



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην  
Εκπαίδευση και τη Δια Βίου Μάθηση - Master in  
Drama and Performing Arts in Education  
and Lifelong Learning»

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ  
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ: ΕΡΕΥΝΑ  
ΣΤΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΙΔΙΩΤΙΚΗΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΙΑΤΡΙΚΟ ΧΩΡΟ

---

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:** Δρ. Λυδάκη Άννα, Καθηγήτρια στο  
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών,  
Τμήμα Κοινωνιολογίας

**Μέλη τριμελούς επιτροπής:**  
Δρ. Άννα Λυδάκη  
Δρ. Άλκηστις Κοντογιάννη  
Δρ. Μιλτιάδης Χαλικιάς

---

Ονοματεπώνυμο μεταπτυχιακού φοιτητή: Φραγκίσκος Αλέξανδρος Σαργολόγος  
ΑΜ.: 5052201401021

Ναύπλιο, 2016

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια Δρ. Άννα Λυδάκη για την πολύτιμη αρωγή της στη μεταπτυχιακή μου εργασία τόσο στο κομμάτι της ερευνητικής και λοιπής διαδικασίας όσο και στη βαθειά κατανόηση και την υποστήριξή της.

Επίσης θέλω να ευχαριστήσω, μέσα από την καρδιά μου, την Δρ. Άλκηστις Κοντογιάννη, Διευθύντρια του ΠΜΣ Ναυπλίου για τη συνεχή στήριξή της και εμπύχωση, σε όλη την πορεία του μεταπτυχιακού κύκλου, ενώ θερμές ευχαριστίες οφείλω και στον Αναπληρωτή Διευθυντή του ΠΜΣ, Δρ. Αστέριο Τσιάρα για τις συμβουλές, τη θετική διάθεση και τις εύστοχες υποδείξεις του στην πορεία του μεταπτυχιακού. Τέλος, ευχαριστώ τους μεταπτυχιακούς φοιτητές και το διοικητικό προσωπικό του Τμήματος για την υποστήριξή τους στην προσπάθειά μου.

## ΑΦΙΕΡΩΣΗ

Θα επιθυμούσα να αφιερώσω την παρούσα εργασία στον πατέρα μου, που ως πρόσφυγας, κατάφερε να ορθοποδήσει και να μου δώσει όλα τα εφόδια, ώστε να λάβω την, κατά δύναμη, μέγιστη ακαδημαϊκή εκπαίδευση, στη μητέρα μου για την αμέριστη αγάπη της που μου έχει δώσει στη ζωή μου, στη σύντροφό μου και μέλλουσα γυναίκα μου Νικολέττα που βρίσκεται πάντοτε στο πλευρό μου και τέλος στη γιαγιά και τον παππού μου που έφυγαν πολύ πρόσφατα από τη ζωή και ήταν κνηγημένοι από τη γενέτειρα πατρίδα τους ως μειονοτική ομάδα.

## Περιεχόμενα

|  |     |
|--|-----|
| Περίληψη.....  | vii |
| Abstract.....  | ix  |
| Εισαγωγή.....  | 1   |
| 1.Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....  | 3   |
| 1.1 Η συναισθηματική νοημοσύνη.....  | 3   |
| 1.2 Η διαφορά μεταξύ συναισθηματικής και διανοητικής νοημοσύνης.....                   | 6   |
| 1.3 Η Δραματική Τέχνη.....   | 8   |
| 1.4 Τεχνικές της Δραματικής Τέχνης και εφαρμογή τους σε ομάδες.....                    | 11  |
| 2. Μεθοδολογία της έρευνας.....  | 17  |
| 2.1 Ερευνητικός πληθυσμός.....   | 17  |
| 2.2 Σκοπός και παρουσίαση ερευνητικού εργαλείου.....                                   | 17  |
| 2.3 Προέρευνα.....   | 19  |
| 2.4 Ερευνητικές υποθέσεις.....   | 20  |
| 2.5 Τεκμηρίωση στατιστικής ανάλυσης.....   | 21  |
| 3. Ανάλυση.....  | 22  |
| 3.1 Δημογραφικά δείγματα.....  | 22  |
| 3.2 Περιγραφική στατιστική ανάλυση.....  | 26  |
| 3.3 Παρουσίαση των τεσσάρων διαστάσεων της ΣΝ σύμφωνα με το εργαλείο<br>Teique-SF..... | 28  |
| 3.4 Ανάλυση αξιοπιστίας (Alpha Cronbach).....  | 31  |
| 3.5 Επαγωγική στατιστική ανάλυση.....  | 37  |
| 3.6 Συνοπτικό πρόγραμμα συνεδριών-ποιοτική αξιολόγηση.....                             | 40  |
| 4. Συμπεράσματα και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....                                | 52  |
| Βιβλιογραφία.....  | 57  |
| Παράρτημα.....   | 63  |

| ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ |   |        |
|-------------------|---|--------|
| ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΙΝΑΚΑ    | ΤΙΤΛΟΣ ΠΙΝΑΚΑ   | ΣΕΛΙΔΑ |
| Πίνακας 1         | Σύνοψη ερωτήσεων που περιλαμβάνει κάθε διάσταση της ΣΝ                                  | 21     |
| Πίνακας 2         | Δημογραφικά δείγματος-φύλο  | 22     |
| Πίνακας 3         | Δημογραφικά-οικογενειακή κατάσταση  | 23     |
| Πίνακας 4         | Δημογραφικά δείγματος-επίπεδο εκπαίδευσης   | 24     |
| Πίνακας 5         | Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις πριν και μετά τις συνεδρίες                           | 27     |
| Πίνακας 6         | Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση στις 4 διαστάσεις της ΣΝ πριν τις συνεδρίες              | 28     |
| Πίνακας 7         | Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση στις 4 διαστάσεις της ΣΝ μετά τις συνεδρίες              | 29     |
| Πίνακας 8         | Μεταβολή μέσων όρων πριν και μετά τις συνεδρίες   | 30     |
| Πίνακας 9         | Ερμηνεία δείκτη Alpha Cronbach  | 32     |
| Πίνακας 10        | Ολικός δείκτης Alpha Cronbach   | 32     |
| Πίνακας 11        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>ευημερίας</i>                                       | 32     |
| Πίνακας 12        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>ευημερίας</i> ανά ερώτηση                           | 33     |
| Πίνακας 13        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>αυτοέλεγχος</i>                                     | 33     |
| Πίνακας 14        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>αυτοέλεγχος</i> ανά ερώτηση                         | 34     |
| Πίνακας 15        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>συναισθηματικότητα</i>                              | 35     |
| Πίνακας 16        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>συναισθηματικότητα</i> ανά ερώτηση                  | 35     |
| Πίνακας 17        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>κοινωνικότητα</i>                                   | 36     |
| Πίνακας 18        | Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης <i>κοινωνικότητα</i> ανά ερώτηση                       | 36     |
| Πίνακας 19        | Μέσοι όροι πριν και μετά-Paired Samples Test  | 38     |
| Πίνακας 20        | Έλεγχος υποθέσεων για διαφορά στους μέσους όρους στις 4 διαστάσεις-Paired Samples Tests | 38     |
| Πίνακας 21        | Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των 4 διαστάσεων της ΣΝ                           | 39     |

| ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΧΗΜΑΤΩΝ |   |        |
|--------------------|---|--------|
| ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΧΗΜΑΤΟΣ   | ΤΙΤΛΟΣ ΣΧΗΜΑΤΟΣ   | ΣΕΛΙΔΑ |
| Σχήμα 1            | Δημογραφικά δείγματος   | 23     |
| Σχήμα 2            | Δημογραφικά-οικογενειακή κατάσταση                                | 24     |
| Σχήμα 3            | Επίπεδο εκπαίδευσης   | 25     |
| Σχήμα 4            | Απεικόνιση μέσης βαθμολογίας στις 4 διαστάσεις πριν τις συνεδρίες | 29     |
| Σχήμα 5            | Απεικόνιση μέσης βαθμολογίας στις 4 διαστάσεις μετά τις συνεδρίες | 30     |
| Σχήμα 6            | Μεταβολή μέσων όρων πριν και μετά τις συνεδρίες                   | 31     |

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας πειραματικής έρευνας είναι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω της Δραματικής Τέχνης, με συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης σε εργαζομένους ιδιωτικής επιχείρησης ιατρικών ειδών. Στο ο αυτό και όπως, επεξηγούνται παρακάτω, οφείλουμε να τονίσουμε την σημαντικότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως προς το κομμάτι της κοινωνικής και συναισθηματικής ανέλιξης. Με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης ως μέσου καλλιέργειας και πιθανόν ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης, ο ενήλικος είναι ελεύθερος να εκφράσει αυτά που νιώθει σε ένα ασφαλές πλαίσιο, χωρίς να νιώθει ότι κατακρίνεται από τον εμψυχωτή ή τους συνανθρώπους του, που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα της συνεδρίας.

Η πειραματική έρευνα διεξήχθη σε ιδιωτική επιχείρηση ιατρικών ειδών που εδρεύει στην Αθήνα, και βασίστηκε σε εργαλεία και τεχνικές της Δραματικής Τέχνης, όπως έχουν εφαρμοστεί στην Ελλάδα και πολλές χώρες του εξωτερικού. Η διάρκεια του προγράμματος παρέμβασης ήταν 10 εβδομάδων. Το πρόγραμμα περιελάμβανε 12 συνεδρίες που πραγματοποιήθηκαν σε αίθουσα της επιχείρησης στην Αθήνα. Στην έρευνα επιλέχθηκε ένα δείγμα 14 εργαζομένων ηλικίας 30 έως 40 ετών. Σε συνέχεια της δειγματοληψίας ακολουθήθηκε η διαδικασία της επαναχορήγησης ερωτηματολογίων (test-retest) πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο των Petrides και Furnham, TEIQue-SF. Στην έρευνα πήραν μέρος 14 στελέχη, άνδρες και γυναίκες, ίδιας εκπαίδευσης, οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που τους χορηγήθηκαν, καταγράφοντας το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους στις ερωτήσεις, μέσω της επιλογής ενός φυσικού αριθμού μεταξύ 1-7, σύμφωνα με την κλίμακα Likert. Τα ερωτηματολόγια αναλύθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS για τη διεξαγωγή έγκυρων στατιστικών αποτελεσμάτων. Για να μελετηθεί η μεταβολή στη Συναισθηματική Νοημοσύνη των εργαζομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και επαγωγική στατιστική.

Από την έρευνα, τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και τις ποιοτικές παρατηρήσεις του ερευνητή, διαπιστώθηκε ότι και οι τέσσερις παράγοντες που αφορούν τη συναισθηματική νοημοσύνη στο επίπεδο της προσωπικότητας, όπως η κοινωνικότητα, ο αυτοέλεγχος, η ευημερία και η συναισθηματικότητα παρουσίασαν σημαντική αύξηση.

Στις τελικές προτάσεις για περαιτέρω έρευνα σχετικά με την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στους εργαζομένους της επιχείρησης που πραγματοποιήθηκε η έρευνα, διαφαίνεται τόσο η χρησιμότητα της Δραματικής Τέχνης, ως εργαλείου καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης όσο και η αναπτυξιακή διάσταση που επιτελεί το δράμα στη δια βίου μάθηση.

Η παρούσα έρευνα αποτελεί την πρώτη ερευνητική απόπειρα μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης σε επίπεδο προσωπικότητας, σε ιδιωτική επιχείρηση ιατρικών ειδών στην Ελλάδα, με τεχνικές και εργαλεία της Δραματικής Τέχνης.

**Λέξεις κλειδιά:** Δραματική Τέχνη, συναισθηματική νοημοσύνη, εργαζόμενοι σε επιχείρηση ιατρικών ειδών, μελέτη στον ιατρικό χώρο



## **Abstract**

The purpose of this experimental research is to enhance the emotional intelligence through Dramatic Art, with a specific intervention program to the employees of a private company trading medical supplies. In this context and as explained below we need to emphasize the importance of emotional intelligence, as a part of social and emotional development. By using Dramatic Art as a means of culture and possibly of development of emotional intelligence, the adult is free to express what he feels in a safe environment, without feeling that he is being condemned by the coordinator or the other employees, that also participate in the sessions.

The experimental research was conducted in a privately company trading medical supplies located in Athens, based on tools and techniques of Dramatic Art, as they have been applied in Greece and many foreign countries. The duration of the intervention program was 10 weeks. The program included 12 sessions that were held in a medical company in Athens. For the purpose of the survey, a sample of 14 workers aged 30-40 years was selected. After the sampling, a process of redistribution of questionnaires (test-retest) before and after the intervention program was conducted using the scale of Petrides and Furnham, known as TEIQue-SF. During the survey, 14 executives participated, men and women, of the same education level, who completed the questionnaires, recording the level of agreement or disagreement to the questions. Each question was measured on the 7<sup>th</sup> Likert scale. The questionnaires were analyzed with the statistical program SPSS. To study the variation in Emotional Intelligence of the employees, descriptive and inferential statistics methods were used.

Results from the completion of the questionnaires and the qualitative observations of the researcher, indicated that all four factors relating to emotional intelligence at the level of personality, such as sociability, self-control, prosperity and emotionality showed a significant increase.

Implications for further research include the cultivation of emotional intelligence to employees of companies, by using Dramatic Art as a tool of cultivation for emotional intelligence and further development of the dimension that drama performs in lifelong learning.

This study is the first research attempt of measuring the emotional intelligence at the level of personality, in a private company of trading medical supplies in Greece, using techniques and tools of Dramatic Art.

**Keywords:** Drama, Emotional Intelligence, Employees in a company trading medical supplies, Study in the medical field

## Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες η επιστημονική κοινότητα εξετάζει συνεχώς τρόπους και μεθόδους, ώστε να υπάρχει μέσω της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της δια βίου μάθησης, καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι παράγοντες που εμπεριέχονται στον όρο της «συναισθηματικής νοημοσύνης» σε προσωπικό επίπεδο, αφορούν την κοινωνικότητα, τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματικότητα και την ευημερία.

Η συναισθηματική νοημοσύνη από το 1920 με πρωτεργάτη τον Thorndike, έχει απασχολήσει τους ερευνητές, καθώς ορίζεται ως η ικανότητα κάποιου να μπορεί να ερμηνεύσει τα συναισθήματά του και να επικοινωνεί με τους άλλους συνανθρώπους του, σε ένα ευρύ κλίμα συνεργασίας και αποδοτικότητας. Άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων με μεγαλύτερη ευκολία, μπαίνουν στη θέση τους και είναι σε θέση να προτείνουν λύσεις σε προβλήματα, που άνθρωποι με υψηλό δείκτης νοημοσύνης δε μπορούν να λύσουν.

Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν μεγάλη κοινωνικότητα και ευημερία, καθώς η καθημερινότητά τους χαρακτηρίζεται από στοχευόμενες ενέργειες που αποσκοπούν στη λύση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

Η Δραματική Τέχνη, είναι μία μέθοδος που αναπτύχθηκε μέσω πειραματισμών από το θέατρο και το εκπαιδευτικό δράμα, την ψυχολογία και την κοινωνιολογία. Με τις ασκήσεις και τις τεχνικές της Δραματικής Τέχνης ο συμμετέχων στις συνεδρίες είναι ελεύθερος να εκφράσει τα συναισθήματά του, σε ένα κλίμα συναισθηματικής ασφάλειας. Ταυτόχρονα είναι σε θέση να μάθει νέα πράγματα, να μπει στη θέση των άλλων συνανθρώπων του και να βιώσει ενδεχομένως τα συναισθήματά τους. Οι συνεδρίες της Δραματικής Τέχνης είναι απαραίτητο να σχεδιάζονται από πριν από τον εμπυχωτή ή και ερευνητή, ώστε να υπάρχει εύστοχη μαθησιακή εμπειρία.

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας ερευνητικής εργασίας πραγματοποιείται βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τις έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης και της διαφοράς που υπάρχει μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διανοητικής νοημοσύνης.

Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στην έννοια της Δραματικής Τέχνης και παρατίθενται πολλά από τα εργαλεία της, μέσω των οποίων φαίνεται και η συνεισφορά της στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Παράλληλα γίνεται αναφορά σε πολλούς ερευνητές που μελέτησαν τη Δραματική Τέχνη και τη συναισθηματική νοημοσύνη, επί συναπτά έτη.

Στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας ερευνητικής εργασίας γίνεται αναφορά στη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, παρατίθεται ο ερευνητικός πληθυσμός, καθώς και ο σκοπός-παρουσίαση του ερευνητικού εργαλείου. Στη συνέχεια, αναφέρεται η προέρευνα που έγινε και παρατίθεται οι ερευνητικές υποθέσεις με τεκμηρίωση της στατιστικής ανάλυσης.

Στο τρίτο κεφάλαιο της εργασίας πραγματοποιείται στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων, τόσο με περιγραφική στατιστική, όσο και με έλεγχο των υποθέσεων, ενώ γίνεται η παρουσίαση των τεσσάρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα με το εργαλείο Teique-Sf. Επιπρόσθετα γίνεται ανάλυση αξιοπιστίας σύμφωνα με το δείκτη Alpha Cronbach και στις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ γίνεται και επαγωγική στατιστική ανάλυση για τον έλεγχο των υποθέσεων που αφορούν την επίδραση των συνεδριών στη συναισθηματική νοημοσύνη του ερευνητικού πληθυσμού. Στο τέλος του κεφαλαίου παρατίθενται συνοπτικά το πρόγραμμα των συνεδριών και επιχειρείται αξιολόγηση των παρατηρήσεων του ερευνητή.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της έρευνας και γίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες, με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης και τα εργαλεία που μας προσφέρει.

Η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί την πρώτη ερευνητική εργασία στον ελλαδικό χώρο, καθώς πραγματοποιείται μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε επίπεδο προσωπικότητας, σε ιδιωτική επιχείρηση ιατρικών ειδών, με τεχνικές και εργαλεία της Δραματικής Τέχνης.

## 1. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

### 1.1 Η Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ο κλάδος της συναισθηματικής νοημοσύνης άρχισε να απασχολεί πολλούς ερευνητές και ανθρώπους, με πρωτεργάτη στο πεδίο τον Goleman, ο οποίος έδωσε τεράστια σημασία στον κλάδο της.

Με τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη, γνωστή και ως Emotional Intelligence ή *Emotional Quotient*, εννοούμε τη συναισθηματική ευφυΐα και εν μέρη την ικανότητα κάποιου να ερμηνεύει τα συναισθήματα των άλλων, καθώς και τα δικά του, τόσο στην καθημερινότητα όσο και στην επικοινωνία του με τους άλλους ανθρώπους (Goleman, 1998). Η ικανότητα του να αντιλαμβάνεται κάποιος τα συναισθήματα των γύρω του, να δρα και να αντιδρά σε αυτά, είναι σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης της προσωπικότητας από τη σχολική ηλικία μέχρι και την εφηβεία, οπότε υπάρχει κορύφωση της γνωστικής και πνευματικής κατάκτησης του ατόμου (Saarni, 1997).

Είναι σημαντικό το άτομο να αποκτήσει από μικρή ηλικία συναισθηματική αντίληψη των πραγμάτων, η οποία να εκφράζεται με την πάροδο των ετών στη συμπεριφορά του. Ο έλεγχος της παρόρμησης, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση, η δημιουργικότητα, όπως και η προσαρμοστικότητα με την συναισθηματική αυτογνωσία αποτελούν σημαντικό σημείο αναφοράς, καθώς με αυτό τον τρόπο αυτοπροσδιορίζεται κανείς μέσα στην κοινωνία στην οποία ζει και εργάζεται, μαθαίνει και ωριμάζει (Davies κ.ά, 1998).

Πέραν τούτου το άτομο μαθαίνει με την καλλιέργεια των παραπάνω συναισθημάτων και αξιών να οικοδομεί υγιείς σχέσεις με τους συμμαθητές, συνεργάτες και συνανθρώπους του σε ένα κλίμα ευρύτερης και αμοιβαίας ικανοποίησης (Κοσσυβάκη, 2006). Το δεδομένο αυτό είναι σημαντικό, καθώς στην επαγγελματική εξέλιξη και ανέλιξη του κάθε ατόμου, η συναισθηματική ανάπτυξή του και η συμπεριφορική του ικανότητα διαδραματίζουν μέγιστο ρόλο στη μετέπειτα πορεία της ζωής του.

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει απασχολήσει την ακαδημαϊκή κοινότητα, τα τελευταία δεκαπέντε τουλάχιστον έτη, ενώ έχουν γίνει πολλές έρευνες και μελέτες, πάνω στα χαρακτηριστικά που τη συνιστούν και στην επίπτωση που ενδέχεται να έχουν στην καθημερινότητα οι υψηλοί ή οι χαμηλοί δείκτες της.

Ένα άτομο με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, μπορεί να ανταποκριθεί με διαφορετικό τρόπο στα αισθήματα που λαμβάνει από τους συνανθρώπους του και να αντιδρά με βάση τις αξίες, τα βιώματα και την εμπειρία που έχει λάβει σε όλη την πορεία της ζωής του.

Αυτό σημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν περιορίζεται σε ένα συγκεκριμένο δείκτη, ο οποίος μπορεί να καθορίσει το κάθε άτομο, αλλά μπορεί οι δείκτες της να αυξάνονται ή να μειώνονται με την πάροδο των ετών. Πολλοί ερευνητές έχουν τονίσει το πόσο σημαντικό είναι το άτομο μέσα στην κοινωνία να καθορίζεται από χαρακτηριστικά αυξημένης συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς με αυτόν τον τρόπο μπορεί να ανταπεξέλθει, τόσο σε ενδόμυχες πιέσεις που μπορεί να δέχεται όσο και από εξωτερικά ερεθίσματα που μπορεί να το επηρεάζουν, όπως η κοινωνία, η οικογένεια και το εργασιακό περιβάλλον (Veselka, 2010).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται και η διαφορετικότητα που ενυπάρχει στη συναισθηματική ενδυνάμωση του ατόμου. Σύμφωνα με τους Martins κ.ά. (2010) το να μπορεί κάποιος να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, να τα κατανοεί και να προχωρά σε ερμηνεία αυτών, βοηθά στο μέγιστο βαθμό, ώστε να ανταποκρίνεται άμεσα στις όποιες συνθήκες προκύψουν στην προσωπική ή εργασιακή του πορεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Αφετηρία για το επιστημονικό πεδίο της συναισθηματικής νοημοσύνης, αποτέλεσε πολλά χρόνια πριν, ο Thorndike (1920), εισάγοντας την έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης, όπου την όρισε ως την ικανότητα που έχει κάποιο άτομο να κατανοεί τους συνανθρώπους του, να διαχειρίζεται συνετά με γνώση των πληροφοριών που παίρνει τη συμπεριφορά του από και προς αυτούς και τέλος διέκρινε το σεβασμό στις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

Στη συνέχεια ο Gardner (1983), καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Harvard, εισήγαγε μία νέα θεώρηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη, συμπεριλαμβάνοντας δύο νέους τύπους νοημοσύνης. Τον πρώτο τύπο νοημοσύνης τον ονόμασε διαπροσωπική νοημοσύνη. Με τον όρο διαπροσωπική νοημοσύνη εννοούμε την ικανότητα του ατόμου να μπορεί να διακρίνει και να λαμβάνει υπόψη του τις διαθέσεις των άλλων ανθρώπων γύρω του, να αναγνωρίζει τις προθέσεις και για πιο λόγο ο καθένας προβαίνει στην όποια δράση και τέλος να κατανοεί τα συναισθήματα που δίνουν το κίνητρο σε άλλους ανθρώπους να συμπεριφερθούν.

Κατά τον Gardner η ικανότητα του να μπορεί κάποιος να επεξεργαστεί λεκτικές ή ακόμα και μη λεκτικές πληροφορίες, όπως η γλώσσα του σώματος και οι χειρονομίες, είναι ένα ακόμη γνώρισμα της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης.

Συμπερασματικά από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό πως για να μπορέσει να υπάρξει διάκριση της συναισθηματικής νοημοσύνης το άτομο θα πρέπει να έχει ανθρώπινες επαφές και να επικοινωνεί με τα μέλη της κοινωνίας στην οποία ζει, σπουδάζει και εργάζεται. Σε συνέχεια της διαπροσωπικής νοημοσύνης ο Gardner όρισε την ενδοπροσωπική νοημοσύνη, που σημαίνει ότι το άτομο μπορεί και αναγνωρίζει τα συναισθήματά του εις βάθος, γνωρίζει ποιες είναι οι επιθυμίες του, ενώ κάνει διαχωρισμό των δικών του ιδεών από τις ιδέες που λαμβάνει από το εξωτερικό του περιβάλλον. Γνωρίζοντας ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες, το άτομο βαδίζει πιο κοντά στη δική του εκτίμηση για το πώς αποτυπώνεται μία κατάσταση και όχι στο πώς φαίνεται αυτή.

Οι Salovey και Mayer (1990), έδωσαν τον πρώτο εννοιολογικό ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως μία ευφυΐα κοινωνική στην κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού του και των άλλων ανθρώπων, διακρίνοντας ακόμα τις παραμικρές διακυμάνσεις των συναισθημάτων τους. Με αυτό τον τρόπο το άτομο σκέπτεται και πράττει ανάλογα με τα ερεθίσματα και τις πληροφορίες που του έχουν δοθεί από το περιβάλλον του.

Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν κατασκευαστεί πολλές κλίμακες, ερωτηματολόγια και test, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στην επιστημονική κοινότητα να μετρά με εγκυρότητα και αξιοπιστία τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις διακυμάνσεις που μπορούν να υπάρχουν σε χαρακτηριστικά της. Τα εργαλεία αυτά στάθηκαν αρωγός, ώστε η συναισθηματική νοημοσύνη να προσεγγιστεί με βάση επιστημονικότερα κριτήρια και να φανούν οι εφαρμογές της σε μία πληθώρα τομέων, που μέχρι τότε πρότινος, είχαν μείνει ανεξερεύνητοι. Τα παραπάνω εργαλεία και test εμφανίζουν διαφορετικές συνισταμένες μετρήσεων και φυσικά μετρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη με διαφορετική μέθοδο.

## 1.2 Η διαφορά μεταξύ συναισθηματικής και διανοητικής νοημοσύνης

Σε αντίθεση με τη διανοητική ευφυΐα, αυτό που είναι ευρέως γνωστό ως IQ, η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι σε θέση να προσδιορίζει τον βαθμό που κάποιος είναι ευτυχισμένος και συναισθηματικά υγιής, και εξελίσσεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του (Brody, 2004).

Ο Daniel Goleman αναφέρει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα κέντρο αρχέγονων συναισθημάτων που πηγάζουν από τη βαθύτερη ανάγκη του ατόμου για επιβίωση και αναγνώριση, συναισθηματική και εξελικτική. Με την πάροδο των ετών, η ανάγκη του ανθρώπου για επιβίωση και συνεχή ανέλιξη τον οδήγησε σταδιακά στην ανάγκη για επικοινωνία και ερμηνεία των σημάτων που δέχεται από τους συνανθρώπους του (Goleman, 2000).

Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε μέσα στο περιβάλλον ο ένας με τον άλλο που δρούμε και εργαζόμαστε, επηρεάζει το συναίσθημα του ατόμου και επιδρά άμεσα σε συμπεριφορικές αλλαγές. Το συμβάν που μπορεί να οριστεί και ως γεγονός, έχει πομπό και δέκτη, ενώ γίνεται αντιληπτό από το δέκτη ως μορφή και ανάγκη επικοινωνίας (Goleman, 2008).

Σημαντικό κομμάτι διερεύνησης από προηγούμενες έρευνες, αποτέλεσε το πώς μαθητές αλλά και εργαζόμενοι με αυξημένο δείκτη ευφυΐας (IQ), δεν γνώριζαν αποδοχή από τους γύρω τους και τελικά δεν επιτύγχαναν στο στόχο τον οποίο έθεταν ή τους έθεταν (Goleman, 1995).

Σε συνέχεια του παραπάνω ερωτήματος, ήλθαν να προστεθούν πολλές μελέτες οι οποίες αποφαίνονται ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σε ένα πολύ μεγάλο βαθμό σημαντικότερη από την διανοητική ευφυΐα. Το ερευνητικό ενδιαφέρον ξεκίνησε το από τον McClelland (1973), ο οποίος υποστήριξε ότι το σύνολο συγκεκριμένων ικανοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η αυτοπειθαρχία και η αποφασιστικότητα, έφερναν τους ανθρώπους πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου που είχαν βάλει.

Για πρώτη φορά δημοσιεύτηκε η πρώτη μελέτη που αφορούσε τη συναισθηματική νοημοσύνη από τους Salovey και Mayer (1990), οι οποίοι και όρισαν αυτό το είδος νοημοσύνης ως την ικανότητα που έχει κάποιος να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματά του και των γύρω του, αξιοποιώντας τα στην επίτευξη των σχεδίων και των βλέψεών του.



Στη συνέχεια ο Gardner εισήγαγε την έννοια της πολλαπλής νοημοσύνης το 1983 υποστηρίζοντας ότι δεν υπάρχει μόνο ένα είδος νοημοσύνης, αλλά πολλαπλά είδη, όπως η διαπροσωπική νοημοσύνη, και η ενδοπροσωπική νοημοσύνη (Gardner, 1983).

Με αυτό τον τρόπο διαφοροποιήθηκε η διανοητική ευφυΐα και δόθηκε πρόσφορο έδαφος, ώστε να διερευνηθεί η συναισθηματική ευφυΐα. Σε αυτή τη μελέτη προτάθηκε πως οι άνθρωποι που έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, διαθέτουν γνώση των συναισθημάτων τους, μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα που βιώνουν, δεν μένουν απαθείς απέναντι στα συναισθήματα των άλλων, χρησιμοποιούν τα συναισθήματα που νιώθουν για αυτοεμπύχωση και τέλος διεκδικούν συναισθηματικά αυτά που θεωρούν ότι τους ανήκουν (Salovey & Mayer, 1990).

Σε ένα γενικότερο πλαίσιο όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν από τη φύση τους ξεχωριστές και διαφορετικές ικανότητες, οι οποίες μπορούν με την πάροδο του χρόνου και την καλλιέργεια αυτών, να αυξήσουν την συναισθηματική νοημοσύνη. Άλλωστε ο όρος της κοινωνικής νοημοσύνης ονομάστηκε από τον Thorndike (1920), «η ικανότητα της κατανόησης και της διαχείρισης των ανθρώπων».

Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη διέπονται επομένως από μία σειρά χαρακτηριστικών τα οποία, είναι σημαντικό να παρατεθούν. Τα άτομα αυτά, μπορούν να προσαρμοστούν εύκολα στο περιβάλλον που μαθητεύουν, τα χαρακτηρίζουν κατά κύριο λόγο η αισιοδοξία και η ευελιξία, κατανοούν εύκολα το τι νιώθουν οι άλλοι, σέβονται τον εαυτό και το πνεύμα τους και έχουν αυξημένη ανοχή στη ψυχολογική πίεση (Gottman, 2000; Σκουλάς, 2010). Σε συνέχεια των παραπάνω ένα άτομο με αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη διακατέχεται από υψηλή εξωστρέφεια και κοινωνική προσαρμοστικότητα (Schmidtke & Heller, 2004).

Ο βαθμός της συναισθηματικής νοημοσύνης, με βάση τα διαφορετικά μοντέλα που προσφέρει, μπορεί να διαπιστωθεί από την εκπαίδευση και το σχολείο μέχρι τον εργασιακό χώρο και τη δια βίου μάθηση. Το αρχικό βήμα για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι το άτομο να συμπληρώσει ένα test ή ερωτηματολόγιο, το οποίο θα δείξει αξιόπιστα το επίπεδο συναισθηματικής νόησης και πολλά από τα χαρακτηριστικά αυτής.

Στη συνέχεια ο εμπυχωτής, είτε στο σχολείο σε ανηλικούς είτε στον εργασιακό χώρο σε ενήλικους θα κάνει ένα πρόγραμμα συνεδριών που θα έχει ως στόχο την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στα άτομα που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα.

Είναι σημαντικό ο εμπυχωτής να έχει κάνει από πριν σχεδιασμό του προγράμματος, ώστε να στοχεύσει προσεκτικά στα χαρακτηριστικά της ΣΝ που επιθυμεί να αναπτύξει.

Σύμφωνα με τους Minarova κ.ά. (2015) η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι ενός στελέχους σε όλα τα επίπεδα της επιχείρησης. Η έλλειψη επαρκούς συναισθηματικής νοημοσύνης εμποδίζει τα στελέχη από το να αναπτυχθούν στον εργασιακό τους χώρο και συμπληρωματικά στην προσωπική τους ζωή (Μπρίνια, 2008). Για τη μεταμοντέρνα κοινωνία η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική, καθώς υπάρχει διαφορά στη θεωρία και την πράξη.

### **1.3 Η Δραματική Τέχνη**

Η δραματική μέθοδος στην εκπαιδευτική διαδικασία αναπτύχθηκε σταδιακά μέσω πειραματισμών από το θέατρο και το εκπαιδευτικό δράμα. Επίσης μελέτες άλλων επιστημονικών κλάδων, όπως η ψυχολογία, από την οποία προκύπτει η έρευνα για τα αποτελέσματα του δραματικού παιχνιδιού, η θεραπευτική διαδικασία του πεδίου της ψυχοθεραπείας και οι μελέτες που προκύπτουν από το χώρο της κοινωνιολογίας και τις διαπολιτισμικότητας κατέδειξαν τη σπουδαιότητά της (Τσιάρας, 2007, 2014).

Η Δραματική Τέχνη στο κομμάτι της εκπαίδευσης είναι μία νέα προσέγγιση ως προς την παιδαγωγική, ενώ ως κύριο μέλημά της έχει την αναπτυξιακή διάσταση του παιδιού και αποτελεί μία καινούργια μέθοδο αγωγής της θεατροπαιδαγωγικής επιστήμης. Η εφαρμογή της μπορεί να πραγματοποιηθεί σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και ιδιαίτερα του δημοτικού σχολείου, μέσα στη σχολική τάξη, με επίκεντρο τους μαθητές (Κοντογιάννη, 2012).

Το Δράμα και η Δραματική Τέχνη είναι εξαιρετικά ενδιαφέροντα για τους νέους, καθώς αποτελούν στην εκπαίδευση, ένα τρόπο μάθησης που υποστηρίζει τους μαθητές να βρουν το νόημα του κόσμου τους, ενώ τους δίνεται η δυνατότητα να εκφράζονται και να επικοινωνούν με τη μορφή τέχνης. Συμπληρωματικά επιτρέπει τόσο σε άτομα όσο και σε ομάδες να ερμηνεύσουν ρόλους και να εμπλακούν σε καταστάσεις, ώστε να εξερευνήσουν και να διαμορφώσουν τις ιδέες, τα συναισθήματά τους και τις συνέπειες αυτών (Stinson, 2015).

Το Δράμα μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική αλλά και τη διανοητική κατάσταση τόσο του κοινού όσο και των συμμετεχόντων. Αποτελεί ένα είδος καθρέφτη, ενώ δίνει τη δυνατότητα να εξετάσουμε πτυχές του εαυτού μας, κατανοώντας ταυτόχρονα την ανθρώπινη φύση, τις ανθρώπινες αντιδράσεις και τις ανθρωπινές συμπεριφορές. Το δράμα αποσκοπεί στη διεύρυνση του πνευματικού ορίζοντα του κάθε ανθρώπου, μέσα από καθημερινά δρώμενα που παρουσιάζονται κάτω από διαφορετικές οπτικές γωνίες και χρονικές περιόδους (Hennesy, 1998).

Όπως αναφέρουν οι Αυδή και Χατζηγεωργίου «*Το Εκπαιδευτικό Δράμα (Drama in Education)* είναι μια μορφή θεατρικής τέχνης με καθαρά παιδαγωγικό χαρακτήρα. Μπορεί να διδαχθεί είτε ως ανεξάρτητο μάθημα τέχνης είτε παράλληλα να αξιοποιηθεί ως μέσο για τη διδασκαλία διαφόρων μαθημάτων του προγράμματος σπουδών» (Αυδή και Χατζηγεωργίου, 2007:19).

Ειδικότερα στον ελλαδικό χώρο το θέατρο και η λειτουργία του αναπτύχθηκε σε πολλά μέρη της Ελλάδος και απορρέει από τις τελετουργίες του αρχαίου πολιτισμού, οι οποίες αποτελούν μέρος της θεατρικής παρουσίας, που έχει μετεξελιχθεί στις μέρες μας σε μέσο διαπαιδαγώγησης (Ελένη & Τριανταφυλλοπούλου, 2004) .

Το σχολικό εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδος έχει αρχίσει να ασπάζεται νέες μεθόδους διαπαιδαγώγησης και μάθησης, όπως η Δραματική Τέχνη και τα εργαλεία που αυτή μας προσφέρει, γεγονός που μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε την ευελιξία που μπορεί να προκύψει στην εκπαιδευτική διαδικασία στο μέλλον. Ασφαλώς τα βήματα αυτά σημειώνουν αργή μεταβολή ως προς την εφαρμογή τους, αλλά δίνεται η ευκαιρία σε νέα μοντέλα να βγουν στο παρασκήνιο και να επιμορφώσουν περισσότερους εκπαιδευτικούς προς τη σωστή κατεύθυνση (Γραμματάς, 1997).

Πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι οι μαθητές με αυτό τον τρόπο επικοινωνούσαν καλύτερα, τόσο σε λεκτικό, όσο και σε συμπεριφορικό επίπεδο, εργάζονταν αγαστά σε ομάδες, ενώ προέκυψε και η ανάγκη της κατανόησης των συναισθημάτων του άλλου, δεδομένο που οδηγεί στον αμοιβαίο σεβασμό (Slavin 1986, 1988).

Ταυτόχρονα η διαδικασία του εκπαιδευτικού δράματος επιτυγχάνει να λειτουργήσει ως μια μορφή κάθαρσης, αφού ο μαθητής είναι ελεύθερος να εκτονώσει τα συναισθήματά του, να τα εκφράσει και να τα συζητήσει με την υπόλοιπη ομάδα, παραμερίζοντας φόβους που ενδέχεται να τον διακατέχουν. Η διαδικασία που ακολουθείται αποτελεί ένα από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στη διαμόρφωση και ανάπτυξη πλείστων, επίκτητων ή μη, χαρακτηριστικών αυτογνωσίας και έκφρασης της παιδικής ψυχολογίας (Κοντογιάννη, 2012) .

Σε αυτό το σημείο είναι απαραίτητο να λάβουμε υπόψη την έννοια του πλαισίου στήριξης, την οποία εισηγήθηκε ο Bruner (1990), ότι το παιδί είναι μέρος της κοινωνικής πραγματικότητας, αποκτά μία οντότητα μέσα σε αυτήν και μέσω του πλαισίου που αποκτά, μαθαίνει να εντάσσεται στο κοινωνικό γίγνεσθαι.

Σύμφωνα με τη μελέτη του Toivanen κ.ά. (2011) φαίνεται ότι ένας τρόπος για τη βελτίωση της εκπαίδευσης των ενηλίκων είναι η χρήση περισσότερου Δράματος και συναισθηματικού αυθορμητισμού. Ακόμα, παραδείγματα από την καθημερινότητα μπορούν να φανούν χρήσιμα στην εκπαίδευση και στην κοινωνικότητα. Σε αντίθεση με την κλασική διδασκαλία, η δημιουργική και αυθόρμητη διδασκαλία, που προσφέρει και η Δραματική Τέχνη είναι σημαντικός παράγοντας συναισθηματικής ανάπτυξης.

Η κλασική διδασκαλία είναι εντελώς διαφορετική, καθώς οι εκπαιδευτικοί μεταφέρουν απλά γεγονότα και γνώσεις στους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί είναι σε αυτό το σημείο γνώστες και επαγγελματίες, ενώ τους δίνεται η ευκαιρία για μία δημιουργική αυτονομία στην τάξη (Elliot, 1991, 1992). Το Δράμα απαιτεί την ικανότητα δημιουργικής εκπαίδευσης και τον δάσκαλο έτοιμο να συμμετέχει στην ομάδα με τους μαθητές του στη Δραματική Τέχνη. Τέλος, με βάση τη Δραματική Τέχνη και τον αυτοσχεδιασμό, δίδεται η δυνατότητα στους δασκάλους και τους μαθητές να εξετάσουν, να αναλύσουν και να εμπλακούν, βρίσκοντας λειτουργικές λύσεις (Cook-Sather, 2002).

Η Kalidas (2014) στη μελέτη της στόχευε στο να αναλύσει τη χρήση της Δραματικής Τέχνης ως ένα εργαλείο εκπαίδευσης και μάθησης, όχι μόνο για να βελτιώσει τις γλωσσικές ικανότητες των μαθητών, αλλά και να κατανοήσουν το μοντέλο διαπαιδαγώγησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης σε πλαίσιο διδασκαλίας, συνέβαλε στη βελτίωση των γλωσσικών ικανοτήτων των μαθητών.

Ακόμη η Kalidas αποφαινεται ότι η χρήση της Δραματικής Τέχνης στην τάξη αποτελεί μία σημαντική μέθοδο διδασκαλίας, ενώ προωθεί την ενεργή διδασκαλία σε παιδιά και ενήλικες, καθώς συνδυάζει το νοητικό, συναισθηματικό και σωματικό κομμάτι. Με αυτόν τον τρόπο η Δραματική Τέχνη, αποδεικνύεται ότι είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τους μαθητές για να αναπτύξουν μία πιο ώριμη και συναισθηματικά υπεύθυνη σταθερή προσωπικότητα.

#### 1.4 Τεχνικές της Δραματικής Τέχνης και εφαρμογή τους σε ομάδες

Η Δραματική Τέχνη, μέσα από την εξέλιξη πολλών ετών, έχει αναπτύξει στους κόλπους της πολλές τεχνικές, οι οποίες έχουν τις ρίζες τους στη ψυχολογία, το θέατρο και την παιδαγωγική (Κοντογιάννη, 2008). Η εφαρμογή της γίνεται σε ομάδα με την παρουσία εμπυχωτή. Ο εμπυχωτής ταυτόχρονα με τις τεχνικές, που τίθενται και εξηγούνται παρακάτω, είναι σε θέση να διευρύνει το πεδίο των ασκήσεων και να δημιουργήσει νέες εφορμήσεις για μάθηση, τόσο στο παιδαγωγικό πεδίο όσο και στη δια βίου μάθηση. Σε αυτό το σημείο είναι χρήσιμο να αναφέρουμε ότι ο εμπυχωτής είναι ωφέλιμο να προχωρά από τις πιο απλές στις πιο σύνθετες τεχνικές και να ξεδιπλώνει όλο το φάσμα των δυνατοτήτων του, όπου αυτό επιτρέπεται (Κοντογιάννη, 2008; Ozbek, 2014).

Διάφοροι παράμετροι που θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη στην εφαρμογή της Δραματικής Τέχνης και ιδιαίτερα στους ενήλικους είναι η ηλικιακή τους ομάδα, καθώς ένας φοιτητής δεκαοκτώ ετών έχει άλλες εμπειρίες και άλλα βιώματα από έναν έγγαμο ενήλικα πενήντα ετών. Μία ακόμα παράμετρος είναι ο χώρος, η διάθεση των εμπλεκομένων και ο τόπος (εργασιακός, σχολικός, δημόσιος) που επιτελούνται οι ασκήσεις και οι σχέσεις που αναπτύσσουν τα μέλη της ομάδας. Ο εμπυχωτής είναι αυτός που θα λάβει υπόψη του, όλες τις διαφορετικές παραμέτρους και θα προχωρήσει στην υλοποίηση συνεδριών, οι οποίες θα είναι ενδιαφέρουσες για την ομάδα, αλλά ταυτόχρονα θα εξυπηρετούν το στόχο που έχει τεθεί ως προς διερεύνηση και το τελικό αποτέλεσμα.

Πρόσφατες μελέτες, όπως του Τσιάρα (2014) σε ενήλικους φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, έχουν αποδείξει τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα των τεχνικών της Δραματικής Τέχνης σε ένα μεγάλο φάσμα νοητικών ικανοτήτων και συναισθηματικών γνωρισμάτων. Οι τεχνικές που προτείνουν οι Κοντογιάννη (2008), Τσιάρας (2014), Heathcote και Bolton (1995), Neelands (1995), Τριλίβα κ.ά. (2012) μπορούν να εφαρμοστούν σε ένα μεγάλο εύρος ηλικιακών ομάδων από μαθητές του δημοτικού και φοιτητές, μέχρι ενήλικες και ομάδες επαγγελματιών, στελεχών και μελών ενός οργανισμού ή μίας επιχείρησης.

Στη συνέχεια γίνεται παρουσίαση τεχνικών που εφαρμόζονται της Δραματικής Τέχνης των παραπάνω ερευνητών και εμπυχωτών, πολλές από τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

Η *ιδεοθύελλα* (Brainstorming), όπως μαρτυρά και η λέξη πρόκειται για ιδέες ή σκέψεις που καταθέτουν τα μέλη της ομάδας και που μοιράζονται μεταξύ τους. Το κάθε μέλος της ομάδας είναι ελεύθερο να γράψει ή να πει μία λέξη ή φράση σε σχέση με το θέμα που έχει δοθεί προς επεξεργασία. Η δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης των μελών της ομάδας, ιδίως στην αρχή της συνεδρίας έχει σημαντικό ενδιαφέρον, καθώς το κάθε άτομο αποκαλύπτει και αποκαλύπτεται μέσω των φράσεων και λέξεων που χρησιμοποιεί. Ένα παράδειγμα λέξεων και φράσεων που μπορεί να καταγραφεί είναι: «σκέφτομαι», «συμμετέχω», «φοβάμαι ό,τι δεν ξέρω», «νιώθω», «αισθάνομαι». Με τον τρόπο αυτό οι συμμετέχοντες γνωρίζονται καλύτερα μεταξύ τους και νιώθουν μεγαλύτερη οικειότητα, παραμερίζοντας όποιους λεκτικούς ή ιδεολογικούς φόβους έχουν, οι οποίοι πηγάζουν από μειωμένη επικοινωνία ή ελλιπή έκφραση.

Οι *καθρέπτες* αποτελούν μία από τις κινητικές ασκήσεις της Δραματικής Τέχνης και στόχο έχουν να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα του κάθε μέλους της ομάδας, να το κάνουν να συγκεντρωθεί και να είναι έτοιμο να αντιδράσει και να μιμηθεί εκφράσεις, κινήσεις και ήχους του ανθρώπου που έχει απέναντί του. Η δραστηριότητα αυτή γίνεται ιδανικά σε ζευγάρια και ο εμπνευστής έχει τη δυνατότητα να δώσει εντολές ή μηνύματα στους συμμετέχοντες, τις οποίες οι συμμετέχοντες θα καλεστούν να αναπαραστήσουν και να τους αποδώσουν το δικό τους εννοιολογικό νόημα.

Οι *τηλεφωνικές συνδιαλέξεις* έχουν ως στόχο να αναπτυχθεί το θέμα που πραγματεύεται η συνεδρία, να εστιάσει το κάθε μέλος της ομάδας στο άλλο επικοινωνώντας νοητά και πραγματικά και να γίνει ανταλλαγή εμπειριών και θεωρήσεων που έχει το κάθε άτομο και το θέμα. Η άσκηση γίνεται συνήθως σε ζευγάρια, τα οποία νοητά μιλούν μέσω ενός σταθερού ή κινητού τηλεφώνου και ανταλλάσσουν μεταξύ τους βιώματα, εμπειρίες και απόψεις για το θέμα. Ο εμπνευστής σε αυτή την άσκηση μπορεί να παρατηρήσει το ύφος, τον τόνο και τη γλώσσα του σώματος κάθε μέλους της ομάδας και να αποκομίσει αρκετές πληροφορίες που βασίζονται σε επιτόπια παρατήρηση.

Ο *διάλογος της ομάδας*, συντελεί ώστε τα μέλη της ομάδας να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, να ανταλλάξουν απόψεις και πληροφορίες για το θέμα που έχει δοθεί και να συνεργαστούν για να βρεθεί λύση και να υπάρξει κάποιο θετικό αποτέλεσμα. Τα μέλη της ομάδας είναι ελεύθερα να διατυπώσουν ελεύθερα τη γνώμη τους, σε ένα κλίμα ευρύτερης συνεργασίας, σεβόμενοι τη γνώμη του άλλου και να διαμορφωθεί στο τέλος ένας διάλογος, τον οποίο μπορούν να παρουσιάσουν δύο μέλη των συμμετεχόντων.

