

*Η Συναισθηματική Νοημοσύνη και το Αίσθημα Υποκειμενικής
Ευεξίας σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*

Τσουβέλας Γεώργιος

Υπεύθυνος καθηγητής: Ευάγγελος Χ. Καραδήμας

Πτυχιακή εργασία 2004-2005



*Τμήμα Ψυχολογίας
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Πανεπιστήμιο Κρήτης*

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό την μελέτη της επίδραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των δεικτών της στο Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας. Ένα συνεκτικό σώμα ερευνών έχει δείξει ότι υψηλά Συναισθηματικής Νοημοσύνης συνδέονται με την ικανοποίηση από τη ζωή τα θετικά συναισθήματα και εν γένει το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 95 δάσκαλοι δημόσιων σχολείων όλου του ηλικιακού φάσματος (μέσος όρος 41,3 χρόνια) , οι οποίοι συμπλήρωσαν για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη το ερωτηματολόγιο Bar-On EQ-i και για το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας, το Oxford Happiness Questionnaire. Στη συνέχεια, συγκρίναμε τα επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας των εκπαιδευτικών με τα αντίστοιχα επίπεδα από ανεξάρτητο δείγμα γενικού πληθυσμού. Τέλος εξετάσαμε την επίδραση κάποιων δημογραφικών παραγόντων στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και στο Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις για την σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας. Οι κοινωνιο-δημογραφικοί παράγοντες που μελετήθηκαν δεν φάνηκαν να συμβάλλουν σημαντικά τόσο στη Συναισθηματική Νοημοσύνη όσο και στο Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας των εκπαιδευτικών.

Λέξεις-κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας, εκπαιδευτικοί, Ελλάδα

Abstract

The aim of the present study is to examine the relationships between certain indicators of Emotional Intelligence and certain indicators of Subjective Well-Being in teachers. A sum of studies has shown that high levels on Emotional intelligence are characterised by high and identifiable levels in life satisfaction, positive affect and, generally, in relation to Subjective Well-Being. Ninety five (95) teachers of all ages (average 41,3 years) completed measurements of Emotional Intelligence (Bar-On EQ-i) and Subjective Well-Being (Oxford Happiness Questionnaire). Then, we compared the levels of Emotional Intelligence and Subjective Well-being of teachers with the corresponding levels from independent sample of general population. According to the findings, the relation between gender and age, family status, years work experience and subjective well-being is rather weak. The results showed unique effects of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being.

Keywords: Emotional Intelligence, Subjective Well-Being, teachers, Greece

Περιεχόμενα:

1. Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	1
1.1 Εισαγωγή - Ιστορική Ανασκόπηση.....	1
1.2 Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	6
1.2.1 Μικτά μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	6
1.2.2 Μοντέλα ικανότητας Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	9
1.2.3 Το μοντέλο του Cooper.....	10
1.3 Πρακτικές εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	11
1.3.1 Εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο χώρο της εκπαίδευσης.....	11
1.3.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη και εκπαιδευτικοί.....	14
1.3.3 Εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε εργασιακούς χώρους.....	16
2. Το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας – Εισαγωγή.....	18
2.1 Ιστορική Ανασκόπηση.....	19
2.2 Ορισμός και μέτρηση του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.....	19
2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας.....	23
2.3.1 Δημογραφικοί και κοινωνικοί παράγοντες.....	23
2.3.2 Παράγοντες που έχουν να κάνουν με γνωρίσματα της προσωπικότητας.....	27
2.3.3 Άλλοι παράγοντες που σχετίζονται ή μπορούν να μεταβάλλουν το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας.....	31
3. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας και η Ικανοποίηση από τη ζωή.....	35
4. Μεθοδολογία.....	39
4.1 Συμμετέχοντες και διαδικασία.....	39
4.2 Το μέσο μέτρησης Bar-On EQ-i.....	39
4.3. Το μέσο μέτρησης Oxford Happiness Questionnaire	43

5.Σκοπός της έρευνας – Ερευνητικές Υποθέσεις και Ερευνητικά Ερωτήματα.....	44
6. Ευρήματα.....	46
7. Συζήτηση.....	55
7.1 Σχολιασμός Ευρημάτων.....	55
7.2 Κριτική στη Συναισθηματική Νοημοσύνη και στο Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας.....	64
7.3 Προβληματισμός σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας και το επάγγελμα των εκπαιδευτικών.....	68
7.4 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	72
8. Βιβλιογραφία.....	76
Παράρτημα Α´	94
Παράρτημα Β´	97
Παράρτημα Γ´	101

1. Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη επινοήθηκε προς το τέλος της δεκαετίας του '80 (Mayer & Salovey, 1990 Payne 1986). Κατά τον Mayer Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι «η ικανότητα αντίληψης, αξιολόγησης και έκφρασης του συναισθήματος επακριβώς και λειτουργικά · η ικανότητα κατανόησης του συναισθήματος και της συναισθηματικής γνώσης · η ικανότητα πρόσβασης σε, και προξένησης/ δημιουργίας συναισθήματος για την διευκόλυνση της σκέψης και η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος με τρόπους που υποβοηθούν την σκέψη.» (Mayer & Salovey 1997, σ. 3)

1.1 Εισαγωγή - Ιστορική Ανασκόπηση

Παρότι η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι μια έννοια που επινοήθηκε τα τελευταία χρόνια, εντούτοις κατά την διάρκεια της τελευταίας δεκαετία έχουν διατυπωθεί αρκετές απόψεις σχετικά με αυτή την νέα εννοιολογική δομή.

Σύμφωνα με τον Gardner (1983) οι έρευνες του Franz Joseph Gall, προς τα τέλη του 18ου αιώνα, για τις διαστάσεις των κρανίων και το διανοητικό προφίλ καθώς και οι αντίστοιχες έρευνες των Pierre Flourens και ο Pierre-Paul Broca, για τον εντοπισμό της λειτουργίας του εγκεφάλου έδωσαν ώθηση στο επιστημονικό ενδιαφέρον της εποχής για την εξέταση/ διερεύνηση της νοημοσύνης και της φύσης της. Το 1904, οι Γάλλοι Alfred Binet και Theodore Simon ανέπτυξαν τα πρώτα τεστ νοημοσύνης για να αξιολογήσουν τη σχολική ετοιμότητα παιδιών που θα φοιτούσαν σε σχολεία του Παρισιού (Gardner, 1983 Hodges, 2003). Στη συνέχεια, άλλα τεστ νοημοσύνης αναπτύχθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν ευρέως για διάφορους σκοπούς όπως για τη αξιολόγηση ανθρώπων που θα μπορούσαν να τοποθετηθούν σε σχολεία, στο στρατό, και σε βιομηχανικούς οργανισμούς (Gardner, 1983 Mayer, 2001).

Την ίδια χρονική περίοδο, από το επιστημονικό πεδίο της βιολογίας και της ηθολογίας, έκανε την εμφάνιση της η μελέτη των συναισθημάτων (π.χ. οι μελέτες του Darwin) (Mayer, 2001).

Ο Wechsler (1943) στα πλαίσια της θεωρίας του για την γενική νοημοσύνη (general intelligence) καθόρισε ως μη-διανοητική νοημοσύνη, συναισθηματικούς, γνωστικούς και κάθε άλλους παράγοντες της νοημοσύνης χωρίς τους οποίους η θεωρία για την γενική νοημοσύνη δεν θα ήταν πλήρης αν δεν τους συμπεριλάμβανε.

Ο Thorndike (1920), θέτει ως αξίωμα το ότι η κοινωνική νοημοσύνη αποτελεί ένα τμήμα του I.Q. και ο Leeper (1948) προτείνει ότι η συναισθηματική σκέψη αφορά τόσο τη λογική σκέψη όσο και τη νοημοσύνη εν γένει. Εντούτοις, μέχρι τη δεκαετία του '60, αυτές οι έννοιες έμειναν στο περιθώριο από τους θεωρητικούς του I.Q. (Goleman, 1995).

Μια από τις μεγαλύτερες διχογνωμίες που έχουν προκύψει για τα τεστ νοημοσύνης, εστιάζονται στο εάν η νοημοσύνη είναι ένας ενιαίος γενικός παράγοντας (η θεωρία του Charles Spearman) ή ένα σύνολο μικρών ανεξάρτητων πρωτογενών διανοητικών ικανοτήτων (η θεωρία του L.L. Thurstone) (Pfeiffer, 2001).

Η θεωρία του Gardner για τους πολλαπλούς τύπους νοημοσύνης θεωρείται σήμερα ότι ήταν θεμελιώδης για την μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 2002). Κατά τον Gardner υπάρχουν επτά τύποι νοημοσύνης: (α) γλωσσική, (β) μουσική, (γ) λογικο-μαθηματική, (δ) χωρική, (ε) σωματοκινησθητική, (στ) ενδοατομική, και (ζ) διαπροσωπική. Τόσο η ενδοατομική όσο και η διαπροσωπική νοημοσύνη, φαίνονται να σχετίζονται αρκετά με τις υπάρχουσες θεωρίες συναισθηματικής νοημοσύνης (Gardner, 1983).

Οι Mayer και Salovey (1990), συνήθως, θεωρούνται οι «δημιουργοί» του όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης. Εντούτοις, οι Matthews, Zeidner, και

Roberts (2002) υποστηρίζουν ότι η πρώτη αναφορά του όρου βρίσκεται σε ένα γερμανικό άρθρο που είχε τον τίτλο “η συναισθηματική νοημοσύνη και η απελευθέρωση” (emancipation) που γράφτηκε από τον Leuner το 1966. Επιπλέον, ο Payne το 1986 (Payne, 1986) χρησιμοποίησε τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη σε μια αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή.

Ανεξάρτητα από την ακριβή της προέλευση, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, αναγνωρίζεται ευρέως σήμερα, ως νέος τομέας έρευνας (Mayer, 2001). Αναμφίβολα, όμως, η εργασία του Goleman (1995 /1998) ήταν αυτή που έκανε γνωστή στο ευρύ κοινό την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η αρχική εργασία του Goleman το 1995 θεωρείται σήμερα, περισσότερο ως μια εισαγωγή στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (E.I.) στο ευρύ κοινό, παρά σε μια ακαδημαϊκή μελέτη (Matthews et al. 2002 Mayer et al. 2000). Εντούτοις, οι Matthews et al. (2002) αποδίδουν μεγάλη σημασία στην εργασία του Goleman, αντιμετωπίζοντάς την ως καταλύτη για την παραγωγή των ιδεών για τη Σ.Ν..

Οι απόψεις του Goleman για την Σ.Ν. έχουν επικριθεί για διάφορους λόγους. Κατ' αρχάς, ο ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης δίνεται μέσα από ένα αρκετά ευρύ πλαίσιο πολλών παραγόντων ενώ εύκολα διακρίνουμε ότι απουσιάζει η ομοιομορφία (Matthews et al., 2002).

Στην μελέτη του ο Goleman, το 1995, ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη και μέσα από χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας περιλαμβάνοντας τον αυτοέλεγχο, τον ζήλο και την εμμονή, την ικανότητα του ατόμου να παρέχει στον εαυτό κίνητρα (self-motivation), τον έλεγχο συναισθηματικών παρορμήσεων, και την δυνατότητας ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και να διαχειρίζεται τις σχέσεις με ομαλό τρόπο (Goleman, 1995). Αργότερα, στην ίδια μελέτη, ο Goleman περιλαμβάνει τις συναισθηματικές δεξιότητες της «αυτο-επίγνωσης», του

αυτοπροσδιορισμού , της έκφρασης και της διαχείρισης του συναισθήματος , του ελέγχου της παρορμητικότητας και της ικανοποίηση της αναστολής της δράσης της συμπεριφοράς του, καθώς και της διαχείρισης του στρες και του άγχους" (Goleman, 1998). Ο τρόπος με τον οποίο κατηγοριοποιήθηκαν οι ιδιότητες, που περιλαμβάνονται στη θεωρία Goleman για την Σ.Ν., ώθησαν τον Matthews et al. να επισημάνουν ότι μέσα από αυτή τη θεωρία αντιπροσωπεύονται γνωστικές πτυχές, που έχουν να κάνουν με τη μελέτη της προσωπικότητας, με τη μελέτη των κινήτρων, της νευροβιολογίας και τέλος της νοημοσύνης. Επιπρόσθετα έχουν διατυπωθεί κάποιες κριτικές που εστιάζονται στην αποτυχία του Goleman να συσχετίσει θετικά μεταξύ τους τις διάφορες ικανότητες Σ.Ν. , γεγονός που προκαλεί συζητήσεις σχετικά με την ορθότητα της εννοιολογικής δομής της Σ.Ν. , όπως αυτή προσδιορίζεται μέσα από τις μελέτες του (Matthews et al., 2002). Τέλος, ο Goleman υποστηρίζει ότι η Σ.Ν. λαμβάνει πολύ καθοριστικό ρόλο αναφορικά με τη επιτυχία στη ζωή, χωρίς ωστόσο να παρέχει αρκετά στοιχεία από εμπειρικές έρευνες (Matthews et al., 2002).

Την ίδια χρονική περίοδο με τον Goleman, οι Mayer, Salovey et al. άρχισαν να δημοσιεύουν επιστημονικά άρθρα για τη συναισθηματική νοημοσύνη σε διάφορα επιστημονικά περιοδικά (Matthews et al., 2002 Mayer & Salovey, 1990). Επιπλέον, ο Bar-On ξεκίνησε μια μελέτη για μια αντίστοιχη εννοιολογική σύνθεση , το συναισθηματικό πηλίκιο (E.Q.), αν και μεγάλο μέρος της εργασίας του δεν έχει δημοσιευτεί ακόμα (Bar-On, 2000, Matthews et al. 2002).

Οι Nelson και Low (1999) από το χώρο της νευροψυχολογίας θεωρούν ότι η εκμάθηση και η εξάσκηση δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης μας επιτρέπουν να αυτο-κατευθύνουμε τις παρορμητικές συμπεριφορές. Η αμυγδαλή είναι η δομή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τα συναισθήματα και ο αποθηκευτικός χώρος για τη συναισθηματική μνήμη (Nelson και Low, 1999).

Η λογική μας ικανότητα βρίσκεται κυρίως στο νεοφλοιό του εγκεφάλου . Οι νευρικές οδοί για τα συναισθήματα παρακάμπτουν τον νεοφλοιό και ακολουθούν πορεία απευθείας προς την αμυγδαλή . Αυτός ο νευρωνικά συντομότερος δρόμος επιτρέπει στην αμυγδαλή να λαμβάνει γρήγορα πληροφορίες που έχουν να κάνουν με την άμεση εισαγωγή μηνυμάτων από τα αισθητηριακά συστήματα και να προκαλεί μια απάντηση σε αυτά τα ερεθίσματα προτού καταχωρηθούν αυτές οι πληροφορίες στο νεοφλοιό. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος θυμίζει τον τρόπο που σκέφτονται τα παιδιά και μαθαίνει μέσω συνειρμών, κάνοντας συχνά λάθη σε ότι αφορά το χρόνο και την αντίδραση σε γεγονότα του παρόντος, σαν αυτά να συνέβαιναν στο παρελθόν ή στο μέλλον (Nelson & Low, 1999).

Ο Nelson και Low (1999) πιστεύουν ότι ένα άτομο έχει αναπτύξει σημαντικά τις ικανότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης όταν κατανοεί με ξεκάθαρο τρόπο πως λειτουργούν τα συναισθηματικά συστήματα και μπορεί παράλληλα να προσδιορίσει και να ονομάσει τα συναισθήματά του. Τα συναισθήματα που είναι πάρα πολύ έντονα και εμφανίζονται για υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα διαβρώνουν τη φυσική και διανοητική μας υγεία και συμβάλλουν να προσωπική ήττα πάνω στην συμπεριφορά μας (self-defeat) (Nelson & Low, 1999).

Πριν από την εξέταση των διαθέσιμων μοντέλων της συναισθηματικής νοημοσύνης, αξίζει να αναφερθούμε σε κάποια επίμαχα ζητήματα που αφορούν την μελέτη της Σ.Ν.. Παρότι η ιδέα της Σ.Ν. είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, ωστόσο σε ερευνητικό επίπεδο έχουν γίνει περιορισμένες έρευνες πάνω στην εννοιολογική δομή της Σ.Ν. (Matthews et al., 2002). Επιπλέον, δεν έχει διατυπωθεί μέχρι σήμερα ένας γενικός ορισμός της Σ.Ν.(Bar-On, 2002). Τέλος, δεν έχει διευκρινιστεί επίσης το εάν η Σ.Ν. είναι ένα ανεξάρτητο κατασκεύασμα, ή ένας επαναδιατυπωμένος συνδυασμός

παραγόντων της προσωπικότητας, της νοημοσύνης, ή της εφαρμοσμένης ψυχολογικής έρευνας (Matthews et al., 2002)

Στα πλαίσια των διαφόρων θεωριών που έχουν διατυπωθεί για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, εντοπίζεται συχνά μια διχογνωμία σχετικά με το εάν η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί ένα καθαρό μοντέλο που βασίζεται σε ικανότητες ή εάν αποτελεί ένα μεικτό θεωρητικό μοντέλο που έχει να κάνει τόσο με γνωρίσματα της προσωπικότητας όσο και με παράγοντες που έχουν σχέση με την διάθεση.

1.2 Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η έρευνα στη Σ.Ν. έχει προχωρήσει κατά μήκος δύο ευδιάκριτων αξόνων, των μικτών μοντέλων της ικανότητας /κοινωνικής δεξιότητας και των καθαρών μοντέλων ικανότητας (Cobb & Mayer, 2000). Λόγω της έκρηξης μελετών και ερευνών πάνω στη Σ.Ν. έχουν δημιουργηθεί διάφορα μοντέλα και μέσα μέτρησης της Σ.Ν., αλλά μόνο η μελέτη του Bar-On και των Mayer, Salovey, και οι συν. φαίνονται να είναι τα πιο παραγωγικά διαθέσιμα μοντέλα. Η μελέτη του Bar-On (1997,2000) και η προαναφερθείσα μελέτη του Goleman (1995,1998) αντανακλούν τα μικτά μοντέλα, ενώ η εργασία των Mayer, Salovey et al. (2000) απεικονίζουν ένα μοντέλο δυνατότητας.

1.2.1 Μικτά μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Το μοντέλο του Bar-On (2000,2002) για το συναισθηματικό πηλίκο είναι παρόμοιο με το μοντέλο του Goleman λόγω του ότι συμπεριλαμβάνει εκτός από τις ικανότητες που έχουν να κάνουν με τα συναισθήματα, γνωρίσματα προσωπικότητας, και διάθεσης (Palmer, Manocha, Gognac, & Stough, 2003). Σύμφωνα με την Πλατσίδου τα μικτά μοντέλα χωρίζονται στα μοντέλα με πλαίσιο την προσωπικότητα που ερμηνεύουν την συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα συνδυασμό από ικανότητες

προσαρμογής και χαρακτηριστικά προσωπικότητας (το μοντέλο του Bar-On) και ως μοντέλα επίδοσης που επιχειρούν να εξηγήσουν αλλά και να προβλέψουν την αποτελεσματικότητα και την επίδοση κάποιου στην εργασία με βάση τον τρόπο οργάνωσης της προσωπικότητας του (το μοντέλο του Goleman) (Πλατσίδου 2004). Παρολαυτά, η εργασία του Bar-On θεωρείται περισσότερο ακαδημαϊκή παρά δημοσιογραφική (Matthews et al., 2002).

Ο Bar-On (2002) ορίζει τη μελέτη της Σ.Ν. «ως εξέταση συναισθηματικών, προσωπικών, κοινωνικών, και διαστάσεων της νοημοσύνης που έχουν να κάνουν με την επιβίωση, οι οποίες είναι συχνά σημαντικότερες, για την καθημερινή ζωή και για την καλύτερη «λειτουργικότητα», απ' ότι παραδοσιακές γνωστικές πτυχές της νοημοσύνης» (Bar-On, 2002). Επιπλέον, ο Bar-On(2000) διασαφηνίζει ότι το μοντέλο του βασίζεται σε έναν ευρύτερο τομέα μελέτης, γνωστό ως συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη ενώ τονίζει ότι το μέσο μέτρησης E.Q.-i, δεν δημιουργήθηκε για να ψυχομετρήσει χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας ή γνωστική ικανότητα (Bar-On, 2000). Ο Bar-On (2002) βρίσκει σε αρκετές μελέτες του, ικανοποιητικές συσχετίσεις ανάμεσα στο μοντέλο του για τη Σ.Ν. και την δυνατότητα του ατόμου για απόδοση. Συνοψίζοντας, λοιπόν, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι το μοντέλο του Bar-On είναι περισσότερο προσανατολισμένο στη διαδικασία παρά προσανατολισμένο στο αποτέλεσμα. Εκτός από το μέσο μέτρησης της Bar-On EQ-i που απευθύνεται σε ενήλικες, υπάρχει και το EQ-i:YV που απευθύνεται σε παιδιά έξι έως δώδεκα ετών και εφήβους δεκατριών έως δεκαεπτά ετών και έχει σταθμιστεί στη Βόρεια Αμερική σε περίπου 9500 άτομα (Bar-On, 2000).

Το μεγαλύτερο μέρος της εργασίας του Bar-On περιλαμβάνει την στάθμιση του E.Q.-i, που αποτελεί και τον πρώτο εμπορικά διαθέσιμο και λειτουργικό δείκτης για την αξιολόγηση της Σ.Ν. (Matthews et al., 2002). Ο λειτουργικός ορισμός της

Σ.Ν. κατά το Bar-On E.Q.-i (2002) είναι "μια σειρά μη γνωστικών ικανοτήτων, ικανότητες και δεξιότητες που επηρεάζουν τη δυνατότητά κάποιου να πετύχει στην αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και των πιέσεων" (Bar-On, 2002).

Το Bar-On E.Q.-i είναι ένα αυτοαναφορικό μέσο μέτρησης και αξιολόγησης της συνολική Σ.Ν. και των εξής πέντε κλιμάκων της Σ.Ν.: (α) κλίμακα ενδοατομικών δεικτών, (β) κλίμακα διαπροσωπικών δεικτών, (γ) κλίμακα προσαρμοστικότητας, (δ) κλίμακα αντιμετώπισης του στρες, και (ε) κλίμακα δεικτών γενικής διάθεσης. Κάθε κλίμακα διαιρείται περαιτέρω σε υποκλίμακες, οι οποίες αναφέρονται αναλυτικά παρακάτω στη μεθοδολογία.

Όσον αφορά φύλο, ο Bar-On (2000) βρήκε ότι δεν εμφανίστηκε καμία διαφορά ως προς το φύλο, όσον αφορά τη γενική συναισθηματική και κοινωνική ικανότητα. Σημαντικές διαφορές φύλου βρέθηκαν μόνο για κάποιους δείκτες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Οι γυναίκες παρουσίασαν καλύτερα σκορ στις διαπροσωπικές δεξιότητες από τους άνδρες αλλά οι άνδρες παρουσίασαν μεγαλύτερα σκορ στις δεξιότητες διαχείρισης του στρες και προσαρμοστικότητας (Bar-On, 2000). Οι γυναίκες σύμφωνα με τα αποτελέσματα στο τεστ παρουσιάζονται να έχουν καλύτερη συναισθηματική αυτοεπίγνωση, δείχνουν περισσότερη ενσυναίσθηση, και συνδέονται καλύτερα διαπροσωπικά (Bar-On, 2000). Οι άνδρες τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα στον αυτοσεβασμό, στην ανεξαρτησία, στην καλύτερη αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, στην προσαρμοστικότητα, στην καλύτερη επίλυση προβληματικών καταστάσεων και τέλος έχουν πιο ψηλά επίπεδα αισιοδοξίας απ' ότι οι γυναίκες (Bar-On, 2000). Οι Sutarso, Baggett, Sutarso, και Tapia (1996) βρήκαν ότι οι γυναίκες φαίνονται να εμφανίζουν υψηλότερα σκορ στην ενσυναίσθηση απ' ότι οι άνδρες. Το E.Q.-i έχει, ωστόσο δεχτεί την κριτική ότι είναι περισσότερο ένα αυτοαναφορικό μέσο αξιολόγησης συμπεριφορών, παρά μέσο

αξιολόγησης της ικανότητας της Σ.Ν. (Caruso et al., 2000).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη συσχετίζεται με χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού και με υψηλή στους παράγοντες εξωστρέφεια, δεκτικότητα στις εμπειρίες, προσήνεια και ενσυνειδησία. (Πλατσίδου 2004)

Παρ' ότι το E.Q.-i θεωρείται μοναδικό για την πληρότητα του και τη δυνατότητα του για χρήση του σε μεγάλα και διαφορετικά δείγματα, ωστόσο έχει δεχτεί αρκετές κριτικές για την εγκυρότητά του. (Mayer et al. , 2000 Matthews et al., 2002). Παρά την αξίωση του Bar-On ότι το E.Q.-i δεν μετρά τους παράγοντες της προσωπικότητας, ωστόσο υπάρχει επικάλυψη αρκετών παραγόντων με καθιερωμένα ερωτηματολόγια προσωπικότητας όπως το California Psychological Inventory (CPI) και το μοντέλο της προσωπικότητας των πέντε παραγόντων (Matthews et al.).

