



**Π.Μ.Σ. ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΣΤΕΛΕΧΗ  
(EXECUTIVE MBA)  
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

## **Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο εργασίας**

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΛΟΥΜΙΤΣΑΚΟΣ**

**A.M. :EMBA 1139**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Νταλιάνης Φιλόθεος**

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ 2017**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΣΤΕΛΕΧΗ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

(περιλαμβάνεται ως ξεχωριστή (δεύτερη) σελίδα στο σώμα της διπλωματικής εργασίας)

«Δηλώνω υπεύθυνα ότι η διπλωματική εργασία για τη λήψη του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών, του Πανεπιστημίου Πειραιώς, στη Διοίκηση Επιχειρήσεων για Στελέχη : E-MBA» με τίτλο

*Συναίσθηματική Νομοσύνη στο χώρο εργασίας*

έχει συγγραφεί από εμένα αποκλειστικά και στο σύνολό της. Δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει εγκριθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού προγράμματος ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, ούτε είναι εργασία ή τμήμα εργασίας ακαδημαϊκού ή επαγγελματικού χαρακτήρα.

Δηλώνω επίσης υπεύθυνα ότι οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας, αναφέρονται στο σύνολό τους, κάνοντας πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Υπογραφή Μεταπτυχιακού Φοιτητή/τριας *N. Γαλιάνης*

Όνοματεπώνυμο *Νικόλαος Γαλιάνης*

Ημερομηνία *24/11/2017*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη ή EQ (Emotional Intelligence, Emotional Quotient) είναι μια σύγχρονη έννοια, της οποίας η συνεισφορά ερευνάται προκείμενου να καθοριστούν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία των ατόμων στη προσωπική και επαγγελματική ζωή τους.

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής προσπάθειας ήταν να εξετάσει κατά πόσο συγκεκριμένοι παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η εκπαίδευση και η ιεραρχία επηρεάζουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των εργαζομένων σε συγκεκριμένο χώρο εργασίας. Στην παρούσα εργασία έγινε αρχικά βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με θεωρίες που σχετίζονται με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη και την εφαρμογή τους στον ιδιωτικό τομέα εργασίας. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν έγινε με την αξιοποίηση του στατιστικού πακέτου SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και των μεταβλητών που ερευνήθηκαν (φύλο, ηλικία, εκπαίδευση, επίπεδο ιεραρχίας) και συζητήθηκαν στο αντίστοιχο Κεφάλαιο. Όπως κάθε έρευνα, έτσι και η εν προκειμένω, υπόκειται σε περιορισμούς που αφορούν κυρίως την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, το οποίο επιλέχθηκε να συμμετάσχει στην παρούσα έρευνα και τους χρονικούς περιορισμούς του ερευνητή για τη διεξαγωγή της έρευνας.

Ωστόσο αυτό που αξίζει να μελετηθεί μελλοντικά είναι πως τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα μπορέσουν να εφαρμοστούν ουσιαστικά στην κατεύθυνση της βελτίωσης της εργασιακής ζωής των εργαζομένων και της αύξησης της απόδοσή τους στη συγκεκριμένη εταιρεία, αξιοποιώντας ίσως αντίστοιχα εκπαιδευτικά εργαλεία .

Λέξεις Κλειδιά : Συναισθηματική Νοημοσύνη, Συναίσθημα, Ενσυναίσθηση, Μοντέλα Μέτρησης Συναισθηματικής Νοημοσύνης, Συναισθηματικά Ευφυής.

### ***Ευχαριστίες***

*Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία είναι αφιερωμένη στη σύζυγο μου Βάνα. Φυσικά, δε θα μπορούσε να είχε πραγματοποιηθεί χωρίς την πολύτιμη καθοδήγηση του επιβλέποντος καθηγητή κου Νταλιάνη, τον οποίο ευχαριστώ ολόθερμα.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	σ. 7
1. EQ vs EQ	σ. 8
1.1 Τα συναισθήματα – Μια απόπειρα ορισμού	σ. 9
1.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη – Ιστορική Αναδρομή	σ.11
2. Θεωρητικά Μοντέλα ορισμού και μέτρησης ΣΝ	σ. 11
2.1 Το θεωρητικό μοντέλο ικανότητας των Mayer, Salovey & Caruso	σ. 12
2.2 Το μοντέλο Συναισθηματικής – Κοινωνικής Νοημοσύνης του Baron	σ. 12
2.3 Το μοντέλο Συναισθημαντικής επάρκειας του D. Goleman	σ. 13
3. Η επίδραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην εργασία	σ. 13
3.1 Παράγοντες που σχετίζονται και επιδρούν στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	σ.14
4. Μεθοδολογία Έρευνας	σ. 16
4.1 Ο καθορισμός του προβλήματος	σ.16
4.2 Ποσοτική Έρευνα	σ. 17
4.3 Μεθοδολογικό Εργαλείο Έρευνας	σ. 17
4.4 Περιορισμοί Έρευνας	σ. 18
4.5 Δημογραφικά Στοιχεία Δείγματος	σ. 18
5. Ευρήματα – Αποτελέσματα Έρευνας	σ. 19
6. Ερμηνεία Ευρημάτων – Συζήτηση	σ. 30
6.1 Η επίδραση της ηλικίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	σ. 30
6.2 Η επίδραση του φύλου στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	σ. 31
6.3 Η επίδραση του επιπέδου ιεραρχίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	σ. 32

6.4 Η επίδραση του επιπέδου εκπαίδευσης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	σ. 34
7. Συμπεράσματα – Προτάσεις για περαιτέρω Έρευνα	σ. 35
Βιβλιογραφία	σ. 37
Appendices	σ. 44

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ – ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

<b>Διάγραμμα 1 :</b> Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς το φύλο	σ. 19
<b>Διάγραμμα 2 :</b> Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως επίπεδο ιεραρχίας στην εταιρεία	σ. 19
<b>Διάγραμμα 3 :</b> Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης	σ.20
<b>Διάγραμμα 4 :</b> Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς τα έτη απασχόλησης στην συγκεκριμένη εταιρεία	σ. 20
<b>Διάγραμμα 5 :</b> Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς την ηλικία	σ.21
<b>Πίνακας 1:</b> Συνολικός Πίνακας Περιγραφής Δείγματος	σ.21
<b>Πίνακας 2:</b> Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου με βάση το φύλο	σ.22
<b>Πίνακας 3:</b> Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης	σ.24
<b>Πίνακας 4:</b> Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου ως προς την ηλικία	σ.26
<b>Πίνακας 5:</b> Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου ως προς το επίπεδο ιεραρχίας	σ.28

## **Εισαγωγή**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μια πολυδιάστατη έννοια που προσελκύει το ενδιαφέρον μελετητών από διαφορετικά επιστημονικά πεδία τα τελευταία χρόνια. Πιο συγκεκριμένα το ερευνητικό ενδιαφέρον επικεντρώνεται στα χαρακτηριστικά της αλλά και στο πώς μπορεί αυτή να εφαρμοστεί και να βρει πρακτικό αντίκρουσμα στον εργασιακό χώρο, τόσο στα άτομα μεμονωμένα αλλά και συνολικά στους οργανισμούς.

Η εργασία αποτελείται από δύο βασικά μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Στο θεωρητικό μέρος, επιχειρείται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και παράλληλα παρουσιάζονται δεδομένα, εμπειρικά και θεωρητικά, σχετικά με τα θεωρητικά μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Πιο συγκεκριμένα αναφέρονται οι επικρατέστεροι ορισμοί για τη συναισθηματική νοημοσύνη, εξετάζονται τα σημαντικότερα θεωρητικά μοντέλα και παρουσιάζονται οι σημαντικότερες έρευνες σχετικά με το πώς σχετίζεται και επιδρά η συναισθηματική νοημοσύνη στον εργασιακό χώρο. Τέλος παρατίθενται έρευνες που εξετάζουν την επίδραση των υποεξέταση μεταβλητών (Φύλο, Ιεραρχία, Ηλικία, Εκπαίδευση) στη Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Στο ερευνητικό μέρος παρουσιάζονται η ερευνητική μεθοδολογία, η ανάλυση των ερευνητικών αποτελεσμάτων και τα ερευνητικά αποτελέσματα της παρούσας εργασίας. Στη συνέχεια ακολουθεί η συζήτηση των αποτελεσμάτων. Στο ίδιο κεφάλαιο, επιχειρείται ερμηνευτική προσέγγιση των ερευνητικών αποτελεσμάτων που ανέκυψαν από κάθε ερώτημα. Η παράθεση των βιβλιογραφικών αναφορών και του παραρτήματος, ολοκληρώνουν την εν λόγω εργασία.

## Θεωρητικό Μέρος - Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

### 1. EQ vs IQ

Το πρόσφατο ενδιαφέρον για την έννοια της Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι αποτέλεσμα πολλών ετών ερευνών των ψυχολόγων που εστιάζουν στο πώς αλληλεπιδρά το άτομο με το κοινωνικό σύνολο, το οποίο το περιβάλλει. Σε αυτό το διάστημα πολλοί μελετητές εξέτασαν διαφορετικές επιστημονικές προσεγγίσεις στην κατανόηση, εμπειρία και έκφραση των συναισθημάτων που βιώνουν τα άτομα.

Αρχικά η έρευνα επικεντρώθηκε στον Δείκτη Νοημοσύνης IQ (Intelligence Quotient). Οι ορισμοί που έχουν δοθεί για τη νοημοσύνη γενικότερα είναι ποικίλοι και διαφέρουν. Ίσως αυτό να οφείλεται στη στην πολυπλοκότητα της ίδιας της φύσης της νοημοσύνης αλλά και τους πολλούς και διαφορετικούς τρόπους αξιολόγησής της.

Ο Sternberg (1985) ονόμασε τη νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να ερμηνεύει το περιβάλλον στο οποίο ζει. Συνεπώς, η νοημοσύνη αποτελεί μία πραγμάτωση της δυνατότητας του ατόμου να χρησιμοποιεί τον ορθό λόγο προκειμένου να σκέφτεται, να κατανοεί και να αναλύει .

Σε έρευνές τους οι Stern και Claparède, υποστήριξαν ότι νοημοσύνη είναι η ευελιξία προσαρμογής σε νέες καταστάσεις, ενώ οι Spearman, Thurstone και Wechsler, υποστήριξαν ότι η νοημοσύνη συνεξαρτάται από άλλες νοητικές λειτουργίες. Ο Δείκτης Νοημοσύνης (Intelligence Quotient, IQ) είναι ο δείκτης ο οποίος μετρά κατά προσέγγιση την ευφυΐα ενός ατόμου συγκριτικά τους υπόλοιπους ανθρώπους. Αυτό προκύπτει συνήθως μετά από από διαδικασίες οι οποίες περιλαμβάνουν τέστ και κατατάσσουν τον δείκτη ευφυΐας ως : Πάνω από 140: Ευφυέστατος , 120 – 140: Πολύ υψηλή ευφυΐα, 110 – 119: Υψηλή ευφυΐα , 90 – 109: Μέτρια ή κανονική ευφυΐα, 80 – 89: Χαμηλή ευφυΐα, 70 – 79: Οριακή ικανότητα ευφυΐας, Κάτω από 70: Ανεπαρκής ευφυΐα .

Ωστόσο τέτοιου είδους δοκιμασίες που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του IQ έχουν ως στόχο τη διευρεύνηση λογικο-μαθηματικών ικανοτήτων και γλωσσικών, μη λαμβάνοντας υπόψη δεξιότητες όπως τις κοινωνικές. Οι άνθρωποι όμως που έχουν υψηλό IQ δεν έχουν απαραίτητα και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να



διαχειρίζονται με αποτελεσματικό τρόπο τα συναισθήματά τους, να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους ή να έχουν καλές κοινωνικές δεξιότητες.

Ως τις αρχές τις δεκαετίας του 1990 κανείς δεν είχε υποστηρίξει την ύπαρξη ενός διαφορετικού είδους νοημοσύνης, από τη γλωσσική και τη λογικο- μαθηματική. Αν και ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη είναι πρόσφατος, κάποιες έστω και μικρές αμέμμεσες αναφορές της υπάρχουν από τότε που καταγράφονται ανθρώπινες συμπεριφορές. Ήδη από τους αρχαίους συγγραφείς έως σήμερα, το συναίσθημα θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Για πολλά χρόνια υπήρχε η εντύπωση ότι το συναίσθημα στον εργασιακό χώρο ήταν κάτι που είχε αρνητική χροιά. Η βίωση, αναγνώριση και εκδήλωση συναισθημάτων εκδήλωνε αδυναμία και πολλές φορές ανικανότητα, μπορούσε να κατακριθεί ως παράγοντας απομάκρυνσης από τον ορθό λόγο και τις «λογικές αποφάσεις». Τα τελευταία χρόνια αυτό φαίνεται να διαφοροποιείται. Ο επιχειρηματικός κόσμος άρχισε να αναγνωρίζει ότι το συναίσθημα αν αξιοποιηθεί κατάλληλα, μπορεί να οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα τόσο σε προσωπικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο.

### **1.1 Τα συναισθήματα – Μια απόπειρα Ορισμού**

Το συναίσθημα είναι δύσκολο να οριστεί αφού είναι έννοια πολύπλοκη και πολυδιάστατη. Δεν υπάρχει απόλυτη συμφωνία στους ερευνητές σχετικά με το ορίζουμε ως συναίσθημα. Για το συναίσθημα στοιχεία υπάρχουν σε έργα αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων, στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη άλλα και σε σύγχρονες πηγές της ψυχολογίας ή και άλλων επιστημών.