Ο *ραδιοφωνικός σταθμός* βάζει τους συμμετέχοντες της ομάδας να δημιουργήσουν το δικό τους ραδιοφωνικό σταθμό, του οποίου μπορούν να του δώσουν και όνομα, επεξεργαζόμενοι παραμέτρους του θέματος που έχει δοθεί. Οι συμμετέχοντες γίνονται ραδιοφωνικοί παραγωγοί, έστω και νοητά, ενώ παρουσιάζουν μέσω του «ραδιοφώνου» ειδήσεις, συνεντεύξεις και απόψεις σε σχέση με το θέμα. Η ελευθερία που δίνεται στον κάθε συμμετέχοντα να εκφράσει τα παραπάνω μέσω του «ραδιοφωνικού μικροφώνου» τον μεταφέρει σε μία κατάσταση, όπου αυτά που λέει δεν κρίνονται, αφού ο ραδιοφωνικός σταθμός λειτουργεί για αυτόν σαν πομπός και όχι ως δέκτης. Στην περίπτωση που υπάρχει συνέντευξη μέσα στην άσκηση, τότε ο «ραδιοφωνικός παραγωγός» μπορεί να γίνει και δέκτης ιδεών, απόψεων και αξιών του ατόμου παίρνει συνέντευξη.

Η άσκηση *στρογγυλό τραπέζι* έχει ως στόχο να αναδυθεί, μέσω διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως ψυχολόγος, οικονομολόγος, δάσκαλος, η διάσταση των διαστάσεων του θέματος που πραγματεύεται η ομάδα. Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι η διαφορετική οπτική του θέματος της μετανάστευσης από έναν γιατρό, έναν εκπαιδευτικό, ένα διασώστη και έναν οικονομικό μετανάστη. Δίνεται με αυτόν τον τρόπο η δυνατότητα στον κάθε συμμετέχοντα να μπει σε ένα ρόλο και τη θέση που έχει αναλάβει να αναπαραστήσει.

Ο *αυτοσχεδιασμός* συντελεί σε μια πληθώρα θετικών αποτελεσμάτων, καθώς τα μέλη της ομάδας αντιδρούν αυθόρμητα και συλλογικά με την ικανότητα να επιλύσουν το πρόβλημα του δοσμένου θέματος. Η φύση του αυτοσχεδιασμού είναι ελεύθερη, η ομάδα δημιουργεί και αναπαριστά μια ιστορία, τη συζητά με όλα τα μέλη της ομάδας και την παρουσιάζει στην τελική της εκδοχή. Ο εμπυχωτής μπορεί να δώσει κατευθυντήριες γραμμές στην ομάδα ή να την αφήσει να δράσει με άκρατη ελευθερία, αποδίδοντας στο μέγιστο το τελικό νόημα με ακρίβεια.

Η άσκηση *άσπρο-μαύρο*, αντιφατικές συμβουλές στοχεύει στο να υπάρξει παρουσίαση όλων των πιθανών λύσεων που έχει ο ήρωας στη διάθεση του για να αναπτύξει κριτικά τη στάση του. Οι άλλοι συμμετέχοντες δίνουν τη συμβουλή τους στον ήρωα, δίνοντάς του ταυτόχρονα αντιφατικές συμβουλές. Ο ήρωας μπορεί να αναπτύξει διάλογο με την υπόλοιπη ομάδα και να αποφασίσει το πώς θα δράσει.

Ολοκληρώνοντας την παράθεση μερικών από τις τεχνικές της Δραματικής τέχνης, είναι ωφέλιμο να τονίσουμε τη χρησιμότητα της δραστηριότητας της *καυτής καρέκλας*.

Σε αυτή την άσκηση ένας συμμετέχων από την ομάδα κάθεται στο κέντρο υποδουόμενος έναν χαρακτήρα ή κάποιον ήρωα από το θέμα που έχει δοθεί και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του θέτουν ερωτήσεις σχετικά με τα πιστεύω, τις αξίες και την εμπειρία του. Αυτή η τεχνική έχει εξαιρετική λειτουργία και στην αξιολόγηση, καθώς συνειδητοποιούνται κρυφές πτυχές του χαρακτήρα και γίνονται φανερές οι ενδόμυχες σκέψεις του. Μία παραλλαγή της παραπάνω άσκησης είναι ο ερωτώμενος να απαντά σε έναν άλλο συμμετέχοντα ο οποίος θα βρίσκεται σε ρόλο, λόγου χάρη δημοσιογράφου, ανακριτής, φίλου, ανταγωνιστή κ.ά.

Όπως επισημαίνει ο Landy (1982) υπάρχει μία τεχνική της Δραματικής Τέχνης σχετικά με την εκπαίδευση που γεφυρώνει το κενό μεταξύ Δράματος και θεάτρου, το οποίο ονομάζεται Theater in Education (TIE). Ο όρος Theater in Education δημιουργήθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1960 στην Αγγλία, όπου περιγράφεται η μέθοδος που ακολουθείται στη διδακτέα ύλη. Τα προγράμματα του Δράματος στην εκπαίδευση και της Δραματικής Τέχνης περιλαμβάνουν θέματα σεξουαλικότητας, βίας, ρατσισμού, καθώς και πολιτικά, κοινωνικά και ιστορικά θέματα.

Η ομάδα της Δραματικής Τέχνης αποτελείται από εκπαιδευμένους ηθοποιούς και δασκάλους, οι οποίοι παρουσιάζουν στους μαθητές κάποια υπόθεση με ένα σημαντικό κεντρικό θέμα και παροτρύνουν τους μαθητές να συμμετέχουν στη δραματική δράση. Στο τέλος του προγράμματος είναι ωφέλιμο να γίνεται αναστοχασμός και αξιολόγηση, μέσω συζητήσεων ή άλλων εργαλείων που προσφέρει η Δραματική Τέχνη. Μέσω της εκπαίδευσης ο μαθητής στη Δραματική Τέχνη μπορεί να μάθει να δημιουργεί υποθέσεις σχετικά με μία πληθώρα θεμάτων, που μπορούν να δοθούν από τον εμπνευστή. Επίσης μπορεί ο μαθητής να αναπτύξει προγράμματα συνεργασίας με μία ομάδα ανθρώπων, μέσω της διαδικασίας της παρακολούθησης, της συμμετοχής και της ανασκόπησης των θεμάτων που έχουν παρουσιαστεί (Landy, 1982).

Σε συνέχεια της μελέτης του ο Landy (1990) αναφέρει στη μελέτη του ότι η θεραπεία μέσω του δράματος, εξαρτάται από δύο σημαντικούς παράγοντες, οι οποίοι είναι η ιστορία και ο ρόλος. Ως ιστορία μπορούμε να ορίσουμε, όπως και στη Δραματική Τέχνη, τη δοσμένη από τον εμπνευστή συνθήκη της ιστορίας που θέλουμε να πραγματευτούμε και ως ρόλο ορίζονται οι πράξεις που θα διενεργήσει το άτομο στη συγκεκριμένη ιστορία με δοσμένες συνθήκες.



Ακόμη υποστηρίζει πως η πιο σημαντική συνεισφορά του Moreno είναι η δραματική σύλληψη του ρόλου στο πλαίσιο του ανθρώπινου όντος ως ηθοποιού, δεδομένο που μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι η δυνατότητα του εαυτού να ενσαρκώνει ρόλους, είναι απεριόριστες.

Συμπληρωματικά να προσθέσουμε ότι ο Moreno, υποστήριξε ότι είναι εξαιρετικά δύσκολο για έναν άνθρωπο να αφηγηθεί ή να εμπιστευτεί μία εμπειρία του σε κάποιον, αλλά είναι πολύ εύκολο να την αναπαραστήσει παίζοντας κάποιον ρόλο. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η επίδραση της Δραματικής Τέχνης, επηρεάζει θετικά τομείς της προσωπικότητας του ανθρώπου, αφήνοντας τον να εκφράζεται ελεύθερα, εντός ορίων (Moreno, 1953).

Οι Wasytko και Stikley (2003) υποστηρίζουν ότι η Δραματική Τέχνη και το δράμα είναι ένα χαρακτηριστικό που αφορά όλες τις κοινωνικές δομές και μέσω αυτού οι συμμετέχοντες γίνονται από παθητικοί δέκτες, ενεργητικοί δέκτες. Σε μία προσπάθεια το θέατρο να μεταμορφωθεί από «μονόλογο» σε «διάλογο», όπως το είχε ονομάσει ο Boal (1992), μεταξύ του κοινού και των ηθοποιών ο Boal πειραματίστηκε και δημιούργησε το θέατρο του καταπιεσμένου.

Σε συνέχεια της μελέτης τους κατέληξαν πως στο κομμάτι της υγείας και του εκπαιδευτικού συστήματος η Δραματική Τέχνη ωφελεί τις νοσοκόμες τόσο πνευματικά, όσο και συναισθηματικά στο κομμάτι της ενσυναίσθησης. Αναγνωρίζεται επίσης η έλλειψη αποδεικτικής έρευνας σε αυτόν τον τομέα, ενώ τονίζεται η σημασία της καλλιέργειας στη σχέση δασκάλου και μαθητή. Η ελευθερία του παιχνιδιού και της μάθησης είναι χρήσιμη στη διαδικασία της μάθησης, της εκπαίδευσης και της δια βίου μάθησης.

Η χρήση του Δράματος με τους μαθητές μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα και δεν πρέπει να παρέχει θεραπεία, αλλά να υποδεικνύει στους μαθητές τη σωστή κατεύθυνση που θα ακολουθήσουν όταν κρίνεται αυτό αναγκαίο ή απαραίτητο. Σε αυτό το σημείο έχει αξία η αναφορά για τη σύγχυση ρόλων και οι δάσκαλοι φέρουν την ευθύνη να επιδεικνύουν επαγγελματική συμπεριφορά με όρια.

Παρομοίως οι δάσκαλοι χρειάζεται να λάβουν την κατάλληλη εκπαίδευση για τη χρήση του Δράματος καθώς και πώς να κάνουν χρήση της Δραματικής Τέχνης.

Ο Freire (1970) τόνισε τη σημαντικότητα της χρήσης του Δράματος στην εκπαίδευση και αναγνώρισε τη δύναμη που έχει αυτό, ώστε να αποφορτίσει την πίεση που υπάρχει μεταξύ μαθητών και δασκάλων.

Σύμφωνα με τη μελέτη που πραγματοποίησε ο Fink (1990) προτάθηκε ένα μοντέλο για τη σύγκριση διαφόρων προσεγγίσεων σχετικά με τη συναισθηματική διαχείριση, μέσω της ψυχοθεραπείας του θεάτρου και της Δραματικής Τέχνης, όπου και υπήρξε ένα μεγάλο ενδιαφέρον για τη συναισθηματική διαδικασία την τελευταία εικοσαετία.

Η Δραματική Τέχνη κατά τον Fink βασίζεται σε ψυχολογικές πτυχές, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως προκύπτει από τα μοντέλα που εφήρμοσε. Η Δραματική Τέχνη έχει έναν κοινό στόχο με την ψυχοθεραπεία και το θέατρο, δηλαδή να φέρει τα άτομα σε επαφή με τα συναισθήματά τους, γεγονός σημαντικό για την πορεία της ζωής τους.

Η Δραματική Τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθ'όλη τη διδακτέα ύλη και να χρησιμοποιείται ως βάση για τη βελτίωση των γνώσεων των μαθητών σε συγκεκριμένα θέματα που θα δοθούν από τον εμπροσθητή. Οι μαθητές και ενήλικες βοηθούνται στην εξερεύνηση και στη σύνδεση των γεγονότων με καταστάσεις που συμβαίνουν ή μπορεί να συμβούν στην πραγματική ζωή. Οι εκπαιδευτές με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης μπορούν όχι μόνο να διδάξουν συγκεκριμένα μαθήματα, αλλά και να συμπεριλάβουν ολόκληρη διδακτέα ύλη (Kalidas, 2014).

## **2. Μεθοδολογία της έρευνας**

### **2.1 Ερευνητικός πληθυσμός**

Η έρευνα διεξήχθη σε ιδιωτική επιχείρηση με εμπορικό σκοπό τη διακίνηση και συντήρηση ιατροτεχνολογικών προϊόντων και συσκευών στην ελληνική επικράτεια και συγκεκριμένα μετά από τυχαία δειγματοληψία κατά ηλικιακή ομάδα και εκπαίδευση, επιλέχθηκαν 14 εργαζόμενοι που πληρούσαν τα παραπάνω στοιχεία (Hansen κ.ά., 1993; Oberg, 1990). Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν 12 εβδομάδες.

Τα στοιχεία αντλήθηκαν από 14 εργαζόμενους, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας από 30 έως 40 ετών. Η ομάδα που μετείχε στις συνεδρίες, συμμετείχε 1 ώρα και τριάντα λεπτά την εβδομάδα σε συνεδρίες με εργαλεία της Δραματικής Τέχνης. Συνολικά έγιναν 12 συνεδρίες σε όλη τη διάρκεια της έρευνας.

Σχετικά με τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας, λόγω του ότι αποτελεί μελέτη περίπτωσης, το δείγμα αποτελείται από εργαζομένους της ίδιας ηλικιακής ομάδας και επιπέδου εκπαίδευσης. Θα παρουσίαζε ενδιαφέρον σε μελλοντική ανάλογη έρευνα να γινόταν συγκέντρωση μεγαλύτερου δείγματος από τον κλάδο στον οποίο δραστηριοποιείται η επιχείρηση, έτσι ώστε να μπορέσει να γίνει μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με τα δημογραφικά του δείγματος και να τεθούν οι ανάλογες πειραματικές υποθέσεις.

### **2.2 Σκοπός και παρουσίαση ερευνητικού εργαλείου**

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διαπιστωθεί η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Για τον σκοπό της έρευνας γίνεται καταμέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε ένα δείγμα 14 εργαζομένων σε δύο στάδια, έτσι ώστε να εξεταστεί πιθανή βελτίωση του δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης από τις συνεδρίες της Δραματικής Τέχνης. Η πρώτη μέτρηση πραγματοποιήθηκε πριν τις συνεδρίες και η δεύτερη μέτρηση, αφού έγιναν γνωστές της εργαζόμενους τεχνικές Δραματικής Τέχνης που παρουσιάζονται στην παρούσα εργασία. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε για τη μέτρηση της συναισθηματικής παρουσιάστηκε από τους Petrides, K. V. & Furnham (Petrides & Furnham, 2001,2003,2006; Petrides κ.ά., 2010).

Το ερωτηματολόγιο TEIQue-SF χρησιμοποιεί μια κλίμακα ερωτήσεων που είναι σχεδιασμένες να μετρούν την συναισθηματική νοημοσύνη. Ο εργαζόμενος στη συγκεκριμένη κλίμακα καλείται να επιλέξει, σύμφωνα με την κλίμακα Likert, ανάμεσα σε επτά διαβαθμίσεις. Ο Βαθμός 1 σημαίνει ότι ο εργαζόμενος διαφωνεί πλήρως, ο βαθμός 2 που σημαίνει ότι ο εργαζόμενος διαφωνεί μερικώς, ο βαθμός 3 που σημαίνει ότι ο εργαζόμενος διαφωνεί, ούτε δια, ο βαθμός 4 που σημαίνει ότι ο εργαζόμενος ούτε συμφωνεί, ούτε διαφωνεί, ο Βαθμός 5 που σημαίνει ότι ο εργαζόμενος συμφωνεί, ο βαθμός 6 που σημαίνει ότι συμφωνεί αρκετά και ο αριθμός 7 που σημαίνει ότι ο εργαζόμενος συμφωνεί πλήρως στο περιεχόμενο της ερώτησης. Τα ερωτηματολόγια αποτελούνταν από 30 ερωτήσεις, ενώ δόθηκαν 30 λεπτά για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου επεξήγησης και ερωτήσεων που ενδεχομένως να είχαν οι εργαζόμενοι.

Το ερωτηματολόγιο φαίνεται να είναι ένα υποσχόμενο ερευνητικό εργαλείο για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, λόγω της συντομίας του, και των αξιόλογων αποτελεσμάτων που προέκυψαν από της εφαρμογή του (Zampetakis, 2011).

Σύμφωνα με το ερευνητικό εργαλείο TEIQue-SF η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από τέσσερις γενικές κατηγορίες παραγόντων.

Αυτοί είναι οι ακόλουθοι: α) Η *ευημερία* (Well being), β) ο *αυτοέλεγχος* (Self Control), γ) η *συναισθηματικότητα* (Emotionality) και δ) η *κοινωνικότητα* (Sociability).

Αναλυτικότερα:

Ο παράγοντας *ευημερία* περιλαμβάνει τρία διαφορετικά γνωρίσματα: Ευτυχία, αισιοδοξία και αυτοεκτίμηση. Μετρά το πώς οι άνθρωποι κρίνουν γενικά το επίπεδο της ικανοποίησής τους από τη ζωή (Cassiers, 2015). Η ευημερία αντανακλά τις αντιλήψεις των ανθρώπων για το πόσο χαρούμενοι και ευτυχισμένοι αισθάνονται συνήθως, αν είναι αισιόδοξοι για το μέλλον και πόσο οι ίδιοι εκτιμούν τον εαυτό τους.

Ο παράγοντας *αυτοέλεγχος* περιγράφει σε ποιο βαθμό οι άνθρωποι νομίζουν ότι μπορούν να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους ή ελέγχονται από αυτές (Τσιάρας, 2014). Ο παράγοντας αποτελείται από τρία διαφορετικά χαρακτηριστικά: α) τη διαχείριση της παρόρμησης, β) τη διαχείριση του στρες και γ) τη συναισθηματική ρύθμιση. Αντιμετωπίζει μια σειρά από σημαντικά ζητήματα, με κυριότερα το εάν το άτομο αντιστέκεται στις παρορμήσεις του, εάν εξετάζει τις επιπτώσεις πριν να ενεργήσει και το κατά πόσο μπορεί το άτομο να αντιμετωπίσει το άγχος στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Ο παράγοντας *συναισθηματικότητα* περιλαμβάνει τέσσερα διαφορετικά γνωρίσματα: ενσυναίσθηση, αντίληψη συναισθημάτων, έκφραση συναισθήματος και ανθρώπινες σχέσεις (Τριλίβα & Chimienti, 2002). Τα γνωρίσματα αναφέρονται συνολικά στο κατά πόσον έχει επίγνωση το άτομο για τα συναισθήματά του καθώς και για τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Το σκορ για αυτά τα χαρακτηριστικά αντικατοπτρίζει τη «συναισθηματική παιδεία». Τα άτομα με αυτοεπίγνωση χρησιμοποιούν το συναίσθημα με ισορροπημένο τρόπο εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα καθαρά και κατανοητά και δεν αφήνουν τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις να τους αποτρέψουν από το να σκέφτονται λογικά. Αυτές οι ιδιότητες είναι σημαντικές προκειμένου το άτομο να μπορεί να εργαστεί αποτελεσματικά με τους ανθρώπους.

Ο παράγοντας *κοινωνικότητα* περιγράφει πόσο άνετα αισθάνονται οι άνθρωποι σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα, από τις παρέες και τις κοινωνικές εκδηλώσεις μέχρι τις επίσημες επαγγελματικές συναντήσεις (Hewstone & Stroebe, 2001). Κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, υπάρχουν ερωτήματα που αναφέρονται στο πόσο σίγουροι αισθάνονται οι ερωτώμενοι για την αντιμετώπιση διαφορετικών ειδών ανθρώπων, πόσο πιστεύουν ότι επηρεάζουν και το πόσο άνετα αισθάνονται όταν υποστηρίζουν της θέσεις τους. Η *κοινωνικότητα* είναι σημαντικός παράγοντας για την εύρεση ανθρώπων για ηγετικές θέσεις. Βοηθά τους ηγέτες να παρακινήσουν διαφορετικούς ανθρώπους για την επίτευξη των στόχων και την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Ο παράγοντας *κοινωνικότητα* είναι συνδυασμός της διαχείρισης της συγκίνησης, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής ευαισθητοποίησης. Το ερωτηματολόγιο TEIQue-SF παρατίθεται στο παράρτημα της παρούσας εργασίας.

### **2.3 Προέρευνα**

Δόθηκε σε πιλοτική έρευνα μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο TEIQue-SF σε πέντε εργαζόμενους της ίδιας επιχείρησης, ώστε να εξασφαλιστεί ότι οι εργαζόμενοι ήταν σε θέση να κατανοήσουν το περιεχόμενο, και μεταφράστηκε από τον μεταφραστή που ανέλαβε να μεταφράσει το ερωτηματολόγιο από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα, δεδομένο που θα επέτρεπε στον ερευνητή να συνεχίσει την πορεία της έρευνάς του.

Σε αυτό το κομμάτι της δοκιμής του ερωτηματολογίου που δόθηκε στους εργαζόμενους της επιχείρησης, μπόρεσε να αποφευχθεί κάθε λάθος που θα μπορούσε να προκύψει από μία εσφαλμένη κατανόηση των περιεχομένων του ερωτηματολογίου, το οποίο θα είχε ως συνέπεια αλλοίωση των αποτελεσμάτων (Καραγεώργος, 2002). Στη συνέχεια, έγινε υπολογισμός της τυπικής απόκλισης των τιμών σε δύο μετρήσεις και το διάστημα εμπιστοσύνης, ενώ υπολογίστηκε και η τιμή του τυπικού σφάλματος (Schutte κ.ά., 1998). Με την αξιολόγηση των εργαλείων της έρευνας, ο πειραματικός πληθυσμός ορίστηκε σύμφωνα με τα παραπάνω σε 14 άτομα, άνδρες και γυναίκες, ιδίου μορφωτικού επιπέδου, έγγαμους και άγαμους, ηλικίας 30 έως 40 ετών.

Συμπληρωματικά, έγινε επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με τον Καθηγητή κo Κωνσταντίνο Πετρίδη για να εξασφαλιστεί ότι το εργαλείο που ο ίδιος έχει δημιουργήσει και χρησιμοποιήσει σε πάμπολλες έρευνες, ενδείκνυται και για την παρούσα έρευνα. Η υπόθεση του ερευνητή για τη σωστή επιλογή του ερωτηματολογίου, επαληθεύτηκε με τη θετική απάντηση του Καθηγητή του Ψυχομετρικού Ινστιτούτου του Πανεπιστημίου του Λονδίνου κoυ Πετρίδη.

## **2.4 Ερευνητικές Υποθέσεις**

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θα απαντηθούν δια μέσου της ανάλυσης είναι τα εξής:

- 1) Μέσω της Δραματικής Τέχνης αυξάνεται η συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων που πήραν μέρος στην έρευνα;
- 2) Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των τεσσάρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης;
- 3) Τι επίδραση έχει στη συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων που πήραν μέρος στην έρευνα η χρήση της Δραματικής Τέχνης;

Το ερευνητικά ερωτήματα 1 και 2 θα απαντηθούν από τη στατιστική ανάλυση. Το 3<sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα θα απαντηθεί θεωρητικά από τις παρατηρήσεις του ερευνητή στις συνεδρίες. Σύμφωνα με τις παραπάνω ερευνητικές υποθέσεις, αναμένεται να ενισχυθούν οι τέσσερις παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης.

## 2.5 Τεκμηρίωση Στατιστικής Ανάλυσης

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 17 και τα γραφήματα κατασκευάστηκαν με το MS Excel. Οι απαντήσεις των 30 ερωτήσεων του ερωτηματολογίου παρουσιάζονται σε συγκεντρωτικό πίνακα στο κεφάλαιο της ανάλυσης, σύμφωνα με τη μέση τιμή και την τυπική απόκλιση. Αναλυτικά η κάθε ερώτηση μαζί με τον πίνακα συχνοτήτων βρίσκεται στο παράρτημα της παρούσας εργασίας.

Για τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (Ευημερία, Αυτοέλεγχος, Συναισθηματικότητα, Κοινωνικότητα) σχηματίστηκαν οι αντίστοιχες ποσοτικές μεταβλητές.

| Διαστάσεις Συναισθηματικής Νοημοσύνης | Ερωτήσεις            |
|---------------------------------------|----------------------|
| Ευημερία                              | 5,20,9,24,12,27      |
| Αυτοέλεγχος                           | 4,19,7,22,15,30      |
| Συναισθηματικότητα                    | 1,16,17,2,8,23,13,28 |
| Κοινωνικότητα                         | 6,21,10,25,11,26     |

Πίνακας 1: Σύνοψη ερωτήσεων που περιλαμβάνει κάθε διάσταση της ΣΝ

Η κάθε μεταβλητή προέκυψε σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτώμενων εργαζομένων, οι οποίες αρχικά παρουσιάζονται στην παρούσα εργασία με τη μέση τιμή και την τυπική απόκλιση. Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης αξιοπιστίας Alpha-Cronbach, ώστε να γίνει έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Όπως αναφέρουν οι Ουζούνη και Νακάκης, «*Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής τόσο σε μια υποκλίμακα, όσο και σε ολόκληρη κλίμακα εκτιμάται με το συντελεστή Cronbach's alpha που δείχνει την ομοιογένεια μιας κλίμακας. Για να θεωρείται αποδεκτή η τιμή του Cronbach's alpha θα πρέπει να είναι  $>0.7$* » (Ουζούνη & Νακάκης, 2011).

### 3. Ανάλυση

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί πραγματοποιείται στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων, τόσο με περιγραφική στατιστική όσο και με έλεγχο υποθέσεων.

Στην πρώτη ενότητα της ανάλυσης παρουσιάζονται τα δημογραφικά του δείγματος και στη συνέχεια ακολουθούν συνοπτικοί πίνακες όπου με χρήση των μέσων όρων και της τυπικής απόκλισης παρουσιάζονται οι απαντήσεις του δείγματος στο σύνολο των ερωτήσεων, πριν και μετά τις συνεδρίες. Επίσης πραγματοποιείται ανάλυση αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha cronbach.

Στη δεύτερη ενότητα της ανάλυσης, πραγματοποιείται έλεγχος ερευνητικών υποθέσεων με χρήση των τεχνικών Paired Samples T-test και Independent Samples T-test.

#### 3.1 Δημογραφικά Δείγματος

Το δείγμα αποτελείται από 14 υπαλλήλους της εταιρίας οι οποίοι βρίσκονται στο ηλικιακό γκρουπ 30-40. Το δείγμα αποτελεί το 46% του συνολικού αριθμού των εργαζομένων, καθώς στην εταιρία εργάζονται 30 άτομα συνολικά.

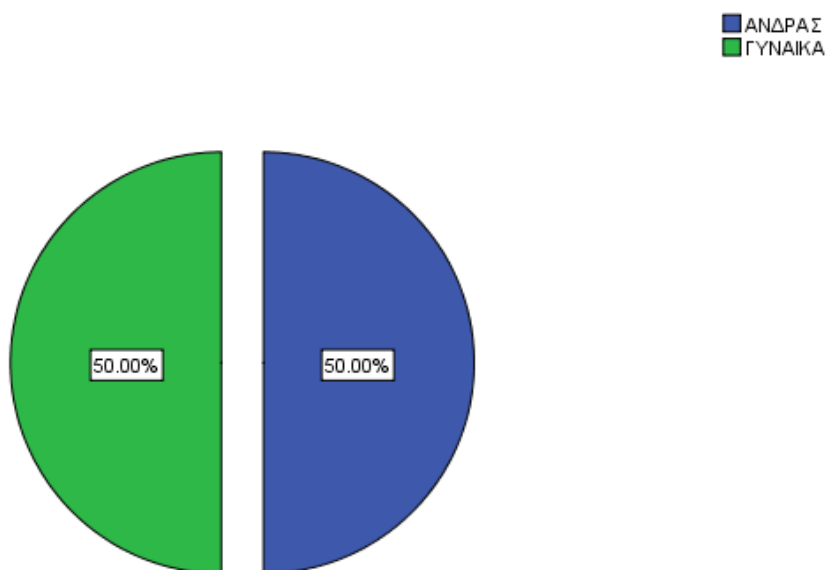
Φύλο

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid ANΔΡΑΣ | 7         | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
| ΓΥΝΑΙΚΑ      | 7         | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
| Total        | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

Πίνακας 2: Δημογραφικά δείγματος-φύλο



### Φύλο



Σχήμα 1: Δημογραφικά δείγματος

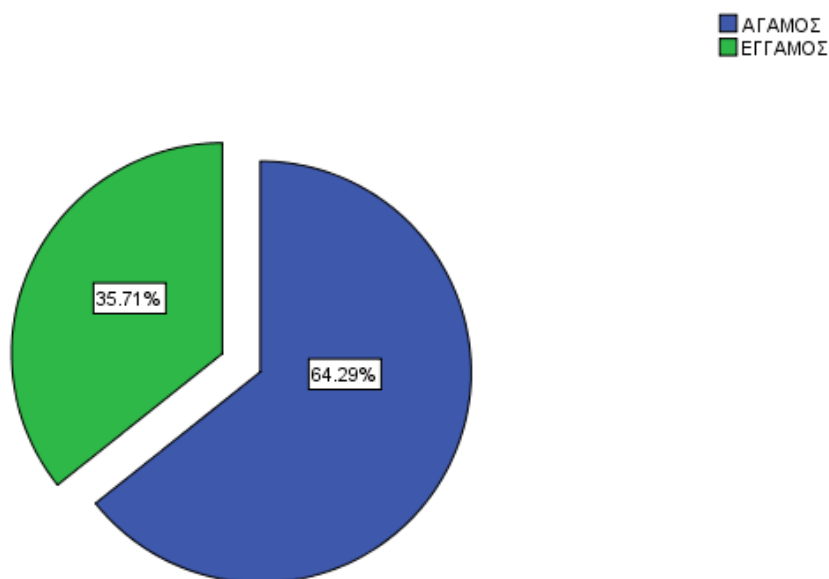
Σχετικά με το φύλο παρατηρούμε ότι το δείγμα αποτελείται από επτά άνδρες υπαλλήλους (ποσοστό 50%) και επτά γυναίκες υπαλλήλους (ποσοστό 50%).

### Οικογενειακή κατάσταση

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid ΑΓΑΜΟΣ | 9         | 64.3    | 64.3          | 64.3               |
| ΕΓΓΑΜΟΣ      | 5         | 35.7    | 35.7          | 100.0              |
| Total        | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

Πίνακας 3: Δημογραφικά-οικογενειακή κατάσταση

## Οικογενειακή κατάσταση



Σχήμα 2: Δημογραφικά-οικογενειακή κατάσταση

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση παρατηρούμε ότι εννέα υπάλληλοι (ποσοστό 64,3 %) δηλώνουν άγαμοι και πέντε υπάλληλοι (ποσοστό (35,7%) δηλώνουν έγγαμοι.

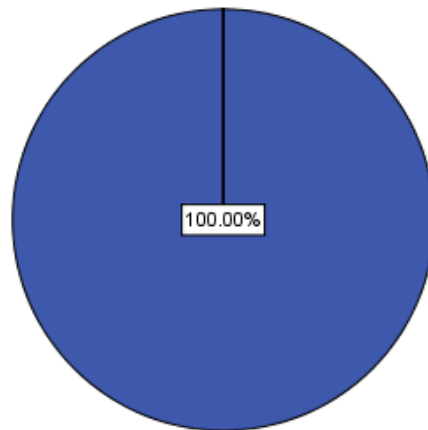
## Επίπεδο Εκπαίδευσης

|               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid TEI/AEI | 14        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

Πίνακας 4: Δημογραφικά δείγματος-επίπεδο εκπαίδευσης

### Επίπεδο Εκπαίδευσης

■ ΤΕΙ/ΑΕΙ



Σχήμα 3: Επίπεδο εκπαίδευσης

Σχετικά με το εκπαιδευτικό και μορφωτικό επίπεδο και οι 14 υπάλληλοι του δείγματος είναι κάτοχοι πτυχίου ΤΕΙ/ΑΕΙ.

### 3.2 Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση

Παρατίθενται οι μέσοι όροι (mean) και τυπικές αποκλίσεις (SD) πριν και μετά τις συνεδρίες που πραγματοποιήσαμε, για τις 4 διαστάσεις μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα με το ερευνητικό εργαλείο Trait emotional intelligence Questionnaire (TEIQue-SF) (Petrides & Furnham, 2001; Petrides κ.ά., 2000, 2004, 2007, 2009; McIlvain κ.ά., 2015).

| <b>ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ</b>                               |    |      |      |      |      |
|--|----|------|------|------|------|
| <b>(ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ TEIQue-SF)</b>  |    |      |      |      |      |
|  | N  | ΠΡΙΝ |      | ΜΕΤΑ |      |
|  |    | Mean | SD   | Mean | SD   |
| 1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.                              | 14 | 4,07 | 1,27 | 5,29 | 0,83 |
| 2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου. | 14 | 3,71 | 1,27 | 5,07 | 0,73 |
| 3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα.   | 14 | 3,57 | 0,94 | 4,86 | 0,86 |
| 4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.  | 14 | 3,21 | 1,31 | 4,57 | 1,09 |
| 5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.  | 14 | 4,29 | 1,44 | 5,21 | 1,25 |
| 6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.                                     | 14 | 3,79 | 1,53 | 5,64 | 0,84 |
| 7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη.  | 14 | 3,14 | 1,10 | 4,21 | 0,97 |
| 8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.  | 14 | 3,71 | 1,38 | 4,93 | 1,00 |
| 9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες  | 14 | 4,00 | 1,04 | 5,79 | 0,80 |
| 10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.   | 14 | 3,79 | 1,48 | 5,21 | 0,58 |
| 11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.                                | 14 | 3,07 | 1,21 | 5,00 | 0,88 |
| 12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.                                      | 14 | 4,36 | 1,01 | 5,36 | 0,93 |
| 13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.              | 14 | 4,57 | 1,34 | 5,07 | 1,00 |

|   |    |      |      |      |      |
|---|----|------|------|------|------|
| 14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις.       | 14 | 3,36 | 1,39 | 4,50 | 1,29 |
| 15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.                                       | 14 | 2,29 | 1,64 | 3,64 | 1,34 |
| 16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου. | 14 | 4,14 | 1,41 | 5,29 | 1,27 |
| 17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.       | 14 | 3,71 | 1,49 | 5,29 | 0,83 |
| 18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου.                                | 14 | 3,79 | 1,37 | 5,00 | 1,24 |
| 19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγγω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.     | 14 | 3,29 | 1,38 | 4,43 | 1,09 |
| 20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.                                  | 14 | 3,93 | 1,14 | 5,14 | 0,86 |
| 21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.                      | 14 | 3,36 | 1,39 | 6,07 | 0,73 |
| 22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.             | 14 | 3,43 | 0,94 | 4,57 | 0,94 |
| 23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.                         | 14 | 3,29 | 1,20 | 4,29 | 0,61 |
| 24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.                           | 14 | 3,64 | 1,08 | 5,29 | 0,83 |
| 25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.                      | 14 | 3,93 | 1,49 | 5,00 | 1,18 |
| 26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.     | 14 | 3,14 | 1,75 | 5,71 | 0,91 |
| 27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.                | 14 | 3,79 | 1,05 | 5,43 | 0,76 |
| 28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.    | 14 | 3,71 | 1,44 | 4,93 | 1,00 |
| 29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα.                   | 14 | 3,71 | 1,07 | 4,14 | 1,23 |
| 30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.                                      | 14 | 2,36 | 1,28 | 4,14 | 1,10 |

Πίνακας 5: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις πριν και μετά τις συνεδρίες

### 3.3 Παρουσίαση των τεσσάρων διαστάσεων Συναισθηματικής Νοημοσύνης σύμφωνα με το Ερευνητικό Εργαλείο Teique-Sf

#### Παρουσίαση αποτελεσμάτων πριν τις συνεδρίες

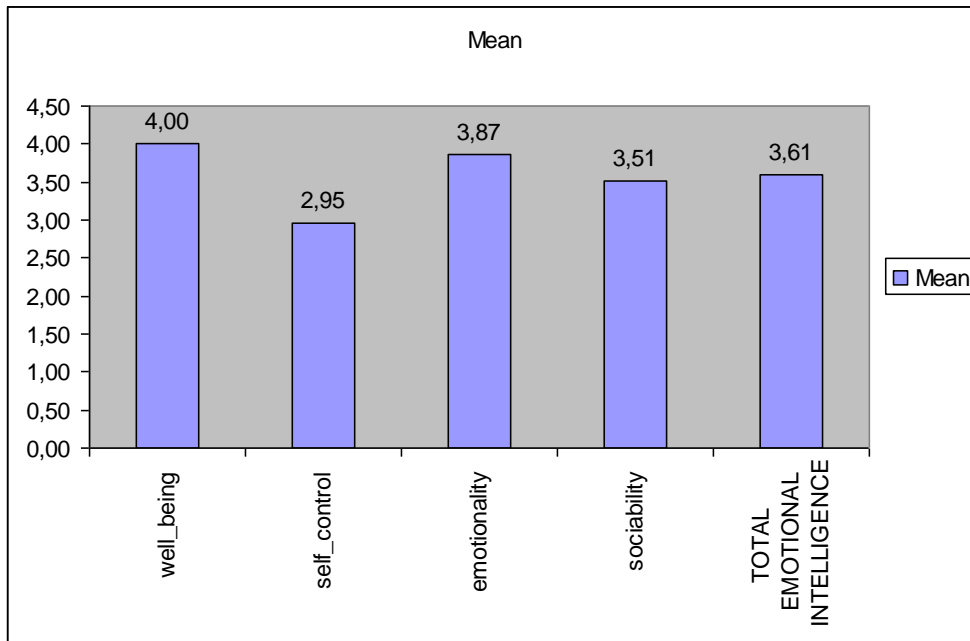
Στον πίνακα που ακολουθεί παρατίθενται οι μέσοι όροι και η τυπική απόκλιση για τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με τον Petrides (2001). Να σημειωθεί ότι χρησιμοποιείται επταβάθμια κλίμακα μέτρησης Likert (1=διαφωνώ πλήρως έως 7=συμφωνώ πλήρως).

Παρατηρούμε ότι η διάσταση αυτοέλεγχος συγκεντρώνει τη χαμηλότερη μέση βαθμολογία, ενώ η διάσταση συναισθηματικότητα, συγκεντρώνει την υψηλότερη.

**Descriptive Statistics**

|                                   | <b>N</b> | <b>Mean</b> | <b>SD</b> |
|-----------------------------------|----------|-------------|-----------|
| Ευημερία (Well Being)             | 14       | 4           | 0,91      |
| Αυτοέλεγχος (Self Control)        | 14       | 2,95        | 0,89      |
| Συναισθηματικότητα (Emotionality) | 14       | 3,87        | 0,92      |
| Κοινωνικότητα (Sociability)       | 14       | 3,51        | 1,19      |
| TOTAL EMOTIONAL INTELLIGENCE      | 14       | 3,61        | 0,77      |

Πίνακας 6: Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση στις 4 διαστάσεις της ΣΝ πριν τις συνεδρίες



Σχήμα 4: Απεικόνιση μέσης βαθμολογίας στις 4 διαστάσεις πριν τις συνεδρίες

### Παρουσίαση αποτελεσμάτων μετά τις συνεδρίες

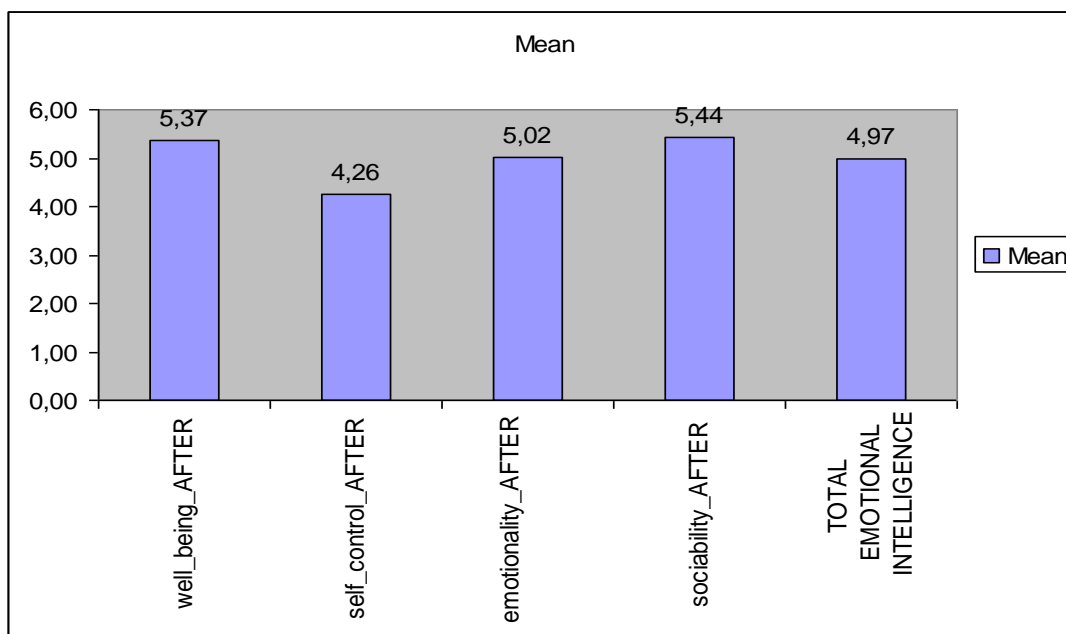
Μετά το πέρας των συνεδριών, παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη αύξηση σε όλες τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Παρατηρούμε ότι η διάσταση αυτοέλεγχος εξακολουθεί να συγκεντρώνει την χαμηλότερη μέση βαθμολογία με σημαντική αύξηση, ενώ η διάσταση κοινωνικότητα βρίσκεται πλέον να συγκεντρώνει την υψηλότερη μέση βαθμολογία, με δεύτερη την ευημερία.

### Descriptive Statistics

|                              | N  | Mean | SD   |
|------------------------------|----|------|------|
| Well_Being_AFTER             | 14 | 5,37 | 0,65 |
| Self_Control_AFTER           | 14 | 4,26 | 0,74 |
| Emotionality_AFTER           | 14 | 5,02 | 0,58 |
| Sociability_AFTER            | 14 | 5,44 | 0,61 |
| TOTAL EMOTIONAL INTELLIGENCE | 14 | 4,97 | 0,51 |

Πίνακας 7: Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση στις 4 διαστάσεις της ΣΝ μετά τις συνεδρίες



Σχήμα 5: Απεικόνιση μέσης βαθμολογίας στις 4 διαστάσεις μετά τις συνεδρίες

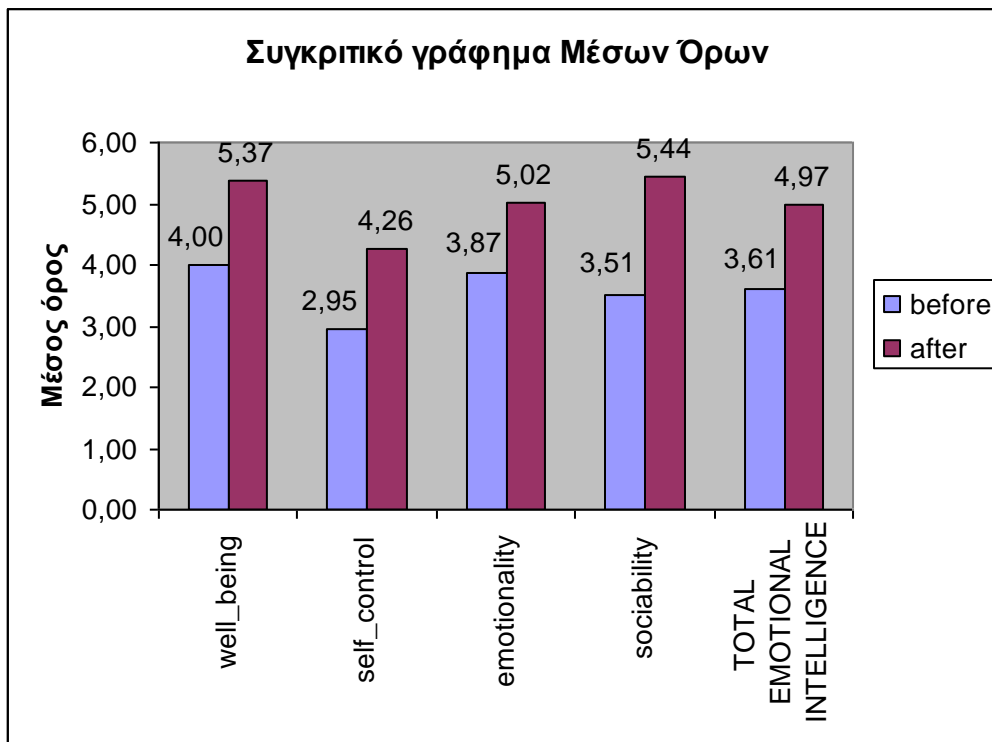
#### Σύνοψη Αποτελεσμάτων (4 Διαστάσεις πριν και μετά)

Στην ενότητα που ακολουθεί συνοψίζονται οι μεταβολές στους μέσους όρους των διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης.

| Διαστάσεις Συναισθηματικής Νοημοσύνης | M.O. πριν | M.O. μετά | Μεταβολή M.O. |
|---------------------------------------|-----------|-----------|---------------|
| Ευημερία (Well Being)                 | 4,00      | 5,37      | 1,37          |
| Αυτοέλεγχος (Self Control)            | 2,95      | 4,26      | 1,31          |
| Συναισθηματικότητα (Emotionality)     | 3,87      | 5,02      | 1,15          |
| Κοινωνικότητα (Sociability)           | 3,51      | 5,44      | 1,93          |
| TOTAL EMOTIONAL INTELLIGENCE          | 3,61      | 4,97      | 1,36          |

Πίνακας 8: Μεταβολή μέσων όρων πριν και μετά τις συνεδρίες





Σχήμα 6: Μεταβολή μέσων όρων πριν και μετά τις συνεδρίες

Παρατηρούμε ότι η διάσταση “sociability”, δηλαδή η κοινωνικότητα παρουσίασε τη μεγαλύτερη βελτίωση μετά τις συνεδρίες με αύξηση του μέσου όρου (Μ.Ο.) κατά 1,93 μονάδες.

### 3.4 Ανάλυση αξιοπιστίας (Alpha Cronbach)

Ο δείκτης alpha cronbach αναπτύχθηκε το 1951 από τον Lee Cronbach και αποτελεί δείκτη εσωτερικής συνοχής μιας κλίμακας. Είναι δηλαδή μία ένδειξη του κατά πόσον οι ερωτήσεις μετρούν το ίδιο πράγμα. Τιμές του δείκτη μεταξύ 0,70 και 0,90 θεωρούνται ικανοποιητικές. Ένας κοινά αποδεκτός κανόνας για την αξιολόγηση του δείκτη alpha cronbach παρατίθεται στον παρακάτω πίνακα (Tavakol & Dennik, 2011).

| <b>Cronbach's alpha</b> | <b>Internal consistency</b>     |
|-------------------------|---------------------------------|
| $\alpha \geq 0.9$       | Excellent (High-Stakes testing) |
| $0.7 \leq \alpha < 0.9$ | Good (Low-Stakes testing)       |
| $0.6 \leq \alpha < 0.7$ | Acceptable                      |
| $0.5 \leq \alpha < 0.6$ | Poor                            |
| $\alpha < 0.5$          | Unacceptable                    |

Πίνακας 9: Ερμηνεία δείκτη Alpha Cronbach

Ο ολικός δείκτης alpha cronbach για την έρευνα που πραγματοποιήθηκε είναι 0,934 και θεωρείται πολύ υψηλός. Περιλαμβάνει τις 30 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου οι οποίες είναι διατυπωμένες στην 7-βαθμια κλίμακα Likert.

#### **Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .934             | 30         |

Πίνακας 10: Ολικός δείκτης Alpha Cronbach

Στη συνέχεια πραγματοποιήσαμε ανάλυση αξιοπιστίας για την κάθε ενότητα του ερωτηματολογίου ξεχωριστά. Ακολουθούν τα αποτελέσματα για τις 4 διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης.

#### **Ευημερία (Well Being)**

Η διάσταση της ευημερίας αποτελείται από έξι ερωτήσεις που παρατίθενται στον πίνακα που ακολουθεί. Παρατηρούμε ότι ο δείκτης alpha cronbach λαμβάνει τιμή 0,889 που θεωρείται άκρως ικανοποιητική.