1.2.2 Μοντέλα ικανότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η εργασία Mayer, Salovey, Caruso και των συν. ήταν αυτή που επηρέασε περισσότερο την επιστημονική γένεση της έννοιας της Σ.Ν. (Matthews et al., 2002). Οι Mayer, Salovey, και Caruso (2000) χρησιμοποιούν τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη με έναν τρόπο που «τονίζει την έννοια μιας νοημοσύνης, όπου το υποκείμενο, θα ενεργεί και θα ωφελείται από τα συναισθήματα» (Mayer, Salovey, και Caruso 2000). Αυτοί οι μελετητές βλέπουν περισσότερο την Σ.Ν. σαν να αποτελείται από «διανοητικές δυνατότητες, δεξιότητες, ή ικανότητες» που μπορούν «να κατασταθούν συγκεκριμένες έννοιες και να μετρηθούν». Οι Mayer et al., (2000) επιπλέον περιγράφουν ότι η Σ.Ν. λειτουργεί τόσο μέσω γνωστικών όσο και συναισθηματικών συστημάτων κατά ένα ενιαίο τρόπο που υποδιαιρείται σε τέσσερις συνιστώσες που περιλαμβάνουν τις ικανότητες (α) συναισθηματικής αντίληψης , (β)χρήσης συναισθήματος, (γ)κατανόησης συναισθήματος , και (δ) διαχείρισης συναισθήματος ώστε να προωθηθεί η συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη. Εν

περιλήψει, το μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey, Caruso στηρίζει την ύπαρξη της Σ.Ν. ως τύπο νοημοσύνης και στηρίζει τη θέση ότι η Σ.Ν. είναι απαραίτητος παράγοντας της «τυποποιημένης» νοημοσύνης (Cobb & Mayer, 2000). Αυτό το μοντέλο, όμως, δεν κάνει νύξεις σχετικά με το ότι η Σ.Ν. προβλέπει την επιτυχία σε διάφορους τομείς της ζωής (Cobb & Mayer, 2000).

Το μέσο μέτρησης που ακολουθεί το μοντέλο των Mayer, Salovey, και Caruso, είναι το τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης Mayer, Salovey, και Caruso (MSCEIT) και η πολυπαραγοντική κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης (MEIS). Το MEIS αναπτύχθηκε αρχικά στη μέση δεκαετία του '90 ως μέτρο ικανότητας της Σ.Ν. και αναθεωρήθηκε στο MSCEIT το 1999 (Mayer, Caruso, & Salovey, 2000, Matthews et al., 2002). Το MSCEIT μας δίνει ένα γενικό αποτέλεσμα Σ.Ν. και τα αποτελέσματα των υποκλιμάκων για την αντίληψη, τη χρήση, την κατανόηση, και τη διαχείριση του συναισθήματος.

Εκτός από αυτο-αναφορές για διάφορες συμπεριφορές, το MEIS και το MSCEIT περιέχουν ερεθίσματα όπως εικόνες των προσώπων, μουσικές μεταπτώσεις, αφηρημένα σχέδια, σύντομες ιστορίες, και συστάδες διαφόρων εννοιών (clusters of trait terms)(Matthew et al., 2002).

Ένα από τα οφέλη του MEIS και του MSCEIT είναι το ότι ενδείκνυνται για πολυπαραγοντικές και εμπειρικές μελέτες, ώστε να διαπιστωθεί εάν η σύλληψη της ικανότητας της Σ.Ν., είναι επιστημονικά υποστηρίξιμη (Matthews et al., 2002).

1.2.3 Το θεωρητικό μοντέλο του R.Cooper: Ο χάρτης του Συναισθηματικού Δείκτη.

Ο Cooper πρότεινε ένα μοντέλο που εντάσσεται στα μικτά μοντέλα και μάλιστα στις θεωρίες με πλαίσιο την προσωπικότητα. Για την μέτρηση της δομής αυτής κατασκεύασε μια κλίμακα που ονόμασε χάρτη του Συναισθηματικού Δείκτη

(the EQ-map) και βασίζεται στη μέθοδο των αυτοαναφορών. Σύμφωνα με το μοντέλο του, η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από πέντε γενικές διαστάσεις χαρακτηριστικών και ικανοτήτων που περιλαμβάνουν ειδικές δεξιότητες: α) το εκάστοτε περιβάλλον αναφέρεται στις πιέσεις και τις ικανοποιήσεις της ζωής, β) ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός, περιλαμβάνει τη συναισθηματική ενημερότητα για τον εαυτό και τους άλλους και τη συναισθηματική εκφραστικότητα, γ) οι ικανότητες του δείκτη συναισθηματικής ευφυΐας είναι η ικανότητα να θέτει κανείς στόχους, να τους διατηρεί και να δραστηριοποιείται για την επίτευξή τους, η δημιουργικότητα, η ανθεκτικότητα, η διαπροσωπική συνεκτικότητα και η επικοινωνιακή δυσσυνεχία (η ικανότητα να μετατρέπει κανείς τη δυσσυνεχία σε θετικό κίνητρο για βελτίωση και δράση της κατάστασης), δ) οι αξίες και στάσεις του συναισθηματικού δείκτη αναφέρονται στις προσδοκίες, στην συμπόνια, τη διαίσθηση, το εύρος της εμπιστοσύνης, το ατομικό δυναμικό και την ολοκλήρωση του εαυτού και τέλος ε) τα αποτελέσματα του χάρτη του συναισθηματικού δείκτη αφορούν σε μετρήσεις για εκφάνσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης όπως γενική κατάσταση υγείας, ποιότητα ζωής και σχέσεων και άριστη επίδοση. (Πλατσίδου, 2004)

1.3. Πρακτικές εφαρμογές της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η αυξημένη δημοτικότητα της Σ.Ν. έχει να κάνει με τις προσδοκίες ότι σχετίζεται με πραγματικές καταστάσεις, όπως έχει επισημανθεί σε εφαρμογές της τόσο σε εκπαιδευτικά όσο και επαγγελματικά πλαίσια. (Bar-On & Parker, 2000 Matthews et al., 2002). Ο Matthews et al., τονίζουν την έλλειψη μελετών πάνω στην επιτυχία προγραμμάτων παρέμβασης σε επίπεδο Σ.Ν. και καταδειχνουν το γεγονός της βιασύνης για εφαρμογή προγραμμάτων Σ.Ν.

1.3.1 Εφαρμογές της Σ.Ν. στο χώρο της εκπαίδευσης

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών μέσα στο σχολικό σύστημα. Το ενδιαφέρον εστιάζεται κυρίως στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών σε σχέση με προβλήματα συμπεριφοράς, απώλειας του αυτοελέγχου και μείωσης του αισθήματος της αυτο-αξίας. (Cobb & Mayer, 2000, Goleman, 1995, Graczyk et al., 2000, Matthews et al., 2002). Επιπλέον, προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής εκμάθησης δεξιοτήτων, ή προγράμματα κατάρτισης του χαρακτήρα (character education), όπως αποκαλούνται στο χώρο της εκπαίδευσης, πιστεύεται ότι βοηθούν στην "εξομάλυνση- ίαση" διαφόρων καταστάσεων στα πλαίσια του σχολείου (Mayer & Geher, 1996) · για αυτό τον σκοπό έχει αναπτυχθεί , μια σειρά κοινωνικών και συναισθηματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Σύμφωνα με τα παλαιά πρότυπα νοημοσύνης όλοι οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με συγκεκριμένες νόρμες νοημοσύνης. Κάθε παιδί και ενήλικος μαθαίνουν με διαφορετικό τρόπο και έχουν διαφορετικές ανάγκες και χρειάζονται διαφορετικές στρατηγικές για μάθηση.(Steinberg, J., 2002)

Ο κύριος σκοπός των προγραμμάτων συναισθηματικής αγωγής σε σχολεία αποτελεί το να αποκτήσουν οι μαθητές τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, που θα τους βοηθήσουν ευρύτερα στην ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή και στις σχέσεις τους με τους «σημαντικούς άλλους» (Goleman,1998). Τα προγράμματα αυτά στοχεύουν στην πολύπλευρη ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών, στις οποίες περιλαμβάνονται και δεξιότητες που σχετίζονται με τον ενδοπροσωπικό τομέα και ειδικότερα τα συναισθήματα.(Χατζηχρήστου, 2003)

Οι εκπαιδευτικοί μέσα από επιμορφωτικά προγράμματα και την κατάλληλη ευαισθητοποίηση, μπορούν να αποτελέσουν τους φορείς της συναισθηματικής αγωγής, δίνοντας ένα νέο περιεχόμενο στα μαθήματα που διδάσκονται στη σχολική

τάξη. Μπορούν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες προϋποθέσεις και το κατάλληλο κλίμα, ώστε οι μαθητές τους να έχουν την ευκαιρία να εκφράζουν τα συναισθήματα τους, να εφαρμόζουν διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων, να συζητούν για την επιλογή λύσεων, να αντιλαμβάνονται την θέση και την οπτική των άλλων και να ασκούνται στον έλεγχο και τον χειρισμό των δυσάρεστων, ιδίως, συναισθημάτων. Τα προγράμματα συναισθηματικής αγωγής δεν αφορούν μόνο τις συγκεκριμένες ώρες, στις οποίες αυτά εφαρμόζονται. Αποτελούν μέρος της σχολικής πραγματικότητας, εφόσον οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι καθημερινά με ποικίλες καταστάσεις. Τα παιδιά έρχονται συχνά σε σύγκρουση με τους συμμαθητές τους, περνούν το στάδιο της μετάβασης από το δημοτικό στο γυμνάσιο, που συνοδεύεται από ανάμικτα συναισθήματα και ευρύτερες αλλαγές, αντιμετωπίζουν κινδύνους κατά την περίοδο της εφηβείας και καλούνται γενικότερα να προσαρμοστούν και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά. (Χατζηχρήστου, 2003)

Σε μια ανασκόπηση σε προγράμματα παρέμβασης από τους Topping, Holmes, και Bremner (2000), οι συγγραφείς ανακάλυψαν περίπου 700 προγράμματα σχολικής επέμβασης στην Σ.Ν.. Τα προγράμματα αποτελούνταν από ανάλυση και τροποποίηση συμπεριφοράς, συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αλληλοσυμβουλευτική (peer mediated), γνωστικές παρεμβάσεις και αυτοδιαχείριση, πολλαπλές παρεμβάσεις, καθώς και άλλες προσεγγίσεις (Topping et al., 2000). Εντούτοις, όπως αναφέρει ο Topping et al., μέσα από τη μελέτη τους, παρατήρησαν ότι η ταξινόμηση του περιεχομένου των προγραμμάτων ήταν ασαφής, ενώ συχνά δεν υπήρχαν στοιχεία για την αξιολόγηση της επιτυχίας του προγράμματος και όταν αυτά υπήρχαν ήταν περιορισμένα.

Στον ελληνικό χώρο της εκπαίδευσης, φάνηκε ότι προγράμματα παρέμβασης με στόχο την άσκηση των συναισθηματικών ικανοτήτων σε παιδιά με και χωρίς

δυσκολίες μάθησης (βλ. Δημητροπούλου & Χατζηχρήστου, 2003) έχουν αποτέλεσμα την αλλαγή των στάσεων των παιδιών απέναντι στο σχολείο και την αύξηση κινήτρων μάθησης. (Πλατσίδου, 2004)

Παρά την πεποίθηση ότι η Σ.Ν. είναι μια σημαντική έννοια στο χώρο της εκπαίδευσης, ωστόσο δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες προσανατολισμένες προς αυτή την κατεύθυνση. Επιπλέον, οι διαθέσιμη έρευνες δεν παρουσιάζουν ξεκάθαρα αποτελέσματα όσον αφορά την επίδραση της Σ.Ν. στην ακαδημαϊκή επιτυχία.

1.3.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη και εκπαιδευτικοί

Κατά τα τελευταία έτη, έχει παρατηρηθεί μια αυξανόμενη αποδοχή της έννοιας της Σ.Ν. και των εφαρμογών της στην εκπαιδευτική πράξη, στους κόλπους των εκπαιδευτικών (Chan, 2002a). Παρότι η εστίαση βρίσκεται στο πως θα βοηθηθούν οι μαθητές για να ανταποκριθούν καλύτερα στις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ανάγκες μέσω της ανάπτυξης της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, ο Chan, υποστηρίζει ότι οι δάσκαλοι πρέπει να προετοιμαστούν για να προσφέρουν αυτή τη βοήθεια στους μαθητές τόσο μέσω της μάθησης όσο και μέσω της καθοδήγησης για διάφορες δραστηριότητες που σχετίζονται έντονα με την Σ.Ν. , και δη την ενσυναίσθηση και την κοινωνική-διαπροσωπική αλληλεπίδραση (Chan & Hui, 1998).

Στην έρευνα του Chan σε εκπαιδευτικούς έχει υποστηριχθεί η υπόθεση ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν χαμηλά επίπεδα πεποιθήσεων αυτεπάρκειας στο να βοηθούν άλλους, είναι πιθανό να είναι λιγότερο συναισθηματικά ευφυείς. Γι' αυτό, οι δάσκαλοι κατά την εκπαίδευσή τους θα πρέπει να ενισχυθούν-υποστηριχθούν στο να προσδιορίσουν τις δυνάμεις τους και να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη έτσι ώστε να ενισχυθούν οι ικανότητες γενικής αυτεπάρκειας και δη αυτεπάρκειας στο να βοηθούν μαθητές.

Σε έρευνα σε δείγμα εκπαιδευτικών ο Chan et al., βρήκε ότι οι εκπαιδευτικοί σε τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης τείνουν να εμφανίζουν σχετικά υψηλότερα αποτελέσματα στους δείκτες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που αναφέρονται στην συνειδητοποίηση και κατανόηση των συναισθημάτων καθώς επίσης και στην ικανότητα να χρησιμοποιούν θετικά τα συναισθήματα στην παραγωγή είτε νέων ιδεών, είτε λύσεων σε προβλήματα. Αντίθετα σύμφωνα με την έρευνα οι εκπαιδευτικοί φάνηκαν να εμφανίζουν χαμηλότερα αποτελέσματα στις κλίμακες που σχετίζονται με την ευαισθησία, την έκφραση συναισθημάτων από άλλους καθώς επίσης και στην κλίμακα διαχείρισης της θετικής διάθεσης. (Chan, 2004)

Σύμφωνα με την Letor, σε ένα άρθρο που δημοσίευσε πάνω στη διδακτορική της διατριβή με θέμα «η συναισθηματική νοημοσύνη και παιδαγωγικές πρακτικές με εστίαση στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης», παρουσιάζει τέσσερις παραμέτρους αναγνώρισης συναισθηματικών ικανοτήτων των εκπαιδευτικών. Σε πρώτο πλαίσιο η Letor τονίζει ότι γνωστικές διαδικασίες βρίσκονται πίσω από τις συναισθηματικές ικανότητες των εκπαιδευτικών. Στη συνέχεια αναφέρει ότι η κατάκτηση της αναγνώρισης των συναισθημάτων προκαλείται από την αντανάκλαση των συναισθημάτων. Εξίσου σημαντική παράμετρος φαίνεται να είναι στη συνέχεια οι ικανότητες παρατήρησης συμπεριφορών, από την πλευρά των εκπαιδευτικών, που σχετίζονται με την ρύθμιση των συναισθημάτων στα πλαίσια της τάξης. Τέλος, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις συναισθηματικές ικανότητες των εκπαιδευτικών που απορρέουν – προκύπτουν από τις στάσεις των εκπαιδευτικών. (Letor, 2004)

Οι παραπάνω συνιστώσες, ασκούν έντονη επίδραση στον τρόπο που εμφανίζονται τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών και τα συναισθήματα των μαθητών στην τάξη, στο πως διαμορφώνεται το κλίμα μέσα στην τάξη και τέλος στο

πως, εν γένει, βοηθούν στην διαμόρφωση του συναισθηματικού κόσμου των μαθητών.

Η ανάλυση των αναπαραστάσεων στην μελέτη της Letor έδειξε ότι αυτές οι ικανότητες που έχουν να κάνουν με τη ρύθμιση των αλληλεπιδράσεων στην τάξη σχετίζονται αμεσότερα με την κινητοποίηση-ενεργοποίηση ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης (Letor, 2004).

Η ρύθμιση των συναισθημάτων μεταξύ εκπαιδευτικών- μαθητών θα πρέπει να επιτελείται με στόχο να βοηθηθούν οι μαθητές να κρατήσουν προσηλωμένη την προσοχή τους, να κατανοήσουν καλύτερα το προς μάθηση υλικό, να ενθαρρυνθούν οι προσπάθειές τους και από την πλευρά των εκπαιδευτικών να επιτευχθεί μια πιο εύστοχη διαχείριση των αλληλεπιδράσεων. Κάτω από αυτό το πρίσμα, με την επιστράτευση της συναισθηματικής νοημοσύνης, θα λάβει χώρα ένας καλύτερος τύπος μάθησης μέσω μιας διδασκαλίας-μάθησης πιο αλληλεπιδραστικής. (Letor, 2004).

1.3.3 Εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην εργασία

Πολλοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η Σ.Ν. αποτελεί ουσιαστικό δείκτη για την επιτυχία σε εργασιακούς χώρους (Cooper & Sawaf, 1997 Goleman, 1999 Weisinger, 1998), ιδιαίτερα για τους προϊσταμένους και τους διευθυντές (Dearborn, 2002 Goleman, Boyatzis, & McKee, 2002 Riggio, 2002). Ο Goleman (1999) απαρίθμησε 25 συναισθηματικές ικανότητες για τον εργασιακό χώρο, συμπεριλαμβάνοντας διάφορες κατηγορίες προσωπικής και κοινωνικής ικανότητας.

Οι Matthews et al., συνοψίζουν ότι σε έρευνες για τις απαραίτητες δεξιότητες σε εργασιακούς χώρους φαίνεται ότι η γενική νοημοσύνη είναι ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αντικειμενικής απόδοσης, αλλά κάποιες ικανότητες της Σ.Ν. όπως η προσωπική αξιοπιστία, η ακεραιότητα και η ικανότητα να δουλεύει

κάποιος αρμονικά με άλλους είναι εξίσου σημαντικοί παράγοντες (Matthews et al., 2002).

Στο εγχειρίδιο EQ-i technical manual, ο Bar-On(2002) εκθέτει διάφορες αδημοσίευτες μελέτες για την υποστήριξη θέσεων του σχετικά με την Σ.Ν. και τους εργασιακούς χώρους. Μια από αυτές τις μελέτες έχει να κάνει με τις ικανότητες συνεργασίας μεταξύ των υπαλλήλων όταν έρχονται αντιμέτωποι με εργασιακό στρες. Ειδικά στη περίπτωση των εκπαιδευτικών έχουμε να παρατηρήσουμε ότι η σημασία της διαχείρισης του εργασιακού στρες είναι ζωτικής σημασίας ενώ οφείλουμε να υπογραμμίσουμε ότι το επάγγελμα το δασκάλων είναι ένα επάγγελμα με αξιοσημείωτα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης (burn out). (Κάντας, 1995, Πλατσίδου 2004, Κουστέλιος & Κουστέλιου 2001, Mearns & Cain, 2003).

Ο Bar-On (2002) παραθέτει διάφορες πρόσθετες μελέτες σχετικά με την Σ.Ν. στον εργασιακό χώρο. Τα συμπεράσματά του μετά από έρευνες σε διάφορες επαγγελματικές ομάδες στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά υποστηρίζει ότι υπάρχουν συσχετίσεις ανάμεσα στη Σ.Ν. και την απόδοση στη εργασία, καθώς και στην Σ.Ν. και την ικανοποίηση από την εργασία. Σε μια μελέτη των Donaldson-Feilder και Bond (2004) μελετήθηκε η Σ.Ν. και η ικανοποίηση από την εργασία, η φυσική ευεξία, και η γενική διανοητική υγεία σε 290 άτομα που εργάζονταν σε πέντε επιχειρησιακές οργανώσεις στην Αγγλία. Η Σ.Ν. δεν βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά κανένα από τους άλλους τους υπό παρατήρηση παράγοντες. Αντίθετα, οι Wong, και Song (2004) σε έρευνα τους που μετρούσαν την Σ.Ν. και την αυτοεκτίμηση για την απόδοση στην εργασία βρήκαν ότι η Σ.Ν. είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της απόδοσης στην εργασίας, μετά από έλεγχο των διαστάσεων προσωπικότητας (Wong & Song, 2004).

Παρότι έχουν γραφτεί πολλά για τη Σ.Ν. και τον εργασιακό χώρο, η έρευνα σε αυτήν την περιοχή, όπως στην εκπαίδευση, είναι περιορισμένη και τα αποτελέσματα είναι συχνά αντικρουόμενα .

2. Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας (Subjective Well-being)

Το θέμα της ευτυχίας του ανθρώπου είναι κάτι που απασχόλησε τους φιλοσόφους, από πάρα πολύ παλιά στην ιστορία του ανθρώπινου γένους. Θεωρήθηκε, μάλιστα, πολλές φορές, ως υπέρτατο αγαθό και ένα υψηλό κίνητρο για την συμπεριφορά και τη δράση του ατόμου. Ο Αρίστιππος ο Κυρηναίος προσδιόρισε την ευτυχία ως την επιδίωξη των απολαύσεων, της ευχαρίστησης και της ηδονής. Ο Επίκουρος έκρινε ότι ευτυχία είναι στην ουσία η αποφυγή του πόνου, όχι μέσα από ενεργητική προσπάθεια όπως υποστήριξε ο Αρίστιππος, αλλά ζώντας μια ζωή ήρεμη και μετριασμένη. Από την άλλη πλευρά, ο Αριστοτέλης θεώρησε ότι ευτυχία είναι η επιδίωξη της αλήθειας και της αρετής. (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2004) Ο όρος ευτυχία συναντάται και στη σύγχρονη ψυχολογική έρευνα, αν και συχνότερα υπό τον όρο «υποκειμενική ευεξία», ο οποίος χρησιμοποιείται συχνότατα ως συνώνυμο (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Είναι αλήθεια πως για δεκαετίες ολόκληρες οι ψυχολόγοι είχαν αγνοήσει εντελώς το θέμα της ευτυχίας, το αίσθημα ευεξίας του ανθρώπου, ενώ είχαν μελετήσει σε βάθος και σε διάφορες διαστάσεις, το θέμα της δυστυχίας και της παθολογίας εν γένει. Μόλις το 1973 στο 'Psychological Abstracts International' άρχισε να αναφέρεται η ευτυχία σαν όρος προς μελέτη και το 1974 με την ίδρυση του περιοδικού 'Social Indicators Research' ένας μεγάλος αριθμός άρθρων ήταν αφιερωμένα στο Subjective Well- Being, Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας, (Α.Υ.Ε.) (Diener, 1984).

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το αίσθημα υποκειμενικής

ευεξίας, διαπιστώσαμε ότι οι σχετικές έρευνες ασχολούνται ουσιαστικά με το πώς και το γιατί οι άνθρωποι βιώνουν τη ζωή τους με θετικό τρόπο, συμπεριλαμβάνοντας τόσο γνωστικές όσο και συναισθηματικές όψεις του ζητήματος.

2.1 Ιστορική Αναδρομή

Σε μία ανασκόπηση που έκανε ο Wilson το 1967 καταλήγει σε δύο συμπεράσματα. Πρώτον ότι ευτυχισμένος άνθρωπος είναι ο νέος, υγιής, μορφωμένος, καλοπληρωμένος, εσωστρεφής, αισιόδοξος, χωρίς ανησυχίες, θρησκευόμενος και παντρεμένος, ο οποίος παράλληλα διαθέτει αυτοπεποίθηση, έχει υψηλή επαγγελματική ηθική, μέτριες φιλοδοξίες, είναι είτε άντρας είτε γυναίκα και η νοημοσύνη του μπορεί να ποικίλει στο βαθμό της.

