



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

&

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ**

**Πνευματική νοημοσύνη και ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων σε εφήβους.
Διερεύνηση της μεταξύ τους σχέσης.**

Πτυχιακή εργασία

Άννας Μαυρουδή

Αθήνα, 2020



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

&

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Αντωνοπούλου Αικατερίνη

Επίκουρη Καθηγήτρια

Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Κουτρούμπα Κωνσταντίνα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Πρόεδρος Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ζμπάινος Δημήτριος

Επίκουρος Καθηγητής

Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Η Άννα Μιγάδη-Μαυρουδή δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Στον Σπύρο, τη Χάρις και την Άρτεμις.

Ο δημιουργός της ζωής μας είμαστε εμείς...

Κατερίνα Μαριδάκη-Κασσωτάκη

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οφείλω χάριτες στην οικογένεια μου, τους καθηγητές και τους φίλους μου για τη στήριξη, την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση που μου πρόσφεραν. Όλοι, κάθε ένας με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο, μου έδωσαν τη δύναμη να προχωρήσω και να ολοκληρώσω αυτήν την εργασία.

Ιδιαίτέρως θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον πατέρα μου Μιχάλη Μιγάδη και την καθηγήτρια μου Κατερίνα Μαριδάκη-Κασσωτάκη, δυο γενναιόδωρους ανθρώπους που δεν βρίσκονται πια κοντά μας, αλλά το φωτεινό τους πνεύμα άνοιξε δρόμους στη ζωή μου...

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Abstact	9
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	10
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	11
Εισαγωγή.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πνευματική Νοημοσύνη	14
1.1. Εννοιολογικές διασαφήσεις	14
1.2. Θεωρίες Πνευματικής νοημοσύνης	17
1.3. ..Αντιπαραθέσεις για την έννοια της πνευματικής νοημοσύνης.	21
1.4. Θεωρητικά μοντέλα Πνευματικής Νοημοσύνης	24
1.5. Ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης Πνευματικής Νοημοσύνης.....	27
1.6. Ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης	33
Κεφάλαιο 2: Εφηβεία και Πνευματική Νοημοσύνη	36
2.1.Η εφηβεία ως αναπτυξιακή περίοδος του ατόμου.....	36
2.1.1. Οι έφηβοι ηλικίας 11 έως 15 ετών, που κατοικούν στην Ελλάδα.	39
2.2. Πνευματική Νοημοσύνη και Εφηβεία.	40
2.3. Προσδιοριστικοί παράγοντες σχετιζόμενοι με τα Συναισθήματα	44
2.3.1. Εννοιολογικές διασαφήσεις	44
2.3.2. Εφηβεία και προσδιοριστικοί παράγοντες για τα συναισθήματα.	46
2.3.3.Εφηβεία και ψυχοπαθολογία.....	47
2.3.4. Εφηβεία και θετικά συναισθήματα	49
2.4. Έρευνα σχετική με την εργασία	49
2.5 Σκοπός της παρούσας έρευνας	50
Κεφάλαιο 3: Μέθοδος.....	52
3.1.Συμμετέχοντες	52
3.2.Ερευνητικά εργαλεία	53
3.2.1.Πνευματική νοημοσύνη	54
3.2.2. Άγχος	58
3.2.3.Καταθλιπτική Συμπτωματολογία	60
3.2.4.Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS).	62
3.3. Διαδικασία.....	63
Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα	64
4.1. Περιγραφικά Στατιστικά	64
4.1.1.Μέτρηση της Πνευματικής Νοημοσύνης και των Παραγόντων της	64
4.1.2.Μέτρηση του Άγχους	62
4.1.3.Μέτρηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.....	63

4.1.4. Μέτρηση της Ικανοποίησης από τη ζωή	67
4.2.Επαγωγικά στατιστικά	68
4.2.1.Ελεγχος συσχετίσεων	68
4.2.2. Η κατάθλιψη ως προσδιοριστικός παράγοντας της ανάπτυξης των συναισθημάτων	71
Κεφάλαιο 5: Συζήτηση.....	74
5. 1. Αποτελέσματα	74
5.2.Συζήτηση	79
5.3. Περιορισμοί. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	82
5.4.Επίλογος	83
Κεφάλαιο 6: Βιβλιογραφία	84
Παράρτημα	92

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της Πνευματικής Νοημοσύνης και της ανάπτυξης των Θετικών Συναισθημάτων των εφήβων. Η έρευνα έλαβε υπόψη σαν προσδιοριστικούς παράγοντες της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων, την ικανοποίηση από τη ζωή, το άγχος και τη καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Στην έρευνα συμμετείχαν 155 άτομα 16 έως 19 ετών (μέση ηλικία 17,1 έτη). Από τους 155 ερωτηθέντες, 80 (51,6%) ήταν αγόρια και 75 (48,4%) κορίτσια. Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, το 92,9% δήλωσε ότι είναι μαθητές στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και το 7,1% φοιτητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Για την αξιολόγηση της Πνευματικής Νοημοσύνης το ερωτηματολόγιο μέτρησης της Πνευματικής Νοημοσύνης Self-Report Measure of Spiritual Intelligence (SISRI) των King & De Cicco (2009). Για την διερεύνηση του άγχους το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του Άγχους, The State Trait Anxiety Inventory, (STAI-C) του Spielberger (1983), στην αναθεωρημένη του μορφή. Για την καταθλιπτική συμπτωματολογία το Children Depression Incidence (CDI) του Kovacs(1992). Για την αξιολόγηση του επιπέδου της Ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα The Satisfaction With Life Scale «Κλίμακα για την ικανοποίηση από τη ζωή» των Diener και συνεργατών (1985).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η μεταβλητή Πνευματική Νοημοσύνη συνδέεται με μια πολύ ασθενή θετική συσχέτιση με τη μεταβλητή Ικανοποίηση από τη ζωή ενώ δεν συσχετίστηκε στο σύνολό της με της μεταβλητές Καταθλιπτική Συμπτωματολογία και Άγχος. Ο παράγοντας της μεταβλητής Πνευματική Νοημοσύνη που εμφανίζεται περισσότερο αναπτυγμένος είναι η CSE «Επέκταση Συνειδητής Κατάστασης». Διαπιστώθηκε επίσης πως οι μεταβλητές Άγχος (ως πρόσκαιρη συμπεριφορά αλλά και ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) και Καταθλιπτική Συμπτωματολογία συσχετίστηκαν ισχυρά θετικά μεταξύ τους και ισχυρά αρνητικά με την μεταβλητή Ικανοποίηση από τη ζωή. Μάλιστα η μεταβλητή Καταθλιπτική Συμπτωματολογία χαρακτηρίζεται ως Μέτρια με μέση τιμή 14,8 μονάδες, τιμή που σύμφωνα με τη βιβλιογραφία απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση. Οι στατιστικές αναλύσεις που εφαρμόστηκαν για τη διερεύνηση της σχέσης όλων των μεταβλητών με την καταθλιπτική συμπτωματολογία επιβεβαίωσαν πως τα μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα χαρακτηρίζουν ένα πλήθος ατόμων που είναι περισσότερα από αυτά που δεν έχουν καθόλου ή έχουν σοβαρά συμπτώματα.

Λέξεις κλειδιά: Πνευματική Νοημοσύνη, Εφηβεία, Ικανοποίηση από τη ζωή, Άγχος, Καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between spiritual intelligence and the development of positive emotions in adolescents. The research took into account as determinants of adolescents' emotional development, life satisfaction, stress and depressive symptoms.

The study involved 155 people aged 16 to 19 years (mean age 17.1 years). Of the 155 respondents, 80 (51.6%) were boys and 75 (48.4%) were girls. Regarding the level of education, 92.9% stated that they are students in secondary education and 7.1% students in higher education.

The research tools used were self-report questionnaires. The Spiritual Intelligence Assessment Questionnaire The King & De Cicco (2009) Self-Report Measure of Spiritual Intelligence (SISRI). The State Trait Anxiety Inventory (STA) C by Spielberger (1983), in its revised form. Kovacs (1992) Children Depression Incidence (CDI) for depressive symptoms. The Satisfaction With Life Scale by Diener et al. (1985) was used to assess the level of Life Satisfaction.

According to the results, the variable Spiritual Intelligence is associated with a very weak positive correlation with the variable Satisfaction with life, while it was not correlated as a whole with the variables Depression Symptoms and Anxiety. The factor of the most developed Spiritual Intelligence variable is the CSE "Expansion of Conscious State". It was also found that the variables Anxiety (as a temporary behavior but also as a personality trait) and Depressive Symptoms were strongly positively correlated with each other and strongly negatively correlated with the variable Satisfaction with life. In fact, the variable Depressive Symptoms is characterized as Moderate with an average value of 14.8 points, a value that according to the literature requires further investigation. Statistical analyzes applied to investigate the relationship of all variables with depressive symptoms confirmed that moderate depressive symptoms characterize a number of individuals who are more than those who have no or severe symptoms at all.

Keywords: Spiritual Intelligence, Adolescence, Life Satisfaction, Anxiety, Depressive Symptoms.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Θεματικές κατηγορίες ερωτηματολογίου.

Πίνακας 2: Μέτρηση Πνευματικής Νοημοσύνης και των Παραγόντων του SISRI- 24.

Πίνακας 3: Μέτρηση Άγχους (STAI- S/STAI- T).

Πίνακας 4: Μέτρηση Καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και των υποενοτήτων (CDI).

Πίνακας 5: Μέτρηση Ικανοποίησης από τη ζωή (SWLS).

Πίνακας 6: Πίνακας ανάλυσης διακύμανσης

Πίνακας 7: Συσχετίσεις των μεταβλητών Πνευματική Νοημοσύνη, Ικανοποίηση από τη ζωή, Άγχος, Καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Πίνακας 8: Συσχέτιση Pearson

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

SISRI	Self-Report Measure of Spiritual Intelligence SISRI(King,2008;King De Cicco,2009)
STAI-C	The State Trait Anxiety Inventory (STAI- C) (Spielberger, 1983)
CDI	Depressive Symptoms the Children Depression Incidence (CDI) (Kovacs, 1992).
SWSL	The Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985).
CET	Critical Existential Thinking (ΚριτικήΥπαρξιακήΣκέψη)
TA	Transcendentalawareness(Επέκταση Συνειδητής Κατάστασης)
PMP	Personal Meaning Production(Δημιουργία Προσωπικού Νοήματος)
CSE	Conscious State Expansion(Υπερβατική Συνειδητοποίηση)
UHO	World Health Organization
APA	American Psychological Association
HBSC/WHO	Health Behavior for School aged Children/ World Health Organization

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Πνευματική Νοημοσύνη είναι το σύνολο των ικανοτήτων που χρησιμοποιούν τα άτομα για αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τους πνευματικούς πόρους που διαθέτουν, ώστε να επιλύσουν προβλήματα της ζωής και να υποστηρίξουν ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις. Τα Θετικά Συναισθήματα συσχετίζονται με την βελτίωση της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή των ατόμων αλλά και για την πρόληψη και θεραπεία προβλημάτων που προέρχονται από τα αρνητικά συναισθήματα.

Η Πνευματική Νοημοσύνη και τα Θετικά Συναισθήματα καλλιεργούνται. Κοινός τόπος τους είναι η ανάδειξη του νοήματος της ζωής σαν βασικό παράγοντα ευεξίας του ατόμου.

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο αναζητά την ταυτότητα του. Είναι μια περίοδος κατάλληλη για την καλλιέργεια της Πνευματικής Νοημοσύνης και των Θετικών Συναισθημάτων ώστε να αποτελέσουν χρήσιμες «αποσκευές» στην ενηλικίωση του ατόμου. (Κοκκέβη και συν.,2019; McGreal, 2017; Mishra & Vasist, 2014; Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2011; Hoseini et al.,2010).

Η παρούσα έρευνα θα επιχειρήσει να αποδείξει πως η Πνευματική Νοημοσύνη συμβάλλει στην ανάπτυξη των Θετικών Συναισθημάτων, συγκεκριμένα στην ανάπτυξη του αισθήματος της Ικανοποίησης από τη ζωή και παράλληλα περιορίζει την ανάπτυξη του άγχους και των συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους προφυλάσσοντας τους από τις αρνητικές επιπτώσεις που δυνητικά μπορεί να επιφέρουν στην ενήλικη ζωή τους.

Στο πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνονται οι εννοιολογικές διασαφήσεις για την Πνευματική Νοημοσύνη, τα θεωρητικά μοντέλα που την πλαισιώνουν, τα ερευνητικά εργαλεία που αναπτύχθηκαν για την αξιολόγηση της, καθώς και οι αντιπαραθέσεις που προκάλεσε στην επιστημονική κοινότητα η αμφισβήτηση της ύπαρξης της.

Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά την εφηβεία και τη σχέση της με τη Πνευματική Νοημοσύνη. Στο κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνονται εννοιολογικές διασαφήσεις που αφορούν την αναπτυξιακή περίοδο της εφηβείας, την ευζωία και τους προσδιοριστικούς παράγοντες

που σχετίζονται με τα συναισθήματα τόσο τα θετικά ,όπως την Ικανοποίηση από τη ζωή, όσο και το άγχος και την καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Στο τρίτο κεφάλαιο δίνονται οι πληροφορίες που αφορούν τη μεθοδολογία της παρούσας έρευνας όπως οι συμμετέχοντες, τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, η διαδικασία συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των απαντήσεων των ερωτηματολογίων που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Γίνεται περιγραφική και επαγωγική ανάλυση των δεδομένων με την εφαρμογή του προγράμματος SPSS 20.

Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται ο σχολιασμός των αποτελεσμάτων της έρευνας και η συζήτηση πάνω συμπεράσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων σε σχέση πάντα με προϋπάρχουσες έρευνες. Ακολουθούν οι, ερευνητικοί περιορισμοί, προτάσεις για περαιτέρω έρευνα καθώς και ο επίλογος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πνευματική Νοημοσύνη

1.1. Εννοιολογικές διασαφήσεις

Νοημοσύνη

Η ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου απασχόλησε τους επιστήμονες από τον προηγούμενο αιώνα και πολλές είναι οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί από ανθρωπολόγους, ψυχολόγους και κοινωνικούς επιστήμονες, οι οποίοι από τη σκοπιά τους επιχειρούν την αναγνώριση των συστατικών της στοιχείων, την καταγραφή των παραγόντων που επιδρούν στην διαμόρφωση της καθώς και των σταδίων εξέλιξης της.

Η νοημοσύνη είναι ένα βασικό συστατικό στοιχείο της ανθρώπινης προσωπικότητας μέσω της οποίας ο άνθρωπος παρατηρεί, συλλογίζεται, κατανοεί, αναλύει και εξάγει συμπεράσματα για να επιλύσει προβλήματα της ζωής του. Σύμφωνα με την επιτομή του Μεγάλου Λεξικού Liddell και Scott (2015) ορίζεται η «νόησις» ως η διάνοια, η σκέψη, η αντίληψη μέσω του μυαλού. Στο ηλεκτρονικό λεξικό της Πύλης της Ελληνικής γλώσσας, «νοημοσύνη» είναι το σύνολο των γνωστικών ικανοτήτων του ανθρώπου δηλαδή η αντίληψη, η μνήμη, ο συνειρμός, η φαντασία, η προσοχή και η διανόηση, η ευφυΐα.

Ειδικότερα νοημοσύνη είναι η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις και αντίληψης των ομοιοτήτων, διαφορών και σχέσεων που τις χαρακτηρίζουν, την οποία αξιοποιεί το άτομο για να επιλύει προβλήματα. Ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από τον βαθμό νοημοσύνης του, που είναι ανάλογος με τον βαθμό πνευματικής ικανότητας, αντίληψης, κρίσης και επινοητικότητας. Οι αναπτυξιακές θεωρίες που διατυπώθηκαν και εξετάζουν την ανάπτυξη της νοημοσύνης του ανθρώπου την θεωρούν ως έναν παράγοντα που επηρεάζει τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, τις επιλογές και τις πράξεις του ατόμου.

Στη βιβλιογραφία δεν καταγράφεται μόνο ένας ορισμός της νοημοσύνης γιατί της προσδίδεται διαφορετική ερμηνεία, ανάλογα με τον ερευνητή που την προσεγγίζει και την αναλύει, καθώς και με την κουλτούρα, πολιτισμικό στοιχείο της οποίας δυνητικά χαρακτηρίζεται. Ένα βασικό χαρακτηριστικό της νοημοσύνης, το οποίο είναι κοινό σε πολλούς ερευνητές, είναι, σύμφωνα με τον Hyde, (2004)) «... η πρακτική ικανότητα, το επίπεδο των γνώσεων που είναι διαθέσιμο, για την αντιμετώπιση και επίλυση προβλημάτων που

σχετίζονται με τη λογική, το συναίσθημα, το νόημα και την αξία» (Hyde,2004;Pervin&John, 2001).

Πνευματική νοημοσύνη

Ο άνθρωπος διαφοροποιείται ποιοτικά από τα υπόλοιπα όντα, γιατί χαρακτηρίζεται από το πνεύμα, το οποίο αποτελεί σύνθεση του νου και της ψυχής. Το πνεύμα, σύμφωνα με το ηλεκτρονικό λεξικό «Πύλη της Ελληνικής Γλώσσας», είναι « η ικανότητα του ανθρώπου να σκέφτεται και να κρίνει, οι διανοητικές ικανότητες του ατόμου, η οξύνοια, η ευφυΐα, η εξυπνάδα του αλλά και η ψυχή, η ψυχική και η ηθική υπόσταση του» και πνευματικός «αυτός που αναφέρεται στο πνεύμα και κυρίως στην ικανότητα του ανθρώπινου μυαλού να σκέφτεται, να εκφράζει τις σκέψεις του και να δημιουργεί αντίστοιχα διανοητικά προϊόντα». Ο Πλάτωνας στον Φαίδωνα αναφέρεται στον δυϊσμό ύλης, σώματος και πνεύματος, ψυχής που υποστήριζε ο Σωκράτης, ο δάσκαλος του. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία το στοιχείο που προσδιορίζει την ύπαρξη του ανθρώπου είναι η ψυχή που δεν μπορεί να καταστραφεί, είναι αθάνατη και είναι εκείνη που δίνει υπόσταση στο σώμα (Hanefar et al.,2016).

Η πνευματικότητα είναι μια πολυδιάστατη ανθρώπινη ικανότητα που υπερβαίνει τα όρια της ανθρώπινης ύπαρξης, σύμφωνα με την οποία ο εαυτός διευρύνεται για να συμπεριλάβει το Ιερό, χωρίς αυτό να ταυτίζεται πλέον με μια θρησκευτική παράδοση και χαρακτηρίζεται, μεταξύ των άλλων, από την υπερβατικότητα, τον σκοπό και το νόημα της ζωής. Υπαρξιακή νοημοσύνη είναι η ικανότητα για τη διερεύνηση βαθυστόχαστων νοημάτων σχετικά με την ανθρώπινη ύπαρξη, όπως το νόημα της ζωής και θεμελιώδεις υπαρξιακές ερωτήσεις (Karakas,2008 στο Silingienė & Skėrienė, 2014; Halama & Strizenec,2004).

Η Πνευματική νοημοσύνη εμπλέκει ένα σύνολο από σύνθετες ικανότητες του ατόμου που βασίζονται σε πνευματικά εφόδια και είναι απαραίτητες για την προσαρμογή του σε ένα υφιστάμενο ή σε ένα υπό διαμόρφωση περιβάλλον και για την αναγνώριση και αντιμετώπιση ενός προβλήματος με την αξιοποίηση τρόπων που ξεπερνούν τον συνηθισμένο τρόπο σκέψης. Συνδυάζει την πνευματικότητα και τη νοημοσύνη σε μια νέα κατασκευή. Και ενώ η πνευματικότητα προσδιορίζεται από χαρακτηριστικά που περιγράφουν το «Ιερό», η νέα αυτή κατασκευή ορίζεται ως Πνευματική Νοημοσύνη, γιατί οι ιδιότητες που της αποδίδονται δύνανται να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην επίλυση προβλημάτων που αφορούν το νόημα και την αξία της ζωής (Amram,2007; Emmons,1999).

Τα «πνευματικά ευφυή» άτομα θεωρούν πως οι «πνευματικές» εμπειρίες που βιώνουν τα οδηγούν κυριολεκτικά στην «υπέρβαση του φυσικού και του υλικού» και συνδέουν-ενώνουν τον εαυτό τους με κάτι ευρύτερο. Αυτή η παραδοχή δίδει την αίσθηση ότι η ζωή τους έχει νόημα, συμβάλλει στην ευημερία τους και έχει θετική επίδραση στο αίσθημα της ευεξίας.

Όμως οι συλλογισμοί αυτοί δεν συμφωνούν συχνά με τη λογική. Γιατί ένα άτομο που βιώνει συχνά πνευματικές εμπειρίες και θεωρεί πως αντιλαμβάνεται τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ της καθημερινότητας και των πνευματικών του ερεθισμάτων δεν έχει αποδειχθεί πως σκέφτεται πάντα ορθά. Αντίθετα οδηγείται σε παράλογες σκέψεις και καταλήγει σε συνειρμούς που απέχουν από την πραγματικότητα, συνδυάζοντας γεγονότα άσχετα μεταξύ τους (Mc Greal, 2017).

Η νοημοσύνη είναι μια έννοια την οποία αρχικά προσέγγισαν φιλόσοφοι. Ο Πλάτωνας, τον 5^ο-4^ο π. Χ. αιώνα, παρομοίαζε την νοημοσύνη των ανθρώπων με κερί, που διαφέρει το ένα με το άλλο σε μέγεθος, σκληρότητα, υγρασία και καθαρότητα. Θεωρούσε πως αν το κερί ενός ατόμου ήταν υπερβολικά σκληρό ή μαλακό και βρώμικο, το άτομο αυτό χαρακτηριζόταν από πνευματικά ελλείμματα. Ο Θωμάς Ακινάτης, τον 13 μ. Χ. αιώνα, πίστευε ότι οι ικανότητες κατανόησης του ευφυούς ανθρώπου έχουν ένα όριο, που είναι η παντογνωσία του Θεού, είναι όμως πολύ πιο πλήρεις και καθολικές συγκριτικά με τις αντίστοιχες ικανότητες ατόμων που στερούνται ευφυΐας. Ο Καντ τον 18ο αιώνα πίστευε, πως υπάρχουν διαφορετικά είδη ή πτυχές νοημοσύνης, τις οποίες όμως οι άνθρωποι δεν τις κατέχουν ισότιμα (Sternberg, 1990).

Αυτές και πολλές άλλες πρώιμες φιλοσοφικές θεωρήσεις για την ανθρώπινη νοημοσύνη παρέμειναν «ζωντανές» για χιλιάδες χρόνια. Όσα σήμερα γνωρίζουμε για τη νοημοσύνη άρχισαν να δομούνται τα τέλη του 19ου αιώνα, για να εδραιωθούν ως γνώση τον 20ο αιώνα, όταν η ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας οδήγησε στην αξιοποίηση των ερευνητικών μεθόδων και κυρίως στην τεκμηρίωση των αποτελεσμάτων τους. Οι νέες μορφές επικοινωνίας και η διάχυση τους στην κοινωνία επέτρεψαν τη δημοσίευση των συμπερασμάτων των επιστημόνων και ο διάλογος που ακολούθησε προήγαγε τη γνώση και ανατροφοδότησε τα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ευφυΐας, βελτιώνοντας τα τόσο ποσοτικά όσο ποιοτικά.

1.2.Θεωρίες Πνευματικής νοημοσύνης

Ο James, ήδη από το 1902, ήταν ο πρώτος που αναφέρθηκε στην παράμετρο της νοημοσύνης που αφορά την αξία της ζωής. Λαμβάνοντας σαν δεδομένο πως «κάθε άνθρωπος ζει τη δική του ζωή και καλείται να επιλύει τα προβλήματα που προκύπτουν επιλέγοντας την προσφορότερη σε αυτόν λύση» θεωρεί πως συχνά ο άνθρωπος δεν χρησιμοποιεί τον «ορθό λόγο» αλλά αξιοποιεί την «προσωπική του θρησκεία», δηλαδή την πρωταρχική θρησκευτική εμπειρία του, στην προσπάθεια του να πάρει δύναμη και να αντιμετωπίσει προβλήματα που αφορούν την αξία και τη σημασία της ζωής. Αυτή η προσωπική θρησκευτική εμπειρία, που σήμερα περιγράφεται με τον όρο πνευματικότητα, δεν ταυτίζεται με την επίσημη θρησκεία, είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο και δίνει νόημα στη ζωή του πέρα από την λογική. Είναι η οπτική με την οποία αντιλαμβάνεται τα προβλήματα και το εργαλείο για την αντιμετώπιση τους, όπως ακριβώς είναι η αγάπη, η ελπίδα ή η φιλοδοξία (James, 1977 στον Hyde,2004).

Ο Maslow (1970) σαν εκπρόσωπος της ανθρωπιστικής θεωρίας, βλέπει τον άνθρωπο σαν ένα Όλον, που διαμορφώνεται από φυσικούς κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, που δύναται να παρεμβαίνει και να διαμορφώνει το περιβάλλον γύρω του μέσω των αποφάσεών του. Παραδέχεται επίσης πως οι θρησκευτικές εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν το άτομο άμεσα ή σε μεταγενέστερο χρόνο να δώσει λύσεις τους προβληματισμούς του σε σχέση με το νόημα και την αξία της ζωής. Αυτές οι πνευματικές εμπειρίες δεν σχετίζονται με την οργάνωση της επίσημης θρησκείας, είναι κοινές στους περισσότερους ανθρώπους. Σύμφωνα μάλιστα με τα αποτελέσματα έρευνας αυτοαναφοράς, που πραγματοποιήθηκε την ίδια περίοδο στην Οξφόρδη, οι εμπειρίες αυτές χαρακτηρίστηκαν βοηθητικές στην εύρεση λύσης των προβλημάτων από τους συμμετέχοντες σε αυτή (Hyde,2004; Pervin & John, 2001).

Ο Sternberg (1997) παραδέχεται πως επικρατεί μια διχογνωμία για τη φύση της νοημοσύνης με τον Sperry (1961) να ισχυρίζεται πως η νοημοσύνη είναι μια και αδιαίρετη και τον Gardner (1999) να δημοσιεύει τις ενστάσεις του πάνω σε αυτή τη θεωρία. Ο ίδιος συμφωνεί με την βασική παραδοχή των ψυχολόγων πως η νοημοσύνη ταυτίζεται με τις ψυχικές ικανότητες του ατόμου, που είναι αναγκαίες για την προσαρμογή του σε οποιαδήποτε κατάσταση, δέχεται πως υπάρχουν και άλλες νοημοσύνες εκτός από την λογική και δεν εξαρτά την «απόδειξη» της από τα συμβατικά τεστ αξιολόγησης. Θεωρεί πως τα κριτήρια, που πρέπει να πληρούνται, για να οριστεί μια ικανότητα «νοημοσύνη», είναι η ανάγκη αναγνώρισης ενός

προβλήματος, η ικανότητα της κατανόησης των συνεπειών του και της επιλογής εφοδίων για την επίλυση του, ώστε να επιτευχθεί η προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον (Sternberg,1997).

Αφού λοιπόν ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της νοημοσύνης είναι η επίλυση προβλημάτων, η πνευματικότητα, όπως περιγράφεται ανωτέρω, μπορεί να χαρακτηριστεί σαν μια μορφή νοημοσύνης, την Πνευματική Νοημοσύνη.

Ο Emmons (2000) ορίζει την πνευματικότητα ως αναζήτηση του ιερού, μια εμπειρία που έχει νόημα και από μόνη της. Ορίζει την νοημοσύνη ως «την εφαρμογή ενός συνόλου εργαλείων για να φτάσει σε μια πιο παραγωγική, αποτελεσματική, πιο ευτυχισμένη και τελικά πιο ουσιαστική ζωή». Ως εκ τούτου, η «Πνευματική Νοημοσύνη» συνδυάζει την πνευματικότητα και τη νοημοσύνη χάριν της επίλυσης προβλημάτων στον πνευματικό τομέα και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Η οπτική αυτή του Emmons για τον ορισμό της νοημοσύνης αφορά την αξία της ζωής και παίρνει αποστάσεις από πιο μονοδιάστατους ορισμούς που αναφέρονται στην ευφυΐα, την οποία δεν συναρτούν απαραίτητα με την ευτυχία και την ικανοποίηση (Emmons b, 2000 στον Mc Greal,2017).

Την ίδια χρονιά με τον Emmons, οι Zohar και Marshall (2000) υποστήριξαν πως η Πνευματική Νοημοσύνη αποτελεί την «υπέρτατη νοημοσύνη» και η ύπαρξη της ευθύνεται για την αρμονική ισορροπία μεταξύ νοημοσύνης και συναισθηματικής νοημοσύνης. Σύμφωνα με τους ερευνητές είναι η νοημοσύνη που οδηγεί το άτομο να ξεπεράσει τον εγωκεντρισμό του, να ανιχνεύει και να κατευθύνει τα βαθύτερα κίνητρα των πράξεων του, το νόημα και τον σκοπό της ζωής του, επιχειρώντας να αντιμετωπίσει προβλήματα που έχουν σχέση με τις αξίες και την ίδια του την ύπαρξη. Θεωρούν μάλιστα πως διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τις μηχανές και τα ζώα, πως είναι μετρήσιμη και αντιπροσωπεύει τις ενιαίες διαδικασίες του εγκεφάλου που χρησιμεύουν για να αναδημοσιεύσουν την εμπειρία και να παράγουν νόημα (Amram & Dryer,2008; Zohar & Marshall, 2000).

Ο Wolman (2001) επιχειρεί να ορίσει την πνευματική νοημοσύνη σαν μια ικανότητα του ανθρώπου να αναρωτιέται για το νόημα της ζωής και ταυτόχρονα να βιώνει την απόλυτη σύνδεση του εαυτού του με την ανθρωπότητα στο σύνολο της. Την ικανότητα αυτή το άτομο την κατακτά μέσω της ψυχής του (Amram & Dryer,2008).

Η Vaughan (2002) προσδιορίζει την Πνευματική νοημοσύνη σαν μια ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τις αρχέγονες υπαρξιακές ερωτήσεις, να ενδοσκοπεί σε πολλαπλά επίπεδα συνειδητότητας και την ικανότητα αυτή την συνδυάζει με την αποδοχή της σχέσης του ατόμου με το Όλον, όπως ορίζει την ανθρωπότητα, τη φύση και το Σύμπαν (Amram & Dryer, 2008).

Ο Rogers (2003) ταυτίζει την Πνευματική Νοημοσύνη με την ικανότητα του ατόμου να κατασκευάσει νόημα μέσω των διασυνδέσεων που προκύπτουν μεταξύ της εμπειρίας της κοινωνικής ζωής και της ατομικής πνευματικής εμπειρίας (Silingiene & Skeriene 2016).

Το 2004 ο Nasel διατυπώνει τη θεωρία του για την Πνευματική Νοημοσύνη η οποία εμπεριέχει θέσεις των Wolman (2001), Zohar και Marshall (2000), Vaughan (2002) και θεωρεί ως Πνευματική Νοημοσύνη την ικανότητα του ατόμου να αντλεί πνευματικά εφόδια μέσα από την προσευχή, τη διαίσθηση και την υπερβατικότητα, με σκοπό την εύρεση του νοήματος της ζωής και την επίλυση προβλημάτων που αφορούν υπαρξιακά, πνευματικά και πρακτικά θέματα (Amram & Dryer, 2008).

Ο Amram το 2007 προσδιορίζει την Πνευματική Νοημοσύνη σαν την ικανότητα του ατόμου να εφαρμόζει, να δηλώνει και να ενσωματώνει πνευματικές πηγές, αξίες και ιδιότητες που το ενδυναμώνουν στην καθημερινότητα του και ενισχύουν το αίσθημα της ευδαιμονίας (Amram & Dryer, 2008).