Ήδη από την Αρχαιότητα ο Πλάτων, αναφέρεται στο πώς τα συναισθήματα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, καθώς και για το ρόλο τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Τα διακρίνει σε κατώτερα, τα οποία έχουν την έδρα τους στο θνητό μέρος της ψυχής, που αντιστοιχεί στο φυσικό σώμα και σε αυτά συγκαταλέγονται ο θυμός, ο φόβος, η άμιλλα, το μίσος κ.ά και ανώτερα, τα οποία ανήκουν στην αθάνατη ψυχή, που είναι στο κεφάλι, και σε αυτά συμπεριλαμβάνονται ο φιλοσοφικός και διανοητικός έρωτας (Πελεγρίνης, 2009).

Μέσα στο έργο του Αριστοτέλη «Περί Ψυχής» αναφέρει ότι: *«Τα περισσότερα νοητικά φαινόμενα συνοδεύονται από σωματικό πάθος. Όταν υπάρχουν οι αναγκαίες σωματικές προϋποθέσεις, προκαλούνται συγκινήσεις όπως η οργή και ο φόβος, από ελάχιστη νοητική αιτία ή και χωρίς αιτία»*. Κατά τον Αριστοτέλη λοιπόν, τα συναισθήματα είναι απλώς προσωρινές καταστάσεις του νου και όχι μόνιμες ιδιότητες

του χαρακτήρα ή φυσικές επιθυμίες και ως εκ τούτου τα συναισθήματα επηρεάζουν τις κρίσεις του ατόμου (Πελεργίνης, 2009).

Ο Δαρβίνος στο «*The expression of the emotions in man and animals*» υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο εκφράζονται με παρόμοιες εκφράσεις στο πρόσωπο. Επίσης αντίστοιχα όλοι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τις εκφράσεις του προσώπου με τον ίδιο τρόπο. Ο Δαρβίνος επιχειρεί να συνδέσει την εξελικτική διαδικασία και το ένστικτο επιβίωσης. Ως εκ τούτου διατείνεται ότι οι άνθρωποι έμαθαν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ώστε να αντιμετωπίσουν τα φαινόμενα της φύσης που τους απειλούσαν. Επομένως τα βασικά συναισθήματα του ανθρώπου αναπτύχθηκαν για να μπορέσει να επιβιώσει το ανθρώπινο είδος. Πρόσφατες μελέτες του Paul Ekman επιβεβαιώνουν τα παραπάνω. Ο Paul Ekman (1989) πρότεινε μάλιστα τέσσερα κύρια συναισθήματα, το φόβο, το θυμό, τη θλίψη και την απόλαυση, τα οποία εκδηλώνονται με τον ίδιο τρόπο ανεξάρτητα από τον πολιτισμό και την κοινωνική οργάνωση.

Τα συναισθήματα έχουν μελετηθεί από πολλές και διαφορετικές επιστήμες, είτε ως ιδιωτικά φαινόμενα, είτε μέσα σε συγκεκριμένα κοινωνικά-πολιτισμικά πλαίσια. Ως αποτέλεσμα, έχουν αναπτυχθεί και αντίστοιχες προσεγγίσεις. Θα επικεντρωθούμε στις πιο πρόσφατες προσεγγίσεις. Κατά τους Cole & Cole (2001) ως συναισθήματα ορίζονται, οι συγκινησιακές αντιδράσεις οι οποίες έλκουν τους ανθρώπους σε συγκεκριμένους τρόπους δράσης, ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής τους. Λόγω της ύπαρξης πολλών και σύνθετων συναισθημάτων, ο άνθρωπος χρειάζεται να μάθει να τα αναγνωρίζει και να τα ελέγχει με αντίστοιχο τρόπο ώστε να μπορεί να προσαρμοστεί και να λειτουργήσει ομαλά εντός του κοινωνικού συνόλου (Salovey & Grewal, 2005). Είναι λοιπόν μεγάλης σημασίας να δομηθούν οι κατάλληλες βάσεις που ενισχύουν την αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων από πολύ μικρή ηλικία, και ώστε να ενισχυθεί η μετέπειτα ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου.

Τέλος σύμφωνα με τον Goleman (2001): «*Ως συναίσθημα ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως οδηγεί σε αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό ή τη συμπεριφορά*». Το συναίσθημα περιλαμβάνει ένα ευρύ πεδίο ποικίλων συναισθημάτων που βιώνουν τα άτομα, μικρής διάρκειας συναισθηματικές εμπειρίες, καθώς και συναισθηματικά γνωρίσματα (feeling traits), που είναι περισσότερο μόνιμα (Watson & Clark, 1984).

## 1.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη - Ιστορική Αναδρομή

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης περιγράφεται έμμεσα από τον Αριστοτέλη στα Ηθικά, Νικομάχεια, ως εξής: *«να έχουμε τη σπάνια ικανότητα να θυμώνουμε με το σωστό πρόσωπο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο»*. Στην προσπάθεια κατανόησης του πολύπλευρου φαινομένου της γενικής νοημοσύνης προέκυψαν ποικίλες έννοιες και προσεγγίσεις οι οποίες και αποτέλεσαν το αφηγηριακό σημείο πάνω στο οποίο ερευνήθηκε και δομήθηκε η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Ηδη από τον Thorndike (1920) κι έπειτα, έχουν γίνει έρευνες με σκοπό να ερμηνεύσουν αλλά και να ορίσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ο Thorndike (1920) όρισε ως κοινωνική νοημοσύνη *«την ικανότητα να κατανοείς και να χειρίζεσαι τους άντρες, τις γυναίκες, τα αγόρια και τα κορίτσια – με λίγα λόγια, την ικανότητα να φέρεσαι σωστά στις διαπροσωπικές σου σχέσεις»*. Ο McClelland (1973) θεώρησε πως κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες ήταν αυτές που έκαναν κάποιους από τους εργαζόμενους πιο επιτυχημένους από άλλους και αυτές ήταν η ενσυναίσθηση, η αυτοπειθαρχία και η πρωτοβουλία. Πολύ αργότερα ο Gardner (1983) πρότεινε το μοντέλο των πολλαπλών ευφυϊών. Μίλησε για άλλους τύπους νοημοσύνης οι οποίοι δεν περιορίζονταν στη λογικο-μαθηματική και τη γλωσσική, όπως η σωματική, η μουσική, η χωροταξική, η διαπροσωπική, η ενδοπροσωπική, η υπαρξιακή και η φυσιογνωστική. Με άλλα λόγια θεώρησε ότι η νοημοσύνη ενός ατόμου δεν περιορίζεται στην απόδοση στα μαθηματικά ή στη γλώσσα αλλά μπορεί να εκφράζεται μέσω άλλων δεξιοτήτων που αφορούν σε διαφορετικά πεδία δράσης, όπως οι τέχνες.

Λίγα χρόνια αργότερα οι Salovey των Mayer (1990) διατυπώνουν θεωρία, που θα δούμε αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο, για την συναισθηματική νοημοσύνη. Το 1995 ο Goleman προτείνει την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και την συσχετίζει την ανθρώπινης προσωπικότητα στο σύνολό της. Κατά τον Goleman (1995), ο δείκτης νοημοσύνης συμβάλλει κατά 20% στους παράγοντες που καθορίζουν την επιτυχία ενός ατόμου στη ζωή, γεγονός που αφήνει το 80% στη συμβολή άλλων παραγόντων, μεταξύ αυτών και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

## 2. Θεωρητικά Μοντέλα Ορισμού και Μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Σήμερα έχουν επικρατήσει τρία κυρίως μοντέλα για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (Spielberger, 2004): (α) Το μοντέλο των Salovey-Mayer (1997). (β) Το μοντέλο του Goleman (1995). (γ) Το μοντέλο του Bar-On (1997)

## **2.1 Το Θεωρητικό Μοντέλο Ικανότητας των Mayer, Salovey & Caruso**

Το πρώτο μοντέλο (Salovey-Mayer, 1997) θεωρεί τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως σύνολο δεξιοτήτων που σχετίζονται με το γνωστικό σύστημα, ως μια νοητική ικανότητα που σχετίζεται με τη γνωστική δομή του ατόμου. Χωρίζεται σε ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη, αλλά και άλλες επιπλέον ικανότητες που σχετίζονται με τον ανθρώπινο νου (Πλασιδίου, 2004). Στο μοντέλο περιλαμβάνονται τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης: η αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων, η αφομοίωση των συναισθημάτων στον τρόπο σκέψης, η κατανόηση των συναισθημάτων και η διαχείριση των συναισθημάτων. Άρα η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί το αποτέλεσμα αλληλεπενέργειας μεταξύ συναισθημάτων και νου και άρα αξιολογείται με βάση αντικειμενικά κριτήρια.

## **2.2 Το Μοντέλο Συναισθηματικής-Κοινωνικής Νοημοσύνης του Reuven BarOn**

Τα μοντέλα των Bar-On και Goleman ανήκουν στην κατηγορία των μικτών μοντέλων. Τα μοντέλα αυτά διατείνονται ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη συναποτελείται από διαφορετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ανθρώπων και δύναται να μετρηθεί με τεστ αυτοαναφοράς.

Ο Bar-On (1997) έδωσε έμφαση στην κοινωνική προσέγγιση της συναισθηματικής νοημοσύνης και διισχυρίζεται ότι η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει και ρυθμίζει τις αντιδράσεις και δεξιότητες των ατόμων αναφορικά με την αποτελεσματική αντιμετώπιση των κοινωνικών νορμών και απαιτήσεων. Σύμφωνα με το μοντέλο του, οι ικανότητες αυτές ταξινομούνται σε πέντε κατηγορίες (1) Ενδοπροσωπικές ικανότητες, (2) Διαπροσωπικές ικανότητες, (3) Ικανότητα προσαρμογής, (4) Διαχείριση του άγχους και (5) Γενικοί παράγοντες διάθεσης και παράγοντες ενεργοποίησης. Αυτό σημαίνει ότι το να είναι κάποιος συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής περιλαμβάνει την έκφραση των συναισθημάτων, την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με τον κοινωνικό περίγυρο και να αντιμετωπίζει επιτυχώς τις καθημερινές απαιτήσεις. Περαιτέρω το εν προκειμένω μοντέλο αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, να δημιουργεί σχέσεις που προωθούν την ομαδική εργασία, και να μπορεί να ικανοποιείται από τις σχέσεις αλληλεπίδρασης με τους συνεργάτες του.

### **2.3 Το Μοντέλο Συναισθηματικής Επάρκειας του Daniel Goleman**

Σύμφωνα με τον Goleman (1995), η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την αναγνώριση συναισθημάτων, τον έλεγχο των παρορμήσεων και του άγχους, την αισιοδοξία και ηρεμία σε κρίσιμες περιπτώσεις, την ενσυναίσθηση, και την αυτό-παρακίνηση με σκοπό την επίτευξη στόχων. Ο Goleman (1995) διατείνεται ότι τη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούμε να τη διδαχθούμε και να την καλλιεργήσουμε σε όλες τις ηλικίες, με την απόκτηση δεξιοτήτων και την εφαρμογή τους στην καθημερινότητά μας. Το μοντέλο που προτείνει εντάσσει πέντε τομείς γενικών ικανοτήτων οι οποίες συναποτελούνται από άλλες συνολικά είκοσιπέντε συναισθηματικές ικανότητες (Goleman, 1995).

Σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτύσσεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής (Bar-On, 2000) και δέχεται θετική επίδραση από τις διαφορετικές εμπειρίες αλλά και την γυμναστική (Goleman, 1998. Zeidner et al., 2003). Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι συνυφασμένη με την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των ανθρώπων (Sroufe, 1995). Από την καλλιέργειά της επηρεάζεται η ομαλή ένταξη και προσαρμογή στον κοινωνικό κόσμο (Furedi, 2009) Κατανοώντας επαρκώς τους κοινωνικούς κανόνες και ρυθμίζοντας αντίστοιχα τη συμπεριφορά μας, η προσωπική μας ζωή αλλά και η επαγγελματική επηρεάζεται αντίστοιχα (Κακαβούλης, 1997). Αυτή η διαδικασία ξεκινά από τη στιγμή της γέννησής του παιδιού και συνεχίζεται στη διαδικασία

### **3. Η Επίδραση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην Εργασία**

Έχει αποδειχθεί ότι οι συναισθηματικά ευφυείς εργαζόμενοι έχουν περισσότερες δυνατότητες ανέλιξης σε ιεραρχία μέσα σε εταιρείες όπως και αποδοχής περισσότερων και πιο πολύπλοκων καθηκόντων και παράλληλα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αυξηθεί η παραγωγικότητα και ο μισθός τους (Hochschild, 1983).

Όπως διατείνονται οι Carnevale, Gainer και Meltzer (1988), κάποιες συναισθηματικές δεξιότητες θεωρούνται πολύ σημαντικές στην εργασία, όπως η προσαρμογή στην αντιμετώπιση προβλημάτων και κρίσεων, η αυτό-διαχείριση, η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, όταν εκφράζονται διαφορετικές απόψεις και διαφωνίες κ.λπ.. Οι δεξιότητες αυτές ενεργούν προς όφελος τόσο των ατόμων όσο και των

οργανισμών αναφορικά με την παραγωγικότητα και ως εκ τούτου οι εργαζόμενοι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη να θεωρούνται πιο πολύτιμοι στον εργοδότη τους (Carmeli, 2003). Με βάση αυτές τις προσεγγίσεις έχει αναπτυχθεί στις μέρες μας σειρά θεωρητικών προτάσεων αναφορικά με την σύνδεση και συμπερίληψη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο χώρο της εργασίας. Οι Gardenswartz et al (2010;) αναφέρουν πως ο τρόπος που αξιολογούμε τη συναισθηματική νοημοσύνη θα πρέπει να γίνεται σε ομαδικό επίπεδο κι αυτό γιατί δεδομένου ότι στις ομάδες, υπάρχει μεγάλη ανομοιογένεια σε αξίες, ιδεολογίες, και προσωπικές δεξιότητες, έτσι και η συναισθηματική νοημοσύνη θα πρέπει να συνυπολογίζει το στοιχείο της διαφορετικότητας του κάθε ατόμου. Έτσι θα πρέπει να υποστηρίζει την κατανόηση και αποδοχή των διαφορετικών πτυχών της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με τα ατομικά χαρακτηριστικά των ατόμων (Gardenswartz et al, 2008). Κατ'επέκταση οι Gardenswartz et al (2010; 82), προτείνουν μία θεώρηση, η οποία ενσωματώνει και αποδέχεται το στοιχείο της διαφορετικότητας (Emotional Intelligence and Diversity – EID), αντανakλώντας έτσι την συνεξάρτηση των συναισθημάτων των ατόμων μέσα στις ομάδες.

