



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες, ψυχικής
ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης προπτυχιακών
φοιτητών και φοιτητριών.**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΗΣ ΧΡΥΣΟΥΛΑΣ ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΗ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

*“Το μυαλό δεν είναι ένα δοχείο
που πρέπει να γεμίσει,
αλλά μία φωτιά
που πρέπει να ανάψει”.*

- Πλούταρχος

Ευχαριστίες

Με το σημείωμα αυτό, θα ήθελα να εκφράσω πρωτίστως την βαθύτατη εκτίμηση και ευγνωμοσύνη μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια της πτυχιακής μου εργασίας, Κα Σταυρούλα Μαύρου, για τις πολύ σημαντικές συμβουλές, τις χρήσιμες παρατηρήσεις και την πολύτιμη στήριξη και ενθάρρυνσή της, καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας.

Ακόμη, οφείλω να ευχαριστήσω θερμά όλους όσους συνέβαλαν με τη συμμετοχή τους στην έρευνα και διέθεσαν τον χρόνο τους για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες και την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου για τη συνεχή ηθική υποστήριξη και συμπαράσταση που μου πρόσφερε καθ' όλη τη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών μου, καθώς και στα αγαπημένα μου πρόσωπα που μου έδωσαν κουράγιο και έδειξαν εμπιστοσύνη στο έργο μου αυτά τα τέσσερα χρόνια.

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης, τις διαφορές αναφορικά με το φύλο στους τρεις προαναφερθέντες παράγοντες καθώς και τον ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας, του φύλου και της συναισθηματικής νοημοσύνης στο αντιλαμβανόμενο στρες ανδρών και γυναικών κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Συνολικά 228 προπτυχιακοί φοιτητές (108 άνδρες, 120 γυναίκες) από διάφορα πανεπιστημιακά τμήματα της Ελλάδας συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που περιλάμβανε τρία εργαλεία μέτρησης του αντιλαμβανόμενου στρες, της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα δεδομένα της έρευνας αναλύθηκαν με συσχέτιση, έλεγχο διαφοράς μέσων τιμών δύο πληθυσμών για ανεξάρτητα δείγματα και πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν αρνητική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας, επίσης αρνητική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και συναισθηματικής νοημοσύνης και θετική συσχέτιση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης. Επιπλέον, εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς το αντιλαμβανόμενο στρες και την ανθεκτικότητα, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερο επίπεδο ανθεκτικότητας και χαμηλότερο αντιλαμβανόμενο στρες συγκριτικά με τις γυναίκες, ενώ στη συναισθηματική νοημοσύνη δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Επιπρόσθετα το φύλο, η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη φάνηκε ότι αποτέλεσαν μέτριους προβλεπτικούς παράγοντες του αντιλαμβανόμενου στρες των προπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών. Τα προαναφερθέντα αποτελέσματα, συμβάλλουν σημαντικά στην πρακτική εφαρμογή, μέσω της δημιουργίας προγραμμάτων πρόληψης και ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Επίσης, συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή συζήτηση και δύνανται να γίνουν αφορμή για περαιτέρω μελλοντική έρευνα στον χώρο αναφορικά με τη πρόληψη ή μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες στη τριτοβάθμια εκπαίδευση, ενισχύοντας έτσι τη ψυχική υγεία των φοιτητών και φοιτητριών.

Λέξεις-Κλειδιά: Αντιλαμβανόμενο Στρες, Ψυχική Ανθεκτικότητα, Συναισθηματική Νοημοσύνη, Φύλο

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between perceived stress, mental resilience, and emotional intelligence, as well as the gender differences in these three factors, and the role of mental resilience, gender, and emotional intelligence in perceived stress among male and female students during their studies. A total of 228 undergraduate students (108 males, 120 females) from various academic departments in Greece completed a self-report questionnaire that included three measurement tools for perceived stress, resilience, and emotional intelligence. The data were analyzed using correlation, independent samples t-test for mean differences between two population means, and multiple regression. The results showed a negative correlation between perceived stress and mental resilience, a negative correlation between perceived stress and emotional intelligence, as well as a positive correlation between resilience and emotional intelligence. Moreover, significant differences were found between males and females in terms of perceived stress and resilience, with males exhibiting higher levels of resilience and lower levels of perceived stress compared to females, while no statistically significant differences were found in emotional intelligence. Furthermore, gender, mental resilience, and emotional intelligence were found to be moderate predictors of perceived stress among undergraduate students. These aforementioned findings significantly contribute to practical implementation through preventive and enhancing programs for resilience and emotional intelligence. Additionally, they contribute to academic discourse and can serve as a basis for further future research in the field regarding the prevention or reduction of perceived stress in higher education, thereby enhancing the mental health of students.

Key-Words: Perceived Stress, Mental Resilience, Emotional Intelligence, Gender

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	1
Περίληψη	2
Abstract	3
Εισαγωγή	6
Η εννοιολογική αποσαφήνιση των όρων	7
Αντιλαμβανόμενο στρες	7
Ψυχική Ανθεκτικότητα	9
Συναισθηματική Νοημοσύνη	11
Σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης	14
Σκοπός και αναγκαιότητα της έρευνας	16
Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις	17
Μέθοδος	19
Συμμετέχοντες/ουσες	19
Εργαλεία συλλογής δεδομένων	20
Η κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (PSS-14)	21
Η Συνοπτική Κλίμακα της Ανθεκτικότητας (BRS)	22
Ερωτηματολόγιο του χαρακτηριστικού της συναισθηματικής νοημοσύνης (TEIQue)	23
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	25
Διαδικασία και ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας	25
Αποτελέσματα	27
Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία	27
Έλεγχος αξιοπιστίας	28
Έλεγχος κανονικότητας	28
Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών	28
Διαφορές ανδρών και γυναικών	30

Έλεγχος προβλεπτικών παραγόντων του αντιλαμβανόμενου στρες.....	32
Συζήτηση	36
Περιορισμοί.....	42
Μελλοντικές κατευθύνσεις.....	43
Δήλωση σύγκρουσης συμφερόντων	43
Βιβλιογραφία	44

Εισαγωγή

Οι προπτυχιακές σπουδές αποτελούν μία κρίσιμη περίοδο για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες που τη βιώνουν, ένα κομβικό σημείο στα πλαίσια του οποίου επιτυγχάνεται: η προσωπική και γνωστική ανάπτυξη και εξέλιξη, η ωρίμανση, το απότομο αναπτυξιακό πέρασμα στην ενήλικη ζωή, η δημιουργία ονείρων για το μέλλον, η απόκτηση ενδιαφερόντων, η κοινωνικοποίηση με αποτέλεσμα ουσιαστικές και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις και ο απογαλακτισμός από την οικογένεια με την ανάληψη ρόλων και ευθυνών πολύ σημαντικών για τη μετέπειτα πορεία της ζωής τους (Sheldon et al., 2021). Αξίζει να σημειωθεί ότι η ψυχική υγεία των προπτυχιακών φοιτητών δύναται να διαταραχθεί κατά τη μετάβαση στο πανεπιστήμιο με τα ποσοστά στρες, κατάθλιψης και αυτοκτονιών να αυξάνονται ολοένα και περισσότερο (Lim et al., 2018; Mortier et al., 2018).