#### **Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .889             | 6          |

Πίνακας 11: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης ευημερίας

**Item-Total Statistics**

|  | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.                            | 19.7143                    | 19.297                         | .672                             | .883                             |
| 20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.                   | 20.0714                    | 20.071                         | .829                             | .849                             |
| 9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες                              | 20.0000                    | 22.615                         | .623                             | .882                             |
| 24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.            | 20.3571                    | 21.940                         | .665                             | .876                             |
| 12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.      | 19.6429                    | 22.863                         | .619                             | .883                             |
| 27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου. | 20.2143                    | 20.335                         | .887                             | .842                             |

Πίνακας 12: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης ευημερίας ανά ερώτηση

**Αυτοέλεγχος (Self-Control)**

Η διάσταση του αυτοελέγχου αποτελείται από έξι ερωτήσεις που παρατίθενται στον πίνακα που ακολουθεί. Παρατηρούμε ότι ο δείκτης alpha cronbach λαμβάνει τιμή 0,782 που θεωρείται άκρως ικανοποιητική.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .782             | 6          |

Πίνακας 13: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης αυτοέλεγχος

**Item-Total Statistics**

|   | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.                   | 14.5000                    | 20.885                         | .520                             | .752                             |
| 19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω. | 14.4286                    | 21.187                         | .451                             | .771                             |
| 7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη.   | 14.5714                    | 21.495                         | .601                             | .737                             |
| 22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.         | 14.2857                    | 23.758                         | .459                             | .768                             |
| 15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.                                   | 15.4286                    | 18.725                         | .524                             | .759                             |
| 30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.                                  | 15.3571                    | 19.324                         | .702                             | .707                             |

Πίνακας 14: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης αυτοέλεγχος ανά ερώτηση

**Συναισθηματικότητα (Emotionality)**

Η διάσταση της συναισθηματικότητας αποτελείται από οκτώ ερωτήσεις που παρατίθενται στον πίνακα που ακολουθεί. Παρατηρούμε ότι ο δείκτης alpha cronbach λαμβάνει τιμή 0,834 που θεωρείται άκρως ικανοποιητική.

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .834             | 8          |

Πίνακας 15: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης συναισθηματικότητα

### Item-Total Statistics

|  | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.                              | 26.8571                    | 47.670                         | .282                             | .848                             |
| 16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου.                  | 26.7857                    | 38.797                         | .768                             | .786                             |
| 2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου. | 27.2143                    | 40.027                         | .786                             | .787                             |
| 17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.                        | 27.2143                    | 39.874                         | .645                             | .803                             |
| 8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.  | 27.2143                    | 40.951                         | .642                             | .804                             |
| 23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.  | 27.6429                    | 42.709                         | .639                             | .806                             |
| 13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.              | 26.3571                    | 45.016                         | .411                             | .834                             |
| 28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.                     | 27.2143                    | 44.951                         | .374                             | .840                             |

Πίνακας 16: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης συναισθηματικότητα ανά ερώτηση

## Κοινωνικότητα (Sociability)

Η διάσταση της κοινωνικότητας αποτελείται από έξι ερωτήσεις που παρατίθενται στον πίνακα που ακολουθεί. Παρατηρούμε ότι ο δείκτης alpha cronbach λαμβάνει τιμή 0,890 που θεωρείται άκρως ικανοποιητική.

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .890             | 6          |

Πίνακας 17: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης κοινωνικότητα

### Item-Total Statistics

|   | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.                | 17.2857                    | 35.912                         | .704                             | .872                             |
| 21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.                  | 17.7143                    | 36.681                         | .743                             | .867                             |
| 10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.                    | 17.2857                    | 39.451                         | .513                             | .901                             |
| 25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.                  | 17.1429                    | 34.593                         | .817                             | .854                             |
| 11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.           | 18.0000                    | 38.154                         | .774                             | .865                             |
| 26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. | 17.9286                    | 32.995                         | .752                             | .866                             |

Πίνακας 18: Δείκτης Alpha Cronbach διάστασης κοινωνικότητα ανά ερώτηση

### 3.5 Επαγωγική Στατιστική Ανάλυση

**Έλεγχος υποθέσεων για την επίδραση των συνεδριών στη συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων.**

Η μέθοδος Paired Samples t-test είναι μια στατιστική τεχνική που χρησιμοποιείται για να συγκρίνει τους μέσους όρους δύο δειγμάτων. Το paired samples t-test χρησιμοποιείται σε μελέτες «πριν-μετά». Για παράδειγμα, αν παρέχουμε κατάρτιση σε υπαλλήλους εταιρείας και θέλουμε να γνωρίζουμε κατά πόσον ή όχι η εκπαίδευση είχε επίπτωση στην απόδοση των εργαζομένων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί το t-test. Συλλέγονται στοιχεία από τον εργαζόμενο σε επταβάθμια κλίμακα, πριν από την εκπαίδευση και μετά την εκπαίδευση. Με τη χρήση του paired samples t-test, μπορούμε να συμπεράνουμε στατιστικά εάν έχει υπάρξει βελτίωση στην απόδοση του εργαζομένου, ελέγχοντας την διαφορά στους μέσους όρους της κλίμακας (Statistical Solutions, 2015).

Θα εφαρμόσουμε την εντολή, για να ελέγξουμε τις ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις.

**1<sup>ος</sup> Ερευνητικός Στόχος: Να εξεταστεί η μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων μετά τις συνεδρίες**

$H_0$ : Οι μέσοι όροι πριν και μετά τις συνεδρίες είναι ίσοι, δηλαδή δεν έχει παρατηρηθεί μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων διαμέσου των συνεδριών.

$H_1$ : Οι μέσοι όροι πριν και μετά τις συνεδρίες είναι διαφορετικοί, δηλαδή υπήρξε μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων διαμέσου των συνεδριών.

Εφαρμόζοντας την εντολή paired samples t-test περί ισότητας των M.O. σε ζεύγη παρατηρήσεων (μέσος όρος πριν και μετά) κοιτάζοντας τον πίνακα **Paired Samples Test** στην στήλη sig (2-tailed) παρατηρούμε ότι το sig<0,05 και στις 4 διαστάσεις μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων.

Αυτό σημαίνει ότι απορρίπτουμε την  $H_0$  και αποδεχόμαστε την  $H_1$  (εναλλακτική υπόθεση) και συνεπώς δεχόμαστε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών (αύξηση) στους μέσους όρους μετά τις συνεδρίες, σε επίπεδο εμπιστοσύνης 99,9 % και για τις 4 διαστάσεις.

**Paired Samples Statistics**

|        |                        | Μέσοι Όροι | N  | SD     | Std. Error |
|--------|------------------------|------------|----|--------|------------|
| Pair 1 | well_being             | 3.9986     | 14 | .91016 | .24325     |
|        | well_being_AFTER       | 5.3671     | 14 | .64759 | .17308     |
| Pair 2 | self_control           | 2.9529     | 14 | .89391 | .23891     |
|        | self_control_AFTER     | 4.26       | 14 | .745   | .199       |
| Pair 3 | emotionality           | 3.8679     | 14 | .92049 | .24601     |
|        | emotionality_AFTER     | 5.0200     | 14 | .58117 | .15532     |
| Pair 4 | sociability            | 3.511      | 14 | 1.1919 | .3186      |
|        | sociability_AFTER      | 5.4407     | 14 | .61149 | .16343     |
| Pair 5 | 'global trait EI'      | 3.605      | 14 | .7663  | .2048      |
|        | global trait EI'_AFTER | 4.969      | 14 | .5131  | .1371      |

Πίνακας 19: Μέσοι όροι πριν και μετά-Paired Samples Test

**Paired Samples Test**

|  |  | Paired Differences |                |                 |   |       | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--|--|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|---|----|-----------------|
|  |  |                    |                |                 | 95% Confidence Interval of the Difference |       |   |    |                 |
|  |  | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower                                     | Upper |   |    |                 |
|  |  |                    |                |                 |   |       |   |    |                 |



|        |  |          |        |        |          |          |        |    |      |
|--------|--|----------|--------|--------|----------|----------|--------|----|------|
| Pair 1 | well_being -<br>well_being_AFTER             | -1.36857 | .62740 | .16768 | -1.73082 | -1.00632 | -8.162 | 13 | .000 |
| Pair 2 | self_control -<br>self_control_AFTER         | -1.30786 | .76678 | .20493 | -1.75058 | -.86513  | -6.382 | 13 | .000 |
| Pair 3 | emotionality -<br>emotionality_AFTER         | -1.15214 | .65136 | .17408 | -1.52822 | -.77606  | -6.618 | 13 | .000 |
| Pair 4 | sociability -<br>sociability_AFTER           | -1.92929 | .97867 | .26156 | -2.49435 | -1.36422 | -7.376 | 13 | .000 |
| Pair 5 | 'global trait EI' - global<br>trait EI_AFTER | -1.3643  | .5941  | .1588  | -1.7073  | -1.0213  | -8.592 | 13 | .000 |

Πίνακας 20: Έλεγχος υποθέσεων για διαφορά στους μέσους όρους στις 4 διαστάσεις-Paired Samples

Tests

**2<sup>ος</sup> Ερευνητικός Στόχος: Να ελεγχθεί αν οι τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης παρουσιάζουν συσχέτιση μεταξύ τους.**

Για τον έλεγχο της συσχέτισης χρησιμοποιείται ο συντελεστής συσχέτισης  $r$  του Pearson.

Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ακόλουθων διαστάσεων: αυτοέλεγχος και συναισθηματικότητα σε βαθμό 62,7%, αυτοέλεγχος και κοινωνικότητα σε βαθμό 62,8% και κοινωνικότητας και συναισθηματικότητας σε βαθμό 69,6%.

| Συσχετίσεις Διαστάσεων Συναισθηματικής Νοημοσύνης |          |             |                    |               |
|---|----------|-------------|--------------------|---------------|
|   | Ενημερία | Αυτοέλεγχος | Συναισθηματικότητα | Κοινωνικότητα |
| Ενημερία  | 1        |             |                    |               |
| Αυτοέλεγχος                                       | ,516     | 1           |                    |               |
| Συναισθηματικότητα                                | ,139     | .627*       | 1                  |               |
| Κοινωνικότητα                                     | ,368     | .628*       | .696*              | 1             |

\*η συσχέτιση είναι σημαντική στο 95% επίπεδο

Πίνακας 21: Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των τεσσάρων διαστάσεων της ΣΝ

Συνεπώς οι διαστάσεις αυτοέλεγχος, κοινωνικότητα και συναισθηματικότητα έχουν μεταξύ τους συσχέτιση, ενώ καμία από αυτές δεν συσχετίζεται με την ευημερία.

Παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε μελλοντική εργασία με μεγαλύτερο δείγμα, η χρήση μοντέλου παλινδρόμησης, όπου θα μπορούσε να τεθεί εξαρτημένη μεταβλητή ο αυτοέλεγχος με επεξηγηματικές μεταβλητές της συναισθηματικότητας και της κοινωνικότητας, δηλαδή να ελεγχθεί κατά πόσον μπορεί να αυξηθεί αυτή η διάσταση με βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των ατόμων.

### **3.6 Συνοπτικό πρόγραμμα συνεδριών-ποιοτική αξιολόγηση**

**3<sup>ος</sup> Ερευνητικός στόχος: Η διερεύνηση της επίδρασης της Δραματικής Τέχνης στη συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων.**

Δεδομένου ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στον ελλαδικό χώρο, είναι απαραίτητο να γίνει σύντομη παράθεση του προγράμματος των συνεδριών που έγιναν στους εργαζομένους, ώστε να φανεί η σημαντικότητα και η χρησιμότητα των εργαλείων της Δραματικής Τέχνης και στους ενηλίκους, ηλικιακής ομάδας 30 έως 40 ετών. Με αυτόν τον τρόπο αποδεικνύεται τόσο η εφαρμογή των εργαλείων στις συνεδρίες, όσο και η βελτίωση των τεσσάρων παραγόντων, όπως αποδεικνύεται παρακάτω στην ερευνητική εργασία, με ποιοτικά στοιχεία και παρατήρηση του ερευνητή.

Στην πρώτη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, η ομάδα έκανε άσκηση γνωριμίας και ο καθένας από τους συμμετέχοντες είχε στη διάθεσή του τρία λεπτά, για να συστηθεί στους άλλους και να δώσει μία ή περισσότερες πληροφορίες για αυτόν. Στη συνέχεια η ομάδα χωρίστηκε ανά τέσσερα άτομα και χρησιμοποιήθηκε η τεχνική *διάλογος της ομάδας*. Δόθηκε στη συνέχεια η οδηγία στους συμμετέχοντες να δημιουργήσει η κάθε ομάδα ένα προϊόν το οποίο ήδη έχει η εταιρία. Στη συνέχεια ο κάθε ένας πήρε ένα ρόλο στην ομάδα πχ. πωλητής, αγοραστής, λογιστής, αποθηκάριος και συζήτησαν όλοι μαζί ένα πρόβλημα που θα έχει το προϊόν τους και μία λύση για το κάθε πρόβλημα. Έπειτα έγινε αναγραφή του προβλήματος στον πίνακα και τον τεσσάρων ομάδων, των προβλημάτων και των λύσεων που δόθηκαν. Στο τέλος της συνεδρίας ακολούθησε αναστοχασμός.

Στην πρώτη συνεδρία υπήρχε αρχικά μία αμηχανία, καθώς η ομάδα συμμετείχε για πρώτη φορά σε συνεδρία Δραματικής Τέχνης. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες ξεπέρασαν το χρόνο που δόθηκε από τον εμπυχωτή και ανοίχτηκαν πιο πολύ από άλλους που δεν ξεπέρασαν το χρόνο. Στη συνέχεια της συνεδρίας η ομάδα χαλάρωσε και «λύθηκε», οπότε ήταν πιο εύκολο να προχωρήσουμε στην συνεδρία. Αρκετοί από τους συμμετέχοντες πήραν κόντρα ρόλους, κάτι που δεν έκαναν σε καμία περίπτωση στην εργασία τους, δεδομένο σημαντικό, καθώς φανέρωσε την προσωπική δύναμη που είχαν. Συγκεκριμένα μία συμμετέχουσα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ήταν εμφανώς πιο εύθυμη με περισσότερη διάθεση για συνεργασία. Στο τέλος της συνεδρίας οι περισσότεροι εκ των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι περίμεναν κάτι σαν «δοκιμασία», ενώ τελικά πέρασαν όμορφα και τόνισαν ότι η ευκαιρία που τους δόθηκε να είναι ελεύθεροι στο σχεδιασμό του προϊόντος ήταν κάτι πρωτόγνωρο για αυτούς. Ακόμη ειπώθηκε από πολλούς ότι δεν περίμεναν την αगाστή συνεργασία που είχαν μέσα στην ομάδα και πως στην πραγματική τους εργασία θα ήταν ωφέλιμο να λειτουργούν με περισσότερη ομαδικότητα.

Στη δεύτερη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, η ομάδα χωρίστηκε σε δύο υποομάδες. Δόθηκε η οδηγία ότι η πρώτη ο ομάδα εργάζεται για την εταιρία Α και η δεύτερη για την εταιρία Ω. Και οι δύο ομάδες επιθυμούν να πάρουν μερίδιο της αγοράς. Δίνεται στην κάθε ομάδα το ίδιο προϊόν και επιλέγουν τον τρόπο και τη μέθοδο που θα ακολουθήσουν για να πετύχουν το στόχο τους. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει το πλάνο της στον πίνακα και επιλέγει έναν εκπρόσωπο για να μιλήσει για αυτό. Από τον εμπυχωτή δίνεται η πληροφορία ότι ξαφνικά η οικονομική κρίση χτυπάει τη χώρα και οι δύο ανταγωνίστριες εταιρίες αντιμετωπίζουν προβλήματα επιβίωσης. (Δίνεται χαρτί σε κάθε ομάδα με τρεις λόγους που αναχαιτίζουν την εύρυθμη πορεία της επιχείρησης). Ζητείται από τους εκπροσώπους των δύο ομάδων να εξηγήσουν στην ομάδα τους ποια είναι τα προβλήματα και τι μπορούν να κάνουν, ώστε η επιχείρηση να είναι βιώσιμη. Ακολουθεί η παρουσίαση των ιδεών των ομάδων, ώστε οι επιχειρήσεις τους να είναι βιώσιμες. Έπειτα αναφέρεται στις δύο ομάδες, ότι υπάρχει η πρόταση να ενωθούν οι δύο εταιρίες και να σχηματίσουν μία μεγαλύτερη. Οι δύο ομάδες συσκέπτονται και αποφασίζουν αν θέλουν αυτή τη συγχώνευση. Στο τέλος της συνεδρίας ακολούθησε συζήτηση και αναστοχασμός.

Στη δεύτερη συνεδρία, οι συμμετέχοντες παρατήρησαν και οι ίδιοι ότι υπήρχε ουσιαστική επικοινωνία μέσα στις ομάδες, έχοντας ως στόχο την «επιβίωση» της κάθε ομάδας. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι παρουσιάστηκαν ευρηματικές ιδέες και επιβράβευσαν φραστικά τους συνεργάτες τους, φαινόμενο που παρατηρήθηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό από τον ερευνητή. Ακόμη, οι δύο ομάδες δεν έδειχναν επιθετικότητα, αντιθέτως αντιλαμβάνονταν ότι έχουν κοινό στόχο και όχι σκληρά ανταγωνιστικές ή εχθρικές διαθέσεις. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι στην οικονομική κρίση όλοι πρέπει να είναι ενωμένοι και να δρουν σαν ομάδα, συλλογικά και υπεύθυνα. Παρατηρήθηκε σε μεγάλο βαθμό ότι η ομάδα, λάμβανε στα σοβαρά τις οδηγίες του εμψυχωτή και ανταποκρινόταν σε αυτές με πλήρη αφοσίωση. Επίσης συμμετέχοντες που στην εργασία τους ήταν εν μέρει φραστικά επιθετικοί ή απότομοι σε συνεργάτες τους, παρουσίασαν μία αυτοσυγκράτηση, εντός της ερευνητικής ομάδας, αλλά και στην εργασία τους.

Στην τρίτη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, με την τεχνική της *ιδεοθύελλας*, σε ένα μεγάλο χαρτί ο κάθε ένας ξεχωριστά γράφει μία λέξη ή μία φράση που αντιπροσωπεύει τη δουλειά που κάνει. Στο τέλος όποιος το επιθυμεί από την ομάδα διαβάζει λέξεις ή φράσεις που έχει γράψει κάποιος άλλος. Στη συνέχεια ακολούθησε η άσκηση *τηλεφωνικές συνδιαλέξεις* ανά δύο. Με βάση τις παραπάνω φράσεις η συμμετέχοντες συζητούν από το τηλέφωνο το πώς νιώθουν για την εργασία τους και αν το επιθυμούν για ποιο λόγο έγραψαν στο χαρτί αυτό που νιώθουν. Σε συνέχεια της παραπάνω άσκησης, ο ένας από τους δύο ομιλητές ενημερώνει τον άλλο ότι η επιχείρηση που εργάζεται πρόκειται να κλείσει. Ποια είναι η βοήθεια που μπορεί να δοθεί σε αυτόν που έχασε την εργασία του; Έπειτα ακολουθεί η άσκηση *καυτή καρέκλα*, για τους 7 που έχασαν την εργασία τους. Πώς να νιώθουν άραγε;

Η συνεδρία έκλεισε με το άκουσμα ενός κομματιού μουσικής για το δέσιμο της ομάδας.

Στην τρίτη συνεδρία πολλοί από τους συμμετέχοντες εξέφρασαν ανησυχία, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης, αφού γνωρίζουν ότι υπάρχουν τεράστια προβλήματα ρευστότητας στη χώρα. Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως θα ήθελαν να προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη σε αυτούς που έχασαν τη δουλειά τους (μέσα στη συνεδρία). Στην *καυτή καρέκλα* οι επτά συμμετέχοντες που έχασαν την εργασία τους ανέφεραν ότι νιώθουν αδικημένοι και ότι αισθάνονται προβληματισμένοι για το μέλλον και το πώς θα βρουν εργασία. Σημαντικό στοιχείο παρατήρησης ήταν ότι και αυτοί που κράτησαν (μέσα στη συνεδρία) την εργασία τους έδειξαν τεράστιο ενδιαφέρον και συμπόνια σε όσους είχαν χάσει τη δουλειά τους.

Οι πιο πολλοί από τους συμμετέχοντες στις *τηλεφωνικές συνδιαλέξεις*, έδειχναν κατανόηση και σοβαρότητα στο πρόβλημα του συναδέλφου τους. Όλοι οι συμμετέχοντες επιθυμούσαν να καθίσουν στην *καυτή καρέκλα* και ανέφεραν ότι είναι «ότι πιο διασκεδαστικό έχουν κάνει». Παρατήρησαν ταυτόχρονα, ότι «ανοίγονταν» πολύ πιο εύκολα και έλεγαν όσα ένιωθαν χωρίς να νιώθουν ότι κρίνονται ή ότι κάποιος θα τους χλευάζει. Ο ερευνητής κατέγραψε τα παραπάνω και παρατήρησε ότι η ομάδα εμφάνισε μεγάλο ενδιαφέρον για το πώς νιώθει ο απέναντί τους και φαίνονταν πολύ ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους.

Στην τέταρτη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, στην αρχή ακούστηκε μουσικό κομμάτι για τη χαλάρωση της ομάδας και έγινε άσκηση εμπύχωσης με κινητικό παιχνίδι. Στη συνέχεια δόθηκε στους συμμετέχοντες η οδηγία να σχεδιάσουν ο κάθε ένας μόνος του το αγαπημένο του προϊόν και ζητήθηκε ο λόγος που το προϊόν αυτό είναι το αγαπημένο του. Έπειτα ακολούθησε η άσκηση *καυτή καρέκλα* για τους δεκατέσσερις συμμετέχοντες, ώστε να γίνει προφανές για ποιο λόγο άραγε επέλεξαν το συγκεκριμένο προϊόν; Ακολούθησε η τεχνική *παιχνίδι ρόλων*, όπου ο κάθε συμμετέχων επιθυμεί να πουλήσει το προϊόν που είναι το αγαπημένο του σε κάποιον άλλο. Επιλέγει ελεύθερα αυτόν που θα ήθελε. Αγοραστής και πωλητής αρχίζουν το διάλογο. Στο τέλος της συνεδρίας ακολούθησε συζήτηση και αξιολόγηση.

Στην τέταρτη συνεδρία οι συμμετέχοντες φαίνονταν εξαιρετικά ικανοποιημένοι με την ελευθερία που τους δόθηκε να δημιουργήσουν οι ίδιοι το προϊόν που επιθυμούσαν. Ακόμα και οι πιο διστακτικοί της ομάδας, γινόταν εύκολα αντιληπτό ότι χαμογελούν και πολλοί από αυτούς το εξέφραζαν λεκτικά. Στο παιχνίδι ρόλων, δυσκολεύτηκαν λίγο αρχικά να πουλήσουν το προϊόν τους οι συμμετέχοντες που δεν είχαν σχέση με τις πωλήσεις, αλλά με την εμπύχωση των ίδιων των συναδέλφων τους ανακάλυψαν τρόπους προώθησης με τους οποίους έμειναν πλήρως ικανοποιημένοι. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες χαρακτηριστικά ανέφεραν εκφράσεις όπως: «Καλά, είμαι άπαιχτος», «Το 'χω, το 'χω» (αναφερόμενη στην πώληση), «Τι άλλο να πουλήσω; (φανερά ικανοποιημένη). Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως ακόμα και αν κάποιος δεν ασχολείται με κάτι, όπως οι πωλήσεις, μπορεί με εκπαίδευση και κατανόηση του τι επιθυμεί ο αγοραστής να πετύχει το στόχο του. Όσοι δεν κατάφεραν με την πρώτη να πουλήσουν το προϊόν τους επιθυμούσαν με χαρά να ξαναπροσπαθήσουν, ώστε να το πετύχουν. Παρατηρήθηκε επίσης ότι κανένα μέλος της ομάδας δεν χλεύασε το άλλο, σε πολλές περιπτώσεις δε, ο «πωλητής» δεχόταν θετικά σχόλια από τους υπολοίπους.

Ο ερευνητής επίσης κατέγραψε τη θετική στάση που είχαν οι συμμετέχοντες στη συνεδρία. Επίσης, οι συμμετέχοντες επιθυμούσαν σε πολύ μεγάλο βαθμό να καθίσουν στην *καυτή καρέκλα* και μόνο με την παρότρυνση του εμψυχωτή σηκώνονταν.

Στην πέμπτη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, η ομάδα χωρίστηκε σε δύο υποομάδες. Η κάθε ομάδα πήρε μία εικόνα από ένα κατεστραμμένο περιβαλλοντικά τοπίο, το οποίο είχε προκαλέσει μία επιχείρηση. Ζητήθηκε από τις δύο ομάδες να συσκεφτούν και να καταγράψουν σε ένα χαρτί τι επιπτώσεις έχει αυτή η καταστροφή στο περιβάλλον (δέντρα, ζώα, φυτά). Αφού ολοκληρώθηκε η διαδικασία, η κάθε ομάδα παρουσίασε το τι έχει γράψει. Στη συνέχεια έγινε *παιχνίδι ρόλων*, όπου με βάση τις σημειώσεις κάθε ομάδας, ζητήθηκε από την πρώτη ομάδα να εκπροσωπήσει την επιχείρηση που έχει κάνει τη ζημιά στο περιβάλλον και τη δεύτερη να εκπροσωπήσει μία περιβαλλοντική οργάνωση (Theraδέντρο). Κάθε ομάδα κατέγραψε τα επιχειρήματά της σε ένα κομμάτι χαρτί. Έπειτα έγινε αντιπαράθεση απόψεων και θέσεων της κάθε ομάδας. Η μία ομάδα προσπάθησε να υπερασπιστεί τις θέσεις της.

Η ομάδα της επιχείρησης δικαιολόγησε την περιβαλλοντική καταστροφή και η περιβαλλοντική ομάδα τόνισε το ότι η καταστροφή του περιβάλλοντος ίσως να αποτελεί ένα έγκλημα κατά της φύσης και των ζωντανών οργανισμών και ζώων που κατοικούν εκεί. Στη συνέχεια η πρώτη ομάδα κατέγραψε λύσεις για το πώς η επιχείρηση θα σταματήσει να καταστρέφει το περιβάλλον και η δεύτερη ομάδα πως μπορεί να αποκαταστήσει τις ζημιές που υπέστη το περιβάλλον κατά το μέγιστο δυνατό. Γίνεται να συνεργαστούν και οι δύο ομάδες, ώστε η επιχείρηση να σέβεται το περιβάλλον; Ακολούθησε η *ιδεοθύελλα*, με προτάσεις για το πώς η επιχείρηση θα μπορούσε να γίνει περισσότερη φιλική προς το περιβάλλον (λιγότερο χαρτί, οικονομία νερού, κλπ)

Στην πέμπτη συνεδρία οι ομάδες στην αρχή ήρθαν σε υγιή αντιπαράθεση, όπου σημαντικό είναι να τονίζουμε ότι η αντιπαράθεση δεν ήταν επιθετική. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες κατανόησαν από την αρχή πως πρέπει να βρεθεί μία συμβιβαστική λύση για το περιβάλλον. Και οι δύο ομάδες αντιμετώπιζαν τους απέναντί τους με σοβαρά και λογικά επιχειρήματα. Αξίζει να σημειώσουμε πως οι συμμετέχοντες στην ομάδα της περιβαλλοντικής οργάνωσης επέλεξαν το όνομα Thera-δέντρο, του οποίου το πρώτο συνθετικό είναι και το πρώτο συνθετικό της επιχείρησης. Στην αντιπαράθεση απόψεων κανείς από τους συμμετέχοντες δεν ύψωσε τη φωνή του και το κλίμα ήταν εξαιρετικά φιλικό. Μία ακόμα παρατήρηση είναι ότι η ομάδα φαίνεται να εμφανίζει στην εργασία της μεγαλύτερη ευγένεια στους υπολοίπους συναδέλφους της.

Στις προτάσεις για το πώς η εταιρία μπορεί να γίνει φιλική προς το περιβάλλον υπήρξαν πολλές ιδέες και αποφασίστηκε να κάνουν κάθε ημέρα το καπάκι-day, δηλαδή να συγκεντρώνουν πλαστικά καπάκια νερού ή αναψυκτικών σε συγκεκριμένο χώρο, τα οποία να ανακυκλώνονται ή να προορίζονται για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Κάποιοι συμμετέχοντες από την ομάδα ανέφεραν ότι η ανακύκλωση είναι σημαντικό κομμάτι στην εταιρία και εξέφρασαν την πρόθεση να αρχίσουν και στο σπίτι τους να έχουν κάδο για ανακύκλωση, καθώς όπως οι ίδιοι ανέφεραν, είναι σημαντικό όχι μόνο για το περιβάλλον αλλά αποτελεί και ηθική υποχρέωση απέναντι στη φύση.

Στην έκτη συνεδρία, διάρκειας, μίας ώρας και τριάντα λεπτών, έγινε σύντομη παρουσίαση του κάθε μέλους της ομάδας για τη θέση του στην επιχείρηση και τα καθήκοντά του. Το κάθε μέλος στη συνέχεια περιέγραψε μία ημέρα που είχε πιεστεί πολύ, ψυχολογικά, σωματικά ή και τα δύο. Κατέγραψε επίσης για ποιο λόγο πιάστηκε και το αν εξέφρασε σε κάποιον αυτή την πίεση. Έπειτα η ομάδα σχημάτισε ζευγάρια και το κάθε άτομο αφηγήθηκε στον απέναντί του την ημέρα που πιάστηκε και μοιράστηκε μαζί του αυτή την εμπειρία. Στη συνέχεια έγινε χωρισμός σε υποομάδες με την άσκηση *άσπρο-γκρι*. Όσοι πίστευαν ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν σε μία ημέρα πίεσης, κινούνταν στην άσπρη ομάδα, όσοι όχι κινήθηκαν στη γκρι. Ακολούθησε το *γλυπτό της ομάδας* και οι δύο ομάδες σχημάτισαν ένα ανθρώπινο γλυπτό με τη στάση του σώματός τους ή με μία έκφραση του προσώπου τους. Οι δύο ομάδες άρχισαν να κινούνται η μία μέσα στην άλλη μέχρι να μείνουν ακίνητες. Μόλις ακινητοποιήθηκαν, δόθηκε από τον εμψυχωτή η οδηγία, αργά ένας ένας να παρατηρεί γύρω του τους άλλους. Προς το τέλος της συνεδρίας ο κάθε ένας από τους συμμετέχοντες κάθισε στην *καυτή καρέκλα* και οι υπόλοιποι από την ομάδα του έκαναν ερωτήσεις πως ένιωσε εκείνη την ημέρα και τι διαφορετικό θα μπορούσε να πράξει. Στο τέλος της συνεδρίας έγινε συζήτηση και αναστοχασμός. (πως θα μπορούσε ο ένας να βοηθά τον άλλο και να μην καταπιέζει τον συνεργάτη του;)

Στην έκτη συνεδρία, οι συμμετέχοντες δεν είχαν κανένα δισταγμό και επικοινωνούσαν ξεκάθαρα ο ένας με τον άλλο. Πολλοί ανέφεραν ότι αρκετές μέρες νιώθουν πιεσμένοι και αφού εξέφρασαν για πιο λόγο πιάστηκαν, μοιράστηκαν με τους άλλους ότι νιώθουν πιο ανακουφισμένοι. Ακόμα μία παρατήρηση αποτελεί το γεγονός του ότι οι πιο απόμακροι από την ομάδα έχουν γίνει μέρος αυτής και δεν ξεχωρίζουν από συναδέλφους τους που είναι πιο διαχυτικοί. Επίσης οι ίδιοι, καθώς και άλλοι συμμετέχοντες παρουσίασαν εμφανώς συγκρατημένες θέσεις και δεν έχαναν τον αυτοέλεγχό τους.

Οι συμμετέχοντες ενθουσιάστηκαν με το *γλυπτό της ομάδας* και στην *καυτή καρτέκλα*, όλοι οι συμμετέχοντες φάνηκε πως ήταν ειλικρινείς και είχαν την τάση να μιλούν σα να είναι μόνοι τους, δηλαδή σα να μη νιώθουν ότι κάποιος θα τους κρίνει. Για μια ακόμα φορά η *καυτή καρτέκλα*, όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες: «Είναι εργαλείο μαγικό!». Μία συμμετέχουσα μοιράστηκε με τον ερευνητή ότι θα επιθυμούσε να γίνονται πιο συχνά συνεδρίες ή αυτές να συνεχιστούν και στο μέλλον.

Στην έβδομη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, η ομάδα χωρίστηκε ανά ζεύγη και το πρώτο άτομο προσπαθούσε να εκπαιδεύσει το δεύτερο άτομο σαν να ήταν ένα εξωγήινο ον. Το εξωγήινο ον δεν ξέρει να μιλάει, να περπατά, να διαβάζει, να τρώει, οπότε πρέπει να του μάθει τις συνήθειες των γήινων (Γκόβας, 2002:26). Ακολούθησε η άσκηση *καθρέπτες*, όπου τα ίδια ζευγάρια μιμούνταν τις κινήσεις και τις εκφράσεις που έπαιρναν. Στη συνέχεια ο εμπνευστής διάβασε μία αληθινή ιστορία καταπιεσμένου ατόμου στην ομάδα. Δόθηκε χρόνος στην ομάδα να συζητήσει και να καταγράψει το πώς μπορεί να νιώσει ο καταπιεσμένος.

Έπειτα ένα μέλος από την ομάδα κλήθηκε να διαβάσει τα συναισθήματα του καταπιεζόμενου και ζητήθηκε από την ομάδα να προσπαθήσει να ερμηνεύσει για ποιο λόγο νιώθει αυτά τα συναισθήματα. Ακολούθησε η *καυτή καρτέκλα*, όπου ένας εθελοντής από την ομάδα έλαβε το ρόλο του καταπιεστή. Οι υπόλοιποι του έκαναν ερωτήσεις σχετικά με τα δικά του συναισθήματα και τους λόγους για τους οποίους καταπιέζει τον απέναντί του. Στην περίπτωση που το επιθυμούσαν και άλλα μέλη της ομάδας μπορούσαν να μπουκ στη θέση του καταπιεστή. Στο τέλος της συνεδρίας έγινε συζήτηση και αναστοχασμός.

Στην έβδομη συνεδρία οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι νιώθουν ανακουφισμένοι από το στρες και ότι εκφράζουν τα συναισθήματά τους με μεγάλη ευκολία στην *καυτή καρτέκλα*. Ο καταπιεστής στο ρόλο της συνεδρίας, ανέφερε ότι δεν ένιωθε όμορφα όταν καταπίεζε τους συνεργάτες του και ότι θα ήταν καλύτερο κάποιος να μη δρα με αυταρχικά χαρακτηριστικά. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι η άσκηση τους άρεσε πολύ και δέθηκαν πολύ με το ζευγάρι τους, όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν. Ακόμα, πολλοί από τους συμμετέχοντες ένιωσαν χαρούμενοι που κατανοούν πως ένας καταπιεσμένος μπορεί να δράσει ή και να αντιδράσει με σεβασμό προς τον απέναντί του.



Στην όγδοη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, αρχικά η ομάδα χωρίστηκε σε ζευγάρια και ξεκίνησε με *καθρέπτες*. Στη συνέχεια έγινε «Παιχνίδι ρόλων», όπου ένα μέλος από την ομάδα παρίστανε έναν πελάτη, ο οποίος χρωστούσε στην επιχείρηση χρήματα για κάποιον λόγο. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, επιθυμούσαν να τον πείσουν να εξοφλήσει τα χρήματα στην επιχείρηση ή να επιστρέψει το προϊόν. Δόθηκε χρόνος προετοιμασίας και για τα δύο μέρη της ομάδας. Ο πελάτης και τα υπόλοιπα μέλη της επιχείρησης καλέστηκαν να χτίσουν μια ιστορία για το ποιοι είναι οι λόγοι που τους ωθούν σε όποια ενέργεια κάνουν. Έγινε καταγραφή των θέσεων των δύο μερών της ομάδας και στη συνέχεια ο πελάτης μπήκε στην επιχείρηση και όποιος από την επιχείρηση το επιθυμούσε έπαιρνε το λόγο και συνομιλούσε με τον πελάτη. Μετά από οδηγία του εμπνευστή ο πελάτης εξήγησε στα μέλη της επιχείρησης ότι δεν μπορεί να καλύψει το χρέος επειδή ο πραγματικός λόγος είναι ότι ο πατέρας του έχει μία ανίατη ασθένεια και δεν έχει επάρκεια χρημάτων να καλύψει το χρωστούμενο ποσό. Ακολούθησε η *καυτή καρέκλα*, όπου ο πελάτης ερωτήθηκε από την υπόλοιπη ομάδα για το πώς αισθάνεται και το τι ενδεχομένως μπορεί να γίνει, ώστε να διευκολυνθεί η θέση του. Δόθηκε λίγος χρόνος στην ομάδα της επιχείρησης, ώστε να συνεννοηθεί σύντομα για τον τρόπο που θα μπορούσε να βοηθήσει τον πελάτη.

Μετά από οδηγία του εμπνευστή ο πελάτης επέστρεψε στην επιχείρηση, με τα χρήματα για να πληρώσει το προϊόν. Άραγε θα δεχθεί τα χρήματα η επιχείρηση; Η ομάδα της επιχείρησης θα έπρεπε να συσχεφθεί. Μετά ξανά από οδηγία του εμπνευστή, ένα μέλος από την ομάδα της επιχείρησης, άλλαξε το ρόλο του με το ρόλο του πελάτη και ο πελάτης έγινε μέλος της ομάδας της επιχείρησης. Ποια είναι τώρα η αντιμετώπιση; Στο τέλος της συνεδρίας ακολούθησε συζήτηση.

Στην όγδοη συνεδρία η ομάδα που αποτελούσε την επιχείρηση έδειξε κατανόηση για τον πελάτη που δεν είχε χρήματα να πληρώσει. Μόλις έγινε φανερός ο λόγος που δεν είχε να πληρώσει ο πελάτης το προϊόν που είχε πάρει, οι συμμετέχοντες αποφάσισαν να του χαρίσουν κατευθείαν το ποσό και να κρατήσει το προϊόν. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες υποστήριζαν ότι πρέπει να γίνει ένας συμβιβασμός και να μη χαριστεί το προϊόν, αλλά σε κάθε περίπτωση τόνισαν ότι θα μπορούσαν να βρισκόντουσαν στην ίδια θέση με τον πελάτη, δεδομένο που καταγράφηκε από τον ερευνητή. Ακόμα οι συμμετέχοντες ένιωσαν ήρεμοι, αφού έκαναν μία καλή πράξη και κάποιοι ανέφεραν ότι: «Θέλω να κοιμηθώ ήσυχος/η το βράδυ», «Καλύτερα έτσι», κλπ.

Στην ένατη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, η ομάδα ξεκίνησε με την άσκηση *το ποντίκι* (Γκόβας, 2002:25). Η ομάδα σχημάτισε έναν κύκλο και ο εμπυχωτής έδωσε ένα φανταστικό ποντικάκι σε ένα μέλος της ομάδας. Το κάθε μέλος το κράτησε στα χέρια του για όσο το επιθυμούσε, το χάιδευε ή το άφηνε να κυκλοφορεί σε όλο του το σώμα. Στη συνέχεια το έδινε στον επόμενο μέχρι να επιστρέψει στο αρχικό μέλος που το είχε λάβει. Στη συνέχεια η ομάδα χωρίστηκε σε ζευγάρια και εφαρμόστηκε η άσκηση *το μαγικό κουτί* (Γκόβας, 2002:38), όπου δόθηκε στον Α ένα φανταστικό κουτί από τα οποία έβγαζε συνεχώς αντικείμενα (π.χ. γάντια, ένα μήλο, ένα καπέλο), πολύ γρήγορα και ο Β σχολίαζε με μία λέξη ή φράση (π.χ. ένα μήλο, ένα στυλό, θα γράφει όμορφα). Κάθε ζευγάρι είχε στη διάθεσή του περίπου δύο λεπτά. Έπειτα ο εμπυχωτής έκανε ανάγνωση ένα άρθρο που αφορούσε τους πρόσφυγες του κύματος του 2015 από τη Συρία. Ακολούθησε η άσκηση *το δικαστήριο*, όπου κάθε μέλος της ομάδας έλαβε ένα ρόλο από το δικαστήριο (όπως δικαστής, δικηγόρος, μάρτυρας υπεράσπισης, κατηγορος, αστυνομικός προστασίας κοινό) και δόθηκε εύλογος χρόνος, ώστε η κάθε ομάδα να ετοιμάσει τα επιχειρήματά της για το αν πρέπει οι πρόσφυγες να χαρακτηρισθούν ως λαθρομετανάστες. Η προσημείωση της δίκης έπρεπε να έχει τελεσίδικη απόφαση και να προβληθούν τα επιχειρήματα της κάθε ομάδας. Το δικαστήριο άρχισε και ο δικαστής χτύπησε το σφυρί του.

Η κάθε ομάδα μπορούσε να συζητήσει ή να διαφωνήσει έντονα, με συντονιστή το δικαστή, ο οποίος επανέφερε την τάξη. Ακολούθησε η *καυτή καρέκλα* και όποιο μέλος της ομάδας το επιθυμούσε καθόταν στην καυτή καρέκλα και οι υπόλοιποι του έκαναν ερωτήσεις για το πώς νιώθει και με την «εξουσία» που του έχει δοθεί και μέχρι που μπορεί να φθάσει. Ακολούθησε συζήτηση και αναστοχασμός.

Στην ένατη συνεδρία ο ερευνητής κατέγραψε σημαντικά στοιχεία για την πορεία της έρευνας. Πολλά από τα μέλη της ομάδας δεν ήθελαν να πάρουν τη θέση του δικαστή και του κατηγορού, καθώς υποστήριζαν ότι σε κάθε περίπτωση όλοι μας είμαστε άνθρωποι και θα πρέπει να αντιμετωπίζουμε με συμπάθεια τους συνανθρώπους μας. Κανένας από την ομάδα δεν έχασε τον αυτοέλεγχό του, ενώ όλοι μαζί αποφάσισαν ότι οι πρόσφυγες δε μπορούν να χαρακτηριστούν ως λαθρομετανάστες. Ο ερευνητής παρατήρησε ότι η αντιμετώπιση της ομάδας απέναντι στους οικονομικούς μετανάστες ήταν εξαιρετικά θετική.

Στη δέκατη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, πραγματοποιήθηκε η άσκηση *σύνταξη κειμένου*, στην οποία ο κάθε συμμετέχων, μετά από οδηγία του εμψυχωτή, έγραψε μία επιστολή προς τον προϊστάμενο του, ώστε να του ζητήσει αύξηση, καθώς αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω της οικονομικής κρίσης. Στη συνέχεια έγινε παιχνίδι ρόλων και ένα μέλος της ομάδας που το εξέλεξε η ίδια η ομάδα έλαβε το ρόλο του προϊσταμένου και έκανε καταγραφή σε ένα χαρτί τους λόγους για τους οποίους η επιχείρηση μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει αύξηση. Έπειτα ο κάθε ένας από τους συμμετέχοντες έδωσε την επιστολή του στον προϊστάμενο, ο οποίος και αποφάσιζε για το αν και σε ποιον θα δώσει αύξηση μισθού. Ακολούθησε η *καυτή καρτέκλα*, όπου ο προϊστάμενος δέχτηκε ερωτήσεις από τους εργαζομένους πως ένιωσε για την απάντηση που έδωσε στον καθένα. Μετά από οδηγία του εμψυχωτή έγινε *ανταλλαγή απόψεων*, όπου ο προϊστάμενος άνοιξε τα χαρτιά του και ανέφερε τους λόγους για τους οποίους μπορεί να γίνει αύξηση ή όχι στον κάθε εργαζόμενο. Ακολούθως, ο προϊστάμενος βγήκε από το ρόλο του και όλη μαζί η ομάδα συζήτησε για το πώς ένιωσε σε ζευγάρια και τι θα έκαναν οι ίδιοι αν ήταν στη θέση του προϊσταμένου. Στο τέλος της συνεδρίας έγινε συζήτηση και αναστοχασμός.

Στη δέκατη συνεδρία οι συμμετέχοντες μπήκαν σε ρόλο, ώστε να ζητήσουν αύξηση λόγω οικονομικών προβλημάτων, αναλύοντας τους λόγους για τους οποίους χρειαζόντουσαν την αύξηση. Ο προϊστάμενος έδειξε μεγάλη κατανόηση της θέσης των εργαζομένων και σε όλους έκανε ισόποση αύξηση μισθού, ώστε «να μην αδικήσει κανένα», όπως ανέφερε και ο ίδιος.

Οι ίδιοι οι εργαζόμενοι κατανόησαν ταυτόχρονα ότι και η επιχείρηση βρίσκεται σε δεινή θέση και ότι δεν είναι σε θέση να κάνει αυξήσεις μισθών. Κατά την παρατήρηση του ερευνητή όλα τα ζευγάρια, είχαν την ίδια άποψη, να γίνει μικρή αύξηση σε όλους. Επίσης ο ερευνητής κατέγραψε την ευκολία των συμμετεχόντων να επικοινωνούν σε ένα κλίμα ενότητας.

Στην εντεκάτη συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, το θέμα ήταν βασισμένο σε πραγματικό γεγονός. Η συνεδρία ξεκίνησε με *παιχνίδι ρόλων* και οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα ήταν των ιατρών και οι άλλη των πωλητών. Δόθηκε σε κάθε μία από τις ομάδες ένα χαρτί, το οποίο αναφέρει λόγους για το οποίο το προϊόν που είναι προς προώθηση είναι αποτελεσματικό ή μη. Οι δύο ομάδες συζήτησαν για το πώς θα προσεγγίσουν την άλλη ομάδα αποτελεσματικά. Στη συνέχεια οι δύο ομάδες εξέφρασαν τις θέσεις τους, σύμφωνα με τις οδηγίες που τους είχαν δοθεί.

Έπειτα μέσω *τηλεφωνικών συνδιαλέξεων*, μέσα σε ρόλο, δόθηκε από τον εμπνευστή μία μελέτη ότι το συγκεκριμένο προϊόν που ήθελαν να προωθήσουν οι πωλητές, δεν είχε λάβει μέρος σε μία μελέτη για την αποτελεσματικότητα του ενώ όλα τα άλλα ανταγωνιστικά προϊόντα είχαν λάβει μέρος στη μελέτη αυτή. Η ομάδα των γιατρών και των πωλητών συζήτησαν μέσω ενός υποθετικού τηλεφώνου για τη νέα εξέλιξη και το πώς να τη χειριστούν. Εκ νέου ένα μέλος από κάθε ομάδα (γιατρός-πωλητής) συναντήθηκαν, ώστε να εκφράσουν ο μὲν την αμφιβολία του για το προϊόν και ο δε να τον καθησυχάσει. Υποθετικά ο χρόνος περνάει και το προϊόν παίρνει μέρος στη μεγαλύτερη μελέτη της Ευρώπης, όπου αποδεικνύεται ότι οι άλλες εταιρίες είναι υποδεέστερες. Ποια είναι η στάση των γιατρών τώρα; Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε η *καυτή καρτέλα* και κάθε ένας από τους ιατρούς κάθεται στην καυτή καρτέλα και όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να του κάνουν ερωτήσεις. Στο τέλος της συνεδρίας ακολούθησε συζήτηση και αναστοχασμός.

Στην εντεκάτη συνεδρία, η οποία ήταν βασισμένη σε αληθινό γεγονός, ακόμα και οι συμμετέχοντες που δεν είχαν σχέση με τις πωλήσεις, προέβαλλαν επιχειρήματα υπέρ της προώθησης του προϊόντος. Ο ερευνητής κατέγραψε τα σχόλια πολλών συμμετεχόντων ότι η προώθηση ενός προϊόντος που δεν πληροί τις απαιτούμενες προδιαγραφές είναι επικίνδυνο. Οι ομάδα των ιατρών δε δέχτηκε σε καμία περίπτωση να προωθήσει το προϊόν, καθώς όπως ανέφεραν και οι ίδιοι είναι επικίνδυνο για τη δημόσια υγεία. Μετά την *καυτή καρτέλα*, έγινε φανερό ότι οι γιατροί και οι πωλητές μπορούσαν εύκολα να «μπουν» ο ένας στη θέση του άλλου και να κατανοήσουν επίσης πως θα ένιωθε κάποιος ασθενής.