Βεβαίως το να έχει κανείς απλώς υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης δεν σημαίνει ότι έχει εκπαιδευτεί ή αποκτήσει εκείνες τις συναισθηματικές δεξιότητες που θεωρούνται σημαντικές στον εργασιακό τομέα (Spencer & Spencer, 1982). Σε διάφορους οργανισμούς η εισαγωγή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων έχει βοηθήσει τους εργαζόμενους να μπορούν να συνεργάζονται αποτελεσματικότερα και να έχουν κίνητρα, αυξάνοντας την παραγωγικότητά τους. Η συναισθηματική ικανότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική και για την ηγεσία αφού ηγέτες χωρίς συναισθηματικές ικανότητες θα οδηγηθούν σε εντάσεις, επιθετικότητα, λανθασμένες αποφάσεις ή αδιαφορία προς τους συνεργάτες τους. Η συναισθηματική ικανότητα του ηγέτη μπορεί να μετρηθεί αναφορικά με το κέρδος ή την απώλεια που έχει ο οργανισμός σε σχέση με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων των ατόμων, των οποίων προΐσταται (Goleman, 2011).

Συμπερασματικά τα εμπειρικά ευρήματα δείχνουν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη επιδρά θετικά στην επίδοση εργαζομένων, στην επιτυχία στην επαγγελματική ζωή και γενικά στην εργασιακή συμπεριφορά, ωστόσο, δεν αρκεί μόνο η ύπαρξη αυτής ώστε να υπάρχουν όλες αυτές οι θετικές επιδράσεις στο εργασιακό περιβάλλον.

### **3.1 Παράγοντες που σχετίζονται και επιδρούν στη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Στη διεθνή βιβλιογραφική ανασκόπηση εμφανίζονται πολλοί παράγοντες οι οποίοι δείχνουν να επιδρούν με ποικίλους τρόπους στην Συναισθηματική Νοημοσύνη των ατόμων. Θα επικεντρωθούμε σε έρευνες που καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Φύλου, Εκπαίδευσης, Επιπέδου Ιεραρχίας σε εταιρεία και Ηλικίας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατων έρευνες των Jorfi, Yaccob και Shah (2011) επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνας του Bar-On (1997) και αποδεικνύουν τη θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Σχετικά με το Φύλο οι απόψεις δίστανται. Σε μελέτες των Hargie, Saunders, & Dickson, (1995) οι γυναίκες εμφανίστηκαν με μεγαλύτερες κοινωνικές δεξιότητες. Άλλες έρευνες όμως όπως αυτή των Barrett, Lane, Secherst, & Schwartz (2000) υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες εμφανίζονται με μεγαλύτερη Συναισθηματική Νοημοσύνη λόγω του κοινωνικού τους ρόλου ως μητέρες. Περαιτέρω έρευνα του Langhorn (2004) σε επίπεδο Managers δεν έδειξε σχέση μεταξύ Φύλου και Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Σε έρευνα των Slaski and Cartwright (2002) η Συναισθηματική Νοημοσύνη εμφανίστηκε να έχει θετική συσχέτιση με την εκπαίδευση. Αντιστοίχως έρευνες έχουν καταδείξει τη θετική συσχέτιση Συναισθηματικής Νοημοσύνης και επιπέδου ιεραρχίας σε οργανισμούς (Barling et al., 2000; Higgs and Aitken, 2003; Kerr et al., 2006; Rosete and Ciarrochi, 2005). Η Ηγεσία μάλιστα έχει άμεση σχέση με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, αφού απαιτεί συγκεκριμένες κοινωνικές δεξιότητες. Επίσης εργαζόμενοι που είναι στην ίδια εταιρεία ή οργανισμό για πολλά χρόνια, σύμφωνα με έρευνα των Bettencourt et al. (2001) είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν αποτελεσματικότερες δεξιότητες κατανόησης για τις ανάγκες των πελατών και να ρυθμίζοντας αντίστοιχα και τη δική τους συμπεριφορά.

## **4. Μεθοδολογία Έρευνας**

### **4.1 Ο καθορισμός του προβλήματος**

Οι περισσότερες μελέτες στο σύνολό τους αναφέρουν μια θετική επίδραση και σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την επαγγελματική επιτυχία. Τα αποτελέσματα των ερευνών γενικά υποστηρίζουν την υπόθεση ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μια ικανότητα σημαντική στην διαχείριση των αρνητικών επιδράσεων που εργασιακού άγχους και βοηθά στην ενίσχυση της παρακίνησης, παραγωγικότητας και δημιουργικότητας των εργαζομένων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη διαπίστωση των επιδράσεων της, ώστε να διευκολυνθεί η ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων παρέμβασης για τη διαμόρφωση υψηλών επιπέδων Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε υπαλλήλους οργανισμών.

### **Σκοπός της Έρευνας**

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στο να διερευνήσει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των εργαζομένων σε εταιρεία ανάπτυξης λογισμικού. Σκοπός της ποσοτικής αυτής μελέτης είναι να εξετάσει το πώς σχετίζεται η συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των εργαζομένων με την επίδοσή τους.

### **Επιμέρους Στόχοι της Έρευνας**

(α) Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και στο φύλο των εργαζομένων.

(β) Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και το ιεραρχικό επίπεδο των εργαζομένων.

(γ) Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ηλικία των εργαζομένων.

(δ) Η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την εκπαίδευση των εργαζομένων.



## 4.2 Ποσοτική Έρευνα

Η παρούσα έρευνα χρησιμοποίησε ποσοτικές μεθόδους στην ερευνητική της πρακτική με σκοπό τον έλεγχο των υποθέσεων. Ο στόχος της ποσοτικής έρευνας είναι να χρησιμοποιηθούν τα μαθηματικά πρότυπα, οι θεωρίες ή/ και οι υποθέσεις σχετικά με το φαινόμενο που εξετάζεται (Cohen, Manion & Morrison, 2011). Η ποσοτική έρευνα χρησιμοποιεί σε ευρεία κλίμακα τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων.

Η διαδικασία διεξαγωγής της ποσοτικής κοινωνικής έρευνας ακολουθεί δύο στάδια. Κατ' αρχή προσδιορίζονται με οι υποθέσεις εργασίας. Κατόπιν γίνεται επιλογή της μεθόδου πραγματοποίησής της και σχεδιάζεται βήμα προς βήμα η υλοποίησή της. Περαιτέρω συλλέγονται τα στοιχεία, γίνεται η απαραίτητη επεξεργασία των δεδομένων και τέλος παρατίθενται τα αντίστοιχα συμπεράσματα (Cohen, Manion & Morrison, 2011).

## 4.3 Μεθοδολογικό Εργαλείο Έρευνας

Το βασικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για να επιτευχθεί ο σκοπός της έρευνας στη συγκεκριμένη εργασία είναι το ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα 1.

Το ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιήθηκε είναι το εξής:

### **Ερωτηματολόγιο Self-Report Emotional Intelligence (SEI)**

Υιοθετήθηκε η ελληνική μετάφραση του Ερωτηματολογίου όπως έχει αποδοθεί σε αδημοσίευτη μεταπτυχιακή εργασία της Ανδρονίκης Παπαδημητρίου. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο αξιολόγησης του επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνης τυχαίου δείγματος εργαζόμενων σε πολυεθνική ιδιωτική εταιρεία που ασχολείται με την ανάπτυξη λογισμικού (software), είναι η κλίμακα των 33 στοιχείων που αναπτύχθηκε από τους Schutte, Malouff, Hall et al., (1998) η οποία δίνει έμφαση σε ατομικές διαφορές στην οργάνωση και έκφραση των συναισθημάτων και συναφών κοινωνικών δεξιοτήτων, στην ενσυναίσθηση, στην προσαρμοστικότητα, κ.α.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 33 ερωτήσεις εκ των οποίων οι τρεις (ερωτήσεις 5, 28 και 33) έχουν αρνητικό σκορ. Οι ερωτήσεις εξετάζουν την αντίληψη, την

αυτοδιαχείριση, τη διαχείριση συναισθημάτων των άλλων, και τον τρόπο χρήσης συναισθημάτων.

Η διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας ήταν σύμφωνη με τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας, τηρώντας εχεμύθεια των προσωπικών δεδομένων των ερωτώμενων και μη κάνοντας χρήση τους για σκοπό πέραν της παρούσας έρευνας.

Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ποσοτικές και ποιοτικές, κλίμακας (scail) τύπου Likert, με τιμές «πολύ λίγο», «λίγο», «αρκετά», «πολύ». Κατόπιν επεξεργαστήκαμε, αναλύσαμε και ερμηνεύσαμε τα δεδομένα με το Στατιστικό Πακέτο για τις Κοινωνικές Επιστήμες SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων, έγινε με την απεικόνιση των βασικών δημογραφικών στοιχείων των εργαζομένων και στη συνέχεια παρουσιάστηκαν οι βασικές απαντήσεις των ερωτηθέντων στα ερωτηματολόγια που τους μοιράστηκαν .

#### **4.4 Περιορισμοί Έρευνας**

Στη συγκεκριμένη έρευνα, υπήρξαν βασικοί περιορισμοί, οι οποίοι κρίνεται σκόπιμο να αναφερθούν. Καταρχήν επειδή το δείγμα δε μπορεί να θεωρηθεί πλήρως αντιπροσωπευτικό, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν. Επιπλέον η έρευνα που διεξήχθη με τη χρήση ερωτηματολογίων όπως έχει ήδη αναφερθεί υλοποιήθηκε την περίοδο από 1η Οκτωβρίου 2016 έως 1<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2017, οπότε είναι πιθανόν με το πέρασμα του καιρού τα δεδομένα να έχουν αλλάξει. Τέλος η πρόσβαση σε μεγαλύτερο δείγμα καθώς και η αξιολόγηση των ατόμων κάθε ομάδας με διαφορετικά εργαλεία αξιολόγησης θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πιο αξιόπιστα αποτελέσματα.

#### **4.4 Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος**

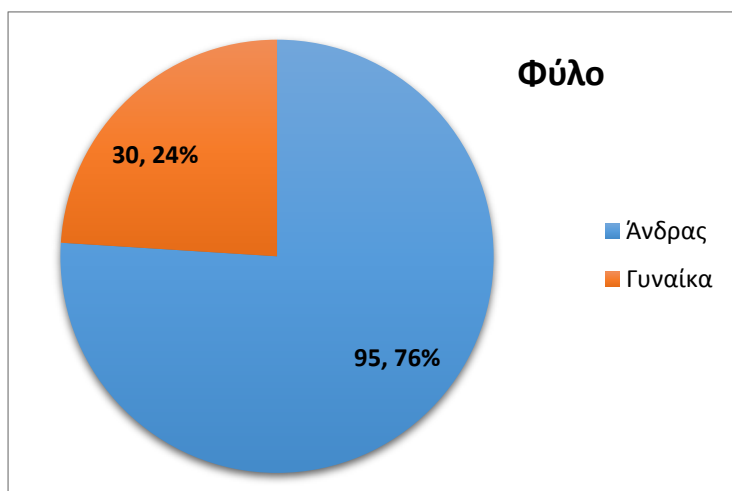
Σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος, στην παρούσα εργασία ελήφθησαν υπόψη οι εξής παράγοντες:

- Ιεραρχικό επίπεδο στο οποίο ανήκει ο εργαζόμενος
- Επίπεδο εκπαίδευσής του
- Ηλικία
- Φύλο

## 5. Ευρήματα – Αποτελέσματα

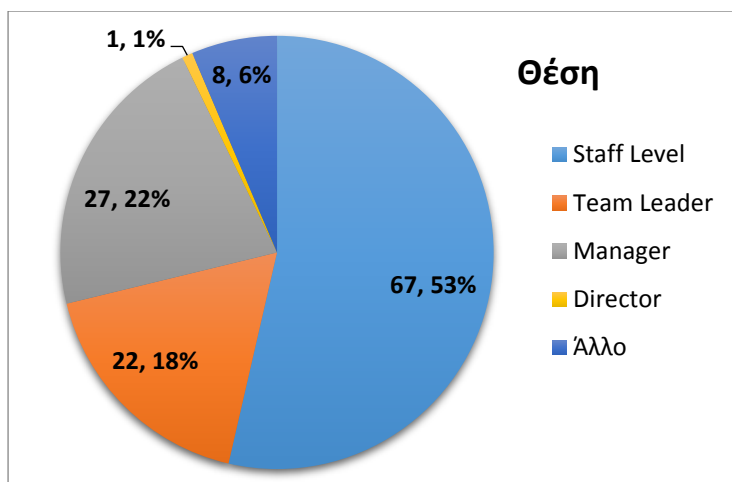
Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της στατιστικής επεξεργασίας των δεδομένων της έρευνας.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 125 εργαζόμενοι. Όπως απεικονίζεται και στο παρακάτω διάγραμμα οι 30 ήταν γυναίκες και οι 95 άνδρες.



