

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΜΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΟΥΡΕΛΑ ΒΙΝΤΟ

Συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες και ο ρόλος τους στην
ποιότητα ζωής

ΑΘΗΝΑ, 2014

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την
απόκτηση του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης στην

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

που απονέμει το Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου.

Εγκρίθηκε τηναπό την εξεταστική επιτροπή:

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΒΑΘΜΙΔΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Αικ. Μαριδάκη- Κασσωτάκη
(επιβλέπουσα)

Καθηγήτρια

.....

Αικ. Αντωνοπούλου

Επ. Καθηγήτρια

.....

Δημήτρης Ζμπάινος

Επ. Καθηγητής

.....

*Στην μητέρα μου Μαριάνθη και
στον πατέρα μου Χαρίλαο για
όλα όσα μου χάρισαν*

ὦ φίλε Πᾶν τε καὶ ἄλλοι ὅσοι τῇδε θεοί,
δίοιτέ μοι καλῶ γενέσθαι τᾶνδοθεν·
ἔξωθεν δ' ὅσα ἔχω τοῖς ἐντὸς εἶναί μοι
φίλια. Πλούσιον δὲ νομίζοιμι τὸν σοφόν·
τὸ δὲ χρυσοῦ πλῆθος εἴη μοι ὅσον μήτε
ἄγειν μήτε φέρειν δύναιτ' ἄλλος ἢ ὁ
σώφρων. (Φαῖδρος 279γ)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα διπλωματική μελέτη, η οποία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Εκπαίδευση και Πολιτισμός», κατεύθυνση «Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη» του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ολοκληρώθηκε με την σημαντική συμβολή και αρωγή της επιβλέπουσας καθηγήτριάς μου, Αικατερίνης Μαριδάκη-Κασσωτάκη. Την ευχαριστώ θερμά και ευγνωμονώ που ήταν δίπλα μου σε όλα τα στάδια εκπόνησης της εργασίας καθοδηγώντας με, με τις πολύτιμες επιστημονικές συμβουλές, την ακούραστη διάθεση, τις εύστοχες και χρήσιμες παρατηρήσεις και πάνω από όλα την αστείρευτη πηγή αγάπης που διαθέτει. Ευτύχησα που την γνώρισα και που την είχα επιβλέπουσα καθώς στάθηκε στην μεταπτυχιακή μου διαδρομή ως σωστή παιδαγωγός και αποτελεσματική αρωγός.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω, επίσης, τα άλλα δυο μέλη της τριμελούς εξεταστικής επιτροπής, την κυρία Αικατερίνη Αντωνοπούλου, επίκουρη καθηγήτρια, και τον κύριο Δημήτρη Ζμπάινο, επίκουρο καθηγητή, για την σημαντική συνεισφορά τους στο «κτίσιμο» της μεταπτυχιακής μου γνώσης, αλλά και για την πρόθυμη διάθεση να βοηθήσουν σε ό,τι χρειάστηκα.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω στην κυρία Γεωργία Κουμουνδούρου, σύμβουλο σταδιοδρομίας και διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, για τον χρόνο που αφιέρωσε καθώς και την πολύτιμη βοήθειά της σε ζητήματα, τα οποία αφορούσαν στην μεθοδολογία και στατιστική ανάλυση της παρούσας έρευνας. Την ευγνωμονώ, επίσης, και για την ενθάρρυνση να προχωρήσω.

Ευχαριστώ και ευγνωμονώ, ακόμα, την καλή μου φίλη, Ελένη «Ακριβή», επειδή στάθηκε κοντά μου σε στιγμές απόλυτης σωματικής και ψυχικής εξάντλησης κατευθύνοντας τις σκέψεις και την συμπεριφορά μου σε νέα μονοπάτια πνευματικής γνώσης. Ήταν η πηγή δύναμης για να συνεχίσω.

Τέλος, πολλά ευχαριστώ οφείλω στην οικογένειά μου και ιδιαίτερα στις δυο μου κόρες, Κωνσταντίνα και Ειρήνη, για την υπομονή και την κατανόηση που έδειξαν όλους αυτούς τους μήνες με μια μαμά απύσχα σε αρκετά ζητήματα που τις απασχολούσαν. Η βοήθεια και η αμέριστη συμπαράστασή τους λειτούργησαν ως ισχυρή παρωθητική δύναμη να αποπερατώσω την παρούσα διπλωματική μελέτη.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με δυο διαστάσεις της ποιότητας ζωής, την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η σχέση ορισμένων εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης όπως (α) η κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων, (β) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (γ) η διαχείριση των συναισθημάτων και (δ) η ρύθμιση των συναισθημάτων με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Επιπλέον, εξετάστηκε η σχέση ανάμεσα σε δυο στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος – γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή – με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Διερευνήθηκε, ακόμα, η διαμεσολαβητική επίδραση των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος στη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από τη ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 186 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 22,04 έτη και τυπική απόκλιση 1,86 έτη. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα ψυχομετρικά εργαλεία: (α) Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law (2002, Kafetsios & Zampetakis, 2008), (β) Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (Gross & John, 2003, Kafetsios & Loumakou, 2007), (γ) Η Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989, Λεοντοπούλου, 2012) (δ) Η κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (Diener et al., 1985). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Από τις ιεραρχικές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης προέκυψε ότι δυο από τις εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης – η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων – προβλέπουν σε σημαντικό βαθμό, συγκριτικά με τις άλλες εκφάνσεις της, την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Επιπρόσθετα, οι διαμεσολαβητικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν έδειξαν μερική διαμεσολαβητική επίδραση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό Ευ Ζην. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, εκτός από την συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική ευζωία, η οποία έχει καταδειχθεί και σε προγενέστερες μελέτες, παρέχουν ενδείξεις σχετικά με τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ρύθμισης συναισθήματος σε αυτήν την σχέση.

Προτείνεται η επανάληψη και η επέκταση της μελέτης σε μεγαλύτερο ερευνητικό δείγμα καθώς και σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια.

Λέξεις κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, γνωστική επανεκτίμηση, εκφραστική καταστολή, ικανοποίηση από την ζωή, ψυχολογικό Ευ Ζην

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between a number of facets of emotional intelligence like (a) self emotion appraisal, (b) other emotion appraisal, (c) use of emotion and (d) regulation of emotion and satisfaction with life and psychological well-being. Furthermore, the relation between two emotion regulation strategies, namely cognitive reappraisal and expressive suppression, and emotional intelligence was examined. In addition, the probability of the mediating effect of the emotional regulation strategies on the relationship between emotional intelligence, life satisfaction and psychological well-being was taken into consideration. The sample comprised 186 undergraduate and graduate students aged between 22-25 years. For the purpose of the present study the following psychometric tools were used: a) The Wong & Law Emotional Intelligence Scale (Wong & Law 2002, Kafetsios & Zampetakis, 2008), b) The Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003, Kafetsios & Loumakou, 2007), c) The Psychological Well-Being Scales - Short Scales (Ryff, 1989, Leontopoulou, 2012) and d) The Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985). The correlation analysis showed a significant relation between emotional intelligence, emotion regulation strategies and satisfaction with life and psychological well-being. The hierarchical analysis of multiple regression indicated that two of the facets of emotional intelligence - use of emotions and regulation of emotions – were good predictors of satisfaction with life and well-being. The mediating analysis revealed partial mediating effect of cognitive reappraisal to the relation between emotional intelligence and well-being. The present findings are in line with previous evidence referred to the relation between emotional intelligence and satisfaction with life and psychological well-being. Furthermore, they extend previous research by indicating the role of cognitive reappraisal in the relation between emotional intelligence and satisfaction with life and psychological well-being. They, therefore, show that the students who use cognitive reappraisal strategies are more likely to obtain high scores in the emotional intelligence and well-being tests as compared to those who do not use these strategies. Future research should focus on the replication of the study with a greater number of students coming from different cultural contexts.

Key words: *Emotional intelligence, cognitive reappraisal, expressive suppression, satisfaction with life, psychological well-being.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες

<i>Εισαγωγή.....</i>	<i>13</i>
<i>1.1.Συναισθηματική Νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις, ορισμοί και σχετικές θεωρίες.....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.1.Εννοιολογικές διασαφήσεις και ορισμοί.....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.2.Θεωρητικά Μοντέλα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....</i>	<i>18</i>
<i>1.1.2.1. Το Θεωρητικό Μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso.....</i>	<i>18</i>
<i>1.1.2.2.Το Θεωρητικό Μοντέλο του Bar-on.....</i>	<i>20</i>
<i>1.1.2.3.Το Θεωρητικό Μοντέλο του Goleman.....</i>	<i>22</i>
<i>1.1.2.4.Το Θεωρητικό Μοντέλο των Petrides και Furnham.....</i>	<i>23</i>
<i>1.1.3.Μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....</i>	<i>25</i>
<i>1.1.3.1.Το Ερωτηματολόγιο Μέτρησης του Δείκτη Συναισθηματικότητας (Emotional Quotient Inventory EQ-i).....</i>	<i>26</i>
<i>1.1.3.2.Το Ερωτηματολόγιο Αυτοαναφορών (The Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue).....</i>	<i>27</i>
<i>1.1.3.3.Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας (Emotional Competence Inventory).....</i>	<i>29</i>
<i>1.1.3.4. Η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Scale) του Schutte.....</i>	<i>30</i>
<i>1.1.3.5.Η Κλίμακα Μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey, & Caruso (Emotional Intelligence Test,MSCEIT).....</i>	<i>31</i>
<i>1.2.Ρύθμιση του συναισθήματος (Emotion Regulation).....</i>	<i>33</i>
<i>1.2.1.Στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος.....</i>	<i>34</i>
<i>1.2.2.Γνωστική επανεκτίμηση (Cognitive reappraisal).....</i>	<i>37</i>
<i>1.2.3.Εκφραστική καταστολή (Expressive suppression).....</i>	<i>38</i>

1.2.4.Υποκινητικοί μηχανισμοί που επηρεάζουν την ρύθμιση του συναισθήματος.....	41
---	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ποιότητα ζωής: Εννοιολογικές διασαφήσεις, ορισμοί και σχετικές θεωρίες

Εισαγωγή.....	46
2.1.Εννοιολογικά μοντέλα για την ποιότητα ζωής.....	46
2.2.Ευτυχία: εννοιολογικές διασαφήσεις.....	48
2.3.Υποκειμενικό Ευ Ζην (Subjective well-being).....	52
2.4.Ψυχολογικό Ευ Ζην (Psychological well-being).....	54
2.5.Ένας νέος ορισμός για το Ευ Ζην.....	57
2.6.Σύντομη αναφορά στη θεωρία του Martin Seligman για το Ευ Ζην.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα σχετικά με την σχέση των συναισθηματικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής

Εισαγωγή.....	61
3.1.Συναισθηματική Νοημοσύνη και ποιότητα ζωής (υποκειμενικό και ψυχολογικό Ευ Ζην).....	61
3.2.Η σχέση της ρύθμισης συναισθήματος με την ποιότητα ζωής (υποκειμενικό και ψυχολογικό Ευ Ζην).....	70
3.3.Συναισθηματική νοημοσύνη και στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος	72
3.4.Διαμεσολαβητικοί παράγοντες στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το Ευ Ζην.....	74

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η παρούσα έρευνα

4.1. Στόχοι, ερευνητικές υποθέσεις και ερευνητικά ερωτήματα.....	78
4.2.Μέθοδος.....	82
4.2.1.Συμμετέχοντες.....	82
4.2.2.Ψυχομετρικά εργαλεία	83

4.2.2.1. Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law - Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002 'Kafetsios & Zampetakis, 2008).....	83
4.2.2.2. Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (Gross & John, 2003 'Kafetsios & Loumakou, 2007).....	84
4.2.2.3. Η Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989 'Λεοντοπούλου, 2012).....	85
4.2.2.4. Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή του Diener et al.(1985).....	86
4.3. Διαδικασία συλλογής των δεδομένων.....	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Αποτελέσματα	
Εισαγωγή.....	88
5.1. Επιδόσεις των συμμετεχόντων στα ψυχομετρικά εργαλεία.....	88
5.2. Συσχετίσεις.....	89
5.3. Αναλύσεις παλινδρόμησης.....	93
5.4. Διαμεσολαβητικές αναλύσεις.....	96
5.4.1. Έλεγχος της πιθανής διαμεσολαβητικής επίδρασης της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην.....	99
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Σχολιασμός αποτελεσμάτων	
6.1. Συνοπτική παρουσίαση των ευρημάτων	110
6.1.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη και ικανοποίηση από την ζωή.....	111
6.1.2. Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και ικανοποίηση από την ζωή.....	112
6.1.3. Συναισθηματικές δεξιότητες, στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και η σχέση τους με την ικανοποίηση από την ζωή.....	113

6.1.4. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ψυχολογικό Ευ Ζην.....	114
6.1.5. Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και ψυχολογικό Ευ Ζην.....	115
6.1.6. Συναισθηματικές δεξιότητες, στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και η σχέση τους με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.....	116
6.1.7. Συναισθηματική Νοημοσύνη και στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος.....	117
6.1.8. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην	120
6.2. Ερευνητικοί περιορισμοί.....	122
6.3. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες – Αξιοποίηση ευρημάτων.....	123
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	126
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	140

Εισαγωγή

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της σχέσης των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής. Συγκεκριμένα, η μελέτη της σχέσης των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης όπως (1) η κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού, (2) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (3) η διαχείριση των συναισθημάτων και (4) η ρύθμιση των συναισθημάτων καθώς και δυο εκ των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος – γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή – με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.

Η εργασία αυτή απαρτίζεται από έξι κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες που συγκροτούν την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης καθώς και οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος. Το δεύτερο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στην ποιότητα ζωής, τα σχετικά εννοιολογικά μοντέλα, τους ορισμούς και τις σχετικές θεωρίες. Το τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζει τα θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα σχετικά με την σχέση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζεται (α) η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, (β) η σχέση της ρύθμισης συναισθήματος με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, (γ) η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις δυο στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, (δ) μια σειρά παραγόντων, οι οποίοι διαμεσολαβούν στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το Ευ Ζην.

Στο τέταρτο κεφάλαιο διατυπώνονται οι ερευνητικές υποθέσεις και τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Αναφέρονται επίσης τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν και η διαδικασία που ακολουθήθηκε για την συλλογή των δεδομένων. Το πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία προκύπτουν από την περιγραφική και επαγωγική ανάλυση των δεδομένων. Στο έκτο κεφάλαιο γίνεται ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων αρχίζοντας με την εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων και ακολουθώντας μια πιο λεπτομερή αναφορά στις σχέσεις των μεταβλητών μεταξύ τους. Αναφέρονται, επίσης, κάποιοι περιορισμοί της παρούσας έρευνας καθώς και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Ακολουθεί πρόταση αξιοποίησης των ευρημάτων για παρεμβατικούς σκοπούς.

Κεφάλαιο 1: Συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες

Εισαγωγή

Το πρώτο κεφάλαιο της παρούσας μελέτης εστιάζει στην παρουσίαση και περιγραφή των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων όπως αυτές που συγκροτούν την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των επιμέρους εκφάνσεών της, καθώς και δεξιότητες που λειτουργούν ως ρυθμιστικοί παράγοντες του συναισθήματος μέσω διαφορετικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά την διάρκεια εμπειρικής εκδήλωσης του συναισθήματος.

Το κεφάλαιο χωρίζεται σε δύο ενότητες. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζεται η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, οι ορισμοί που έχουν διατυπωθεί κατά καιρούς, οι εννοιολογικές διασαφήσεις, τα θεωρητικά μοντέλα και οι τρόποι μέτρησης. Στην συνέχεια, περιγράφεται η θεωρία του Gross σχετικά με την ρύθμιση συναισθήματος και ακολουθεί η παρουσίαση των δύο πιο σημαντικών στρατηγικών που σχετίζονται με αυτήν την θεωρία, της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής. Έπειτα, ακολουθεί αναφορά στους υποκινητικούς μηχανισμούς που εμπλέκονται στην διαδικασία ρύθμισης του συναισθήματος και στην πιθανή σχέση αυτών με την Συναισθηματική Νοημοσύνη.

1.1. Συναισθηματική νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις, ορισμοί και σχετικές θεωρίες

1.1.1. Εννοιολογικές διασαφήσεις και ορισμοί

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως έννοια περιλαμβάνει δύο σημαντικές και διακριτές μεταξύ τους έννοιες: α) την έννοια του συναισθήματος και β) την έννοια της νοημοσύνης. Προσπάθειες προσδιορισμού αυτών των εννοιών έχουν γίνει στο διάβημα του χρόνου από φιλοσόφους, παιδαγωγούς και ψυχολόγους. Οι ορισμοί που έχουν δοθεί τόσο για την έννοια του συναισθήματος όσο και για την έννοια της νοημοσύνης είναι πολλοί και διαφορετικοί. Η αφετηρία τους εντοπίζεται βαθιά στο χρόνο με τις σημαντικότερες αναφορές να εντοπίζονται στα έργα των αρχαίων ελλήνων φιλοσόφων όπως του Πλάτωνα, Παρμενίδη, Ηράκλειτου, Ιπποκράτη Αριστοτέλη κτλ. Αξίζει να σημειωθεί ένα παράδειγμα αναφοράς αυτών των εννοιών

από τον Πλάτωνα που όριζε την νοημοσύνη ως «ταχύ μάθησης» και κατηγοριοποίησε τα συναισθήματα σε ανώτερα και κατώτερα προβάλλοντας την μεταξύ τους αλληλεπίδραση καθώς και το σημαντικό ρόλο που παίζουν στην ανθρώπινη συμπεριφορά. (Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2011).

Ο όρος «Συναισθηματική Νοημοσύνη» πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε το 1990 σε ένα άρθρο των Peter Salovey και John D. Mayer το οποίο δημοσιεύθηκε στο περιοδικό, Imagination, Cognition and Personality όπου όρισαν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως «μία μορφή της 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» (Salovey & Mayer, 1990).

Ο αρχικός ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι μια έννοια ομπρέλα που αποτελείται από τρεις διακριτές συνιστώσες, δηλαδή την εκτίμηση και έκφραση των συναισθημάτων, την ρύθμιση των συναισθημάτων και τέλος την αξιοποίηση της συναισθηματικής πληροφορίας στον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς (Petrides & Furnham, 2000).

Το 1997 λόγω της έμφασης που δόθηκε στις συναισθηματικές και γνωστικές αλληλεπιδράσεις, οι Salovey και Mayer διαμόρφωσαν τον παραπάνω ορισμό ως εξής: *«Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αφορά την ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι ακριβώς, να αξιολογείς και να εκφράζεις τα συναισθήματα, την ικανότητα να προσεγγίζεις και να παράγεις συναισθήματα όταν διευκολύνουν τη σκέψη, την ικανότητα να καταλαβαίνεις το συναίσθημα και τη συναισθηματική γνώση και την ικανότητα να ρυθμίζεις τα συναισθήματα για να προωθείς τη συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη»* (Mayer & Salovey, 1997, σ.10).

Ακόμη, θεωρούν πως από μια πιο επίσημη σκοπιά ο ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης σηματοδοτείται από τις ειδικές ικανότητες που περικλείει συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αντιλαμβάνεται κανείς με ακρίβεια το συναίσθημα, την ικανότητα πρόσβασης ή και δημιουργίας συναισθημάτων τα οποία διευκολύνουν την γνωστική λειτουργία, την ικανότητα κατανόησης του συναισθηματικού φορτίου πληροφοριών, την ικανότητα χρήσης της συναισθηματικής γνώσης, και τέλος, την ικανότητα διαχείρισης και ρύθμισης των

συναισθημάτων (τον δικόν του και των άλλων) με σκοπό την προώθηση της συναισθηματικής-πνευματικής ανάπτυξης και της ευζωίας (Salovey et al., 2008).

Όμως, οι απαρχές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης εντοπίζονται το 1920 όταν ο Thorndike πρότεινε ένα μοντέλο της νοημοσύνης το οποίο περιέκλειε όχι μόνο διανοητικούς παράγοντες, αλλά και στοιχεία από μια νοημοσύνη που εκείνος ονόμασε «κοινωνική νοημοσύνη» και την όρισε ως την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κάποιος όχι μόνο τις δικές του εσωτερικές καταστάσεις, αλλά και των άλλων ανθρώπων, να αντιλαμβάνεται επιπλέον τα κίνητρα και τις συμπεριφορές και να ενεργεί λαμβάνοντας υπόψη του αυτές τις πληροφορίες (Mayer & Salovey, 1993). Από τα παραπάνω εξάγεται το συμπέρασμα πως ο ορισμός του Thorndike για την κοινωνική νοημοσύνη περιλαμβάνει γνωστικά και συμπεριφοριστικά στοιχεία τα οποία συνεπάγονται τα ακόλουθα: πρώτον, η ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των ανθρώπων είναι μια πνευματική-διανοητική ικανότητα και δεύτερον, η συγκεκριμένη ικανότητα διαφέρει πολύ από την αφηρημένη λεκτική και μηχανική πτυχή την νοημοσύνης (Derksen, Kramer, & Katzko, 2002).

Μία προσέγγιση που ακολούθησε ήταν η θεωρία «πολλαπλής νοημοσύνης», η οποία προτάθηκε από τον Howard Gardner στο βιβλίο του *Frames of Mind* το 1983 και που αναγνώριζε ότι πέραν του Δείκτη Νοημοσύνης, υπάρχουν πολλά άλλα στοιχεία που απαρτίζουν την έννοια της νοημοσύνης. Σύμφωνα με την παραπάνω θεωρία, τα ψυχομετρικά τεστ αξιολόγησης της νοημοσύνης περιλαμβάνουν μόνο τη γλωσσική, τη λογική και μερικές μόνο πτυχές της χωρικής νοημοσύνης με αποτέλεσμα να έχουν παραγκωνιστεί οι άλλες μορφές της σχεδόν εξ ολοκλήρου (Neisser et al., 1997).

Επίσης, ο Gardner υποστηρίζει ότι η νοημοσύνη είναι μια σύνθετη κατάσταση, η οποία περικλείει διαφορετικές ικανότητες, οι οποίες μπορούν να θεωρηθούν η κάθε μια ξεχωριστά ότι συνιστά μια ιδιαίτερη μορφή της νοημοσύνης. Συγκεκριμένα, διέκρινε οχτώ τύπους νοημοσύνης: 1) Τη γλωσσική νοημοσύνη που αφορά την ικανότητα χρήσης της γλώσσας σε συντακτικό, μορφολογικό, φωνολογικό και σημασιολογικό επίπεδο 2) Τη μουσική νοημοσύνη που σχετίζεται με την ικανότητα αντίληψης και παραγωγής των διαφόρων μορφών της μουσικής έκφρασης 3) Τη λογικό-μαθηματική νοημοσύνη που αφορά την ικανότητα αντίληψης και έκφρασης ποσοτικών σχέσεων και λογικών εννοιών 4) Τη χωρική νοημοσύνη η οποία

σχετίζεται με την ικανότητα αντίληψης του χώρου 5) Την κιναισθητική νοημοσύνη που αφορά την ικανότητα ελέγχου των κινήσεων του σώματος και στον χειρισμό διαφόρων αντικειμένων με επιδέξιο τρόπο 6) Τη διαπροσωπική νοημοσύνη η οποία σχετίζεται με την ικανότητα αντίληψης και ανταπόκρισης στις εκδηλωμένες μορφές της προσωπικότητας των ανθρώπων, όπως είναι η διάθεσή, ο χαρακτήρας, τα κίνητρα και οι προθέσεις τους 7) Την ενδοπροσωπική νοημοσύνη που αναφέρεται στην ικανότητα ελέγχου των προσωπικών συναισθημάτων, στην αυτογνωσία και στην συνειδητοποίηση των επιθυμιών και δυνατοτήτων του ανθρώπου 8) Τη νοημοσύνη που σχετίζεται με την αντίληψη των φυσικών αντικειμένων και αφορά την ικανότητα κατηγοριοποίησης και ένταξης αυτών στο φυσικό περιβάλλον (Κασσωτάκης & Φλουρής, 2003).

Ο όρος «Συναισθηματική Νοημοσύνη» έγινε ευρέως γνωστός το 1995 από την παγκόσμια επιτυχία που γνώρισε το βιβλίο του Daniel Goleman με τίτλο «Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ.». Συγκεκριμένα, ο Goleman όρισε την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ένα σύνολο ικανοτήτων και δεξιοτήτων μέσω των οποίων το άτομο μπορεί να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να κατανοεί και να διαχειρίζεται συναισθηματικές πληροφορίες (δικές του αλλά και των άλλων) με αποτελεσματικό τρόπο. Σε γενικές γραμμές, ο Goleman περιγράφει την Συναισθηματική Νοημοσύνη σαν μια ομάδα χαρακτηριστικών και διαθέσεων όπως η αυτοπεποίθηση, η αισιοδοξία, η προσαρμοστικότητα και τα κίνητρα επίδοσης που θα μπορούσαν να ευθύνονται για σημαντικές επιπτώσεις στον τομέα της εργασιακής απόδοσης, αλλά και για την επιτυχία στη ζωή (Brackett et al., 2013). Σε αυτό το βιβλίο ο Goleman έδωσε έμφαση στην αναγκαία εκπαίδευση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο κοινωνικό και οικογενειακό πλαίσιο με αποτέλεσμα πολύ σύντομα γονείς, παιδαγωγοί και εκπαιδευτικοί να βρίσκουν ιδιαίτερα αγαπητές τις ιδέες και τα μηνύματα του βιβλίου αυτού. Ακολούθησε η δημοσίευση του δεύτερου βιβλίου του με τίτλο «Working with Emotional Intelligence» το οποίο βρήκε ανταπόκριση στο εργασιακό και επιχειρηματικό περιβάλλον διευρύνοντας έτσι τις δυνατότητες εφαρμογής της Συναισθηματικής Νοημοσύνης από τον οικογενειακό και εκπαιδευτικό περιβάλλον σε ένα ακόμα πιο σημαντικό, το εργασιακό (Πλατσίδου, 2010).

1.1.2. Θεωρητικά Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Για την ερμηνεία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχουν διατυπωθεί αρκετές θεωρίες με αποτέλεσμα την ύπαρξη διαφορετικών θεωρητικών μοντέλων τα οποία, όμως, στην πλειονότητά τους παρουσιάζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως μια πολύπλοκη έννοια η οποία απαρτίζεται από κάποιες διαστάσεις με την μορφή ικανοτήτων, χαρακτηριστικών γνωρισμάτων και ιδιοτήτων (Πλατσίδου, 2010).

Οι Mayer, Salovey και Caruso (2000) ταξινομούν τα μοντέλα για την ερμηνεία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε δυο κατηγορίες, (1) τα μοντέλα νοητικής ικανότητας που αντιμετωπίζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ένα σύνολο γνωστικών δεξιοτήτων οι οποίες παρέχουν βοήθεια ως προς την επεξεργασία των συναισθηματικών πληροφοριών, και (2) τα μικτά μοντέλα που θεωρούν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως μια έννοια που περιλαμβάνει διαστάσεις της προσωπικότητας καθώς και ικανότητες αντίληψης, αφομοίωσης, κατανόησης, διάκρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Ακόμα, περιλαμβάνει υποκινητικοί παράγοντες, κοινωνικές ικανότητες και στοιχεία που αφορούν συναισθηματικές όψεις του χαρακτήρα.

1.1.2.1. Το Θεωρητικό Μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso

Ο Jack Mayer και ο Peter Salovey είναι αμερικανοί καθηγητές ψυχολογίας και από τους πρώτους που ασχολήθηκαν επιστημονικά με την διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης προτείνοντας τον ορισμό και την θεωρητική προσέγγιση για την ερμηνεία και την μέτρησή της. Ο Caruso προστέθηκε στην ερευνητική ομάδα στα μέσα της δεκαετίας του 1990 (Πλατσίδου, 2010). Την σημαντική επιστημονική δουλειά των παραπάνω ερευνητών η οποία απαριθμεί πληθώρα δημοσιεύσεων την βρίσκουμε αποτυπωμένη στην ιστοσελίδα του Κέντρου Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Yale University (Yale Center For Emotional Intelligence).

Σύμφωνα, λοιπόν, με τους Mayer, Salovey και Caruso (2004), η έρευνα πάνω στην Συναισθηματική Νοημοσύνη είχε ως αφετηρία, αλλά και επηρεάστηκε από την μελέτη των πολλαπλών ειδών νοημοσύνης του Gardner και άλλων καταξιωμένων στο χώρο όπως ο Sternberg. Επομένως, το μοντέλο των συγκεκριμένων ερευνητών

περιλαμβάνει εκτός της ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής νοημοσύνης του Gardner, και διάφορες δεξιότητες ή ικανότητες του ανθρώπινου νου που σχετίζονται με το γνωστικοσυναισθηματικό σύστημα οργάνωσής του. Οι ίδιοι θεώρησαν σωστό να χωρίσουν τις ικανότητες και δεξιότητες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε τέσσερις ομάδες-πεδία: α) την ικανότητα αντίληψης συναισθημάτων, β) την χρήση των συναισθημάτων με σκοπό την διευκόλυνση της σκέψης, γ) την κατανόηση των συναισθημάτων και τέλος δ) την διαχείριση των συναισθημάτων.

Αυτά τα τέσσερα πεδία έγιναν γνωστά τελικά ως οι τέσσερις κλάδοι του μοντέλου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Αναλυτικότερα, οι κλάδοι αυτοί περιλαμβάνουν διάφορες ικανότητες που ταξινομούνται με κριτήριο την πολυπλοκότητά τους, δηλαδή ξεκινούν από το βασικό μέχρι το πιο πολύπλοκο σύνολο ικανοτήτων. Η λειτουργία των τεσσάρων συνόλων γίνεται με τρόπο ενιαίο διαμορφώνοντας έτσι το συνολικό σύστημα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Ο πρώτος κλάδος ο οποίος βρίσκεται ιεραρχικά στην βάση του συστήματος αντιπροσωπεύει την αντίληψη των συναισθημάτων και αφορά την ικανότητα του ανθρώπου να αναγνωρίζει συναισθήματα στις εκφράσεις του προσώπου, στην στάση του σώματος κλπ. Με λίγα λόγια περικλείει την μη λεκτική αντίληψη και την έκφραση των συναισθημάτων στο πρόσωπο, στην φωνή και στους σχετικούς διάυλους επικοινωνίας (Buck, 1984 ` Ekman & Friesen, 1975 ` Nowicki & Mitchell, 1998 ` Scherer et al., 2001 όπως αναφέρεται στο Mayer et al., 2004).

Ο δεύτερος στην σειρά κλάδος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης περιλαμβάνει την ικανότητα του συναισθήματος να συνδράμει στην σκέψη με σκοπό την διευκόλυνσή της. Σύμφωνα με τον Izard (2001, όπως αναφέρεται στο Mayer et al., 2004) αυτή η γνώση της σύνδεσης μεταξύ των συναισθημάτων και της σκέψης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κατευθύνει την οργάνωση κάποιου ανθρώπου. Ένα παράδειγμα που επιβεβαιώνει την προαναφερθείσα σύνδεση είναι πως κάποια θέματα που σχετίζονται με λύση προβλήματος διευκολύνονται ιδιαίτερα με την διαμεσολάβηση κάποιων συναισθημάτων (Erez & Isen, 2002 ` Isen, 2001 ` Palfai & Salovey, 1993, όπως αναφέρεται στο Mayer et al., 2004).

Η κατανόηση των συναισθημάτων είναι ο τρίτος κλάδος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και αντιπροσωπεύει την ικανότητα ανάλυσης των συναισθημάτων, την

ικανότητα εκτίμησης της πιθανής τους εξέλιξης στην πάροδο του χρόνου και τέλος την ικανότητα κατανόησης των αποτελεσμάτων τους (Frijda, 1988 ' Lane et al. 1990 ' Ortony et al., 1988 ' Roseman, 1984, όπως αναφέρεται στο Mayer et al., 2004). Η αναπτυξιακή πλευρά αυτού του κλάδου συμπίπτει με την γλωσσική ανάπτυξη και την προτασιακή σκέψη. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τον Lewis (2000) όσον αφορά την κατανόηση, ακόμα και ένα παιδί δυο ετών μπορεί να είναι συναισθηματικά ανήσυχο ή φοβισμένο σε περίπτωση που σπάσει την αγαπημένη διακοσμητική λάμπα των γονιών του.

Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι ο τέταρτος και ανώτερος κλάδος του ιεραρχικού συστήματος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων στο πλαίσιο των ατομικών στόχων, της αυτογνωσίας και της κοινωνικής συνείδησης (Averill & Nunley, 1992 ' Gross, 1998 ' Parrott, 2002).

Συμπερασματικά, οι παραπάνω τέσσερεις κλάδοι αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου (α) να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του, (β) να αφομοιώσει τα συναισθήματα στην σκέψη, αλλά και να διαχειρίζεται συναισθηματικά την σκέψη του, (γ) να κατανοεί και να αναλύει τα συναισθήματα, (δ) να μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.

1.1.2.2. Το Θεωρητικό Μοντέλο του Bar-on

Οι θεωρητικές βάσεις του μοντέλου του Bar-on έχουν τις ρίζες τους στην θεωρία του Δαρβίνου σχετικά με την σημασία της συναισθηματικής έκφρασης για την επιβίωση και την προσαρμογή. Άλλες σημαντικές επιρροές για την διαμόρφωση του μοντέλου αυτού εντοπίζονται στην περιγραφή της κοινωνικής νοημοσύνης από τον Thorndike και την σημασία της, σύμφωνα με τον ίδιο, για την ανθρώπινη αποτελεσματικότητα, καθώς και οι παρατηρήσεις του Wechsler σχετικά με τις επιπτώσεις των γνωστικών και μη-γνωστικών παραγόντων σε αυτό που εκείνος ανέφερε ως «ευφυή συμπεριφορά». Επιπλέον, η περιγραφή της αλεξιθυμίας από τον ψυχίατρο Πέτρο Σιφναίο και η σύλληψη της έννοιας του ψυχολογικού πνεύματος (psychological mindedness) από τον Appelbaum το 1973 είχαν μια σημαντική επιρροή στην εξέλιξη της ανάπτυξης του μοντέλου Bar-on.

Από την εποχή του Δαρβίνου μέχρι και σήμερα, οι περισσότερες περιγραφές, ορισμοί και έννοιες που έχουν δοθεί για την συναισθηματική-κοινωνική νοημοσύνη έχουν συμπεριλάβει μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες συνιστώσες: 1) την ικανότητα της αναγνώρισης, κατανόησης και έκφρασης των συναισθημάτων, 2) την ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων και την σχέση μαζί τους, 3) την ικανότητα διαχείρισης και ελέγχου των συναισθημάτων, 4) την ικανότητα διαχείρισης των αλλαγών, την προσαρμογή και την επίλυση προβλημάτων προσωπικής και διαπροσωπικής φύσεως, 5) την ικανότητα παράγωγής θετικών επιπτώσεων καθώς και την ικανότητα της αυτενέργειας (Bar-on, 2006).

Το μοντέλο του Bar-on αποτελεί την θεωρητική βάση για τον Δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Quotient) το οποίο αναπτύχθηκε αρχικά για την αξιολόγηση διαφόρων πτυχών της παραπάνω έννοιας καθώς και να εξετάσει την εννοιολογική της σύλληψη. Σύμφωνα με το μοντέλο, η συναισθηματική-κοινωνική νοημοσύνη είναι μια διατομή των αλληλένδετων συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων και διευκολυντικών παραγόντων που καθορίζουν την αποτελεσματικότητα της κατανόησης και της έκφρασης των συναισθημάτων μας, των συναισθημάτων των άλλων, καθώς και της αντιμετώπισης των καθημερινών μας αναγκών (Bar-on, 2006).

Επομένως, σύμφωνα με το εν λόγω μοντέλο, το να είναι κανείς συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής θα πρέπει να διαθέτει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: 1) να κατανοεί και να εκφράζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του, 2) να καταλαβαίνει τους άλλους και να σχετίζεται αποδοτικά μαζί τους, 3) να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις οποιεσδήποτε απαιτήσεις, προκλήσεις ή και συναισθηματικές πιέσεις στην καθημερινότητά του. Οι τρεις προαναφερθείσες και απαιτούμενες δεξιότητες, κυρίως, βασίζονται στην ενδοπροσωπική ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει τον εαυτό του, να έχει επίγνωση και να κατανοεί τα δυνατά και αδύνατα σημεία του και να εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με τέτοιο τρόπο που να μην είναι καταστροφικός. Σε διαπροσωπικό επίπεδο από την άλλη, το να είναι κάποιος συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής προϋποθέτει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα, τις διαθέσεις και τις ανάγκες των άλλων και επιπλέον να θεμελιώνει, αλλά και να διατηρεί συγχρόνως σχέσεις που βασίζονται στην συνεργατικότητα, στον επικοδομιτισμό και στην αμοιβαία ικανοποίηση. Σε τελική ανάλυση, για να είναι κανείς συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής σημαίνει

τελέσφορη διαχείριση των προσωπικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών αλλαγών μέσω μιας ρεαλιστικής και ευέλικτης αντιμετώπισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όπως λύσεις προβλημάτων και λήψη αποφάσεων. Για να συμβούν όλα τα παραπάνω χρειάζεται το άτομο να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του με τρόπο που να λειτουργούν προς όφελός του και όχι εναντίον του, να διαθέτει αισιοδοξία, θετικότητα και προσωπικά κίνητρα (Bar-on, 2006).

1.1.2.3. Το Θεωρητικό Μοντέλο του Goleman

Όπως ειπώθηκε παραπάνω, ο Goleman (1995) ήταν εκείνος που έκανε γνωστό το όρο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο ευρύ κοινό υποστηρίζοντας πως ο δείκτης νοημοσύνης (IQ) δεν προϋποθέτει απαραίτητως ή δεν προβλέπει την επιτυχία στη ζωή. Σύμφωνα με τον ίδιο, μόνο ένα 20 τοις εκατό των παραγόντων που καθορίζουν την επιτυχία ερμηνεύεται από τον δείκτη νοημοσύνης, αφήνοντας απέξω το 80 τοις εκατό να καθορίζεται από άλλους παράγοντες οι οποίοι περικλείουν ποικίλες ικανότητες όπως η ικανότητα εύρεσης κινήτρων, ο έλεγχος των παρορμήσεων και η χαλιναγώγηση της ανυπομονησίας, η ρύθμιση της διάθεσης, η ενσυναίσθηση, η ελπίδα κλπ. Όλες αυτές οι ικανότητες και πολλές άλλες συνοψίζουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης ή της νοημοσύνης της καρδιάς.

Το μοντέλο που πρότεινε ο Goleman (1998) για την Συναισθηματική Νοημοσύνη αναφέρεται ως «Το Μοντέλο για την Συναισθηματική Επάρκεια (The Emotional Competence Framework)» και περιλαμβάνει συναισθηματικές δεξιότητες οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις γενικές ομάδες ικανοτήτων. Η πρώτη ομάδα αφορά την αυτεπίγνωση (Self-Awareness) και περιλαμβάνει τρεις συναισθηματικές δεξιότητες, (α) την συναισθηματική αυτοεπίγνωση (Emotional self-awareness), (β) την ακριβή αυτοαξιολόγηση (Accurate self-assessment) και (γ) την αυτοπεποίθηση (Self-confidence). Η δεύτερη ομάδα αφορά την διαχείριση του εαυτού (Self-Management) και περιλαμβάνει δεξιότητες όπως ο αυτοέλεγχος (Self-control), η αξιοπιστία (Trustworthiness), η ευσυνειδησία (Conscientiousness), η προσαρμοστικότητα (Adaptability), η προσανατολιστική αίσθηση επίτευξης (Achievement orientation) και τέλος η πρωτοβουλία (Initiative).