Στη δωδέκατη συνεδρία και τελευταία συνεδρία, διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών, ακούστηκε μουσικό κομμάτι για την χαλάρωση της ομάδας και έγινε άσκηση εμπύχωσης με κινητικό παιχνίδι. Στη συνέχεια, σύμφωνα με τις οδηγίες του εμπνευστή ο κάθε συμμετέχων έγραψε σε μία σελίδα χαρτί που φαντάζεται τον εαυτό του σε πέντε χρόνια από την ημερομηνία της τελευταίας παρέμβασης. Στη συνέχεια ο κάθε συμμετέχων με την άσκηση ραδιοφωνικός σταθμός, γίνεται ραδιοφωνικός παραγωγός και μέσω ενός υποθετικού ραδιόφωνου, αναφέρει στο κοινό του που βρισκόταν πριν πέντε χρόνια, δηλαδή το τώρα και που βρίσκεται τη χρονική στιγμή που μιλάει, δηλαδή στο μέλλον. Τέλος ακολούθησε άκουσμα κομματιού μουσικής, συζήτηση και αναστοχασμός όλων των συνεδριών. Επίσης συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια που είχαν δοθεί και πριν την αρχή του προγράμματος.

Στη δέκατη συνεδρία οι συμμετέχοντες ευχήθηκαν να είναι πετυχημένοι επαγγελματικά με υγεία, αυτοί και όσοι είχαν οικογένεια. Άλλοι απάντησαν ότι θα ήθελαν να παντρευτούν ή να μετακομίσουν στο εξωτερικό αν το επιτρέψουν οι περιστάσεις. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι είναι σημαντικό να κατανοεί ο ένας τα συναισθήματα του άλλου, να υπάρχει κλίμα εμπιστοσύνης και ο καθένας να ελέγχει τόσο τα συναισθήματα του όσο και τις αντιδράσεις του. Η ομάδα ανέφερε ότι κατά τη διάρκεια των συνεδριών ένιωθε πιο χαλαρή, αισθάνθηκε λιγότερη πίεση και θεώρησε το περιβάλλον εξαιρετικά φιλικό.

#### **4. Συμπεράσματα και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη της συνεισφοράς της Δραματικής Τέχνης στη συναισθηματική νοημοσύνη. Για το σκοπό αυτό, ακολουθήθηκε η πειραματική μέθοδος με την επιλογή ομάδας 14 εργαζομένων, στους οποίους χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία και τεχνικές της Δραματικής Τέχνης διαμέσου σειράς συνεδριών που πραγματοποιήθηκαν στην έδρα της εταιρίας. Στην αρχή και στο τέλος της πειραματικής διαδικασίας μετρήθηκαν οι 4 παράγοντες οι οποίοι συνιστούν τη συναισθηματική νοημοσύνη σε επίπεδο προσωπικότητας, σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο TeiQue-SF των Petrides και Furnham.

Οι τέσσερις παράγοντες που απαρτίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη σε επίπεδο προσωπικότητας, και καταμετρούνται με το ερωτηματολόγιο των Petrides και Furnham είναι οι ακόλουθοι: α) Η *ενημερία*, β) ο *αυτοέλεγχος* γ) η *συναισθηματικότητα* και δ) η *κοινωνικότητα*.

Για το σκοπό της εργασίας τέθηκαν τρεις επιμέρους ερευνητικοί στόχοι. Ο πρώτος στόχος εξετάζει τη μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων μετά τις συνεδρίες. Ο δεύτερος στόχος εξετάζει αν οι τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης παρουσιάζουν συσχέτιση μεταξύ τους. Ο τρίτος ερευνητικός στόχος είναι η θεωρητική διερεύνηση και καταγραφή της επίδρασης της Δραματικής Τέχνης στη συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων.

Για να μελετήσουμε τον πρώτο ερευνητικό στόχο, πραγματοποιήσαμε έρευνα ερωτηματολογίου αλλά και ποιοτική καταγραφή των συνεδριών. Για τους σκοπούς της στατιστικής ανάλυσης, οι ερωτώμενοι απάντησαν πριν την αρχή των συνεδριών, ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιεί την 7-βάθμια κλίμακα Likert, και περιλαμβάνει ερωτήσεις που μετρούν τους τέσσερις παράγοντες της συναισθηματικής νοημοσύνης σε προσωπικό επίπεδο. Το ίδιο ακριβώς ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους εργαζόμενους και μετά το τέλος των συνεδριών. Για κάθε ερώτημα του ερωτηματολογίου ξεχωριστά, υπολογίστηκε ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση, πριν και μετά τις συνεδρίες. Το ίδιο έγινε και για τους 4 παράγοντες συνολικά.

Μετά το τέλος των συνεδριάσεων, παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη αύξηση και στις 4 διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που μελετήσαμε. Εξετάζοντας μεμονωμένα τους τέσσερις παράγοντες, οδηγηθήκαμε στα παρακάτω συμπεράσματα:

Από τα περιγραφικά στατιστικά, στον πίνακα που περιέχει τη μέση βαθμολογία στις τριάντα ερωτήσεις πριν και μετά τις συνεδρίες, με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης, παρατηρούμε ότι η μεγαλύτερη αύξηση στον μέσο όρο παρουσιάστηκε στις ερωτήσεις 21 και 26. Η ερώτηση 21 αναφέρεται στο κατά πόσον το άτομο θεωρεί τον εαυτό του καλό διαπραγματευτή, ενώ η ερώτηση 26, αναφέρεται στο κατά πόσο το άτομο θεωρεί ότι μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Οι ερωτήσεις αυτές εμπίπτουν στον παράγοντα της *κοινωνικότητας* (σχήμα 5).

Σε όλες τις ερωτήσεις παρουσιάστηκε στο ερωτηματολόγιο που δόθηκε μετά τις συνεδρίες μείωση της τυπικής απόκλισης. Αυτό δείχνει αύξηση της ομοιογένειας του δείγματος και επαληθεύει το γεγονός ότι η ομάδα ήρθε πιο κοντά και συμπεριφέρεται περισσότερο σαν ενιαίο σύνολο. Ο παράγοντας *κοινωνικότητα* ο οποίος περιγράφει την οικειότητα των ατόμων όταν βρίσκονται σε διάφορα κοινωνικά περιβάλλοντα, παρουσίασε τη μεγαλύτερη μεταβολή, καθώς στο αρχικό ερωτηματολόγιο η μέση βαθμολογία του ήταν 3,51 / 7, ενώ στο τελικό ερωτηματολόγιο η μέση βαθμολογία στον παράγοντα ανήλθε στο 5,44 / 7, μία αύξηση κατά 1,93 μονάδες.

Από την ποιοτική καταγραφή, θεωρούμε ότι η αύξηση ερμηνεύεται από το γεγονός ότι κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναπτύχθηκε σταδιακά ένα πιο οικείο κλίμα μεταξύ της ομάδας, το οποίο ενισχύθηκε και από το *διάλογο* της ομάδας και από δραστηριότητες όπως η *καυτή καρέκλα*. Η συγκριμένη δραστηριότητα αφήνει ελεύθερο τον συμμετέχοντα να εκφραστεί μέσα σε ένα ρόλο χωρίς να νοιώθει ότι κατακρίνεται (Κοντογιάννη, 2008).

Επίσης, όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες, από το κλίμα που δημιουργήθηκε αισθάνθηκαν μεγάλη οικειότητα, καθώς θεώρησαν ότι δεν κρίνονται για τις δυνατότητές τους και με αυτό τον τρόπο μπόρεσαν να έχουν πιο άμεση και ειλικρινή επικοινωνία. Έχει παρατηρηθεί ότι οι τεχνικές της Δραματικής Τέχνης μπορούν να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν σε μεγάλο βαθμό την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.

Τα άτομα που συμμετείχαν καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών έδειξαν ότι γίνονταν σταδιακά καλύτεροι ακροατές, σε σχέση με τις απόψεις που διατύπωναν οι υπόλοιποι συμμετέχοντες. Αντίστοιχη μελέτη που ασχολήθηκε με τη συμβολή του θεατρικού παιχνιδιού σε μαθητές, καταλήγει σε αντίστοιχο με εμάς συμπέρασμα, δηλαδή ότι παρατηρήθηκε καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων διαμέσου του θεατρικού παιχνιδιού και βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων (Τσιάρας, 2006).

Ο παράγοντας *ευημερία* παρουσίασε μία αύξηση της τάξης των 1,37 μονάδων καθώς από μέσο όρο 4/7 πριν τις συνεδρίες, ανήλθε στις 5,37 μονάδες μετά τις συνεδρίες. Η *ευημερία* αντανακλά το επίπεδο ικανοποίησης των ατόμων από τη ζωή καθώς και το επίπεδο αυτοεκτίμησης. Από την ποιοτική καταγραφή των συνεδριών και συγκεκριμένα από την τεχνική *παιχνίδι ρόλων* στην 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> συνεδρία, παρατηρήσαμε ότι οι πιο διστακτικοί της πειραματικής ομάδας ήταν εξαιρετικά εύθυμοι και η πλειοψηφία αυτών το εξέφραζαν λεκτικά. Παρόμοια καταγραφή έγινε και στη μελέτη των Furnham και Petrides (2003) οι οποίοι ανέφεραν ότι μεγάλο ποσοστό της ευημερίας καθορίζεται από τη διαχείριση των συναισθημάτων και τις επικοινωνιακές ικανότητες.

Ο παράγοντας *αυτοέλεγχος* είχε αύξηση κατά 1,31 μονάδες μετά τις συνεδρίες και ανήλθε στο 4,26/7. Ο *αυτοέλεγχος* δείχνει το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους αλλά και το κατά πόσον ελέγχονται από αυτές (Τσιάρας, 2014). Θεωρούμε ότι αυτή η αύξηση αποδίδεται στο γεγονός ότι κυρίως στην 9<sup>η</sup> και 10<sup>η</sup> συνεδρία όπου χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της καυτής καρέκλας για να γίνει αποτύπωση του πως ένα άτομο χειρίζεται την εξουσία που διαθέτει. Σύμφωνα με τον Tsiaras (2012), παρατηρήθηκαν αντίστοιχα με εμάς συμπεράσματα, δηλαδή η δραματική τέχνη βελτίωσε την αυτοεκτίμηση μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Τέλος, ο παράγοντας *συναισθηματικότητα* είχε αύξηση κατά 1,15 μονάδες μετά τις συνεδρίες και ανήλθε στο 5,02/7. Η συναισθηματικότητα περιλαμβάνει γνωρίσματα όπως ενσυναίσθηση, αντίληψη συναισθημάτων καθώς και το πώς το άτομο χρησιμοποιεί το συναίσθημα για να εκφράζεται. Τεχνικές όπως η εμπύχωση των συναδέλφων που πραγματοποιήθηκε στις συνεδρίες θεωρούμε ότι συνεισέφεραν θετικά στην αύξηση της συναισθηματικότητας.

Για την επιβεβαίωση του πρώτου ερευνητικού στόχου στις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης πριν και μετά τις συνεδρίες, ακολουθήθηκε η τεχνική *paired sample t-test* όπου εξετάζει την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς στους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν στατιστικά σημαντική μεταβολή στους μέσους όρους σε επίπεδο εμπιστοσύνης 99% και στις τέσσερις διαστάσεις (*Ευημερία*, *Κοινωνικότητα*, *Αυτοέλεγχος*, *Συναισθηματικότητα*) καθώς και στον ολικό δείκτη (*Global Trait EI*), όπως φαίνεται και στην ανάλυση (πίνακας 20).



Συνεπώς, ο πρώτος ερευνητικός στόχος ότι η συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων παρουσίασε μεταβολή μετά την εφαρμογή των τεχνικών, γίνεται αποδεκτός.

Με την ίδια μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα μέσω του Paired Sample t-test σε συνδυασμό με το ερευνητικό εργαλείο TEIQue ασχολήθηκε και η έρευνα της Laborde κ.ά. (2014), με στόχο τη μελέτη της ρύθμισης των συναισθημάτων υπό πίεση.

Για την εξέταση του δεύτερου ερευνητικού στόχου, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson για εξεταστεί η ύπαρξη μεταξύ των τεσσάρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων *κοινωνικότητα* και *συναισθηματικότητα* με δείκτη pearson  $r=0,7$  ή 70%.

Επίσης υψηλή συσχέτιση παρουσίασε ο Αυτοέλεγχος με τη Συναισθηματικότητα με δείκτη 62,7% και με την Κοινωνικότητα με δείκτη με 62,8% (πίνακας 21). Τη χαμηλότερη συσχέτιση παρουσίασε η συναισθηματικότητα με την ευημερία με δείκτη 13,9%. Όλες οι συσχετίσεις βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο 95%, συνεπώς η δεύτερη ερευνητική υπόθεση γίνεται αποδεκτή.

Για την εξέταση του τρίτου ερευνητικού στόχου χρησιμοποιήθηκαν ο αναστοχασμός, η συζήτηση και οι παρατηρήσεις του ερευνητή. Πραγματοποιήθηκαν 12 συνεδρίες οι οποίες περιελάμβαναν τεχνικές και ασκήσεις δραματικής τέχνης με στόχο της διαπίστωση της επίδρασής τους στην συναισθηματική νοημοσύνη των εργαζομένων. Ενδεικτικά οι κυριότερες τεχνικές ήταν η *καυτή καρέκλα*, ο *διάλογος της ομάδας*, η *ιδεοθύελλα*, οι *τηλεφωνικές συνδιαλέξεις*, το *παιχνίδι ρόλων*, η *άσκηση άσπρο-γκρι*, η *άσκηση καθρέπτες* και το *γλυπτό της ομάδας*.

Παρατηρήθηκε ότι ενώ αρχικά υπήρχε αμηχανία, στη συνέχεια κατά την πορεία των συνεδριών η ομάδα έδειξε να βελτιώνει την επικοινωνία της και τελικά στο τέλος των συνεδριών οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι είναι σημαντικό να κατανοεί ο ένας τα συναισθήματα του άλλου, ενώ θεώρησαν το περιβάλλον φιλικό. Δια μέσου των ομαδικών συζητήσεων τα άτομα φαίνεται ότι κατάφεραν να βελτιώσουν τον παράγοντα κοινωνικότητα. Σε μελέτη για τη συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται ότι αυτή παρουσιάζει κοινά χαρακτηριστικά σύμφωνα με την κουλτούρα ενός λαού (Gokcen κ.ά., 2014).

Επειδή η έρευνά μας πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, θα υπήρχε μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον να επεκτεινόταν η μελέτη σε δείγμα εργαζομένων διαφορετικών εθνοτήτων, έτσι ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο η Δραματική Τέχνη έχει την ίδια επίδραση στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα με την εθνικότητα.

Επίσης, εφόσον διαπιστώσαμε την επιβεβαίωση του 2<sup>ου</sup> ερευνητικού στόχου, δηλαδή την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των διαστάσεων, αυτό θα μπορούσε να επεκταθεί με την εφαρμογή ενός μοντέλου παλινδρόμησης όπου θα υπήρχε ως εξαρτημένη μεταβλητή η μια διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Κάτι τέτοιο θα επέτρεπε τον εκτιμήσουμε τον βαθμό που το άτομο διαθέτει αυτή την διάσταση ως συνάρτηση των υπολοίπων διαστάσεων, πχ. η Συναισθηματικότητα (y) και ως εξηγηματικές μεταβλητές (x1, x2, x3) οι υπόλοιπες διαστάσεις:

*συναισθηματικότητα f [ αυτοέλεγχος, κοινωνικότητα, ευημερία ]*

Σε θεωρητικό επίπεδο, προτείνεται η Δραματική Τέχνη και τα εργαλεία που αυτή προσφέρει στην δια βίου μάθηση να εξεταστούν σε περισσότερες ομάδες ατόμων. Θα ήταν σκόπιμο να εφαρμοστούν αντίστοιχα προγράμματα παρέμβασης σε ιδιωτικές επιχειρήσεις και ομίλους σε διαφορετικά εμπορικά πεδία. Ενδιαφέρον θα υπήρχε σε συνέχεια της παρούσας έρευνας να εφαρμοστεί ο έλεγχος των υποθέσεων και η στατιστική ανάλυση με χρήση μεγαλύτερου δείγματος.

Συνεπώς με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης, παρατηρήσαμε ότι υπάρχει καλλιέργεια δυνατοτήτων. Μελλοντικά είναι σημαντικό να εφαρμοστούν ανάλογες μελέτες, καθώς υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις ότι η Δραματική Τέχνη συντελεί στο να υπάρχει ομαλή εξέλιξη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε γνωστικό επίπεδο.

Όπως γίνεται σαφές στην παρούσα έρευνα, είναι σημαντική η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στη βελτίωση των δεξιοτήτων και της προσωπικότητας. Η παραπάνω διαπίστωση αποτελεί θέμα πολλών μελετών που έχουν γίνει στο παρελθόν. (Incebacaka κ.ά., 2015; Folostina κ.ά., 2015; Toivanen κ.ά., 2011)

## Βιβλιογραφία

1. Boal, A. (1992). *Games for Actors and Non-Actors*. London: Routledge.
2. Brody, N. (2004). What cognitive intelligence is and what emotional intelligence is not. *Psychological Inquiry*, 15, 234–238.
3. Bruner, J. S. (1990) *Acts of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
4. Cassiers, I. (2015). *Redefining Prosperity*. New York: Routledge.
5. Cook-Sather, A. (2002). Authorizing students' perspectives: Towards trust, dialogue, and change in education. *Educational Researcher*, 31(4), 3-14.
6. Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
7. Elliot, J. (1991). *Action research for educational change*. Milton Keynes: Open University Press.
8. Elliot, J. (1992). *The fundamental characteristics of action research*. In J. Elliot (Ed.), *Action research for educational change* (pp. 49-56). Philadelphia: Open University Press.
9. Fink, S. (1990). Approaches to emotion in psychotherapy and theatre: Implications for drama therapy, *The Arts in Psychotherapy*, 17, 5-18.
10. Foloștină, R., Tudorache, L., Michel, T., Erzsébet, B., & Duță, N. (2015). Using Drama Therapy and Storytelling in Developing Social Competences in Adults with Intellectual Disabilities of Residential Centers, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1268-1274.
11. Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. London: Penguin Books.
12. Furnham, A. & Petrides, K. V. (2003). *Trait emotional intelligence and happiness*. *Social Behavior and Personality*, 31, 815-824.
13. Gardner, H. (1983). *The theory of multiple intelligences*. London: Fontana.
14. Gökçen, E., Furnham, A., Mavroveli, S., & Petrides, K. V. (2014). A cross-cultural investigation of trait emotional intelligence in Hong Kong and the UK, *Personality and Individual Differences*, 65, 30–35.
15. Goleman, D. (1995). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

16. Goleman, D. (1998). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
17. Goleman, D. (2000). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
18. Goleman, D. (2008). The secret to success: New research says social emotional learning helps students in every way. *Educational Digest*, 74 (4), 8-9.
19. Gottman, J. (2000). *Η Συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
20. Hansen, M. H., Hurwitz, W. N., & Madow, W. G. (1993). *Sample Survey Methods and Theory*, Volume 1, Methods and Applications, New York: John Wiley & Sons.
21. Heathcote, D., & Bolton, G. (1995). *Drama for learning, Dorothy Heathcote's Mantle of the expert approach to education*. Portsmouth: Heinemann.
22. Hennesy, J. (1998). The Winning Postgraduate Short Article: The Theatre in Education Actor as Researcher, *Research in Drama Education*, 3(1), 85-89.
23. Hewstone, M., & Stroebe, W. (2001). *Εισαγωγή στην κοινωνική ψυχολογία*. Αθήνα: Παπαζήση.
24. İncebacaka, B., Esen, E., & İncebacak, E. (2015). *Effect Of Creative Drama Course On Creative Problem Solving Skills*, International Academic Conference on Teaching, Learning and E-learning” (IAC-TLEI), Volume 1, Proceedings of IAC-TLEI 2015, Vienna, Austria.
25. Kalidas, C. S. (2014). Drama: A Tool for Learning, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 123, 444-449.
26. Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure, *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
27. Landy, R. (1982). Training the drama therapist-A four part model, *The Arts in Psychotherapy*, 9, 91-99.
28. Landy, R. (1990). The concept of role in Drama therapy, *The Arts in Psychotherapy*, 17, 223-230.
29. Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.

30. McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for "intelligence." *American Psychologist*, 28(1), 1-14.
31. McIlvain, S. J., Miller, B., Lawhead, B. A., Barbosa-Leiker, C., & Anderson, A. (2015). Piloting yoga and assessing outcomes in a residential behavioural health unit. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22, 199-207.
32. Minarova, M., Mala, D., & Sedliacikova M. (2015). Emotional Intelligence of Managers, *Procedia Economics and Finance*, 26, 1119-1123.
33. Moreno, J.L. (1953). *Who shall survive?*. New York: Beacon.
34. Neelands, J. (1995). *Structuring drama work*. Cambridge: Cambridge University Press.
35. Oberg, A. (1990). Methods and meanings in action research: The action research journal. *Theory Into Practice*, 29(3), 214-21.
36. Ozbek, G. (2014). Drama in education: key conceptual features. *Journal of Contemporary educational studies*, 1, 46-61.
37. Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In C. Stough, D. H. Saklofske, J. D. A. Parker (Eds.), *Current advances in the assessment of emotional intelligence*, pp.85–101. New York: Springer.
38. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
39. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425- 448.
40. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
41. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.
42. Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277–293.

43. Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. Roberts, R. (Eds.). *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (Series in Affective Science), pp.151-166. Oxford: Oxford University Press.
44. Petrides, K. V., Niven, L., & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*, 18, 101-107.
45. Petrides, K. V., Perez-Gonzalez, J. C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21, 26–55.
46. Petrides, K. V., Pita, R., & Kokinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273–289.
47. Saarni, C. (1997). Coping with aversive feelings. *Motivation and Emotion*, 21, 45-63.
48. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
49. Schmidtke, J., & Heller, W. (2004). Personality, affect and EEG: Predicting patterns of regional brain activity related to extraversion and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 717–732.
50. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
51. Slavin, R. E. (1986). *Using student team learning*. Baltimore: John Hopkins.
52. Slavin, R.E. (1988). Cooperative Learning and Student Achievements. *Educational Leadership*, 45(2), 31-33.
53. Statistical Solutions, Παρουσίαση της μεθόδου Paired Samples t-test, <https://www.statisticssolutions.com/manova-analysis-paired-sample-t-test/>, Retrieved on January 10, 2016.
54. Stinson, M. T. (2015). *Drama Makes Meaning*, Drama Australia, The National Association for Drama Education/Article.
55. Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha, *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55.

56. Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
57. Toivanen, T., Komulainen, K., & Ruismaki, H. (2011). Drama education and improvisation as a resource of teacher student's creativity, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 60-69.
58. Toivanen, T., Pyykkö, A., & Ruismäki, H. (2011). Challenge of the Empty Space. Group Factors as a Part of Drama Education, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 402-411.
59. Tsiaras A. (2012). Dramatic Play as a Means of Developing Primary School Students' self-concept, *The Journal of Drama and Theatre Education in Asia*, 3 (1), 47-67.
60. Veselka, L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands, *Personality and Individual Differences*, 48, 906–910.
61. Wasytko, Y., & Stickley, T. (2003). Theatre and Pedagogy: using drama in mental health nurse education, *Nurse Education Today*, 23(6), 443-448.
62. Zampetakis, L. (2011). What Have We Learned? Ten Years On Research on Emotion in Organizations, Published Online: [http://dx.doi.org/10.1108/S1746-9791\(2011\)0000007021](http://dx.doi.org/10.1108/S1746-9791(2011)0000007021), 7, 289–315.
63. Αυδή, Α. και Χατζηγεωργίου, Μ. (2007). *Η τέχνη του δράματος στην εκπαίδευση-48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
64. Γκόβας, Ν. (2003). *Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο. Ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές. Ένα πρακτικό βοήθημα για εμπυχωτές θεατρικών ομάδων και εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
65. Γραμματάς, Θ. (1997). *Θεατρική παιδεία και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Τυποθήτω.
66. Ελένη, Ε., & Τριανταφυλλοπούλου, Κ. (2004). *Το εκπαιδευτικό θέατρο στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό*. Αθήνα: Πατάκη.
67. Καραγεώργος, Δ. (2002). *Μεθοδολογία έρευνας στις επιστήμες αγωγής: Μια διδακτική προσέγγιση*. Αθήνα: Σαββάλας.
68. Κοντογιάννη, Α. (2008). *Μαύρη αγελάδα, άσπρη αγελάδα: Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και Διαπολιτισμικότητα*. Αθήνα: Τόπος.
69. Κοντογιάννη, Α. (2012). *Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.

70. Κοσσυβάκη, Φ. (2006). *Η οργάνωση της διδασκαλίας-μάθησης με ομάδες συνεργασίας: θεωρητική θεμελίωση και πρακτική εφαρμογή*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
71. Μπρίνια, Β. (2008). *Management και Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα: Σταμούλης.
72. Ουζούνη, Χ., & Νακάκης, Κ. (2011). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των εργαλείων μέτρησης σε ποσοτικές μελέτες. *Νοσηλευτική*, 50(2), 231-239.
73. Σκουλάς, Ν. (2010). *Ηγεσία, Μάνατζμεντ, Ομαδικότητα, Το τρίπτυχο της επιτυχίας*. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.
74. Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Πατάκη
75. Τριλίβα, Σ., Ξαρλή, Π., & Σπινθάκη, Α. (2012). *Πλάθοντας ταυτότητες: Από τη μάθηση στη διδασκαλία*. Θεσσαλονίκη: Επίκεντρο.
76. Τσιάρας, Α. (2006). Η επίδραση του θεατρικού παιχνιδιού στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου, *Επιστημονικό Βήμα*, 5, 102-116.
77. Τσιάρας, Α. (2007). *Η Θεατρική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Μια ψυχοκοινωνιολογική προσέγγιση*. Αθήνα: Παπαζήση.
78. Τσιάρας, Α. (2014). *Η αναπτυξιακή διάσταση της διδακτικής του Δράματος στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Παπαζήση.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Ερωτηματολόγιο έρευνας

# Ερωτηματολόγιο

Οδηγίες: Παρακαλούμε απαντήστε σε κάθε παρακάτω πρόταση, κυκλώνοντας το νούμερο που αντιπροσωπεύει το βαθμό πεποίθησης για το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση. Μην σκέφτεστε πολύ ώρα το ακριβές νόημα των προτάσεων. Απαντήστε γρήγορα και με τη μέγιστη ακρίβεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Υπάρχουν επτά πιθανές απαντήσεις για κάθε πρόταση που κυμαίνονται από το «Διαφωνώ πλήρως» (νούμερο 1) μέχρι το «Συμφωνώ πλήρως» (νούμερο 7).

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

*Διαφωνώ* *Συμφωνώ*  
*πλήρως* *πλήρως*

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Παρακαλούμε επιλέξτε με X ένα από τα παρακάτω:

1. Φύλο:

Ανδρας

Γυναίκα

2. Μορφωτικό επίπεδο:

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ

Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό

3. Οικογενειακή κατάσταση:

Άγαμος

Έγγαμος

*Τα παραπάνω στοιχεία φυλάσσονται από τον ερευνητή, είναι ανώνυμα και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για την στατιστική ανάλυση της έρευνας που πραγματοποιείται.*

*Σας ευχαριστούμε θερμά για το χρόνο σας.*

## Petrides Scoring for TEIQue-SF (spss commands)

```
RECODE
  tei_16 tei_2 tei_18 tei_4 tei_5 tei_7 tei_22 tei_8 tei_10 tei_25 tei_26 tei_12 tei_13 tei_28
  tei_14 (7=1) (6=2) (5=3)
  (3=5) (2=6) (1=7) .
EXECUTE .

COMPUTE tot_tei = (tei_1
+tei_2+tei_3+tei_4+tei_5+tei_6+tei_7+tei_8+tei_9+tei_10+tei_11+tei_12+tei_13+tei_14+tei_15+
tei_16+tei_17+tei_18+tei_19+tei_20+tei_21+tei_22+tei_23+tei_24+tei_25+tei_26+tei_27+tei_28
+tei_29+tei_30)/30 .
EXECUTE .

*Factor scores .
COMPUTE well_being = (tei_5+ tei_20+ tei_9 +tei_24+ tei_12 +tei_27)/6.
EXECUTE .
COMPUTE self_control = (tei_4+ tei_19+ tei_7 +tei_22 +tei_15+ tei_30)/6 .
EXECUTE .
COMPUTE emotionality = (tei_1+ tei_16+ tei_2 +tei_17+ tei_8+ tei_23+ tei_13+ tei_28)/8 .
EXECUTE .
COMPUTE sociability = (tei_6 +tei_21+ tei_10+ tei_25 +tei_11+ tei_26)/6 .
EXECUTE .

var lab tot_tei 'global trait emotional intelligence' .

TITLE 'well_being' .
RELIABILITY
  /VARIABLES= tei_5 tei_20 tei_9 tei_24 tei_12 tei_27
  /FORMAT=NOLABELS
  /SCALE(ALPHA)=ALL/MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL .

TITLE 'self-control' .
RELIABILITY
  /VARIABLES= tei_4 tei_19 tei_7 tei_22 tei_15 tei_30
  /FORMAT=NOLABELS
  /SCALE(ALPHA)=ALL/MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL .

TITLE 'emotionality' .
RELIABILITY
  /VARIABLES= tei_1 tei_16 tei_2 tei_17 tei_8 tei_23 tei_13 tei_28
  /FORMAT=NOLABELS
  /SCALE(ALPHA)=ALL/MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL .

TITLE 'sociability' .
RELIABILITY
  /VARIABLES= tei_6 tei_21 tei_10 tei_25 tei_11 tei_26
  /FORMAT=NOLABELS
  /SCALE(ALPHA)=ALL/MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL .

TITLE 'global trait EI' .
RELIABILITY
  /VARIABLES= tei_1 tei_2 tei_3 tei_4 tei_5 tei_6 tei_7 tei_8 tei_9 tei_10 tei_11 tei_12 tei_13
  tei_14 tei_15 tei_16 tei_17 tei_18 tei_19 tei_20 tei_21 tei_22 tei_23 tei_24 tei_25 tei_26 tei_27
  tei_28 tei_29 tei_30 .
  /FORMAT=NOLABELS
  /SCALE(ALPHA)=ALL/MODEL=ALPHA
```

## Περιγραφική στατιστική

### Frequency Table

1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 4.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου.

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 8         | 57.1    | 57.1          | 64.3               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 57.1               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 78.6               |
|       | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.00  | 8         | 57.1    | 57.1          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 64.3               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 28.6               |
|       | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 50.0               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 50.0               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 71.4               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |



**9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 35.7               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 57.1               |
|       | 5.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 35.7               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 71.4               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 42.9               |
|       | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 64.3               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 57.1               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 50.0               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 64.3               |
|       | 6.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 28.6               |
|       | 3.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 71.4               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 64.3               |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 35.7               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 71.4               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 50.0               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 78.6               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 14.3               |
|       | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 35.7               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 78.6               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 3.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 64.3               |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 35.7               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 78.6               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 57.1               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 42.9               |
|       | 4.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 92.9               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 57.1               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 42.9               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 85.7               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |



**25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 42.9               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 64.3               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 35.7               |
|       | 3.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 64.3               |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 42.9               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 14.3               |
|       | 3.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 50.0               |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 71.4               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμοζομαι σε νέα περιβάλλοντα.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 50.0               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 28.6               |
|       | 2.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 64.3               |
|       | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα  
(μετά τις συνεδρίες)**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3                  |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 64.3                  |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9                  |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

**2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική  
οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4                  |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4                  |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 78.6               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 57.1               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 71.4               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 5.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 57.1               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 85.7               |
|       | 7.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 28.6               |
|       | 6.00  | 9         | 64.3    | 64.3          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 14.3               |
|       | 4.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 64.3               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες (μετά τις συνεδρίες)**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 6.00  | 8         | 57.1    | 57.1          | 85.7               |
|       | 7.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 5.00  | 9         | 64.3    | 64.3          | 71.4               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |



**11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 35.7               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 64.3               |
|       | 6.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 50.0               |
|       | 6.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρονται σωστά (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 57.1               |
|       | 6.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 42.9               |
|       | 5.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 78.6               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 3.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 57.1               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 64.3               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 50.0               |
|       | 6.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 85.7               |
|       | 7.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 64.3               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 28.6               |
|       | 5.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 64.3               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 4.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 57.1               |
|       | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 78.6               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 6.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 7.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 42.9               |
|       | 5.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 11        | 78.6    | 78.6          | 78.6               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 64.3               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 28.6               |
|       | 5.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 64.3               |
|       | 6.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 92.9               |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 28.6               |
|       | 6.00  | 8         | 57.1    | 57.1          | 85.7               |
|       | 7.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |



**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου  
(μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                   |
|       | 5.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 57.1                  |
|       | 6.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 92.9                  |
|       | 7.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι  
κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                   |
|       | 4.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 35.7                  |
|       | 5.00  | 4         | 28.6    | 28.6          | 64.3                  |
|       | 6.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

**29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4               |
|       | 4.00  | 6         | 42.9    | 42.9          | 64.3               |
|       | 5.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός (μετά τις συνεδρίες).**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 4.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 71.4               |
|       | 5.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Φύλο**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
|       | 2.00  | 7         | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Επίπεδο Εκπαίδευσης**

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00 | 14        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

**Οικογενειακή κατάσταση**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 9         | 64.3    | 64.3          | 64.3               |
|       | 2.00  | 5         | 35.7    | 35.7          | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

well\_being\_AFTER

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.67  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.83  | 5         | 35.7    | 35.7          | 42.9               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 50.0               |
|       | 5.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1               |
|       | 5.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 64.3               |
|       | 5.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 78.6               |
|       | 6.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9               |
|       | 6.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

self\_control\_AFTER

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 3.33  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 28.6               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 35.7               |
|       | 4.17  | 2         | 14.3    | 14.3          | 50.0               |
|       | 4.33  | 2         | 14.3    | 14.3          | 64.3               |
|       | 4.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4               |
|       | 4.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6               |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 5.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 5.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

emotionality\_AFTER

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.38  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 4.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 28.6               |
|       | 4.75  | 1         | 7.1     | 7.1           | 35.7               |
|       | 4.88  | 2         | 14.3    | 14.3          | 50.0               |
|       | 5.13  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1               |
|       | 5.25  | 1         | 7.1     | 7.1           | 64.3               |
|       | 5.38  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4               |
|       | 5.50  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 5.75  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 6.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

sociability\_AFTER

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.17  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 4.67  | 1         | 7.1     | 7.1           | 14.3               |
|       | 4.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 28.6               |
|       | 5.17  | 1         | 7.1     | 7.1           | 35.7               |
|       | 5.50  | 2         | 14.3    | 14.3          | 50.0               |
|       | 5.67  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1               |
|       | 5.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 71.4               |
|       | 6.00  | 3         | 21.4    | 21.4          | 92.9               |
|       | 6.17  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**global trait emotional intelligence**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.60  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                |
|       | 2.93  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4               |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 28.6               |
|       | 3.07  | 2         | 14.3    | 14.3          | 42.9               |
|       | 3.20  | 1         | 7.1     | 7.1           | 50.0               |
|       | 3.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1               |
|       | 4.07  | 2         | 14.3    | 14.3          | 71.4               |
|       | 4.10  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6               |
|       | 4.40  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7               |
|       | 4.60  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 5.10  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |



well\_being

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 2.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 14.3                  |
|       | 3.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4                  |
|       | 3.50  | 2         | 14.3    | 14.3          | 35.7                  |
|       | 3.67  | 1         | 7.1     | 7.1           | 42.9                  |
|       | 3.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 57.1                  |
|       | 4.00  | 2         | 14.3    | 14.3          | 71.4                  |
|       | 4.17  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6                  |
|       | 5.33  | 2         | 14.3    | 14.3          | 92.9                  |
|       | 5.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

self\_control

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.17  | 3         | 21.4    | 21.4          | 21.4               |
|       | 2.33  | 2         | 14.3    | 14.3          | 35.7               |
|       | 2.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 42.9               |
|       | 2.67  | 2         | 14.3    | 14.3          | 57.1               |
|       | 2.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 64.3               |
|       | 3.17  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4               |
|       | 3.50  | 2         | 14.3    | 14.3          | 85.7               |
|       | 4.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9               |
|       | 5.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                    |

**emotionality**

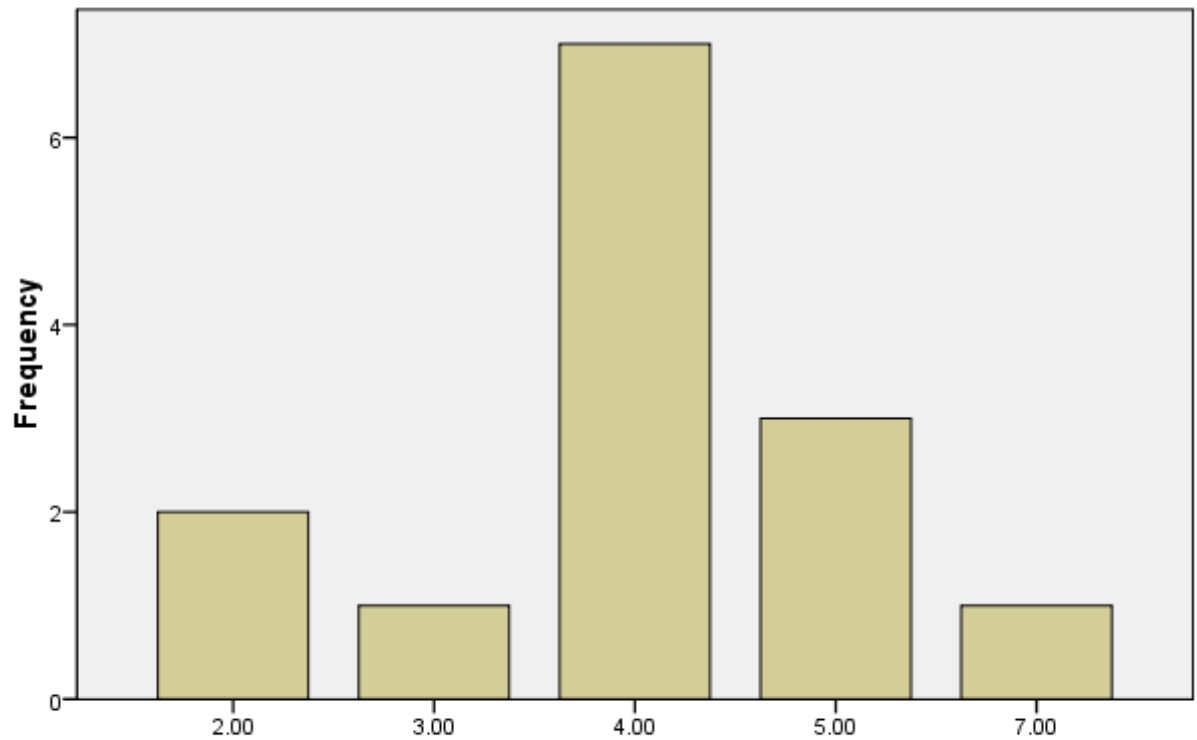
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                   |
|       | 3.13  | 2         | 14.3    | 14.3          | 21.4                  |
|       | 3.25  | 3         | 21.4    | 21.4          | 42.9                  |
|       | 3.38  | 1         | 7.1     | 7.1           | 50.0                  |
|       | 3.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1                  |
|       | 3.75  | 1         | 7.1     | 7.1           | 64.3                  |
|       | 3.88  | 1         | 7.1     | 7.1           | 71.4                  |
|       | 4.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6                  |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7                  |
|       | 5.25  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9                  |
|       | 5.88  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

**sociability**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 1.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 7.1                   |
|       | 2.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 14.3                  |
|       | 2.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 21.4                  |
|       | 2.67  | 1         | 7.1     | 7.1           | 28.6                  |
|       | 2.83  | 2         | 14.3    | 14.3          | 42.9                  |
|       | 3.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 50.0                  |
|       | 3.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 57.1                  |
|       | 4.17  | 2         | 14.3    | 14.3          | 71.4                  |
|       | 4.33  | 1         | 7.1     | 7.1           | 78.6                  |
|       | 4.50  | 1         | 7.1     | 7.1           | 85.7                  |
|       | 5.00  | 1         | 7.1     | 7.1           | 92.9                  |
|       | 5.83  | 1         | 7.1     | 7.1           | 100.0                 |
|       | Total | 14        | 100.0   | 100.0         |                       |

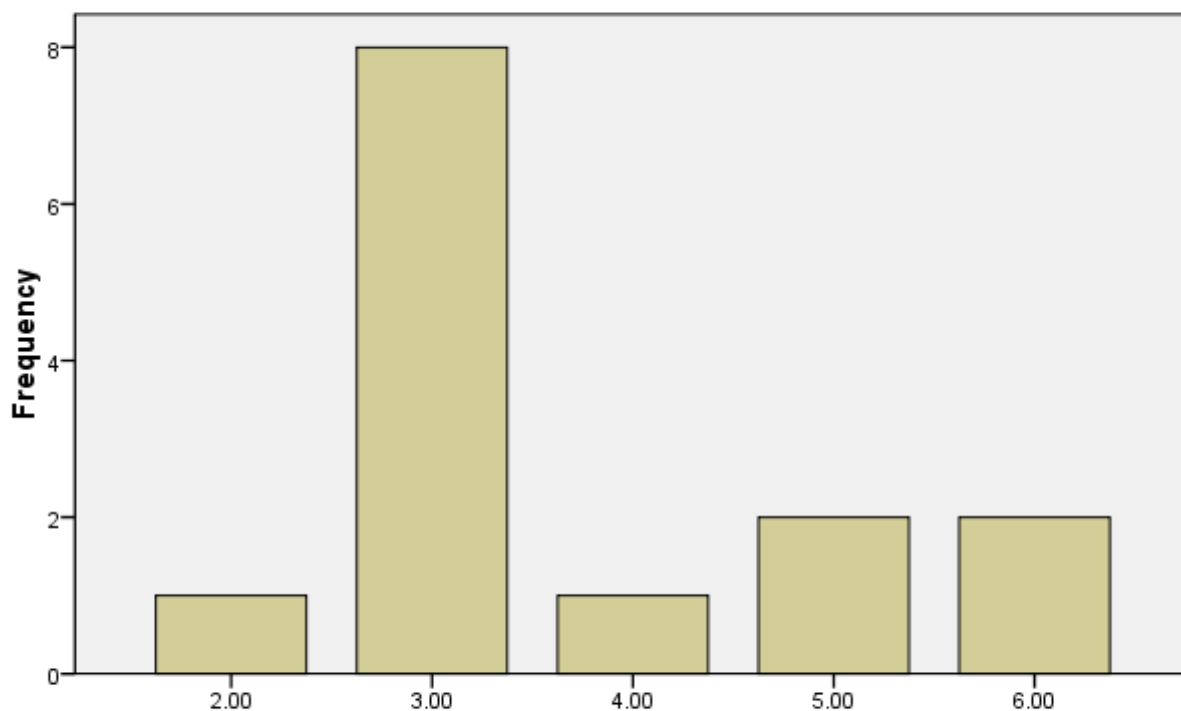
## Bar Chart

1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.



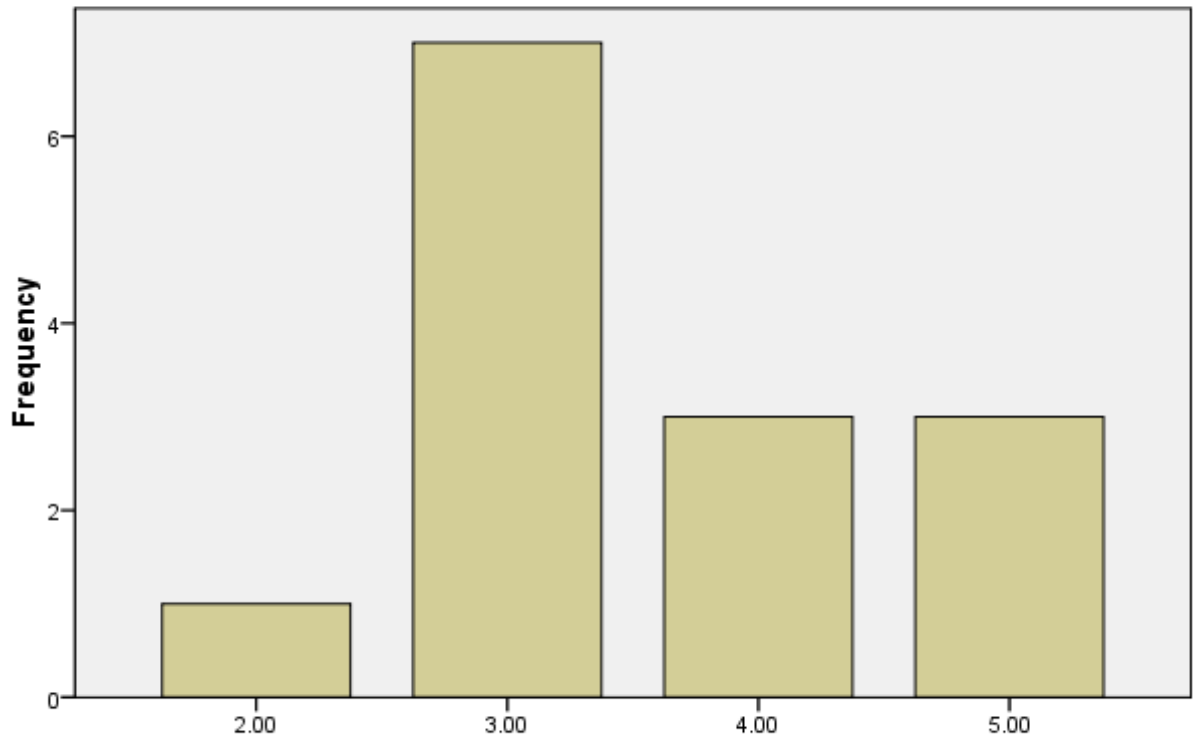
1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα.