Γίνεται αντιληπτό, λοιπόν, ότι κατά την περίοδο αυτή των σπουδών, πλην των προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι πιθανό τα άτομα να εμφανίζουν ένα πλήθος έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων και μεταπτώσεων, ιδίως αγωνίας, ενθουσιασμού, άγχους και στρες, ειδικά ακαδημαϊκού στρες και ανησυχία για το πρόγραμμα σπουδών, ως φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις προσαρμογής στις εκάστοτε συνθήκες που βιώνουν (Cheng & Catling, 2015; Sheldon et al., 2021). Σημαντικό ρόλο σε αυτήν την πραγματικότητα παίζει το αντιλαμβανόμενο στρες, δηλαδή η υποκειμενική απόκριση των ατόμων απέναντι στις απαιτήσεις και απειλές του περιβάλλοντος και πώς τα άτομα αντιλαμβάνονται μεμονωμένα την προσαρμοστική τους ικανότητα (Liu et al., 2021). Το αντιλαμβανόμενο στρες, λοιπόν, έχει ως αποτέλεσμα διάφορες αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις (Zhu et al., 2022).

Για τον λόγο αυτό, είναι αναγκαίο να αποκτηθούν και να συγκροτηθούν συναισθηματικά αποθέματα, κατάλληλα ώστε να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο θα δύναται με αποτελεσματικότητα να ανακάμψει από αυτές τις αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες, ιδιαίτερα από το στρες, κι έτσι να ευδοκιμήσει σε προσωπικό επίπεδο προσεγγίζοντας την ευδαιμονία (Gheshlagh et al., 2017; Sarrionandia et al., 2018; Veer et al., 2021). Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ικανότητα σύνδεσης των συναισθημάτων με τη γνώση (Gutiérrez-Cobo et al., 2016), δηλαδή να μπορεί το άτομο να αξιολογεί, να αυτο-

αντιλαμβάνεται, να ελέγχει, να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τα συναισθήματα τόσο του εαυτού του, όσο και των ατόμων που συναναστρέφεται, με βάση τις ατομικές διαφορές, προκειμένου να κατευθύνει τις πράξεις και τις σκέψεις του. Αυτή η προαναφερθείσα ικανότητα περιγράφεται από την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Serrat, 2017).

Η παρούσα πτυχιακή εργασία επιδιώκει μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που ακολουθεί να περιγράψει διεξοδικότερα τις έννοιες του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης και να παρουσιάσει επιστημονικά ευρήματα προηγούμενων ερευνών σχετιζόμενα με τις εν λόγω έννοιες. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η έρευνα που πραγματοποιήθηκε με στόχο τη διερεύνηση της σχέσης του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών/τριών (n=228) μέσω ενός ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς. Όλες οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν μέσω του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS for Windows (Έκδοση 29.0).

Η σημασία της παρούσας έρευνας απορρέει από το γεγονός ότι το θέμα και τα ερευνητικά ερωτήματα επιλέχθηκαν ύστερα από ενδελεχή βιβλιογραφική ανασκόπηση και κρίνεται σημαντικό να διερευνηθούν οι παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με το αντιλαμβανόμενο στρες των προπτυχιακών φοιτητών/τριών κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών σπουδών τους. Επιπλέον, η παρούσα έρευνα επιδιώκει να συμβάλει γενικότερα στην ακαδημαϊκή συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα και ειδικά στην ελληνική καθώς παρατηρήθηκε ένα κενό στη βιβλιογραφία. Τέλος, η δομή της πτυχιακής εργασίας αποτελείται από την εισαγωγή/θεωρητική τεκμηρίωση του θέματος, την μέθοδο της έρευνας, τα αποτελέσματα και τη συζήτηση.

Η εννοιολογική αποσαφήνιση των όρων

Αντιλαμβανόμενο στρες

Το στρες γενικότερα αποτελεί μία φυσιολογική και συμπεριφορική αντίδραση προσαρμογής απέναντι σε εξωτερικές ή εσωτερικές απειλές (στρεσογόνοι παράγοντες) της φυσιολογικής και ψυχολογικής ακεραιότητας ενός ατόμου, αποτελεί δηλαδή μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης ενός οργανισμού, στη προσπάθειά του να ανταποκριθεί σε μία πρόκληση που απειλεί την ομοιόστασή του (Daviu et al., 2019). Διακρίνεται

σε τρέχον στρες, ως μία παροδική φυσιολογική αντίδραση απέναντι σε ένα ερέθισμα, και σε συνεχές στρες, ως μία παρατεταμένη κατάσταση άγχους (> 7 ημερών για 12 μήνες) που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την υγεία (Thomé et al., 2007).

Ως αντιλαμβανόμενο στρες, ορίζεται μία σχέση μεταξύ ατόμου και ερεθισμάτων του περιβάλλοντος, η οποία συνεκτιμάται από το άτομο ως επίπονη και απειλητική για τη γενικότερη ευημερία του (Urquijo et al., 2016). Αυτό το είδος του στρες δημιουργείται επίσης ως αποτέλεσμα της εκάστοτε εκτίμησης που έχει το άτομο για οποιαδήποτε στρεσογόνο κατάσταση που βιώνει κάθε φορά, αν δηλαδή τη κρίνει ως απειλητική ή μη απειλητική για τη ζωή του (Aslan et al., 2020). Παράλληλα, το εν λόγω στρες εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της εκτίμησης των δυνατοτήτων του ατόμου να μπορέσει να αντιμετωπίσει, να αντισταθμίσει και να αντισταθεί σε αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες, μέσω της αυτο-αντιλαμβανόμενης αποτελεσματικότητας και των αντιλαμβανόμενων πόρων που διαθέτει απέναντι στην απειλή με σκοπό να την υπερνικήσει (Liu et al., 2021). Αποτελεί δηλαδή μία υποκειμενική απόκριση απέναντι σε κάποια απειλή και είναι γενικότερα μία βραχυπρόθεσμη εμπειρία (Xu et al., 2020).

Το στρες γίνεται επίσης αντιληπτό, όταν η ικανότητα προσαρμογής των ατόμων ξεπερνιέται σε μεγάλο βαθμό από τις επιτακτικές ανάγκες και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και ασκείται πίεση στα άτομα. Αυτή ακριβώς η υποκειμενική πίεση αποτελεί και το αντιλαμβανόμενο συναίσθημα που βιώνεται (Zhu et al., 2022). Είναι γεγονός ότι το αντιλαμβανόμενο στρες προκαλεί πληθώρα αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων και αντιδράσεων και επηρεάζει τη παθογένεση των σωματικών ασθενειών ενισχύοντας έτσι την επικινδυνότητα αυτών (Zhu et al., 2022). Ωστόσο, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις φαίνεται πως το εν λόγω στρες δύναται να βελτιώσει τη γνωστική απόδοση των ατόμων που το διαθέτουν, σε άλλες περιπτώσεις αυτή η απόδοση περιορίζεται, βλάπτοντας έτσι τη γνωστική λειτουργικότητα καθ' όλη τη διάρκεια ζωής των ενηλίκων (Zhu et al., 2022). Επιπρόσθετα, η μελέτη των Schiffrin και Nelson, (2010) έδειξε μία αντίστροφη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και ευτυχίας, με τους συμμετέχοντες που αντιλήφθηκαν υψηλότερα επίπεδα στρες, να αναφέρουν ότι ήταν λιγότερο ευτυχισμένοι σε σύγκριση με εκείνους που αντιλήφθηκαν χαμηλότερα επίπεδα.