Η κοινωνική επίγνωση (Social Awareness) είναι η τρίτη ομάδα ικανοτήτων και περικλείει δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση (Empathy), η οργανωτική επίγνωση

(Organizational awareness) και η αίσθηση προσανατολισμού ως προς την εξυπηρέτηση (Service orientation).

Η τελευταία ομάδα ικανοτήτων του μοντέλου του Goleman αναφέρεται ως η ομάδα των κοινωνικών ικανοτήτων (Social skills) και περιλαμβάνει αρκετές σημαντικές δεξιότητες που αφορούν την διαχείριση των σχέσεων γενικότερα. Τέτοιες είναι η επιρροή (Influence), η ηγετική ικανότητα (Leadership), η επικοινωνία (Communication), η ανάπτυξη άλλων (Developing others), η διαχείριση συγκρούσεων (Conflict management), η δημιουργία δεσμών (Building bonds), ο καταλύτης αλλαγής (Change catalyst) και η ομαδικότητα και συνεργασία (Teamwork and collaboration).

Το μοντέλο του Goleman που μόλις περιγράφηκε είναι η βελτιωμένη εκδοχή του αρχικού μοντέλου, το οποίο αποτελούταν από πέντε συναισθηματικά πεδία που το καθένα περιλάμβανε πέντε συναισθηματικές δεξιότητες (Goleman, 1995, 1998). Στην αναθεώρηση του αρχικό μοντέλου συνέβαλαν σημαντικά οι στατιστικές αναλύσεις του συναδέλφου του, Richard Boyatzis, οι οποίες είχαν ως συνέπεια την μείωση των συναισθηματικών δεξιοτήτων από τις αρχικά εικοσιπέντε σε είκοσι και από τα πέντε συναισθηματικά πεδία στα τέσσερα (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000).

1.1.2.4. Το Θεωρητικό Μοντέλο των Petrides και Furnham

Σύμφωνα με τους Petrides και Furnham (2000, 2001) υπάρχουν δυο είδη συναισθηματικής νοημοσύνης, (1) η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως γνωστική ικανότητα (cognitive emotional ability) και (2) η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα (trait emotional intelligence), η οποία αναφέρεται επίσης και ως συναισθηματική αυτό-αποτελεσματικότητα (emotional self-efficacy). Έτσι, πρότειναν έναν σαφή διαχωρισμό μεταξύ των δυο εννοιών υποστηρίζοντας πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως γνωστική ικανότητα αναφέρεται στην πραγματική ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει, να επεξεργάζεται και να χρησιμοποιεί πληροφορίες συναισθηματικού περιεχομένου, ενώ η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα αναφέρεται στις συμπεριφοριστικές διαθέσεις και την αυτοαντίληψη κάποιου σχετικά με την ικανότητά του να αναγνωρίζει, να επεξεργάζεται και να χρησιμοποιεί πληροφορίες συναισθηματικού περιεχομένου. Σε αυτό το είδος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ως χαρακτηριστικό γνώρισμα) περιλαμβάνονται διάφορα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας όπως η

ενσυναίσθηση, η αυτοπεποίθηση, η παρορμητικότητα, αλλά και πολλά στοιχεία που σχετίζονται με την συναισθηματική αυτό-αντιληπτική ικανότητα τα οποία συμπεριλαμβάνονται στα χαρακτηριστικά της κοινωνικής νοημοσύνης που περιέγραψε ο Thorndike (1920) και της προσωπικής νοημοσύνης που περιέγραψε το 1983 ο Gardner (Petrides et al., 2004).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα έγινε το επίκεντρο της μελέτης των Petrides και Furnham, οι οποίοι έπειτα από την ανάλυση περιεχομένου που εφάρμοσαν στα σημαντικότερα θεωρητικά μοντέλα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που αναδεικνύει η βιβλιογραφία, συνέστησαν τις διαστάσεις, οι οποίες στο σύνολό τους απαρτίζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα και είναι οι εξής: 1) η προσαρμοστικότητα (adaptability) που αναφέρεται στην ευελιξία και την προθυμότητα κάποιου να προσαρμοστεί σε καινούργιες καταστάσεις, 2) η διεκδικητικότητα (assertiveness) που αφορά την ειλικρίνεια και την προθυμότητα κάποιου να διεκδικήσει τα δικαιώματά του, 3) η αντίληψη των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων (emotion perception) που δείχνει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κάποιος τα συναισθήματα όχι μόνο τα δικά του, αλλά και των άλλων, 4) η έκφραση των συναισθημάτων (emotion expression) που αναφέρεται στην ικανότητα μετάδοσης των συναισθημάτων στους άλλους, 5) η διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων (emotion management) που αφορά την ικανότητα επηρεασμού των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, 6) η ρύθμιση του συναισθήματος (emotion regulation) που αναφέρεται στον έλεγχο και την διαχείριση των συναισθημάτων, 7) η χαμηλή σε ένταση παρορμητικότητα (low impulsiveness), που αναφέρεται στον έλεγχο της παρορμητικής διάθεσης, 8) οι διαπροσωπικές σχέσεις (relationships) που αφορούν την ικανότητα κάποιου να δημιουργεί και να διατηρεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, 9) η αυτοεκτίμηση (self-esteem) η οποία δηλώνει την αυτοπεποίθηση και την επιτυχία κάποιου, 10) η αυτοπαρακίνηση (self-motivation) που αναφέρεται στα ισχυρά κίνητρα που διαθέτει κανείς με αποτέλεσμα να μην παραιτείτε εύκολα όταν έρχεται αντιμέτωπος με δύσκολες καταστάσεις, 11) η κοινωνική επίγνωση (social awareness) που δείχνει την ικανότητα κάποιου να κατέχει εξαιρετικές κοινωνικές δεξιότητες και να δημιουργεί επιτυχημένα κοινωνικά δίκτυα, 12) η διαχείριση του άγχους (stress management) που αφορά την ικανότητα κάποιου να αντέχει στην πίεση και την ικανότητά του να ρυθμίζει αποτελεσματικά αγχωτικές καταστάσεις, και τέλος 13) η ενσυναίσθηση (trait empathy), 14) η ευτυχία (trait happiness) και 15) η αισιοδοξία (trait optimism) ως

χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας και δηλώνουν την ικανότητα κάποιου να μπαίνει στην θέση του άλλου, να είναι χαρούμενος και με διάθεση αισιοδοξίας (Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007).

Λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερθείσες δεκαπέντε διαστάσεις του μοντέλου τους, οι Petrides και Furnham ορίζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ένα σύνολο αποτελούμενο από συναισθηματικές αυτό-αντιληπτές ικανότητες (emotional self-perceptions) οι οποίες τοποθετούνται στα χαμηλότερα επίπεδα της ιεραρχικής δομής της προσωπικότητας και για την μέτρησή της χρησιμοποιούνται τα ερωτηματολόγια αυτοαναφορών (Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007). Από τον παραπάνω ορισμό φαίνεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη κάποιου βασίζεται στην υποκειμενική του άποψη για τις συναισθηματικές του εμπειρίες. Σύμφωνα με τον Petrides (2010) η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα είναι ο μόνος λειτουργικός ορισμός του ερευνητικού πεδίου που δέχεται και αναγνωρίζει την υποκειμενική και έμφυτη φύση της συναισθηματικής εμπειρίας του ατόμου. Ακριβώς, αυτές οι πλευρές της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, δηλαδή η έμφυτη και υποκειμενική της φύση, είναι και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου. Η έρευνα των Vernon, Villani, Schermer & Petrides (2008, όπως αναφέρεται στο Petrides, 2010), η οποία έδειξε πως για την ανάπτυξη των ατομικών διαφορών στο μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Big Five Personality Traits) ευθύνονται τα ίδια γονίδια που εμπλέκονται στην ανάπτυξη των ατομικών διαφορών της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα (Trait Emotional Intelligence). Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί πως βάσει των αποτελεσμάτων της παραπάνω έρευνας οι συγγραφείς τονίζουν την σκοπιμότητα ενσωμάτωσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στις ήδη υπάρχουσες ταξινομήσεις της προσωπικότητας (Vernon et al., 2010).

1.1.3. Μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Υπάρχουν δύο κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις για την εκτίμηση και αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Η πρώτη θεωρητική προσέγγιση είναι γνωστή ως το *μικτό μοντέλο* και περιλαμβάνει ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς που αξιολογούν έναν συνδυασμό από γνωστικούς, συναισθηματικούς και

χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Η δεύτερη θεωρητική προσέγγιση είναι γνωστή ως *μοντέλο ικανότητας*, το οποίο θεωρεί την Συναισθηματική Νοημοσύνη σαν ένα σύνολο που αποτελείται από τον συνδυασμό συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων (Papadogiannis et al., 2009).

Παραδείγματα εργαλείων αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που ερμηνεύεται από το *μικτό μοντέλο* είναι το Ερωτηματολόγιο Μέτρησης του Δείκτη Συναισθηματικότητας (Emotional Quotient Inventory, EQ-i) (Bar-On, 1997), το Ερωτηματολόγιο Αυτοαναφορών (The Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue) (Petrides, 2009), το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας (Emotional Competence Inventory ECI 360) (Boyatzis & Sala, 2004), η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Scale) του Schutte και συνεργατών του (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Dornheim, 1998), ενώ παραδείγματα εργαλείων αξιολόγησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που ερμηνεύεται από το *μοντέλο ικανότητας* είναι το Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

1.1.3.1. Το Ερωτηματολόγιο Μέτρησης του Δείκτη Συναισθηματικότητας (Emotional Quotient Inventory EQ-i)

Το Ερωτηματολόγιο μέτρησης του δείκτη συναισθηματικότητας (Emotional Quotient Inventory EQ-i) κατασκεύασε ο Bar-On βασιζόμενος στην θεωρία του για την περιγραφή και ερμηνεία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Η ανάπτυξη αυτού του εργαλείου βασίστηκε σε αυστηρούς κανόνες και ως αποτέλεσμα αυτής της εργασίας παρήχθη ένας σημαντικός δείκτης (ESI) αξιολόγησης της συναισθηματικής κοινωνικής νοημοσύνης (Bar-On, 2006). Το εν λόγω εργαλείο περιλαμβάνει 133 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως την συναισθηματική αυτογνωσία (emotional self-awareness), την αυτοπεποίθηση (assertiveness), την αυτοπραγμάτωση (self-actualisation), την αυτοεκτίμηση (self-regard), την ανεξαρτησία (independence), την ενσυναίσθηση (empathy), την κοινωνική υπευθυνότητα (social responsibility), τις διαπροσωπικές σχέσεις (interpersonal relationship), την ικανότητα επίλυσης προβλήματος (problem solving), την ευελιξία (exibility), την ικανότητα ελέγχου της πραγματικότητας (reality testing), την ανοχή στο άγχος (stress tolerance), τον έλεγχο των παρορμήσεων (impulse

control) και τέλος την ευτυχία και αισιοδοξία (happiness and optimism) ως χαρακτηριστικά της διάθεσης.

Να αναφερθεί σε αυτό το σημείο πως τα δύο τελευταία χαρακτηριστικά, δηλαδή η ευτυχία και η αισιοδοξία ως γενικότεροι δείκτες της διάθεσης αντικατοπτρίζουν τον βαθμό ικανοποίησης κάποιου από την ζωή όπως και την γενική του θετική προοπτική για το μέλλον. Αν και η αισιοδοξία δεν θεωρείται συστατικό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Wood, Parker, & Keefer, 2009) δεν έγινε τυχαία η συμπερίληψή της στο μοντέλο του Bar-On. Πλέον είναι ευρέως αποδεκτό ότι η αισιόδοξη διάθεση αναγνωρίζεται σαν ένας σημαντικός διευκολυντικός παράγοντας για να διαθέτει κάποιος θετικά συναισθήματα, για να αντιμετωπίζει με επιτυχία οποιοδήποτε πρόβλημα και για να έχει ψυχολογική ευεξία (Bandura, 1997· Seligman, 1990).

Η συνολική βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο του Bar-On δείχνει τον δείκτη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που διαθέτει κάποιος και δηλώνει ανάλογα με το επίπεδο βαθμολογίας (χαμηλή ή ψηλή) το επίπεδο της κοινωνικής και συναισθηματικής ευφυΐας. Στην συνέχεια, οι μετρήσεις από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο συγκρίνονται με τις αντίστοιχες τιμές του κανονικού πληθυσμού και σε αυτό ακριβώς το σημείο έγκειται η ιδιαιτερότητά του. Για αυτόν τον σκοπό, λοιπόν, το ερωτηματολόγιο του Bar-On EQ-i έχει σταθμιστεί λαμβάνοντας υπόψη πολλά χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες (όπως οι πολιτισμικές) των υπό μελέτη δειγμάτων (Πλατσίδου, 2010).

Συνοψίζοντας, το μοντέλο του Bar-On για την ερμηνεία της συναισθηματικής-κοινωνικής νοημοσύνης είναι όχι μόνο συνεπή και σταθερό με την πάροδο του χρόνου και σε όλους τους πολιτισμούς, αλλά είναι επίσης ικανό να περιγράψει την κατασκευαστική δομή για την οποία δημιουργήθηκε, δηλαδή αυτή της συναισθηματικής-κοινωνικής νοημοσύνης. Επιπλέον, η χρησιμότητα και η σημαντικότητα του εργαλείου έχει αποδειχθεί εξετάζοντας την ικανότητά του για την πρόβλεψη της επίδοσης σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Bar-On, 2006).

1.1.3.2. Το Ερωτηματολόγιο Αυτοαναφορών (The Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue) (Petrides, 2009)

Το ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών (The Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue) (Petrides, 2009) κατασκευάστηκε με σκοπό την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα και εντάσσεται στο πλαίσιο της θεωρίας που αναπτύχθηκε από τους Petrides και Furnham για την ερμηνεία αυτής της έννοιας. Η ανάπτυξη του ερωτηματολογίου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα τοποθετείται χρονικά προς το τέλος του έτους 1998 σαν μέρος της διδακτορικής διατριβής του Petrides (2001, όπως αναφέρεται στο Petrides, 2009). Στην τωρινή μορφή του ερωτηματολογίου συμπεριλαμβάνονται και οι δεκαπέντε συναισθηματικές διαστάσεις, οι οποίες αποτελούν το θεωρητικό μοντέλο και κατηγοριοποιούνται σε τέσσερα πεδία-παράγοντες 1) Συναισθηματικότητα (emotionality), 2) Αυτοέλεγχος (self-control), 3) Κοινωνικότητα (sociability) και 4) Ευζωία (well-being). Για την καλύτερη κατανόηση των τεσσάρων αυτών παραγόντων ακολουθείται στην συνέχεια μια περιγραφή του τρόπου που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους τα άτομα με υψηλή και χαμηλή βαθμολογία στο καθένα από αυτούς.

Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα *συναισθηματικότητα* έχουν καλή γνώση του εσωτερικού συναισθηματικού τους κόσμου καθώς και των άλλων, αντιλαμβάνονται και εκφράζουν τα συναισθήματά τους και μπορούν να κάνουν χρήση αυτών των ιδιοτήτων με σκοπό την ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων με τους άλλους. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν την εσωτερική συναισθηματική τους κατάσταση, όπως και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους στους άλλους με αποτέλεσμα να δυσχεραίνονται οι σχέσεις μαζί τους.

Όσον αφορά τον δεύτερο παράγοντα, δηλαδή τον *αυτοέλεγχο* τα άτομα με υψηλή βαθμολογία ελέγχουν τις παρορμήσεις και τις επιθυμίες τους, μπορούν να ρυθμίζουν την συναισθηματική τους κατάσταση όταν βρίσκονται σε αγχωτικές και πιεστικές καταστάσεις και διακρίνονται για την ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ καταπιεστικής και εκφραστικής συναισθηματικής κατάστασης. Τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα δυσκολεύονται να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και να αντιμετωπίσουν το άγχος.

Η υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα *κοινωνικότητα* δείχνει πως τα άτομα αυτά είναι πολύ καλοί στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, είναι καλοί ακροατές και διακρίνονται για την αυτοπεποίθηση και την σαφήνεια στην επικοινωνία τους με ανθρώπους διαφορετικού υπόβαθρου. Όσοι έχουν χαμηλή βαθμολογία δεν πιστεύουν

πως μπορούν να επηρεάζουν τα συναισθήματα των άλλων και έχουν λιγότερες πιθανότητες να είναι καλοί διαπραγματευτές και κοινωνικά δικτυωμένοι. Επίσης, είναι αβέβαιοι σχετικά με το τι πρέπει να πουν ή να κάνουν εβρισκόμενοι σε κοινωνικές καταστάσεις με αποτέλεσμα να διακατέχονται από ντροπαλότητα.

Μια γενικευμένη αίσθηση Ευ Ζην αντανακλούν τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα *ευζωία* με αφετηρία τα επιτεύγματα του παρελθόντος και τερματικό σκοπό τις μελλοντικές τους προσδοκίες. Σε γενικές γραμμές τα άτομα αυτά αισθάνονται θετικά, χαρούμενα και με μια αίσθηση πληρότητας. Από την άλλη, τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία διακρίνονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και από μια γενικότερη αίσθηση απογοήτευσης όσον αφορά τις επικρατούσες συνθήκες της ζωής τους.

Συνοψίζοντας, να αναφερθεί πως σύμφωνα με την εννοιολογική σύλληψη του συγκεκριμένου εργαλείου, το άτομο που έχει την ικανότητα αντίληψης του συναισθηματικού του κόσμου, έχει την τάση να πιστεύει πως είναι κοινωνικά ικανό, διαθέτει περισσότερη θέληση και γενικότερα διακατέχεται από μια πολύ καλή αίσθηση προσαρμοστικότητας.

1.1.3.3. Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας (Emotional Competence Inventory)

Ένα άλλο εργαλείο μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που βασίζεται στην θεωρητική προσέγγιση του *μικτού μοντέλου* είναι και το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Επάρκειας (Emotional Competence Inventory ECI 360) (Boyatzis & Sala, 2004). Το εν λόγω εργαλείο 360 μοιρών αναπτύχθηκε βασιζόμενο στο μοντέλο του Goleman για την Συναισθηματική Νοημοσύνη όπως και στο ερωτηματολόγιο αυτό-αξιολόγησης (Self-Assessment Questionnaire, SAQ) που ανέπτυξε ο Boyatzis το 1991 (βλ. Emotional Competence Inventory (ECI) Technical Manual από το Hay Group McClelland Center for Research and Innovation, 2005).

Επίσης, για την ανάπτυξη του 40 τοις εκατό του εργαλείου οι ερευνητές βασίστηκαν σε προηγούμενα ερωτηματολόγια και έρευνες ως ένα πολύ σημαντικό και χρήσιμο σημείο εκκίνησης (Boyatzis et al., 2000). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί την συναισθηματική και κοινωνική επάρκεια κάποιου, ο οποίος λειτουργεί και αλληλεπιδρά εβρισκόμενος στο εργασιακό του περιβάλλον. Αποτελείται από ερωτήσεις ετεροαναφορικού χαρακτήρα μέσω των οποίων αξιολογείται η

Συναισθηματική Νοημοσύνη κάποιου ατόμου από άλλα άτομα που βρίσκονται σε εργασιακή σχέση μαζί του.

Στην συνέχεια, η αρχική μορφή του συγκεκριμένου εργαλείου έπαιτα από τον εντοπισμό κάποιων λαθών - η υψηλή ενδοσυσχέτιση στις κλίμακες ικανοτήτων που είχε ως αποτέλεσμα να χαθούν οι παράγοντες διαφοροποίησης μεταξύ τους - αναθεωρήθηκε και δόθηκε η τελευταία του έκδοση γνωστή ως ECI – 2.0 το οποίο αξιολογεί αυτήν την φορά 18 ικανότητες οργανωμένες σε τέσσερα πεδία (clusters): 1) αυτό-επίγνωση (self-awareness), 2) η διαχείριση του εαυτού (self-management), 3) η κοινωνική επίγνωση (social awareness), 4) η διαχείριση των σχέσεων (relationship management).

Η σημαντικότητα του συγκεκριμένου εργαλείου έγκειται στο γεγονός πως είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο όταν χρησιμοποιείται για αναπτυξιακούς σκοπούς. Έτσι, η χρησιμότητά του δεν περιορίζεται μόνο στην εκτίμηση-αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στον επαγγελματικό διοικητικό τομέα για την λήψη αποφάσεων που αφορούν έναν επιχειρηματικό οργανισμό όπως π.χ. την επιλογή προσωπικού, τις μισθοδοτικές αποφάσεις κλπ. αλλά επεκτείνεται περαιτέρω δίνοντας την δυνατότητα στους ενδιαφερόμενους ορμώμενοι από τις τελικές μετρήσεις του τεστ να προβούν στην ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στις πιθανές μειονεκτούσες περιοχές των υπό μελέτη ανθρώπων ή οργανισμών. Όμως, επειδή η κάθε ικανότητα που αξιολογεί το συγκεκριμένο εργαλείο μπορεί να μην σχετίζεται με τις απαιτούμενες ικανότητες για κάποια εργασία, δεν συνιστάται η χρήση του από τον διοικητικό τομέα, πριν προχωρήσουν σε μια θεώρηση των ειδικών ικανοτήτων που απαιτούνται για την κάθε θέση εργασίας (βλ. Emotional Competence Inventory (ECI) Technical Manual από το Hay Group McClelland Center for Research and Innovation, 2005).

1.1.3.4. Η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Scale) του Schutte

Η συνηθισμένη ονομασία της συγκεκριμένης κλίμακα στην βιβλιογραφία είναι ως «Κλίμακα Αξιολόγησης Συναισθημάτων» (The Assessing Emotions Scale), αλλά υπάρχουν κι άλλες ονομασίες όπως: Τεστ Αυτοαναφορών για την

Συναισθηματική Νοημοσύνη (Self-Report Emotional Intelligence Test), Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Scale) ή και Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte (Schutte Emotional Intelligence Scale). Η συγκεκριμένη κλίμακα βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης των Salovey και Mayer (1990) σύμφωνα με το οποίο η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελείται από (1) την εκτίμηση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, (2) την έκφραση των συναισθημάτων, (3) την ρύθμιση του συναισθήματος του εαυτού και των άλλων, και (4) την αξιοποίηση των συναισθημάτων με σκοπό την επίλυση προβλημάτων. Επιπλέον, στο πλαίσιο των παραπάνω τεσσάρων κλαδών εντάσσονται η λεκτική και μη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων, καθώς και η χρήση τους για την ενεργοποίηση της παρακίνησης (κινήτρων) κάποιου, ως μέρος βέβαια της χρήσης των συναισθημάτων (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009).

Η κλίμακα αξιολόγησης των συναισθημάτων είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφορών και αποτελείται από 33 ερωτήματα που εστιάζουν στην αξιολόγηση των χαρακτηριστικών ή των γνωρισμάτων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Υψηλά επίπεδα βαθμολόγησης είναι ένδειξη περισσότερων χαρακτηριστικών γνωρισμάτων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009).

1.1.3.5. Η Κλίμακα Μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey, & Caruso (Emotional Intelligence Test ,MSCEIT)

Το 1999, οι Mayer και Salovey βασιζόμενοι στον αρχικό τους ορισμό για την Συναισθηματική Νοημοσύνη δημιούργησαν την Πολυπαραγοντική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Multi-Factor Emotional Intelligence Scale, MEIS), για την αξιολόγησή της. Όμως, με τις διάφορες δοκιμές της κλίμακας εντοπίστηκαν κάποιες ελλείψεις και στην συνέχεια έγινε προσπάθεια επιδιόρθωσης με αποτέλεσμα την δημιουργία μιας νέας τετρακλαδικής κλίμακας μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Four-branch measure of emotional intelligence) γνωστή και ως MSCEIT (Mayer et al., 2002).

Οι τέσσερις κλάδοι συναισθηματικών ικανοτήτων, οι οποίοι αξιολογούνται με την συγκεκριμένη κλίμακα είναι οι ίδιοι που περιγράφει η θεωρία του μοντέλου ικανοτήτων και περιλαμβάνουν (1) την ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων, (2) την ικανότητα χρήσης των συναισθημάτων με σκοπό την επιρροή τους στις

γνωστικές διαδικασίες, όπως π.χ. για την διευκόλυνση της σκέψης ως προς την λύση προβλημάτων ή την λήψη αποφάσεων, (3) την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων, και τέλος (4) την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων που αφορούν τον εαυτό και τους άλλους.

Για την μέτρηση της κάθε ικανότητας που συμπεριλαμβάνεται στους παραπάνω τέσσερεις κλάδους, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε δύο είδη δραστηριοτήτων για τον κάθε κλάδο χωριστά (όπως π.χ. στο πρώτο κλάδο που αφορά τις ικανότητες αναγνώρισης συναισθημάτων, συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες με σημείο αναφοράς πρόσωπα και εικόνες). Επίσης, οι μετρήσεις από τους δύο πρώτους κλάδους δείχνουν το επίπεδο ικανότητας των συμμετεχόντων στην *βιωματική συναισθηματική νοημοσύνη* (*Experiential emotional intelligence*) και οι μετρήσεις από τους άλλους δύο κλάδους δηλώνουν το επίπεδο ικανότητας των συμμετεχόντων στη *στρατηγική συναισθηματική νοημοσύνη* (*Strategic emotional intelligence*). Η συνολική βαθμολογία δηλώνει το επίπεδο της γενικής συναισθηματικής νοημοσύνης (Papadogiannis et al., 2009).

Η Τετρακλαδική Κλίμακα Μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (MSCEIT) βασίζεται, λοιπόν, στο θεωρητικό μοντέλο που ερμηνεύει την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ικανότητα και αξιολογεί (μετράει) την ικανότητα κάποιου να αιτιολογεί και να ενισχύει την σκέψη χρησιμοποιώντας το συναισθηματικό του περιεχόμενο. Η διαφορά της εν λόγω κλίμακας από τις άλλες που παρουσιάστηκαν σε αυτήν την εργασία και εντάσσονται στα μικτά θεωρητικά μοντέλα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, είναι μια και ουσιαστική: Οι συμμετέχοντες καλούνται να λύσουν προβλήματα συναισθηματικού χαρακτήρα σε αντίθεση με τις κλίμακες αυτοαναφοράς, οι οποίες βασίζονται καθαρά στην αυτοαντίληψή τους περί αξιολόγησης της χρήσης των συναισθηματικών τους ικανοτήτων (Papadogiannis et al., 2009).

Όσον αφορά την βαθμολόγηση, να αναφερθεί πως δεν υπάρχουν απόλυτα σωστές απαντήσεις είτε στα ερωτήματα, είτε στα έργα τα οποία συμπεριλαμβάνονται στο τεστ. Η βαθμολόγηση γίνεται λαμβάνοντας υπόψη ως κριτήριο τον μέσο όρο του πληθυσμού από όπου προέρχεται το δείγμα. Αυτός ο τρόπος βαθμολογίας αποτελεί ένα σημαντικό και ενδιαφέρον χαρακτηριστικό του εν λόγω τεστ (Καφέτσιος, 2003).

1.2. Ρύθμιση του συναισθήματος (Emotion Regulation)

Τα συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι καθημερινά εξυπηρετούν σημαντικές λειτουργίες όπως είναι: (1) η προετοιμασία για δράση, (2) η λήψη αποφάσεων, (3) η διαμόρφωση άποψης-κρίσης για το περιβάλλον ή το περιβαλλοντικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται κάποιος και τέλος (4) η ενημέρωση σχετικά με τις προθέσεις των άλλων (Gross, 1998). Η μείωση, η αύξηση ή η διατήρηση συγκεκριμένου συναισθήματος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά η δράση που αναλαμβάνει κάποιος με σκοπό την ρύθμιση του συναισθήματός του. Τα συναισθήματα επηρεάζουν την ζωή των ατόμων είτε θετικά, είτε αρνητικά και συνήθως περικλείουν συγκεκριμένους σκοπούς και στόχους.

Επίσης, τα συναισθήματα στοχεύουν προς την κατεύθυνση της δράσης ή και της συμπεριφοράς μας. Η ρύθμιση ενός συναισθήματος (emotion regulation), η συναισθηματική ρύθμιση (emotional regulation), η ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης (affect regulation), η διάθεση (mood), η αντιμετώπιση (coping), η προσπάθεια ελέγχου (effortful control), η μείωση του άγχους (stress reduction), η αυτορύθμιση (self-regulation), είναι μερικές έννοιες που τις βρίσκουμε συχνά στην βιβλιογραφία και σχετίζονται με όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω (Macklem, 2008). Τα συναισθήματα έχουν τεράστια επίδραση στις πεποιθήσεις του ατόμου, στην ενημέρωσή του σχετικά με την λήψη αποφάσεων και στην καθοδήγηση του τρόπου προσαρμογής της συμπεριφοράς του στον περιβάλλοντα χώρο του. Ως εκ τούτου, διαδραματίζουν έναν ισχυρό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων (Gratch & Marsella, 2004).

Ο όρος ρύθμιση του συναισθήματος (emotion regulation) αναφέρεται συνήθως σε μια από τις δυο παρακάτω μορφές ρύθμισης : (1) την ρύθμιση (κάποιου πράγματος) μέσω των συναισθημάτων ή (2) την ρύθμιση των ίδιων των συναισθημάτων. Η πρώτη μορφή αναφέρεται στην ρύθμιση της συμπεριφοράς και των νοητικών διεργασιών δια του συναισθήματος. Η δεύτερη μορφή αναφέρεται στις διεργασίες που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι με σκοπό να επηρεάσουν τα συναισθήματα που βιώνουν, στις συνθήκες κάτω από τις οποίες βιώνουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, καθώς και στον τρόπο και βαθμό που εκφράζουν τελικά τα συναισθήματά τους (Gross & Muñoz, 1995, Gross, 1998a). Πιο συγκεκριμένα, η ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνει όλες τις συνειδητές και ασυνειδητές

στρατηγικές που χρησιμοποιεί κανείς για να αυξήσει, να μειώσει ή και να διατηρήσει ένα ή περισσότερα συστατικά μιας συναισθηματικής αντίδρασης (Gross, 2001).

Η ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνει ένα απαραίτητο και σημαντικό σύνολο δεξιοτήτων που όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να κατέχουν σε κάποιο βαθμό προκειμένου να διαπραγματευτούν μέρα με την μέρα την ζωή τους. Έτσι, λόγω του βαθμού σημαντικότητας αυτού του συνόλου δεξιοτήτων, το θέμα της ρύθμισης του συναισθήματος έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον πολλών επιστημόνων τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα η έρευνα και η γνώση σχετικά με την δομή της ρύθμισης των συναισθημάτων να επεκτείνεται ραγδαία (Eisenberg, Champion & Ma 2004). Ακόμα, ένας από τους σημαντικότερους λόγους που η συναισθηματική ρύθμιση έχει τόσο μεγάλη απήχηση στην ψυχολογική έρευνα είναι επειδή είναι άρρητα συνδεδεμένη με πολλές πτυχές της ευζωίας (Gross & John, 2003).

Όμως, το ενδιαφέρον σχετικά με την ρύθμιση του συναισθήματος εντοπίζεται πολύ πίσω στην ιστορία. Πολλά γραπτά φιλοσοφικού και θρησκευτικού περιεχομένου είναι γεμάτα με σχόλια που αφορούν την ανακάλυψη τρόπων που θα οδηγήσουν στην μείωση, στην ενίσχυση, αλλά και στην συντόμευση ή επέκταση των συναισθηματικών αντιδράσεων. Ο Πλάτωνας, για παράδειγμα, παρουσιάζει τα συναισθήματα χρησιμοποιώντας ένα μεταφορικό σχήμα, αυτό του ηνίοχου που προσπαθεί να ελέγξει δύο εντελώς αντίθετα στην συμπεριφορά τους άλογα. Το ένα είναι εύκολο στον δαμασμό και δεν χρειάζεται καμία καθοδήγηση σε αντίθεση με το άλλο, το οποίο είναι άγριο και άκρως επικίνδυνο. Επιπλέον, ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος προσφέρει μέσα από το εγχειρίδιό του, συμβουλές σχετικά με την διαχείριση άχρηστων συναισθημάτων, και οι οποίες έπειτα από δυο χιλιάδες χρόνια μένουν ακόμα επίκαιρες (Gross & Barrett, 2011).

1.2.1. Στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος

Ο Gross (2001) πρότεινε ένα μοντέλο ρύθμισης του συναισθήματος με σκοπό να περιγράψει τον αριθμό στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να επηρεάσουν ή να προσαρμόσουν το επίπεδο της συναισθηματικής τους αντίδρασης. Τρεις είναι οι συνιστώσες του συγκεκριμένου μοντέλου: (1) η εμπειρική συνιστώσα ή αλλιώς η υποκειμενική αίσθηση του συναισθήματος, (2) η συμπεριφορική συνιστώσα

που αναφέρεται στις συμπεριφοριστικές αντιδράσεις ενός οργανισμού και (3) η βιολογική συνιστώσα που αφορά τις βιολογικές αντιδράσεις του.

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, υπάρχουν δύο τρόποι-στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος. Η πρώτη αναφέρεται ως *εστιασμένη στα ηγούμενα γεγονότα (antecedent-focused strategy)* και αφορά εκείνες τις στρατηγικές που εμφανίζονται στα πρώτα στάδια γέννησης ενός συναισθήματος. Συγκεκριμένα, αναφέρεται στις ενέργειες που κάνουμε πριν την πλήρη ενεργοποίηση του συναισθήματος και την αλλαγή της συμπεριφοράς μας. Ένα παράδειγμα τέτοιας στρατηγικής είναι να δει κάποιος μια συνέντευξη για δουλειά σαν μια ευκαιρία να μάθει περισσότερα πράγματα για την εταιρεία, παρά σαν μια ακόμα αποτυχημένη δοκιμασία. Η δεύτερη στρατηγική ρύθμισης αναφέρεται ως *εστιασμένη στην αντίδραση (response-focused strategies)* ρύθμιση ενός συναισθήματος και αφορά σε πράγματα ή ενέργειες που κάνουμε όταν ένα συναίσθημα είναι ήδη σε εξέλιξη, δηλαδή αφού οι τάσεις ανταπόκρισης έχουν δημιουργηθεί. Ένα παράδειγμα που αντικατοπτρίζει την προαναφερθείσα στρατηγική είναι η συγκάλυψη του άγχους κάποιου (με την έννοια ότι δεν το δείχνει) ο οποίος αφήνει για πρώτη φορά το παιδί του στο νηπιαγωγείο (Gross, 2002).

Ο Gross (1998a ` 1999) διακρίνει τέσσερις υποκατηγορίες στην *εστιασμένη στα ηγούμενα γεγονότα* ρύθμιση του συναισθήματος, οι οποίες αναφέρονται σε στρατηγικές ρύθμισης που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικά σημεία κατά την διάρκεια της διαδικασίας γέννησης του συναισθήματος. Αυτές οι υποκατηγορίες αναφέρονται ως:

- 1) *Επιλογή κατάστασης ή περίπτωσης (situation selection)*. Η συγκεκριμένη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος σχετίζεται με την διάθεση του ατόμου να επιλέγει μια κατάσταση με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να ταιριάζει με το επίπεδο συναισθηματικής αντίδρασης που επιθυμεί να έχει για ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Ένα παράδειγμα αυτής της στρατηγικής, είναι η επιλογή κάποιου να μην βρεθεί σε συγκεκριμένο χώρο, επειδή εκεί θα συναντήσει κάποιον άλλον που του προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα.
- 2) *Τροποποίηση κατάστασης (situation modification)*. Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο αλλάζει ή τροποποιεί μια πιθανή υφιστάμενη κατάσταση προκειμένου να βρεθεί σε ένα διαφορετικό επιθυμητό συναισθηματικό επίπεδο. Να αναφερθεί

σαν παράδειγμα εφαρμογής της συγκεκριμένης στρατηγικής, όταν κάποιος ζητάει από ένα μέλος της οικογένειάς του να χαμηλώσει την ένταση του ραδιοφώνου, επειδή τον ενοχλεί.

- 3) *Παράταξη προσοχής* (attentional deployment). Αυτή η στρατηγική αναφέρεται στην μετατόπιση της προσοχής ή στην αγνόηση ορισμένων στοιχείων κάποιας κατάστασης. Ένα παράδειγμα χρήσης αυτής της στρατηγικής είναι όταν κάποιος εστιάζει την προσοχή του στα μη-συναισθηματικά στοιχεία της κατάστασης.
- 4) *Γνωστική αλλαγή* (cognitive change). Η γνωστική αλλαγή αναφέρεται στην επιλογή συγκεκριμένου γνωστικού νοήματος ή σημασίας για κάποιο συμβάν-γεγονός. Ένας ειδικός τύπος της γνωστικής αλλαγής, είναι η *επανεκτίμηση* (reappraisal) που σημαίνει πως το άτομο επανεκτιμά μια κατάσταση ή επαναξιολογεί γνωστικά μια κατάσταση, η οποία προκαλεί κάποιο συναίσθημα. Η επανεκτίμηση μιας κατάστασης μπορεί να επιφέρει αλλαγή της συναισθηματικής αντίδρασης, αλλαγές στη φυσιολογική διέγερση, όπως και αλλαγές στην εκφραστική συμπεριφορά (Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2006). Επομένως, η γνωστική επανεκτίμηση αναφέρεται στον γνωστικό μετασχηματισμό κάποιας κατάστασης με σκοπό την αλλαγή του συναισθηματικού αντίκτυπου (Gross, 1998). Από όλους τους τύπους των στρατηγικών που θα περιγραφούν εδώ, η γνωστική αλλαγή είναι εκείνη στην οποία έχει επικεντρωθεί το ενδιαφέρον των ερευνητών με αποτέλεσμα να υπάρχουν στην βιβλιογραφία αρκετά στοιχεία που αποδεικνύουν πως οι τεχνικές που βασίζονται στην γνωστική επανεκτίμηση είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την διαχείριση του συναισθήματος (Webb et al., 2012).

Στην δεύτερη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος (*response-focused strategy*), ο Gross διακρίνει τον πέμπτο στην σειρά και τελευταίο τύπο ρύθμισης του συναισθήματος, την *διαμόρφωση αντίδρασης* (response modulation), η οποία αναφέρεται στην άμεση δυνατή επίδραση των φυσιολογικών (οργανικών) βιωματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων. Σε αντίθεση με τις ρυθμιστικές συναισθηματικές διαδικασίες που περιγράφηκαν παραπάνω η διαμόρφωση αντίδρασης εμφανίζεται αργότερα στην παραγωγική συναισθηματική διαδικασία. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν φαρμακευτικές ουσίες με σκοπό να ελέγξουν τις φυσιολογικές ή οργανικές αντιδράσεις του μυϊκού συστήματος

(όπως τα αγχολυτικά) ή την υπερδραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (όπως οι αναστολές των βήτα υποδοχέων). Η άσκηση και η χαλάρωση, ως τεχνικές, επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν με σκοπό την μείωση των οργανικών και εμπειρικών πτυχών των αρνητικών συναισθημάτων. Υπάρχουν βέβαια και άλλες ουσίες που επηρεάζουν την οργανική αντίδραση. Τέτοιες είναι το αλκοόλ, η καφεΐνη, η νικοτίνη, η ψυχοδραστική ουσία που υπάρχει σε κάποια ναρκωτικά (όπως η κάνναβη) ακόμα και κάποια είδη φαγητών μπορούν να χρησιμοποιηθούν με σκοπό να τροποποιήσουν την συναισθηματική εμπειρία (Gross & Thompson, 2007).