Οι King και De Cicco το 2009 περιγράφουν την Πνευματική Νοημοσύνη σαν ένα σύνολο από πνευματικές ικανότητες που οδηγούν το άτομο στην επίγνωση πως με την ενσωμάτωση και την υιοθέτηση πρακτικών, που αναφέρονται στην πνευματική και υπερβατική πλευρά της ύπαρξης του, μπορεί να βιώσει μια βαθιά υπαρξιακή ικανοποίηση, ικανή να το οδηγήσει στην αναγνώριση της υπερβατικότητας της σκέψης, της πνευματικής του υπόστασης και της υπερβατικής διάστασης με απτό αποτέλεσμα τη βελτιστοποίηση του νοήματος της ζωής του (King & De Cicco, 2009).

Η Wiggshworth το 2013 αναπτύσσει τη άποψη πως η Πνευματική Νοημοσύνη είναι ανώτερη της συναισθηματικής και την προσδιορίζει ως την ικανότητα του ατόμου να

συμπεριφέρεσαι με σοφία και συμπόνια, ενώ βιώνει εσωτερική ειρήνη και γαλήνια συμπεριφορά, ανεξάρτητα από τις συνθήκες του περιβάλλοντος (Mishra & Vashist,2014).

Επιχειρώντας την σύνθεση όλων των ποικίλων αυτών θεωριών μπορούμε να ισχυριστούμε πως Πνευματική Νοημοσύνη ονομάζουμε την ικανότητα του ατόμου, να διασυνδέει τις εμπειρίες της καθημερινής ζωής με τον εσωτερικό του κόσμο, να κατανοεί το νόημα των πρακτικών προβλημάτων, να βρίσκει και να αναγνωρίζει το νόημα της ζωής και να επιλύει υπαρξιακά, πνευματικά ή πρακτικά ζητήματα, αξιοποιώντας πνευματικά εφόδια. Πρόκειται για εφόδια όπως η κατανόηση των πανανθρώπινων υπαρξιακών ερωτήσεων, η κριτική υπαρξιακή σκέψη και η επίγνωση της πολυεπίπεδης συνειδητότητας.

Το άτομο που διαθέτει πνευματική νοημοσύνη δίνει στη ζωή και τις πράξεις του ένα ευρύτερο, πλουσιότερο σε αξίες νόημα, έχοντας την επίγνωση πως ο κάθε άνθρωπος δεν λειτουργεί αυτόνομα αλλά διασυνδέεται με τους όλους τους άλλους, τη φύση και το υπερβατικό στοιχείο, με αποτέλεσμα την ψυχική και πνευματική ενεργοποίηση και την ενίσχυση της ευεξίας του. Ως εκ τούτου η Πνευματική Νοημοσύνη βοηθά την καλλιέργεια των προσόντων και της συμπεριφοράς του ατόμου.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που προσδιορίζουν έναν πνευματικό άνθρωπο είναι ο αλτρουισμός, η πειθώ, η αισιοδοξία, η αυτοαποτελεσματικότητα, η εσωτερική αρμονία, η συγχωρητικότητα, η δικαιοσύνη, η γενναιοδωρία, η ηθική, ο ανθρωπισμός, η στοχοθέτηση, η ατομική ενεργοποίηση. Αυτούς τους παράγοντες συναντούμε στα θεωρητικά μοντέλα πολλών ερευνητών.(Silingiene, & Skeriene 2016; King & De Cicco, 2009; Ronel, 2008; Amram,2007; Rogers,2003; Vaughan,2000; Zohar & Marsall,2000; Emmons 1999; Sternberg,1997).

Οι συλλογισμοί αυτοί δεν συμφωνούν συχνά με τη λογική. Γιατί ένα άτομο, που βιώνει συχνά πνευματικές εμπειρίες και θεωρεί πως αντιλαμβάνεται τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ της καθημερινότητας και των πνευματικών του ερεθισμάτων, δεν έχει αποδειχθεί πως σκέφτεται πάντα ορθά. Αντίθετα οδηγείται σε παράλογες σκέψεις και καταλήγει σε συνειρμούς που απέχουν από την πραγματικότητα, συνδυάζοντας γεγονότα άσχετα μεταξύ τους (Mc Greal, 2017).

1.3.Αντιπαραθέσεις για την έννοια της πνευματικής νοημοσύνης.

Ο καθορισμός της έννοιας της πνευματικής νοημοσύνης επιχειρήθηκε μέσα από αντιπαραθέσεις των επιστημόνων που αμφισβήτησαν ή υποστήριξαν την ύπαρξη της, τον τρόπο ανάπτυξης καθώς και την αντικειμενικότητα των μεθόδων μέτρησης της. Οι υπέρμαχοι της πνευματικής νοημοσύνης επιχειρηματολογούν για την ύπαρξη της αναπτύσσοντας θεωρίες που σε πολλά σημεία υπερκαλύπτονται αλλά και αλληλοσυμπληρώνονται μεταξύ τους και προτείνουν θεωρητικά μοντέλα ή εργαλεία για την αξιολόγηση της. Η κριτική στάση πολλών ερευνητών εδράζεται κυρίως στην υποκειμενικότητα αυτών των εργαλείων, την αδυναμία αξιοπιστίας και της εφαρμογής τους χωρίς τις αναγκαίες, κατά περίπτωση, προσαρμογές.

Gardner

Στα τέλη του 20ου αιώνα παρουσιάστηκε από τον Gardner (1983) μια καινοτόμα θεωρία για τα είδη νοημοσύνης. Σύμφωνα με αυτή η νοημοσύνη, μια βιοψυχολογική ικανότητα, που φέρει ένα άτομο από τη γέννηση του, στην πορεία της ζωής του εμπλουτίζεται με στοιχεία σημαντικά από το κοινωνικό και το πολιτισμικό περιβάλλον του. Η νοημοσύνη δεν είναι ενιαία, αλλά ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα επίλυσης των προβλημάτων του αντλώντας εφόδια από πολλές και όχι μια και ενιαία νοημοσύνη (Φλουρής και Ιβριντέλη, 2009). Ο Gardner δεν συνδέει τη νοημοσύνη με την ηθική και τις αξίες του ατόμου, γι αυτό και δεν συμπεριλαμβάνει την πνευματική νοημοσύνη στην αρχική του θεωρία.

Την επόμενη δεκαετία ο Gardner αποδέχεται πως η βάση της πνευματικής ή υπαρξιακής νοημοσύνης είναι η ικανότητα του ατόμου να κάνει υπολογισμούς χρησιμοποιώντας εργαλεία που είναι πέραν αισθητηριακής του αντίληψης και έχουν σχέση με τις υπαρξιακές ανάγκες και αναζητήσεις του. Η παραδοχή αυτή τον οδηγεί στον συλλογισμό πως θα μπορούσε η μορφή αυτή να αποτελέσει την 8 1/2 νοημοσύνη στην αναθεωρημένη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης, αν υπήρχαν επαρκείς ή πειστικές αποδείξεις για την ύπαρξη αντιστοιχών δομών στον εγκέφαλο, ικανών να πραγματοποιούν αυτή τη μορφή υπολογισμών. Γι αυτό εξακολουθεί να επιφυλακτικός απέναντι στις έννοιες «πνευματικότητα» και «πνευματικά άτομα», η ικανότητα των οποίων δεν δύναται να μετρηθεί και να αξιολογηθεί (Gardner,1993 στον McGreal 2017; Gardner,1995).

Η θέση αυτή του Gardner πυροδότησε μια αντιπαράθεση στην οποία πολλοί ερευνητές πήραν θέση είτε συμφωνώντας είτε αντικρούοντας την.

Emmons–Gardner

Ο Emmons (2000) ακολουθώντας την συλλογιστική του Gardner θεωρεί πως μέσα από τη χρήση πνευματικών εφοδίων ο άνθρωπος μπορεί να δώσει λύση σε προβλήματα της ζωής του και πως ιδιαίτερα οι ευφυείς άνθρωποι μπορούν να συνδυάζουν πολλές και διαφορετικές νοημοσύνες. Τα άτομα μπορεί αρχικά να υπερέχουν μόνο σε ένα από αυτά τα βασικά συστατικά αλλά η συνεχής τριβή με τους προβληματισμούς της ζωής τείνει να διευκολύνει τη συνεργασία των βασικών συνιστωσών της νοημοσύνης. Είναι μάλιστα ο πρώτος που διαχωρίζει τις έννοιες πνευματικότητα και πνευματική νοημοσύνη και ορίζει την πνευματικότητα ως την «αναζήτηση του Ιερού» και την πνευματική νοημοσύνη, ως την «προσαρμοστική χρήση των πνευματικών πληροφοριών για τη διευκόλυνση της καθημερινής επίλυσης των προβλημάτων και της επίτευξης στόχων». Γι αυτό και θεωρεί την πνευματική νοημοσύνη σαν διακριτή νοημοσύνη αποδεικνύοντας την σκοπιμότητα της στη ζωή του ανθρώπου και περιγράφοντας τα χαρακτηριστικά της.

Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι η υπέρβαση των υλικών στοιχείων, το βίωμα υπερβατικών καταστάσεων σαν αίσθηση ενότητας με το σύμπαν, η απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες πνευματικού νοήματος, η αρετή και η αναθεώρηση των προτεραιοτήτων στη ζωή και η αξιοποίηση των πνευματικών πόρων στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της (Emmons, 2000 στον Mc Greal, 2017).

Ο Gardner βρίσκει ενδιαφέρουσα τη θεωρία του Emmons, που αφορά τη δυνατότητα του ανθρώπου μέσω πνευματικών εφοδίων να δώσει λύσεις σε προβλήματα του, όμως προβληματίζεται από την έλλειψη αντικειμενικών τρόπων απόδειξης της χρήσης αυτών των μέσων καθώς και του μεγέθους συμβολής τους στη λύση ενός προβλήματος. Μάλιστα ορίζει το 2000 τη νοημοσύνη, ως «μια βιολογική ικανότητα ανάλυσης συγκεκριμένων ειδών πληροφορίας με συγκεκριμένες μεθόδους και ενεργοποιείται, ή όχι, ανάλογα από την κουλτούρα και το αξιακό σύστημα του κάθε ατόμου» και τη διαχωρίζει από τον τομέα, τον οποίο θεωρεί πως είναι «η οργανωμένη δραστηριότητα σε έναν πολιτισμό που μπορεί κανείς να ταξινομήσει τα άτομα από την άποψη της σχετικής εμπειρίας τους». Γι αυτό και διστάζει να πει πως η πνευματική νοημοσύνη είναι μια διακριτή νοημοσύνη (Gardner, 2000).

Θεωρεί πως η «πνευματική νοημοσύνη», όπως την περιγράφει ο Emmons, αναζητά το «θείον», «το ιερόν», απομακρύνεται από την αντικειμενικότητα της γνώσης και ταυτίζεται με τα κίνητρα, τα συναισθήματα, την προσωπικότητα και την ηθική. Γι αυτό λειτουργεί σαν τομέας μέσα στη δομή της οργανωμένης θρησκείας, υπό τη σκέπη της οποίας δύναται να βρει πρόσφορο έδαφος συνδυάζοντας τις διάφορες πτυχές της πνευματικότητας (Gardner,1995;2000). Η θρησκεία είναι μια μέθοδος ανάλυσης της πνευματικής νοημοσύνης, ένας χώρος (domain) μέσα από τον οποίο η πνευματικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί, και όχι διακριτή νοημοσύνη (Granqvist & Nkara, 2017).

Emmons-Mayer

Την ίδια χρονιά επιφυλάξεις εκφράζει και ο Mayer (2000) θεωρώντας πως η πνευματικότητα αφορά κυρίως καταστάσεις συνείδησης ενώ η νοημοσύνη είναι «πλαστική», οδηγεί τον άνθρωπο, μέσω αφηρημένων συλλογισμών και χωρίς να περιορίζει τον τρόπο σκέψης του, να φτάσει σε λογικά αποτελέσματα.

Ο ίδιος ερευνητής αμφισβήτησε τον Emmons για τα συστατικά στοιχεία που αποδίδει στην πνευματική νοημοσύνη, αλλά και τον ίδιο τον ορισμό της πνευματικής νοημοσύνης σαν διακριτή νοημοσύνη, καθώς και τον διαχωρισμό που κάνει στις έννοιες «πνευματική νοημοσύνη» από την ευρύτερη έννοια της και «πνευματικότητας». Θεωρεί πως οι δύο έννοιες είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούν στην πράξη, αφού και οι δύο αφορούν βιώματα που γίνονται αντιληπτά μέσω της συνείδησης και είναι δυσδιάκριτα τα όρια μιας μεταφυσικής εμπειρίας από μια κατάσταση συνείδησης (Mayer,2000 στον Mc Greal 2017).

Ο Emmons αποδέχθηκε εν μέρει την κριτική του Mayer αποσύροντας από τα συστατικά στοιχεία της πνευματικής νοημοσύνης την «ικανότητα του ατόμου να είναι ενάρετο», αποδεχόμενος πως οι αρετές είναι «μη γνωσιακές συνιστώσες της προσωπικότητας και όχι πραγματικά χαρακτηριστικά της νοημοσύνης».

Δεν διαφοροποίησε όμως τη θέση του ούτε για τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της πνευματικής νοημοσύνης ούτε και για την πίστη του ότι η χρήση πνευματικών πληροφοριών είναι μια ακόμα ικανότητα που βοηθά στην εύρεση λύσεων. Η ενίσχυση των πνευματικών

λειτουργιών βοηθά ουσιαστικά ένα άτομο, να σκεφθεί ξεκάθαρα πάνω σε ένα πρόβλημα και να απομακρυνθεί από τη θρησκοληψία και τις σκοταδιστικές κοσμοθεωρίες.

Υπεραμυνόμενος της θεωρίας του ο Emmons πιστεύει πως ο αντίκτυπος της πνευματικής νοημοσύνης στη ζωή ενός ατόμου μπορεί να είναι η βελτίωση της ποιότητας της και η ενίσχυση της ευημερίας του, γιατί διασώζει την ηρεμία και την αρμονία της ψυχής του και προσδίδει στη ζωή του ένα βαθύ προσωπικό νόημα (Emmons a, b, 2000 στον Mc Greal,2017).

1.4.Θεωρητικά μοντέλα Πνευματικής Νοημοσύνης

Ένα άλλο πεδίο, που σύμφωνα με τον Mc Greal (2017) πάσχει η θεωρία για την πνευματική νοημοσύνη είναι οι μέθοδοι μέτρησης της. Τα τέστ που χρησιμοποιούν οι ερευνητές για τη μέτρηση της πνευματικής νοημοσύνης είναι τεστ αυτοαναφοράς, των οποίων το περιεχόμενο των ερωτημάτων δεν μπορεί να σταθμιστεί με αντικειμενικότητα αφού η αναζήτηση του ιερού είναι μια εμπειρία μοναδική για το κάθε άτομο.

Ο Emmons θεωρεί, όπως ήδη έχει αναφερθεί, πως ο αντίκτυπος της πνευματικής νοημοσύνης στη ζωή ενός ατόμου μπορεί να είναι η βελτίωση της ποιότητας της και η ενίσχυση της ευημερίας του, γιατί διασώζει την ηρεμία και την αρμονία της ψυχής του και προσδίδει στη ζωή του ένα βαθύ προσωπικό νόημα. Είναι ο πρώτος ερευνητής, που προτείνει ένα θεωρητικό μοντέλο για την Πνευματική Νοημοσύνη, το μοντέλο των τεσσάρων παραγόντων. Σε αυτό το μοντέλο ορίζει τα χαρακτηριστικά των ατόμων που διαθέτουν αυτή τη νοημοσύνη, τα οποία είναι:

- Η υπέρβαση των υλικών στοιχείων.
- Το βίωμα υπερβατικών καταστάσεων σαν αίσθηση ενότητας με το σύμπαν.
- Η απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες πνευματικού νοήματος.
- Η αξιοποίηση των πνευματικών πόρων στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της.

Ο πρώτος και ο δεύτερος παράγοντας αναφέρονται στην υπέρβαση και την αυξημένη συνειδητοποίηση. Το άτομο οδηγείται σε κορυφαίες εμπειρίες αυξάνοντας τη συνειδητότητα

του και συνδέεται με το υπερβατικό μέσω της ενότητας που βιώνει με το σύμπαν, της αγάπης και της ηθικής δράσης. Ο τρίτος παρουσιάζει μια διευρυμένη αντίληψη του νοήματος της ζωής και των πράξεων μας καθαγιάζοντας τις. Η αίσθηση του ατόμου πως οι πράξεις του είναι ιερές, το οδηγεί στο να δώσει προτεραιότητα στους πνευματικούς στόχους έναντι των υλικών με αποτέλεσμα την απόλαυση υψηλότερου επιπέδου ευεξίας. Ο τέταρτος παράγοντας αφορά τη χρήση πνευματικών εφοδίων για την επίλυση προβλημάτων και την αντιμετώπιση αντιξοοτήτων της ζωής. Το άτομο δύναται να κατανοήσει, να αντιμετωπίσει και να επιλύσει τα προβλήματα του έχοντας αρωγούς πνευματικούς πόρους όπως η ελπίδα, η ηθική, η συγχώρηση, η ευγνωμοσύνη. (Emmons 2000 b, στον Mc Greal, 2017; McGhee & Grant, 2017).

Το μοντέλο αυτό αποτέλεσε τη βάση για τον δημιουργικό διάλογο των υπέρμαχων της Πνευματικής Νοημοσύνης, πολλοί από τους οποίους πρότειναν ολοκληρωμένα μοντέλα για τη μελέτη και τη μέτρηση της.

Οι Zohar και Marshall το 2006 παρουσιάζουν το δικό τους μοντέλο στο οποίο δεν έχει θέση η θρησκεία, η οποία αποσυνδέεται από την Πνευματική Νοημοσύνη. Οι ερευνητές ισχυρίζονται πως κάθε θρησκεία περιλαμβάνει θέματα πνευματικότητας, ενώ το αντίθετο δεν ισχύει πάντα, ή, όπως χαρακτηριστικά διατύπωσαν «η θρησκεία έχει να κάνει με τις απαντήσεις, ενώ η πνευματικότητα με τις ερωτήσεις».

Το μοντέλο που προτείνουν βασίζεται σε 5 τομείς και 12 χαρακτηριστικά που είναι τα κριτήρια της πνευματικής νοημοσύνης ενός ατόμου, τα οποία είναι η αυτογνωσία, ο αυθορμητισμός και η πλαισίωση του με την υπευθυνότητα, η δράση που εκπορεύεται από τις αξίες και το όραμα, η ολιστική θεώρηση των πραγμάτων, η συμπόνια, η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός της διαφορετικότητας, η ανεξαρτησία, η ταπεινοφροσύνη, η τάση υποβολής υπαρξιακών ερωτήσεων, η ικανότητα επαναπροσδιορισμού, ή, ένταξης μιας κατάστασης σε ευρύτερο πλαίσιο, η θετική αξιοποίηση αντίξων καταστάσεων, η αίσθηση της εκτέλεσης ενός λειτουργήματος, μιας αποστολής (Zohar & Marshall, 2006; 2000).

Στο μοντέλο αυτό δεν αξιολογείται η φύση της Πνευματικής Νοημοσύνης, αλλά τα χαρακτηριστικά εκείνα, που δύνανται να είναι και κίνητρα για να καλλιεργήσει ένα άτομο την Πνευματική Νοημοσύνη.

Στα 2013 η Wiggsworth διαχωρίζει τη νοημοσύνη σε τρεις μορφές, τη λογική, συναισθηματική και πνευματική που αναπτύσσονται κλιμακωτά και αλληλοσυμπληρώνονται όσο ο ανθρωπινός οργανισμός αναπτύσσεται. Η λογική αναπτύσσει τις δεξιότητες που βοηθούν στην κατανόηση και αφομοίωση της ανθρώπινης γνώσης. Η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσει την ενσυναίσθηση που ενισχύει την ομαλή ένταξη του ατόμου στο σχολικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και συμβάλλει στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων. Η πνευματική νοημοσύνη αφορά την ικανότητα του ατόμου να δίνει νόημα στη ζωή του και καλλιεργώντας τη συνειδητότητα του να επιλύει τα προβλήματα της ζωής αναλογιζόμενο το σκοπό και το αποτέλεσμα των πράξεων του (Wiggsworth,2004).

Το μοντέλο ανάπτυξης που η προτείνει Wiggsworth περιγράφει 21 δεξιότητες που χωρίζονται σε 4 τομείς και θεωρεί πως είναι ένα αξιόπιστο μέτρο αξιολόγησης της πνευματικής νοημοσύνης ενός ατόμου.

- Ο πρώτος τομέας αφορά το ανώτερο εγώ και την αυτοεπίγνωση. Χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν αυτόν τον παράγοντα είναι η επίγνωση του ατόμου για τον σκοπό της ζωής και για την ιεράρχηση των αξιών, οι πολυσχιδείς εσωτερικές σκέψεις και η επίγνωση του πνευματικού, του ανώτερου εαυτού μας.
- Δεύτερος τομέας είναι παγκόσμια επίγνωση και έχει ως χαρακτηριστικά την ολιστική θεώρηση της ζωής, την επίγνωση πως η ανθρωπότητα είναι ένα αδιάσπαστο σύνολο και πως η παρουσία του πνεύματος είναι κυρίαρχη.
- Τρίτος τομέας είναι η ικανότητα του ατόμου να επικεντρώνεται στον εσωτερικό του εαυτό και προσδιορίζεται από τη δέσμευση του για πνευματική ανάπτυξη και εγρήγορση του εσώτερου «εγώ» και την επιδίωξη να ζει σύμφωνα με το σκοπό και τις αξίες της ζωής του, καθοδηγούμενος από το πνεύμα.
- Τέταρτος τομέας είναι η αναγνώριση της κοινωνικής κυριαρχίας, χωρίς να παραγνωρίζεται η πνευματική παρουσία.

Το άτομο που διατηρεί την πνευματικότητα του, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα την αναγκαιότητα της κοινωνικής ένταξης, χαρακτηρίζεται από σύνεση και αποτελεσματικότητα, είτε ως πνευματικός δάσκαλος, είτε ως παράγων αλλαγής, αποφασίζει με συμπόνια και παρακολουθεί τα πάνω και τα κάτω της ζωής με ηρεμία (Mishra & Vashist,2014; Wiggsworth,2004).

1.5.Ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης Πνευματικής Νοημοσύνης

Wolman PSP assessment tool (2001).

Το Ψυχομετρικό Εργαλείο Πνευματικότητας, Psychomatrix Spirituality Inventory, PSP, πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 80 σημείων, σε κλίμακα τύπου Likert τεσσάρων σημείων, που σχεδιάστηκε από τον Wolman το 2001 με σκοπό τη μέτρηση του επιπέδου της πνευματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων.

Πρόκειται για ένα ψυχομετρικό εργαλείο που ο σχεδιασμός του βασίζεται στην πνευματική εμπειρία και στους παράγοντες που προσδιορίζουν την συμπεριφορά των συμμετεχόντων. Η δομή του βασίστηκε σε επτά παράγοντες, οι οποίοι είναι α) το Θείον, β) η επίγνωση, γ) η διανοητική λειτουργία δ) η κοινότητα, ε) η εξωαισθητηριακή αντίληψη, στ) η παιδική πνευματικότητα και ζ) το παιδικό τραύμα.

Ο ερευνητής επιχείρησε να αξιολογήσει το επίπεδο της πνευματικότητας και της πνευματικής εμπειρίας των συμμετεχόντων και όχι την πνευματική νοημοσύνη. Η κριτική που δέχτηκε αυτό το εργαλείο βασίζεται σε παρατηρήσεις που αφορούν: την επιλογή αξιολόγησης της παιδικής πνευματικότητας και του παιδικού τραύματος, παραγόντων που δεν εμπεριέχονται στην αντίληψη του Wolman για τη φύση της πνευματικής νοημοσύνης, καθώς και την ακρίβεια των απαντήσεων, που δεν χαρακτηρίζονται από αξιοπιστία, λόγω της υποκειμενικότητας τους.

Nasel (2004), SIS assessment tool.

Ο Nasel ανέπτυξε το Spiritual Intelligence Scale (SIS) στα πλαίσια της διδακτορικής του διατριβής. Το SIS είναι μια κλίμακα αυτοαναφοράς 17 θεμάτων που σχεδιάστηκε για τη μέτρηση της Πνευματικής Νοημοσύνης σε 4 βαθμη κλίμακα. Οι δηλώσεις του ερωτηματολογίου αφορούν αναγνώριση συμπεριφορών του ατόμου σχετιζομένων με την πίστη. Αξιολογεί δύο μόνο διαστάσεις της Πνευματικής Νοημοσύνης, την υπαρξιακή σκέψη και την επίγνωση της θείας παρουσίας και ερευνά τους τρόπους έκφρασης της, την αγάπη και τη συμπόνια.

Παρά την αξιοπιστία και τη συνοχή του το SIS έχει περιορισμό, γιατί απευθύνεται άτομα που είναι παραδοσιακοί Χριστιανοί ή διακατέχονται από προσωπικής αντίληψης πνευματικότητα, η οποία δεν ταυτίζεται με την πίστη σε συγκεκριμένη θρησκεία, σύμφωνα με τα δεδομένα του New Age, οι υπέρμαχοι του οποίου αντιλαμβάνονται το «θείον» ολιστικά, σαν ένα Όλον, που συμπεριλαμβάνει τόσο το Σύμπαν όσο και τον άνθρωπο (Nasel, 2004).

Amram (2007) ISIS assessment tool

Ο Amram το 2007 ανέπτυξε την Intergrated Spiritual Intelligence Scale ISIS assessment tool, την Ενοποιημένη Κλίμακα Πνευματικής Νοημοσύνης, με σκοπό την μέτρηση της πνευματικής νοημοσύνης σε οικουμενικό επίπεδο. Πρόκειται για ένα εργαλείο αυτοαναφοράς στην 5βαθμη κλίμακα Likert, που στην ευρεία του μορφή απαρτίζεται από 83 δηλώσεις και στη βραχεία του έκδοση από 45. Το ISIS έχει ικανοποιητική δομή παραγόντων, εσωτερική συνοχή και αξιοπιστία. Περιλαμβάνει 22 υποκλίμακες που επιδιώκουν να διαχωρίσουν τις δυνατότητες της Πνευματικής Νοημοσύνης που είναι Ομορφιά, Διακριτικότητα, Εγωισμός, Γαλήνη, Ελευθερία, Ευγνωμοσύνη, Ανώτερος εαυτός, Ολιστικότητα, Έμφυτο, Εσωτερική ολοκλήρωση, Διάισθηση, Χαρά, Ενσυνειδητότητα, Ειλικρίνεια, Πρακτική, Παρουσία, Σκοπός, Σχετικότητα, Θυσία, Υπηρεσία, Σύνθεση, Εμπιστοσύνη. Οι 22 αυτές υποκλίμακες οργανώνονται σε 5 τομείς, οι οποίοι είναι η Συνειδητότητα, η Χάρη, το Νόημα, η Υπερβατικότητα, και η Αλήθεια.

Το ISIS συνδυάζει την Πνευματική Νοημοσύνη με την ικανοποίηση από τη ζωή και συσχετίζεται με τις προϋπάρχουσες κλίμακες μέτρησης της πνευματικότητας. Απευθύνεται με αξιοπιστία σε διαφορετικές ομάδες ως προς τον πολιτισμό και τη θρησκεία, γι αυτό και προσδιορίζεται σαν ενοποιημένη κλίμακα. Το ISIS σχεδιάστηκε για να προσδιορίσει την εφαρμογή της πνευματικής νοημοσύνης και να βελτιώσει τις δεξιότητες που βοηθούν το άτομο στην επίλυση των προβλημάτων του (Amram & Dryer 2008).

King, 2008 SISRI 24 assessment tool

Θέλοντας να καλύψει το έλλειμμα της επιστημονικής έρευνας ο King το 2008 ανέπτυξε μια κλίμακα που ονομάζεται Απογραφή Αυτοαναφοράς Πνευματικής Νοημοσύνης (SISRI) (Khodadady & Moosavi,2014). Ο King στάθμισε αρχικά 84 δηλώσεις σε 631 προπτυχιακούς φοιτητές που συμμετείχαν σε μαθήματα ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Trent του Peterborough, στη συνέχεια τα μείωσε σε 42 και το στάθμισε σε 321 φοιτητές του ίδιου Πανεπιστημίου. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί (King,2008 στους Khodadady & Moosavi, 2014) τις ικανότητες «να σκεφτόμαστε κριτικά τη φύση της ύπαρξης, της πραγματικότητας, του σύμπαντος, του χώρου, του χρόνου, του θανάτου και άλλων υπαρξιακών ή μεταφυσικών θεμάτων», «να αναγνωρίζουμε το προσωπικό νόημα και σκοπό σε όλες τις σωματικές και πνευματικές εμπειρίες μας, που οδηγούν στην ανάπτυξη της ικανότητας δημιουργίας και κυριαρχίας ενός σκοπού για τη ζωή», «να εντοπίσουμε τις υπερβατικές διαστάσεις του εαυτού, των άλλων και του φυσικού κόσμου με φυσιολογική, τη συνύπαρξη της συνείδησης» και «να βιώνει ή όχι ανώτερες πνευματικές καταστάσεις συνείδηση, η συνειδητοποίηση των περιβαλλοντικών και γνωστικών γεγονότων καθώς και οι αναμνήσεις, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις». Το SISRI-24 είναι ένα ολοκληρωμένο σχέδιο τεσσάρων παραγόντων οι οποίοι είναι:

- Κριτική Υπαρξιακή Σκέψη(CET)
- Επέκταση Συνειδητής Κατάστασης(CSE)
- Δημιουργία Προσωπικού Νοήματος(PMP)
- Υπερβατική Συνειδητοποίηση(TA)

Το SISRI-24 καλύπτει όλες τις πτυχές της πνευματικής νοημοσύνης και συμπεριλαμβάνει όλες τις τρέχουσες θεωρίες, τους ορισμούς του κάθε παράγοντα και τα δεδομένα του συλλέγονται και αναλύονται ικανοποιητικά (King & De Cicco, 2009).Η αποδοχή του SISRI-24 από την επιστημονική κοινότητα είναι μεγάλη. Στη βιβλιογραφία όμως παρατηρούνται πολλές προσαρμογές του που αποδεικνύουν πως για να διατηρεί το εργαλείο αυτό την αξιοπιστία του θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ο πολιτισμός, η κοινωνική συγκρότηση, η θρησκεία, η ηλικία, το φύλο, των ατόμων στα οποία απευθύνεται για τη συλλογή των δεδομένων.

Ιράν

Το τεστ αυτό επέλεξαν για να εφαρμόσουν στην έρευνα τους οι Khodadady και Moosavi (2014), επειδή θεωρείται ένα ισχυρό μέτρο της πνευματικής νοημοσύνης που χρησιμοποιείται ευρέως στη βιβλιογραφία. Το ερωτηματολόγιο αυτό σταθμίστηκε και χρησιμοποιήθηκε από τις ερευνήτριες μόνο σε μαθήτριες ανωτέρων τάξεων γυμνασίων της Μασκάντ του Ιράν, όπου το θεοκρατικό καθεστώς αποτελεί έναν ευνοϊκό «μακρόκοσμο» για την ανάπτυξη της πνευματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με τους Granqvist και Nkara (2017). Αξιολογώντας τα αποτελέσματά τους οι ερευνήτριες θεωρούν πως δεν είναι αξιόπιστο σε όλο του το εύρος. Οι διαστάσεις της πνευματικής νοημοσύνης που αξιολογήθηκαν ως αξιόπιστες ήταν μόνο η σκοπιμότητα, η επίγνωση της συνειδητότητας και η υπέρβαση. Ο σκεπτικισμός, ο θεολογικός διαλογισμός, ο στοχασμός και η ενόραση δεν κρίθηκαν αξιόπιστες όμως βρέθηκαν να συσχετίζονται σημαντικά τόσο μεταξύ τους όσο και με τις τρεις προαναφερθείσες διαστάσεις της πνευματικής νοημοσύνης. Το φύλο των ερευνητριών, περιόρισε την επιλογή των συμμετεχόντων λόγω της εφαρμογής του αυστηρού θεοκρατικού συστήματος στην εκπαίδευση, βάση του οποίου είχαν πρόσβαση μόνο σε θήλεα, οπότε το δείγμα δεν ήταν αντιπροσωπευτικό. Ένας άλλος περιορισμός ήταν η φύση των ερωτημάτων και της δυσχέρεια αξιολόγησης των απαντήσεων των συμμετεχόντων με αντικειμενικό τρόπο (Khodadady & Moosavi, 2014).