Αρκετά χρόνια αργότερα ο Diener et al., (2003) του ορίζουν την υποκειμενική ευεξία ως τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους, με όρους τόσο τρέχοντες όσο και πιο μακροπρόθεσμους, ενώ θεωρούν ότι η ευεξία είναι μια ευρεία κατηγορία φαινομένων που περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου, καθώς και τη γενικευμένη αξιολόγηση για το κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή γενικά και από επιμέρους περιοχές της ανθρώπινης λειτουργικότητας ειδικότερα (Diener, 1984. Diener et al., 2003. Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Έτσι, καθορίζουν ως «στατικά» της υποκειμενικής ευεξίας το υπάρχον συναίσθημα, θετικό και αρνητικό, την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και την ικανοποίηση για κάθε τομέα της ζωής (π.χ., επάγγελμα, οικογένεια κλπ). Τα δύο πρώτα αναπαριστούν τις τρέχουσες αξιολογήσεις για τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα, ενώ τα δύο τελευταία αποτελούν τη γνωστική πλευρά της γενικής αίσθησης ευεξίας (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2004).

2.2 Ορισμός και μέτρηση του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας

Πολλοί φιλόσοφοι αλλά και κοινωνικοί επιστήμονες έχουν ασχοληθεί με

τον ορισμό της ευτυχίας. Οι ορισμοί του A.Y.E. μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες. Κατά την πρώτη μεγάλη κατηγορία το A.Y.E. ορίζεται από εξωτερικά κριτήρια όπως η αρετή ή η ιερότητα (Diener, 1984). Σε τέτοιους κανονιστικούς ορισμούς η ευτυχία δεν νοείται ως κάτι υποκειμενικό, μία υποκειμενική κατάσταση, αλλά ως διαδικασία απόκτησης μιας επιθυμητής ποιότητας. Αυτές οι προσεγγίσεις θεωρούνται κανονιστικές, διότι ορίζουν το τι είναι επιθυμητό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της θέσης είναι η αντίληψη του Αριστοτέλη για την ευδαιμονία και τους τρόπους κατάκτησής της. Το κριτήριο για αυτό το είδος ευτυχίας δεν είναι η υποκειμενική άποψη και κρίση του δρώντος υποκειμένου, αλλά το πλαίσιο αξιών του παρατηρητή.

Σύμφωνα με τη δεύτερη κατηγορία οι επιστήμονες εστίασαν το ενδιαφέρον τους στο τι οδηγεί τους ανθρώπους να εκτιμούν τη ζωή τους με θετικούς όρους. Εδώ πλέον υπεισέρχεται η έννοια του υποκειμενικού ευ ζην, όπου η ικανοποίηση από τη ζωή ορίζεται από το ίδιο άτομο. Ο Μάρκος Αυρήλιος έγραφε ότι « κανένας άνθρωπος δεν είναι ευτυχισμένος, αν δεν το πιστεύει ο ίδιος». Οι Shin και Johnson έχουν ορίσει αυτόν τον τύπο ευτυχίας ως "τη σφαιρική εκτίμηση ενός ατόμου για την ποιότητα της ζωής του, σύμφωνα με τα δικά του κριτήρια".

Η τρίτη ερμηνεία της ευτυχίας είναι πιο κοντά σε αυτό που συνηθίζουμε στην καθομιλουμένη να εννοούμε ως ευτυχία η ευημερία, να υπερισχύουν, δηλαδή, τα θετικά συναισθήματα έναντι των αρνητικών. Σ' αυτόν το ορισμό τονίζεται η ευχάριστη συναισθηματική εμπειρία. Αυτό μπορεί να σημαίνει είτε ότι το άτομο βιώνει περισσότερα ευχάριστα συναισθήματα σε μία περίοδο της ζωής του, είτε είναι περισσότερο προδιατεθειμένο σε τέτοια συναισθήματα, ανεξάρτητα αν τα βιώνει πάντοτε ή όχι (Diener, 1984).

Το θεματικό πεδίο της Υποκειμενικής Ευεξίας, έχει τρία διακριτά

Χαρακτηριστικά:

α) Είναι υποκειμενικό, που σημαίνει ότι αναφέρεται στην υποκειμενική εμπειρία που βιώνει το άτομο. Είναι χαρακτηριστικό ότι απουσιάζουν από τον ορισμό του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας κάποιες απαραίτητες αντικειμενικές συνθήκες όπως η υγεία, η άνεση, η αρετή ή η οικονομική ευμάρεια. Μολονότι, κάποιες τέτοιες συνθήκες θα μπορούσαν δυνητικά να επηρεάζουν το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας, φαίνεται πως δεν είναι σύμφυτο και απαραίτητο κομμάτι της υποκειμενικής αντίληψης που έχει το άτομο για την ευτυχία του.

β) Το δεύτερο χαρακτηριστικό είναι ότι το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας περιλαμβάνει θετικές μετρήσεις. Δεν είναι, δηλαδή, απλά η απουσία αρνητικών παραγόντων όπως συμβαίνει στις περισσότερες μετρήσεις για την ψυχική υγεία.

γ) Τέλος οι μετρήσεις που αφορούν το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας περιλαμβάνουν μια σφαιρική εκτίμηση πολλών εκφάνσεων της ζωής του ατόμου. Η έμφαση δηλαδή, συνήθως δίνεται σε μία ενοποιημένη εκτίμηση της ζωής του ατόμου. Παρόλα αυτά οι μετρήσεις, είναι δυνατόν να καλύπτουν μία χρονική περίοδο που μπορεί να εκτείνεται από λίγες εβδομάδες έως και ολόκληρη τη ζωή. Είναι δύσκολο να αποφασίσει κανείς ποια χρονική περίοδο είναι καλύτερο να περιλαμβάνει μία μέτρηση για το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας, η σχέση, δηλαδή, του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας με τις διάφορες χρονικές περιόδους της ζωής του ατόμου (Diener, 1984).

Στη δεκαετία του 1960 ο Badburn ανέπτυξε μία κλίμακα μέτρησης του συναισθηματικού ευ ζην. Βρήκε λοιπόν, ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονταν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Έτσι πρότεινε ότι η ευτυχία αποτελείται από δύο ξεχωριστά συστατικά, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Υποστήριξε ότι η ευτυχία είναι μία σφαιρική εκτίμηση που κάνουν οι άνθρωποι συγκρίνοντας τα

αρνητικά με τα θετικά τους συναισθήματα. Σύμφωνα με την οπτική του Badburn φάνηκε να είναι και η αντίστοιχη των εκπροσώπων της υπαρξιακής σχολής όπως ο Rogers και Maslow οι οποίοι πρέσβευαν την άποψη ότι η μελέτη της ψυχοπαθολογίας αγνοεί τις θετικές πλευρές της ζωής. Γι' αυτό κάθε προσπάθεια να βοηθήσουμε τα άτομα να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους θα πρέπει να αποσκοπεί τόσο στο να μειώσουμε τα αρνητικά συναισθήματα, όσο και στο να αυξήσουμε τα θετικά (Diener, 1984).

Σύμφωνα με μελέτη των Diener, Larsen, Levine & Emmons υπάρχουν δύο διαφορετικές συνιστώσες που αφορούσαν τα συναισθήματα: τη συχνότητα εμφάνισης του κάθε τύπου συναισθήματος και την ένταση του συναισθήματος. Όσον αφορά τη συχνότητα τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα φαίνεται να έχουν υψηλή αντίστροφη συσχέτιση. Έτσι μέσα από αυτή την έρευνα καταλήγουν στα παρακάτω συμπεράσματα: Πρώτον ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι ανεξάρτητα σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές. Κάθε τύπος συναισθήματος τείνει να καταστέλλει το άλλο, αν και αυτός ο μηχανισμός μέσα από τον οποίο κάτι τέτοιο συμβαίνει δεν είναι τόσο ξεκάθαρος. Το δεύτερο συμπέρασμα είναι ότι εξαιτίας αυτού του κατασταλτικού μηχανισμού οι δύο τύποι συναισθήματος δεν είναι ανεξάρτητοι, όσον αφορά τη συχνότητα εμφάνισής τους, αφού όσο περισσότερο ένα άτομο αισθάνεται θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, τόσο λιγότερο αισθάνεται το άλλο. Άρα, λοιπόν, όταν κανείς μετράει τα επίπεδα των μέσων όρων των αρνητικών και των θετικών συναισθημάτων για μεγάλες χρονικές περιόδους, παρουσιάζεται χαμηλή συσχέτιση διότι επηρεάζουν τόσο η συχνότητα, όσο και η ένταση των συναισθημάτων αυτών (Diener, 1984).

Το να προσδιορίσουμε την έννοια της υποκειμενικής ευεξίας καθίσταται δυσκολότερο έργο αν αναλογιστούμε ότι πρόκειται για ένα πολιτισμικό φαινόμενο

και, κατά συνέπεια, υπάρχουν σημαντικές πολιτισμικές διαφορές γύρω από τον προσδιορισμό της ευεξίας. Σύμφωνα με τους Ryan και Deci στην πραγματικότητα, το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας αναπαριστά τις ηθικές κρίσεις του πολιτισμικού πλαισίου για το τι σημαίνει να είναι κάποιος καλά (Ryan & Deci, 2001).

2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας

Ένα πολύ σημαντικό ζητούμενο που απασχολεί τους ερευνητές του Α.Υ.Ε. είναι οι παράγοντες που το επηρεάζουν. Φιλόσοφοι και συγγραφείς, κατά καιρούς, έχουν υποθέσει διάφορες αιτίες που οδηγούν στην ευτυχία. Ο Ρουσσώ είπε ότι πηγή της ευτυχίας είναι ένας καλός τραπεζικός λογαριασμός, το καλό φαγητό και η καλή χώνεψη. Ο Θορώ, που ήταν συνεχιστής του, πρότεινε ότι η ευτυχία προέρχεται μέσα από τη δραστηριότητα. Οι στωικοί φιλόσοφοι από την άλλη υποστήριξαν ότι η ευτυχία έχει τις ρίζες της σε ψυχολογικούς λόγους. Οι Ασκητές με τη σειρά τους, θεώρησαν ότι οι δραστηριότητες αλλά και η στάση εν γένει του ατόμου που απαρνείται τα εγκόσμια, είναι αυτά που οδηγούν στην ευεξία. Βεβαίως, είναι ευνόητο, ότι λίγοι από τους παράγοντες που δυνητικά επηρεάζουν την ευτυχία έχουν μελετηθεί και επιβεβαιωθεί εμπειρικά (Diener, 1984).

Από πολύ νωρίς η έρευνα έδειξε ότι οι δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, το εισόδημα, η φυλή, η μόρφωση και η οικογενειακή κατάσταση σχετιζόταν μέτρια με την υποκειμενική ευεξία. Οι Campbell, Converse και Rodgers (1976) βρήκαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ερμηνεύουν συγκεντρωτικά λιγότερο από το 20% της διακύμανσης των δεικτών ευεξίας, ο Argyle υπολογίζει το ποσοστό αυτό σε 15% (Argyle, 1999) ενώ τέλος οι Andrews και Withey (1976) υπολογίζουν το ποσοστό αυτό μόλις στο 8% (Campbell, Converse και Rodgers 1976)

2.3.1 Δημογραφικοί και κοινωνικοί παράγοντες

Το εισόδημα

Συγκεκριμένα ως προς το εισόδημα γενικότερα οι εξωτερικοί παράγοντες μεταξύ των οποίων είναι για παράδειγμα και ο πληθωρισμός, σύμφωνα με έρευνες οικονομολόγων που έχουν μελετήσει το θέμα της ευτυχίας, φαίνεται να επηρεάζουν το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας. Μέσα στους εξωτερικούς παράγοντες αυτούς εντάσσεται, βέβαια, και το θέμα του εισοδήματος, της οικονομικής άνεσης που έχει το άτομο (Oswald, 2003). Σε επίπεδο κρατών, όμως, δεν φαίνεται οι πλουσιότερες χώρες να έχουν πιο ευτυχισμένους κατοίκους από τις φτωχότερες. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι ότι η αύξηση του εισοδήματος των πολιτών μιας χώρας δεν σημαίνει ότι οδηγεί και σε υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Συνεπώς, η αύξηση του εισοδήματος ενός ατόμου δεν οδηγεί απαραίτητα και σε αντίστοιχη αύξηση της ευτυχίας. Φαίνεται πάντως ότι το εισόδημα ασκεί επιρροή σε ιδιαίτερα χαμηλά επίπεδα φτώχειας.

Ένας δεύτερος παράγοντας που πιθανότατα παίζει ρόλο στην κατανόηση της επιρροής της αύξησης του εισοδήματος, είναι η παράλληλη αύξηση του γοήτρου (status), αλλά και της δύναμης που συνήθως συμμεταβάλλονται με την αλλαγή στο εισόδημα. Τέλος, ένας τρίτος παράγοντας είναι το στοιχείο της κοινωνικής σύγκρισης. Το άτομο εκτιμά τη δική του κατάσταση και νιώθει ικανοποιημένο ή όχι, συγκρίνοντας το εαυτό του με τους άλλους.

Η ηλικία

Στο θέμα της ηλικίας κάποιες έρευνες ανέφεραν ότι οι νέοι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι από τους μεγαλύτερους. Ο Braun από την άλλη βρήκε ότι οι νέοι άνθρωποι ανέφεραν πιο δυνατά συναισθήματα είτε αρνητικά, είτε θετικά, αλλά οι μεγαλύτεροι ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα γενικότερης ευτυχίας. Εντούτοις η μετα-ανάλυση, ερευνών αποκάλυψε ότι υπάρχει μηδενική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας και του Α.Υ.Ε. (Diener, 1984).

Ο Campbell et al., (1976) βρήκε ότι οι μεγαλύτεροι άνθρωποι ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή εκτός από τον τομέα της υγείας. Τα περισσότερα ευρήματα δείχνουν μια σταδιακή αύξηση της ικανοποίησης με την πάροδο της ηλικίας. Καταλήγοντας μπορούμε να πούμε ότι οι νέοι βιώνουν πιο έντονα συναισθήματα ευχαρίστησης γενικά, ενώ οι μεγαλύτεροι κάνουν μια πιο θετική αποτίμηση της ζωής τους (Campbell et al., 1976).

Το φύλο

Σχετικά με το φύλο φαίνεται ότι στη συνολική ευτυχία και ικανοποίηση από ζωή δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Κάποιες μικρές διαφορές που προκύπτουν αφορούν στα εξής: οι γυναίκες αν και αναφέρουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, φαίνεται να βιώνουν μεγαλύτερες χαρές. Επίσης οι νεώτερες γυναίκες φαίνεται να είναι πιο ευτυχισμένες από τους νέους άνδρες, ενώ στις μεγαλύτερες ηλικίες φαίνεται να ισχύει το αντίθετο (Diener, 1984).

Η φυλή

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί στις Η.Π.Α. έχει βρεθεί ότι οι αφροαμερικάνοι παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά στην ικανοποίηση από την ζωή σε σχέση με τους λευκούς. Επειδή, όμως, υπάρχουν σε γενικές γραμμές διαφορές μεταξύ έγχρωμων και λευκών που αφορούν στην ηλικία, στην εκπαίδευση, στο εισόδημα, στην οικογενειακή κατάσταση, στο αστικό ή μη περιβάλλον διαβίωσης κλπ., θα πρέπει να αποκλειστούν όλοι αυτοί οι παράγοντες για να μπορέσουμε να δούμε την επίδραση της φυλής από μόνη της. Ο Campbell et al., (1976) βρήκε ότι οι μεγαλύτεροι έγχρωμοι μέσα στο πλαίσιο του εθνικού δείγματος, είναι πιο ευτυχισμένοι από τους αντίστοιχους λευκούς μεγαλύτερης ηλικίας. (Campbell et al., 1976)

Η απασχόληση - εκπαίδευση

Ως προς τον παράγοντα της απασχόλησης ο Campbell et al., (1976), έχει βρει ότι οι άνεργοι ήταν η λιγότερο ευτυχισμένη ομάδα ανθρώπων, ακόμη και όταν είχαν ελεγχθεί οι διαφορές στο εισόδημα. Φαίνεται, λοιπόν, ότι η ανεργία ασκεί μία συντριπτική επιρροή στο Α.Υ.Ε., που δεν έχει να κάνει μόνο με την οικονομική της διάσταση, την έλλειψη χρημάτων δηλαδή, αλλά προφανώς σχετίζεται και με την κοινωνική διάσταση που έχει η εργασία για την ψυχική ευεξία του ανθρώπου. Όπως προκύπτει από τα παραπάνω η επαγγελματική ικανοποίηση (job satisfaction) πιθανότατα σχετίζεται άμεσα με το Α.Υ.Ε. (Campbell et al., 1976).

Το επίπεδο εκπαίδευσης σύμφωνα με τον Campbell (1981), δεν φαίνεται να έχει κάποια σημαντική επιρροή στο Α.Υ.Ε.. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της επιρροής της εκπαίδευσης είναι ότι συνήθως αλληλεπιδρά με άλλους παράγοντες όπως το εισόδημα. (Diener, 1984).

Κάτω από μία ευρύτερη οπτική γωνία, η εκπαίδευση με την έννοια του σχολείου, της σχολικής ζωής και της κοινωνικοποίησης μέσα από αυτήν, είναι ένας παράγοντας που έχει αποδειχθεί ότι έχει πολύ ισχυρή συσχέτιση με το Α.Υ.Ε. (Konu et al., 2002).

Ο γάμος και η συντροφικότητα

Σχετικά με το γάμο και την συντροφικότητα οι Glenn & Weaver (1979) βρήκαν ότι ο γάμος ήταν ο πιο ισχυρός δείκτης πρόβλεψης του Α.Υ.Ε., ακόμη και όταν είχαν ελεγχθεί η εκπαίδευση, το εισόδημα και το εργασιακό status. Επειδή, λοιπόν, η επίδραση του γάμου είναι γενικά θετική αλλά όχι πάντα δυνατή, θα πρέπει να διερευνηθεί η αλληλεπίδραση του παράγοντα γάμος ή συντροφικότητα με άλλους παράγοντες. Ο Diener και οι συνεργάτες του σημειώνουν ακόμα ότι έρευνες από όλο τον κόσμο δείχνουν ότι οι παντρεμένοι είναι ευτυχέστεροι των ατόμων που δεν παντρεύτηκαν ή είναι διαζευγμένοι ή χήροι, ακόμα και όταν το εισόδημα και η ηλικία

ελέγχονται στατιστικά. Οι Coombs (1991), Kessler και Essex (1982) αποδίδουν το εύρημα αυτό στο ότι η οικογένεια λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις δυσκολίες και αντιξοότητες. Η διάλυση του γάμου, είτε λόγω διαζυγίου είτε λόγω χηρείας, αποτελεί ένα ισχυρό πλήγμα για το άτομο, καθώς ο γάμος αποτελεί πρωταρχική πηγή οικειότητας και κοινωνικής στήριξης (Myers, 2000). Άλλοι ερευνητές όμως (βλ., π.χ. Veenhoven, 1989) θεωρούν ότι απλώς οι πιο ευτυχείς και πιο καλά προσαρμοσμένοι επιλέγουν να παντρευτούν και να παραμείνουν παντρεμένοι (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2004). Σε αντίθεση με την έγγαμη ζωή, το να είναι κανείς γονιός δεν φαίνεται να ασκεί κάποια σημαντική επιρροή στην αύξηση του Α.Υ.Ε. (Glenn & Weaver, 1979).

2.3.2 Παράγοντες της προσωπικότητας που σχετίζονται με το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας

Η προσωπικότητα προτείνεται ως ένας πολύ σημαντικός παράγοντας επιρροής στο αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας. Αυτό αποτελεί μια βαθιά ριζωμένη και δημοφιλή πεποίθηση του κόσμου, ότι η ιδιοσυγκρασία, δηλαδή είναι η πιο σημαντική στην υποκειμενική εκτίμηση που κάνει κανείς για την ευτυχία του, απ'ότι οι διάφορες εξωτερικές επιρροές. (Tatarkiewicz, 1976)

Ο McCrae (2002) υπολογίζει ότι συνολικά οι σχετικές συνάφειες κυμαίνονται μεταξύ του .43 και του .50, ενώ θεωρεί ότι το αίσθημα ευεξίας αποτελεί ενδιάθετο γνώρισμα που σαφώς καθορίζεται από την προσωπικότητα του ατόμου. Οι Eid και Diener (2004) βρήκαν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό, που δεν ποικίλει ιδιαίτερα στο χρόνο, ενώ οι DeNeve και Cooper (1998) σε μια μεγάλη μετα-ανάλυση επιβεβαίωσαν ότι η υποκειμενική ευεξία σχετίζεται ουσιαδώς με κάποια σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2004).

Επίσης, οι DeNeve (1998), Headey και Wearing (1989), Lykken και Tellegen (1996) και ο McCrae (2002) υποστηρίζουν ότι η υποκειμενική ευεξία αποτελεί σταθερό σχετικά χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, ότι καθορίζεται πρωτίστως από τις ενδιάθετες προδιαθέσεις μας ή και τη γονιδιακή μας ταυτότητα και ότι, κατά συνέπεια, είναι σχετικά σταθερή στο χρόνο. Βέβαια, αρκετοί ερευνητές βρήκαν ότι το αίσθημα ευεξίας μπορεί να έχει χαρακτηριστικά σταθερότητας, αλλά αλλάζει στην πάροδο του χρόνου (Lucas, Diener, Grob, Suh και Shao 2000, Schwarz και Strack, 1999).

Τα χαρακτηριστικά που εμφανίζονται να έχουν τις μεγαλύτερες σε ισχύ συνάφειες με την υποκειμενική ευεξία είναι, σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνών, η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός (Argyle, 2001. Costa & McCrae, 1980. Francis, 1999. Spangler & Palrecha, in press, Watson & Clark, 1997). Η εξωστρέφεια σχετίζεται θετικά με το θετικό συναίσθημα κυρίως, ενώ ο νευρωτισμός με το αρνητικό συναίσθημα. Πιο πρόσφατες όμως έρευνες δείχνουν ότι ο νευρωτισμός είναι μάλλον σημαντικότερος έναντι της εξωστρέφειας. Η εξωστρέφεια πιθανολογείται ότι μπορεί να επηρεάσει το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας και αυτό γιατί στις δυτικές κοινωνίες είναι, ακόμη και σήμερα, ένα υπερεκτιμημένο εννοιολογικό κατασκευάσμα. Οι DeNeve και Cooper (1998) υποστηρίζουν ότι ο νευρωτισμός είναι ο σημαντικότερος από τους «5 μεγάλους» παράγοντες της προσωπικότητας όσον αφορά την πρόβλεψη του συναισθήματος και της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι Vittersø και Nilsen (2002) βρήκαν ότι ο νευρωτισμός ερμηνεύει ως και τρεις φορές μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης της ευεξίας σε σύγκριση με την εξωστρέφεια, φτάνοντας ως και το 56%

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας από τους Wrosch & Scheier (2003) μια αισιόδοξη στάση από την πλευρά του ατόμου διευκολύνει και

αναπτύσσει το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας αλλά προάγει και την καλή υγεία. Οι Scheier και Carver (1986), υποστηρίζουν ότι η αισιοδοξία αντιπροσωπεύει μια γενικευμένη τάση για αναμονή θετικών αποτελεσμάτων στη ζωή. Η προσδοκία αυτή παρακινεί σε περαιτέρω προσπάθεια, επιμονή και υπομονή. Έτσι, τα αισιόδοξα άτομα οδηγούνται σε μεγαλύτερη επίτευξη των στόχων τους και άρα σε μεγαλύτερη αίσθηση ευεξίας σε σύγκριση με τα πιο απαισιόδοξα άτομα. Τόσο παλαιότερες (για ανασκόπηση, βλ., Diener et al., 1999. Diener et al., 2003) όσο και νεώτερες έρευνες (π.χ., Eid & Diener, 2004, Makikangas & Kinnunen, 2003) βρήκαν ότι η αισιοδοξία αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης αρκετών πλευρών της υποκειμενικής ευεξίας.