1.2.2. Γνωστική επανεκτίμηση (Cognitive reappraisal)

Όπως προαναφέρθηκε, η γνωστική επανεκτίμηση είναι μια εκ των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, η οποία αναλαμβάνει δράση πολύ πριν την πλήρη εκδήλωση των συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, η γνωστική επανεκτίμηση είναι μια μορφή γνωστικής αλλαγής, η οποία περικλείει την κατασκευή μια νέας συναισθηματικής κατάστασης με τέτοιο τρόπο που μπορεί να μεταβάλει την συναισθηματική επίδρασή της (Gross et al., 2006). Να αναφερθεί σε αυτό το σημείο πως η γνωστική επανεκτίμηση ήταν από τα πρώτα αντικείμενα έρευνας των Lazarus και Alfert (1964), οι οποίοι έδειξαν ότι η παρουσίαση σε άτομα μιας ταινίας που αφορούσε την περιγραφή με λεπτομέρειες μιας χειρουργικής επέμβασης αρκούσε ώστε να τροποποιηθούν και συγκεκριμένα, να μειωθούν οι συναισθηματικές και φυσιολογικές-οργανικές αντιδράσεις τους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η γνωστική επανεκτίμηση έχει αναφερθεί και από τους Lazarus και Folkman (1984) ως το τρίτο στάδιο της γνωστικής εκτίμησης (cognitive appraisal). Πιο συγκεκριμένα, οι ίδιοι προσδιόρισαν τρία στάδια της γνωστικής εκτίμησης (1) την πρωτοβάθμια εκτίμηση (primary appraisal) που αναφέρεται στην κρίση που διαμορφώνει κάποιος σχετικά με κάποιο γεγονός ή συμβάν, (2) την δευτεροβάθμια εκτίμηση (secondary appraisal) που αφορά την απόφαση κάποιου σχετικά με την αντιμετώπιση κάποιας κατάστασης, και (3) την επανεκτίμηση (reappraisal) που ακολουθεί πάντα μια προηγούμενη εκτίμηση και ως εκ τούτου διαθέτει πλέον περισσότερες πληροφορίες για την εξεταζόμενη κατάσταση.

Οι μελέτες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα σχετικά με την γνωστική επανεκτίμηση ασχολούνται κυρίως με τις ποσοτικές αλλαγές του συναισθήματος και συγκεκριμένα στην μείωση της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων (Gross, 2008). Σύμφωνα με τους Dandoy και Goldstein (1990) και τον Gross (1998), η γνωστική επανεκτίμηση μειώνει την αρνητική συναισθηματική εμπειρία και την εκφραστική συμπεριφορά. Επίσης, έχει αποδειχθεί πως η επανεκτίμηση μειώνει τις αιφνιδιαστικές απαντήσεις (Dillon & LaBar, 2005 · Jackson, Malmstadt, Larson, & Davidson, 2000), τις νευροενδοκρινολογικές απαντήσεις (Abelson, Liberzon, Young, & Khan, 2005) και τις αυτόνομες αντιδράσεις (Stemmler, 1997 · Gross, 1998).

Ο Gross (2008) υποστηρίζει ότι επειδή η επανεκτίμηση εμφανίζεται στο πρώιμο στάδιο της συναισθηματικής παραγωγικής διαδικασίας, αναμένεται να μην επηρεάζει τις άλλες τρέχουσες γνωστικές διαδικασίες. Η παραπάνω άποψη επιβεβαιώνεται σε μια σειρά μελετών (Richards & Gross, 1999, 2000, 2006), σκοπός των οποίων ήταν η διερεύνηση των πιθανών επιπτώσεων της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής στην αποθήκευση στην μνήμη πληροφοριών που παρουσιάστηκαν ταυτόχρονα με την χρήση των συγκεκριμένων στρατηγικών. Όσον αφορά την γνωστική επανεκτίμηση, τα ευρήματα έδειξαν πως η χρήση της ως στρατηγικής ρύθμισης του συναισθήματος δεν επηρέασε την αποθήκευση την μνήμη πληροφοριών που εμφανίστηκαν ταυτόχρονα με την χρήση της ως άνω στρατηγικής.

Αξίζει, τέλος, να σημειωθεί πως η γνωστική επανεκτίμηση παρεμβαίνει στα πρώτα στάδια της συναισθηματικής παραγωγικής διαδικασίας και αλλάζει τα βιωματικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά-οργανικά συστατικά της συναισθηματικής αντίδρασης χωρίς να συνεπάγεται οποιαδήποτε μεταβολή άλλων γνωστικών λειτουργιών (Gross, 2008).

1.2.3. Εκφραστική καταστολή (Expressive suppression)

Μια άλλη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος εστιασμένη στην αντίδραση που έχει χρήσει ιδιαίτερης μελέτης από τους ερευνητές είναι η εκφραστική καταστολή, η οποία αναφέρεται στις προσπάθειες μείωσης ή και καταστολής της εξελισσόμενης συναισθηματικής εκφραστικής συμπεριφοράς (Gross, 2002).

Παραδείγματα εκφραστικής καταστολής από την καθημερινή ζωή είναι π.χ. η προσπάθεια κάποιου να κρύψει το θυμό που νιώθει για άλλο άτομο, το άγχος που αισθάνεται κατά την διάρκεια μιας συνέντευξης κλπ.

Σύμφωνα με τους Gross και Levenson (1993) υπάρχουν δυο αντίθετες απόψεις σχετικά με το τι συμβαίνει όταν τα συναισθήματα καταστέλλονται. Η μία άποψη θεωρεί πως η εκφραστική συμπεριφορά του συναισθήματος (behavioral expressions of emotion) συνιστά μια δίοδο για την συναισθηματική εκφόρτωση διότι αν τα συναισθήματα δεν εκφραστούν με κάποιο τρόπο διαρρέουν κάπου αλλού . Σε καμία περίπτωση δεν χάνονται. Σε αντίθεση με την παραπάνω τοποθέτηση, η άλλη άποψη υποστηρίζει πως η εκφραστική εκφορά ενός συναισθήματος (π.χ. οι εκφράσεις του προσώπου) στην πραγματικότητα λειτουργεί ενισχυτικά ως προς την συναισθηματική αντίδραση. Επομένως, η αναστολή της εκφραστικής συμπεριφοράς βοηθάει στην απενεργοποίηση του συναισθήματος (Gross, 2008).

Οι εμπειρικές μελέτες σχετικά με την καταστολή του συναισθήματος έχουν δείξει πως η εκφραστική καταστολή έχει πολλές επιπτώσεις στον οργανισμό, όπως (1) εκφραστικές-συμπεριφορικές, (2) θυμικές-βιωματικές και (3) οργανικές (Niedenthal et al., 2006). Όσον αφορά τις εκφραστικές-συμπεριφορικές επιπτώσεις, έχει βρεθεί ότι η εκφραστική καταστολή μειώνει την δύναμη των εκφράσεων του προσώπου, χωρίς να τις αναστέλλει τελείως. Σε μία έρευνα των Gross και Levenson (1997) ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν τρεις ταινίες διαφορετικού συναισθηματικού περιεχομένου, είτε δίνοντάς τους οδηγίες να καταστείλουν τις εκφράσεις του προσώπου, είτε χωρίς καθόλου συγκεκριμένες οδηγίες. Η μία ταινία προκαλούσε λύπη, η άλλη προκαλούσε ευχαρίστηση και η τελευταία είχε ουδέτερο συναισθηματικό περιεχόμενο. Τα ευρήματα έδειξαν πως στη περίπτωση της εκφραστικής καταστολής εμφανίστηκαν μειωμένα επίπεδα εκφραστικής συμπεριφοράς συγκριτικά με τη περίπτωση όπου οι συμμετέχοντες δεν ακολούθησαν συγκεκριμένες οδηγίες. Επίσης, η εκφραστική συμπεριφορά των συμμετεχόντων από τους οποίους είχε ζητηθεί να καταστείλουν την έκφραση των συναισθημάτων βρέθηκε να είναι εντονότερη όταν παρακολουθούσαν ταινίες συναισθηματικού περιεχομένου, παρά όταν παρακολουθούσαν ταινίες με ουδέτερο περιεχόμενο.

Όσον αφορά στις θυμικές-βιωματικές επιπτώσεις της εκφραστικής καταστολής, αξίζει να αναφερθεί πως δεν βρέθηκε να ασκεί καμία επίδραση στα συναισθήματα του ατόμου που έχει καταστείλει την εκφραστική του συμπεριφορά. Αυτό το εύρημα επιβεβαιώνεται και από την προαναφερθείσα έρευνα των Gross και Levenson (1997) όπου η συμμετέχοντες, οι οποίοι κατέστειλαν την εκφραστική τους συμπεριφορά, ανέφεραν πως βίωσαν χαμηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης όταν παρακολούθησαν την ταινία με ευχάριστο συναισθηματικό περιεχόμενο σε σύγκριση με τα άτομα στα οποία δεν δόθηκε κάποια οδηγία σχετικά με την καταστολή της εκφραστικής συμπεριφοράς. Επίσης, η καταστολή της εκφραστικής συμπεριφοράς όταν οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν ταινίες με λυπηρό περιεχόμενο, δεν μείωσε τα συναισθήματα λύπης που βίωσαν. Όλα τα παραπάνω δείχνουν ότι η εκφραστική καταστολή φαίνεται να επιδρά ως προς την μείωση των θετικών συναισθημάτων που βιώνει το άτομο, αλλά δεν επιδρά καθόλου στην αρνητική συναισθηματική εμπειρία.

Τέλος, η εκφραστική καταστολή, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, επιδρά και στον οργανικό τομέα. Οι συμμετέχοντες σε έρευνες που τους έχει ζητηθεί να αναστείλουν την εκφραστική τους συμπεριφορά παρουσίασαν αυξημένη διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος ως προς την δραστηριότητα του καρδιαγγειακού συστήματος. Τέτοιες ενδείξεις είναι π.χ. οι μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης του αίματος (Demaree et al., 2006 · Gross, 1998 · Gross & Levenson, 1993, 1997 · Harris, 2001, όπως αναφέρεται στο Gross, 2008).

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η έρευνα του Goldin και συνεργατών του (2008) στην οποία οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να καταστείλουν την εν εξελίξει συναισθηματική εκφραστική συμπεριφορά τους, ευρισκόμενοι στο μηχάνημα του σαρωτή με την ταυτόχρονη παρακολούθηση ταινίας, διάρκειας 15 δευτερολέπτων, που προκαλούσε έντονα το συναίσθημα της αηδίας. Τα ευρήματα έδειξαν πως η καταστολή αυτού του συναισθήματος οδήγησε σε ενεργοποίηση περιοχών του εγκεφάλου, όπως η έσω-προμετωπιαία και η ραχιαία, οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον γνωστικό έλεγχο. Επίσης, μια άλλη περιοχή του εγκεφάλου που παρουσίασε αυξημένη διέγερση ήταν η περιοχή της αμυγδαλής, η οποία ευθύνεται για την «γέννηση» και την εξέλιξη των συναισθημάτων. Οι συγκεκριμένες ενεργοποιήσεις εμφανίστηκαν αργότερα κατά την διάρκεια της περιόδου διέγερσης, γεγονός που υποδηλώνει ότι η εκφραστική καταστολή συνδέθηκε με συνεχή γνωσιακή

δραστηριότητα όσο οι συμμετέχοντες κατέβαλλαν ολική προσπάθεια να διαχειριστούν την κάθε συναισθηματική ώθηση, η οποία προέκυπτε κατά την διάρκεια παρακολούθησης των ταινιών.

1.2.4. Υποκινητικοί μηχανισμοί που επηρεάζουν την ρύθμιση του συναισθήματος

Οι άνθρωποι ρυθμίζουν τα συναισθήματά επιλέγοντας κάθε φορά την κατάλληλη για αυτούς ρυθμιστική στρατηγική. Είναι βέβαιο πως υπάρχουν αρκετοί λόγοι (όπως προσωπικοί, κοινωνικοί) για τους οποίους κάποιος επιλέγει συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος. Ο Gross (2014) θέτει τρία ερωτήματα σχετικά με τα αίτια που υποκινούν και επηρεάζουν έπειτα την ρυθμιστική εξέλιξη. Το πρώτο ερώτημα αφορά τον κινητήριο μηχανισμό που οδηγεί κάποιον να αποφασίσει να ρυθμίσει το συναίσθημά του. Το δεύτερο ερώτημα αναφέρεται στους λόγους που καθορίζουν την συνέχεια της συναισθηματικής ρυθμιστικής διαδικασίας και το τελευταίο ερώτημα σχετίζεται με την επιλογή εκείνης της ρυθμιστικής στρατηγικής που θα επιφέρει την επίτευξη του στόχου. Η απαντήσεις στα τρία παραπάνω ερωτήματα θα «φωτίσει», βάσει βέβαια της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, τα κίνητρα που υπόκεινται της ρύθμισης του συναισθήματος.

Η απάντηση στο πρώτο ερώτημα, σύμφωνα με τον Gross (2014) μπορεί να σχετίζεται με τις ατομικές διαφορές που εντοπίζονται στην ικανότητα επίγνωσης μιας εν εξελίξει ή και αναμενόμενης συναισθηματικής αντίδρασης. Αυτό σημαίνει πως ένα άτομο πριν προχωρήσει στην ρύθμιση του συναισθήματος θα πρέπει πρώτα να έχει επίγνωση όχι μόνο της τρέχουσας συναισθηματικής του κατάστασης, αλλά και των πιθανών επιρροών αυτών των συναισθημάτων στους άλλους και στον ίδιο. Με άλλα λόγια, το άτομο αυτό θα προσπαθήσει να επηρεάσει το συναίσθημα μόνο στην περίπτωση που εντοπίσει την διαφορά στο συναίσθημα που βιώνει και σε αυτό που συνειδητά θα ήθελε να βιώσει (Fischer, Manstead, Evens, Timmers & Valk, 2004, όπως αναφέρεται στο Niedenthal et al., 2006). Επομένως, από την απάντηση στο πρώτο ερώτημα εξάγεται το συμπέρασμα πως ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ρύθμιση του συναισθήματος είναι η γνώση του ατόμου για το συναίσθημά του (συμπεριλαμβανομένης της γνώσης των αιτιών και την εκφραστική αντίδραση που θα προκαλέσει) και για τα ενδεχόμενα μέσα που θα χρησιμοποιήσει για την τροποποίηση του συναισθήματος. Η επίγνωση, λοιπόν, του συναισθήματος

παρέχει στο άτομο αρκετές πληροφορίες δίνοντάς του την δυνατότητα να λάβει τις κατάλληλες δράσεις με σκοπό την διευκόλυνση της συναισθηματικής ρυθμιστικής διαδικασίας (Niedenthal et al., 2006).

Συνεχίζοντας, και έπειτα από τον καθορισμό του πρώτου σημαντικού υποκινητικού παράγοντα (επίγνωση του συναισθήματος) στην συναισθηματική ρυθμιστική διαδικασία, θα γίνει προσπάθεια να δοθεί απάντηση στο δεύτερο ερώτημα που έθεσε ο Gross (2014) και που αφορά τις αιτίες που θα καθορίσουν την «τύχη» της ρυθμιστικής διαδικασίας. Συνήθως, στην ρύθμιση του συναισθήματος εμπλέκονται ηδονικά και συντελεστικά (hedonic and instrumental motives) κίνητρα τα οποία λειτουργούν εναλλακτικά ανάλογα από την συναισθηματική κατάσταση που θα εμπλακούν. Για παράδειγμα, όταν ένα συναίσθημα χαρακτηρίζεται «ανεπιθύμητο» από κάποιον, τότε θα προσπαθήσει να το αποφύγει. Εδώ εμπλέκεται το ηδονικό κίνητρο ή αλλιώς ηδονική παρώθηση που βοηθάει το άτομο να αποφύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα και να αναζητήσει τα ευχάριστα συναισθήματα (Niedenthal et al., 2006). Το αποτέλεσμα από την παραπάνω επιλογή θα είναι μια προσωρινή ανακούφιση, όπως υποστηρίζει ο Gross (2014), καθώς αυτή η επιλογή μπορεί να έχει επιπτώσεις για το άτομο αυτό σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Το τελευταίο γίνεται καλύτερα αντιληπτό με το εξής παράδειγμα: «Δεν θα πάω στο πάρτι για να αποφύγω το άγχος που θα βιώσω όταν θα είμαι εκεί» και «Αν δεν πάω στο πάρτι, μπορεί να χάσω την δυνατότητα να κάνω σημαντικές επαγγελματικές γνωριμίες». Στην πρώτη περίπτωση το κίνητρο για την ρυθμιστική διαδικασία – αποφυγή άγχους- εναπόκειται στην ηδονική προώθηση, ενώ στην δεύτερη περίπτωση το κίνητρο που εμπλέκεται ανήκει στην ομάδα των συντελεστικών κινήτρων. Κατά την διάρκεια της αναπτυξιακής πορείας του ατόμου και για την διευκόλυνση της συναισθηματικής ρυθμιστικής διαδικασίας, τα εν λόγω κίνητρα εναλλάσσονται συνεχώς ώσπου σε μεγαλύτερη ηλικία να υπερισχύσουν τα ηδονικά κίνητρα. Αυτή η ευελιξία που διαθέτουν τα άτομα σχετικά με την διαχείριση των ρυθμιστικών ανταγωνιστικών στόχων υποδηλώνει το ενδεχόμενο να είναι ένας σημαντικός παράγοντας για μια πιο υγιή προσαρμογή (Gross, 2014).

Η επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής ρύθμισης του συναισθήματος - που θα είναι η απάντηση στο τελευταίο ερώτημα του Gross – μπορεί να εξαρτηθεί από ειδικούς ‘πλαισιωτικούς’ παράγοντες (context-specific factors) όπως το είδος και η ένταση των συναισθημάτων που θα χρειαστεί να ρυθμιστούν, καθώς και από άλλους

παράγοντες που αφορούν τις αντιλήψεις κάποιου σχετικά επί των παρόντων διαθέσιμων κοινωνικών και ψυχολογικών πόρων (Gross, 2014). Οι Sheppes και Levin (2013), οι οποίοι διερεύνησαν τους υποκινητικούς μηχανισμούς που εμπλέκονται στην ρύθμιση του συναισθήματος υποστηρίζουν ότι οι διαστάσεις που πιθανόν να λαμβάνουν τον κεντρικό ρόλο στο ζήτημα της επιλογής ανάμεσα στην αποφυγή (distraction) ή την επανεκτίμηση (reappraisal) ως στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, είναι η εμπλοκή (engagement) και η απεμπλοκή (disengagement). Συγκεκριμένα, αναφέρουν πως όταν κάποιος ευρισκόμενος σε αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, επιλέγει να αποσπάσει την προσοχή του είτε επειδή (1) προτιμάει να απεμπλακεί (αποδεσμευτεί) από την συναισθηματική επεξεργασία, είτε επειδή (2) προτιμάει να διατηρήσει τους γνωστικούς πόρους.

Οι Tamir και Mauss (2011) βασιζόμενοι στην κοινωνικογνωστική θεωρία της αυτορρύθμισης (self regulation) πρότειναν τρεις βασικούς παράγοντες από τους οποίους επηρεάζονται οι συναισθηματικές ρυθμιστικές προσπάθειες των ανθρώπων και είναι οι εξής: 1) Στρατηγικές και ικανότητες (strategies and competencies), 2) Οι πεποιθήσεις που αφορούν τον έλεγχο των συναισθημάτων (beliefs about controllability) και 3) Οι αξίες και οι στόχοι (values and goals).

Οι δύο τελευταίοι παράγοντες φαίνεται να καθορίζουν το «εάν» και το «πώς» οι άνθρωποι θα ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και παρά την σημαντικότητά τους δεν έχουν ερευνηθεί τόσο όσο ο παράγοντας των ικανοτήτων και στρατηγικών. Έτσι, η έρευνα σχετικά με τις πεποιθήσεις για τον έλεγχο των συναισθημάτων και τις αξίες και τους στόχους βρίσκεται ακόμα σε πολύ πρώιμο στάδιο. Επίσης, οι ίδιοι θεωρούν πολύ σημαντικό το δεύτερο παράγοντα υποστηρίζοντας πως προκειμένου κάποιος να ξεκινήσει προσπάθειες να ελέγξει τα συναισθήματά του, θα πρέπει πρώτα να πιστεύει πως μπορούν να ελεγχθούν. Συνεπώς, οι άνθρωποι που πιστεύουν πως το συναίσθημα είναι ελεγχόμενο μπορεί να έχουν υψηλότερη αυτό-αποτελεσματικότητα (self-efficacy) στην ρύθμιση του συναισθήματος χρησιμοποιώντας περισσότερο προσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης που έχουν σαν αποτέλεσμα ευνοϊκότερες συναισθηματικές εμπειρίες.

Επιπρόσθετα, το άτομο μπορεί να ρυθμίζει το συναίσθημά του και να επιλέγει την ανάλογη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος υποκινούμενο, επίσης, από μια σειρά άλλων κινήτρων όπως: (1) τα προκοινωνικά κίνητρα που λαμβάνουν χώρα

όταν το άτομο επιθυμεί να προστατεύσει τα συναισθήματα των άλλων π.χ. όταν κάποιος αποκρύπτει ένα δυσάρεστο συναίσθημα παρωθούμενο από την επιθυμία του να μην προκαλέσει το ίδιο δυσάρεστο συναίσθημα στο κοινωνικό του περιβάλλον, (2) τα αυτό-προστατευτικά κίνητρα που αφορούν την καταστολή κάποιου συναισθήματος ή και την προσποίηση βίωσης άλλου συναισθήματος με σκοπό την προσωπική ασφάλεια π.χ. κάποιος μπορεί να καταστείλει τον θυμό του με σκοπό την αποφυγή να αισθανθεί χειρότερα, (3) το κίνητρο διαχείρισης της εντύπωσης που αναφέρεται στον φόβο που νιώθει κάποιος μήπως αξιολογηθεί αρνητικά από τους άλλους επειδή πιθανόν να εξέφρασε ένα ακατάλληλο συναίσθημα (Niedenthal et al., 2006).

Ακόμα, ο Fischer και οι συνεργάτες του (2004) μιλούν για τους κανόνες συναισθήματος που υποδεικνύουν την καταλληλότητα εκδήλωσης του κάθε συναισθήματος σε συγκεκριμένες συνθήκες. Ως εκ τούτου, οι κανόνες που διέπουν την εκδήλωση των συναισθημάτων όχι μόνο αντικατοπτρίζουν την γνώση κάποιου σχετικά με τους κατάλληλους και αποδεχτούς τρόπους συναισθηματικής αντίδρασης, αλλά χρησιμεύουν και ως δείκτες επιλογής κατάλληλης στρατηγικής συναισθηματικής ρύθμισης. Οι κανόνες συναισθήματος και ως φυσική ακολουθία οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος διαφέρουν και εξαρτώνται από το πολιτισμικό πλαίσιο, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, το φύλο και το επάγγελμα.

Συνοψίζοντας, η ρύθμιση του συναισθήματος επαφίεται σε μια σειρά από υποκινούμενους μηχανισμούς όπως είναι τα προσωπικά, ηδονικά και κοινωνικά κίνητρα. Η λειτουργία αυτών των κινήτρων σχετίζεται με την επιθυμία του ατόμου για την αποφυγή δυσάρεστων και μη επιθυμητών αντιδράσεων που θα αφορούν τον ίδιο και τους άλλους, καθώς και την επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής ρύθμισης συναισθήματος σύμφωνα με τους κανόνες του συναισθήματος. Όλα τα παραπάνω προϋποθέτουν κάποιες ικανότητες όπως η ικανότητα της αναγνώρισης και επίγνωσης μιας τρέχουσας συναισθηματικής κατάστασης, η ικανότητα εκτίμησης μιας πιθανής συναισθηματικής ακολουθίας, την ικανότητα διαχείρισης της συναισθηματικής κατάστασης με την επιλογή της επιθυμητής και πιο ωφέλιμης για το άτομο στρατηγικής ρύθμισης του συναισθήματος, η ικανότητα συναισθηματικής προσαρμογής σε διαφορετικά πλαίσια μέσω της συμμόρφωσης με τους κανόνες συναισθήματος που τις περισσότερες φορές απαιτεί να ληφθούν υπόψη και τα συναισθήματα των άλλων (Niedenthal et al., 2006).

Η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος καθώς και η διάκρισή όσον αφορά την χρήση αυτής της ικανότητας λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο τους κανόνες συναισθήματος που περιγράφηκαν πιο πάνω, αλλά και τα συναισθήματα των άλλων, αποτελεί ένα βασικό συστατικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης (Feldman Barret & Gross, 2001) που όπως αναφέρθηκε στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας είναι ένα σύνολο ικανοτήτων όπως η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς με ακρίβεια το συναίσθημα, την ικανότητα πρόσβασης ή και δημιουργίας συναισθημάτων τα οποία διευκολύνουν την γνωστική λειτουργία, την ικανότητα κατανόησης του συναισθηματικού φορτίου πληροφοριών, την ικανότητα διαχείρισης της συναισθηματικής γνώσης και τέλος την ικανότητα διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων (τον δικόν του και των άλλων) με σκοπό την προώθηση της συναισθηματικής-πνευματικής ανάπτυξης, όπως και του ευ ζην (Salovey et al., 2008).

Κεφάλαιο 2: Ποιότητα ζωής: Εννοιολογικές διασαφήσεις, ορισμοί και σχετικές θεωρίες

Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η έννοια της ποιότητας ζωής μέσα από την διαδρομή σε διάφορα εννοιολογικά μοντέλα καθώς και σε έννοιες που ταυτίζονται μαζί της στην βιβλιογραφία όπως (1) η ευτυχία, (2) η υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην, (3) η ικανοποίηση από την ζωή, (4) η ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Επιπλέον, αναφέρεται ένας νέος ορισμός της ευζωίας καθώς και η νέα θεωρία του Seligman περί ευζωίας.

2.1. Εννοιολογικά μοντέλα για την ποιότητα ζωής

Η έννοια της ποιότητας ζωής έχει επικεντρώσει το ενδιαφέρον των ερευνητών στον χώρο των κοινωνικών επιστημών εδώ και αρκετά χρόνια και κυρίως από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την υγεία όχι απλώς ως την απουσία της ασθένειας, αλλά ως την πλήρη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ατόμου (Power, 2004, όπως αναφέρεται στο Αυγουστάκη, 2011).

Η ποιότητα ζωής είναι μια έννοια, η οποία είναι δύσκολη και σχεδόν ακαθόριστη. Η δυσκολία έγκειται στον «οικείο» και «προσιτό» της χαρακτήρα που την κάνει να διαπερνά διαφόρους γενικούς και ειδικούς τομείς αρχίζοντας από την αξιολόγηση της κοινωνίας ή την εκτίμηση της ευημερίας μιας κοινότητας, μέχρι και την αξιολόγηση ατομικών και ομαδικών περιπτώσεων. Ως εκ τούτου, η εννοιολογική σύλληψη της ποιότητας ζωής αντανακλά την μεταβλητότητα που την χαρακτηρίζει ανάλογα με το περιβάλλον, το οποίο σηματοδοτεί. Επιπλέον, η μεταβλητότητα αυτή τροφοδοτείται όχι μόνο από την χρήση της έννοιας για κοινωνικούς ή ατομικούς σκοπούς, αλλά και από την ποικιλία των υπάρχοντων θεωρητικών μοντέλων. (Felce & Perry, 1995).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ποιότητα ζωής είναι μια ευρεία έννοια που επηρεάζεται με περίπλοκο τρόπο από πολλούς παράγοντες όπως (1) η σωματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου, (2) οι ποιότητες των κοινωνικών σχέσεων, (3) το επίπεδο ανεξαρτησίας και (4) η σχέση με το περιβάλλον. Ορίζεται δε, ως η αντίληψη του ατόμου για την θέση του στη ζωή αναφορικά με αξιακά και

πολιτισμικά πλαίσια καθώς και μια σειρά από προσωπικά δεδομένα, στόχους ενδιαφέροντα και προσδοκίες (WHOQOL, Group, 1995).

Ο Emerson (1985) υποστηρίζει ότι η ποιότητα ζωής είναι η ικανοποίηση των αξιών, των στόχων και των αναγκών του ατόμου μέσω των ικανοτήτων και του τρόπου ζωής του. Από την άλλη, ο Landesman (1986) προτείνει τον διαχωρισμό των εννοιών ποιότητα ζωής και ικανοποίηση από την ζωή σαν δύο εντελώς διαφορετικά φαινόμενα όπου η ποιότητα ζωής ορίζεται ως το άθροισμα μιας σειράς από αντικειμενικά μετρήσιμες συνθήκες ζωής μέσα από την εμπειρία του ατόμου. Αυτές οι συνθήκες μπορεί να περιλαμβάνουν την σωματική υγεία, τις προσωπικές περιστάσεις (πλούτος, συνθήκες διαβίωσης, τις λειτουργικές δραστηριότητες και επιδιώξεις, τις κοινωνικές σχέσεις, καθώς και τις ευρύτερες κοινωνικές και οικονομικές επιρροές. Η ικανοποίηση από την ζωή σε αυτή την περίπτωση ορίζεται ως η υποκειμενική αντίδραση του ατόμου σε όλες τις προαναφερθείσες συνθήκες ζωής του.

Τρεις είναι οι διαστάσεις ορισμού της ποιότητας ζωής σύμφωνα με τον Borthwick-Duffy (1992): (1) η ποιότητα ζωής που ορίζεται ως η ποιότητα των συνθηκών διαβίωσης του ατόμου, (2) η ποιότητα ζωής που ορίζεται ως η ικανοποίηση κάποιου από την ζωή του, και (3) η ποιότητα ζωής που ορίζεται λαμβάνοντας υπόψη και τις δύο προαναφερθείσες διαστάσεις, δηλαδή τις συνθήκες διαβίωσης και την ικανοποίηση από την ζωή.

Ο Cummins (1992) πρότεινε έναν επιπλέον παράγοντα στο ορισμό και συνεπώς στο μοντέλο της ποιότητας ζωής, το μέγεθος των αξιών του ατόμου, διαμορφώνοντας έτσι το μοντέλο των τριών παραγόντων. Έτσι, σύμφωνα με το μοντέλο του, η ποιότητα ζωής θα πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την αντικειμενική, όσο και την υποκειμενική εκτίμηση για κάθε τομέα της ζωής με σκοπό την συνολική εκτίμηση της ποιότητας ζωής του ατόμου βάσει των προσωπικών αξιών. Ως αποτέλεσμα, η ποιότητα ζωής κάποιου θα προσδιορίζεται από την αλληλεπίδραση των τριών αυτών παραγόντων, δηλαδή της αντικειμενικής εκτίμησης (συνθήκες διαβίωσης), της υποκειμενικής εκτίμησης (ικανοποίηση από την ζωή) και των προσωπικών αξιών του ατόμου.

Οι Felce και Perry (1995) με αφετηρία το μοντέλο των τριών παραγόντων όρισαν την ποιότητα ζωής ως την συνολική και γενική ευημερία του ατόμου που

περιλαμβάνει αντικειμενικούς περιγραφικούς δείκτες, καθώς και υποκειμενικές εκτιμήσεις σχετικά με την σωματική, υλική, κοινωνική και συναισθηματική μαζί με το βαθμό της προσωπικής ανάπτυξης και την σκόπιμη δραστηριότητα. Όλα τα παραπάνω, όμως, σταθμίζονται βάσει του προσωπικού συνόλου αξιών που διαθέτει το άτομο. Ονόμασαν το μοντέλο τους ως *Το ολικό μοντέλο της ποιότητας ζωής* (An Overall Model of Quality of Life) και τόνισαν πως το σημαντικότερο στοιχείο του μοντέλου είναι η δυναμική αλληλεπίδραση των τριών παραγόντων. Πιο συγκεκριμένα, πιθανές αλλαγές σε κάποιον αντικειμενικό τομέα της ζωής θα επιφέρει αλλαγές είτε στον υποκειμενικό τομέα (ικανοποίηση), είτε στις προσωπικές αξίες ή και τους δύο τομείς συγχρόνως. Επίσης, μεταβολές στο σύστημα αξιών θα επιφέρουν αλλαγές στην ικανοποίηση, καθώς και στις αντικειμενικές συνθήκες. Παρομοίως, μια αλλαγή στην αίσθηση ικανοποίησης ενδέχεται να οδηγήσει στην επανεκτίμηση των αξιών και του τρόπου ζωής.

Όμως, δεν είναι μόνο οι εσωτερικές αλληλεπιδράσεις των τριών παραγόντων του μοντέλου που κυριαρχούν, αλλά υπάρχουν και εξωτερικοί παράγοντες που πιθανόν να επηρεάζουν ανεξάρτητα των κάθε παράγοντα του μοντέλου ξεχωριστά. Τέτοιες εξωτερικές επιρροές μπορεί να είναι από διαφορετικούς τομείς όπως από τον γενετικό και επομένως κληρονομικό τομέα, τον κοινωνικό, τον υλικό, η ηλικία και η ωρίμανση, η αναπτυξιακή πορεία του ατόμου, η απασχόληση, καθώς και πολλές άλλες πολιτικές, οικονομικές και κοινωνικές μεταβλητές. Τέλος, λόγω των εξωτερικών επιρροών, για να εκτιμηθεί/αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής κάποιου στο σύνολό της, πρέπει να εκτιμηθεί/αξιολογηθεί το κάθε στοιχείο που περιλαμβάνεται στο μοντέλο ξεχωριστά. Πάντως η γνώση ενός συνόλου δεν προϋποθέτει την πρόβλεψη ενός άλλου λόγω της μη σταθερής τους σχέσης (Felce & Perry, 1995).

2.2 Ευτυχία: εννοιολογικές διασαφήσεις

Σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001) ορισμένες έννοιες της ευζωίας στην βιβλιογραφία έχουν την αφετηρία τους στις δυο μεγάλες φιλοσοφικές παραδόσεις, την ηδονική και ευδαιμονική πλευρά της ευτυχίας. Η ηδονιστική κατεύθυνση βλέπει την ευτυχία σαν μια αίσθηση ευχαρίστησης ενώ η ευδαιμονική θέαση υποδηλώνει πως η ευτυχία μπορεί να είναι μια έκφραση του ανθρώπινου δυναμικού, το οποίο δεν

είναι τίποτε άλλο από την θεϊκή πραγμάτωση του ανθρώπου ή την συνειδητοποίηση της αληθινής του φύσης.

Αυτές οι δύο πλευρές της ευτυχίας είναι αλληλένδετες και υπό το πρίσμα μιας ευρύτερης έννοιας η μια ακολουθεί την θεωρία ή την σχολή του ηδονισμού σύμφωνα με την οποία κριτήριο της ηθικής συμπεριφοράς του ανθρώπου είναι η κάρπωση ηδονών. Συγκεκριμένα, για την ηδονιστική σχολή, μια πράξη είναι ηθικά ορθή και συνεισφέρει στην ευδαιμονία του ανθρώπου μόνο στην περίπτωση που θα έχει ως αποτέλεσμα την βίωση ηδονής. Η άλλη πλευρά της ευτυχίας ακολουθεί την σχολή του ευδαιμονισμού σύμφωνα με την οποία το κριτήριο των επιλογών του ανθρώπου είναι η ευδαιμονία του (Πελεγρίνης, 2004).

Επιπλέον, σαφή διαχωρισμό της ευτυχίας σε ηδονική και ευδαιμονική, κάνει ο David Phillips (2006) υποστηρίζοντας ότι η ηδονική παράδοση (hedonic tradition) προβάλλει το άτομο να διαθέτει κίνητρα για την ενίσχυση της προσωπικής του ελευθερίας, της αυτοσυντήρησης και της αυτοβελτίωσης. Έτσι, η ηδονική παράδοση εστιάζει στην ακεραιότητα (integrity) του ανθρώπου και την δική του κρίση σχετικά με το τι είναι αυτό που τον κάνει ευτυχισμένο. Η ηδονική παράδοση βασίζεται στην φιλοσοφική σκέψη του Hobbes, Locke και Rousseau.

Από την άλλη πλευρά, η ευδαιμονική παράδοση απορρέει από την Αριστοτελική αντίληψη της καλής ζωής, της σύνεσης (prudence), της λογικής και της δικαιοσύνης. Απώτερος σκοπός στην ευδαιμονική παράδοση είναι ο άνθρωπος να λειτουργεί καλύπτοντας πλήρως το δυναμικό του, να μπορεί να συνεισφέρει στην κοινωνία και να επιτύχει τα υψηλότερα ηθικά πρότυπα. Με λίγα λόγια, να ευδοκιμήσει (flourish).

Σύμφωνα με τον Daniel Haybron (2000, όπως αναφέρεται στο Sirgy, 2012) τρεις είναι οι έννοιες της ευτυχίας από την φιλοσοφική σκοπιά: 1) η ψυχολογική ευτυχία (psychological happiness), 2) η συνετή ευτυχία (prudential happiness) και 3) η τέλεια ευτυχία (perfectionist happiness). Η ψυχολογική ευτυχία ή αλλιώς ηδονική ή συναισθηματική ευζωία (Hedonic or Emotional Well-Being) αναφέρεται σε μια κατάσταση του μυαλού που περικλείει συναισθήματα γαλήνης, χαράς και αγάπης.

Επιπλέον, ως ψυχολογική ευτυχία θεωρείται και η βίωση θετικών συναισθημάτων σε διαχρονικό επίπεδο. Η συνετή ευτυχία ή αλλιώς η ικανοποίηση

από την ζωή ή το γνωστικό συστατικό της υποκειμενικής ευζωίας (Life Satisfaction or the Cognitive Component of Subjective Well-Being) αναφέρεται σε μια γενική κατάσταση ευημερίας. Ο Veenhoven (2000) υποστηρίζει ότι ένας άνθρωπος βρίσκεται σε κατάσταση συνετής ευτυχίας όταν έχει επιτύχει υψηλό επίπεδο νοητικής και φυσικής ευεξίας με αποτέλεσμα αυτό να τον οδηγεί σε μια καλή ζωή. Τέλος, η τέλεια ευτυχία ή αλλιώς ευδαιμονία ή ψυχολογική ευζωία (Eudaimonia or Psychological Well-Being), αναφέρεται σε μια ζωή που είναι από όλες τις απόψεις καλή, συμπεριλαμβανομένου ακόμα και της ηθικής ζωής. Ο Haybron (2000, όπως αναφέρεται στο Sirgy, 2012) υποστηρίζει πως κάποιος ευρισκόμενος ήδη σε μια κατάσταση ευεξίας μπορεί να επιτύχει την τέλεια ευτυχία μόνο όταν στην ζωή του καθοδηγείται από ηθικές αρχές.

Ο Sirgy (2012) υποστηρίζει πως οι προαναφερθείσες τρεις μεγαλύτερες φιλοσοφικές προσεγγίσεις της ευτυχίας είναι παρόμοιες με τις τρεις διαστάσεις της αυθεντικής ευτυχίας (authentic happiness) του Seligman (2002) που είναι 1) η ευχάριστη ζωή (the pleasant life), 2) η καλή ζωή (the engaged life) και 3) η ζωή με νόημα (meaningful life).

