστικών διεργασιών και γ) Η συμπεριφορική προσέγγιση.

#### **2.3.1. Η προσέγγιση των κοινωνικών αναγκών**

Σύμφωνα με τον Weiss (1974), στη συγκεκριμένη προσέγγιση η μοναξιά αποτυπώνεται ως απόρροια της απουσίας κοινωνικών δεσμών. Ειδικότερα, η μη κάλυψη των αναγκών ενός ατόμου για διαπροσωπικές σχέσεις, συνοδεύεται από έλλειψη ικανοποίησης κι άλλων βασικών αναγκών όπως για παράδειγμα, η ανάγκη για την ασφάλεια που προσφέρει μία ισχυρή διαπροσωπική σχέση, η ανάγκη του ανήκειν και της ένταξης σε μία κοινωνική ομάδα, η ανταλλαγή παροχών φροντίδας και στήριξης, η ανάγκη αποδοχής, αλλά και η παροχή βοήθειας όταν κάποιος νιώθει ότι χρειάζεται κάποιον σημαντικό άλλο στο πλευρό του. Επομένως, η προσέγγιση των κοινωνικών αναγκών επισημαίνει τη συναισθηματική πλευρά της μοναξιάς κι αναφέρει ότι υπάρχει πιθανότητα ένα άτομο να αισθάνεται μοναξιά και να βιώνει όλα τα συνδεόμενα με αυτή αρνητικά συναισθήματα, να αδυνατεί να κατανοήσει την αιτία της συναισθηματικής του δυσφορίας.

### **2.3.2. Η προσέγγιση των γνωστικών διεργασιών**

Σύμφωνα με τους Replau, Miceli, και Morasch (1982), η προσέγγιση των γνωστικών διεργασιών όχι μόνο δεν αποδίδει στη μοναξιά μία συναισθηματική πτυχή, αλλά τουναντίον υποστηρίζει ότι το αίσθημα της μοναξιάς συνδέεται με την αναγνώριση των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου ως μη ικανοποιητικές για το ίδιο. Πιο συγκεκριμένα, επισημαίνεται ότι το άτομο αισθάνεται μοναξιά διότι βιώνει μία κατάσταση δυσαρμονίας μεταξύ της ποιότητας των σχέσεων που υπάρχουν στη ζωή του, με αυτές που θα επιθυμούσε το ίδιο να υπάρχουν. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, η μοναξιά μπορεί να οριστεί ως μια συνεχής, δυσμενή υποκειμενική εμπειρία ασυμφωνίας μεταξύ της ανάγκης των ατόμων για κοινωνικοποίηση και προσκόλληση, και της κρίσης τους για την πραγματική τους κατάσταση σε σχέση με τα παραπάνω. Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος για τον οποίο η εν λόγω θεωρία αναφέρεται και ως «η οπτική της ασυμφωνίας». Αξιολογώντας λοιπόν κανείς τις κοινωνικές του σχέσεις, είναι πιθανό να διαπιστώσει ότι αυτές αποκλίνουν από το πρότυπο ισχυρών δεσμών που έχει ο ίδιος κατά νου. Ως εκ τούτου, η συγκεκριμένη θεωρία δίνει έμφαση στη γνωστική διεργασία που συντελεί το άτομο, κατά τη διάρκεια του προσωπικού του αναστοχασμού αναφορικά με τις υπάρχουσες κοινωνικές του σχέσεις. Οι θεωρητικοί που ενστερνίζονται την παραπάνω προσέγγιση, αναφέρουν ότι οι παρελθοντικές σχέσεις του ατόμου, αλλά και η άποψη που σχηματίζει παρατηρώντας τους κοινωνικούς δεσμούς των γύρω του, ασκούν επιρροή στις γνωστικές αξιολογήσεις που πραγματοποιεί.

### **2.3.3. Η συμπεριφορική προσέγγιση**

Σύμφωνα με τον Young (1982), η θεωρία της συμπεριφορικής προσέγγισης υποδηλώνει ότι τα θετικά συναισθήματα που απορρέουν από έναν ισχυρό διαπροσωπικό δεσμό, λειτουργούν ενισχυτικά και οδηγούν το άτομο στην προσπάθεια σύναψης επιπρόσθετων κοινωνικών σχέσεων. Ωστόσο, σε περίπτωση που το άτομο βιώσει αρνητικά συναισθήματα κατά την προσπάθειά του να συνδεθεί συναισθηματικά με κάποιον, τότε οι κοινωνικοί δεσμοί που έχει αναπτύξει αναγνωρίζονται ως μη ικανοποιητικοί κι αναπόφευκτα επέρχεται το αίσθημα της μοναξιάς.

Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι παρόλο που η κάθε θεωρητική προσέγγιση τονίζει διαφορετικές πτυχές της μοναξιάς, υπάρχουν ορισμένα σημεία στα οποία συγκλίνουν. Σύμφωνα με τους Russell, Cutrona, Rose και Yurko

(1984, στο Margalit, 1994), όλες οι θεωρίες συμφωνούν ότι η μοναξιά χαρακτηρίζεται από υποκειμενικότητα. Ως εκ τούτου, ενδέχεται το αίσθημα της μοναξιάς που βιώνει κανείς να συνδέεται ή όχι με τις αντικειμενικά μετρήσιμες κοινωνικές του σχέσεις. Με άλλα λόγια, το γεγονός ότι κανείς βιώνει μοναξιά σχετίζεται με τα υποκειμενικά κριτήρια που ο ίδιος θέτει και τα οποία τον οδηγούν στο να αντιλαμβάνεται μία σχέση ως συναισθηματικά μη ισχυρή. Επιπροσθέτως, όλες οι θεωρίες υποστηρίζουν ότι η επιλογή της μοναξιάς, διαφέρει παρασάγγας από το υποκειμενικό αίσθημα της μοναξιάς. Υπό αυτό το πρίσμα, εμφανίζεται ένας διπολισμός, ο οποίος από τη μία αφορά στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την απουσία ή τη μη ικανοποιητική φύση των κοινωνικών του σχέσεων. Από την άλλη, αφορά στην εκούσια κοινωνική απομόνωση. Ειδικότερα, η επιλεκτική μοναξιά, αντικατοπτρίζει ένα υποκειμενικό κίνητρο, το οποίο οδηγεί το άτομο στην ενασχόληση με δραστηριότητες όπου δεν συμπεριλαμβάνεται η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων. Ενώ λοιπόν το αίσθημα της μοναξιά συνοδεύεται από πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων, η εκούσια μοναξιά συνήθως ακολουθείται από θετικά συναισθήματα. Επίσης, συνδυάζεται με ευχάριστες μοναχικές δραστηριότητες, οι οποίες αντιμετωπίζονται από το άτομο ως μία ευκαιρία για στροφή εκ των έσω κι ενασχόληση με τον εσωτερικό του κόσμο.

#### **2.4. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της μοναξιάς**

Όσον αφορά τη σχέση της μοναξιάς με τη ΣΝ, είναι χρήσιμο να αναφερθούμε σε έναν από τους κυριότερους εκφραστές της ΣΝ. Συγκεκριμένα ο Goleman (1995), υποστήριξε ότι *«τα παιδιά που έχουν απορριφθεί κοινωνικά δυσκολεύονται να συλλάβουν συναισθηματικά και κοινωνικά σήματα. Ακόμα όμως και αν τα αντιληφθούν, μπορεί να έχουν περιορισμένη δυνατότητα ανταπόκρισης»*. Η παραπάνω άποψη φανερώνει τη δυσκολία που αντιμετωπίζει κανείς να συνδεθεί συναισθηματικά αλλά και να συναναστραφεί κοινωνικά με άλλους, όταν αντιμετωπίζει έλλειμμα ως προς την κοινωνική αποδοχή, η οποία φυσικά αποτελεί βασικό στοιχείο που χαρακτηρίζει μία στενή διαπροσωπική σχέση.

Πέραν του Goleman, δεν είναι λίγοι οι θεωρητικοί που μέσω των ερευνών τους προσπαθούν να προσφέρουν στοιχεία αναφορικά με τη σχέση της μοναξιάς και της ΣΝ. Σε μία από αυτές τις μελέτες, ανήκει η έρευνα των Wols , Scholte και Qualter (2015), τα αποτελέσματα της οποίας φανερώνουν την αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ΣΝ και

της μοναξιάς, καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει η μοναξιά στη ρύθμιση των συναισθημάτων. Στην έρευνα του Zysberg (2015), πραγματοποιείται μία ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τη μοναξιά, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στους συναισθηματικούς παράγοντες που σχετίζονται με αυτό το βίωμα. Ένας από αυτούς τους παράγοντες αφορά στη ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων, όπου για πολλούς λογίζονται ως θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις και η αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων που δημιουργούνται μέσα σε αυτές. Η εν λόγω μελέτη λοιπόν, επισημαίνει ότι η μη ικανοποίηση της ανάγκης ενός ατόμου για ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς, δυσχεραίνει τη ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων, όπου αποτελούν ικανότητες που συνδέονται άμεσα με τα συναισθηματικά ευφυή άτομα. Επιπροσθέτως, η αναγνώριση των συναισθημάτων περιγράφεται ως ένας επιπλέον παράγοντας που σχετίζεται αρνητικά με το αίσθημα της μοναξιάς. Ειδικότερα, η έρευνα αναφέρεται τόσο στη δεξιότητα αναγνώρισης των προσωπικών συναισθημάτων ενός ατόμου, όσο και των συναισθημάτων των άλλων. Σε μία επιπλέον μελέτη του Zysberg (2012), επισημαίνεται ο ρόλος της ΣΝ στην εμπειρία της μοναξιάς. Συγκεκριμένα, υποδηλώνεται ότι η ΣΝ λειτουργεί προστατευτικά ενάντια στο αίσθημα της μοναξιάς.

Ο Austin και οι συνεργάτες του (2006) απέδειξαν ότι η ΣΝ συσχετίζεται θετικά με μια αίσθηση κοινωνικής και διαπροσωπικής ευημερίας, η οποία μπορεί να περιγραφεί ως το αντίθετο της μοναξιάς. Μία επιπλέον έρευνα σχετικά με τη σχέση της ΣΝ και της μοναξιάς, είναι αυτή του Yilmaz και των συνεργατών του (2013). Σκοπός της έρευνας ήταν να προσδιορίσει τη συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς, της αυτοεκτίμησης και των δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα αποτελέσματα της μελέτης απέδειξαν ότι η μοναξιά συσχετίζεται αρνητικά με την αυτοεκτίμηση και τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης. Από την άλλη πλευρά, η αυτοεκτίμηση συσχετίζεται θετικά με τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης.

Στην έρευνα των Shukla και Joshi (2017), μεταξύ των ερευνητικών υποθέσεων περιλαμβάνονταν η αρνητική συσχέτιση της ΣΝ και της μοναξιάς. Για το σκοπό αυτό, στην έρευνα συμμετείχαν 400 φοιτητές, οι οποίοι βρίσκονταν στη διάρκεια του πρώτου έτους της φοίτησής τους. Επίσης, είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι οι ερευνητές σκόπευαν να συγκρίνουν τη ΣΝ και το αίσθημα της μοναξιάς των εκπαιδευόμενων, οι οποίοι επέλεξαν επαγγελματικές σχολές (professional students) και όσων επέλεξαν μη επαγγελματικές σχολές (non professional students). Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν την



αρνητική συσχέτιση της ΣΝ και της μοναξιάς και παράλληλα τόνισαν ότι σημειώθηκε διαφορά στα ποσοστά ΣΝ και μοναξιάς των φοιτητών που φοιτούσαν σε επαγγελματικές σχολές και αυτών που επέλεξαν να φοιτήσουν σε μη επαγγελματικές σχολές. Οι μελετητές υπέθεσαν ότι οι μη επαγγελματικές σχολές (όπως για παράδειγμα οι Μουσικές Σπουδές), δεν έχουν τις υψηλές απαιτήσεις που εμφανίζονται στα μαθήματα των επαγγελματικών σχολών (όπως η Νομική Σχολή). Έτσι, ενώ το ξεκίνημα των σπουδών των εκπαιδευόμενων, οι οποίοι ανήκουν στην πρώτη κατηγορία σπουδών, αποτελεί μία ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, για τους φοιτητές των αυστηρά επαγγελματικών σχολών αυτή η περίοδος είναι συνυφασμένη με άγχος και κατάθλιψη. Ως εκ τούτου, υπέθεσαν ότι το επίπεδο άγχους των φοιτητών των επαγγελματικών σχολών θα ασκήσει επιρροή στα επίπεδα της ΣΝ και της μοναξιάς που βιώνουν, υπόθεση που τελικά επιβεβαιώθηκε.

Στη μελέτη των Al-Saree ΠΑ, Alshurman (2015), διερευνήθηκε η ΣΝ και η ψυχολογική μοναξιά που βιώνουν οι γονείς των παιδιών που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο συντελεστής συσχέτισης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχολογικής μοναξιάς ήταν 0,006 με επίπεδο σημαντικότητας 0,933. Επομένως, αυτό δεν δείχνει καμία σημαντική σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχολογικής μοναξιάς. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τη μελέτη του Abed (2008), ενώ διαφέρει από τις μελέτες Radi (2002) και Arryasti (2002). Αυτό μπορεί να αποδοθεί στη φύση της διαφοράς του δείγματος της μελέτης των Al-Saree ΠΑ, Alshurman με το δείγμα άλλων μελετών.

### **3. Ικανοποίησης από τη Ζωή και Συναισθηματική Νοημοσύνη**

#### **3.1. Ορισμός της έννοιας της ικανοποίησης από τη ζωή**

Μελετώντας κανείς τη βιβλιογραφία σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), σύντομα θα διαπιστώσει ότι δεν πρόκειται για μία μονοδιάστατη έννοια. Η αποσαφήνισή της είναι αρκετά περίπλοκη, διότι η ικανοποίηση από τη ζωή συνδέεται στενά με άλλες επιστημονικές έννοιες, μία εκ των οποίων είναι το νόημα της ζωής. Στην έρευνα των Peterson, Park και Seligman (2005), χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικές μεταβλητές με σκοπό τη διερεύνηση της συσχέτισής τους με την ικανοποίηση από τη ζωή. Συγκεκριμένα, μελετήθηκε το αίσθημα της ευχαρίστησης, η συμμετοχή σε μία ομάδα και το νόημα της ζωής. Τα αποτελέσματα όχι μόνο

επισήμαναν ότι υπάρχει υψηλή συσχέτιση των παραπάνω με την ικανοποίηση από τη ζωή, αλλά και ότι πρόκειται για παράγοντες που καθορίζουν μία πλήρης ζωή.

Η ποιότητα της ζωής είναι μία επιπρόσθετη έννοια, την οποία συχνά συναντάμε παράλληλα με την υπό διερεύνηση έννοια. Οι Shin και Johnson (1978), στον ορισμό τους για την ικανοποίηση από τη ζωή εμπεριέχουν την εν λόγω έννοια, επισημαίνοντας ότι τα επίπεδα ικανοποίησης της ζωής ενός ατόμου συνεκτιμώνται με την ποιοτική ζωή που ο κάθε άνθρωπος κρίνει ότι διαθέτει. Αρκετά χρόνια αργότερα οι Leung και Lee (2005), υποστήριξαν ότι οι δύο έννοιες αλληλοσυνδέονται και ότι η ποιότητα της ζωής αποτελεί ένα συνολικό κριτήριο για την ικανοποίηση που νιώθει κανείς από αυτή.

Πέραν των παραπάνω εννοιών που συχνά χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημες με την ικανοποίηση από τη ζωή, η εν λόγω έννοια χαρακτηρίζεται ως πολυσύνθετη, διότι πολλοί θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Για παράδειγμα οι Pavot και Diener (1993), αναφέρουν ότι τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή είναι μεταβαλλόμενα, καθώς κάθε φορά επηρεάζονται από περιβαλλοντικές συνθήκες και ατομικούς παράγοντες. Ως εκ τούτου, πρόκειται για μία γνωστική διεργασία όπου το άτομο αξιολογεί το κατά πόσο τα κριτήρια που έχει θέσει, ανταποκρίνονται στις συνθήκες της ζωής του κατά τη διάρκεια μίας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου. Δύο ακόμη θεωρητικοί που υποστήριξαν την αλληλεπίδραση των συνθηκών της ζωής ενός ατόμου με την ικανοποίηση που νιώθει από αυτή, είναι οι Cummins και Nistico (2002). Ειδικότερα, ανέφεραν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή αντικατοπτρίζει τη γνωστική εκτίμηση και συναισθηματική μας διάθεση, απέναντι στα γεγονότα της ζωής μας.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθούμε στην προσέγγιση του Diener, η οποία είναι μία από τις δημοφιλέστερες. Ο ίδιος σε συνεργασία με τους Emmons, Larsen και Griffin (1985), υποστήριξε ότι το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή χαρακτηρίζεται από υποκειμενικότητα, καθώς το άτομο αξιολογώντας τα δεδομένα που επικρατούν στη ζωή του, τα παραλληλίζει με τις προσδοκώμενες συνθήκες που θεωρεί ότι θα μπορούσαν να του προσφέρουν ευχαρίστηση. Ο Diener επισημαίνει ότι η υποκειμενική ευημερία συνδέεται με την γνωστική επεξεργασία που διατελεί το άτομο σχετικά με τα δεδομένα της ζωής του και τις συναισθηματικές αντιδράσεις του απέναντι σε αυτά τα γεγονότα.

Μία επιπρόσθετη θεωρία αναφορικά με την υποκειμενική ευημερία, είναι αυτή του Flanagan (1978). Ο ίδιος αναπτύσσει μία προσέγγιση, η οποία αποδίδει το βίωμα της ικανοποίησης που νιώθει κανείς σε παράγοντες που αφορούν διάφορες πτυχές της ζωής του. Με άλλα λόγια, συσχετίζει θετικά το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή με τους στενούς οικογενειακούς δεσμούς, την προσωπικότητα, την ευημερία των αγαπημένων προσώπων, την εγγύτητα με άτομα που ανήκουν στο κοινωνικό δίκτυο και την προσωπική ανέλιξη. Κλείνοντας, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την αναφορά μας στο γεγονός ότι ορισμένοι από τους προαναφερθέντες τομείς, όπως για παράδειγμα η δημιουργία ενός ισχυρού δεσμού μεταξύ των μελών μίας οικογένειας, βρίσκονται σε άμεση συνάρτηση και με τη ΣΝ ενός ατόμου. Η παραπάνω θέση βασίζεται σε μελέτες (Carton et al., 1999. Brackett et al., 2005), οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι ένα άτομο με υψηλή ΣΝ επιτυγχάνει αυξημένα επίπεδα αυτοεκτίμησης των μελών. Επομένως, μπορούμε να κάνουμε μία πρώτη εκτίμηση για το γεγονός ότι οι έννοιες ΣΝ και ικανοποίηση από τη ζωή συγκλίνουν σε πολλές μεταβλητές και όπως υποθέτει και η συγκεκριμένη μελέτη, πιθανότατα να συσχετίζονται θετικά και μεταξύ τους.

### **3.2. Η υποκειμενική διάσταση της ικανοποίησης από τη ζωή**

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να εμβαθύνουμε στην υποκειμενική διάσταση της ευημερίας, η οποία αποτελεί ένα βίωμα προερχόμενο από τον παραλληλισμό των υφιστάμενων συμβάντων της ζωής κάποιου, με τα όσα θεωρεί το άτομο ότι θα του πρόσφεραν ικανοποίηση.

Αν και διάφορες μελέτες προσπάθησαν να αποδείξουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζεται με αντικειμενικούς παράγοντες, όπως το φύλο (Fujita, et al. 1991), η ηλικία (Diener & Suh, 1998) ή το θρήσκευμα (DeNeve & Cooper, 1998), φαίνεται ότι καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα υποκειμενικά κριτήρια του κάθε ανθρώπου. Ειδικότερα, ο Wood (1996) μίλησε για την τάση των ανθρώπων να αξιολογούν διάφορους τομείς της ζωής τους, όπως την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση, τα προσωπικά τους επιτεύγματα κ.α., συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Η «κοινωνική σύγκριση» λοιπόν, οδηγεί στο αίσθημα της ικανοποίησης όσους νιώθουν ότι υπερτερούν σε σχέση με τους άλλους, ενώ εκείνοι που κρίνουν ότι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση τείνουν να βιώνουν αρνητικά συναισθήματα.

Σε αντίθεση με τα παραπάνω οι Veenhoven και Ehrhardt (1995), επισήμαναν ότι η προσωπική ικανοποίηση εξαρτάται από τη συνολική αξιολόγηση της ποιότητας της ζωής ενός ατόμου, παρά από τη σύγκριση του εαυτού του με τους άλλους. Με άλλα λόγια, τα άτομα που αξιολογούν θετικά τις συνθήκες της ζωής τους και τις αντιλαμβάνονται ως επαρκείς σε σχέση με τις προσωπικές τους ανάγκες, δεν επηρεάζονται αρνητικά από τη σύγκριση με άτομα που απολαμβάνουν περισσότερο ποιοτικές συνθήκες ζωής (όπως υψηλότερη οικονομική ευχέρεια).

### **3.3. Η εμπειρική προσέγγιση της ικανοποίησης από τη ζωή**

Βάσει των όσων αναφέρθηκαν προηγουμένως, οι μελέτες σχετικά με τη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή χαρακτηρίζονται από διπολισμό. Από τη μία, οι προσεγγίσεις που αποδίδουν στην ικανοποίηση από τη ζωή μόνο μία και συνολική διάσταση, υποστηρίζουν ότι μέσω μίας γενικής αξιολόγησης της εν λόγω έννοιας, μπορεί να αξιολογηθούν με σαφήνεια τα ποικίλα επίπεδα αυτής της μεταβλητής. Ορισμένες κλίμακες που προσεγγίζουν την ικανοποίηση από τη ζωή συνολικά, είναι η Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 1991) και η Satisfaction With Life Scale (Diener, et al. 1985).

Εν αντιθέσει με τα συγκεκριμένα μοντέλα, οι υποστηρικτές της πολυδιάστατης προσέγγισης της ικανοποίησης από τη ζωή επισημαίνουν ότι είναι περισσότερο αξιόπιστη η μέτρηση της συγκεκριμένης μεταβλητής, όταν οι τομείς της ζωής ενός ατόμου εξετάζονται κατά μόνας. Η κλίμακα του Huebner (1994) φερεται, στον παράγοντα της γενικευμένης ικανοποίησης περιλαμβάνει τους εξής τομείς: οικογένεια, παρέες, περιβάλλον, σχολείο και εαυτός.

Ένα σημείο στο οποίο οι προαναφερόμενες προσεγγίσεις συγκλίνουν, αφορά στη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή μέσω μίας ή πολλαπλών ερωτήσεων. Ειδικότερα, οι αυτοαναφορές αποτελούν το πιο σύνηθες μέσο διερεύνησης της συγκεκριμένης μεταβλητής. Ωστόσο, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανά λάθη που μπορεί να οφείλονται στην υποκειμενική ευημερία και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται και επιπρόσθετες μέθοδοι μέτρησης. Παραδείγματος χάριν, σημαντικές πληροφορίες μπορούν να συλλεχθούν μέσω των αναφορών οικείων προσώπων του ερωτώμενου, καθώς και μέσω της συστηματικής επανάληψης της αυτοαξιολόγησης του ίδιου του συμμετέχοντα. Σύμφωνα με τους Lucas και Diener

(2004), συνδυαστικά μπορούν να αξιοποιηθούν μέθοδοι όπως η συνέντευξη έπειτα από τις αυτοαναφορές ή ακόμη και η αξιολόγηση του τόνου φωνής και η θερμοκρασία σώματος. Οι ίδιοι τεκμηριώνουν τη συγκεκριμένη θέση επισημαίνοντας ότι η προσωπική ικανοποίηση είναι πολυσχιδής δομή, επομένως η συγκέντρωση επιπρόσθετων πληροφοριών κρίνεται απαραίτητη.

### **3.4. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της ΣΝ και της ικανοποίησης από τη ζωή**

Ανατρέχοντας κανείς στη ξενόγλωσση βιβλιογραφία, θα διαπιστώσει ότι περιλαμβάνει σημαντικά υψηλότερο αριθμό ερευνών σε σχέση με την ελληνική. Στις μελέτες που διερευνούν τη συσχέτιση μεταξύ της ΣΝ και της ικανοποίησης από τη ζωή, ανήκει και αυτή των Bastian et al. (2005). Ειδικότερα, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Παρομοίως, οι Gohm, Corser, και Dalsky (2005), υποστήριξαν ότι η ΣΝ σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, τα αυξημένα επίπεδα αυτοσεβασμού, αλλά και την μειωμένη εμφάνιση κατάθλιψης.