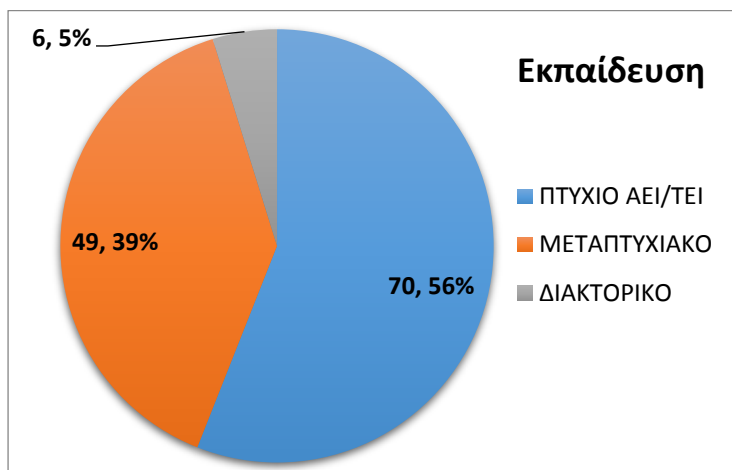
**Διάγραμμα 1 : Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς το φύλο**

Στο παρακάτω Διάγραμμα απεικονίζεται η κατανομή του δείγματος ως προς τη βαθμίδα – θέση στην εταιρεία. Το μεγαλύτερο ποσοστό δηλαδή 53% είναι σε επίπεδο staff, οι Team Leaders καταλαμβάνουν το 18%, οι Managers το 22% και Director 1%.



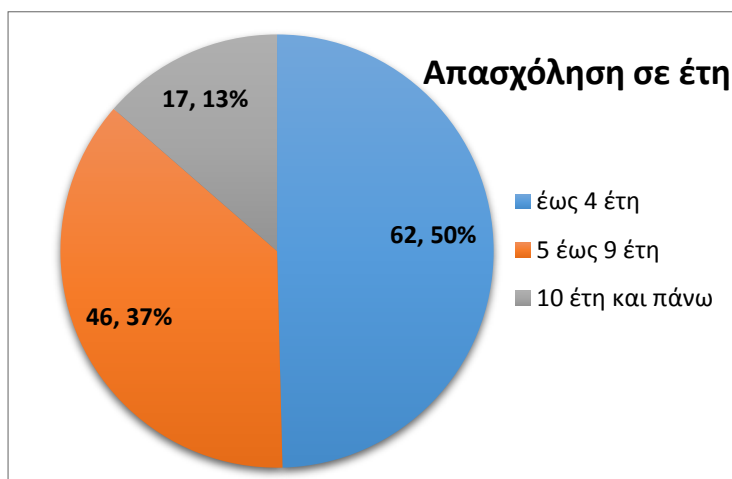
## Διάγραμμα 2 : Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς το επίπεδο ιεραρχίας στην εταιρεία

Στο παρακάτω Διάγραμμα απεικονίζεται η κατανομή του δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης. Το 56% των υπαλλήλων διαθέτει πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ ενώ το 39% διαθέτει και Μεταπτυχιακό Τίτλο. Μόνο το 5% των συμμετεχόντων έχουν διδακτορικό.



## Διάγραμμα 3 : Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης

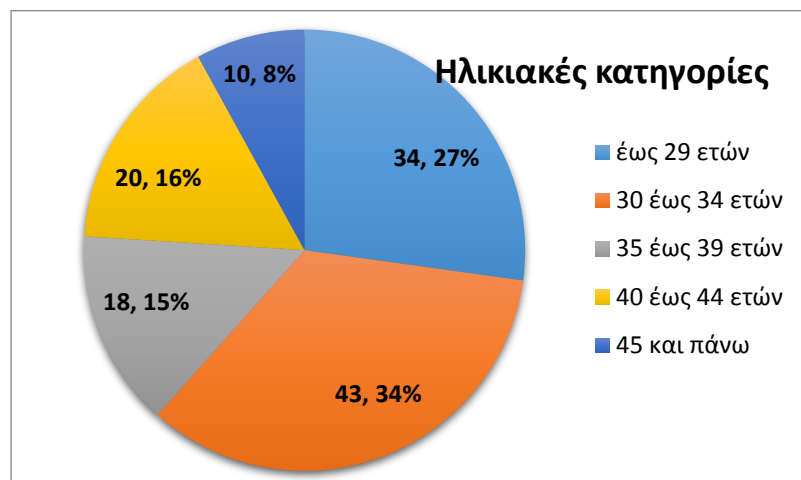
Στο παρακάτω Διάγραμμα απεικονίζεται η κατανομή του δείγματος ως προς τα έτη απασχόλησης στην εταιρεία. Το 50% των ερωτηθέντων εργάζεται στην εταιρεία έως 4 έτη, το 37% από 5 έως 9 έτη ενώ μόλις το 13% πάνω από 10 έτη.



## Διάγραμμα 4 : Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς τα έτη απασχόλησης στην συγκεκριμένη εταιρεία

Στο παρακάτω Διάγραμμα απεικονίζεται η κατανομή του δείγματος ως προς την ηλικία. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος 34% είναι 30-34 ετών, το 27% είναι έως 29

ετών, το 16% είναι στην κατηγορία 40-44 ετών , το 15% στην κατηγορία 35-39 , ενώ μόλις το 8% είναι άνω των 45 ετών.



Διάγραμμα 5 : Διάγραμμα κατανομής δείγματος ως προς την ηλικία

		N	%	M	SD	Min	Max
<b>ΦΥΛΟ</b>	Άνδρας	95	76,0%				
	Γυναίκα	30	24,0%				
<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>				33,8	6,1	25	47
<b>ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (έτη)</b>				5,3	3,4	1	17
<b>ΘΕΣΗ</b>	Staff level	67	53,6%				
	Team Leader	22	17,6%				
	Manager	27	21,6%				
	Director	1	0,8%				
	Άλλο	8	6,4%				
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:</b>	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	70	56,0%				
	Μεταπτυχιακό	49	39,2%				
	Διδακτορικό	6	4,8%				

Πίνακας 1:Συνολικός Πίνακας Περιγραφής Δείγματος

## Φύλο

	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>	<i>Mdn<sub>A</sub></i>	<i>Mdn<sub>R</sub></i>
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματά σε άλλους	793,000	-3,820	0,000	3,0	4,0
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	1.116,500	-2,044	0,041	3,0	4,0
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	1.217,500	-1,325	0,185	4,0	4,0
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	1.169,500	-1,540	0,124	3,0	3,0
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	524,000	-1,175	0,240	2,0	2,0
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	1.137,000	-1,771	0,076	2,0	4,0
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	915,000	-3,193	0,001	2,0	5,0
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	914,000	-3,150	0,002	1,0	4,0
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	983,000	-2,897	0,004	2,0	4,0
Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	1.158,500	-1,707	0,088	2,0	3,0
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	903,500	-3,374	0,001	2,0	4,0
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	391,500	-2,429	0,015	4,0	3,0
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζουν	1.021,500	-2,538	0,011	2,0	5,0
Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	1.159,000	-1,755	0,079	3,0	4,0
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	790,000	-0,819	0,413	2,0	4,0
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	1.313,000	-0,734	0,463	3,0	3,0
Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	991,500	-2,742	0,006	2,0	4,0
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	903,000	-2,516	0,012	2,0	4,0
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	1.268,500	-1,036	0,300	3,0	3,0
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1.392,500	-0,199	0,843	3,0	3,5
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	899,500	-3,266	0,001	2,0	3,0
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	1.166,500	-1,557	0,120	4,0	4,0
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	1.292,500	-0,817	0,414	3,0	3,0
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	937,500	-3,140	0,002	2,0	4,0
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	558,000	-1,042	0,297	4,0	4,5
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	963,000	-2,809	0,005	3,0	5,0
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματά μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1.424,500	-0,003	0,998	2,0	2,5
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	1.050,000	-2,525	0,012	3,0	1,0
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	1.323,500	-0,633	0,527	3,0	3,0
Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	1.142,500	-1,720	0,085	3,0	3,0
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	1.045,000	-2,253	0,024	2,0	3,0
Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	1.041,500	-2,365	0,018	2,0	4,0

Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	863,500	-1,216	0,224	3,0	3,0
---	---------	--------	-------	-----	-----

**Πίνακας 2:** Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου με βάση το φύλο

Από τον παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση με βάση το φύλο για το 48% των απαντήσεων, οδηγώντας μας στο συμπέρασμα ότι η συναισθηματική νοημοσύνη διαφοροποιείται μερικώς με βάση το φύλο. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες, στατιστικά σημαντικά περισσότερο από τους άντρες, δηλώνουν ότι βλέπουν διαφορετικά τις καταστάσεις ανάλογα με τη διάθεσή τους. Επιπλέον, οι γυναίκες, κατά δήλωση, δίνουν πολύ μεγαλύτερη σημασία στα συναισθήματα σε σχέση με τους άντρες. Στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση παρατηρείται και στην διοργάνωση εκδηλώσεων διασκέδασης, με τις γυναίκες να υπερτερούν. Άξια σχολιασμού είναι και η διαφοροποίηση όσων αφορά τις προκλήσεις, με τους άντρες να δηλώνουν ότι είναι πιθανότερο να εγκαταλείψουν μπροστά στο φόβο της αποτυχίας.

## Εκπαίδευση

	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>	<i>Mdn</i> <sub>AE</sub>	<i>Mdn</i> <sub>MET</sub>
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	676,000	-6,495	0,000	3,0	4,0
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	874,500	-5,988	0,000	3,0	4,0
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	1.350,000	-3,158	0,002	4,0	4,0
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	933,000	-5,144	0,000	2,0	4,0
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	236,000	-4,740	0,000	4,0	1,0
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	631,500	-6,846	0,000	2,0	5,0
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	614,000	-7,063	0,000	2,0	5,0
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	905,500	-5,406	0,000	1,0	5,0
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	982,500	-5,315	0,000	2,0	4,0
Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	1.054,500	-4,797	0,000	2,0	3,0
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	855,500	-5,954	0,000	2,0	4,0
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	518,000	-0,581	0,561	3,0	4,0
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζουν	1.025,000	-4,870	0,000	2,0	5,0
Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	1.027,000	-5,098	0,000	3,0	5,0
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	533,500	-4,357	0,000	2,0	4,0
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	1.416,000	-2,872	0,004	3,0	3,0
Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	1.013,000	-4,964	0,000	2,0	4,0
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	921,500	-5,094	0,000	2,0	4,0
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	1.439,500	-2,767	0,006	3,0	3,0
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1.752,500	-0,907	0,364	3,0	4,0
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	965,500	-5,131	0,000	2,0	3,0
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	1.160,500	-3,961	0,000	3,0	4,0
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	1.923,000	-0,011	0,992	3,0	3,0
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	1.009,500	-5,074	0,000	2,0	5,0
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	460,500	-3,051	0,002	3,0	5,0
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	970,500	-4,993	0,000	2,0	5,0
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματα μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1.658,500	-1,369	0,171	2,0	3,0
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	987,500	-5,432	0,000	3,0	1,0
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	1.206,000	-3,856	0,000	1,0	3,0



Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	871,000	-5,521	0,000	3,0	4,0
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	1.169,500	-3,854	0,000	2,0	3,0
Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	880,000	-5,545	0,000	1,0	4,0
Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	774,500	-3,149	0,002	3,0	3,0

**Πίνακας 3:** Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης

Αναλύοντας τον παραπάνω πίνακα προκύπτει ότι ο βαθμός συναισθηματικής νοημοσύνης διαφοροποιείται στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την βαθμίδα εκπαίδευσης. Έτσι, οι κάτοχοι μεταπτυχιακού/διδακτορικού τίτλου σπουδών, εμφανίζουν με βάση τις απαντήσεις, σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με τους συναδέλφους τους, κατόχων απλού πτυχίου. Ενδεικτική είναι η μεγάλη, στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση όσων αφορά τη σημασία των συναισθημάτων που, κατά δήλωσή τους, παίζουν πολύ μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή των κατόχων μεταπτυχιακού.

## Ηλικία

		ΗΛΙΚΙΑ
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	τ	0,639**
	P	0,000
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	τ	0,653**
	P	0,000
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	τ	0,393**
	P	0,000
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	τ	0,608**
	P	0,000
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	τ	-0,605**
	P	0,000
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	τ	0,620**
	P	0,000
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	τ	0,633**
	P	0,000
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	τ	0,521**
	P	0,000
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	τ	0,597**
	P	0,000
Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	τ	0,553**
	P	0,000
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	τ	0,625**
	P	0,000
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	τ	0,246**
	P	0,009
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζουν	τ	0,604**
	P	0,000
Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	τ	0,592**
	P	0,000
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	τ	0,633**
	P	0,000
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	τ	0,461**
	P	0,000
Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	τ	0,610**
	P	0,000
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	τ	0,616**
	P	0,000
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	τ	0,463**
	P	0,000
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	τ	0,311**
	P	0,000
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	τ	0,497**
	P	0,000
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	τ	0,541**
	P	0,000
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	τ	0,222**
	P	0,002
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	τ	0,570**
	P	0,000

Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	<i>t</i>	0,491**
	<i>P</i>	0,000
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	<i>t</i>	0,625**
	<i>P</i>	0,000
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματα μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	<i>t</i>	0,291**
	<i>P</i>	0,000
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	<i>t</i>	-0,633**
	<i>P</i>	0,000
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	<i>t</i>	0,533**
	<i>P</i>	0,000
Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	<i>t</i>	0,571**
	<i>P</i>	0,000
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	<i>t</i>	0,465**
	<i>P</i>	0,000
Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	<i>t</i>	0,659**
	<i>P</i>	0,000
Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	<i>t</i>	-0,115
	<i>P</i>	0,161

**Πίνακας 4:** Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου ως προς την ηλικία

Από τις απαντήσεις, προκύπτει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά, στατιστικά σημαντικά, με την ηλικία. Οι συμμετέχοντες απάντησαν στα ερωτήματα με μεγαλύτερη βαθμολογία (και μικρότερη στα δύο ερωτήματα με αρνητική διατύπωση) όσο μεγαλύτερη ήταν η ηλικία τους. Άξιο σχολιασμού είναι επίσης ότι το μοναδικό ερώτημα που δε συσχετίζεται με την ηλικία σε στατιστικά σημαντικό βαθμό, είναι η δυσκολία ερμηνείας των αιτίων των συναισθημάτων των άλλων.