Στην μελέτη της ευτυχίας, μεγάλη είναι και η προσφορά της Barbara Fredrickson και των συνεργατών της. Εκείνη εισήγαγε πρώτη το 2005 τον όρο «positivity» που στα ελληνικά μεταφράστηκε ως «θετικότητα». Δέκα είναι οι μορφές της θετικότητας, υποστηρίζει η Fredrickson (2009) με (1) το συναίσθημα της αγάπης (love) να διαδραματίζει κεντρικό ρόλο, όχι μόνο ως το πιο συχνά βιωμένο, αλλά και ως το συναίσθημα που περιλαμβάνει όλες τις υπόλοιπες συναισθηματικές μορφές της θετικότητας που ακολουθούν βάσει της συχνότητας που εμφανίζονται. Δεύτερη συναισθηματική μορφή της θετικότητας είναι (2) η χαρά (joy) που περιγράφεται σαν μια κατάσταση πλήρους αγαλλίασης, (3) η ευγνωμοσύνη (gratitude) που αφορά την αναγνώριση και την εκτίμηση των «καλών πραγμάτων» στην ζωή κάποιου, (4) η γαλήνη (serenity) που κάνει την καρδιά, τον νου και το σώμα να είναι χαλαρά και ατάραχα, (5) το ενδιαφέρον (interest) που περικλείει την περιέργεια, την διάθεση για εξερεύνηση, την γοητεία για νέες ανακαλύψεις και την έντονη έλξη προς την γνώση και τις ανεξερεύνητες περιοχές, (6) η ελπίδα (hope) που αναφέρεται στις δυνατότητες, την ενθάρρυνση, την αισιοδοξία και την πίστη για «τα καλύτερα» που θα ακολουθήσουν στην ζωή, (7) η υπερηφάνεια (pride) που αφορά την αίσθηση ολοκλήρωσης έπειτα από την επίτευξη στόχων και έργων, (8) η ευθυμία (amusement)

που βοηθά να αισθάνεται κάποιος πιο κοντά με του άλλους, καθώς η εύθυμη διάθεση έχει κοινωνικό χαρακτήρα και δεν μπορεί να βιωθεί όταν κάποιος είναι μόνος του, (9) η έμπνευση (inspiration) που αναφέρεται σε μια αίσθηση εξύψωσης και μιας εσωτερικής οδηγήτριας δύναμης, και (10) το δέος (awe) που αφορά την αίσθηση κάποιου όταν συνειδητοποιεί πως κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό του υπάρχει στην ζωή και την φύση.

Το 1998 προτάθηκε από την Fredrickson ένα καινούργιο μοντέλο ερμηνείας και λειτουργίας των θετικών συναισθημάτων. Η ίδια υποστήριξε πως τα περισσότερα μοντέλα ερμηνείας των συναισθημάτων βασίζονται στην έννοια των ειδικών τάσεων δράσης παρέχοντας βέβαια μια κατάλληλη περιγραφή της μορφής και λειτουργίας ορισμένων αρνητικών συναισθημάτων, αλλά αποτυγχάνοντας στην περιγραφή των θετικών συναισθημάτων. Έτσι, υποστηρίζοντας πως τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης (thought-action repertoire) του ατόμου πρότεινε το μοντέλο διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων (the broaden-and-build model), το οποίο μπορεί πλέον να καλύψει το ερμηνευτικό κενό που αφήνουν το προηγούμενα μοντέλα, αλλά και να εξηγήσει την ανάγκη της σύγχρονης κοινωνίας σχετικά με την αξιοποίηση των θετικών συναισθημάτων με απώτερο σκοπό την προώθηση της ατομικής και συλλογικής υγείας και ευζωίας.

Η ουσία της θεωρίας της Fredrickson (2009) συνίσταται στην αντίληψη ότι τα θετικά συναισθήματα παίζουν έναν ουσιαστικό ρόλο στην ζωή μας. Όλα τα παραπάνω περιγραφέντα συναισθήματα συμβάλλουν στην προώθηση ιδεών, δημιουργικών δράσεων και την δημιουργία κοινωνικών δεσμών. Επίσης, η βίωση θετικών συναισθημάτων επιδρά στην διεύρυνση του μυαλού καθιστώντας έτσι κάποιον ικανό και ανοιχτό σε νέες ιδέες και καινούργιες δυνατότητες. Ακόμα, οι βίωση θετικών συναισθημάτων προσφέρει την δυνατότητα σε κάποιον να δημιουργήσει τους προσωπικούς πόρους που θα προμηθεύουν την ευημερία του, βασιζόμενος όμως στους φυσικούς, πνευματικούς και κοινωνικούς πόρους οι οποίοι θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από διάρκεια και ανθεκτικότητα για να μπορούν να αξιοποιηθούν σε κάποιο μεταγενέστερο στάδιο διαφορετικών συναισθηματικών καταστάσεων με σκοπό την διατήρηση της ευημερίας.

Επιπρόσθετα, η Fredrickson (2001 - 2005) υποστηρίζει πως, ενώ οι παραδοσιακές απόψεις θεωρούν πως τα θετικά συναισθήματα σηματοδοτούν την

τρέχουσα κατάσταση υγείας και ευεξίας κάποιου (Diener, 2000 ` Kahneman, 1999), η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης (The broaden-and-build theory) πάει ένα βήμα παραπέρα υποστηρίζοντας ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν επίσης και να δημιουργήσουν την μελλοντική υγεία και ευημερία. Αυτό σημαίνει πως η επίδραση της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων έχει ως αποτέλεσμα με το πέρασμα του χρόνου την συσσώρευση καθώς και την ένωσή τους, καθιστώντας τα άτομα υγιεστερά, κοινωνικότερα, πεπειραμένα, ανθεκτικότερα και αποτελεσματικότερα.

2.3. Υποκειμενικό Ευ Ζην (Subjective well-being)

Σε όλη την διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας οι φιλόσοφοι θεωρούσαν την ευτυχία ως το ύψιστο αγαθό και το απόλυτο κίνητρο για την ανθρώπινη δράση. Επίσης, οι ψυχολόγοι για αρκετές δεκαετίες αγνοούσαν σε μεγάλο βαθμό την θετική υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην σε αντίθεση με την ανθρώπινη δυστυχία, η οποία είχε διερευνηθεί σε βάθος (Diener, 2009).

Ωστόσο, την τελευταία δεκαετία με την εξελικτική πρόοδο των κοινωνικών και συμπεριφοριστικών επιστημών έγινε προσπάθεια διόρθωσης της περιγράφουσας κατάστασης με αποτέλεσμα τα θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα σχετικά με την υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην να αναδεικνύονται με ολοένα και ταχύτερους ρυθμούς. Βασικό στόχο της αυξανόμενης θεωρητικής και εμπειρικής έρευνας σε αυτόν τον τομέα αποτελεί η απάντηση στο «πώς και γιατί» οι άνθρωποι εκφράζονται στη ζωή τους με θετικό τρόπο συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών κρίσεων και των συναισθηματικών αντιδράσεων. Επομένως, στις συγκεκριμένες μελέτες εντοπίζονται έννοιες όπως ευτυχία, ικανοποίηση, ηθική, θετικές συναισθηματικές καταστάσεις κτλ.(Diener, 2009).

Η υποκειμενική ευζωία είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το επίπεδο ευημερίας των ανθρώπων σύμφωνα με τις δικές τους υποκειμενικές θετικές ή και αρνητικές αξιολογήσεις οι οποίες περιλαμβάνουν μια πληθώρα από στοιχεία όπως (1) τις κρίσεις και τα συναισθήματα σχετικά με την ικανοποίηση από την ζωή, (2) τα ενδιαφέροντα και την εμπλοκή σε αυτά, (3) τις συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. χαρά, λύπη) για τα γεγονότα της ζωής, (4) την

ικανοποίηση από την εργασία, καθώς και πολλές άλλες έννοιες όπως η υγεία, οι σχέσεις, η ψυχαγωγία, το νόημα και τον σκοπό στην ζωή (Diener & Ryan, 2009).

Τρία είναι τα χαρακτηριστικά γνώρισμα του επιστημονικού τομέα που ασχολείται με το υποκειμενικό Ευ Ζην σύμφωνα με τον Diener (2009): 1) Η υποκειμενικότητά του που ενυπάρχει στις εμπειρίες του ατόμου. Σε αυτή την περίπτωση, αν και κάποιες αντικειμενικές συνθήκες όπως, η υγεία, η αρετή, η άνεση, ο πλούτος ενδεχομένως να επηρεάζουν το υποκειμενικό ευ ζην, όμως δεν θεωρούνται αναπόσπαστα συστατικά του. 2) Το δεύτερο χαρακτηριστικό γνώρισμα αναφέρεται στις θετικές μετρήσεις ή συστατικά που περιλαμβάνει το υποκειμενικό Ευ Ζην. Για να γίνει κατανοητό το παραπάνω γνώρισμα να αναφερθεί ότι σε τούτη την περίπτωση δεν σημαίνει πως η έλλειψη αρνητικών στοιχείων, που ισχύει για τις περισσότερες μετρήσεις της ψυχικής υγείας, θα συνόψιζε την έννοια του υποκειμενικού Ευ Ζην. 3) Το τρίτο χαρακτηριστικό γνώρισμα αφορά τις μετρήσεις του υποκειμενικού Ευ Ζην που στην ουσία περικλείουν μια σφαιρική εκτίμηση όλων των πτυχών της ζωής του ατόμου.

Ο Diener (1984) και Veenhoven (1984) υποστηρίζουν ότι η δομή της υποκειμενικής ευζωίας περικλείει δυο βασικά συστατικά, (1) το συναισθηματικό συστατικό (emotional or affective component) και (2) το συστατικό της υποκειμενικής κρίσης ή αλλιώς το γνωστικό συστατικό (judgmental or cognitive component). Το δεύτερο συστατικό αντιλαμβάνεται εννοιολογικά και ως ικανοποίηση από την ζωή. Επειδή από τους ερευνητές είχε δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην συναισθηματική συνιστώσα της υποκειμενικής ευζωίας με αποτέλεσμα να παραμεληθεί η γνωστική της διάσταση, αναπτύχθηκε η κλίμακα ικανοποίησης από την ζωή του Diener et al., (1985) ως ένα εργαλείο μέτρησης της γνωστικής συνιστώσας της ευζωίας (Pavot et al., 1991). Επομένως, ως υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην ή ως ικανοποίηση από την ζωή θεωρείται η γνωστική εκτίμηση κάποιου αναφορικά με μια συνολική θεώρηση της ζωής του (Diener et al., 1985).

Η μέτρηση της υποκειμενικής αίσθησης του Ευ Ζην γίνεται με διαφορετικούς τρόπους και εργαλεία μέτρησης. Η πιο γνωστή, αλλά και συγχρόνως η συχνότερη στην χρήση για αυτό τον σκοπό, είναι η σύντομη κλίμακα μέτρησης της ικανοποίησης από την ζωή (Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Diener et al. 1985). Υπάρχουν, επίσης, και ο κατάλογος θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Positive

and Negative Affect Schedule, PANAS) (Watson and Clark 1994), η κλίμακα των θετικών και αρνητικών εμπειριών (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE) (Diener et al. 2010), η μέθοδος ημερήσιας αναθεώρησης (Day Reconstruction Method) (Kahneman et al. 2004). Η τελευταία κλίμακα παραπέμπει σε έναν νέο και καινοτόμο τρόπο μέτρησης του υποκειμενικού Ευ Ζην όπου οι συμμετέχοντες στο τέλος της κάθε ημέρας καταγράφουν τις δραστηριότητες που συνεπλάκησαν, τις κατηγοριοποιούν χωρίζοντας την ημέρα βάση αυτών, και έπειτα γράφουν μια έκθεση σχετικά με τα συναισθήματα που συνόδεψαν (βίωσαν) την κάθε δραστηριότητα.

Οι παραπάνω περιγραφείσες κλίμακες μέτρησης έχουν χρησιμοποιηθεί, αλλά και συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται σε πολλά και διαφορετικά περιβάλλοντα με σκοπό την διαχρονική παρακολούθηση της ποιότητας ζωής στην κοινωνία. Ενδεικτικά να αναφερθεί πως κάποιοι από τους ερευνητικούς οργανισμούς παγκοσμίως που κάνουν χρήση των εν λόγω κλιμάκων είναι (1) National Opinion Research Centre (NORC), (2) German Socio-Economic Panel (GSOEP), (3) World Values Survey (WVS), (4) The Gallup World Poll (GWP), (5) British Household Panel Survey (BHPS). Επιπλέον, διεθνείς οργανισμοί - Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) και United Nations (UN) - συμβουλεύουν τα έθνη να υιοθετήσουν και να εγκρίνουν την χρήση των κλιμάκων μέτρησης του υποκειμενικού ευ ζην σαν μέτρο που θα εντάσσεται σε ένα πιο διευρυνμένο πλαίσιο. Τέλος, το γεγονός ότι γίνεται εκτεταμένη χρήση αυτών των κλιμάκων, καθώς και το γεγονός της χρήσης αυτών από σημαντικούς οργανισμούς, δείχνει την σημαντικότητα του υποκειμενικού Ευ Ζην ως προς τις κοινωνικές επιπτώσεις (Tay, Kuykendall, & Diener, 2014).

2.4. Ψυχολογικό Ευ Ζην (Psychological well-being)

Παρά των πολλαπλασιασμό των μελετών που αφορούν την υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην τα τελευταία χρόνια, αυτός ο τρόπος αξιολόγησης της ευζωίας δεν είναι ο μοναδικός. Μία άλλη άποψη θεωρεί την ευημερία κάτι περισσότερο από ευτυχία, γεγονός που υποδηλώνει πως όταν κάποιος είναι ευτυχισμένος ή χαρούμενος δεν σημαίνει απαραίτητως πως είναι ψυχολογικά καλά (Deci & Ryan, 2008). Σύμφωνα με τον Waterman (1993) αυτήν η άλλη άποψη αναφέρεται ως ευδαιμονία

και σημαίνει την καλή διαβίωση κάποιου ή την αξιοποίηση ολόκληρου του ανθρώπινου δυναμικού του. Ο παραπάνω ορισμός δείχνει ότι η ευδαιμονία δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα μιας κατάστασης ή κάποιας ενέργειας, αλλά είναι πάνω από όλα η διαδικασία της ολοκλήρωσης ή της αυτοπραγμάτωσης, δηλαδή η εκδήλωση στο υλικό επίπεδο της αληθινής φύσης του ανθρώπου.

Η ευδαιμονική θεώρηση της ευζωίας πηγάζει από τις απόψεις του αρχαίου έλληνα φιλοσόφου Αριστοτέλη, περί ευτυχίας που τις αποτύπωσε στα ηθικά του έργα: (α) Ηθικά Νικομάχεια, (β) Ηθικά Μεγάλα και (γ) Ηθικά Ευδήμεια. Σε αυτά τα έργα ο Αριστοτέλης εξετάζει προβλήματα που αφορούν την αναζήτηση του ατομικού αγαθού και της ευδαιμονίας, τον αγαθό χαρακτήρα, την εκούσια πράξη και την προαίρεση, τις διανοητικές και ηθικές αρετές, την φιλία, την ηδονή, την δικαιοσύνη και το ευδαίμονα βίο. Υποστηρίζει ότι ο υπέρτατος σκοπός της ηθικής ζωής του ανθρώπου είναι η ευδαιμονία η οποία αποτελεί το υπέρτατο και τελικό αγαθό. Επομένως, ορίζει την ευδαιμονία ως ενέργεια της ψυχής σύμφωνα με τους κανόνες της τέλει αρετής (ψυχής ενέργεια κατ'αρετήν τελείαν). Πιο συγκεκριμένα αναφέρει: *«Γενικά ονομάζουμε τελικό το αγαθό που επιλέγεται πάντοτε για αυτό που είναι το ίδιο και ποτέ για χάρη κάποιου άλλου αγαθού. Ένα τέτοιο αγαθό είναι κατά την γνώμη όλων ανεξαίρετα η ευδαιμονία, γιατί αυτήν επιλέγουμε πάντοτε για αυτό που είναι η ίδια και ποτέ για χάρη κάποιου άλλου αγαθού, ενώ την τιμή, την ηδονή, τη διανοητική δραστηριότητα και γενικά κάθε αρετή τις επιλέγουμε, βέβαια, και για αυτό που είναι (γιατί, ακόμα και αν δεν προέκυπτε κανένα άλλο όφελος από αυτές, εμείς θα τις επιλέγαμε), τις επιλέγουμε όμως και για χάρη της ευδαιμονίας, επειδή θεωρούμε ότι μέσω αυτών θα γίνουμε ευδαίμονες. Την ευδαιμονία όμως κανείς δεν την επιλέγει για χάρη αυτών, ούτε - γενικά- για χάρη οποιουδήποτε άλλου αγαθού»* (Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια, Α, 1097α 30-1097β 8).

Από το παραπάνω απόσπασμα εξάγεται το συμπέρασμα ότι σύμφωνα με τον Αριστοτέλη δύο είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του υπέρτατου αγαθού, επομένως και της ευδαιμονίας: (1) είναι τελικό (τέλειον) δηλαδή κάτι που επιλέγεται πάντοτε προς χάρη του εαυτού του και ποτέ ως μέσο για την επιδίωξη άλλου σκοπού, (2) είναι αύταρκες και περιλαμβάνει όλες τις υπόλοιπες αρετές.

Η ψυχολογική ευζωία συνήθως αντιλαμβάνεται εννοιολογικά ως ένας συνδυασμός θετικών συναισθηματικών καταστάσεων (όπως είναι η ευτυχία, η οποία

εκφράζει την ηδονική άποψη) που λειτουργούν προσφέροντας την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο (ευδαιμονική άποψη) (Deci & Ryan, 2008). Συνοπτικά, ψυχολογική ευζωία σημαίνει η ζωή κάποιου να πηγαίνει καλά και αυτό φαίνεται στον συνδυασμό του «αισθάνομαι καλά» και «λειτουργώ αποτελεσματικά» (Huppert, 2009).

Σύμφωνα με την Ryff (1989) ως ψυχολογική αίσθηση Ευ Ζην αντιλαμβάνεται η ενεργή συμμετοχή του ατόμου σε μια σειρά προβλημάτων-προκλήσεων υπαρξιακού περιεχομένου. Οι θεωρητικές ρίζες της ψυχολογικής ευζωίας (Bowman, 2010) στηρίζονται (α) στην έννοια της αυτοπραγμάτωσης του Maslow (1968), (β) στο μοντέλο των σταδίων ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson (1959) και στην διατύπωση της έννοιας της εξατομίκευσης από τον Jung (1933) Η ενσωμάτωση αυτών των απόψεων οδήγησε στην ανάπτυξη από την Ryff (1989) της πολυδιάστατης κατασκευαστικής δομής του ψυχολογικού Ευ Ζην που περικλείει τους παρακάτω έξι τομείς-περιοχές θετικής λειτουργίας:

1) Η αυτονομία (autonomy) που αντιπροσωπεύει τον βαθμό που κάποιος είναι αυτό-προσδιορισμένος, ανεξάρτητος, έτοιμος να αντιμετωπίσει τις κοινωνικές πιέσεις, να σκέφτεται ή να ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο, να ρυθμίζει την συμπεριφορά του βάσει εσωτερικών διεργασιών και τέλος να αξιολογεί τον εαυτό του συγκριτικά με προσωπικά πρότυπα.

2) Η κυριαρχία στο περιβάλλον (environmental mastery) αναφέρεται στον βαθμό που κάποιος έχει μια αίσθηση της κυριότητας και της ικανότητας στο να διαχειρίζεται το περιβάλλον, να ελέγχει μια σειρά από πολύπλοκες εξωτερικές δραστηριότητες, να κάνει αποτελεσματική χρήση των δοθέντων ευκαιριών, όπως και να είναι σε θέση να επιλέξει ή και να δημιουργήσει περιβαλλοντικά πλαίσια κατάλληλα έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις προσωπικές του ανάγκες και αξίες.

3) Η προσωπική ανάπτυξη (personal growth) αντιπροσωπεύει τον βαθμό που κάποιος έχει την αίσθηση της συνεχούς ανάπτυξής του, δηλαδή να βλέπει τον εαυτό του σαν οντότητα που αναπτύσσεται και διευρύνεται συνεχώς, να είναι ανοικτός σε νέες εμπειρίες, να έχει την αίσθηση της αξιοποίησης του δυναμικού του, να βλέπει βελτίωση στον εαυτό και την συμπεριφορά του στο πέρασμα του χρόνου, και τέλος, να αλλάζει με τέτοιο τρόπο που να αντανakλά περισσότερη αυτογνωσία και αποτελεσματικότητα.

4) Οι θετικές σχέσεις με τους άλλους (positive relations with others) αναφέρονται στον βαθμό που κάποιος έχει μια θερμή, ικανοποιητική και εμπιστευτική σχέση με άλλους ανθρώπους, ανησυχεί για την πρόοδο και την ευημερία τους, έχει ενσυναίσθηση, αγάπη και οικειότητα, και τέλος, κατανοεί πως οι ανθρώπινες σχέσεις διέπονται από το δούναι-λαβείν.

5) Ο σκοπός στη ζωή (purpose in life) δείχνει τον βαθμό που κάποιος είναι σε θέση να θέτει στόχους καθώς και να έχει την αίσθηση του προσανατολισμού και της κατεύθυνσης στην ζωή του, να αισθάνεται ότι υπάρχει νόημα στο παρόν και το παρελθόν και να κατέχεται από πεποιθήσεις οι οποίες δίνουν νόημα στην ζωή.

6) Η αποδοχή του εαυτού (self-acceptance) δείχνει τον βαθμό που κάποιος διακατέχεται από θετική στάση για τον εαυτό του, αναγνωρίζει και αποδέχεται όλες τις πτυχές του, συμπεριλαμβανομένων και των αρνητικών χαρακτηριστικών, καθώς επίσης και τον βαθμό που αισθάνεται θετικά για το παρελθόν της ζωής του.

2.5. Ένας νέος ορισμός για το Ευ Ζην

Η Dodge και οι συνεργάτες της (2012) στο άρθρο τους με τίτλο «The challenge of defining wellbeing» υποστηρίζουν πως λόγω της πολυπλοκότητας της έννοιας του ευ ζην, οι ερευνητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες όσον αφορά τον ορισμό της, αλλά παρόλα αυτά αναγνωρίζουν πως οι προηγούμενες έρευνες έχουν οδηγηθεί από τις διαστάσεις και τις περιγραφές παρά από τον ορισμό του ευ ζην. Στην συνέχεια προτείνουν για την προσέγγιση της ευζωίας, έπειτα από την παράθεση και την ανάλυση κάποιων υπάρχοντων ορισμών σχετικά με αυτήν την έννοια, έναν νέο ορισμό βασισμένο αυτήν την φορά σε τρεις βασικούς τομείς που είναι οι εξής: 1) η ιδέα ενός σημείου αναφοράς για το ευ ζην (the idea of a set point for wellbeing), 2) το αναπόφευκτο της ισορροπίας (the inevitability of equilibrium/homeostasis) και 3) η κυμαινόμενη κατάσταση μεταξύ προκλήσεων και πόρων (the fluctuating state between challenges and resources).

Λαμβάνοντας υπόψη τους τρεις προαναφερθέντες βασικούς τομείς, ο νέος ορισμός του Ευ Ζην είναι το σημείο ισορροπίας μεταξύ της συγκέντρωσης των διαθέσιμων πόρων κάποιου ατόμου και των προκλήσεων που θα αντιμετωπίσει. Ο νέος αυτός ορισμός παρομοιάζεται με μια τραμπάλα που ισορροπεί μεταξύ δύο

άκρων, των πηγών από την μία και των προκλήσεων από την άλλη. Στην ουσία, ένα άτομο έχει σταθερό Ευ Ζην όταν διαθέτει τους ψυχολογικούς, κοινωνικούς και φυσικούς πόρους που χρειάζεται για να καλύψει μια συγκεκριμένη ψυχολογική, κοινωνική και/ή σωματική πρόκληση. Επιπλέον, οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι ο νέος ορισμός, ο οποίος διακατέχεται από «ζωντάνια και φρεσκάδα», διαθέτει μια σειρά από πλεονεκτήματα όπως: την απλότητα (simplicity), την καθολική εφαρμογή (universal application), την αισιοδοξία (optimism) και τις βάσεις για την μέτρησή του (basis for measurement).

2.6. Σύνοψη αναφορά στην θεωρία του Martin Seligman για το Ευ Ζην

Σύμφωνα με τους Seligman και Royzman (2003) τρεις είναι οι επικρατέστερες θεωρίες περί ευτυχίας: 1) η ηδονιστική θεωρία (Hedonism Theory), η οποία αναφέρεται στην υποκειμενική θέαση των βιωματικών καταστάσεων που περιλαμβάνουν θετικά συναισθήματα, 2) οι θεωρίες της επιθυμίας (Desire Theory) στο επίκεντρο των οποίων είναι η εκπλήρωση των υποκειμενικών επιθυμιών του ατόμου με σκοπό να βιώσει την ευτυχία, και 3) οι θεωρίες του αντικειμενικού καταλόγου (Objective List Theory), οι οποίες σχετίζουν την ευτυχία με τη επίτευξη στόχων που περιλαμβάνονται σε κάποιον κατάλογο επιδιωκόμενων στόχων που έχει θέσει κάποιος για την ζωή του.

Το 2002 ο Martin Seligman, πατέρας της θετικής ψυχολογίας, διατύπωσε την θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας (Authentic Happiness), η οποία περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις: (1) την ευχάριστη ζωή, (2) την καλή ζωή και (3) το νόημα της ζωής. Οι δύο πρώτες έννοιες είναι υποκειμενικές σε αντίθεση με τη τρίτη έννοια που είναι εν μέρει αντικειμενική. Έτσι, η ευχάριστη ζωή αναφέρεται στην ευτυχία όπως εκείνη ορίζεται και περιγράφεται από την ηδονιστική σκοπιά. Η καλή ζωή αναφέρεται στην ευτυχία όπως εκείνη παρουσιάζεται από τις θεωρίες της επιθυμίας και τέλος, η ζωή με νόημα πηγάζει από την θεωρία της αντικειμενικής λίστας και σχετίζεται με την αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων του ατόμου για την επίτευξη υψηλών στόχων που δίνουν κάποιο νόημα στην ζωή του. Σε περίπτωση που κάποιος θα καταφέρει να ικανοποιήσει τα παραπάνω τρία κριτήρια, τότε θα βρίσκεται σε μια βιωματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως «γεμάτη ζωή».

Ο ίδιος συνήθιζε να θεωρεί ότι το κεντρικό θέμα της θετικής ψυχολογίας είναι η ευτυχία και ότι ο τρόπος μέτρησης της ευτυχίας είναι η ικανοποίησή από την ζωή. Έτσι, σύμφωνα με το παραπάνω σκεπτικό σκοπός της θετικής ψυχολογίας θα έπρεπε να είναι η αύξηση της ικανοποίησης από την ζωή. Στην συνέχεια, έπειτα από το πέρασμα στην καινούργια θεωρία για το Ευ Ζην, ο Seligman (2012) υποστηρίζει ότι το κεντρικό θέμα της θετικής ψυχολογίας είναι η ευζωία και πως ο κατάλληλος τρόπος μέτρησης της ευζωίας είναι η άνθηση (flourishing). Οπότε, σύμφωνα με την τελευταία αυτή άποψη, σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι να αυξήσει την άνθηση στην ζωή των ανθρώπων.

Η καινούργια θεωρία για την ευζωία σύμφωνα με τον Seligman (2011) αποτελείται από πέντε στοιχεία: 1) τα θετικά συναισθήματα (positive emotions), 2) την εμπλοκή (engagement), 3) το νόημα (meaning), 4) τις θετικές σχέσεις (positive relationship) και 5) την ολοκλήρωση (accomplishment). Τα ακρωνύμια των παραπάνω πέντε στοιχείων σχηματίζουν την λέξη PERMA γνωστή ως την νέα θεωρία για την ευζωία. Να σημειωθεί ότι τα πέντε παραπάνω συστατικά αποτελούν στο σύνολό τους την ευζωία, δηλαδή το κάθε ένα ξεχωριστά συνεισφέρει στην ευζωία του ατόμου. Αυτή η συνεισφορά είναι μια από τις ιδιότητες που χαρακτηρίζουν τα πέντε στοιχεία της ευζωίας. Η δεύτερη ιδιότητα αφορά τους προσωπικούς λόγους που οι περισσότεροι άνθρωποι επιδιώκουν την απόκτηση του κάθε στοιχείου, καθώς και ότι αυτή η επιδίωξη αφορά το κάθε στοιχείο ξεχωριστά και όχι απαραίτητα όλα μαζί. Τέλος, η τρίτη ιδιότητα αναφέρεται στον ορισμό και την μέτρηση του κάθε στοιχείου που πρέπει να γίνεται ξεχωριστά για το κάθε ένα και ανεξάρτητα από τα υπόλοιπα.

Το βασικό στοιχείο της νέας θεωρίας είναι τα θετικά συναισθήματα υπό την μορφή της ευχάριστης ζωής. Στην θεωρία για την αυθεντική ευτυχία ο Seligman τοποθετούσε ως πρωταρχικό στόχο την ευτυχία και την ικανοποίηση από την ζωή. Στην καινούργια θεωρία του περί ευζωίας τα δύο παραπάνω στοιχεία (ευτυχία και ικανοποίηση από την ζωή) λόγω της υποκειμενικής τους ιδιότητας, περικλείονται στο πρώτο στοιχείο, αυτό των θετικών συναισθημάτων.

Ο ίδιος ισχυρίζεται ότι η καινούργια θεωρία, σε αντίθεση με προηγούμενες εργασίες του, χαρακτηρίζεται από το μεγάλο εύρος της και διακρίνεται από την πολλαπλότητα τόσο στην μέθοδο όσο και στη ουσία. Συνεχίζει λέγοντας πως «το θετικό συναίσθημα είναι υποκειμενική μεταβλητή η οποία ορίζεται από το τι σκέφτεται

και αισθάνεται κάποιος. Η εμπλοκή, το νόημα, οι σχέσεις και η ολοκλήρωση διαθέτουν υποκειμενικά και αντικειμενικά συστατικά καθώς μπορείτε να πιστεύεται πως έχετε εμπλοκή, νόημα, καλές σχέσεις και υψηλή επίτευξη, αλλά να κάνετε λάθος, ακόμα και να αυταπατάσθε. Το αποτέλεσμα αυτού είναι ότι η ευημερία δεν μπορεί να υπάρχει μόνο στο δικό σας κεφάλι: η ευημερία είναι ένας συνδυασμός του να νιώθεις καλά, καθώς και στην πραγματικότητα να έχεις νόημα, καλές σχέσεις και επίτευξη» (Seligman, 2011, σελ. 25).

Τέλος, ο πυρήνας της θεωρίας του Seligman βασίζεται στον ισχυρισμό της υπόθεσης ότι η επίτευξη και των έξι χαρακτηριστικών ιδιοτήτων της καθώς και η ικανότητα-δυνατότητα της συνεχούς τροφοδότησής τους, θα έχει ως αποτέλεσμα την καλυτέρευση των συναισθημάτων κάποιου (Atkinson, 2013).

Κεφάλαιο 3: Θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα σχετικά με την σχέση των συναισθηματικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής

Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα που αφορούν την σχέση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής. Συγκεκριμένα, εξετάζεται η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Στην συνέχεια, γίνεται αναφορά στην σχέση της ρύθμισης συναισθήματος με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Επίσης, εξετάζεται η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις δυο στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, την γνωστική επανεκτίμηση και την εκφραστική καταστολή. Τέλος, γίνεται αναφορά στην κατανόηση των μηχανισμών, οι οποίοι εμπλέκονται στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην.

3.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη και ποιότητα ζωής (υποκειμενικό και ψυχολογικό Ευ Ζην)

Τις τελευταίες δεκαετίες ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν επικεντρωθεί στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της ευζωίας. Οι Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar και Rooke (2007) σε μια μετά-ανάλυση ερευνών που αφορούσε την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και υγείας κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης σχετίζονται με καλύτερη υγεία. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και (1) της νοητικής υγείας (mental health), (2) της ψυχοσωματικής υγείας (psychosomatic health) και (3) της φυσικής/σωματικής υγείας (physical health).

Αρκετές μελέτες (Dulewicz, Higgs, & Slaski, 2003 · Tsaousis & Nikolaou, 2005 · Oginska-Bulik, 2005 · Gardner & Stough, 2003), επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και

υγείας σε διαφορετικά περιβάλλοντα όπως τα επαγγελματικά ή τα εκπαιδευτικά χρησιμοποιώντας μια ποικιλία δειγμάτων και ποικίλους τρόπους (εργαλεία) μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών έδειξαν σημαντική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα με διάφορες συνιστώσες της υγείας. Πιο συγκεκριμένα, υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης οδηγούν σε χαμηλό επίπεδο υποκειμενικής δυσφορίας και καλύτερη σωματική υγεία (Keefer, Parker & Saklofske, 2009).

Σύμφωνα με τους ισχυρισμούς των Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer (1999), η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να επηρεάσει την σωματική υγεία διά της αποτυχίας των ανθρώπων να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Επίσης, η χαμηλή βαθμολογία στα ερωτηματολόγια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχει συσχετιστεί με καρδιαγγειακά προβλήματα (Salovey, 2001).

Τα παραπάνω ευρήματα ερευνών, τα οποία αναφέρονται στον σημαντικό ρόλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης επιβεβαιώνονται και από μελέτες που έχουν γίνει στον ελληνικό χώρο. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, για πρώτη φορά στον ελληνικό και διεθνή χώρο, με δείγμα ασθενείς με στεφανιαία νόσο, βρέθηκε ότι συστατικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης – η συχνότητα έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων, έλλειψη διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων – αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της εν λόγω νόσου (Kravvariti, Maridaki-Kassotaki, & Kravvaritis, 2010).

Άλλη μια έρευνα στον ελληνικό χώρο (Vlachaki & Maridaki-Kassotaki, 2013) στην οποία διερευνήθηκε η σχέση των τεσσάρων διαστάσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (εκτίμηση συναισθημάτων εαυτού, εκτίμηση συναισθημάτων των άλλων, διαχείριση των συναισθημάτων και ρύθμιση του συναισθήματος) με την στεφανιαία νόσο, έρχεται να επιβεβαιώσει για άλλη μια φορά τον ρόλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην υγεία. Το πιο σημαντικό εύρημα της εν λόγω μελέτης αφορά την ρύθμιση του συναισθήματος, το οποίο είναι ένα από τα βασικά συστατικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Πιο συγκεκριμένα, η μειωμένη ικανότητα ρύθμισης συναισθήματος συνδέεται με την συχνότητα εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου. Αυτό δείχνει πως η ρύθμιση του συναισθήματος είναι ένας καλός προγνωστικός δείκτης της στεφανιαίας νόσου.

Όσον αφορά τον τομέα της ψυχολογικής υγείας, οι πιο γνωστοί επιστήμονες, οι οποίοι έχουν ασχοληθεί με την ανάπτυξη της θεωρίας για την Συναισθηματική Νοημοσύνη όπως οι Salovey & Mayer (1990), ο Goleman (1995) και ο Bar-On (1997) υποστηρίζουν σε θεωρητικό επίπεδο ότι υπάρχει μια σημαντική σχέση ανάμεσα στο επίπεδο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που διαθέτει κάποιος και της συναισθηματικής του ευζωίας, δηλαδή το άτομο που είναι σε θέση να κατανοεί και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του θα έχει περισσότερο ανεπτυγμένη την αίσθηση του συναισθηματικού Ευ Ζην.

Τα ευρήματα μεγάλου αριθμού μελετών στις οποίες διερευνήθηκε η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ψυχολογική υγεία δείχνουν ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και την ψυχολογική υγεία (Dawda & Hart, 2000 ' Extremera & Fernández - Berrocal, 2002 ' Salovey et al., 2002 ' Slaski & Cartwright, 2002), επιβεβαιώνοντας έτσι την προαναφερθείσα θεωρητική παραδοχή περί αυτής της σχέσης. Ο Bar-On (1997) και Taylor (2001) υποστηρίζουν ότι άτομα με υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης διαθέτουν εξειδικευμένες ικανότητες για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων, καθώς και των καθημερινών απαιτήσεων της ζωής.

Επίσης, τα άτομα με υψηλή συναισθηματική ευφυΐα ενδέχεται να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας και να έχουν χαμηλότερο επίπεδο συναισθηματικού ελλείμματος σε σχέση με τα άτομα που έχουν χαμηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Salovey & Mayer, 1990). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχουν την δυνατότητα να διατηρούν τις θετικές ψυχικές καταστάσεις εξαιτίας της ικανότητάς τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους μέσω των στρατηγικών της αναγνώρισης, κατανόησης, δημιουργίας, προώθησης και ρύθμισης των συναισθημάτων (Mayer & Salovey, 1997 ' Salovey & Mayer, 1990). Ακόμα, τα ευρήματα πολλών μελετών έχουν δείξει ότι τα άτομα, τα οποία έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται την επικρατούσα συναισθηματική τους κατάσταση, να κατανοούν, να εκφράζουν και να ρυθμίζουν τα δικά τους συναισθήματα είναι πιο υγιή από τα άτομα που δεν διαθέτουν αυτές τις ικανότητες (Salovey et al., 1999).

Παράλληλα, μερικές εμπειρικές ενδείξεις της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ευζωία γενικότερα, παρέχονται από σώμα ερευνών τα ευρήματά

των οποίων δείχνουν ότι υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα εκδήλωσης καταθλιπτικής διάθεσης (Martinez-Pons, 1997 · Schutte et al., 1998).

Η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας (Trait Emotional Intelligence) με την ευτυχία διερευνήθηκε από τους Furnham και Petrides (2003) σε δείγμα 88 συμμετεχόντων ηλικίας 18 μέχρι 23 ετών. Για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Short Form (TEIQue-SF · Petrides, Pérez, & Furnham, 2003), ενώ για την αξιολόγηση του επιπέδου ευτυχίας χρησιμοποιήθηκε ένα εργαλείο με εκτενή χρήση στην έρευνα της ευτυχίας, το ερωτηματολόγιο The Oxford Happiness Inventory (Argyle, Martin, & Crossland, 1989) το οποίο αποτελείται από 29 ερωτήσεις. Επίσης, για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε και το ερωτηματολόγιο της προσωπικότητας (NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992) το οποίο αποτελείται από 60 ερωτήσεις και αξιολογεί τους παράγοντες της προσωπικότητας (Big Five Personality Factors).

Τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα ήταν δυνατά συσχετισμένη με την ευτυχία. Από την ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ερμηνεύει πάνω από το 50% της συνολικής διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής, ευτυχία. Τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνονται από προηγούμενες έρευνες (Palmer, Donaldson, & Stough, 2002 · Petrides & Furnham, 2001 · Saklofske et al., 2003) τα ευρήματα των οποίων υποστηρίζουν την σχέση της ευτυχίας με την ευζωία. Ωστόσο, το σημαντικότερο εύρημα αυτής της μελέτης -που φάνηκε στην ανάλυση παλινδρόμησης - ήταν η ισχυρή σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης έπειτα και από την εισχώρηση στο μοντέλο παλινδρόμησης της μεταβλητής *προσωπικότητα*. Σε αυτό το βήμα η σχέση της *προσωπικότητας* με την ευτυχία ακυρώθηκε λόγω της δυνατής σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ευτυχία. Τέλος, τα ευρήματα της μελέτης επιβεβαιώνουν ότι το Ευ Ζην είναι ένα προέχον συστατικό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Παράλληλα, οι Extremera και Fernandez-Berrocal (2005) ερευνήσαν την σχέση της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την

ζωή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 184 ισπανοί προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 22.9 έτη και τυπική απόκλιση 4.36. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα εξής: (1) η σύντομη ισπανική εκδοχή του Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey et al., 1995), το οποίο αξιολογεί την αντιληπτή Συναισθηματική Νοημοσύνη και πιο συγκεκριμένα, τον βαθμό που ο κάθε άνθρωπος παρακολουθεί και εκτιμάει τα συναισθήματά του (attention), αισθάνεται διαυγής σχετικά με τα συναισθήματά του (clarity) και χρησιμοποιεί την θετική σκέψη για να φτιάξει την αρνητική του διάθεση (repair), (2) η ισπανική εκδοχή της κλίμακας ικανοποίησης από την ζωή (Diener et al., 1985), (3) η ισπανική εκδοχή του ερωτηματολογίου των πέντε μεγάλων παραγόντων της προσωπικότητας (Big Five Inventory-44 (BFI-44) (Benet-Martinez & John, 1998) και η σύντομη εκδοχή του Profile of Mood States (POMS-SF) (Shacham, 1983) που είναι μια κλίμακα αυτοαναφορών και αξιολογεί τις μεταβατικές καταστάσεις διάθεσης. Από τις αναλύσεις συσχετίσεων φάνηκε ότι δυο από τις διαστάσεις της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης – η συναισθηματική διαύγεια, και η επιδιόρθωση της διάθεσης – είχαν θετική συνάφεια με την ικανοποίηση από την ζωή. Η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η συναισθηματική διαύγεια συνέβαλε στο μοντέλο με ένα ποσοστό 6% στην ερμηνεία διακύμανσης της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι άλλες μεταβλητές πρόβλεψης ήταν η καταθλιπτική διάθεση (25%) και ο νευρωτισμός (12%).