Ενστερνιζόμενοι την προαναφερθείσα άποψη, οι Blasco-Belled et al. (2019) στόχευσαν αρχικά στην εξέταση του ρόλου της ΣΝ και τις διαστάσεις της στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευτυχίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους επιβεβαίωσαν τις γενικές προσδοκίες τους, καθώς η ΣΝ συνδέθηκε θετικά με αυτούς τους δύο παράγοντες, γεγονός που φέρνει τα συγκεκριμένα ευρήματα σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Koydemir et al. 2013. Szczygieł and Mikolajczak 2017). Ο δεύτερος στόχος της μελέτης τους ήταν να συγκρίνουν τις διαφορές στους δείκτες ΣΝ και υποκειμενικής ευημερίας μεταξύ φοιτητών και εργαζόμενων. Τα αποτελέσματα δεν ανέφεραν σημαντικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο η ΣΝ λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας στους δείκτες της υποκειμενικής ευημερίας στις δύο ομάδες, γεγονός που μπορεί να υποδηλώνει ότι οι μηχανισμοί της ΣΝ είναι πράγματι προσαρμοστικοί στο αντίστοιχο εξελικτικό στάδιο ή την εκάστοτε επαγγελματική κατάσταση. Πιθανότατα τα άτομα να είναι ικανά να συλλαμβάνουν, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν συναισθηματικές πληροφορίες σύμφωνα με τις υφιστάμενες περιβαλλοντικές απαιτήσεις.

Σύμφωνα με επιπρόσθετες έρευνες, όπως αυτή των Mayer και Stevens (1994), η ΣΝ αντιπροσωπεύει έναν δείκτη ατομικών διαφορών που επηρεάζει την ικανοποίηση

και την ευτυχία από τη ζωή. Για παράδειγμα, οι ατομικές διαφορές των ερωτηθέντων ως προς την αναγνώριση και τη διάκριση των συναισθημάτων τους, ικανότητες που χαρακτηρίζουν τα συναισθηματικά ευφυή άτομα, επέφεραν διαφορές στα επίπεδα της υποκειμενικής τους ικανοποίησης, υποδηλώνοντας ότι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι χειρίζονται τις διαστάσεις της ΣΝ παίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της ευημερίας.

Εξετάζοντας περαιτέρω τη σχέση μεταξύ ΣΝ και ικανοποίησης από τη ζωή, μια πρόσφατη μετα-ανάλυση που πραγματοποίησαν οι Sánchez-Álvarez et al. (2015), αποκάλυψε την ισχυρή συσχέτιση των δύο μεταβλητών. Παρομοίως, τα αποτελέσματα της έρευνας των Extremera et al. (2011) υποδηλώνουν ότι τα άτομα με υψηλή ΣΝ, ιδιαίτερα συναισθηματική διαύγεια και ικανότητα αποκατάστασης της αρνητικής τους διάθεσης, είναι πιο πιθανό να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και ευτυχίας, σε αντίθεση με τα άτομα που είναι λιγότερο συναισθηματικά ευφυή.

Οι Goldman et al. (1996), ως επαΐοντες της έννοιας της ΣΝ, θεωρούσαν ότι τα άτομα που αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και είναι σε θέση να επιδιορθώσουν τις αρνητικές συναισθηματικές τους καταστάσεις και βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι η αυξημένη ικανότητα παρακολούθησης της διάθεσης ενδέχεται να πυροδοτήσει μια συναισθηματική ευαισθησία, με αποτέλεσμα το άτομο να βιώνει περισσότερο άγχος και να εμφανίσει συμπτωματολογία, η οποία εν τέλει επιφέρει το αίσθημα της μη ικανοποίησης και ευτυχίας από τη ζωή.

Στην μελέτη των Palmer, Donaldson και Stough, (2002), η συναισθηματική νοημοσύνη αξιολογήθηκε σε 107 συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας μια τροποποιημένη έκδοση της κλίμακας Trait Meta-Mood Scale (TMMS), ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS). Η έρευνα οδηγήθηκε σε ένα ενδιαφέρον εύρημα, καθώς μόνο μία από τις υποκλίμακες του TMMS βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Συγκεκριμένα, πρόκειται για την υποκλίμακα της Συναισθηματικής Διαύγειας, η οποία αφορά στο πόσο ξεκάθαρα τείνουν τα άτομα να βιώνουν τα συναισθήματά τους. Αυτό το εύρημα είναι συνεπές με προηγούμενες έρευνες, όπως αυτή των Salovey et al. (1995), οι οποίοι εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του TMMS και των ατομικών διαφορών συμμετεχόντων, οι οποίοι είχαν πολύ συχνά αρνητική διάθεση και μηρυκαστική

σκέψη. Στη μελέτη τους λοιπόν, βρέθηκε ότι η Συναισθηματική Διαύγεια προβλέπει την πιθανότητα ανάκαμψης των ατόμων από την αρνητική διάθεση και την τάση να παρουσιάζουν πτώση στη μηρυκαστική σκέψη μετά από ένα οδυνηρό γεγονός. Οι Salovey et al. (1995) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η Συναισθηματική Διαύγεια μπορεί να είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την προσαρμοστική παρακολούθηση και διαχείριση των διαθέσεων και των συναισθημάτων.

Μία επιπρόσθετη μελέτη ήταν αυτή των Kong et al. (2019). Κύριος σκοπός της μελέτης τους ήταν η ανακάλυψη της σχέσης μεταξύ χαρακτηριστικών ΣΝ και ικανοποίησης από τη ζωή και η διερεύνηση του μεσολαβητικού ρόλου της κοινωνικής υποστήριξης, καθώς και της θετικής και της αρνητικής επίδρασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 748 Κινέζοι ηλικίας 16-60 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong Law, την Πολυδιάστατη Κλίμακα Αντιληπτής Κοινωνικής Υποστήριξης, την Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Επιδράσεων και την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Τα ευρήματα της εν λόγω έρευνας συμβάλλουν σε μια βαθύτερη κατανόηση των δεσμών μεταξύ αυτών των παραγόντων και υποδηλώνουν ότι η ΣΝ μπορεί να επηρεάσει την ικανοποίηση από τη ζωή, τονίζοντας το διαμεσολαβητικό ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης, της θετικής επίδρασης και της αρνητικής επίδρασης. Οι μελετητές επισημαίνουν ότι το σημαντικότερο σημείο της έρευνάς τους είναι το γεγονός ότι βρέθηκε η αλληλεπίδραση της ΣΝ και της ικανοποίησης από τη ζωή. Έτσι, παρέχονται πολύτιμες πληροφορίες για την παρέμβαση που στοχεύει στην αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή στην κινεζική κουλτούρα, όπως ο σχεδιασμός προγραμμάτων που μπορούν να προσφέρουν στα άτομα ευκαιρίες για βελτίωση της συναισθηματικής εμπειρίας και ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης.

Μία επιπλέον έρευνα η οποία διερεύνησε το υπό συζήτηση θέμα, λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνική υποστήριξη ως προγνωστικό παράγοντα, είναι αυτή των Koydemir et al. (2011). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι στη συγκεκριμένη μελέτη αξιολογήθηκαν οι διαπολιτισμικές διαφορές στον βαθμό στον οποίο η ΣΝ συνδέεται με την ικανοποίηση από τη ζωή φοιτητών από τη Γερμανία και από την Ινδία. Τα ευρήματα πέραν του ότι επιβεβαίωσαν τη σχέση των δύο μεταβλητών, ανέδειξαν ότι υπάρχει σημαντικά υψηλότερο επίπεδο ΣΝ και ικανοποίησης από τη ζωή των Γερμανών φοιτητών σε σύγκριση με των Ινδών. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με μελέτες που έχουν σημειώσει ότι συλλογικά χαρακτηριστικά (όπως η καταγωγή, η

κουλτούρα κα.) συνδέονται με ατομικές διαφορές που αφορούν στην ικανοποίηση από τη ζωή (π.χ. Diener et al., 1995. Kwan et al., 1997. Schimmack et al., 2002). Από την άλλη πλευρά, η κοινωνική υποστήριξη ήταν ένας προγνωστικός παράγοντας ικανοποίησης από τη ζωή, ο οποίος σημείωσε υψηλά ποσοστά τόσο στους Ινδούς συμμετέχοντες, όσο και στους Γερμανούς. Ο ρόλος της καλής κοινωνικής υποστήριξης και των κοινωνικών δικτύων, φαίνεται παγκοσμίως να συνδέεται θετικά με την υποκειμενική ευημερία, κάτι που έχει επίσης τεκμηριωθεί από προηγούμενες έρευνες (π.χ., Lu and Lin, 1998. Sarason et al., 2001).

Επιπλέον, αξίζει να αναφερθούμε στην έρευνα των Liu (2013), οι οποίοι ανέλυσαν τη σημασία της ΣΝ ως χαρακτηριστικό στην ικανοποίηση από τη ζωή και επέκτειναν την προηγούμενη βιβλιογραφία διερευνώντας τις πιθανές μεσολαβητικές επιδράσεις της ανθεκτικότητας και της ισορροπίας. Σύμφωνα με την προηγούμενη βιβλιογραφία (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008. Koydemir & Schütz, 2012. Schutte & Malouff, 2011), η ΣΝ βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά τόσο με την ικανοποίηση από τη ζωή όσο και με την ισορροπία. Ο ρόλος προώθησης της ΣΝ στην υποκειμενική ευημερία μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Για παράδειγμα, τα συναισθηματικά έξυπνα άτομα τείνουν να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα αγωνίας και αρνητικού συναισθήματος, αλλά να βιώνουν θετικό συναίσθημα πιο συχνά (Koydemir & Schütz, 2012. Salovey & Mayer, 1990), διαθέτουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη (Law et al., 2004. Wong & Law, 2002), και είναι καλύτεροι στο να χρησιμοποιούν τα συναισθήματά τους κατευθύνοντάς τα προς εποικοδομητικές δραστηριότητες και προσωπική απόδοση (Law et al., 2004. Wong & Law, 2002). Όλα αυτά τα πλεονεκτήματα προάγουν τα επίπεδα της υποκειμενικής ευημερίας των συναισθηματικά ευφρών ατόμων.

Κλείνοντας, έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον να αναφερθούμε στην μετα-ανάλυση που πραγματοποίησαν οι Sánchez-Álvarez et al. (2016). Η εν λόγω μετα-ανάλυση περιλαμβάνει μελέτες που αφορούν τη συσχέτιση μεταξύ ΣΝ και υποκειμενικής ευημερίας (SWB). Συνολικά εξετάστηκαν 25 μελέτες και ένα συνδυασμένο δείγμα 8.520 συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα παρείχαν στοιχεία θετικής σημαντικής σχέσης μεταξύ ΣΝ και SWB ( $f = 0,32$ ), γεγονός που αποδεικνύεται ακράδαντα σε πληθώρα ξενόγλωσσων ερευνών. Ωστόσο, δεν ισχύει το ίδιο για την ελληνική βιβλιογραφία, καθώς στη χώρα μας απουσιάζει η μελέτη σχετικά με το εν λόγω θέμα.



## **4. Οι Παράγοντες Προσωπικότητας και η Συναισθηματική Νοημοσύνη**

### **4.1. Η ερμηνεία της προσωπικότητας - Το Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων – The Big Five**

Οι Pervin και John (2001) στην προσπάθειά τους να ορίσουν την έννοια της προσωπικότητας, επισήμαναν ότι ο όρος αφορά στα χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου, τα οποία τον οδηγούν να συμπεριφέρεται, να αισθάνεται και να πράττει με έναν καθορισμένο τρόπο.

Ο Gordon Allport (1937, όπως αναφέρεται στο Schacter, Gilbert & Wegner, 2012), όρισε την προσωπικότητα ως ένα συνδυασμό χαρακτηριστικών. Επισήμανε ότι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας *«είναι μία σχετικά σταθερή προδιάθεση συμπεριφοράς, με συγκεκριμένο και συνεπή τρόπο»*. Το συνονθύλευμα των χαρακτηριστικών που δομούν την προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου, αποτέλεσε πόλο ενδιαφέροντος για πολλούς μελετητές. Προκειμένου να διερευνηθούν τα κύρια χαρακτηριστικά της ανθρώπινης προσωπικότητας, οι ερευνητές αξιοποίησαν την παραγοντική ανάλυση, ταξινομώντας τους όρους των χαρακτηριστικών σε διαστάσεις ή «παράγοντες», οι οποίοι στηρίζονται στην αυτοαξιολόγηση των ατόμων για τα χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι δομούν την προσωπικότητά τους. Η πληθώρα των ερευνών αναφορικά με την ανάλυση των διαστάσεων της προσωπικότητας, καθώς και οι ποικίλες τεχνικές παραγοντικής ανάλυσης, οδήγησαν στη διατύπωση πολυάριθμων μοντέλων.

Σύμφωνα με τους Schacter, Gilbert και Wegner (2012), ένα εξ αυτών ειπώθηκε από τον Raymond Cattell (1950), κατά τον οποίο η προσωπικότητα περικλείεται από 16 διαστάσεις-παράγοντες. Πολλοί θεωρητικοί θεώρησαν ότι το συγκεκριμένο μοντέλο είναι ιδιαίτερα σύνθετο, επομένως έκριναν απαραίτητη την διατύπωση θεωριών με λιγότερες βασικές συνιστώσες. Ο Hans Eysenck (1967) αναφέρθηκε αρχικά σε μόλις δύο κι έπειτα σε τρεις παράγοντες προσωπικότητας. Ο Eysenck διατύπωσε μία θεωρία, η οποία χαρακτηρίζεται από ένα διπολισμό. Από τη μία τοποθέτησε τα (εξωστρεφή) άτομα, τα οποία χαρακτηρίζονται από έντονη κοινωνική δραστηριότητα. Από την άλλη, επισήμανε ότι βρίσκονται οι (εσωστρεφείς) άνθρωποι, οι οποίοι παρουσιάζονται ως ιδιαίτερα ήσυχοι και στρεφόμενοι προς εαυτόν. Επιπλέον, η θεωρία του αναφέρει ότι ορισμένοι άνθρωποι ρέπουν προς μία συναισθηματική αστάθεια (νευρωτικά

άτομα), ενώ άλλοι προς μία συναισθηματική σταθερότητα. Ο ίδιος θεωρούσε ότι αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά μπορούν να εξηγήσουν την τάση ενός ατόμου να φέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Ωστόσο, κρίνεται αναγκαίο να αναφερθεί ότι η επικρατέστερη θεωρία είναι αυτή του μοντέλου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Five Factor Theory). Το εν λόγω θεωρητικό μοντέλο επικεντρώνεται σε πέντε παράγοντες που δομούν την προσωπικότητα του ατόμου και συγκεκριμένα πρόκειται για τους εξής: «εξωστρέφεια», «προσήνεια», «ευσυνειδησία», «νευρωτισμός» και «δεκτικότητα στην εμπειρία» (McCrae & Costa, 2008). Άτομα που έχουν σημειώσει υψηλό σκορ στον παράγοντα της εξωστρέφειας, χαρακτηρίζονται ως κοινωνικά, ενεργητικά, ομιλητικά, αισιόδοξα, τρυφερά και διεκδικητικά. Από την άλλη, όσοι σημειώνουν χαμηλό σκορ στο συγκεκριμένο παράγοντα, παρουσιάζονται ως άτομα εσωστρεφή, σοβαρά, συγκρατημένα, συνεσταλμένα, επιφυλακτικά, άνθρωποι του καθήκοντος, υποχωρητικοί, εγκρατείς και ήσυχοι. Ο παράγοντας της προσήνειας αξιολογεί την ποιότητα των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων του ατόμου, περιγράφοντας τα άτομα που επιτυγχάνουν υψηλό επίπεδο ως αλτρουιστές, συνεργατικούς, φερέγγυους και βοηθητικούς. Όσοι σημειώνουν χαμηλό σκορ στον παραπάνω παράγοντα, χαρακτηρίζονται από αδιαφορία προς το συνάνθρωπο, εγωκεντρισμό, καχυποψία κι εχθρότητα. Η ευσυνειδησία αξιολογεί το βαθμό οργάνωσης, σταθερότητας και κινητοποίησης του ατόμου προς ένα στόχο. Το υψηλό επίπεδο ευσυνειδησίας σχετίζεται με την τάση ενός ανθρώπου να είναι επιμελής, οργανωτικός, πειθαρχημένος και προσηλωμένος στους στόχους που θέτει. Το χαμηλό σκορ στον εν λόγω παράγοντα συνδέεται με την οκνηρία, τη βραδύτητα, την αδύναμη θέληση και την απροσεξία ενός ατόμου. Το υψηλό επίπεδο στον παράγοντα του νευρωτισμού συσχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα, όπως ανασφάλεια, ανησυχία, νευρικότητα, ευαισθησία, άγχος και παρορμητικότητα. Από την άλλη, τα άτομα με χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία τις δύσκολες καταστάσεις, νιώθουν ικανοποίηση από τον εαυτό τους και αισθάνονται ασφαλείς. Τέλος, η δεκτικότητα στην εμπειρία αξιολογεί την αναζήτηση για δραστηριότητα και την τάση του ανθρώπου να διερευνά το άγνωστο. Το υψηλό σκορ στο συγκεκριμένο παράγοντα αφορά στην περιέργεια, την εφευρετικότητα, τη δημιουργικότητα και τα υψηλά επίπεδα φαντασίας. Ενώ, το χαμηλό σκορ αναφέρεται στην τάση του ατόμου να είναι ρεαλιστικό, να μην αποκλίνει από το

«παραδοσιακό», να χαρακτηρίζεται ως συμβατικό και προσγειωμένο (McCrae & John, 1992).

Οι Allik και McCrae (2002), αναφέρουν ότι κάθε ένας από τους παραπάνω παράγοντες, προσδιορίζεται από πολλές επιμέρους πτυχές. Το μοντέλο αυτό, περιγράφει την αλληλεπίδραση της βιολογίας, του περιβάλλοντος και της κουλτούρας του ανθρώπου, μέσω της οποίας, προκύπτει η ανάπτυξη συνηθειών, στάσεων και αξιών που καταλήγουν να συνθέτουν την προσωπικότητα.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους προτιμάται το παραπάνω μοντέλο. Ένας από τους σημαντικότερους είναι ότι, σε αρκετές έρευνες όπου χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικά είδη δεδομένων- αυτοαναφορές σε σχέση με την προσωπικότητα των συμμετεχόντων, αναφορές άλλων για την προσωπικότητα κάποιου, παρατήρηση συμπεριφοράς- προέκυψαν οι ίδιοι πέντε παράγοντες. Επίσης, το γεγονός ότι η κύρια δομή των πέντε παραγόντων παρουσιάζεται σε ένα διευρυμένο φάσμα ερωτηθέντων, οι οποίοι προέρχονται από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και ποικίλους πολιτισμούς ή χρησιμοποιούν διαφορετική γλώσσα, ενθαρρύνει ακόμη περισσότερο την ανάπτυξη της ιδέας ότι η λεγόμενη «Μεγάλη Πεντάδα» είναι καθολική (John & Srivastava, 1999).

#### **4.2. Έρευνες σχετικά με τη σχέση της ΣΝ και της προσωπικότητας**

Αναφορικά με τη σχέση της προσωπικότητας και της ΣΝ, γνωρίζουμε από τους Νεοφύτου και Κουτσελίνη (2006), ότι γίνονται προσπάθειες διερεύνησης της συσχέτισης της ΣΝ με άλλες πτυχές της νοημοσύνης (κοινωνική, γενική, πρακτική, κοκ) ή της προσωπικότητας (Big Five). Ωστόσο, η ερευνητική τεκμηρίωση παρέχει συνήθως οριακά αποτελέσματα στο εάν και κατά πόσο η ΣΝ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ξεχωριστή/ αυτόνομη έννοια, με την οποία μπορούν να εξηγηθούν κάποια στοιχεία της ανθρώπινης νοητικής ικανότητας ή προσωπικότητας.

Όσον αφορά τη θεωρία των Mayer et al., γνωρίζουμε σύμφωνα με τους ίδιους (2000), ότι μελετήθηκε διεξοδικά η συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως την ορίζει το μοντέλο που υποστηρίζουν, με διαστάσεις της προσωπικότητας όπως η ενσυναίσθηση, η θαλπωρή στη συμπεριφορά των γονιών, η ικανοποίηση από τη ζωή, η εξωστρέφεια, η αυτοεκτίμηση, η διάθεση επιβολής, ο νευρωτισμός κ.ά., που

μετρήθηκαν με βάση κλίμακες αυτοαναφοράς. Διαπιστώθηκε ότι η σχέση τους ήταν μέτρια προς χαμηλή (στατιστικά σημαντική) έως και μη σημαντική. Το παραπάνω γεγονός, επιβεβαιώνει τη θεωρία τους, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ανεξάρτητη/διαφορετική από αυτές τις διαστάσεις προσωπικότητας.

Οι Brackett και Mayer (2003, όπως αναφέρεται στο Webb et al. 2013), συμπεριέλαβαν αρκετά τεστ αυτοαναφοράς της ΣΝ στην έρευνά τους (συμπεριλαμβανομένου του Emotional Quotient Inventory και MSCEIT) και εξέτασαν τη συσχέτιση μεταξύ της ΣΝ, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Big Five) και της ψυχολογικής ευεξίας. Είναι ενδιαφέρον ότι τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το EQ-i τεστ, μοιράστηκε σημαντική διαφορά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την ψυχολογική ευημερία.

Όσον αφορά τις θεωρίες των Bar-on και Goleman, φαίνεται ότι οι περισσότεροι επικριτές τους αμφισβητούν την καθιέρωση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως μία εννοιολογική κατασκευή διαφορετική από εκείνη στην οποία αναφέρονται οι θεωρίες προσωπικότητας. Μάλιστα, επικρατεί η άποψη ότι ίσως πρόκειται απλώς για μία μετονομασία κάποιων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Davies et al., 1998). Θερμοί υποστηρικτές αυτής της κριτικής είναι οι Mayer et al. (2000). Χαρακτηρίζουν αυτές τις θεωρίες ως μικτά μοντέλα, όπου η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται με αναφορά τόσο σε γνωστικές ικανότητες (για παράδειγμα η επίλυση προβλημάτων), όσο και σε δεξιότητες που μπορεί να θεωρηθούν ως χαρακτηριστικά προσωπικότητας (για παράδειγμα η αισιοδοξία). Επιπλέον, επισημαίνουν ότι, πολλές από τις δεξιότητες που περιλαμβάνουν τα μικτά μοντέλα (όπως για παράδειγμα ο έλεγχος της πραγματικότητας ή των παρορμήσεων), εκτείνονται εννοιολογικά πιο πέρα από τους όρους συναισθήματα και νοημοσύνη.

Μία ακόμη από τις πολλές έρευνες στις οποίες το μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας αποτελούσε τη μεταβλητή που συσχετίστηκε με τη ΣΝ, είναι η μελέτη των Casper και Bruin (2012). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης διευκολύνουν την κατανόηση της σχέσης μεταξύ του μικτού μοντέλου ΣΝ και της προσωπικότητας. Οι αναλύσεις που προέκυψαν από τη συγκεκριμένη έρευνα υποδεικνύουν τρεις ισχυρούς τομείς επικάλυψης μεταξύ της ΣΝ και της Προσωπικότητας. Ειδικότερα, αυτοί οι τομείς είναι οι εξής: 1) συμπεριφορές που

σχετίζονται με την εσωστρέφεια των ανθρώπων, 2) η διαπροσωπική τους λειτουργία και 3) τα στοιχεία που σχετίζονται με την εξωστρεφή τους συμπεριφορά.

Άλλη μία έρευνα η οποία στόχευε να μελετήσει τη συσχέτιση της ΣΝ, όπως την ορίζει το μοντέλο ικανότητας, με την Προσωπικότητα, ήταν αυτή των Priyam και Tanu (2017). Για το σκοπό αυτό συμμετείχαν στην έρευνά τους 200 μέλη από διάφορους οργανισμούς διοίκησης της Ινδίας. Σύμφωνα με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από εμπάθεια κι αυτοπεποίθηση είναι περισσότερο συναισθηματικά ευφυή από εκείνους που σημείωσαν υψηλά ποσοστά εσωστρέφειας, απαισιοδοξίας και νευρωτισμού.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των Russo et al. (2012), αποδεικνύουν ότι η ΣΝ καθορίζεται εν μέρει από όλες τις πέντε μεγάλες διαστάσεις της προσωπικότητας, αλλά είναι ανεξάρτητη από τη γνωστική ικανότητα. Αυτά τα αποτελέσματα συμφωνούν με προηγούμενα ευρήματα που δείχνουν αλληλεπικάλυψη μεταξύ του χαρακτηριστικού ΣΝ και της Μεγάλης Πεντάδας (π.χ. Freudenthaler, Neubauer, Gabler, & Scherl, 2008. Vernon et al., 2009)

Ο McGrae (2000), υποστηρίζει ότι αρκετά χαρακτηριστικά τόσο των μικτών μοντέλων, όσο και του μοντέλου ικανοτήτων, συγκλίνουν με το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων για την ερμηνεία της προσωπικότητας. Ισχυρίζεται ότι αρκετές από τις διαστάσεις που συνθέτουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνονται ήδη στο παραπάνω μοντέλο, επομένως πρόκειται για χαρακτηριστικά προσωπικότητας, παρ' όλο που κάποιοι επιμένουν να τα ονομάζουν διαφορετικά. Διαπιστώνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει χαμηλή συσχέτιση με τον παράγοντα του νευρωτισμού και υψηλή με τους παράγοντες εξωστρέφεια, δεκτικότητα στις εμπειρίες, προσήγεια και ευσυνειδησία.