**2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου.**



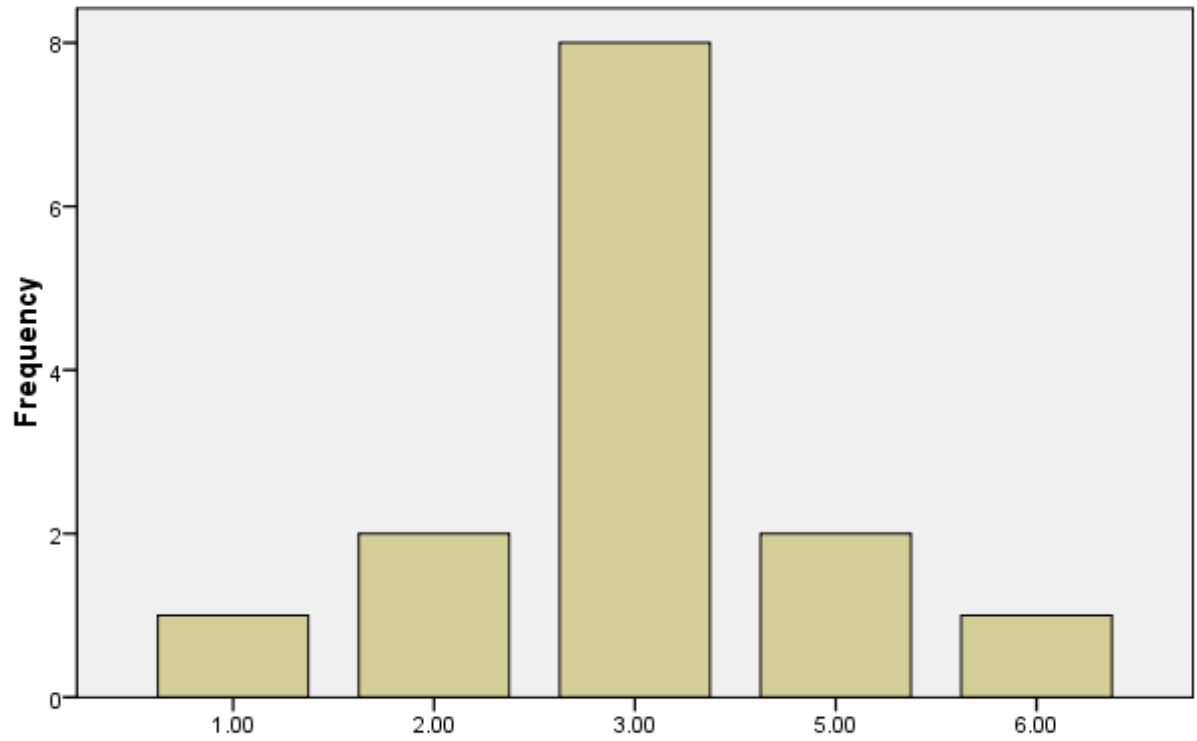
**2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου.**

**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα.**



**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα.**

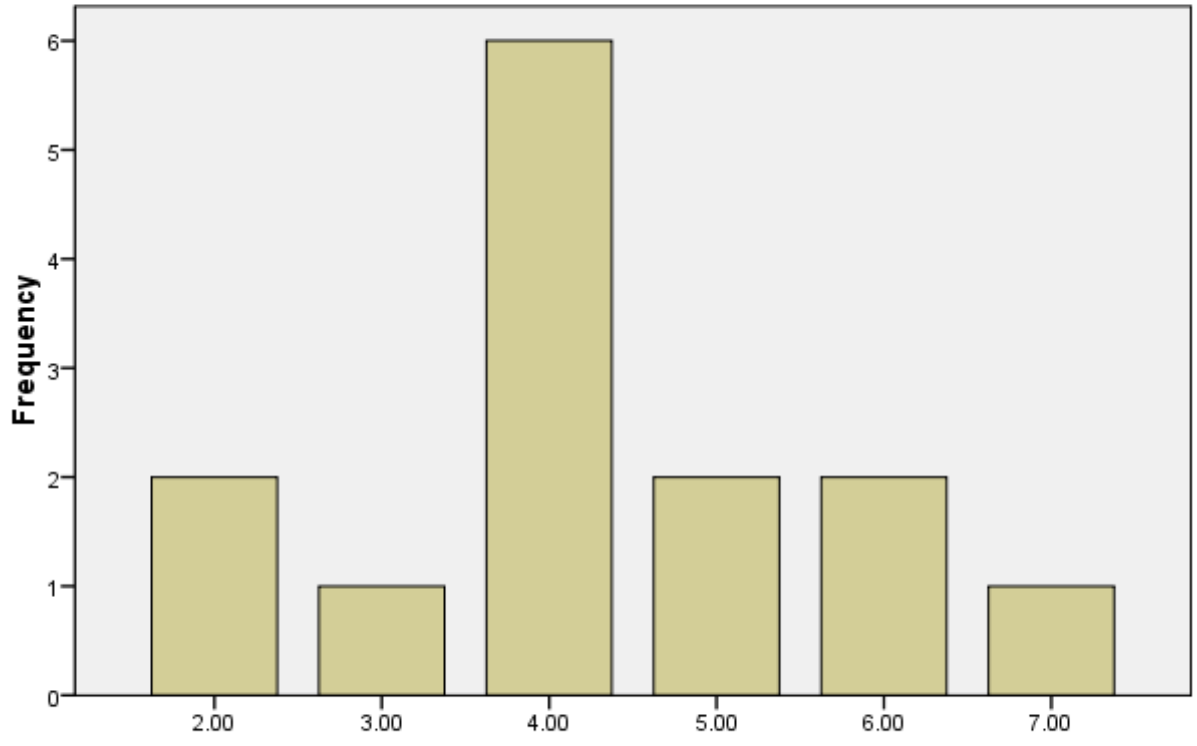
**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.**



**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου.**

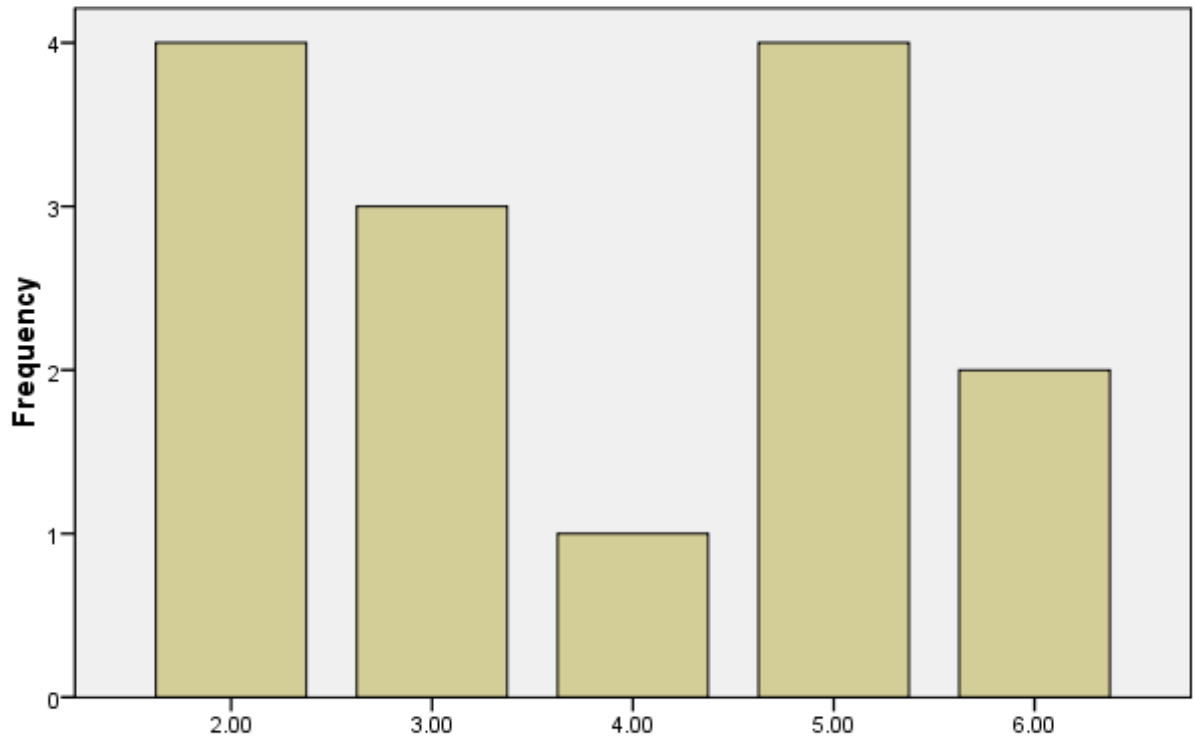


**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.**



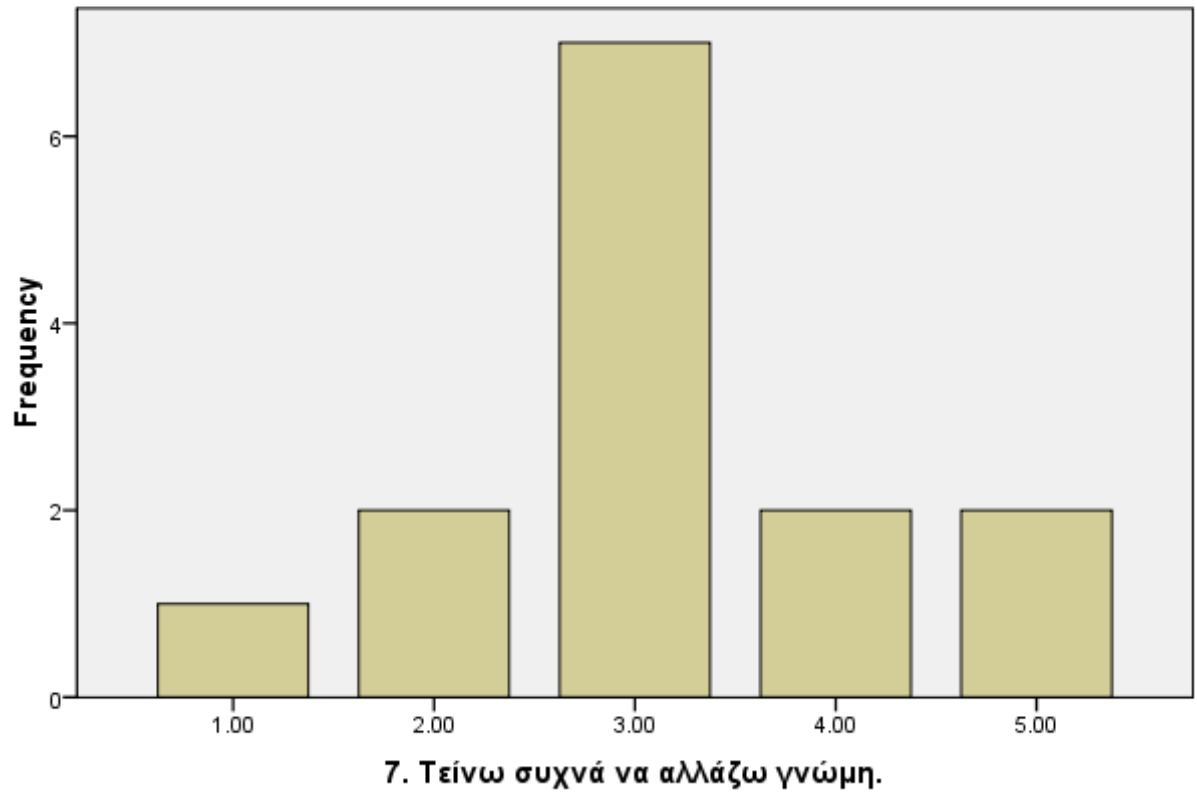
**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου.**

**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.**

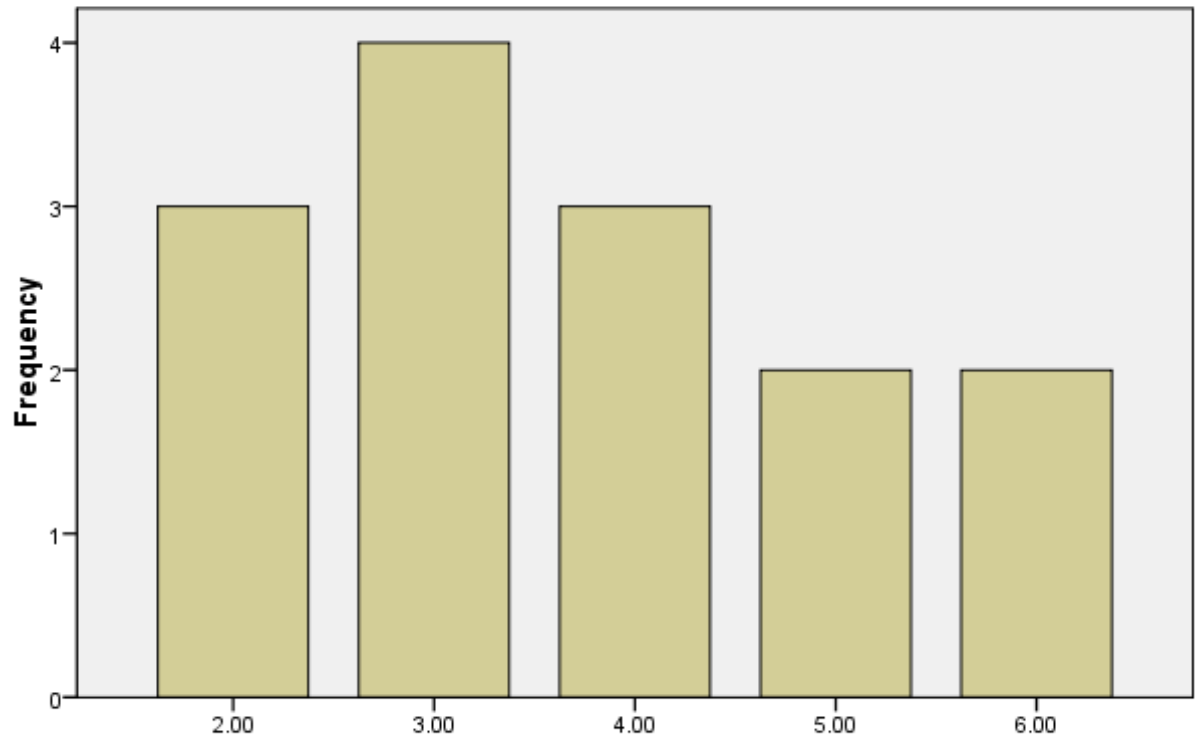


**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους.**

**7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη.**

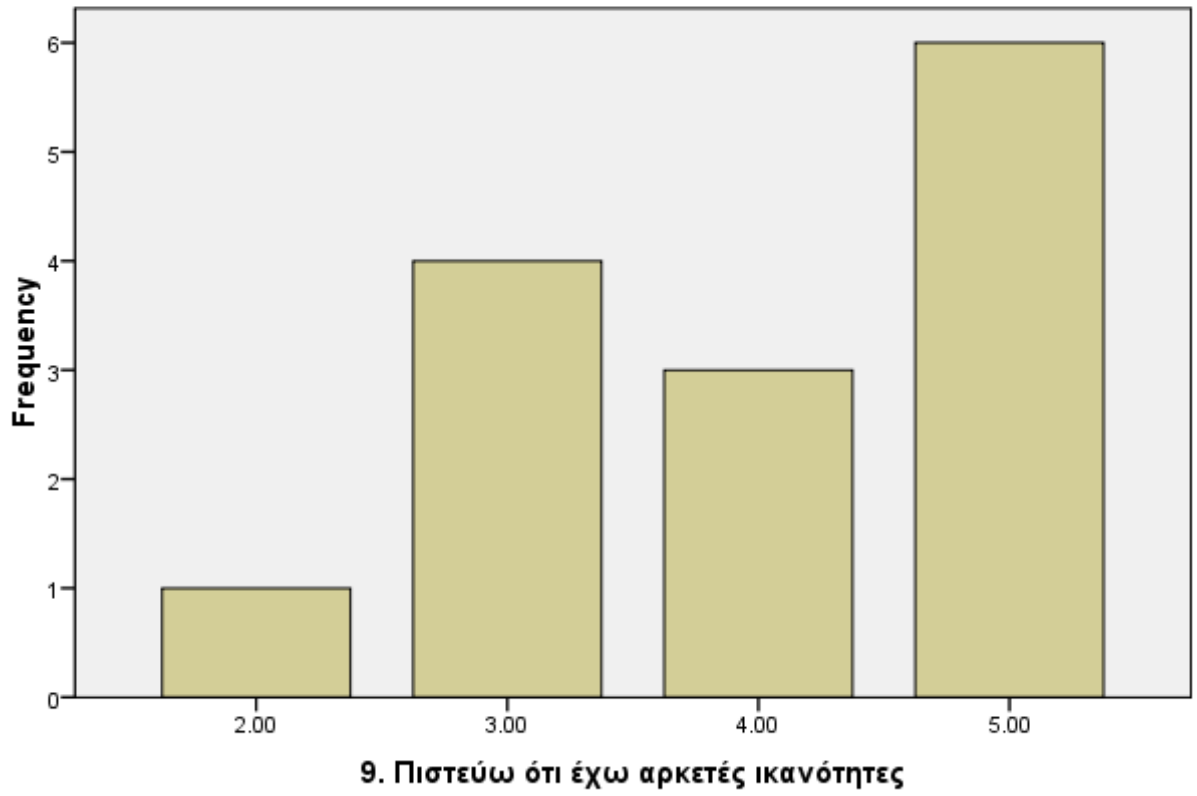


**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.**

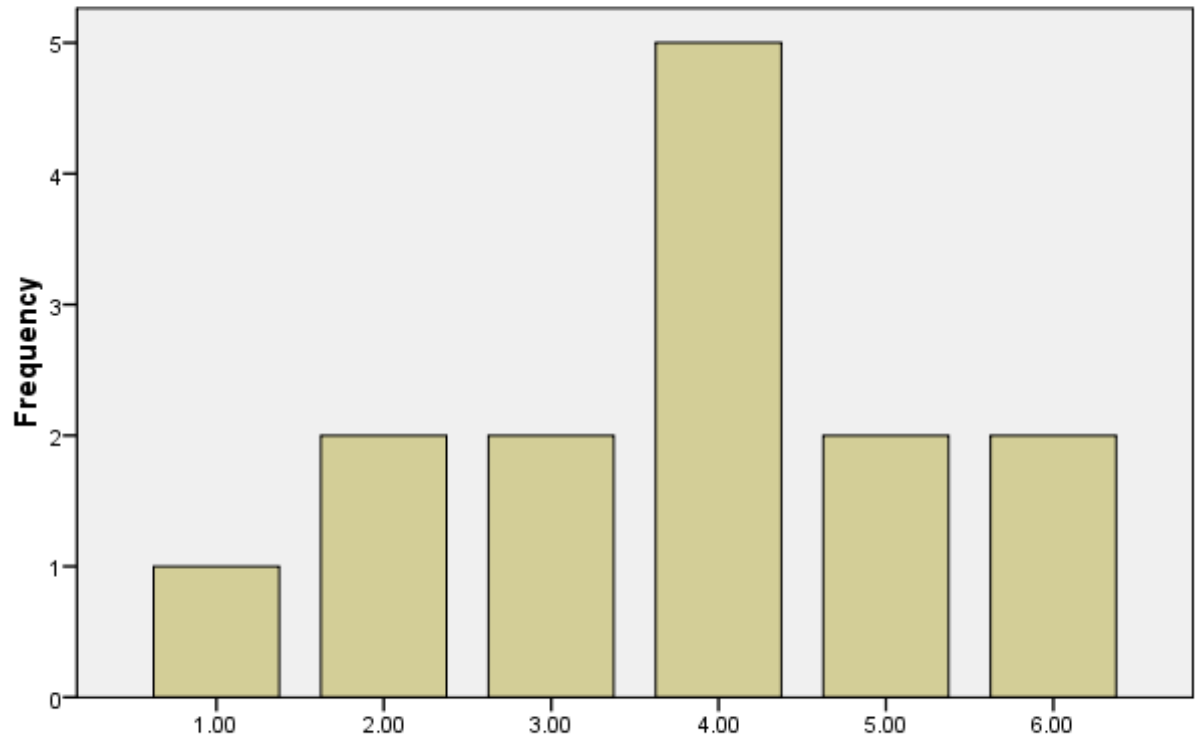


**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω.**

### 9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες

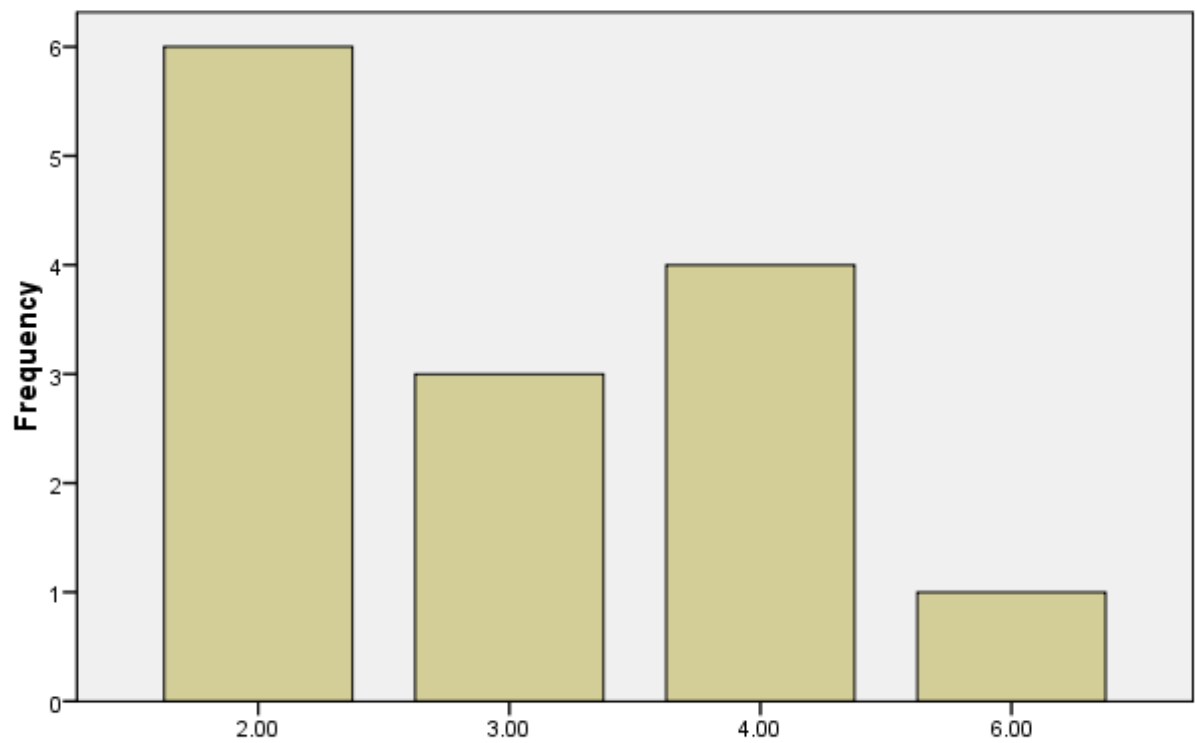


**10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.**



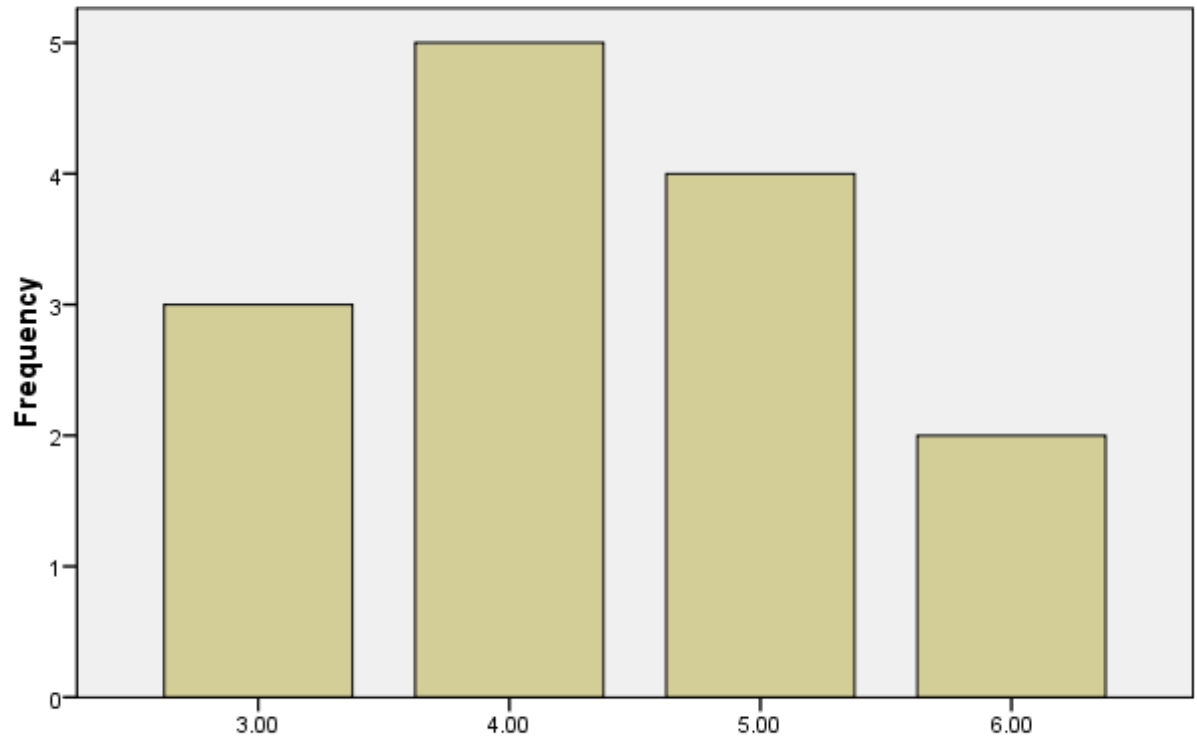
**10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου.**

11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.



11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα.

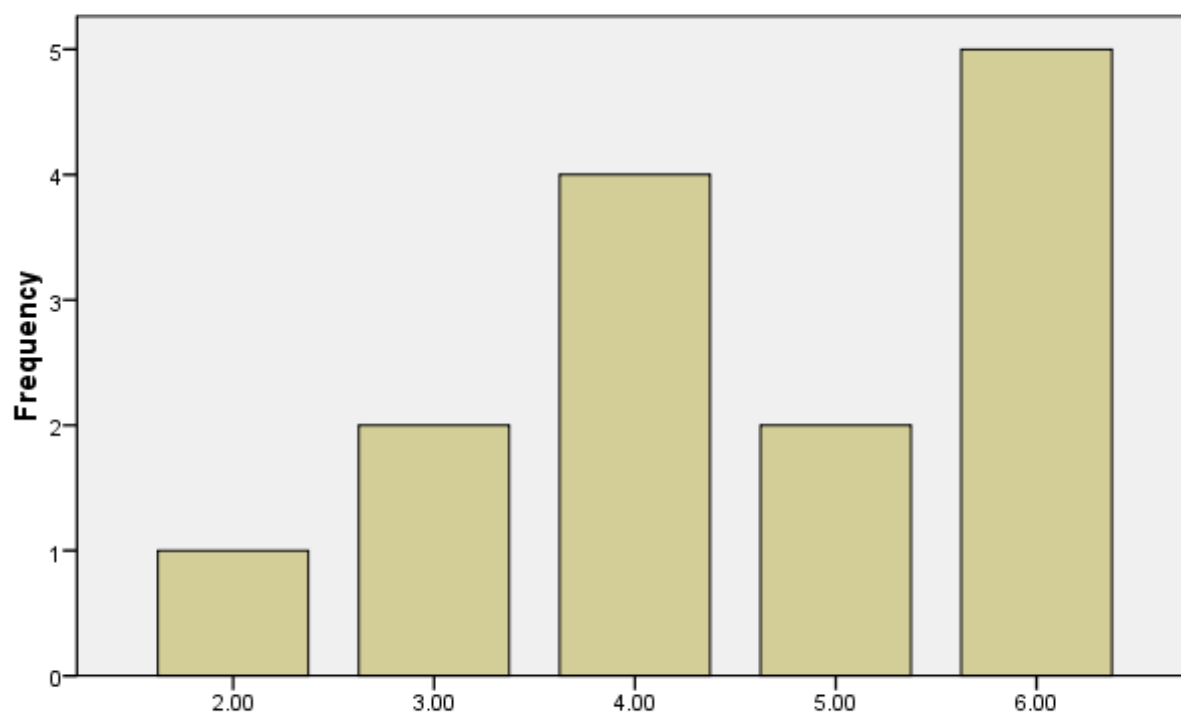
**12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.**



**12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα.**

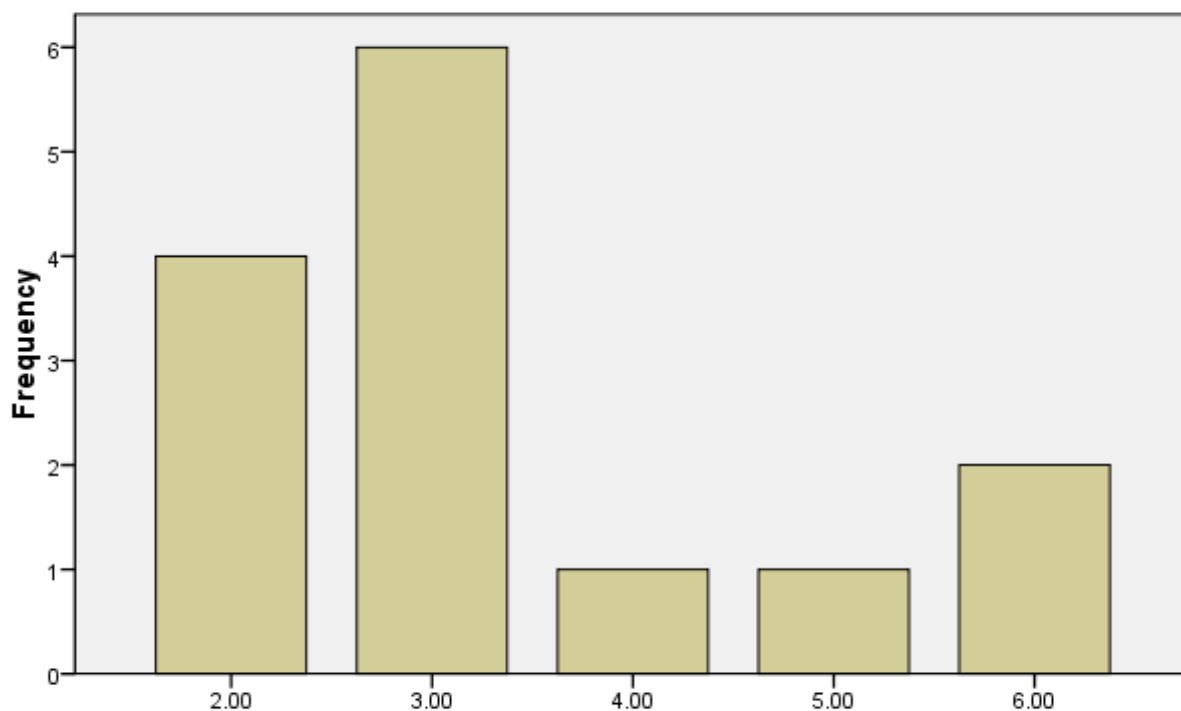


**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.**



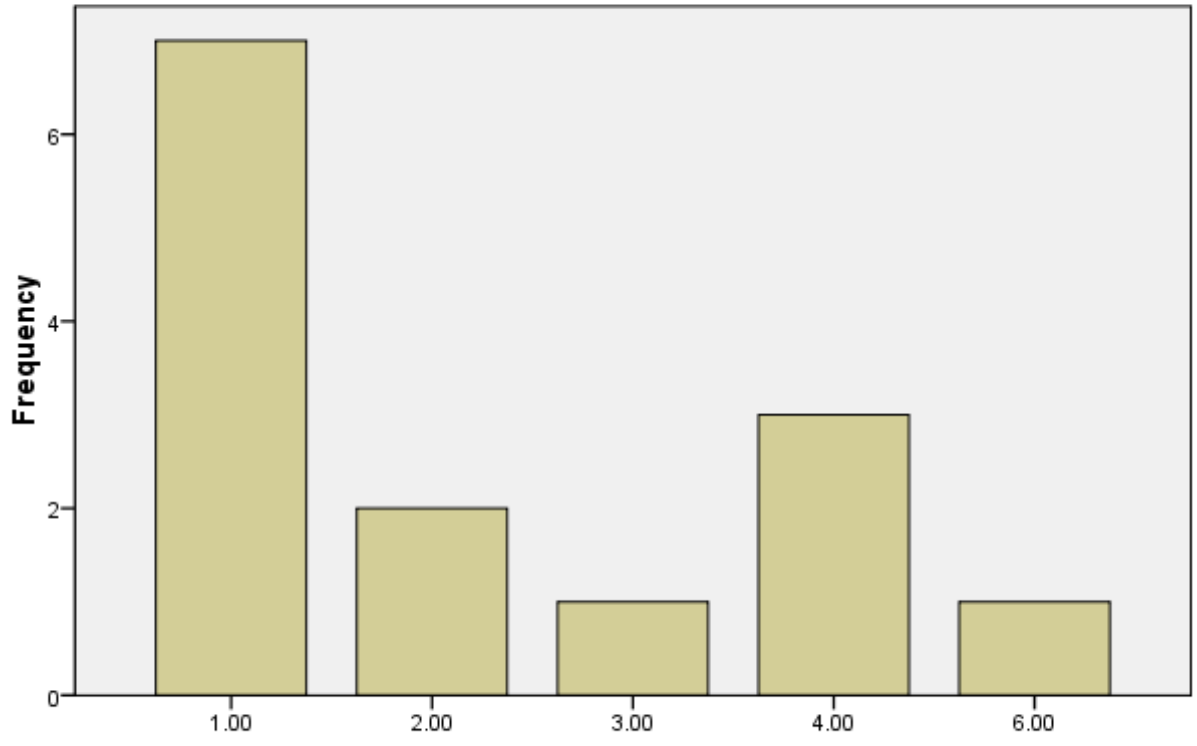
**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά.**

**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις.**



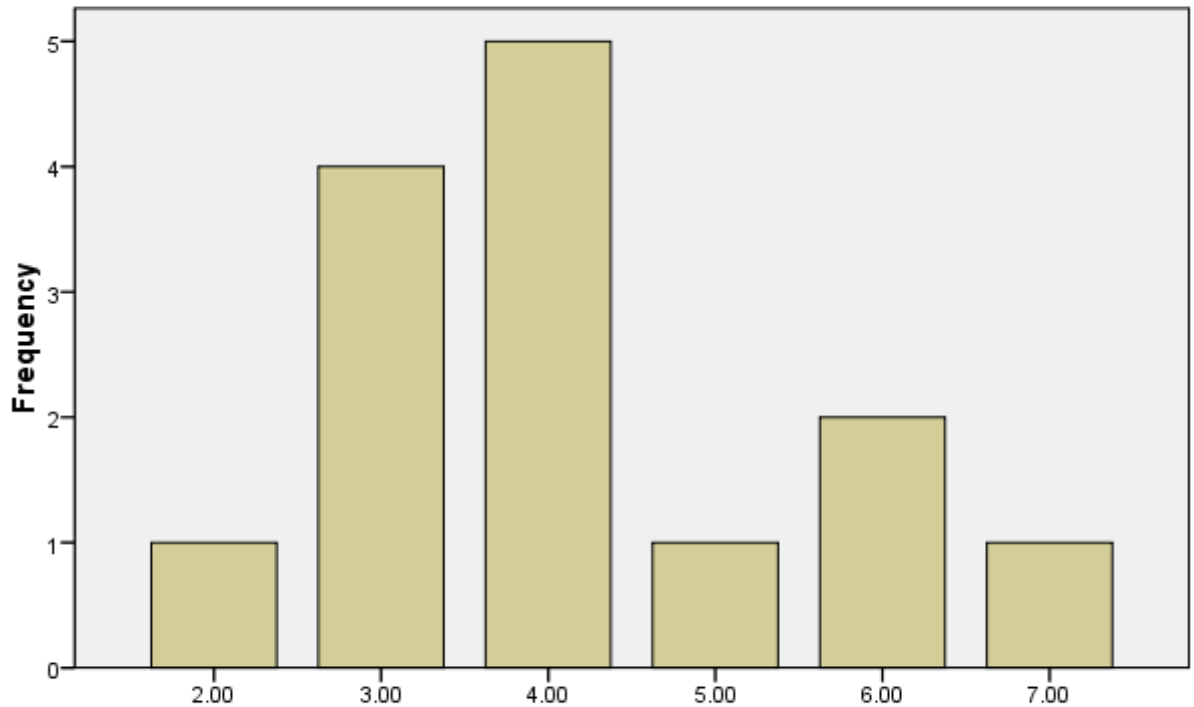
**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις.**

**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.**



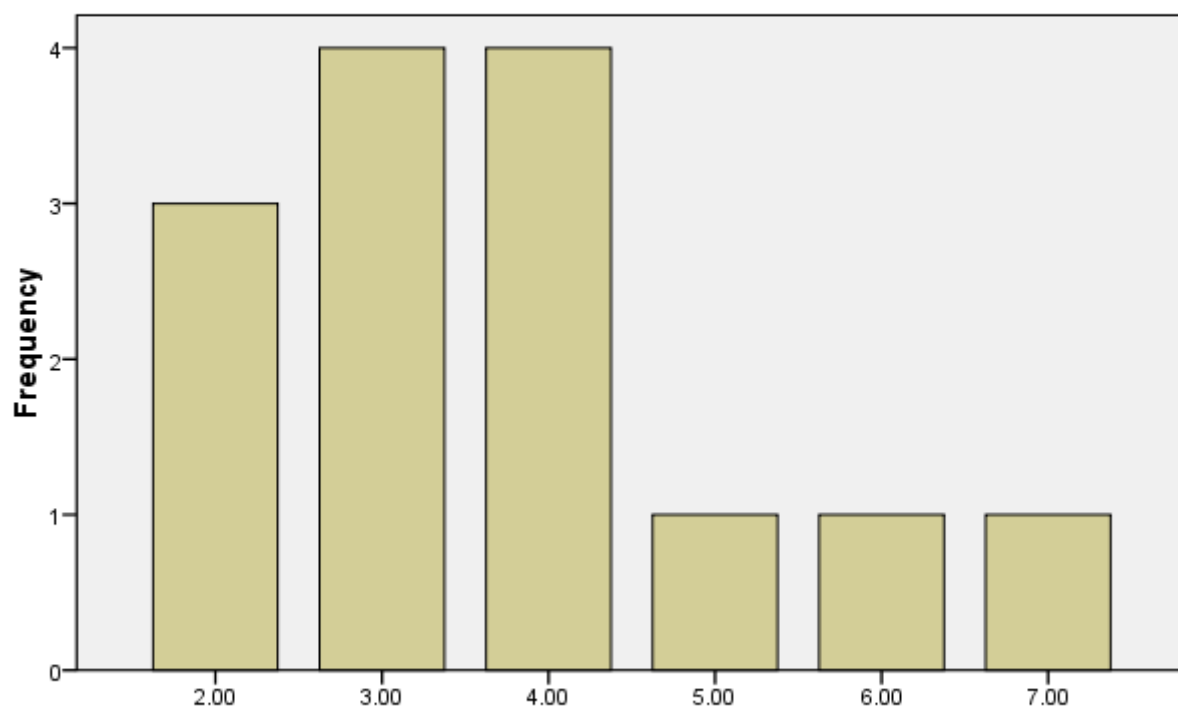
**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος.**

**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**



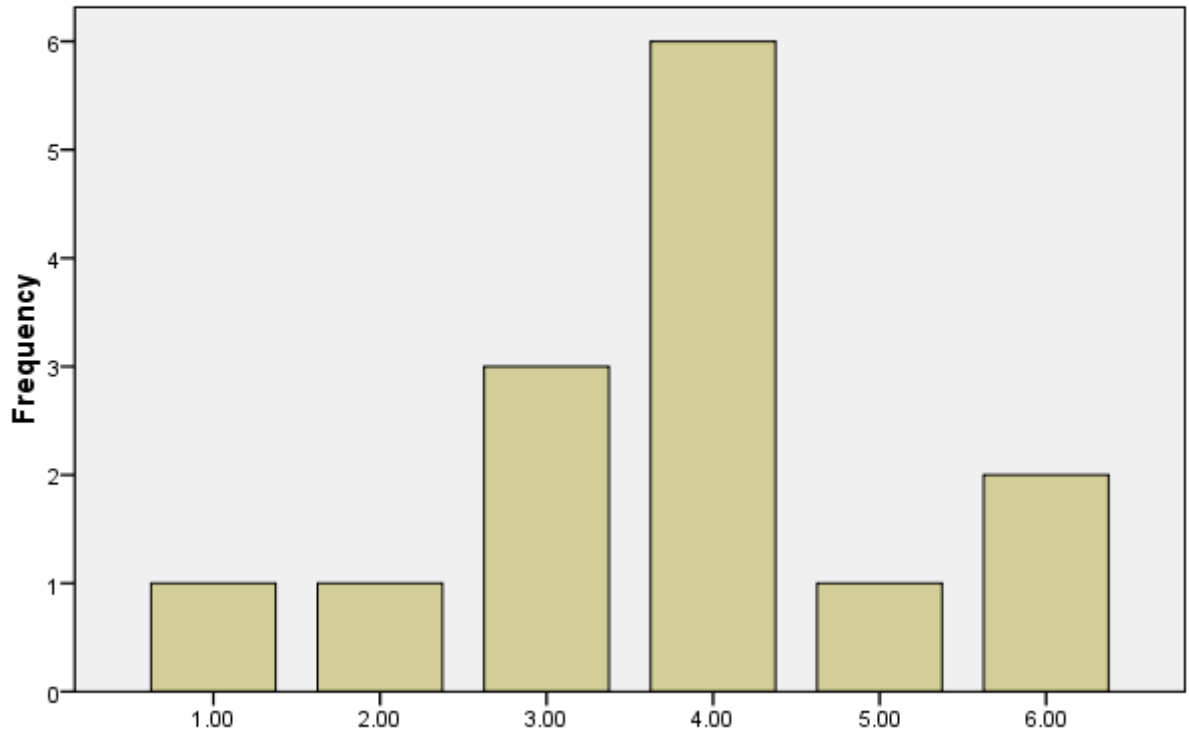
**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**

17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.



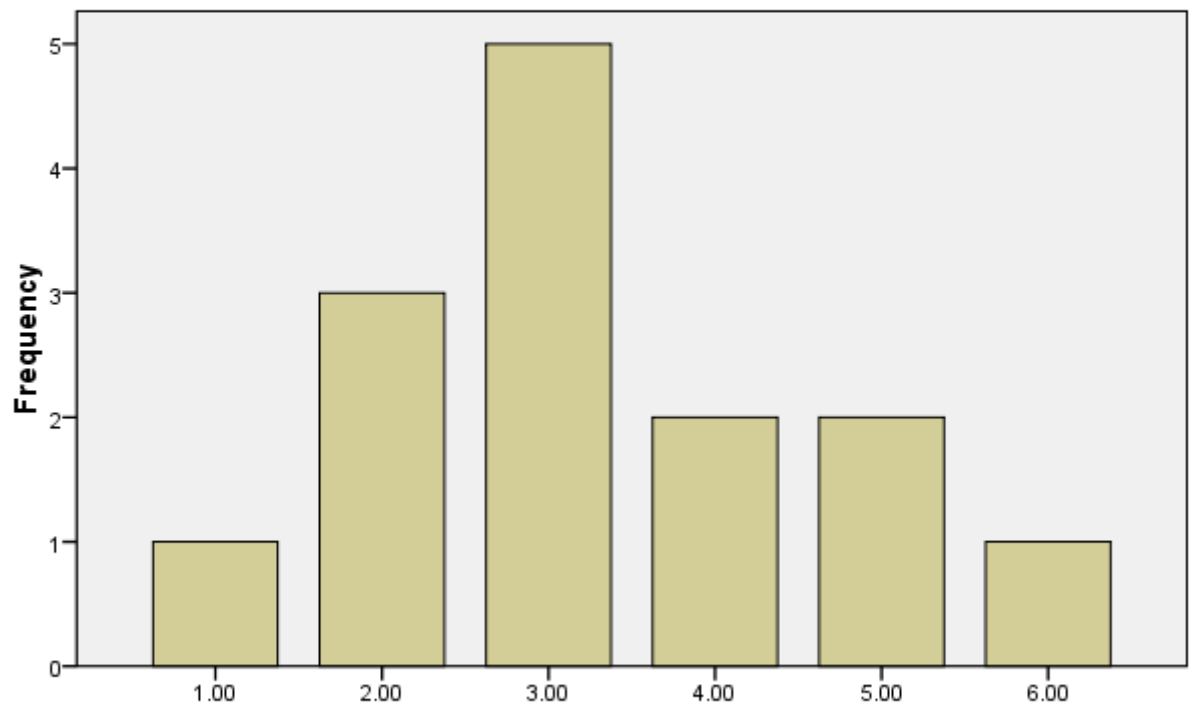
17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του.

**18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου.**



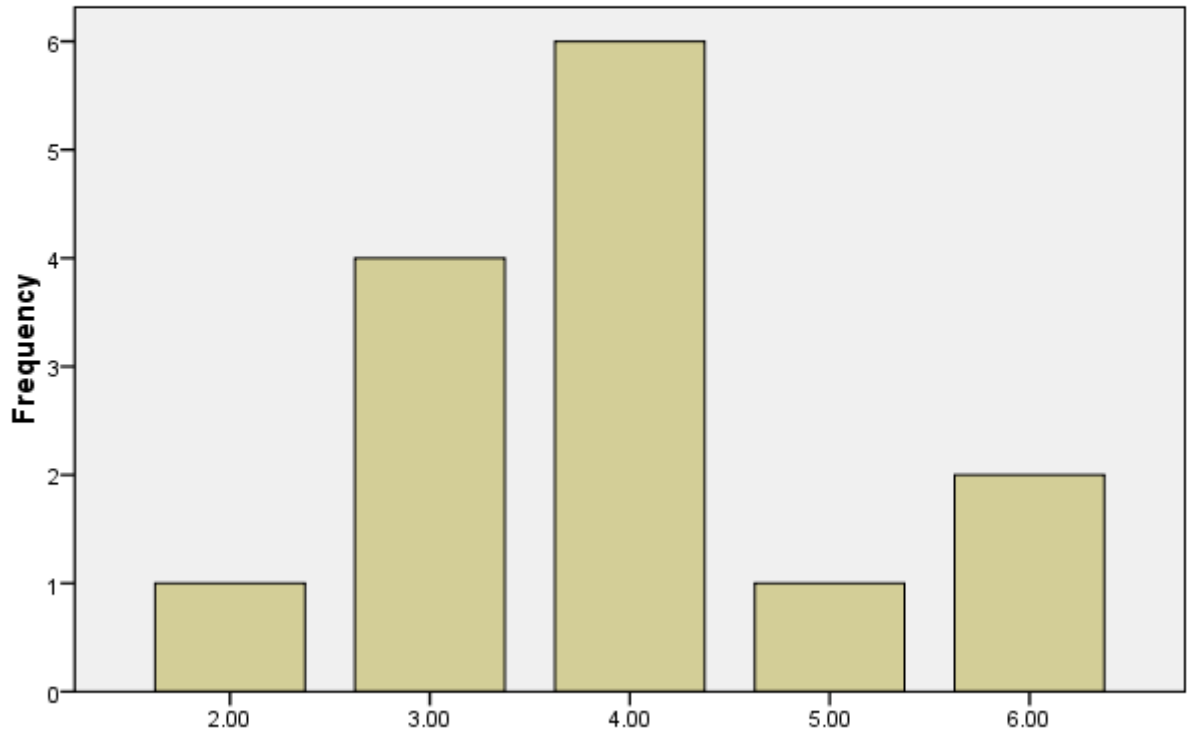
**18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου.**

19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.



19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγχω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω.