Κίνα

Οι Chan και Siu (2016) θεωρούν πως η Πνευματική Νοημοσύνη είναι συμβατή με τις αρχές του Κομφουκιανισμού και του Ταοϊσμού. Για τη διερεύνηση της εφάρμοσαν το SISRI 24 σαν εργαλείο μέτρησης της Πνευματικής Νοημοσύνης των φοιτητών του πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ, διαπίστωσαν, όμως, πως τα ευρήματα της εφαρμογής του SISRI24 δεν ταυτιζόταν με του King και De Cicco (2009), πιθανόν λόγω των διαφορών της δυτικής και της κινεζικής κουλτούρας. Για τον λόγο αυτό οι Feng και συν. (2017) σχεδίασαν ένα εργαλείο βασισμένο στο SISRI 24 προσαρμοσμένο στην κινεζική ιδεολογία που βασίζεται περισσότερο σε κοινωνικούς και ηθικούς κανόνες παρά στην πίστη.

Η στάθμιση του έδειξε πως η Πνευματική Νοημοσύνη στην Κίνα συσχετίζεται με την αναγνώριση, αποδοχή και υλοποίηση του νοήματος της ζωής, τόσο σε ατομικό, όσο και σε κοινωνικό και φυσιοκρατικό επίπεδο (Chan & Siu ,2016; Feng et al.,2017).

Ελλάδα

Στη χώρα μας πρόσφατα παρουσιάστηκε έρευνα των Ρολεμίκου και συν.(2019) σκοπός της οποίας ήταν η δημιουργία ενός ψυχομετρικού εργαλείου αποτίμησης της Πνευματικής Νοημοσύνης, που να προσαρμόζει το SISRI-24 στα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τις πολιτιστικές ιδιομορφίες του ελληνικού πληθυσμού. Η ελληνική εκδοχή του SISRI24 είναι το KARN και περιλαμβάνει 17 δηλώσεις που αντιστοιχούν στους τρεις από τους 4 παράγοντες, όπως ορίζονται από τους King & De Cicco (2009). Στην έρευνα συμμετείχαν 1797 άτομα, φοιτητές Πανεπιστημίου και σπουδαστές στα Κέντρα Δια Βίου Μάθησης, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ανάλογα τη δήλωση τους αν πιστεύουν στον Θεό, (Χριστιανοί, Βουδιστές και άλλοι) ή όχι. Μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 33.18 έτη, με ηλικιακό εύρος τα 18 έως 76 έτη και το γυναικείο φύλο να πλειοψηφεί με 75.79%.

Η στάθμιση του KARN ανέδειξε τρεις από τους 4 παράγοντες του SISRI 24 συμβατούς με την ισχύουσα κουλτούρα της ελληνικής κοινωνίας. Οι παράγοντές είναι ο CET (Κριτική Υπαρξιακή Σκέψη), ο CSE (Επέκταση Συνειδητής Κατάστασης) και ο PMP (Δημιουργία Προσωπικού Νοήματος). Συγκεκριμένα ο 1^{ος} Παράγοντας (CSE) περιλαμβάνει τις δηλώσεις 4, 8, 12, 16, 24), ο 2^{ος} Παράγοντας (PMP) τις δηλώσεις 7, 10, 11, 15, 19, 23 και ο 3^{ος} Παράγοντας (CET), τις δηλώσεις 1, 2, 3, 13, 17, 21. Οι ερευνητές δεν έλαβαν υπόψη τους επτά δηλώσεις που αφορούσαν κυρίως Τον 4^ο παράγοντα, την ΤΑ Υπερβατική Συνειδητοποίηση, γι αυτό και δεν τον συμπεριέλαβαν στο εργαλείο που δημιούργησαν. Υψηλότερο μέσο παγκόσμιο σκορ για την ελληνική εκδοχή του SISRI-24 ήταν η 21^η δήλωση «Με απασχολεί πολύ εάν υπάρχει ή όχι κάποια ανώτερη δύναμη (π.χ. Θεός, θεϊκή οντότητα, ενέργεια στο σύμπαν κλπ» και το χαμηλότερο η 24^η δήλωση «Έχω αναπτύξει δικές μου τεχνικές βαθιάς αντίληψης της φύσης της πραγματικότητας και των δυνάμεων του εαυτού μου».

Συμπερασματικά το ψυχομετρικό εργαλείο KARN παρουσιάζει ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες, οι οποίες επιτρέπουν τη χρήση του ως αξιόπιστου και έγκυρου ψυχομετρικού εργαλείου για τη μέτρηση του SI στον ελληνικό πληθυσμό και τη σύνδεσή της με άλλες έννοιες όπως η πολλαπλή νοημοσύνη, θετική ψυχολογία, πολυπολιτισμικότητα, ψυχική υγεία, πνευματικότητα ως παράγοντες της προαγωγής της ψυχικής υγείας, της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευεξίας του ατόμου (Ρολεμίκου et al., 2019).

Ψιλοκυβίνη και πνευματική νοημοσύνη.

Μια προσπάθεια για την αντικειμενική αξιολόγηση της πνευματικής νοημοσύνης έγινε από ερευνητές του νοσοκομείου Johns Hopkins. πάνω στην επίδραση της ψιλοκυβίνης, μιας φυσικής ψυχοτρόπου ουσίας στην εκδήλωση μυστικιστικών εμπειριών. Η ψιλοκυβίνη εντοπίζεται σε μανιτάρια και πιθανολογείται η χρήση της σε θρησκευτικές και μυστικιστικές τελετές και προκαλούν μεταβολές στην αντίληψη, τη γνώση και τη βούληση.

Έρευνα που διενεργήθηκε το 2006 στο νοσοκομείο Johns Hopkins είχε σκοπό να αποδειχθεί πως η ψιλοκυβίνη μπορεί να προκαλέσει εμπειρίες μυστικιστικού τύπου, που να έχουν ουσιαστικό και σταθερό προσωπικό νόημα και πνευματική σημασία για τους συμμετέχοντες (Griffiths et al., 2006).

Τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά όσον αφορά την σπουδαιότητα της πνευματικής εμπειρίας που βίωσε το 67% των συμμετεχόντων που έλαβαν την ουσία ψιλοκυβίνη, την οποία χαρακτήρισαν εμπειρία ανάλογη με της γέννησης του πρώτου παιδιού ή του θανάτου γονέα. Δήλωσαν μάλιστα πως είχε ουσιαστικό προσωπικό νόημα και πνευματική σημασία και πως η εμπειρία αυτή τους οδήγησε σε θετικές αλλαγές στις στάσεις και τη συμπεριφορά τους.

Στη συνέχεια νέα έρευνα εξέτασε το ενδεχόμενο στις άμεσες και επίμονες εμπειρίες μυστικιστικού τύπου που προκαλεί η ψιλοκυβίνη να επιδρά η χορηγούμενη δόση της δραστικής αυτής ουσίας. Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως υπάρχει αλληλουχία ανάμεσα στην αύξουσα δόση της ουσίας και στις μυστικιστικές εμπειρίες καθώς και στις μακροχρόνιες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά, τις στάσεις ζωής, τη διάθεση, την ικανοποίηση από τη ζωή, τη συμπεριφορά και το αλτρουισμό. Πάνω από το 70% των εθελοντών στη δεύτερη αυτή μελέτη είχε «ολοκληρωμένες» μυστικές εμπειρίες, και οι ερευνητές συμπέραναν πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την ικανότητα για τέτοιες εμπειρίες υπό κατάλληλες συνθήκες. Οι παρατηρήσεις αυτές ίσως οδηγήσουν στο να χρησιμοποιηθεί η ψιλοκυβίνη σαν εργαλείο για την υλοποίηση επιστημονικών ερευνών με αυστηρά κριτήρια για την αξιολόγηση πνευματικών εμπειριών (Griffiths et al., 2011).

1.6. Ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης

Η Πνευματική νοημοσύνη λειτουργεί συμπληρωματικά με τη Συναισθηματική νοημοσύνη. Η Συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά το άτομο να αντιλαμβάνεται την εκάστοτε κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει και να συμπεριφέρεται ανάλογα. Η πνευματική νοημοσύνη βοηθά το άτομο να θέσει τις προτεραιότητες του και επιλέξει την εμπλοκή του σε καταστάσεις αξιολογώντας την επίδραση που θα έχουν στη ζωή του.

Η ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης επιτρέπει στο άτομο να αποκτήσει έναν πνευματικό προσανατολισμό στη ζωή του. Η πνευματική αυτή διάσταση της προσωπικότητας λειτουργεί συμπληρωματικά με την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Βοηθά τα άτομα να αξιολογούν τις καταστάσεις στις οποίες εμπλέκονται και να συμπεριφέρονται ανάλογα, γιατί τους δίνει τη δυνατότητα να καθορίσουν τις προτεραιότητες τους και να αξιολογήσουν αν η εμπλοκή τους σε καταστάσεις θα τους βοηθήσουν ή όχι στην επίτευξη των στόχων τους. Άτομα που χαρακτηρίζονται από αναπτυγμένες πνευματικές πεποιθήσεις και δεσμεύσεις θεωρείται πως προστατεύονται από αντικοινωνικές ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και λειτουργούν θετικά τόσο σε διαπροσωπικό όσο και κοινωνικό επίπεδο, ώστε στη ζωή τους να απολαμβάνουν ευεξία (Hosseini,2010).

Μια ακόμη αντιπαράθεση των επιστημόνων αφορά τον προβληματισμό αν για την ανάπτυξη της πνευματικής νοημοσύνης συντελεί η κληρονομικότητα, το περιβάλλον ή και οι δύο αυτοί παράγοντες. Με βάση το επιστημονικό δεδομένο της αύξησης της δραστηριότητας των λοβών του εγκεφάλου επιληπτικών ατόμων κατά τη διάρκεια των κρίσεων τους οι Ramachandran και Blakeslee (1998) πραγματοποίησαν έρευνα σε υγιή άτομα χρησιμοποιώντας ηλεκτρόδια EEG και παρατήρησαν πως αυξήθηκε η δραστηριότητα των λοβών τους όταν τους παρουσιαζόταν έννοιες ή λέξεις με πνευματικό ή θρησκευτικό νόημα. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχει συγκεκριμένο τμήμα του εγκεφάλου που αφορά την πνευματική νοημοσύνη και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις ενός ατόμου μπορεί να είναι βιολογικά προσδιορισμένες στον εγκέφαλο των ατόμων (Ramachandran & Blakeslee 1998, στον Hyde,2004).

Οι Zohar και Marshall (2000) παρατήρησαν ότι όταν το συναισθηματικό κέντρο του εγκεφάλου διεγείρεται παρατηρείται μια αυξημένη δραστηριότητα στους κροταφικούς λοβούς. και μια έντονη συναισθηματική επίδραση μπορεί να έχει διάρκεια λίγων δευτερολέπτων, αλλά επηρεάζει έντονα και για μεγάλο χρονικό διάστημα τη συναισθηματική ζωή ενός ατόμου. Σύμφωνα με τη θεωρία τους, ο εγκέφαλος ενεργοποιείται τοπικά από ένα μεμονωμένο ερέθισμα και στη συνέχεια συμβαίνουν ταυτόχρονες νευρικές ταλαντώσεις 40 Hz σε όλη την επιφάνεια του, για να καταστεί δυνατή η ερμηνεία το ερεθίσματος και να του αποδοθεί ευρύτερο νόημα. Αυτές οι σύγχρονες νευρωνικές ταλαντώσεις αποτελούν τη βάση για το τι είναι συνείδηση, συνειδητή εμπειρία και πνευματική νοημοσύνη. Όμως ήταν προσεκτικοί στην αποτίμηση της συμμετοχής του νευρικού συστήματος στην ανάπτυξη της πνευματικής νοημοσύνης, γιατί η αίσθηση του πνευματικού δεν οδηγεί κάθε άτομο να το αξιολογήσει με την λογική και να το αξιοποιήσει δημιουργικά στη ζωή του (Zohar & Marshall 2000, στον Hyde, 2004).

Ο Emmons υποστηρίζει πως η πνευματική νοημοσύνη είναι προσδιορισμένη γενετικά, βασιζόμενος σε έρευνες που έγιναν σε ομοζυγωτικούς διδύμους στους οποίους παρατηρήθηκε πως ανέπτυξαν την ίδια ποιότητα πνευματικής νοημοσύνης είτε αν μεγάλωσαν στην ίδια οικογένεια είτε αν χωρίστηκαν και μεγάλωσαν σε διαφορετικό περιβάλλον (Emmons, 2000 στον Mc Greal 2017). Ο Gardner διατηρεί τις αμφιβολίες του, γιατί δεν θεωρεί επαρκείς τις αποδείξεις που ο Emmons καταθέτει. Υποστήριξε πως οι γενετικές έρευνες είναι παρακινδυνευμένες όταν γίνονται σε ανθρώπους και τα συμπεράσματα της συγκεκριμένης έρευνας ίσως δεν είναι ακριβή, γιατί στην αποτίμησή τους δεν λήφθηκε υπόψη η ενδεχόμενη επίδραση του κοινού περιβάλλοντος της μητέρας στην ανάπτυξη της πνευματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων διδύμων. Μάλιστα θεωρεί πως η θρησκευτικότητα που διαφαίνεται ως κληρονομικό χαρακτηριστικό δεν μπορεί να οδηγήσει σε συμπεράσματα για τη γενετική βάση της πνευματικότητας, ούτε η «ταπεινότητα» αποτελεί αξιόπιστο προσαρμοστικό χαρακτηριστικό, αφού τα προσαρμοστικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου ποικίλουν ανάλογα τον χρόνο, την εκάστοτε κουλτούρα και συγκυρία (Gardner, 2000).

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες πολλοί ερευνητές δίνουν έμφαση στο ότι το ανθρώπινο μυαλό έχει με φυσικό τρόπο προϋδεαστεί σε μια συγκεκριμένη πνευματική κατεύθυνση για να σκέφτεται, να συνεργάζεται και να πράττει. Τα γνωστικά αυτά συστήματα ωριμάζουν στα τέλη της προσχολικής ηλικίας και συμπίπτουν με την εμφάνιση προτάσεων που έχουν σχέση με την

ανάπτυξη της εμπειρίας του παιδιού για τον «ζώντα Θεό». Αυτές οι θεωρίες ανάπτυξης της πνευματικής νοημοσύνης φαίνεται να θεωρούν πως η φύση και η καλλιέργεια αλληλοσυμπληρώνονται: η φύση χτίζει τον εγκέφαλο, το μυαλό και έπειτα η κουλτούρα απλά γεμίζει τις λεπτομέρειες (Kelemen, 2004 στους Granqvist & Nkara, 2017).

Όμως οι πρόσφατες εργασίες στην αναπτυξιακή ψυχολογία και τη βιολογία υποδηλώνουν ότι η ανάπτυξη, στα πιο βασικά επίπεδα, είναι πολύ πιο πολύπλοκη από αυτό. Σύμφωνα με τους Granqvist και Nkara, αυτό που λείπει από όλα τα μοντέλα ανάπτυξης της νοημοσύνης είναι η παραδοχή πως ο πολιτισμός δεν δρα απλά στην ανάπτυξη ατόμων από το πουθενά, αλλά είναι αυτός ο ίδιος το προϊόν των μυαλών με ιδιαίτερες γενετικές προδιαθέσεις και προκαταλήψεις, όπως συνδιαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της ιστορίας. (Tooby & Cosmides, 1989 στους Granqvist & Nkara, 2017).

Η συνεχώς εξελισσόμενη έρευνα για το πώς αναπτύσσεται η πνευματική νοημοσύνη έχει οδηγήσει σήμερα τους ερευνητές να διαμορφώσουν ένα πλήρως ενοποιημένο μοντέλο «βιολογικής προδιάθεσης και ανατροφής» βασισμένο στη θεωρία προσκόλλησης του Bowlby (Granqvist & Nkara, 2017). Βάσει αυτής της θεωρίας οι ψυχολογικές προδιαγραφές των ανθρώπων συνέχεια εξελίσσονται και συνυπάρχουν με περιβαλλοντολογικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, όπως οι επιρροές της παιδικής ηλικίας, η κοινωνική ανταπόκριση και η κουλτούρα στο σύνολο της. Όταν ένα άτομο μοιράζεται θετικές εμπειρίες με το περιβάλλον του έχει ιδιαίτερα αξιοσημείωτη ψυχολογική πρόσβαση στο Θεό, σαν ένα ασφαλές καταφύγιο μετά την απειλή, έχοντας θετικά IWMs του εαυτού τους και του Θεού. Αυτές οι πρόωρες σχετικές εμπειρίες σύμφωνα με τον Yung (1964), συσσωρεύονται σαν σιωπηλές συναισθηματικές αναμνήσεις (implicit affective memories). Μάλιστα ο Bowlby τις χρησιμοποίησε σαν εργαλείο έρευνας για να διερευνήσει ατομικές παραλλαγές στον οργανισμό προσκόλλησης (Young, 1964; Bowlby 1973, 1982, στους Granqvist & Nkara, 2017).

Κεφάλαιο 2: Εφηβεία και Πνευματική Νοημοσύνη

2.1. Η εφηβεία ως αναπτυξιακή περίοδος του ατόμου.

Εφηβεία είναι μια μεταβατική αναπτυξιακή περίοδος του ατόμου που οδηγεί στην ενηλικίωση του. Συγκαταλέγεται στις πιο κρίσιμες φάσεις της ανάπτυξης του ανθρώπου γιατί κατά τη διάρκεια της παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές στην εμφάνιση και τη συμπεριφορά του και διαμορφώνονται οι βάσεις για την οικοδόμηση μιας σταθερής ενήλικης προσωπικότητας. Κατά τη διάρκεια αυτής της ευαίσθητης περιόδου ο έφηβος επιχειρεί να ανακαλύψει την ταυτότητα του καθορίζοντας τα ορόσημα της ζωής του που αφορούν τους ρόλους που οδεύοντας προς την ωριμότητα θα κλιθεί να αναλάβει, εντασσόμενος στην κοινωνία των ενηλίκων και τους μακροπρόθεσμους στόχους επαγγελματικής και κοινωνικής εξέλιξης, ο προσδιορισμός και η επιλογή των οποίων θα κάνουν πιο συγκεκριμένο το μέλλον του.

Το παιδί μπαίνει στην εφηβεία ευτυχισμένο και αισιόδοξο, αλλά η θετική αυτή διάθεση διαφοροποιείται, όσο επιχειρεί να κατευνάσει τους φόβους και τις ανασφάλειες που του προκαλούν οι έντονες αλλαγές και επηρεάζουν δραματικά το σώμα, το πνεύμα και τα συναισθήματα του. Η συναισθηματική αυτή αναστάτωση ενισχύεται από τα όνειρα και στόχους τους οποίους το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον προβάλλει στον έφηβο αναφορικά με τις σπουδές και το μέλλον του.

Αποτέλεσμα των πιέσεων είναι η εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων, όπως θυμός, απογοήτευση, ενοχή και ζήλια. Οι έφηβοι, για να περιορίσουν και να ελέγξουν την πίεση που αισθάνονται λόγω των σχολικών υποχρεώσεων, της κακής ποιότητας σχέσεις με τους συνομήλικους και της σύγκρουσης των ποικίλων ρόλων που καλούνται να αναλάβουν, αμύνονται με την απομόνωση, την ονειροπόληση και την άρνηση προς τους γονείς και τους καθηγητές ή ακόμα και του εαυτού τους. Ο φόβος της αυτεπάρκειας τους ακολουθεί και κυριαρχεί στις σχολικές επιδόσεις, στην επικοινωνία με την οικογένεια, στην ανάπτυξη φιλικών και διαπροσωπικών σχέσεων, στις διατροφικές επιλογές, αυξάνεται όσο επωμίζονται την ευθύνη ικανοποίησης επιθυμιών και στόχων των ενηλίκων του περιβάλλοντος τους. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η εναλλαγή της διάθεσης τους, οι πειραματισμοί στην

εμφάνιση και η παρορμητική και κυκλοθυμική συμπεριφορά (Μπότσαρη, 2012; Hosseini 2010; Erikson στην Hosseini 2010).

Η έναρξη και τα χρονικά της όρια της εφηβείας είναι εξατομικευμένα και προσδιορίζονται για τον κάθε οργανισμό από την έναρξη της ήβης, του βιολογικού φαινομένου που ξεκινά από τον υποθάλαμο του εγκεφάλου και δίνει την εντολή ενεργοποιεί στην υπόφυση τον μηχανισμό παραγωγής των υπεύθυνων για ανάπτυξη του οργανισμού ορμονών.

Η φάση της προετοιμασίας 11/12 έως 13/14 ετών.

Πρόκειται για την πρώτη, τη πρώιμη φάση της εφηβείας. Κατά τη διάρκεια της ενεργοποιείται το ενδοκρινολογικό σύστημα του οργανισμού με αποτέλεσμα την ολοκλήρωση του σχηματισμού και της λειτουργίας των γεννητικού συστήματος και συνοδών χαρακτηριστικών της ανδρικής ή της γυναικείας φύσης, όπως του τόνου της φωνής, της τριχοφυΐας, του στήθους, του βάρους, του ύψους και της ισχυροποίησης του σκελετικού συστήματος. Η ανάπτυξη της ικανότητας της αφηρημένης σκέψης, που συμβαίνει παράλληλα, ανοίγει στον έφηβο τον δρόμο για τον ιδεαλισμό, την εξιδανίκευση, τον πλατωνικό έρωτα.

Οι εξελισσόμενες αυτές αλλαγές συμβαίνουν ερήμην της βούλησης του εφήβου, γιατί όσο και αν τις επεξεργάζεται λογικά, δεν μπορεί να τις κατανοήσει και να δεχτεί χωρίς προβληματισμό και «φόβο» την νέα του εικόνα. Παρόλο που ζητά την υποστήριξη της οικογένειας επιδιώκει σχέσεις με συνομήλικους, εκδηλώνει τάσεις μοναχικότητας και εγωκεντρισμού. Η ασταθής αυτή συμπεριφορά, αποτέλεσμα της συναισθηματικής αστάθειας, συμπληρώνεται με την αυστηρή κριτική της γνώμης των άλλων, αλλά και των αξιών και του τρόπου ζωής των ενηλίκων.

Η φάση των έντονων αλλαγών, 13/14 έως 16/17 ετών.

Κατά τη μέση αυτή περίοδο της εφηβείας οι βιολογικές και γνωστικές αλλαγές συνεχίζονται με ένταση και σε αυτές έρχονται να προστεθούν οι κοινωνικο συναισθηματικές, οι οποίες οφείλονται εν πολλοίς στην αδυναμία ελέγχου από τον έφηβο. Κυριαρχεί η ανάγκη του αυτοπροσδιορισμού και της διαμόρφωσης της ταυτότητας του εγώ, έργο που δυσχεραίνεται από εσωτερικές συγκρούσεις. Ενώ το νεαρό άτομο βιώνει τον ιδεαλισμό και πλατωνικό έρωτα, πρωτόγονα ένστικτα αφυπνίζονται, η σεξουαλική διέγερση το φέρνει σε

αμηχανία και το οδηγεί σε πειραματισμούς στις σχέσεις του με το άλλο φύλο. Σε πολλές περιπτώσεις οι συναισθηματικές μεταπτώσεις ενός εφήβου είναι έντονες. Η σιγουριά που αισθάνεται κοντά στην οικογένεια του υποσκάπτεται από το αρνητικό αίσθημα της εξάρτησης του από αυτήν, η ανάγκη του για ανεξαρτησία συγκρούεται με το άγχος της προσέγγισης του άλλου φύλου.

Η αναστάτωση που του προκαλεί η ερώτηση «ποιος είμαι;» προσδιορίζει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, που είναι αφ' ενός η μοναχικότητα και ο ναρκισσισμός και αφ' ετέρου η δραματοποίηση και ο ιδεαλισμός με αποτέλεσμα να οδηγείται στην αναζήτηση προτύπων για μίμηση κυρίως μέσα σε παρέες ομήλικων. Η ανάγκη αυτή της ταύτισης και η αδυναμία κατανόησης των συνεπειών των ενεργειών του, οδηγούν τον έφηβο σε συμπεριφορές που δοκιμάζουν τις δυνάμεις και τα όρια του σε επίπεδο οργανικό και κοινωνικό, συχνά μάλιστα είναι υπερβολικές και αυξάνονται οι κίνδυνοι για να προξενήσει κακό στον εαυτό του ή σε άλλους.

Η φάση της ολοκλήρωσης, 16/17 έως 19/20 ετών.

Σε αυτό το ύστερο στάδιο η ανάπτυξη ολοκληρώνεται. Ο έφηβος διαμορφώνει την προσωπικότητά του, ενσωματώνοντας σε αυτή τρόπους συμπεριφοράς και στάσεις ζωής που τον εκφράζουν. Αποκτά ενδιαφέρον για τα κοινωνικά ζητήματα και αξιοποιεί τις ψυχικές δυνάμεις που αναπτύσσει, για να αποκωδικοποιεί τις πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον του και να τις αξιοποιεί ανάλογα με τις ανάγκες του. Κάνει επιλογές που αφορούν τη μόρφωση και την επαγγελματική του ζωή, βάζει στόχους και συνειδητοποιεί πως οι αποφάσεις που παίρνει έχουν συνέπειες για την μελλοντική του εξέλιξη.

Η διαχείριση των επιπτώσεων των αποφάσεων του καθώς και η αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων και των μεταπτώσεων τους του προσδίδουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό του, αναγκαία για να αισθανθεί αυτόνομος και σίγουρος για τις ικανότητες του και τις σχέσεις του με το άλλο φύλο. Παράλληλα συνειδητοποιεί τους πολλούς και ποικίλους κοινωνικούς του ρόλους, αναπτύσσει τις κοινωνικές του σχέσεις, βελτιώνει τις οικογενειακές και απομακρύνεται από τις επικίνδυνες συμπεριφορές (Μακρή-Μπότσαρη, 2011; Hosseini 2010; APA,2002).

2.1.1.Οι έφηβοι ηλικίας 11 έως 15 ετών, που κατοικούν στην Ελλάδα.

Πρόσφατα παρουσιάστηκε έρευνα των Κοκκέβη και συνεργατών (2019), η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια διεθνούς περιοδικής έρευνας του HBSC/WHO (2019) που γίνεται σε 39 χώρες μέλη του WHO. Σκοπό είχε την απεικόνιση της υγιεινής συμπεριφοράς των εφήβων της Ελλάδας και τη σύγκρισή της με τα δεδομένα που αφορούν την αντίστοιχη συμπεριφορά του σχολικού νεανικού πληθυσμού σε 39 χώρες. Η έρευνα βασίστηκε σε επεξεργασία ανωνύμων ερωτηματολογίων αναφοράς μαθητών 11 έως 15 ετών, που περιείχαν ερωτήσεις σχετικές με τη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική υγεία των εφήβων, όπως αυτή προσεγγίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και σκιαγραφεί τα χαρακτηριστικά των εφήβων που φοιτούν στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού, στο Γυμνάσιο και την Α Λυκείου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας στην Ελλάδα οι έφηβοι είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους στο σύνολό της από εφήβους άλλων χωρών. Σύμφωνα με τις δηλώσεις τους η επικοινωνία με την οικογένεια και με τους συνομηλίκους είναι σε γενικό πλαίσιο ικανοποιητική, αλλά όταν αναφέρονται, στην ικανοποίηση τους στο σχολείο και στις υποχρεώσεις που συνδυάζονται με αυτό, τότε τα δεδομένα διαφοροποιούνται (Κοκκέβη και συν.,2019). Συγκεκριμένα οι απαντήσεις των εφήβων που ζουν στην Ελλάδα σε ερωτήματα που αφορούν τις σχέσεις τους με την οικογένεια ταυτίζονται με τον μέσο όρο των συνολικών ευρημάτων. Μάλιστα παρουσιάζεται ευκολότερη η επικοινωνία τους με τη μητέρα, η οποία βαίνει συνεχώς μειούμενη, όσο αυξάνεται η ηλικία του εφήβου. Η ικανοποίηση από το σχολείο βρίσκεται στα πιο χαμηλά επίπεδα, 5^η χαμηλότερη στους 13χρονους, 4^η χαμηλότερη στους 15χρονους. Η πίεση που δέχονται από τη σχολική μελέτη για το 48% των ερωτώμενων διπλασιάζεται του Μ.Ο στους μαθητές της Β΄ Γυμνασίου ,για να ανέλθει πάνω από τον Μ.Ο στην Α΄ Λυκείου, όπως δηλώνει το 50% των μαθητών, με ιδιαίτερα πιεσμένα τα κορίτσια από τα αγόρια, 46% και 37% αντίστοιχα. Οι σχέσεις με τους συμμαθητές βρίσκονται στα χαμηλότερα επίπεδα μαζί με τους Πολωνούς και Άγγλους. Όσον αφορά τον σχολικό εκφοβισμό δηλώνουν θύτες κατά Μ.Ο. 8-12% των μαθητών και παρατηρείται αύξηση του ποσοστού ανάλογα την ηλικία για να γίνει 4^ο υψηλότερο ποσοστό στην ηλικία των 15 ετών. Θύματα δηλώνουν 9-13% με τους 15χρονους να βρίσκονται στον Μ.Ο. με 10%. Οι καυγάδες αφορούν το 27% των 13χρονων και το 23% των 15χρονων, με τα αγόρια να βρίσκονται στη 2^η ψηλότερη θέση και τα κορίτσια στον Μ.Ο που είναι το 21%.

Συμπερασματικά ο έφηβος στην Ελλάδα στα πρώτα στάδια της εφηβείας έχει καλή επικοινωνία με την οικογένειά του, ιδιαίτερα με τη μητέρα του, αισθάνεται ιδιαίτερη πίεση από τις σχολικές του υποχρεώσεις, αντιμετωπίζει σχολικό εκφοβισμό, είναι επιρρεπής σε καυγάδες, δεν ακολουθεί τους κανόνες υγιεινής διατροφής, είναι υπέρβαρος, ξεκινά πρώιμα τη σεξουαλική του ζωή, το κορίτσι μάλιστα δεν κάνει χρήση μέτρων αντισύλληψης (Κοκκέβη και συν., 2019).

2.2. Πνευματική Νοημοσύνη και Εφηβεία.

Η Μαρία Μοντεσόρι πρώιμα, πριν από την ανάπτυξη των θεωριών για την Πνευματική Νοημοσύνη, στα μέσα του 20^{ου} αιώνα, είχε περιγράψει την πνευματικότητα ως έμφυτη ιδιότητα των παιδιών, ως «πρωταρχική δύναμη που οδηγεί την ανάπτυξη τους και έχει κεντρικό ρόλο στην ικανότητα τους για την απόκτηση ατομικής συνείδησης και σύνδεσης τους με το περιβάλλον». Υπερθεματίζοντας ο Emmons θεωρεί πως ο πνευματικός προσανατολισμός του εφήβου και η αξιοποίηση των πνευματικών εφοδίων τον προστατεύουν από ανεπιθύμητες συμπεριφορές και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων του, βελτιώνουν το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή εξασφαλίζοντας την ευζωία (Tregenza, 2008).