Οι Hedlund και Sternberg (2000), ενστερνίζονται τα παραπάνω επιχειρήματα και ισχυρίζονται ότι το τεστ EQ-I μοιάζει να είναι ένα εργαλείο αξιολόγησης χαρακτηριστικών προσωπικότητας, παρά συναισθηματικής νοημοσύνης. Η παραπάνω κριτική άποψη στηρίζεται, αφενός, στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο τεστ, όπως και τα περισσότερα τεστ προσωπικότητας, χρησιμοποιεί την αυτοαναφορά ως τρόπο αξιολόγησης. Αφετέρου, η υψηλή συσχέτιση με διαστάσεις της προσωπικότητας, φανερώνει ότι οι έννοιες που αξιολογήθηκαν πιθανόν να μην είναι ανεξάρτητες. Την ίδια επικριτική στάση κρατούν και ως προς τη θεωρία της συναισθηματικής επάρκειας.

Ισχυρίζονται ότι ο Goleman ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη με τόσο μεγάλη ευρύτητα, που σχεδόν περικλείει σε αυτή οτιδήποτε, εκτός από το Δείκτη Ευφυΐας.

## **5. Το φύλο και η Συναισθηματική Νοημοσύνη**

### **5.1. Έρευνες σχετικά με τις διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα ΣΝ**

Ανατρέχοντας κανείς στους ερευνητικούς σκοπούς της παρούσας εργασίας, θα παρατηρήσει ότι μεταξύ άλλων διερευνάτε το κατά πόσο υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στα επίπεδα της ΣΝ των ανδρών και των γυναικών. Για το σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας συμπεριλαμβάνοντας κυρίως διεθνείς μελέτες. Επί παραδείγματι, η έρευνα των Conger και Elder (2000, όπως αναφ. στο Πλύτα, 2011), εξέτασε τη συσχέτιση της ΣΝ και της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων σε συνδυασμό με ποικίλους δημογραφικούς παράγοντες, όπως οι οικογενειακές δυσκολίες, ο τόπος κατοικίας κ.α. Επιπρόσθετες μελέτες έχουν προσφέρει πληθώρα πληροφοριών αναφορικά με τη σχέση του φύλου (Conger & Elder, 2001) και την ηλικία (Fernandez & Rodriguez, 2003) με τις συναισθηματικές διαδικασίες και τη συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων.

Τα ερευνητικά ευρήματα της μελέτης του Bar-on (2000, όπως αναφ. στο Πλατσίδου, 2004), υποδεικνύουν ότι δεν παρουσιάζονται γενικευμένες αποκλίσεις μεταξύ των ανδρών και γυναικών. Ωστόσο, ορισμένες διαφορές, μικρής έκτασης, σημειώθηκαν σε επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Παραδείγματος χάριν, το γυναικείο φύλο παρατηρήθηκε ότι έχει υψηλότερες διαπροσωπικές ικανότητες, ενώ το ανδρικό καλύτερες ενδοπροσωπικές. Ειδικότερα, οι γυναίκες φαίνεται ότι διαθέτουν περισσότερη ενσυναίσθηση, τα πάνε καλύτερα στις σχέσεις τους με τους ανθρώπους γύρω τους και παρουσιάζουν περισσότερη κοινωνική υπευθυνότητα. Οι άνδρες φαίνεται ότι κατέχουν περισσότερο αυτοσεβασμό και ανεξαρτησία, μπορούν να ελέγξουν πιο αποτελεσματικά το άγχος τους, προσαρμόζονται πιο εύκολα σε νέες συνθήκες, είναι καλύτεροι στη λύση προβλημάτων και είναι πιο αισιόδοξοι σε σχέση με τις γυναίκες. Κατά τον Bar-on (1997), ανάλογες αποκλίσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, έχουν επισημανθεί και από έρευνες που μελετούσαν πληθυσμιακές ομάδες προερχόμενες από διάφορα πολιτισμικά περιβάλλοντα.

Σε σχέση με το φύλο, η Πλατσίδου (2005) αναφέρει ότι δεν παρατηρήθηκαν γενικευμένες διαφοροποιήσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ωστόσο, διαπιστώθηκαν ορισμένες διαφορές σε επιμέρους διαστάσεις της ΣΝ. Σύμφωνα με την τελευταία (Πλατσίδου, 2005, σ. 4), οι Mayer et al. (1999), επισήμαναν ότι «οι γυναίκες είναι κάπως πιο ικανές στην αναγνώριση συναισθημάτων». Σε μελέτες που πραγματοποιήθηκαν με τη μέθοδο των αυτοαναφορών, διαπιστώθηκε ότι ο γυναικείος πληθυσμός είχε καλύτερες διαπροσωπικές ικανότητες και καλύτερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη. Από την άλλη, ο αντρικός πληθυσμός, φάνηκε να έχει καλύτερες ενδοπροσωπικές ικανότητες.

Οι Wang και Kong (2014), διερεύνησαν τη σχέση της ΣΝ με την ικανοποίηση από τη ζωή και τη ψυχική δυσφορία, συνεξετάζοντας μεταβλητές όπως το φύλο. Η έρευνα αν και υπέδειξε τα ευεργετικά αποτελέσματα της υψηλής ΣΝ στην ικανοποίηση από τη ζωή και την ελάφρυνση της ψυχικής δυσφορίας των ενηλίκων συμμετεχόντων, δεν φανέρωσε στατιστικά σημαντική διαφορά στη ΣΝ των δύο φύλων.

Σκοπός της μελέτης των Wols et al. (2015), ήταν να καλυφθεί το κενό της μέχρι τότε υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τη συσχέτιση της μοναξιάς και συναισθηματικής λειτουργίας σε νεαρούς εφήβους στην Αγγλία. Επιπροσθέτως, συλλέχθηκαν δεδομένα τα οποία παρέχουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες όσον αφορά τη διαφορά των επιπέδων μοναξιάς και συναισθηματικής λειτουργίας των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα φανερώνουν πιθανούς δεσμούς μεταξύ της κατανόησης και της διαχείρισης των συναισθημάτων και της μοναξιάς, τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες. Ωστόσο, οι δυσκολίες στην αντίληψη και χρήση των συναισθημάτων συνδέονταν θετικά με τη μοναξιά μόνο στον ανδρικό πληθυσμό της έρευνας.

Ο Goleman, (1995), αναφέρει ότι η Μπρόντι και Χολ στην προσπάθειά τους να συνοψίσουν τις έρευνες που σχετίζονται με τις διαφορές ανάμεσα στα φύλα, υποστηρίζουν ότι επειδή τα κορίτσια αναπτύσσουν τη λεκτική τους ικανότητα γρηγορότερα από τα αγόρια, αποκτούν μεγαλύτερη εμπειρία στην περιγραφή των συναισθημάτων τους και περισσότερη ικανότητα απ' όση τα αγόρια στη χρήση λέξεων με τις οποίες εξερευνούν αλλά και υποκαθιστούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις. Σε αντίθεση, τα αγόρια δυσκολεύονται να περιγράψουν με λέξεις τα συναισθήματά τους,

επομένως ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με την επίγνωση της συναισθηματικής κατάστασης τόσο των ίδιων, όσο και των γύρω τους.

Η έρευνα των Eagly et.al. (2004), διερευνώντας τη διαφορά της ΣΝ των ατόμων παιδικής ηλικίας, υποστήριξε ότι τα κορίτσια διαθέτουν περισσότερες επικοινωνιακές δεξιότητες σε σύγκριση με τα αγόρια. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλούν τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης, τα οποία φανερώνουν ότι τα κορίτσια οφείλουν “παραδοσιακά” να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, κυρίως της επιθετικότητας και το θυμό τους, συμβάλλοντας έτσι στη διαπροσωπική ισορροπία και την αποφυγή ανταγωνιστικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

## **6. Σύνθεση- Υποθέσεις**

Η μελέτη σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) έχει κατά καιρούς διεγείρει το ενδιαφέρον των μελετητών (Πλατσίδου, 2004). Οι διεθνείς έρευνες επιχειρούν να εντυφύσουν στο εν λόγω θέμα και να παρέχουν σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των συναισθηματικά ευφυών ανθρώπων. Δεν είναι λίγες οι έρευνες που εστιάζουν στη διερεύνηση της αντίληψης και αναγνώρισης των συναισθημάτων, οι οποίες σχετίζονται με την ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει όχι μόνο τα προσωπικά του συναισθήματα, αλλά και των γύρω του και αποτελεί ένα από τα βασικότερα στοιχεία ενός συναισθηματικά ευφυούς ανθρώπου. Επιπροσθέτως, οι σχετικές έρευνες στοχεύουν στη συλλογή ευρημάτων που αφορούν στην επίδραση που ασκούν τα συναισθήματα στις γνωστικές λειτουργίες, την κατανόηση των σύνθετων και αλυσιδωτών συναισθηματικών αντιδράσεων, πώς δηλαδή κάποιο συναίσθημα προκαλεί κάποιο άλλο, καθώς και στη διαχείριση των συναισθημάτων, έτσι ώστε το άτομο να επιτυγχάνει την ομαλότερη επίλυση των διαπροσωπικών συγκρούσεων (Mayer & Salovey, 1997).

Επιπλέον, πραγματοποιώντας κανείς την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας θα εντοπίσει πολυάριθμες μελέτες, οι οποίες επιχειρούν τη συσχέτιση της εν λόγω έννοιας με άλλες μεταβλητές. Πιο συγκεκριμένα, δεν είναι λίγοι οι θεωρητικοί που μέσω των ερευνών τους προσπαθούν να προσφέρουν στοιχεία αναφορικά με τη σχέση της ΣΝ και της μοναξιάς (Wols, Scholte, Qualter, 2015. Zysberg, 2015. Zysberg, 2012), της ικανοποίησης από τη ζωή (Bastian et al., 2005. Gohm, Corser, & Dalsky, 2005. Blasco-Belled et al., 2019) και της προσωπικότητας (Casper & Bruin, 2012. Priyam &



Tanu, 2017. Russo et al., 2012). Παρομοίως, η συγκεκριμένη έρευνα εξετάζει τη σχέση της ΣΝ με ορισμένες μεταβλητές, οι οποίες σε διάφορες μελέτες συναντώνται ως θετικά ή αρνητικά σχετιζόμενες με την υπό εξέταση έννοια.

Ωστόσο, είναι γεγονός ότι δεν υπάρχει απόλυτη συμφωνία σχετικά με το περιεχόμενο της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πολλοί υποστηρίζουν ότι η μελέτη του συγκεκριμένου τύπου νοημοσύνης, ρίχνει φως στην ερμηνεία φαινομένων τα οποία μέχρι σήμερα δεν έχουν εξηγηθεί επαρκώς. Τα μέχρι στιγμής δεδομένα, αναδεικνύουν την ανάγκη της μελέτης της έννοιας, καθώς και της συσχέτισής της με άλλες μεταβλητές.

### **Στόχοι της έρευνας**

Υπό το πρίσμα αυτό, στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της ΣΝ με συγκεκριμένες μεταβλητές, όπως είναι η προσωπικότητα, η μοναξιά και η ικανοποίηση από τη ζωή, προκειμένου να διαπιστωθεί αν τα επίπεδα ΣΝ, ασκούν επιρροή και επηρεάζονται από τα επίπεδα της Μοναξιάς και της Ικανοποίησης από τη ζωή ενός ατόμου. Επιπλέον, η έρευνα επεδίωξε να μελετήσει τη σχέση μεταξύ της ΣΝ και της προσωπικότητας, όπως αυτή εκτιμάται μέσα από το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων. Επίσης, η έρευνα στόχευε στον εντοπισμό ευρημάτων που θα αποδεικνύουν τυχόν αποκλείσεις μεταξύ του επιπέδου της ΣΝ των ανδρών και γυναικών.

### **Υποθέσεις**

Με βάση τους παραπάνω στόχους, διατυπώθηκαν οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας ως ακολούθως:

1. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και τη ΣΝ:
  - 1.1 Τα υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται θετικά με την Ευσυνειδησία.
  - 1.2 Τα υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται θετικά με την Προσήνεια.
  - 1.3 Τα υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται θετικά με τη Δεκτικότητα στην Εμπειρία.
  - 1.4 Τα υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται θετικά με την Εξωστρέφεια.
  - 1.5 Η αύξηση των επιπέδων νευρωτισμού συνδέεται με μειωμένη ΣΝ.
  
2. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη ΣΝ και τα επίπεδα μοναξιάς:
  - 2.1 Τα άτομα που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα ΣΝ παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς, σε σχέση με τα άτομα που παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα ΣΝ.

3. Υπάρχουν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη ΣΝ και τα επίπεδα Ικανοποίησης από τη Ζωή:
  - 3.1 Τα υψηλά συναισθηματικά ευφυή άτομα σημειώνουν υψηλότερο επίπεδο Ικανοποίησης από τη Ζωή τους, σε σχέση με τους χαμηλά συναισθηματικά ευφυείς ανθρώπους.
4. Τα επίπεδα ΣΝ διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο των συμμετεχόντων:
  - 4.1 Τα επίπεδα ΣΝ των γυναικών είναι υψηλότερα, σε σχέση με των ανδρών.
5. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε άτομα με χαμηλή και υψηλή ΣΝ όσον αφορά τις εξεταζόμενες έννοιες:
  - 5.1 Τα επίπεδα μοναξιάς διαφέρουν ανάλογα με το αν το άτομο διακρίνεται από χαμηλά ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.
  - 5.2 Τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή διαφέρουν ανάλογα με το αν το άτομο διακρίνεται από χαμηλά ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.
  - 5.3 Τα επίπεδα νευρωτισμού, προσήνειας, εξωστρέφειας, δεκτικότητας στην εμπειρία και ευσυνειδησίας διαφέρουν ανάλογα με το αν το άτομο διακρίνεται από χαμηλά ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.
6. Υπάρχει ταυτόχρονη επίδραση των εξεταζόμενων εννοιών στα επίπεδα ΣΝ.

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΣ

### 1. Πληθυσμός και δείγμα

Αναντίρρητα, ο καθορισμός του μεγέθους δείγματος μιας έρευνας αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο του σχεδιασμού της. Ωστόσο, αξίζει να επισημανθεί ότι μολονότι θεωρείται ότι ένα μεγάλο δείγμα αντιπροσωπεύει καλύτερα τον εξεταζόμενο πληθυσμό, δε διασφαλίζει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων, καθώς σημαντικό ρόλο σε αυτό διαδραματίζει η σύνθεση του δείγματος (Λαγουμιντζής, Βλαχόπουλος & Κουτσογιάννης, 2015).

Ως πληθυσμός για την παρούσα έρευνα θεωρήθηκε κάθε ενήλικο άτομο που κατοικεί στην Ελλάδα. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 214 άτομα, ηλικίας από 18 έως 68 ετών. Ειδικότερα, η ερευνήτρια προώθησε το ερωτηματολόγιο σε συναδέλφους, καθώς επίσης, το ανάρτησε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να προσεγγίσει ένα μεγαλύτερο δείγμα ατόμων. Ως εκ τούτου, συμπεραίνεται ότι η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω βολικής δειγματοληψίας.

Πιο αναλυτικά, η δειγματοληψία χιονοστιβάδας συμπεριλαμβάνεται στις μη πιθανοτικές δειγματοληπτικές μεθόδους που αξιοποιούνται για τη συλλογή δεδομένων, όπου ο/η ερευνητής/τρια προσεγγίζει ένα δείγμα ατόμων, και έπειτα, τα εν λόγω άτομα προτείνουν νέους συμμετέχοντες, βάσει των κριτηρίων επιλογής των συμμετεχόντων (Robson, 2010). Έτσι, με την πάροδο του χρόνου το αρχικό δείγμα ολοένα και αυξάνεται, όπως μια χιονοστιβάδα που κυλά από έναν λόφο (Λαγουμιντζής, Βλαχόπουλος & Κουτσογιάννης, 2015). Η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται όταν επιτευχθεί το μέγεθος δείγματος που είχε αρχικά εκτιμηθεί ότι απαιτείται για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Εν τούτοις, οι μη πιθανοτικές μέθοδοι δειγματοληψίας, όπως είναι η δειγματοληψία χιονοστιβάδας, θεωρείται ότι εισάγουν μεροληψία στα δεδομένα και ότι δε συνεισφέρουν στη συλλογή αντιπροσωπευτικών δειγμάτων (Robson, 2010).

Τέλος, αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, αξίζει να σημειωθεί ότι 123 (57.48%) ήταν γυναίκες και 91 (42.52%) ήταν άνδρες, με τη μέση ηλικία του δείγματος να είναι 36.01 έτη, με τυπική απόκλιση 12.08. Ωστόσο, η διάμεση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν ίση με 32 έτη, με ενδοτεταρτημοριακό εύρος 16 έτη. Ακόμα, 163 (76.17%) συμμετέχοντες ήταν εργαζόμενοι, 26 (12.15%)

ήταν φοιτητές, 19 (8.88%) ήταν άνεργοι, 4 (1.87%) ήταν συνταξιούχοι και 2 (.93%) απασχολούνταν οικιακά.

Επίσης, 77 (35.98%) συμμετέχοντες ήταν έγγαμοι/ες, 77 (35.98%) συμμετέχοντες ήταν άγαμοι/ες, 49 (22.9%) ήταν άγαμοι/ες σε σχέση, 7 (3.27%) ήταν διαζευγμένοι, 3 (1.4%) ήταν σε διάσταση και ένας συμμετέχοντας (.47%) ήταν χήρος. Τέλος, αναφορικά με το πλήθος παιδιών, παρατηρήθηκε ότι 132 (61.97%) συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν έχουν κανένα παιδί, 46 (21.6%) ανέφεραν ότι έχουν δύο παιδιά, 22 (10.33%) δήλωσαν ότι έχουν ένα παιδί και 13 (6.1%) ανέφεραν ότι έχουν 3 ή περισσότερα (Παράρτημα Γ, Πίνακας 1).

**Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων (N=214)**

Χαρακτηριστικά	N	Σχετικές συχνότητες %
<b>Φύλο</b>		
Γυναίκες	123	57.48
Άνδρες	91	42.52
<b>Ηλικία</b> (μέση τιμή, (τυπική απόκλιση))	36.01 (12.08)	
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		
Άγαμος/η	77	35.98
Έγγαμος/η	77	35.98
Διαζευγμένος/η	7	3.27
Σε διάσταση	3	1.4
Χήρος/α	1	.47
<b>Πλήθος παιδιών</b>		
0	132	61.97
1	22	10.33
2	46	21.6
3+	13	6.1

## 2. Ψυχομετρικά Εργαλεία

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, αξιοποιήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς και ένα σύντομο ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν η κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law, η κλίμακα NEO-Five Factor Inventory, η κλίμακα Μοναξιάς και η κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή, οι οποίες παρουσιάζονται αναλυτικά στο βιβλίο των Σταλικά, Τριλίβα και Ρούσση (2012).

### 2.1. Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law

Αρχικά, το πρώτο ψυχομετρικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law, η οποία αποτελείται από 16 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν στις 16 ερωτήσεις μέσω μιας επταβάθμιας (1-7) κλίμακας τύπου Likert, όπου 1=«Διαφωνώ απόλυτα» έως 7=«Συμφωνώ απόλυτα» (Wong & Law, 2002).

Πιο συγκεκριμένα, η κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης απαρτίζεται από τις τέσσερις παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης: α) την αντίληψη συναισθημάτων εαυτού (ΑΣΕ), που αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του, β) την αντίληψη συναισθημάτων των άλλων (ΑΣΑ), που αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων, γ) τη χρήση του συναισθήματος (ΧΣ), που αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα των άλλων και δ) τη ρύθμιση συναισθήματος (ΡΣ), που αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματά του (Mayer & Salovey, 1997). Ειδικότερα, οι ερωτήσεις 8, 16, 12, 4 απαρτίζουν την παράμετρο «Ρύθμιση συναισθήματος», οι ερωτήσεις 3, 7, 15, 11 απαρτίζουν την παράμετρο «Χρήση συναισθήματος», οι ερωτήσεις 1, 5, 9, 13 απαρτίζουν την παράμετρο «Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού» και οι ερωτήσεις 2, 6, 14, 10, απαρτίζουν την παράμετρο «Αντίληψη συναισθημάτων των άλλων» (Libbrecht et al., 2010). Επιπλέον, οι συνολικές βαθμολογίες για κάθε παράμετρο της συναισθηματικής νοημοσύνης, υπολογίζονται ως το άθροισμα των απαντήσεων του δείγματος στις ερωτήσεις που την αποτελούν και η συνολική βαθμολογία της κλίμακας προκύπτει από άθροισμα των απαντήσεων του δείγματος στις 16 ερωτήσεις.

Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι η κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης των Wong & Law έχει σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα από τους Καφέτσος και

Ζαμπετάκης (2008) και χρησιμοποιείται ευρέως για την εκτίμηση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης. Ειδικότερα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η τιμή του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  να ισούται με .9 για το σύνολο της κλίμακας. Ακόμα, ο δείκτης Cronbach  $\alpha$  για την ΑΣΕ ήταν .83, για την ΑΣΑ ήταν .77, για τη ΧΣ ήταν .79 και για τη ΡΣ ήταν .83. Ωστόσο, οι ερευνητές Wong & Law (2002) παρατήρησαν ότι οι τιμές του δείκτη Cronbach  $\alpha$  κυμαίνονταν από .83 έως .90. Ολοκληρώνοντας, η εγκυρότητα της κλίμακας έχει μελετηθεί διεξοδικά από τους Wong και Law (2002), με τους ερευνητές να καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η εν λόγω κλίμακα αποδίδει καλύτερα στην πρόβλεψη εξωτερικών παραγόντων, όπως είναι η ικανοποίηση από τη ζωή. Στην παρούσα έρευνα, όπως φαίνεται από τον Πίνακα 2, η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  για το σύνολο της κλίμακας ήταν .86, ενώ για τις επιμέρους υποκλίμακες ήταν .77 για την «Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού», .75 για την «Αντίληψη συναισθημάτων άλλων», .77 για τη «Χρήση του συναισθήματος» και .82 για τη «Ρύθμιση του συναισθήματος».

**Πίνακας 2: Ανάλυση αξιοπιστίας μέσω υπολογισμού του συντελεστή Cronbach alpha**

Κλίμακες/ Υποκλίμακες	N	Cronbach alpha
<b>Ικανοποίηση από τη ζωή</b>	20	.831
<b>Μοναξιά</b>	20	.882
<b>Συναισθηματική νοημοσύνη</b>	16	.865
Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού (ΑΣΕ)	4	.766
Αντίληψη συναισθημάτων των άλλων (ΑΣΑ)	4	.75
Χρήση του συναισθήματος (ΧΣ)	4	.772
Ρύθμιση συναισθήματος (ΡΣ)	4	.822
<b>Παράγοντες προσωπικότητας</b>	60	.674
Εξωστρέφεια	12	.702
Προσήνεια	12	.687
Ευσυνειδησία	12	.722
Νευρωτισμός	12	.816
Δεκτικότητα στην εμπειρία	12	.667
<b>Σύνολο ερωτηματολογίου</b>	128	.741

Τέλος, οι κατασκευαστές της εν λόγω κλίμακας εντόπισαν μέσω παραγοντικής ανάλυσης τους εξής τέσσερις παράγοντες:

1. *Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού*: η διάσταση αυτή αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του
2. *Αντίληψη συναισθημάτων άλλων*: η διάσταση αυτή αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων
3. *Χρήση συναισθήματος*: η διάσταση αυτή αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα των άλλων

4. *Ρύθμιση συναισθήματος*: η διάσταση αυτή αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματά του (Wong & Law, 2002).

Ολοκληρώνοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι οι ερευνητές Καφέτσος και Ζαμπετάκης (2008), οι οποίοι στάθμισαν την εν λόγω κλίμακα σε ελληνικό πληθυσμό, διαπίστωσαν ότι η παραγοντική δομή της κλίμακας ήταν όμοια με αυτή που πρότειναν οι κατασκευαστές της. Ειδικότερα, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι τέσσερις επιμέρους παράγοντες που συνιστούν την κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν η «Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού», η «Αντίληψη συναισθημάτων των άλλων», η «Χρήση του συναισθήματος» και η «Ρύθμιση συναισθήματος».

## **2.2. NEO-Five Factor Inventory**

Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ψυχομετρικό εργαλείο NEO-Five Factor Inventory, το οποίο αποτελεί μια συντομότερη εκδοχή του NEO PI-R για τη μέτρηση των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (εξωστρέφεια, προσήνεια, ευσυνειδησία, νευρωτισμός και δεκτικότητα στην εμπειρία) και συμπεριλαμβάνεται στα ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 60 προτάσεις - δηλώσεις, οι οποίες απαντώνται μέσω μιας πενταβάθμιας (1-5) κλίμακας τύπου Likert, με τις τιμές της να κυμαίνονται από 1=«Διαφωνώ απόλυτα» έως 5=«Συμφωνώ απόλυτα» (Costa & McCrae, 1992).