Επίσης αξιoσημείωτες σχέσεις έχουν εμφανίσει με την υποκειμενική ευεξία οι τρόποι αντιμετώπισης τους στρες. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε τα στρεσογόνα γεγονότα και τις καταστάσεις σχετίζεται με την αξιολόγηση της ίδιας της ζωής μας. Έτσι, υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας σχετίζονται θετικά με τη χρήση στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων (Smith, 2003) και αρνητικά με την άρνηση (Rao, Apte, & Subbakrishna, 2003), την αποφυγή (O'Connor & O'Connor, 2003) και την αυτο-κατηγορία (Karlsen, Idsoe, Hanestad, Murberg, & Bru, 2004). Επίσης, η υποκειμενική ευεξία σχετίζεται και με μια άλλη γνωστική μεταβλητή, πλην της αισιοδοξίας, τις προσδοκίες αυτεπάρκειας. Οι προσδοκίες αυτεπάρκειας σχετίζονται με υψηλότερη ευεξία τόσο στο γενικό πληθυσμό (Caprara, 2002, Jerome, Marquez, Mc Auley, Canaklisova, Snook, & Vickers, 2002) όσο και σε άτομα με προβλήματα υγείας (Barlow, Wright, & Cullen, 2002. Crossland, 2002).

Μοντέλα που βασίζονται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η ενσυνειδητότητα, το κέντρο ελέγχου (locus of control), σχετίζονται με υψηλό βαθμό

με τη διακύμανση που παρουσιάζει το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας (Terence & Ptacet, 2001).

Η αυτοεκτίμηση είναι ένας από τους πιο σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες για το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας. Πολλές έρευνες έχουν βρει μια ισχυρή σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας, ενώ ιδιαίτερα η αυτοεκτίμηση που μετριέται με ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς φαίνεται να αποτελεί ένα πολύ σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας (Schimmack, 2003). Στο ίδιο αποτέλεσμα κατέληξαν έρευνες τόσο σε ενήλικες, όσο και σε παιδιά. Αποδείχτηκε ότι η σφαιρική αυτοαντίληψη είναι η πιο ισχυρή θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή (McCullough et al., 2000)

Ο Campbell et al., (1976) βρήκε ότι η ικανοποίηση από τον εαυτό παρουσιάζει την υψηλότερη συσχέτιση με την ικανοποίηση από την από τη ζωή σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη μεταβλητή. Το αξιοπερίεργο είναι ότι η αυτοεκτίμηση πέφτει σε περιόδους που το άτομο νοιώθει ευτυχές. Πιθανότατα αυτό μας δείχνει ότι η σχέση που υπάρχει μεταξύ των δύο μεταβλητών είναι διπλής κατεύθυνσης, καθώς το ένα επηρεάζει το άλλο.

Ένα δεύτερο πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που σχετίζεται έντονα με τη ευτυχία είναι αυτό που αποκαλούμε εσωτερικότητα (internality). Με αυτόν τον όρο εννοούμε την τάση του ανθρώπου να αποδίδει τις όποιες συνέπειες στον εαυτό του και όχι σε εξωτερικούς παράγοντες. Αυτό έχει βρεθεί ότι ισχύει σε πολλούς πληθυσμούς. Οι σχετικές μετρήσεις ως επί το πλείστον έχουν γίνει με την κλίμακα του Κέντρου Ελέγχου (Locus of control Scale) του Rotter (Diener, 1984).

Γενικότερα φαίνεται ότι όλες οι εννοιολογικές κατασκευές που σχετίζονται με την προσωπικότητα παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή ή τη μη ικανοποίηση από τη ζωή, συνδεδεμένες, είτε θετικά είτε αρνητικά με αρνητικά συναισθήματα (Chan, 2004).

Ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ερευνών δείχνουν μία σχετικά υψηλή σχέση μεταξύ αυτο-αξιολόγησης για την υγεία και Α.Υ.Ε.. Ο Campbell (1976) βρήκε ότι μολονότι η υγεία θεωρήθηκε ως ο πιο σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την ευτυχία βρέθηκε ότι ήταν ο όγδοος στη σειρά παράγοντας που οδηγεί στην ικανοποίηση από τη ζωή. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που βρέθηκε είναι ότι η επιρροή της υγείας δεν αφορά απλά το πώς οι άνθρωποι αισθάνονται για τη φυσική τους κατάσταση, αλλά και τι η υγεία τους, τους επιτρέπει να κάνουν (Campbell, 1976).

2.3.3 Άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με το Α.Υ.Ε. και μπορούν να συμβάλλουν στη αύξηση του

Η θρησκευτικότητα

Καθώς η θρησκευτικότητα είναι κάτι που ερμηνεύεται με διάφορους τρόπους, είναι αναμενόμενο να υπάρχουν διαφόρων ειδών ευρήματα σχετικά με την επίδραση της θρησκείας στο Α.Υ.Ε.. Η θρησκευτική πίστη, η σημασία που έχει για το άτομο η θρησκεία καθώς και η θρησκευτική παράδοση φαίνεται γενικά να ασκούν θετική επιρροή στο Α.Υ.Ε. (Diener, 1984). Επίσης ο εκκλησιασμός και η συμμετοχή σε θρησκευτικές ομάδες επηρεάζουν θετικά. Θα πρέπει, ωστόσο να διερευνηθούν ποιοι είναι οι παράγοντες που αλληλεπιδρούν με τη θρησκεία, για ποιο τύπο πίστης ή συμμετοχής στα θρησκευτικά δρώμενα μιλάμε και με ποιόν τρόπο σχετίζονται αυτά με το Α.Υ.Ε..

Η κοινωνική επαφή

Ως προς τον παράγοντα της κοινωνικής επαφής ο Wilson (1967) έβγαλε το συμπέρασμα ότι τα εξωστρεφή άτομα είναι ευτυχισμένα, αν και οι διαφορές από τα εσωστρεφή δεν είναι απαραίτητα μεγάλες. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι η κοινωνική επαφή βελτιώνει το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας. Μπορεί δηλαδή τα εξωστρεφή ή τα κοινωνικά άτομα να είναι ευτυχέστερα χωρίς καμιά επιρροή της κοινωνικής δραστηριότητας, αυτής καθεαυτής. Σύμφωνα με την Lyubomirsky (2001) τα ευτυχισμένα άτομα σε σχέση με τα μη ευτυχισμένα, τείνουν να χρησιμοποιούν την κοινωνική πληροφορία με τρόπο που να προστατεύει την αυτοεκτίμηση και την ευημερία τους (Lyubomirsky, 2001)

Παρόλα τα θετικά στοιχεία που έχουν προκύψει για τη θετική επιρροή της κοινωνικής επαφής στο αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας, υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ των δύο. Η ύπαρξη διαφορετικών ευρημάτων μας δείχνει ότι το θέμα είναι πιο περίπλοκο απ' όσο φαίνεται. Ορισμένες έρευνες προτείνουν ότι δεν είναι απλά το ότι τα εξωστρεφή άτομα είναι ευτυχέστερα, αλλά ότι η κοινωνική επαφή αυτή καθεαυτή σχετίζεται με το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας. Η κατεύθυνση, όμως, της επιρροής δεν είναι σίγουρη, θα μπορούσε να υποθέσει κανείς ότι όταν οι άνθρωποι είναι ευτυχέστεροι, αναπτύσσουν και μεγαλύτερη κοινωνικότητα.

Η αγάπη - φιλία

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο αναφορικά με την κοινωνική επαφή είναι η προσωπικότητα του ατόμου, καθώς είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι αναμφίβολα διαφέρουν ως προς τις ανάγκες τους για κοινωνική επαφή.

Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές πολύ σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται με το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας, είναι η αγάπη με τη μορφή μιας πολύ έντονης φιλίας. Θεωρείται μάλιστα, ότι η ικανοποίηση που έχει κανείς από τις

σχέσεις αγάπης που υπάρχουν στην ζωή του, είναι από τους πιο ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες για την ικανοποίηση που νοιώθει για τη ζωή του (Diener, 1984) Ο Gordon (1975) άλλωστε, βρήκε ότι η αγάπη αποτελεί τον πιο σημαντικό πόρο άντλησης ευτυχίας για τον άνθρωπο (Gordon, 1975).

Τα γεγονότα στη ζωή

Όσον αφορά την επίδραση των γεγονότων στη ζωή στο αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας, φαίνεται ότι υπάρχει κάποια σταθερή σχέση μεταξύ των δύο. Τα καλά και τα κακά γεγονότα είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους στη ζωή των ατόμων, ενώ τα καλά γεγονότα σχετίζονται με θετικές επιδράσεις και τα κακά με αρνητικές επιδράσεις.

Σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει επίσης και η ικανότητα που έχει το άτομο να αναλάβει δράση ή να ασκήσει έλεγχο πάνω στο γεγονός αυτό. Γι' αυτό ακόμη και ευχάριστα γεγονότα μπορούν πιθανά να μειώσουν το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας αν το άτομο έχει τη αίσθηση ότι δεν ασκεί έλεγχο πάνω στο γεγονός αυτό. (Terence & Ptacet, 2001).

Η θεωρία δραστηριοτήτων

Η θεωρία των δραστηριοτήτων (Activity Theory) έχει παίξει σημαντικό ρόλο στον τομέα της γεροντολογίας όπου έκανε γνωστή την ιδέα ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες προκαλεί ευτυχία. Για την άποψη αυτή υπάρχει σχετική ερευνητική θέση, αλλά υπάρχουν και έρευνες που δεν βρίσκουν κάποια συσχέτιση (Diener, 1984)

Η εννοιολογική σύλληψη της δραστηριότητας θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε πολλές διαφορετικές μεταξύ τους εκφάνσεις όπως κοινωνική δραστηριότητα, φυσική δραστηριότητα, χόμπι, συμμετοχή σε τυπικές οργανώσεις κλπ. Αυτό σημαίνει ότι χρήζει περαιτέρω διερεύνησης το θέμα της δραστηριότητας.

Ο παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία

Μεγάλης σημασίας και στο θέμα της υγείας είναι η εκτίμηση που το άτομο κάνει για την κατάστασή του, δηλαδή, η υποκειμενική εκτίμηση για την υγεία βρέθηκε ότι έχει πολύ υψηλή συσχέτιση με την ευτυχία, ενώ η αντικειμενική κατάσταση της υγείας έχει κάποια συσχέτιση αλλά όχι σημαντική κάτι το οποίο μοιάζει πράγματι εντυπωσιακό. Παράγοντας που επηρεάζει την ευτυχία θεωρήθηκε ο ύπνος . Ο λίγος ύπνος έχει σχετιστεί με συναισθήματα μη ευτυχίας. Η άσκηση έχει επίσης σχετιστεί με την ύπαρξη καλύτερης διάθεσης. Η επίδραση του καιρού επίσης βρέθηκε ότι επηρεάζει τη διάθεση, αλλά μάλλον αυτό είναι κάτι πρόσκαιρο και δεν έχει μακροχρόνια επιρροή (Campbell,1976).

Διαλογισμός

Αξίζει τέλος να γίνει μνεία, στην έρευνα του Πανεπιστημίου της Ινδίας για την επίδραση της yoga στο SWB. Σύμφωνα λοιπόν με αυτήν τη μελέτη που έγινε σε σπουδαστές, αποδείχθηκε ότι η πειραματική ομάδα που παρακολούθησε μαθήματα yoga, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, παρουσίασε μία σημαντική ενίσχυση του SWB (Kumar & Ali, 2003). Προφανώς το θέμα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, για να μπορεί κανείς να εξάγει ασφαλή συμπεράσματα που μπορούν να γενικευτούν, όμως σίγουρα αποτελεί μία ένδειξη για το δρόμο που πρέπει να ακολουθήσει κανείς στην αναζήτηση της ευτυχίας.

Κλείνοντας αυτό το κεφάλαιο θα πρέπει να τονιστεί για άλλη μια φορά ο υποκειμενικός χαρακτήρας του Α.Υ.Ε.. Το πως δηλαδή, το κάθε άτομο κάνει εκτιμήσεις για τους διάφορους τομείς της ζωής του, για παράδειγμα την επαγγελματική ικανοποίηση, την αυτοεκτίμησή του, τον έλεγχο που ασκεί πάνω στα γεγονότα κλπ, αλλά και την εκτίμηση που κάνει για τη ζωή του ως όλον (Konu et al., 2001)

3. Η συναισθηματική νοημοσύνη το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας και η ικανοποίηση από τη ζωή.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, θεωρητικά έχει συσχετιστεί με διάφορες σημαντικές ανθρώπινες αξίες, μεταξύ αυτών και η ικανοποίηση από την ζωή (Bar-On, 1997, Goleman, 1999, Salovey & Meyer, 1990). Σε ερευνητικό επίπεδο όμως, λίγα πράγματα έχουν γίνει που να επιβεβαιώνουν και να καθιστούν έγκυρη τη χρησιμότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης σε τέτοιου είδους εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής, όπως οι ανθρώπινες σχέσεις, η επιτυχία στο επάγγελμα και βέβαια η ικανοποίηση από τη ζωή. (Mayer et al., 2000a).

Κάποιοι ερευνητές έχουν ερευνήσει τη σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των ατομικών διαφορών στην ικανοποίηση από τη ζωή, βρίσκοντας θετικές συσχετίσεις που κυμαίνονται από $r = 0,11$ ως $r = 0,45$ (Bar-On, 1997, Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000 Mayer, Caruso, & Salovey, 2000b Palmer, Donaldson, & Stough, 2002). Οι έρευνες αυτές βρήκαν ότι υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή. Στην έρευνα του Bar-On προέκυψε $r=0,41$, $P<0,001$. Από την άλλη μεριά στη έρευνα του Mayer et al. που χρησιμοποιήθηκε μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης που βασίζεται στην απόδοση (performance-based measure) προέκυψε χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο, της τάξης του $r=0,11$, $P<0,05$, ενώ η έρευνα του Ciarrochi et al., κατέληξε επίσης σε χαμηλή θετική συσχέτιση, δηλαδή του $r=0,28$, $P<0,05$.

Σε μια πιο πρόσφατη έρευνα του Bar-On για τη Σ.Ν. και το αίσθημα της υποκειμενικής ευεξίας σε δείγμα 3571 Βορειοαμερικάνων, η συσχέτιση ανάμεσα στη Σ.Ν. και την υποκειμενική ευεξία, άγγιξε το $r=,76$. (Bar-On 2005). Αντίθετα, στην έρευνα των Gannon και Ranzijn τα αποτελέσματα στην κλίμακα Αλεξιθυμίας του Τορόντου TAS-20 (Bagby, Parker, & Taylor, 1994), που μετρά την ανικανότητα του

ατόμου να αξιολογεί και να εκφράζει προφορικά τα συναισθήματα, συσχετίστηκαν αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή. (Gannon & Ranzijn 2004) .

Αξίζει να τονίσουμε ότι στην έρευνα του Ciarrochi (Ciarrochi et al., 2000), η συναισθηματική νοημοσύνη συσχετίστηκε με την ικανοποίηση από τη ζωή (με $r=0,22$, $P<0,05$) ακόμα και όταν ελέγχθηκαν μεταβλητές όπως ο δείκτης νοημοσύνης και η προσωπικότητα. Κάτι τέτοιο, όπως είναι φανερό δείχνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη από μόνη της μετράει ως μόνη μεταβλητή.

Η μελέτη των Natalie Gannon και Rob Ranzijn (2004) στόχευαν στο να ερευνηθεί περαιτέρω η μοναδική αξία της Σ.Ν. ως παράγοντα πρόβλεψης, της ικανοποίησης από τη ζωή. Η ικανοποίηση από τη ζωή βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές, μικρές διμεταβλητές συσχετίσεις με όλες τις δημογραφικές μεταβλητές εκτός από την ηλικία, το φύλο και την εκπαίδευση. Η ισχυρότερη συσχέτιση εμφανίστηκε σχετικά με τον παράγοντα συντροφικότητα. Η ικανοποίηση από τη ζωή είχε μέτρια σημαντικές, θετικές συσχετίσεις με όλες τις υποκλίμακες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ωστόσο η ισχυρότερη συσχέτιση εντοπίστηκε στους δείκτες διαχείρισης του συναισθήματος και συναισθηματικού ελέγχου.

Σε αυτήν την μελέτη, η προσωπικότητα μπορούσε να ερμηνεύσει ένα μεγάλο μέρος της διακύμανσης στην ικανοποίηση από τη ζωή, ύστερα από έλεγχο του εισοδήματος και την οικογενειακής κατάστασης. Η συναισθηματική νοημοσύνη ωστόσο φάνηκε να εξηγεί μόνο ένα μικρό μέρος από την διακύμανση της ικανοποίησης από τη ζωή πέρα από την προσωπικότητα και τις δημογραφικές μεταβλητές. Η θεωρητική τοποθέτηση ότι τα υψηλά σκορ στη διαχείριση συναισθήματος πρέπει να επιτυγχάνονται από άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (Palmer & Stough, 2001, σελ. 12) υποστηρίχθηκε από τα

αποτελέσματα σε αυτήν την μελέτη. Έτσι μπορούμε να οδηγηθούμε στο συμπέρασμα ότι, ως γενική δυνατότητα, η Συναισθηματική Νοημοσύνη συμβάλλει στην υποκειμενική αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Οι Palmer, Donaldson & Stough (2002), θέλησαν να διερευνήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή, δηλαδή το A.Y.E.. Βασιζόμενοι οι ερευνητές αυτοί σε προηγούμενες μελέτες, οι οποίες κατέληξαν στο ότι κάποιες διαστάσεις της προσωπικότητας όπως ο νευρωτισμός, η εξωστρέφεια, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα είναι σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες για την ικανοποίηση από την ζωή και δεδομένου ότι τόσο η συναισθηματική Νοημοσύνη όσο και η προσωπικότητα βρέθηκε ότι παίζουν ρόλο στην ικανοποίηση από την ζωή, θεώρησαν ότι το να εξετάζουν αυτές τις μεταβλητές σε συνδυασμό μεταξύ τους θα ξεκαθάριζε περισσότερο το τοπίο και θα έδινε κάποιες απαντήσεις στο γιατί οι άνθρωποι διαφέρουν σ' αυτή την τόσο σημαντική αξία.

Συνέκριναν, λοιπόν την Συναισθηματική Νοημοσύνη μετρώντας την ως ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς και να εκφράζει τα συναισθήματά του, αλλά και ως ικανότητα να τα ρυθμίζει και να τα διαχειρίζεται, διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που οι Salovey & Mayer είχαν ορίσει με το πρώτο βασικό τους άρθρο (Salovey , Mayer, 1990)

Οι Palmer, Donaldson & Stough βρήκαν ότι υπάρχει συσχέτιση τόσο μεταξύ των μεταβλητών της προσωπικότητας όσο και των ικανοτήτων της συναισθηματικής Νοημοσύνης που μετρήθηκαν, με την ικανοποίηση από την ζωή. Η κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή σχετίστηκε θετικά με τα θετικά συναισθήματα και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα. Η κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή, επίσης σχετίστηκε θετικά με την ικανότητα να ρυθμίζει και να διαχειρίζεται κανείς τα συναισθήματά του και αρνητικά με την ικανότητα να αντιλαμβάνεται και να

εκφράζει τα συναισθήματά του. Ωστόσο μόνο η υποκλίμακα της καθαρότητας των συναισθημάτων που αποτελεί μέρος της διαχείρισης των συναισθημάτων, καθώς και η υποκλίμακα της δυσκολίας αναγνώρισης των συναισθημάτων που αποτελεί μέρος της μέτρησης για την αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων, βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά με τα σκορ που προέκυψαν από την κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή. Η υποκλίμακα της καθαρότητας των συναισθημάτων βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά τόσο με τα θετικά όσο και με τα αρνητικά συναισθήματα.

Σε γενικές γραμμές η έρευνα αυτή έδωσε περαιτέρω στοιχεία στην υποστήριξη της ιδέας ότι η συναισθηματική νοημοσύνη παίζει ρόλο στις ατομικές διαφορές που αφορούν την ικανοποίηση από τη ζωή. Σύμφωνα και με παλαιότερες έρευνες τα θετικά συναισθήματα βρέθηκαν να αποτελούν το σημαντικότερο προβλεπτικό παράγοντα για την ικανοποίηση από τη ζωή. Ένα καινούργιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι η καθαρότητα των συναισθημάτων, που αποτελεί συστατικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης, αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την ικανοποίηση από την ζωή πέρα από τα θετικά ή τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει το άτομο.

Από τις έρευνες των Vitterso και Hills προκύπτει ότι η συναισθηματική σταθερότητα και όχι η εξωστρέφεια, είναι προφανώς ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας της ικανοποίησης από τη ζωή, καθώς και ότι η συναισθηματική σταθερότητα (emotional stability) είναι ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας για την υποκειμενική ευεξία του ατόμου (Vitterso, 2002, Hills 2002).

4. Μεθοδολογία

4.1. Συμμετέχοντες και διαδικασία

Ενενήντα πέντε (95) άτομα συμμετείχαν στην έρευνά μας (59,5% γυναίκες και 40,5% άνδρες), με μέσο όρο ηλικίας τα 41,32 έτη (SD = 8,16 έτη). Εξ αυτών, το 29,5% έχει τελειώσει παιδαγωγική ακαδημία, το 40% έχει κάνει εξομοίωση πτυχίου, το 23,2% έχει πτυχίο παιδαγωγικού τμήματος πανεπιστημίου και το 7,4% έχει κάνει διδακτορικές σπουδές. Από το δείγμα μας το 76,8% είναι παντρεμένοι ή συζούν και το 23,2% είναι ελεύθεροι και χωρισμένοι. Ως προς την εργασιακή πείρα παρατηρούμε ότι μέσα στο δείγμα μας υπάρχουν εκπαιδευτικοί με εκπαιδευτική πείρα τεσσάρων (4) μηνών, το ελάχιστο, μέχρι 34 χρόνια, το μέγιστο (SD = 17,11). Το δείγμα μας προέρχεται από έξι επαρχιακές πόλεις της Ελλάδας ως εξής, 13,7% από το Αγρίνιο, το 14,7% από την Άρτα, το 29,5% από το Μεσολόγγι, το 15,8% από την Ναύπακτο, το 17,9% από την Πάτρα και το 8,4% από τα Χανιά. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε από τον ερευνητή στο προσωπικό χώρο των συμμετεχόντων στις περισσότερες περιπτώσεις. Τα υποκείμενα συμπλήρωσαν πρώτα τις ζητούμενες δημογραφικές πληροφορίες το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On και στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο υποκειμενικής ευεξίας των Argyle και Hills.

4.2. Το μέσο μέτρησης Bar-On EQ-i

Το Bar-On EQ-i (Bar-On, 2002) είναι ένα αυτοαναφορικό μέσο μέτρησης που μετρά τη συναισθηματική νοημοσύνη, ή τη δυνατότητα κάποιου να τα βγάζει πέρα με τις καθημερινές περιβαλλοντικές απαιτήσεις και ανάγκες. Το Bar-On EQ-i είναι κατάλληλο για τα άτομα άνω των 16 ετών (Bar-On, 2002).

Η χορήγηση του Bar-On EQ-i διαρκεί περίπου 30 λεπτά, χωρίς ωστόσο να υπάρχει κανένας χρονικός περιορισμός (Bar-On, 2002). Το EQ-i αποτελείται από 133 ερωτήσεις προσαρμοσμένες σε μια πενταβαθμιαία κλίμακα τύπου likert , όπου το 1 αντιστοιχεί στο "πολύ σπάνια μου συμβαίνει, το 2 στο "σπάνια μου συμβαίνει", το 3 στο μερικές φορές μου συμβαίνει", το 4 στο "συχνά μου συμβαίνει" και τέλος το 5 στο "πολύ συχνά μου συμβαίνει (Bar-On, 2002). Με την χρήση των 133ων θεμάτων, δημιουργείται μια συνολική κλίμακα Σ.Ν. καθώς και πέντε κλίμακες που συνθέτουν τη συνολική κλίμακα Σ.Ν.. Παρακάτω θα κάνουμε μια αναφορά στην κάθε κλίμακα ξεχωριστά.

4.2.1 Συνολική κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η συνολική κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Cronbach $\alpha = ,90$) «δίνει μια γενική ένδειξη για το πόσο συναισθηματικά ευφυής είναι ο ερωτώμενος · αποδίδει με συμπυκνωμένο τρόπο το πόσο επιτυχές είναι το άτομο στην αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και παρουσιάζει ένα "στιγμιότυπο" της παρούσας συναισθηματικής ευεξίας του/της» (Bar-On, 2002, p. 41).