Η πνευματικότητα ταυτίζεται με την Πνευματική Νοημοσύνη στο μέτρο που συμβάλει στη προσαρμογή και την επίλυση προβλημάτων του ατόμου. Ο έφηβος αισθάνεται αδύναμος να αντιμετωπίσει καταστάσεις, που έχει ταυτίσει με προβλήματα των ενηλίκων. Καλλιεργώντας πνευματικές δεξιότητες, συμπεριφορές, ενδιαφέροντα που προσδιορίζουν αυτή τη νοημοσύνη καθίσταται ένα εν δυνάμει πνευματικά αναπτυγμένο άτομο. Ενσωματώνοντας τα πνευματικά αυτά εφόδια στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του εμπλουτίζει παράλληλα τα μέσα εκείνα που θα του επιτρέψουν να αντιμετωπίζει αποτελεσματικότερα τα προβλήματα της ζωής του με σύνεση και ψυχραιμία. Η ποιοτική αυτή στάση ζωής απομακρύνει τον έφηβο από μη επιθυμητές, ή, καταστροφικές συμπεριφορές (Burrow & Washington, 2018).

Η ανάδυση των πνευματικών αυτών πόρων ενισχύει τη θετική εικόνα που έχει για τον εαυτό του, την αυτοπεποίθηση του και τον καθιστά ικανό να αντιμετωπίσει σύνθετα και δυσεπίλυτα προβλήματα, όπως την αντιπαράθεση του κακού με το καλό, τη ζωή και τον

θάνατο, την απελπισία καθώς και τον πόνο που προκαλούν. Αν και η εκπαίδευση που λαμβάνει βασίζεται στη λογική, η μέθοδος εξορθολογισμού αυτών των προβλημάτων, δεν βοηθά πάντα τον έφηβο, αντιθέτως τον οδηγεί σε μεγάλη συναισθηματική φόρτιση ή και σε παραίτηση.

Η διαμόρφωση του κατάλληλου πλαισίου για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, της δημιουργικής σκέψης, της αναζήτησης των αιτιών μιας κατάστασης του εφήβου οδηγεί τον έφηβο στην ανακάλυψη του πνευματικού εαυτού του. Η σύνδεση με τον εσωτερικό, πνευματικό του εαυτό, η αντίληψη της υπερβατικότητας που χαρακτηρίζει τη σχέση του με το Θείο, της ανώτερης δύναμης και η νοηματοδότηση της ζωής είναι οι τρεις συνιστώσες της πνευματικής νοημοσύνης που επιτρέπουν στον έφηβο να ελέγχει τις παρορμήσεις του και του παρέχουν ένα πλαίσιο προστασίας, ασφάλειας, αισιοδοξίας που αναζητά για να είναι αποτελεσματικός στην αναζήτηση της ταυτότητας του (Raftopoulos & Bates, 2011; Hosseini, 2010).

Τα πνευματικά εφόδια διευρύνουν τις νοητικές του ικανότητες και αποκτά επιμονή, ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοέλεγχο συναισθημάτων και αυτορρύθμιση της διάθεσης, συγκρότηση σκέψης, ενσυναίσθηση. Το αποτέλεσμα όλων αυτών των ικανοτήτων είναι η αυτογνωσία, η οποία θα οδηγήσει το άτομο να διέλθει το κρίσιμο διάστημα της εφηβείας χωρίς δυσκολία, γιατί η δυσθυμία, το άγχος ή μελαγχολία αντιμετωπίζονται πιο αποτελεσματικά όταν στηρίζει το πνεύμα τη λογική. Τότε η ερώτηση, που συχνά απασχολεί τον έφηβο, «ποιος είμαι» θα απαντηθεί ολιστικά ενεργοποιώντας ικανότητες όχι μόνο της τυπικής νοημοσύνης αλλά και της συναισθηματικής και της πνευματικής.

Και ενώ η Συναισθηματική Νοημοσύνη γίνεται γέφυρα που βοηθά τον έφηβο να κατανοήσει τα συναισθήματα του άλλου, η Πνευματική γεμίζει το «χάσμα» που χωρίζει το άτομο από τις αντιλήψεις των συνανθρώπων του και τον βοηθά να αναγνωρίσει τα δικά του συναισθήματα, τις ανάγκες αλλά και τους στόχους εκείνους που η υλοποίησή τους θα δώσει νόημα στη ζωή του και θα του προσφέρει την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευζωία. Η Πνευματική Νοημοσύνη και η Ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζονται με τη Ηθική και συνδέονται με την καλή ποιότητα των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων (Mishra & Vashist 2014; Koohbanani et al., 2013).

Αυτές οι ικανότητες καλλιεργούνται στη σύγχρονη πραγματικότητα σε θεοκρατικές και μη κοινωνίες της Ασίας, όπου τόσο το επίσημο κράτος, όσο και η οικογένεια αναπτύσσουν την πνευματικότητα των παιδιών και εφήβων, ως παρακολούθημα της θρησκείας, η οποία είναι μια θεμελιώδης αξία της επικρατούσας κοσμοθεωρίας. Η Πνευματική Νοημοσύνη στις ανατολικές αντιλήψεις συνδέεται με τη θρησκεία και τον διαλογισμό. Η ανάπτυξη της αφορά πρωτίστως την καλλιέργεια των πνευματικών πόρων του ατόμου, ώστε να καταστεί ικανό να κατανοήσει τον λόγο της ύπαρξης του και να συνειδητοποιήσει το νόημα της ζωής μέσω της σχέσης του με το θείον και την υπερβατικότητα (Hanefar et. al. 2016).

Στη Δύση η Πνευματική Νοημοσύνη είναι συνδεδεμένη με τη νοηματοδότηση της ζωής την αυτεπίγνωση και την επίλυση προβλημάτων με την αξιοποίηση των πνευματικών εφοδίων του ατόμου. Μάλιστα σε πρόσφατη έρευνα των Ρολεμίκου και συν.(2019) η Πνευματική Νοημοσύνη περιγράφεται ως ένας παράγοντας αντιμετώπισης ιατρικών και ψυχιατρικών προβλημάτων. Παρά αυτές τις διαπιστώσεις δεν αξιολογείται θετικά η ανάγκη συστηματικής ανάπτυξης της, με αποτέλεσμα η οικογένεια και το σχολείο να παραμένουν αυστηρά προσανατολισμένα στην καλλιέργεια της τυπικής νοημοσύνης.

Υπέρμαχοι του εμπλουτισμού των εκπαιδευτικών εργαλείων και της καλλιέργειας των πνευματικών πόρων των μαθητών με σκοπό την ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης εκπονούν έρευνες βασιζόμενοι στην ανθρωποκεντρική θεωρία της μάθησης και διατυπώνουν προτάσεις για την ανάπτυξη της πνευματικότητας του εφήβου, αποσυνδέοντας την από τη θρησκεία και συνδέοντας την με την συνειδητότητα, την αυτογνωσία και την ποιότητα της ζωής. Στην Ευρώπη, Αυστραλία, Αμερική, Ν. Αφρική την τελευταία εικοσαετία πλήθος είναι οι έρευνες που αφορούν την ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης σε εφήβους μαθητές, σπουδαστές και σε νέους ενήλικες. Οι καταγραφές υψηλών ποσοστών άγχους, κατάθλιψης και σχολικής διαρροής έχουν αρχίσει να προβληματίζουν τους επιστήμονες και στη διερεύνηση των αιτιών αυτών των συμπεριφορών συμπεριλαμβάνουν σαν παράγοντα μελέτης και αντιμετώπισης του προβλήματος την Πνευματική Νοημοσύνη (Βλάχου, 2020, Ρολεμίκου και συν., 2019).

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ευαλωτότητα. Η ψυχική υγεία των εφήβων σχετίζεται με την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, την ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσονται στην οικογένεια, με κυρίαρχο παράγοντα την επικοινωνία με τους γονείς και τις σχολικές

επιδόσεις. Το 10-20 % των εφήβων παγκοσμίως αντιμετωπίζει ψυχικές παθήσεις, που είναι όμως αδιάγνωστες ή δεν καλύπτονται από συγκεκριμένη θεραπεία. Αυτό σημαίνει πως το 16% του παγκοσμίου πληθυσμού, δηλαδή 6 άτομα στα 100 ηλικίας 10-19 ετών υποφέρουν από ψυχικές παθήσεις που στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αδιάγνωστες χωρίς την κατάλληλη θεραπεία (ΥΗΟ,2015).

Η αντίληψη του εφήβου πως είναι μέρος ενός ευρύτερου συνόλου διευρύνει τον τρόπο της σκέψης του και ενισχύει την ψυχική του ανθεκτικότητα με αποτέλεσμα την καλύτερη ενσωμάτωση του στο κοινωνικό σύνολο. Ερευνητές εξετάζουν την ένταξη προγραμμάτων καλλιέργειας Πνευματικής Νοημοσύνης στις δομές εκπαίδευσης με πολυπολιτισμικές τάξεις και προτείνουν τα εκπαιδευτικά προγράμματα να μην σχεδιάζονται με βάση την τεχνοκρατική ορθολογική σκέψη μόνο αλλά να έχουν ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα και συμπεριλαμβάνουν τις έννοιες που πλαισιώνουν την Πνευματική Νοημοσύνη, όπως συνειδητότητα, αυτεπίγνωση, κριτική υπαρξιακή σκέψη. Η αντίληψη αυτή βασίζεται στην εκτίμηση πως η Πνευματική Νοημοσύνη αφορά τον εσωτερικό μας εαυτό και συνδυάζει - συνδέει τη σοφία με τη συνείδηση. Είναι ένα όχημα της συνειδητοποίησης των αξιών και των συνηθειών που επικρατούν στο εκάστοτε πολιτιστικό περιβάλλον.

Είναι δεδομένο πως κάθε πολιτισμός εκφράζεται μέσα από ένα διαφορετικό πλέγμα αξιών και πως στη σύγχρονη εποχή πολλές κοινωνίες είναι πολυπολιτισμικές και εμφορούνται από τα ιδεώδη της κοινωνικής δικαιοσύνης, της συμφιλίωσης της δημοκρατικής οργάνωσης. Η ανάπτυξη της Πνευματικής Νοημοσύνης μόνο βοηθητική είναι στην προσαρμογή των μελών των σύγχρονων κοινωνιών, γιατί επιτρέπει την αναγνώριση του κυριάρχου αξιακού συστήματος και συνεισφέρει στον εμπλουτισμό του με τις αξίες της αποδοχής της διαφορετικότητας και της ισότιμης συμπερίληψης ατόμων με διαφορετική πολιτιστική ή φυλετική προέλευση

Ο λόγος αυτών των εισηγήσεων οφείλεται στην διαρκή αναζήτηση τρόπων αποτελεσματικής επέμβασης των γονέων και εκπαιδευτικών για την απόσβεση των συνεπειών του άγχους όταν αυτό εκδηλώνεται στην εφηβική ηλικία ώστε να μην εδραιωθεί ως ψυχική ασθένεια που θα συνοδεύει το άτομο στην ενήλικη ζωή του. Με δεδομένο το μεγάλο ποσοστό των νέων που είναι σήμερα τραυματισμένη η ψυχική τους υγεία, είναι ζωτικής σημασίας η εύρεση των παραγόντων εκείνων που θα μειώσουν τα επίπεδα άγχους τους. (Burrow &

Washington 2018; Ferreira, 2016 ; Mishra & Vashist,2014; Μαριδάκη-Κασσωτάκη,2011; Zohar & Marshall, 2000 ; Kessler,2000 ; Κοκκέβη,2010 ; Hosseini,2010).

2.3. Προσδιοριστικοί παράγοντες σχετιζόμενοι με τα Συναισθήματα

2.3.1. Εννοιολογικές διασαφήσεις

Συναισθήματα

Τα συναισθήματα είναι νευροχημικές αντιδράσεις, επηρεάζονται από τις σκέψεις, οι οποίες έχουν τη δύναμη να τα δημιουργούν, να αυξομειώνουν την έντασή και το βάθος τους, στην ουσία ρυθμίζουν την αντίληψή μας για την πραγματικότητα και τον κόσμο που μας περιβάλλει. Τα συναισθήματα σύμφωνα με την Fredrickson (2001) είναι «πολυσύνθετες αντιδραστικές, ως προς κάποια ερεθίσματα, τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα». Προϋπόθεση της γένεσης ενός συναισθήματος είναι η ύπαρξη ενός γεγονότος-ερεθίσματος το οποίο, αφού προσληφθεί συνειδητά ή ασυνείδητα από ένα άτομο, ερμηνεύεται από αυτό σύμφωνα με την αντίληψή που έχει για την πραγματικότητα και τον κόσμο που το περιβάλλει και στη συνέχεια προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων σε γνωστικό , σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο (Fredrickson, 2001). Συχνά οι σκέψεις επηρεάζουν την ένταση και το βάθος των συναισθημάτων.

Υγεία, ψυχική υγεία, ευεξία.

Στο αρχαιοελληνικό πάνθεον η Υγεία παρουσιάζεται ως η προσωποποίηση της υγείας του σώματος και της ψυχής και ταυτίζεται με την πρόληψη των ασθενειών και τη διατήρηση της κατάστασης της υγείας των ανθρώπων. Η υγεία κατά την ευρεία της έννοια, σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις, όπως αυτές παρουσιάζονται από τον WHO (2005), αφορά τον παράγοντα εκείνον από τον οποίο ένα άτομο απορροφά την αναγκαία ενέργεια και ευεξία για να καλύψει τις ανάγκες της καθημερινής του ζωής, τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχικές. Η ψυχική υγεία ορίζεται ως η νοητική, κοινωνική και συναισθηματική ευεξία ενός ατόμου.

Η ευεξία περιγράφει την κατάσταση της υγείας και την καλή διάθεση του ατόμου. Η αντίληψη της ευεξίας για κάθε άνθρωπο είναι υποκειμενική γιατί αφορά τον τρόπο που το άτομο σκέφτεται και αντιδρά στα ερεθίσματα της ζωής. Η αξιολόγηση της βασίζεται στην

εκτίμηση του αισθήματος ικανοποίησης ενός ατόμου από τη ζωή και γίνεται σε αντιδιαστολή με παράγοντες που επιδρούν στη συναισθηματική σταθερότητα του ατόμου, όπως το άγχος, ο θυμός, η κατάθλιψη (WHO, 2005).

Θετικά Συναισθήματα.

Θετικά συναισθήματα είναι η χαρά, η αγάπη, το ενδιαφέρον. Είναι τα συναισθήματα εκείνα που σε αντιδιαστολή με τα αρνητικά βοηθούν το άτομο που τα βιώνει να διευρύνουν το φάσμα των εφοδίων που διαθέτει και αξιοποιώντας εναλλακτικές ιδέες για να οδηγηθεί στην επίτευξη των στόχων του. Μέχρι πρόσφατα η επιστήμη ανέλυε τα αρνητικά συναισθήματα και την επίδραση που είχαν στην ψυχοπαθολογία του ατόμου. Σήμερα αναπτύσσεται η θεωρία πως ένα θετικό συναίσθημα, αν και η βίωση του είναι στιγμιαία, έχει τη δύναμη να προκαλέσει μια «ατέρμονη ανελίσσόμενη αλυσίδα», μια ενεργοποίηση και άλλων θετικών συναισθημάτων. Όταν η δημιουργούμενη αυτή αδιάκοπη αλυσίδα κυριαρχήσει, το άτομο θα έχει θωρακιστεί για να αντιμετωπίσει τις συνέπειες που τα αρνητικά συναισθήματα προξενούν στη ζωή του, να ισχυροποιήσει την ψυχική του ανθεκτικότητα και να ενεργοποιήσει μηχανισμούς που θα του επιτρέψουν να μεγιστοποιήσει το επίπεδο της ευεξίας (Fredrickson 2000).

Η Fredrickson στη θεωρία των θετικών συναισθημάτων που διατυπώνει το 1998 διαχωρίζει τα αρνητικά από τα θετικά συναισθήματα ως προς τα χαρακτηριστικά και την επίδραση τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός ή η ζήλια, το άγχος, η θλίψη περιορίζουν την σκέψη στην υιοθέτηση συμπεριφορών που αυτόματα παραπέμπουν σε συγκεκριμένες δράσεις αποφυγής του κινδύνου. Οι προδιαθέσεις αυτές ταυτίζονται με την αρχέγονη επιδίωξη επιβίωσης και αναπαραγωγής του ανθρώπινου είδους. Τα θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση και η αγάπη είναι καθολικά, αναγνωρίζονται σε κάθε πολιτιστικό περιβάλλον. Τη δεδομένη στιγμή της βίωσής τους διευρύνουν το πεδίο της σκέψης και δράσης του ατόμου, με αποτέλεσμα τον εμπλουτισμό των διαθέσιμων εφοδίων, αναγκαίων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής. Η δυνατότητα αυτή είναι αποτέλεσμα της ανθρώπινης εξέλιξης και πηγάζει από τις επαναλαμβανόμενες καταστάσεις που βίωναν και επιχειρούσαν να αντιμετωπίσουν οι παλαιότεροι άνθρωποι (Fredrickson, 2004).

Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών που έγιναν σε περιόδους κρίσεων τα άτομα με ψυχολογική αντοχή, που βίωσαν θετικά συναισθήματα σε κρίσιμες για αυτά περιστάσεις, είχαν

περισσότερες πιθανότητες να διευρύνουν την προσοχή τους και τον τρόπο σκέψης τους έναντι όσων δεν είχαν αυτή την ανθεκτικότητα. Το αποτέλεσμα της διεύρυνσης αυτής ήταν η ισχυροποίηση των αντοχών τους και η αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων που βιώνουν.

Η θετική αυτή στάση κινητοποιεί μηχανισμούς που σταδιακά αυξάνουν τους ψυχολογικούς πόρους της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευεξίας και δύνανται να αξιοποιηθούν, σε μεταγενέστερο χρόνο, όταν ενδεχομένως το άτομο κλιθεί να αντιμετωπίσει ανάλογες δυσχερείς καταστάσεις (Fredrickson et al., 2003).

2.3.2. Εφηβεία και προσδιοριστικοί παράγοντες για τα συναισθήματα.

Η περίοδος της εφηβείας είναι η κατ' εξοχήν εποχή που τα άτομα αρχίζουν να «συναρμολογούν» τα στοιχεία εκείνα, που θα δώσουν στο μέλλον τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους, αναζητώντας την ταυτότητα τους. Είναι μια πρόσφορη περίοδος ανάπτυξης θετικών συναισθημάτων καθώς και ανίχνευσης αλλά και καλλιέργειας των δεξιοτήτων εκείνων που θα μεγιστοποιούν τα αισθήματα της ικανοποίησης από τη ζωή, της ευεξίας. Ο έφηβος ανακαλύπτει τον υποστηρικτικό ρόλο της κοινωνίας στη διαμόρφωση των επιλογών που δυνητικά οδηγούν στη μελλοντική του ευημερία, η γένεση, όμως, των θετικών συναισθημάτων σχετίζεται με την προσωπική του αντίληψη για το ευτυχία, που βασίζεται στην αγάπη και το θετικό νόημα που δίνει στη ζωή, ακόμα και αν οι τρέχουσες συνθήκες που βιώνει δεν είναι ιδανικές. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, για την επίτευξη αυτού το στόχου είναι σημαντικές οι υποδείξεις και η στήριξη που θα δεχτεί ο έφηβος από το οικογενειακό, το σχολικό και το ευρύτερο περιβάλλον του, ώστε να αναπτύξει δεξιότητες σχετικές με την ατομική υγιεινή συνήθειες, όπως ο ύπνος, η διατροφή, η τακτική άσκηση, την επίλυση προβλημάτων, την ενθάρρυνση και τη δημιουργία σχέσεων με τους συνομηλίκους αλλά και την αναγνώριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων του. Έργο των παιδαγωγών είναι η ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών των μαθητών τους, η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και η καθοδήγηση τους, μέσω της απόκτησης κοινωνικών δεξιοτήτων, για την ομαλή ένταξη στον κόσμο των ενήλικων (Koohbanani et al., 2013; Gillham et al., 2011, Seligman et al., 2009).

2.3.3.Εφηβεία και ψυχοπαθολογία

Η εφηβεία είναι μια ευαίσθητη περίοδος της ζωής γιατί κατά τη διάρκεια της το άτομο θεμελιώνει τη μελλοντική του πορεία σε σχέση με την εκπαίδευση, τους ρόλους, τις σχέσεις και τους μακροπρόθεσμους στόχους του. Αυτή η πολυσύνθετη έκθεση του εφήβου στις συνεχείς αλλαγές και απαιτήσεις τον οδηγεί στην εκδήλωση ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων, όπως άγχος και κατάθλιψη με ενδεχόμενες μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους ως ενήλικες. Αιτίες για την εκδήλωση των συμπτωμάτων αυτών είναι η επιθυμία των εφήβων για αυτονομία, η πίεση για τη συμμόρφωση με τους κανόνες που αφορούν τη συμπεριφορά, η εξερεύνηση της σεξουαλικότητας, η εδραιωμένη και συνεχώς αυξανόμενη επαφή του εφήβου με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σήμερα η επιρροή των μέσων και η διαφοροποίηση στις διαφυλικές σχέσεις προκαλούν σύγχυση ανάμεσα στην αντίληψη του παρόντος και τις προσδοκίες για το μέλλον (APA,2002).

Το άγχος είναι μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση αναταραχής και φόβου η οποία προκαλεί στο άτομο ψυχική δυσφορία, διέγερση και ανησυχία. Το άγχος μπορεί να είναι αντικειμενικό, που συχνά ορίζεται και ως στρες και σχετίζεται με συγκεκριμένες επικίνδυνες καταστάσεις που βιώνει ένα άτομο, νευρωτικό που συνδυάζεται με τη ψυχοσυναισθηματική ένταση και αγωνία με κλιμακούμενα στην ένταση οργανικά συμπτώματα που ενδεχομένως οδηγεί σε αγχώδη κατάθλιψη, σχολικό που συνδυάζεται με τις σχολικές δραστηριότητες και τη ψυχική διέγερση που αυτές προκαλούν και το υπαρξιακό που σχετίζεται με τι μεταφυσικές ανησυχίες και αναζητήσεις.

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική κατάσταση κατά την οποία το άτομο παρουσιάζει διαταραχή στη διάθεση του με αποτέλεσμα να βιώνει θλίψη, μελαγχολία ή και απελπισία. Η διάθεση αυτή είναι συνήθως παροδική, αλλά δύναται να κλιμακωθεί με την εκδήλωση σοβαρών συμπτωμάτων που επηρεάζουν την καθημερινότητα του ατόμου και περιορίζουν τη λειτουργικότητα του. Η επαναφορά του στην κανονικότητα απαιτεί φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία συχνά δε τον συνδυασμό τους (Μαριδάκη Κασσωτάκη,2011; Barnes et al., 2002; Kovacs, 1992).

Το άγχος προκαλεί στον έφηβο εντάσεις στη συμπεριφορά, διαταραχές ύπνου, διατροφικά προβλήματα, οργανικές ενοχλήσεις, μειωμένη αυτοεκτίμηση, αμφισβήτηση της

εμπιστοσύνης των σημαντικών άλλων, μοναξιά. Η κατάθλιψη είναι μια από τις κύριες αιτίες ασθένειας μεταξύ των εφήβων παγκοσμίως και η αυτοκτονία είναι η τρίτη αιτία θανάτου στις ηλικίες 15-19 ετών.

Ισχυροί παράγοντες ευαλωτότητας της ψυχικής υγείας του εφήβου είναι η ποιότητα των σχέσεων μέσα στην οικογένεια και τους συνομηλίκους, τα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα, η βία, ενδοοικογενειακή ή bullying, η ασθένεια στην οικογένεια, οι φόβοι για το μέλλον η σεξουαλική βία, η παραβατικότητα, οι παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ο κοινωνικός αποκλεισμός λόγω κοινωνικών συνθηκών, ασθενειών, μαθησιακών δυσκολιών, κοινωνικών διακρίσεων. Οι συνέπειες της μη αντιμετώπισης των προβλημάτων των εφήβων επηρεάζει στην ενήλικη ζωή τη σωματική και τη ψυχική υγεία και περιορίζει τις δυνατότητες ευεξίας τους ως ενήλικες (Κοκκέβη et al.,2019;2010; Mishra & Vashist,2014, Hosseini,2010; APA ,2002).

Ένας επιπλέον επιβαρυντικός παράγοντας της ψυχοπαθολογίας του εφήβου είναι και η πανδημία του Covid 19. Η πανδημία επηρεάζει την υγεία, την οικονομία και τις ανθρώπινες σχέσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι έφηβοι είναι μια ηλικιακή ομάδα που επηρεάζεται έντονα από τους κανόνες, που επιβάλλονται από τα συστήματα Υγείας διεθνώς, κυρίως αυτούς του εγκλεισμού και της κοινωνικής απόστασης. Σε μια περίοδο που το άτομο επιχειρεί να βρει τον βηματισμό του στην κοινωνία διαπιστώνει πως ανατρέπονται οι σταθερές της ζωής του. Το νεαρό άτομο από «εξερευνητής», γίνεται ένας παρατηρητής της ζωής μέσω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και απομακρύνεται από την ζώσα πραγματικότητα. Η οικογένεια είναι ο πυρήνας που στρέφεται για να βρει τη στήριξη και να καθησυχάσει τους φόβους που πλαισιώνουν τις σκέψεις του για το παρόν αλλά και τα σχέδια για το μέλλον του.

Στη συγκεκριμένη συγκυρία η πιθανή δυσλειτουργία της οικογένειας, τα οικονομικά προβλήματα, οι ανθρώπινη απώλεια, οι μαθησιακές δυσκολίες και η αλόγιστη χρήση του Διαδικτύου είναι οι βασικοί λόγοι της ενίσχυσης ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων άγχους, κατάθλιψης. Ο έφηβος έχει ανάγκη της ενίσχυσης της ψυχικής του ανθεκτικότητας μέσω γνωστικών παρεμβάσεων των οποίων όμως τα αποτελέσματα δεν είναι ενθαρρυντικά. Γι αυτό η επιστημονική κοινότητα διερευνά την πιθανότητα υιοθέτησης ολιστικών παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενίσχυση της συνειδητότητας ώστε να επιτευχθεί το προσδοκώμενο

αποτέλεσμα, η ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων. (Guessoum, et al.2020; Oosterhoff, et al.,2020; Liu et al., 2020).

2.3.4. Εφηβεία και θετικά συναισθήματα

Η εφηβεία είναι μια περίοδος της ζωής που, μεταξύ των άλλων, αναπτύσσονται και εδραιώνονται οι αναγκαίες κοινωνικές και συναισθηματικές συνήθειες για την ευζωία. Υπάρχουν όμως δυσκολίες που εμποδίζουν την απρόσκοπτη διαδρομή προς την ενηλικίωση. Η παρουσία ψυχοσωματικών συμπτωμάτων και η συχνότητα εμφάνισης τους αποτελούν δείκτη για την ποιότητα της υγείας και του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή (Κοκκέβη 2019).

Στον αιώνα μας παρατηρείται έκρηξη της γνώσης και των φιλοδοξιών που ταυτίζονται με την επαγγελματική και κοινωνική επιτυχία, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να αντιμετωπίζουν μεγάλα επίπεδα άγχους, ιδιαίτερα σε σχέση με τις σχολικές τους υποχρεώσεις, οι οποίες είναι το εφελτήριο για την καταξίωση τους ως ενήλικες. Το άγχος αυτό προέρχεται από ψυχολογικούς παράγοντες αλλά σωματοποιείται και επηρεάζει τη σωματική και συναισθηματική τους ευεξία. Για τον λόγο αυτό η Fredrickson προτείνει η γένεση θετικών συναισθημάτων να γίνεται έμμεσα με την εύρεση θετικού νοήματος στις τρέχουσες συνθήκες της ζωής του ατόμου. Βιώνοντας τα άτομα χαρά, ευγνωμοσύνη, γαλήνη, ελπίδα, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια, δέος, συγχωρετικότητα και αγάπη έχουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, δεν επιτρέπουν σε αρνητικές σκέψεις να κυριαρχούν, υποφέρουν λιγότερο και νοιώθουν ευεξία (Mishra et al.,2014; Μαριδάκη-Κασσωτάκη,2011; Hosseini, 2010; Fredrickson, 2000α).

2.4. Έρευνα σχετική με την εργασία

Οι Koohbanani και συν.,(2013) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ Πνευματικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την ικανοποίηση από τη ζωή μεταξύ 123 χαρισματικών μαθητών γυμνασίου θηλέων στο Ιράν. Χρησιμοποιήθηκαν τα ψυχομετρικά εργαλεία Life Satisfaction (MSLSS, Hoebner,2001), Emotional Intelligence Questionnaire (SSEIT, Scutte et al.,1998), Spiritual Intelligence Questionnaire (Badie et al., 2011).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δεν φαίνεται να υπάρχει καμία θετική ή σημαντική σχέση μεταξύ της Πνευματικής Νοημοσύνης, στο σύνολο των παραγόντων της, με την Ικανοποίηση από τη ζωή. Η Πνευματική νοημοσύνη παρατηρήθηκε να έχει μια σημαντική σχέση με τον παράγοντα «Οικιακό περιβάλλον» της κλίμακας LS, Ικανοποίηση από τη ζωή. Επίσης υπάρχει σημαντική συσχέτιση του παράγοντα «Ηθική» της κλίμακας SI με τους παράγοντες «Οικογένεια» και «Φίλοι» της Κλίμακας LS, Ικανοποίηση από τη Ζωή. Η Οικογένεια και οι Φίλοι είναι οι επιμέρους παράγοντες της Ικανοποίησης από τη Ζωή, δείκτη των Θετικών Συναισθημάτων, που συσχετίζονται σημαντικά με την Πνευματική Νοημοσύνη στην Εφηβεία.

2.5 Σκοπός της παρούσας έρευνας

Η σπουδαιότητα της παρούσας εργασίας έγκειται στη διερεύνηση της σχέσης της Πνευματικής Νοημοσύνης με τα Θετικά Συναισθήματα και στην αξιολόγηση της, ως παράγοντα ενδυνάμωσης των ευαίσθητων σε ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις άγχους ή κατάθλιψης εφήβων στη χώρα μας, που τους ακολουθούν στην ενήλικη ζωή και τους απομακρύνουν από την αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή, εδραιώνοντας την ψυχοπαθολογία αυτή και εγκλωβίζοντας τους σε συναισθηματική ένδεια, αντικοινωνικές συμπεριφορές και καταχρήσεις.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της Πνευματικής Νοημοσύνης και της ανάπτυξης των Θετικών Συναισθημάτων των εφήβων 16 έως 19 ετών στη χώρα μας. Η έρευνα λαμβάνει υπόψη σαν προσδιοριστικούς παράγοντες της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων την Ικανοποίηση από τη ζωή, το Άγχος και τη Καταθλιπτική Συμπτωματολογία.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της έρευνας είναι η ανάδειξη της Πνευματικής Νοημοσύνης σαν παράγοντα προστασίας της ευαίσθητης ψυχολογίας των εφήβων, απομείωσης του άγχους και της μοναχικότητας, που σύμφωνα με τις προαναφερθείσες έρευνες, βιώνουν και ενίσχυσης των Θετικών τους Συναισθημάτων, ώστε ως ενήλικες να

απολαμβάνουν σε υψηλότερο επίπεδο την Ικανοποίηση από τη ζωή και να απαλείφουν τους παράγοντες εκείνους που υποσκάπτουν τη ψυχική και τη σωματική τους υγεία.