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε παράγοντες, βάσει της παραγοντικής δομής που έχει προταθεί από τους κατασκευαστές του. Ειδικότερα, ο παράγοντας «Εξωστρέφεια» απαρτίζεται από τις ερωτήσεις 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57, ο παράγοντας «Δεκτικότητα στην εμπειρία» αποτελείται από τις ερωτήσεις 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58 και ο παράγοντας «Νευρωτισμός» απαρτίζεται από τις ερωτήσεις 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56. Επίσης, οι ερωτήσεις 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59, συνιστούν τον παράγοντα «Προσήνεια», ενώ οι ερωτήσεις 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, συνιστούν τον παράγοντα «Ευσυνειδησία». Για την εξαγωγή συμπερασμάτων υπολογίζονται οι πέντε συνολικές βαθμολογίες για κάθε παράγοντα της προσωπικότητας, οι οποίες προκύπτουν από το άθροισμα των απαντήσεων του δείγματος στις ερωτήσεις που αποτελούν τον εκάστοτε παράγοντα. Ωστόσο, οι ερωτήσεις 12, 27, 42, 57, 3, 8, 18, 23, 33, 38, 48, 1, 16, 31, 46, 9, 14, 24, 29, 39, 44, 54, 59 και 15, 30, 45, 55, 60, πρέπει να αντιστραφούν προκειμένου να υπολογιστούν ορθά οι επιμέρους συνολικές



βαθμολογίες (Franić, Borsboom, Dolan & Boomsma, 2014). Οι επιμέρους παράγοντες περιγράφονται συνοπτικά στη συνέχεια:

1. *Νευρωτισμός/ Συναισθηματική σταθερότητα*: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι το άγχος, η ντροπή, η οξυθυμία, κ.λ.π.
2. *Εξωστρέφεια/ Εσωστρέφεια*: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με την ύπαρξη χαρακτηριστικών που επηρεάζουν την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου.
3. *Δεκτικότητα σε εμπειρίες*: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής ενός ατόμου.
4. *Προσήνεια*: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσει το εκάστοτε άτομο.
5. *Ευσυνειδησία*: ο παράγοντας αυτός σχετίζεται με τη διαχείριση των παρορμήσεων για την επίτευξη στόχων (Costa & McCrae, 1992).

Η μετάφραση της κλίμακας που αξιοποιήθηκε στη συγκεκριμένη εργασία πραγματοποιήθηκε από τις Ρούση και Βέργου (2008). Αξίζει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τη μετάφραση του ερωτηματολογίου από τους Panayiotou, Kokkinos και Spanoudis (2004), οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  είναι .78 για τον νευρωτισμό, .70 για την εξωστρέφεια, .51 για τη δεκτικότητα στην εμπειρία, .69 για την προσήνεια και .83 για την ευσυνειδησία. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Costa και McCrae (1992), τους δημιουργούς της κλίμακας, οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  ήταν .86 για τον νευρωτισμό, .77 για την εξωστρέφεια, .73 για τη δεκτικότητα στην εμπειρία, .68 για την προσήνεια και .81 για την ευσυνειδησία. Στην παρούσα έρευνα, όπως φαίνεται από τον Πίνακα 2, η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  για το σύνολο της κλίμακας ήταν .67, ενώ για τις επιμέρους υποκλίμακες ήταν .70 για την «Εξωστρέφεια», .69 για την «Προσήνεια», .72 για την «Ευσυνειδησία», .82 για τον «Νευρωτισμό» και .67 για τη «Δεκτικότητα στην εμπειρία». Τέλος, η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου έχει τεκμηριωθεί στην πάροδο του χρόνου (Costa & McCrae, 1992. Panayiotou, Kokkinos & Spanoudis, 2004).

Ολοκληρώνοντας, για τους σκοπούς της έρευνας θεωρήθηκε αναγκαίο να εξεταστεί η παραγοντική της δομή και η αξιοπιστία των υποκλιμάκων της, στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση παρουσιάζονται αναλυτικά στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας.

### **2.3. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή**

Στη συνέχεια, αξιοποιήθηκε η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη ζωή, η οποία περιλαμβάνει 20 δηλώσεις-ερωτήσεις. Πιο αναλυτικά, η καθεμιά από τις δηλώσεις-ερωτήσεις αξιολογείται σε μια κλίμακα επτά διαβαθμίσεων (1-7), όπου 1=«Πολύ λάθος» και 7=«Πολύ σωστό». Μέσω της κλίμακας αυτής, αξιολογείται η γενική ικανοποίηση του εκάστοτε ατόμου από τη ζωή του (Neugarten, Havighurst & Tobins, 1961). Η συνολική βαθμολογία στην εν λόγω κλίμακα προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις 20 ερωτήσεις που την αποτελούν, ύστερα από αντιστροφή των τιμών των ερωτήσεων 3, 4, 10, 11, 12, 13, 16, 18, λόγω αρνητικού νοήματος (Malikiosi-Loizos & Anderson, 1994). Υψηλή βαθμολογία στην εν λόγω κλίμακα υποδηλώνει υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

Η κλίμακα αυτή έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα από τους Malikiosi-Loizos και Anderson (1994), όπου η τιμή του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach alpha βρέθηκε να ισούται με .78, ενώ η τιμή του δείκτη για την αγγλική εκδοχή της κλίμακας, ήταν ίση με .84. Αντιστοίχως, η εγκυρότητά της έχει διασφαλιστεί από πολλούς ερευνητές (Anderson & Malikiosi-Loizos, 1992. Malikiosi-Loizos & Anderson, 1994. Neugarten et al., 1961). Στην παρούσα έρευνα, όπως φαίνεται από τον Πίνακα 2, η τιμή του δείκτη Cronbach α για το σύνολο της εν λόγω κλίμακας ήταν .83.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί η παραγοντική δομή και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου στο εν λόγω δείγμα. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση παρουσιάζονται αναλυτικά στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας.

### **2.4. Κλίμακα Μοναξιάς**

Ακόμα, το τέταρτο ψυχομετρικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Κλίμακα Μοναξιάς, μέσω της οποίας αξιολογούνται τα επίπεδα μοναξιάς που αισθάνεται ένα άτομο. Να σημειωθεί ότι ως μοναξιά οι συγγραφείς όρισαν τη διαφορά ανάμεσα στην πραγματική και την επιθυμητή ποσότητα των κοινωνικών σχέσεων. Ως εκ τούτου, μοναξιά δεν μπορεί να καθοριστεί με την αντικειμενική παρατήρηση του ποσοστού χρόνου τον οποίο ένας άνθρωπος περνά μόνος του ή μαζί με άλλους. Για μερικούς ανθρώπους, η μοναξιά μπορεί να αποτελεί θετική εμπειρία, αλλά όμως είναι πιθανό να βιώσουν μοναξιά ακόμη κι όταν αλληλοεπιδρούν με πολλά άτομα (Russell, Peplau & Ferguson, 1978).

Η προαναφερόμενη κλίμακα περιλαμβάνει 20 δηλώσεις-ερωτήσεις, καθεμιά από τις οποίες αξιολογείται σε μια τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert (0-3), από 0=«ποτέ» έως 3=«συχνά». Η τρίτη εκδοχή της κλίμακας αποτελείται από ερωτήσεις που έχουν θετικό και αρνητικό νόημα (Russell, 1996). Η συνολική βαθμολογία στην εν λόγω κλίμακα προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις 20 ερωτήσεις που την αποτελούν, ύστερα από αντιστροφή των τιμών των ερωτήσεων 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Η υψηλή βαθμολογία στην εν λόγω κλίμακα είναι άμεσα συνυφασμένη με υψηλά επίπεδα μοναξιάς (Russell, 1996).

Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της εν λόγω κλίμακας έχουν διασφαλιστεί από πληθώρα ερευνητών, τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο, όσο και στην Ελλάδα (Anderson & Malikiosi-Loisos, 1992. Kafetsios & Sideridis, 2006. Russell, 1996). Ειδικότερα, στις έρευνες που αφορούσαν τον ελληνικό πληθυσμό, παρατηρήθηκε ότι η τιμή του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  κυμαίνονταν από .87 έως .89, αναδεικνύοντας έτσι την ύπαρξη υψηλής αξιοπιστίας (Anderson & Malikiosi-Loisos, 1992. Καφέτσιος & Πετράτου, 2005. Kafetsios & Sideridis, 2006). Αντιστοίχως, σύμφωνα με τον Russell (1996), η τιμή του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  για την κλίμακα, κυμαίνονταν από .89 έως .94. Στην παρούσα έρευνα, όπως φαίνεται από τον Πίνακα 2, η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  για το σύνολο της κλίμακας ήταν .88. Τέλος, να σημειωθεί ότι η εν λόγω κλίμακα μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Anderson και Malikiosi-Loisos το 1992.

Ολοκληρώνοντας, να σημειωθεί ότι κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί η παραγοντική της δομή και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση, περιγράφονται αναλυτικά στο κεφάλαιο των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας.

## **2.5. Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών**

Ολοκληρώνοντας, στο τελικό ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε και αποτελούνταν από τις τέσσερις προαναφερόμενες κλίμακες, προστέθηκαν επιπλέον 5 ερωτήσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, οι εν λόγω μεταβλητές αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή κατάσταση και τον αριθμό παιδιών που έχουν οι συμμετέχοντες.

### **3. Διαδικασία– Συλλογή υλικού**

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, η οποία διεξήχθη στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία», επιλέχθηκε η ποσοτική μέθοδος, καθώς μέσω αυτής, αναδεικνύονται τάσεις για τον υπό μελέτη πληθυσμό. Ειδικότερα, έχοντας εντοπίσει τις κλίμακες που θα συμπεριλαμβάνονταν στο τελικό ερωτηματολόγιο, η ερευνήτρια προέβη στη δημιουργία του στην ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Forms, αλλά και σε έντυπη μορφή. Με τον τρόπο αυτό, προσπάθησε να προσεγγίσει μεγαλύτερο δείγμα και να μην αποκλείσει άτομα που ενδεχομένως δεν είναι εξοικειωμένα με την απάντηση ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων. Ακολούθως, η ερευνήτρια το προώθησε σε 250 άτομα συνολικά. Από αυτά επεστράφησαν συμπληρωμένα 156 ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν ηλεκτρονικά και 58 έντυπα. Επομένως, το ποσοστό συμμετοχής στην παρούσα έρευνα ήταν περίπου 86%. Ακόμα, να αναφερθεί ότι ο μέσος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου εκτιμάται ότι ήταν περίπου 15 λεπτά. Τέλος, η περίοδος διεξαγωγής της έρευνας ήταν από τον Αύγουστο του 2021 έως και τον Φεβρουάριο του 2022.

## ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΕΥΡΗΜΑΤΑ

### 1. Αποτελέσματα στατιστικής ανάλυσης

Στο τέταρτο κεφάλαιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, περιγράφονται αναλυτικά οι αναλύσεις των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Ειδικότερα, αρχικά παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την παραγοντική ανάλυση των μη σταθμισμένων ερωτηματολογίων που αξιοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν μέσω κατάλληλων ελέγχων υποθέσεων (συσχετίσεις μεταβλητών, ελέγχων μέσων τιμών, ανάλυση παλινδρόμησης) και αφορούσαν τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν, με τη χρήση του πακέτου IBM SPSS Statistics 26.0. Να αναφερθεί ότι για την επιλογή των κατάλληλων στατιστικών αναλύσεων, πραγματοποιήθηκε αρχικά έλεγχος κανονικότητας των εν λόγω μεταβλητών, προκειμένου να διαφανεί αν πρέπει να αξιοποιηθούν παραμετρικοί ή μη έλεγχοι.

#### 1.1. Παραγοντική δομή μη σταθμισμένων ερωτηματολογίων

Αρχικά, κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί η παραγοντική δομή των ερωτηματολογίων που αξιοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση, προκειμένου να ανευρεθούν παράγοντες που εξηγούν το είδος των συσχετίσεων σε ένα σύνολο δεδομένων. Για την ανίχνευση των παραγόντων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση βασικών συνιστωσών, με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων, αξιοποιώντας τη μέθοδο Varimax. Η επιλογή των παραγόντων ήταν απόρροια του κριτηρίου κρυμμένης ρίζας, του ποσοστού της διακύμανσης που εξηγείται, του Scree plot και του κριτηρίου της ερευνητικότητας (Νόβα-Καλτσούνη, 2006).

##### 1.1.1. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας

Αρχικά, να αναφερθεί ότι από το κριτήριο Kaiser–Meyer–Olkin, διασφαλίστηκε η επάρκεια του εν λόγω δείγματος ( $KMO=.73$ ), καθώς επίσης, το αποτέλεσμα του ελέγχου σφαιρικότητας Bartlett βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικό ( $\chi^2 (1770)=4623.39, p<.001$ ). Επιπλέον, μέσω της ανάλυσης βασικών συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή, διαπιστώθηκε ότι όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες στην πρώτη συνιστώσα. Επομένως, συμπεραίνεται ότι η εν λόγω κλίμακα αξιολογεί έναν παράγοντα («Γενικός παράγοντας προσωπικότητας»).

Ακολουθως, βάσει της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε, οι προτάσεις – δηλώσεις ομαδοποιήθηκαν σε πέντε παράγοντες, οι οποίοι ερμηνεύουν το 36.23% της συνολικής διακύμανσης. Στη συνέχεια, ακολουθεί η λίστα των προτάσεων – δηλώσεων του ερωτηματολογίου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας, των οποίων οι φορτίσεις ήταν άνω του 0.4, με την πλήρη λίστα να βρίσκεται στο Παράρτημα Β (Πίνακας Β.1).

**Παράγοντας 1:** Ο συγκεκριμένος παράγοντας αποτελείται από 16 προτάσεις (ιδιοτιμή = 7.04, Cronbach's alpha=.77) και ερμηνεύει το 11.74% της συνολικής διακύμανσης. Ο εν λόγω παράγοντας θα μπορούσε να λάβει την ονομασία «Ευσυνειδησία», καθώς προσδιορίζει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο μπορεί να διαχειριστεί τόσο τις επιθυμίες, όσο και τις παρορμήσεις του για την επίτευξη των στόχων του. Τέλος, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση ήταν οι ακόλουθες:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
50. Είμαι ένα παραγωγικό άτομο που ολοκληρώνει πάντα την εργασία του.	.743
55. Νομίζω ότι ποτέ δεν θα καταφέρω να οργανωθώ.	.668
35. Δουλεύω σκληρά για την επίτευξη των στόχων μου.	.666
60. Αγωνίζομαι για να πετύχω το τέλειο σε κάθε τι που κάνω.	-.649
15. Δεν είμαι και πολύ μεθοδικό άτομο.	.625
25. Έχω ένα ξεκάθαρο σύνολο στόχων και δουλεύω πάνω σε αυτούς με τρόπο συστηματικό.	.610
5. Διατηρώ καθαρά και περιποιημένα αυτά που μου ανήκουν.	.594
10. Είμαι αρκετά αποτελεσματικός/η στο να ρυθμίζω τον εαυτό μου ώστε να έχω τα πράγματα έτοιμα στην ώρα τους.	.575
40. Όταν δεσμεύομαι σε κάτι, μπορεί κανείς να βασιστεί επάνω μου.	.561
52. Είμαι ένα πολύ δραστήριο άτομο.	.481
32. Συχνά αισθάνομαι να φλέγομαι από ενεργητικότητα.	.460
45. Μερικές φορές δεν είμαι και τόσο αισιόδοξος/η όσο θα έπρεπε.	-.438
30. Σπαταλώ πολύ χρόνο μέχρι να καταπιαστώ πλήρως με την εργασία μου.	.425
47. Η ζωή μου τρέχει με γρήγορους ρυθμούς.	.406

**Παράγοντας 2:** Ο συγκεκριμένος παράγοντας αποτελείται από 12 προτάσεις (ιδιοτιμή = 4.96, Cronbach's alpha=.82) και ερμηνεύει το 8.26% της συνολικής διακύμανσης. Ο συγκεκριμένος παράγοντας θα μπορούσε να λάβει την ονομασία «Νευρωτισμός»,

καθώς περιγράφει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο βιώνει αρνητικά συναισθήματα. Οι προτάσεις-δηλώσεις του παράγοντα αυτού με τη μεγαλύτερη φόρτιση, ήταν οι ακόλουθες:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
11. Όταν βρίσκομαι κάτω από συνθήκες έντονου άγχους, μερικές φορές νιώθω ότι θα καταρρεύσω.	.661
6. Συχνά αισθάνομαι κατώτερος/η απέναντι στους άλλου.	.634
41. Πολύ συχνά, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αισθάνομαι αποθαρρυνμένος/η και έτοιμος/η να τα παρατήσω.	.608
31. Σπάνια καταλαμβάνομαι από φόβους ή άγχη.	.601
56. Μερικές φορές έχω αισθανθεί τέτοια ντροπή, που θα ήθελα να κρυφτώ.	.577
26. Μερικές φορές νιώθω ότι δεν αξίζω τίποτα.	.556
21. Συχνά αισθάνομαι ένταση και νευρικότητα.	.553
51. Συχνά αισθάνομαι αβοήθητος/η και χρειάζομαι κάποιον άλλο να μου λύσει τα προβλήματά μου.	.548
36. Συχνά θυμώνω με τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι άνθρωποι.	.540
16. Σπάνια αισθάνομαι μοναξιά ή μελαγχολία.	.515
46. Σπάνια αισθάνομαι λύπη ή κατάθλιψη.	.413

**Παράγοντας 3:** Ο συγκεκριμένος παράγοντας αποτελείται από 7 προτάσεις (ιδιοτιμή = 3.91, Cronbach's alpha = .64) και ερμηνεύει το 6.52% της συνολικής διακύμανσης. Ο εν λόγω παράγοντας θα μπορούσε να λάβει την ονομασία «Εξωστρέφεια», λόγω του γεγονότος ότι αφορά τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο έχει χαρακτηριστικά που έχουν αντίκτυπο στη διαπροσωπική του αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Τέλος, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση ήταν οι ακόλουθες:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
37. Είμαι ένας εύθυμος και ενθουσιώδης τύπος.	.650
2. Μου αρέσει να περιτριγυρίζομαι από πολλούς ανθρώπους.	.627
17. Πραγματικά απολαμβάνω το να συνομιλώ με ανθρώπους.	.614
7. Γελάω εύκολα.	.590
27. Συνήθως προτιμώ να κάνω πράγματα μόνος/η.	-.450
42. Δεν είμαι ο τύπος του χαρούμενου αισιόδοξου.	-.432

**Παράγοντας 4:** Ο συγκεκριμένος παράγοντας αποτελείται από 14 προτάσεις (ιδιοτιμή = 3.11, Cronbach's alpha=.69) και ερμηνεύει το 5.19% της συνολικής διακύμανσης. Ο εν λόγω παράγοντας θα μπορούσε να λάβει την ονομασία «Προσήνεια», αφού σχετίζεται με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσει το εκάστοτε άτομο. Τέλος, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση ήταν οι ακόλουθες:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
14. Μερικοί άνθρωποι με θεωρούν εγωιστή και φίλαντο.	.562
59. Εάν χρειαστεί, είμαι πρόθυμος/η να χειριστώ τους ανθρώπους κατάλληλα ώστε να πετύχω αυτό που θέλω.	.502
22. Μου αρέσει να βρίσκομαι εκεί όπου υπάρχει ένταση.	-.499
39. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι λειτουργώ με ψυχρό και υπολογιστικό τρόπο.	.493
19. Προτιμώ να συνεργάζομαι με τους άλλους, παρά να τους ανταγωνίζομαι.	.474
44. Είμαι αμετάπειστος/η και ισχυρογνώμον στις θέσεις μου.	.470
9. Συχνά εμπλέκομαι σε διαφωνίες με τα μέλη της οικογένειάς μου και τους συναδέλφους μου στη δουλειά.	.470
49. Γενικά προσπαθώ να λαμβάνω υπόψη μου τους άλλους και να τους σκέφτομαι.	.434

**Παράγοντας 5:** Ο συγκεκριμένος παράγοντας αποτελείται από 11 προτάσεις (ιδιοτιμή = 2.71, Cronbach's alpha=.69) και ερμηνεύει το 4.52% της συνολικής διακύμανσης. Ο εν λόγω παράγοντας θα μπορούσε να λάβει την ονομασία «Δεκτικότητα στην εμπειρία», αφού σχετίζεται με την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής ενός ατόμου. Τέλος, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση ήταν οι ακόλουθες:



Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
43. Μερικές φορές όταν διαβάζω ένα ποίημα ή κοιτάζω ένα έργο τέχνης, αισθάνομαι ρίγος ή κύματα συγκίνησης να με διεγείρουν.	.726
13. Με συναρπάζουν οι μορφές που βρίσκονται αποτυπωμένες στη φύση και στην τέχνη.	.706
23. Η ποίηση με αγγίζει ελάχιστα ως καθόλου.	.611
48. Δεν με ενδιαφέρει πολύ να στοχάζομαι πάνω σε θέματα που αφορούν τη φύση του σύμπαντος ή την κατάσταση της ανθρωπότητας.	.587
53. Έχω πνευματικές ανησυχίες.	.584
58. Συχνά απολαμβάνω το να αφήνομαι στο παιχνίδι των θεωριών ή των αφηρημένων ιδεών.	.518
38. Πιστεύω ότι πρέπει να απευθυνόμαστε στις επίσημες θρησκευτικές αρχές για τις όποιες αποφάσεις πάνω σε ηθικά ζητήματα:	-.467
33. Σπάνια παρατηρώ τις διαθέσεις ή τα συναισθήματα που γεννιούνται κάτω από διαφορετικά περιβάλλοντα.	.410
8. Από τη στιγμή που θα βρω το σωστό τρόπο να κάνω κάτι, μένω σε αυτόν.	-.400

### 1.1.2. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Μοναξιάς

Από το κριτήριο Kaiser–Meyer–Olkin, αναδεικνύεται η επάρκεια του εν λόγω δείγματος ( $KMO=.9$ ), καθώς επίσης, το αποτέλεσμα του ελέγχου σφαιρικότητας Bartlett βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικό ( $\chi^2 (190)=1735.26, p<.001$ ). Επιπρόσθετα, από την ανάλυση βασικών συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή που πραγματοποιήθηκε, παρατηρήθηκε ότι όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες στην πρώτη συνιστώσα. Συνεπώς, διαφαίνεται ότι η εν λόγω κλίμακα μετράει έναν παράγοντα («Μοναξιά»). Εν συνεχεία, βάσει της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε, διαπιστώθηκε ότι οι προτάσεις – δηλώσεις ομαδοποιούνται σε έναν μόνο παράγοντα που ερμηνεύει το 36.1% της συνολικής διακύμανσης. Στη συνέχεια, ακολουθεί η λίστα των προτάσεων – δηλώσεων του ερωτηματολογίου της μοναξιάς, των οποίων οι φορτίσεις ήταν άνω του 0.4, με την πλήρη λίστα να βρίσκεται στο Παράρτημα Β (Πίνακας Β.2).

**Παράγοντας 1:** Ο εν λόγω παράγοντας αποτελείται από 20 προτάσεις (ιδιοτιμή = 7.22, Cronbach's alpha=.88) και ερμηνεύει το 36.1% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας αυτός μπορεί να ονομαστεί «Μοναξιά», καθώς αναφέρεται στη διαφορά ανάμεσα στην πραγματική και την επιθυμητή ποσότητα των κοινωνικών σχέσεων.

Ολοκληρώνοντας, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση έπονται στη συνέχεια.

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
20. Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να στραφώ.	.757
19.Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να μιλήσω.	.712
7. Δεν είμαι πλέον κοντά σε κανέναν.	.703
14. Αισθάνομαι απομονωμένος/η από τους άλλους.	.702
16. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με καταλαβαίνουν.	.693
3. Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να στηριχτώ.	.677
11. Αισθάνομαι παραμελημένος/η.	.675
10. Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνομαι κοντά τους.	.657
18. Υπάρχουν άτομα γύρω μου αλλά όχι μαζί μου.	.654
12. Οι κοινωνικές μου σχέσεις είναι επιφανειακές.	.637
17. Είμαι δυστυχής που είμαι τόσο αποτραβηγμένος/η.	.627
13. Κανένας δε με γνωρίζει πραγματικά καλά.	.615
8. Οι γύρω μου δε συμμερίζονται τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες μου.	.595
6. Έχω πολλά κοινά με τους ανθρώπους γύρω μου:	.589
5. Αισθάνομαι ότι αποτελώ μέρος μιας ομάδας φίλων.	.543
9. Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο.	.467
2. Μου λείπει η συντροφιά.	.452

### 1.1.3. Παραγοντική ανάλυση ερωτηματολογίου Ικανοποίησης από τη ζωή

Τέλος, μελετήθηκε η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου της ικανοποίησης από τη ζωή. Αρχικά, να αναφερθεί ότι από το κριτήριο Kaiser–Meyer–Olkin, διασφαλίστηκε η επάρκεια του εν λόγω δείγματος ( $KMO=.85$ ). Επιπλέον, το αποτέλεσμα του ελέγχου σφαιρικότητας Bartlett βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικό ( $\chi^2 (190)=1152.58, p<.001$ ). Ακόμα, μέσω της ανάλυσης βασικών συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή, διαπιστώθηκε ότι όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες στην πρώτη συνιστώσα. Επομένως, συμπεραίνεται ότι η εν λόγω κλίμακα μετράει έναν παράγοντα («Ικανοποίηση από τη ζωή»). Εν συνεχεία, διεξάγοντας διερευνητική παραγοντική ανάλυση, παρατηρήθηκε ότι οι προτάσεις – δηλώσεις ομαδοποιήθηκαν σε τρεις παράγοντες, οι οποίοι ερμηνεύουν το 42.69% της συνολικής διακύμανσης. Στη συνέχεια, ακολουθεί η λίστα των προτάσεων – δηλώσεων

του ερωτηματολογίου της ικανοποίησης από τη ζωή, των οποίων οι φορτίσεις ήταν άνω του 0.4, με την πλήρη λίστα να βρίσκεται στο Παράρτημα Β (Πίνακας Β.3).