4.2.2 Κλίμακα Ενδοπροσωπικών σχέσεων

Σύμφωνα με το Bar-On,(Bar-On 2002), Κλίμακα Ενδοπροσωπικών σχέσεων (Cronbach $\alpha = ,80$) αξιολογεί τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου και δη τον εαυτό και περιλαμβάνει τις υποκλίμακες της Συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης, της κατηγορηματικότητας , του αυτοσεβασμού, της αυτοδιαπίστωσης δυνάμεων και της ανεξαρτησίας. Ο αυτοσεβασμός είναι η δυνατότητα να μπορεί το άτομο να σέβεται και να αποδέχεται τον εαυτό του σα να ήταν εν γένει "καλός". Η Συναισθηματική αυτοεπίγνωση είναι η δυνατότητα να μπορεί το άτομο να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του. Η κατηγορηματικότητα είναι η δυνατότητα να μπορεί το άτομο να εκφράζει τα συναισθήματα του , τις πεποιθήσεις του και τις σκέψεις του και να

υπερασπίζεται τα δικαιώματά του με τρόπο μη καταστρεπτικό για το ίδιο το άτομο. Η ανεξαρτησία είναι η δυνατότητα του ατόμου να αυτοκαθορίζεται και να αυτοελέγχεται τόσο στο επίπεδο των σκέψεων όσο και των πράξεων κατά τρόπο που να είναι ελεύθερο από συναισθηματικές εξαρτήσεις. Η αυτοδιαπίστωση δυνάμεων είναι η δυνατότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τις "εν δυνάμει" δεξιότητές του.

4.2.3 Κλίμακα Διαπροσωπικών σχέσεων

Η Κλίμακα Διαπροσωπικών σχέσεων (Cronbach $\alpha = ,82$) αφορά τις διαπροσωπικές δεξιότητες και τη λειτουργία τους: περιλαμβάνει τις υποκλίμακες της ενσυναίσθησης, της κοινωνικής υπευθυνότητας, και των διαπροσωπικών σχέσεων. Η ενσυναίσθηση έχει να κάνει με τη δυνατότητα του ατόμου να γνωρίζει, να αντιλαμβάνεται, και να εκτιμά τα συναισθήματα των άλλων. Η κοινωνική υπευθυνότητα αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να περιγράφει τον εαυτό του σαν ένα συνεργατικό και εποικοδομητικό μέλος της κοινωνικής ομάδας κάποιου. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι η δυνατότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρηθεί σχέσεις αμοιβαίας ικανοποίησης που θα χαρακτηρίζονται από οικειότητα και ανταλλαγή θετικού συναισθήματος (Bar-On, 2002).

4.2.4 Κλίμακα αντιμετώπισης του στρες

Η κλίμακα αντιμετώπισης του στρες (Cronbach $\alpha = ,71$) αναπαριστά το πώς ένα άτομο θα χειριστεί το στρες χωρίς να χάσει τον έλεγχο και περιλαμβάνει τις υποκλίμακες της αντοχής στο στρες και του ελέγχου της παρορμητικότητας. Η αντοχή στο στρες είναι η δυνατότητα του ατόμου να αντιστέκεται σε άσχημα γεγονότα και στρεσογόνες καταστάσεις χωρίς να καταρρέει αλλά να το αντιμετωπίζει με δυναμικό και θετικό τρόπο. Ο έλεγχος της παρορμητικότητας είναι η δυνατότητα του ατόμου να αντιστέκεται ή να καθυστερεί την παρόρμηση, καθώς

και να καθοδηγεί και να ορίζει τις πράξεις του ακόμα και όταν υπάρχουν πειρασμοί (Bar-On, 2002).

4.2.5 Κλίμακα προσαρμοστικότητας

Ο Bar-On (2002) αναφέρει ότι η Κλίμακα προσαρμοστικότητας, (Cronbach $\alpha = ,66$) αποκαλύπτει το πόσο επιτυχώς το άτομο είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις με το να εκτιμά και να εξετάζει προβληματικές καταστάσεις και περιλαμβάνει τις υποκλίμακες της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων, της ικανότητας αντιμετώπισης πραγματικών καταστάσεων και τέλος της ευελιξίας. Η ικανότητα αντιμετώπισης πραγματικών καταστάσεων είναι η δυνατότητα του ατόμου να αξιολογεί την αντιστοιχία ανάμεσα σε αυτό που βιώνει και σε αυτό που αντικειμενικά έχει συμβεί ή υπάρχει. Η ευελιξία είναι η δυνατότητα του ατόμου να ρυθμίζει τις συγκινήσεις του, τις σκέψεις του, και τη συμπεριφορά του όταν έρχεται αντιμέτωπο με μεταβαλλόμενες συνθήκες και καταστάσεις. Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων είναι η δυνατότητα του ατόμου να προσδιορίζει και να καθορίζει τα προβλήματα καθώς επίσης και να παράγει λύσεις και να εφαρμόζει τις πιθανές αποτελεσματικές λύσεις.

4.2.6 Κλίμακα δεικτών που αφορούν τη διάθεση

Η κλίμακα δεικτών που αφορούν τη διάθεση (Cronbach $\alpha = ,74$) μετρά τη δυνατότητα του ατόμου να απολαμβάνει τη ζωή καθώς επίσης και το πρίσμα κάτω από το οποίο βλέπει τη ζωή. Η κλίμακα δεικτών που αφορούν τη διάθεση περιλαμβάνει τις υποκλίμακες της αισιοδοξίας και της ευτυχίας. Η αισιοδοξία είναι η δυνατότητα του ατόμου να εξετάζει τη φωτεινότερη πλευρά της ζωής και να διατηρεί μια θετική στάση ακόμα και όταν τα πράγματα δεν είναι και τόσο θετικά. Η ευτυχία είναι η δυνατότητα του ατόμου να αισθάνεται ικανοποιημένος με τη ζωή του, να απολαμβάνει την παρέα των άλλων και να διασκεδάσει (Bar-On, 2002).

4.3 Το μέσο μέτρησης Oxford Happiness Questionnaire

Για τη μέτρηση της υποκειμενικής ευεξίας χρησιμοποιήσαμε το Oxford Happiness Scale (Hills & Argyle, 2001). Αποτελείται από 29 θέματα και σχεδιάστηκε για να αξιολογεί βασικές διαστάσεις της υποκειμενικής ευεξίας, όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και το θετικό συναίσθημα. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το βαθμό στον οποίο ίσχυε κατά τον τελευταίο καιρό κάθε ένα από τα θέματα του ερωτηματολογίου, σε μια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (δεν ισχύει καθόλου) ως το 4 (ισχύει πολύ).

Ο πρώτος παράγοντας (Cronbach $\alpha = ,82$) αντιπροσωπεύει την ‘ικανοποίηση από την ζωή’ και αποτελείται από εννέα θέματα (π.χ., ‘είμαι ευχαριστημένος με πολλά πράγματα στη ζωή μου’, ‘η ζωή είναι καλή’, ‘είμαι ευχαριστημένος όπως είμαι’). Ο δεύτερος παράγοντας, ‘ενεργητικότητα’ (Cronbach $\alpha = ,79$), περιλαμβάνει επίσης εννέα θέματα (π.χ., ‘συνήθως ξυπνώ νιώθοντας ξεκούραστος’, ‘νιώθω σε εγρήγορση πνευματικά’, ‘νιώθω υγιής’). Ο τρίτος παράγοντας, ‘θετικό συναίσθημα’ (Cronbach $\alpha = ,76$), αποτελείται από τέσσερα θέματα (π.χ., ‘νιώθω χαρά και ευθυμία’, ‘γελάω πολύ’), ενώ ο τελευταίος παράγοντας, ‘κοινωνικότητα’ (Cronbach $\alpha = ,75$), αποτελείται ομοίως από τέσσερα θέματα (π.χ., ‘ασκώ ευχάριστη επίδραση στους άλλους’, ‘τρέφω θετικά συναισθήματα για τους άλλους’) (Καραδήμας Ε., Καλατζή-Αζίζι, 2004).

5. Σκοπός της έρευνας – διερευνητικές υποθέσεις – διερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της εργασίας μας είναι να διερευνήσει σε πρώτο επίπεδο, αν υπάρχει σχέση και σε δεύτερο επίπεδο σε ποιο βαθμό, μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των δεικτών της και τους Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Καθώς επίσης, ποια είναι, αν υπάρχει, η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων, όπως το φύλο, η επαγγελματική πείρα, ο παράγοντας συντροφικότητα και η ηλικία. Θα μελετήσουμε, ακόμα αν υπάρχουν διαφορές στους μέσους όρους της Σ.Ν. και των δεικτών της ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και σε δείγμα από γενικό πληθυσμό καθώς επίσης, και αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους μέσους όρους των εκπαιδευτικών του δείγματος με τους αντίστοιχους μέσους όρους δείγματος γενικού πληθυσμού.

Πιο συγκεκριμένα, βάσει και της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που παρουσιάσαμε παραπάνω, οι βασικές και δευτερεύουσες υποθέσεις και ερωτήματα της έρευνας μας είναι οι εξής:

1. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη και οι πέντε δείκτες της, σχετίζονται με το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας.
2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.
3. Ο δείκτης διάθεση της Σ.Ν. αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για το θετικό συναίσθημα και την κοινωνικότητα.

Διερευνητικά ερωτήματα:

1. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και σε άτομα γενικού δείγματος ως προς την Συναισθηματική Νοημοσύνη και τους δείκτες της;
2. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και σε άτομα γενικού δείγματος, αναφορικά με το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας;

Δευτερεύουσες Υποθέσεις:

1. Το φύλο σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.
2. Η ηλικία σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.
3. Η επαγγελματική πείρα σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.
4. Ο παράγοντας συντροφικότητα σχετίζεται τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

6. Ευρήματα

6.1 Η Συναισθηματική Νοημοσύνη και οι πέντε δείκτες της, σχετίζονται με το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας.

Υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη και τους πέντε δείκτες της με τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας όπως φαίνεται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1: Συσχετίσεις Pearson r : συσχετίσεις της συνολικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των κλιμάκων της με τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας				
	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ενεργητικότητα	Θετικό Συναίσθημα	Κοινωνικότητα
Συνολικό σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης	,616**	,588**	,531**	,466**
Ενδοπροσωπικοί δείκτες	,621**	,536**	,453**	,376**
Διαπροσωπικοί δείκτες	,366**	,265**	,384**	,467**
Δείκτες αντοχής στο στρες	,441**	,410**	,382**	,311**
Δείκτες Προσαρμοστικότητας	,349**	,449**	,266**	,174
Δείκτες διάθεσης	,637**	,609**	,592**	,512**

** Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,01 (2-tailed).

* Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,05 (2-tailed).

Σχετικά με τη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη οι δείκτες που προέκυψαν είναι θετικής κατεύθυνσης, στατιστικώς σημαντικοί, με εξαίρεση την συσχέτιση του δείκτη προσαρμοστικότητας όπου εμφανίζεται μια χαμηλή συσχέτιση, στατιστικώς ασήμαντη, Pearson $r = ,174$ με τον παράγοντα κοινωνικότητα. Όσο πιο υψηλά επίπεδα έχει κάποιος στη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη, τόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή $r = ,616$, ενεργητικότητα $r = 588$, θετικό συναίσθημα $r = ,531$ και κοινωνικότητα $r = ,466$ τείνει να εμφανίζει. Οι δείκτες που

προέκυψαν για τους ενδοπροσωπικούς δείκτες και τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας είναι στατιστικώς σημαντικοί της τάξης $r = ,621$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,536$ για την ενεργητικότητα, $r = ,453$ για τα θετικά συναισθήματα και $r = ,376$ για την κοινωνικότητα. Όσον αφορά τους διαπροσωπικούς δείκτες, οι μέτριες συσχετίσεις που προέκυψαν είναι θετικής κατεύθυνσης και παρουσιάζεται στατιστική σημαντικότητα για όλους τους παράγοντες του Α.Υ.Ε.. Έτσι προκύπτει $r = ,366$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,265$ για την ενεργητικότητα, $r = ,384$ για τα θετικά συναισθήματα και $r = ,467$ για την κοινωνικότητα.. Δηλαδή, όσο σε περισσότερο είναι αναπτυγμένες οι διαπροσωπικές ικανότητες των εκπαιδευτικών, τόσο θετικότερα τείνουν να αξιολογούν τη ικανοποίηση από τη ζωή τους, την ενεργητικότητα, το θετικό τους συναίσθημα και την κοινωνικότητα τους, αν και το μέγεθος των συσχετίσεων είναι μέτριο. Σχετικά με τους δείκτες αντιμετώπισης του στρες παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις θετικής κατεύθυνσης της τάξης $r = ,441$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,410$ για την ενεργητικότητα, $r = ,382$ για τα θετικά συναισθήματα και $r = ,311$ για την κοινωνικότητα. Οι δείκτες που προέκυψαν από τους δείκτες προσαρμοστικότητας είναι θετικής κατεύθυνσης και στατιστικώς σημαντικοί. Ενδεικτικότερα η συσχέτιση ανάμεσα στους δείκτες προσαρμοστικότητας προκύπτουν ως εξής $r = ,349$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,449$ για την ενεργητικότητα, $r = ,266$ για τα θετικά συναισθήματα και $r = ,174$ για την κοινωνικότητα. Οι δείκτες που προέκυψαν για την διάθεση, είναι θετικής κατεύθυνσης, στατιστικώς σημαντικοί και για τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας. Έτσι προκύπτουν συσχετίσεις της τάξης $r = ,637$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,609$ για την ενεργητικότητα, $r = ,592$ για το θετικό συναίσθημα και $r = ,512$ για την κοινωνικότητα. Δηλαδή, όσο σε πιο καλή

διάθεση και όσο πιο αισιόδοξοι είναι οι εκπαιδευτικοί, τόσο θετικότερα τείνουν να αξιολογούν το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας τους.

6.2 Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η ικανότητα πρόβλεψης των τεσσάρων παραγόντων του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας από τη συνολική Σ.Ν.. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν η ικανοποίηση από την ζωή, η ενεργητικότητα, το θετικό συναίσθημα και η κοινωνικότητα και ως εξαρτημένη μεταβλητή η συνολική Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,657 και ο προσαρμοσμένος δείκτης R^2 είναι ίσος με 0,406. Αυτό σημαίνει ότι 40,6 % της διασποράς των τεσσάρων παραγόντων του Α.Υ.Ε. μπορεί να ερμηνευτεί από την ανεξάρτητη μεταβλητή. Από την επισκόπηση των β-τιμών διαπιστώνουμε ότι ο παράγοντας της ικανοποίησης από τη ζωή $\beta(\text{stand.}) = 0,331$, $t = 2,464$, $p < 0,05$ συμβάλει σημαντικά στην πρόβλεψη των εξαρτημένων μεταβλητών

Πίνακας 2: Ανάλυση Παλινδρόμησης της συνολικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας				
Μεταβλητή Κριτήριο	Προβλεπτικές Μεταβλητές	$\beta(\text{stand.})$	t	p
Ικανοποίηση από τη ζωή	Συνολικό σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης	,331	2,464	,016
Ενεργητικότητα	Συνολικό σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης	,155	1,073	,286
Θετικό Συναίσθημα	Συνολικό σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης	,185	1,711	,091
Κοινωνικότητα	Συνολικό σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης	,081	,766	,446
$F(4, 90) = 17,044$, $p < 0,10$				

6.3 Ο δείκτης διάθεση της Σ.Ν. αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για το θετικό συναίσθημα και την κοινωνικότητα.

Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση παλινδρόμησης για να ελεγχθεί η ικανότητα πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων από τους δείκτες της διάθεσης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν η ικανοποίηση από την ζωή και το θετικό συναίσθημα και ως εξαρτημένη μεταβλητή οι δείκτες διάθεσης. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0,685 και ο προσαρμοσμένος δείκτης R^2 είναι ίσος με 0,457. Αυτό σημαίνει ότι 45,7 % της διασποράς των δύο παραγόντων του Α.Υ.Ε. μπορεί να ερμηνευτεί από την ανεξάρτητη μεταβλητή. Από την επισκόπηση των β-τιμών διαπιστώνουμε ότι τόσο ο παράγοντας της ικανοποίησης από τη ζωή $\beta(\text{stand.}) = 0,438$, $t = 4,523$, $p < 0,001$ όσο και ο παράγοντας των θετικών συναισθημάτων $\beta(\text{stand.}) = 0,320$, $t = 3,301$, $p < 0,001$ συμβάλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής.

Πίνακας 3: Ανάλυση Παλινδρόμησης της κλίμακας γενικής διάθεσης για την Ικανοποίηση από τη ζωή και το θετικό συναίσθημα				
Μεταβλητή Κριτήριο	Προβλεπτικές Μεταβλητές	$\beta(\text{stand.})$	t	p
Ικανοποίηση από τη ζωή	Κλίμακα γενικής Διάθεσης	0,438	4,523	,001
Θετικό Συναίσθημα	Κλίμακα γενικής Διάθεσης	0,320	3,301	,001
$F(2, 92) = 40,602$, $p < 0,001$				

6.4 Διερευνητικά Ερωτήματα

6.4.1 Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και σε άτομα γενικού δείγματος ως προς την Συναισθηματική Νοημοσύνη και τους δείκτες της;

Για το T – τεστ χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι από την έρευνα των Kafetsios, Kasotaki, Vlahaki, (2005) που μελέτησε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη με το Bar-On EQ-i σε δείγμα γενικού πληθυσμού.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο δείκτης των ενδοπροσωπικών σχέσεων συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,82) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ενδοπροσωπικών σχέσεων απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 3,58) : $t(1, 94) = 5,488$, $p < 0,001$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο δείκτης των διαπροσωπικών σχέσεων δεν συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 4,01) φαίνεται να έχουν τα ίδια επίπεδα διαπροσωπικών δεξιοτήτων με το γενικό δείγμα (M = 4,02) : $t(1, 94) = - ,133$, $p < 0,894$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο δείκτης της αντιμετώπισης του στρες συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,74) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αντιμετώπισης του στρες απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 3,59) : $t(1, 94) = 3,194$, $p < 0,05$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο δείκτης της προσαρμοστικότητας συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,32) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα προσαρμοστικότητας απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 2,86) : $t(1, 94) = 7,931$, $p < 0,001$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο δείκτης της διάθεσης συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,95) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα διάθεσης απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 3,84) : $t(1, 94) = 2,113$, $p < 0,05$.

6.4.2 Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και σε άτομα γενικού δείγματος, αναφορικά με το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας;

Για το T – τεστ χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι από την έρευνα των Καραδήμα και Καλατζή-Αζίζι (2004) που μελέτησε το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας με το Oxford Happiness Questionnaire σε δείγμα γενικού πληθυσμού.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο παράγοντας της ικανοποίησης από την ζωή συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,06) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 2,82) : $t(1, 94) = 5,288$, $p < 0,001$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο παράγοντας της ενεργητικότητας συνδέεται με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,13) αναφέρουν σχετικά χαμηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 3,25) : $t(1, 94) = -2,523$, $p < 0,05$.

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο παράγοντας των θετικών συναισθημάτων συνδέεται σημαντικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,00) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 2,81) : $t(1, 94) = 3,177$, $p < 0,05$

Ο έλεγχος των μέσων όρων με το t - κριτήριο για σύγκριση με άλλο δείγμα, έδειξε ότι ο παράγοντας της κοινωνικότητας συνδέεται με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί (M.O. = 3,33) αναφέρουν σαφώς υψηλότερα επίπεδα κοινωνικότητας απ' ότι το γενικό δείγμα (M.O. = 3,11) : $t(1, 94) = 4,460$ $p < 0,001$.

6.5 Δευτερεύουσες Διερευνητικές Υποθέσεις

6.5.1 Το φύλο σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Σχεδιάστηκε ένα μοντέλο μονομεταβλητής, μονοπαραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης με ανεξάρτητες μεταβλητές τη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους ενδοπροσωπικούς δείκτες, τους διαπροσωπικούς δείκτες, τον δείκτη προσαρμοστικότητα, τον δείκτη αντιμετώπιση του στρες, τον δείκτη της διάθεσης με τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας, δηλαδή τον παράγοντα ικανοποίηση από τη ζωή, τον παράγοντα ενεργητικότητα, τον παράγοντα θετικό συναίσθημα και τον παράγοντα κοινωνικότητα, και εξαρτημένη μεταβλητή

τον παράγοντα φύλο, όπως φαίνεται στον Πίνακα 4. Η αλληλεπίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών βρέθηκε στατιστικώς ασήμαντη για τις περισσότερες μεταβλητές.

Πίνακας 5: Ανάλυση Διακύμανσης του παράγοντα φύλο για την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τις κλίμακες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας				
	M.O. Ανδρών	M.O. Γυναικών	F	Sig
Σ.Ν.	353,84	361,04	,546	,462
Ενδοπροσωπικοί	114,67	118,10	1,171	,282
Διαπροσωπικοί	98,89	104,00	5,906	,017
Προσαρμοστικότητα	76,07	76,78	,168	,683
Αντιμετώπιση Στρες	53,18	53,74	3,126	,079
Διάθεση	59,11	56,74	2,443	,121
Ικαν.Ζωή	3,1309	2,9956	2,252	,137
Ενεργητικ.	3,2025	3,0711	2,033	,157
Θετικό Συν.	3,0667	2,9350	1,246	,267
Κοινωνικ.	3,3333	3,3200	,019	,892

Η αλληλεπίδραση του παράγοντα φύλο μόνο στις διαπροσωπικές σχέσεις φαίνεται να είναι σημαντική αφού όπως προκύπτει $F(1, 94) = 5,906, p < 0,05$. Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις οι γυναίκες εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους (M.O.=4,11) απ' ότι οι άνδρες (M.O.= 3,90) : $F(1, 94) = 5,906, p < 0,05$.

6.5.2 Η ηλικία σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Σχετικά με την ηλικία, οι δείκτες που προέκυψαν είναι στατιστικώς ασήμαντοι, με εξαίρεση τον δείκτη αντιμετώπιση του στρες όπου εμφανίζεται μια χαμηλή στατιστική σημαντικότητα της τάξης $Pearson r = ,228 (p < 0,05)$ όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 παρακάτω.

6.5.3 Η επαγγελματική πείρα σχετίζεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη, τους δείκτες της και τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Σχετικά με την επαγγελματική πείρα, οι δείκτες που προέκυψαν είναι στατιστικώς ασήμαντοι, με εξαίρεση τον παράγοντα κοινωνικότητα όπου εμφανίζεται μια χαμηλή στατιστική σημαντικότητα της τάξης Pearson $r = ,235$ ($p < 0,05$) όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 παρακάτω .

Πίνακας 5: Pearson r: συσχετίσεις Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας με τους παράγοντες ηλικία και επαγγελματική πείρα										
	Σ.Ν.	Ε.Σχ.	Δ.Σχ.	Προς.	Αντ.Στρες	Διάθ.	Ικ.Ζωή	Ενεργ.	Θετ.Σ.	Κοινων.
Ηλικία	,153	,190	,020	,069	,228*	,096	,185	,105	-,060	,183
Επαγγ. Πείρα	,106	,115	,040	,194	,040	,036	,115	,091	-,073	,235*

** Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,01 (2-tailed).

* Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,05 (2-tailed).

6.5.4 Ο παράγοντας συντροφικότητα σχετίζεται τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Σχεδιάστηκε ένα μοντέλο μονομεταβλητής, μονοπαραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης με ανεξάρτητες μεταβλητές τους τέσσερις παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας, δηλαδή τον παράγοντα ικανοποίηση από τη ζωή, τον παράγοντα ενεργητικότητα, τον παράγοντα θετικό συναίσθημα και τέλος τον παράγοντα κοινωνικότητα, και εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα συντροφικότητα, όπως φαίνεται στον Πίνακα 6.

Πίνακα 6: Ανάλυση Διακύμανσης του παράγοντα συντροφικότητα για τους δείκτες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας				
	Μ.Ο. Ανδρών	Μ.Ο. Γυναικών	F	Sig
Ικαν.Ζωή	3,1309	2,9956	1,632	,205
Ενεργητικ.	3,2025	3,0711	,069	,794
Θετικό Συν.	3,0667	2,9350	1,418	,237
Κοινωνικ.	3,3333	3,3200	,365	,547

Η αλληλεπίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών βρέθηκε στατιστικώς ασήμαντη για όλους τους παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

7. Συζήτηση

7.1 Σχολιασμός Ευρημάτων

Βασικός σκοπός και υπόθεση της εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας.