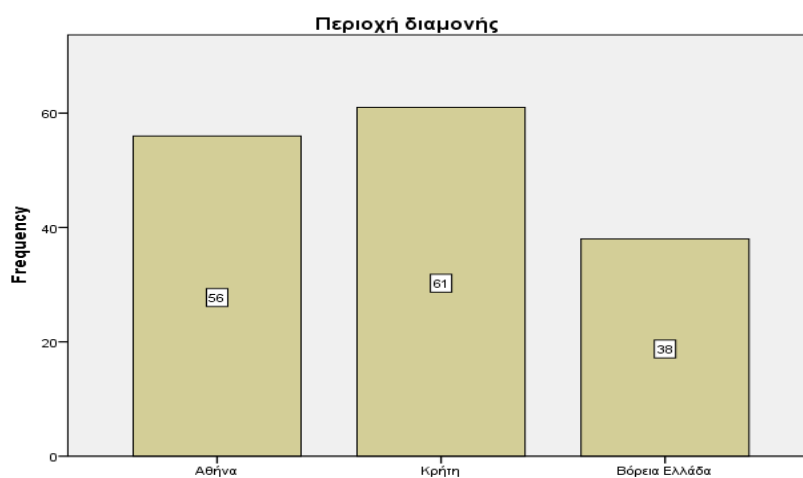
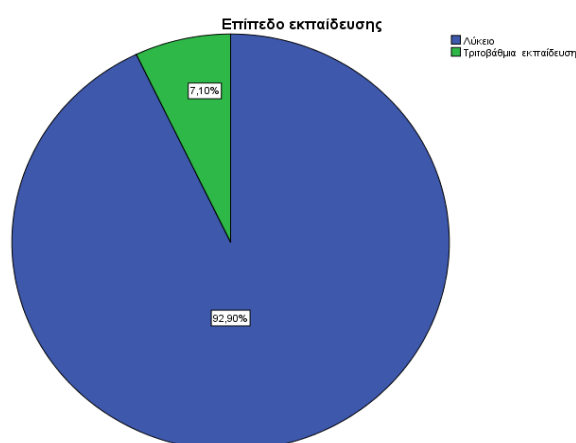
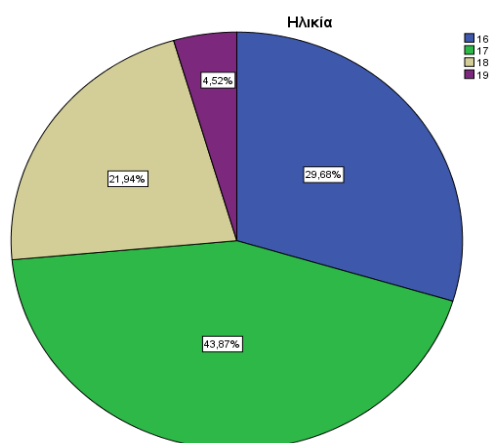
Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας είναι:

- Η Πνευματική Νοημοσύνη είναι αναπτυγμένη στους έλληνες εφήβους.
- Η Ικανοποίηση από τη ζωή είναι υψηλή στους έλληνες εφήβους.
- Το Άγχος και η Καταθλιπτική Συμπτωματολογία δεν αποτελούν σημαντικό προσδιοριστικό παράγοντα των συναισθημάτων των εφήβων
- Η Πνευματική Νοημοσύνη συσχετίζεται αρνητικά με το Άγχος και τα Καταθλιπτικά Συμπτώματα που βιώνουν οι έφηβοι και στην Ελλάδα.
- Το Άγχος και τα Καταθλιπτικά συμπτώματα συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους και αρνητικά με την Ικανοποίηση από τη ζωή
- Η Πνευματική Νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά με την Ικανοποίηση από τη ζωή και λειτουργούν προστατευτικά για τη ψυχική υγεία των εφήβων.

Κεφάλαιο 3: Μέθοδος

3.1. Συμμετέχοντες

Για την παρούσα έρευνα το μέγεθος του δείγματος ήταν 155 άτομα. Ως προς την ηλικιακή κατανομή ήταν άτομα 16 με 19 ετών με μέση ηλικία τα 17,1 έτη ($M=17.01$, $\tau.α.=16-19$ ετών) Από τους 155 ερωτηθέντες οι 80 (51,6%) ήταν αγόρια και οι 75 (48,4%) κορίτσια. Το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτώμενων στην παρούσα έρευνα είναι κατά το 92,9% μαθητές στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση και το 7,1% στην φοιτητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η περιοχή διαμονής των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα ήταν για το 36,1% η Αθήνα (Νότιος Τομέας Περιφέρειας Αττικής), το 39,4% η Κρήτη (Νομός Ηρακλείου) και το 24,5% η Μακεδονία (Νομοί Κοζάνης και Χαλκιδικής).



3.2.Ερευνητικά εργαλεία

Για τη συλλογή των πληροφοριών, επιλέχθηκε ως καταλληλότερο εργαλείο το ερωτηματολόγιο. Τα ερωτηματολόγια συνιστούν ένα αποτελεσματικό εργαλείο, με τη χρήση του οποίου μπορούν να συλλεχθούν εύκολα πληροφορίες από ένα σχετικά μεγάλο αριθμό ατόμων σε σύντομο χρονικό διάστημα και με χαμηλό οικονομικό κόστος (Gillham, 2000).

Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε με σκοπό να καλύψει μια πληθώρα θεμάτων που σχετίζονται με τις απόψεις των εφήβων σχετικά με την Πνευματική Νοημοσύνη και τα Θετικά Συναισθήματα. Βασικό κριτήριο στη διαμόρφωση του ήταν το ότι απευθυνόταν σε εφήβους. Ήταν σημαντικό να διαμορφωθεί το εργαλείο με τέτοιο τρόπο, ώστε να περιλαμβάνονται σε αυτό όλες οι ερωτήσεις εκείνες που θα κάλυπταν επαρκώς το θέμα, που θα απαιτούσε τον ελάχιστο δυνατό χρόνο για τη συμπλήρωσή του από τους ερωτηθέντες και θα ήταν εύχρηστο και ως προς τη σελιδοποίηση και τη μορφή του, χαρακτηριστικά που θα αντιστάθμιζαν τις δυσκολίες που ενδεχομένως θα συναντούσαν οι έφηβοι στην κατανόηση των σύνθετων και αφηρημένων εννοιών που περιλάμβαναν οι δηλώσεις του. Για να γίνει το ερωτηματολόγιο ελκυστικό σχεδιάστηκε ούτως ώστε να μην είναι χρονοβόρα η συμπλήρωσή του. Τούτο έγινε δυνατόν με τη μορφοποίηση του ερωτηματολογίου και τη διατύπωση των ερωτήσεων με όσο το δυνατόν συνοπτικό και περιεκτικό τρόπο. Μάλιστα υπήρξε πρόνοια περιορισμού των πληροφοριών δημογραφικού χαρακτήρα, ως διασφάλιση της ανωνυμίας των ερωτηματολογίων με σκοπό την αύξηση της συμμετοχής και τη διευκόλυνση της απάντησης, όσων συμμετείχαν, σε ιδιαίτερα ευαίσθητες ερωτήσεις που περιλάμβανε (Orpenheim, 1992).

Οι δηλώσεις του ερωτηματολογίου είναι προεπιλεγμένων απαντήσεων, κλειστού τύπου, εκφρασμένες σε κλίμακες τύπου Likert. Για να εξασφαλιστεί η δυνατότητα μεγαλύτερης αξιοπιστίας και εγκυρότητας της έρευνας, είχε ήδη δοθεί δοκιμαστικό ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώθηκε από 5 εφήβους, 17 έως 19 ετών, πριν την οριστικοποίηση της τελικής του μορφής. Σκοπός αυτής της δοκιμής εργαλείων ήταν η αξιολόγηση του περιεχομένου των ερωτήσεων, του βαθμού κατανόησης, του λεξιλογίου και των εννοιών που παρουσιάζονται σε αυτό (Βάμβουκας, 1998; Cohen & Manion, 1994).

Μελετώντας και λαμβάνοντας υπόψη όλα τα προαναφερθέντα δεδομένα, οδηγηθήκαμε στο τελικό προϊόν, που είναι ένα ερωτηματολόγιο 100 δηλώσεων και 4 σελίδων (εκτυπωμένων μπροστά-πίσω και σε 2 φύλλα).

Το εργαλείο αποτελείται από πέντε κύρια μέρη (Πίνακας 1). Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει τις 24 ερωτήσεις του εργαλείου SISRI σε 4βαθμη κλίμακα. Το δεύτερο μέρος τις 40 ερωτήσεις του T-Trait Test, το τρίτο μέρος τις 27 δηλώσεις του STAI για παιδιά, το τέταρτο μέρος τις 5 ερωτήσεις του SWLS, σε 7βαθμη κλίμακα και το πέμπτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα. Στη συνέχεια, οι κύριες ερωτήσεις χωρίζονται σε υποκατηγορίες, μελετώντας αντίστοιχα διαφορετικά πεδία. Η παράλληλη μελέτη του ερωτηματολογίου με την περιγραφή των κατηγοριών μπορεί να διευκολύνει την κατανόηση του αναγνώστη (αντίγραφο του ερωτηματολογίου συμπεριλαμβάνεται στο Παράρτημα 1).

Πίνακας 1. Θεματικές κατηγορίες ερωτηματολογίου

A/A	Θεματολογία
1	Πνευματική Νοημοσύνη
2	Άγχος
3	Καταθλιπτική συμπτωματολογία
4	Ικανοποίηση από τη ζωή
5	Δημογραφικά στοιχεία

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι ανώνυμα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, που περιλαμβάνουν δηλώσεις για τη μέτρηση της πνευματικής νοημοσύνης, του άγχους, της καταθλιπτικής συμπεριφοράς και της ικανοποίησης από τη ζωή. Συγκεκριμένα πρόκειται για τα ακόλουθα εργαλεία:

3.2.1. Πνευματική νοημοσύνη

Για την αξιολόγηση της Πνευματικής Νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο μέτρησης της Πνευματικής Νοημοσύνης Self-Report Measure of Spiritual Intelligence SISRI, των King και De Cicco (2009). Βασίζεται στο μοντέλο του Emmons (2000b) και αποτελείται από 24 δηλώσεις που καλύπτουν τους τέσσερις παράγοντες της Πνευματικής Νοημοσύνης:

«Κριτική υπαρξιακή σκέψη» (CET)

Σε αυτόν τον παράγοντα αντιστοιχούν οι δηλώσεις 2,8,12,16,20,24 του SISRI-24: «Αναγνωρίζω βαθιές πνευματικές πτυχές του εαυτού μου που δεν είναι ορατές». «Γνωρίζω σε βάθος και ελέγχω τον εαυτό τους αλλά και αντιλαμβάνονται τι συμβαίνει μέσα τους και στον κόσμο γύρω τους», «Είμαι σε θέση να κατευθύνω το νου μου ελεύθερα σε υψηλά επίπεδα συνείδησης της πραγματικότητας και του εαυτού μου» «Βλέπω συχνά τα θέματα που με απασχολούν πιο ξεκάθαρα, όταν βρίσκομαι σε μια κατάσταση πνευματικής αναζήτησης της φύσης της πραγματικότητας και του εαυτού τους». «Αναγνωρίζω ποιοτικά χαρακτηριστικά σε ανθρώπους, τα οποία είναι πιο σημαντικά για μένα από ό, τι η σωματική εμφάνιση ή η προσωπικότητα ή τα συναισθήματα τους» «Έχω αναπτύξει δικές μου τεχνικές βαθιάς αντίληψης της φύσης της πραγματικότητας και των δυνάμεων του εαυτού μου».

Δημιουργία προσωπικού νοήματος (PMP)

Σε αυτόν τον παράγοντα αντιστοιχούν οι δηλώσεις 3,4,7,11,15,23 του SISRI-24:

«Πολύ συχνά σκέπτομαι το λόγο που υπάρχω», «Συνειδητοποιώ εύκολα τι υπάρχει πίσω από τη σκέψη και τις ενέργειες μου και έχω επίγνωση των δυνατοτήτων μου», « Έχω κατακτήσει την ικανότητα να βρίσκω το σκοπό της ζωής τους και να δίνω νόημα σε αυτήν και με βοηθά να αντιμετωπίζω αγχωτικές καταστάσεις», «Μπορώ να ορίσω το σκοπό της ζωής μου και να της δίνω νόημα», «Όταν βιώνω μια αποτυχία, εξακολουθώ να βρίσκω νόημα σε αυτήν» ,«Μπορώ να βρίσκω νόημα σε κάθε τι που μου συμβαίνει κάθε μέρα, καθώς και το λόγο για τον οποίο συμβαίνει».

Υπερβατική συνειδητοποίηση (TA)

Σε αυτόν τον παράγοντα αντιστοιχούν οι δηλώσεις 1,5,9,13,17,19,21 του SISRI-24:

«Συχνά με απασχολούν θέματα όπως πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος, ο άνθρωπος, η φύση και τι γίνεται όταν πεθαίνουμε», «Με απασχολεί πολύ τι συμβαίνει μετά το θάνατο» «Αναπτύσσω δικές τους θεωρίες για το φαινόμενο της ζωής, για τον θάνατο και για το τι σημαίνει υπάρχω», «Συχνά αναλογίζομαι το λόγο για τον οποίο συμβαίνουν διάφορα γεγονότα στη ζωή μου». «Συχνά αναλογίζομαι τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον Άνθρωπο και το Σύμπαν» «Μπορώ να παίρνω αποφάσεις με βάση τον σκοπό της ζωής μου». «Με απασχολεί πολύ εάν υπάρχει ή όχι κάποια ανώτερη δύναμη (π.χ. Θεός, θεϊκή οντότητα, ενέργεια στο σύμπαν κλπ.)».

Επέκταση της συνειδητής κατάστασης (CSE)

Σε αυτόν τον παράγοντα αντιστοιχούν οι δηλώσεις 6,10,14,18,22 του SISRI-24:

«Δυσκολεύομαι να κατανοήσω ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνο ύλη», «Γνωρίζω ότι η βαθιά γνώση του εαυτού μας και του κόσμου γύρω μας επιτυγχάνεται σε ένα συλλογικό επίπεδο στο οποίο είμαστε όλοι συνδεδεμένοι», «Ο εαυτός μου είναι κάτι πέρα από το υλικό μου σώμα» «Έχω πλήρη επίγνωση των πνευματικών πτυχών της ζωής», «Η αναγνώριση των πνευματικών πτυχών της ζωής μου με βοηθά να νοιώσω ισορροπημένος/η»

Η τελική έκδοση του ερωτηματολογίου (SISRI-24) έδειξε εξαιρετική εσωτερική αξιοπιστία και καλή προσαρμογή στο προτεινόμενο μοντέλο των King και De Cicco (2009). (Emmons, 2002b; King, 2008 στους Khodadady & Moosavi, 2014; King & De Cicco, 2009; King, 2010).

Το μοντέλο αυτό είναι μεταφρασμένο και προσαρμοσμένο για την Ελλάδα από την Μαριδάκη-Κασσωτάκη (2018), το οποίο εφαρμόστηκε σε προσωπική της έρευνα με ενήλικες συμμετέχοντες. Η ελληνική έκδοση του SISRI αφορά 24 δηλώσεις πολλαπλής επιλογής και οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να ορίσουν αν για αυτούς η κάθε δήλωση ισχύει πάντα ή αν ισχύει συχνά, ή αν ισχύει κάποιες φορές ή αν δεν ισχύει. Η συνολική βαθμολογία πνευματικής νοημοσύνης υπολογίζεται αθροίζοντας όλες τις βαθμολογίες χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι υποκλίμακες. Η δήλωση 6 έχει αντίστροφο υπολογισμό.

Στη παρούσα έρευνα κρίθηκε αναγκαίο να ελεγχθεί το ερωτηματολόγιο SISRI, ως προς τον τρόπο που περιγράφονται λεκτικά έννοιες που περιλαμβάνονται στις προτάσεις του, για να διαπιστωθεί αν χρήζουν περαιτέρω διασαφηνίσεων, λόγω του γνωστικού υπόβαθρου και ηλικίας των συμμετεχόντων. Για τον σκοπό αυτό δόθηκε το ερωτηματολόγιο SISRI σε 4 εφήβους μαθητές Λυκείου 16 έως 18 ετών (δύο αγόρια και δυο κορίτσια) και έναν φοιτητή 19 ετών, οι οποίοι σχολίασαν τις προτάσεις.

Στη συνέχεια όσες προτάσεις διαπιστώθηκε πως αναφερόταν σε έννοιες ελλιπώς αντιληπτές σε εφήβους, επαναδιατυπώθηκαν λεκτικά διατηρώντας όμως το νόημα τους. Συγκεκριμένα οι ερωτώμενοι δυσκολεύτηκαν να κατανοήσουν τις έννοιες οντολογικός, συνειδητότητα και αυτοεπίγνωση. Μετά από ετυμολογική ανάλυση των εννοιών, αναζήτηση της αναφοράς τους στα σχολικά εγχειρίδια του Λυκείου και συνεργασίας με την επιβλέπουσα

την έρευνα καθηγήτρια επαναδιατυπώθηκαν όλες οι δηλώσεις που περιείχαν τις ανωτέρω έννοιες.

Κατόπιν τούτων η πρώτη δήλωση «Συχνά με απασχολούν οντολογικά προβλήματα», έγινε «Συχνά με απασχολούν θέματα όπως πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος, ο άνθρωπος, η φύση και τι γίνεται όταν πεθαίνουμε». Η τέταρτη δήλωση «Μπορώ να εισέρχομαι σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας ή αυτοεπίγνωσης», έγινε «Συνειδητοποιώ εύκολα τι υπάρχει πίσω από τη σκέψη μου και τις ενέργειες μου και έχω επίγνωση των δυνατοτήτων μου». Η όγδοη δήλωση «Μπορώ να ελέγχω τον εαυτό μου και να εισέρχομαι σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας και αυτοεπίγνωσης», έγινε «Γνωρίζω σε βάθος και ελέγχω τον εαυτό μου αλλά και αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει μέσα μου και στον κόσμο γύρω μου». Η δέκατη δήλωση «Γνωρίζω ότι όλοι είμαστε συνδεδεμένοι σε ένα συλλογικό επίπεδο συνειδητότητας» έγινε «Γνωρίζω ότι η βαθιά γνώση του εαυτού μας και του κόσμου γύρω μας επιτυγχάνεται σε ένα συλλογικό επίπεδο στο οποίο είμαστε όλοι συνδεδεμένοι». Η δωδέκατη «Μπορώ να εισέρχομαι σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας και αυτοεπίγνωσης» έγινε «Είμαι σε θέση να κατευθύνω το νου μου ελεύθερα σε υψηλά επίπεδα συνείδησης της πραγματικότητας και του εαυτού μου». Η δέκατη έκτη δήλωση «Συχνά βλέπω τα θέματα που με απασχολούν πιο ξεκάθαρα, όταν βρίσκομαι σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας ή αυτοεπίγνωσης», έγινε «Συχνά βλέπω τα θέματα που με απασχολούν πιο ξεκάθαρα, όταν βρίσκομαι σε μια κατάσταση πνευματικής αναζήτησης της φύσης της πραγματικότητας και του εαυτού μου» και η εικοστή τέταρτη «Έχω αναπτύξει δικές μου τεχνικές για να εισέρχομαι σε υψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας ή αυτοεπίγνωσης» έγινε «Έχω αναπτύξει δικές μου τεχνικές βαθιάς αντίληψης της φύσης της πραγματικότητας και των δυνάμεων του εαυτού μου».

Το προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο επέστρεψε στην ομάδα ελέγχου και αξιολογήθηκε θετικά ως προς τη σαφήνεια και την κατανόηση των δηλώσεων, η οποία διαπιστώθηκε πως ήταν πληρέστερη. Μετά από αυτή την επέμβαση το ερωτηματολόγιο κατέστη πιο ελκυστικό στους συμμετέχοντες και να περιορίστηκε το ενδεχόμενο της παραπλάνησης τους κατά τη συμπλήρωση του, αλλά και της μείωσης της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων της έρευνας.(Feng et al.,2019; Bronket al.,2018; Khodadady et al.,2014; Βάμβουκας,α2002; Cohen & Manion,1994). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach'sα του συγκεκριμένου εργαλείου στην παρούσα έρευνα ήταν 0.78.

3.2.2. Άγχος

Για την διερεύνηση του άγχους των συμμετεχόντων εφήβων στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης του άγχους, The State Trait Anxiety Inventory, (STAI-C) στην αναθεωρημένη του μορφή, γιατί απευθύνεται σε ευρύ φάσμα ηλικιών, αρχής γενομένης από την εφηβική ηλικία (Spielberger, 1983).

Το STAI αποτελείται από δύο χωριστές κλίμακες βαθμολόγησης 20 θέσεων, αυτοαναφοράς, για την μέτρηση της κατάστασης του άγχους. Η κλίμακα STAI A-State (δηλώσεις 1-20) ζητά από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν πώς αισθάνονται σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Η κλίμακα STAI A-Trait (δηλώσεις 21-40) ζητά από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν πώς αισθάνονται γενικά και ερευνά το άγχος σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Το αναθεωρημένο STAI (Y) απευθύνεται τόσο σε ενήλικες όσο και σε εφήβους και περιλαμβάνει δηλώσεις με σαφή αναφορά στο άγχος («νιώθω φοβισμένος», «νιώθω νευρικός και ανήσυχος») και χαρακτηρίζεται από καλύτερες ψυχομετρικές ιδιότητες, ικανές να οδηγήσουν σε σαφέστερη αξιολόγηση του συναισθήματος του άγχους, που εκδηλώνεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις, αλλά και του άγχους, σαν στοιχείο της προσωπικότητας.

Για να καταστεί δυνατή η αξιολόγηση του άγχους σε όλο του το εύρος περιλαμβάνονται δηλώσεις στις οποίες απουσιάζουν τα αρνητικά συναισθήματα, δηλώσεις που αφορούν θετικά συναισθήματα καθώς και δηλώσεις διαφορετικής έντασης, που καθιστούν εφικτή τη διάκριση του παροδικού αγχώδους συναισθήματος λόγω μιας εμπειρίας από το άγχος λόγω εμμονής.

Μετά τον έλεγχο της έκδοσης αυτής διαπιστώθηκε πως οι δηλώσεις που περιλαμβάνονται στο αναθεωρημένο T- STAI ήταν διαφοροποιημένες, ισχυρότερες και είχαν απλούστερη δομή. (Spielberger, 1983). Μάλιστα σε μεγάλες ομάδες εφήβων μαθητών μέσης και ανώτερης εκπαίδευσης οι συντελεστές σταθερότητας για την κλίμακα T-Anxiety ήταν υψηλοί, αλλά σε λογικά πλαίσια, με διακύμανση 0,73 έως 0,86. Ενώ οι συντελεστές σταθερότητας για την κλίμακα S-Anxiety ήταν σχετικά χαμηλοί, με διάμεση r μόνο .33.

Η διαπίστωση αυτή ενισχύει την εγκυρότητα του συγκεκριμένου τεστ και συμφωνεί με τη θεωρητική προσέγγιση, πως ένα εργαλείο μέτρησης καταστάσεων άγχους θα πρέπει να αποτυπώνει το συναίσθημα του άγχους, όπως το βιώνει ένα άτομο με αφορμή μια συγκεκριμένη και μοναδική κάθε φορά αγχογόνα κατάσταση.

Σε αυτή την περίπτωση το άγχος εμφανίζεται σταθερά σε υψηλές τιμές γιατί το ερωτηματολόγιο μετρά το συναίσθημα του άγχους τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή που το άτομο βιώνει μια έντονη συναισθηματική κατάσταση, η οποία προκαλείται από ένα κίνδυνο υπαρκτό ή πιθανό, μια σκέψη που συνδυάζει τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος με το παρόν.

Αντίστοιχα η αποτύπωση του άγχους σαν χαρακτηριστικό στοιχείο της προσωπικότητας του ατόμου χαρακτηρίζεται από χαμηλές τιμές σταθερότητας και αποτυπώνει το πόσο συχνά το άτομο αισθάνεται το συναίσθημα του άγχους σε βάθος χρόνου.

Συμπερασματικά τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα Τ-Άγχους είναι αυτά που εμφανίζουν το άγχος σαν στοιχείο της προσωπικότητας τους, γιατί εκδηλώνουν συχνότερα και εντονότερα το συναίσθημα αυτό όταν αισθάνονται απειλή, κίνδυνο ή πως απειλούνται ανεπάρκεια στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Η εξηγήσιμη αυτή αυξομείωση του test-retest αναδεικνύει σαν σημαντικότερο δείκτη αξιοπιστίας του εργαλείου STAI (Y) τους συντελεστές αξιοπιστίας Alpha.

Το STAI είναι ένα εύληπτο κείμενο, που μπορεί γρήγορα να απαντηθεί, είναι προσαρμοσμένο σε 48 γλώσσες και απευθύνεται σε ευρύ φάσμα ηλικιών, από την εφηβεία έως την ηλικία των 70 ετών. Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων του διατηρείται υψηλή ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή ή το πνευματικό επίπεδο των ερωτώμενων.

Το STAI έχει σταθμιστεί από τους Barnes και συν., (2002) και η έρευνα των Foundoulakis και συν., (2006) έδωσε προκαταρκτικές αποδείξεις σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της ελληνικής μετάφρασης. Οι ιδιότητές της είναι γενικά παρόμοιες με αυτές που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία, χρήζει όμως περαιτέρω έρευνας σύμφωνα με την επισήμανση των ερευνητών (Barker et al, 1977; Barnes et al, 2002; Foundoulakis et al, 2006; Tilton, 2008; Spielberger & Reheiser, 2009).

3.2.3.Καταθλιπτική Συμπτωματολογία

Για την καταθλιπτική συμπτωματολογία χρησιμοποιήθηκε το Children Depression Incidence (CDI) . Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς με το οποίο μετρούνται πολλές διαστάσεις της κατάθλιψης, συμπεριλαμβανομένης της διαταραγμένης, αρνητικής διάθεσης, της αδυναμίας απόλαυσης ευχάριστων καταστάσεων (ανηδονία), της αναποφασιστικότητας, της αρνητικής αυτοεκτίμησης και των προβλημάτων που συνδέονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις παιδιών και εφήβων, όπως αυτές αναπτύσσονται στην οικογένεια αλλά κυρίως στο σχολικό περιβάλλον. Οι δηλώσεις του CDI κατανέμονται ανά υποενότητα ως ακολούθως:

Αρνητική διάθεση: δηλώσεις 1, 6, 8, 10, 11, 13, που αφορούν τη λύπη, την αίσθηση πως θα συμβούν στο άτομο άσχημα πράγματα, την υπαιτιότητα για άσχημες καταστάσεις, την ανάγκη για κλάμα και την ενόχληση του ατόμου από διάφορες αιτίες.

Διαπροσωπικά προβλήματα : δηλώσεις 5, 12, 26, 27, που αφορούν την αίσθηση του ατόμου ότι είναι κακός, την επιθυμία για κοινωνικότητα, την υπακοή και την ποιότητα των σχέσεων του ατόμου με τους άλλους.

Αναποτελεσματικότητα : δηλώσεις 3, 15, 23, 24, που αφορούν την αναποτελεσματικότητα, την πίεση για ενασχόληση με τις σχολικές υποχρεώσεις, την απόδοση στο σχολείο, την παραίτηση από την ικανοποιητική σχολική απόδοση του ατόμου.

Ανηδονία: δηλώσεις 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, που αφορούν τη θετική διάθεση, τα προβλήματα ύπνου, τη διάθεση για φαγητό, τη μοναξιά, την ευχαρίστηση από τη παρουσία στο σχολείο, τον αριθμό των φίλων νεαρού ατόμου.

Αρνητική Αυτοεκτίμηση : δηλώσεις 2, 7, 9, 14, 25, που αφορούν την απαισιοδοξία, την εικόνα του εαυτού, την αυτοχειρία, την εμφάνιση, την αντίληψη αν ένα άτομο αγαπιέται.

Έρευνες που έχουν γίνει σε σχολεία έχουν καταλήξει σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα όχι μόνο σε σχέση με το ποσοστό των μαθητών με σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης αλλά έχουν αναδείξει την αναγκαιότητα της επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών για να συμβάλλουν

στον έγκαιρο εντοπισμό των δυσκολιών των μαθητών τους και στην αντιμετώπιση τους (Kleftaras & Didaskalou,2006).

Σε κάθε δήλωση αυτού του ψυχομετρικού εργαλείου ο ερωτώμενος έχει τη δυνατότητα τριών πιθανών απαντήσεων, 0 για την απουσία συμπτωμάτων, 1 για τα ήπια συμπτώματα και 2 για τα σοβαρότερα συμπτώματα. Για συγκεκριμένες ερωτήσεις, η βαθμολογία των ερωτήσεων προσμετρείται αντίστροφα. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 0 έως 54 και βγαίνει από την άθροιση των επιμέρους απαντήσεων σε κάθε πρόταση του ερωτηματολογίου. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία τόσο σοβαρότερη είναι η μορφή κατάθλιψης.

Αποτελέσματα ερευνών σε ομάδες ελέγχου υποδεικνύουν με σαφήνεια πως οι μέσοι όροι βαθμολογίας περιστρέφονται γύρω από το 9, ενδιαφέρον για περαιτέρω διερεύνηση έχουν τα σκορ που κυμαίνονται από το 13 έως 15 και πάνω, ενώ από τον βαθμό 19 και άνω αντιστοιχεί στο 10% του πληθυσμού, δηλαδή στα άτομα με την υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Συγκεκριμένα η βαθμολογία 0-9 αντιστοιχεί σε καθόλου σημαντικά καταθλιπτικά συμπτώματα, η βαθμολογία 10-18 σε ήπια, μέτρια συμπτώματα και η βαθμολογία 19-54 σε σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης(Konacs, 1992). Η εύρεση τιμών από 13 έως 15 βαθμούς χρήζει επανεξέτασης.

1 Το όργανο αυτό κατασκευάστηκε, αναθεωρήθηκε και επικυρώθηκε στις ΗΠΑ από την Konacs (1985, 1992), διαθέτει καλή εσωτερική συνοχή και το test-retest έχει αξιοπιστία. Το CDI έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Η στάθμιση του ψυχομετρικού αυτού εργαλείου γίνεται σε παιδιά και εφήβους από 8 έως και 17 ετών.

Στη χώρα μας η εσωτερική αξιοπιστία και η αξιοπιστία (test-retest) δοκιμής-επανεξέτασης ήταν ικανοποιητικές και παρατηρήθηκαν οι αναμενόμενες συσχετίσεις με την ηλικία και το φύλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ενθαρρυντικά για την αξιοποίηση του CDI στον σχεδιασμό ερευνών που αφορούν την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων (Konacs, 1992; Poli et al,2003; Giannakopoulos et al., 2008).

3.2.4.Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS).

Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν για την ικανοποίηση από τη ζωή. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε η The Satisfaction With Life Scale «Κλίμακα για την ικανοποίηση από τη ζωή» των Diener και συν. (1985). Η κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS) σχεδιάστηκε και επικυρώθηκε με σκοπό τη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή σε παγκόσμιο επίπεδο.

Πρόκειται για μια γνωστική διαδικασία την οποία αναλαμβάνει να διεκπεραιώσει ο κάθε ερωτώμενος, ο οποίος αξιολογεί σύμφωνα με την υποκειμενική του άποψη συνολικά τις πτυχές της ζωής του, προκειμένου να μετρηθεί η ικανοποίηση που παίρνει από τη ζωή. Περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις στις οποίες ο ερωτώμενος μπορεί να επιλέξει μία από επτά πιθανές απαντήσεις.

Οι δηλώσεις είναι α. Με τους περισσότερους τρόπους η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου. β. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές. Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου. δ. Μέχρι τώρα έχω πάρει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή. ε. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου ξανά, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα. Ο ερωτώμενος μπορεί να απαντήσει επιλέγοντας τον αριθμό που αντιπροσωπεύει τον βαθμό της ικανοποίησης του για κάθε μια από τις πέντε ανωτέρω δηλώσεις (1), που αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ απόλυτα», (2), που αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ πολύ», (3), που αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ λίγο», (4), που αντιστοιχεί στο «Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ», (5), που αντιστοιχεί στο «Συμφωνώ λίγο», (6), που αντιστοιχεί στο «Συμφωνώ πολύ», (7), που αντιστοιχεί στο «Συμφωνώ απόλυτα». Η κλιμάκωση της βαθμολογίας του θα δώσει και το μέγεθος της ικανοποίησης του από τη ζωή.