Είναι γεγονός ότι η μετάβαση στο πανεπιστήμιο αποτελεί γενικότερα μία στρεσογόνο διαδικασία για τους νέους (Cheng & Catling, 2015). Ωστόσο ο φόρτος των μαθημάτων, τα προβλήματα ύπνου και διατροφής καθώς και οι κοινωνικές δραστηριότητες αποτελούν τη κύρια πηγή άγχους και στρες των φοιτητών που επηρεάζουν ταυτόχρονα και την ακαδημαϊκή τους επίδοση (Nadeem, & Muhammad, 2012). Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι ο επιπολασμός του αντιλαμβανόμενου στρες στους ενήλικες κυμαίνεται μεταξύ 34,8 έως 55%, ποσοστό υψηλότερο από τη κατάθλιψη και το άγχος (Zhu et al., 2022). Τέλος, έχουν παρατηρηθεί διαφορές αναφορικά με το φύλο, με τις φοιτήτριες να εμφανίζουν πιο έντονο στρες και να είναι πιο επιρρεπείς σε αυτό, χωρίς όμως να παρουσιάζουν μεγαλύτερο αριθμό στρεσογόνων γεγονότων από τους άντρες φοιτητές (Shaw et al., 2017). Έρευνες σε φοιτητές/τριες ιατρικής έδειξαν ότι οι φοιτήτριες σε σύγκριση με τους φοιτητές είχαν υψηλότερο αντιλαμβανόμενο στρες (Rahimi et al., 2014; Thompson et al., 2018).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Αναφορικά με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, έχει παρατηρηθεί ότι στη βιβλιογραφία υπάρχει μεγάλη ετερογένεια ως προς α) τον τρόπο που αυτή ορίζεται και χρησιμοποιείται, β) το πώς μετριέται, γ) καθώς και τον τρόπο που σχεδιάζονται οι μελέτες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα. Επομένως, τα αποτελέσματα διαφόρων μελετών είναι δύσκολα συγκρίσιμα (Kalisch et al., 2017).

Ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα, αναφέρεται στη διατήρηση ή την γρήγορη αποκατάσταση της ψυχικής υγείας ενός ατόμου κατά τη διάρκεια ή ύστερα μιας περιόδου όπου συντρέχουν πλήθος αντιξοοτήτων από το περιβάλλον, που το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει (Veer et al., 2021). Η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία (APA, n.d) στην ιστοσελίδα της ορίζει την ανθεκτικότητα ως *«τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή απειλητικές εμπειρίες ζωής όπως αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες, απειλές, τραγωδίες ή σημαντικές πηγές στρες»*.

Εν αντιθέσει, ορισμένοι ερευνητές θεωρούν την ανθεκτικότητα μία ικανότητα ή δυνατότητα των ατόμων να ανακάμπτουν από αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες ή να διατηρούν επαρκή λειτουργικότητα στην έκθεση σημαντικών στρεσογόνων καταστάσεων (Kaplan et al., 1996; Tugade & Fredrickson, 2004). Η σχετική έρευνα

υποστηρίζει, πως η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προστατέψει την θετική ψυχολογική λειτουργία και νοείται κυρίως ως η ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει έναν στρεσογόνο παράγοντα κινδύνου και να ανακάμπτει από τις δυσμενείς συνθήκες που βιώνει κάθε φορά (Sarrionandia et al., 2018). Επιπρόσθετα, μία άλλη πολύ δημοφιλής προσέγγιση της έννοιας της ανθεκτικότητας, η οποία βασίζεται στη θεωρία των χαρακτηριστικών, είναι ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί είτε σταθερό ατομικό χαρακτηριστικό που δεν μεταβάλλεται με τη πάροδο του χρόνου, είτε προδιάθεση των ατόμων που τη διαθέτουν (Schultze-Lutter et al., 2016).

Παράλληλα, η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθάει τα άτομα να προσαρμόζονται θετικά στην εμπειρία των αντιξοοτήτων και υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και ψυχικής υγείας (Färber & Rosendahl, 2018). Ωστόσο, σύμφωνα με τη μετα-ανάλυση των Gheshlagh et al. (2017) η προαναφερθείσα συσχέτιση φαίνεται να είναι χαμηλότερη σε μαθητικό και φοιτητικό πληθυσμό. Στην ίδια μετα-ανάλυση επισημάνθηκε ότι οι φοιτητές πρέπει να έχουν γενικότερα καλή ψυχική υγεία, προκειμένου να έχουν επιτυχία σε ό,τι και αν κάνουν, ενώ η ψυχική ανθεκτικότητα τους δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν τις ικανότητές τους σε δυσμενείς καταστάσεις για να επιτυγχάνουν και να αναπτύσσονται σε προσωπικό επίπεδο με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, μέσω αυτής, δύνανται να επωφεληθούν από τις προκλήσεις της ζωής, ως μία μοναδική ευκαιρία να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους παρά τους παράγοντες κινδύνου που εμφανίζονται καθημερινά (Gheshlagh et al., 2017).

Όσον αφορά την ανθεκτικότητα μεταξύ των δύο φύλων, πολλές έρευνες έχουν δείξει, ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις γυναίκες. Ωστόσο, αυτά τα ευρήματα δεν είναι συνεπή (Erdogan et al., 2015). Έρευνα των Thompson et al. (2018) επιβεβαίωσε τη προαναφερθείσα διαφορά δείχνοντας ότι οι φοιτήτριες ιατρικής είχαν χαμηλότερη ανθεκτικότητα σε σύγκριση με τους φοιτητές. Ίδια ήταν τα αποτελέσματα σε αντίστοιχη έρευνα σε φοιτητές ιατρικής (Rahimi et al., 2014). Μία πρόσφατη μελέτη (Naseem & Munaf, 2020) έδειξε, ότι γενικά η ανθεκτικότητα είναι σημαντικά υψηλότερη στους άνδρες απ' ό,τι στις γυναίκες, ακόμη και κατά την εφηβεία και την αναδυόμενη ενηλικίωση. Σημαντικό είναι ωστόσο, ότι στη συγκεκριμένη έρευνα, αυτή η διαφορά ως προς το φύλο, ήταν ασήμαντη στη μέση ενήλικη ζωή (Naseem &

Munaf, 2020). Έρευνα των Fergus et al. (2021) που αφορούσε τις διαφορές φύλου ηλικιωμένων ατόμων ως προς την ανθεκτικότητα, έδειξε ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες είχαν λιγότερες πιθανότητες να διαθέτουν ανθεκτικότητα.