**Παράγοντας 1:** Ο εν λόγω παράγοντας αποτελείται από 7 προτάσεις (ιδιοτιμή = 5.61, Cronbach's alpha=.76) και ερμηνεύει το 28.04% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας αυτός μπορεί να ονομαστεί «Απογοήτευση από τη ζωή», καθώς περιγράφει την απουσία ικανοποίησης τόσο από την πρότερη, όσο και από την τωρινή πορεία της ζωής του ατόμου. Οι προτάσεις-δηλώσεις του παράγοντα αυτού με τη μεγαλύτερη φόρτιση, είναι οι εξής:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
10. Όταν σκέφτομαι το παρελθόν, νομίζω ότι δεν απέκτησα τα σημαντικά πράγματα που ήθελα από τη ζωή.	.626
18. Έχω πάρει πολλές ανόητες αποφάσεις συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου.	.608
13. Η ζωή μου θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένη από ότι είναι τώρα.	.607
11. Παρόλα όσα λένε, ο μέσος άνθρωπος πάει προς το χειρότερο και όχι προς το καλύτερο.	.576
16. Αισθάνομαι γερασμένος/η και κάπως κουρασμένος/η.	.567
4. Αισθάνομαι κατάθλιψη πολύ συχνά σε σύγκριση με άλλα άτομα.	.549
3. Αυτή είναι η χειρότερη εποχή της ζωής μου.	.547

**Παράγοντας 2:** Ο εν λόγω παράγοντας αποτελείται από 5 προτάσεις (ιδιοτιμή = 1.56, Cronbach's alpha=.6) και ερμηνεύει το 7.79% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας αυτός μπορεί να ονομαστεί «Ικανοποίηση από την πρότερη πορεία της ζωής», καθώς αφορά την αίσθηση ικανοποίησης από το παρελθόν του εκάστοτε ατόμου. Οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση έπονται στη συνέχεια.

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
9. Λίγο-πολύ απέκτησα ό,τι περίμενα από τη ζωή.	.708
8. Καθώς ανατρέχω τη μέχρι τώρα ζωή μου, αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	.622
17. Ακόμα και αν μπορούσα, δεν θα άλλαζα το παρελθόν.	.605
12. Στη ζωή μου δόθηκαν περισσότερες ευκαιρίες από ότι στους περισσότερους άλλους ανθρώπους που γνωρίζω.	.598
20. Είμαι το ίδιο ευτυχισμένος/η όπως όταν ήμουν νεότερος/η.	.453

**Παράγοντας 3:** Ο εν λόγω παράγοντας αποτελείται από 8 προτάσεις (ιδιοτιμή = 1.37, Cronbach's alpha=.66) και ερμηνεύει το 6.86% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας αυτός μπορεί να ονομαστεί «Ικανοποίηση από την τωρινή ζωή και προσδοκίες για το μέλλον», καθώς περιγράφει την αίσθηση ικανοποίησης από ζητήματα που αφορούν την τρέχουσα περίοδο, αλλά και τις προσδοκίες για το μέλλον. Ολοκληρώνοντας, οι προτάσεις-δηλώσεις με τη μεγαλύτερη φόρτιση είναι οι ακόλουθες:

Προτάσεις - Δηλώσεις	Φορτίσεις
15. Προσδοκώ ότι θα μου συμβούν ενδιαφέροντα και ευχάριστα πράγματα στο μέλλον.	.561
2. Αυτό τον καιρό αισθάνομαι άνετα με τη σεξουαλική μου ζωή.	.559
5. Αυτά που κάνω μου φαίνονται πιο ενδιαφέροντα παρά ποτέ.	.509
7. Καθώς μεγαλώνω, τα πράγματα μου φαίνονται καλύτερα από ότι πίστευα ότι θα μου φαινότουσαν.	.497
1. Αυτά είναι τα καλύτερά μου χρόνια.	.466
19. Αισθάνομαι την ηλικία μου αλλά δεν με πειράζει.	.452
14. Έχω καλή εμφάνιση συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου.	.422

## 1.2. Έλεγχος υποθέσεων και στατιστικές αναλύσεις

Ακολούθως, κρίθηκε σκόπιμο να διερευνηθεί η ορθότητα των ερευνητικών υποθέσεων που τέθηκαν, αξιοποιώντας κατάλληλους στατιστικούς ελέγχους. Να αναφερθεί ότι λόγω του γεγονότος ότι εντοπίστηκαν διαφοροποιήσεις ως προς την παραγοντική δομή των μη σταθμισμένων ερωτηματολογίων, με εκείνη που έχουν εντοπίσει οι κατασκευαστές τους, για τη διεξαγωγή στατιστικών ελέγχων αξιοποιήθηκαν τα ακατέργαστα σκορ, βάσει όσων προτείνουν εκείνοι. Ειδικότερα, οι διαφορές που ανευρέθηκαν στους παρατηρούμενους παράγοντες, μπορούν να αποδοθούν στο μη αντιπροσωπευτικό δείγμα που χρησιμοποιήθηκε, και στο μέγεθός του, αλλά και σε άλλους διαπολιτισμικούς παράγοντες. Έτσι, καθώς η αξιοπιστία και η εγκυρότητα όλων των κλιμάκων που αξιοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, έχουν μελετηθεί διεξοδικά σε πληθώρα χωρών, με τους παράγοντες να παρουσιάζουν συνέπεια σε παγκόσμιο επίπεδο, κρίθηκε δόκιμο στις αναλύσεις που έπονται, να αξιοποιηθεί η σύνθεση των παραγόντων που έχει προταθεί από τους κατασκευαστές

του εκάστοτε ερωτηματολογίου. Τέλος, για το σύνολο όλων των ελέγχων που αξιοποιήθηκαν, το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ήταν το 5%.

### **1.2.1. Σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης – παραγόντων προσωπικότητας – ικανοποίησης από τη ζωή - μοναξιάς**

Εξετάστηκε η ύπαρξη συσχετίσεων μεταξύ των εξεταζόμενων κλιμάκων και υποκλιμάκων. Για τον σκοπό αυτό και λαμβάνοντας υπόψη ότι οι κατανομές των μεταβλητών παρουσίαζαν ασυμμετρία, υπολογίστηκε ο συντελεστής Spearman ( $r$ ). Τα αποτελέσματα του ελέγχου παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 3.

Αρχικά, διερευνήθηκε αν υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και των τεσσάρων παραγόντων του μοντέλου Big Five, και ειδικότερα της εξωστρέφειας, της προσήνειας, της ευσυνειδησίας και της δεκτικότητας στην εμπειρία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που αναπαρίστανται στον προαναφερόμενο πίνακα, προκύπτει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια ( $r=.14, p<.05$ ) και την ευσυνειδησία ( $r=.27, p<.01$ ), ενώ δε βρέθηκε να σχετίζεται με τη δεκτικότητα στην εμπειρία ( $r=.13, p>.05$ ) και την προσήνεια ( $r=.12, p>.05$ ). Επομένως, η ερευνητική υπόθεση (1) γίνεται εν μέρει αποδεκτή.

Ακόμα, διερευνήθηκε αν οι τέσσερις παράμετροι της συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται με τις λοιπές κλίμακες που αξιοποιήθηκαν για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

*Η ρύθμιση συναισθήματος σχετίζεται:*

- Θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=.34, p<.01$ )
- Αρνητικά με τη μοναξιά ( $r=-.24, p<.01$ )
- Αρνητικά με τον νευρωτισμό ( $r=-.24, p<.01$ )
- Θετικά με την ευσυνειδησία ( $r=.16, p<.05$ ).

*Η χρήση συναισθήματος σχετίζεται:*

- Θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=.32, p<.01$ )
- Αρνητικά με τη μοναξιά ( $r=-.25, p<.01$ )
- Θετικά με την εξωστρέφεια ( $r=.22, p<.01$ )
- Θετικά με τη δεκτικότητα στην εμπειρία ( $r=.2, p<.01$ )
- Αρνητικά με τον νευρωτισμό ( $r=-.2, p<.01$ )

- Θετικά με την ευσυνειδησία ( $r=.25, p<.01$ ).

Η αντίληψη συναισθημάτων για τον εαυτό σχετίζεται:

- Θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=.32, p<.01$ )
- Αρνητικά με τη μοναξιά ( $r=-.24, p<.01$ )
- Αρνητικά με τον νευρωτισμό ( $r=-.21, p<.01$ )
- Θετικά με την ευσυνειδησία ( $r=.2, p<.01$ ).

Η αντίληψη συναισθημάτων για τους άλλους σχετίζεται:

- Θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=.2, p<.01$ )
- Θετικά με την ευσυνειδησία ( $r=.18, p<.01$ ).

Εν συνεχεία, διερευνώντας επιπλέον αν υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και του παράγοντα του νευρωτισμού του μοντέλου Big Five, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών ( $r=-.25, p<.01$ ). Άρα, η ερευνητική υπόθεση (1.5) που τέθηκε, γίνεται αποδεκτή.

Επιπροσθέτως, η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να σχετίζεται αρνητικά με τη μοναξιά ( $r=-.26, p<.01$ ) και θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ( $r=.39, p<.01$ ). Συνεπώς, οι εν λόγω ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν (2, 3), γίνονται αποδεκτές.

**Πίνακας 3: Διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ των εξεταζόμενων κλιμάκων/υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου μέσω του ελέγχου Spearman (r)**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
<b>1. Ρύθμιση συναισθήματος</b>	1											
<b>2. Χρήση του συναισθήματος</b>	.39**	1										
<b>3. Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού</b>	.51**	.42**	1									
<b>4. Αντίληψη συναισθημάτων των άλλων</b>	.31**	.4**	.49**	1								
<b>5. Συναισθηματική νοημοσύνη</b>	.77**	.73**	.79**	.65**	1							
<b>6. Ικανοποίηση από τη ζωή</b>	.34**	.32**	.32**	.2**	.39**	1						
<b>7. Μοναξιά</b>	-.24**	-.25**	-.24**	-.07	-.26**	-.6**	1					
<b>8. Εξωστρέφεια</b>	.03	.22**	.12	.14	.14*	.08	.01	1				
<b>9. Δεκτικότητα στην εμπειρία</b>	.09	.2**	.04	.08	.13	.02	.03	.42**	1			
<b>10. Νευρωτισμός</b>	.24**	-.2**	.21**	-.11	.25**	.21**	.24**	.2**	.23**	1		
<b>11. Προσήνεια</b>	.07	.09	.11	.1	.12	.19**	-.29**	.31**	.25**	.3**	1	
<b>12. Ευσυνειδησία</b>	.16*	.25**	.20**	.18**	.27*	.08	-.04	.34**	.28**	.15*	.32**	1

\*p<.05, \*\*p<.01

### 1.2.2. Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης

Αρχικά, εξετάστηκε αν υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης των ανδρών και των γυναικών. Για τον σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, καθώς παρατηρήθηκε ότι οι ποσοτικές μεταβλητές ακολουθούσαν κανονική κατανομή σε κάθε επίπεδο του φύλου.

Στον Πίνακα 4 αναπαρίστανται τα αποτελέσματα που προέκυψαν ύστερα από την εφαρμογή του t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Παρατηρώντας τον Πίνακα 4,

εξάγεται το συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης των ανδρών και των γυναικών, καθώς η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν παρόμοια για άνδρες και γυναίκες ( $t(212) = -.04, p=.968$ ). Ομοίως, διαπιστώθηκε ότι οι μέσες βαθμολογίες στις επιμέρους υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν ανάλογες για τα δύο φύλα, καθώς δεν εντοπίστηκε κανένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα ( $p>.05$ ). Συμπερασματικά, στο εν λόγω δείγμα τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είναι παρόμοια ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Επομένως, η ερευνητική υπόθεση (4) που τέθηκε, απορρίπτεται.

**Πίνακας 4: Αποτελέσματα t-test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του φύλου**

Κλίμακες/ Υποκλίμακες	Γυναίκες	Άνδρες	t (212)	p
	M.T. (T.A.)	M.T. (T.A.)		
Ρύθμιση συναισθήματος	18.11 (4.46)	18.98 (4.63)	-1,39	.167
Χρήση του συναισθήματος	20.9 (3.98)	21.01 (3.54)	-.21	.837
Αντίληψη συναισθημάτων εαυτού	22.31 (3.48)	22.1 (3.68)	.43	.670
Αντίληψη συναισθημάτων των άλλων	22.01 (3.05)	21.49 (3.33)	1.37	.171
Συναισθηματική Νοημοσύνη	83.41 (11.1)	83.48 (11.81)	-.04	.968

\* M.T.: Μέση τιμή, T.A.: Τυπική απόκλιση

### 1.2.3. Κατηγοριοποίηση επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της με τις λοιπές μεταβλητές

Εν συνεχεία, λαμβάνοντας υπόψη τις απόλυτες και σχετικές συχνότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι τιμές της εν λόγω μεταβλητής κατηγοριοποιήθηκαν σε δύο κατηγορίες, στοχεύοντας στην περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της με τους λοιπούς εξεταζόμενους παράγοντες. Ειδικότερα, όσα άτομα είχαν συνολική βαθμολογία συναισθηματική νοημοσύνη έως 79, εντάχθηκαν στην κατηγορία



«Χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης», ενώ όσοι είχαν συνολική βαθμολογία μεγαλύτερη από 80, εντάχθηκαν στην κατηγορία «Υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης». Έτσι, έχοντας κατηγοριοποιήσει τη μεταβλητή αυτή, κρίθηκε σκόπιμο να μελετηθεί αν τα επίπεδα μοναξιάς, ικανοποίησης από τη ζωή, νευρωτισμού, προσήνειας, εξωστρέφειας, δεκτικότητας στην εμπειρία και ευσυνειδησίας διαφέρουν ανάλογα με το αν το άτομο διακρίνεται από χαμηλά ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.

Για τον σκοπό αυτόν, στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν μέσω t-test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των προαναφερόμενων μεταβλητών και των δύο επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς παρατηρήθηκε ότι οι ποσοτικές μεταβλητές ακολουθούσαν κανονική κατανομή σε κάθε κατηγορία της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτά, τα επίπεδα μοναξιάς ( $p = .006$ ), ικανοποίησης από τη ζωή ( $p < .001$ ), νευρωτισμού ( $p = .016$ ) και ευσυνειδησίας ( $p < .001$ ), διαφοροποιούνται ανάλογα με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων. Πιο αναλυτικά, βρέθηκε ότι τα άτομα που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς σε σχέση με τα άτομα που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, αφού συγκέντρωσαν μικρότερη μέση βαθμολογία στην εν λόγω κλίμακα (ερευνητική υπόθεση: 5.1). Επίσης, τα άτομα που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, εν συγκρίσει με τα άτομα που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης (ερευνητική υπόθεση: 5.2). Αντιθέτως, υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού εντοπίζονται στους συμμετέχοντες που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ υψηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας παρατηρήθηκαν στα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης (ερευνητική υπόθεση: 5.3). Ολοκληρώνοντας, τα επίπεδα προσήνειας, εξωστρέφειας και δεκτικότητας στην εμπειρία δε βρέθηκε να σχετίζονται με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων ( $p > .05$ ).

**Πίνακας 5: Αποτελέσματα t-test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των υπό μελέτη μεταβλητών και των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης**

Κλίμακες/ Υποκλίμακες	Χαμηλή	Υψηλή	t (212)	p
	M.T. (T.A.)	M.T. (T.A.)		
Μοναξιά	39.13 (9.65)	35.43 (8.84)	2.79	<b>.006</b>
Ικανοποίηση από τη ζωή	4.42 (.81)	5.04 (.73)	-5.6	<b>&lt;.001</b>
Νευρωτισμός	34.59 (4.92)	32.73 (5.41)	2.44	<b>.016</b>
Προσήνεια	39.61 (3.97)	40.82 (4.7)	-1.87	.06
Εξωστρέφεια	39.52 (4.12)	40.4 (4.06)	-1.48	.139
Δεκτικότητα στην εμπειρία	36.03 (3.98)	37.06 (4.74)	-1.66	.098
Ευσυνειδησία	42.24 (3.77)	44.36 (3.6)	-3.99	<b>&lt;.001</b>

\* M.T.: Μέση τιμή, T.A.: Τυπική απόκλιση

Τέλος, εφαρμόστηκε πολλαπλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη συναισθηματική νοημοσύνη και ανεξάρτητες μεταβλητές τη μοναξιά, την ικανοποίηση από τη ζωή και τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας, προκειμένου να μελετηθεί η ταυτόχρονη επίδρασή τους στη συναισθηματική νοημοσύνη.

Αρχικά, το μοντέλο βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντικό ( $F(7, 248) = 15.33$ ,  $p < 0,001$ ), παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα για περαιτέρω ερμηνεία του. Ακόμα, παρατηρώντας την τιμή του R-square που προέκυψε, συμπεραίνεται ότι το εν λόγω μοντέλο εξηγεί το 34.4% της συνολικής μεταβλητότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης, υποδηλώνοντας έτσι ότι υπάρχουν επιπρόσθετες μεταβλητές που ενδεχομένως ερμηνεύουν τη διακύμανσή της, οι οποίες δεν έχουν συμπεριληφθεί στην παρούσα έρευνα.

Ακολούθως, στον Πίνακα 6 αναπαρίστανται τα αποτελέσματα που εξήχθησαν μέσω πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τη συναισθηματική νοημοσύνη και ανεξάρτητες μεταβλητές τη μοναξιά, την ικανοποίηση από τη ζωή και τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας. Ειδικότερα, διαφαίνεται ότι για κάθε μια μονάδα αύξησης της συνολικής βαθμολογίας στην κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή,

η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης αυξάνεται κατά 5.5 μονάδες ( $p < .001$ ), με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές να είναι σταθερές. Επίσης, για κάθε μια μονάδα αύξησης της συνολικής βαθμολογίας στην υποκλίμακα του νευρωτισμού, η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης μειώνεται κατά .62 μονάδες ( $p < .001$ ), με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές να είναι σταθερές. Ακόμα, για κάθε μια μονάδα αύξησης της συνολικής βαθμολογίας στην υποκλίμακα της προσήνειας, η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης αυξάνεται κατά .5 μονάδες ( $p = .004$ ), με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές να είναι σταθερές. Τέλος, διαπιστώνεται ότι για κάθε μια μονάδα αύξησης της συνολικής βαθμολογίας στην υποκλίμακα της ευσυνειδησίας, η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης αυξάνεται κατά .57 μονάδες ( $p = .003$ ), με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές να είναι σταθερές. Να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα αναφορικά με τις εκτιμήσεις των συντελεστών εξάρτησης των μεταβλητών μοναξιά, δεκτικότητα στην εμπειρία και εξωστρέφεια, δεν ήταν στατιστικά σημαντικά ( $p > .05$ ).

Συνεπώς, η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να σχετίζεται γραμμικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, τον νευρωτισμό, την προσήνεια και την ευσυνειδησία, όπου η αύξηση των επιπέδων νευρωτισμού συνδέεται με μειωμένη συναισθηματική νοημοσύνη, ενώ η αύξηση των επιπέδων ευσυνειδησίας, προσήνειας και ικανοποίησης από τη ζωή, σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης (ερευνητική υπόθεση 6).

**Πίνακας 6: Αποτελέσματα πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τη συναισθηματική νοημοσύνη και ανεξάρτητες μεταβλητές τη μοναξιά, την ικανοποίηση από τη ζωή και τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας**

	<b>b</b>	<b>Τυπικό σφάλμα</b>	<b>t</b>	<b>95% Διάστημα Εμπιστοσύνης</b>		<b>p</b>
				<b>Κάτω όριο</b>	<b>Άνω όριο</b>	
<b>Σταθερός όρος</b>	27.76	11.13	2.49	5.81	49.71	<b>.013</b>
<b>Μοναξιά</b>	-.04	.09	-.04	-.21	.14	.687
<b>Ικανοποίηση από τη ζωή</b>	5.5	1.01	5.46	3.51	7.48	<b>&lt;.001</b>
<b>Παράγοντες προσωπικότητας</b>						
Νευρωτισμός	-.62	.14	-4.6	-.89	-.35	<b>&lt;.001</b>
Προσήνεια	.50	.17	2.91	.16	.84	<b>.004</b>
Ευσυνειδησία	.57	.19	2.98	.19	.95	<b>.003</b>
Δεκτικότητα στην εμπειρία	.15	.17	.87	-.19	.48	.385
Εξωστρέφεια	.01	.19	.07	-.37	.39	.942

## ΜΕΡΟΣ IV: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### 1. Εισαγωγή

Με την πάροδο των ετών, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αποτελέσει αντικείμενο συστηματικής μελέτης για πληθώρα ερευνητών παγκοσμίως, προτάσσοντας την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση των σχετιζόμενων με αυτή, παραγόντων. Εν τούτοις, η εμφάνιση της πανδημίας της νόσου COVID-19 έχει ωθήσει ακόμη περισσότερο τους ερευνητές στη διεξοδικότερη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επιδρούν καταλυτικά στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων (Salguero, Palomera & Fernandez-Berrocal, 2012). Ακόμη, έχει φανεί ότι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, συνδράμει σημαντικά στην υιοθέτηση αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων και στην καλύτερη προσαρμογή των ατόμων σε δυσμενείς συνθήκες (Singh & Sharma 2012).

Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με συγκεκριμένες μεταβλητές, όπως είναι η προσωπικότητα, η μοναξιά και η ικανοποίηση από τη ζωή, προκειμένου να διαπιστωθεί αν τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, ασκούν επιρροή και επηρεάζονται από τα επίπεδα της Μοναξιάς και της Ικανοποίησης από τη ζωής ενός ατόμου. Επιπλέον, η έρευνα επεδίωξε να μελετήσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της προσωπικότητας, όπως αυτή εκτιμάται μέσα από το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων. Για τον σκοπό αυτό, στην έρευνα έλαβαν μέρος 214 άτομα, τα οποία επιλέχθηκαν μέσω βολικής δειγματοληψίας. Ειδικότερα, η πλειονότητα του δείγματος ήταν γυναίκες, με διάμεση ηλικία 32 έτη, εργαζόμενες, έγγαμες και χωρίς παιδιά.

### 2. Διασφάλιση αξιοπιστίας και εγκυρότητας έρευνας - Παραγοντική δομή ερωτηματολογίων

Αρχικά, μείζονος σημασίας για τα αποτελέσματα της έρευνας αποτελεί η διασφάλιση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητάς της. Έτσι, παρατηρήθηκε ότι οι τέσσερις κλίμακες που συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο θεωρούνται αξιόπιστες, αφού η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  ήταν ίση με .83 για την ικανοποίηση από τη ζωή, μια τιμή υψηλότερη από αυτή που βρέθηκε από τους Malikiosi - Loizos και Anderson (1994) ( $\alpha = .78$ ). Αναφορικά με την αξιοπιστία της κλίμακας της μοναξιάς, στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  ήταν ίση με .88, μια

τιμή που ανήκει στο εύρος τιμών του δείκτη, που καταγράφηκαν σε έρευνες στην Ελλάδα (.87 έως .89) (Anderson & Malikiosi-Loizos, 1992. Καφέτσιος & Πετράτου, 2005. Kafetsios & Sideridis, 2006).

Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach  $\alpha$  ήταν .82 για τον νευρωτισμό, .70 για την εξωστρέφεια, .67 για τη δεκτικότητα στην εμπειρία, .69 για την προσήνεια και .72 για την ευσυνειδησία, ενώ οι αντίστοιχες τιμές σύμφωνα με τους Kokkinos και Spanoudis (2004), ήταν .78 για τον νευρωτισμό, .70 για την εξωστρέφεια, .51 για τη δεκτικότητα στην εμπειρία, .69 για την προσήνεια και .83 για την ευσυνειδησία. Τέλος, αναφορικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις επιμέρους διαστάσεις της, βρέθηκε ότι η τιμή του δείκτη Cronbach  $\alpha$  για την ΑΣΕ ήταν .77, για την ΑΣΑ ήταν .75, για τη ΧΣ ήταν .77 και για τη ΡΣ ήταν .83, ενώ η τιμή για το σύνολο της κλίμακας ήταν .87. Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε μερική συμφωνία με τα ευρήματα των Καφέτσιου και Ζαμπετάκη (2008), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι οι τιμές του δείκτη Cronbach  $\alpha$  για την ΑΣΕ ήταν .83, για την ΑΣΑ ήταν .77, για τη ΧΣ ήταν .79 και για τη ΡΣ ήταν .83, με την τιμή για το σύνολο της κλίμακας να είναι .90.

Ακόμα, η εγκυρότητα των εξεταζόμενων κλιμάκων έχει τεκμηριωθεί με την πάροδο του χρόνου από πληθώρα ερευνητών (Anderson & Malikiosi-Loizos, 1992. Costa & McCrae, 1992. Καφέτσιος & Πετράτου, 2005. Kafetsios & Sideridis, 2006. Καφέτσιος & Ζαμπετάκης, 2008. Malikiosi-Loizos & Anderson, 1994. Panayiotou, Kokkinos & Spanoudis, 2004. Russell, 1996. Wong & Law, 2002), αλλά παράλληλα, διασφαλίστηκε και στην παρούσα έρευνα.