Μεταξύ των διαφόρων συνιστωσών της υποκειμενικής ευημερίας, η SWLS επικεντρώνεται στενά στην αποτίμηση της παγκόσμιας ικανοποίησης από τη ζωή, αλλά ελέγχει την επίδραση των θετικών συναισθημάτων και της μοναξιάς. Η επιλογή της χρησιμοποίησης της SWLS στην παρούσα έρευνα έγινε γιατί φαίνεται να έχει ευνοϊκές ψυχομετρικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένης της υψηλής εσωτερικής συνοχής και της υψηλής χρονικής αντοχής και είναι κατάλληλη για χρήση σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Diener et al.,1985).

3.3.Διαδικασία

Ως ερευνητική περιοχή επιλέχθηκε ο Νότιος Τομέας της Περιφέρειας Αττικής και συγκεκριμένα οι Δήμοι Μοσχάτου Ταύρου, Καλλιθέας, Παλαιού Φαλήρου και Γλυφάδας καθώς και περιοχές της Κρήτης και της Μακεδονίας. Η επιλογή των περιοχών βασίστηκε στην ευχέρεια πρόσβασης σε αυτές κατά τη διάρκεια εκπόνησης της έρευνας αυτής. Η ανάπτυξη φιλικών και επαγγελματικών δεσμών σε περιοχές του Νότιου Τομέα, στην Κρήτη και τη Μακεδονία συνετέλεσαν στην προσέγγιση ομάδων εφήβων που κατοικούν σε αυτές ώστε να δεχτούν τη συμμετοχή τους στην παρούσα έρευνα.

Κατά τον σχεδιασμό της παρούσας έρευνας όσον αφορά την επιλογή του δείγματος λήφθηκαν υπόψη τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού, ώστε να επιτευχθεί όσο το δυνατόν καλύτερη αντιπροσώπευση. Λόγω των δυσκολιών στη συγκέντρωση μεγάλου δείγματος, δεν ικανοποιήθηκε η προσδοκία συμμετοχής ανάλογα με τα δεδομένα της ΕΛΣΑΤ.

Κατά τη διάρκεια του ερευνητικού σχεδιασμού παρουσιάστηκαν συγκεκριμένες πρακτικές δυσκολίες. Η αρνητική απάντηση του ΙΕΠ για την εκπόνηση της έρευνας μου σε δομές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, όπως αρχικά είχε σχεδιαστεί, και η σχεδόν ταυτόχρονη διακοπή των μαθημάτων λόγω του Covid 19, κατέστησαν αδύνατη την συμμετοχή μεγάλου αριθμού εφήβων και δεν επέτρεψαν τη συγκέντρωση του αριθμού των ερωτηματολογίων, όπως αρχικά είχε οριστεί.

Τα ερωτηματολόγια επιδόθηκαν προσωπικά σε κάθε ερωτώμενο ή απεστάλησαν στο προσωπικό τους ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Της επίδοσης, ή, της αποστολής ερωτηματολογίων σε ανήλικους συμμετέχοντες προηγήθηκε ενημέρωση των κηδεμόνων για τους σκοπούς της έρευνας και εξασφαλίστηκε η έγκριση τους για τη συμμετοχή των παιδιών τους σε αυτή.

Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα

4.1. Περιγραφικά Στατιστικά

4.1.1. Μέτρηση της Πνευματικής Νοημοσύνης και των Παραγόντων της

Προκειμένου να μετρήσουμε την τιμή της Πνευματικής Νοημοσύνης αλλά και των παραγόντων στους οποίους αναλύεται εφαρμόσαμε το ερευνητικό εργαλείο SISRI-24. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται αρχικά ο μέσος όρος της μεταβλητής SISRI-24 «Πνευματική Νοημοσύνη» και είναι 60,63 μονάδες, με τυπική απόκλιση ($SD=10,503$). Παρατηρούμε πως η τιμή της τυπικής απόκλισης δεν καθιστά αντικειμενική την μέτρηση της Πνευματικής Νοημοσύνης.

Στον ίδιο πίνακα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που αφορούν τον μέσο όρο και την τυπική απόκλιση των παραγόντων της Πνευματικής νοημοσύνης. Παρατηρούμε πως ο περισσότερο αναπτυγμένος είναι ο παράγοντας CSE «Επέκταση της συνειδητής κατάστασης» με 13,05 μονάδες ($SD= 2,736$) και ακολουθούν η PMP «Δημιουργία προσωπικού νοήματος» με 14,84 μονάδες ($SD=3,162$), η CET «Κριτική υπαρξιακή σκέψη» με 15,33 μονάδες ($SD=3,191$) και έπεται η ΤΑ «Υπερβατική συνειδητοποίηση» με 17,39 μονάδες ($SD=4,141$). Η κατάταξη αυτή συμφωνεί με την έρευνα ευρείας κλίμακας των Ρολεμίκου και συν. (2019), η οποία είχε σκοπό τη δημιουργία ερευνητικού εργαλείου για την Πνευματική Νοημοσύνη απευθυνόμενο σε ελληνικό πληθυσμό.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, σύμφωνα με τα οποία η ΤΑ «Υπερβατική συνειδητοποίηση» κατατάσσεται τελευταία ως προς την ανάπτυξη της, επιβεβαιώνουν την επιλογή των ως άνω ερευνητών να μην συμπεριλάβουν αυτόν τον παράγοντα αυτόν στον σχεδιασμό του ερευνητικού τους εργαλείου, θεωρώντας πως ο παράγοντας αυτός δεν είναι αντιπροσωπευτικό κριτήριο αξιολόγησης της Πνευματικής Νοημοσύνης στον ελληνικό πληθυσμό. Και τούτο γιατί έχει διαπιστωθεί πως οι μέσες τιμές των παραγόντων της Πνευματικής Νοημοσύνης διαφέρουν ανάλογα το φύλο, την ηλικία, τις θρησκευτικές αντιλήψεις, του μορφωτικού και κοινωνικού και επιπέδου, καθώς και της κρατούσας και ιδεολογίας. Γι αυτούς τους λόγους το εργαλείο SISRI δύναται να προσαρμοστεί ανάλογα το

πολιτιστικό, θρησκευτικό πλαίσιο και την ηλικία των συμμετεχόντων (Polemikou et al.;2019; Antunes et al.,2017; Chan & Cui,2016; Hanefar,2016).

Πίνακας 2: Μέτρηση Πνευματικής Νοημοσύνης και των Παραγόντων του SISRI- 24

	Άτομα	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέση τιμή	Τυπική Από/ση
SISRI ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	35	93	60,63	10,503
SISRI (ΚΡΙΤΙΚΗ ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΣΚΕΨΗ)_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	7	24	15,33	3,191
SISRI (ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠ. ΝΟΗΜΑΤΟΣ)_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	7	23	14,87	3,162
SISRI (ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝ- ΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ) ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	8	27	17,39	4,141
SISRI (ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ) ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	7	20	13,05	2,736

4.1.2.Μέτρηση του Άγχους

Η αξιολόγηση των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων στην έρευνα βασίστηκε στο ψυχομετρικό εργαλείο STAI (Spielberger,1983). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας (Πίνακας 3) ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση της μεταβλητής «STAI S», η οποία διερευνά τα αισθήματα από τα οποία διακατέχονται οι ερωτώμενοι την στιγμή της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, είναι 34,35 μονάδες (SD=7,000). Η ελάχιστη τιμή του δείκτη είναι 4 ενώ η μέγιστη είναι 53. Η μέση τιμή της μεταβλητής «STAI T» η οποία διερευνά τα αισθήματα από τα οποία διακατέχονται οι ερωτώμενοι συνήθως είναι 38,08 μονάδες (SD= 7,112). Η ελάχιστη τιμή του δείκτη είναι 23 ενώ η μέγιστη είναι 55. Το εύρος των τιμών του STAI S και STAI T κυμαίνεται από το 20-80 βαθμούς, για κάθε κατηγορία. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαφαίνεται πως τα νεαρά άτομα στη χώρα μας διακατέχονται από μέτρια επίπεδα άγχους. Όσο υψηλότερη η τιμή τόσο μεγαλύτερα τα επίπεδα του άγχους που διακατέχει το άτομο. Στη διακύμανση της ελάχιστης και της μέγιστης τιμής παρατηρούμε μια σταθερότητα ως προς το μέγιστο ενώ η ελάχιστη τιμή του Άγχους ως κατάσταση φαίνεται να υπολείπεται της αντίστοιχης τιμής του χαρακτηριστικού «Άγχος». Έρευνες που αφορούν μεγάλες ομάδες εφήβων μαθητών μέσης και ανώτερης εκπαίδευσης έχει διαπιστωθεί πως το

άγχος σαν πρόσκαιρη κατάσταση εμφανίζεται να έχει υψηλότερες τιμές από το άγχος σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Στην παρούσα έρευνα οι τιμές του STAI T, STAI S, παρά την μικρή υπεροχή του STAI S, δεν εμφανίζουν αξιοσημείωτη απόκλιση και απαιτούνται περεταίρω αναλύσεις για τον ακριβή προσδιορισμό τους (Spielberger,1983;Tilton, 2008).

Πίνακας 3: Μέτρηση Άγχους (STAI S/STAI T)

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέση τιμή	Τυπική Από/ση
STAI_S_(ΑΓΧΟΣ,ΠΡΟΣΚΑΙΡΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ) ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	4	53	34,35	7,000
STAI_T_(ΑΓΧΟΣ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ) ΑΘΡΟΙΣΜΑ	154	23	55	38,08	7,112

4.1.3.Μέτρηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της διερεύνησης της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας όπως αυτή περιγράφεται από τις δηλώσεις αυτοαναφοράς των συμμετεχόντων εφήβων σύμφωνα με τον δημιουργό του ερωτηματολογίου (Kovacs ,1985, 1992). Ο συνολικός βαθμός στο ερωτηματολόγιο μπορεί να κυμανθεί μεταξύ 0 και 54 και αφορά το συνολικό άθροισμα των τιμών των επιμέρους απαντήσεων στην κάθε πρόταση-ερώτηση του ερωτηματολογίου. Στην παρούσα έρευνα ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση της μεταβλητής Άγχος (CDI) στο σύνολό της είναι 14,83 μονάδες (SD=7,415).

Σύμφωνα με αυτή την τιμή το επίπεδο των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, που χαρακτηρίζουν τον μέσο όρο των συμμετεχόντων, είναι μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία τιμές μεταξύ του 13 και 15 δίνουν είναι ένα σήμα κινδύνου και χρήζουν επανεξέτασης (Kovacs, 1992).

Στη συνέχεια έγινε άθροιση του συνόλου των απαντήσεων για κάθε υποενότητα, που αντιστοιχεί και σε μια διαφορετική διάσταση της κατάθλιψης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τους η διαφαινόμενη ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε εφήβους οφείλεται κατά κύριο λόγο στα προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων, με μέσο όρο και τυπική απόκλιση 1,54 μονάδες (SD=1,296) και ακολουθεί η αναποτελεσματικότητα, 2,89 μονάδες (SD=1,822), η αρνητική, μειωμένη, αυτοεκτίμηση, 3,18 μονάδες (SD=1,630), η αρνητική διάθεση, 3,26 μονάδες (SD= 2,088) και τελευταία η ανηδονία 3,95 μονάδες (SD=2,671).

Πίνακας 4: Μέτρηση Καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και των υποενοτήτων CDI

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέση τιμή	Τυπική Απόκλιση
CDI_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	1	37	14,83	7,415
CDI_ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	0	9	3,26	2,088
CDI_ΑΡΝΗΤ.ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	0	9	3,18	1,630
CDI_ΔΙΑΠΡ/ΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	0	6	1,54	1,296
CDI_ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΤΗΤΑ	155	0	7	2,89	1,822
CDI_ΑΝΗΔΟΝΙΑ, ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	0	12	3,95	2,671

4.1.4. Μέτρηση της Ικανοποίησης από τη ζωή

Στον πίνακα 5 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των δηλώσεων των συμμετεχόντων αναφορικά με το επίπεδο της ικανοποίησης τους από τη ζωή, βάση του ερευνητικού εργαλείου SWLS (Diener et al.,1985). Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν αν διαφωνούν απόλυτα, πολύ λίγο, ούτε διαφωνούν/ συμφωνούν, αν συμφωνούν λίγο, πολύ, ή απόλυτα, πως «η ζωή τους είναι κοντά στο ιδανικό τους, οι συνθήκες της είναι ιδανικές και είναι ικανοποιημένοι από αυτή τη ζωή, έχουν πάρει τα σημαντικά πράγματα από τη ζωή και δεν θα άλλαζαν τίποτα σε αυτήν αν την ξαναζούσαν». Οι απαντήσεις αθροίστηκαν στο σύνολο τους για να δώσουν το μέτρο που οι ερωτώμενοι αξιολογούν την ποιότητα της ζωής.

Ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση της μεταβλητής «Ικανοποίηση από τη ζωή » στο σύνολο της είναι 22,97 μονάδες (SD=6,0047). Σύμφωνα με τους Deiner και συν.,(2010) η μέση τιμή του δείκτη είναι το 20 και η ελάχιστη το 5 ενώ η μέγιστη είναι το 35. Όταν οι τιμές του WLSL εντοπίζονται ελαφρά πάνω από το 20, όπως στην παρούσα έρευνα, τότε κατά μέσον όρο οι συμμετέχοντες επιλέγουν τη δήλωση «συμφωνώ λίγο» για να εκφράσουν τον βαθμό που είναι ικανοποιημένοι με τη ζωή τους.

Πίνακας 5: Μέτρηση Ικανοποίησης από τη ζωή (SWLS)

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
SWLS					
ΑΘΡΟΙΣΜΑ	155	5	35	22,97	6,047

4.2.Επαγωγικά στατιστικά

4.2.1.Ελεγχος συσχετίσεων

Προκειμένου να συσχετίσουμε τις μεταβλητές Πνευματική Νοημοσύνη (SISRI), Άγχος-πρόσκαιρη κατάσταση, (STAI S), Άγχος- χαρακτηριστικό (STAI T) και Ικανοποίηση από τη ζωή (SWLS) με τη μεταβλητή Καταθλιπτική Συμπτωματολογία (CDI), βάση της κατηγοριοποίησης της σε *Καθόλου*, *Μέτρια* και *Σοβαρά Συμπτώματα Κατάθλιψης* διερευνήσαμε τον μέσο όρο και την τυπική απόκλιση των μεταβλητών αυτών ανά ομάδα ατόμων που αντιστοιχούν στις ανωτέρω διαβαθμίσεις των καταθλιπτικών συμπτωμάτων καθώς και τη σύγκριση των μέσων όρων μεταξύ αυτών των ομάδων (πίνακας 6).

Σύμφωνα με τον μέσο όρο και την τυπική απόκλιση της μεταβλητής Πνευματική Νοημοσύνη (SISRI) με τις κατηγορίες της μεταβλητής Καταθλιπτική Συμπτωματολογία (CDI) παρατηρούμε να συσχετίζονται με την μεταβλητή Πνευματική Νοημοσύνη 46 άτομα με *Σοβαρά καταθλιπτικά Συμπτώματα* 59,50 μονάδες (SD=9,285), ακολουθούν 69 άτομα με *Μέτρια συμπτώματα* 60,61 μονάδες (SD=9,662) αν και αριθμητικά υπερτερούν των ατόμων με *σοβαρά συμπτώματα* και έπονται 40 άτομα που δηλώνουν πως *δεν έχουν καθόλου συμπτώματα* 61,98 μονάδες (SD=13,037).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συσχέτισης της μεταβλητής Άγχος (πρόσκαιρη κατάσταση) STAI_S με τις κατηγορίες της μεταβλητής Καταθλιπτική Συμπτωματολογία (CDI) στην παρούσα έρευνα 40 άτομα βίωναν άγχος ενώ συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο χωρίς να εκδηλώνουν *Καθόλου συμπτώματα κατάθλιψης*, 69 άτομα εκδηλώνουν *Μέτρια συμπτώματα* και 46 *Σοβαρά συμπτώματα*. Ενδιαφέρον προκαλεί η διαπίστωση, πως ακόμα και όταν δεν παρατηρούνται *καθόλου καταθλιπτικά συμπτώματα* 29,35 μονάδες (SD=4,475) υπάρχει

συσχέτιση με τη μεταβλητή Άγχος πρόσκαιρη κατάσταση, που αφορά στο πως αισθάνεται ένα άτομο μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Στη συνέχεια η συσχέτιση την μεταβλητής Άγχος (χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) STAI_T με τις κατηγορίες της μεταβλητής Καταθλιπτική Συμπτωματολογία (CDI) οδηγεί στην παρατήρηση πως ακόμα και όταν εδραιωθεί το Άγχος, σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ενός εφήβου, υπάρχει αρκετά ισχυρό ενδεχόμενο το άτομο να μην έχει εκδηλώσει καταθλιπτικά συμπτώματα. Συγκεκριμένα 39 άτομα παρουσιάζουν σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας τους το Άγχος, 31,49 μονάδες ($SD=4,806$), χωρίς να συνοδεύεται από καταθλιπτικά συμπτώματα. Το άγχος, μάλιστα, παραμένει σαν χαρακτηριστικό και συνυπάρχει με την κατάθλιψη, είτε αυτή εκδηλώνεται σε 69 άτομα με μέτρια 37,88 μονάδες ($SD=5,248$) είτε σε 46 άτομα με σοβαρά συμπτώματα 43,98 μονάδες ($SD=6,130$).

Στον πίνακα 6 περιγράφεται επίσης η συσχέτιση της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή (SWLS) με τις κατηγορίες της μεταβλητής Καταθλιπτική Συμπτωματολογία (CDI). Ο δείκτης Ικανοποίηση από τη ζωή επιχειρεί να προσδιορίσει τον βαθμό ικανοποίησης σπουδαίων αναγκών, στόχων και ελπίδων ενός ατόμου και είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει την ευζωία. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα παρατηρούμε πως 39 άτομα που δεν παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα συνδέονται ισχυρότερα με τον δείκτη Ικανοποίηση από τη Ζωή κατά μέσο όρο και τυπική απόκλιση 27,55 μονάδες ($SD=4,420$) και η σχέση γίνεται ασθενής στα 69 άτομα που παρουσιάζουν *Μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης* με μέση τιμή 23,16 μονάδες ($SD=4,807$) και πολύ πιο ασθενής στα 46 άτομα με *Σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα* που έχουν μέση τιμή 18,72 μονάδες ($SD=6,010$)

Από τις post hoc αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, αφού προηγουμένως εφαρμόστηκε η διόρθωση Bonferroni, παρατηρούμε ότι όσο σοβαρότερα είναι τα καταθλιπτικά συμπτώματα που βιώνει ένας έφηβος τόσο εντονότερα εκδηλώνει πρόσκαιρο άγχος, άμεση αντίδραση σε κάποιο στεσογόνο γεγονός. Η ίδια κλιμάκωση στη διαβάθμιση της βαθμού σοβαρότητας των καταθλιπτικών συμπτωμάτων παρατηρείται και στο καταγεγραμμένο άγχος σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου ($p=0,000$). Τα άτομα που έχουν ενσωματώσει περισσότερο έντονα το άγχος στη συμπεριφορά τους, έτσι ώστε να καθορίζει σημαντικά τις σκέψεις και τις πράξεις τους, είναι τα άτομα που εκδηλώνουν

σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα και ακολουθούν όσα εκδηλώνουν μέτρια ή καθόλου συμπτώματα($p=0,000$).

Σύμφωνα με τις αναλύσεις παρατηρείται πως στατιστικά σημαντική είναι και η σχέση της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή με την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Σε αυτή την περίπτωση όσο πιο σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα βιώνει ένα άτομο, τόσο λιγότερο αισθάνεται ικανοποίηση από τη ζωή του. Όσο μετριαζονται τα συμπτώματα αυτά, ή, δεν υπάρχουν τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση που ένα άτομο δηλώνει πως αισθάνεται ($p=0,000$)

Πίνακας 6 : Πίνακας ανάλυσης διακύμανσης

Μεταβλητές		Καθόλου καταθλιπτικά Συμπτώματα	Μέτρια Καταθλιπτικά Συμπτώματα	Σοβαρά Καταθλιπτικά Συμπτώματα	Σύγκριση Μέσων Όρων	
					F	p
SISRI_ ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ατ.	40	69	46		
	μ.ο.	61,98	60,61	59,50		
	τ.α.	13,037	9,662	9,285	,591	,555
STAI_S ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ατ.	40	69	46		
	μ.ο.	29,35	35,04	37,67	19,5	
	τ.α.	4,475	5,524	8,364	11	,000
STAI_T ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ατ.	39	69	46		
	μ.ο.	31,49	37,88	43,98	56,06 0	,000
	τ.α.	4,806	5,248	6,130		
SWLS ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ατ.	40	69	46		
	μ.ο.	27,55	23,16	18,72	32,1	,000
	τ.α.	4,420	4,807	6,010	29	

4.2.2. Η κατάθλιψη ως προσδιοριστικός παράγοντας της ανάπτυξης των συναισθημάτων

Για να διαπιστωθεί αν υπάρχει σχέση ανάμεσα στις μεταβλητές Πνευματική Νοημοσύνη, Άγχος (πρόσκαιρη κατάσταση), Άγχος (χαρακτηριστικό της προσωπικότητας), Καταθλιπτική Συμπτωματολογία και Ικανοποίηση από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson. Στον πίνακα 7 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των συσχετίσεων των τεσσάρων μεταβλητών της παρούσας έρευνας, πίνακας που βασίζεται στη συσχέτιση του αριθμού Pearson (Πίνακας 8) και όπου φαίνονται πως υπάρχουν οι ακόλουθες συσχετίσεις:

Ασθενής θετική γραμμική συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=5\%$ (πιθανότητα λάθους 5%) μεταξύ της μεταβλητής Πνευματική Νοημοσύνη και της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή, $r = .203$, $p < .05$.

Έντονη θετική γραμμική συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=1\%$ μεταξύ της μεταβλητής Άγχος (ως πρόσκαιρη κατάσταση) με τις μεταβλητές Άγχος (ως χαρακτηριστικό), $r = .49$, $p < .01$ και της μεταβλητής Καταθλιπτική συμπτωματολογία, $r = .447$, $p < .01$.

Έντονη αρνητική γραμμική συσχέτιση μεταξύ της μεταβλητής Άγχος (ως πρόσκαιρη κατάσταση) και της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή, $r = -.468$, $p < .01$.

Αρκετά έντονη θετική γραμμική συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=1\%$ μεταξύ της μεταβλητής Άγχος (ως χαρακτηριστικό) και της μεταβλητής Καταθλιπτική συμπτωματολογία $r = .647$, $p < .01$ ενώ συνάμα φαίνεται να υπάρχει μια έντονα αρνητική γραμμική συσχέτιση μεταξύ της μεταβλητής Άγχος (ως χαρακτηριστικό) και της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή $r = -.420$, $p < .01$.

Αρκετά έντονη αρνητική γραμμική συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=1\%$ μεταξύ της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή και των μεταβλητών Άγχος (ως πρόσκαιρη κατάσταση) $r = -.468$, $p < .01$, Άγχος (ως χαρακτηριστικό), $r = -.420$, $p < .01$ και Καταθλιπτική συμπτωματολογία, $r = -.596$, $p < .01$.

Αρκετά έντονη θετική γραμμική συσχέτιση, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha=1\%$, μεταξύ της μεταβλητής Καταθλιπτική συμπτωματολογία και των μεταβλητών Άγχος (ως πρόσκαιρη κατάσταση), $r=.447$, $p < .01$, Άγχος (ως χαρακτηριστικό), $r=.667$, $p < .01$ ενώ φαίνεται να υπάρχει μια έντονη αρνητική γραμμική συσχέτιση μεταξύ της μεταβλητής Καταθλιπτική συμπτωματολογία και της μεταβλητής Ικανοποίηση από τη ζωή $r= -.596$, $p < .01$.

Πίνακας 7: Συσχετίσεις των μεταβλητών των μεταβλητών Πνευματική Νοημοσύνη, Άγχος, πρόσκαιρο /χαρακτηριστικό, Καταθλιπτική συμπτωματολογία και Ικανοποίηση από τη ζωή.

	<u>Πνευματική Νοημοσύνη</u>	<u>Άγχος πρόσκαιρο</u>	<u>Άγχος χαρακτηριστικό</u>	<u>Ικανοποίηση από τη Ζωή</u>	<u>Καταθλιπτικά συμπτώματα</u>
Πνευματική Νοημοσύνη (SISRI) Άθροισμα		-,056	-,017	,203*	-,093
Άγχος πρόσκαιρο (STAI-S) Άθροισμα	-,056		,490**	-,468**	,447**
Άγχος χαρακτηρι στικό (STAI-T) Άθροισμα	-,017	,490 **		-,420**	,647**
Ικανοποίηση από τη Ζωή (SWLS) Άθροισμα	,203*	-,468**	-,420**		-,596**
Καταθλιπτικά συμπτώματα (CDI) Άθροισμα	-,093	,447**	,647**	-,596**	

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Πίνακας8: Συσχέτιση Pearson των μεταβλητών Πνευματική Νοημοσύνη ,Άγχος, πρόσκαιρη κατάσταση / χαρακτηριστικό, Καταθλιπτική συμπτωματολογία και Ικανοποίηση από τη ζωή.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ PEARSON						
		SISRI ΑΘΡΟΙΣΜΑ	STAI_S ΑΘΡΟΙΣΜΑ	STAI_T ΑΘΡΟΙΣΜΑ Τ	SWLS ΑΘΡΟΙΣΜΑ	CDI ΑΘΡΟΙΣΜΑ
Πνευματική Νοημοσύνη	Pearson συσχέτιση n	1	-,056	-,017	,203 *	-,093
	Sig. (2- tailed)		,486	,834	,011	,250
	N	155	155	154	155	155
SISRI ΑΘΡΟΙΣΜΑ						
Άγχος- Πρόσκαιρο	Pearson συσχέτιση n	-,056	1	,490 **	-,468 **	,447 **
	Sig. (2- tailed)	,486		,000	,000	,000
	N	155	155	154	155	155
STAI_S ΑΘΡΟΙΣΜΑ						
Άγχος- Χαρακτη ριστικό	Pearson συσχέτιση n	-,017	,490 **	1	-,420 **	,647 **
	Sig. (2- tailed)	,834	,000		,000	,000
	N	154	154	154	154	154
STAI_T ΑΘΡΟΙΣΜΑ						
Ικανοποίηση από τη ζωή	Pearson συσχέτιση n	,203 *	-,468 **	-,420 **	1	-,596 **
	Sig. (2- tailed)					
	N	155	155	154	155	155
SWLS _ΑΘΡΟΙΣΜΑ						
Καταθλι πτικά συμπτώματα	Pearson συσχέτιση n	-,093	,447 **	,647 **	-,596 **	1
	Sig. (2- tailed)	,250	,000	,000	,000	
	N	155	155	154	155	155
CDI ΑΘΡΟΙΣΜΑ						

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Κεφάλαιο 5: Συζήτηση

5. 1. Αποτελέσματα

Πνευματική Νοημοσύνη

Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να προσδιορίσει τον βαθμό εξοικείωσης των εφήβων με τους τομείς ανάπτυξης της Πνευματικής Νοημοσύνης. Οι απαντήσεις τους δεν χαρακτηρίζονται ως αντικειμενικές λόγω της μεγάλης τυπικής τους απόκλισης και επιβεβαιώνουν τις δυσκολίες αποτίμησης της όταν το δείγμα είναι άτομα νεαρής ηλικίας. Οι κατασκευαστές του ερευνητικού εργαλείου SISRI 24, που εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα, και άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν πως υπάρχει μια σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της πνευματικής νοημοσύνης και της ηλικίας, δηλωτική της διαρκούς πνευματικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της ζωής και διαφέρει σημαντικά ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες. Το άτομο όσο μεγαλώνει, βελτιώνει τις γνωστικές του λειτουργίες, αναπτύσσεται πνευματικά, και αποκτά εμπειρίες ζωής που του επιτρέπουν να εμβαθύνει περισσότερο στις αφηρημένες έννοιες οι οποίες προσδιορίζουν την Πνευματική Νοημοσύνη (Chan & Cui ,2016; King & De Cicco,2009; Polemikou et al.,2019).

Παράλληλα επιχειρήθηκε η αξιολόγηση της ανάπτυξης των επιμέρους παραγόντων της Πνευματικής Νοημοσύνης. Παρατηρήθηκε πως ο πλέον αναπτυγμένος ο παράγοντας της Πνευματικής Νοημοσύνης είναι η CSE, «Επέκταση της συνειδητής κατάστασης» και ακολουθούν η PMP, «Δημιουργία προσωπικού νοήματος», η CET, «Κριτική υπαρξιακή σκέψη» και έπεται η TA, «Υπερβατική συνειδητοποίηση». Τα αποτελέσματα αυτά είναι απολύτως συμβατά με την ανάπτυξη του εφήβου σε μια δυτική κοινωνία τα οποία σύμφωνα με τον Hanefar (2016) είναι διακριτά σε σχέση με τα κριτήρια αξιολόγησης των ίδιων παραγόντων σε θεοκρατικές και μη ανατολικές κοινωνίες. Ένας σύγχρονος έφηβος επιχειρώντας να απαντήσει κατ αρχάς στα ερωτήματα «ποιος είμαι» και «ποια είναι η θέση μου στον κόσμο» επεκτείνει τους προβληματισμούς του πέρα από την ύλη, αναζητώντας απαντήσεις. Οι προβληματισμοί αυτοί αφορούν τη δυσκολία του να κατανοήσει τον τρόπο που ο άνθρωπος συνδέεται με τον Κόσμο και πως δεν είναι μόνο ύλη, αλλά έχει μια πνευματική διάσταση που η αναγνώριση της βοηθά την ισορροπία του.

Ψάχνοντας το νεαρό άτομο να προσδιορίσει την ταυτότητα του, απορρίπτει τους γονείς και τους καθηγητές του και το μοντέλο ζωής που του «προσφέρουν» πολλές φορές με πειστικό τρόπο, επιδιώκει να δοκιμάσει τις δυνάμεις του και να ανακαλύψει τους λόγους που θα δώσουν νόημα στη ζωή του. Αναγνωρίζει τη ποιοτικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων, τις δικές του δυνάμεις και τη δύναμη του νου, τον οποίο χρησιμοποιεί για να αναλύει τα προβλήματα να εντοπίζει τις αιτίες τους. Παράλληλα όμως δεν δίνει μεγάλο βάρος στην υπερβατική θεώρηση της ζωής, γιατί η κοινωνία στην οποία μεγαλώνει δεν ενθαρρύνει τις υπαρξιακές αναζητήσεις, τον «προστατεύει» από τα δύσκολα ερωτήματα για την απώλεια και τον θάνατο.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας, σύμφωνα με το οποίο ο παράγοντας ΤΑ «Υπερβατική συνειδητοποίηση» κατατάσσεται τελευταίος ως προς την ανάπτυξη του μεταξύ των εφήβων. Το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει τους Polemίκου και συν.,(2019) που προβλέπουν τρεις παράγοντες στον σχεδιασμό του ερευνητικού τους εργαλείου για την μέτρηση της Πνευματικής Νοημοσύνης. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές έκριναν πως η χαμηλή συνοχή των απαντήσεων στις δηλώσεις, που συναποτελούν τον παράγοντα «Υπερβατική συνειδητοποίηση», δεν τον καθιστούσε αντιπροσωπευτικό κριτήριο αξιολόγησης της Πνευματικής Νοημοσύνης στον ελληνικό πληθυσμό. Οι μέσες τιμές των παραγόντων της Πνευματικής Νοημοσύνης των δύο αυτών ερευνών, αν και απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες επιβεβαιώνουν την βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία παρατηρούνται διαφορές στην αξιολόγηση των παραγόντων του μοντέλου SISRI Πνευματική Νοημοσύνη όχι μόνο μεταξύ ανδρών και γυναικών, ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, αλλά και μεταξύ ατόμων με διαφορετικές θρησκευτικές αντιλήψεις, μορφωτικό επίπεδο, κοινωνική και κρατική συγκρότηση και ιδεολογία. Αυτή η διαπίστωση έχει οδηγήσει τους ερευνητές να προσαρμόζουν το μοντέλο SISRI, ώστε να ανταποκρίνεται στην κυρίαρχη κουλτούρα του πληθυσμού προκειμένου να αξιολογήσουν την Πνευματική Νοημοσύνη (Polemίκου et al.,2019; Antunes et al.,2017; Chan & Cui,2016; Hanefar,2016).