Τέλος, αξιοσημείωτο είναι ότι η ρίζα της αγγλικής λέξης που ορίζει την ανθεκτικότητα (resilience) προέρχεται από την παθητική μετοχή *resile* του λατινικού ρήματος *resilire* που σημαίνει ανάκαμψη/αναπήδηση ή επαναφορά/επιστροφή στην αρχική θέση/κατάσταση (από το re- "πίσω" + salire- "άλμα") (Merriam-Webster dictionary,n.d; Smith et al., 2008). Αν και με τη πάροδο του χρόνου αλλάζουν εντελώς τα νοήματα διαφόρων λέξεων, στη προκειμένη περίπτωση ίσως είναι σημαντικό η έννοια της ανθεκτικότητας να παρθεί από την προαναφερθείσα ρίζα, ως μία γενική ικανότητα ανάκαμψης ή αναπήδησης από το στρες, ειδικά αν χαρακτηρίζει άτομα που είτε βιώνουν κάποια ασθένεια, είτε συνεχές στρες που πολλές φορές σχετίζεται με κάποια υπάρχουσα αρρώστια (Smith et al., 2008).

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μία πρόσφατη σχετικά έννοια, η οποία προσπαθεί να συνδέσει το συναίσθημα με τη γνώση (Gutiérrez-Cobo et al., 2016). Ως όρος εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη βιβλιογραφία της ψυχολογίας από τους Salovey & Mayer, (1990), οι οποίοι, ορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως «*την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τα συναισθήματα γενικά και τα αισθήματα του ίδιου του εαυτού του και των άλλων που συναναστρέφεται, να τα διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες προκειμένου να κατευθύνει τις σκέψεις και τις πράξεις του*» (Salovey & Mayer, 1990, p. 189). Έπειτα, ο Goleman (1995), στο βιβλίο του με τίτλο «*Συναισθηματική Νοημοσύνη*», δημοσιοποίησε την έννοια στο ευρύτερο κοινό.

Η συναισθηματική νοημοσύνη περιγράφει την αυτο-αντίληψη, την δεξιότητα, την ικανότητα ή τη δυνατότητα ενός ατόμου να είναι σε θέση να κατανοήσει, να αξιολογήσει, να διαχειριστεί αποτελεσματικά και να ρυθμίσει τα συναισθήματά του ίδιου του εαυτού του, των άλλων ή μιας ευρύτερης ομάδας γύρω του (Serrat, 2017). Αυτή αποτελεί το «πηδάλιο» για τη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά, τη μάθηση, την καλή επικοινωνία, την ενσυναίσθηση, την επίλυση προβλημάτων, τη διαχείριση του άγχους και των συγκρούσεων, καθώς και τη λήψη αποφάσεων γι'

αυτό και αποτελεί μία έννοια που έχει γίνει αντικείμενο μελέτης από πολλούς ερευνητές μέχρι σήμερα (Drigkas & Papoutsis, 2018).

Επιπρόσθετα, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από έναν αριθμό διαφόρων ικανοτήτων όπως: ακριβή αντίληψη των συναισθημάτων, διαχείριση των συναισθημάτων για προσωπική προσαρμογή σε διάφορες καταστάσεις, ενσωμάτωση των συναισθημάτων με τη γνώση καθώς και κατανόηση συναισθηματικών αιτιών και συνεπειών, οι οποίες επιτρέπουν στα άτομα να χρησιμοποιούν και να επεξεργάζονται συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες με τρόπο που αυτές δύνανται να βοηθούν στην αποτελεσματικότερη επίλυση προβλημάτων (Schneider et al., 2013). Έχει προταθεί, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη πολλές φορές ίσως είναι ίση ή και σημαντικότερη από το νοητικό δυναμικό (IQ) (Coetzer, 2016; Goleman, 2001).

Σήμερα, κυριαρχούν διάφορα μοντέλα στη συναισθηματική νοημοσύνη τα οποία ορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη διαφορετικά κάθε φορά, ανάλογα με τις παραδοχές που υιοθετεί το κάθε μοντέλο. Τα εν λόγω μοντέλα διακρίνονται α) σε μοντέλα ικανότητας, τα οποία θεωρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μία κατασκευή που αποτελείται από ένα σύνολο ποικίλων νοητικών ικανοτήτων και σχετίζεται με τα άλλα υπάρχοντα είδη νοημοσύνης και β) σε μεικτά μοντέλα, που αξιολογούν την συναισθηματική νοημοσύνη ως έναν συνδυασμό χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και ποικίλων ικανοτήτων (Rivers et al., 2020).

Αναφορικά με τα μοντέλα (γνωστικο-συναισθηματικής) ικανότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης (cognitive-emotion ability), αυτά αξιολογούν τις πραγματικές τιμές των γνωστικών λειτουργιών εν συναρτήσει με το συναίσθημα μέσω της εκάστοτε απόδοσης των ατόμων σε αντίστοιχα γνωστικά εργαλεία μέτρησης (Petrides & Furnham, 2006; Petrides et al., 2007). Αντιθέτως, η συναισθηματική νοημοσύνη ή η συναισθηματική αυτο-αποτελεσματικότητα ως διακριτό ατομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait emotional intelligence/self-efficacy), εξετάζει τα χαρακτηριστικά του ατόμου, τις θέσεις και τις αυτο-αντιλαμβανόμενες ικανότητές του (μέσω αυτο-αναφοράς, λόγου χάρη ερωτηματολογίων αξιολόγησης της προσωπικότητας), ως αλληλοσχετιζόμενες από το συναίσθημα (Petrides & Furnham, 2006; Petrides et al., 2007). Για παράδειγμα αξιολογούνται οι ατομικές διαφορές στην αντίληψη και διαχείριση/επεξεργασία συναισθηματικών πληροφοριών, η παρορμητικότητα και η ενσυναίσθηση. Έχει

προταθεί επίσης, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να θεωρείται χαρακτηριστικό της προσωπικότητας καθώς υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και προσωπικότητας (Petrides et al., 2016). Γίνεται αντιληπτό επομένως ότι υπάρχει μία διάκριση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικού της προσωπικότητας ενός ατόμου και ως ικανότητας (Petrides & Furnham, 2006). Ωστόσο, κάθε μεμονωμένος ορισμός της έννοιας έχει ιδιαίτερη αξία, καθώς οι διαφορετικοί τρόποι σκέψης σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη οδηγούν σε διαφορετικά μονοπάτια έρευνας και πρακτικής, προάγοντας έτσι τη μάθηση (Ackley, 2016).