Σε αντίθεση με την προαναφερθείσα μελέτη όπου διερευνήθηκε η σχέση της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ηδονικό Ευ Ζην (ικανοποίηση από την ζωή) οι Augusto-Landa, Martos και Lopez-Zafra (2010) μελέτησαν την προβλεπτική ικανότητα της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας στο ψυχολογικό Ευ Ζην. Το δείγμα αποτέλεσαν 289 ισπανοί προπτυχιακοί φοιτητές. Για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004) και για την αξιολόγηση του ψυχολογικού Ευ Ζην χρησιμοποιήθηκε η ισπανική εκδοχή της κλίμακας μέτρησης του ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989). Επίσης, για την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας δόθηκε το NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI) (Costa & McCrae, 1992). Από την ανάλυση συσχετίσεων φάνηκε ότι δυο εκ των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

(συναισθηματική διαύγεια και επιδιόρθωση διάθεσης) είχαν θετική και στατιστικώς σημαντική συνάφεια με όλες τις διαστάσεις του το ψυχολογικού Ευ Ζην. Η συναισθηματική προσοχή – η άλλη έκφανση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης – είχε αρνητική και στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με την αυτονομία (διάσταση του ψυχολογικού Ευ Ζην). Για να εξετάσουν την προβλεπτική ικανότητα της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο ψυχολογικό Ευ Ζην, πραγματοποίησαν βηματικές αναλύσεις παλινδρόμησης για την κάθε διάσταση του ψυχολογικού Ευ Ζην ξεχωριστά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συναισθηματική διαύγεια και η επιδιόρθωση της διάθεσης ήταν από τους σημαντικότερους προβλεπτικούς παράγοντες - όταν ελέγχονταν οι κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές και οι μεταβλητές των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας - και για τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην. Τα ευρήματα της εν λόγω έρευνας υπογραμμίζουν την σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, και ιδιαίτερα των δυο συστατικών της (συναισθηματική διαύγεια και επιδιόρθωση διάθεσης) για την ψυχολογική ευεξία.

Σκοπός της μελέτης των Carmeli, Yitzhak-Halevy και Weisberg (2009) ήταν η διερεύνηση της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τέσσερις πτυχές του ψυχολογικού Ευ Ζην: 1) την αποδοχή του εαυτού (self-acceptance), 2) την ικανοποίηση από την ζωή (life satisfaction), 3) τις σωματικές ενοχλήσεις (somatic complaints) και 4) την αυτοεκτίμηση (self-esteem). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 300 εργαζόμενοι σε πέντε διαφορετικούς οργανισμούς, και η επιλογή αυτή έγινε με σκοπό την γενίκευση των ευρημάτων στο γενικό πληθυσμό. Για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Schutte και των συνεργατών του (1998), η οποία βασίζεται στον θεωρητικό μοντέλο των Mayer και Salovey (1997) περί συναισθηματικής νοημοσύνης. Από την άλλη, για την αξιολόγηση του ψυχολογικού Ευ Ζην, οι ερευνητές προσάρμοσαν τρεις προτάσεις από την κλίμακα *αποδοχή του εαυτού* - αναπτύχθηκε από τους Gough και Bradley (1996)- οι οποίες αντανakλούν την αποδοχή του εαυτού υπό το πρίσμα των θετικών συνδέσεων με νέους ανθρώπους καθώς και του ανοίγματος σε νέες εμπειρίες. Η *αυτοεκτίμηση* αξιολογήθηκε με την χρήση της κλίμακας του Rosenberg (1989), η οποία αποτελείται από πέντε προτάσεις, ενώ για την ικανοποίηση από την ζωή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Diener και συνεργατών του (1985).

Τα αποτελέσματα των τεσσάρων μοντέλων ιεραρχικής παλινδρόμησης έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με τις ψυχολογικές

διαστάσεις του Ευ Ζην. Διαπιστώθηκε πως τα άτομα που ανέφεραν υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή, αποδοχής του εαυτού και αυτοεκτίμησης συγκριτικά με τα άτομα με χαμηλή βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο της Συναισθηματική Νοημοσύνης. Οριακά σημαντική αρνητική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην συναισθηματική νοημοσύνη και τις σωματικές ενοχλήσεις. Τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης συμβαδίζουν με την θεωρία, η οποία υποστηρίζει τον σημαντικό ρόλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο Ευ Ζην.

Επίσης, οι Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galan, και Salguero (2011) ερεύνσαν σε μια μελέτη παρακολούθησης δώδεκα εβδομάδων, την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως αυτή ερμηνεύεται από το μοντέλο ικανοτήτων των Mayer, Caruso και Salovey (1999), με τις δύο διαστάσεις του Ευ Ζην (ηδονική και ευδαιμονική). Το δείγμα αποτέλεσαν 349 προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 21.55 έτη και τυπική απόκλιση 4.88 έτη, οι οποίοι συμπλήρωσαν (α) την δεύτερη εκδοχή της Κλίμακας Ικανοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης (MSCEIT) (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002), (β) το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας Big Five Inventory-44 (BFI-44) (Benet-Martinez & John, 1998), (γ) την Κλίμακα Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) και την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή του Diener και συνεργατών του (1985), οι βαθμολογίες των οποίων αθροίστηκαν για να παρέχουν εκ συνδυασμού ένα σύνολο της ηδονικής ευζωίας, και τέλος (δ) την Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Scale of Psychological Well-being - PWB) της Ryff (1989) για την αξιολόγηση της ευδαιμονικής ευζωίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως ικανότητα με το υποκειμενικό και ψυχολογικό Ευ Ζην. Επίσης, από τις αναλύσεις παλινδρόμησης φάνηκε πως το ποσοστό ερμηνείας του ψυχολογικού Ευ Ζην από την Συναισθηματική Νοημοσύνη (3-4%) ήταν μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό του υποκειμενικού Ευ Ζην (1-2%). Αξίζει να σημειωθεί ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Η διαφορά, η οποία εντοπίστηκε στα ποσοστά ερμηνείας των διαστάσεων του Ευ Ζην από την Συναισθηματική Νοημοσύνη επιβεβαιώνεται από προηγούμενες έρευνες, οι οποίες

έδειξαν ασθενέστερη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ηδονικό Ευ Ζην, δηλαδή την ικανοποίηση από τη ζωή (Brackett et al., 2006). Γενικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να είναι στο πέραςμα του χρόνου ένας μοναδικός και ανεξάρτητος δείκτης πρόβλεψης της ηδονιστικής (υποκειμενικό Ευ Ζην) και ευδαιμονικής διάστασης του Ευ Ζην (ψυχολογικό Ευ Ζην).

Η σχέση της διαχείρισης των συναισθημάτων (Emotional Management), η οποία είναι μια σημαντική έκφανση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, με την ευζωία, διερευνήθηκε από τους Burrus, Betancourt, Holtzman και Minsky (2012) σε δείγμα 131 μαθητών και προπτυχιακών φοιτητών. Η διαχείριση των συναισθημάτων ως συστατικό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αξιολογήθηκε με το Situational Test of Emotion Management (STEM) (MacCann & Roberts, 2008), το υποκειμενικό Ευ Ζην αξιολογήθηκε με το Day Reconstruction Method (DRM) (Kahneman et al., 2004) και το ψυχολογικό Ευ Ζην αξιολογήθηκε με την εκδοχή των 42 ερωτήσεων του Scales of Psychological Well-being (PWB) (Ryff, 1989) που συμπεριλαμβάνει τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην (βλ. την περιγραφή τους στο κεφάλαιο του ευ ζην της παρούσας εργασίας). Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την μέτρηση της υποκειμενικής αίσθησης του Ευ Ζην, είναι μια μέθοδος λήψης πληροφοριών για τις καθημερινές δραστηριότητες και την υποκειμενική ευημερία των συμμετεχόντων. Μέσω της συνέντευξης, οι συμμετέχοντες επισκοπούσαν τις δραστηριότητες τις προηγούμενης μέρας μαζί με τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα καθώς και οτιδήποτε άλλο σχετικό με αυτές (π.χ. άλλα άτομα που εμπλέκονταν). Τα παρεχόμενα στοιχεία δίνουν μια εικόνα της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου που αφιέρωναν σε κάθε δραστηριότητα καθώς και του χρόνου που ένιωσαν δυσάρεστα συναισθήματα (Miret, Caballero, Mathur, Naidoo, Kowal, et al., 2012).

Τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαίωσαν, για άλλη μια φορά, την υπόθεση πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με την ευζωία. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι το βασικό συστατικό της, η διαχείριση των συναισθημάτων, σχετίζεται τόσο με την ηδονική όσο και τη ευδαιμονική διάσταση της ευζωίας. Οι συμμετέχοντες με υψηλή βαθμολογία στην διαχείριση των συναισθημάτων τους ανέφεραν, επίσης, υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικού Ευ Ζην και περισσότερες θετικές συγκινησιακές εμπειρίες συγκριτικά με τις αρνητικές συγκινησιακές εμπειρίες που

ήταν λιγότερες. Επίσης, η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων φάνηκε να σχετίζεται με την ηδονική διάσταση του Ευ Ζην, τόσο ως προς την συχνότητα θετικών συγκινησιακών εμπειριών, όσο και ως προς το αντίθετο, την συχνότητα εμφάνισης αρνητικών συγκινησιακών εμπειριών. Τέλος, αυτή η μελέτη ήταν η πρώτη που για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του Ευ Ζην, χρησιμοποίησε την μέθοδο «ημερήσιας αναθεώρησης» (Day Reconstruction Method).

Επιπλέον, μερικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια, τα οποία αξιολογούν την Συναισθηματική Νοημοσύνη εμφανίζουν μέτρια συσχέτιση με τις κλίμακες του ψυχολογικού Ευ Ζην (Brackett & Mayer, 2003· Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006).

Σχετικά με τις έρευνες, οι οποίες παρουσιάστηκαν παραπάνω, αξίζει να σημειωθεί ότι το μέγεθος της σχέσης μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της ευζωίας εξαρτάται από τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιούνται την κάθε φορά. Όπως ήδη γνωρίζουμε υπάρχουν δύο θεωρητικές προσεγγίσεις για την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης: 1) η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας που αξιολογείται με ερωτηματολόγια αυτό- αναφορών και 2) η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ικανότητα. Τα ευρήματα από την μετα-ανάλυση ερευνών του Schutte και συνεργατών (2006) έδειξαν ότι το μέγεθος της συσχέτισης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα με την ψυχική υγεία είναι μεγαλύτερο από το μέγεθος της συσχέτισης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως ικανότητα. Επίσης, από την σύγκριση τριών εργαλείων μέτρησης της αντιληπτής συναισθηματικής νοημοσύνης: (1) Ερωτηματολόγιο Μέτρησης του Δείκτη Συναισθηματικότητας EQ-i (Bar-On, 2000), (2) Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Schutte και συνεργατών (1998), και (3) Trait Meta Mood Scale (Salovey et al., 1995) φάνηκε ότι το Ερωτηματολόγιο Μέτρησης του Δείκτη Συναισθηματικότητας έχει στατιστικώς σημαντικότερη και ισχυρότερη συσχέτιση με την ψυχολογική ευζωία συγκριτικά με τα υπόλοιπα εργαλεία.

Επιβάλλεται ακόμη να αναφερθεί ότι από την ανασκόπηση της εμπειρικής βιβλιογραφίας αναφορικά με την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην φαίνεται πως το ερωτηματολόγιο

των Wong & Law (2002) - Emotional Intelligence Scale, WLEIS – το οποίο είναι ένα εργαλείο αυτοαναφορών και αξιολογεί την Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα δεν χρησιμοποιείται ευρέως. Οι μοναδικές μελέτες που χρησιμοποίησαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι των (α) Kong, Zhao και You (2012), (β) Runcan και Ionu (2013) και (γ) Kong και Zhao (2013), οι οποίες μελέτησαν την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην, δηλαδή την ικανοποίηση από την ζωή. Τα ευρήματα των προαναφερθεισών μελετών δείχνουν θετική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως αυτή εξετάζεται από το ερωτηματολόγιο των Wong & Law (2002) με την ικανοποίηση από την ζωή (βλ. για αναλυτικότερη περιγραφή των συγκεκριμένων ερευνών στην ενότητα 3.4. της παρούσας εργασίας). Συμπληρωματικά, να τονιστεί ότι δεν υπάρχουν εμπειρικές μελέτες που να έχουν διερευνήσει την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, εξεταζόμενη με το ερωτηματολόγιο των Wong & Law, με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.

3.2. Η σχέση της ρύθμισης συναισθήματος με την ποιότητα ζωής (υποκειμενικό και ψυχολογικό Ευ Ζην)

Ένας από τους βασικότερους λόγους που τα τελευταία χρόνια η ρύθμιση του συναισθήματος έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών, είναι επειδή συνδέεται με αρκετές πτυχές της ευζωίας και τείνει να είναι συγχρόνως ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για αυτήν (Gross, 1998 * Gross & John, 2003). Επίσης, σε διάφορες μελέτες συσχέτισης έχει βρεθεί πως η χρόνια εκφραστική καταστολή συγκριτικά με την γνωστική επανεκτίμηση, συσχετίζεται με αύξηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή, χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλότερα επίπεδα ευζωίας (Gross & John, 2003).

Οι Gross και John (2003) σε πέντε μελέτες τους ερεύνησαν τις ατομικές διαφορές στις δυο πιο σημαντικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος: την γνωστική επανεκτίμηση και την εκφραστική καταστολή. Επίσης, διερευνήθηκαν και οι επιπτώσεις τους στη συναισθηματική κατάσταση, στις σχέσεις και το Ευ Ζην. Υψηλή βαθμολογία συγκέντρωσαν και στις υποκλίμακες του ψυχολογικού Ευ Ζην όπως: η κυριαρχία στο περιβάλλον, η προσωπική ανάπτυξη, η αποδοχή του εαυτού και σκοπός στη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, η σχέση της γνωστικής επανεκτίμησης με

την κυριαρχία στο περιβάλλον ήταν η μεγαλύτερη από όλες τις άλλες ($b = .41$). Αυτό το εύρημα δείχνει πως τα άτομα, τα οποία χρησιμοποιούν την γνωστική επανεκτίμηση φαίνεται να είναι πιο υπεύθυνα για το περιβάλλον τους. Θετική συσχέτιση με την γνωστική επανεκτίμηση βρέθηκε να έχουν και οι δυο άλλες υποκλίμακες του ψυχολογικού Ευ Ζην: η αυτονομία και οι θετικές σχέσεις με τους άλλους (σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, η οποία αφορούσε στην κοινωνική λειτουργία).

Η άλλη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος, η εκφραστική καταστολή, εμφάνισε αρνητική συσχέτιση - όπως προβλεπόταν και αναμενόταν από τους ερευνητές - και συγκεκριμένα, τα άτομα που συνήθως καταστέλλουν τα συναισθήματά τους ανέφεραν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, λιγότερη ικανοποίηση από την ζωή, λιγότερη αισιοδοξία και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Χαμηλή ήταν η βαθμολογία τους, επίσης, σε όλες τις υποκλίμακες του ψυχολογικού Ευ Ζην. Δυνατή αρνητική συσχέτιση υπήρξε ανάμεσα στην εκφραστική καταστολή και τις διαπροσωπικές όψεις του Ευ Ζην.

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω στοιχεία, οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί κάποιος για να ρυθμίσει το συναίσθημά του έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην υποκειμενική και ψυχολογική του ευζωία. Επίσης, φάνηκε ότι η γνωστική επανεκτίμηση ως στρατηγική ρύθμισης σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, αυτοεκτίμησης, θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και ικανοποίησης από την ζωή. Παρά τα πολλά πλεονεκτήματα που αποκομίζει κάποιος όταν επανεκτιμά γνωστικά μια συναισθηματική κατάσταση, δεν φαίνεται ο καθένας να χρησιμοποιεί αυτήν την στρατηγική στην καθημερινότητά του (Goldin, Jazaieri, Ziv, Dweck & Gross, 2013).

Οι Haga, Kraft και Corby (2009) πραγματοποίησαν μια διαπολιτισμική έρευνα με δείγμα αποτελούμενο από συμμετέχοντες από τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, την Αυστραλία και την Νορβηγία ($n=489$) για να ερευνήσουν μεταξύ άλλων και την σχέση των εστιασμένων στα ηγούμενα γεγονότα στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος - της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής - με την ευζωία. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν (1) το ερωτηματολόγιο ρύθμισης του συναισθήματος (Emotion regulation questionnaire, ERQ) (Gross & John 2003) και (2) η κλίμακα ικανοποίησης από την ζωή

(Satisfaction with life scale, SWLS) Diener et al. 1985). Τα αποτελέσματα από την ανάλυση συσχετίσεων έδειξαν ότι η γνωστική επανεκτίμηση συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή ($r = .24, p = .01$) σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή που βρέθηκε να έχει αρνητική συσχέτιση ($r = -.19, p = .01$).

3.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη και στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος

Θεωρητικές παραδοχές υπογραμμίζουν ότι οι άνθρωποι που είναι προικισμένοι με υψηλές συναισθηματικές ικανότητες επιλέγουν συχνά τις πιο αποδοτικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος (Gross & John, 2003).

Οι Gross και John (2003) σε μια συσχετιστική μελέτη του ερωτηματολογίου ρύθμισης συναισθήματος με το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Questionnaire (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995) – το οποίο αξιολογεί την αντιληπτή Συναισθηματική Νοημοσύνη – βρήκαν ότι η γνωστική επανεκτίμηση εμφάνισε σημαντική θετική συσχέτιση με την επιδιόρθωση της διάθεσης, ενώ η εκφραστική καταστολή συσχετίστηκε αρνητικά και με τις τρεις όψεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (α) την συναισθηματική προσοχή, (β) την συναισθηματική διαύγεια και (γ) την επιδιόρθωση της διάθεσης. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι τα άτομα με χαμηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιούν συχνότερα την εκφραστική καταστολή για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους συγκριτικά με τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στην Συναισθηματική Νοημοσύνη. Τα τελευταία χρησιμοποιούν συχνότερα την γνωστική επανεκτίμηση.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει ως προς αυτήν την κατεύθυνση η μελέτη των Śmieja και Kobylńska (2011), η οποία είχε στόχο την διερεύνηση της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης - όπως ερμηνεύεται και παρουσιάζεται από το θεωρητικό μοντέλο των Mayer & Salovey το 1990 και τροποποιήθηκε το 1997 (Mayer, Salovey και Caruso, 2000) - με τις δύο πιο σημαντικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος: 1) την γνωστική επανεκτίμηση και 2) την εκφραστική καταστολή. Τα ερωτήματα που τέθηκαν προς διερεύνηση σε αυτήν την έρευνα ήταν τα εξής: 1) Σχετίζονται οι συναισθηματικές ικανότητες με συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος; 2) Οι άνθρωποι με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη

είναι πιο αποτελεσματικοί στο να επηρεάζουν τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος; Το δείγμα αποτέλεσαν 349 προπτυχιακοί πολωνοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας τα 19.6 έτη (τυπική απόκλιση .93). Για την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης δόθηκε στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο εικοσιτεσσάρων ερωτήσεων αξιολόγησης των συναισθηματικών ικανοτήτων, βασιζόμενο στο Τετρακλαδικό Μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer και Salovey (1997). Η ρύθμιση του συναισθήματος αξιολογήθηκε με την πολωνική έκδοχή του ερωτηματολογίου ρύθμισης συναισθήματος (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) (Gross & John, 2003).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης σχετίζονται με συχνότερη χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης και λιγότερη χρήση της εκφραστικής καταστολής ως στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος. Τα ευρήματα αυτά αποδεικνύουν την στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ των συναισθηματικών ικανοτήτων και το προτιμότερων στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος.

Οι Śmieja και Kobylińska (2011) υποστηρίζουν ότι υπάρχει μια θεωρητική εξήγηση για την σημαντική συσχέτιση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της συχνότητας χρήσης των γνωστικών αλλαγών (με την μορφή της γνωστικής επανεκτίμησης). Σύμφωνα με την θεωρία του Gross για τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, η γνωστική επανεκτίμηση αναλαμβάνει δράση (μεσολαβεί ως ρυθμιστικός παράγοντας) πολύ πριν την πλήρη εκδήλωση των συναισθημάτων. Επίσης, βασίζεται στην ικανότητα κάποιου να αντιλαμβάνεται με ακρίβεια τα συναισθήματά του και να έχει την ικανότητα πρόβλεψης δύο σημαντικών παραγόντων: 1) του βαθμού έντασης της συναισθηματικής εκδήλωσης και 2) των πιθανών επιπτώσεων που θα ακολουθήσουν. Έτσι, το αποτέλεσμα της παραπάνω νοητικής-γνωστικής διεργασίας (γνωστική επανεκτίμηση) θα είναι η κατασκευή μιας νέας συναισθηματικής κατάστασης, η οποία με την σειρά της θα μεταβάλλει τις συναισθηματικές επιπτώσεις. Η συγκεκριμένη νοητική διεργασία δεν θα λάμβανε χώρα στην περίπτωση που το άτομο δεν διέθετε τα απαραίτητα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης.

3.4. Διαμεσολαβητικοί παράγοντες στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το Ευ Ζην.

Σε προηγούμενη ενότητα φάνηκε ότι η ερευνητική βιβλιογραφία είναι αρκετά σαφής όσον αφορά την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό και υποκειμενικό Ευ Ζην. Όμως, αυτή η διαπίστωση δεν βοηθάει να βρεθούν και οι πιθανές διαδικασίες ή οι πιθανοί παράγοντες που τροφοδοτούν ή και διατηρούν αυτή την σχέση.

Έχει διατυπωθεί η υπόθεση πως μηχανισμοί ενδοπροσωπικού και διαπροσωπικού χαρακτήρα μπορεί να αποτελούν το πλέγμα της σχέσης μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και ευζωίας. Συγκεκριμένα, οι Zeidner, Matthews και Roberts (2012) αξιοποιώντας την βασική θεωρητική και εμπειρική διαπίστωση της θετικής σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική ευζωία κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αυτή η σχέση υποκινείται, αλλά και διατηρείται, από κάποιους παράγοντες κοινωνικό-συναισθηματικού χαρακτήρα που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο δια της μεσολάβησης σε αυτήν την σχέση.

Αναλυτικότερα, ο τρόπος που η Συναισθηματική Νοημοσύνη επηρεάζει την υποκειμενική και ψυχολογική ευζωία γίνεται δια της μεσολάβησης των παρακάτω παραγόντων: (1) χρήση ποικίλων και αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης, (2) ενισχυμένες κοινωνικές ικανότητες και πλούσιες κοινωνικές διασυνδέσεις, (3) βέλτιστες ικανότητες ρύθμισης του συναισθήματος, καθώς και αποτελεσματικές ικανότητες επιδιόρθωσης ενοχλητικών συναισθηματικών καταστάσεων, (4) αποτελεσματική διαχείριση του κοινωνικού στρες και των διαπροσωπικών συγκρούσεων, και τέλος (5) χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων.

Μελέτες, στόχος των οποίων είναι η διερεύνηση των διαμεσολαβητικών παραγόντων στην επιβεβαιωμένη, πλέον, σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, δεν είναι πολλές στην βιβλιογραφία. Στην συνέχεια θα γίνει αναφορά σε τρεις μελέτες, οι οποίες εντοπίστηκαν στην βιβλιογραφία και είχαν στόχο την διερεύνηση μερικών προτεινόμενων διαμεσολαβητικών παραγόντων στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ευζωία.

Οι Kong, Zhao και You (2012) ερεύνησαν την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από τη ζωή (υποκειμενικό Ευ Ζην) και τον πιθανό διαμεσολαβητικό ρόλο της *αυτοεκτίμησης (self-esteem)* και της *κοινωνικής στήριξης (social support)* σε αυτήν την σχέση. Το δείγμα αποτέλεσαν 489 κινέζοι μαθητές κολεγίων με ηλικιακό εύρος από 17 έως 23 ετών, μέσο όρο ηλικίας 20.81 έτη και τυπική απόκλιση 1.23 έτη. Για την συλλογή πληροφοριών σχετικά με την Συναισθηματική Νοημοσύνη και το επίπεδο ικανοποίησης από την ζωή των συμμετεχόντων στην έρευνα, χρησιμοποιήθηκαν (1) το Ερωτηματολόγιο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS) των Wong & Law (2002) και (2) η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (Satisfaction with Life Scale, SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Για την εκτίμηση της αντιληπτής κοινωνικής στήριξης, χρησιμοποιήθηκε η πολυδιαστατική κλίμακα αντίληψης της κοινωνικής στήριξης (Multi-Dimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988) και για την αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Rosenberg (1965) (Rosenberg Self-esteem Scale, RSES) η οποία αποτελείται από δέκα ερωτήσεις που δείχνουν την γενική αντιληπτή αυτοπεποίθηση.

Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή. Επίσης, η υπόθεση της έρευνας, η οποία αφορούσε στον διαμεσολαβητικό ρόλο της κοινωνικής στήριξης και της αυτοεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή, επιβεβαιώθηκε. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη επηρεάζει την ικανοποίηση από την ζωή μέσω δύο διαφορετικών οδών: πρώτον, με την επίδρασή της στην ικανοποίηση από την ζωή μέσω της μεσολάβησης της κοινωνικής στήριξης και δεύτερον, μέσω της μεσολάβησης της αυτοεκτίμησης. Αυτό σημαίνει ότι η διαμεσολαβητική δράση της αυτοεκτίμησης δείχνει πως τα άτομα που διαθέτουν υψηλές συναισθηματικές ικανότητες μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε πολύ ικανοποιητικά επίπεδα με αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, κάτι το οποίο με την σειρά του οδηγεί στην αύξηση της ικανοποίησης από την ζωή. Η διαμεσολαβητική επίδραση της κοινωνικής στήριξης, από την άλλη, δείχνει ότι τα άτομα με υψηλές συναισθηματικές ικανότητες, μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα των άλλων. Αποτέλεσμα αυτής της αναγνώρισης θα

είναι η ενίσχυση της κοινωνικής τους στήριξης, η οποία με την σειρά της θα συμβάλλει στην αύξηση της ικανοποίησης από την ζωή.

Την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή δια του μεσολαβητικού ρόλου της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής στήριξης ερεύνησαν, επίσης, οι Runcan και Ionu (2013) σε δείγμα 131 ρουμάνων προπτυχιακών φοιτητών. Για την συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ίδια ερωτηματολόγια με την παραπάνω έρευνα των Kong et al., (2012). Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων έδειξαν ότι υπήρχε θετική συνάφεια μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της ικανοποίησης από την ζωή. Ακόμη, τα ευρήματα έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη επηρεάζει την ικανοποίηση από την ζωή μέσω του διαμεσολαβητικού ρόλου της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής στήριξης. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την έρευνα των Kong και συνεργατών του (2012), η οποία περιγράφηκε ανωτέρω.

Την πιθανή διαμεσολαβητική επίδραση συναισθηματικών παραγόντων (affective mediators) ερεύνησαν οι Kong και Zhao (2013) σε μια πρόσφατη έρευνά τους. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 620 κινέζοι προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 23.83 έτη και τυπική απόκλιση 2.93 έτη. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: (1) το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης (WLEIS) των Wong και Law (2002), (2) η κλίμακα ικανοποίησης από την ζωή (SWLS) του Diener και συνεργατών (1985), (3) μια εκδοχή του Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) Kuppens, Realo & Diener, 2008) το οποίο αποτελείται από 14 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν δυο διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις: την θετική συναισθηματική κατάσταση και την αρνητική συναισθηματική κατάσταση. Τα ευρήματα από την ανάλυση συσχετίσεων έδειξαν ότι η ικανοποίηση από την ζωή είχε στατιστικώς σημαντική συνάφεια με την Συναισθηματική Νοημοσύνη και τις θετικές και αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Επίσης, η Συναισθηματική Νοημοσύνη φάνηκε να είναι ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από την ζωή ακόμα και όταν κάποιες μεταβλητές (θετικές και αρνητικές καταστάσεις) ελέγχθηκαν. Ένα σημαντικό εύρημα της εν λόγω μελέτης ήταν ο πλήρης

διαμεσολαβητικός ρόλος των θετικών και αρνητικών διαθέσεων στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή των νεαρών ατόμων.

Κεφάλαιο 4: Η παρούσα έρευνα

4.1. Σκοπός, ερευνητικές υποθέσεις και ερευνητικά ερωτήματα

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της σχέσης των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με δυο διαστάσεις της ποιότητας ζωής, την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Συγκεκριμένα, η μελέτη αποσκοπεί στην διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα σε εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως (α) η κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων (β) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (γ) η διαχείριση των συναισθημάτων και (δ) η ρύθμιση των συναισθημάτων και την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Επιπρόσθετος στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα σε δυο στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος – γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή – και την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην, καθώς και η μελέτη του ρόλου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην συχνότητα χρήσης των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος και η επίδρασή τους στην ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην.

Από την ανασκόπηση των μελετών που αφορούν στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην φάνηκε ότι τα ευρήματα προγενέστερων ερευνών δείχνουν σημαντική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ευζωία (Palmer et al., 2002 ` Saklofske et al., 2003 ` Extremera & Fernández-Berrocal, 2005 ` Gallagher & Vella-Brodrick, 2008 ` Kong & Zhao, 2012). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται σημαντικά με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Πιο αναλυτικά, τρεις από τις δυο διαστάσεις της, οι οποίες αξιολογούνται από το ερωτηματολόγιο Trait Meta Mood Scale (Salovey et al., 1995) σταθερά προβλέπουν και τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην, όπως αυτό αξιολογείται από το ερωτηματολόγιο της Ryff (1989), και έπειτα από τον έλεγχο των μεταβλητών: φύλο, ηλικία και προσωπικότητα (Augusto et al., 2010). Επίσης, σε άλλη έρευνα (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005) σημαντική φάνηκε να είναι η συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως αξιολογείται από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, με την ικανοποίηση από την ζωή όπως αυτή αξιολογείται από την κλίμακα του Diener και συνεργατών του (1985).

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ως προς την διερεύνηση της σχέσης των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην βρέθηκε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν συνήθως την γνωστική επανεκτίμηση ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος παρουσίασαν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα. Επιπλέον, η γνωστική επανεκτίμηση συσχετίστηκε θετικά με όλους τους δείκτες θετικής λειτουργίας όπως την ικανοποίηση από την ζωή και όλες τις διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην (Gross & John 2003). Αντιθέτως, η εκφραστική καταστολή εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή (Haga et al., 2009) και όλες τις διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην (Gross & John 2003).

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία στόχο είχε τον εντοπισμό εμπειρικών μελετών, σκοπός των οποίων ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, βρέθηκε ότι: τα άτομα με χαμηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιούν συχνότερα την εκφραστική καταστολή για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους συγκριτικά με τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στην Συναισθηματική Νοημοσύνη. Τα τελευταία χρησιμοποιούν συχνότερα την γνωστική επανεκτίμηση. Αυτά τα αποτελέσματα προέρχονται από την ερευνητική εργασία των Gross και John (2003) και επιβεβαιώνονται από την μελέτη των Śmieja και Kobylińska (2011). Να σημειωθεί ότι και στις δυο έρευνες για την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Questionnaire (Salovey et al., 1995).

Σύμφωνα με τον Zeidner και τους συνεργάτες του (2009) μερικές εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης φαίνεται να είναι πιο διακριτές από άλλες. Παρόλα αυτά, δυστυχώς, πολλοί ερευνητές χρησιμοποιούν ακόμα στις αναλύσεις τους την Συναισθηματική Νοημοσύνη αποκλειστικά ως συνολική βαθμολογία. Επίσης, οι ερευνητικές μελέτες, στις οποίες χρησιμοποιούνται οι υποκλίμακες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα μια πιο ουσιαστική ερμηνεία των ευρημάτων συγκριτικά με την ερμηνεία ευρημάτων από μελέτες όπου οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την συνολική βαθμολογία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Downey, Johnston, Hansen, Birney & Stough, 2010 · Zeidner et al., 2012).

Οι περισσότερες μελέτες στις οποίες διερευνήθηκε ο ρόλος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην ευτυχία έχουν επικεντρώσει το ενδιαφέρον τους ειδικά στον τρόπο που η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως συνολική βαθμολογία καθορίζει την ευτυχία (Furnham & Petrides, 2003 · Kong et al., 2012). Ωστόσο, λίγες είναι οι έρευνες (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005 · Palmer et al., 2002) που εστίασαν το ενδιαφέρον τους στην διερεύνηση του ρόλου των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην ευτυχία. Οι δύο αυτές έρευνες χρησιμοποίησαν για την αξιολόγηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Scale (TMMS, Salovey et al., 1995) και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διαύγεια των συναισθημάτων, η οποία είναι μια από τις διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και δείχνει την αντιλαμβανόμενη ικανότητα κάποιου για την κατανόηση και την διάκριση μεταξύ διαθέσεων και συναισθημάτων, αντιπροσώπευε μεγαλύτερα ποσοστά στην διακύμανση της ικανοποίησης από την ζωή που δεν ερμηνευόταν από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, αλλά και ούτε από τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα αντίστοιχα.

Επιπλέον, η Platsidou (2013), η οποία ερεύνησε την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ευτυχία (υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην) χρησιμοποιώντας, στις αναλύσεις που πραγματοποίησε, τις διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, διαπίστωσε ότι το κάθε ένα από τα συστατικά της ευτυχίας προβλέφθηκε απευθείας από τουλάχιστον μια διάσταση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Αξίζει να επισημανθεί, επίσης, ότι τα συστατικά της ευτυχίας προβλέφθηκαν μέσω έμμεσης διαδικασίας από τις χαμηλότερες διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και συγκεκριμένα, μέσω της διαμεσολαβητικής επίδρασης των ιεραρχικά υψηλότερων διαστάσεων. Τα ευρήματα αυτά, σύμφωνα με την ίδια, υποδηλώνουν ότι αν μετατοπιστεί η εστίαση του ενδιαφέροντος των ερευνητών στην ανάπτυξη των βασικών διαστάσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, πιθανόν να έχει εντοπιστεί το κλειδί για το σχεδιασμό αποτελεσματικών προγραμμάτων εκπαίδευσης με σκοπό την ενίσχυση της ευτυχίας.

Ως προς το παραπάνω, υπάρχουν κάποιες μελέτες που έχουν εξετάσει την εγκυρότητα πρόβλεψης της υποκειμενικής αίσθησης του Ευ Ζην από τις εκφάνσεις της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης (όπως αξιολογείται από το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Scale (TMMS) των Salovey, Mayer, Goldman,

Turvey & Palfai (1995). Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική διαύγεια και η συναισθηματική επιδιόρθωση φάνηκε να είναι σημαντικοί προγνωστικοί δείκτες για την ικανοποίηση από τη ζωή (Augusto-Landa et al., 2004 · Extremera & Fernández-Berrocal, 2005 · Palmer, Donaldson, & Stough, 2002). Ειδικότερα, η συναισθηματική διαύγεια, η οποία είναι σημαντική συνιστώσα της συναισθηματικής ρύθμισης και της συναισθηματικής διαχείρισης, φάνηκε να συμμετέχει σε μεγάλο βαθμό και ανεξάρτητα από την συμμετοχή άλλων μεταβλητών, στην ερμηνεία διακύμανσης της ικανοποίησης από τη ζωή (Palmer et al., 2002).

Με βάση τα παραπάνω συμπεράσματα, τα οποία προέκυψαν από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας διαμορφώνονται οι ακόλουθες πέντε ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας:

- 1) Η Συναισθηματική Νοημοσύνη θα συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.
- 2) Η Συναισθηματική Νοημοσύνη θα συσχετίζεται θετικά με όλες τις εκφάνσεις της ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.
- 3) Η γνωστική επανεκτίμηση θα συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή που θα συσχετίζεται αρνητικά.
- 4) Η Συναισθηματική Νοημοσύνη θα συσχετίζεται θετικά με την γνωστική επανεκτίμηση και αρνητικά με την εκφραστική καταστολή.
- 5) Η συμμετοχή δυο εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, της ρύθμισης του συναισθήματος και της διαχείρισης των συναισθημάτων, θα είναι σημαντική για την ερμηνεία στην διακύμανση της ικανοποίησης από την ζωή και της ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει, τελευταία, και η ανάγκη περαιτέρω έρευνας για τον εντοπισμό των μηχανισμών μέσω των οποίων η Συναισθηματική Νοημοσύνη προωθεί την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, η οποία υπογραμμίζεται από πολλούς ερευνητές (Extremera et al., 2011) με ειδική αναφορά στους περιορισμούς των μελετών τους.

Ως προς αυτήν την κατεύθυνση, υπάρχουν λίγες μελέτες στις οποίες διερευνήθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος κάποιων παραγόντων, όπως της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής στήριξης (Kong et al., 2012 · Runcan & Ionu, 2013), καθώς και των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Kong & Zhao, 2013). Τα ευρήματα έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη επηρεάζει την ικανοποίηση από την ζωή δια της μεσολάβησης της αυτοεκτίμησης, της κοινωνικής στήριξης και των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

Με σημείο αναφοράς τους προτεινόμενους διαμεσολαβητικούς παράγοντες από τον Zeidner και τους συνεργάτες (2012) για τους οποίους έγινε αναφορά σε προηγούμενο υποκεφάλαιο, ένας από τους βασικούς σκοπούς της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της πιθανής διαμεσολαβητικής επίδρασης των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Ως εκ τούτου, το ερευνητικό ερώτημα διαμορφώνεται ως εξής:

Υπάρχει διαμεσολαβητική επίδραση των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος - της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής - στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή, με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, καθώς και με όλες τις εκφάνσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην;

4.2. Μέθοδος

4.2.1. Συμμετέχοντες

Στην έρευνα έλαβαν μέρος φοιτητές και φοιτήτριες προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου σπουδών από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Το σύνολο των συμμετεχόντων ανήλθε στα 186 άτομα, μεταξύ των οποίων οι 40 ήταν φοιτητές (21,5%) και οι 146 ήταν φοιτήτριες (78,5%). Ως προς την ηλικία, οι φοιτητές και φοιτήτριες του δείγματος κυμαίνονταν από 20 έως 25 ετών, με μέσο όρο ηλικίας 22,04 και τυπική απόκλιση 1,86. Η επιλογή των υποκειμένων που αποτέλεσαν το δείγμα βασίστηκε σε σχετικά τυχαίο τρόπο. Πιο συγκεκριμένα, ανακοινώθηκε σε τμήματα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών η διενέργεια της συγκεκριμένης

μελέτης και οι φοιτητές και φοιτήτριες που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αποτέλεσαν το δείγμα της παρούσας έρευνας.