Όπως φάνηκε από την αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων στην προηγούμενη ενότητα, τα ευρήματά μας στις περισσότερες περιπτώσεις κινήθηκαν προς την αναμενόμενη κατεύθυνση και είναι σε γενικές γραμμές σύμφωνα με ευρήματα προηγούμενων ερευνών.

Σύμφωνα με τα δικά μας αποτελέσματα προέκυψαν μέτριες και υψηλές θετικές συσχετίσεις στη συνολική Σ.Ν. σε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή, με τα θετικά συναισθήματα, με την ενεργητικότητα και τέλος με την κοινωνικότητα. Αντίστοιχα είναι τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις δύο έρευνες του Bar-On όπου εντοπίστηκαν μέτριες και υψηλές θετικές συσχετίσεις Pearson $r = 0,41$, $p < 0,001$ και $r = 0,76$ $p < 0,001$. Στα αποτελέσματα άλλων ερευνών όπως του Ciarrochi et al. (2000) προέκυψε $r = 0,28$, $p < 0,05$. Ωστόσο στην έρευνα του Mayer et al. (2000b), προέκυψε ιδιαίτερα χαμηλή θετική συσχέτιση $r = 0,11$, $p < 0,05$. Οι υψηλότερες συσχετίσεις που προέκυψαν ανάμεσα στους διάφορους δείκτες του MSCEIT και των διάφορων δεικτών της υποκειμενικής ευεξίας κυμαίνονται από το ,27 ως το ,36 σύμφωνα με τη μελέτη των Brackett και Mayer (2003). Στα δικά μας αποτελέσματα προέκυψε στατιστικώς σημαντική υψηλή θετική συσχέτιση της τάξης $r = ,616$ για την ικανοποίηση από τη ζωή, $r = ,588$ για την ενεργητικότητα, $r = ,531$ για τα θετικά συναισθήματα και τέλος $r = ,466$ για την κοινωνικότητα για $p < 0,001$. Οι Palmer, Donaldson και Stough (2002) επίσης που μελέτησαν την σχέση της Σ.Ν. και του A.Y.E. , ως ικανοποίηση από τη ζωή, κατέληξαν σε ανάλογα συμπεράσματα.

Στην έρευνα των Austin, Saklofske, Egan (2004) η Σ.Ν. βρέθηκε να συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και την κοινωνικότητα τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Austin, Saklofske και Egan (2004) προτείνουν ότι η Σ.Ν. συσχετίζεται με την κοινωνικότητα σε ποσότητα "networksize", ενώ η κοινωνικότητα σε ποιότητα "networkquality" (ποιότητα σχέσεων) σχετίζεται στενότερα με την νεύρωση. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι συγγραφείς, η ικανότητα της Σ.Ν. αποδείχθηκε ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή, της μοναξιάς και της τάσης για καταθλιπτική διάθεση "depression-proneness".

Προέκυψε, λοιπόν, ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη σε όλες τις διαστάσεις της σχετίζεται θετικά με όλες τις διαστάσεις του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας. Θετική συσχέτιση βρέθηκε επίσης και μεταξύ όλων των δεικτών Σ.Ν. με τους δείκτες του Α.Υ.Ε., με εξαίρεση τον δείκτη προσαρμοστικότητας με τον δείκτη της κοινωνικότητας.

Αναλυτικότερα, μια σειρά ερευνών έχουν δείξει ότι οι στρατηγικές που στοχεύουν στην επίλυση του προβλήματος σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας (βλ., π.χ., Smith, 2003). Στην παρούσα έρευνα, οι «στρατηγικές επίλυσης προβλήματος», που αποτελούν υποκλίμακα του δείκτη προσαρμοστικότητας σχετίστηκαν θετικά με όλους τους δείκτες του Α.Υ.Ε. εκτός από τον δείκτη κοινωνικότητα. Το παραπάνω εύρημα προκαλεί απορίες γιατί όπως θα αναμέναμε η προσαρμοστικότητα είτε εκφράζεται ως ευελιξία, είτε ως ικανότητα αντιμετώπισης πραγματικών καταστάσεων, είτε ως ικανότητα επίλυσης προβλημάτων θα αναμέναμε ότι θα συνέβαλε στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων του ατόμου. Ωστόσο κάτι τέτοιο δεν προέκυψε από τα

ευρήματα μας. Το γεγονός, ίσως οφείλεται στο ότι η αξιολόγηση της προσαρμοστικότητας γίνεται μέσω του μοντέλου του Bar-On που είναι περισσότερο προσανατολισμένο στη διαδικασία παρά προσανατολισμένο στο αποτέλεσμα. Οι δείκτες προσαρμοστικότητας φαίνονται να σχετίζονται περισσότερο με την ενεργητικότητα. Θα αναφέρουμε για ακόμα μια φορά ότι πρόκειται για συσχετίσεις και ότι οι σχέσεις, σε καμία περίπτωση, δεν θα πρέπει να θεωρηθούν αιτιώδεις. Ερμηνεύοντας τη συσχέτιση θα υποστηρίξαμε ότι η ενεργητικότητα του ατόμου είναι μάλλον, αυτός ο παράγοντας που επηρεάζει την προσαρμοστικότητα του ατόμου, είτε εκφράζεται μέσα από την αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων, είτε εκφράζεται ως ευελιξία, είτε εκφράζεται μέσα από την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

Σχετικά με τους ενδοπροσωπικούς δείκτες, προέκυψαν υψηλές συσχετίσεις με εξαίρεση τη συσχέτιση με τον παράγοντα κοινωνικότητα, όπου βρέθηκε μέτρια θετική συσχέτιση. Ο δείκτης ενδοπροσωπικών σχέσεων μαζί με το δείκτη της διάθεσης φαίνονται να σχετίζονται εντονότερα από τους άλλους δείκτες με την ικανοποίηση από τη ζωή το θετικό συναίσθημα και την ενεργητικότητα.

Επιπρόσθετα, διαπιστώνουμε ότι τόσο οι διαπροσωπικές συναισθηματικές ικανότητες όσο και η διάθεση, είτε εκφράζεται ως αισιοδοξία είτε εκφράζεται ως ευτυχία (υποκλίμακες της κλίμακας διάθεσης) φαίνονται να σχετίζονται ιδιαίτερα με τους περισσότερους παράγοντες του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας. Τέλος οι δείκτες των διαπροσωπικών σχέσεων μαζί με τους δείκτες της διάθεσης φαίνονται να σχετίζονται περισσότερο από τις άλλες μεταβλητές με τα επίπεδα κοινωνικότητας των εκπαιδευτικών. Η υψηλή συσχέτιση των δεικτών των διαπροσωπικών σχέσεων με την κοινωνικότητα ίσως μας δείχνει ότι η ανάπτυξη των ικανοτήτων για διαπροσωπικές σχέσεις (ενσυναίσθηση και υπευθυνότητα) θα συμβάλει σημαντικά στην βελτίωση των επιπέδων κοινωνικότητας του ατόμου. Βέβαια η παρούσα θέση δεν μπορεί να

στηριχθεί από την παρούσα έρευνα γιατί αναφερόμαστε απλά σε συσχετίσεις και όχι σε παλινδρομικές αναλύσεις.

Κλείνοντας θα αναφερθούμε στη συσχέτιση του δείκτη αντιμετώπιση του στρες. Ο δείκτης αντιμετώπιση του στρες φαίνεται να εμφανίζει μέτριες συσχετίσεις με όλους τους δείκτες του A.Y.E.. Οι υψηλότερες συσχετίσεις φαίνεται να είναι με τους δείκτες της ικανοποίησης από τη ζωή και από την ενεργητικότητα. Η μελέτη των παραπάνω ευρημάτων με αναλύσεις σε μεγαλύτερο δείγμα και με πιο πολύπλοκες στατιστικές αναλύσεις θα συμβάλλουν στο να διαλευκανθεί περισσότερο κατά πόσο η χρήση και η εκμάθηση κατάλληλων τεχνικών αντιμετώπισης του στρες θα συμβάλει στην αύξηση της υποκειμενικής ευεξίας των εκπαιδευτικών.

Ένα δεύτερο σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας είναι ότι η Σ.Ν. αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης για τους δείκτες του A.Y.E.. Ενδεικτικά φαίνεται ότι η Σ.Ν. ερμηνεύει το 40,6% της διασποράς των δεικτών του A.Y.E.. Πιο συγκεκριμένα φαίνεται ότι ο δείκτης της ικανοποίησης από τη ζωή συμβάλει σημαντικά στην πρόβλεψη της Σ.Ν.. Το παραπάνω εύρημα συνάδει με την βιβλιογραφία. Ειδικότερα σύμφωνα με τα ευρήματα των Palmer & Stough (2001), οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η Σ.Ν. ως γενική ικανότητα συμβάλει σημαντικά στην υποκειμενική αίσθηση της ικανοποίησης από τη ζωή. (Palmer & Stough 2001). Η συμβολή της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι κατέδειξε τη σημαντικότητα της Σ.Ν. να προβλέπει την ικανοποίηση από ζωή. Σε μια πρόσφατη μελέτη (Bar-On, 2005), σε μεγάλο βορειοαμερικανικό δείγμα, εξετάστηκαν η σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του αισθήματος της υποκειμενικής ευεξίας με πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης και προέκυψε ότι η Σ.Ν. αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης για το A.Y.E.. Αρκετές έρευνες που χρησιμοποίησαν το μέσο μέτρησης του Bar-On έριξαν περισσότερο φως στην προβλεπτική αξιοπιστία του

EQ-i σχετικά με την αξιολόγηση της δυνατότητάς του να προβλέπει την απόδοση, στο σχολείο και στον εργασιακό χώρο καθώς επίσης και τον αντίκτυπό του, στην ψυχολογική υγεία και στο αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας (Bar-On, 1997, 2001, 2003, 2004, 2005; Bar-On, et al., 2005; Krivoy et al., 2000).

Η υπόθεση της εργασίας μας, αναφορικά με το ότι ο δείκτης διάθεσης (αισιοδοξία – ευτυχία) της Σ.Ν. αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων, επιβεβαιώθηκε από τα ερευνητικά ευρήματα. Στην συγκεκριμένη περίπτωση θα πρέπει να αναφέρουμε ότι αντιμετωπίσαμε το δείκτη διάθεσης και μέσα την οπτική των υποκλιμάκων του, δηλαδή ως δείκτη αισιοδοξίας όσο και δείκτη ευτυχίας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μας προέκυψε ότι ο παράγοντας διάθεσης - αισιοδοξίας μπορεί να ερμηνεύσει το 45,7% της διασποράς. Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας τόσο η ικανοποίηση από τη ζωή όσο και τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της Σ.Ν. Ανάλογα ήταν και τα συμπεράσματα των Smith & Petty (1995) που διερεύνησαν περισσότερο τη σχέση της Σ.Ν. και της διάθεσης. Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Smith & Ketelaar (1991) τα άτομα με υψηλά επίπεδα στη Σ.Ν. ήταν πιθανότερο, σε σχέση με τους άλλους, να διατηρήσουν στη μνήμη τους θετικά βιώματα και θετικά συναισθήματα, όντας σε θετική διάθεση (σύμφωνα με την αρχή διατήρησης της διάθεσης) ενώ παράλληλα μπορούσαν να διατηρήσουν στη μνήμη τους θετικά βιώματα και θετικά συναισθήματα, όντας ακόμα και σε αρνητική διάθεση (σύμφωνα με την αρχή "διόρθωσης" της διάθεσης). Αυτό αποτέλεσε προέκυψε ακόμα και μετά από έλεγχο του αυτοσεβασμού στη μελέτη των Smith & Petty, (1995) καθώς και μετά τον έλεγχο των παραγόντων νευρωτισμός και εξωστρέφεια στη μελέτη των Larsen & Ketelaar, (1991). Ωστόσο, σύμφωνα με την έρευνα των Ciarrochi & Caputi (1999) δεν

υποστηρίχθηκε η υπόθεση ότι η αρνητική διάθεση των ατόμων «διορθώνεται» υπό την επίδραση της Σ.Ν.. Μια ερμηνεία για αυτό το αποτέλεσμα μπορεί οφείλεται στο ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα στη Σ.Ν. ίσως δεν κινητοποιούνται να "διορθώσουν" την διάθεση τους γιατί κάτι τέτοιο μπορεί από την μια να τους επιτρέψει να μειώσουν την κακή τους διάθεσή αλλά από την άλλη μπορεί να τους αποτρέψει από το να κατανοήσουν και να εστιαστούν σε αυτό που προκάλεσε αρχικά αυτή τη διάθεση.

Οι Scheier και Carver (1986) ανέπτυξαν μια θεωρία σχετικά με την ροπή προς την αισιοδοξία, σύμφωνα με την οποία η αισιοδοξία είναι μια γενικευμένη τάση του ατόμου να αναμένει επιθυμητά αποτελέσματα στη ζωή του. Οι Lucas, Diener, and Suh (1996) βρήκαν ότι η αισιοδοξία συσχετίζεται με παράγοντες του Α.Υ.Ε. όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα. Οι Scheier και Carver (1993) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αισιόδοξοι διατηρούν πιο υψηλά την επίπεδα στο Α.Υ.Ε. κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων. Φαίνεται, λοιπόν, ότι εκείνοι που σκέφτονται θετικά χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του στρες (Scheier, Weintraub, Carver 1986). Κάτι τέτοιο φάνηκε να επιβεβαιώνεται από τα ευρήματά μας λόγω του ότι οι συσχετίσεις που προέκυψαν ανάμεσα στο δείκτη διάθεσης – αισιοδοξίας και αντιμετώπισης του στρες ήταν Pearson $r = ,641$.

Ερευνώντας τους μέσους όρους της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των δεικτών με ανεξάρτητο δείγμα από την έρευνα των Kafetsios, Kasotaki, Vlahaki, (2005) προέκυψε ότι οι εκπαιδευτικοί του δείγματος εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους από δείγμα γενικού πληθυσμού, στους ενδοπροσωπικούς δείκτες, στους δείκτες αντιμετώπισης του στρες, στους δείκτες προσαρμοστικότητας και στους δείκτες διάθεσης – αισιοδοξίας. Ανάλογα ευρήματα προέκυψαν και από τη μελέτη του Chan όπου οι εκπαιδευτικοί φάνηκαν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα στους

ενδοπροσωπικούς δείκτες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (συνειδητοποίηση και κατανόηση των συναισθημάτων) και στους δείκτες προσαρμοστικότητας (θετικά τα συναισθήματα στην παραγωγή είτε νέων ιδεών, είτε λύσεων σε προβλήματα).

Ερευνώντας τους μέσους όρους των δεικτών του Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας με ανεξάρτητο δείγμα από την έρευνα των Καραδήμας & Καλατζή-Αζίζι (2004) σε γενικό δείγμα προέκυψε ότι οι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους από το γενικό δείγμα στους δείκτες της ικανοποίησης από τη ζωή και της κοινωνικότητας. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι εμφανίστηκαν σχετικά χαμηλότεροι μέσοι όροι για την ενεργητικότητα, ωστόσο δεν έχουμε διαθέσιμες έρευνες σχετικά με την μέτρηση του Α.Υ.Ε. σε δασκάλους ώστε να προχωρήσουμε σε συγκρίσεις και περαιτέρω σχολιασμό. Όσον αφορά το Α.Υ.Ε., η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι ο μέσος όρος των απαντήσεων των εκπαιδευτικών, όπως προαναφέραμε βρίσκεται πάνω από τον μέσο όρο. Αυτό σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί δηλώνουν αρκετά ευτυχισμένοι από τη ζωή τους. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως ηλικίας, στις περισσότερες χώρες αναφέρουν ότι είναι ευτυχισμένοι (Myers, 2000).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να επισημανθεί, ότι σε όλη την βιβλιογραφία, που αναφέρθηκε προηγουμένως, αλλά και στη παρούσα έρευνα η μέτρηση του Α.Υ.Ε. γίνεται με ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Πρόκειται, δηλαδή για αξιολόγηση του Α.Υ.Ε. των ατόμων του δείγματος με βάση τις εκτιμήσεις των ίδιων των ατόμων του δείγματος και όχι κάποιων τρίτων. Η μέθοδος, όμως αυτή ενέχει τον κίνδυνο ψευδών δηλώσεων. Τα άτομα δηλαδή, μπορεί να δηλώνουν ευτυχισμένα, ενώ στην πραγματικότητα να μην αισθάνονται ευτυχισμένα. Ενδέχεται στη προσπάθειά τους τα άτομα να δώσουν μια κοινωνικά επιθυμητή απάντηση, να περιγράψουν τον εαυτό τους ως ευτυχισμένο (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Στη συνέχεια θα σχολιάσουμε τα ευρήματά μας από τις δευτερεύουσες διερευνητικές υποθέσεις. Τόσο η Συναισθηματική Νοημοσύνη όσο και το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας δεν φαίνονται να επηρεάζονται από τους δημογραφικούς παράγοντες. Σχετικά με το φύλο, με εξαίρεση τον δείκτη των διαπροσωπικών σχέσεων έχουμε να παρατηρήσουμε ότι δεν σημειώθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες εκπαιδευτικοί φαίνεται να έχουν τα ίδια επίπεδα τόσο Συναισθηματικής Νοημοσύνης όσο και Αισθήματος Υποκειμενικής Ευεξίας. Όσον αφορά φύλο, ο Bar-On (2000) βρήκε ότι δεν εμφανίστηκε καμία διαφορά ως προς το φύλο, όσον αφορά τη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη. Τα ευρήματα της έρευνας μας σχετικά με τον δείκτη των διαπροσωπικών σχέσεων, είναι σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές αναφορές όπου οι γυναίκες παρουσιάζουν καλύτερα σκορ στις διαπροσωπικές δεξιότητες από τους άνδρες (Bar-On, 2000, Sutarso, Baggett, Sutarso & Tapia, 1996). Ωστόσο η θέση του Bar-On ότι οι άνδρες παρουσίασαν μεγαλύτερα σκορ στις δεξιότητες διαχείρισης του στρες και προσαρμοστικότητας (Bar-On, 2000), δεν επιβεβαιώθηκε από την παρούσα έρευνα.

Αναφορικά με το φύλο και το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας τα ευρήματα της παρούσας έρευνας συνάδουν με την βιβλιογραφία. Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, άνδρες και γυναίκες είναι το ίδιο πιθανό να δηλώνουν ευτυχείς. Η έρευνα των Argyle και Lu (1990), με δείγμα φοιτητών, η έρευνα των Lu και Argyle (1991) με γενικό δείγμα κατοίκων της περιοχής της Οξφόρδης, η έρευνα των Francis, Brown, Lester και Philipchall (1998), με δείγμα μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Αγγλία, την Αμερική, την Αυστραλία και τον Καναδά, κατέδειξαν ότι οι γυναίκες και άνδρες, σε όλο το ηλικιακό φάσμα, δε διαφοροποιούνται ως προς το βαθμό ευτυχίας που αισθάνονται. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και η μετα-ανάλυση 148 ερευνών που πραγματοποίησαν οι Haring, Stock

και Okun , (1984), όπου προέκυψε ότι ο βαθμός συνάφειας μεταξύ φύλου και Α.Υ.Ε. είναι μόλις $r = 0,04$ (Argyle & Lou, 1990, Lou & Argyle, 1991, Francis , Brown, Lester & Philipchall,1998, Haring, Stock & Okun, 1984) .

Συνοψίζοντας λοιπόν, οφείλουμε να αναφέρουμε ότι θα πρέπει να δεχτούμε τη μηδενική υπόθεση για τον παράγοντα φύλο τόσο για τη Σ.Ν. όσο και για το Α.Υ.Ε..

Επιπλέον η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι η επαγγελματική πείρα και η ηλικία δεν επιδρούν ούτε στη Σ.Ν. ούτε στο Α.Υ.Ε. των εκπαιδευτικών. Με άλλα λόγια το πόσο ευτυχισμένος ή συναισθηματικά ευφυής αισθάνεται ο εκπαιδευτικός δεν επηρεάζεται ούτε από την ηλικία του αλλά ούτε και από την πείρα του και τα χρόνια υπηρεσίας του στην εκπαίδευση. Άρα, η υπόθεση ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας δηλώνουν τα ίδια σχεδόν επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας με τις υπόλοιπες ηλικίες όπως προέκυψε από έρευνες των Ryan & Deci, (2001) και Efklides, Kalaitzidou & Chankin (2003) φαίνεται ότι υποστηρίζεται και από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας. (Ryan & Deci, 2001, Efklides, Kalaitzidou & Chankin 2003). Εμφανίζονται μόνο κάποιες χαμηλές συσχετίσεις Pearson $r = ,228$ μεταξύ του δείκτη αντιμετώπισης του στρες με την ηλικία καθώς προκύπτει επίσης σχετικά χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη της επαγγελματικής πείρας και της κοινωνικότητας, της τάξης Pearson $r = ,235$. Θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε την συσχέτιση ως εξής, όσο αυξάνουν τα χρόνια τόσο το άτομο αναπτύσσει τεχνικές αντιμετώπισης του στρες. Δηλαδή, η αντιμετώπιση του στρες είναι κάτι το οποίο μαθαίνεται μέσα από την πείρα της ζωής. Θα πρέπει να τονίζουμε ότι δεν έχουμε διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα ώστε να στηρίζουμε αυτή την άποψη. Επίσης σχετικά με τη συσχέτιση της κοινωνικότητας και της επαγγελματικής πείρας, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι όσο περισσότερη επαγγελματική πείρα έχει ο εκπαιδευτικός μέσα από την τριβή του με τις σχέσεις τόσο με τα παιδιά στην τάξη

αλλά τόσο και με τους συναδέλφους τόσο περισσότερο προσαρμοσμένος φαίνεται να είναι κοινωνικά. Η καθημερινή «τριβή» των εκπαιδευτικών με ανθρώπινες σχέσεις ίσως τους γεμίζει εφόδια για κοινωνικές συναναστροφές και αυξημένη κοινωνικότητα τόσο ποιοτικά αλλά κυρίως ποσοτικά.

Τέλος, σχετικά με τον παράγοντα συντροφικότητα, σε αντίθεση με την βιβλιογραφία που φαίνεται να υπάρχει μια μικρή συσχέτιση ανάμεσα στον παράγοντα συντροφικότητα και στο A.Y.E., στην έρευνά μας, δεν επιβεβαιώθηκε κάτι τέτοιο. Σύμφωνα με τους Glenn & Weaver (1979) ο γάμος ήταν ο πιο ισχυρός δείκτης πρόβλεψης του A.Y.E., ακόμη και όταν είχαν ελεγχθεί η εκπαίδευση, το εισόδημα και το εργασιακό status. Από την άλλη σε έρευνα του Καφέτσιου (2004) βρέθηκε ότι ο γάμος φαίνεται να επιβαρύνει ψυχολογικά τις γυναίκες (Pearson $r = ,22$) και να επωφελούνται ψυχολογικά από τη συχνότητα επαφής με καλούς φίλους. (Καφέτσιος, 2004). Στην έρευνά μας δεν φάνηκε να προκύπτει κάποιο αντίστοιχο εύρημα. Σκόπιμο κρίνεται να διερευνηθεί περισσότερο η επίδραση του παράγοντα γάμου ή συντροφικότητας με άλλους παράγοντες.

Γίνεται φανερό και μέσα από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, ότι οι δημογραφικοί παράγοντες δεν ερμηνεύουν ουσιαστικά τη διακύμανση του A.Y.E.. Η παρούσα έρευνα, φαίνεται να είναι πιο κοντά στα ευρήματα των Andrews και Withey (1976) και Eden όπου οι δημογραφικοί παράγοντες ευθύνονται μόνο για το 8% και 3% της διακύμανσης του A.Y.E. αντίστοιχα. Συνοψίζοντας, λοιπόν αξίζει να αναφέρουμε ότι οι δημογραφικοί παράγοντες, δε φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην «κατάκτηση της ευτυχίας».