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση φαίνεται ότι υπάρχουν ποικίλες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη. Μία διατομεακή μελέτη με δείγμα 12,198 Ισπανούς ενήλικες, έδειξε ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν σημαντικά πολύ υψηλότερες βαθμολογίες στην αξιολόγηση για την ικανότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης συγκριτικά με τους άνδρες, όσον αφορά την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται, να αφομοιώνουν και να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους (Cabello et al., 2016). Παρόμοια ήταν τα ευρήματα και σε μία έρευνα που έγινε σε φοιτητές/τριες ιατρικής, με τους φοιτητές όμως αυτή τη φορά να έχουν υψηλότερες βαθμολογίες (Ajmal et al., 2017). Έρευνα πάντως των Petrides και Furnham, (2000) δεν βρήκε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι Tsouisis και Kazi, (2013) έδειξαν ότι οι διαφορές του φύλου στο χαρακτηριστικό της συναισθηματικής νοημοσύνης διαφοροποιούνται με βάση την ηλικία των Ελλήνων συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι συγκριτικά με τους νέους (17-30 ετών) και τους ενήλικες (31 και άνω) σημείωσαν χαμηλότερες βαθμολογίες όσον αφορά τη παροχή φροντίδας, την ενσυναίσθηση και τη δυνατότητα ελέγχου και χρήσης των συναισθημάτων τους. Οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην έκφραση και αναγνώριση των συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση και τη φροντίδα από τους άνδρες, σημείωσαν επίσης χαμηλότερες βαθμολογίες στη χρήση των συναισθημάτων συγκριτικά με τους άνδρες, ενώ στον έλεγχο των συναισθημάτων δεν παρατηρήθηκε επίδραση αναφορικά με το φύλο (Tsouisis & Kazi, 2013). Οι Lopez-Zafra και Gartzia, (2014), μελέτησαν τις διαφορές φύλου σε αυτο-αναφερόμενα εργαλεία μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης, εξετάζοντας τον τρόπο που στερεοτυπικά απαντούν οι γυναίκες και άνδρες σε ερωτήσεις που αφορούν στερεότυπες γυναικείες και ανδρικές συναισθηματικές

διαστάσεις. Με ορισμένες μόνο εξαιρέσεις η έρευνα έδειξε ότι, οι γυναίκες διαθέτουν περισσότερο την ικανότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης από τους άνδρες. Ωστόσο, αν και οι άνδρες είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στις στερεότυπες ανδρικές διαστάσεις, οι γυναίκες το έκαναν σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό αυτό στις γυναικείες διαστάσεις κι έτσι η μέση βαθμολογία τους στη συναισθηματική νοημοσύνη ήταν σαφώς μεγαλύτερη των ανδρών. Να σημειωθεί ότι, για τους άνδρες τα στερεότυπα δεν αφορούσαν μόνο τις στερεότυπες ανδρικές συναισθηματικές διαστάσεις, αλλά εκδηλώνονταν με βάση τις στερεότυπες αντιλήψεις τους περί γυναικείου φύλου και των χαρακτηριστικών που του αποδίδουν (Lopez-Zafra & Gartzia, 2014).

Σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία παρέχει διάφορα αποτελέσματα μελετών που αξιολογούν τις σχέσεις μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Μέσα από ένα πλήθος μελετών βρέθηκε ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης, με τις δύο αυτές ανεξάρτητες μεταβλητές να σχετίζονται αρνητικά με το αντιλαμβανόμενο στρες (Sarrionandia et al., 2018; Thomas & Zolkoski, 2020). Όσον αφορά την ανθεκτικότητα, ευρήματα της García-León et al. (2019) έδειξαν ότι οι φοιτητές/τριες με χαμηλή ανθεκτικότητα, είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στο αντιλαμβανόμενο στρες. Οι Thomas και Zolkoski (2020), επιβεβαίωσαν επίσης ότι η ανθεκτικότητα των φοιτητών αποτελεί αρνητικό προβλεπτικό παράγοντα του αντιλαμβανόμενου στρες καθώς τα άτομα με υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας φαίνεται πως μπορούν συχνά να διαχειριστούν καλύτερα περιβαλλοντικούς ακαδημαϊκούς στρεσογόνους παράγοντες. Αντίστοιχα ήταν τα ευρήματα στα πλαίσια της οικογένειας σε έρευνα που έγινε σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες με έναν γονέα που εμφάνιζε καρκίνο (Chen et al., 2018).

Αναφορικά με το αντιλαμβανόμενο στρες και τη συναισθηματική νοημοσύνη, μελέτη σε φοιτήτριες έδειξε ότι υπάρχει σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ

συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιλαμβανόμενου στρες (Forushani & Besharat, 2011). Αντίστοιχα ήταν τα αποτελέσματα για αρνητική συσχέτιση σε πιο πρόσφατη μελέτη με δείγμα φοιτητές/τριες, ότι δηλαδή τα αυξημένα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες συσχετίζονται με χαμηλότερες βαθμολογίες συναισθηματικής νοημοσύνης (Enns et al., 2018). Επιπλέον, έρευνα των Urquijo et al. (2016) έδειξε ότι, το αντιλαμβανόμενο στρες έχει βρεθεί πως παίζει σημαντικό ρόλο στη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διαφόρων ψυχολογικών προσαρμογών καθώς αποτελεί και διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχολογικής ευεξίας. Τέλος, βρέθηκε ότι το στρες μεσολαβεί επίσης στη συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και εξουθένωσης (Zysberg et al., 2017) .

Παράλληλα, η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται πως προηγείται της ψυχικής ανθεκτικότητας (Magnano et al., 2016). Η μελέτη των Cejudo et al. (2016), έδειξε ότι φοιτητές που διέθεταν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης είχαν αντίστοιχα μεγαλύτερο βαθμό ανθεκτικότητας δείχνοντας έτσι μία θετική συσχέτιση μεταξύ ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης, επειδή μεταξύ των διαφορετικών διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης η συσχέτιση ανθεκτικότητας και βελτίωσης των συναισθημάτων είναι η πιο σημαντική.

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης φαίνεται πως αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις συναισθηματικές απαιτήσεις των στρεσογόνων καταστάσεων επειδή σύμφωνα με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης που πρότειναν ο Salovey et al., (1999), είναι σε θέση οι ίδιοι να αντιλαμβάνονται με αποτελεσματικότητα, να αφομοιώνουν και να αξιολογούν με ακρίβεια τα συναισθήματα των ίδιων και των άλλων, να ξέρουν πώς αλλά και πότε δύνανται να εκφράσουν τα όσα νιώθουν και να μπορούν να ρυθμίζουν αποτελεσματικά τις διαθέσεις τους, συγκρατώντας την επιρροή που ένα συναίσθημα μπορεί να ασκήσει στη συμπεριφορά τους (Armstrong et al., 2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων στο στρες και συμβάλει στην ανθεκτικότητα όταν έρχονται αντιμέτωποι με δυσμενή γεγονότα ζωής (Thomas & Zolkoski, 2020). Ωστόσο, η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις αντιδράσεις του στρες δεν είναι απόλυτη και δεδομένη αλλά φαίνεται πως παρέχει ανθεκτικότητα στο στρες (Schneider et al.,

2013). Συγκεκριμένα φαίνεται ότι δεν υπάρχει άμεση σχέση και επίδραση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιλαμβανόμενου στρες αλλά έμμεση με τη πρώτη να λειτουργεί ως αρνητικός προγνωστικός παράγοντας της δεύτερης μέσω της ψυχικής ανθεκτικότητας και της γνωστικής επαναξιολόγησης (Sarrionandia et al., 2018; Thomas & Zolkoski, 2020). Άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα φαίνεται ότι ενισχύουν συνεχώς τη θετική τους συναισθηματικότητα με προσωπική προσπάθεια διεγείροντας θετικά συναισθήματα μέσω αισιόδοξων και ελπιδοφόρων σκέψεων, χιούμορ και διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης (Magnano et al., 2016).