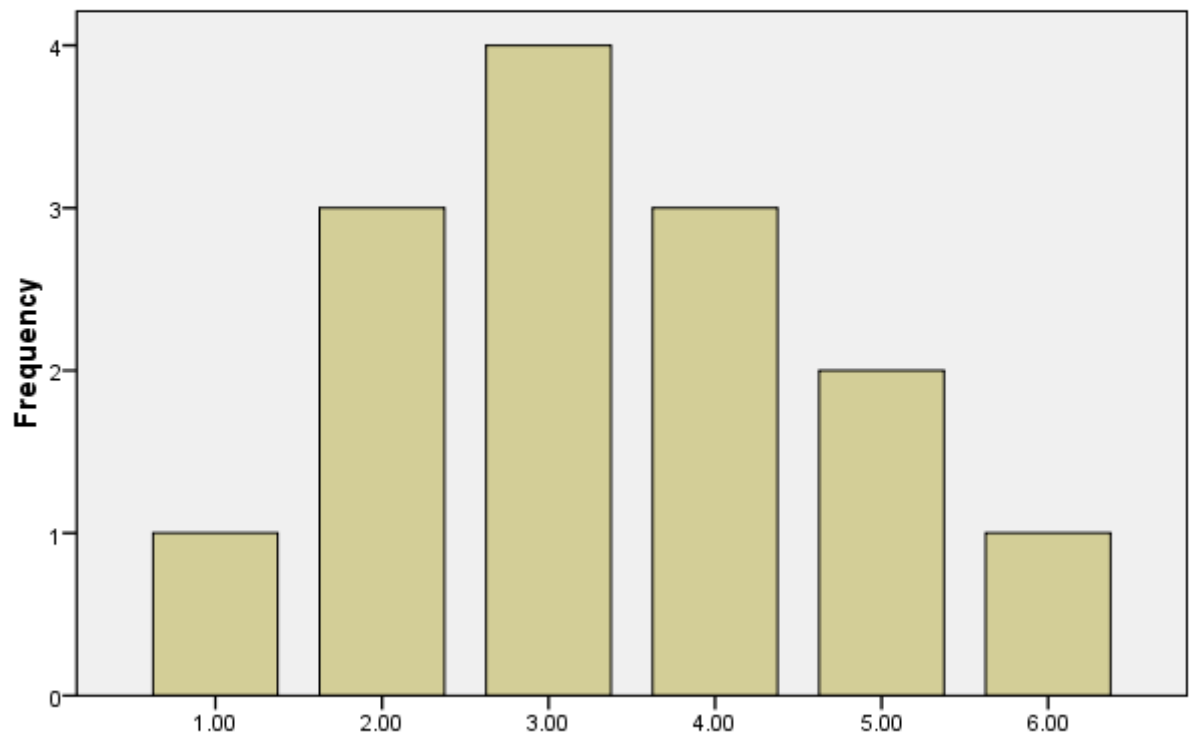
**20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.**



**20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου.**

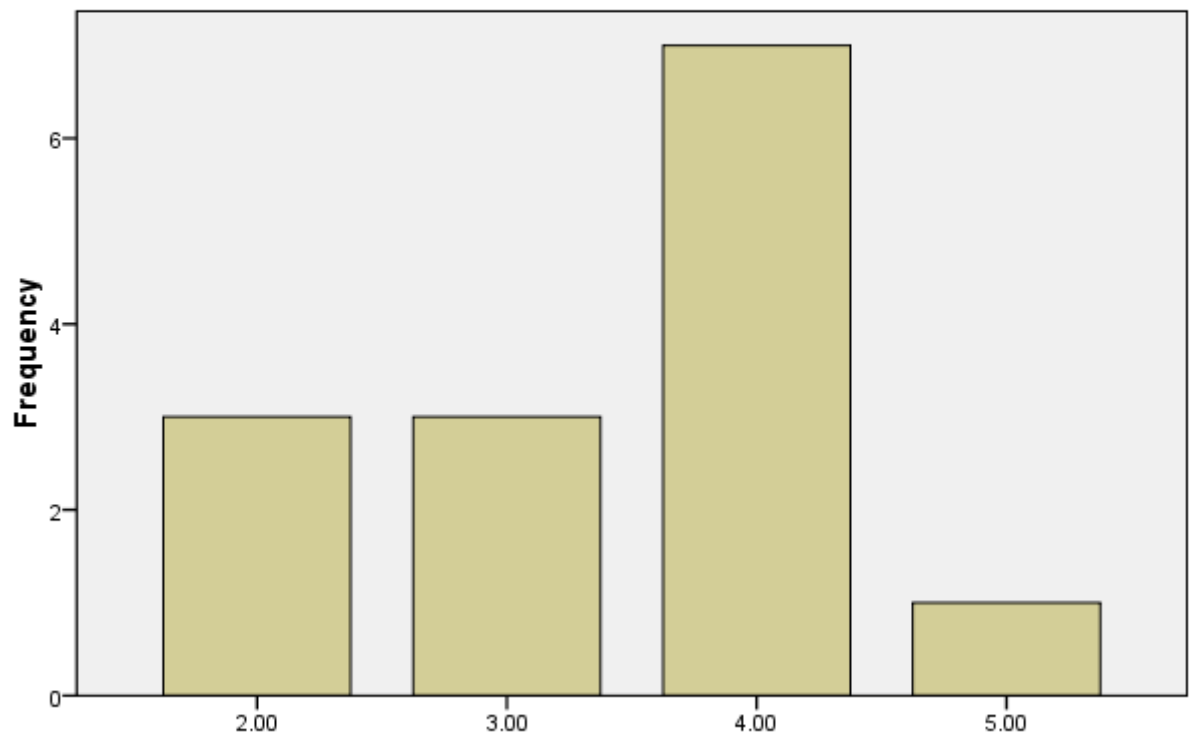


21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.



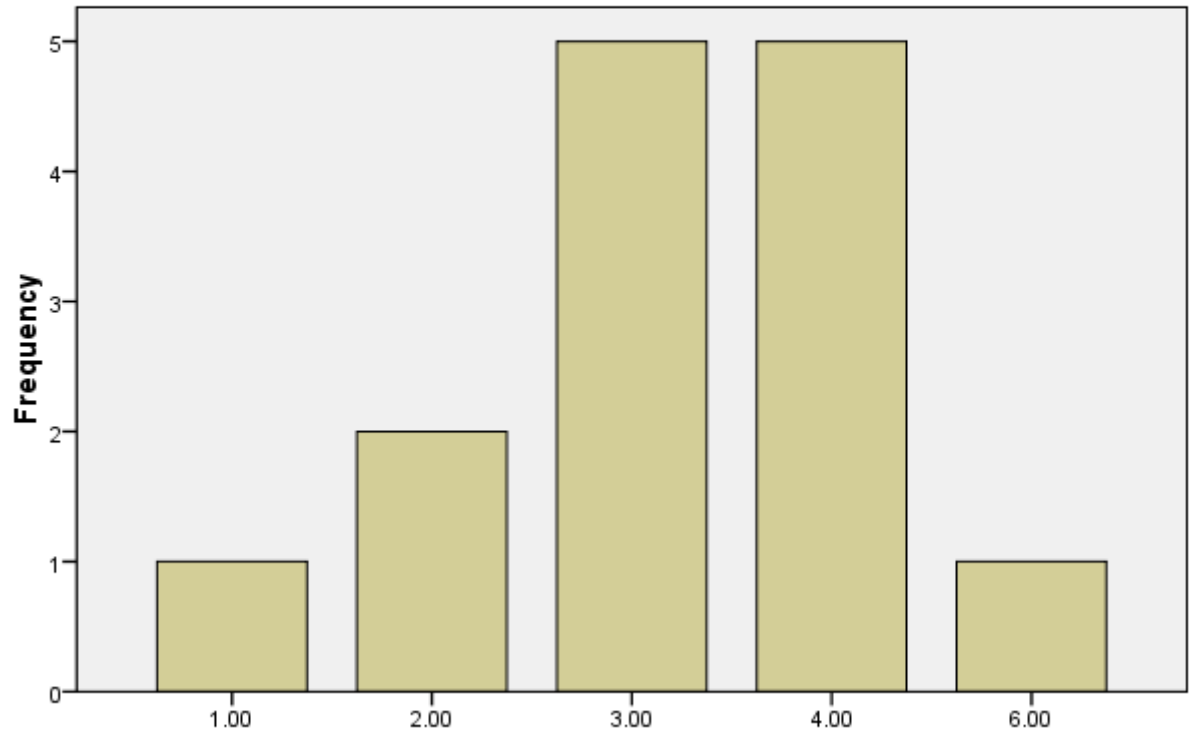
21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή.

22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.



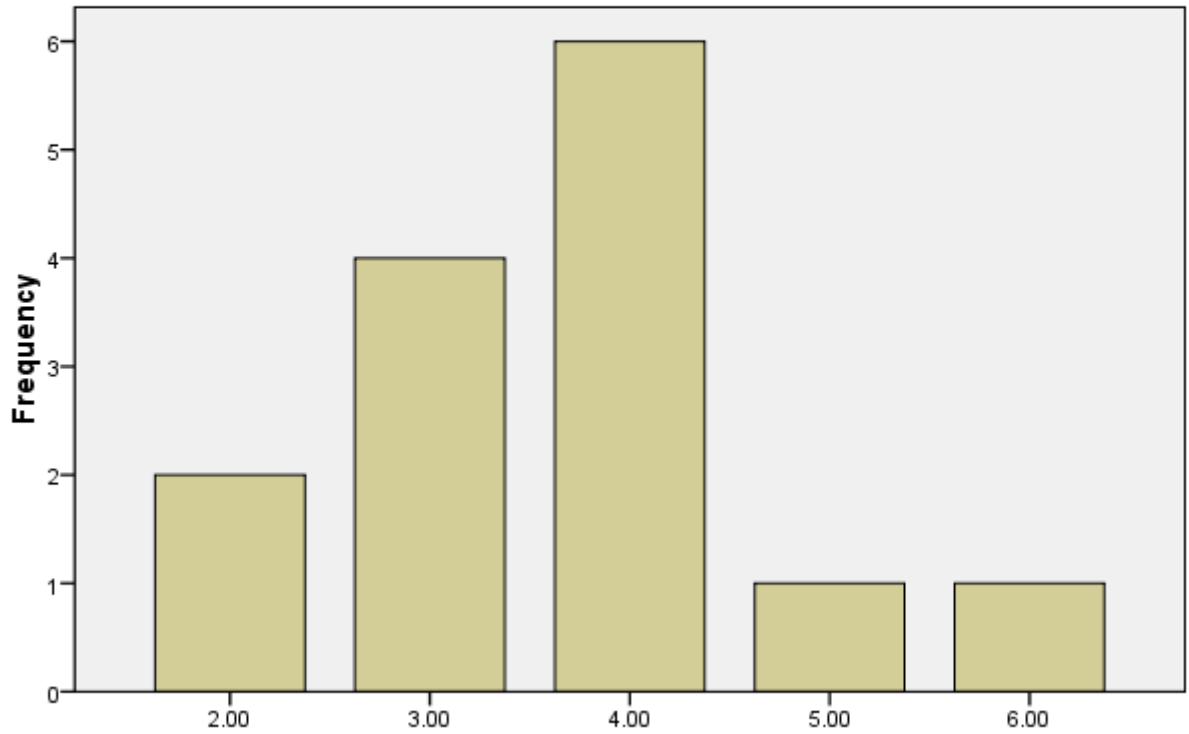
22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω.

**23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.**



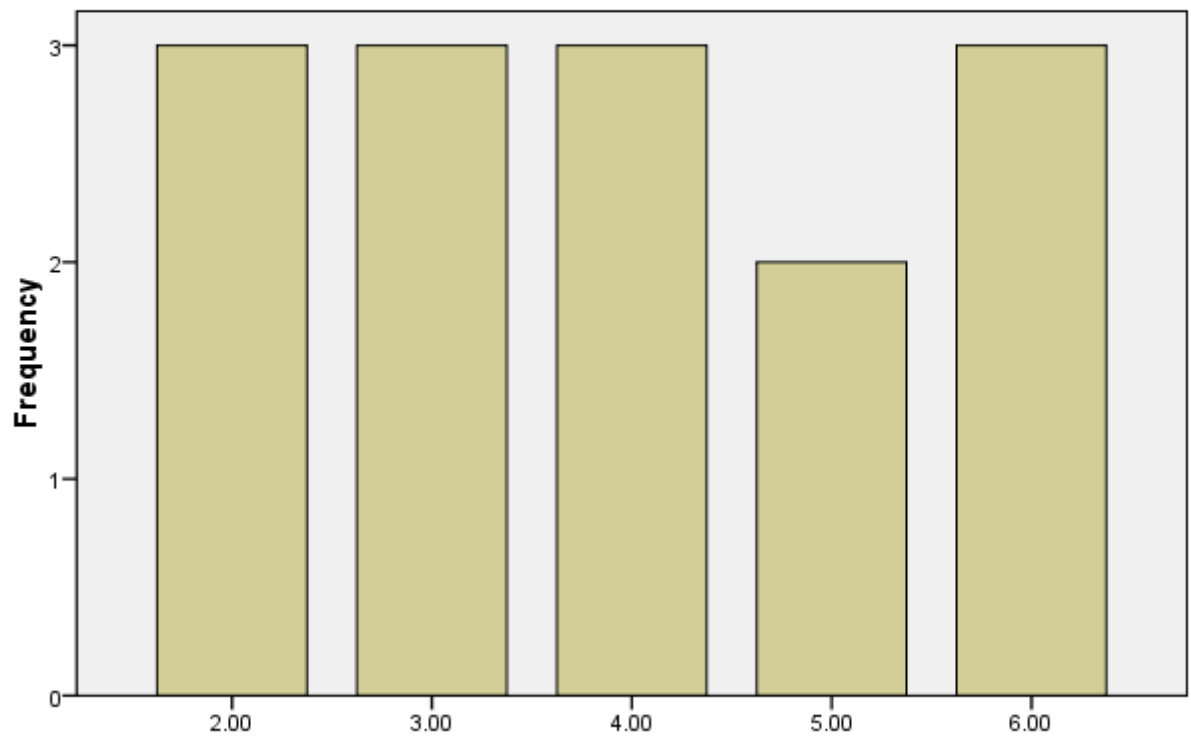
**23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.**

**24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.**



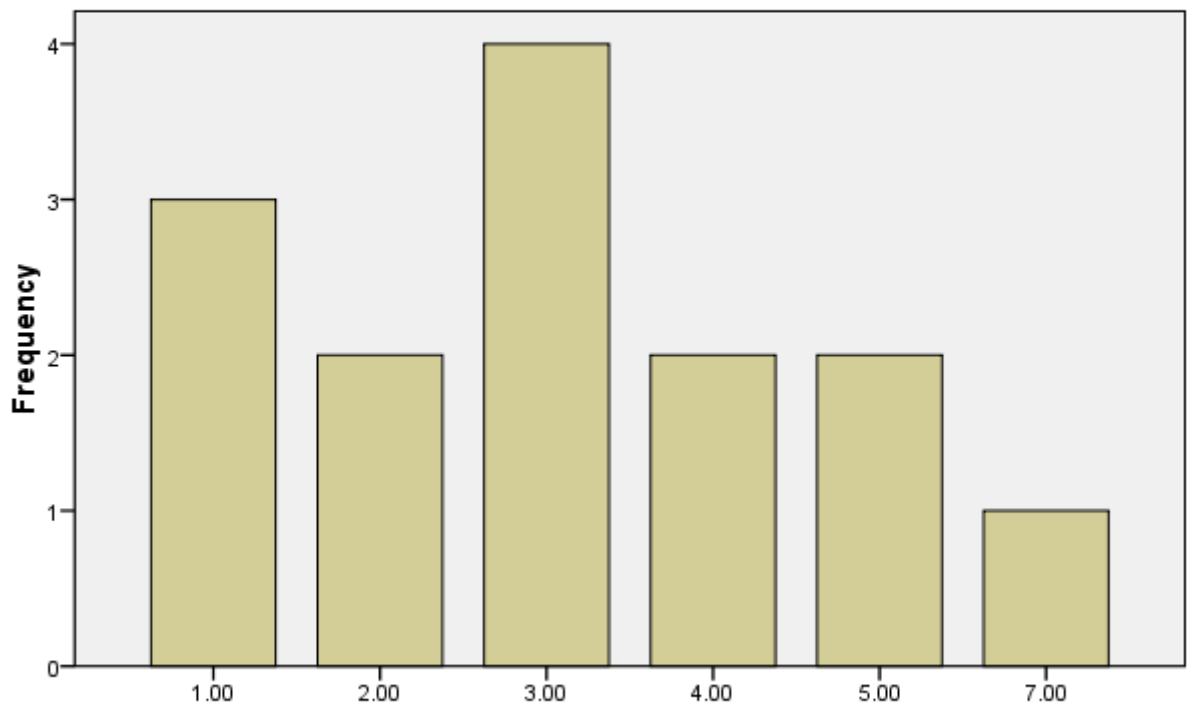
**24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις.**

**25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.**



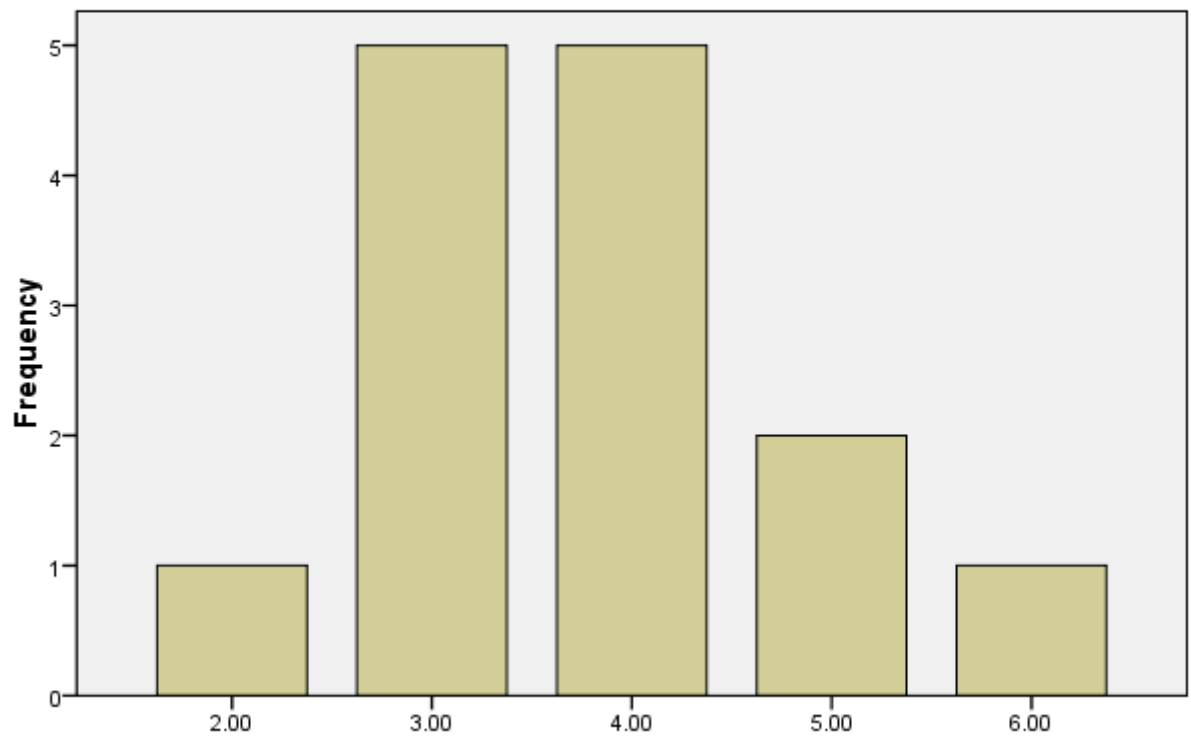
**25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο.**

**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.**



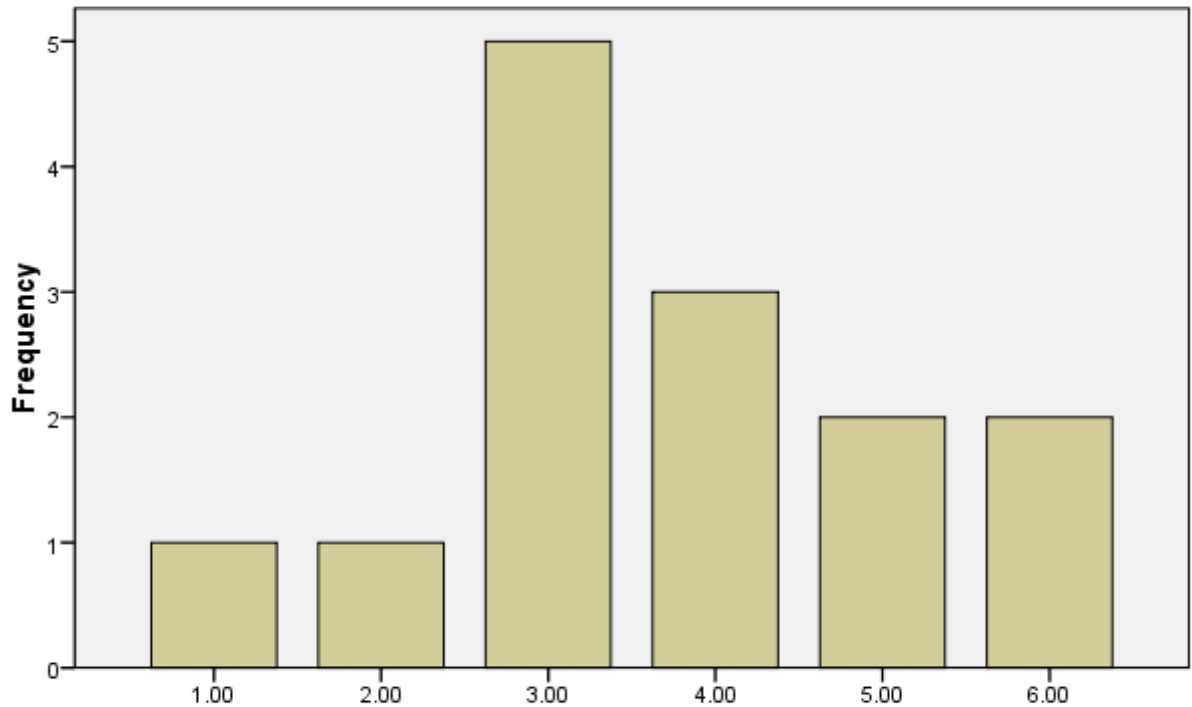
**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.**

**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.**



**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου.**

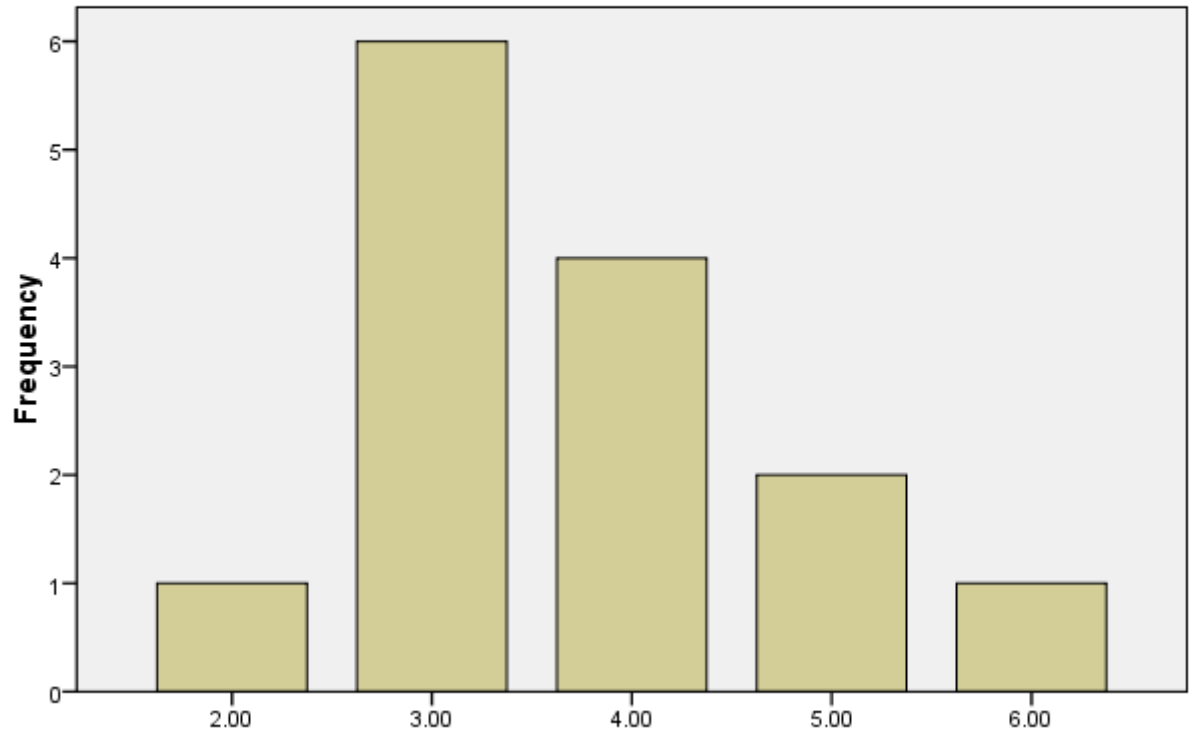
**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**



**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου.**

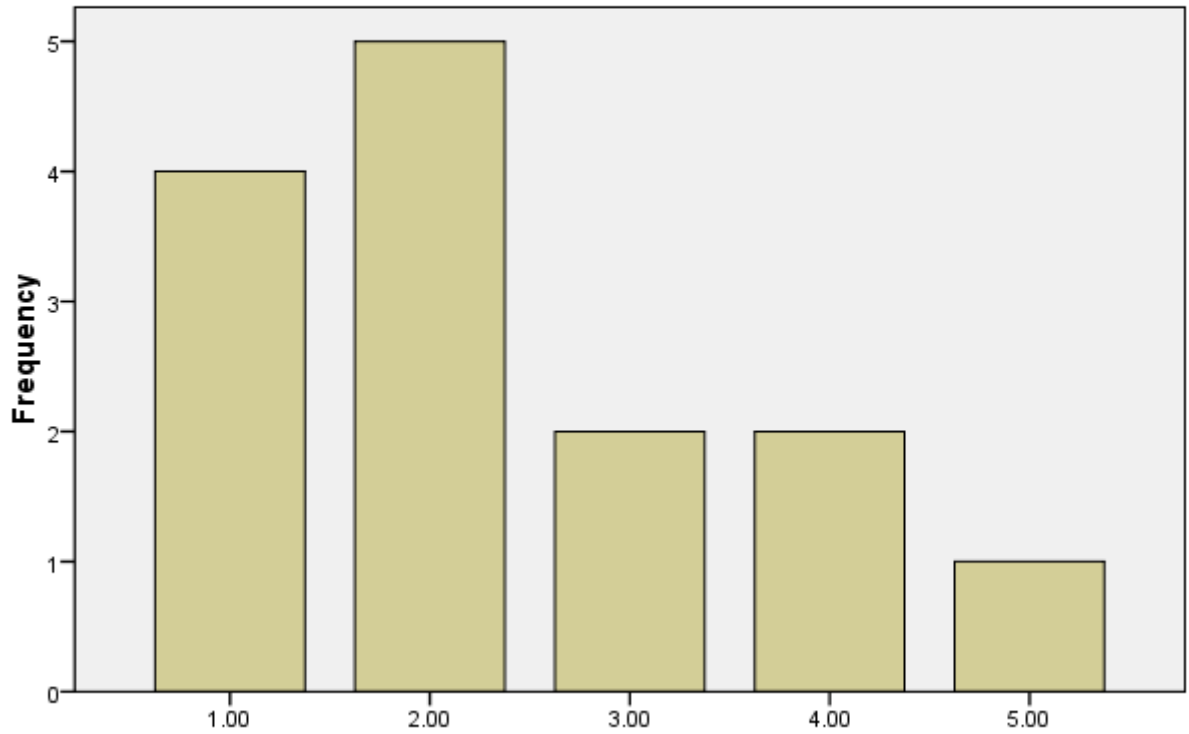


**29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα.**



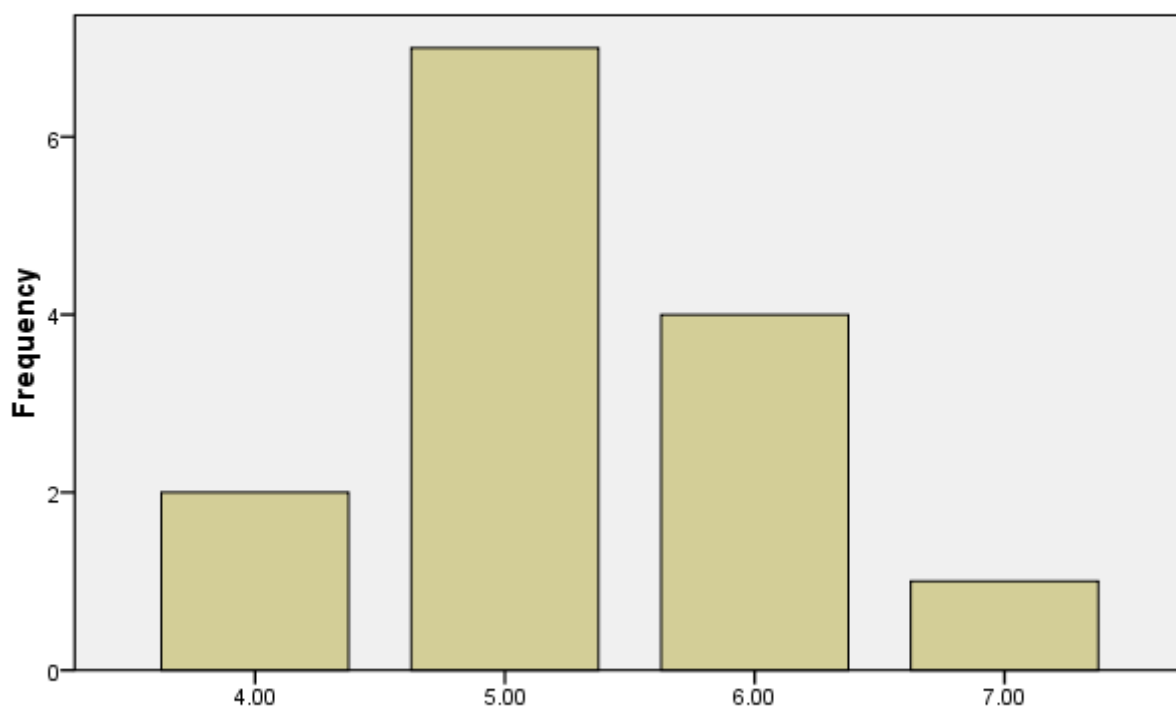
**29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα.**

**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.**



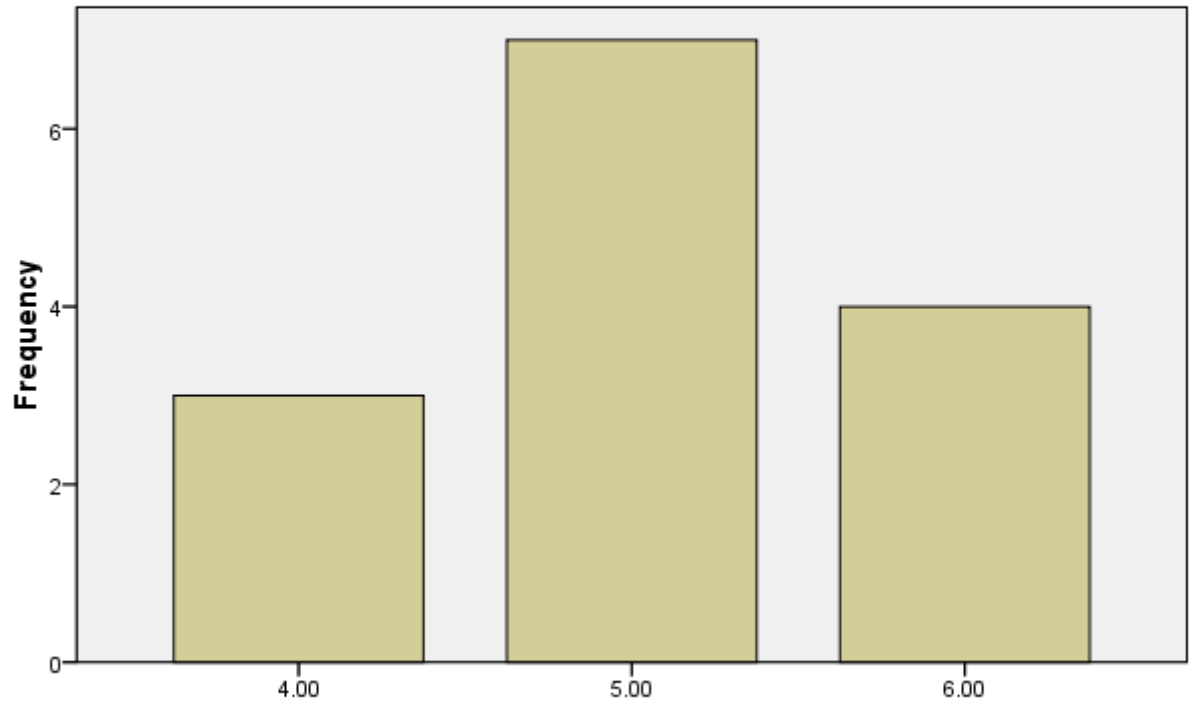
**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός.**

**1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα  
(μετά τις συνεδρίες)**



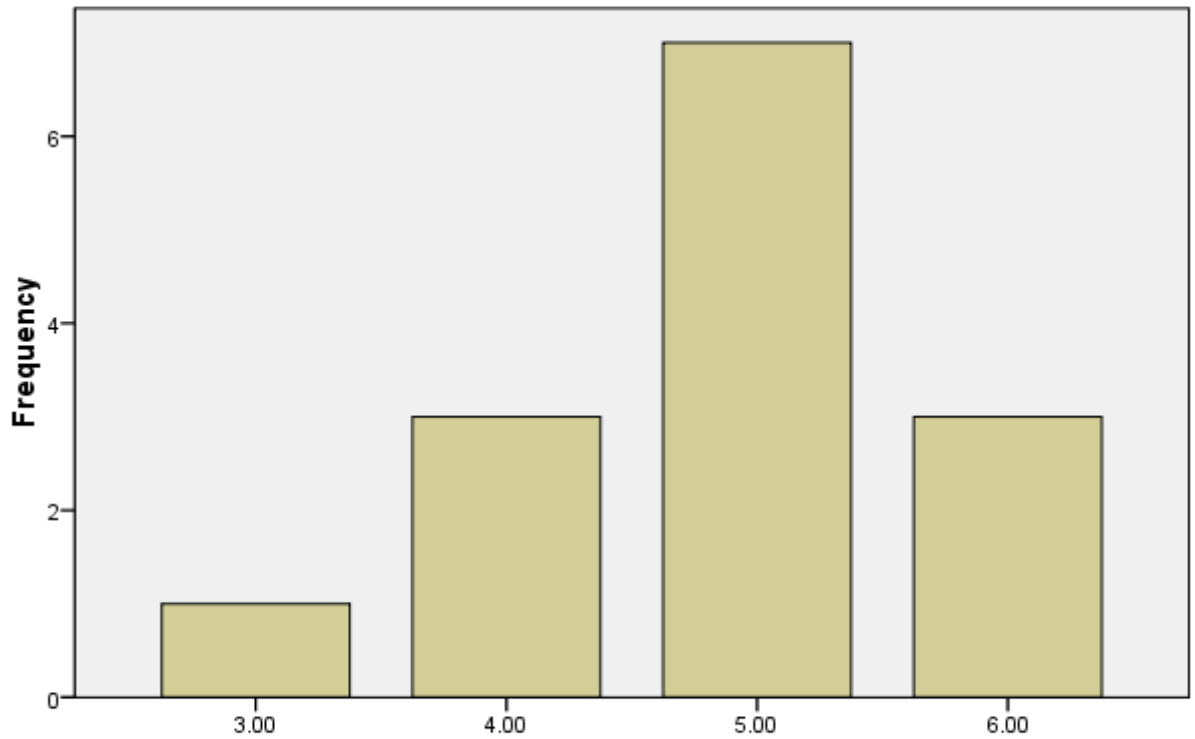
**1. Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου με λόγια δεν μου είναι πρόβλημα  
(μετά τις συνεδρίες)**

2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου (μετά τις συνεδρίες).



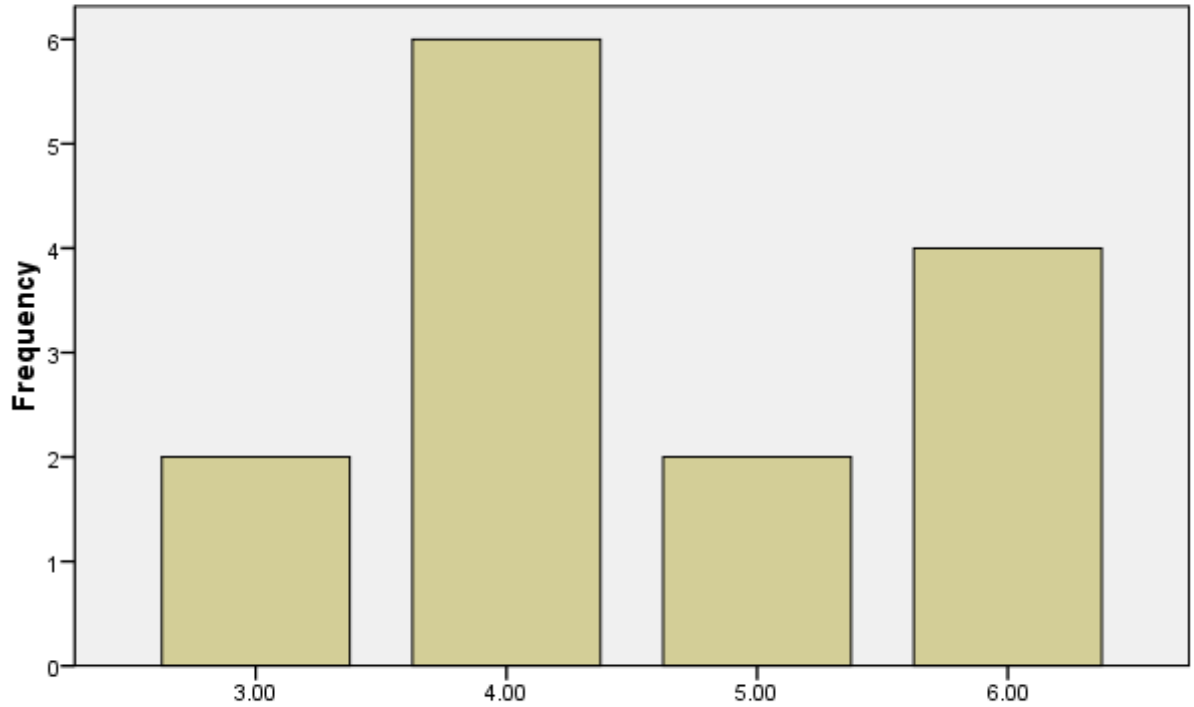
2. Συχνά μου είναι δύσκολο να δω τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία ενός άλλου ανθρώπου (μετά τις συνεδρίες).

**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα (μετά τις συνεδρίες).**



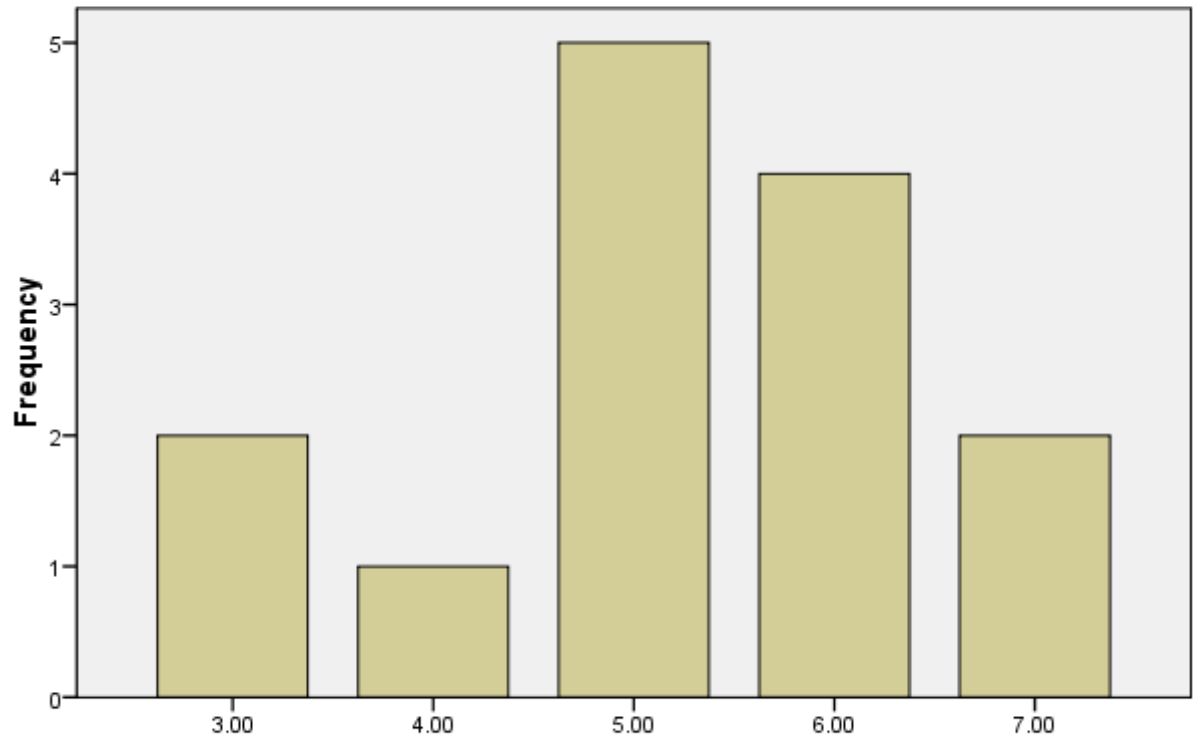
**3. Γενικά, είμαι ένα άτομο με υψηλά κίνητρα (μετά τις συνεδρίες).**

**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).**



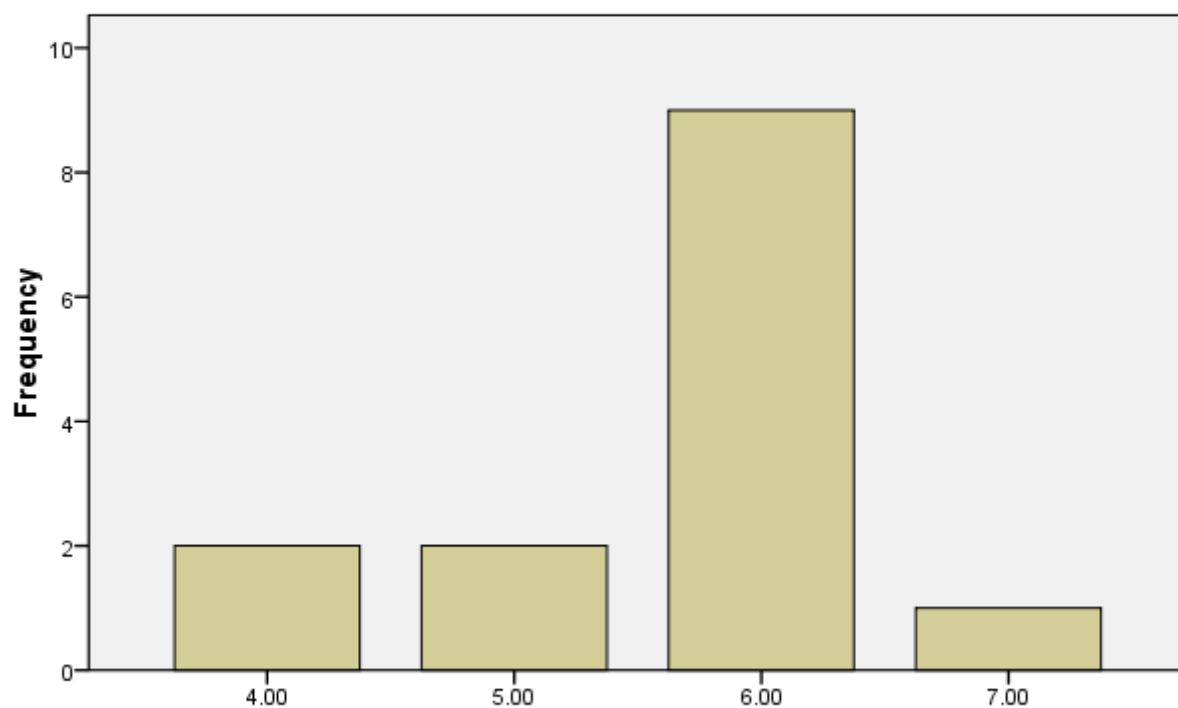
**4. Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγχω τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).**

**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**



**5. Γενικά δεν ευχαριστιέμαι τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**

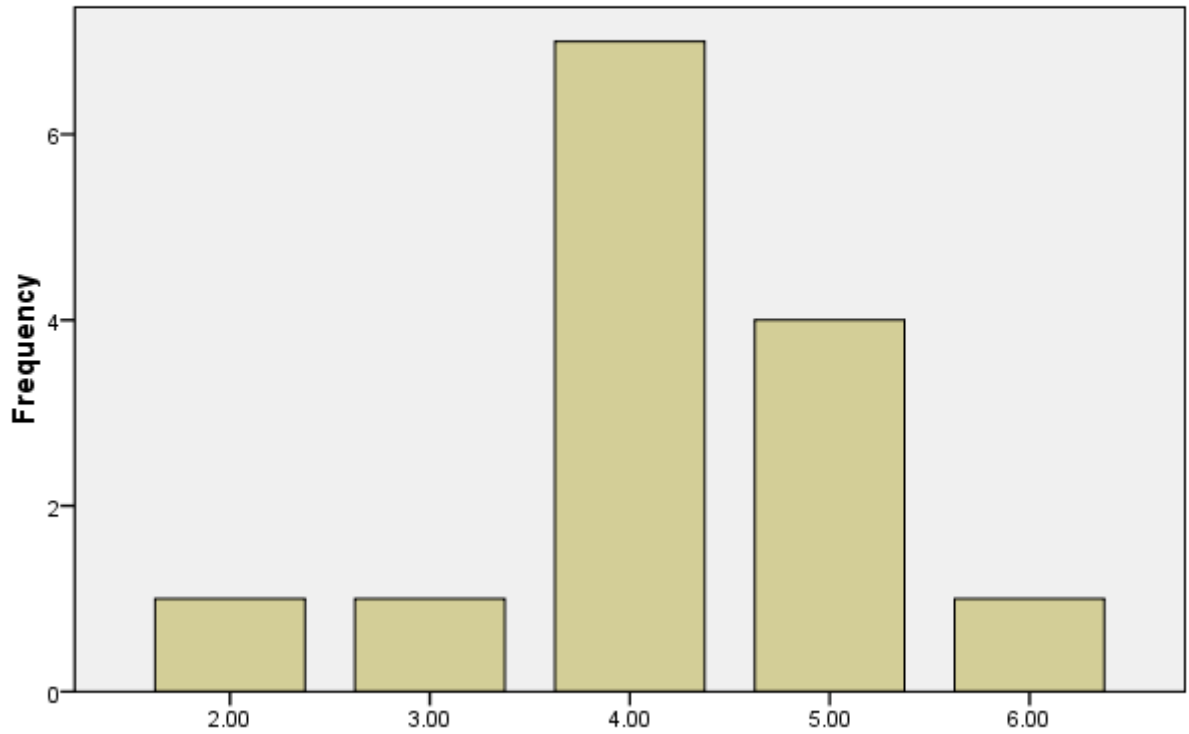
**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους (μετά τις συνεδρίες).**