7.2 Κριτική στη Συναισθηματική Νοημοσύνη και στο Αίσθημα

Υποκειμενικής Ευεξίας

Ένα από τα βασικά προβλήματα που προκύπτουν στη μελέτη της Σ.Ν. είναι το κατά πόσο η νέα αυτή εννοιολογική δομή αποτελεί καινούργια και αυθύπαρκτη έννοια. Αρκετές διαστάσεις της Σ.Ν. αλληλοεπικαλύπτονται με αρκετές διαστάσεις της γνωστικής νοημοσύνης (I.Q.) και δη με διαστάσεις που έχουν να κάνουν με την προσωπικότητα. Σύμφωνα με τον McGrae (2000) τόσο τα μοντέλα ικανοτήτων όσο και τα μεικτά μοντέλα για τη Σ.Ν. μοιράζονται πληθώρα χαρακτηριστικών με το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων για την ερμηνεία προσωπικότητα. Όπως χαρακτηριστικά υποστηρίζει, η Σ.Ν. συσχετίζεται με χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα του νευρωτισμού και με υψηλή βαθμολογία στους παράγοντες εξωστρέφεια, δεκτικότητα στις εμπειρίες, προσήνεια και ενσυνειδησία. Στο ίδιο πλαίσιο εστιάζεται και η κριτική των Hedlund και Sternberg (2000). Ένας γενικός προβληματισμός γύρω από την έννοια της Σ.Ν. βρίσκεται σχετικά με το ερώτημα γιατί θα πρέπει να μετονομάσουμε-επαναδιατυπώσουμε κάποια εννοιολογική δομή και να κατασκευάσουμε νέα μέσα μέτρησης της, τη στιγμή που θα μπορούσαμε να την μετρήσουμε με ήδη υπάρχοντα και αξιόπιστα μέσα μέτρησης. Κατά τον Mayer et al. (2000) ο προβληματισμός σχετικά με τα μεικτά μοντέλα Σ.Ν. εστιάζεται στο ότι η Σ.Ν. αποτελείται από ένα μεγάλο εύρος παραγόντων που ορίζονται ως διαστάσεις της Σ.Ν.. Ενδεικτικά θα αναφέρουμε ότι οι παράγοντες διαχείρισης άγχους και ελέγχου της παρορμητικότητας του Bar-On, αποτελούν συνιστώσες που δεν φαίνεται να έχουν άμεση σχέση με το συναίσθημα και την νοημοσύνη.

Ο προβληματισμός μας στη συνέχεια εστιάζεται στο ότι δεν έχει διατυπωθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός της Σ.Ν., γεγονός που φαίνεται όχι μόνο στις διαφορές των θεωρητικών τοποθετήσεων για αυτή αλλά και στο μέτριο βαθμό συσχέτισης μεταξύ μέσων μέτρησης που ακολουθούν τα μεικτά μοντέλα και τα μέσα μέτρησης που ακολουθούν τα μοντέλα ικανότητας. Για παράδειγμα, οι μετρήσεις που δίνει το

MSCEIT συσχετίζονται σε μέτριο βαθμό (Pearson $r = ,36$) με τις μετρήσεις Σ.Ν. της που προκύπτουν από την αυτό-αναφορική κλίμακα του Bar-On. Οι δύο κλίμακες έχουν κοινό μόνο το 10% της διακύμανσης (Πλατσίδου, 2004).

Οφείλουμε τέλος να επισημάνουμε την έντονη κριτική που έχουν δεχτεί οι απόψεις του Goleman καθώς και άλλων εκπροσώπων μεικτών μοντέλων Σ.Ν. που ισχυρίζονται ότι οι ικανότητες Σ.Ν. μπορούν να διδαχτούν. Ως συνέπεια αυτής της άποψης, έχουν εκδοθεί αρκετά εγχειρίδια και έχουν εκπονηθεί αρκετά προγράμματα που απευθύνονται σε γονείς, εκπαιδευτικούς, στελέχη επιχειρήσεων για την προώθηση της Σ.Ν. σε παιδιά, μαθητές ή εργαζόμενους ακόμα και στα ελληνικά (π.χ. Gottman 1997, Τριλίβα & Chiementi, 2000, Χατζηχρίστου 2004). Όπως χαρακτηριστικά υπογραμμίζει ο Salovey (1995) «όταν, πλέον, θα έχουν διερευνηθεί από εμπειρικές μελέτες οι σχέσεις ανάμεσα στην Σ.Ν. και στους διάφορους παράγοντες που έχουν να κάνουν με την υποκειμενική ικανοποίηση από την ζωή τότε θα μπορέσουμε να περάσουμε στο επόμενο βήμα, που είναι η εκπόνηση και η ανάπτυξη προγραμμάτων εκμάθησης και θεραπείας, που θα ενισχύουν συναισθηματικές ικανότητες και δεξιότητες».(Salovey et al. 1995)

Η προβληματική μας σχετικά με το Α.Υ.Ε. βρίσκεται στο ίδιο πλαίσιο με την κριτική για τη Σ.Ν.. Το Α.Υ.Ε. αποτελεί ένα νέα έννοια στο χώρο της θετικής ψυχολογίας, με αποτέλεσμα να μην έχουν διεξαχθεί μέχρι σήμερα αρκετές εμπειρικές έρευνες που να στηρίζουν αυτή τη νέα εννοιολογική δομή.

Επιπρόσθετα πριν ακόμα κατευθυνθούμε στο επίπεδο της έρευνας, θα πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι δεν έχει διατυπωθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός του Α.Υ.Ε. μέχρι σήμερα. Αξίζει ωστόσο να υπογραμμίσουμε ότι σε σχέση με τη Σ.Ν., στο Α.Υ.Ε. οι ερευνητές τείνουν να βρίσκονται πιο κοντά στον καθορισμό των παραγόντων που σχετίζονται και αποτελούν το Α.Υ.Ε.. Παρολαυτά, παρατηρούμε ότι

στο χώρο της ευεξίας βρίσκουμε αρκετές διαφορετικές εννοιολογικές δομές που σχετίζονται αρκετά μεταξύ τους. Ποια είναι, για παράδειγμα, η διαφορά ανάμεσα στο αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας, στο αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, στο ψυχολογικό αίσθημα ευεξίας και στην έννοια ποιότητα ζωής; Ποια είναι η αλληλοεπικάλυψη του αισθήματος συναισθηματικής ευεξίας και του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας; Άρα, διαπιστώνουμε ότι έχουμε να αντιμετωπίσουμε δύο προβληματισμούς αναφορικά με το Α.Υ.Ε., από την μια βλέπουμε ότι οι παράγοντες του Α.Υ.Ε. εξαρτώνται από την θεωρητική τοποθέτηση του κάθε ερευνητή, που θα ορίσει τους δικούς του παράγοντες για το Α.Υ.Ε. και από την άλλη συναντούμε αρκετές δυσδιάκριτες, μεταξύ τους, θεωρητικές τοποθετήσεις που σχετίζονται με την «ευτυχία».

Ο προβληματισμός μας σχετικά με τα παραπάνω προχωράει και στο επίπεδο των εμπειρικών ερευνών. Μπορεί να αποτελεί κοινό τόπο το γεγονός ότι δεν έχουν γίνει αρκετές εμπειρικές έρευνες πάνω στο Α.Υ.Ε., αλλά λίγο πριν φτάσουμε στην έρευνα αξίζει να επισημάνουμε ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα σταθμισμένα αξιόπιστα και έγκυρα μέσα μέτρησης για το Α.Υ.Ε.. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η αυτο-αναφορά, που στα μέσα μέτρησης της Σ.Ν. αποτελεί μάλλον πρόβλημα, στο Α.Υ.Ε., παρά το ενδεχόμενο των ψευδών δηλώσεων, η αυτό-αναφορά είναι ο πιο έγκυρος τρόπος μέτρησης του, γιατί το πόσο ευτυχισμένο αισθάνεται ένα άτομο, δεν μπορεί παρά να το γνωρίζει καλύτερα, το ίδιο το άτομο (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Σε αυτό το σημείο θα αναφερθούμε για μια ακόμα φορά στο ότι όπως στη Σ.Ν. έτσι και στο Α.Υ.Ε. παρατηρείται μια επικάλυψη με το μοντέλο των Πέντε παραγόντων για την ερμηνεία της προσωπικότητας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το Α.Υ.Ε. φαίνεται να παρουσιάζει υψηλή αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα

νευρωτισμό (συναισθηματικής σταθερότητα) και με τον παράγοντα εξωστρέφεια (Fujita, 1991, Watson & Clark, 1997, Costa & McCrae 1980, Magnus & Diener, 1991, Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992, Pavot, Diener, and Fujita, 1990, Lucas et al., 1998, Headey and Wearing, 1992) καθώς και χαμηλότερες συσχετίσεις με τους παράγοντες αισιοδοξίας (Lucas, Diener, & Suh, 1996, Scheier and Carver, 1993, Scheier, Weintraub & Carver, 1986), της αυτοεκτίμησης (Lucas et al., 1996, Diener & Diener, 1995, Kwan, Bond & Singelis, 1997), της δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες (Gottfredson, 1994) και των θετικών ψευδαισθήσεων (positive illusions) (Taylor & Brown, 1988, Taylor and Armor, 1996, Okun and George, 1984) Σχετικά με τον παράγοντα του νευρωτισμού, σύμφωνα με την έρευνα του Hills (2002), φαίνεται ότι ο νευρωτισμός ή η συναισθηματικής σταθερότητά (ως αντίθετη εννοιολογική δομή) αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα πρόβλεψης του A.Y.E. και όχι η εξωστρέφεια που πιστευόνταν παλαιότερα.

Από τα παραπάνω οδηγούμαστε πάλι στο ερώτημα, γιατί να προσπαθήσουμε να «κατασκευάσουμε» ή «ανακατασκευάσουμε» μια ήδη υπάρχουσα έννοια και μάλιστα ποιος ο λόγος να προσπαθήσουμε να κατασκευάσουμε νέα μέσα μέτρησης της, τη στιγμή που αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τα διαθέσιμα μέσα μέτρησης της προσωπικότητας.

7.3 Προβληματισμός σχετικά με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας και το επάγγελμα των εκπαιδευτικών

Σχετικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών, θα πρέπει να σχολιάσουμε ότι πρόκειται για ένα επάγγελμα με αρκετό ελεύθερο χρόνο, σχετικά καλό εισόδημα και καλό κοινωνικό status. Από την άλλη πλευρά όμως έχουμε να παρατηρήσουμε ότι πρόκειται για ένα επάγγελμα με μεγάλα επίπεδα άγχους που απειλείται από το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και διακατέχεται από έντονο καθημερινό

άγχος. Όπως έχει επισημανθεί και από αντίστοιχες έρευνες είναι πιο επικίνδυνα τα χρόνια αρνητικά συναισθήματα απ' ό,τι τα ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα που θα γίνουν βίωμα σε σπάνιες περιπτώσεις.

Η έρευνα σε σχέση με την Σ.Ν. στο χώρο της εκπαίδευσης θα πρέπει να εστιαστεί γύρω από τρεις άξονες. Στον πρώτο άξονα εκπαιδευτικοί και συναισθήματα που σχετίζονται με το in-group των εκπαιδευτικών οργανωτικά. Σε αυτό το πλαίσιο θα πρέπει να μελετηθεί η Σ.Ν. και το Α.Υ.Ε. και όλα όσα σχετίζονται με τις σχέσεις των εκπαιδευτικών μεταξύ τους με την διοικητική ιεραρχία στο χώρο της εκπαίδευσης (διευθυντές, υποδιευθυντές, προϊστάμενοι, παιδαγωγικό ινστιτούτο, κέντρα λήψης αποφάσεων, σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και «παραπρόγραμμα» σχέσεων). Στο δεύτερο άξονα θα πρέπει να μελετηθούν τα συναισθήματα και ο χειρισμός τους αναφορικά με τις σχέσεις των εκπαιδευτικών με τους γονείς των μαθητών και το κατά πόσο υπάρχει κατάλληλη κατάρτιση για τον χειρισμό αυτών των σχέσεων όχι μόνο από την πλευρά των εκπαιδευτικών αλλά και από την πλευρά του σχολείου. Στον τρίτο άξονα, τέλος, θα πρέπει να εστιαστεί το ενδιαφέρον στην Σ.Ν. και τους μαθητές και τις εκπαιδευτικές πρακτικές. Από τη μια δηλαδή θα πρέπει να μελετηθεί κατά πόσο η Σ.Ν. θα μπορούσε να βοηθήσει την εκπαιδευτική πράξη και από την άλλη ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες της Σ.Ν. που θα βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό να κατανοήσει – χειριστεί τα συναισθήματα των μαθητών για να δημιουργηθεί ένα κλίμα που θα προάγει την μάθηση αλλά και την συναισθηματική αγωγή-ανάπτυξη των μαθητών στα πλαίσια των καθημερινών μαθημάτων.

Αναφορικά με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών και οι τρεις άξονες έρευνας που προτείνονται έχουν να κάνουν με πιθανές πηγές συναισθηματικού άγχους για τον εκπαιδευτικό. Αν αναλογιστούμε ότι οι εκπαιδευτικοί απειλούνται, λόγω των έντονων και πολύπλοκων συναισθηματικών

σχέσεων, από το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, τότε θα πρέπει να ρίξουμε περισσότερο φως στο ποιοι συναισθηματικοί παράγοντες οφείλονται σε αυτόν τον κίνδυνο καθώς και στο πως θα μπορούσαμε προστατεύσουμε τους εκπαιδευτικούς από την επαγγελματική εξουθένωση. Μπορούν άραγε οι εκπαιδευτικοί να διδάχτούν κάποιες δεξιότητες Σ.Ν. που θα λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες για το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και να ενισχύσουν το Αίσθημα Υποκειμενικής Ευεξίας; Σε αυτή την περίπτωση, μήπως θα έπρεπε να εκπονηθούν προγράμματα ή μαθήματα που να σχετίζονται με αυτές τις δεξιότητες στα πλαίσια της εκπαίδευσης – ειδίκευσης των εκπαιδευτικών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;

Όσον αφορά την κοινωνική στήριξη στο in-group των εκπαιδευτικών αντίθετα με ότι θα αναμέναμε, σύμφωνα με την έρευνα των Romaki και Anagnostopoulou (2003) σε δείγμα 215 εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας στη βόρεια Ελλάδα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην κοινωνική στήριξη από το περιβάλλον εργασίας και την ψυχική υγεία.

Οι εκπαιδευτικοί που έχουν αυτεπίγνωση και "αυξάνουν" τις δεξιότητες της Σ.Ν. είναι σε θέση να αναπτύξουν-αυξήσουν ταυτόχρονα τις επαγγελματικές δεξιότητες και ικανότητες σε επίπεδο προσωπικότητας, καθώς επίσης και να βελτιώσουν τους τομείς στους οποίους φαίνεται να έχουν ελλείψεις. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας των Burke, Greenglass, & Schwarzer, (1996) προέκυψε ότι η συναισθηματική εκμάθηση σε βάθος χρόνου, φαίνεται ότι συνέβαλε στην τόσο στην επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών όσο και στην ελάττωση του κινδύνου για την εμφάνιση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout).

Στα πλαίσια της έρευνας μας προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε την άλλη όψη, την θετική πλευρά της ζωής των εκπαιδευτικών. Η ψυχολογία της υγείας στην εργασία και η θετική ψυχολογία, σήμερα, ενδιαφέρεται να μάθει όχι μόνο αν οι

εκπαιδευτικοί δεν μπορούν να αποδώσουν στο διδακτικό τους έργο, λόγω του burn-out, αλλά και κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι οι εκπαιδευτικοί από τη ζωή τους και κατά πόσο αισθάνονται ευτυχισμένοι.

Ο προβληματισμός σχετικά με το χώρο των εκπαιδευτικών εστιάζεται και στο κατά πόσο παρέχονται κίνητρα αναφορικά με την επαγγελματική εξέλιξη καθώς και ποια κριτήρια λαμβάνονται υπόψη για κάτι τέτοιο. Σύμφωνα με την έρευνα του Τσαούση (2005) για τη συσχέτιση ανάμεσα στα γνωρίσματα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τις ικανότητες για ηγεσία ως παράγοντες πρόβλεψης της αποτελεσματικότητας των διευθυντών πρωτοβάθμιας για διοίκηση, σε δείγμα από όλη την Ελλάδα, βρέθηκε ότι οι αποτελεσματικές διοικητικές ικανότητες, τα γνωρίσματα της προσωπικότητας, τα μοντέλα ηγεσίας (leadership styles) και η Σ.Ν. αποτελούν παράγοντες πρόβλεψης για τον ιδανικό-αποτελεσματικό διευθυντή σχολείου πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ωστόσο, σύμφωνα με την έρευνα, προέκυψαν στοιχεία που διέφεραν ανάμεσα στα πραγματικά και στα ιδανικά (που προβλέπουν τους αποτελεσματικούς διευθυντές σχολείων) χαρακτηριστικά γνωρίσματα των διευθυντών που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Αυτές οι διαφορές, κατά τον συγγραφέα οφείλονται στο ότι η επιλογή των διευθυντών είναι βασισμένη περισσότερο σε κάποια τυπικά κριτήρια (π.χ. χρόνια επαγγελματικής πείρας στην εκπαίδευση) παρά σε πραγματικές διοικητικές δεξιότητες.

Σε σχέση με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι οι δάσκαλοι, καθημερινά, έρχονται σε επαφή και μάλιστα διοικούνται από άτομα που δεν επιδεικνύουν τις απαραίτητες ικανότητες για αυτές τις θέσεις. Έτσι εύκολα θα μπορούσαμε να οδηγηθούμε στην υπόθεση ότι τα άτομα που ασκούν διοικητικό ρόλο στα πλαίσια του σχολείου είναι πολύ πιθανόν με τους χειρισμούς τους, λόγω του ότι δεν έχουν τις

απαραίτητες δεξιότητες, να αποτελούν ένα ιδιαίτερα αγχογόνο παράγοντα για τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο, πολύτιμη θα ήταν και η βοήθεια ενός οργανωτικού – σχολικού ψυχολόγου για την οργάνωση του προγράμματος και την παρακολούθηση και διευθέτηση των σχέσεων των εκπαιδευτικών στα πλαίσια ενός σχολείου. Θα πρέπει όμως να λάβουμε υπόψη ότι κάτι τέτοιο είναι πολύ έξω ακόμα, από την ελληνική πραγματικότητα όπου ο σχολικός ψυχολόγος για τα παιδιά και τα μαθησιακά και συμπεριφορικά τους προβλήματα, φαντάζει πολυτέλεια.

7.4 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα έρευνα απέχει πολύ από το να καλύψει όλες τις εκφάνσεις του υπό μελέτη γνωστικού αντικειμένου. Οφείλουμε να αναφέρουμε ότι η έρευνα για το Α.Υ.Ε. και την Σ.Ν. τόσο στην Ελλάδα όσο και στην παγκόσμια βιβλιογραφία δεν έχει προχωρήσει αρκετά. Σε αυτό το σημείο αξίζει να γίνει μνεία στη σπουδαιότητα και την πρωτοτυπία αυτής της έρευνας. Παρακάτω παρουσιάζονται προτάσεις για την περαιτέρω έρευνα και μελέτη προκειμένου να διαφωτιστεί περισσότερο ο τόσο ενδιαφέρων χώρος του αισθήματος υποκειμενικής ευεξίας και της σχέσης του με την συναισθηματική νοημοσύνη και τους δείκτες της.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι ένας από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας είναι το μικρό δείγμα που δεν επέτρεψε περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις ανάμεσα στους υποκλίμακες της Σ.Ν. και στις συνιστώσες του Α.Υ.Ε..

Ένας σημαντικός περιορισμός της παρούσας έρευνας ήταν η εστίαση του ενδιαφέροντος αποκλειστικά σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθεί μελλοντικά το επίπεδο της Σ.Ν. και του Α.Υ.Ε. και σε

άλλα εξειδικευμένα δείγματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση αλλά και τον εργασιακό χώρο γενικότερα.

Χρήσιμη θα ήταν και η σύγκριση μεταξύ ατόμων που ζουν σε διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον τόσο ως προς το Α.Υ.Ε. όσο και ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη. Η πλειονότητα των ερευνών που μελετούν τα την συναισθηματική νοημοσύνη και το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας έχουν διεξαχθεί σε Δυτικές κοινωνίες (DeNeve & Cooper, 1998).

Η παρούσα έρευνα αντιμετωπίζει κάποιους μεθοδολογικούς περιορισμούς που θα μπορούσαν να εξεταστούν και να αποφευχθούν σε μελλοντικές έρευνες. Η έρευνα σε ένα μεγαλύτερο, λιγότερο δημογραφικά περιορισμένο δείγμα (δηλ., μόνο εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δείγμα από 6 πόλεις), θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια πληρέστερη κατανόηση της Σ.Ν. και του Α.Υ.Ε. στους εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, η χρησιμοποίηση ενός μέσου μέτρησης της Σ.Ν. τύπου 360°, που θα περιλαμβάνει και εκτιμήσεις-αξιολογήσεις άλλων για το άτομο, χωρίς να εκτιμάται μόνο η αυτοαναφορά του ατόμου, ή η προσθήκη ενός δεύτερου μέσου μέτρησης τόσο της Σ.Ν. όσο και του Α.Υ.Ε. θα ενίσχυε την αξιοπιστία αυτής της έρευνας.

Δεν θα πρέπει να λησμονούμε όμως ότι η παρούσα έρευνα, όπως και πολλές σχετικές, είναι συναφειακή. Συνεπώς, μόνο συμμεταβολές μπορούμε να παρατηρήσουμε και όχι αιτιώδεις σχέσεις. Επιπρόσθετα η έρευνα μας, δεν περιλαμβάνει άλλες μεταβλητές που η βιβλιογραφία περιγράφει ως σημαντικές (π.χ., οι παράγοντες του Big five, η αυτοεκτίμηση). Τέλος το δείγμα είναι μικρό και προέρχεται κυρίως από τη δυτική Ελλάδα.

Εν γένει, απαραίτητη κρίνεται η περαιτέρω μελέτη και έρευνα πάνω στην εννοιολογική σύλληψη της Σ.Ν., του Α.Υ.Ε. και της σχέσης τους. Όπως αναφέραμε

και στην βιβλιογραφική ανασκόπηση η Σ.Ν. και το Α.Υ.Ε. θεωρούνται νέες ακόμα έννοιες και η επιστημονική έρευνα για αυτές τις εννοιολογικές δομές είναι περιορισμένη. Επιπρόσθετα θα πρέπει να διατυπωθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός και μια στέρεη θεωρητική βάση για την έννοια της Σ.Ν..

Σχετικά με την ψυχομετρία θα πρέπει να επισημάνουμε ότι θα πρέπει να γίνει περισσότερη έρευνα σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των διαθέσιμων μέσων μέτρησης της Σ.Ν. και του Α.Υ.Ε..

Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιαστούν στην εξέταση του κατά πόσο τα διαθέσιμα μέσα μέτρησης της Σ.Ν. μπορούν να προβλέπουν την ικανοποίηση από την ζωή, το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας, καθώς, επίσης και ένα πλήθος άλλων παραγόντων, όπως τους παράγοντες της προσωπικότητας. Θα ήταν χρήσιμο οι μελλοντικές έρευνες να κινηθούν προς την κατεύθυνση την κατεύθυνση μελέτης του αισθήματος της υποκειμενικής ευεξίας σε σχέση με παράγοντες όπως η διαπροσωπική – ενδοπροσωπική συναισθηματική νοημοσύνη, οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και αισιοδοξίας.

Τέλος, θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον να γίνει στο μέλλον έρευνα εστιασμένη στις ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας και την σχέση τους- προεκτάσεις τους με την εκπαιδευτική πράξη, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Η κατανόηση των παραγόντων που προσδιορίζουν την Σ. Ν. και το Α.Υ.Ε. θα δώσει την ευκαιρία για την ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων παρέμβασης στα πλαίσια του σχολείου με στόχο την ενίσχυση τόσο της μιας όσο και της άλλης και σε εκπαιδευτικούς και στα παιδιά.

Έκφραση ευχαριστιών

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη μητέρα μου - εκπαιδευτικό Ε. Καρανικόλα για την πολύτιμη βοήθειά της για το σχεδιασμό της δειγματοληψίας. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τους εκπαιδευτικούς κ. Γ.Γκοργκόλη, προϊστάμενο Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αιτωλοακαρνανία, τον κ. Δ.Τσουβέλα, αιρετό εκπρόσωπο συλλόγου Δασκάλων Νηπιαγωγών Άρτας, τον κ. Κ.Καφέτσιο, επίκουρο καθηγητή Ψυχολογίας στην Κρήτη, τον κ. Η.Κουρκούτα, επίκουρο καθηγητή του Παιδαγωγικού τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης στην Κρήτη και τον κ. Θ.Αποστολίδη, επίκουρο καθηγητή Κοινωνικής Ψυχολογίας της Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Aix-En-Provence της Γαλλίας για την συνεργασία τους. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τους καθηγητές κ. J.Ciarrochi από το Πανεπιστήμιο Wollongong της Αυστραλίας, τον κ. P. Salovey, κοσμήτορα του Πανεπιστημίου του Yale, τον κ. Κ.Πετρίδη από το University College του Λονδίνου, τον κ. P. Hills από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, τον κ. D. Lelson από το College of Education του Τέξας, την κ. Μ.Πλατσίδου από Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, τον κ. Ι.Τσαούση από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, τον κ. R. Voyagis από το Case Western University και τέλος τον κ. Stough από το Πανεπιστήμιο της Swinburne της Αυστραλίας για την ευγενή καλοσύνη τους να μου αποστείλουν υλικό και άρθρα τους.