4.2.2. Ψυχομετρικά εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα ψυχομετρικά εργαλεία:

- 1) Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law - Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002 ` Kafetsios & Zampetakis, 2008)
- 2) Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (Gross & John, 2003 ` Kafetsios & Loumakou, 2007)
- 3) Η Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989 ` Λεοντοπούλου, 2012)
- 4) Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή του Diener et al. (1985)

4.2.2.1. Το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law - Emotional Intelligence Scale-WLEIS (Wong & Law, 2002 `Kafetsios & Zampetakis, 2008)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από δεκαέξι προτάσεις αυτοαναφοράς. Κάθε πρόταση αξιολογείται με μία επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, από το 1=Διαφωνώ απόλυτα έως το 7= Συμφωνώ απόλυτα. Το ερωτηματολόγιο WLEIS αξιολογεί την Συναισθηματική Νοημοσύνη με βάση τις τέσσερις συνιστώσες (υποκλίμακες) που περιγράφει το μοντέλο των Mayer και Salovey (1997) και είναι (1) η ικανότητα κατανόησης προσωπικών συναισθημάτων (self emotional appraisal, SEA), (2) η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων (others' emotional appraisal, OEA), (3) η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων (use of emotion, UOE) και (4) η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (regulation of emotion, ROE).

Η κάθε υποκλίμακα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις και το συνολικό της αποτέλεσμα υπολογίζεται αθροίζοντας τον βαθμό που αντιστοιχεί σε κάθε μία από αυτές και στην συνέχεια διαιρώντας τον με τον αριθμό των ερωτήσεων. Έτσι, το συνολικό αποτέλεσμα της κάθε υποκλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Υψηλά αποτελέσματα των υποκλιμάκων δείχνουν μεγαλύτερη ικανότητα (1) στην κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων (2) στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων (3) στην διαχείριση των συναισθημάτων και (4) στην ικανότητα ρύθμισης των προσωπικών συναισθημάτων.

Η αρχική στάθμιση της κλίμακας στον ελληνικό χώρο έγινε σε δείγμα 523 εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Όσον αφορά την εγκυρότητα, να σημειωθεί πως η κλίμακα έχει καλή προσαρμογή, καθώς έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές μελέτες. Επίσης, τα αποτελέσματα από επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση έδειξαν πως η κλίμακα έχει καλή παραγοντική δομή (Kafetsios & Zampetakis, 2008). Ο δείκτης αξιοπιστίας για τις τέσσερις παραμέτρους είναι: 0,84 για την υποκλίμακα κατανόηση συναισθημάτων εαυτού, 0,75 για την υποκλίμακα κατανόηση των συναισθημάτων άλλων, 0,79 για την υποκλίμακα διαχείριση συναισθημάτων και 0,89 για την υποκλίμακα ρύθμιση του συναισθήματος (Σταλίκας, Τριλίβα & Ρούσση, 2012).

Για την παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α (0,86) για τις 16 ερωτήσεις ήταν αρκετά ικανοποιητικός. Όσον αφορά την κάθε υποκλίμακα ξεχωριστά ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν: 0,83 για την κατανόηση συναισθημάτων εαυτού, 0,69 για την κατανόηση συναισθημάτων άλλων, 0,83 για την διαχείριση των συναισθημάτων και 0,75 για την ρύθμιση των συναισθημάτων.

4.2.2.2. Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συναισθήματος (Gross & John, 2003 Kafetsios & Loumakou, 2007)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από δέκα προτάσεις που αναφέρονται στην εμπειρία και την έκφραση του συναισθήματος και οι πληροφορίες που συλλέγονται αφορούν τις στρατηγικές ρύθμισης και επεξεργασίας του συναισθήματος. Επομένως, σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση μέσω αυτοαναφοράς δυο βασικών διαστάσεων ρύθμισης συναισθήματος, (1) της γνωστικής

επανεκτίμησης που επιδρά σε αρχικό και περισσότερο βασικό στάδιο της γενεσιουργού διαδικασίας του συναισθήματος, εξασφαλίζοντας έτσι τη μείωση του γνωστικού κόστους και της συναισθηματικής ενέργειας και (2) της εκφραστικής καταστολής που επιδρώντας σε ένα μετέπειτα στάδιο, έχει ως επακόλουθο την κατανάλωση συναισθηματικής ενέργειας με αυξημένο γνωστικό κόστος και αρνητικές επιδράσεις στο διαπροσωπικό και το κοινωνικό επίπεδο.

Οι απαντήσεις δίνονται σε μια κλίμακα likert επτά διαβαθμίσεων από το 1=διαφωνώ απόλυτα μέχρι το 7=συμφωνώ απόλυτα. Υψηλή βαθμολογία σε έξι προτάσεις (προτάσεις 1, 3, 5, 7, 8, 10) δείχνει πως το άτομο αυτό επιλέγει την γνωστική επανεκτίμηση ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, ενώ υψηλή βαθμολογία στις υπόλοιπες τέσσερις προτάσεις (προτάσεις 2, 4, 6, 9) υποδηλώνει πως το άτομο αυτό χρησιμοποιεί περισσότερο την στρατηγική της εκφραστικής καταστολής.

Όσον αφορά την αξιοπιστία της ελληνικής εκδοχής του εν λόγω ερωτηματολογίου, η μελέτη που έγινε σε 485 εκπαιδευτικούς έδωσε ικανοποιητικά δείγματα εσωτερικής αξιοπιστίας. Ο δείκτης Cronbach's α για την γνωστική επανεκτίμηση ήταν 0,84 και για την εκφραστική καταστολή 0,72 (Kafetsios & Loumakou, 2007). Για την παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν 0,80 για την γνωστική επανεκτίμηση και 0,71 για την εκφραστική καταστολή.

4.2.2.3. Η Κλίμακα Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην (Ryff, 1989 Λεοντοπούλου, 2012)

Η κλίμακα μέτρησης του ψυχολογικού Ευ Ζην είναι μια κλίμακα αυτοαναφοράς αποτελούμενη από 86 ερωτήσεις οι οποίες ταξινομούνται σε έξι υποκλίμακες: *αυτονομία, κυριαρχία στο περιβάλλον, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις με τους άλλους, σκοπός στη ζωή, αποδοχή του εαυτού*. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια κλίμακα έξι διαβαθμίσεων τύπου «συμφωνώ-διαφωνώ». Ο μέσος όρος βαθμολογίας στις ερωτήσεις της κλίμακας απεικονίζει το συνολικό επίπεδο Ευ Ζην του ατόμου και η υψηλή βαθμολογία αντικατοπτρίζει υψηλή αίσθηση Ευ Ζην.

Η συγκεκριμένη κλίμακα σχεδιάστηκε με σκοπό να αξιολογήσει το ατομικό επίπεδο του ευ ζην κυρίως ενηλίκων, αλλά και εφήβων. Η έννοια του Ευ Ζην

αναφέρεται στους τρόπους και τους λόγους που τα άτομα βιώνουν την ζωή τους με θετικό τρόπο και συμπεριλαμβάνει τόσο γνωστικές κρίσεις όσο και συναισθηματικές αντιδράσεις.

Όσον αφορά την αξιοπιστία της κλίμακας PWBS στην αγγλική έκδοσή της να αναφερθεί πως και οι έξι υποκλίμακες της είχαν καλή εσωτερική σταθερότητα ($\alpha=0,87-0,93$) και καλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ($r=0,81-0,88$) στο αρχικό δείγμα. Για το ελληνικό δείγμα ο δείκτης Cronbach's α για όλη την κλίμακα ήταν υψηλός ($\alpha=0,89$), το ίδιο και για τις υποκλίμακες ($\alpha=0,86-0,89$). Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν 0,95. Για την υποκλίμακα *αυτονομία* ήταν 0,79, για την υποκλίμακα *κυριαρχία στο περιβάλλον* ήταν 0,84, για την υποκλίμακα *προσωπική ανάπτυξη* ήταν 0,73, για την υποκλίμακα *θετικές σχέσεις με τους άλλους* ήταν 0,83, για την υποκλίμακα *σκοπός στην ζωή* ήταν 0,84 και για την υποκλίμακα *αποδοχή του εαυτού* ήταν 0,90.

4.2.2.4. Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή του Diener et al.(1985)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε ερωτήσεις που αξιολογούν στο σύνολό τους την γενική γνωστική κρίση κάποιου σχετικά με την ικανοποίηση από την ζωή του. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με την κάθε μία από τις πέντε ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μια επτάβαθμη κλίμακα όπου το 1 αντιστοιχεί στο «διαφωνώ πολύ» και το 7 αντιστοιχεί στο «συμφωνώ πολύ». Το συνολικό αποτέλεσμα της κλίμακας, η οποία αξιολογεί την ικανοποίηση από την ζωή, προκύπτει υπολογίζοντας το μέσο όρο των βαθμών που αποδίδονται στις πέντε ερωτήσεις. Συνεπώς, η συνολική βαθμολογία της κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 1 και 7. Υψηλότερες τιμές της κλίμακας υποδηλώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Πιο συγκεκριμένα, (α) πολύ υψηλή βαθμολογία (30-35) που σημαίνει πως το άτομο αυτό είναι εξαιρετικά ικανοποιημένο, (β) υψηλή βαθμολογία (25-29) που σημαίνει πως το άτομο είναι ικανοποιημένο, (γ) μέση βαθμολογία (20-24) που δείχνει πως το άτομο αυτό είναι λίγο ικανοποιημένο, (δ) λίγο κάτω από τη μέση βαθμολογία (15-19) που υποδηλώνει άτομο ελαφρώς δυσαρεστημένο, (ε) χαμηλή βαθμολογία (10-14) δείχνει ένα άτομο δυσαρεστημένο από την ζωή του και (στ) εξαιρετικά χαμηλή βαθμολογία (5-9) που αναφέρεται σε ένα άτομο άκρως δυσαρεστημένο από την ζωή του (Understanding Scores on the Satisfaction with Life

Scale` Diener, 2006). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α στην παρούσα έρευνα ήταν 0,85.

4.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2014. Η συμμετοχή των φοιτητών και φοιτητριών στην έρευνα ήταν εθελοντική και δεν προσφέρθηκε κάποιο αντάλλαγμα. Το πακέτο των τεσσάρων ερωτηματολογίων που χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες ήταν ανώνυμο, καθώς δεν ζητήθηκαν προσδιοριστικά στοιχεία της ταυτότητάς τους παρά μόνο ο προσδιορισμός της ηλικία και του φύλου. Η πρώτη σελίδα του πακέτου περιλάμβανε ένα εισαγωγικό κείμενο ενημερωτικού χαρακτήρα σχετικά με τον σκοπό της έρευνας που ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των συναισθηματικών δεξιοτήτων και της ποιότητας ζωής. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε από 15 έως 20 λεπτά.

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα

Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία προέκυψαν από τις περιγραφικές και επαγωγικές αναλύσεις. Συγκεκριμένα, αναφέρονται οι επιδόσεις των συμμετεχόντων στα ψυχομετρικά εργαλεία καθώς και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής *Cronbach's a* για όλες τις υποκλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν. Στη συνέχεια αναφέρονται τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις συσχετίσεων, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν με την βοήθεια του συντελεστή συσχέτισης *pearson r*. Ακολουθούν οι αναλύσεις παλινδρόμησης προκειμένου να διαπιστωθεί η επίδραση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων στην ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Ακόμα, αναφέρονται συνοπτικά οι προϋποθέσεις για τον έλεγχο διαμεσολαβητικής επίδρασης μιας μεταβλητής στην σχέση δυο άλλων μεταβλητών. Στο τέλος του κεφαλαίου ακολουθεί μια σειρά από διαμεσολαβητικές αναλύσεις, οι οποίες διενεργήθηκαν με σκοπό τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής επίδρασης των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.

5.1. Επιδόσεις των συμμετεχόντων στα ψυχομετρικά εργαλεία

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τους μέσους όρους, τις τυπικές αποκλίσεις και τον δείκτη εσωτερικής συνοχής (*Cronbach's a*) για όλα τα ερωτηματολόγια και τις υποκλίμακες της έρευνας. Οι φοιτητές παρουσιάζουν μέτρια επίπεδα επίδοσης στις υποκλίμακες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τον υψηλότερο μέσο όρο να εντοπίζεται στην κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού ($M=5.17$). Ως προς την βαθμολογία στις δυο στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος παρατηρείται συχνή χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης ($M=4.75$) και λιγότερη χρήση της εκφραστικής καταστολής ($M=3.46$) από τους συμμετέχοντες. Επίσης, ο μέσος όρος επίδοση στην ικανοποίηση από την ζωή ($M=22.90$) δείχνει πως οι φοιτητές του δείγματος είναι λίγο ικανοποιημένοι με την ζωή τους. Τέλος, οι μέσοι όροι επίδοσης στις διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην δείχνουν πως οι συμμετέχοντες διαθέτουν καλή αίσθηση Ευ Ζην. Ο υψηλότερος μέσος όρος εντοπίζεται στην υποκλίμακα *προσωπική ανάπτυξη*

(M=66.05) και ο χαμηλότερος στην υποκλίμακα κυριαρχία στο περιβάλλον (M=56.18).

Πίνακας 1.

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach's α σε όλα τα ερωτηματολόγια και τις υποκλίμακές τους (n=186)

Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Cronbach's α
ΣΝ. Κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού	5.17	.98	.83
ΣΝ. Κατανόηση συναισθημάτων των άλλων	4.89	.89	.69
ΣΝ. Διαχείριση των συναισθημάτων	4.94	1.09	.83
ΣΝ. Ρύθμιση των συναισθημάτων	4.47	1.08	.75
ΣΝ (συνολική βαθμολογία)	4,87	.74	.86
Γνωστική επανεκτίμηση	4.75	.99	.80
Εκφραστική καταστολή	3.46	1.27	.71
Ικανοποίηση από την ζωή	22.90	6.29	.85
ΨΕΖ. Αυτονομία	57.48	9.96	.79
ΨΕΖ. Κυριαρχία στο περιβάλλον	56.18	10.06	.84
ΨΕΖ. Προσωπική ανάπτυξη	66.05	7.56	.73
ΨΕΖ. Θετικές σχέσεις με τους άλλους	64.38	10.32	.83
ΨΕΖ. Σκοπός στη ζωή	62.99	10.46	.84
ΨΕΖ. Αποδοχή του εαυτού	59.67	12.91	.90
ΨΕΖ (συνολική βαθμολογία)	366.74	48.71	.95

Σημείωση: ΣΝ: Συναισθηματική Νοημοσύνη, ΨΕΖ: Ψυχολογικό Ευ Ζην. Οι τιμές όλων των υποκλιμάκων (εκτός αυτών του Ευ Ζην) κυμαίνονται από 1 μέχρι 7 όπου το 1 = διαφωνώ απόλυτα και το 7 = συμφωνώ απόλυτα. Η κλίμακα ικανοποίηση από τη ζωή απεικονίζει το συνολικό άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων και κυμαίνεται από 5-35. Η ΣΝ (συνολική βαθμολογία) απεικονίζει τον μέσο όρο των απαντήσεων των συμμετεχόντων σε όλες τις ερωτήσεις και κυμαίνεται από το 1 μέχρι το 7. Οι κλίμακες του ΨΕΖ απεικονίζουν άθροισμα των απαντήσεων που κυμαίνεται από 14-84. Η κλίμακα ΨΕΖ (συνολική βαθμολογία) αποτελεί άθροισμα των απαντήσεων και κυμαίνεται από 84-504.

5.2. Συσχετίσεις

Για να διερευνηθούν πιθανές συσχετίσεις μεταξύ των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων, έτσι όπως αυτές αξιολογούνται από τις επιδόσεις στο ερωτηματολόγιο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και αυτό της ρύθμισης του συναισθήματος, και όλων των εκφάνσεων του ψυχολογικού Ευ Ζην όπως αξιολογούνται από τις επιδόσεις των συμμετεχόντων στο ερωτηματολόγιο του ψυχολογικού Ευ Ζην και αυτό του υποκειμενικού Ευ Ζην, εφαρμόστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson's r. Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις που

διενεργήθηκαν και που παρουσιάζονται στον πίνακα 2, που ακολουθεί, κατέδειξαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων και του ψυχολογικού και υποκειμενικού Ευ Ζην. Συγκεκριμένα, υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα και του ψυχολογικού Ευ Ζην ($r=0.558, p<0.01$), καθώς και των τεσσάρων υποκλιμάκων της με τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της ικανότητας κατανόησης των συναισθημάτων του εαυτού με: (α) την αυτονομία ($r=0.299, p<0.01$), (β) την κυριαρχία στο περιβάλλον ($r=0.384, p<0.01$), (γ) την προσωπική ανάπτυξη ($r=0.243, p<0.01$), (δ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r=0.186, p<0.05$), (ε) τον σκοπό στη ζωή ($r=0.280, p<0.01$) και (στ) την αποδοχή του εαυτού ($r=0.300, p<0.01$). Επίσης, σημαντική θετική συσχέτιση φαίνεται να υπάρχει ανάμεσα στην μεταβλητή που αξιολογεί την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων με (α) την κυριαρχία στο περιβάλλον ($r=0.164, p<0.05$), (β) την προσωπική ανάπτυξη ($r=0.221, p<0.01$), (γ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r=0.246, p<0.01$), και (δ) τον σκοπό στη ζωή ($r=0.195, p<0.01$). Επιπλέον, η διαχείριση των συναισθημάτων που είναι ένα σημαντικό συστατικό γνώρισμα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης φαίνεται να συσχετίζεται θετικά και με τις έξι διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην, δηλαδή (α) την αυτονομία ($r=0.398, p<0.01$), (β) την κυριαρχία στο περιβάλλον ($r=0.556, p<0.01$), (γ) την προσωπική ανάπτυξη ($r=0.421, p<0.01$), (δ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r=0.269, p<0.01$), (ε) τον σκοπό στη ζωή ($r=0.637, p<0.01$) και (στ) την αποδοχή του εαυτού ($r=0.557, p<0.01$). Η ρύθμιση του συναισθήματος, ακόμη, συσχετίζεται θετικά με (α) την αυτονομία ($r=0.336, p<0.01$), (β) την κυριαρχία στο περιβάλλον ($r=0.449, p<0.01$), (γ) την προσωπική ανάπτυξη ($r=0.282, p<0.01$), (δ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r=0.233, p<0.01$), (ε) τον σκοπό στη ζωή ($r=0.354, p<0.01$) και (στ) την αποδοχή του εαυτού ($r=0.389, p<0.01$).

Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση φαίνεται αν υπάρχει ανάμεσα στην Συναισθηματική Νοημοσύνη στο σύνολό της με την υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην ($r=0.451, p<0.01$). Επιπρόσθετα, στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ των τεσσάρων ικανοτήτων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του υποκειμενικού Ευ Ζην. Πιο συγκεκριμένα, υψηλότερη συσχέτιση φάνηκε μεταξύ της ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων με το υποκειμενικό Ευ Ζην ($r=0.488, p<0.01$), ακολουθεί η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος με δείκτη συσχέτισης

$r=0.348, p<0.01$, έπειτα η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων του εαυτού με δείκτη συσχέτισης $r=0.276, p<0.01$ και τέλος, η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων με δείκτη συσχέτισης $r=0.180, p<0.05$.

Όσον αφορά την σχέση των δεξιοτήτων ρύθμισης του συναισθήματος – της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής καταστολής – με το ψυχολογικό και υποκειμενικό Ευ Ζην, φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση. Συγκεκριμένα, η δεξιότητα της γνωστικής επανεκτίμησης σχετίζεται θετικά με το ψυχολογικό Ευ Ζην ($r=0.351, p<0.01$) και το υποκειμενικό Ευ Ζην ($r=0.285, p<0.01$). Από την άλλη, η δεξιότητα της εκφραστικής καταστολής έχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με το ψυχολογικό Ευ Ζην ($r= -0.267, p<0.01$) και το υποκειμενικό Ευ Ζην ($r= -0.172, p<0.05$).

Θετική είναι, επίσης, η συσχέτιση μεταξύ της γνωστικής επανεκτίμησης και των περισσότερων διαστάσεων του ψυχολογικού Ευ Ζην. Πιο συγκεκριμένα, με την (α) κυριαρχία στο περιβάλλον ($r=0.277, p<0.01$), (β) την προσωπική ανάπτυξη ($r=0.400, p<0.01$), (γ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r=0.277, p<0.01$), (δ) τον σκοπό στη ζωή ($r=0.317, p<0.01$) και (ε) την αποδοχή του εαυτού ($r=0.286, p<0.01$). Αρνητική συσχέτιση παρουσιάζει η εκφραστική καταστολή με τις περισσότερες εκφάνσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην όπως με : (α) την κυριαρχία στο περιβάλλον ($r= -0.213, p<0.01$), (β) την προσωπική ανάπτυξη ($r= -0.205, p<0.01$), (γ) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους ($r= -0.376, p<0.01$), (δ) τον σκοπό στη ζωή ($r= -0.294, p<0.01$) και (ε) την αποδοχή του εαυτού ($r= -0.220, p<0.01$).

Πίνακας 2. Συσχετίσεις *Pearson (r)* μεταξύ όλων των κλιμάκων και υποκλιμάκων της έρευνας

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Συναισθηματική νοημοσύνη (Συνολική βαθμολογία)	-														
2. Κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού	.764**	-													
3. Κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων	.633**	.358**	-												
4. Διαχείριση των συναισθημάτων	.764**	.395**	.348**	-											
5. Ρύθμιση των συναισθημάτων	.763**	.498**	.241**	.444**	-										
6. Γνωστική επανεκτίμηση	.353**	.215**	.204**	.331**	.273**	-									
7. Εκφραστική καταστολή	-0.60	-.099	-.186**	-.156**	.145*	-.099	-								
8. Ικανοποίηση από τη ζωή	.451**	.276**	.180**	.488**	.348**	.285**	-.172*	-							
9. Ψυχολογικό ευ ζην (Συνολική βαθμολογία)	.558**	.357**	.201**	.603**	.434**	.351**	-.267**	.699**	-						
10. Αυτονομία	.383**	.299**	.053	.398**	.336**	.144	.050	.301**	.671**	-					
11. Κυριαρχία στο περιβάλλον	.543**	.384**	.164*	.556**	.449**	.277**	-.213**	.631**	.855**	.537**	-				
12. Προσωπική ανάπτυξη	.404**	.243**	.221**	.421**	.282**	.400**	-.205**	.381**	.701**	.427**	.508**	-			
13. Θετικές σχέσεις με τους άλλους	.319**	.186*	.246**	.269**	.233**	.277**	-.376**	.461**	.726**	.278**	.519**	.460**	-		
14. Σκοπός στη ζωή	.514**	.280**	.195**	.637**	.389**	.317**	-.294**	.679**	.869**	.415**	.730**	.560**	.584**	-	
15. Αποδοχή του εαυτού	.477**	.300**	.107	.557**	.434**	.286**	-.220**	.773**	.894**	.532**	.728**	.511**	.578**	.782**	-

** Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0.01 (2-tailed) *Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 0.05 (2-tailed)

5.3. Αναλύσεις παλινδρόμησης

Προκειμένου να διαπιστωθεί η επίδραση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων στην ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην, πραγματοποιήθηκε μία σειρά από αναλύσεις παλινδρόμησης με προβλεπτικές μεταβλητές τις συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες – όπως αξιολογούνται από τις επιδόσεις στις τέσσερις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και σε αυτό της ρύθμισης συναισθήματος - και μεταβλητή κριτήριο τις δύο εκφάνσεις της ευζωίας διαδοχικά (ικανοποίηση από τη ζωή και ψυχολογικό Ευ Ζην).

Αρχικά, για να διερευνηθεί πόσο τοις εκατό στη διασπορά της ικανοποίησης από τη ζωή (εξαρτημένη μεταβλητή) ερμηνεύουν οι συναισθηματικές δεξιότητες και οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος (ανεξάρτητες μεταβλητές), διενεργήθηκε ιεραρχική παλινδρομική ανάλυση (μέθοδος enter). Μετά από έλεγχο της τιμής του παράγοντα πληθωριστικής διασποράς (VIF) και της τιμής του δείκτη ανοχής (Tolerance) διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει πρόβλημα πολυσυγγραμμικότητας. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν στο πρώτο βήμα (1) η κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού, (2) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (3) η διαχείριση των συναισθημάτων και (4) η ρύθμιση των συναισθημάτων, ενώ στο δεύτερο βήμα προστέθηκαν (5) η γνωστική επανεκτίμηση και (6) η εκφραστική καταστολή.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 3, οι συναισθηματικές δεξιότητες που απαρτίζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ερμήνευσαν το 26,1% της διακύμανσης όσον αφορά στην ικανοποίηση από τη ζωή ($F(4,181) = 16.02, p < .001$). Αναλυτικά, οι παράγοντες που προέβλεψαν σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο την ικανοποίηση από την ζωή ήταν η διαχείριση των συναισθημάτων ($\beta = .41, t = 5.45, p < .001$) και η ρύθμιση των συναισθημάτων ($\beta = .15, t = 1.90, p < .05$). Στο δεύτερο βήμα, όπου προστέθηκαν οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος (γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή), το ποσοστό της ερμηνευόμενης διακύμανσης για το κριτήριο έφθασε το 29,1% ($F(6,179) = 12.24, p < .001$). Αυτό σημαίνει ότι οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος και συγκεκριμένα η εκφραστική καταστολή ($\beta = -.14, t = -2.09, p < .05$) αύξησε το ποσοστό ερμηνευόμενης διακύμανσης για την ικανοποίηση από την ζωή κατά 4,4% ($F_{\text{change}}(2,179) = 3.72, p < .05$). Και οι δύο μεταβλητές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (διαχείριση των

συναισθημάτων και ρύθμιση των συναισθημάτων) διατήρησαν τη στατιστικά σημαντική προβλεπτική τους ισχύ σε αυτό το βήμα αναλύσεων ($\beta = .36$, $t = 4.60$, $p < .001$ για την διαχείριση των συναισθημάτων και $\beta = .17$, $t = 2.16$, $p < .05$ για την ρύθμιση των συναισθημάτων).

Πίνακας 3

Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της ικανοποίησης από την ζωή από συναισθηματικούς και γνωστικούς παράγοντες (N = 186)

<i>Μεταβλητές</i>	<i>Βήμα 1</i>			<i>Βήμα 2</i>		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
<i>Κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού</i>	.29	.50	.04	.29	.49	.04
<i>Κατανόηση συναισθημάτων των άλλων</i>	-.10	.50	-.01	-.34	.50	-.05
<i>Διαχείριση των συναισθημάτων</i>	2.36	.43	.41**	2.04	.44	.36**
<i>Ρύθμιση των συναισθημάτων</i>	.86	.45	.15*	1.00	.46	.17*
<i>Γνωστική επανεκτίμηση</i>				.68	.43	.11
<i>Εκφραστική καταστολή</i>				-.72	.34	-.14*
<i>ΔR2</i>				2.9*		
<i>R2</i>	26.1**			29.1*		
<i>Adjusted R2</i>	24.5**			26.7*		

Σημείωση. * $p < .05$ ** $p < .001$ Εξαρτημένη μεταβλητή: Ικανοποίηση από την ζωή (μέθοδος enter).

Στην συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε ιεραρχική ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (μέθοδος enter) για να ελέγχει η δυνατότητα πρόβλεψης του ψυχολογικού Ευ Ζην από συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν στο πρώτο βήμα (1) η κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού, (2) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (3) η διαχείριση των συναισθημάτων και (4) η ρύθμιση των συναισθημάτων, ενώ στο δεύτερο βήμα προστέθηκαν (5) η γνωστική επανεκτίμηση και (6) η εκφραστική καταστολή. Μετά από έλεγχο της τιμής του παράγοντα πληθωριστικής διασποράς (VIF) και της τιμής του δείκτη ανοχής (Tolerance) διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει πρόβλημα πολυσυγγραμμικότητας. Όπως φαίνεται στον πίνακα 4 που ακολουθεί, οι συναισθηματικές δεξιότητες που απαρτίζουν την Συναισθηματική Νοημοσύνη ερμήνευσαν το 40,4% της διακύμανσης όσον αφορά στο ψυχολογικό ευ ζην ($F(4,181) = 30.69, p < .001$). Αναλυτικά, οι παράγοντες που προέβλεψαν σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο το ψυχολογικό Ευ Ζην ήταν η διαχείριση των συναισθημάτων ($\beta = .51, t = 7.52, p < .001$) και η ρύθμιση των συναισθημάτων ($\beta = .18, t = 2.54, p < .05$). Στο δεύτερο βήμα, όπου προστέθηκαν οι στρατηγικές ρυθμίσεις του συναισθήματος (γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή), το ποσοστό της ερμηνευόμενης διακύμανσης για το κριτήριο έφθασε το 47,4% ($F(6,179) = 26.84, p < .001$). Αυτό σημαίνει ότι η γνωστική επανεκτίμηση ($\beta = .13, t = 2.18, p < .05$) και η εκφραστική καταστολή ($\beta = -.24, t = -4.16, p < .001$) αύξησαν το ποσοστό ερμηνευόμενης διακύμανσης για το ψυχολογικό Ευ Ζην κατά 7% ($F_{change}(2,179) = 11.83, p < .001$). Και οι δύο μεταβλητές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (διαχείριση των συναισθημάτων και ρύθμιση των συναισθημάτων) διατήρησαν τη στατιστικά σημαντική προβλεπτική τους ισχύ σε αυτό το βήμα αναλύσεων ($\beta = .43, t = 6.40, p < .001$ για την διαχείριση των συναισθημάτων και $\beta = .23, t = 3.32, p < .001$ για την ρύθμιση των συναισθημάτων).

Πίνακας 4

Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του ψυχολογικού Ευ Ζην από συναισθηματικούς και γνωστικούς παράγοντες ($N = 186$)

Μεταβλητές	Βήμα 1			Βήμα 2		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού	4.27	3.47	.09	4.26	3.28	.08
Κατανόηση συναισθημάτων των άλλων	-.267	3.47	-.05	-.561	3.33	-.10
Διαχείριση των συναισθημάτων	22.64	3.01	.51**	18.93	2.95	.43**
Ρύθμιση των συναισθημάτων	8.02	3.15	.18*	10.27	3.09	.23**
Γνωστική επανεκτίμηση				6.26	2.87	.13*
Εκφραστική καταστολή				-9.54	2.29	-.24**
ΔR^2				7.00**		
R^2	40.4**			47.4**		
Adjusted R^2	39.1**			45.6**		

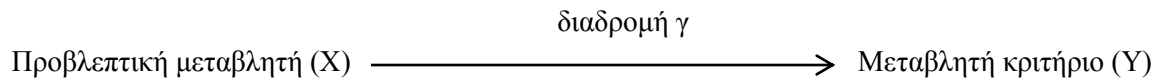
Σημείωση. * $p < .05$ ** $p < .001$ Εξαρτημένη μεταβλητή: Ψυχολογικό ευ ζην (μέθοδος enter).

5.4. Διαμεσολαβητικές αναλύσεις

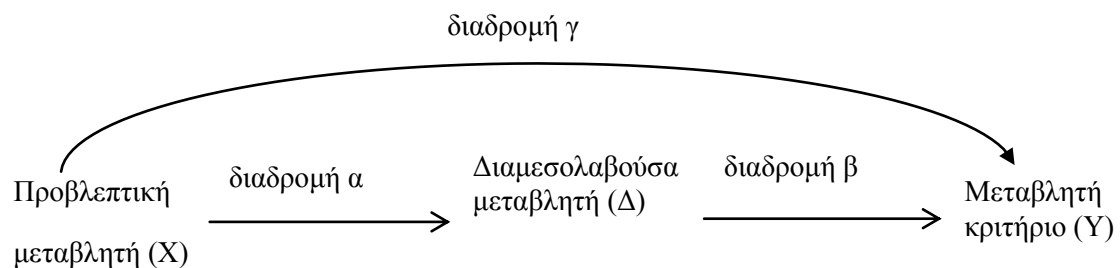
Σύμφωνα με την μέθοδο του Baron και Kenny (1986) υπάρχει ένδειξη διαμεσολαβητικής επίδρασης κάποιας μεταβλητής στην σχέση μεταξύ δύο άλλων μεταβλητών μόνο στην περίπτωση που πληρούνται οι ακόλουθες τέσσερις προϋποθέσεις: (1) υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της μεταβλητής X (ανεξάρτητη) και της μεταβλητής Y (εξαρτημένη), (2) η ανεξάρτητη μεταβλητή X συσχετίζεται σημαντικά με την προτεινόμενη διαμεσολαβούσα μεταβλητή Δ , (3) η προτεινόμενη διαμεσολαβούσα μεταβλητή Δ συσχετίζεται σημαντικά με την εξαρτημένη μεταβλητή Y (4) η ισχύς της σχέσης μεταξύ της ανεξάρτητης μεταβλητής X και της εξαρτημένης μεταβλητής Y , μειώνεται σημαντικά όταν η διαμεσολαβούσα Δ εισχωρεί στο ερευνητικό μοντέλο.

Η πλήρωση των παραπάνω τεσσάρων προϋποθέσεων ελέγχεται είτε με την μέθοδο πολλαπλής παλινδρόμησης, είτε με το Μοντέλο Δομικών Εξισώσεων (structural equation modeling, SEM). Η λογική των αναλύσεων που πραγματοποιούνται είναι η ίδια και στις δυο μεθόδους, όμως, η SEM είναι η μέθοδος που προτιμάται περισσότερο (Baron & Kenny, 1986 ` Hoyle & Smith, 1994) λόγω των πολλών πλεονεκτημάτων που διαθέτει. Μερικά από αυτά είναι (1) η δυνατότητα ελέγχου για σφάλματα μέτρησης, (2) η παροχή πληροφοριών σχετικά με τον βαθμό εγκυρότητας ολόκληρου του μοντέλου, (3) η ευελιξία που διαθέτει συγκριτικά με την μέθοδο της πολλαπλής παλινδρόμησης π.χ. η δυνατότητα συμπερίληψης ταυτόχρονα πολλών ανεξάρτητων, εξαρτημένων και διαμεσολαβουσών μεταβλητών (Frazier, Tix & Barron, 2004). Όμως, όταν το δείγμα δεν είναι αρκετά μεγάλο (τουλάχιστον 200), συνιστάται η μέθοδος της πολλαπλής παλινδρόμησης (Holmbeck, 1997).

Σύμφωνα με την μέθοδο της πολλαπλής παλινδρόμησης (Baron & Kenny, 1986), ο έλεγχος του διαμεσολαβητικού ρόλου κάποιας μεταβλητής πραγματοποιείται ακολουθώντας τρία βήματα: (1) πραγματοποιείται ευθύγραμμη ανάλυση παλινδρόμησης με την προβλεπτική μεταβλητή και την μεταβλητή κριτήριο (βλ. διαδρομή γ στο σχήμα 1), (2) πραγματοποιείται ευθύγραμμη ανάλυση παλινδρόμησης με ανεξάρτητη μεταβλητή την προβλεπτική και εξαρτημένη την προτεινόμενη διαμεσολαβούσα (βλ. διαδρομή α στο σχήμα 2), (3) πραγματοποιείται ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης με ανεξάρτητες μεταβλητές την προβλεπτική και την διαμεσολαβούσα ταυτόχρονα, και εξαρτημένη την μεταβλητή κριτήριο. Το τελευταίο βήμα παρέχει την πληροφορία που αφορά την σχέση της διαμεσολαβούσας μεταβλητής με την μεταβλητή κριτήριο (βλ. διαδρομή β στο σχήμα 2), καθώς και μια εκτίμηση σχετικά με την σχέση της προβλεπτικής μεταβλητής με την μεταβλητή κριτήριο όταν ελέγχεται η διαμεσολαβούσα (βλ. διαδρομή γ' στο σχήμα 2) (Frazier et al., 2004).



Σχήμα 1



Σχήμα 2

Οι Preacher και Hayes (2004) υποστηρίζουν πως μια μεταβλητή θεωρείται διαμεσολαβούσα όταν πληροί τους εξής τρεις όρους: (1) η μεταβλητή X προβλέπει σημαντικά την Y, (2) η μεταβλητή X προβλέπει σημαντικά την Δ (προτεινομένη διαμεσολαβούσα), (3) η διαμεσολαβούσα Δ σημαντικά προβλέπει την μεταβλητή Y όταν ελέγχεται η X. Σε περίπτωση που η επίδραση της μεταβλητής X στην μεταβλητή Y είναι ασήμαντη όταν διαμεσολαβεί η Δ τότε το αποτέλεσμα ερμηνεύεται ως πλήρη διαμεσολάβηση (η διαδρομή γ' να μην είναι σημαντικά διαφορετικό από το μηδέν). Ωστόσο, όταν η επίδραση της X στην μεταβλητή Y με την προσθήκη της Δ, μειώνεται σε μέγεθος, αλλά εξακολουθεί να παραμένει σημαντική τότε υπάρχουν ενδείξεις για μερική διαμεσολάβηση.

Για τον έλεγχο στατιστικής σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης χρησιμοποιείται η δοκιμή ελέγχου Sobel (1982). Η μορφή της εξίσωσης (Sobel test equation) είναι η ακόλουθη: $z\text{-value} = \frac{a*b}{\sqrt{b^2*s_a^2 + a^2*s_b^2}}$ όπου a και b είναι οι μη τυποποιημένοι δείκτες παλινδρόμησης, ενώ το s_a και s_b το τυπικό σφάλμα για τον

κάθε δείκτη αντίστοιχα. Αν και αυτή η δοκιμή ελέγχου της διαμεσολαβητικής επίδρασης είναι η πιο συνηθισμένη, υπάρχουν άλλες δύο εκδοχές της εν λόγω δοκιμής. Η μια αναφέρεται ως δοκιμή ελέγχου Aroian που παριστάνεται με την εξής εξίσωση (Aroian test equation): $z\text{-value} = a*b/\sqrt{b^2*s_a^2 + a^2*s_b^2 + s_a^2*s_b^2}$ και προτείνεται από τους Baron & Kenny (1986) και τους Kenny, Kashy και Bolger (1998). Η άλλη αναφέρεται ως δοκιμή ελέγχου Goodman που παριστάνεται με την εξής εξίσωση (Goodman test equation): $z\text{-value} = a*b/\sqrt{b^2*s_a^2 + a^2*s_b^2 - s_a^2*s_b^2}$. Σε μια μελέτη Monte Carlo (MacKinnon, Warsi, & Dwyer, 1995) η δοκιμή ελέγχου Sobel και Aroian φάνηκε να αποδίδουν καλύτερα και συνήθως συγκλίνουν στενά σε μεγέθη δειγμάτων άνω των 50 ατόμων. Όσον αφορά το αποτέλεσμα της εξίσωσης, να σημειωθεί πως αν η τιμή z είναι μεγαλύτερη από 1.96, σε αυτή την περίπτωση η διαμεσολαβητική επίδραση είναι σημαντική σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p=.05$.

Λόγω του διερευνητικού χαρακτήρα της παρούσας έρευνας το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο .05 για όλες τις στατιστικές αναλύσεις που αναφέρονται στον διαμεσολαβητικό ρόλο των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος.