Αν και οι έφηβοι είναι συνήθως ενθουσιώδεις όσον αφορά τα συναισθήματα τους τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν επιβεβαιώνουν της υπόθεση της παρούσας έρευνας πως η τιμή της ικανοποίηση από τη ζωή είναι υψηλή. Και τούτο γιατί οι συμμετέχοντες, δηλώνοντας κατά μέσον όρο πως «συμφωνούν λίγο πως είναι ικανοποιημένοι» τείνουν να παραδεχτούν πως «είναι ικανοποιημένοι με τη ζωή τους» διατηρώντας μια επιφύλαξη ως προς

το μέγεθος της ικανοποίησης τους. Ο δείκτης Ικανοποίηση από τη ζωή επιχειρεί να προσδιορίσει τον βαθμό ικανοποίησης σπουδαίων αναγκών, στόχων και ελπίδων ενός ατόμου και είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει την ευζωία και τα νεαρά άτομα δεν είναι απόλυτα βέβαια αν η ζωή τους είναι ή θα είναι στο μέλλον εξαιρετική.

Προσδιοριστικοί παράγοντες των συναισθημάτων

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται πως τα νεαρά άτομα στη χώρα μας διακατέχονται από μέτρια επίπεδα άγχους. Ενώ η τιμή του άγχους που βίωνε ο ερωτώμενος σαν πρόσκαιρη κατάσταση, την ώρα που συμπλήρωνε το ερωτηματολόγιο, θα έπρεπε να είναι αυξημένος, δεν διαφέρει σημαντικά της τιμής του άγχους σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου.

Τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορούν τα καταθλιπτικά συμπτώματα υποδεικνύουν πως τα άτομα με σοβαρά και μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα είναι περισσότερα από τα άτομα που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης. Το αποτέλεσμα αυτό κρούει έναν κώδωνα κινδύνου όσον αφορά την διεξοδικότερη διερεύνηση των αιτίων που προκαλούν στα νεαρά άτομα καταθλιπτικά συμπτώματα. Η παρούσα έρευνα έδειξε πως για τους εφήβους 16 έως 19 ετών τα προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις είναι η κυρία αιτία που πυροδοτεί αυτή την ψυχοπαθολογική κατάσταση με την αναποτελεσματικότητα και τη μειωμένη αυτοεκτίμηση να ακολουθούν.

Οι μεταβλητές Άγχος (πρόσκαιρη κατάσταση), Άγχος, (χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) και Καταθλιπτική συμπτωματολογία, παρουσιάζουν μεταξύ τους (vice versa) μια έντονα θετική συσχέτιση. Οι σχέσεις άγχους και κατάθλιψης είναι αλληλένδετες και ανατροφοδοτούν τα αρνητικά συναισθήματα, γιατί όταν το άτομο βρίσκεται υπό το καθεστώς άγχους για μεγάλα χρονικά διαστήματα και εδραιωθεί σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, δύναται να εξελιχθεί σε σοβαρότερες διαταραχές όπως την εκδήλωση αγχώδους νεύρωσης, ή καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Μαριδάκη-Κασσωτάκη,2011; WHO,2005).

Τα άτομα που δεν έχουν καθόλου καταθλιπτικά συμπτώματα συσχετίζονται με το πρόσκαιρο Άγχος. Σύμφωνα με τον Spielberg, (1983) σε έρευνες που αφορούν μεγάλες ομάδες εφήβων έχει παρατηρηθεί το πρόσκαιρο άγχος να είναι υψηλό, αλλά, σε λογικά

επίπεδα και αποτυπώνει μια φορτισμένη με ένταση σκέψη ή συναισθηματική κατάσταση που βιώνει ένα άτομο. Σε αυτή την περίπτωση η αγχογόνα κατάσταση στην οποία περιέρχεται ένα νεαρό άτομο μπορεί να έχει προκληθεί από έναν υπαρκτό ή ενδεχόμενο φόβο, όμως δεν είναι ικανή να οδηγήσει το οδηγήσει στην εκδήλωση καταθλιπτικών φαινομένων. Στην παρούσα έρευνα καταγράφηκε πως τα άτομα με μέτρια και σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα είναι περισσότερα από αυτά που δεν εκδηλώνουν καταθλιπτική συμπτωματολογία. Μάλιστα η συσχέτιση Μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα, πρόσκαιρο Άγχος φαίνεται να είναι περισσότερο ισχυρή.

Συσχετίσεις

Οι συσχετίσεις του Άγχους και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας έδειξαν επίσης πως όταν εδραιωθεί το Άγχος, σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ενός εφήβου, υπάρχει ισχυρό ενδεχόμενο να μην εκδηλώσει καταθλιπτικά συμπτώματα. Πολύ ενδιαφέρον είναι πως και σε αυτή την περίπτωση τα άτομα που εκδηλώνουν σε μέτριο βαθμό καταθλιπτικά συμπτώματα είναι σύμφωνα με τις συσχετίσεις περισσότερα από τα άτομα με καθόλου ή σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα, με τη σχέση Μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα και Άγχος ως χαρακτηριστικό να είναι ισχυρή. Διεθνώς σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2005) είναι μεγάλο το ποσοστό των αδιάγνωστων περιπτώσεων εφήβων που υποφέρουν από κατάθλιψη.

Οι μεταβλητές Άγχος ως πρόσκαιρη κατάσταση, Άγχος, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και Καταθλιπτική συμπτωματολογία, παρουσιάζουν με τη μεταβλητή Ικανοποίηση από τη ζωή μια έντονα αρνητική συσχέτιση. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα παρατηρούμε πως άτομα που δεν παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα συνδέονται ισχυρότερα με τον δείκτη Ικανοποίηση από τη Ζωή και η σχέση γίνεται ασθενής στα άτομα που παρουσιάζουν Μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης και πολύ πιο ασθενής στα άτομα με Σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα. Η σχέση αυτή επιβεβαιώνεται όταν η σύγκριση Bonferroni παρουσιάζει πως τα άτομα με σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα είναι περισσότερα από τα άτομα με μέτρια και φυσικά και από τα άτομα που δεν εκδηλώνουν συμπτώματα κατάθλιψης. Ένας έφηβος με σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα σημειώνει χαμηλές τιμές στον δείκτη Ικανοποίηση από τη ζωή, σε αντίθεση με άτομα που χαρακτηρίζονται από θετικά συναισθήματα και δεν εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης τα οποία αξιολογούν την ικανοποίηση από τη ζωή με υψηλές τιμές. Οι λόγοι εμφάνισης των ψυχικών διαταραχών σε

μεγάλο βαθμό ταυτίζονται με τους λόγους που ένας έφηβος αισθάνεται εξαιρετικά δυσαρεστημένος στην κλίμακα για την Ικανοποίηση από τη ζωή.

Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα η μεταβλητή Πνευματική Νοημοσύνη στο σύνολο της δεν εμφανίζει καμία στατιστικά σημαντική σχέση με τις μεταβλητές Άγχος πρόσκαιρη κατάσταση ή χαρακτηριστικό και Καταθλιπτική συμπτωματολογία. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνεται και μετά την προσαρμογή Bonferroni, σύμφωνα με την οποία δεν διαφαίνεται να υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του δείκτη της Πνευματικής Νοημοσύνης και του δείκτη της Καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (συνολικά ή ανά κατηγορία). Η μη συσχέτιση Πνευματικής Νοημοσύνης στο σύνολο της με την κατάθλιψη επιβεβαιώνει την αξιολόγηση των Giannone και Karlin (2020), οι οποίοι θεωρούν πως το μοντέλο της Πνευματικής Νοημοσύνης, στο σύνολό του στερείται συνοχής και ο κάθε παράγοντας του συσχετίζεται διαφορετικά με την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα ο παράγοντας Κριτική Υπαρξιακή Σκέψη συσχετίζεται θετικά με την αυξημένη κατάθλιψη και το άγχος ενώ ο παράγοντας Δημιουργία Προσωπικού Νοήματος συσχετίζεται αρνητικά. Ερμηνεύοντας τη συσχέτιση αυτή μπορεί κανείς να ισχυριστεί πως η εσωστρέφεια ενός ατόμου με σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης ενισχύεται από τον υπαρξιακό προβληματισμό ενώ αποδυναμώνεται, όταν κινητοποιηθεί βάζοντας στόχους και υλοποιώντας τους βρίσκει νόημα στη ζωή του. Γι αυτό θα ήταν σκόπιμο να επιχειρηθεί επαναξιολόγηση του μοντέλου, όπως άλλωστε προτείνεται από πολλούς ερευνητές (Giannone & Karlin, 2020; Ebrahimi, et al., 2020).

Βάση των αποτελεσμάτων του αριθμού Pearson η συσχέτιση των μεταβλητών Πνευματική Νοημοσύνη και Ικανοποίηση από τη ζωή διαφαίνεται να είναι ασθενώς θετική. Παρά την ασθενή σχέση των δύο αυτών μεταβλητών και τα μεγάλα περιθώρια στατιστικού λάθους, η συσχέτιση, αυτή καθ' εαυτή, μας επιτρέπει να θεωρήσουμε πως επιβεβαιώνεται η υπόθεση της έρευνας για θετική συσχέτιση της Πνευματικής Νοημοσύνης με την Ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα. Το αποτέλεσμα αυτό αν και αδύναμο συμφωνεί με τους Koohbanani και συν., (2013) οι οποίοι στα αποτελέσματά τους επισημαίνουν πως η Πνευματική νοημοσύνη δεν συσχετίζεται με την Ικανοποίηση από τη ζωή στο σύνολό της, αλλά παρατηρήθηκε να έχει μια σημαντική σχέση με τον παράγοντα «Οικιακό περιβάλλον» της κλίμακας LS (Ικανοποίηση από τη ζωή). Σκόπιμο θα ήταν λοιπόν να διερευνηθεί η ασθενής αυτή σχέση σε επίπεδο παραγόντων για να διαπιστωθεί ποιος από παράγοντας είναι αυτός που «παράγει» αυτή τη σχέση.

5.2.Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της πνευματικής νοημοσύνης και της ανάπτυξης των θετικών συναισθημάτων των εφήβων. Η έρευνα έλαβε υπόψη σαν προσδιοριστικούς παράγοντες της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων την ικανοποίηση από τη ζωή, το άγχος και τη καταθλιπτική συμπτωματολογία την οποία και προσδιόρισε σαν ρυθμιστικό παράγοντα των συναισθημάτων των εφήβων.

Η κοινωνία του 21^{ου} αιώνα συναρτά τη γνώση με την επιτυχία και ωθεί τον έφηβο στην κατάκτησή της. Ο σημερινός έφηβος καλείται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις αυτές, ενώ για τον ίδιο ζωτικής σημασίας προβληματισμοί είναι η κατανόηση και η αποδοχή των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στην ύπαρξη του. Η προσπάθεια συνδιαλλαγής του με αυτές τις καταστάσεις έχουν ως αποτέλεσμα να μην αισθάνεται ικανοποιημένος από τη ζωή του και να διολισθαίνει σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις με κίνδυνο εγκλωβισμού του σε αυτές. Οι δυσκολίες που εμποδίζουν την απρόσκοπτη διαδρομή των εφήβων προς την ενηλικίωση και συνδέονται την πίεση στο σχολείο με ψυχοσωματικές αντιδράσεις των μαθητών δηλωτικές άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και κακής ποιότητας επικοινωνία με τους συνομηλίκους. Η πανδημία του Covid 19 ανέτρεψε την κανονικότητα της καθημερινής ζωής των εφήβων και ενίσχυσε τις παθογένειες της. Οι περιορισμοί τους οποίους οφείλουν να αποδεχτούν αποτελούν έναν επιπλέον παράγοντα που επιδρά αρνητικά στη ψυχική τους διάθεση.

Στις σύγχρονες αναπτυγμένες κοινωνίες, όπως είναι η χώρα μας, η θέση των νεαρών ατόμων είναι προνομιακή, έναντι άλλων εποχών, γιατί αισθάνονται ασφαλείς, ως προς την κάλυψη των αναγκών τους και την παροχή των εφοδίων για τη μόρφωση και την εξέλιξή τους. Όσο ο έφηβος αναπτύσσεται, γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του, τις ανάγκες του και διαμορφώνει τις ισχυρές εκείνες πεποιθήσεις, που θα αποτελέσουν τις αξίες στη ζωή του, διαπιστώνει πως η επιθυμία για κατανάλωση δεν ταυτίζεται απαραίτητα με την ποιότητα της ζωής. Ταυτόχρονα το περιβάλλον του αξιώνει από εκείνον να εξελιχθεί επαγγελματικά, οικονομικά και κατ' επέκταση κοινωνικά επιφυλάσσοντας του συχνά έτοιμες λύσεις για την πορεία του στη ζωή. Υποσκάπτεται λοιπόν η βεβαιότητα του για την ποιότητα της ζωής του, κυρίως όσον αφορά το μέλλον και καταλήγει να είναι επιφυλακτικός ως προς τον βαθμό ικανοποίησης του από αυτήν. Η αβεβαιότητα του αυτή αφήνει χώρο για να εγκατασταθούν μέσα του αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, ο φόβος, η ανασφάλεια που τον οδηγούν

στην αναποφασιστικότητα, στην άρνηση αλλά και την αντίδραση. Το άγχος που χαρακτηρίζει τα άτομα αυτής της ηλικίας συχνά ταυτίζεται με την αλληλεπίδρασή τους με το σχολικό περιβάλλον και η ενδεχόμενη εκδήλωση οργανικών διαταραχών συνδέεται με συγκεκριμένες αγχογόνες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν στο σχολείο.

Γι αυτό έχει διαπιστωθεί πως σε αυτές τις ηλικίες το πρόσκαιρο άγχος εμφανίζεται να έχει υψηλότερες τιμές από το άγχος σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Όμως οι υπαρξιακές αναζητήσεις, η δυσκολία προσαρμογής σε έναν όλο και πιο ανταγωνιστικό κόσμο και ενδεχομένως η λανθάνουσα ψυχική νόσος, όχι μόνο δεν εξαλείφουν το άγχος, αλλά, ενισχύουν το ενδεχόμενο να εξελιχθεί σε σοβαρότερη ψυχολογική διαταραχή, όπως είναι η κατάθλιψη.

Η οικογένεια είναι ένας βασικός υποστηρικτικός παράγοντας των εφήβων σε σχέση με την εκδήλωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Όσο μεγαλώνουν τα νεαρά άτομα η σχέση τους με την οικογένεια ατονεί, ανοίγονται στην κοινωνία και συγκρούονται με την πραγματική ζωή. Η τυχόν διαταραχή των προσωπικών τους σχέσεων ενδεχομένως να αποτελεί σοβαρό λόγο διαταραχής του ψυχισμού τους. Η μειωμένη αυτοεκτίμηση, η αυστηρή αυτοκριτική, η αναποτελεσματικότητα ωθεί τα άτομα να ζουν μοναχικά διστάζοντας να εξωτερικεύουν τις σκέψεις για τα αισθήματα ανεπάρκειας, η θλίψη εδραιώνεται και εκδηλώνονται συμπτώματα κατάθλιψης. Συχνά δεν γίνονται έγκαιρα αντιληπτά τα αποτελέσματα μιας ματαίωσης στον ψυχισμό του εφήβου, ο οποίος, ενδεχομένως, να τραυματιστεί σοβαρά. Όταν η οικογένεια και οι ρυθμοί της ζωής δεν μπορούν να συγκρατήσουν και να κατευνάσουν το άγχος αυτό, να αναγνωρίσουν, τα συμπτώματα, αλλά και να τα παραδεχτούν, η κατάθλιψη έρχεται σιωπηλά και εδραιώνεται, χωρίς, σε πολλές περιπτώσεις, να γίνει αντιληπτή από το περιβάλλον τους.

Οι έφηβοι, ευαίσθητοι δέκτες όλων των αλλαγών, όταν καλούνται να χαρακτηρίσουν την ποιότητα της ζωής τους δεν απαντούν με απερισκεψία, επιπολαιότητα ή ενθουσιασμό και δεν χρησιμοποιούν υπερθετικό βαθμό χαρακτηρίζοντας την. Αυτή η στάση περιγράφει την επιφύλαξη και την αμηχανία των ερωτώμενων εφήβων, αναδεικνύοντας ταυτόχρονα τα αισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας και αδυναμίας επιλογής μιας ζωής, που τα χαρακτηριστικά της θα είναι πιο κοντά στις επιθυμίες τους.

Οι λόγοι εμφάνισης των ψυχικών διαταραχών σε μεγάλο βαθμό ταυτίζονται με τους λόγους που ένας έφηβος αισθάνεται εξαιρετικά δυσαρεστημένος στην κλίμακα για της ικανοποίηση από τη ζωή. Όσο λοιπόν περισσότερο ικανοποιημένο είναι ένα άτομο από τη ζωή του τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να εκδηλώσει συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται ψυχοπαθολογικές.

Οι διαπιστώσεις αυτές ενισχύουν τα επιχειρήματα για τη δημιουργία προγραμμάτων παρέμβασης που βασίζονται στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων στο σχολείο ή στην οικογένεια με σκοπό την ανακούφιση αλλά και την πρόληψη των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Τα συναισθήματα αυτά οδηγούν τα νεαρά άτομα στα οποία απευθύνονται να νοηματοδοτούν τη ζωή τους και μέσα από την επίτευξη των στόχων τους να νοιώθουν ικανοποίηση από τη αυτή (Gillham et al., 2011).

Η Πνευματική Νοημοσύνη, παρά τα πενιχρά αποτελέσματα αυτής της έρευνας, είναι ένας παράγοντας που ενδεχομένως δύναται να ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα του εφήβου με στόχο την βελτίωση των συνθηκών της καθημερινής ζωής, της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή των ατόμων αλλά και την πρόληψη και θεραπεία προβλημάτων που προέρχονται από τα αρνητικά συναισθήματα. Η καλλιέργεια της δυνητικά οδηγεί τον έφηβο να τοποθετεί τη ζωή του σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και διευρύνει τα εφόδια που έχει στη διάθεση του, ώστε να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του ολιστικά βρίσκοντας νέες δυνατότητες αντιμετώπισης και επίλυσης τους. Η εφαρμογή της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων αξιολογείται θετικά ως προς τις εφαρμογές και τις προεκτάσεις που μπορεί να έχει στη ζωή των εφήβων.

Η Πνευματική Νοημοσύνη και τα Θετικά συναισθήματα καλλιεργούνται. Κοινός τόπος τους η ανάδειξη του νοήματος της ζωής ως βασικού παράγοντα της ευεξίας του ατόμου. Η Ικανοποίηση από τη ζωή είναι ένας δείκτης που εμπεριέχει όλο το φάσμα των θετικών συναισθημάτων με την οποία η Πνευματική Νοημοσύνη αποδείχτηκε πως συσχετίζεται ασθενώς θετικά. Οι συλλογισμοί αυτοί καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η Πνευματική Νοημοσύνη ενισχύοντας έστω ασθενώς την Ικανοποίηση από τη ζωή συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη των θετικών συναισθημάτων και βελτιώνει το αίσθημα ευεξίας ενός εφήβου, αποτρέποντας παράλληλα την εκδήλωση ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων.

5.3.Περιορισμοί. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Ένας σημαντικός περιορισμός ήταν η απόρριψη εκ μέρους του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής του σχεδίου της παρούσας έρευνας με το αιτιολογικό της αναρμοδιότητας υποβολής του ερωτηματολογίου για την καταθλιπτική συμπτωματολογία CDI από άτομο που δεν έχει την επαγγελματική ιδιότητα του ψυχολόγου καθώς και ελλείψεις μορφολογικού χαρακτήρα στο σώμα των υποβληθέντων εγγράφων. Η αρνητική απάντηση του ΙΕΠ οδήγησε στην αναζήτηση συμμετεχόντων μέσα από τον επαγγελματικό και κοινωνικό κύκλο γνωριμιών μου, με αποτέλεσμα το δείγμα να μην δύναται να χαρακτηριστεί τυχαίο. Ο λόγος αυτός καθώς και οι περιορισμοί των μετακινήσεων, λόγω της πανδημίας οδήγησαν στην αναγκαστική μείωση του αρχικά καθορισμένου αριθμού των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα τον μικρό αριθμό του δείγματος.

Το πεδίο της διερεύνησης της Πνευματικής Νοημοσύνης στο σύνολο της αλλά και σε σχέση με τους παράγοντες που την συναποτελούν είναι ανοικτό για πιο σύνθετες έρευνες που θα περιλαμβάνουν το φύλο, τη μόρφωση, το επάγγελμα, την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων, τον τόπο κατοικίας των συμμετεχόντων, αλλά σε ένα δείγμα μεγαλύτερο και αντιπροσωπευτικότερο της παρούσας εργασίας.

Ενδιαφέρον θα είχε η αξιοποίηση των αποτελεσμάτων των προτεινόμενων ερευνών στον σχεδιασμό και την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων με στόχο την καλλιέργεια της Πνευματικής Νοημοσύνης και την ανάπτυξη των Θετικών Συναισθημάτων μεταξύ των συμμετεχόντων μαθητών και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων .

Με διαπιστωμένη την αύξηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ανάμεσα στους εφήβους λόγω της παγκόσμιας πανδημίας του Covid 19 αξίζει να διερευνηθεί διεξοδικότερα η διαφαινόμενη σχέση της Πνευματικής Νοημοσύνης με την Ικανοποίηση από τη ζωή καθώς και η σχέση της με την καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Ενδιαφέρον αντικείμενο για διεξοδικότερη έρευνα έχει το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας όσον αφορά την περαιτέρω αξιολόγηση του βαθμού των καταθλιπτικών συμπτωμάτων που αφορούν τους εφήβους της χώρας μας, των αιτίων που τα προκαλούν και την εφαρμογή των μεθόδων πρόληψής τους.

5.4.Επίλογος

Η παρούσα εργασία αναπτύχθηκε και ολοκληρώθηκε εν μέσω της πανδημίας του Covid 19. Αυτό το διάστημα οι αναφορές στην ατομική ευθύνη έναντι του συνόλου και το ψυχικό σθένος κυριαρχούν και είναι πρωτόγνωρος ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου ζωής και των αξιών που πλαισιώνουν τη ζωή των εφήβων. Ο εγκλεισμός στο σπίτι και η κοινωνικές αποστάσεις δυσκολεύουν τον έφηβο στην αναζήτηση της ταυτότητας του και ενισχύουν τις πιθανότητες εμφάνισης ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων, που ενδεχομένως θα τον «συνοδεύσουν» στην ενήλικη ζωή.

Η πνευματική νοημοσύνη είναι το σύνολο των ικανοτήτων που χρησιμοποιούν τα άτομα για αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τους πνευματικούς πόρους που διαθέτουν, όπως την ηθική, την συνειδητότητα, την αυτεπίγνωση, τη νοηματοδότηση της ζωής, για να επιλύσουν προβλήματα της ζωής και να υποστηρίξουν ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις, παράγοντες που βελτιώνουν το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή, ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και επιτρέπουν στο άτομο να απολαμβάνει την ευζωία.

Η εφηβεία είναι περίοδος αμφισβήτησης και έντασης, αλλά και μεγάλης ανάπτυξης της νοημοσύνης. Είναι μια περίοδος κατάλληλη για την καλλιέργεια της Πνευματικής Νοημοσύνης και των θετικών συναισθημάτων ώστε τα νεαρά άτομα να μάθουν να ενεργούν βάση αρχών και ισχυρών πεποιθήσεων, να αξιολογούν τι κατά βάθος τους κινητοποιεί, να έχουν βεβαιότητα για αυτό που πιστεύουν, να έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο, να τοποθετούν τον εαυτό τους μέσα στη μεγάλη εικόνα του Κόσμου, να αποδέχονται τη διαφορετικότητα, να νοιώθουν συμπόνια για τον συνάνθρωπό τους και για τον εαυτό τους.

Σύμφωνα με την Μαριδάκη-Κασσωτάκη *«η συμπόνια για τον εαυτό με κάνει να τον δέχομαι με καλοσύνη, κατανόηση, υπομονή, ανεκτικότητα, δεν τον επικρίνω, δεν έχω φόβους και ενοχές, έχω επίγνωση των δυνάμεων μου και δεν επιμένω σε αρνητικές καταστάσεις»*.

Η αντίληψη αυτή απομακρύνει τον έφηβο από τα αρνητικά συναισθήματα και τον καθοδηγεί να επιλύει τα προβλήματα του αντιμετωπίζοντας τα ολιστικά, αξιοποιώντας τους πνευματικούς πόρους, όπως τις αξίες του, το ήθος, τον αλτρουισμό, την αισιοδοξία, αποτελώντας πολύτιμη παρακαταθήκη που θα τον συνοδεύει στην ενήλικη ζωή του.

Κεφάλαιο 6: Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

American Psychological Association. (2002). *Developing adolescents: A reference for professionals*.

Amram, Y. (2007, August). The seven dimensions of spiritual intelligence: An ecumenical, grounded theory. In *115th annual conference of the American psychological association, San Francisco, CA* (pp. 17-20).

Amram, Y., & Dryer, C. (2008, August). The integrated spiritual intelligence scale (ISIS): Development and preliminary validation. In *116th annual conference of the American Psychological Association, Boston, MA* (pp. 14-17).

Antunes, R. R., Silva, A. P., & Oliveira, J. (2018). Spiritual intelligence self-assessment inventory: psychometric properties of the Portuguese version of SISRI-24. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 30(1), 12-24.

Barnes, L. L., Harp, D., & Jung, W. S. (2002). Reliability generalization of scores on the Spielberger state-trait anxiety inventory. *Educational and psychological measurement*, 62(4), 603-618.

Bronk, K. C., Riches, B. R., & Mangan, S. A. (2018). Claremont Purpose Scale: A measure that assesses the three dimensions of purpose among adolescents. *Research in Human Development*, 15(2), 101-117.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (1994). *Educational research methodology. Athens: Metaixmio*.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Ebrahimi, M., Jalilabadi, Z., Chenagh, K. G., Amini, F., &Arkian, F. (2015). Effectiveness of training of spiritual intelligence components on depression, anxiety, and stress of adolescents. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), 87

Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the psychology of Religion*, 10(1), 3-26.

Feng, M., Xiong, X. Y., & Li, J. J. (2019). Spiritual Intelligence Scale--Chinese Form: Construction and Initial Validation. *Current Psychology*, 38(5), 1318-1327.

Ferreira, C. (2011). *Educating adolescents towards spiritual intelligence* (Doctoral dissertation).

Ferreira, C., & Schulze, S. (2016). Cultivating spiritual intelligence in adolescence in a divisive religion education classroom: a bridge over troubled waters. *International Journal of Children's Spirituality*, 21(3-4), 230-242.

Fuller, R. C. (2001). *Spiritual, but not religious: Understanding unchurched America*. Oxford University Press.

Fountoulakis, K. N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., &Kaprinis, G. S. (2006). Reliability and psychometric properties of the Greek translation of the State-Trait Anxiety Inventory form Y: preliminary data. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 2.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.

Galanakis, M., Galanopoulou, F., &Stalikas, A. (2011). Do positive emotions help us cope with occupational stress?. *Europe's Journal of Psychology*, 7(2), 221-240.

Gardner, H. (1995). Reflections on multiple intelligences: Myths and messages. *Phi Delta Kappan*, 77(3), 200.

Gardner, H. (1999). *The disciplined mind*. New York: Simon & Schuster.

Gardner, H. (2000). A case against spiritual intelligence. *The international journal for the psychology of religion*, 10(1), 27-34.

Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry research*, 113264.

Giannakopoulos, G., Kazantzi, M., Dimitrakaki, C., Tsiantis, J., Kolaitis, G., & Tountas, Y. (2009). Screening for children's depression symptoms in Greece: the use of the Children's Depression Inventory in a nation-wide school-based sample. *European child & adolescent psychiatry*, 18(8), 485-492.

Giannone, D. A., & Kaplan, D. (2020). How Does Spiritual Intelligence Relate to Mental Health in a Western Sample? *Journal of Humanistic Psychology*, 60 (3), 400-417.

Granqvist, P. & Nkara, F. (2017). Nature meets nurture in religious and spiritual development. *British Journal of Developmental Psychology*, 35(1), 142-155.

Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187(3), 268-283.

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., McCann, U., & Jesse, R. (2011). Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology*, 218(4), 649-665.

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., & Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.

Hanefar, S. B., Sa'ari, C. Z., & Siraj, S. (2016). A synthesis of spiritual intelligence themes from islamic and western philosophical perspectives. *Journal of religion and health*, 55(6), 2069-2085.

Halama, P., & Strizenec, M. (2004). SPIRITUAL, EXISTENTIAL OR BOTH? THEORETICAL CONSIDERATIONS ON THE NATURE OF 'HIGHER' INTELLIGENCES (DISCUSSION). *Studiapsychologica*, 3(46), 239-253.

Hosseini, M., Elias, H., Krauss, S. E., & Aishah, S. (2010). A review study on spiritual intelligence, adolescence and spiritual intelligence, factors that may contribute to individual differences in spiritual intelligence, and the related theories. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 179.

Hyde*, B. (2004). The plausibility of spiritual intelligence: Spiritual experience, problem solving and neural sites. *International Journal of Children's Spirituality*, 9(1), 39-52.

Kessler, R. (2000). *The soul of education: Helping students find connection, compassion, and character at school*. ASCD.

Khodadady, E., & Moosavi, E. G. (2014). Spiritual intelligence of grade three senior high school students in Iran: A factorial and theoretical approach. *International Journal of Applied Psychology*, 4(4), 134-146.

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O. & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515-1525.

King, D. B. (2010). Personal meaning production as a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1).

King, D. B., & De Cicco, T. L. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International journal of transpersonal studies*, 28(1), 8.

King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. ProQuest.

Kleftaras, G., & Didaskalou, E. (2006). Incidence teachers' perceived causation of depression in primary school children in Greece. *School Psychology International*, 27(3), 296-314.

Kovacs, M. (1985). The children's depression inventory (CDI). *Psychopharmacol bull*, 21, 995-998.

Kovacs, M., & Preiss, M. (1992). CDI. *Children's Depression Inventory Multi-Health Systems. New York.*

Liddell, H. G., & Scott, R. (2015). *Επιτομή του μεγάλου λεξικού της ελληνικής γλώσσας*. Pelekanos Books.

Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., & Hyun, S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry Research*, 113172.

Miller, J. P. (2000). *Education and the soul: Toward a spiritual curriculum*. SUNY Press.

Mishra, P. R. A. T. I. M. A., & Vashist, K. A. M. L. A. (2014). A review study of spiritual intelligence, stress and well-being of adolescents in 21st century. *International Journal of Research in Applied Natural and Social Sciences*, 2(4), 11-24.

Nasel, D. D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence a consideration of traditional Christianity and New Age individualistic Spirituality (Doctoral dissertation, University of South Australia)*.

Oosterhoff, B., Palmer, C. A., Wilson, J., & Shook, N. (2020). Adolescents' motivations to engage in social distancing during the COVID-19 pandemic: Associations with mental and social health. *Journal of Adolescent Health*.

Oppenheim, A. N. (1992). Questionnaire design. *Interviewing and Attitude measurement*, 24.

Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.

Plater, M. (2017). Re-souling spirituality: redefining the spiritual dimension in schools. *International Journal of Children's Spirituality*, 22(1), 14-23.