Μα πάνω απ' όλα θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή – επόπτη μου Ε.Χ.Καραδήμα για την αμέριστη συμπαράσταση του, τη διαθεσιμότητά του, την κατανόηση και την πολύτιμη βοήθεια του σε ολόκληρη την πορεία της εργασίας αυτής, από τα πρώτα βήματα μέχρι την ολοκλήρωσή της.

8.Βιβλιογραφικές Αναφορές

Andrews, G., & Withey, S.B. (1967). Social indicators of well-being. New York: Plenum.

Argyle, M. (2000). Psychology and religion: An introduction. London: Routledge

Argyle, M. (2001). The psychology of happiness. New York: Taylor & Francis.

Austin E.J., Saklofske, D.H., Egan, V., (2005) Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence, Personality and Individual Differences 38 (2005) 547–558

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research, 38, 23-32.

Barlow, J., Wright, C. and Cullen, L. (2002). A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: Preliminary development and psychometric testing. British Journal of Guidance and Counselling, 30, 37-53.

Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A., Parker (Eds.), The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace (pp. 363-388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, and John D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. New York: Psychology Press.

Bar-On, R. (2002). *EQ-i Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual*. North Tonawanda, NY: MHS.

Bar-On, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent, and can it be done? *Perspectives in Education*, 21 (4), 3-13.

Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties. In Glenn Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, pp. 111-142.

Bar-On, R. (2005). Emotional intelligence and subjective well-being. Manuscript submitted for publication.

Bar-On, R. (2005). Emotional intelligence and subjective wellbeing. Manuscript submitted for publication.

Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). Introduction. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. xi-xv). San Francisco,

Bar-On, R., Handley, R., & Fund, S. (2005). The impact of emotional and social intelligence on performance. In Vanessa Druskat, Fabio Sala, and Gerald Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Brackett, M., Mayer, J., Warner R.M., (2004) Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour *Personality and Individual Differences* 36, 1387–1402

Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (9), 1147-1158.

Burke, R.J., Greenglass, E.R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support, and self-doubts on burnouts and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 9 (3), 261-275 CA: Jossey-Bass.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.

Campbell, A., Converse, P. E. and Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Sage.

Caprara, G.V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. In C. von Hofsten and L. Backman (Eds.), *Psychology at the turn of the millennium, vol. 2: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 201-224). New York: Taylor & Francis.

Caruso, R.D., Salovey, P., Caruso D.R. (2000) *Multifactor Emotional Intelligence Scale*. Charles J. Wolfe Associates, LLC Publisher.

Chan, D. W. (2002). Emotional intelligence: implications for educational practice in schools. *Educational Research Journal*, 17, 183–196.

Chan, D. W. (2004). Perceived emotional intelligence and self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong *Personality and Individual Differences* 36 (2004) 1781–1795

Chan, D. W., & Hui, E. K. P. (1998). Stress, support, and psychological symptoms among guidance and non-guidance secondary school teachers in Hong Kong. *School Psychology International*, 19, 169–178.

Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000) A critical evaluation of the emotional intelligence construct, *PAID*, 28, 539-561).

Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence: What the research says. *Educational Leadership*, 58, 14-18.

Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation design and analysis issues for field settings*. Chicag: Rand McNally.

Coombs, R.H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97-102.

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EI: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: The Berkley Publishing Group.

Costa, P. T., and McCrae, R. R. (1980). Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-78.

Crossland, A. (2002). Efficacy beliefs and the learning experiences of children with cancer in the hospital setting. *Alberta Journal of Educational Research*, 48, 5-19.

Dearborn, K., (2002). Studies in emotional intelligence redefine our approach to leadership development. *Public Personnel Management*, 31, 523-530.

DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197±229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E., Larsen, R., & Emmons, R. (1984). Person_situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580±592.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extroversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Wolsic, B., and Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.

Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32, 187-204.

Efklides, A., Kalaitzidou, M., & Chankin, G. (2003). Subjective quality of life in old age in Greece: The effect of demographic factors, emotional state, and adaptation to aging. *European Psychologist*, 8, 178-191.

Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50±60.

Francis , Brown, Lester & Philipchall,(1998). Happiness as stable extraversion: a cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in U.K., U.S.A., Australia and Canada, *Personality and Individual Differences*,24, 167-171.

Francis, L.J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.

Fujita, F. (1991). An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, and negative affect. Master's thesis, University of Illinois.

Gannon & Ranzijn (2004): Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences* 38 (2005) 1353–1364

Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.

Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1979). A note on family situation and global happiness. *Social Forces*, 57, 960-967.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998) *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Recognizing the power of emotional intelligence*. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Gordon, T. (1975). *Parent effectiveness training*. New York: Peter H. Wyden, Inc.

Gottfredson, G. (1994, August 12-16). The person in person-environment interactions. 102nd Annual Convention of the American Psychological Association, Los Angeles, CA.

Graczyk, P. A., Weissberg, R. P., Payton, J. W., Elias, M. J., Greenberg, M. T., & Zins, J. E., (2000). Criteria for evaluating the quality of school-based social and emotional learning programs. In R. Bar-On & J. D. A., Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 391-410). San Francisco, CA: Jossey- Bass.

Haring, M.J., Stock, W.A., & Okun, M.A.(1984) A research synthesis of gender and social class as correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645-657

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.

Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.

Hills, P., Argyle, M., (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073 - 1082

Hodges, J. S. (2004). Relationships between emotional intelligence and demographic variables within Florida's inmate population. *Dissertation Abstracts International*, 64(12), 4282. (UMI No. 3117314).

Jerome, G.J., Marquez, D.X., McAuley, E., Canaklisova, S., Snook, E., & Vickers, M. (2002). Self-efficacy effects on feeling states in women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9, 139-154.

Kafetsios, K. & Kasotaki, K. & Vlahaki, C. (2005, July). Emotional intelligence and quality of life: Comparison between the trait and ability approach. Poster presented at the Annual Conference of the International Society for Research on Emotion, Bari, Italy 11-15 July.

Karlsen, B., Idsoe, T., Hanestad, B.R., Murberg, T., & Bru, E. (2004). Perceptions of support, diabetes-related coping and psychological well-being in adults with type 1 and type 2 diabetes. *Psychology, Health and Medicine*, 9, 53-70.

Kaufhold J., Johnson, L.,(2004) The analysis of the emotional intelligence skills and potential problem areas of elementary educators, *Education* Vol. 125 No. 4, 616.

Kessler, R.C., & Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61, 484-507.

Konu , A.I., Lintonen , T.P., Rimpelae, M.K., (2002)Factors associated with schoolchildren's general subjective well being. *Health Education Research* Vol. 17 (2), April 2002. p.155-165.

Konu, A.I., Lintonen , T.P., Autio, V.J., (2001) Evaluation of well-being in Schools – A Multilevel Analysis of General Subjective Well-being, *School improvement*, Vol. 13(2), p.187- 200.

Koustelios, A. (2001). Organizational factors as predictors of teachers' burnout. *Psychological Reports*, 88, 627-634.

Krivoy, E., Weyl Ben-Arush, M., Bar-On, R. (2000). Comparing the emotional intelligence of adolescent cancer survivors with a matched sample from the normative population. *Medical & Pediatric Oncology*, 35 (3), 382.

Kumar, K.G., Ali, M.H. (2003). Meditation – A harbinger of subjective well being . *Journal of Personality & Clinical Studies*, Vol.19(1), Mar 2003, p.93-102

Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanation for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132±140.

Law, K. S., Wong, C., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483-496.

Letor, C., (2004). Compétences émotionnelles des enseignants : source de plaisir ou vecteur d'apprentissages ? *Girsef UCL* (p. 217-220)

Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12, 1019±1030.

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: The case against sociability. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.

Lucas, R.E., Diener, E., Grob, A., Suh, E.S., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

Luybomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249

Magnus, K., and Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being. Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago (May 2-4).

Makikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35, 537-557.

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: The MIT Press.

Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 3-24). Philadelphia: Psychology Press.

Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.

Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment,*

and application at home, school, and in the workplace (pp. 320-342). San Francisco: Jossey Bass.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R., (2000). Emotional intelligence as a zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J. D. A., Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 92-117). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R., (2000). Emotional Intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*, Vol.27, p.267- 298.

Mayer, J., D., & Salovey P., (1997): What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*, 3-31, New York, Basic Books.

McCallum, M., & Piper, W. E. (1997). *Psychological mindedness: a contemporary understanding*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509±516.

McCrae, R.R. (2002). The maturation of personality psychology: Adult personality development and psychological well-being. *Journal of Research in Personality*, 36, 307-317.

Mccullough G.E., Huebner, E.S. & Laughlin , J.E., (2000) Life events self-concept and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in Schools* , Vol. 37(3) p. 281-290

Mearns, J., & Cain, J. E. (2003). Relationships between Teachers' Occupational Stress and Their Burnout and Distress: Roles of Coping and Negative Mood Regulation Expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16,71-82.

Myer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A., Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320-342). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Nelson, D., and Low, G. (1999). *Exploring and developing emotional intelligence skills*. Corpus Christi: EI Learning Systems.

O'Connor, R.C., & O'Connor, D.B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counselling Psychology, 50*, 362-372.

Okun, M. A., and George, L. K. (1984). Physician and self-ratings of health, neuroticism, and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences, 5*, 533-39.

Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *Economic Journal, 107*, 1815-1831.

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1091–1100.

Palmer, B.R., & Stough, C. (2001). The measurement of emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology, 53*, 85.???

Palmer, B.R., Manocha, R., Gignac, G., & Stough, C. (2003). Examining the factor structure of the Bar-On Emotional Quotient Inventory with an Australian general population sample. *Personality and Individual Differences, 35*, 1191-1210.

Pavot, W., Diener, E., and Fujita, F., (1990) Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*, 1299 - 1306

Payne, W. L. (1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence; selfintegration; relating to fear, pain, and desire (theory, structure of reality, problemsolving, contraction/expansion, tuning in/coming out/letting go) (Doctoral dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities, 1986). Dissertation Abstracts International, 47(01), 203.

Pfeiffer, S. I., (2001). Emotional intelligence: Popular but elusive construct. Roeper Review, 23, 138-143.

Platsidou, M. & Manou, I., (2004). Burnout and job satisfaction in Greek special education teachers. Paper presented at the 1st International Conference : Quality of life and Psychology, of the Psychological Society of Northern Greece. Thessaloniki, December.

Pomaki, G. & Anagnostopoulou, T. (2003). A test and extension of the demand/control/social support model: Predictions of wellness/health outcomes in Greek teachers. Psychology and Health, 18,4, 537-550.

Rao, K., Apte, M., & Subbakrishna, D.K. (2003). Coping and subjective well being in women with multiple roles. International Journal of Social Psychiatry, 49, 175 184.

Riggio, R. E., (2002). Multiple intelligences and leadership: An overview. In R. E. Riggio, S. E. Murphy, & F. J. Pirozzolo (Eds.). Multiple intelligences and leadership. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, S. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.

Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Schimmack, U., (2003) Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*. Vol. 37 (2), April 2003 p. 103-106.

Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-48). Oxford: Pergamon.

Smith, D.C. (2003). Problem solving as an element of development well-being. In B.H. Bornstein & L. Davidson (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 312-330). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruence effects on cognition: the role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1092-1107.

Spangler, W.D., & Palrecha, R. (in press). The relative contributors of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences*. (διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: www.sciencedirect.com).

Spence, G., Oades, L. G., Caputi, P. (2004) Trait emotional intelligence and goal self-integration: important predictors of emotional well-being? *Personality and Individual Differences* 37 (2004) 449–461

Steinberg, J., (χ.χ.) A History Of Affective Education Links Διαθέσιμο on – line : <http://www.eqtoday.com/archive/jpca.html>, προσπελάστηκε στις 24/5/2005.

Sutarso, T., Baggett, L. K., Sutarsa, P., & Tapia, M. (1996, November). Effect of gender and GPA on emotional intelligence. Paper presented at the annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Tuscaloosa, AL Argyle, M. (2000). *Psychology and religion: An introduction*. London: Routledge

Tatarkiewicz, W., 1976. *Analysis of Happiness*. Martinus Nijhoff, The Hague, Netherlands.

Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1997). In L. Op, *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

Topping, K., Holmes, E. A., & Bremner, W. (2000). The effectiveness of school-based program for the promotion of social competence. In R. Bar-On & J. D. A., Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 411-432). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Tsaousis, I., (2005) Trait Emotional Intelligence, Personality Characteristics and Leadership Skills: Important Predictors of Head teachers' Managerial Effectiveness, Paper presented at the Conference: Emotional and Interpersonal Skills at Work, Thessalonica 2005.

Veenhoven, R. (1989). Does happiness bind? Marriage changes of the unhappy. In R. Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118.

Watson, D., & Clark, L.A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). San Diego: Academic Press.

Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco: Jossey-Bass

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72.

Argyle και Lu (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017

Κάντας, Α., (1995) Οργανωτική – Βιομηχανική Ψυχολογία, Μέρος 3ο, *Ελληνικά Γράμματα*, 2η εκδ. Αθήνα

Καραδήμας, Ε.Χ., Καλαντζή-Αζίζι, Α., (2004- in press) Υποκειμενική ευεξία δημογραφικές και ενδοπροσωπικές μεταβλητές, *Ψυχολογία*, υπό - δημοσίευση.

Καφέτσιος, Κ. (2003): Διαπροσωπικές Σχέσεις και Ψυχική Υγεία Στην Μοντέρνα Ελληνική Κοινωνία: Το Δικαίωμα στο «Σχετίζεσθαι», International Conference for Health and Environment, Kilkis conventional centre, 24-26 April 2004.

Πλατσίδου, Μ., (2004) Συναισθηματική Νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας, Επιστήμες της Αγωγής, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε. τεύχος 1/2004.

Terence, J.B., Ptacet, J.T. (2001) : Personality factors and the short term variability in subjective well-being. Journal of Happiness Studies , Vol. 2 , p. 355-373

Χατζηχρήστου , Χ. (2004): Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης : κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο : εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, γυμνάσιο-λύκειο : θεωρητικό πλαίσιο και δραστηριότητες , Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών ; επιμέλεια Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών - Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας Αθήνα : τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός 2004

Α' παράρτημα

Πίνακα 8.: Pearson r όλων των αριθμητικών παραγόντων της έρευνας

	Ηλικία	Πείρα	Σ.Ν.	Ενδοπροσ.	Διαπροσ	Αντ.Στρες	Π.Προσαρ.	Διάθεση	Ικ.Ζωή	Ενεργητ.	Θ.Συναισθ.	Κοινωνικ.
Ηλικία	1											
Πείρα	,934**	1										
Σ.Ν.	,153	,106	1									
Ενδοπροσ.	,190	,115	,843	1								
Διαπροσ.	,020	,040	,627**	,453**	1							
Αντ.Στρες	,228*	,194	,873**	,729**	,404**	1						
Π.Προσαρ.	,069	,040	,689**	,414**	,104	,622**	1					
Διάθεση	,096	,036	,861**	,744**	,572**	,641**	,413**	1				
Ικ.Ζωή	,185	,115	,616**	,621**	,366**	,441**	,349**	,637**	1			
Ενεργητ.	,105	,091	,588**	,536**	,265**	,410**	,449**	,609**	,787**	1		
Θ.Συναισθ.	-,060	-,073	,531**	,453**	,384**	,382**	,266**	,592**	,621**	,653**	1	
Κοινωνικ.	,183	,235*	,466**	,376**	,467**	,311**	,174**	,512**	,594**	,641**	,480**	1
Μέσος ορος	41,32	17,11	4,71	3,82	4,01	3,74	3,32	3,95	3,06	3,13	3,00	3,33
Τυπική Απόκλιση	8,16	9,57	4,66	0,42	0,44	0,47	0,57	0,51	0,44	0,45	0,57	0,47

** Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,001 (2-tailed).
 * Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,05 (2-tailed).

Πίνακας 9.: Ενδοσυσχετίσεις του μέσου μέτρησης Bar-On EQ-i

	Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη	Ενδοπροσωπικοί παράγοντες	Διαπροσωπικοί παράγοντες	Αντιμετώπιση στο στρες	Παράγοντες προσαρμοστικότητας	Διάθεση
Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη	1					
Ενδοπροσωπικοί παράγοντες	,843**	1				
Διαπροσωπικοί παράγοντες	,627**	,453**	1			
Αντιμετώπιση στο στρες	,873**	,729**	,404**	1		
Παράγοντες προσαρμοστικότητας	,689**	,414**	,104	,622**	1	
Διάθεση	,861**	,744**	,572**	,641**	,413**	1

** Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,001 (2-tailed).

* Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,05 (2-tailed).

Πίνακας 10.: Ενδοσυσχετίσεις του μέσου μέτρησης Oxford Happiness Questionnaire

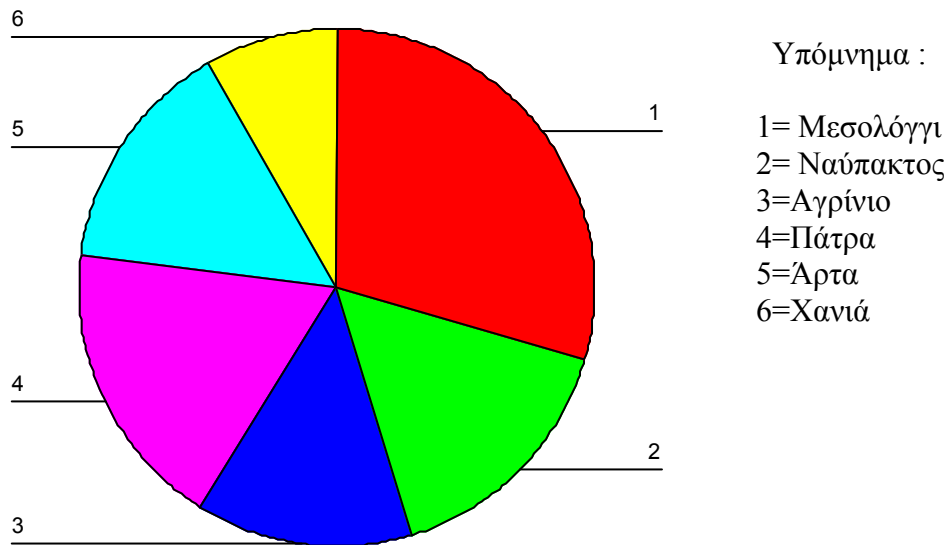
	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ενεργητικότητα	Θετικό Συναίσθημα	Κοινωνικότητα
Ικανοποίηση από τη ζωή	1			
Ενεργητικότητα	,787**	1		
Θετικό Συναίσθημα	,621**	,653**	1	
Κοινωνικότητα	,594**	,641**	,480**	1

** Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,001 (2-tailed).

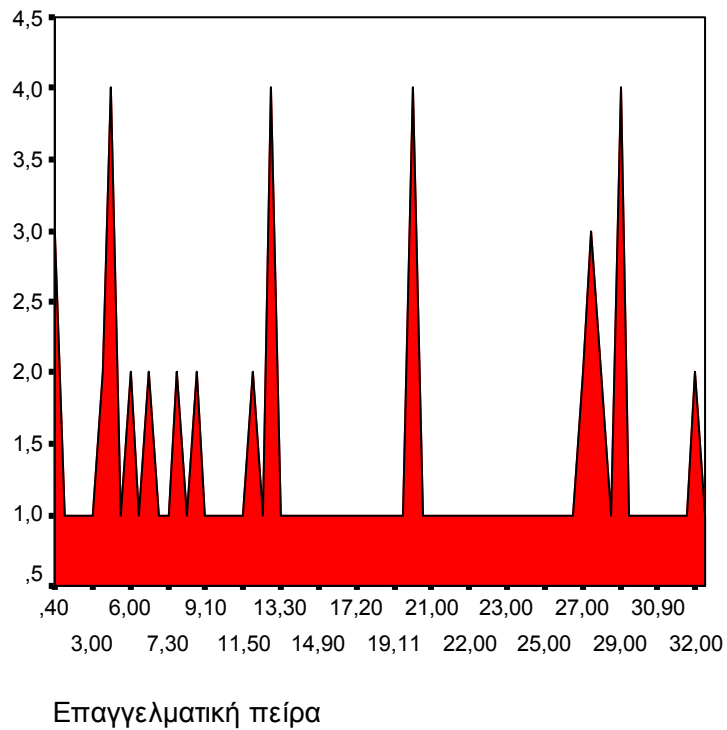
* Η συσχέτιση είναι σημαντική για επίπεδο 0,05 (2-tailed).

B' παράρτημα

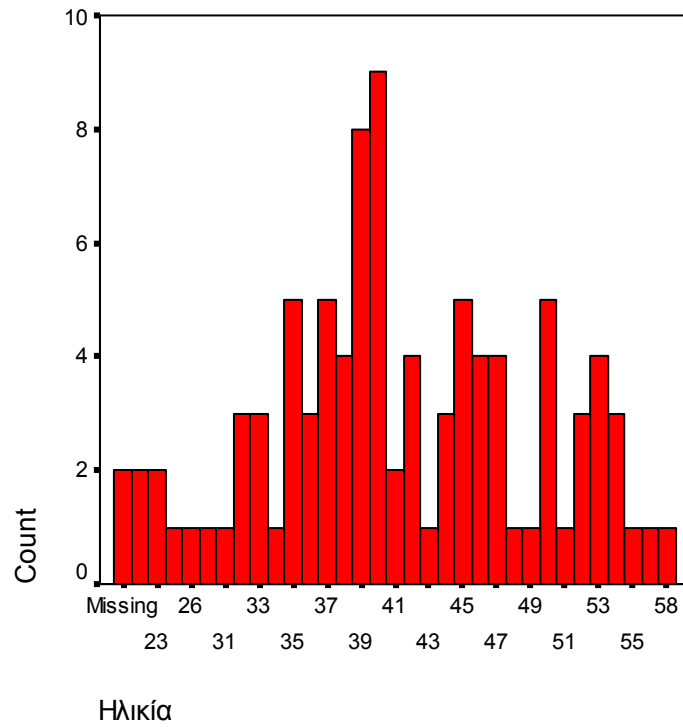
Σχήμα 1.: Οι πόλεις από τις οποίες προέρχεται το δείγμα της έρευνας:



Σχήμα 2.: Η επαγγελματική πείρα των εκπαιδευτικών του δείγματος



Σχήμα 3.: Το ηλικιακό φάσμα των εκπαιδευτικών της έρευνας

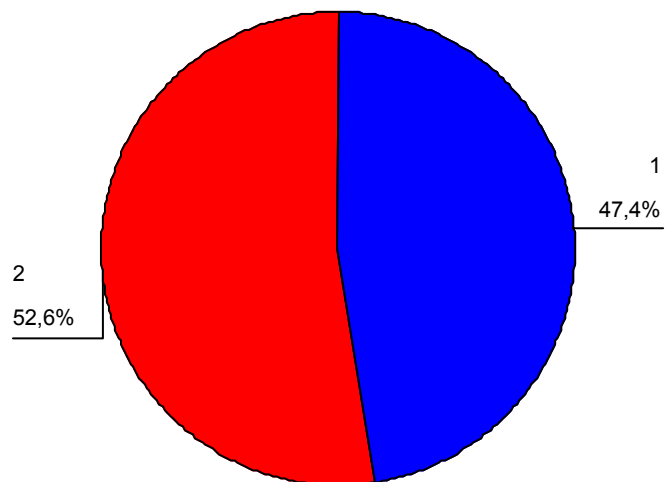


Σχήμα 4.: Ο παράγοντας φύλο στους εκπαιδευτικούς του δείγματος

1 = Άνδρες

2 = Γυναίκες

Ο παράγοντας φύλο



Σχήμα 5.: Ο παράγοντας συντροφικότητα των εκπαιδευτικών του δείγματος

1=Παντρεμένοι/ες ή σχέση συγκατοίκησης

2=Ελεύθεροι/ες

Ο παράγοντας συντροφικότητας