## Επίπεδο Ιεραρχίας

		Level
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	τ	0,714**
	P	0,000
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	τ	0,832**
	P	0,000
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	τ	0,527**
	P	0,000
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	τ	0,632**
	P	0,000
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	τ	-0,662**
	P	0,000
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	τ	0,798**
	P	0,000
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	τ	0,825**
	P	0,000
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	τ	0,722**
	P	0,000
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	τ	0,784**
	P	0,000
Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	τ	0,726**
	P	0,000
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	τ	0,768**
	P	0,000
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	τ	0,386**
	P	0,000
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζουν	τ	0,722**
	P	0,000
Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	τ	0,747**
	P	0,000
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	τ	0,793**
	P	0,000
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	τ	0,566**
	P	0,000
Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	τ	0,746**
	P	0,000
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	τ	0,767**
	P	0,000
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	τ	0,559**
	P	0,000
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	τ	0,285**
	P	0,000
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	τ	0,715**
	P	0,000
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	τ	0,588**
	P	0,000
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	τ	0,259**
	P	0,002

Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	<i>t</i>	0,745**
	<i>P</i>	0,000
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	<i>t</i>	0,655**
	<i>P</i>	0,000
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	<i>t</i>	0,679**
	<i>P</i>	0,000
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματά μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	<i>t</i>	0,266**
	<i>P</i>	0,001
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	<i>t</i>	-0,785**
	<i>P</i>	0,000
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	<i>t</i>	0,577**
	<i>P</i>	0,000
Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	<i>t</i>	0,633**
	<i>P</i>	0,000
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	<i>t</i>	0,506**
	<i>P</i>	0,000
Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	<i>t</i>	0,717**
	<i>P</i>	0,000
Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	<i>t</i>	-0,104
	<i>P</i>	0,269

**Πίνακας 5:** Στατιστική ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου ως προς το επίπεδο ιεραρχίας

Παρομοίως, βλέπουμε ότι το επίπεδο ιεραρχίας συσχετίζεται θετικώς, στατιστικά σημαντικά, με τον βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι συμμετέχοντες με θέσεις διοίκησης τείνουν να δίνουν απαντήσεις που σχετίζονται με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη. Ενδιαφέρον είναι ότι, όπως και με την ηλικία, το επίπεδο ιεραρχίας δεν δείχνει να συσχετίζεται με τον βαθμό κατανόησης των αιτίων των συναισθημάτων των άλλων.

## **6. Ερμηνεία ευρημάτων - Συζήτηση**

Στο κεφάλαιο αυτό επιχειρείται η ερμηνευτική προσέγγιση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας, στα πλαίσια της σχετικής διεθνούς βιβλιογραφίας για το μελετώμενο θέμα.

### **6.1 Η επίδραση της Ηλικίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, υπάρχει σημαντική σχέση, ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ηλικία. Σύμφωνα ωστόσο με τους Petrides, Furnham και Manaveli (2007) είναι σχεδόν αδύνατον να προσδιορίσουμε τον τρόπο με τον οποίο μεταβάλλεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη στη διάρκεια της ζωής του ατόμου, λόγω της έλλειψης των σχετικών δεδομένων. Παρόλα αυτά σύμφωνα με άλλες έρευνες οι άνθρωποι με την πάροδο των ετών δύνανται να βελτιώνονται σε σχέση με τις συναισθηματικές τους δεξιότητες, αφού η ικανότητά τους να χειρίζονται και να ελέγχουν συναισθήματα, να βελτιώνουν την ενσυναίσθηση και να εξελίσσουν τις κοινωνικές δεξιότητες αυξάνεται. Έτσι διαφαίνεται ότι άτομα μεγαλύτερα σε ηλικία υπερτερούν σε επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με νεότερα άτομα (Καφέτσιος, 2004).

Για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα (π.χ. καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής), είναι δύσκολο να ερευνηθεί ένα φαινόμενο και η πορεία του. Μπορούμε όμως να υποθέσουμε – μια πρόβλεψη που απορρέει από τη θεωρία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Costa et al., 2000). Στην ερώτηση για παράδειγμα «Ελέγχω τα συναισθήματά μου» οι εργαζόμενοι που ανήκαν σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, έδειξαν ότι είναι περισσότερο πιθανό να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι σε περίπτωση που κάποιος εργαζόμενος βιώσει το αίσθημα του θυμού, μπορεί να το ελέγξει με πιο αποτελεσματικό τρόπο, ώστε να μη συμπεριφερθεί με τρόπο που θα φέρει σε δύσκολη θέση τον ίδιο αλλά και τον κοινωνικό του περίγυρο. Σε έρευνες των Cabello et al (2016) με σκοπό να αναλύσουν τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης σε ένα μεγάλο δείγμα Ισπανών ενήλικων ηλικίας 17 έως 76 ετών χρησιμοποιώντας τη το τεστ των Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT), βρέθηκε ότι το φύλο επηρεάζει τη συνολική βαθμολογία των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης. Η βαθμολογία ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες από τους άνδρες και αντίστοιχα η

βαθμολογία είχε διαφοροποίησης και ανάλογα με την ηλικία . Οι νεότεροι βαθμολογήθηκαν χαμηλότερα σε δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνη από τους μεσήλικες ενήλικες, εκτός από τον κλάδο της κατανόησης. Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν έντονα την ιδέα ότι τόσο το φύλο όσο και η ηλικία επηρεάζουν σημαντικά τη συναισθηματική νοημοσύνη κατά τη διάρκεια της ηλικιακής ωρίμανσης των ατόμων.

## **6.2 Η επίδραση του Φύλου στη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Εξετάζοντας την μεταβλητή του Φύλου προκύπτει ότι υπάρχει σημαντική σχέση με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Το κοινωνικό στερεότυπο ορίζει τις γυναίκες να είναι πιο ευαίσθητες από τους άνδρες και πιο ικανές στην κατανόηση και έκφραση των συναισθημάτων. Αυτό ίσως προκύπτει από τον μητρικό τους ρόλο ή από τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιείται η κοινωνικοποίηση του γυναικείου φύλου στον εκάστοτε πολιτισμό. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε φαίνεται να επιβεβαιώνει σε σημαντικό βαθμό αυτές τις αντιλήψεις. Κάποιες έρευνες έδειξαν ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη από τους άνδρες (Bar-On, 2000; Shuttle et al., 1998). Ωστόσο, σε ένα μικρό αριθμό ερευνών που έγιναν με τη μέθοδο των αυτοαναφορών βρέθηκαν κάποιες διαφορές, σε επιμέρους πτυχές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Ciarrochi et al., 2000, Shutte et al., 1998) . Για παράδειγμα, κάποιες έρευνες έδειξαν ότι οι γυναίκες υπερτερούν σε σχέση με τους άνδρες αναφορικά με την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων (Mayer et al., 1999), την ενσυναίσθηση, την κοινωνική προσαρμογή και την επικοινωνία με τους υπολοίπους (Bar-On, 1997). Οι άνδρες, από την άλλη, φαίνεται να είναι πιο καλοί στη διαχείριση συναισθημάτων, στην προσαρμογή σε νέες συνθήκες και ανακλύπτει ότι έχουν πιο αισιόδοξη άποψη για τη ζωή από ό,τι οι γυναίκες (Bar-On, 2000, Mayer et al., 1999, 2000). Ωστόσο οι περισσότερες έρευνες συμφωνούν στο ότι δεν υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, παρά μόνο κάποιες μικρές διαφορές σε επιμέρους πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης (Γλατσίδου, 2005).

Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα όταν είχαν θετική διάθεση υπήρχε μεγαλύτερη πιθανότητα να σκεφτούν νέες ιδέες. Σε γενικές γραμμές άνθρωποι με χαμηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, εμφανίζουν μικρότερη προσήλωση προς το έργο που τους έχει ανατεθεί, η προσοχή τους αποσπάται περισσότερο, πράγμα που έχει αντίκτυπο και στη δημιουργικότητά τους.

Ωστόσο σύγχρονες επιστημονικές θεωρίες του μεταμοντερνισμού, πρεσβεύουν ότι το φύλο είναι κοινωνική κατασκευή. Αυτό σημαίνει ότι το φύλο αποκτά συμβολική

λειτουργία και νοηματοδοτείται διαφορετικά από πολιτισμό σε πολιτισμό. Αυτή η θέαση του φύλου, ως πολιτισμική κατασκευή θα μπορούσε να εξηγήσει τυχόν διαφορές στην συναισθηματική νοημοσύνη των γυναικών έναντι των ανδρών, αφού κατηγοριοποιούνται και ανατρέφονται ως σύζυγοι, μητέρες και τροφοί, και λαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους μέσα στο πλαίσιο των κοινωνιών. Λαμβάνοντας δε υπόψη την επίδραση της σκέψης του Foucault (1989), το φύλο συγκροτείται μέσω μιας διαδικασίας κοινωνικής πρακτικής και άρα υπόκειται διαρκώς σε αλλαγή ανάλογα με την κοινωνική οργάνωση και τους κυρίαρχους λόγους (dominant discourses). Αυτό σημαίνει ότι η καλύτερη σχέση των γυναικών με την αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων δομήθηκε σε πολιτισμική βάση και σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τη δυτική έμφυλη ιδεολογία. Παράλληλα σύμφωνα με τον Goffman (1963) τα ανθρώπινα σώματα αποτελούν μεν ιδιοκτησία των ίδιων των ατόμων αλλά καθορίζονται και από την κοινωνική δομή. Αυτό ουσιαστικά σημαίνει ότι το σώμα επηρεάζει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική ταυτότητα και το ρόλο του ατόμου. Ο τρόπος έκφρασης, οι χειρονομίες, οι στάση του σώματος συμβάλλουν στη διατήρηση της τάξης και των κυρίαρχων λόγων. Το κοινωνικό υποκείμενο αναμένεται να δρα σύμφωνα με τους εκάστοτε κανόνες και η ρυθμιστική αρχή των πράξεών του να συνάδει με την επικρατούσα ιδεολογία.

### **6.3 Η επίδραση του Επιπέδου Ιεραρχίας στη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Στη διαδικασία ελέγχου της μεταβλητής της θέσης (Staff Level, Team Leader, Manager, Director, Άλλο) ανέκυψε ότι όσο πιο ψηλά ήταν στο Level ιεραρχίας στην εταιρεία τόσο καλύτερα φαίνεται να ανταποκρίνονταν στις προκλήσεις και δυσκολίες που ανακύπτουν. Πράγματι, οι εργαζόμενοι μπορεί να αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους πορείας και αυτό μπορεί να τους προκαλεί άγχος και άλλα αρνητικά συναισθήματα. Άτομα που έχουν πιο υψηλές θέσεις σε ιεραρχία συνήθως φαίνεται να ελέγχουν και να χρησιμοποιούν τα συναισθήματα πιο αποτελεσματικά και με σκοπό μελλοντικά να βρεθούν ακόμα υψηλότερα σε ιεραρχία (Day & Carroll, 2004). Αυτό σημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει θετικές συνέπειες στην ηγεσία. Οσοι διοικούν ομάδες έχοντας υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να κατανοούν καλύτερα το συναισθηματικό κλίμα των υφισταμένων τους. Επιπλέον η ενσυναίσθηση βοηθάει τους managers να κατανοήσουν τα συναισθήματα των άλλων, να τους κινητοποιούν με πιο αποτελεσματικό τρόπο και να τους ωθούν σε ομαδική εργασία (Warr, 2005).



Σύγχρονες έρευνες (Atkinson & Feather, 1966, Eysenck, 1953) υποστηρίζουν επίσης τη σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τα «κίνητρα επιτεύγματος» των ατόμων, τα οποία επηρεάζουν τη στοχοθεσία τους αλλά και την προθυμία να δεχτούν προκλήσεις και να λάβουν τα ενδεχομενα ρίσκα. Σε υψηλότερα ιεραρχικά επίπεδα σύμφωνα με την Lazovic (2012) η συναισθηματική νοημοσύνη δύναται να ενισχύσει την οργανωτική κουλτούρα, να οξύνει την ανθεκτικότητά της και να επεκτείνει την ευελιξία της, χαρακτηριστικά τα οποία μακροπρόθεσμα οδηγούν σε μεγαλύτερο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά. Περαιτέρω η αποτελεσματική επικοινωνία και ενσυναίσθηση μεταξύ CEOs και εργαζομένων αναπτύσσει μια κουλτούρα εμπιστοσύνης που αυξάνει τις συνέργειες μέσα στον οργανισμό.

μελών. Σε έρευνα των Amirzeb Khan et al (2016) με 150 άτομα δείγμα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του κινήτρου για επιπρόσθετη εκπαίδευση. Αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει έναν οργανισμό αφού οι εργαζόμενοι που έχουν την τάση να ενημερώνονται και να επανεκπαιδεύονται πάνω σε σύγχρονα θέματα που αφορούν την ειδίκευσή τους, αποδίδουν και καλύτερα. Σε έρευνα των Srivastava et al (2010) με δείγμα από 305 Managers από δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αντίκτυπο στην αποτελεσματικότητα της διοίκησης. Ταυτόχρονα έρευνα των Shipper et al (2003) διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της διαχειριστικής αποτελεσματικότητας χρησιμοποιώντας ένα διαπολιτισμικό δείγμα 3.785 managers μιας πολυεθνικής εταιρείας που βρίσκεται στις Η.Π.Α., Αγγλία και τη Μαλαισία. Διαπίστωσαν ότι η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η αυτορρύθμιση σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την αποτελεσματικότητα της διοίκησης.