5.4.1. Έλεγχος της πιθανής διαμεσολαβητικής επίδρασης της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην

Για να διερευνηθεί η πιθανότητα, η συχνότητα χρήσης της γνωστικής επανεκτίμησης να διαμεσολαβεί στην σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή, ακολουθήθηκε η μέθοδος των τριών βημάτων που περιγράφηκαν παραπάνω. Στο πρώτο βήμα εκτελέστηκε ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης με ανεξάρτητη μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και εξαρτημένη την ικανοποίηση από την ζωή. Από το πρώτο βήμα φαίνεται πως υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών που μπορεί να διαμεσολαβηθεί από κάποια άλλη μεταβλητή. Στο δεύτερο βήμα, η γνωστική επανεκτίμηση (η προτεινόμενη διαμεσολαβούσα μεταβλητή) χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη σε απλή γραμμική παλινδρόμηση με ανεξάρτητη μεταβλητή την

Συναισθηματική Νοημοσύνη. Στο τελευταίο βήμα, έγινε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση από την ζωή και ανεξάρτητες ταυτόχρονα την γνωστική επανεκτίμηση και την Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Τα αποτελέσματα έδειξαν (βλ. πίνακα 5) πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν θετικά και στατιστικώς σημαντικά συσχετισμένη με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Επίσης, η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν στατιστικώς σημαντικά συσχετισμένη με την ικανοποίηση από την ζωή, $R^2 = .204$, $p < .001$. Όταν στην ανάλυση παλινδρόμησης συμμετείχε και η γνωστική επανεκτίμηση, τότε προστέθηκε ένα 1,8% ποσοστό ερμηνείας στην διακύμανση της ικανοποίησης από την ζωή. Επιπλέον, η προσθήκη της γνωστικής επανεκτίμησης (προτεινόμενη διαμεσολαβούσα μεταβλητή) μείωσε το τυποποιημένο δείκτη παλινδρόμησης beta για την Συναισθηματική Νοημοσύνη από .45 που ήταν στο πρώτο βήμα σε .40 στο τελευταίο βήμα. Μια πρώτη παρατήρηση των τιμών δείχνει μια ένδειξη διαμεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή. Όμως, για να διαπιστωθεί εάν η διαμεσολάβηση ήταν στατιστικώς σημαντική, στο επίπεδο σημαντικότητας που ορίστηκε για την παρούσα έρευνα, ακολουθήθηκε ο έλεγχος σημαντικότητας με την μέθοδο του Sobel (1982). Η τιμή $z = 1.92$, $p = .05$ δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση δεν ήταν σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$.

Πίνακας 5

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της ικανοποίησης από την ζωή με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Ικανοποίηση από την ζωή				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	3.82	.55	.45**	.204**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική νοημοσύνη	.47	.09	.36**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Ικανοποίηση από την ζωή				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	.91	.44	.15*	.081**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική νοημοσύνη	3.40	.59	.40**	.222**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. **p < .001, *p < .05

Στην συνέχεια διερευνήθηκε η πιθανότητα, η γνωστική επανεκτίμηση να διαμεσολαβεί στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό Ευ Ζην. Και σε αυτήν την περίπτωση ακολουθήθηκε η μέθοδος των τριών βημάτων που περιγράφηκαν παραπάνω. Στο πρώτο βήμα πραγματοποιήθηκε απλή γραμμική παλινδρόμηση με ανεξάρτητη μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και εξαρτημένη το ψυχολογικό Ευ Ζην. Από το πρώτο βήμα φαίνεται πως υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών που μπορεί να διαμεσολαβηθεί από κάποια τρίτη μεταβλητή. Στο δεύτερο βήμα, η γνωστική επανεκτίμηση (η προτεινόμενη διαμεσολαβούσα μεταβλητή) χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη σε απλή γραμμική παλινδρόμηση με ανεξάρτητη μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Στο τελευταίο βήμα, έγινε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή το ψυχολογικό Ευ Ζην και ανεξάρτητες την γνωστική επανεκτίμηση και την Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Τα αποτελέσματα έδειξαν (βλ. πίνακα 6) πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν θετικά και στατιστικώς σημαντικά συσχετισμένη με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν στατιστικώς

σημαντικά συσχετισμένη με το ψυχολογικό Ευ Ζην, $R^2 = .311$, $p < .001$. Όταν στην ανάλυση παλινδρόμησης συμμετείχε και η γνωστική επανεκτίμηση, τότε προστέθηκε 2,7% ποσοστό ερμηνείας διακύμανσης του ψυχολογικού Ευ Ζην. Επιπλέον, η προσθήκη της γνωστικής επανεκτίμησης μείωσε το τυποποιημένο δείκτη παλινδρόμησης beta για την Συναισθηματική Νοημοσύνη από .56 που ήταν στο πρώτο βήμα σε .49 στο τελευταίο βήμα. Μια πρώτη παρατήρηση των τιμών δείχνει μια ένδειξη διαμεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό Ευ Ζην. Όμως, για να διαπιστωθεί εάν η διαμεσολάβηση ήταν σημαντική στο ορισμένο επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$, ακολουθήθηκε ο έλεγχος σημαντικότητας με την μέθοδο του Sobel (1982). Η τιμή $z = 2.42$, $p = .01$ δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση ήταν σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$.

Πίνακας 6

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη του ψυχολογικού ευ ζην με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Ψυχολογικό ευ ζην				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	36.6	4.02	.56**	.311**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Ψυχολογικό ευ ζην				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	8.65	3.15	.18*	.123**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	32.5	4.22	.49**	.338**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. ** $p < .001$, * $p < .05$

Η διαδικασία διερεύνησης της πιθανής διαμεσολαβητικής επίδρασης των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος ακολουθήθηκε και για την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις έξι εκφάνσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην διαδοχικά. Όμως, επειδή η Συναισθηματική Νοημοσύνη δεν συσχετίζεται σημαντικά με την εκφραστική καταστολή, δεν πραγματοποιήθηκε ανάλυση διαμεσολαβητικού ρόλου με την συγκεκριμένη μεταβλητή. Οπότε, οι αναλύσεις που θα ακολουθήσουν εξετάζουν τον διαμεσολαβητικό ρόλο της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την κάθε διάσταση του ψυχολογικού Ευ Ζην: αυτονομία, κυριαρχία στο περιβάλλον, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις με τους άλλους, σκοπός στη ζωή και αποδοχή του εαυτού.

Όσον αφορά τον διαμεσολαβητικό ρόλο της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την αυτονομία, δεν προχωρήσαμε στην διερευνητική ανάλυση επειδή δεν ισχύει μια εκ των προϋποθέσεων για την ανάλυση διαμεσολαβητικού ρόλου κάποιας μεταβλητής. Πιο συγκεκριμένα, η γνωστική επανεκτίμηση (διαμεσολαβούσα μεταβλητή) δεν συσχετίζεται σημαντικά με την αυτονομία (εξαρτημένη μεταβλητή), $R^2 = .02$, $p = 0.05$. Στην ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, όπου ως ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση, η Συναισθηματική Νοημοσύνη ήταν η μοναδική που συσχετιζόταν σημαντικά με την αυτονομία, $R^2 = .147$, $p = .000$.

Σε ό,τι αφορά τον διαμεσολαβητικό ρόλο της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την κυριαρχία στο περιβάλλον, η ανάλυση διαμεσολάβησης (Πίνακας 7) έδειξε πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με την κυριαρχία στο περιβάλλον, $R^2 = .295$, $p < .001$. Επίσης, θετική και στατιστικώς σημαντική είναι η σχέση της με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Στο επόμενο και τελευταίο βήμα – αυτό της πολλαπλής παλινδρόμησης – όπου ως προβλεπτικές μεταβλητές εισήχθησαν ταυτόχρονα η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση με μεταβλητή κριτήριο την κυριαρχία στο περιβάλλον, τότε η γνωστική επανεκτίμηση πρόσθεσε επιπλέον ένα 1,4% στην ερμηνεία διακύμανσης της μεταβλητής κριτήριο (*κυριαρχία στο περιβάλλον*) από την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ακόμα, με την είσοδο της γνωστικής επανεκτίμησης, μειώθηκε ο τυποποιημένος συντελεστής της Συναισθηματικής Νοημοσύνης από $beta = .54$ σε $beta = .51$, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικός.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την κυριαρχία στο περιβάλλον. Για τον έλεγχο σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης, ακολουθήθηκε η εφαρμογή του Sobel τεστ. Η εξίσωση έδειξε μια τιμή $z = 1.41$ $p = 0.16$ που δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση δεν ήταν στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 7

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της κυριαρχίας στο περιβάλλον με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Κυριαρχία στο περιβάλλον				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	7.37	0.84	.54**	.290**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Κυριαρχία στο περιβάλλον				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	0.98	.67	.10	.077**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	6.91	0.89	.51**	.304**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. ** $p < .001$, * $p < .05$

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση για να διερευνηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την προσωπική ανάπτυξη (πίνακας 8). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης δείχνουν πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με την προσωπική ανάπτυξη, $R^2 = .163$, $p < .001$. Επίσης, θετική και στατιστικώς σημαντική είναι η σχέση της με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Στο επόμενο και τελευταίο βήμα – αυτό της πολλαπλής παλινδρόμησης – όπου ως προβλεπτικές μεταβλητές εισήχθησαν ταυτόχρονα η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση με μεταβλητή κριτήριο την προσωπική ανάπτυξη, τότε η γνωστική επανεκτίμηση

πρόσθεσε επιπλέον ένα 7,6% στην ερμηνεία διακύμανσης της μεταβλητής κριτήριο (προσωπική ανάπτυξη) από την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ακόμα, με την είσοδο της γνωστικής επανεκτίμησης, μειώθηκε ο τυποποιημένος συντελεστής της Συναισθηματικής Νοημοσύνης από $beta = .41$ σε $beta = .30$, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικός.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την προσωπική ανάπτυξη. Για τον έλεγχο σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης, ακολουθήθηκε η εφαρμογή του Sobel τεστ. Η εξίσωση έδειξε μια τιμή $z = 3.29$, $p = 0.001$ που δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 8

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της προσωπικής ανάπτυξης με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Προσωπική ανάπτυξη				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	4.12	0.68	.41**	.163**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Προσωπική ανάπτυξη				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	2.24	.52	.29**	.160**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	3.06	0.70	.30**	.239**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. ** $p < .001$, * $p < .05$

Η ίδια στατιστική διαδικασία ακολουθήθηκε για να διερευνηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος της γνωστικής επανεκτίμησης στη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή θετικές σχέσεις με τους άλλους

(πίνακας 9). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης δείχνουν πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με την μεταβλητή *θετικές σχέσεις με τους άλλους*, $R^2 = .102$, $p < .001$. Επίσης, θετική και στατιστικώς σημαντική είναι η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Στο επόμενο και τελευταίο βήμα – αυτό της πολλαπλής παλινδρόμησης – όπου ως προβλεπτικές μεταβλητές εισήχθησαν ταυτόχρονα η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση με μεταβλητή κριτήριο την μεταβλητή *θετικές σχέσεις με τους άλλους*, τότε η γνωστική επανεκτίμηση πρόσθεσε επιπλέον ένα 3,1% στην ερμηνεία διακύμανσης της μεταβλητής κριτήριο (*θετικές σχέσεις με τους άλλους*) από την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ακόμα, με την είσοδο της γνωστικής επανεκτίμησης, μειώθηκε ο τυποποιημένος συντελεστής της Συναισθηματικής Νοημοσύνης από $beta = .32$ σε $beta = .25$, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικός.

Τα αποτελέσματα δείχνουν μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή *θετικές σχέσεις με τους άλλους*. Για τον έλεγχο σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης, ακολουθήθηκε η εφαρμογή του Sobel τεστ. Η εξίσωση έδειξε μια τιμή $z = 2.29$, $p = 0.02$, η οποία δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 9

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της μεταβλητής «θετικές σχέσεις με τους άλλους» με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Θετικές σχέσεις με τους άλλους				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	4.44	0.97	.32**	.102**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Θετικές σχέσεις με τους άλλους				

Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	1.95	.76	.19*	.077**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	3.51	1.02	.25**	.133**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. **p < .001, *p < .05

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την διερεύνηση του διαμεσολαβητικού ρόλου της γνωστικής επανεκτίμησης στη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή *σκοπός στη ζωή* (πίνακας 10) δείχνουν πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με την μεταβλητή *σκοπός στη ζωή*, $R^2 = .264$, $p < .001$. Επίσης, θετική και στατιστικώς σημαντική είναι η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Στο επόμενο και τελευταίο βήμα – αυτό της πολλαπλής παλινδρόμησης – όπου ως προβλεπτικές μεταβλητές εισήχθησαν ταυτόχρονα η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση με μεταβλητή κριτήριο την μεταβλητή *σκοπός στη ζωή*, τότε η γνωστική επανεκτίμηση πρόσθεσε επιπλέον ένα 2,1% στην ερμηνεία διακύμανσης της μεταβλητής κριτήριο (*σκοπός στη ζωή*) από την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ακόμα, με την είσοδο της γνωστικής επανεκτίμησης, μειώθηκε ο τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης της ΣΝ από $beta = .51$ σε $beta = .45$, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικός.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή *σκοπός στη ζωή*. Για τον έλεγχο σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης, ακολουθήθηκε η εφαρμογή του Sobel τεστ. Η εξίσωση έδειξε μια τιμή $z = 2.12$, $p = 0.03$ που δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 10

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της μεταβλητής «σκοπός στη ζωή» με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Σκοπός στη ζωή				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	7.25	0.89	.51**	.264**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Σκοπός στη ζωή				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	1.63	.70	.16*	.101**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	6.48	0.94	.45**	.285**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. **p < .001, *p < .05

Ο πίνακας 11 που ακολουθεί παρουσιάζει τα αποτελέσματα από την ανάλυση διερεύνησης του διαμεσολαβητικού ρόλου της γνωστικής επανεκτίμησης στη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή *αποδοχή του εαυτού*. Όπως φαίνεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με την μεταβλητή *αποδοχή του εαυτού*, $R^2 = .228$, $p < .001$. Επίσης, θετική και στατιστικώς σημαντική είναι η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση, $R^2 = .125$, $p < .001$. Στο επόμενο και τελευταίο βήμα – αυτό της πολλαπλής παλινδρόμησης – όπου, ως προβλεπτικές μεταβλητές εισήχθησαν ταυτόχρονα η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η γνωστική επανεκτίμηση με μεταβλητή κριτήριο την μεταβλητή *αποδοχή του εαυτού*, τότε η γνωστική επανεκτίμηση πρόσθεσε επιπλέον ένα 1,5% στην ερμηνεία διακύμανσης της μεταβλητής κριτήριο (*αποδοχή του εαυτού*) από την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ακόμα, με την είσοδο της γνωστικής επανεκτίμησης, μειώθηκε ο τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης από $beta = .48$ σε $beta = .43$, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικός. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μερική διαμεσολάβηση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την μεταβλητή *αποδοχή του εαυτού*. Για τον έλεγχο

σημαντικότητας της διαμεσολαβητικής επίδρασης, ακολουθήθηκε η εφαρμογή του Sobel τεστ. Η εξίσωση έδειξε μια τιμή $z = 1.82$, $p = 0.07$, η οποία δείχνει πως η διαμεσολαβητική επίδραση δεν είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 11

Σύνοψη της διαμεσολαβητικής ανάλυσης για την πρόβλεψη της μεταβλητής «αποδοχή του εαυτού» με προβλεπτική μεταβλητή την Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαμεσολαβούσα την γνωστική επανεκτίμηση

Μεταβλητές Βήματα ανάλυσης	B	SE	b	R ²
Βήμα 1 (διαδρομή γ)				
Εξαρτημένη: Αποδοχή του εαυτού				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	8.31	1.13	.48**	.228**
Βήμα 2 (διαδρομή α)				
Εξαρτημένη: Γνωστική Επανεκτίμηση				
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	.47	.09	.35**	.125**
Βήμα 3 (διαδρομή β και γ)				
Εξαρτημένη: Αποδοχή του εαυτού				
Διαμεσολαβούσα: ΓΕ (διαδρομή β)	1.74	.89	.13*	.082**
Ανεξάρτητη: Συναισθηματική Νοημοσύνη	7.48	1.19	.43**	.243**

Σημείωση: ΓΕ= Γνωστική Επανεκτίμηση. ** $p < .001$, * $p < .05$

Κεφάλαιο 6: Σχολιασμός αποτελεσμάτων

6.1. Συνοπτική παρουσίαση των ευρημάτων

Βασικός στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ποιότητα ζωής. Συγκριμένα, μελετήθηκε ο ρόλος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας στην ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, καθώς και ο ρόλος που διαδραματίζουν δυο εκ των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος, γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή, στην σχέση αυτή. Επίσης, εξετάστηκε και η προβλεπτική αξία των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων στην ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.

Ως συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες στην παρούσα έρευνα νοούνται οι συναισθηματικές ικανότητες που περιλαμβάνονται στην έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα όπως είναι (α) η κατανόηση των προσωπικών συναισθημάτων, (β) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (γ) η διαχείριση του συναισθήματος και (δ) η ρύθμιση του συναισθήματος, καθώς και οι δυο πιο σημαντικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος, (α) η γνωστική επανεκτίμηση και (β) η εκφραστική καταστολή. Να σημειωθεί ότι η ποιότητα ζωής ερευνήθηκε με αναφορά δυο σημαντικές διαστάσεις της, την ικανοποίηση από τη ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν να επιβεβαιώνουν τις περισσότερες από τις υποθέσεις που τέθηκαν κατά την φάση του σχεδιασμού και έπειτα από την ανασκόπηση της υπάρχουσας θεωρητικής και εμπειρικής βιβλιογραφίας. Πιο συγκεκριμένα, η Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα σχετίζεται θετικά με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην καθώς και με όλες τις διαστάσεις που αποτελούν το ψυχολογικό Ευ Ζην.

Επίσης, από τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, η γνωστική επανεκτίμηση παρουσίασε θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή η οποία εμφάνισε αρνητική συσχέτιση και με τις δυο όψεις του Ευ Ζην. Ακόμα, σημαντική είναι η συνεισφορά δυο εκ των επιμέρους όψεων την Συναισθηματικής Νοημοσύνης – της

ρύθμισης και διαχείρισης των συναισθημάτων – στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από την ζωή και της ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.

Όσον αφορά στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις δυο στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, η γνωστική επανεκτίμηση σχετίζεται θετικά με την Συναισθηματική Νοημοσύνη σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή, η οποία στην παρούσα μελέτη δεν φαίνεται να συσχετίζεται μαζί της. Σε ακριβώς αυτό το σκέλος δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση που τέθηκε αναφορικά με αυτήν την σχέση.

Τέλος, από την εξέταση του ερευνητικού ερωτήματος, το οποίο αφορούσε στον διαμεσολαβητικό ρόλο των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, τα ευρήματα δείχνουν μερική διαμεσολαβητική επίδραση της γνωστικής επανεκτίμησης μόνο στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό Ευ Ζην και μερικές διαστάσεις του. Παρακάτω ακολουθεί αναλυτικότερη συζήτηση σχετικά με τα ευρήματα αυτής της έρευνας.

6.1.1. Συναισθηματική Νοημοσύνη και ικανοποίηση από την ζωή

Από τα αποτελέσματα της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα με την υποκειμενική αίσθηση του Ευ Ζην, όπως αξιολογήθηκε από την κλίμακα της ικανοποίησης από την ζωή, προκύπτει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ τους, που επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες οι οποίες ερεύνουν αυτή τη σχέση στο παρελθόν (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008 ` Palmer et al., 2002 ` Saklofske et al., 2003 ` Schutte & Malouff, 2011). Συγκεκριμένα, η επίδραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην ικανοποίηση από την ζωή φαίνεται στο γεγονός ότι μπορεί να ερμηνεύσει το 20,4% της συνολικής μεταβλητότητας της ικανοποίησης από την ζωή των φοιτητών. Αυτό το εύρημα σημαίνει ότι οι φοιτητές που διαθέτουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ευφυΐας αισθάνονται, από μια γενική προσωπική τους εκτίμηση, περισσότερο ικανοποιημένοι από την ζωή τους.

Επίσης, σημαντική συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή παρουσιάζουν και οι όψεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης: (1) η κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού, (2) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (3) η

διαχείριση των συναισθημάτων και (4) η ρύθμιση των συναισθημάτων. Η σημαντικότερη συσχέτιση των όψεων της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή εντοπίζεται στην διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων, αφού μπορούν να θεωρηθούν από μόνες τους υπεύθυνες για το 26,1% της διακύμανσης της ικανοποίησης από τη ζωή. Συνεπώς, οι φοιτητές οι οποίοι διαχειρίζονται και ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους τείνουν να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από την ζωή τους.

6.1.2. Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και ικανοποίηση από την ζωή

Όσον αφορά την σχέση των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος με την ικανοποίηση από την ζωή, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν μέτρια θετική συσχέτιση της γνωστικής επανεκτίμησης με την ικανοποίηση από την ζωή και χαμηλή αρνητική συσχέτιση, αλλά στατιστικώς σημαντική, της εκφραστικής καταστολής με την ικανοποίηση από την ζωή. Αυτά τα ευρήματα συμφωνούν με τα αποτελέσματα από την μελέτη του Gross και John (2003) τα οποία έδειξαν ότι τα άτομα που συνήθως χρησιμοποιούν την γνωστική επανεκτίμηση είναι περισσότερο ικανοποιημένα από την ζωή τους σε αντίθεση με εκείνα που χρησιμοποιούν την εκφραστική καταστολή με απόρροια να νιώθουν λιγότερο ικανοποιημένα από την ζωή τους.

Αυτό σημαίνει ότι οι φοιτητές που χρησιμοποιούν συχνότερα την γνωστική επανεκτίμηση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους έχουν την τάση να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, ενώ όσοι φοιτητές καταστέλλουν την εκφραστική τους συμπεριφορά με σκοπό να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους έχουν την τάση να αισθάνονται λιγότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

6.1.3. Συναισθηματικές δεξιότητες, στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και η σχέση τους με την ικανοποίηση από την ζωή

Ως προς την σχέση όλων των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ικανοποίηση από την ζωή, να τονιστεί ότι η επίδρασή τους φαίνεται να είναι σημαντική στο συνολικό προβλεπτικό μοντέλο το οποίο παρουσιάστηκε στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας. Πιο συγκεκριμένα, η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων φάνηκε να είναι οι σημαντικότεροι προβλεπτικοί παράγοντες, από τις εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, με συμμετοχή 26,1% στην διακύμανση της ικανοποίησης από την ζωή. Αυτό το εύρημα συμφωνεί με ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Burrus et al., 2012 ` Extremera & Fernandez-Berrocal, 2005) στις οποίες έχει διαπιστωθεί, εκτός από την θετική συσχέτιση των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή, σημαντική επίδραση κάποιων εξ αυτών, και ειδικά της ικανότητας διαχείρισης και ρύθμισης των συναισθημάτων, στην βίωση υψηλών επιπέδων ικανοποίησης από την ζωή. Επομένως, όπως υποστηρίζει και ο Bar-On (2006), τα άτομα με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα πιστεύουν πως έχουν καλή επαφή με τα συναισθήματά τους και μπορούν να τα διαχειρίζονται και να τα ρυθμίζουν με τέτοιο τρόπο που να προωθεί την ευζωία τους.

Επιπλέον, σημαντικό ποσοστό στην ερμηνεία της ικανοποίησης από την ζωή προσθέτει η εκφραστική καταστολή (2,9%) αυξάνοντας το συνολικό ποσοστό ερμηνείας σε 29,1%. Συνεπώς, όσο το άτομο διαχειρίζεται και ρυθμίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του σε συνδυασμό με λιγότερη χρήση της εκφραστικής καταστολής ως στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, τόσο πιο ικανοποιημένος θα αισθάνεται από την ζωή του.

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν υπάρχουν στην βιβλιογραφία παράλληλα ερευνητικά ευρήματα που να μπορούν να επιβεβαιώσουν την προβλεπτική αξία των συναισθηματικών και γνωστικών παραγόντων – η διαχείριση και ρύθμιση συναισθημάτων ως όψεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και η εκφραστική καταστολή ως στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος – στην ικανοποίηση από τη ζωή, όπως φαίνεται από το συνολικό μοντέλο της παρούσας έρευνας.

6.1.4. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ψυχολογικό Ευ Ζην

Από τα αποτελέσματα της σχέσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην προκύπτει θετική συσχέτιση η οποία επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες (Brackett & Mayer, 2003 · Carmeli et al., 2009 · Augusto-Landa et al., 2010) οι οποίες μελέτησαν αυτήν την σχέση στο παρελθόν. Σημαντική είναι και η επίδραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην που φαίνεται στο γεγονός πως μπορεί να ερμηνεύσει το 31,1% της συνολικής μεταβλητότητας του ψυχολογικού Ευ Ζην των φοιτητών. Συνεπώς, οι φοιτητές που διαθέτουν υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης τείνουν να έχουν υψηλά επίπεδα ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.

Ως προς αυτήν την κατεύθυνση, αξίζει να σημειωθεί και η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις επιμέρους διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζει σημαντικές θετικές συσχετίσεις με (1) την αυτονομία, (2) την κυριαρχία στο περιβάλλον, (3) την προσωπική ανάπτυξη, (4) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, (5) τον σκοπό στη ζωή και (6) την αποδοχή του εαυτού. Τα παραπάνω ευρήματα σημαίνουν πως όσο υψηλότερο βαθμό Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα εμφανίζουν οι φοιτητές τόσο πιθανότερο είναι (1) να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα αυτοπροσδιορισμού, ανεξαρτησίας και ετοιμότητας ως προς την αντιμετώπιση των κοινωνικών πιέσεων, (2) να ελέγχουν μια σειρά από πολύπλοκες εξωτερικές δραστηριότητες, να κάνουν σωστή χρήση των δοθέντων ευκαιριών καθώς, επίσης, μπορεί να επιλέγουν ή και να δημιουργούν κατάλληλα περιβαλλοντικά πλαίσια έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους ανάγκες, (3) να έχουν ανεπτυγμένη την αίσθηση της συνεχούς ανάπτυξής τους, να είναι ανοικτοί σε νέες εμπειρίες, να μπορούν να αξιοποιήσουν το διαθέσιμο δυναμικό τους, να παρατηρούν την αυτοβελτίωση στο πέρασμα του χρόνου και να διαθέτουν την ευελιξία της αλλαγής με τρόπο που να αντανakλά περισσότερη αποτελεσματικότητα και αυτογνωσία, (4) να διαθέτουν μια θερμή, εμπιστευτική και ικανοποιητική σχέση με άλλους ανθρώπους, να διακατέχονται από ανησυχίες σχετικά με την πρόοδό τους, να αισθάνονται οικειότητα και αγάπη, και να διαθέτουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης με αποτέλεσμα να μπορούν να καταλάβουν το δούναι-λαβείν των ανθρώπινων σχέσεων, (5) να είναι σε θέση να θέτουν στόχους, να διακατέχονται από μια αίσθηση προσανατολισμού στην ζωή τους, να αισθάνονται την

ύπαρξη νοήματος στην πορεία τους στον χρόνο και να διακατέχονται από πεποιθήσεις που θα σηματοδοτούν την ζωή τους, (6) να διακατέχονται από μια θετική στάση για τον εαυτό τους καθώς και να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται όλες τις πτυχές, συμπεριλαμβανομένων και των αρνητικών, του εαυτού τους.

Επίσης, σημαντική συσχέτιση με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην παρουσιάζουν και οι όψεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης: (1) η κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού, (2) η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, (3) η διαχείριση των συναισθημάτων και (4) η ρύθμιση των συναισθημάτων. Η σημαντικότερη συσχέτιση των όψεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην εντοπίζεται στην διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων αφού μπορούν να θεωρηθούν από μόνες τους υπεύθυνες για το 40,4% της διακύμανσης της ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην των φοιτητών που αποτέλεσαν το δείγμα της εν λόγω έρευνας. Επομένως, οι φοιτητές οι οποίοι διαχειρίζονται και ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους τείνουν να διακατέχονται από υψηλά επίπεδα ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.

6.1.5. Στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και ψυχολογικό Ευ Ζην

Σε ό,τι αφορά στην σχέση των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος – γνωστικής επανεκτίμησης και εκφραστικής καταστολής – με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν σημαντικές θετικές σχέσεις της γνωστικής επανεκτίμησης με την συνολική ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην καθώς και με όλες τις επιμέρους διαστάσεις του. Αρνητική σχέση παρουσιάζει η εκφραστική καταστολή, η άλλη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος, με το ψυχολογικό Ευ Ζην καθώς και με όλες τις επιμέρους διαστάσεις του πλην της αυτονομίας. Από τα παραπάνω εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι φοιτητές που χρησιμοποιούν συχνότερα την γνωστική επανεκτίμηση για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους έχουν την τάση να διαθέτουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην, ενώ όσοι φοιτητές καταστέλλουν την εκφραστική τους συμπεριφορά με σκοπό να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους έχουν την τάση να διαθέτουν λιγότερα επίπεδα ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην.

Τα παραπάνω ευρήματα συνάδουν με την μελέτη του Gross και John (2003) η οποία έδειξε πως τα άτομα που χρησιμοποίησαν την γνωστική επανεκτίμηση με σκοπό να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους εμφάνισαν υψηλότερη βαθμολογία στην κυριαρχία στο περιβάλλον, στην προσωπική ανάπτυξη, την αποδοχή του εαυτού καθώς και στον σκοπό στην ζωή. Η σημαντικότερη σχέση εντοπίστηκε μεταξύ της γνωστικής επανεκτίμησης και της κυριαρχίας στο περιβάλλον ($b=.41$). Επίσης, τα άτομα που συνήθως καταστέλλουν την εκφραστική τους συμπεριφορά παρουσίασαν χαμηλότερη βαθμολογία σε όλες τις υποκλίμακες του ψυχολογικού Ευ Ζην, δηλαδή η σχέση της εκφραστικής καταστολής ήταν αρνητική με όλες τις επιμέρους διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην.

6.1.6. Συναισθηματικές δεξιότητες, στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος και η σχέση τους με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην

Ως προς την σχέση όλων των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, αξίζει να σημειωθεί ότι η επίδρασή τους φαίνεται να είναι σημαντική στο συνολικό προβλεπτικό μοντέλο το οποίο παρουσιάστηκε στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας. Αναλυτικότερα, η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων φαίνεται να είναι οι σημαντικότεροι προβλεπτικοί παράγοντες, από τις εκφάνσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, με συμμετοχή 40,4% στην διακύμανση του ψυχολογικού Ευ Ζην. Η συμβολή και προβλεπτική αξία των δυο εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (διαχείριση και ρύθμιση συναισθημάτων) στην ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην, έχει φανεί και σε ευρήματα άλλων μελετών (Burrus et al., 2012). Επιπλέον, σημαντικό ποσοστό στην ερμηνεία του ψυχολογικού Ευ Ζην προσθέτει η γνωστική επανεκτίμηση και η εκφραστική καταστολή (7%) αυξάνοντας το συνολικό ποσοστό ερμηνείας σε 47,4%. Συνεπώς, όσο οι φοιτητές διαχειρίζονται και ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους σε συνδυασμό με περισσότερη χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης και λιγότερη χρήση της εκφραστικής καταστολής ως στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, τόσο περισσότερο θα διακατέχονται από υψηλή αίσθηση Ευ Ζην.

Συνοψίζοντας, τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με τις ελάχιστες έρευνες (Augusto-Landa et al., 2004 · Extremera & Fernández-Berrocal, 2005 · Palmer, Donaldson, & Stough, 2002), τα οποία υποδεικνύουν την σημαντικότητα επιμέρους

διαστάσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, όπως η διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων, συγκριτικά με τις άλλες εκφάνσεις της, στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από την ζωή καθώς και της ψυχολογικής ευζωίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε αυτές τις μελέτες η εξέταση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης πραγματοποιήθηκε με το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey et al., 1995), το οποίο αξιολογεί την αντιληπτή Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας. Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική διαύγεια και η συναισθηματική επιδιόρθωση φάνηκε να είναι σημαντικοί προγνωστικοί δείκτες για την ικανοποίηση από την ζωή. Επιπλέον, η συναισθηματική διαύγεια, η οποία είναι σημαντική συνιστώσα της συναισθηματικής ρύθμισης και διαχείρισης, φάνηκε να συμμετέχει σε μεγάλο βαθμό και ανεξάρτητα από την συμμετοχή άλλων μεταβλητών, στην ερμηνεία διακύμανσης της ικανοποίησης από την ζωή (Palmer et al., 2002).

6.1.7. Συναισθηματική Νοημοσύνη και στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος

Όσον αφορά την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν εν μέρει την υπόθεση που τέθηκε βάσει θεωρητικής και εμπειρικής βιβλιογραφίας και που υποστήριζε ότι και στην παρούσα έρευνα θα υπάρχει θετική συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση σε αντίθεση με την εκφραστική καταστολή που θα έχει αρνητική σχέση μαζί της. Οπότε, το σκέλος της υπόθεσης που επιβεβαιώνεται από την παρούσα έρευνα είναι η θετική και σημαντική σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση. Επίσης, φαίνεται ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη επιδρά στην γνωστική επανεκτίμηση ερμηνεύοντας το 12,5% της συνολικής της διακύμανσης. Αυτό σημαίνει ότι όσο οι φοιτητές διαθέτουν υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας τείνουν να χρησιμοποιούν την γνωστική επανεκτίμηση με σκοπό να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Το σκέλος της υπόθεσης που δεν επιβεβαιώθηκε από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αφορά την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την εκφραστική καταστολή. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι στους φοιτητές του δείγματός μας δεν υπάρχει σχέση

μεταξύ του επιπέδου της γενικής αντιληπτής συναισθηματικής νοημοσύνης τους με την καταστολή της εκφραστικής τους συμπεριφοράς.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας που αφορούν την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση συμφωνούν με τα ευρήματα της μελέτης των John και Gross (2004) όπου υποστηρίζεται η θετική σχέση της αντιληπτής συναισθηματικής νοημοσύνης όπως αξιολογείται από το ερωτηματολόγιο Trait Meta-Mood Scale (Salovey et al.,1995) με την γνωστική επανεκτίμηση. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνά τους βρέθηκε ότι από τις τρεις διαστάσεις της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης - συναισθηματική διαύγεια, συναισθηματική επιδιόρθωση και συναισθηματική προσοχή - μόνο η συναισθηματική επιδιόρθωση παρουσίασε θετική συσχέτιση με την γνωστική επανεκτίμηση, όπως αναμενόταν από του ερευνητές, προφανώς επειδή η συγκεκριμένη στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος περικλείει την προσπάθεια κάποιου να σκέφτεται διαφορετικά σχετικά με μια κατάσταση με αποτέλεσμα να μπορεί να επέμβει νωρίς στην συναισθηματική παραγωγική διαδικασία με σκοπό την διόρθωση της διάθεσης. Σε αντίθεση με την γνωστική επανεκτίμηση, η εκφραστική καταστολή παρουσίασε αρνητική συσχέτιση και με τις τρεις διαστάσεις της αντιληπτής Συναισθηματικής Νοημοσύνης οδηγώντας στο συμπέρασμα ότι τα άτομα, τα οποία καταστέλλουν την εκφραστική τους συμπεριφορά διαθέτουν λιγότερη κατανόηση όσον αφορά τις συναισθηματικές τους διαθέσεις με αποτέλεσμα οι προσπάθειες επιδιόρθωσης τους να είναι λιγότερα επιτυχημένες.

Επίσης, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας που αφορούν την θετική σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την γνωστική επανεκτίμηση συνάδουν με τα ευρήματα άλλης έρευνας όπου για την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε ένα τεστ δεξιοτήτων βασισμένο στο μοντέλο των Mayer και Salovey (1997) περί Συναισθηματικής Νοημοσύνης το οποίο αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις: αντίληψη, κατανόηση, διευκόλυνση και διαχείριση συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η γενική συναισθηματική νοημοσύνη παρουσίασε θετική συσχέτιση με την γνωστική επανεκτίμηση και αρνητική με την εκφραστική καταστολή. Από τις επιμέρους διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η διευκόλυνση και η διαχείριση των συναισθημάτων παρουσίασαν θετική συσχέτιση με την γνωστική

επανεκτίμηση, αλλά αρνητική με την εκφραστική καταστολή. Αρνητική συσχέτιση με την εκφραστική καταστολή εμφάνισε και η αντίληψη των συναισθημάτων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην παρούσα έρευνα για την μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Wong & Law (2002) το οποίο αξιολογεί την αντιληπτή συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας. Αν και η γενική Συναισθηματική Νοημοσύνη δε παρουσίασε συσχέτιση με την εκφραστική καταστολή, οι επιμέρους διαστάσεις της όπως η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και η διαχείριση των συναισθημάτων φαίνεται να συσχετίζονται αρνητικά μαζί της, ενώ η ρύθμιση των συναισθημάτων εμφανίζει θετική συσχέτιση με την εκφραστική καταστολή.

Συνεπώς, λαμβάνοντας υπόψη τα ελάχιστα εμπειρικά δεδομένα που αφορούν την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, η θετική σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ανεξάρτητα από το εργαλείο μέτρησης, με την γνωστική επανεκτίμηση επιβεβαιώνεται και από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας.

Από την άλλη, το γεγονός ότι η γενική Συναισθηματική Νοημοσύνη δεν παρουσίασε συσχέτιση με την εκφραστική καταστολή, σε αντίθεση με τα ευρήματα ερευνών όπου φαίνεται η αρνητική συσχέτιση της εκφραστικής καταστολής με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, πιθανόν να οφείλεται σε πολιτισμικούς παράγοντες όπως είναι οι κανόνες συναισθήματος που εξαρτώνται από το πολιτισμικό πλαίσιο. Πιο συγκεκριμένα, η ταυτότητα του ατόμου καθορίζεται από το είδος του πολιτισμικού πλαισίου, δηλαδή αν είναι ιδιοκεντρικό ή αλλοκεντρικό. Σε ένα ιδιοκεντρικό πολιτισμικό πλαίσιο η ταυτότητα του ατόμου καθορίζεται από προσωπικούς στόχους και επιτεύγματα με αποτέλεσμα οι κανόνες του συναισθήματος ενθαρρύνουν την εκδήλωση συναισθημάτων που χαρακτηρίζονται από ελευθερία έκφρασης, ανεξαρτησία, δυναμικότητα και αυθεντικότητα. Από την άλλη, σε ένα αλλοκεντρικό πολιτισμικό πλαίσιο η ταυτότητα του εαυτού καθορίζεται βάσει της κοινωνικής ομάδας όπου ανήκει το άτομο με αποτέλεσμα οι κανόνες συναισθήματος να ενθαρρύνουν την εκδήλωση συναισθημάτων με έντονο το χαρακτηριστικό της αλληλεξάρτησης με σκοπό την προώθηση της αρμονικής σχέσης μεταξύ των ατόμων. Σε τέτοια πολιτισμικά πλαίσια επιτάσσεται η απόκρυψη συναισθημάτων που πιθανόν να εμποδίζουν την σχέση του ατόμου με τα άλλα άτομα της κοινωνικής ομάδας που

ανήκει (Niedenthal et al., 2011). Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι φοιτητές που αποτέλεσαν το δείγμα της παρούσας έρευνας ανήκουν σε ένα ιδιοκεντρικό πολιτισμικό πλαίσιο «δικαιολογεί» την απουσία συσχέτισης της γενικής αντιληπτής τους νοημοσύνης με την καταστολή της εκφραστικής τους συμπεριφοράς.