**6. Μπορώ να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους (μετά τις συνεδρίες).**

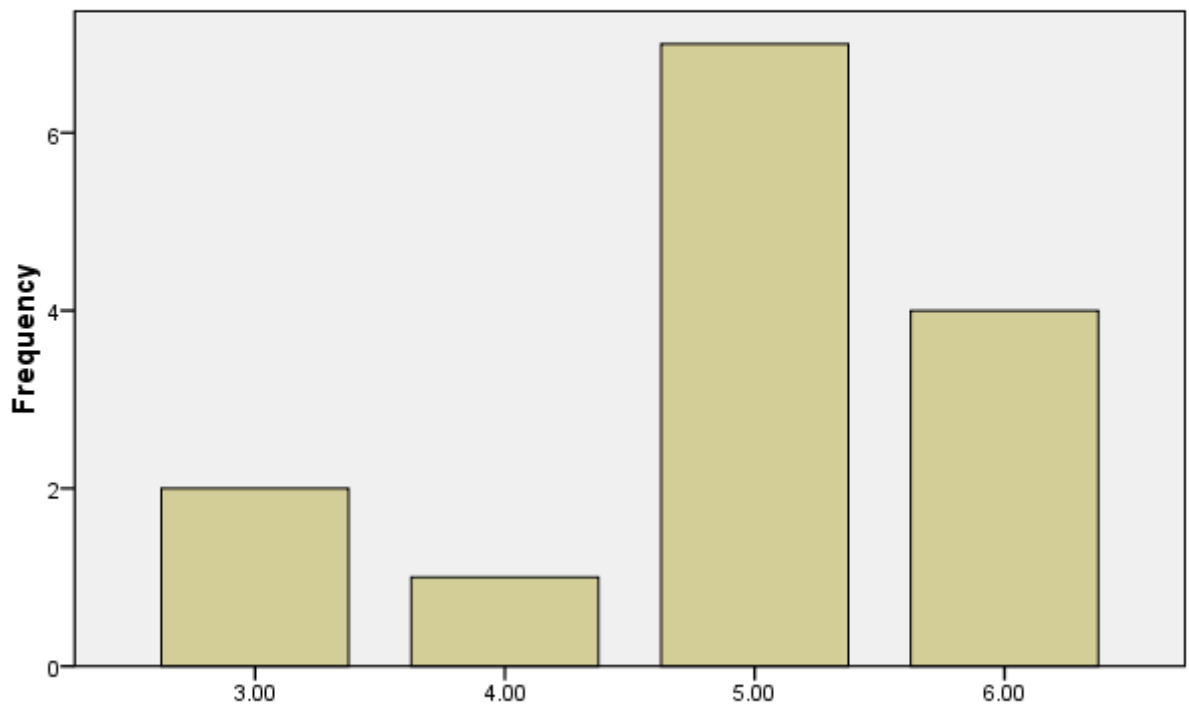


**7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη (μετά τις συνεδρίες).**



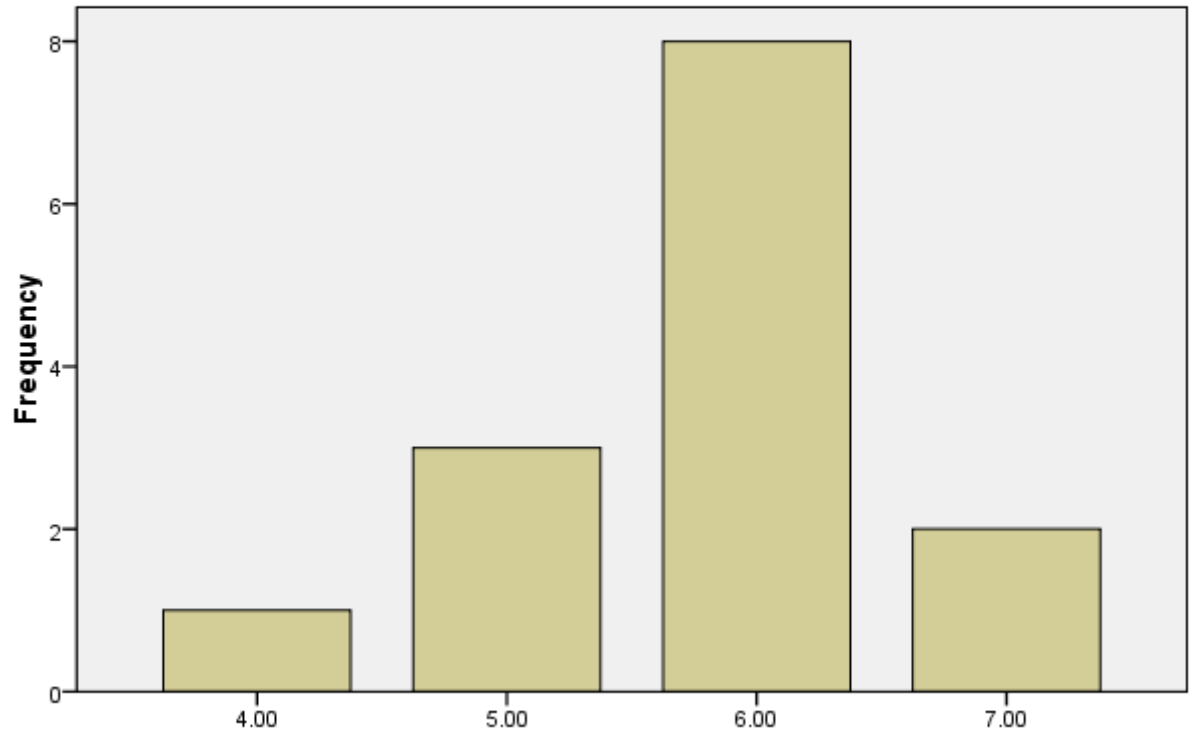
**7. Τείνω συχνά να αλλάζω γνώμη (μετά τις συνεδρίες).**

**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω (μετά τις συνεδρίες).**



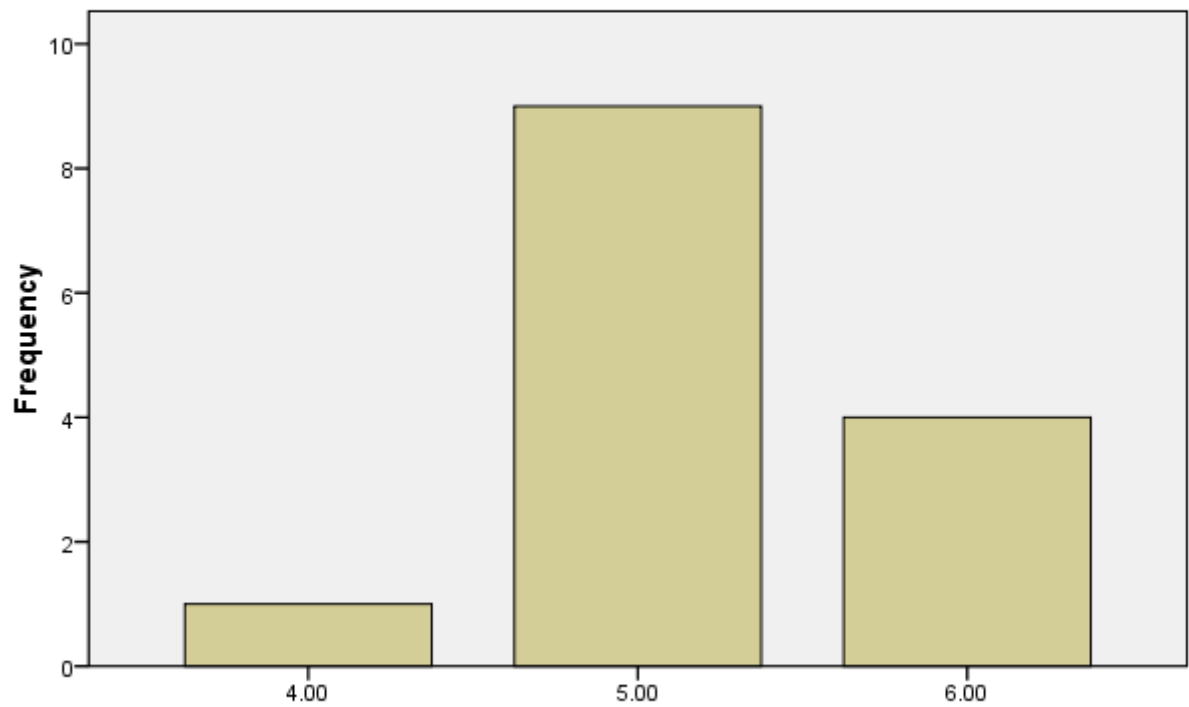
**8. Πολλές φορές, δε μπορώ να κατανοήσω τι συναίσθημα νιώθω (μετά τις συνεδρίες).**

**9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες (μετά τις συνεδρίες)**



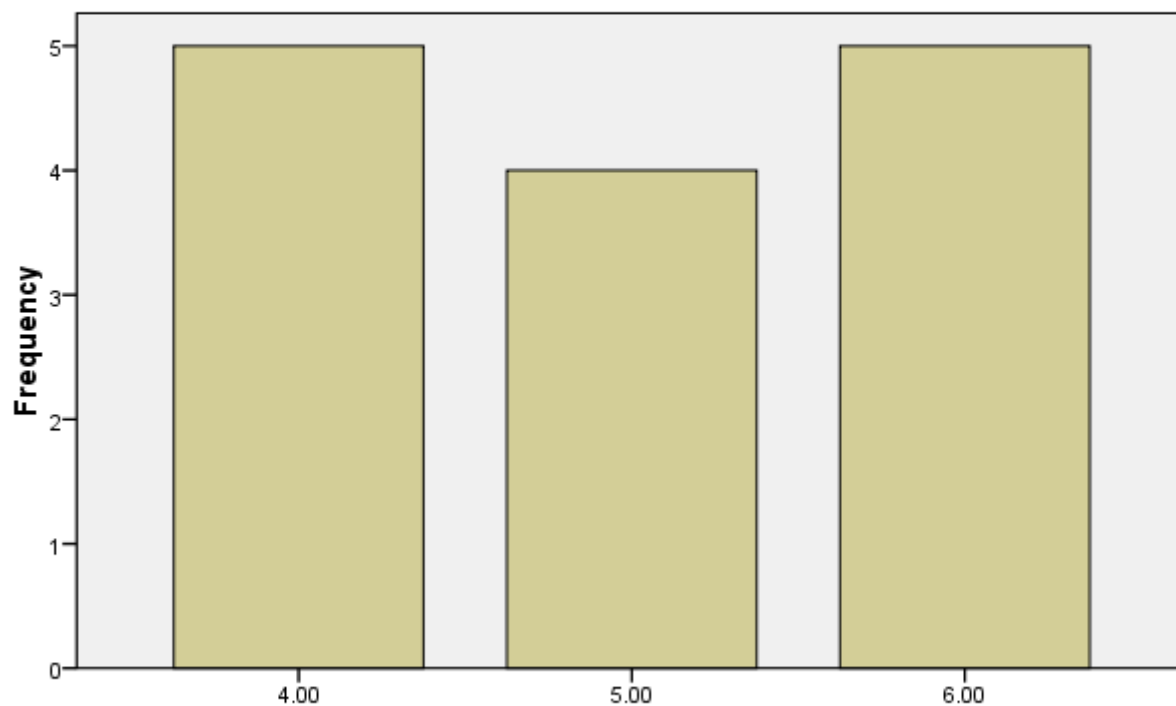
**9. Πιστεύω ότι έχω αρκετές ικανότητες (μετά τις συνεδρίες)**

10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου (μετά τις συνεδρίες).



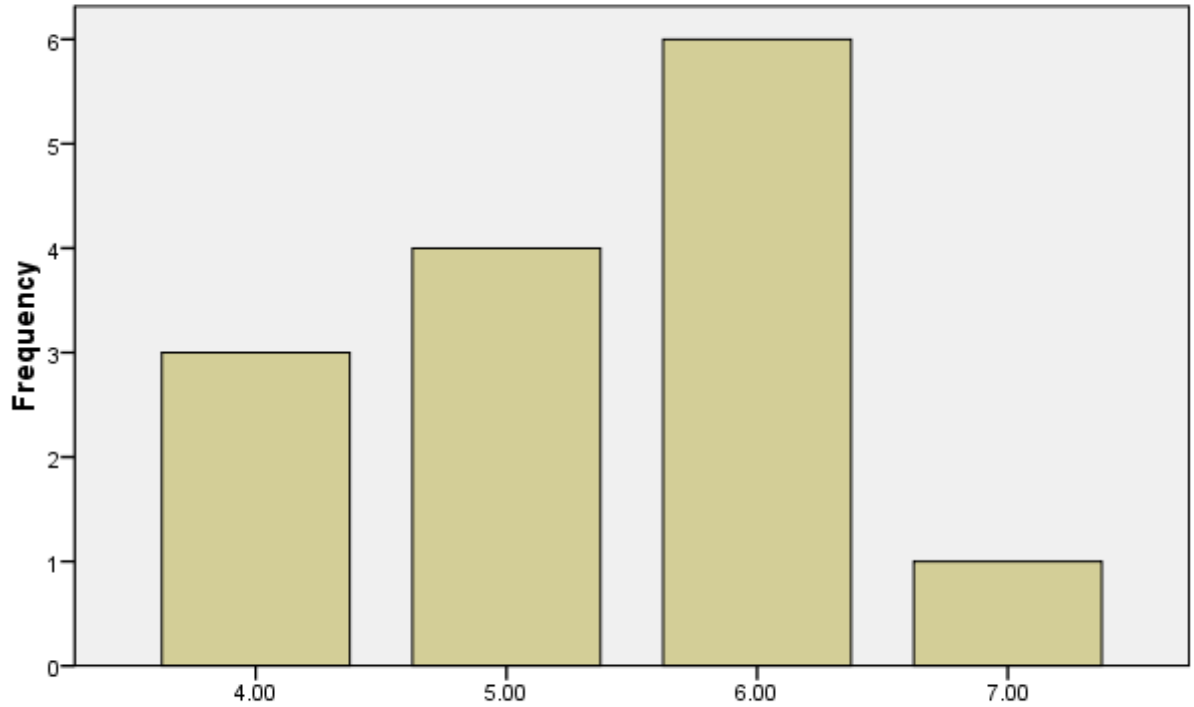
10. Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου (μετά τις συνεδρίες).

11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα (μετά τις συνεδρίες).



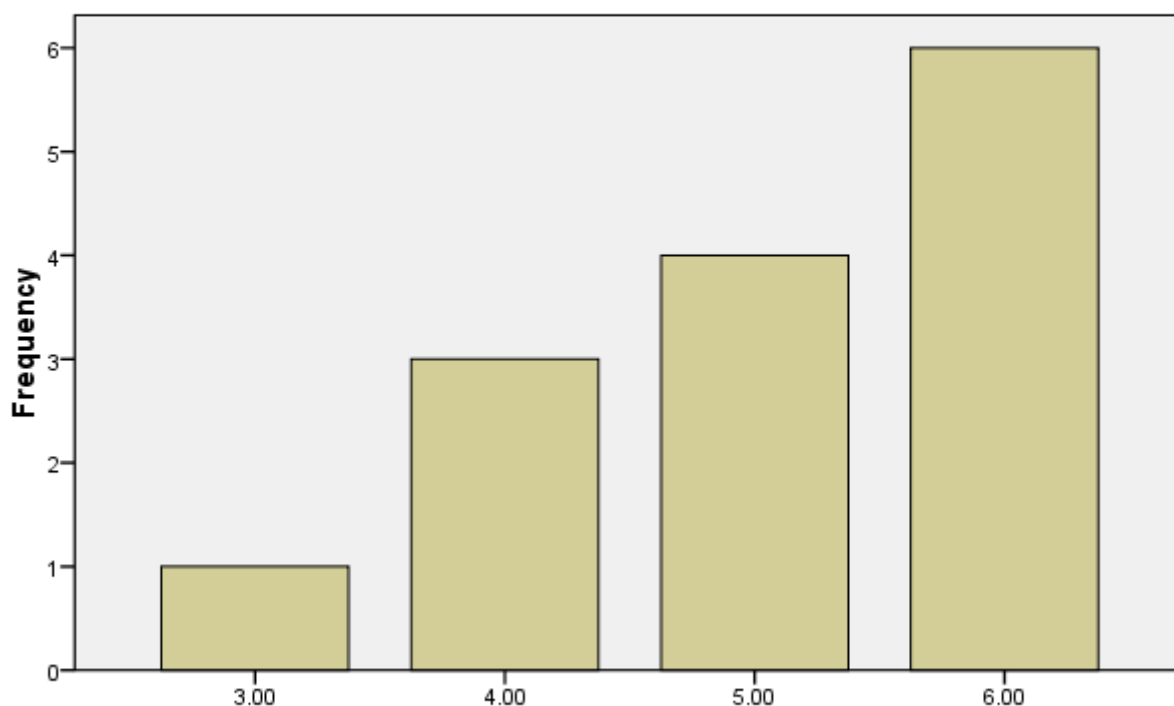
11. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τον τρόπο που αισθάνονται άλλα άτομα (μετά τις συνεδρίες).

12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα (μετά τις συνεδρίες).



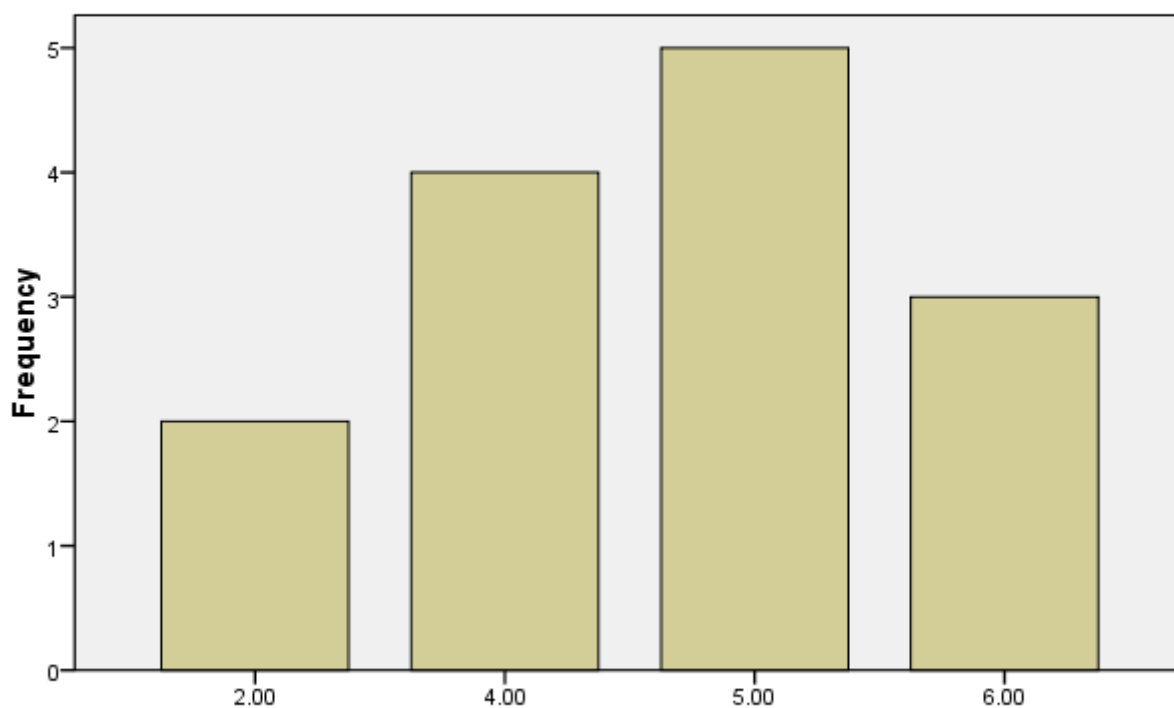
12. Γενικά, έχω μια απαισιοδοξία για τα περισσότερα πράγματα (μετά τις συνεδρίες).

**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά (μετά τις συνεδρίες).**



**13. Αυτοί που είναι κοντά μου συχνά παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά (μετά τις συνεδρίες).**

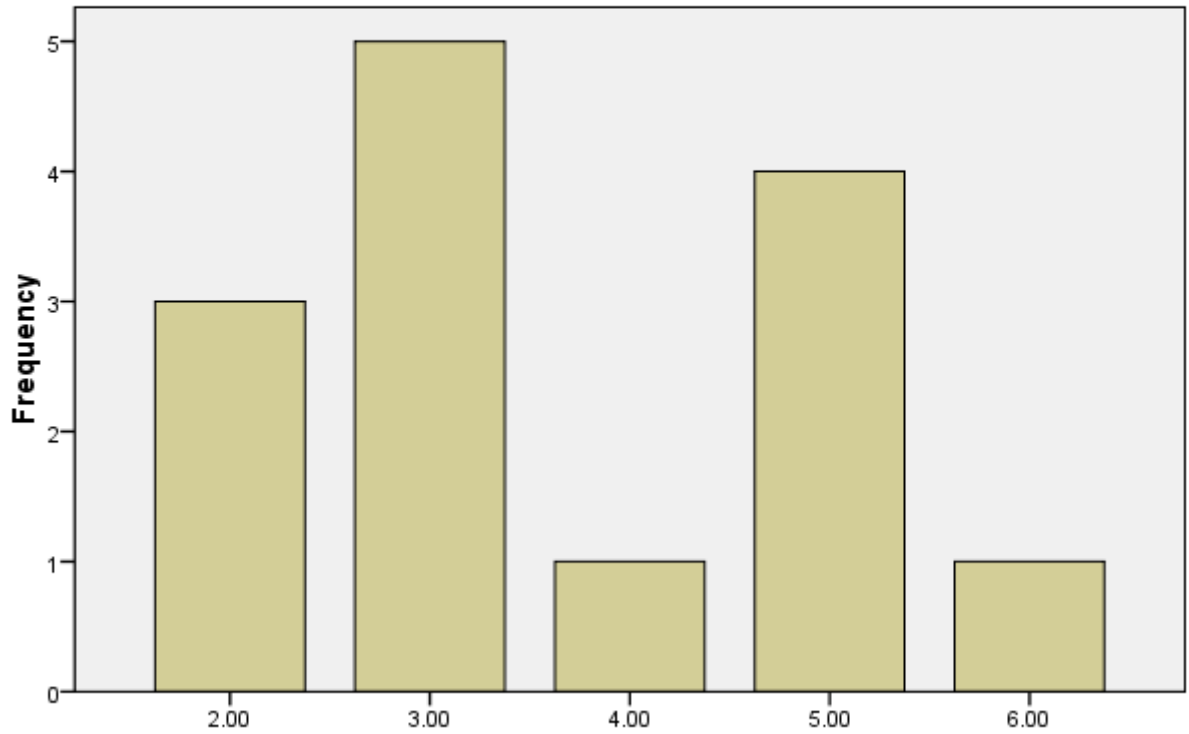
**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις (μετά τις συνεδρίες).**



**14. Δυσκολεύομαι συχνά να προσαρμόσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις περιστάσεις (μετά τις συνεδρίες).**

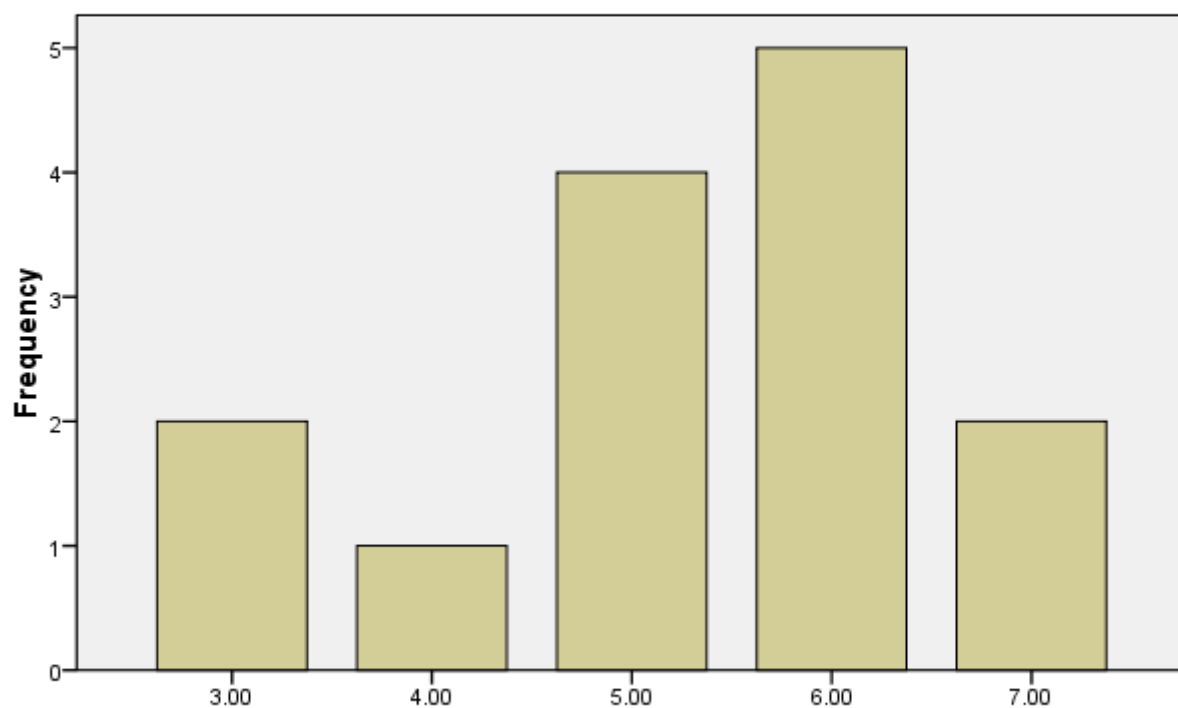


**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος (μετά τις συνεδρίες).**



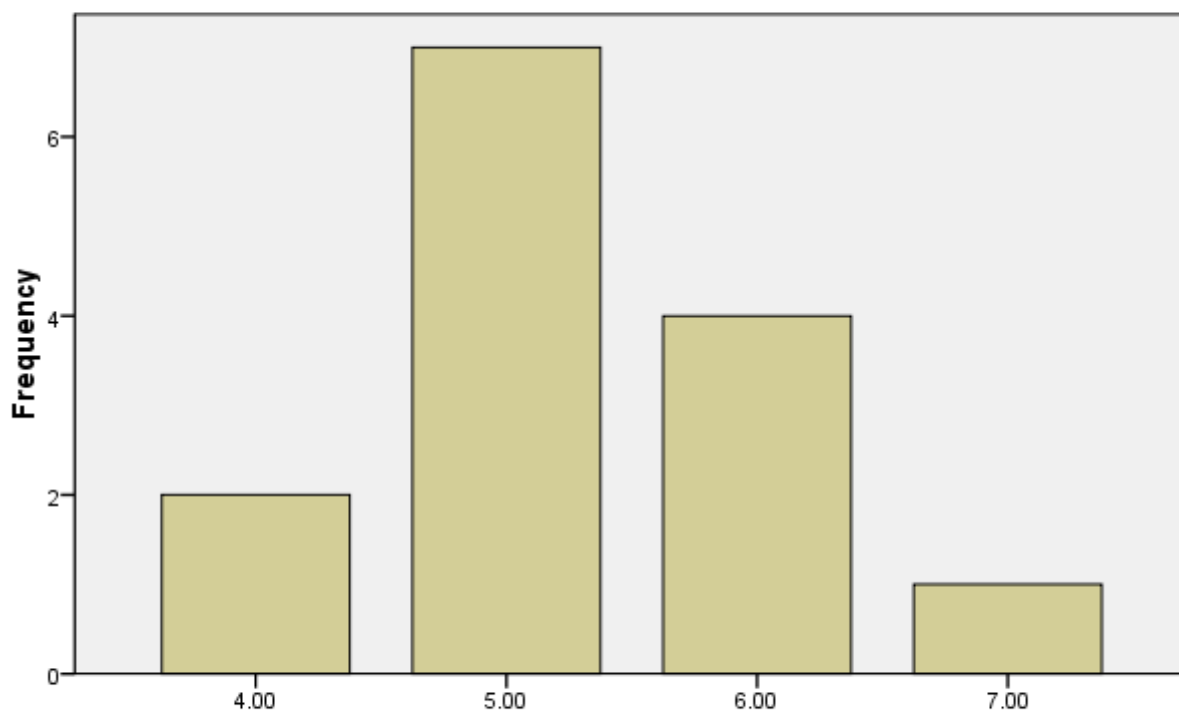
**15. Γενικά, μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος (μετά τις συνεδρίες).**

**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**



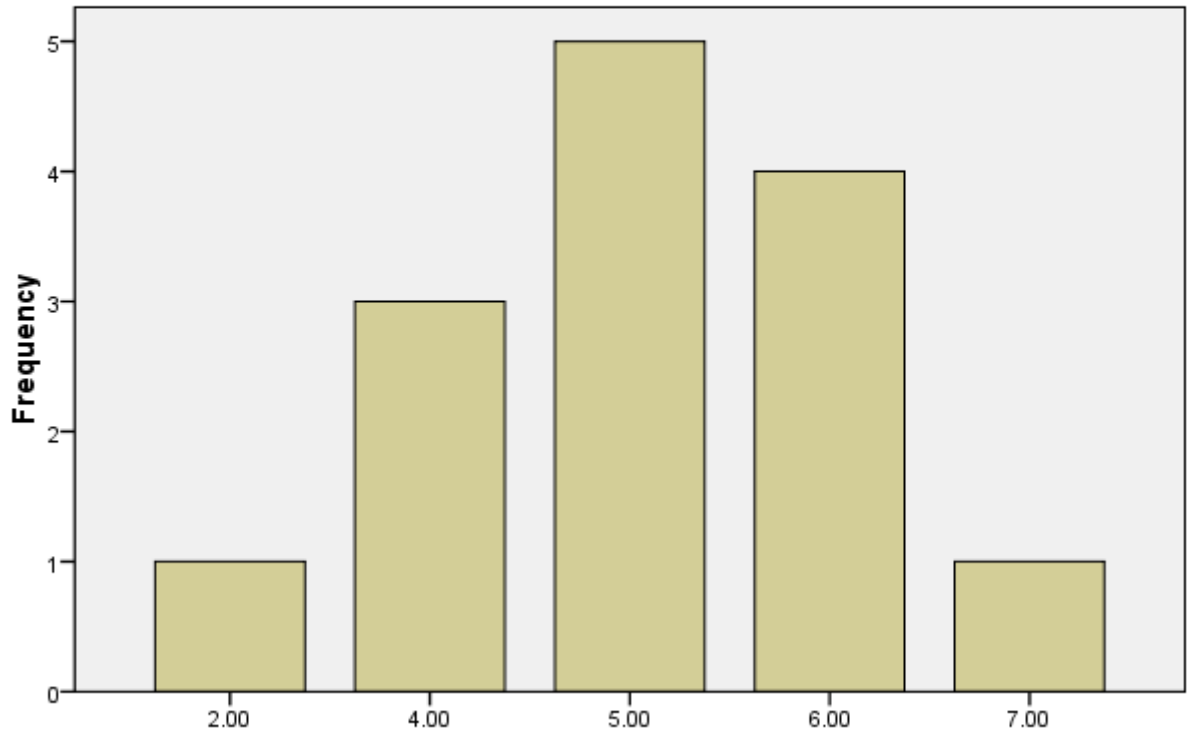
**16. Δυσκολεύομαι συχνά να δείξω στοργικότητα στους ανθρώπους που είναι κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**

**17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του (μετά τις συνεδρίες).**



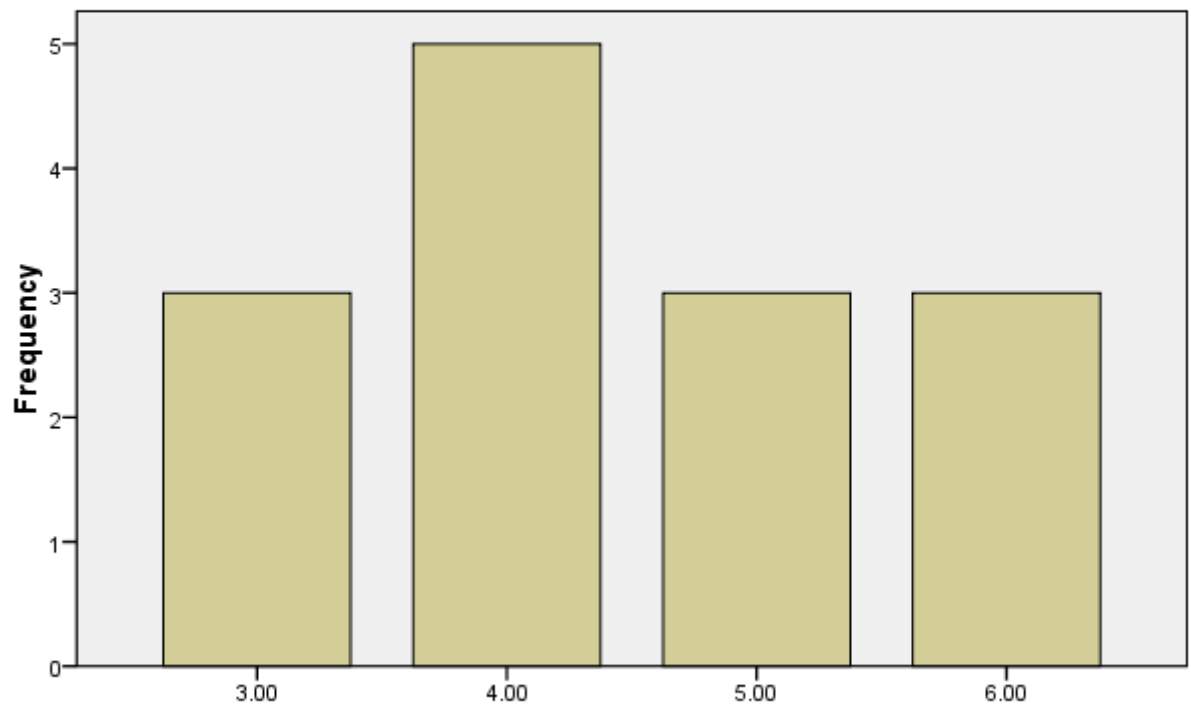
**17. Συνήθως μπορώ να μπω στη θέση κάποιου και να βιώσω τα συναισθήματά του (μετά τις συνεδρίες).**

18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου (μετά τις συνεδρίες).



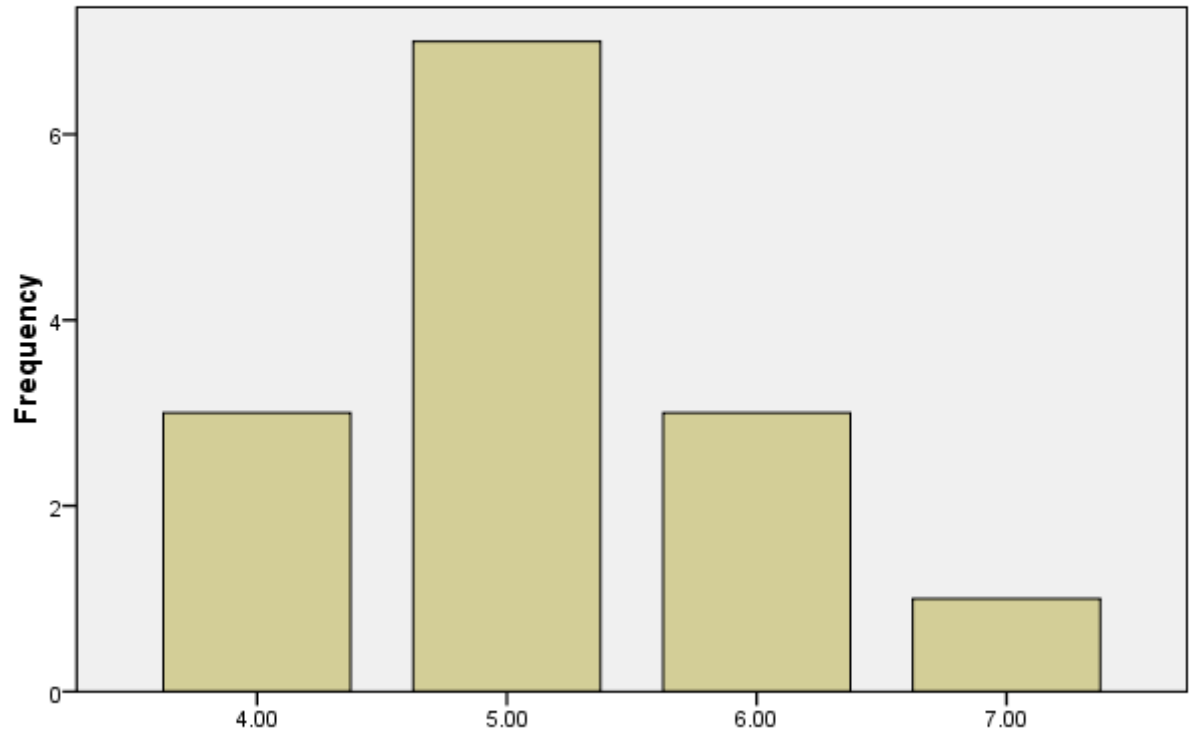
18. Το βρίσκω δύσκολο να κινητοποιώ τον εαυτό μου (μετά τις συνεδρίες).

19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγγω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω (μετά τις συνεδρίες).



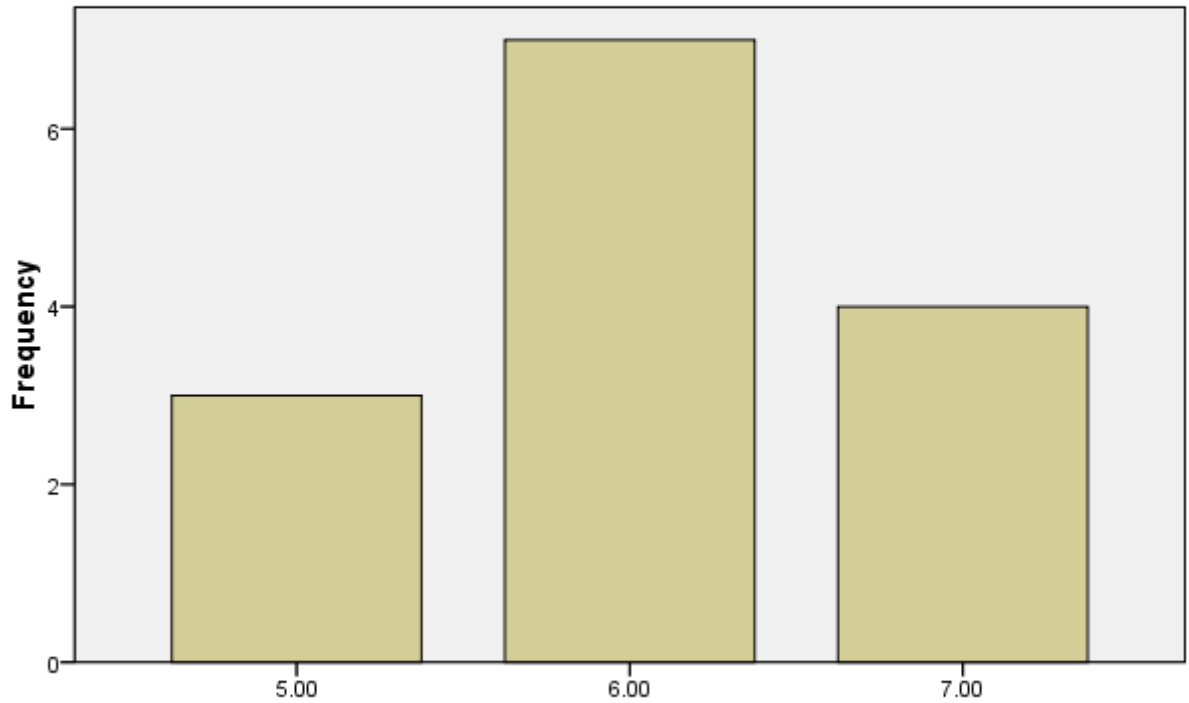
19. Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγγω τα συναισθήματά μου, όταν το θέλω (μετά τις συνεδρίες).

20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).



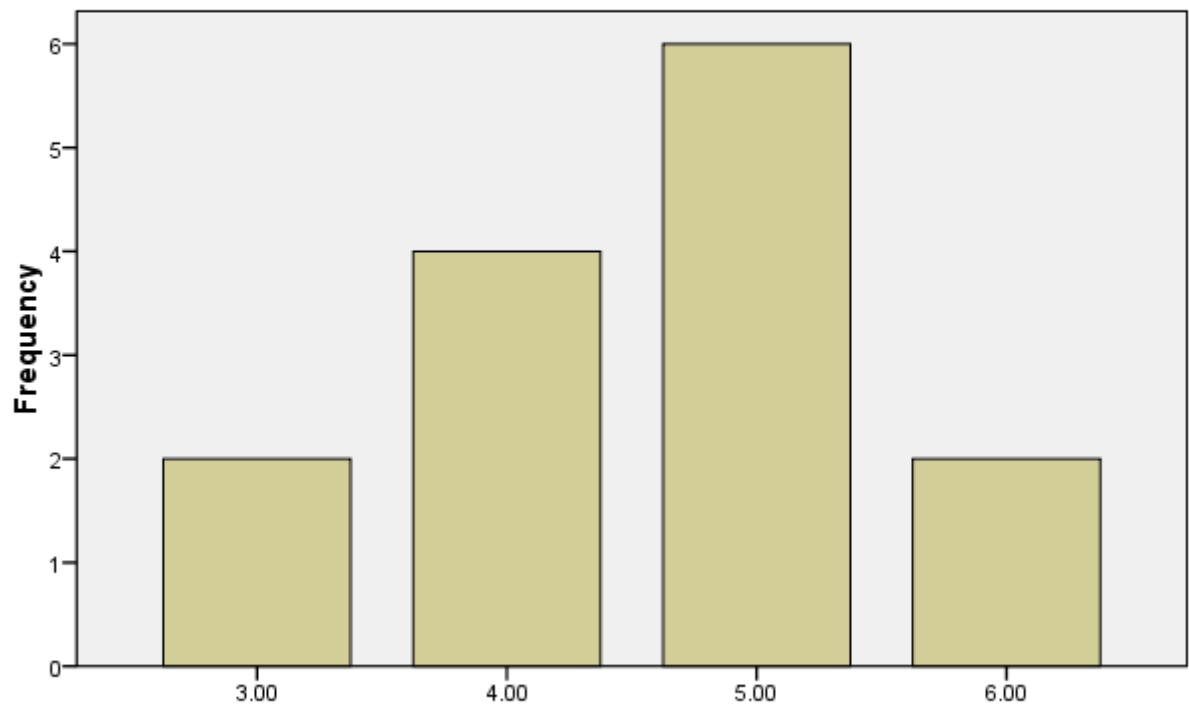
20. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).

21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή (μετά τις συνεδρίες).



21. Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως έναν καλό διαπραγματευτή (μετά τις συνεδρίες).

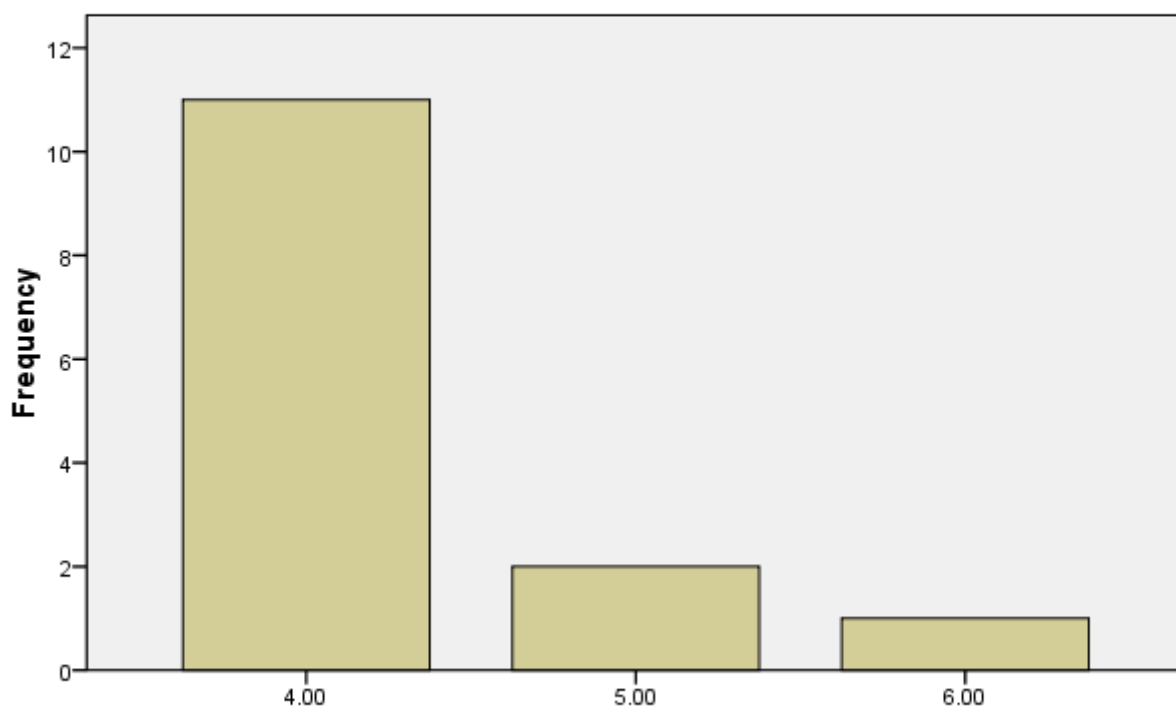
**22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω (μετά τις συνεδρίες).**



**22. Τείνω να εμπλέκομαι με πράγματα που αργότερα θα ήθελα να αποφύγω (μετά τις συνεδρίες).**

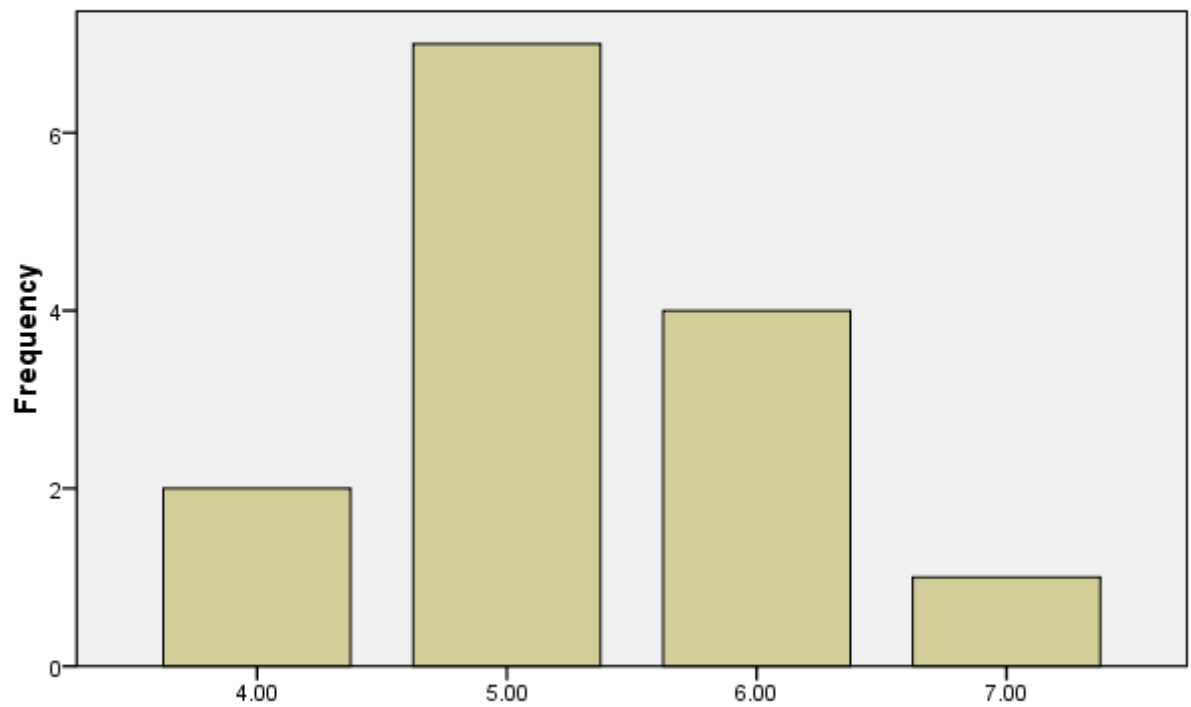


23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).



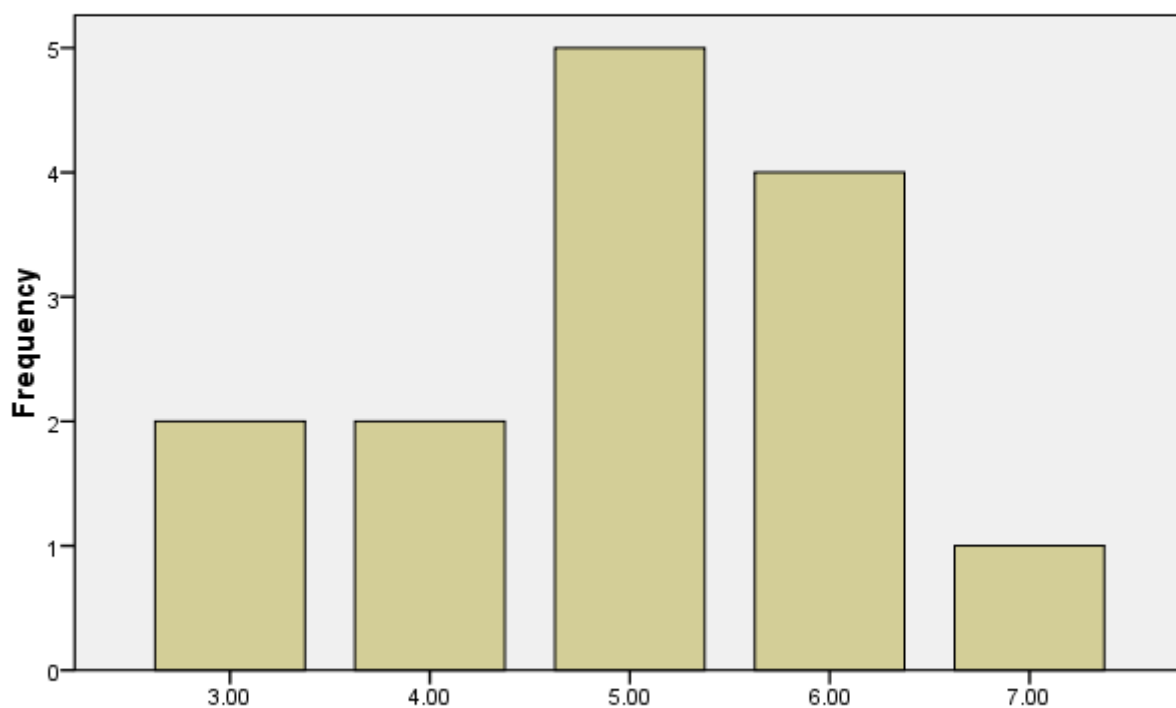
23. Συχνά κάνω παύσεις και σκέφτομαι τα συναισθήματά μου (μετά τις συνεδρίες).