Πεπραιτέρω η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να αποβεί σημαντική για την επιτυχία ενός οργανισμού και με άλλους τρόπους. Οι Mayer και συν., (2000b) υποστηρίζουν ότι τα άτομα που έχουν υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη δύνανται να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά τόσο στα συναισθήματα των συνεργατών τους όσο και των Managers. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να μην εκδηλώσουν παράπονα, αν αντιληφθούν ότι ένας προϊστάμενος βρίσκεται σε συναισθηματική κατάσταση έντασης, ή μπορεί να προσφέρουν υποστήριξη εάν αντιληφθούν ότι ένας συνάδελφός τους τη χρειάζεται. Σύμφωνα με έρευνα του Shukla (2012) σε 300 δημόσιους υπαλλήλους, οι γυναίκες managers παρουσιάζουν σχετικά υψηλότερες κοινωνικές δεξιότητες σε σύγκριση με τους άνδρες, ενώ δεν υπάρχει διαφορά στην αποδοτικότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών εργαζομένων. Επιπλέον, οι ανώτεροι διοικητικοί υπάλληλοι έδειξαν

υψηλότερα επίπεδα αυτορύθμισης και κοινωνικές δεξιότητες, καθώς και υψηλότερη οργανωτική δέσμευση, κίνητρα, και συνολική απόδοση στην εργασία σε σύγκριση με τους ανώτερους και μεσαίους διευθυντές. Περαιτέρω σύμφωνα με έρευνες με τα χρόνια υπηρεσίας ο εργαζόμενος έχοντας αποκτήσει εμπειρία με τη συγκεκριμένη δουλειά και εταιρεία, μπορεί και ελέγχει με πιο αποτελεσματικό τρόπο τα συναισθήματά του και άρα αγχώνεται λιγότερο και προσαρμόζεται καλύτερα στην εργασία λόγω της εμπειρίας του (McKenna, 2000). Αντίθετα, οι νεότεροι εργαζόμενοι με λιγότερα χρόνια προϋπηρεσίας δείχνουν να είναι λιγότερο ευέλικτοι και δεν διαχειρίζονται τόσο αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Σύμφωνα με έρευνες τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης είναι πιο ευέλικτα και έχουν μεγαλύτερες δυνατότητες προσαρμογής στο κοινωνικό και εργασιακό τους περιβάλλον και εύκολα αναπτύσσουν κοινωνικά δίκτυα (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 1999).

#### **6.4 Η επίδραση του επιπέδου εκπαίδευσης στη Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Στην εν προκειμένω έρευνα, προκύπτει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη συσχετίζεται θετικά, στατιστικά σημαντικά, με την βαθμίδα εκπαίδευσης. Έτσι, οι κάτοχοι μεταπτυχιακού/διδακτορικού τίτλου σπουδών, εμφανίζουν με βάση τις απαντήσεις, σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με τους συναδέλφους τους, κατόχων απλού πτυχίου. Ενδεικτική είναι η μεγάλη, στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση όσων αφορά τη σημασία των συναισθημάτων που, κατά δήλωσή τους, παίζουν πολύ μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή των κατόχων μεταπτυχιακού. Σε έρευνα των Cabello et al (2014) οι οποίοι χρησιμοποίησαν το τεστ Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT) διαπίστωσαν ότι ότι όσα άτομα βρίσκοντας σε υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης είχαν χαμηλότερες βαθμολογίες από ό,τι οι νεότεροι και πιο χαμηλά στα εκπαιδευτικά επίπεδα και ιδιαίτερα στους τομείς της αντίληψης, διευκόλυνσης και κατανόησης των συναισθημάτων. Σε έρευνα των Lotfi Kashani et al (2012) στο πανεπιστήμιο Azad, της Τεχεράνης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των επιπέδων πτυχίων των φοιτητών (προπτυχιακοί- μεταπτυχιακοί- διδακτορικοί φοιτητές).

## 7. Συμπεράσματα – Προτάσεις για περαιτέρω Έρευνα

Είναι μεγάλης σημασίας να αναστοχαστούμε πώς τα αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούσαν να βρουν πρακτική εφαρμογή με σκοπό τη βελτίωση της εργασιακής ζωής και την αύξηση της απόδοσή τους στην εργασία. Η σπουδαιότητα που έχουν τα συναισθήματα στην καθημερινή λειτουργία του ατόμου είναι αναντικατάστατη. Η απουσία τους προκαλεί πληθώρα προβλημάτων τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις, όσο και στις επιδόσεις του ατόμου σε διάφορους τομείς της ζωής. Συγκεκριμένα, τα συναισθήματα των ατόμων συντελούν στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο αυτά βλέπουν, αφομοιώνουν, κωδικοποιούν και ανακαλούν τις πληροφορίες (Bower & Forgas, 2001). Τα συναισθήματά τους ασκούν επίσης σημαντική επίδραση στη σκέψη και την κρίση τους (Forgas, 2001).

Μια από τις πιο αμφισβητούμενες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι το αν μπορεί να διδαχθεί ή να καλλιεργηθεί και με ποιους τρόπους. Είναι ωστόσο απαραίτητο η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των στελεχών να εξελίσσεται με τον ίδιο ρυθμό με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης όλου του οργανισμού για να υπάρχει ολιστικό αποτέλεσμα. Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι η θετική συσχέτιση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την μετασχηματιστική ηγεσία έχουν καταδειχθεί σε πολλούς και διαφορετικούς χώρους εργασίας. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα από τα εργαλεία τα οποία μπορούν να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση και να ενδυναμώσουν την κοινή κουλτούρα στους οργανισμούς. Αξιοαναφοράς είναι ότι όταν οι προϊστάμενοι σε ένα μεγάλο εργοστάσιο συμμετείχαν σε εκπαιδευτικό σεμινάριο Συναισθηματικής Νοημοσύνης, τα ατυχήματα μειώθηκαν σημαντικά (50%), όπως και τα παράπονα από 15 το χρόνο σε 3, ενώ παράλληλα αυξήθηκε η παραγωγή κατά \$250.000 (Persuric & Byham, 1996). Αντίστοιχα όπως επισημαίνει ο Goleman (1998) οι πωλητές με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι 12 φορές πιο παραγωγικοί από αυτούς με χαμηλή (Goleman, 1998). Επιπλέον η Συναισθηματική Νοημοσύνη σχετίζεται άμεσα με την ανάπτυξη δημιουργικών νοητικών ικανοτήτων και την αποφυγή έντονου εργασιακού στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης. Η δημιουργία συναισθηματικά ευφυών οργανισμών έχει αντίκτυπο φυσικά και στην κοινωνία εν γένει. Φυσικά η παρούσα έρευνα έχει ως περιορισμό το μικρό μέγεθος του δείγματος. Απαιτείται μεγαλύτερο δείγμα για να ερευνηθεί αντιπροσωπευτικά η περαιτέρω σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και

φύλου, ηλικίας, εκπαίδευσης και επιπέδου ιεραρχίας. Η πιο σύγχρονη τάση των επιχειρήσεων και οργανισμών, τόσο σε διεθνές, όσο και σε εθνικό επίπεδο, είναι να δείχνουν έντονο ενδιαφέρον για την αποδοτικότητα και τη βελτίωση της παραγωγικότητας των εργαζομένων, που αναμφισβήτητα επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από τη συναισθηματική νοημοσύνη. Το να εφαρμόζονται προγράμματα της συναισθηματικής ανάπτυξης στις εταιρείες φαίνεται να είναι πραγματικά πολύ σημαντικό έως αναγκαίο, αλλά και επίκαιρο όσο ποτέ.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abraham, R. (2000). The role of job control in emotional dissonance and emotional intelligence outcome relationships. *The Journal of Psychology*, 134, 169–184.

Abraham, A. (2006). The Need for the Integration of Emotional Intelligence Skills. *The Business Renaissance Quarterly*, 1, (3), 65-79.

Amirzeb Khan, Abdurab Tariq Kiyani, Sana Waheed, Anum Zamaan Afridi and Fariha Shafiq (2016), Emotional Intelligence and Educational Motivation among University Students. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 24 (3): 669-675.

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* (pp. 363-388). San Francisco: John Willey & Sons, Inc.

Bar-On, R. (1988). The development of a concept of psychological well-being. Unpublished doctoral, Rhodes University, South Africa. Cited in Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence.

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

Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. FernándezBerrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*, 17. Retrieved August 20, from [http://www.eiconsortium.org/research/baron\\_model\\_of\\_emotional\\_social\\_intelligence .pdf](http://www.eiconsortium.org/research/baron_model_of_emotional_social_intelligence.pdf)

Barling, J., Slater, F. and Kelloway, K.E. (2000), Transformational leadership and emotional intelligence: an exploratory study, *Leadership & Organization Development Journal*, Vol. 21 No. 3, pp. 157-61.

Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027–1035.

Bee, H. (2000). *The Developing Child*. 9th ed. New York: Allyn and Bacon.

Bettencourt, L.A., Gwinner, K.P. and Meuter, M.L. (2001), A comparison of attitude, personality and knowledge predictors of service-oriented organizational citizenship behaviors, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 86 No. 1, pp. 29-41.

Bower, G. H. (1992). How emotions affect learning. In S. Christiansen (Ed.). *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (pp. 3-31). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 343-362). San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.

Cabello, R., Navarro Bravo, B., Latorre, J. and Fernández-Berrocal, P. (2014). *Ability of university-level education to prevent age-related decline in emotional intelligence*. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6.

Cabello, Rosario & Sorrel, Miguel & Fernández-Pinto, Irene & Extremera, Natalio & Fernández-Berrocal, Pablo. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental psychology*. 52. 1486-1492. 10.1037/dev0000191.

Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.) (2002). Emotional intelligence in everyday life. *A scientific inquiry* (pp. 46-63). Philadelphia: Psychology Press.

Carmeli, A., (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behaviour and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 788-813.

Carnevale A. et al (1988) *Workplace Basics: The skills employers want*, US Department of Labor Employment and Training Administration, New York.

Carpendale, J. and Lewis, C. (2006). *How children develop social understanding*. Malden, MA: Blackwell Pub.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. R. B., (2011). *Research methods in education*. Oxon, UK: Routledge.

Cole, S. and Cole, M. (2001). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών Β' Τόμος*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Cooper, R.K., Orioli, A. (2005). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. New York: Perigee Book.

Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, pp. 989-1015.

Davis, M. A. (2000). *Time and the nursing home assistant: Relations among time management, perceived control over time, and work-related outcomes*. Paper presented at the Academy of Management, Toronto, Canada.

Day, A. L., & Carroll, S. A. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. *Personality and Individual Differences*, 36, 1443-1458.

Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum (pp. 319-343).

Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In H. Wagner & A. Manstead (Eds), *Handbook of social psychophysiology*. Chichester: Wiley (pp. 143-164).

Fredrickson, B. L. (1998), What Good Are Positive Emotions?, *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, 300-319.

Foucault, Michel. 1989 [1975]. *Επιτήρηση και τιμωρία: Η γέννηση της φυλακής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ράππα.

Gardenswartz, L., Cherbosque, J., & Rowe, A. (2010). Emotional Intelligence and Diversity: A model for differences in the workplace. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 1(1), 74-84.

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

Goffman, Erving. (1963). *Stigma; notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J. :Prentice-Hall.

Goleman (2011). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο της Εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Goleman (1995). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ghuman, U. (2011). Building a model of group emotional intelligence. *Team Performance Management*, 17(7/8), 418-439.

Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, O. (1995). *Social skills in interpersonal communication*. London: Routledge.

Hochschild, A. (1983). *The managed heart: commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press

Ιωαννίδου, Φ. & Κωνσταντικάκη, Β. (2008) Empathy and emotional intelligence: what is it really about? *International journal of caring sciences*.

Jorfi H. , Yaccob H. Ishak, Shah M, The Relationship Between Demographic Variables, Emotional Intelligence, Communication Effectiveness, Motivation, And Job Satisfaction. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, April 2011, Vol. 1, No. 1, 35-58.

Κακαβούλης, Κ. Α. (1997) *Συναισθηματική Ανάπτυξη και Αγωγή*. Ιδιωτική έκδοση.

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences* , 37, σσ. 129-145.

Kashani, FL, AL Azimi, Vaziri S (2012). Relationship between emotional intelligence and educational achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 69, 1270-1275.

Kerr, R., Garvin, J., Heaton, N. and Boyle, E. (2006). Emotional intelligence and leadership effectiveness, *Leadership and Organization Development Journal*, Vol. 27 No. 4, pp. 265-79.

Kite, N. & Kay, F. (2012.) *Understanding Emotional Intelligence: Strategies For Boosting Your EQ and Using It in the Workplace*. London: Kogan Page.

Langhorn, S. (2004). How emotional intelligence can improve management performance, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, Vol. 16 No. 4, pp. 220-30.

Lazovic Svetlana (2012) The Role and Importance of Emotional Intelligence in Knowledge Management. *Knowledge and Learning: Global Empowerment; Proceedings of the Management, Knowledge and Learning International Conference* . 797-805.

Lee, V., Webberley, R., & Litt, L. (1987). *Νοημοσύνη και δημιουργικότητα*. Αθήνα: Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Leuner, B. (1966). Emotionale Intelligenz und Emanzipation [Emotional intelligence and emancipation]. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15, 196–203.

Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

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* (pp. 320-342). San Francisco: John Willey & Sons, Inc.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.

McKenna E., (2000). *Business psychology and organizational behavior. A student's handbook*, 3th edn, London: Psychology press.

Nettelbeck, T. and Wilson. C. (2005). *Intelligence and IQ: What teachers should know. I Educational Psychology*, Volume 25, Number 6, pp. 609-630.