Συμπερασματικά, από τη βιβλιογραφία φάνηκε ότι παρατηρείται συσχέτιση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας/ συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ παρατηρήθηκε μία θετική συσχέτιση μεταξύ ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης. Επιπλέον, έχουν παρατηρηθεί διαφορές που σχετίζονται με το φύλο και στις τρεις προαναφερθείσες έννοιες ενώ είναι σημαντικό πως, προτείνεται ότι παρεμβατικά προγράμματα βελτίωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας βοηθούν στην μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες (Sarrionandia et al., 2018).

Σκοπός και αναγκαιότητα της έρευνας

Στο πλαίσιο των προβληματισμών που διαπιστώθηκαν από την προαναφερθείσα ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώνεται η ανάγκη διερεύνησης της σχέσης μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης ειδικά στη βάση των ελληνικών δεδομένων και με δείγμα φοιτητών/τριών προερχόμενο από διάφορα πανεπιστημιακά τμήματα του ελλαδικού χώρου καθώς υπάρχει κενό στην βιβλιογραφία όσον αφορά τα ελληνικά δεδομένα. Επιπλέον, η παρούσα έρευνα επιδιώκει τη συμβολή στην ακαδημαϊκή συζήτηση καθώς το αντιλαμβανόμενο στρες φαίνεται ότι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα άτομα κατά τη διάρκεια των ακαδημαϊκών σπουδών τους. Επομένως, είναι σημαντικό μέσω της παρούσας έρευνας να κατανοηθούν οι παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με το αντιλαμβανόμενο

στρες των φοιτητών και φοιτητριών, και πώς μπορεί αυτή η επίδραση μελλοντικά να οδηγήσει στη διατύπωση προτάσεων που αφορούν σε παρεμβάσεις πρόληψης και αντιμετώπισης του αντιλαμβανόμενου στρες, ειδικότερα στον χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Η παρούσα έρευνα επομένως διεξάγεται, προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης και ειδικότερα, ο ρόλος των δύο τελευταίων παραγόντων και του φύλου στο αντιλαμβανόμενο στρες ανδρών και γυναικών κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι η παρούσα έρευνα υιοθετεί μια προσέγγιση εννοιολόγησης της ανθεκτικότητας ως ανάκαμψης/αναπήδησης από το στρες, της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικού της προσωπικότητας και του αντιλαμβανόμενου στρες ως υποκειμενικής αντίληψης των ατόμων για τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν.

Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις

Ύστερα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι ερευνητικές υποθέσεις που διατυπώθηκαν είναι οι εξής:

Ερευνητικό Ερώτημα 1: Υπάρχει σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης σε προπτυχιακούς φοιτητές/τριες;

Υπόθεση 1: Αναμένεται να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες και της ψυχικής ανθεκτικότητας (*Υπόθεση 1α*), αρνητική συσχέτιση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες και της συναισθηματικής νοημοσύνης (*Υπόθεση 1β*) και θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης (*Υπόθεση 1γ*).

Ερευνητικό Ερώτημα 2: Υπάρχουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς το αντιλαμβανόμενο στρες, τη ψυχική ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη των φοιτητών/τριών;

Υπόθεση 2: Αναμένονται διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών και στις τρεις μεταβλητές (αντιλαμβανόμενο στρες, ψυχική ανθεκτικότητα και συναισθηματική νοημοσύνη).

Ερευνητικό ερώτημα 3: Αποτελούν η συναισθηματική νοημοσύνη, η ανθεκτικότητα και το φύλο προβλεπτικούς παράγοντες του αντιλαμβανόμενου στρες των φοιτητών/τριών;

Υπόθεση 3: Αναμένεται να βρεθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, η ανθεκτικότητα και το φύλο δύνανται να αποτελέσουν προβλεπτικούς παράγοντες του αντιλαμβανόμενου στρες, ότι υπάρχει δηλαδή μία επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ανθεκτικότητας στο αντιλαμβανόμενο στρες.

Μέθοδος

Μέθοδος και Φιλοσοφία έρευνας

Ο σχεδιασμός της εν λόγω έρευνας που διεξήχθη, εξαιτίας των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων που διατυπώθηκαν, στηρίχθηκε στην επιστημολογία του θετικισμού. Συγκεκριμένα, η εν λόγω έρευνα αποτελεί μία διερευνητική ποσοτική πρωτογενής έρευνα και βασίστηκε στη σύγκριση και συσχέτιση μεταξύ και εντός των ομάδων μέσω χρήσης ερωτηματολογίων κλίμακας *Likert* (Park et al., 2020). Ως φιλοσοφία ο θετικισμός υποστηρίζει ότι μόνο η γνώση που είναι δυνατόν να είναι μετρήσιμη με την εφαρμογή των μεθόδων των φυσικών επιστημών αποτελεί την μοναδική πραγματική και αξιόπιστη γνώση στη μελέτη της κοινωνικής πραγματικότητας (Park et al., 2020). Η πρωτογενής έρευνα αποτελεί τη πλέον κατάλληλη μέθοδο για την γρήγορη αξιολόγηση των συμμετεχόντων της έρευνας, δηλαδή των φοιτητών/τριών ενώ ταυτόχρονα οι έννοιες του αντιλαμβανόμενου στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μετρήσιμες, συνεπώς μπορούν να μετρηθούν με αντικειμενικότητα μέσω της χρήσης ερωτηματολογίων-κλιμάκων, που υποδεικνύουν καλούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Επιπλέον, η ποσοτική έρευνα κρίνεται, ως η πλέον κατάλληλη προκειμένου να γίνει έλεγχος αλληλεπίδρασης και συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών και την εύρεση προβλεπτικών παραγόντων, που θέλουμε να διερευνήσουμε στη παρούσα έρευνα, ενώ αποτελεί ακόμη μέθοδο γενίκευσης των αποτελεσμάτων προκειμένου να προβεί σημαντική για μελλοντικές έρευνες.

Συμμετέχοντες/ουσες

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 228 προπτυχιακοί φοιτητές/τριες ($n=228$). Συγκεκριμένα, το 52.6% του δείγματος ήταν γυναίκες ($n=120$), ενώ το υπόλοιπο 47.4% ήταν άνδρες ($n=108$).

Όσον αφορά την ηλικία του δείγματος, αυτή κυμάνθηκε μεταξύ 18-30 ετών ($M.O = 22.88$, $T.A = 1.98$) με το αθροιστικό ποσοστό (cumulative percent) να είναι 94,7 μέχρι και την ηλικία των 25 ετών. Από τους 228 συμμετέχοντες, οι 92 (40.4%) φοιτούσαν στο τέταρτο έτος ($T.A=1.43$), οι 48 (21.1%) φοιτούσαν στο τρίτο έτος, οι

38 (16.7%) στο πέμπτο έτος ενώ οι υπόλοιποι 50 φοιτούσαν στα υπόλοιπα έτη (από πρώτο έως και ένατο έτος με πολύ μικρότερα ποσοστά).