Τέλος, στην παρούσα έρευνα κρίθηκε σκόπιμο να μελετηθεί η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου NEO-Five Factor Inventory, της κλίμακας Μοναξιάς και της κλίμακας Ικανοποίησης από τη ζωή, όπου ανευρέθηκαν διαφορές με αυτή που προτείνουν οι δημιουργοί του εκάστοτε ερωτηματολογίου. Ωστόσο, το εύρημα αυτό ενδέχεται να είναι απόρροια της συλλογής μη αντιπροσωπευτικού δείγματος, αλλά και των διάφορων πολιτισμικών παραγόντων που διέπουν κάθε χώρα.

Στο σημείο αξίζει να επισημανθεί ότι μολονότι οι εν λόγω κλίμακες έχουν αξιοποιηθεί σε πληθώρα ερευνών παγκοσμίως και έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες, η περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης τους κρίνεται ιδιαίτερος ενδιαφέροντος,

ειδικά κατά την παρουσία της πανδημίας της νόσου COVID-19, η οποία έχει επιδράσει καταλυτικά στην ψυχική υγεία και την κοινωνική ζωή των ατόμων.

### **3. Σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των λοιπών εξεταζόμενων μεταβλητών**

Αρχικά, κρίθηκε σκόπιμο να διερευνηθεί η ορθότητα των ερευνητικών υποθέσεων που τέθηκαν, αξιοποιώντας κατάλληλους ελέγχους υποθέσεων. Πιο αναλυτικά, αρχικά, διερευνήθηκε αν υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και των τεσσάρων παραγόντων του μοντέλου Big Five. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με την εξωστρέφεια και την ευσυνειδησία, ενώ δε σχετίζεται με τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την προσήνεια. Επομένως, εξάγεται το συμπέρασμα ότι υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και ευσυνειδησίας, συνδέονται με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιστρόφως. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξε η έρευνα των Seguin και Hipson (2015), στην οποία ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την εξωστρέφεια, με τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης να εντοπίζονται σε εξωστρεφείς εφήβους. Ακόμα, στην έρευνα των Kumar (2016) εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και στην εξωστρέφεια, τη δεκτικότητα στην εμπειρία, την ευσυνειδησία και την προσήνεια, υποδηλώνοντας έτσι ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις παραμέτρους που συνιστούν την προσωπικότητα των ατόμων (Kumar, 2016).

Επίσης, εξετάστηκε η ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης και του παράγοντα του νευρωτισμού του μοντέλου Big Five. Από τα αποτελέσματα που προέκυψαν, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ των εν λόγω μεταβλητών. Άρα, καθίσταται σαφές ότι υψηλά επίπεδα νευρωτισμού, είναι άμεσα συνδεδεμένα με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιστρόφως. Το προαναφερόμενο εύρημα έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τα αποτελέσματα των ερευνών των Alegre, Pérez-Escoda και López-Cassá (2019) και του Kumar (2016), οι οποίες ανέδειξαν την ύπαρξη αρνητικής σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και τον νευρωτισμό.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθούν τα ευρήματα της έρευνας των Priyam και Tanu (2017), στην οποία παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονται από

εμπάθεια κι αυτοπεποίθηση είναι σε υψηλότερο βαθμό συναισθηματικά ευφυή, σε σχέση με τα άτομα που σημείωσαν υψηλά ποσοστά εσωστρέφειας, απαισιοδοξίας και νευρωτισμού. Επίσης, βαρύνουσας σημασίας θεωρούνται τα αποτελέσματα της μελέτης των Russo et al. (2012), στην οποία αναφέρεται ότι η συναισθηματική νοημοσύνη καθορίζεται εν μέρει από τους πέντε παράγοντες που συνιστούν την προσωπικότητα, αλλά είναι ανεξάρτητη από τη γνωστική ικανότητα, ένα εύρημα που έρχεται σε συμφωνία με προϋπάρχουσες έρευνες (Freudenthaler, Neubauer, Gabler, & Scherl, 2008. Vernon et al., 2009).

Λαμβάνοντας υπόψη όσα προαναφέρθηκαν αναφορικά με τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας, εκτιμάται ότι η απουσία συσχέτισης της συναισθηματικής νοημοσύνης με τους δύο από τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας, οφείλεται στο γεγονός ότι αρκετές από τις διαστάσεις που συνθέτουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, περιλαμβάνονται ήδη στο μοντέλο των πέντε παραγόντων, υποδηλώνοντας έτσι ότι υπάρχει αλληλεπικάλυψη των εν λόγω εννοιών (Freudenthaler, Neubauer, Gabler, & Scherl, 2008. Vernon et al., 2009).

Επιπροσθέτως, βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Επομένως, εξάγεται το συμπέρασμα ότι υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είναι άμεσα συνδεδεμένα με αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, και αντιστρόφως. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με πληθώρα ερευνών, στις οποίες ανευρέθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανοποίηση από τη ζωή (Blasco-Belled et al., 2019. Extremera et al., 2011. Kong et al., 2019. Koydemir et al., 2011. Liu, 2013. Sánchez-Álvarez et al., 2015). Πρόκειται για ένα εύλογο συμπέρασμα καθώς βάσει της διεθνούς βιβλιογραφίας, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί έναν διαμεσολαβητικό παράγοντα που σχετίζεται θετικά με μεταβλητές που είναι άμεσα συνυφασμένες με την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής σταθερότητας των ατόμων.

Ακολούθως, ανευρέθηκε αρνητική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και τη μοναξιά, υποδηλώνοντας έτσι ότι υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται με μειωμένα επίπεδα μοναξιάς, και αντιστρόφως. Το εν λόγω εύρημα έρχεται σε συμφωνία με τη μελέτη του Zysberg (2012), στην οποία αναδεικνύεται ο προστατευτικός ρόλος της συναισθηματικής



νοημοσύνης, ενάντια στο αίσθημα της μοναξιάς. Ομοίως, στις έρευνες των Shukla και Joshi (2017) και των Yilmaz et al. (2013), διαπιστώθηκε ότι η μοναξιά παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ειδικότερα, τα ευρήματα αυτά ενδεχομένως προτάσσουν ότι η μη ικανοποίηση της ανάγκης ενός ατόμου για ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς, δυσχεραίνει τη ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων, παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης που εντοπίζονται σε μεγάλο βαθμό στα συναισθηματικά ευφυή άτομα.

#### **4. Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης**

Επίσης, διερευνήθηκε αν τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης διαφοροποιούνται λαμβάνοντας υπόψη το φύλο των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο εν λόγω δείγμα τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είναι παρόμοια ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Το εύρημα αυτό ενδεχομένως οφείλεται στην κατανομή του φύλου στο δείγμα, η οποία δε συνεισέφερε στην ανεύρεση στατιστικά σημαντικής σχέσης μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του φύλου. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξαν και οι έρευνες των Wang και Kong (2014) και των Meshkat και Nejati (2017), στις οποίες δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο.

Εν τούτοις, στην έρευνα των Eagly et al. (2004) παρατηρήθηκε ότι τα κορίτσια διαθέτουν περισσότερες επικοινωνιακές δεξιότητες εν συγκρίσει με τα αγόρια, καθώς παράλληλα, οφείλουν να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους. Στην έρευνα των Wols et al. (2015) διαπιστώθηκε ότι οι δυσκολίες στην αντίληψη και χρήση των συναισθημάτων, παρουσιάζουν θετική συσχέτιση με τη μοναξιά, μόνο στον ανδρικό πληθυσμό. Τέλος, μολονότι στη μελέτη του Bar-on (2000, όπως αναφ. στο Πλατσίδου, 2004), δεν εντοπίστηκαν διαφοροποιήσεις στα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης μεταξύ των δύο φύλων, παρατηρήθηκε ότι το γυναικείο φύλο έχει υψηλότερες διαπροσωπικές ικανότητες, ενώ το ανδρικό καλύτερες ενδοπροσωπικές. Αναλυτικότερα, οι γυναίκες φαίνεται ότι διακρίνονται από περισσότερη ενσυναίσθηση και υψηλότερη κοινωνική υπευθυνότητα, καθώς παράλληλα, αναπτύσσουν καλύτερες κοινωνικές σχέσεις. Αντιθέτως, οι άνδρες φαίνεται να διακρίνονται από περισσότερο αυτοσεβασμό και ανεξαρτησία, να ελέγχουν πιο αποτελεσματικά το άγχος τους και να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευελιξία προσαρμογής. Εξάλλου, όπως αναφέρει και ο Goleman (1998), μολονότι οι άνδρες και οι γυναίκες παρουσιάζουν σε διαφορετικές

παραμέτρους της συναισθηματικής νοημοσύνης αδυναμίες και προτερήματα, τα συνολικά τους επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, φαίνεται εν τέλει να είναι παρόμοια.

## **5. Περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με τις λοιπές μεταβλητές**

Εν συνεχεία, στοχεύοντας στην περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης και των λοιπών εξεταζόμενων μεταβλητών, οι τιμές της συναισθηματικής νοημοσύνης κατηγοριοποιήθηκαν στις ακόλουθες κατηγορίες: «Χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης» και «Υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης». Ως εκ τούτου, κρίθηκε ιδιαίτερος ενδιαφέρον να μελετηθεί αν τα επίπεδα μοναξιάς, ικανοποίησης από τη ζωή, νευρωτισμού, προσήνειας, εξωστρέφειας, δεκτικότητας στην εμπειρία και ευσυνειδησίας διαφέρουν ανάλογα με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Από τα αποτελέσματα που προέκυψαν, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα μοναξιάς, ικανοποίησης από τη ζωή, νευρωτισμού και ευσυνειδησίας, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων. Εν τούτοις, τα επίπεδα προσήνειας, εξωστρέφειας και δεκτικότητας στην εμπειρία δε βρέθηκε να σχετίζονται με τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς σε σχέση με τα άτομα που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Αντιθέτως, οι συμμετέχοντες που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, εν συγκρίσει με τους συμμετέχοντες που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Ακόμα, υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού εντοπίζονται στους συμμετέχοντες που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ υψηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας παρατηρήθηκαν στα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.

Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε μερική συμφωνία με τα ευρήματα που εντοπίστηκαν και αναλύθηκαν προηγουμένως, όπου η μεταβλητή συναισθηματική νοημοσύνη ήταν ποσοτική. Εν τούτοις, εξετάζοντας τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την εξωστρέφεια, ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση αυτών, με τη μεταβλητή συναισθηματική νοημοσύνη να είναι ποσοτική, ενώ δεν ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση, όταν ήταν σε κατηγορική μορφή. Επίσης, εξετάζοντας

τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την προσήνεια, ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση αυτών, με τη μεταβλητή συναισθηματική νοημοσύνη να είναι κατηγορική, ενώ δεν ανευρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση όταν ήταν ποσοτική. Παρατηρώντας περαιτέρω τα αποτελέσματα που προέκυψαν μέσω των κατάλληλων ελέγχων, μπορεί να θεωρηθεί ότι το εύρημα αυτό οφείλεται στην παρουσία ασθενών συσχετίσεων. Ειδικότερα, οι τιμές του συντελεστή Spearman ήταν  $r=.14$  ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την εξωστρέφεια, ενώ ήταν  $r=.12$  ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την προσήνεια. Επομένως, συμπεραίνεται ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται σημαντικά με τους τέσσερις παράγοντες της προσωπικότητας, εξαιρουμένης της δεκτικότητας στην εμπειρία, με τη διαφορά στα εν λόγω αποτελέσματα, που προέκυψαν μέσω διαφορετικών στατιστικών ελέγχων, ενδεχομένως να οφείλεται στο δείγμα που επιλέχθηκε.

Τέλος, εφαρμόζοντας πολλαπλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τη συναισθηματική νοημοσύνη και ανεξάρτητες τη μοναξιά, την ικανοποίηση από τη ζωή, τον νευρωτισμό, την προσήνεια, την ευσυνειδησία, τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την εξωστρέφεια, βρέθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή, τον νευρωτισμό, την προσήνεια και την ευσυνειδησία. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι η αύξηση των επιπέδων νευρωτισμού συνδέεται με μειωμένη συναισθηματική νοημοσύνη, ενώ η αύξηση των επιπέδων ευσυνειδησίας, προσήνειας και ικανοποίησης από τη ζωή, σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι το 34,4% της μεταβλητότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να αποδοθεί στους παράγοντες της προσωπικότητας, τη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Μολονότι η τιμή του ποσοστού αυτού, θεωρείται μείζονος σημασίας για την κατανόηση της σχέσης των εξεταζόμενων μεταβλητών, προκειμένου να εξηγηθεί μεγαλύτερο μέρος της μεταβλητότητας που η συναισθηματική νοημοσύνη παρουσιάζει, πρέπει να ληφθούν υπόψη επιπρόσθετοι παράγοντες που θεωρείται ότι την επηρεάζουν.

## **6. Περιορισμοί έρευνας**

Ολοκληρώνοντας, η εν λόγω έρευνα διακρίνεται από ορισμένους περιορισμούς. Αρχικά, η γενίκευση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας στον ευρύτερο πληθυσμό, θεωρείται ανέφικτη, λόγω του μεγέθους δείγματος και της

δειγματοληπτικής μεθόδου που αξιοποιήθηκε. Ειδικότερα, η δειγματοληπτική μέθοδος που εφαρμόστηκε και πιο συγκεκριμένα η δειγματοληψία ευκολίας, θεωρείται μια μεροληπτική μη πιθανοτική μέθοδος, λόγω της μη τυχαιότητας του δείγματος. Επίσης, περιορισμό της παρούσας έρευνας ενδεχομένως αποτελεί η χρονική περίοδος κατά την οποία διεξήχθη και η σχετικά σύντομη διάρκειά της. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19, κατά την οποία τα επίπεδα της μοναξιάς και της ικανοποίησης από τη ζωή έχουν επηρεαστεί σημαντικά από τη συνεχή λήψη ποικίλων περιοριστικών μέτρων και μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, που στόχευαν στον περιορισμό της διασποράς του ιού, αλλά και από τον φόβο γι' αυτόν. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα που προέκυψαν είναι σε άμεση συνάρτηση με τις συνέπειες που επέφερε η πανδημία της νόσου COVID-19, η οποία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των ατόμων σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τέλος, τα ερευνητικά εργαλεία που αξιοποιήθηκαν ως βασικά εργαλεία συλλογής δεδομένων στην παρούσα έρευνα, διακρίνονται από περιορισμούς. Ειδικότερα, καθώς τα εν λόγω ερωτηματολόγια είναι ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, αναδεικνύεται η πιθανότητα συλλογής ψευδών απαντήσεων ή απαντήσεων που θεωρούνται κοινωνικά αποδεκτές. Επίσης, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, τα τρία από τα τέσσερα ερωτηματολόγια δεν έχουν σταθμιστεί στην Ελλάδα. Για τον λόγο αυτό, κρίθηκε σκόπιμο στην παρούσα έρευνα να μελετηθεί η παραγοντική τους δομή, εντοπίζοντας έτσι διαφορές ως προς τη δομή που είχε προταθεί από τους δημιουργούς τους. Ωστόσο, κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι η αξιοπιστία και η εγκυρότητα τους έχουν μελετηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα για ασφαλή αξιοποίησή τους σε πληθώρα ερευνών.

## **7. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα**

Η αναπαραγωγή της παρούσας έρευνας με μεγαλύτερο μέγεθος δείγματος, κρίνεται σημαντική προκειμένου να μελετηθούν περαιτέρω οι σχέσεις μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των λοιπών εξεταζόμενων μεταβλητών και ενδεχομένως να ανευρεθούν επιπρόσθετοι παράγοντες που σχετίζονται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ταυτοχρόνως επηρεάζουν τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Επίσης, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας εκτιμάται ότι μπορεί να αποτελέσουν ένα πολύτιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς και τους ειδικούς ψυχικής υγείας, καθώς εξέτασε τη σχέση μεταξύ ορισμένων μεταβλητών που θεωρούνται υψίστης σημασίας για τη δημιουργία προγραμμάτων παρέμβασης. Ειδικότερα, ο σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης που θα αποσκοπούν στην ενίσχυση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά και στη συναισθηματική τους ανάπτυξη, στοχεύοντας έτσι στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας, κρίνεται υψίστης σημασίας για την ομαλή προσαρμογή και ένταξή τους στην ενήλικη ζωή.

Ολοκληρώνοντας, καθώς η εμφάνιση της πανδημίας της νόσου COVID-19 έχει επιδράσει καταλυτικά στα επίπεδα μοναξιάς και της ικανοποίησης από τη ζωή των ατόμων, εκτιμάται ότι τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας δύνανται να αναδείξουν παράγοντες που μπορούν να δράσουν προστατευτικά σε περιόδους όπου τα αρνητικά συναισθήματα κατακλύζουν την ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα των ατόμων.

## ΜΕΡΟΣ V: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

- Γαλανάκη, Ε. (2012). Η Μοναξιά των παιδιών και των εφήβων. Στο Χ. Χατζηχρήστου και Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.). *Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο* (σελ. 425-453). Αθήνα: Πεδίο.
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L. A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 712–722.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863–875.
- Καφέτσιος, Κ. & Πετράτου, Α. (2005). Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνική στήριξη, και ποιότητα ζωής. *Ελεύθερα: Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης*, 2, 129-150.
- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25.
- Λαγουμιντζής, Γ., Βλαχόπουλος, Γ., Κουτσογιάννης, Κ. (2015). *Μεθοδολογία της έρευνας στις επιστήμες υγείας*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Μπρούζος, Α., Βασιλόπουλος, Σ., Τσάλτα, Θ. Ε. (2020). Η σχέση των επιμέρους ρόλων στον εκφοβισμό και στον κυβερνοεκφοβισμό με τη συναισθηματική νοημοσύνη σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, τεύχος 118-119, σσ. 13-24. Αναρτήθηκε 16 Αυγούστου, 2021, από <https://www.researchgate.net/publication/341055642>
- Νεοφύτου, Λ., Κουτσελίνη, Μ. (2006), Συναισθηματική Νοημοσύνη: Επιστημολογικές Αμφισβητήσεις και Περιορισμοί. 9ο Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου και ΚΟΕΕ, Ιούνιος 2006 (σελ: 1021-1032). Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία.
- Νόβα-Καλτσούνη Χ. Νόβα-Καλτσούνη Χ. (2006). *Μεθοδολογία Εμπειρικής Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Παπαναστασίου, Ε., & Παπαναστασίου, Κ. (2016). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής Έρευνας (3η εκδ.)*. Λευκωσία: Ιδίων.

- Πέτσος Κ. (2011). Ο ρόλος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των εκπαιδευτικών στις διαπροσωπικές σχέσεις με των μαθητές και στη διαμόρφωση του κλίματος της τάξης (Μεταπτυχιακή εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη.
- Πλατσίδου, Μ. (2005). Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166-181.
- Πλατσίδου, Μ. (2004). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες τις αγωγής*, 1, 27-39.
- Πλύτα Ε. (2011). Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συμπεριφορών διαχείρισης χρόνου των εφήβων στις σχολικές τους επιδόσεις (Μεταπτυχιακή εργασία). Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά.
- Ρούση – Βέργου, Χ. Ι. (2008). Η Συμβολή της Προσωπικότητας των Νηπιαγωγών και των Δασκάλων στην Επαγγελματική Εξουθένωση και στην Επαγγελματική Ικανοποίηση. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης.
- Σταλίκας Α., Τριλίβα Σ., Ρούση Π. (2012). Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. Μια συλλογή και παρουσίαση των ερωτηματολογίων, δοκιμασιών και καταλόγων καταγραφής χαρακτηριστικών στον ελληνικό χώρο. Αθήνα: Πεδίο.
- Τσαούσης, Ι. & Καπελιώτη, Β. (2003). Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΤΕΣΥΝ) Ανάπτυξη και ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Στο: Βιβλίο περιλήψεων του 9ου Συνεδρίου Ψυχολογικής Έρευνας, 148, Ρόδος, Ατραπός.
- Φλάμπουρας Νιέτος, Η. (2017). Η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αυτοαποτελεσματικότητας με την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Διδακτορική Διατριβή της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα.
- Creswell, J. (2016). Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας (μτφ.: Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Ίων. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2015).
- Goleman, D. (1998). Η συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο της Εργασίας. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (1995). Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ. Αθήνα: Πεδίο.
- Robson, C., (2010). Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. (μτφ. Βασ. Νταλάκου - Κατ. Βασιλικού). Αθήνα: Gutenberg. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1993).

## Ξενόγλωσση

- Abed, Wafa (2008). Relationship of psychological loneliness among maritem's wives with each of social support and religious commitment, unpublished master thesis, Islamic University, 6 aza.
- Anderson, L. R., & Malikiosi-Loizos, M. (1992). Reliability data for a Greek translation of the Revised UCLA Loneliness Scale: Comparisons with data from the USA. *Psychological Reports*, 71(2), 665–666.
- Afolabi, O., Okediji, A., & Ogunmwonyi, E. (2009). Influence of emotional intelligence and need for achievement on interpersonal relations and academic achievement of undergraduates. *Educational Research Quarterly*, 33(2), 15–29.
- Alegre, A., Pérez-Escoda, N., & López-Cassá, E. (2019). The Relationship Between Trait Emotional Intelligence and Personality. Is Trait EI Really Anchored Within the Big Five, Big Two and Big One Frameworks? *Frontiers in Psychology*, 10.
- Al-Saree IIA, Alshurman W. Emotional intelligence and its relationship with psychological loneliness among parents of children with autism spectrum disorder. *Eur Sci J*. 2015;11(32):185-202.
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A Five-Factor Theory perspective. In R. R. McCrae & J. Allik (Eds.), *The Five-Factor Model of personality across cultures* (pp. 303-322). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Asher, S., Parkhurst, J.T., Hymel, S., & Williams, G.A. (1990). Peer rejection and loneliness in childhood. In S.R. Asher & J.D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (pp. 253-273). New York: Cambridge University Press.
- Arryasti, Rasha (2010). Emotional intelligence and its relationship with psychological and social accordance among a sample of parents. *Al – Tofolachildrhood studies*, 6 (3) pp 122 – 155.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2006). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, 38(3), 547-558.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115-145). New York: Nova Science Publishers.



- 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, John Willey & Sons, Inc.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success. *Educational and Psychological Measurement*, 63(5), 840–858. <http://dx.doi.org/10.1177/0013164403251333>.
- Bastian V.A., Burns N. R., Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personal. Individ. Differ.* 39,1135– 45.
- Boyatzis, R. E., & Sala, F. (2004). The Emotional Competence Inventory (ECI). In G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 147-180). New York: Nova Science Publishers.
- Boyatzis, R., Goleman, D. & Rhee, K.S. (2000) Clustering competence in emotional intelligence. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, 343-362, San Francisco, John Willey & Sons, Inc.
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., Alsinet, C.: Emotional intelligence structure and its relationship with life satisfaction and happiness: new findings from the bifactor model. *J. Happiness Stud.* (2019). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00167-x>
- Brackett M. A., Rivers S. E., Shiffman, S., Lerner N., Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *J. Personal. Soc. Psychol.* 91, 780–95.
- Brackett M. A., Warner, R.M., Bosco, J. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Pers. Relat.* 12, 197–212.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Carton, J.S., Kessler, E.A., Pape, C. L. (1999). Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *J. Nonverbal Behav.* 23,91–100.

- Cattell, R.B. (1950). *Personality: A systematic, theoretical, and factual study*. New York: McGraw-Hill.
- Casper J.J. van Zyl, Karina de Bruin (2012). The relationship between mixed model emotional intelligence and personality. *South African Journal of Psychology*, 42(4), 2012, pp. 532-542. Retrieved December 8, 2020 from: <https://www.researchgate.net/publication/262936973>
- Christian A. Webb, Zachary J. Schwab, Mareen Weber, Sophie DelDonno, Maia Kipman, Melissa R. Weiner, William D.S. Killgore (2013). Convergent and divergent validity of integrative versus mixed model measures of emotional intelligence. *Intelligence*, 41, pp. 149-156. doi: <https://doi.org/10.1016/J.INTELL.2013.01.004>
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality & Individual Differences*, 34, 1477- 1490.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2001). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197–209.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C. and Bajgar, J. (2001), “Measuring emotional intelligence in adolescents”, *Personality and Individual Differences*, Vol. 31, pp. 1105-19.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561.11.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Putnam.
- Cooper, R.K. (1996/1997) EQ Map. San Francisco: AIT and Essi Systems.
- Cot'e, S., Miners C. TH. (2006). Emotional intelligence, cognitive intelligence and job performance. *Adm. Sci. Q.* 51, 1–28.
- Cummins, R. M. & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of happiness Studies*, 3, 37-63.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Davies, M., Stankov, L. & Roberts, R.D. (1998) Emotional Intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Diener E, Sapyta JJ, Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychol. Inq.* 9:33–37.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Daus, C. S., & Ashkanasy, N. M. (2003). Will the real emotional intelligence please stand up? On deconstructing the emotional intelligence "debate". *The Industrial-Organizational Psychologist*, 41, 69-72.
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On emotionally intelligent time travel: Individual differences in affective forecasting ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 85-93.
- Eagly, A., H., Social & Mitchell, A., A., (2004). Role theory of sex differences and similarities: implications for the sociopolitical attitudes of women and men. In Antoinette. P., M., Praeger guide to the psychology of gender. Westport, Conn: Praeger Publishers, 2004.
- Elfenbein, H. A., Ambady, N. (2002). Predicting workplace outcomes from the ability to eavesdrop on feelings. *J. Appl. Psychol.* 87, 963–71.
- Eysenck, H.J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011a). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudemonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>.
- Fernández, R., Salamonson, Y., & Griffiths, R. (2012). Emotional intelligence as a predictor of academic performance in first-year accelerated graduate entry nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 3485–3492. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04199.x>.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1), 16–27.