Παππά, Β. (2013). *Η λογική των συναισθημάτων: Συναισθηματική ανάπτυξη και συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Εκδόσεις Οκτώ.

Πελεγρίνης, Θ. (2009). *Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and selfestimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.

Πλατσιδου, Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες της Αγωγής*, 1, 27-39.

Πλατσιδου, Μ. (2005). Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166-181.

Πλατσιδου, Μ. (2005). *Χαρακτηριστικά των εφήβων με υψηλή, μέση και χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη*. Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας, τόμος Γ΄.

Rapisarda, B. A. (2002). The impact of emotional intelligence on work team cohesiveness and performance. *International Journal of Organizational Analysis*, 10, 363-379.

Rosete, E. and Ciarrochi, F. (2005), Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness, *Leadership & Organization Development Journal*, Vol. 26 No. 5, pp. 388-9

Rubin, K., Bukowski, W. and Laursen, B. (2009). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: Guilford Press.

Salovey, P. and Grewal, D. (2005). The Science Of Emotional Intelligence. *Department of Psychology*, 14(6).

- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional Intelligence and the coping process. Στο C. R. Snyder, *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of emotional intelligence. *Personality and Individual Difference*, 25, 167-177.
- Siegler, S., DeLoach, J. and Eisenberg, N. (2011). *How Children Develop*. 3rd ed. New York: Worth Publishers.
- Siegler, S. (2006). *Πως Σκέφτονται Τα Παιδιά*. Αθήνα: Gutenberg.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health*, 19, 233– 239.
- Shipper, F., Kincaid, J., Rotondo, D. M., & Hoffman, R. C., (2003). A Cross-Cultural Exploratory Study of the Linkage between Emotional Intelligence and Managerial Effectiveness, *International Journal of Organizational Analysis*, 11(3): 171.
- Shukla, Richa. (2013). Impact of Gender and Managerial Levels on Emotional Intelligence and Job Performance of Indian Revenue Service Officers. International conference on 'Psychology in Everyday life', *Indian Journal of Health and Well-being*, Volume 4(1).
- Spector, L. (2000). *Industrial and Organizational Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Spencer and Spencer (1982) Competence at Work, *The Competent Manager*. Vol.1-3, Lexington.
- Srivastava, Nivedita Nair, Shreekumar K.(2010) Emotional intelligence & managerial effectiveness: role of rational emotive behavior. *Indian Journal of Industrial Relations*. Volume: 46: 2, India.
- Warr P., (2005). Work, well-being and mental Health. In Baring J., Kelloway K. & Frone, M. (Eds), *Handbook of Work Stress*, N. York: Sage.
- Wong, C., & Law, K. S. (2002). The effect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 23, 243– 274.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2001). Slow down, you move too fast: Emotional intelligence remains an “elusive” intelligence. *Emotion*, 1, 265-275. Zeidner,

M., Matthews, G., Roberts, R., & MacCann, C. (2003). *Development of emotion intelligence: Towards a multi-level investment model*. Human Development, 46, 69-96.

## APPENDIX 1

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί περιγράφονται κάποια από τα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που είναι μέρος των ιδιοτήτων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο για όλα τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που περιγράφονται.

Οι επιλογές που παρατίθενται (1, 2, 3, 4, 5, Δ) υποδηλώνουν τα εξής:

1 → Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου

2 → Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει

3 → Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο

4 → Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων

5 → Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο

Δ→ Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω

Επιπρόσθετα, για καλύτερη αξιολόγηση και σε βάθος ανάλυση των αποτελεσμάτων, σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε τα εξής στοιχεία:

**ΦΥΛΟ:** Α ή Θ

**ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (έτη):** \_\_\_\_\_ (Συμπληρώστε τον αριθμό του συνολικού χρονικού διαστήματος που εργάζεστε στην εταιρεία)

**ΘΕΣΗ:**

1. Staff Level

2. Team Leader

3. Manager

4. Director

**ΗΛΙΚΙΑ:**

1. 25-30

2. 31-36

3. 37-41

4. 42-50

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:**

1.ΠΤΥΧΙΟ ΑΕΙ/ΤΕΙ

2.ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ

3.ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ

**Πρέπει να πάρω μέρος;**

Η συμμετοχή σε αυτή την έρευνα έχει εθελοντικό χαρακτήρα.

Μπορείτε να αποχωρήσετε σε οποιοδήποτε στάδιοαυτής της έρευνας, χωρίς να παρέχετε περαιτέρω εξηγήσεις.

**Προστασία Προσωπικών Δεδομένων:**

Όλα τα δεδομένα είναι εμπιστευτικά και φυλάσσονται με ασφάλεια. Σε κάθε συμμετέχοντα αντιστοιχεί ένας αριθμός .Με αυτόν τον τρόπο, στοιχεία της ταυτότητας σας δε μπορούν να αναγνωρισθούν και να δημοσιευτούν. Αν θέλετε να μάθετε τα αποτελέσματααυτής τη έρευνας, παρακαλώ επικοινωνήσετε μαζί μας στο τηλέφωνο 6949076606 – ΝΙΚΟΣ ΠΛΟΥΜΙΤΣΑΚΟΣ

Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για το χρόνο που διαθέσατε για τη συμπλήρωση.

## APPENDIX 2

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (Self-report Emotional Intelligence, SEI)

A/A	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΙΣΧΥΕΙ
1.	Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	1 2 3 4 5 Δ
2.	Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	1 2 3 4 5 Δ
3.	Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	1 2 3 4 5 Δ
4.	Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	1 2 3 4 5 Δ
5.	Μου είναι δύσκολο να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	1 2 3 4 5 Δ
6.	Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	1 2 3 4 5 Δ
7.	Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	1 2 3 4 5 Δ
8.	Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	1 2 3 4 5 Δ
9.	Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	1 2 3 4 5 Δ
10.	Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	1 2 3 4 5 Δ
11.	Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	1 2 3 4 5 Δ
12.	Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	1 2 3 4 5 Δ
13.	Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζουν	1 2 3 4 5 Δ
14.	Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	1 2 3 4 5 Δ
15.	Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	1 2 3 4 5 Δ
16.	Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	1 2 3 4 5 Δ
17.	Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	1 2 3 4 5 Δ
18.	Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	1 2 3 4 5 Δ
19.	Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	1 2 3 4 5 Δ
20.	Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1 2 3 4 5 Δ

21.	Ελέγχω τα συναισθήματά μου	1 2 3 4 5 Δ
22.	Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	1 2 3 4 5 Δ
23.	Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	1 2 3 4 5 Δ
24.	Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	1 2 3 4 5 Δ
25.	Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	1 2 3 4 5 Δ
26.	Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	1 2 3 4 5 Δ
27.	Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματά μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	1 2 3 4 5 Δ
28.	Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	1 2 3 4 5 Δ
29.	Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	1 2 3 4 5 Δ
30.	Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	1 2 3 4 5 Δ
31.	«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	1 2 3 4 5 Δ
32.	Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	1 2 3 4 5 Δ
33.	Δύσκολα, καταλαβαίνω, γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	1 2 3 4 5 Δ

### APPENDIX 3

#### Frequencies

##### ΦΥΛΟ:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άνδρας	95	76,0	76,0	76,0
Γυναίκα	30	24,0	24,0	100,0
Total	125	100,0	100,0	

##### ΘΕΣΗ:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Staff Level	67	53,6	53,6	53,6
Team Leader	22	17,6	17,6	71,2
Manager	27	21,6	21,6	92,8
Director	1	,8	,8	93,6
Άλλο	8	6,4	6,4	100,0
Total	125	100,0	100,0	

##### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΤΥΧΙΟ ΑΕΙ/ΤΕΙ	70	56,0	56,0	56,0
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	49	39,2	39,2	95,2
ΔΙΑΚΤΟΡΙΚΟ	6	4,8	4,8	100,0
Total	125	100,0	100,0	



### Απασχόληση σε έτη

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid έως 4 έτη	62	49,6	49,6	49,6
5 έως 9 έτη	46	36,8	36,8	86,4
10 έτη και πάνω	17	13,6	13,6	100,0
Total	125	100,0	100,0	

### Ηλικιακές κατηγορίες

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid έως 29 ετών	34	27,2	27,2	27,2
30 έως 34 ετών	43	34,4	34,4	61,6
35 έως 39 ετών	18	14,4	14,4	76,0
40 έως 44 ετών	20	16,0	16,0	92,0
45 και πάνω	10	8,0	8,0	100,0
Total	125	100,0	100,0	

## APPENDIX 4 - TOTAL

		Count	Layer Column Valid N %	Median	Mean
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	43	34,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	41	32,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	18	14,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	23	18,4%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,2
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	74	59,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	39	31,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	9,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,5
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	2	1,6%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	16	12,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	26	20,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	69	55,2%		

πράγματα που ασχολούμαι	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	9,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		4,0	3,6
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	2	1,6%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	43	34,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	39	31,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	15,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	17,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,1
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	30	41,1%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	21	28,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	26,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	4,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	52	0,0%		
	Total	125		2,0	2,2
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	3	2,4%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	57	45,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	13	10,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	20	16,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	32	25,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,2

είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή					
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	60	48,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	13	10,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	8,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	41	32,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,3
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	55	44,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	15	12,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	4	3,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	8,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	40	32,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	2,7
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	73	58,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	18	14,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	34	27,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	3,1
	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	3	2,4%		

Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	69	55,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	30	24,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	15,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	4	3,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	2,6
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	71	56,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	3	2,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	30	24,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	21	16,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
Total	125		2,0	3,0	
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	6	8,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	30	42,9%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	15,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	23	32,9%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	55	0,0%		
Total	125		3,0	3,7	
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	16	12,8%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	55	44,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	2	1,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	0,8%		

άλλοι διασκεδάζουν	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	51	40,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	3,1
Αναζητώ δραστηριότητες που με κάνουν ευτυχισμένο	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	1	0,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	73	58,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	8,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	40	32,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,7
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	41	44,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	38	41,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	14,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	33	0,0%		
	Total	125		4,0	3,2
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	13	10,4%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	3	2,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	75	60,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	21	16,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	10,4%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,1

Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	13	10,4%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	60	48,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	1	0,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	47	37,6%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	4	3,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	2,8
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	13	10,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	57	46,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	1	0,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	38	31,1%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	10,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	3	0,0%		
	Total	125		2,0	2,8
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	16	12,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	75	60,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	34	27,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,4
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	13	10,4%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	5	4,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	48	38,4%		

Θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	45	36,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	14	11,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,3
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	57	45,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	34	27,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	34	27,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,1
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	16	12,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	33	26,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	42	33,6%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	34	27,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		4,0	3,8
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	34	27,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	57	45,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	8,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	23	18,4%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		



έργου που έχω αναλάβει	Total	125		3,0	3,2
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	68	54,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	5	4,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	12	9,6%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	40	32,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	3,2
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	2	2,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	25	32,1%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	21,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	34	43,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	47	0,0%		
	Total	125		4,0	4,1
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι σα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	15	12,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	30	24,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	29	23,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	51	40,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,3

να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός					
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματα μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	22	17,6%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	44	35,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	25	20,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	15,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	15	12,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		2,0	2,7
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	50	40,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	1	0,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	73	58,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	1	0,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	2,2
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	49	39,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	53	42,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	15,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	4	3,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	2,4
	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%		

Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	33	26,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	52	41,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	15,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	21	16,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
	Total	125		3,0	3,2
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	30	24,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	33	26,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	28	22,4%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	21	16,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	10,4%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
Total	125		2,0	2,6	
Μπορώ να πω πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	49	39,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	25	20,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	47	37,6%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	4	3,2%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%		
Total	125		2,0	2,5	
	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	4	4,1%		

Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	17	17,5%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	52	53,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	24	24,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	28	0,0%		
	Total	125		3,0	3,0

## APPENDIX 5 : GENDER

		ΦΥΛΟ							
		Άνδρας				Γυναίκα			
		Count	Layer Column Valid N %	Median	Mean	Count	Layer Column Valid N %	Median	Mean
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	41	43,2%			2	6,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	30	31,6%			11	36,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	10,5%			8	26,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	14	14,7%			9	30,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,0	30		4,0	3,8

Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	63	66,3%			11	36,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	20	21,1%			19	63,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	12,6%			0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,5	30		4,0	3,6
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα πράγματα που ασχολούμαι	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			2	6,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	11	11,6%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	23,2%			4	13,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	50	52,6%			19	63,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	12,6%			0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		

	Total	95		4,0	3,7	30		4,0	3,3
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			2	6,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	41	43,2%			2	6,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	23,2%			17	56,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	17,9%			2	6,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	15	15,8%			7	23,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,1	30		3,0	3,3
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	22	47,8%			8	29,6%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	10	21,7%			11	40,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	14	30,4%			5	18,5%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			3	11,1%		

	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	49	0,0%			3	0,0%		
	Total	95		2,0	2,1	30		2,0	2,4
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			3	10,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	11	11,6%			2	6,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	8	8,4%			12	40,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	24	25,3%			8	26,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	3,0	30		4,0	3,6
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			8	26,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	11	11,6%			2	6,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	8	8,4%			3	10,0%		



καταστάσεις	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	24	25,3%			17	56,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	3,0	30		5,0	4,0
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	52	54,7%			3	10,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	11	11,6%			4	13,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			4	13,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,1%			9	30,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	30	31,6%			10	33,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		1,0	2,4	30		4,0	3,6
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	63	66,3%			10	33,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		

διάρκεια που τα βιώνω	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	10,5%			8	26,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	23,2%			12	40,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,9	30		4,0	3,7
Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			3	10,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	63	66,3%			6	20,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	12	12,6%			18	60,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	17,9%			2	6,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	3,2%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,6	30		3,0	2,7
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	63	66,3%			8	26,7%		

συναισθήμ ατά μου με άλλους	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			3	10,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	20,0%			11	36,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	13,7%			8	26,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,8	30		4,0	3,6
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημ α, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			6	22,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	21	48,8%			9	33,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	4,7%			9	33,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	20	46,5%			3	11,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	52	0,0%			3	0,0%		
	Total	95		4,0	4,0	30		3,0	3,3
Διοργανών ω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			5	16,7%		