Επιπρόσθετα, αναφορικά με το πεδίο των σπουδών, όπως αναμένονταν το μεγαλύτερο ποσοστό (46.9%, $n=107$) σχεδόν το μισό δείγμα της συνολικής έρευνας ανήκει στις ανθρωπιστικές/κοινωνικές επιστήμες, το 23.7% ($n=54$) στις θετικές και τεχνολογικές επιστήμες, στις οικονομικές επιστήμες ανήκει το 12.4% ($n=29$) και στις βιολογικές/ιατρικές επιστήμες υπήρξε ίσο ποσοστό ακριβώς με το προαναφερθέν των οικονομικών επιστημών. Οι υπόλοιποι 9 φοιτητές και φοιτήτριες μοιράζονταν στην Ακαδημία Εμπορικού Ναυτικού, στα τουριστικά και στην επιστήμη φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

Ακόμη, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων/ουσών της έρευνας ήταν άγαμοι/-ες ($n= 204$, 89.5%). Οι 14 (6.1%) συμβίωναν με τον/την σύντροφό τους, οι 9 (3.9%) δήλωσαν ότι βρίσκονται σε σχέση, ενώ μόνο ένας συμμετέχοντας δήλωσε ότι έχει προβεί σε επισημοποίηση της σχέσης του με γάμο. Τέλος, σχετικά με τον τόπο κατοικίας του συνολικού δείγματος, οι 179 (78.5%) κατοικούσαν σε αστική περιοχή (> 10.000 κατοίκους), οι 31 (13.6%) σε ημιαστική περιοχή (2.000-10.000 κατοίκους), ενώ οι υπόλοιποι 18 (7.9%) σε αγροτική περιοχή (< 2.000 κατοίκους).

Συμπερασματικά, πρέπει να τονιστεί ότι δεν υπήρξαν στην παρούσα έρευνα ελλείποντα δεδομένα και πως στα δημογραφικά στοιχεία σε κάθε ερώτηση πλην αυτής που αφορούσε τον τόπο κατοικίας, διότι προσδιορίζονταν από τους κατοίκους στις παρενθέσεις, δόθηκε η επιλογή “Άλλο” ώστε να είναι ελεύθεροι οι συμμετέχοντες να δηλώσουν ότι ταιριάζει στους ίδιους μεμονωμένα δίχως περιορισμούς.

Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Για τις ανάγκες της έρευνας και την συλλογή των δεδομένων διανεμήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο διακρινόταν σε δύο μέρη.

Στο πρώτο μέρος συμπληρώθηκε μία φόρμα συγκατάθεσης αναφορικά με τη συμμετοχή των εθελοντών στην εν λόγω έρευνα και τη συναίνεση της παροχής ανώνυμων πληροφοριών και επεξεργασίας των δεδομένων, ύστερα από ένα πλήρες έντυπο ενημέρωσης για τους λόγους και τις ανάγκες διεξαγωγής της έρευνας, την εμπιστευτικότητα αυτής και φυσικά την ανώνυμη παροχή πληροφοριών μέσω ενός

προσωπικού κωδικού που απαιτείται πριν αρχίσει η συμπλήρωση του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου, προκειμένου να είναι εφικτό να αποσυρθεί από την έρευνα οποιοσδήποτε συμμετέχοντας το επιθυμούσε τυχόν αργότερα. Έπειτα, παρουσιάστηκαν τα δημογραφικά στοιχεία που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, το έτος φοίτησης των φοιτητών/τριών, την οικογενειακή κατάσταση, το πεδίο των σπουδών τους (ανθρωπιστικές/κοινωνικές επιστήμες, θετικές/τεχνολογικές επιστήμες, οικονομικές επιστήμες, ιατρικές/βιολογικές επιστήμες), τον τόπο κατοικίας (αστική, ημιαστική, αγροτική).

Το δεύτερο μέρος περιλάμβανε τη Συνοπτική Κλίμακα της Ανθεκτικότητας (The Brief Resilience Scale, [BRS]) (Smith et al., 2008), την Κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (Perceived Stress Scale, 14 item [PSS-14]) (Cohen, Kessler, & Gordon, 1997) και τη σύντομη μορφή του Ερωτηματολογίου του Χαρακτηριστικού της Συναισθηματικής νοημοσύνης (Trait Emotional Intelligence Questionnaire [TEIQue-SF]) (Petrides & Furnham, 2006).

Η κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (PSS-14)

Η κλίμακα του αντιλαμβανόμενου στρες των Cohen et al. (1994), αποτελείται από 14 στοιχεία αυτο-αναφοράς, τα οποία μετρούν την υποκειμενική αντίληψη των εμπειριών που προκαλούν άγχος στα άτομα, ζητώντας από τους ενήλικες να βαθμολογήσουν τον βαθμό συχνότητας των συναισθημάτων και των σκέψεων που σχετίζονται με αυτά τα γεγονότα και εμπειρίες που σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Επιπλέον, η εν λόγω κλίμακα διαθέτει επτά αρνητικά στοιχεία (1, 2, 3, 8, 11, 12, 14) ενώ τα υπόλοιπα επτά είναι θετικά (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) αντιπροσωπεύοντας τα πρώτα την αντιληπτική ανικανότητα και τα δεύτερα την αυτο-αποτελεσματικότητα αντίστοιχα. Κάθε ένα από τα στοιχεία της εν λόγω κλίμακας βαθμολογείται με μία κλίμακα τύπου *Likert*, πέντε διαβαθμίσεων, από το 0 (=ποτέ) έως το 4 (=πολύ συχνά). Υπάρχουν επίσης δύο σύντομες εκδοχές της κλίμακας, το PSS-4 και το PSS-10 με 4 και 10 επιλεγμένα στοιχεία αντίστοιχα, από την αρχική έκδοση PSS-14. Μία υψηλή βαθμολογία υποδηλώνει μεγαλύτερη καταπόνηση και άγχος ενώ έχει συσχετιστεί με υψηλότερους βιοδείκτες του στρες, όπως η κορτιζόλη. Οι συνολικές βαθμολογίες για το PSS-14 κυμαίνονται από 0 έως 56 και

υπολογίζονται αφού κωδικοποιηθούν αντίστροφα οι βαθμολογίες των θετικών στοιχείων που προαναφέρθηκαν και στη συνέχεια συνοψιστούν όλες οι βαθμολογίες μεταξύ τους. Η PSS-14, έχει σταθμιστεί και έχει μεταφραστεί στα ελληνικά σε ένα δείγμα 941 ατόμων με ικανοποιητικές τιμές αξιοπιστίας *alpha* του Cronbach (.82) και αποδεκτή εγκυρότητα (Andreou et al., 2011). Στην παρούσα έρευνα που διεξήχθη, πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας *alpha* του Cronbach, ο οποίος έδειξε σχετικά υψηλό δείκτη αξιοπιστίας (.84).

Η Συνοπτική Κλίμακα της Ανθεκτικότητας (BRS)

Αν και έχουν χρησιμοποιηθεί αρκετά εργαλεία με τη πάροδο του χρόνου για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας, αυτά φαίνεται πως έχουν επικεντρωθεί στους προστατευτικούς παράγοντες που υποστηρίζουν την ανθεκτικότητα και σε ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ως πηγές που μπορεί να προάγουν την ανθεκτικότητα ή την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων, και όχι ως αξιολόγηση της ανθεκτικότητας ως ικανότητας ανάκαμψης, αντίστασης σε διάφορες ασθένειες, ευημερίας απέναντι στις δυσκολίες και προσαρμογής στο στρες (Smith et al., 2008).