- Fisher, J. E., Sass, S. M., Heller, W., Silton, R. L., Edgar, J. C., Stewart, J. L., & Miller, G. A. (2010). Time course of processing emotional stimuli as a function of perceived emotional intelligence, anxiety, and depression. *Emotion*, 10(4), 486–497.
- Franić, S., Borsboom, D., Dolan, C. V., & Boomsma, D. I. (2014). The Big Five Personality Traits: Psychological Entities or Statistical Constructs? *Behavior Genetics*, 44(6), 591–604.
- Freudenthaler, H. H., Neubauer, A. C., Gabler, P., & Scherl, W. G. (2008). Testing the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in a German-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 45, 673-678.
- Flanagan J. C. (1978). A research approach of improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Fujita, Frank, Ed Diener, and Ed Sandvik. 1991. "Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity." *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3): 427-34.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551–1561.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: a systematic review. *Aggression and violent behavior*, 19(5), 584-591.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*, 37, 404 – 417.
- Gohm, C., Corser, G., & Dalsky, D. (2005). Emotional intelligence under stress: useful, unnecessary, or irrelevant? *Personal. Individ. Differ.* 39:1017–28.
- Gohm, C. L. (2004). Moving forward with emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 222-227.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115–128. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(96\)00119-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(96)00119-5).

- Goleman, D. (1998). *An Analysis of Emotional Intelligence In Thousands of Men & Women*. New York: Bantam Books Publication.
- Hansen, L.S., Gama, E.M.P., & Harkins, A.K. (2002). Revisiting gender issues in Multicultural Counseling. In P.B. Pedersen, J.G. Draguns, W.J. Lonner, and J.E. Trimble (Eds.), *Counseling Across Cultures* (5th edition) (pp. 163 – 184). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Hogan, M. J., Parker, J. D. A., Wiener, J., Watters, C., Wood, L. M., & Oke, A. (2010). Academic success in adolescence: Relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 62, 30–41.
- Hedlund, J. & Sternberg, R. J. (2000) Too many intelligences? Integrating social, emotional, and practical intelligence. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, 136-167, San Francisco, John Willey & Sons, Inc.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychology Assessment*, 6, 149-158.
- Huebner, E. S. (1991). Initial Development of the Students' Life Satisfaction Life Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Jaeger, A. J., & Eagan, M. K. (2007). Exploring the value of emotional intelligence: A means to improve academic performance. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 44(3). <http://dx.doi.org/10.2202/1949-6605.1834>.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L.A. Pervin, O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863–875.
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L. A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 712–722.
- Keefer, K. V., Parker, J. D. A., & Wood, L. M. (2012). Trait emotional intelligence and university graduation outcomes: Using latent profile analysis to identify students at risk for degree noncompletion. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30, 402–413.

- Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14, 51–66. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9315-1>.
- Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K. & Zhao J. (2019). How is emotional intelligence linked to life satisfaction? The mediating role of social support, positive affect and negative affect. *Journal of Happiness Studies* (2019), 10.1007/s10902-018-00069-4.
- Koydemir, S., Simsek, O.F., Schütz, A. & Tipandjan A. (2011). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*.
- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self- and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 107–118.
- Kumar, R. (2016). Relationship between emotional intelligence and personality among adolescents, 7(10), 1024-1026.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038–1051.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483–496.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. doi: 10.1016/j.tele.2004.04.003
- Leeper, L. (1948). A motivational theory of emotion to replace" emotion as disorganized response." *Psychological Review*, 55, 5-21.
- Lopes, P., Cote, S., Grewal, D., Cadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18, 113–118.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 30:1018–34.

- Libbrecht, N., Lievens, F., & Schollaert, E. (2010). Measurement Equivalence of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale Across Self and Other Ratings. *Educational and Psychological Measurement, 70*(6), 1007–1020.
- Liébana-Presa, C., Martínez-Fernández, M. C., Benítez-Andrades, J. A., Fernández-Martínez, E., Marqués-Sánchez, P., & García-Rodríguez, I. (2020). Stress, Emotional Intelligence and the Intention to Use Cannabis in Spanish Adolescents: Influence of COVID-19 Confinement. *Frontiers in Psychology, 11*.
- Liu, Y., Wang, Z., Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 54* (2013), pp. 850-855.
- Lu, L., & Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences, 25*, 195–207.
- Lucas, R. R. & Diener, E. (2004). Wellbeing in C. Spielberger (ed) *Encyclopedia of Applied Psychology*, (669-676). San Diego. C. A.: Academic Press.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology, 36*(1), 60–70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.11.002>.
- Malikiosi-Loizos, M., & Anderson, L. R. (1994). Reliability of a Greek translation of the Life Satisfaction Index. *Psychological Reports, 74*(3 Pt 2), 1319–1322.
- Matthews, G., Roberts, R. D., & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry, 15*, 179-196.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Matarazzo, J.D. (1972). *Wechsler's measurement and appraisal of adult intelligence* (5th ed.). New York: Oxford University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist, 63*, 503-517.
- Mayer, J. D. (2006). A new field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed., pp. 3-26). New York: Psychology Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 60*, 197-215.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999) Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993) The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2010). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263–275. <http://dx.doi.org/10.1348/026151006X118577>.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being, and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 263-275.
- Margalit, M. (1994). *Loneliness among children with special needs: Theory, research, coping, and intervention*. New York: Springer-Verlag.
- Marcoen, A., & Goossens, L. (1990). Loneliness and aloneness in adolescence: Introducing a multidimensional measure and some developmental perspectives. In American Educational Research Association annual conference, Boston, 16-20 April, 1990.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68(4), 417-422. doi: 10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). A Five-Factor Theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed, pp. 139–153). New York: Guilford.



- McGrae, R. R. (2000) Emotional intelligence from the perspective of the Five-Factor Model of personality. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, 263-276, San Francisco, John Willey & Sons, Inc.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175–215.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112–117.
- Meshkat, M., & Nejati, R. (2017). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? A Study on Undergraduate English Majors of Three Iranian Universities. *SAGE Open*, 7(3), 2158244017725796.
- Moroña, M., Biolik-Morońb, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences* 168 (2021) 110348.
- Nicolás Sánchez-Álvarez, Natalio Extremera & Pablo Fernández Berrocal (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11:3, 276-285, DOI: 10.1080/17439760.2015.1058968
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Palmer, B., Donaldson, C & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (2002), pp. 1091-1100.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z
- Perera, H., & Digiacomio, H. (2013). The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learning and Individual Differences*, 28, 20–33.
- Pervin, L.A. & John, O.P. (2001). *Personality: Theory and Research*. 8th ed. New York: John Wiley & Sons.

- Priyam, D. & Tanu, S. (2017). Relationship between Emotional Intelligence and Personality; A Study in Indian Context. *South African Journal of Psychology*, 42(4), 2012, pp. 532-542.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2008). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. In J. C. Cassady, & M. A. Eissa (Eds.), *Emotional intelligence: Perspectives on educational and positive psychology* (pp. 63–76). New York, NY: Peter Lang Publishing.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15, 537-547.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence. Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intellig
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness Research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 13-46). New York: John Wiley and Sons.
- Robson, C., (2010). Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. (μτφ. Βασ. Νταλάκου - Κατ. Βασιλικού). Αθήνα: Gutenberg. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1993).
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, (pp. 135-151). New York, NY: Wiley-Interscience.
- Sex Roles, 42, 449-461.
- Paulhus, D.L., Lysy, D., & Yik, M. (1998). Self-report measures of intelligence: Are they useful as proxy measures of IQ? *Journal of Personality*, 64, 525-555.

- Radi, Mohammed (2002). Maltreatment of parental ignorance effect on children emotional and cognitive intelligence, *Egyptian Journal of Psychological Studies* 12 (3), 6 pp. 46 – 85.
- Ree, M.J., & Earles, J.A. (1992). Intelligence is the best predictor of job performance. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 86-89.
- Rosete, D, & Ciarrochi, J. (2005). Emotional intelligence and its relationship to workplace performance of leadership effectiveness. *Leadersh. Organ. Dev. J.* 26:388–99.
- Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). Loneliness in childhood and adolescence. New York: Cambridge University Press.
- Russo, P. M., Mancini, G., Trombini, E., Baldaro, B., Mavroveli, S., & Petrides, K. V. (2012). Trait emotional intelligence and the Big Five: A study on Italian children and preadolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30, 274–283.
- Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 39(6), 785–794.
- Salguero, J.M., Palomera, R., & Fernandez-Berrocal, P. (2012). Perceived Emotional Intelligence as Predictor of Psychological Adjustment in Adolescents: A 1-year Prospective Study. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1): 21-34.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2008). The positive psychology of emotional intelligence. In J. C. Cassady, & M. A. Eissa (Eds.), *Emotional intelligence perspectives on educational and positive psychology* (pp. 185–208). New York: Peter Lang.
- Salovey, P. (2005). The Knowledge Forum 2005 Timetable, retrieved from <http://kms.jpn.org/no7part1.pdf>, Date 20/10/09.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Gurung, R. A. R. (2001). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In B. R. Sarason & S. W. Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology*. United Kingdom: Wiley.

- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11, 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life-satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582–593.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. and Bobik, C. 2001. Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*., 141: 523–536.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Williams, M. (2005). Emotional intelligence and autonomic self-perception: Emotional abilities are related to visceral acuity. *Personality and Individual Differences*, 39, 853-861.
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2012). Ψυχολογία. (Σ. Βοσνιάδου, Επιμ., & Έ. Κοππάση, Μεταφρ.) Αθήνα: Gutenberg.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.
- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 117, 177–181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.051>.
- Séguin, D., & Hipson, W. (2015). Unraveling the Complex Associations between Emotional Intelligence and Personality in Later Childhood and Early Adolescence. *Early Child Development and Care*.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shukla, A., & Joshi, R. (2017). Social support and emotional intelligence as related to loneliness among college going first year students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 398–400.

- Singh, Y., & Sharma, R. (2012). Relationship between general intelligence, emotional intelligence, stress levels and stress reactivity. *Annals of Neurosciences*, 19(3), 107–111.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2000). A preliminary study of emotion understanding of youths referred for treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319–327.
- Tett, R. P., Fox, K. E., & Wang, A. (2005). Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 859–888.
- Thomas CL, Cassady JC, Heller ML. The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learn Individ Differ*. 2017;55:40–8.
- Thorndike, R.L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social Intelligence. *Psychological Bulletin*, 34, pp. 275-284.
- Thorndike, E.L. (1920) Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227-235.
- Tugade, M. M., & Frederickson, B. L. (2008). Positive emotions and emotional intelligence. In J. C. Cassady, & M. A. Eissa (Eds.), *Emotional intelligence: Perspectives on educational and positive psychology* (pp. 145–168). New York, NY: Peter Lang Publishing.
- Veenhoven, R.: 1995, 'The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness', *Social Indicators Research* 34, pp. 33–68.
- Warwick, J., & Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*, 37, 1091-1100.
- Wang, Y., and Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Soc. Indic. Res.* 116, 843–852. doi: 10.1007/s11205-013-0327-6.
- Weber, L. (1998). A conceptual framework for understanding race, class, gender, and sexuality. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 13-32.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press Classics.
- Wols, A. Scholte, R.H.J. Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, Vol 39, February 2015, 40-48.

- Wood, J. V. "What Is Social Comparison and How Should We Study It?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996, 22(5), 520–537.
- Yılmaz, H., Hamarta, E., Arslan, C. & Deniz, M. (2013). An investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. *International Journal of Academic Research*, 5(1), 205–209. doi:10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.31
- Young, E. F. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-405). New York: Wiley.
- Yusoff, M. B., Esa, A., Mat Pa, M., Mey, S., Aziz, R., & Abdul Rahim, A. (2013). A longitudinal study of relationships between previous academic achievement, emotional intelligence and personality traits with psychological health of medical students during stressful periods. *Education for Health*, 26(1), 39. <http://dx.doi.org/10.4103/1357-6283.112800>
- Zysberg, L. (2015). Emotional antecedents of psychological loneliness: A review and an emerging model. In D. L. Rhodes (Ed.), *Loneliness: Psychosocial risk factors, prevalence and impacts on physical and emotional health* (pp. 57-72). Columbus, OH: Nova Science.
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 37-46.

## ΜΕΡΟΣ VI: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια

#### Α1: Δημογραφικά Στοιχεία

Φύλο:  Άνδρας

Γυναίκα

Ηλικία: \_\_\_\_\_

Απασχόληση:  Φοιτητής/-τρια

Εργαζόμενος/ -η

Άνεργος/η

Συνταξιούχος

Οικοκυρικά

Οικογενειακή κατάσταση:

Άγαμος/η

Άγαμος/η με σχέση

Έγγαμος/η

Σε διάσταση

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

- Αριθμός Παιδιών:  Κανένα
- Ένα
- Δύο
- Τρία ή περισσότερα

## A2: Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης Wong & Law

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση. Στη συνέχεια κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση για κάθε φράση.

Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ αρκετά 2	Διαφωνώ 3	Ούτε Συμφωνώ, Ούτε Διαφωνώ 4	Συμφωνώ 5	Συμφωνώ Αρκετά 6	Συμφωνώ Απόλυτα 7
-------------------------	------------------------	--------------	------------------------------------	--------------	------------------------	-------------------------

1. Τις περισσότερες φορές καταλαβαίνω γιατί νοιώθω τα συναισθήματα που νοιώθω:	1	2	3	4	5	6	7
2. Μπορώ πάντα να καταλάβω πως αισθάνονται οι φίλοι μου μέσω της συμπεριφορά τους:	1	2	3	4	5	6	7
3. Πάντα θέτω στόχους για τον εαυτό μου και μετά βάζω τα δυνατά μου για να τους πετύχω:	1	2	3	4	5	6	7
4. Μπορώ με τη λογική να ελέγξω τον θυμό μου και να ανταπεξέλθω τις δυσκολίες:	1	2	3	4	5	6	7
5. Καταλαβαίνω καλά τα συναισθήματά μου:	1	2	3	4	5	6	7
6. Είμαι καλός παρατηρητής των συναισθημάτων των άλλων:	1	2	3	4	5	6	7



7. Πάντα "λέω στον εαυτό μου" ότι είμαι ένα άξιο και ικανό άτομο:	1 2 3 4 5 6 7
8. Είμαι απόλυτα ικανός να ελέγξω τα συναισθήματά μου:	1 2 3 4 5 6 7
9. Πάντα καταλαβαίνω πώς πραγματικά αισθάνομαι:	1 2 3 4 5 6 7
10. Είμαι ευαίσθητος στα συναισθήματα και την συγκινησιακή κατάσταση των άλλων ανθρώπων:	1 2 3 4 5 6 7
11. Παρακινώ τον εαυτό μου:	1 2 3 4 5 6 7
12. Όταν είμαι πολύ θυμωμένος μπορώ πάντα να ηρεμήσω γρήγορα:	1 2 3 4 5 6 7
13. Πάντα καταλαβαίνω αν είμαι χαρούμενος ή όχι :	1 2 3 4 5 6 7
14. Έχω μια καλή κατανόηση των συναισθημάτων των ανθρώπων γύρω μου:	1 2 3 4 5 6 7
15. Πάντα παρακινώ τον εαυτό μου να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ:	1 2 3 4 5 6 7
16. Ελέγχω καλά τα συναισθήματά μου:	1 2 3 4 5 6 7

### A3: NEO-Five Factor Inventory

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση. Στη συνέχεια κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση για κάθε φράση.

Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ουδέτερη Θέση 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
1. Δεν είμαι τύπος που ανησυχεί εύκολα:				1 2 3 4 5
2. Μου αρέσει να περιτριγυρίζομαι από πολλούς ανθρώπους:				1 2 3 4 5
3. Δεν μου αρέσει να σπαταλώ τον χρόνο μου ονειροπολώντας:				1 2 3 4 5
4. Προσπαθώ να είμαι ευγενικός/η με οποιονδήποτε γνωρίζω:				1 2 3 4 5
5. Διατηρώ καθαρά και περιποιημένα αυτά που μου ανήκουν:				1 2 3 4 5
6. Συχνά αισθάνομαι κατώτερος/η απέναντι στους άλλους:				1 2 3 4 5
7. Γελάω εύκολα:				1 2 3 4 5

8. Από τη στιγμή που θα βρω το σωστό τρόπο να κάνω κάτι, μένω σε αυτόν:	1 2 3 4 5
9. Συχνά εμπλέκομαι σε διαφωνίες με τα μέλη της οικογένειάς μου και τους συναδέλφους μου στη δουλειά:	1 2 3 4 5
10. Είμαι αρκετά αποτελεσματικός/η στο να ρυθμίζω τον εαυτό μου ώστε να έχω τα πράγματα έτοιμα στην ώρα τους:	1 2 3 4 5
11. Όταν βρίσκομαι κάτω από συνθήκες έντονου άγχους, μερικές φορές νιώθω ότι θα καταρρεύσω:	1 2 3 4 5
12. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου ιδιαίτερα εύθυμο και ζέγονιαστο τύπο:	1 2 3 4 5
13. Με συναρπάζουν οι μορφές που βρίσκονται αποτυπωμένες στη φύση και στην τέχνη:	1 2 3 4 5
14. Μερικοί άνθρωποι με θεωρούν εγωιστή και φίλαυτο:	1 2 3 4 5
15. Δεν είμαι και πολύ μεθοδικό άτομο:	1 2 3 4 5
16. Σπάνια αισθάνομαι μοναξιά ή μελαγχολία:	1 2 3 4 5
17. Πραγματικά απολαμβάνω το να συνομιλώ με ανθρώπους:	1 2 3 4 5
18. Πιστεύω ότι το να αφήνουμε τους μαθητές να ακούν αντιτιθέμενες απόψεις ομιλητών, μόνο σε σύγχυση και αποπροσανατολισμό μπορεί να οδηγήσει:	1 2 3 4 5
19. Προτιμώ να συνεργάζομαι με τους άλλους, παρά να τους ανταγωνίζομαι:	1 2 3 4 5

20. Προσπαθώ να εκτελώ όλα τα καθήκοντα που μου ανατίθενται με ευσυνειδησία:	1 2 3 4 5
21. Συχνά αισθάνομαι ένταση και νευρικότητα:	1 2 3 4 5
22. Μου αρέσει να βρίσκομαι εκεί όπου υπάρχει ένταση:	1 2 3 4 5
23. Η ποίηση με αγγίζει ελάχιστα ως καθόλου:	1 2 3 4 5
24. Έχω την τάση να είμαι επιφυλακτικός/η και σκεπτικιστής/στρια αναφορικά με τις προθέσεις των άλλων ανθρώπων:	1 2 3 4 5
25. Έχω ένα ξεκάθαρο σύνολο στόχων και δουλεύω πάνω σε αυτούς με τρόπο συστηματικό:	1 2 3 4 5
26. Μερικές φορές νιώθω ότι δεν αξίζω τίποτα:	1 2 3 4 5
27. Συνήθως προτιμώ να κάνω πράγματα μόνος/η:	1 2 3 4 5
28. Μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια και εξωτικά φαγητά:	1 2 3 4 5
29. Πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι θα σε εκμεταλλευτούν αν τους το επιτρέψεις:	1 2 3 4 5
30. Σπαταλώ πολύ χρόνο μέχρι να καταπιαστώ πλήρως με την εργασία μου:	1 2 3 4 5
31. Σπάνια καταλαμβάνομαι από φόβους ή άγχη:	1 2 3 4 5

32. Συχνά αισθάνομαι να φλέγομαι από ενεργητικότητα:	1 2 3 4 5
33. Σπάνια παρατηρώ τις διαθέσεις ή τα συναισθήματα που γεννιούνται κάτω από διαφορετικά περιβάλλοντα:	1 2 3 4 5
34. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που γνωρίζω με συμπαθούν:	1 2 3 4 5
35. Δουλεύω σκληρά για την επίτευξη των στόχων μου:	1 2 3 4 5
36. Συχνά θυμώνω με τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι άνθρωποι:	1 2 3 4 5
37. Είμαι ένας εύθυμος και ενθουσιώδης τύπος:	1 2 3 4 5
38. Πιστεύω ότι πρέπει να απευθυνόμαστε στις επίσημες θρησκευτικές αρχές για τις όποιες αποφάσεις πάνω σε ηθικά ζητήματα:	1 2 3 4 5
39. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι λειτουργώ με ψυχρό και υπολογιστικό τρόπο:	1 2 3 4 5
40. Όταν δεσμεύομαι σε κάτι, μπορεί κανείς να βασιστεί επάνω μου:	1 2 3 4 5
41. Πολύ συχνά, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αισθάνομαι αποθαρρυνμένος/η και έτοιμος/η να τα παρατήσω:	1 2 3 4 5
42. Δεν είμαι ο τύπος του χαρούμενου αισιόδοξου:	1 2 3 4 5
43. Μερικές φορές όταν διαβάζω ένα ποίημα ή κοιτάζω ένα έργο τέχνης, αισθάνομαι ρίγος ή κύματα συγκίνησης να με διεγείρουν.	1 2 3 4 5

44. Είμαι αμετάπειστος/η και ισχυρογνώμον στις θέσεις μου:	1 2 3 4 5
45. Μερικές φορές δεν είμαι και τόσο αισιόδοξος/η όσο θα έπρεπε:	1 2 3 4 5
46. Σπάνια αισθάνομαι λύπη ή κατάθλιψη:	1 2 3 4 5
47. Η ζωή μου τρέχει με γρήγορους ρυθμούς:	1 2 3 4 5
48. Δεν με ενδιαφέρει πολύ να στοχάζομαι πάνω σε θέματα που αφορούν τη φύση του σύμπαντος ή την κατάσταση της ανθρωπότητας:	1 2 3 4 5
49. Γενικά προσπαθώ να λαμβάνω υπόψη μου τους άλλους και να τους σκέφτομαι:	1 2 3 4 5
50. Είμαι ένα παραγωγικό άτομο που ολοκληρώνει πάντα την εργασία του:	1 2 3 4 5
51. Συχνά αισθάνομαι αβοήθητος/η και χρειάζομαι κάποιον άλλο να μου λύσει τα προβλήματά μου:	1 2 3 4 5
52. Είμαι ένα πολύ δραστήριο άτομο:	1 2 3 4 5
53. Έχω πνευματικές ανησυχίες:	1 2 3 4 5
54. Αν κάποιος άνθρωπος δεν μου αρέσουν, τους αφήνω να το καταλάβουν:	1 2 3 4 5
55. Νομίζω ότι ποτέ δεν θα καταφέρω να οργανωθώ:	1 2 3 4 5

56. Μερικές φορές έχω αισθανθεί τέτοια ντροπή, που θα ήθελα να κρυφτώ:	1	2	3	4	5
57. Προτιμώ να ακολουθώ το δικό μου δρόμο, παρά να είμαι αρχηγός των άλλων:	1	2	3	4	5
58. Συχνά απολαμβάνω το να αφήνομαι στο παιχνίδι των θεωριών ή των αφηρημένων ιδεών:	1	2	3	4	5
59. Εάν χρειαστεί, είμαι πρόθυμος/η να χειριστώ τους ανθρώπους κατάλληλα ώστε να πετύχω αυτό που θέλω:	1	2	3	4	5
60. Αγωνίζομαι για να πετύχω το τέλειο σε κάθε τι που κάνω:	1	2	3	4	5

#### **A4: (Αναθεωρημένη) Κλίμακα Μοναξιάς**

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση. Στη συνέχεια κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση για κάθε φράση.

<b>Ποτέ 1</b>	<b>Σπάνια 2</b>	<b>Μερικές Φορές 3</b>	<b>Συχνά 4</b>
1. Αισθάνομαι ότι συντονίζομαι με τους ανθρώπους γύρω μου:			1 2 3 4
2. Μου λείπει η συντροφιά:			1 2 3 4
3. Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να στηριχτώ:			1 2 3 4
4. Δεν αισθάνομαι μόνος/η:			1 2 3 4
5. Αισθάνομαι ότι αποτελώ μέρος μιας ομάδας φίλων:\			1 2 3 4
6. Έχω πολλά κοινά με τους ανθρώπους γύρω μου:			1 2 3 4
7. Δεν είμαι πλέον κοντά σε κανέναν:\			1 2 3 4
8. Οι γύρω μου δε συμμερίζονται τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες μου:			1 2 3 4
9. Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο:			1 2 3 4
10. Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνομαι κοντά τους:			1 2 3 4
11. Αισθάνομαι παραμελημένος/η:			1 2 3 4
12. Οι κοινωνικές μου σχέσεις είναι επιφανειακές:			1 2 3 4
13. Κανένας δε με γνωρίζει πραγματικά καλά:			1 2 3 4
14. Αισθάνομαι απομονωμένος/η από τους άλλους:			1 2 3 4



15. Μπορώ να βρω συντροφιά όταν την θέλω:	1 2 3 4
16. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με καταλαβαίνουν:	1 2 3 4
17. Είμαι δυστυχής που είμαι τόσο αποτραβηγμένος/η:	1 2 3 4
18. Υπάρχουν άτομα γύρω μου αλλά όχι μαζί μου:	1 2 3 4
19. Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να μιλήσω:	1 2 3 4
20. Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να στραφώ:	1 2 3 4

### **A5: Δείκτης Ικανοποίησης από τη ζωή**

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση. Στη συνέχεια κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση για κάθε φράση.