Poli, P., Sbrana, B., Marcheschi, M., & Masi, G. (2003). Self-reported depressive symptoms in a school sample of Italian children and adolescents. *Child psychiatry and human development*, 33(3), 209-226.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Šilingienė, V., & Škėrienė, S. (2014). Expression of Leaders 'Spiritual Intelligence in a Context of Organizations' Services Quality: A Theoretical Approach. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 156, 93-97.

Sisk, D. (2008). Engaging the spiritual intelligence of gifted students to build global awareness in the classroom. *Roeper review*, 30(1), 24-30.

Spearman, C. (1961). "General Intelligence" Objectively Determined and Measured.

Spielberger, C., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). State-trait anxiety scale. *Palo Alto, CA: Con.*

Sternberg, R. J. (1996). Myths, countermyths, and truths about intelligence. *Educational Researcher*, 25(2), 11-16.

Tilton, S. R. (2008). Review of the state-trait anxiety inventory (STAI). *News Notes*, 48(2), 1-3.

Tregenza, V. A. (2008). Looking back to the future: The current relevance of Maria Montessori ideas about the spiritual well-being of young children. *The Journal of Student Wellbeing*, 2(2), 1-15.

Vamvoukas, M. (2002). Introduction to the psycho-pedagogical research and methodology. *Athens: Gregořis.*

World Health Organization. Department of Mental Health, Substance Abuse, World Health Organization, World Health Organization. Department of Mental Health, Substance Abuse. Mental Health, World Health Organization. Mental Health Evidence, & Research Team. (2005). *Mental health atlas 2005*. World Health Organization.

Wigglesworth, C. (2004). Spiritual intelligence and why it matters. *Bellaire TX: Conscious Pursuit Inc.*

Zohar & Marshall, (2000). *SQ: spiritual intelligence: the ultimate intelligence*. Bloomsbury.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Βάμβουκας, Μ. (1998). Εισαγωγή στην ψυχοπαιδαγωγική έρευνα και μεθοδολογία. *Αθήνα: Γρηγόρης.*

Βλάχου Δ.(2020), Πνευματική νοημοσύνη και συναισθηματική νοημοσύνη: Διερεύνηση της μεταξύ τους σχέσης. Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Γναρδέλλης, Χ. (2006). Ανάλυση Δεδομένων με το SPSS 14.0 for Windows. *Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.*

Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Α. (2011). Παιδαγωγική ψυχολογία. *Ζεφύρι: Διάδραση.*

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2011). Σύγχρονα προβλήματα του εφήβου.

Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές. *Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.*

Σπουδών, Ι. Ν., & Τριανταφυλλίδη, Ί. Μ. (1998). Λεξικό της κοινής νεοελληνικής. *Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*.

Φλουρής, Γ., & Ιβριντέλη, Μ. (2009). Οι πολλαπλοί τύποι νοημοσύνης και τα αναλυτικά προγράμματα των Κοινωνικών Σπουδών της Ελλάδας και της Αγγλίας: Η περίπτωση των περιόδων 1982-2005 και 1990-2005 αντίστοιχα. *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών*, 14(54).

Ηλεκτρονικές πηγές.

Ελληνική Στατιστική Αρχή <https://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SED21/->

Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α., Καναβού Ε. (2019). Οι έφηβοι στην Ελλάδα σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους στις χώρες της έρευνας HBSC. https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/Fylladia2010/11_HBSC_2010_EIPSI_2012pdf

Liton K. [http://www.academia.edu/4326642/theories_of DEVELOPMENT](http://www.academia.edu/4326642/theories_of_DEVELOPMENT)

McGreal, S. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unique-everybody-else/201209/psilocybin-and-personality>

McGreal, S. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unique-everybody-else/201708/is-spiritual-intelligence-valid-concept>

McGreal, S. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unique-everybody-else/201709/what-is-spiritual-intelligence-anyway>

McGreal, S. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/unique-everybody-else/201709/critiquing-spiritual-intelligence>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ονομάζομαι Άννα ΜιγάδηΜαυρουδή, είμαι καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας και Πολιτικών Επιστημών και διδάσκω σε Δημόσιο Γυμνάσιο του Νότιου τομέα της Αθήνας. Είμαι επίσης μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο ΔΜΣ «Εκπαίδευση και Πολιτισμός» στην Ειδίκευση «Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.

Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορά την έρευνα που διεξάγω στα πλαίσια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας . Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η εξέταση της σχέσης μεταξύ της πνευματικότητας των εφήβων και της στάσης τους απέναντι στη ζωή και τα προβλήματά της.

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν αφορούν την πνευματικότητα, τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σου. Απαντώντας, εκφράζεις την προσωπική σου άποψη. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Η συμβολή σου στην επιτυχία αυτής της έρευνας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Γι' αυτό σε παρακαλώ να απαντήσεις με ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και εμπιστευτικό.Οι απαντήσεις δε θα δημοσιοποιηθούν, αλλά, θα χρησιμοποιηθούν αυστηρά και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

Σε ευχαριστώ πολύ, εκ των προτέρων, για το χρόνο σου και τη συμβολή σου σε αυτή μου την εργασία.

Με εκτίμηση

Άννα Μιγάδη Μαυρουδή

Μέρος 1^ο

Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν στα πιστεύω σου για τη ζωή. Κύκλωσε τον αριθμό που ταιριάζει καλύτερα στη δική σου περίπτωση.

	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	Δεν ισχύει	Ισχύει κάποιες φορές	Ισχύει συχνά	Ισχύει πάντα
1.	Συχνά με απασχολούν θέματα όπως πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος, ο άνθρωπος, η φύση και τι γίνεται όταν πεθαίνουμε.	1	2	3	4
2.	Αναγνωρίζω βαθιές πνευματικές πτυχές του εαυτού μου που δεν είναι ορατές.	1	2	3	4
3.	Πολύ συχνά σκέπτομαι το λόγο που υπάρχω.	1	2	3	4
4.	Συνειδητοποιώ εύκολα τι υπάρχει πίσω από τη σκέψη μου και τις ενέργειες μου και έχω επίγνωση των δυνατοτήτων μου.	1	2	3	4
5.	Με απασχολεί πολύ τι συμβαίνει μετά το θάνατο.	1	2	3	4
6.	Δυσκολεύομαι να κατανοήσω ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνο ύλη.	1	2	3	4
7.	Η ικανότητα μου να βρίσκω το σκοπό της ζωής μου και να δίνω νόημα σε αυτήν με βοηθά να αντιμετωπίζω αγχωτικές καταστάσεις.	1	2	3	4
8.	Γνωρίζω σε βάθος και ελέγχω τον εαυτό μου αλλά και αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει μέσα μου και στον κόσμο γύρω μου.	1	2	3	4
9.	Έχω αναπτύξει δικές μου θεωρίες για το φαινόμενο της ζωής, για τον θάνατο και για το τι σημαίνει υπάρχω.	1	2	3	4
10.	Γνωρίζω ότι η βαθιά γνώση του εαυτού μας και του κόσμου γύρω μας επιτυγχάνεται σε ένα συλλογικό επίπεδο στο οποίο είμαστε όλοι συνδεδεμένοι.	1	2	3	4
11.	Μπορώ να ορίσω το σκοπό της ζωής μου και να της δίνω νόημα.	1	2	3	4

12.	Είμαι σε θέση να κατευθύνω το νου μου ελεύθερα σε υψηλά επίπεδα συνείδησης της πραγματικότητας και του εαυτού μου.	1	2	3	4
13.	Συχνά αναλογίζομαι το λόγο για τον οποίο συμβαίνουν διάφορα γεγονότα στη ζωή μου.	1	2	3	4
14.	Αντιλαμβάνομαι ότι ο εαυτός μου είναι κάτι πέρα από το υλικό μου σώμα.	1	2	3	4
15.	Όταν βιώνω μια αποτυχία, εξακολουθώ να βρίσκω νόημα σε αυτήν.	1	2	3	4
16.	Συχνά βλέπω τα θέματα που με απασχολούν πιο ξεκάθαρα, όταν βρίσκομαι σε μια κατάσταση πνευματικής αναζήτησης της φύσης της πραγματικότητας και του εαυτού μου.	1	2	3	4
17.	Συχνά αναλογίζομαι τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον Άνθρωπο και το Σύμπαν.	1	2	3	4
18.	Έχω πλήρη επίγνωση των πνευματικών πτυχών της ζωής.	1	2	3	4
19.	Μπορώ να παίρνω αποφάσεις με βάση τον σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4
20.	Αναγνωρίζω ποιοτικά χαρακτηριστικά σε ανθρώπους, τα οποία είναι πιο σημαντικά για μένα από ό, τι η σωματική εμφάνιση, ή η προσωπικότητα ή τα συναισθήματα τους.	1	2	3	4
21.	Με απασχολεί πολύ εάν υπάρχει ή όχι κάποια ανώτερη δύναμη (π.χ. Θεός, θεϊκή οντότητα, ενέργεια στο σύμπαν κλπ.).	1	2	3	4
22.	Η αναγνώριση των πνευματικών πτυχών της ζωής μου με βοηθά να νοιώσω ισορροπημένος/η.	1	2	3	4
23.	Μπορώ να βρίσκω νόημα σε κάθε τι που μου συμβαίνει κάθε μέρα καθώς και το λόγο για τον οποίο συμβαίνει.	1	2	3	4
24.	Έχω αναπτύξει δικές μου τεχνικές βαθιάς αντίληψης της φύσης της πραγματικότητας και των δυνάμεων του εαυτού μου.	1	2	3	4

Μέρος 2^ο

Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις, με τις οποίες τα αγόρια και τα κορίτσια περιγράφουν τον εαυτό τους.

Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και αποφάσισε πως νοιώθεις εσύ αυτή τη στιγμή.

Μετά βάλε ένα x στο τετράγωνο, το οποίο είναι μπροστά από την φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς νοιώθεις τώρα.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση.Θυμήσου, βρες τη λέξη ή τη φράση, που περιγράφει καλύτερα το πώς εσύ νοιώθεις αυτή τη στιγμή.

1.Νιώθω	☐ πολύ ήρεμος	☐ ήρεμος	☐ καθόλου ήρεμος
2.Νιώθω	☐ πολύ αναστατωμένος	☐ αναστατωμένος	☐ καθόλου αναστατωμένος
3.Νιώθω	☐ πολύ ευχάριστα	☐ ευχάριστα	☐ καθόλου ευχάριστα
4.Νιώθω	☐ πολύ νευρικός	☐ νευρικός	☐ καθόλου νευρικός
5.Νιώθω	☐ πολύ ταραγμένος	☐ ταραγμένος	☐ καθόλου ταραγμένος
6.Νιώθω	☐ πολύ ξεκούραστος	☐ ξεκούραστος	☐ καθόλου ξεκούραστος
7.Νιώθω	☐ πολύ φοβισμένος	☐ φοβισμένος	☐ καθόλου φοβισμένος
8.Νιώθω	☐ πολύ χαλαρωμένος	☐ χαλαρωμένος	☐ καθόλου χαλαρωμένος
9.Νιώθω	☐ πολύ ανήσυχος	☐ ανήσυχος	☐ καθόλου ανήσυχος
10.Νιώθω	☐ πολύ ικανοποιημένος	☐ ικανοποιημένος	☐ καθόλου ικανοποιημένος
11.Νιώθω	☐ πολύ τρομαγμένος	☐ τρομαγμένος	☐ καθόλου τρομαγμένος
12.Νιώθω	☐ πολύ ευτυχισμένος	☐ ευτυχισμένος	☐ καθόλου ευτυχισμένος
13.Νιώθω	☐ πολύ σίγουρος	☐ σίγουρος	☐ καθόλου σίγουρος

14.Νιώθω	☐ πολύ καλά	☐ καλά	☐ καθόλου καλά
15.Νιώθω	☐ πολύ στενοχωρημένος	☐ στενοχωρημένος	☐ καθόλου στενοχωρημένος
16.Νιώθω	☐ πολύ ενοχλημένος	☐ ενοχλημένος	☐ καθόλου ενοχλημένος
17.Νιώθω	☐ πολύ ωραία	☐ ωραία	☐ καθόλου ωραία
18.Νιώθω	☐ πολύ τρομοκρατημένος	☐ τρομοκρατημένος	☐ καθόλου τρομοκρατημένος
19.Νιώθω	☐ πολύ μπερδεμένος	☐ μπερδεμένος	☐ καθόλου μπερδεμένος
20.Νιώθω	☐ πολύ κεφάτος	☐ κεφάτος	☐ καθόλου κεφάτος

Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις, με τις οποίες τα αγόρια και τα κορίτσια περιγράφουν τον εαυτό τους. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και αποφάσισε αν αυτή ισχύει για σένα «πολύ συχνά», «μερικές φορές» ή «σπάνια».

Μετά βάλε ένα x στο τετράγωνο, το οποίο είναι μπροστά από την φράση που περιγράφει καλύτερα το πώς νοιώθεις συνήθως.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση.Θυμήσου, βρες τη λέξη ή τη φράση, που περιγράφει καλύτερα το πώς εσύ νοιώθεις συνήθως

1.Ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
2.Αισθάνομαι ότι θέλω να κλάψω	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
3.Αισθάνομαι δυστυχισμένος	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
4.Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
5.Μου είναι δύσκολο να αντιμετωπίσω τα προβλήματά μου	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
6.Ανησυχώ πάρα πολύ	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
7.Στο σπίτι μου γίνομαι άνω-κάτω (αναστατώνομαι)	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
8.Είμαι ντροπαλός	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
9.Αισθάνομαι σκοτισμένος, στενοχωρημένος	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
10.Ασήμαντες σκέψεις τριγυρίζουν στο μυαλό μου και μ' ενοχλούν	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
11.Ανησυχώ για το σχολείο (τα μαθήματά μου)	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
12.Δυσκολεύομαι να αποφασίσω τι να κάνω	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
13.Νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει γρήγορα	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
14.Αισθάνομαι ένα κρυφό φόβο	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
15.Ανησυχώ για τους γονείς μου	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια

16.Ιδρώνουν τα χέρια μου	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
17.Ανησυχώ για πράγματα που μπορεί να συμβούν	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
18.Δύσκολα με παίρνει ο ύπνος το βράδυ	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
19.Έχω μια περίεργη ενόχληση στο στομάχι	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια
20.Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα	☐ πολύ συχνά	☐ μερικές φορές	☐ σπάνια

<u>Μέρος 3^ο</u> Περιέγραψε πως ήσουν και πώς ένοιωθες τις 2 τελευταίες βδομάδες.			
1.	☐ Νιώθω κάπου κάπου λυπημένος /η ☐ Νιώθω πολλές φορές λυπημένος /η ☐ Νιώθω όλη την ώρα λυπημένος /η	15.	☐ Πρέπει να πιέζω τον εαυτό μου συνέχεια για να κάνω τα μαθήματά μου ☐ Πρέπει να πιέζω τον εαυτό μου πολλές φορές για να κάνω τα μαθήματά μου ☐ Δεν είναι μεγάλο πρόβλημα να κάνω τα μαθήματά μου
2.	☐ Δεν είμαι σίγουρος αν τα πράγματα θα μου πάνε καλά ☐ Τα πράγματα θα μου πάνε καλά ☐ Τίποτα δεν θα μου πάει ποτέ καλά	16.	☐ Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ κάθε βράδυ ☐ Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ πολλά βράδια ☐ Κοιμάμαι αρκετά καλά
3.	☐ Κάνω τα περισσότερα πράγματα σωστά ☐ Κάνω πολλά πράγματα λάθος ☐ Κάνω τα πάντα λάθος	17.	☐ Κάπου κάπου νιώθω κουρασμένος /η ☐ Πολλές μέρες νιώθω κουρασμένος ☐ Όλη την ώρα νιώθω κουρασμένος
4.	☐ Περνάω καλά με πολλά πράγματα ☐ Περνάω καλά με κάποια πράγματα ☐ Δεν περνάω με τίποτα καλά	18.	☐ Τις περισσότερες μέρες δεν έχω διάθεση να φάω ☐ Πολλές μέρες δεν έχω διάθεση να φάω ☐ Τρώω αρκετά καλά
5.	☐ Είμαι πάντα κακός / ή ☐ Είμαι πολλές φορές κακός / ή ☐ Είμαι κάπου κάπου κακός / ή	19.	☐ Γενικά δε με απασχολούν διάφοροι πόνοι ☐ Πολλές φορές με απασχολούν διάφοροι πόνοι ☐ Όλη την ώρα με απασχολούν διάφοροι πόνοι
6.	☐ Κάπου κάπου μου περνάει από το μυαλό ότι μου συμβαίνουν άσχημα πράγματα ☐ Ανησυχώ ότι θα μου συμβούν άσχημα πράγματα ☐ Είμαι σίγουρος ότι θα μου συμβούν τρομερά και φοβερά πράγματα	20.	☐ Δεν νιώθω μόνος /η ☐ Νιώθω μόνος /η πολλές φορές ☐ Νιώθω μόνος /η όλη την ώρα
7.	☐ Μισώ τον εαυτό μου ☐ Δεν μου αρέσει ο εαυτός μου ☐ Μου αρέσει ο εαυτός μου	21.	☐ Ποτέ δεν περνάω καλά στο σχολείο ☐ Μόνο κάπου κάπου περνάω καλά στο σχολείο ☐ Πολλές φορές περνάω καλά στο σχολείο

8.	☐ Για οτιδήποτε άσχημο συμβαίνει φταίω εγώ ☐ Για πολλά άσχημα πράγματα που συμβαίνουν φταίω εγώ ☐ Συνήθως δε φταίω εγώ για ότι άσχημο συμβαίνει	22.	☐ Έχω πάρα πολλούς φίλους ☐ Έχω μερικούς φίλους, αλλά εύχομαι να είχα περισσότερους ☐ Δεν έχω καθόλου φίλους
9.	☐ Δεν μου περνάει από το μυαλό να σκοτωθώ ☐ Σκέφτομαι να σκοτωθώ, αλλά δεν θα το έκανα ☐ Θέλω να σκοτωθώ	23.	☐ Τα πάω καλά με τα μαθήματα ☐ Δεν τα πάω τόσο καλά με τα μαθήματα όπως πριν ☐ Τα πάω πολύ άσχημα σε μαθήματα που παλιότερα συνήθιζα να είμαι καλός
10.	☐ Νιώθω την ανάγκη να κλαίω κάθε μέρα ☐ Νιώθω την ανάγκη να κλαίω πολλές μέρες ☐ Νιώθω την ανάγκη να κλαίω κάπου κάπου	24.	☐ Δεν μπορώ ποτέ να είμαι τόσο καλός όσο τα άλλα παιδιά ☐ Μπορώ να είμαι τόσο καλός όσο τα άλλα παιδιά εάν το θελήσω ☐ Είμαι τόσο καλός όσο και τα άλλα παιδιά
11.	☐ Όλη την ώρα με ενοχλούν κάποια πράγματα ☐ Πολλές φορές με ενοχλούν κάποια πράγματα ☐ Κάπου κάπου με ενοχλούν κάποια πράγματα	25.	☐ Κανείς δεν με αγαπάει πραγματικά ☐ Δεν είμαι σίγουρος αν κάποιος μ' αγαπάει ☐ Είμαι σίγουρος ότι κάποιος μ' αγαπάει
12.	☐ Μου αρέσει να είμαι με ανθρώπους ☐ Πολλές φορές δεν μου αρέσει να είμαι με ανθρώπους ☐ Δεν μου αρέσει καθόλου να είμαι με ανθρώπους	26.	☐ Συνήθως, κάνω αυτό που μου λένε ☐ Τις περισσότερες φορές δεν κάνω αυτό που μου λένε ☐ Ποτέ δεν κάνω αυτό που μου λένε
13.	☐ Δεν μπορώ να πάρω απόφαση για κάποια πράγματα ☐ Είναι πολύ δύσκολο να πάρω απόφαση για κάποια πράγματα ☐ Παίρνω εύκολα απόφαση για κάποια πράγματα	27.	☐ Τα πάω καλά με τους ανθρώπους ☐ Μπλέκω σε καυγάδες πολλές φορές ☐ Μπλέκω σε καυγάδες "όλη την ώρα"
14.	☐ Η εμφάνισή μου είναι καλή Υπάρχουν μερικά άσχημα πράγματα στην εμφάνισή μου ☐ Η εμφάνισή μου είναι άσχημη		

Μέρος 4^ο Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στην αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή.

	Προτάσεις	διαφωνώ απόλυτα	διαφωνώ πολύ	διαφωνώ λίγο	ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	συμφωνώ λίγο	συμφωνώ πολύ	συμφωνώ απόλυτα
1	Σε γενικές γραμμές η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου".	1	2	3	4	5	6	7
2	Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	1	2	3	4	5	6	7
3	Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Μέχρι τώρα έχω πάρει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.	1	2	3	4	5	6	7
5	Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου ξανά, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	1	2	3	4	5	6	7

Μέρος 5^ο

Δημογραφικά στοιχεία

Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

Ηλικία:..... Τάξη/ :.....

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ - ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΘΗΤΗ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Πολλοί επιστήμονες θεωρούν πως η νοημοσύνη δεν είναι ενιαία αλλά διακρίνεται σε νοητική, συναισθηματική και πνευματική. Μέσω της πνευματικής νοημοσύνης ο άνθρωπος μπορεί να λύνει τα προβλήματα του και να έχει ποιότητα στη ζωής του, αξιοποιώντας την ηρεμία και την αρμονία της ψυχής του και προσδίδοντας στη ζωή του ένα βαθύ προσωπικό νόημα.

Στην παρούσα εργασία θα επιχειρηθεί να διαπιστωθεί η σχέση που υπάρχει μεταξύ της πνευματικής νοημοσύνης με τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τους προβληματισμούς και της ικανοποίησης από τη ζωή των εφήβων στη χώρα μας. Συγκεκριμένα θα διερευνηθεί αν η πνευματική νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και αν συσχετίζεται αρνητικά με τα άγχη και τους προβληματισμούς των αισθάνονται οι έφηβοι μαθητές στην Ελλάδα.

Η συγκεκριμένη έρευνα θα είναι ποσοτική και η επιλογή του δείγματος τυχαία. Το ερωτηματολόγιο της απευθύνεται σε εφήβους 16 έως 18 ετών και είναι εναρμονισμένο ως προς το περιεχόμενο και τη διαδικασία συμπλήρωσής του με τα άρθρα 3 & 12 της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Τα προσδοκώμενα οφέλη από την έρευνα είναι η ανάδειξη της πνευματικής νοημοσύνης σαν παράγοντα προστασίας της ευαίσθητης ψυχολογίας των εφήβων, της απομείωσης του άγχους και της μοναχικότητας που, σύμφωνα με υπάρχουσες έρευνες, βιώνουν και ενίσχυσης των θετικών τους συναισθημάτων ώστε ως ενήλικες να απολαμβάνουν σε υψηλότερο επίπεδο την ικανοποίηση από τη ζωή και να δύνανται να απαλείφουν τους παράγοντες εκείνους, που υποσκάπτουν τη ψυχική και τη σωματική τους υγεία.

Το περιεχόμενο των δηλώσεων αυτού του ερωτηματολογίου δεν παροτρύνει ούτε νομιμοποιεί, έστω και έμμεσα, την υιοθέτηση αντικοινωνικών ή αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών, δεν προσβάλλει μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς ή άλλες κοινωνικές κατηγορίες, ούτε λανθάνει οποιοδήποτε στοιχείο διαφήμισης, άμεσης ή έμμεσης.

Προϋπόθεση της διεξαγωγής της έρευνας είναι η τήρηση των κανόνων δεοντολογίας (Ν. 2472/1997, περί Προστασίας του Ατόμου από την Επεξεργασία Προσωπικών Δεδομένων), σύμφωνα με τους οποίους διασφαλίζεται:

- η ανωνυμία των ερωτηματολογίων,
- η εμπιστευτικότητα των δεδομένων που θα περιέχονται σε αυτά και
- η επεξεργασία των δεδομένων αυτών αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Η συμμετοχή στην έρευνα έχει προαιρετικό χαρακτήρα, γι αυτό και ο κάθε συμμετέχων σε αυτή έχει τη δυνατότητα διακοπής της συνεργασίας του.

Γι αυτό και με την υπογραφή σας δεν αποδέχεστε μόνο τη συμμετοχή του παιδιού σας στην έρευνα, αλλά και το δικαίωμα του να αρνηθεί τη συμμετοχή του σε αυτή, ή, να αποσυρθεί από αυτή σε οποιοδήποτε στάδιο της.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Άννα ΜιγάδηΜαυρουδή

Appendix

The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)

Read each statement carefully and choose which one of the five possible responses best reflects you.

Please answer honestly and make responses based on how you actually are rather than how you would like to be.: 0 – Not at all true of me 1 – Not very true of me 2 – Somewhat true of me 3 – Very true of me 4 – Completely true of me (CET)

1. I have often questioned or pondered the nature of reality.
(TA) Transcendental awareness
2. I recognize aspects of myself that are deeper than my physical body.
(CET) Critical Existential Thinking;
3. I have spent time contemplating the purpose or reason for my existence. (CSE)
Conscious State Expansion.
4. I am able to enter higher states of consciousness or awareness.
(CET) Critical Existential Thinking;
5. I am able to deeply contemplate what happens after death.
(TA) Transcendental awareness
6. It is difficult for me to sense anything other than the physical and material.*
(PMP) Personal Meaning Production;
7. My ability to find meaning and purpose in life helps me adapt to stressful situations. (CSE) Conscious State Expansion
8. I can control when I enter higher states of consciousness or awareness.
(CET) Critical Existential Thinking;
9. I have developed my own theories about such things as life, death, reality, and existence. (TA) Transcendental awareness
10. I am aware of a deeper connection between myself and other people.
(PMP) Personal Meaning Production;
11. I am able to define a purpose or reason for my life.
(CSE) Conscious State Expansion.
12. I am able to move freely between levels of consciousness or awareness.
(CET) Critical Existential Thinking;
13. I frequently contemplate the meaning of events in my life.
(TA) Transcendental awareness
14. I define myself by my deeper, non-physical self.
(PMP) Personal Meaning Production;
15. When I experience a failure, I am still able to find meaning in it.
(CSE) Conscious State Expansion.
16. I often see issues and choices more clearly while in higher states of consciousness/ awareness.
(CET) Critical Existential Thinking;

17. I have often contemplated the relationship between human beings and the rest of the universe. (TA)Transcendental awareness
18. I am highly aware of the nonmaterial aspects of life.
(PMP) Personal Meaning Production;
19. I am able to make decisions according to my purpose in life.
(TA) Transcendental awareness
20. I recognize qualities in people which are more meaningful than their body, personality, or emotions. (CET)Critical Existential Thinking;
21. I have deeply contemplated whether or not there is some greater power or force (e.g., god, goddess, divine being, higher energy, etc.). (TA)Transcendental awareness
22. Recognizing the nonmaterial aspects of life helps me feel centered. (PMP) Personal Meaning Production;
23. I am able to find meaning and purpose in my everyday experiences.
(CSE) Conscious State Expansion.
24. I have developed my own techniques for entering higher states of consciousness or awareness.

Note. Left-hand column indicates corresponding subscales and should not be included in formal use.

CET = Critical Existential Thinking;

PMP = Personal Meaning Production;

TA =Transcendental awareness Personal Meaning Production;

CSE = Conscious State Expansion.

A total Spiritual Intelligence score is calculated by summing all subscale scores.

Blank lines should be provided for participant responding.

* Item is reverse-scored.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Πίνακας 1: ANOVA

		Άθροισμα τετραγώνων	Βαθμοί ελευ θερίας	Μέσο τετράγωνο	F	Sig.
SISRI_ΣΥΝΟΛΙΚΟ_ΑΘΡΟΙΣΜΑ	Μεταξύ των ομάδων	131,129	2	65,564	,591	,555
	Εντός των ομάδων	16856,910	152	110,901		
	Σύνολο	16988,039	154			
STAI_S_ΣΥΝΟΛΙΚΟ_ΑΘΡΟΙΣΜΑ	Μεταξύ των ομάδων	1541,406	2	770,703	19,511	,000
	Εντός των ομάδων	6004,078	152	39,501		
	Σύνολο	7545,484	154			
STAI_T_ΣΥΝΟΛΙΚΟ_ΑΘΡΟΙΣΜΑ	Μεταξύ των ομάδων	3298,108	2	1649,054	56,060	,000
	Εντός των ομάδων	4441,794	151	29,416		
	Σύνολο	7739,903	153			
SWLS_ΣΥΝΟΛΙΚΟ_ΑΘΡΟΙΣΜΑ	Μεταξύ των ομάδων	1673,424	2	836,712	32,129	,000
	Εντός των ομάδων	3958,472	152	26,043		
	Σύνολο	5631,897	154			

Πίνακας 3:Πολλαπλές συγκρίσεις Bonferroni

Ανεξάρτητη Μεταβλητή	(I) CDI_ΟΜΑΔΕΣ	(J) CDI_ΟΜΑΔΕΣ	Διαφορά Μέσων Μέσων (I-J)	Τυπι κό σφάλμα	Sig.	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης	
						Χαμ/ τερο όριο	Υψη/ λότερ οόριο
SISRI ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	1,366	2,093	1,000	-3,70	6,43
		ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	2,475	2,277	,836	-3,04	7,99
	ΜΕΤΡΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	-1,366	2,093	1,000	-6,43	3,70
		ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	1,109	2,005	1,000	-3,74	5,96
		ΑΤΑ					

STAI_S_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ		ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	-2,475	2,27	,836	-7,99	3,04
	ΣΟΒΑΡΑ	ΜΑΤΑ		7			
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑΚΑΤΑΘΛ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	-1,109	2,00	1,000	-5,96	3,74
	ΙΨΗΣ	ΤΑ		5			
	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩΜΑΤ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	-5,693*	1,24	,000	-8,72	-2,67
	Α	ΤΑ		9			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	-8,324*	1,35	,000	-	-5,03
		ΑΤΑ		9		11,61	
	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	5,693*	1,24	,000	2,67	8,72
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΜΑΤΑ		9			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	-2,630	1,19	,088	-5,53	,27
		ΑΤΑ		6			
STAI_T_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ΣΟΒΑΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	8,324*	1,35	,000	5,03	11,61
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑΚΑΤΑΘΛ	ΜΑΤΑ		9			
	ΙΨΗΣ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	2,630	1,19	,088	-,27	5,53
		ΤΑ		6			
	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩΜΑΤ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	-6,397*	1,08	,000	-9,03	-3,77
	Α	ΤΑ		7			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	-12,491*	1,18	,000	-	-9,63
		ΑΤΑ		1		15,35	
	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	6,397*	1,08	,000	3,77	9,03
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΜΑΤΑ		7			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	-6,094*	1,03	,000	-8,59	-3,59
		ΑΤΑ		2			
SWLS_ ΑΘΡΟΙΣΜΑ	ΣΟΒΑΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	12,491*	1,18	,000	9,63	15,35
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑΚΑΤΑΘΛ	ΜΑΤΑ		1			
	ΙΨΗΣ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	6,094*	1,03	,000	3,59	8,59
		ΤΑ		2			
	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩΜΑΤ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	4,391*	1,01	,000	1,94	6,85
	Α	ΤΑ		4			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	8,833*	1,10	,000	6,16	11,50
		ΑΤΑ		3			
	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	-4,391*	1,01	,000	-6,85	-1,94
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΜΑΤΑ		4			
	ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ	ΣΟΒΑΡΑΣΥΜΠΤΩΜ	4,442*	,971	,000	2,09	6,79
		ΑΤΑ					
	ΣΟΒΑΡΑ	ΚΑΘΟΛΟΥΣΥΜΠΤΩ	-8,833*	1,10	,000	-	-6,16
	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑΚΑΤΑΘΛ	ΜΑΤΑ		3		11,50	
	ΙΨΗΣ	ΜΕΤΡΙΑΣΥΜΠΤΩΜΑ	-4,442*	,971	,000	-6,79	-2,09
		ΤΑ					