εκδηλώσει ς με τις οποίες οι άλλοι διασκεδάζ ουν	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			3	10,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			2	6,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			1	3,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	32	33,7%			19	63,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,9	30		5,0	3,9
Αναζητώ δραστηριό τητες που με κάνουν ευτυχισμέ νο	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			1	3,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	63	66,3%			10	33,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,1%			9	30,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	30	31,6%			10	33,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,7	30		4,0	3,9

Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	33	50,8%			8	29,6%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	20	30,8%			18	66,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	18,5%			1	3,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	30	0,0%			3	0,0%		
	Total	95		2,0	3,2	30		4,0	3,4
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			2	6,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			3	10,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	62	65,3%			13	43,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	10,5%			11	36,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	12,6%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		

	Total	95		3,0	3,1	30		3,0	3,2
Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			2	6,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			8	26,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			1	3,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	29	30,5%			18	60,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	3,2%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,6	30		4,0	3,3
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματά	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			2	7,4%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			5	18,5%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			1	3,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	20	21,1%			18	66,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	12,6%			1	3,7%		

ατα που βιώνουν	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			3	0,0%		
	Total	95		2,0	2,7	30		4,0	3,4
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	11	11,6%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	62	65,3%			13	43,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	23,2%			12	40,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,3	30		3,0	3,6
Όταν βρίσκομαι σε θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			2	6,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	40	42,1%			8	26,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	33	34,7%			12	40,0%		

καινούριες ιδέες	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	11,6%			3	10,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,3	30		3,5	3,3
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	54,7%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	21	22,1%			13	43,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	23,2%			12	40,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,9	30		3,0	3,6
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	11	11,6%			5	16,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	30	31,6%			3	10,0%		



διάρκεια που τα βιώνω	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	32	33,7%			10	33,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	23,2%			12	40,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		4,0	3,7	30		4,0	4,0
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	21	22,1%			13	43,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	52	54,7%			5	16,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,1%			9	30,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	20	21,1%			3	10,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,2	30		3,0	3,1
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	63	66,3%			5	16,7%		

έχουν κάνει κάτι καλά	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			5	16,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,1%			10	33,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	30	31,6%			10	33,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	3,0	30		4,0	3,8
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			2	8,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	40,7%			3	12,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	18,5%			7	29,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	22	40,7%			12	50,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	41	0,0%			6	0,0%		
	Total	95		4,0	4,0	30		4,5	4,2
Όταν κάποιος	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	11	11,6%			4	13,3%		

μου λείπει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν αισθάνομαι να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	30	31,6%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	23,2%			7	23,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	32	33,7%			19	63,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,1	30		5,0	4,0
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματά μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	10	10,5%			12	40,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	41	43,2%			3	10,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	23,2%			3	10,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	17,9%			2	6,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	5	5,3%			10	33,3%		

	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,6	30		2,5	2,8
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	32	33,7%			18	60,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			1	3,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	63	66,3%			10	33,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	2,3	30		1,0	1,8
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	41	43,2%			8	26,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	34	35,8%			19	63,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	17,9%			2	6,7%		

	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	3,2%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	2,4	30		3,0	2,6
Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	30	31,6%			3	10,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	35	36,8%			17	56,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	17	17,9%			2	6,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	13,7%			8	26,7%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		3,0	3,1	30		3,0	3,5
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	30	31,6%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	21	22,1%			12	40,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	23,2%			6	20,0%		

εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	10,5%			11	36,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	12,6%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,5	30		3,0	3,0
Μπορώ να πω πως αισθάνονται οι άνθρωποι, ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	41	43,2%			8	26,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	22	23,2%			3	10,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	29	30,5%			18	60,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	3,2%			1	3,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	95		2,0	2,3	30		4,0	3,0
Δυσκολεύομαι να	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	3	4,5%			1	3,3%		

καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ότι αισθάνονται	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	10	14,9%			7	23,3%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	35	52,2%			17	56,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	28,4%			5	16,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	28	0,0%			0	0,0%		
	Total	95			3,0	3,0	30		3,0

## APPENDIX 6: Education

	Education_Bivariate
--	---------------------

		ΑΕΙ/ΤΕΙ				Μεταπτυχιακές σπουδές κ άνω			
		N	%	Mdn	M	N	%	Mdn	M
Ξέρω πότε να μιλήσω σχετικά με τα προσωπικά μου προβλήματα σε άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	34	48,6%			9	16,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	33	47,1%			8	14,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,9%			16	29,1%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	1	1,4%			22	40,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	2,6	55		4,0	3,9
Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, θυμάμαι παρόμοια εμπόδια στο παρελθόν που έχω υπερπηδήσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	57	81,4%			17	30,9%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	13	18,6%			26	47,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			12	21,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,2	55		4,0	3,9
Πιστεύω ότι θα τα καταφέρω και θα τα πάω καλά με όλα σχεδόν τα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	2	2,9%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	10	14,3%			6	10,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	18	25,7%			8	14,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	40	57,1%			29	52,7%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			12	21,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		



πράγματα που ασχολούμαι	Total	70		4,0	3,4	55		4,0	3,9
Οι άλλοι με εμπιστεύονται εύκολα	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	2	2,9%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	34	48,6%			9	16,4%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	22	31,4%			17	30,9%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	2	2,9%			20	36,4%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,7	55		4,0	3,7
Δυσκολεύομαι να καταλάβω τα μη λεκτικά μηνύματα των ανθρώπων	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	2	7,1%			28	62,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	11	39,3%			10	22,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	12	42,9%			7	15,6%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	10,7%			0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	42	0,0%			10	0,0%		
	Total	70		4,0	3,1	55		1,0	1,7
Μερικά από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μου με οδήγησαν στο να αναθεωρήσω τι είναι	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	3	4,3%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	47	67,1%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	7	10,0%			6	10,9%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	15,7%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	2	2,9%			30	54,5%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,5	55		5,0	4,1

σημαντικό και τι όχι στη ζωή									
Όταν η διάθεση μου αλλάζει, βλέπω διαφορετικά τις καταστάσεις	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	50	71,4%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	7	10,0%			6	10,9%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			1	1,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	3	4,3%			38	69,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,5	55		5,0	4,2
Τα συναισθήματα είναι ένα από τα πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	45	64,3%			10	18,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	9	12,9%			6	10,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	3	4,3%			1	1,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	1,4%			10	18,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	17,1%			28	50,9%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		1,0	1,9	55		5,0	3,7
Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	57	81,4%			16	29,1%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	2,9%			16	29,1%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	15,7%			23	41,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,5	55		4,0	3,8
	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	3	4,3%			0	0,0%		

Περιμένω να συμβούν καλά πράγματα	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	74,3%			17	30,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	5	7,1%			25	45,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			4	7,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,3	55		3,0	3,0
Μου αρέσει να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	55	78,6%			16	29,1%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	2	2,9%			1	1,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	15,7%			19	34,5%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	2	2,9%			19	34,5%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,4	55		4,0	3,7
Όταν βιώνω ένα θετικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το κάνω να διαρκέσει	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	5	20,0%			1	2,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	9	36,0%			21	46,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	4,0%			10	22,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	10	40,0%			13	28,9%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	45	0,0%			10	0,0%		
	Total	70		3,0	3,6	55		4,0	3,8
Διοργανώνω εκδηλώσεις με τις οποίες οι	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	10	14,3%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	45	64,3%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	2	2,9%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			1	1,8%		

άλλοι διασκεδάζουν	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	18,6%			38	69,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,4	55		5,0	4,0
Αναζητώ δραστηριότητε ς που με κάνουν ευτυχισμένο	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			1	1,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	57	81,4%			16	29,1%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	1,4%			10	18,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	17,1%			28	50,9%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,4	55		5,0	4,2
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που «στέλνω» στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	27	67,5%			14	26,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	13	32,5%			25	48,1%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			13	25,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	30	0,0%			3	0,0%		
	Total	70		2,0	2,7	55		4,0	3,7
Παρουσιάζω τον εαυτό μου με τρόπο που να προκαλεί θετική εντύπωση στους άλλους	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	7	10,0%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	2	2,9%			1	1,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	50	71,4%			25	45,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	15,7%			10	18,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			13	23,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	2,9	55		3,0	3,4

Η λύση των προβλημάτων είναι εύκολη, όταν έχω θετική διάθεση	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	7	10,0%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	50	71,4%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			1	1,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	13	18,6%			34	61,8%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			4	7,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,3	55		4,0	3,4
Από τις εκφράσεις των προσώπων των άλλων, καταλαβαίνω τα συναισθήματα που βιώνουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	7	10,4%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	47	70,1%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			1	1,8%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	13	19,4%			25	45,5%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			13	23,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	3	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,3	55		4,0	3,5
Ξέρω γιατί τα συναισθήματά μου αλλάζουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	10	14,3%			6	10,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	49	70,0%			26	47,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	15,7%			23	41,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,2	55		3,0	3,7
Όταν βρίσκομαι σε	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	7	10,0%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	5	7,1%			0	0,0%		

Θετική διάθεση, είμαι σε θέση να σκεφτώ καινούριες ιδέες	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	29	41,4%			19	34,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	19	27,1%			26	47,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	10	14,3%			4	7,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,3	55		4,0	3,4
Ελέγχω τα συναισθήματά μου	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	47	67,1%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	12	17,1%			22	40,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	15,7%			23	41,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,6	55		3,0	3,7
Εύκολα αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου, κατά τη διάρκεια που τα βιώνω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	10	14,3%			6	10,9%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	29	41,4%			4	7,3%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	20	28,6%			22	40,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	15,7%			23	41,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,5	55		4,0	4,1
Παρακινώ τον εαυτό μου, σκεπτόμενος το θετικό	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	12	17,1%			22	40,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	47	67,1%			10	18,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	1,4%			10	18,2%		

αποτέλεσμα του έργου που έχω αναλάβει	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	10	14,3%			13	23,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	3,1	55		3,0	3,3
Φιλοφρονώ τους άλλους, όταν έχουν κάνει κάτι καλά	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	52	74,3%			16	29,1%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	5	7,1%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	1	1,4%			11	20,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	12	17,1%			28	50,9%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,6	55		5,0	3,9
Έχω επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων που οι άλλοι στέλνουν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	2	6,1%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	18	54,5%			7	15,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	2	6,1%			15	33,3%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	11	33,3%			23	51,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	37	0,0%			10	0,0%		
	Total	70		3,0	3,7	55		5,0	4,4
Όταν κάποιος μου λέει για ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη ζωή του, σχεδόν	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	9	12,9%			6	10,9%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	27	38,6%			3	5,5%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	21	30,0%			8	14,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	13	18,6%			38	69,1%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,7	55		5,0	4,1

αισθάνομαι να έχω βιώσει ο ίδιος το γεγονός									
Όταν νιώθω μία αλλαγή στα συναισθήματα μου, τείνω να σκεφτώ καινούριες ιδέες	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	7	10,0%			15	27,3%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	34	48,6%			10	18,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	18	25,7%			7	12,7%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	1	1,4%			14	25,5%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,5	55		3,0	2,9
Όταν είμαι αντιμέτωπος με μία πρόκληση, τα παρατάω γιατί πιστεύω ότι θα αποτύχω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	13	18,6%			37	67,3%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			1	1,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	57	81,4%			16	29,1%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	0	0,0%			0	0,0%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			1	1,8%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	2,6	55		1,0	1,7
Ξέρω οι άλλοι τι αισθάνονται, αρκεί μόνο να τους παρατηρήσω	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	39	55,7%			10	18,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	0	0,0%			0	0,0%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	21	30,0%			32	58,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			4	7,3%		



	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		1,0	2,0	55		3,0	2,9
Βοηθώ τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, όταν δεν είναι καλά	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			0	0,0%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	30	42,9%			3	5,5%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	28	40,0%			24	43,6%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	10	14,3%			9	16,4%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	2	2,9%			19	34,5%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		3,0	2,8	55		4,0	3,8
«Επιλέγω» θετικές διαθέσεις για να παροτρύνω τον εαυτό μου να συνεχίσει την προσπάθεια, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	27	38,6%			3	5,5%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	12	17,1%			21	38,2%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	20	28,6%			8	14,5%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	11	15,7%			10	18,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			13	23,6%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		2,0	2,2	55		3,0	3,2
Μπορώ να πω πως αισθάνονται οι άνθρωποι,	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	39	55,7%			10	18,2%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	18	25,7%			7	12,7%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	0	0,0%			0	0,0%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	13	18,6%			34	61,8%		

ακούγοντας μόνο τον τόνο της φωνής τους	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			4	7,3%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	0	0,0%			0	0,0%		
	Total	70		1,0	1,8	55		4,0	3,3
Δυσκολεύομαι να καταλάβω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ό,τι αισθάνονται	Ποτέ δε συμπεριφέρομαι έτσι, είναι τελείως έξω από το χαρακτήρα μου	0	0,0%			4	7,7%		
	Σπάνια γίνεται αυτό, είναι κάτι που μόνο ελάχιστα με αντιπροσωπεύει	2	4,4%			15	28,8%		
	Μερικές φορές μόνο πιστεύω ότι είμαι έτσι και συμπεριφέρομαι μ' αυτό τον τρόπο	29	64,4%			23	44,2%		
	Συχνά, ισχύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων	14	31,1%			10	19,2%		
	Πάντα λειτουργώ έτσι, πρόκειται για κάτι που με χαρακτηρίζει απόλυτα σαν άτομο	0	0,0%			0	0,0%		
	Δε γνωρίζω/δεν είχα μέχρι τώρα την ευκαιρία να το διαπιστώσω	25	0,0%			3	0,0%		
	Total	70		3,0	3,3	55		3,0	2,7

## APPENDIX 7: Level