<b>Πολύ Λάθος 1</b>	<b>Αρκετά Λάθος 2</b>	<b>Λίγο Λάθος 3</b>	<b>Αβέβαιος/η 4</b>	<b>Λίγο Σωστό 5</b>	<b>Αρκετά Σωστό 6</b>	<b>Πολύ Σωστό 7</b>
-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------

1. Αυτά είναι τα καλύτερά μου χρόνια:	1 2 3 4 5 6 7
2. Αυτό τον καιρό αισθάνομαι άνετα με τη σεξουαλική μου ζωή:	1 2 3 4 5 6 7
3. Αυτή είναι η χειρότερη εποχή της ζωής μου:	1 2 3 4 5 6 7
4. Αισθάνομαι κατάθλιψη πολύ συχνά σε σύγκριση με άλλα άτομα:	1 2 3 4 5 6 7
5. Αυτά που κάνω μου φαίνονται πιο ενδιαφέροντα παρά ποτέ:	1 2 3 4 5 6 7
6. Έχω ετοιμάσει τα σχέδιά μου για το τί θα κάνω σε ένα μήνα ή σε ένα χρόνο από τώρα:	1 2 3 4 5 6 7
7. Καθώς μεγαλώνω, τα πράγματα μου φαίνονται καλύτερα από ότι πίστευα ότι θα μου φαινότουσαν:	1 2 3 4 5 6 7
8. Καθώς ανατρέχω τη μέχρι τώρα ζωή μου, αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η:	1 2 3 4 5 6 7
9. Λίγο-πολύ απέκτησα ό,τι περίμενα από τη ζωή:	1 2 3 4 5 6 7

10. Όταν σκέφτομαι το παρελθόν, νομίζω ότι δεν απέκτησα τα σημαντικά πράγματα που ήθελα από τη ζωή:	1 2 3 4 5 6 7
11. Παρόλα όσα λένε, ο μέσος άνθρωπος πάει προς το χειρότερο και όχι προς το καλύτερο:	1 2 3 4 5 6 7
12. Στη ζωή μου δόθηκαν περισσότερες ευκαιρίες από ότι στους περισσότερους άλλους ανθρώπους που γνωρίζω:	1 2 3 4 5 6 7
13. Η ζωή μου θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένη από ότι είναι τώρα:	1 2 3 4 5 6 7
14. Έχω καλή εμφάνιση συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου:	1 2 3 4 5 6 7
15. Προσδοκώ ότι θα μου συμβούν ενδιαφέροντα και ευχάριστα πράγματα στο μέλλον:	1 2 3 4 5 6 7
16. Αισθάνομαι γερασμένος/η και κάπως κουρασμένος/η:	1 2 3 4 5 6 7
17. Ακόμα και αν μπορούσα, δεν θα άλλαζα το παρελθόν:	1 2 3 4 5 6 7
18. Έχω πάρει πολλές ανόητες αποφάσεις συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου:	1 2 3 4 5 6 7
19. Αισθάνομαι την ηλικία μου αλλά δεν με πειράζει:	1 2 3 4 5 6 7
20. Είμαι το ίδιο ευτυχισμένος/η όπως όταν ήμουν νεότερος/η:	1 2 3 4 5 6 7

## Παράρτημα Β: Παραγοντική ανάλυση μη σταθμισμένων ερωτηματολογίων

**Πίνακας Β.1: Παραγοντική δομή και φορτίσεις των προτάσεων - δηλώσεων της Κλίμακας «Πέντε Παράγοντες Προσωπικότητας» που προέκυψαν μετά από περιστροφή Varimax**

Προτάσεις – Δηλώσεις	Παράγοντες				
	1 <sup>ος</sup>	2 <sup>ος</sup>	3 <sup>ος</sup>	4 <sup>ος</sup>	5 <sup>ος</sup>
50. Είμαι ένα παραγωγικό άτομο που ολοκληρώνει πάντα την εργασία του.	.743	-.082	.086	.035	.043
55. Νομίζω ότι ποτέ δεν θα καταφέρω να οργανωθώ.	.668	-.273	-.083	.093	.012
35. Δουλεύω σκληρά για την επίτευξη των στόχων μου.	.666	-.060	.141	.091	-.024
60. Αγωνίζομαι για να πετύχω το τέλειο σε κάθε τι που κάνω.	-.649	.005	-.192	.088	.052
15. Δεν είμαι και πολύ μεθοδικό άτομο.	.625	-.310	-.073	.055	-.068
25. Έχω ένα ξεκάθαρο σύνολο στόχων και δουλεύω πάνω σε αυτούς με τρόπο συστηματικό.	.610	-.066	.199	-.052	-.092
5. Διατηρώ καθαρά και περιποιημένα αυτά που μου ανήκουν.	.594	.018	.101	.046	.002
10. Είμαι αρκετά αποτελεσματικός/η στο να ρυθμίζω τον εαυτό μου ώστε να έχω τα πράγματα έτοιμα στην ώρα τους.	.575	-.074	-.001	-.118	-.054
40. Όταν δεσμεύομαι σε κάτι, μπορεί κανείς να βασιστεί επάνω μου.	.561	-.032	.065	.114	.143
52. Είμαι ένα πολύ δραστήριο άτομο.	.481	-.148	.468	.001	.103
32. Συχνά αισθάνομαι να φλέγομαι από ενεργητικότητα.	.460	-.004	.318	-.128	.263
45. Μερικές φορές δεν είμαι και τόσο αισιόδοξος/η όσο θα έπρεπε.	-.438	.137	.100	.070	.141
30. Σπαταλώ πολύ χρόνο μέχρι να καταπιαστώ πλήρως με την εργασία μου.	.425	-.106	-.054	.119	.000
24. Έχω την τάση να είμαι επιφυλακτικός/η και σκεπτικιστής/στρια αναφορικά με τις προθέσεις των άλλων ανθρώπων.	-.396	-.232	.138	.406	.029
47. Η ζωή μου τρέχει με γρήγορους ρυθμούς.	.406	.203	.258	-.118	.070
20. Προσπαθώ να εκτελώ όλα τα καθήκοντα που μου ανατίθενται με ευσυνειδησία.	.343	.137	.239	.266	.168

11. Όταν βρίσκομαι κάτω από συνθήκες έντονου άγχους, μερικές φορές νιώθω ότι θα καταρρεύσω.	.064	.661	.176	.052	.123
6. Συχνά αισθάνομαι κατώτερος/η απέναντι στους άλλους.	-.061	.634	-.028	.076	-.137
41. Πολύ συχνά, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αισθάνομαι αποθαρρυνμένος/η και έτοιμος/η να τα παρατήσω.	-.309	.608	.049	.057	-.040
31. Σπάνια καταλαμβάνομαι από φόβους ή άγχη.	.092	.601	-.234	.189	.088
56. Μερικές φορές έχω αισθανθεί τέτοια ντροπή, που θα ήθελα να κρυφτώ.	-.106	.577	.098	.014	.003
26. Μερικές φορές νιώθω ότι δεν αξίζω τίποτα.	-.215	.556	-.064	-.004	.040
21. Συχνά αισθάνομαι ένταση και νευρική κατάσταση.	.046	.553	-.091	-.314	.137
51. Συχνά αισθάνομαι αβοήθητος/η και χρειάζομαι κάποιον άλλο να μου λύσει τα προβλήματά μου.	-.224	.548	.194	-.129	-.125
36. Συχνά θυμώνω με τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι άνθρωποι.	.207	.540	.046	-.350	.042
16. Σπάνια αισθάνομαι μοναξιά ή μελαγχολία.	-.051	.515	-.132	.074	.028
12. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου ιδιαίτερα εύθυμο και ξέγνοιαστο τύπο.	.008	-.465	.330	.269	.088
46. Σπάνια αισθάνομαι λύπη ή κατάθλιψη.	-.043	.413	-.367	.091	.278
1. Δεν είμαι τύπος που ανησυχεί εύκολα.	.061	.379	-.067	.213	.106
29. Πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι θα σε εκμεταλλευτούν αν τους το επιτρέψεις.	-.316	-.321	.074	.316	.156
37. Είμαι ένας εύθυμος και ενθουσιώδης τύπος.	.271	-.085	.650	-.049	.161
2. Μου αρέσει να περιτριγυρίζομαι από πολλούς ανθρώπους.	.008	-.070	.627	-.009	-.150
17. Πραγματικά απολαμβάνω το να συνομιλώ με ανθρώπους.	.212	.056	.614	.162	-.043
7. Γελάω εύκολα.	-.021	-.164	.590	.143	.173
38. Πιστεύω ότι πρέπει να απευθυνόμαστε στις επίσημες θρησκευτικές αρχές για τις όποιες αποφάσεις πάνω σε ηθικά ζητήματα.	-.029	-.149	-.013	.188	-.467
27. Συνήθως προτιμώ να κάνω πράγματα μόνος/η.	-.001	-.232	-.450	.076	-.115
42. Δεν είμαι ο τύπος του χαρούμενου αισιόδοξου.	.211	-.328	-.432	.317	.054
34. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που γνωρίζω με συμπαθούν.	.140	-.101	.230	.273	-.006
57. Προτιμώ να ακολουθώ το δικό μου δρόμο, παρά να είμαι αρχηγός των άλλων.	.003	-.186	-.187	-.165	-.079
14. Μερικοί άνθρωποι με θεωρούν εγωιστή και φίλαυτο.	.104	-.131	-.103	.562	-.081

59. Εάν χρειαστεί, είμαι πρόθυμος/η να χειριστώ τους ανθρώπους κατάλληλα ώστε να πετύχω αυτό που θέλω.	-.022	.016	-.188	.502	.180
22. Μου αρέσει να βρίσκομαι εκεί όπου υπάρχει ένταση.	.008	-.108	-.034	-.499	.000
39. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι λειτουργώ με ψυχρό και υπολογιστικό τρόπο.	-.044	-.008	.179	.493	.052
19. Προτιμώ να συνεργάζομαι με τους άλλους, παρά να τους ανταγωνίζομαι.	.102	.259	.296	.474	.139
44. Είμαι αμετάπειστος/η και ισχυρογνώμον στις θέσεις μου.	.071	.053	.121	.470	-.053
9. Συχνά εμπλέκομαι σε διαφωνίες με τα μέλη της οικογένειάς μου και τους συναδέλφους μου στη δουλειά.	.096	-.393	-.027	.470	-.093
49. Γενικά προσπαθώ να λαμβάνω υπόψη μου τους άλλους και να τους σκέφτομαι.	.345	.150	.008	.434	.166
4. Προσπαθώ να είμαι ευγενικός/η με οποιονδήποτε γνωρίζω.	.278	.142	.148	.395	-.047
54. Αν κάποιος άνθρωπος δεν μου αρέσουν, τους αφήνω να το καταλάβουν.	-.166	.024	-.004	.377	-.040
43. Μερικές φορές όταν διαβάζω ένα ποίημα ή κοιτάζω ένα έργο τέχνης, αισθάνομαι ρίγος ή κύματα συγκίνησης να με διεγείρουν.	.116	.009	.121	-.059	.726
13. Με συναρπάζουν οι μορφές που βρίσκονται αποτυπωμένες στη φύση και στην τέχνη.	.019	.086	.157	-.004	.706
23. Η ποίηση με αγγίζει ελάχιστα ως καθόλου.	.002	-.078	-.108	.127	.611
48. Δεν με ενδιαφέρει πολύ να στοχάζομαι πάνω σε θέματα που αφορούν τη φύση του σύμπαντος ή την κατάσταση της ανθρωπότητας.	.015	.027	-.196	.149	.587
53. Έχω πνευματικές ανησυχίες.	.022	.066	.121	.023	.584
58. Συχνά απολαμβάνω το να αφήνομαι στο παιχνίδι των θεωριών ή των αφηρημένων ιδεών.	-.021	.106	.071	-.239	.518
33. Σπάνια παρατηρώ τις διαθέσεις ή τα συναισθήματα που γεννιούνται κάτω από διαφορετικά περιβάλλοντα.	-.061	-.199	-.108	.272	.410
8. Από τη στιγμή που θα βρω το σωστό τρόπο να κάνω κάτι, μένω σε αυτόν.	-.195	-.211	-.125	-.042	-.400
3. Δεν μου αρέσει να σπαταλώ τον χρόνο μου ονειροπολώντας.	-.180	.061	-.175	.125	.385
18. Πιστεύω ότι το να αφήνουμε τους μαθητές να ακούν αντιτιθέμενες απόψεις ομιλητών, μόνο σε σύγχυση και αποπροσανατολισμό μπορεί να οδηγήσει.	.027	-.105	-.255	.187	.309

28. Μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια και εξωτικά φαγητά.	.046	-.152	-.060	.045	.241
--	------	-------	-------	------	------

**Πίνακας Β.2: Παραγοντική δομή και φορτίσεις των προτάσεων - δηλώσεων της Κλίμακας «Μοναξιά» που προέκυψαν μετά από περιστροφή Varimax**

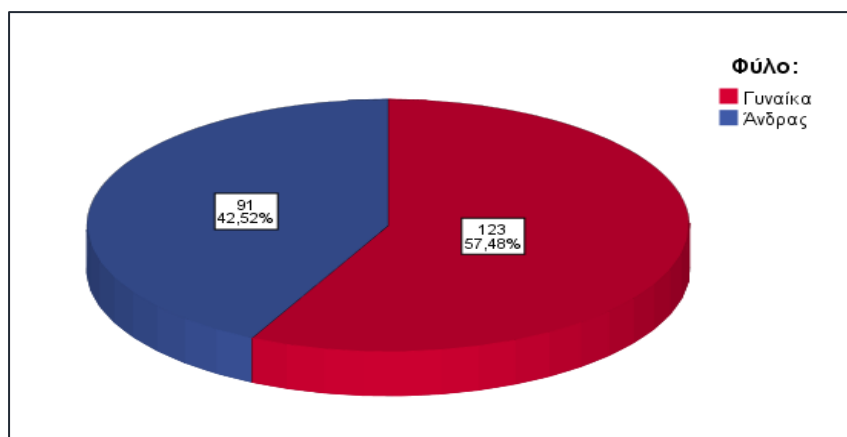
Προτάσεις - Δηλώσεις	Παράγοντας		
	1 <sup>ος</sup>		
20. Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να στραφώ.	.757		
19. Υπάρχουν άτομα στα οποία μπορώ να μιλήσω.	.712		
7. Δεν είμαι πλέον κοντά σε κανέναν.	.703		
14. Αισθάνομαι απομονωμένος/η από τους άλλους.	.702		
16. Υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά με καταλαβαίνουν.	.693		
3. Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να στηριχτώ.	.677		
11. Αισθάνομαι παραμελημένος/η.	.675		
10. Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνομαι κοντά τους.	.657		
18. Υπάρχουν άτομα γύρω μου αλλά όχι μαζί μου.	.654		
12. Οι κοινωνικές μου σχέσεις είναι επιφανειακές.	.637		
17. Είμαι δυστυχής που είμαι τόσο αποτραβηγμένος/η.	.627		
13. Κανένας δε με γνωρίζει πραγματικά καλά.	.615		
8. Οι γύρω μου δε συμμαρίζονται τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες μου:	.595		
6. Έχω πολλά κοινά με τους ανθρώπους γύρω μου.	.589		
5. Αισθάνομαι ότι αποτελώ μέρος μιας ομάδας φίλων.	.543		
9. Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο.	.467		
2. Μου λείπει η συντροφιά.	.452		
1. Αισθάνομαι ότι συντονίζομαι με τους ανθρώπους γύρω μου.	.376		
15. Μπορώ να βρω συντροφιά όταν τη θέλω.	.375		
4. Δεν αισθάνομαι μόνος/η.	.152		

**Πίνακας Β.3: Παραγοντική δομή και φορτίσεις των προτάσεων - δηλώσεων της Κλίμακας «Ικανοποίηση από τη ζωή» που προέκυψαν μετά από περιστροφή Varimax**

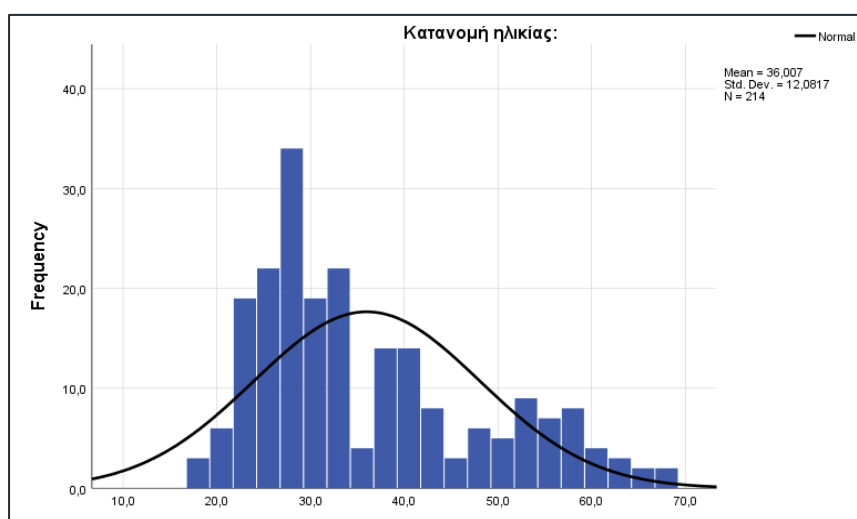
Προτάσεις - Δηλώσεις	Παρατηρούμενοι παράγοντες		
	1 <sup>ος</sup>	2 <sup>ος</sup>	3 <sup>ος</sup>

10. Όταν σκέφτομαι το παρελθόν, νομίζω ότι δεν απέκτησα τα σημαντικά πράγματα που ήθελα από τη ζωή.	.626	.356	.146
18. Έχω πάρει πολλές ανόητες αποφάσεις συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου.	.608	.040	.039
13. Η ζωή μου θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένη από ότι είναι τώρα.	.607	.362	.000
11. Παρόλα όσα λένε, ο μέσος άνθρωπος πάει προς το χειρότερο και όχι προς το καλύτερο.	.576	.064	.024
16. Αισθάνομαι γερασμένος/η και κάπως κουρασμένος/η	.567	.215	.340
4. Αισθάνομαι κατάθλιψη πολύ συχνά σε σύγκριση με άλλα άτομα..	.549	.117	.426
3. Αυτή είναι η χειρότερη εποχή της ζωής μου.	.547	.079	.450
9. Λίγο-πολύ απέκτησα ό,τι περίμενα από τη ζωή.	.249	.708	.063
8. Καθώς ανατρέχω τη μέχρι τώρα ζωή μου. αισθάνομαι αρκετά ικανοποιημένος/η.	.309	.622	.347
17. Ακόμα και αν μπορούσα, δεν θα άλλαζα το παρελθόν.	.153	.605	.090
12. Στη ζωή μου δόθηκαν περισσότερες ευκαιρίες από ότι στους περισσότερους άλλους ανθρώπους που γνωρίζω.	.214	.598	.080
20. Είμαι το ίδιο ευτυχισμένος/η όπως όταν ήμουν νεότερος/η.	.372	.453	.448
5. Αυτά που κάνω μου φαίνονται πιο ενδιαφέροντα παρά ποτέ..	.006	.487	.509
15. Προσδοκώ ότι θα μου συμβούν ενδιαφέροντα και ευχάριστα πράγματα στο μέλλον.	.278	.092	.561
2. Αυτό τον καιρό αισθάνομαι άνετα με τη σεξουαλική μου ζωή.	.206	.089	.559
7. Καθώς μεγαλώνω, τα πράγματα μου φαίνονται καλύτερα από ότι πίστευα ότι θα μου φαινότουσαν.	.237	.449	.497
1. Αυτά είναι τα καλύτερά μου χρόνια.	.227	.421	.466
19. Αισθάνομαι την ηλικία μου αλλά δεν με πειράζει.	.193	.091	.452
14. Έχω καλή εμφάνιση συγκριτικά με άλλα άτομα της ηλικίας μου.	.039	.008	.422
6. Έχω ετοιμάσει τα σχέδιά μου για το τί θα κάνω σε ένα μήνα ή σε ένα χρόνο από τώρα.	.021	.012	.373

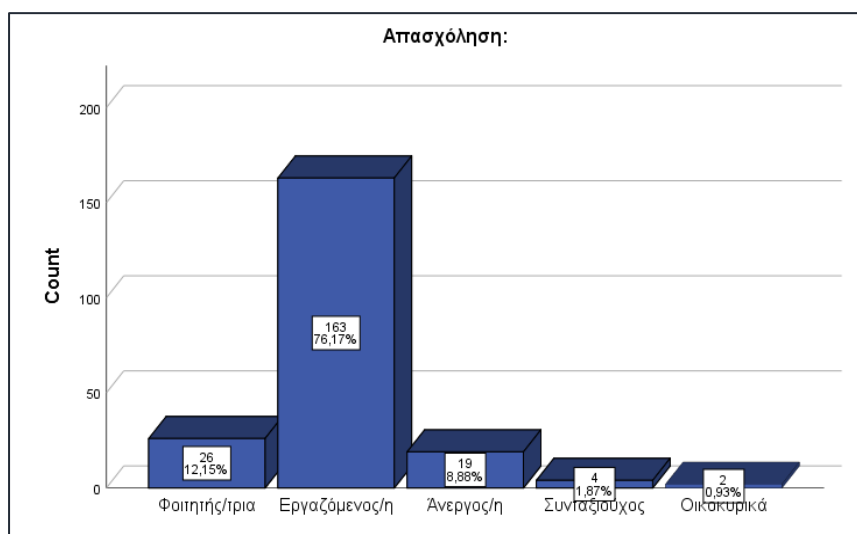
## Παράρτημα Γ: Διαγράμματα για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων



Γράφημα 1. Κατανομή του φύλου στο δείγμα (N=214)

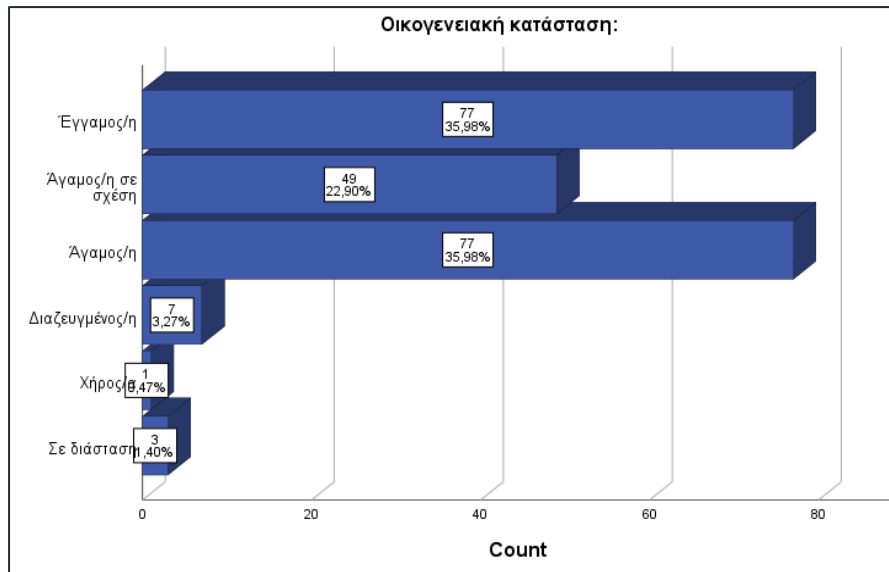


Γράφημα 2. Κατανομή της ηλικίας στο δείγμα (N=214)

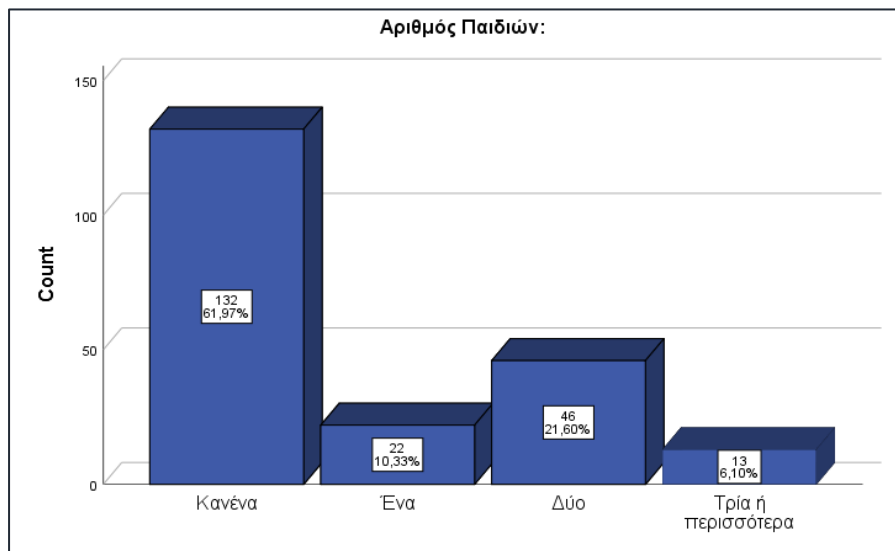


Γράφημα 3. Κατανομή της εργασιακής απασχόλησης στο δείγμα (N=214)





**Γράφημα 4. Κατανομή της οικογενειακής κατάστασης στο δείγμα (N=214)**



**Γράφημα 5. Κατανομή του αριθμού παιδιών στο δείγμα (N=214)**