6.1.8. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή και την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην

Η θετική σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από τη ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην έχει πλέον καταστεί σαφής από τα εμπειρικά δεδομένα της βιβλιογραφίας, αλλά πολύ λίγα έχουν γίνει γνωστά σχετικά με τους μηχανισμούς και τις διεργασίες που δύναται να εξηγήσουν αυτήν την σχέση. Πιθανοί διαμεσολαβητικοί παράγοντες έχουν προταθεί από κάποιους ερευνητές όπως ο Zeidner και οι συνεργάτες του (2012), αλλά είναι ελάχιστες οι μελέτες που έχουν διερευνήσει κάποιους από αυτούς. Συγκεκριμένα, έχει διερευνηθεί ο διαμεσολαβητικός ρόλος της κοινωνικής στήριξης, της αυτοεκτίμησης και των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή (Kong et al., 2012 ` Kong & Zhao, 2013 ` Runcan & Ionu, 2013). Όσον αφορά την διερεύνηση πιθανών διαμεσολαβητικών παραγόντων στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην τα ερευνητικά δεδομένα είναι ανύπαρκτα.

Με αφετηρία τα παραπάνω, ένας άλλος σημαντικός σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος – γνωστική επανεκτίμηση και εκφραστική καταστολή – στην σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό γνώρισμα με δυο διαστάσεις της ποιότητας ζωής, την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην. Οι διαμεσολαβητικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούν μόνο μια στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος, την γνωστική επανεκτίμηση. Δεν διερευνήθηκε ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος της εκφραστικής καταστολής επειδή στην παρούσα έρευνα δεν παρουσίασε συσχέτιση με την Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Σε ό, τι αφορά στον διαμεσολαβητικό ρόλο της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή, φαίνεται πως η γνωστική επανεκτίμηση ασκεί μερική διαμεσολαβητική επίδραση σε αυτήν την σχέση. Όμως, επειδή ο έλεγχος διαμεσολάβησης έδειξε στατιστικώς μη σημαντική διαμεσολαβητική επίδραση υποθέτουμε ότι ο ρόλος της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή δεν είναι τόσο ξεκάθαρος ώστε να αποφανθούμε με βεβαιότητα πως οι φοιτητές που διαθέτουν υψηλά επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης τείνουν να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους επανεκτιμώντας γνωστικά μια συγκεκριμένη κατάσταση με αποτέλεσμα να νιώθουν περισσότερο ικανοποιημένοι από την ζωή τους.

Από την άλλη, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν μερική διαμεσολαβητική επίδραση της γνωστικής επανεκτίμησης ως στρατηγική ρύθμιση του συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με το ψυχολογικό Ευ Ζην. Συγκεκριμένα, η Συναισθηματική Νοημοσύνη επιδρά έμμεσα στο ψυχολογικό Ευ Ζην δια της μερικής μεσολάβησης της γνωστικής επανεκτίμησης. Αυτό σημαίνει ότι εφόσον κάποιος διαθέτει υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας επιλέγει την γνωστική επανεκτίμηση ως αποτελεσματικότερη στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος με αποτέλεσμα να βιώνει υψηλότερη αίσθηση ψυχολογικού Ευ Ζην.

Ως προς την πιθανή διαμεσολαβητική επίδραση της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις διαστάσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην, τα ευρήματα αναφέρουν μερική διαμεσολάβηση μόνο στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με (1) την προσωπική ανάπτυξη, (2) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και (3) τον σκοπό στη ζωή. Συνεπώς, εφόσον οι φοιτητές διαθέτουν υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη επιλέγουν συχνότερα για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους την γνωστική επανεκτίμηση με αποτέλεσμα να (1) έχουν ανεπτυγμένη την αίσθηση της συνεχούς ανάπτυξής τους, να είναι ανοικτοί σε νέες εμπειρίες, να μπορούν να αξιοποιήσουν το διαθέσιμο δυναμικό τους, να παρατηρούν την αυτοβελτίωση στο πέρασμα του χρόνου και να διαθέτουν την ευελιξία της αλλαγής με τρόπο που να αντανakλά περισσότερη αποτελεσματικότητα και αυτογνωσία, (2) να διαθέτουν μια θερμή, εμπιστευτική και ικανοποιητική σχέση με άλλους ανθρώπους, να διακατέχονται από ανησυχίες σχετικά με την πρόοδό τους,

να αισθάνονται οικειότητα και αγάπη, και να διαθέτουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης με αποτέλεσμα να μπορούν να καταλάβουν το δούναι-λαβείν των ανθρώπινων σχέσεων, (3) σε θέση να θέτουν στόχους, να διακατέχονται από μια αίσθηση προσανατολισμού στην ζωή τους, να αισθάνονται την ύπαρξη νοήματος στην πορεία τους στον χρόνο και να διακατέχονται από πεποιθήσεις που θα σηματοδοτούν την ζωή τους.

Να σημειωθεί ότι οι σχέσεις μεταξύ μεταβλητών είναι περισσότερο πολύπλοκες από ότι φαίνεται και ειδικά στην επιστήμη της ψυχολογίας όπου οι συμπεριφορές διακρίνονται από ποικιλία αιτιών. Επομένως, είναι συχνά μη ρεαλιστικό να περιμένουμε από έναν μόνο διαμεσολαβητικό παράγοντα να εξηγήσει πλήρως την σχέση μιας ανεξάρτητης μεταβλητής με μια άλλη εξαρτημένη (Judd & Kenny, 1981)

6.2. Ερευνητικοί περιορισμοί

Απαραίτητο είναι σε αυτό το σημείο να αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί που εντοπίστηκαν στην παρούσα έρευνα. Ο πρώτος περιορισμός αφορά την προέλευση του δείγματος της έρευνας που αφορούσε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές μόνο από ένα πανεπιστημιακό ίδρυμα. Ο δεύτερος περιορισμός αφορά τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν τα οποία αποτελούνταν από ερωτήσεις αυτοαναφοράς. Συνεπώς, τα δεδομένα εκφράζουν υποκειμενικές εκτιμήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, γεγονός που επηρεάζει τον αντικειμενικό χαρακτήρα των αποτελεσμάτων καθώς και την γενίκευσή τους σε ολόκληρο τον φοιτητικό πληθυσμό της χώρας.

Ένας άλλος περιορισμός αφορά την απουσία ερευνών, σε παγκόσμιο επίπεδο, σχετικά με τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ρύθμισης του συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την αίσθηση του Ευ Ζην γενικότερα. Αυτό το γεγονός περιορίζει πολύ την δυνατότητα σύγκρισης, αλλά και εξαγωγής έγκυρων και αξιόπιστων συμπερασμάτων. Επιπλέον, ένας άλλος περιορισμός εντοπίζεται στην μέθοδο ανάλυσης του διαμεσολαβητικού ρόλου των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος που λόγω του μικρού δείγματος εξετάστηκε με την μέθοδο ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης. Εάν το επέτρεπε το δείγμα θα ήταν προτιμότερο να

ελέγχει ο διαμεσολαβητικός ρόλος με την μέθοδο του Μοντέλου Δομικών Εξισώσεων η οποία δίνει την δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν στην ανάλυση πολλές ανεξάρτητες μεταβλητές καθώς και περισσότερες διαμεσολαβητικές μεταβλητές σύγχρονος. Λαμβάνοντας υπόψη τους προαναφερθέντες περιορισμούς, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν σε ολόκληρο τον φοιτητικό πληθυσμό της χώρας καθώς επίσης θα πρέπει να εφαρμόζονται με προσοχή και μόνο έπειτα από τον επιβεβαιωτικό επανέλεγχό τους.

6.3. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες – Αξιοποίηση ευρημάτων

Όμως, παρά τους περιορισμούς που αναφέρθηκαν παραπάνω, η παρούσα μελέτη αποτελεί πρώτη προσπάθεια σε παγκόσμιο επίπεδο, η οποία επιχειρεί να διερευνήσει την πιθανή διαμεσολαβητική επίδραση της ρύθμισης του συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην με σκοπό να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί, οι οποίοι τροφοδοτούν, αλλά και διατηρούν αυτή τη σχέση. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα αυτή παρουσίασε, επιπλέον, ενδείξεις όσον αφορά τον διαμεσολαβητικό ρόλο της γνωστικής επανεκτίμησης στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην. Επιδίωξη μελλοντικών ερευνών πρέπει να είναι η επανάληψη ως προς την διερεύνηση της διαμεσολαβητικής επίδρασης των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος σε μεγαλύτερο και αντιπροσωπευτικότερο δείγμα του φοιτητικού πληθυσμού της χώρας. Δεδομένου του ότι στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκε συσχέτιση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την εκφραστική καταστολή – και αυτό εξηγήθηκε παραπάνω – σημαντικό είναι μελλοντική έρευνα να λάβει υπόψη στην φάση του σχεδιασμού της τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής επίδρασης της ρύθμισης συναισθήματος σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβαλλοντικά πλαίσια.

Επιπλέον, μια άλλη πρόταση για μελλοντική έρευνα θα ήταν ο έλεγχος της διαμεσολαβητικής επίδρασης των ίδιων των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μεταξύ τους ως προς την προβλεπτική τους ικανότητα στην υποκειμενική και ψυχολογική αίσθηση του Ευ Ζην.

Κατά την μελέτη της βιβλιογραφίας για την Συναισθηματική Νοημοσύνη αυτό που κάνει εντύπωση είναι η σημαντική της προγνωστική αξία όσον αφορά στην ποιότητα ζωής και συγκεκριμένα, την ικανοποίηση από την ζωή και όλες τις εκφάνσεις του ψυχολογικού Ευ Ζην. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό, διότι θα μπορούσε να αποτελέσει την βάση για την δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τα οποία θα εστιάζουν στην ανάπτυξη και καλλιέργεια δεξιοτήτων που θα προωθούσαν με την σειρά τους το Ευ Ζην.

Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάποιες εκ των εκφάνσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης – η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων – διαδραματίζουν τον σημαντικότερο ρόλο ως προβλεπτικοί παράγοντες της ικανοποίησης από την ζωή και της ψυχολογικής αίσθησης του Ευ Ζην, θα μπορούσε να δοθεί έμφαση στην ανάπτυξη και καλλιέργεια αυτών των συναισθηματικών δεξιοτήτων ως θεραπεία παρέμβασης με σκοπό την καλυτέρευση της ποιότητας ζωής συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων όπως π.χ. ο φοιτητικός πληθυσμός. Ακόμα, βάσει των ευρημάτων που δείχνουν την συσχέτιση των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος με την ικανοποίηση από την ζωή και το ψυχολογικό Ευ Ζην θα μπορούσαν να αναπτυχθούν εκπαιδευτικά προγράμματα που θα έχουν στόχο την εκπαίδευσή ατόμων ως προς την επιλογή και χρήση κατάλληλων και αποτελεσματικότερων στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος.

Ολοκληρώνοντας, η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει ευρήματα προγενέστερων μελετών όπου έχει βρεθεί ότι τα άτομα με υψηλές επιδόσεις στα ερωτηματολόγια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης τείνουν να είναι περισσότερο ικανοποιημένα με την ζωή τους και να διαθέτουν υψηλή αίσθηση Ευ Ζην. Επιπλέον, τα ευρήματά της έχουν ενισχυτικό χαρακτήρα ως προς τις ελάχιστες έρευνες, τα ευρήματα των οποίων υποδεικνύουν την σημαντικότητα επιμέρους διαστάσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης όπως η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων, συγκριτικά με τις άλλες εκφάνσεις της, στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από την ζωή καθώς και της ψυχολογικής ευζωίας. Επομένως, ενισχύει τα ευρήματα που υποστηρίζουν ότι τα άτομα, τα οποία διαχειρίζονται και ρυθμίζουν με αποτελεσματικό τρόπο τα συναισθήματά τους εκτιμούν ότι βιώνουν περισσότερη ικανοποίηση από την ζωή τους. Επίσης, η αποτελεσματική ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων εκ μέρους τους έχει ως απόρροια υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας.

Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη την περιορισμένη θεωρητική και εμπειρική βιβλιογραφία ως προς την ανακάλυψη των παραγοντικών μηχανισμών που επεμβαίνουν στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τις εκφάνσεις του Ευ Ζην, η παρούσα έρευνα συμβάλλει στην περαιτέρω προσπάθεια για την κατανόηση των υποκινητικών μηχανισμών, οι οποίοι τροφοδοτούν την εν λόγω σχέση. Είναι η πρώτη μελέτη, στον ελληνικό και παγκόσμιο χώρο, που επιχειρεί σε ερευνητικό επίπεδο την διερεύνηση του διαμεσολαβητικού ρόλου των στρατηγικών ρύθμισης συναισθήματος στην σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από την ζωή αφενός, και των εκφάνσεων του ψυχολογικού Ευ Ζην αφετέρου. Ως εκ τούτου, θα μπορούσε στο μέλλον να αποτελέσει το έναυσμα για περαιτέρω και σε βάθος μελέτη της συγκεκριμένης διαμεσολαβητικής επίδρασης.

Βιβλιογραφία

- Αυγουστάκη, Κ. (2011). Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο: Ψυχομετρικά Εργαλεία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσικίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ.195-225). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido Martos, M., & López-Zafra, E. (2010). Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective*. North Holland: Elsevier.
- Atkinson, S. (2013). Beyond Components of Wellbeing: The Effects of Relational and Situated Assemblage. *Topoi-An international review of philosophy*. 32 (2), 137-144.
- Aroian, L. A. (1944/1947). The probability function of the product of two normally distributed variables. *Annals of Mathematical Statistics*, 18, 265-271.
- Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: technical manual*. Toronto, ON: Multi-Health Systems
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147–1158.
- 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. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780–795.

Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Boyatzis, R. E., & Sala, F. (2004). The Emotional Competency Inventory (ECI). In Glenn Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Borthwick-Duffy, S. A. (1992). Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz (Ed.), *Mental retardation in the year 2000* (pp. 52-66). Berlin: Springer-Verlag.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: Freeman.

Burrus, J., Betancourt, A., Holtzman, S., Minsky, J., MacCann, C., Roberts, D. R. (2012). Emotional intelligence relates to well-being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 151-166.

Bowman, Nicholas A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, Vol 51(2), 180-200.

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78.

Chrisanthy P. Vlachaki & Katerina Maridaki-Kassotaki. (2013). Coronary Heart Disease and Emotional Intelligence. *Global Journal of Health Science*; Vol. 5, No. 6.

- Dandoy, A. C., & Goldstein, A. G. (1990). The use of cognitive appraisal to reduce stress reactions: A replication. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 275–285.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797–812.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer Netherlands.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Derksen, J., Kramer, I., & Katzko, M. (2002). Does a self-report measure of emotional intelligence assess something different than general intelligence? *Personality and Individual Differences*, 32, 37–48.
- Dulewicz, V., Higgs, M., & Slaski, M. (2003). Measuring emotional intelligence: Content, construct, and criterion-related validity. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 405–420.
- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Birney, J., & Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62, 20–29.

- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Eisenberg, N., Champion, C., and Ma, Y. (2004). Emotion-related regulation: An emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 236–259.
- Extremera Natalio, Desireé Ruiz-Aranda, Consolación Pineda-Galán, José M. Salguero. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study, *Personality and Individual Differences*, Volume 51(1), 11-16.
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948.
- Emerson, E.B. (1985). Evaluating the impact of deinstitutionalization on the lives of mentally retarded people. *American Journal of Mental Deficiency*, 90(3), 277-288.
- Feldman Barret, L., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. Mayne, & G. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford Press.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31, 815–823.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.
- 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, L. J., & Stough, C. (2003). Exploration of the relationships between workplace emotional intelligence, occupational stress and employee health. *Australian Journal of Psychology*, 55(Suppl.), 181.
- Γλυκοφρύδη-Λεοντσίνη, Α., Σακελλίου, Χ., Λεοντσίνη, Ε. (2013). *Ανθολόγιο Φιλοσοφικών Κειμένων Γ' Γυμνασίου*. Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation during reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 65, 170-180.
- Gratch, J., & Marsella, S. (2004). A domain-independent framework for modeling emotion. *Cognitive Systems Research*, 5, 269–306.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J.J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current directions in psychological science*, Vol. 10, No. 6, pp. 214-219.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 3-20). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross J. J., Munoz R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3, 24.
- Gross J. J., & Barrett L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207–225.
- Huppert, FA (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137–164.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 599-610.

- Hoyle, R. H., & Smith, G. T. (1994). Formulating clinical research hypotheses as structural models: A conceptual overview. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 429–440.
- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (1981). Process analysis estimating mediation in treatment evaluations. *Evaluation review*, 5(5), 602-619.
- Κασσωτάκης, Μ. & Φλουρής, Γ., (2003). *Μάθηση και Διδασκαλία. Τομ. Α΄*. Αθήνα: Εκδ. Συγγραφέων.
- Kafetsios, K. & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait emotional intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *International Journal of Work Organization and Emotion*, 2, 71-87.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman D, Krueger AB, Schkade DA, Schwarz N, Stone AA (2004) A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science* 306, 1776–1780.
- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης: Θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Keefer, K. V., Parker, J. D., & Saklofske, D. H. (2009). Emotional intelligence and physical health. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 191-218). Springer US.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*, 1(4), 233-265. New York: Oxford University Press.

- Kong, F., Zhao, J., (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54, 2, 197-201.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X., (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.
- Kravvariti, E., Maridaki-Kassotaki, K. & Kravvaritis, E. (2010). Emotional intelligence and coronary heart disease: How close is the link? *Global Journal of Health Science*, 2(1), 127-137.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195-205.
- Λεοντοπούλου, Σ. (2012). Προσαρμογή της Κλίμακας Μέτρησης του Ψυχολογικού Ευ Ζην. Στο Αν. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*, σ.759. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- MacCann, C., & Roberts, R.D. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: *Theory and data. Emotion*, 8, 540–551.
- MacKinnon, D. P., Warsi, G., & Dwyer, J. H. (1995). A simulation study of mediated effect measures. *Multivariate Behavioral Research*, 30, 41-62.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Berlin Heidelberg New York Tokio: Springer.
- Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Αικ. (2011). Συναισθηματική Νοημοσύνη: Εννοιολογικές διασαφήσεις, θεωρητικά μοντέλα, αξιολόγηση και πρακτικές εφαρμογές, *Επιστήμες Αγωγής*, 1, 47-61.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition, and Personality*, 17, 3–13.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence: Implications for educators. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development, emotional literacy, and emotional intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *The handbook of intelligence* (pp. 396–420). New York: Cambridge University Press.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets Traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- Miret, M., Caballero, F. F., Mathur, A., Naidoo, N., Kowal, P., Ayuso-Mateos, J. L., & Chatterji, S. (2012). Validation of a measure of subjective well-being: an abbreviated version of the day reconstruction method. *PloS one*, 7(8), e43887.
- Neisser, U. et al. (1997) (μετάφρ. Τσιώρα, Α.). Νοημοσύνη: Τι είναι γνωστό και τι δεν είναι. *Ψυχολογία*, 4 (1), 48-93.
- Niedenthal, M. P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2011). *Ψυχολογία Του Συναισθήματος: Διαπροσωπικές, βιωματικές και γνωστικές προσεγγίσεις* (Κ. Καφέτσιος, Επιμ.). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Oginska-Bulik, N. (2005). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and health outcomes in human service workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 18, 167–175.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091-1100.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

- Papadogiannis, P. K., Logan, D., & Sitarenios, G. (2009). An ability model of emotional intelligence: A rationale, description, and application of the Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *In Assessing Emotional Intelligence* (pp. 43-65). Springer US.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). *In Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Springer US.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., Ptez, J. C., & Furnham, A. (2003). The Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). A measure of emotional self-efficacy. In E. J.
- Petrides, K.V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273-279.
- Phillips, D. (2006). *Quality of life: Concept, policy and practice*. London: Routledge.
- Preacher, K.J., & Hayes A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Πλατσίδου, Μ. (2010). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Θεωρητικά Μοντέλα, Τρόποι Μέτρησης και Εφαρμογές στην Εκπαίδευση και στην Εργασία*. Αθήνα: Gutenberg Ψυχολογία.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost?: The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033–1044.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40, 631–651.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Runcan, P.L., Iovu, M.-B. (2013). Emotional intelligence and life satisfaction in Romanian University students: The mediating role of self-esteem and social support *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 40, pp. 137-148.
- Saklofske, D., Austin, E., & Minski, P. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 707-721.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry* (pp. 168–184). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder

- (Ed.), *Coping: The psychology of what works (1st ed., pp.141-164)*. New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 17*, 611–627.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167–177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 119-134). Springer US.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. Authentic happiness newsletter, July.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being-and how to achieve them*. Nicholas Brealey Pub.
- Śmieja, M., Mrozowicz, & M., Kobylińska D. (2011). Emotional intelligence and emotion regulation strategies. *Studia Psychologiczne 49, (5)*, 55–64.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health, 18*, 63–68.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology 1982* (pp.290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Tay, L., Kuykendall, L. & Diener, E. (2014). Satisfaction and happiness – The bright side of quality of life. In W. Glatzer (Ed.), *Global handbook of quality of life*. New York: Springer.

- Taylor, G. J. (2001). Low emotional intelligence and mental health. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry* (pp. 67–81). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77–86.
- Vernon, P. A., Villani, V. C., Schermer, J. A., & Petrides, K. V. (2008). Phenotypic and genetic associations between the big five and trait emotional intelligence. *Twin Research and Human Genetics*, 11, 524–530.
- Veenhoven, R. (1984). Conditions of Happiness, Reidel Publ. Co., Dordrecht, The Netherlands.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1–39.
- Waterman, A., S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness eudaimonic and hedonic enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology* 64, pp.678-691.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775–808.
- Wood, L. M., Parker, J. D., & Keefer, K. V. (2009). Assessing emotional intelligence using the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and related instruments. In *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 67-84). Springer US.
- WHOQOL group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409.

- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R.D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G. and Roberts, R. D. (2012), The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4: 1–30.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30–41.

Παράρτημα

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
Π.Μ.Σ. ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ
«ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, ρύθμισης του συναισθήματος και της ποιότητας ζωής. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε στα ερωτηματολόγια που ακολουθούν, τα οποία είναι ανώνυμα. Οι απαντήσεις σας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά ως στοιχεία ανάλυσης στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, μας ενδιαφέρει η προσωπική σας άποψη.

ΦΥΛΟ:

άνδρας	γυναίκα
☐	☐

ΗΛΙΚΙΑ:

Ευχαριστώ πολύ για την βοήθεια και τον χρόνο σας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^ο

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις. Απαντήστε αυθόρμητα και μην ξοδεύετε πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μας ενδιαφέρει η προσωπική σας άποψη.

Διαφωνώ Απόλυτα	1	2	3	4	5	6	7	Συμφωνώ Απόλυτα
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

1. Τις περισσότερες φορές αντιλαμβάνομαι το λόγο για τον οποίο αισθάνομαι το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5	6	7
2. Πάντα μπορώ να καταλάβω πως αισθάνονται οι φίλοι μου με βάση τη 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 ελέγχω το θυμό μου και να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.	1	2	3	4	5	6	7
5. Κατανοώ καλά τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5	6	7
6. Αντιλαμβάνομαι καλά το πώς αισθάνονται οι άλλοι.	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. Νομίζω ότι είμαι απόλυτα ικανός στο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5	6	7
9. Πάντα καταλαβαίνω πώς πραγματικά αισθάνομαι.	1	2	3	4	5	6	7
10. Συγκινούμαι εύκολα με τη συγκίνηση των άλλων.	1	2	3	4	5	6	7
11. Είμαι ένα άτομο με ισχυρά κίνητρα.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ηρεμώ γρήγορα, όποτε θυμώνω.	1	2	3	4	5	6	7
13. Πάντα γνωρίζω αν είμαι χαρούμενος ή όχι.	1	2	3	4	5	6	7
14. Κατανοώ καλά τα συναισθήματα των ανθρώπων που είναι γύρω μου.	1	2	3	4	5	6	7
15. Πάντα παρακινώ τον εαυτό μου να καταφέρει το καλύτερο.	1	2	3	4	5	6	7
16. Έχω καλό έλεγχο των συναισθημάτων μου.	1	2	3	4	5	6	7

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^ο

ΟΔΗΓΙΕΣ: Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συναισθηματική σας ζωή, πώς ελέγχετε (δηλ. πώς ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας. Ενδιαφερόμαστε για δύο πλευρές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μία είναι η συναισθηματική σας εμπειρία, ή πώς νιώθετε μέσα σας. Η άλλη είναι η συναισθηματική σας έκφραση, ή πώς δείχνετε τα συναισθήματά σας στον τρόπο που μιλάτε, χειρονομείτε ή συμπεριφέρεστε. Αν και μερικές από τις ερωτήσεις που ακολουθούν μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν με σημαντικό τρόπο. Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε πρόταση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----	6 -----	7 -----
Διαφωνώ απόλυτα			ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ			Συμφωνώ απόλυτα

1. ----- Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο *θετικό* συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
2. ----- Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.
3. ----- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο *αρνητικό* συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι*.
4. ----- Όταν νιώθω *θετικά* συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω.
5. ----- Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με μια στρεσογόνο κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να *σκέφτεται γι' αυτήν* μ' ένα τρόπο που με βοηθάει να παραμένω ήρεμος/η.
6. ----- Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να *μην τα εκφράζω*.
7. ----- Όταν θέλω να νιώσω πιο *θετικό* συναίσθημα, *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση.
8. ----- Ελέγχω τα συναισθήματά μου *αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.
9. ----- Όταν νιώθω *αρνητικά* συναισθήματα, σιγουρεύω το να μην τα εκφράζω.
10. ----- Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο *αρνητικό* συναίσθημα, *αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι* για την κατάσταση.

Σας ευχαριστώ πολύ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^ο

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα από το 1 έως το 7, καταδείξτε την συμφωνία σας με κάθε λήμμα τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στην γραμμή που προηγείται του λήμματος αυτού. Παρακαλώ, να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1 = Διαφωνώ Πολύ

2 = Διαφωνώ

3 = Διαφωνώ Λίγο

4 = Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ

5 = Συμφωνώ Λίγο

6 = Συμφωνώ

7 = Συμφωνώ Πολύ

_____ 1. Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.

_____ 2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.

_____ 3. Είμαι ικανοποιημένος/-η με τη ζωή μου.

_____ 4. Μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει τα πιο σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.

_____ 5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα τίποτα.

Σας ευχαριστώ πολύ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^ο

Σ. Λεοντοπούλου, ΡWBS

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις. Απαντήστε αυθόρμητα και μη ξοδεύετε πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μας ενδιαφέρει η προσωπική σας άποψη.

	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ Μέτρια	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Μέτρια	Συμφωνώ Πολύ
1. Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν στοργικό και τρυφερό άτομο	1	2	3	4	5	6
2. Μερικές φορές αλλάζω τον τρόπο που ενεργώ ή σκέφτομαι για να μοιάζω περισσότερο με τους άλλους γύρω μου	1	2	3	4	5	6
3. Γενικά, αισθάνομαι ότι εγώ κατευθύνω τη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
4. Δεν με ενδιαφέρουν δραστηριότητες που διευρύνουν τους ορίζοντές μου	1	2	3	4	5	6
5. Αισθάνομαι καλά όταν σκέφτομαι όσα έχω κάνει στο παρελθόν και όσα ελπίζω να κάνω στο μέλλον	1	2	3	4	5	6
6. Όταν αναλογίζομαι το παρελθόν μου, είμαι ικανοποιημένος/η με το πώς ήρθαν τα πράγματα μέχρι στιγμής	1	2	3	4	5	6
7. Δε φοβάμαι να πω αυτό που σκέφτομαι, ακόμη και όταν οι άλλοι δε συμφωνούν μαζί μου	1	2	3	4	5	6
8. Η καθημερινή ζωή με καταβάλλει συχνά	1	2	3	4	5	6
9. Γενικά, αισθάνομαι ότι συνεχίζω να μαθαίνω περισσότερα για τον εαυτό μου με το πέρασμα του χρόνου	1	2	3	4	5	6
10. Μου ήταν δύσκολο να διατηρήσω στενούς φίλους	1	2	3	4	5	6
11. Ζω τη ζωή μου μέρα με τη μέρα και δε σκέφτομαι ιδιαίτερα το μέλλον	1	2	3	4	5	6

	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ Μέτρια	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Μέτρια	Συμφωνώ Πολύ
12. Γενικά, έχω αυτοπεποίθηση και αισθάνομαι θετικά για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
13. Οι αποφάσεις μου δεν επηρεάζονται συνήθως από το τι κάνουν όλοι οι άλλοι	1	2	3	4	5	6
14. Δεν ταιριάζω πολύ καλά με άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6
15. Είμαι ο τύπος του ανθρώπου που του αρέσει να δοκιμάζει καινούρια πράγματα	1	2	3	4	5	6
16. Συχνά αισθάνομαι μοναξιά επειδή έχω λίγους στενούς φίλους στους οποίους μπορώ να μιλήσω ελεύθερα	1	2	3	4	5	6
17. Προτιμώ να σκέφτομαι το παρόν, επειδή το μέλλον σχεδόν πάντοτε μου επιφυλάσσει προβλήματα	1	2	3	4	5	6
18. Αισθάνομαι ότι πολλοί από τους ανθρώπους που γνωρίζω έχουν πετύχει περισσότερα στη ζωή τους από ότι εγώ	1	2	3	4	5	6
19. Τείνω να στενοχωριέμαι σχετικά με το τι πιστεύουν οι άλλοι για μένα	1	2	3	4	5	6
20. Είμαι αρκετά καλός/ή στο να διαχειρίζομαι την καθημερινή μου ζωή	1	2	3	4	5	6
21. Δεν θέλω να δοκιμάζω νέους τρόπους να κάνω πράγματα – η ζωή μου είναι μια χαρά έτσι όπως είναι	1	2	3	4	5	6
22. Απολαμβάνω τις καλές συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους μου	1	2	3	4	5	6
23. Έχω μια αίσθηση προσανατολισμού και σκοπού στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
24. Αν είχα την ευκαιρία θα άλλαζα πολλά πράγματα σε μένα	1	2	3	4	5	6
25. Είναι πιο σημαντικό να είμαι ευτυχισμένος/η με τον εαυτό μου παρά να με επιδοκιμάζουν οι άλλοι	1	2	3	4	5	6
26. Συχνά αισθάνομαι να με κατακλύζουν οι ευθύνες μου	1	2	3	4	5	6
27. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να έχεις νέες εμπειρίες που να προκαλούν τον τρόπο που σκέφτεσαι για τον εαυτό σου και τον κόσμο	1	2	3	4	5	6
28. Είναι σημαντικό για μένα να είμαι καλός ακροατής όταν οι στενοί μου φίλοι μου μιλούν για τα προβλήματά τους	1	2	3	4	5	6

	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ Μέτρια	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Μέτρια	Συμφωνώ Πολύ
29. Οι καθημερινές μου δραστηριότητες μου φαίνονται συχνά άνευ σημασίας	1	2	3	4	5	6
30. Μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητάς μου	1	2	3	4	5	6
31. Τείνω να επηρεάζομαι από ανθρώπους με ισχυρές απόψεις	1	2	3	4	5	6
32. Αν ήμουν δυσαρεστημένος/η με τη ζωή μου θα έκανα κάτι για να την αλλάξω	1	2	3	4	5	6
33. Τώρα που το σκέφτομαι, δεν έχω βελτιωθεί πραγματικά ως άνθρωπος με το πέρασμα των χρόνων	1	2	3	4	5	6
34. Δεν έχω πολλούς ανθρώπους που να θέλουν να ακούσουν όταν χρειάζομαι να μιλήσω	1	2	3	4	5	6
35. Δεν ξέρω πραγματικά τι προσπαθώ να κάνω στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
36. Έκανα μερικά λάθη στο παρελθόν, αλλά αισθάνομαι ότι τελικά όλα έγιναν για το καλύτερο	1	2	3	4	5	6
37. Οι άνθρωποι σπάνια με πείθουν να κάνω πράγματα που δεν θέλω	1	2	3	4	5	6
38. Γενικά είμαι καλός/η στο να φροντίζω τα προσωπικά μου οικονομικά θέματα και τις υποθέσεις μου	1	2	3	4	5	6
39. Κατά την άποψή μου, άνθρωποι κάθε ηλικίας είναι ικανοί να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται	1	2	3	4	5	6
40. Αισθάνομαι ότι κερδίζω πολλά από τις φιλίες μου	1	2	3	4	5	6
41. Συνήθιζα στο παρελθόν να θέτω στόχους για τον εαυτό μου, αλλά τώρα μου φαίνεται χάσιμο χρόνου	1	2	3	4	5	6
42. Από πολλές απόψεις, αισθάνομαι απογοητευμένος/η με όσα πέτυχα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
43. Είναι πιο σημαντικό για μένα να ταιριάζω με τους άλλους παρά να υπερασπίζομαι τις αρχές μου και να είμαι μόνος/η μου	1	2	3	4	5	6
44. Με αγχώνει το ότι δεν μπορώ να προλάβω όσα έχω να κάνω κάθε μέρα	1	2	3	4	5	6
45. Με τον καιρό, κατάλαβα πολλά πράγματα για τη ζωή και αυτό με έκανε ένα πιο δυνατό, πιο ικανό άτομο	1	2	3	4	5	6

	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ Μέτρια	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Μέτρια	Συμφωνώ Πολύ
46. Μου φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν περισσότερους φίλους από ότι εγώ	1	2	3	4	5	6
47. Μου αρέσει να κάνω σχέδια για το μέλλον και να προσπαθώ να τα πραγματοποιήσω	1	2	3	4	5	6
48. Ως επί το πλείστον, είμαι περήφανος/η για το ποιος/α είμαι και το είδος της ζωής που έχω	1	2	3	4	5	6
49. Πιστεύω στις απόψεις μου, ακόμη και αν οι περισσότεροι άνθρωποι δεν συμφωνούν μαζί τους	1	2	3	4	5	6
50. Καταφέρνω να ρυθμίζω το χρόνο μου έτσι ώστε να προλαβαίνω όλα όσα πρέπει να γίνουν	1	2	3	4	5	6
51. Νομίζω ότι έχω εξελιχθεί πολύ ως άτομο με τον καιρό	1	2	3	4	5	6
52. Οι άνθρωποι θα με περιέγραφαν ως άτομο που προσφέρει	1	2	3	4	5	6
53. Είμαι ενεργητικό άτομο και κάνω αυτό που ξεκαίνω να κάνω	1	2	3	4	5	6
54. Ζηλεύω πολλούς ανθρώπους για τη ζωή που κάνουν	1	2	3	4	5	6
55. Μου είναι δύσκολο να λέω αυτό που σκέφτομαι σχετικά με αμφιλεγόμενα ζητήματα	1	2	3	4	5	6
56. Είμαι πολυσχολος/η στην καθημερινή μου ζωή, αλλά έχω μία αίσθηση ικανοποίησης με το να τα προλαβαίνω όλα	1	2	3	4	5	6
57. Δεν απολαμβάνω να βρίσκομαι σε νέες καταστάσεις όπου χρειάζεται να αλλάξω τον τρόπο που κάνω πράγματα	1	2	3	4	5	6
58. Δεν είχα πολλές κοντινές φιλίες και σχέσεις εμπιστοσύνης με τους άλλους	1	2	3	4	5	6
59. Μερικοί άνθρωποι δεν ξέρουν τι θέλουν από τη ζωή τους, αλλά εγώ δεν είμαι ένας/μία από αυτούς	1	2	3	4	5	6
60. Πιθανόν δεν αισθάνομαι τόσο θετικά για τον εαυτό μου όσο άλλοι αισθάνονται για τους εαυτούς τους	1	2	3	4	5	6
61. Αλλάζω συχνά γνώμη σχετικά με αποφάσεις αν οι φίλοι μου ή η οικογένειά μου διαφωνούν	1	2	3	4	5	6
62. Απογοητεύομαι όταν προσπαθώ να σχεδιάσω τις καθημερινές μου δραστηριότητες επειδή ποτέ δεν τελειώνω όσα ξεκαίνω να κάνω	1	2	3	4	5	6

	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ Μέτρια	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Μέτρια	Συμφωνώ Πολύ
63. Για μένα, η ζωή ως τώρα υπήρξε μια ιστορία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης	1	2	3	4	5	6
64. Συχνά αισθάνομαι σαν να είμαι εξωτερικός παρατηρητής όσο αφορά στις φιλίες	1	2	3	4	5	6
65. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι έκανα όλα όσα ήταν να κάνω στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
66. Πολλές μέρες ξυπνώ και αισθάνομαι αποθαρρυσμένος/η από το πώς έχω ζήσει τη ζωή μου ως τώρα	1	2	3	4	5	6
67. Συνήθως δεν υποχωρώ όταν οι άλλοι θέλουν να σκέφτομαι ή να ενεργώ με συγκεκριμένο τρόπο	1	2	3	4	5	6
68. Καταφέρνω να βρίσκω πράγματα να κάνω και τους φίλους που χρειάζομαι	1	2	3	4	5	6
69. Απολαμβάνω να βλέπω πώς άλλαξαν και ωρίμασαν οι απόψεις μου με τα χρόνια	1	2	3	4	5	6
70. Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου, όπως και εκείνοι ξέρουν ότι μπορούν να εμπιστευθούν εμένα	1	2	3	4	5	6
71. Οι στόχοι μου στη ζωή υπήρξαν περισσότερο πηγή ικανοποίησης παρά απογοήτευσης για μένα	1	2	3	4	5	6
72. Το παρελθόν είχε τα σκαμπανεβάσματά του, αλλά σε γενικές γραμμές, δεν θα ήθελα να το αλλάξω	1	2	3	4	5	6
73. Με απασχολεί το πώς άλλοι άνθρωποι αξιολογούν τις επιλογές που έχω κάνει στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
74. Έχω δυσκολία να διευθετήσω τη ζωή μου με έναν τρόπο ικανοποιητικό για μένα	1	2	3	4	5	6
75. Βρίσκω δύσκολο να ανοιχτώ πραγματικά όταν μιλώ με άλλους	1	2	3	4	5	6
76. Παρατήθηκα από την προσπάθεια να κάνω μεγάλες βελτιώσεις ή αλλαγές στη ζωή μου εδώ και πολύ καιρό	1	2	3	4	5	6
77. Βρίσκω ικανοποίηση όταν σκέφτομαι αυτά που πέτυχα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
78. Όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με φίλους και ανθρώπους που γνωρίζω, με κάνει να νιώθω καλά για το ποιος/α είμαι	1	2	3	4	5	6

	Ασθενές Πολύ	Ασθενές Μέτρια	Ασθενές Λίγο	Συμφορικό Λίγο	Συμφορικό Μέτρια	Συμφορικό Πολύ
79.Κρίνω τον εαυτό μου με βάση αυτά που εγώ θεωρώ σημαντικά, όχι με αυτά που οι άλλοι θεωρούν σημαντικά	1	2	3	4	5	6
80.Μέχρι τώρα μπόρεσα να κάνω τη ζωή μου όπως την ήθελα να είναι	1	2	3	4	5	6
81.Υπάρχει αλήθεια σε αυτό που λένε ότι «δεν μπορείς να διδάξεις καινούρια κόλπα σε γέρο σκυλί»	1	2	3	4	5	6
82.Οι φίλοι μου και εγώ συμεριζόμαστε τα προβλήματα του καθένα μας	1	2	3	4	5	6
83.Σε τελική ανάλυση, δεν είμαι τόσο σίγουρος/ή ότι πέτυχα και τόσο πολλά στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6
84.Όλοι έχουμε τις αδυναμίες μας, αλλά εγώ φαίνεται πως έχω περισσότερες από άλλους	1	2	3	4	5	6

Σας ευχαριστώ πολύ