24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις (μετά τις συνεδρίες).



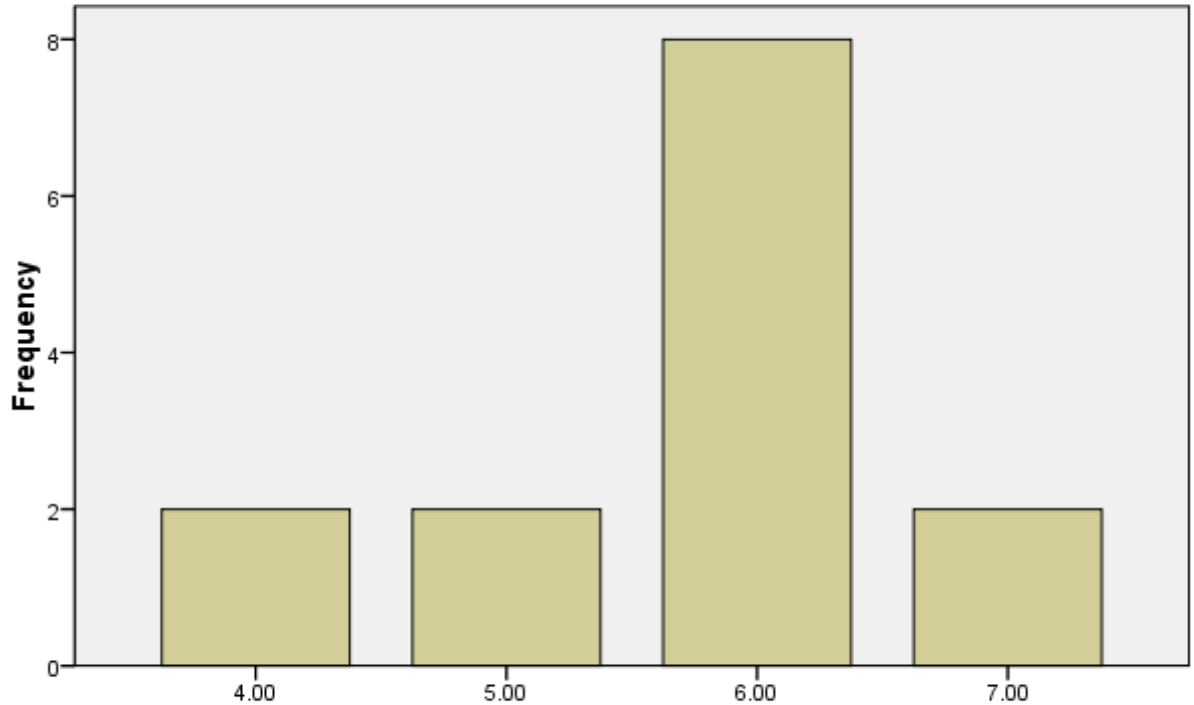
24. Πιστεύω ότι είμαι γεμάτος/η με προσωπικές δυνάμεις (μετά τις συνεδρίες).

25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο (μετά τις συνεδρίες).



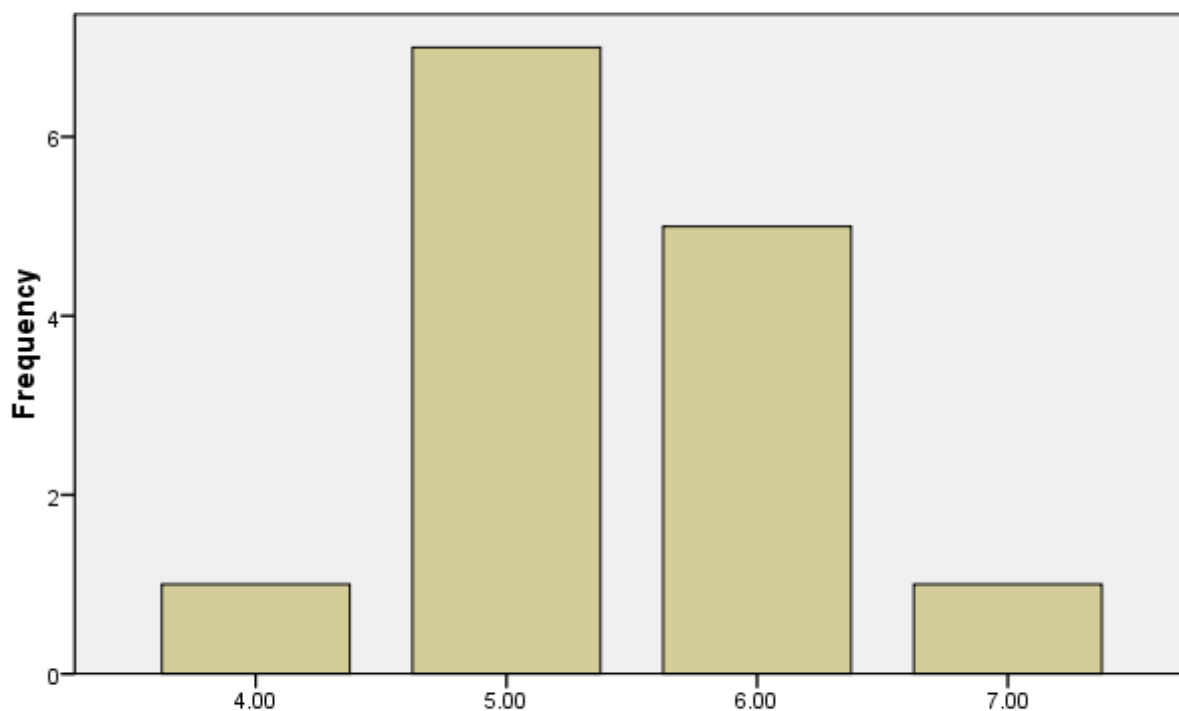
25. Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμα και αν ξέρω ότι έχω δίκιο (μετά τις συνεδρίες).

**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων (μετά τις συνεδρίες).**



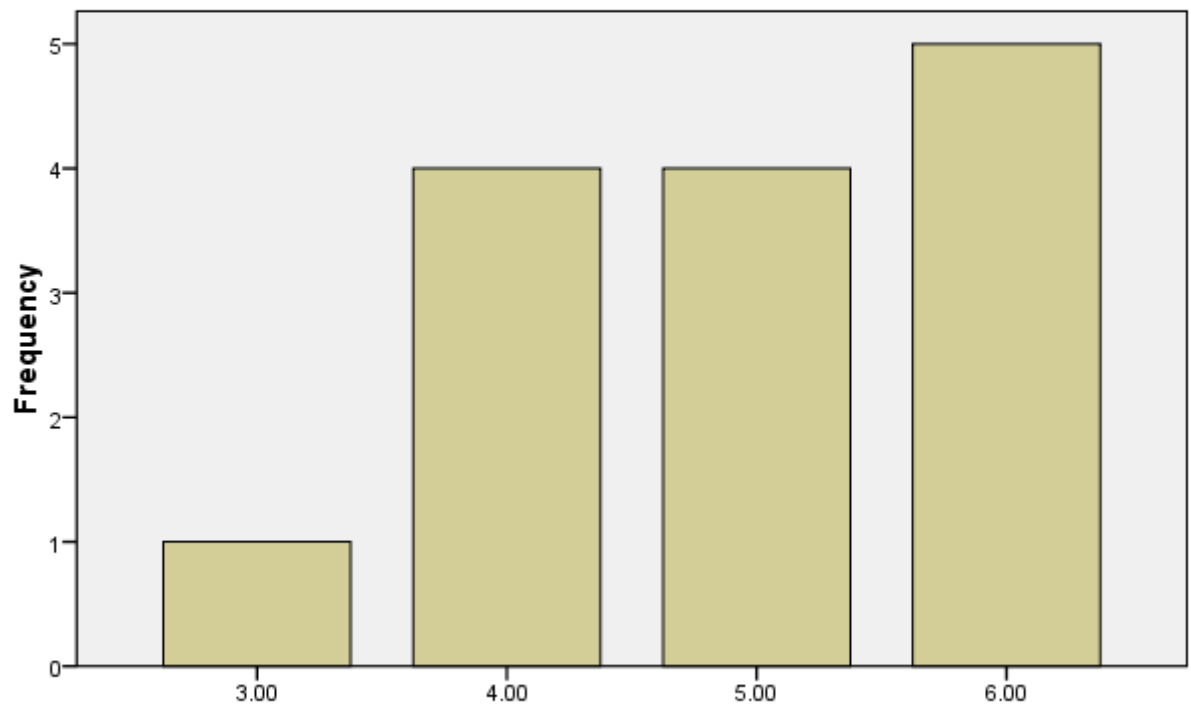
**26. Μου φαίνεται ότι δε μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων (μετά τις συνεδρίες).**

**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**



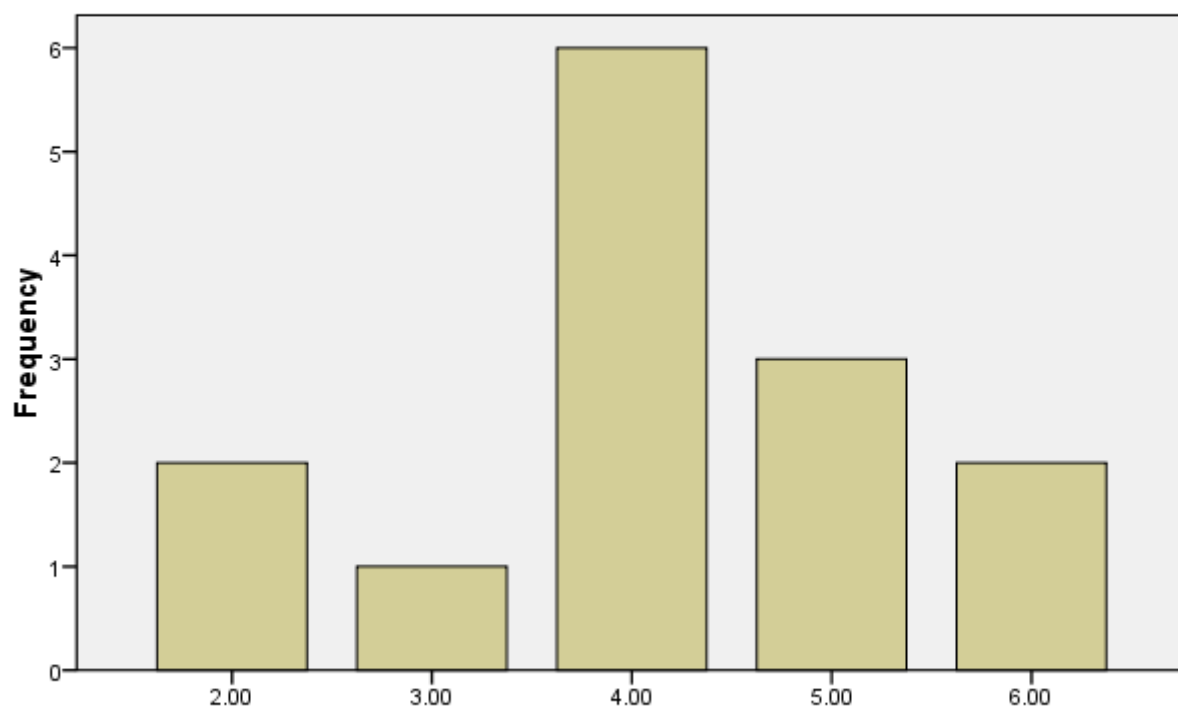
**27. Γενικά πιστεύω ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου (μετά τις συνεδρίες).**

**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**



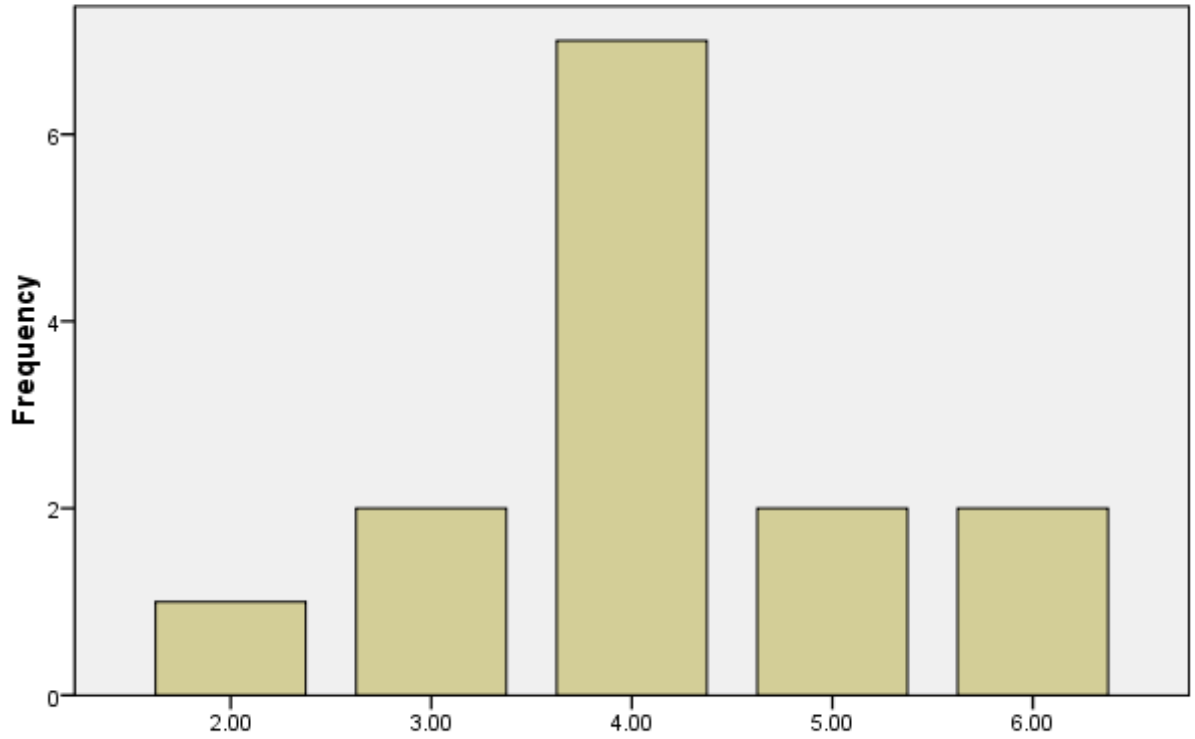
**28. Δυσκολεύομαι να δεθώ καλά ακόμα και με τους ανθρώπους που είναι κοντά μου (μετά τις συνεδρίες).**

29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα (μετά τις συνεδρίες).



29. Γενικά, είμαι σε θέση να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα (μετά τις συνεδρίες).

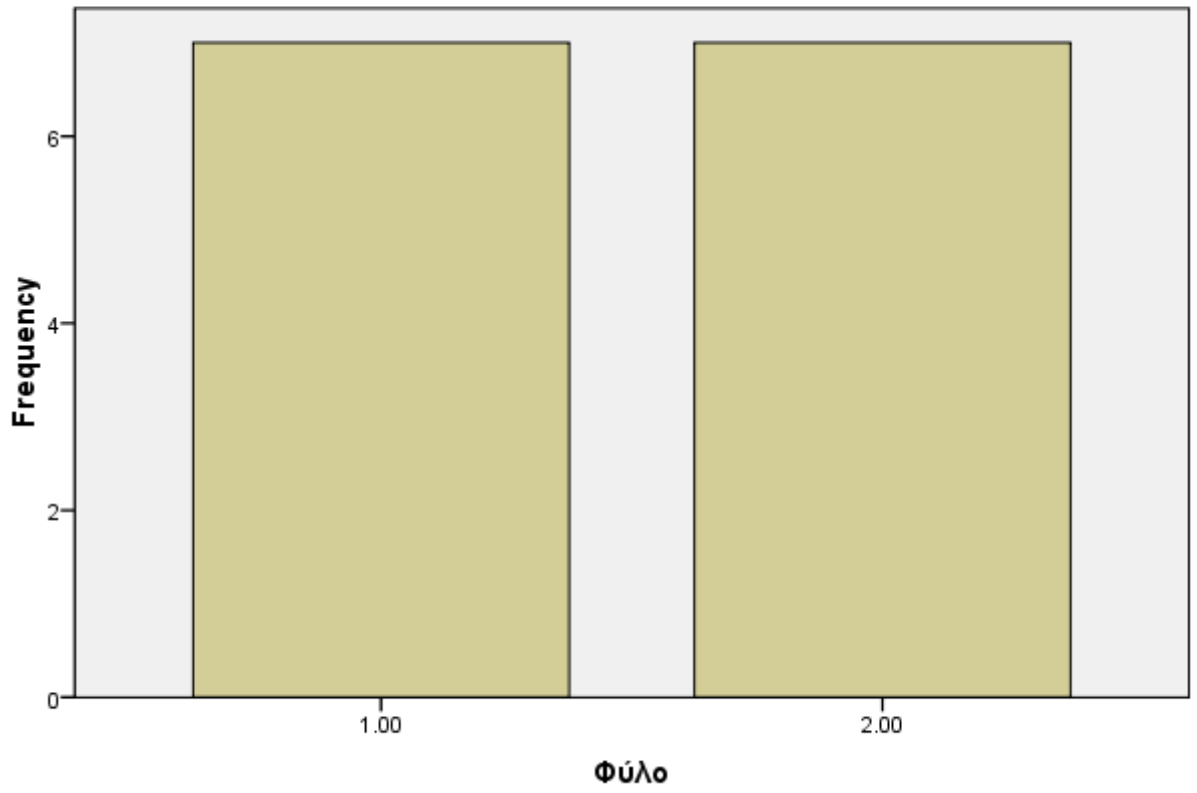
**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός (μετά τις συνεδρίες).**



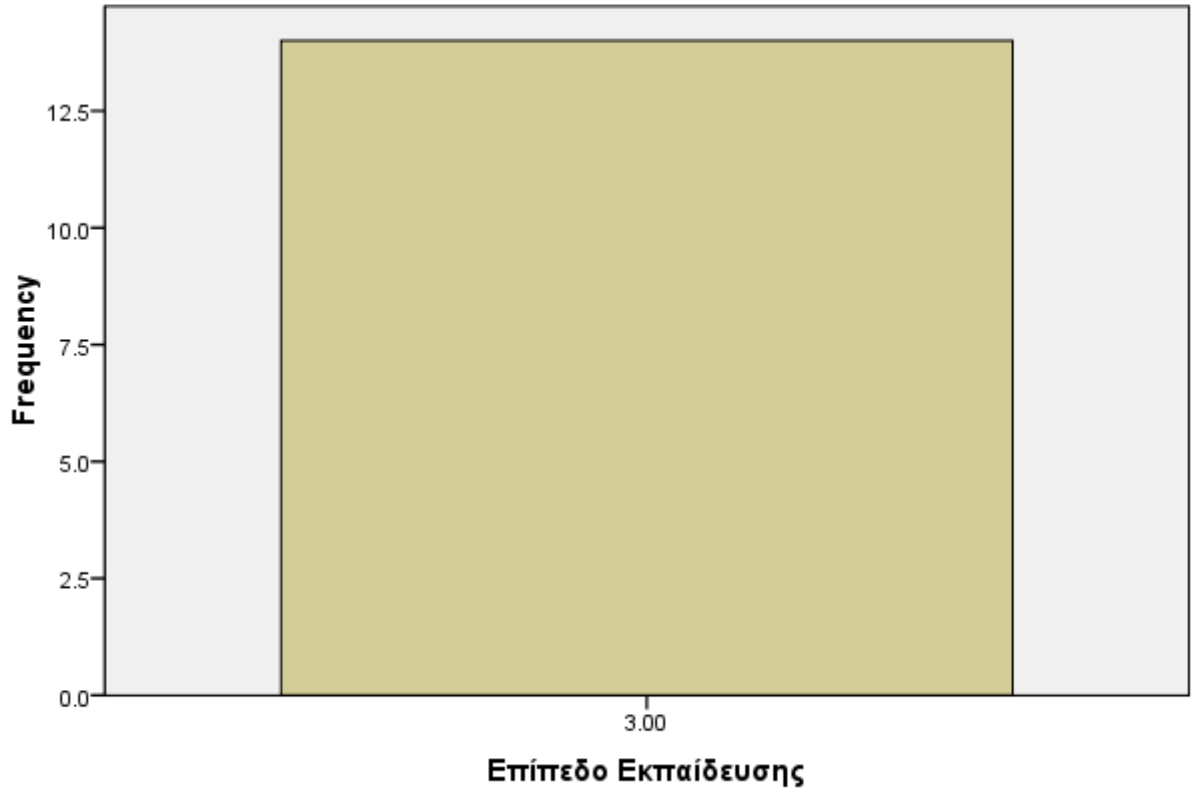
**30. Οι άλλοι με θαυμάζουν που είμαι χαλαρός (μετά τις συνεδρίες).**



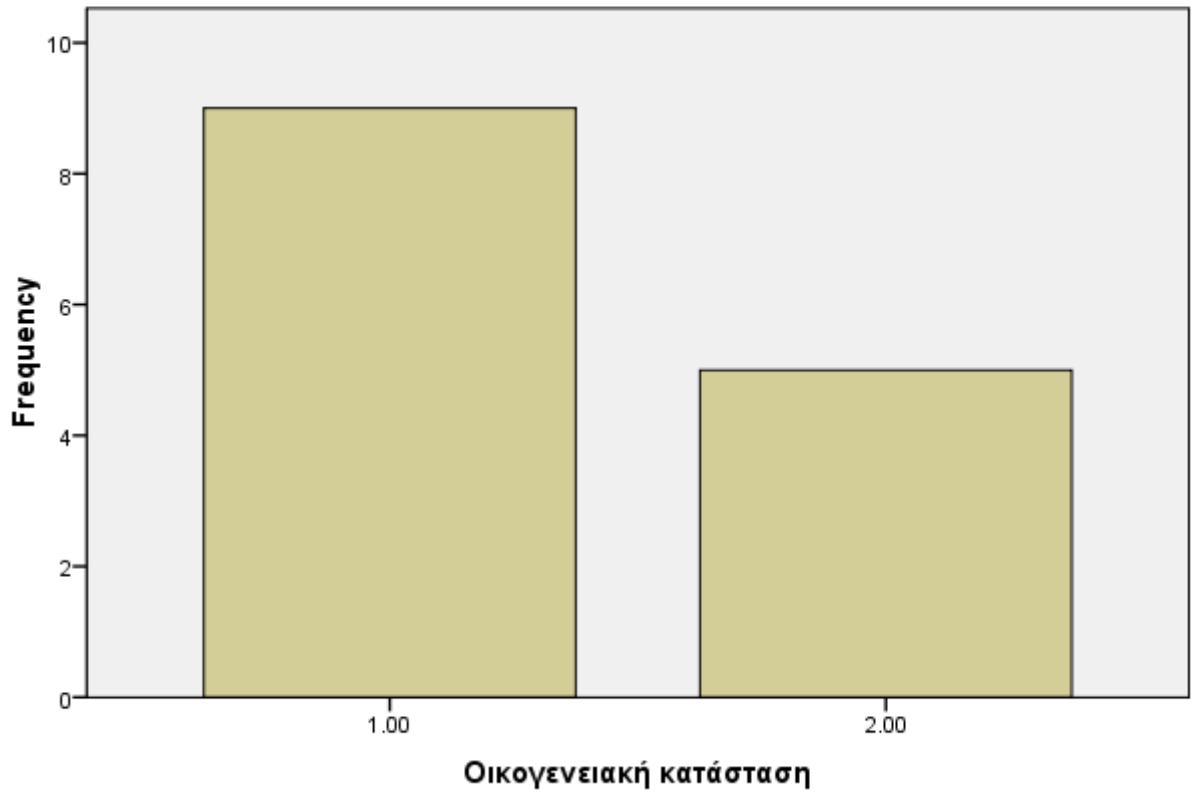
### Φύλο



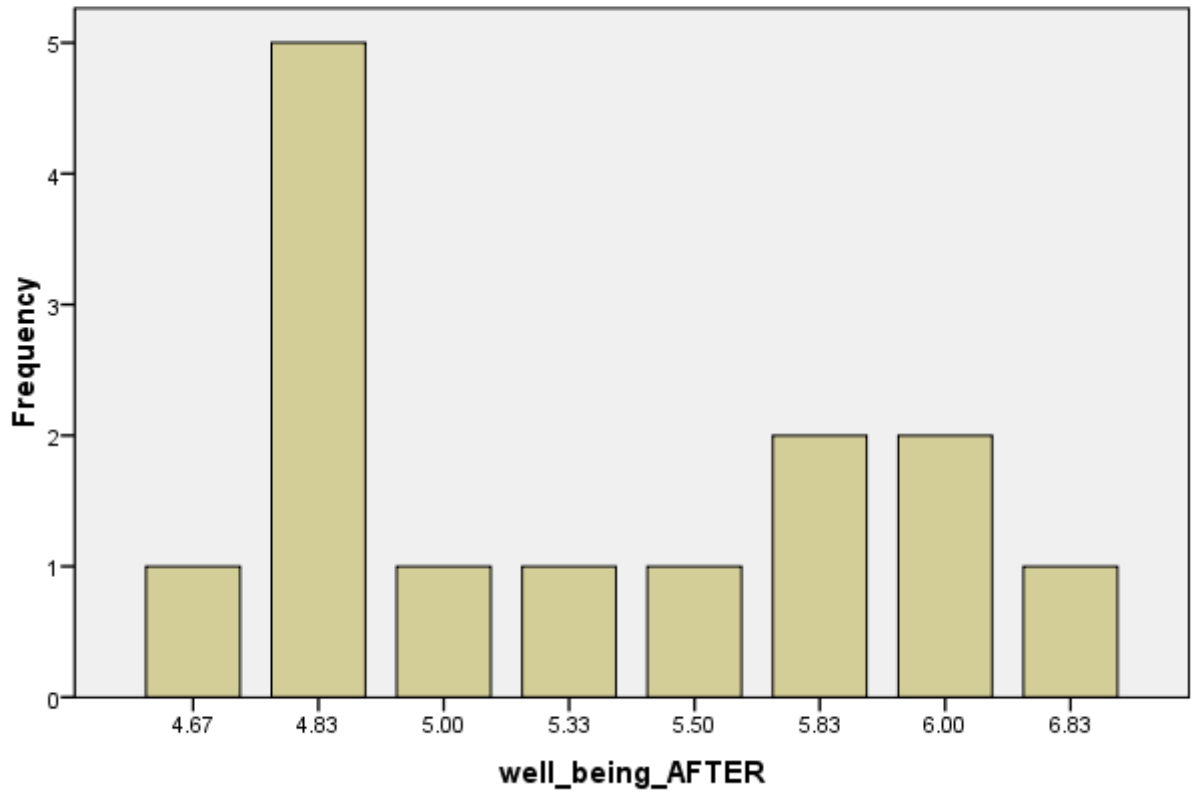
### Επίπεδο Εκπαίδευσης



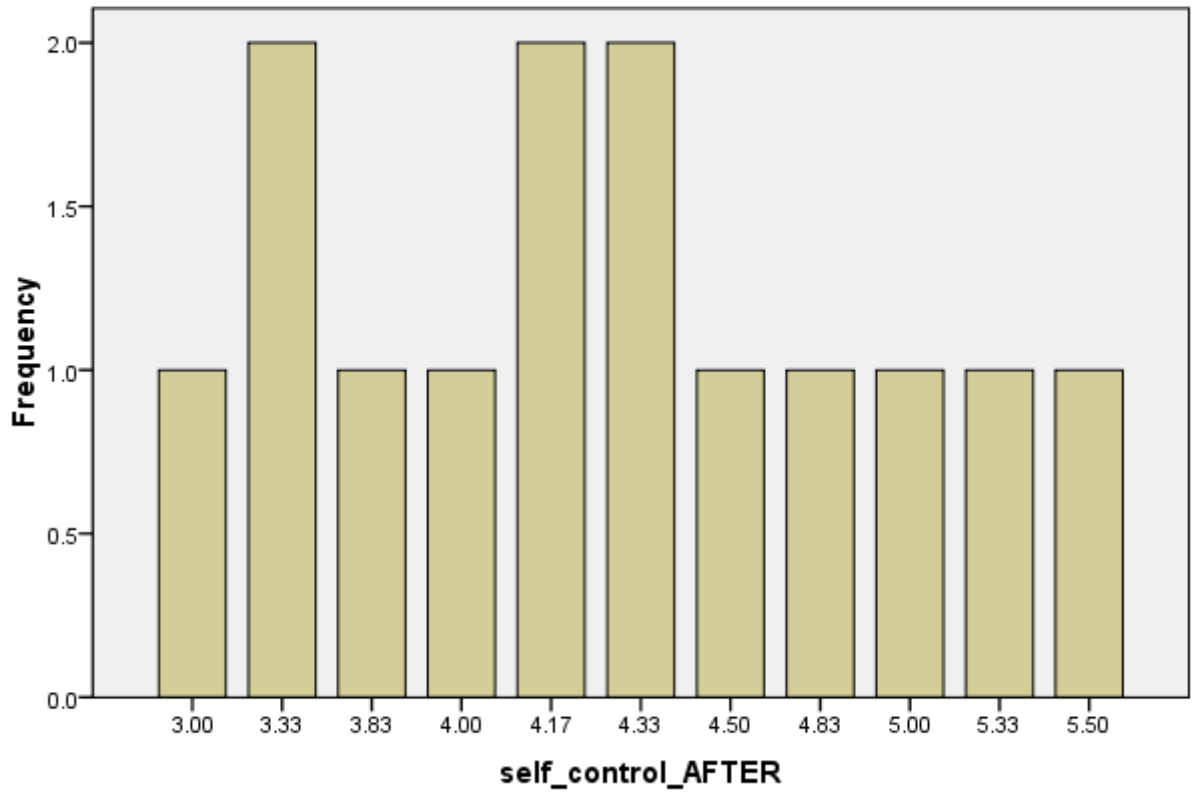
### Οικογενειακή κατάσταση



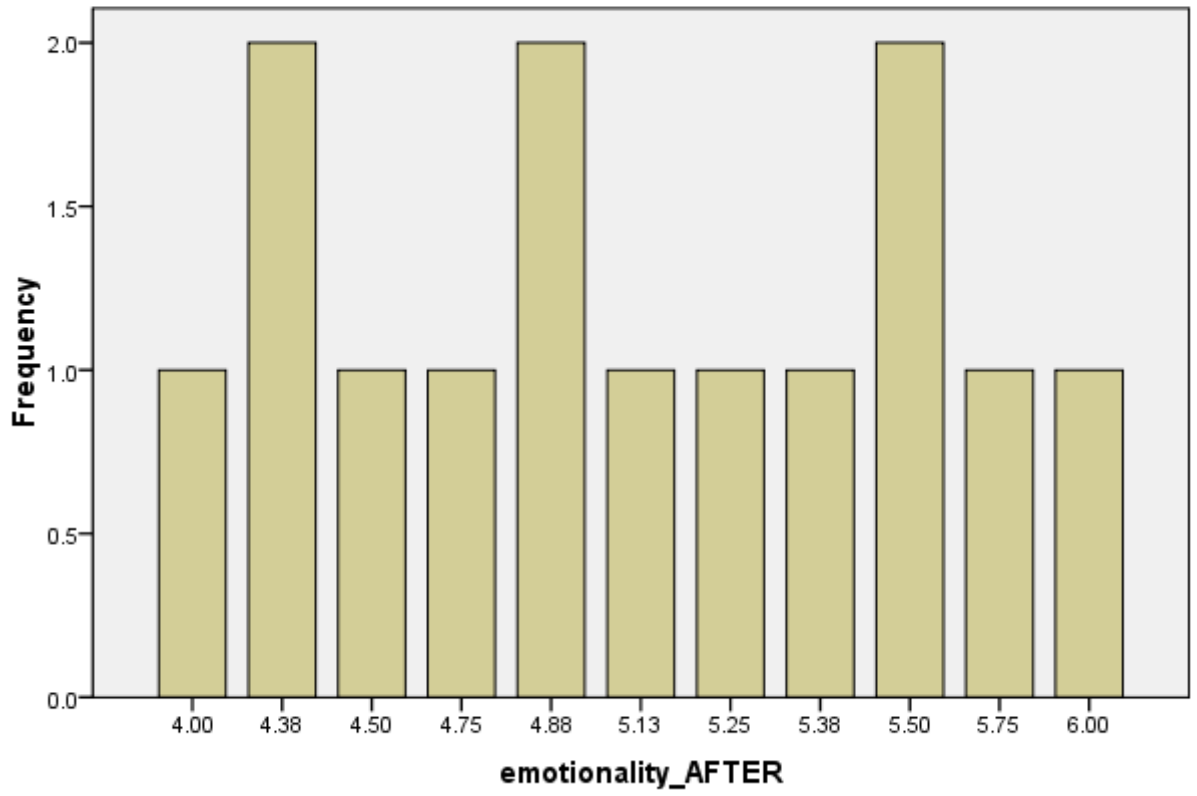
### well\_being\_AFTER



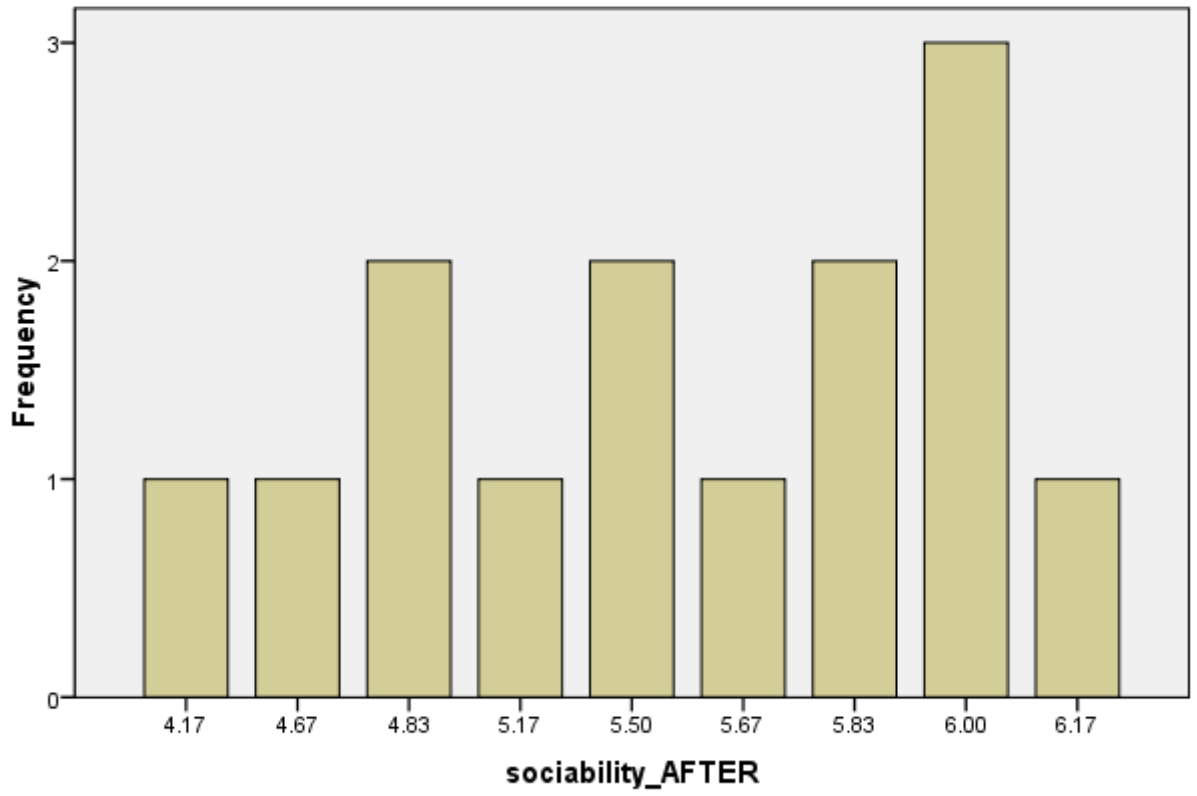
### self\_control\_AFTER



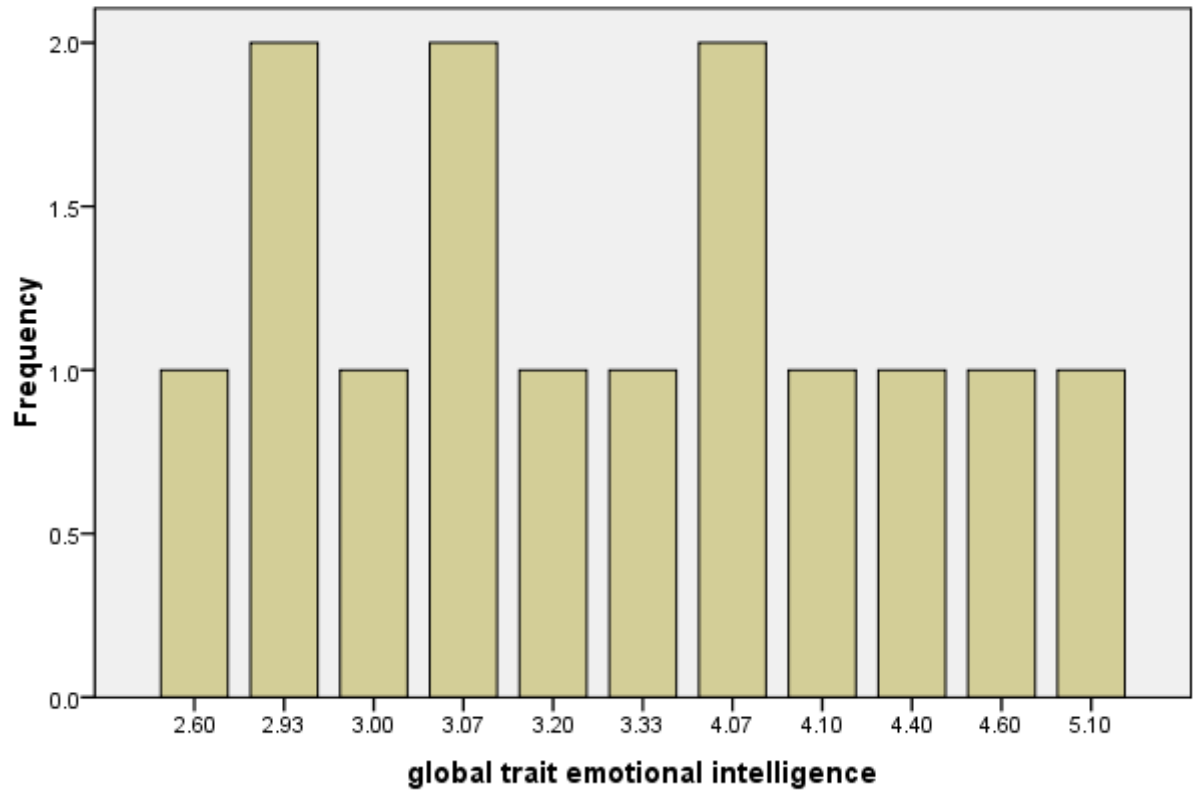
### emotionality\_AFTER



### sociability\_AFTER

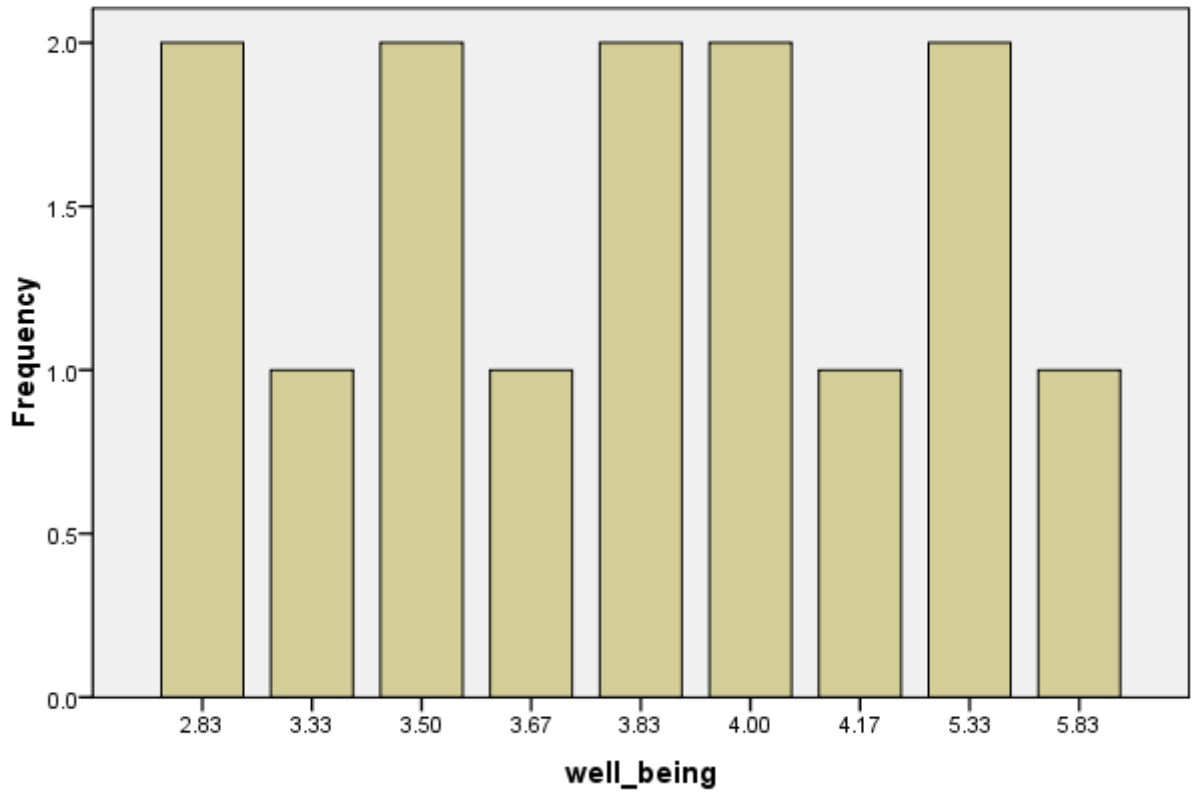


### global trait emotional intelligence

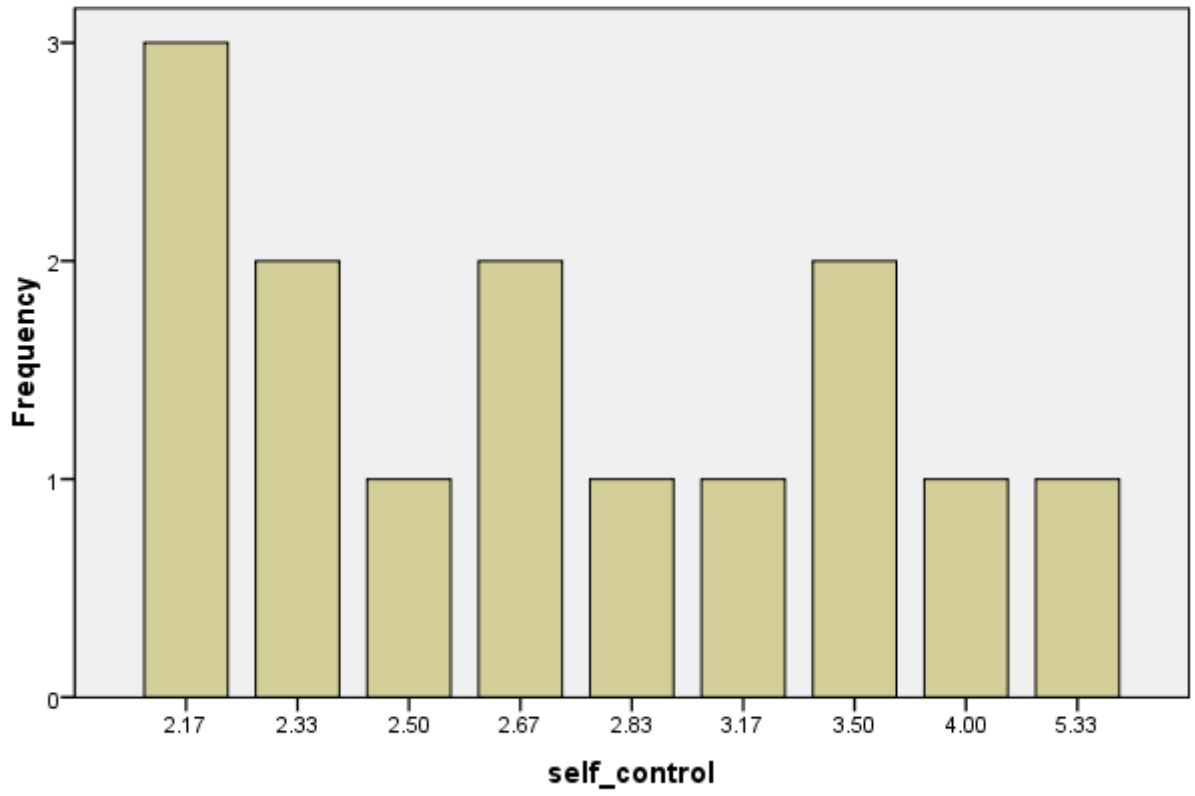




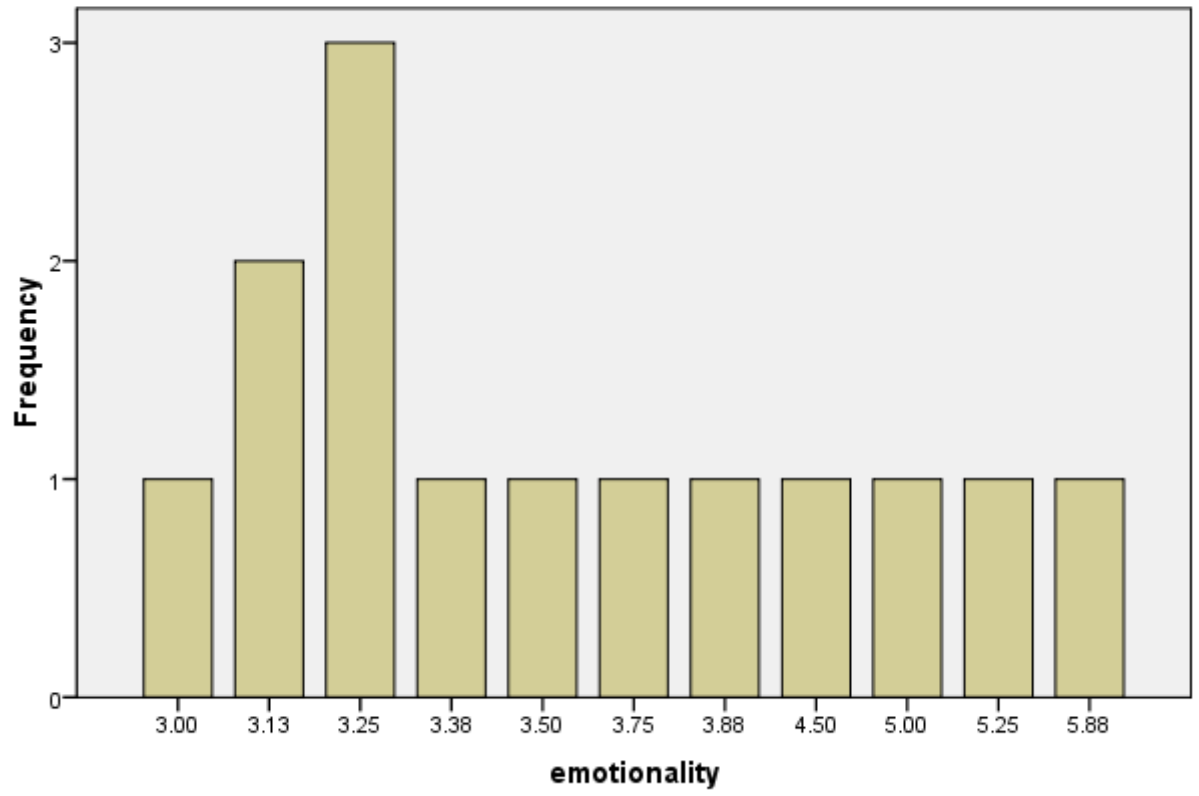
### well\_being



### self\_control



### emotionality



### sociability