Η συνοπτική κλίμακα της ανθεκτικότητας κατασκευάστηκε από τον Smith et al. (2008) και στοχεύει ακριβώς στην αξιολόγηση της αρχικής φύσης της έννοιας και σημασίας της ανθεκτικότητας ως αναπήδηση και ανάκαμψη από το στρες. Αυτή η κλίμακα αποτελείται από ένα σύντομο ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς, 6 προτάσεων αναφοράς για την μέτρηση της ανθεκτικότητας, οι οποίες απαντώνται μέσω μιας κλίμακας τύπου *Likert* πέντε διαβαθμίσεων: από το 1 (=Διαφωνώ έντονα), το 2 (=Διαφωνώ), το 3 (=Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ), το 4 (=Συμφωνώ) έως και το 5 (=Συμφωνώ έντονα). Τα στοιχεία 1, 3 και 5 έχουν μία θετική διατύπωση ενώ τα στοιχεία 2, 4 και 6 έχουν αρνητική. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου υποδεικνύοντας τον βαθμό που συμφωνούν με καθεμία από τις προτάσεις της κλίμακας, επιλέγοντας τη δήλωση που αντικατοπτρίζει καλύτερα την πραγματικότητα που βιώνουν με βάση τη προαναφερθείσα κλίμακα.

Η βαθμολόγηση της εν λόγω κλίμακας γίνεται με αντίστροφη κωδικοποίηση των στοιχείων με την αρνητική διατύπωση 2, 4 και 6 και έπειτα με την εύρεση του

μέσου όρου και των 6 στοιχείων της κλίμακας. Η συνολική βαθμολογία, δύναται να λάβει τιμές από 6-30, και έπειτα διαιρείται με το πλήθος των στοιχείων (6). Αν οι τιμές κυμαίνονται μεταξύ 1-2,99 διακρίνεται μία χαμηλή ανθεκτικότητα, αν οι τιμές κυμαίνονται μεταξύ 3-4.30, η ανθεκτικότητα είναι φυσιολογική, ενώ τιμές μεταξύ 4,31-5 δείχνουν μία υψηλή ανθεκτικότητα.

Η πρωτότυπη BRS δοκιμάστηκε σε τέσσερα δείγματα. Το πρώτο δείγμα αποτελούνταν από 128 προπτυχιακούς φοιτητές, το δεύτερο από 64 προπτυχιακούς φοιτητές, το τρίτο από 123 ασθενείς με καρδιακή αποκατάσταση και το τέταρτο αφορούσε 50 γυναίκες με και χωρίς χρόνιο πόνο. Και στα τέσσερα δείγματα η BRS χορηγήθηκε μέσω ερωτηματολογίων που όμως δεν ήταν πανομοιότυπα για κάθε ένα δείγμα αλλά μετρούσαν πολλές από τις ίδιες κατασκευές. Η πρωτότυπη κλίμακα ανέδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας *alpha* του Cronbach = .80 - .91.

Οι Windle et al. (2011) ανέδειξαν την BRS ως μία εκ των τριών κλιμάτων που αξιολογούν καλύτερα την ανθεκτικότητα με τις υψηλότερες ψυχομετρικές ιδιότητες. Η BRS έχει σταθμιστεί σε πολλούς πληθυσμούς διαφορετικών χωρών μεταξύ των οποίων οι πιο πρόσφατοι είναι η Ισπανία (Rodríguez-Rey et al., 2016), η Κίνα (Fung, 2020), η Γαλλία (Jacobs & Horsch, 2019), η Πολωνία (Konaszewski et al., 2020) και η Γερμανία (Chmitorz et al., 2018), ενώ έχει επίσης αξιολογηθεί ως μία από τις κλίμακες της ανθεκτικότητας που χρησιμοποιείται πιο συχνά στα πεδία έρευνας γενικότερα (Salisu & Hashim, 2017). Στα ελληνικά έχει σταθμιστεί από τον Kyriazos et al. (2018), σε έρευνα με δείγμα 2272 έλληνες ενήλικες του γενικού πληθυσμού. Τα αποτελέσματα της στάθμισης έδειξαν ότι η BRS αποτελεί ένα έγκυρο και επαρκές αξιόπιστο εργαλείο (Kyriazos et al., 2018). Ο έλεγχος αξιοπιστίας *alpha* του Cronbach στην παρούσα έρευνα έδειξε ικανοποιητικό συντελεστή αξιοπιστίας (.778).

Ερωτηματολόγιο του χαρακτηριστικού της συναισθηματικής νοημοσύνης (TEIQue)

Το Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς και βασίζεται στη θεωρία των χαρακτηριστικών της

συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία θεωρεί τη συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα διακριτό και ατομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Ωστόσο, το εν λόγω χαρακτηριστικό τοποθετείται στα κατώτερα επίπεδα ιεραρχίας των ατομικών χαρακτηριστικών (Petrides et al., 2007). Είναι γεγονός ότι η ανάπτυξη της πρώτης έκδοσης του TEIQue έγινε κατά τα τέλη του 1988 ως μέρος της διδακτορικής διατριβής του κατασκευαστή. Η πιο πρόσφατη έκδοση του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει 153 ερωτήσεις παρέχοντας εξαιρετικές ψυχομετρικές ιδιότητες ενώ έχει επίσης μεταφραστεί σε περισσότερες από 15 γλώσσες (Petrides, 2009).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου TEIQue-SF, η οποία βασίζεται στην αναλυτική πρωτότυπη μορφή του TEIQue, εμπεριέχοντας 2 στοιχεία από κάθε μια από τις 15 υπό-κλίμακες του ερωτηματολογίου (συναισθηματική έκφραση, ενσυναίσθηση, κίνητρα, (αυτο)έλεγχος συναισθημάτων, ευτυχία, κοινωνική (αυτο)αντίληψη, διαχείριση συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, αυτοεκτίμηση, διεκδικητικότητα, αισιοδοξία, προσαρμοστική συμπεριφορά, χαμηλή παρορμητικότητα, αντιμετώπιση και διαχείριση άγχους, ευημερία, και κοινωνικότητα) (Petrides & Furnham, 2006). Στη σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου TEIQue-SF υπάρχουν 4 στοιχεία (3,14,18,29) τα οποία δεν υπάγονται σε κάποιον από τους προαναφερθέντες παράγοντες. Το άθροισμα των τιμών όλων των προαναφερθέντων στοιχείων προστίθεται κατευθείαν στη συνολική βαθμολογία, η οποία μπορεί να πάρει τιμές από 1 έως 7, με τις μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη. Αυτή η εκδοχή, αφορά ενήλικο πληθυσμό και αποτελείται από 30 προτάσεις αυτο-αναφοράς για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως ατομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, οι οποίες απαντώνται μέσω μιας κλίμακας τύπου *Likert*, 7 διαβαθμίσεων, από το 1(=*διαφωνώ απόλυτα*) έως και το 7(=*συμφωνώ απόλυτα*), κυκλώνοντας έναν αριθμό κοντά στο 1 αν διαφωνούν απόλυτα με τα λεγόμενα της πρότασης ή αντίστοιχα κοντά στο 7 αν συμφωνούν απόλυτα. Επισημαίνεται επίσης ότι σε περίπτωση που οι ερωτηθέντες δεν είναι σίγουροι για το εάν συμφωνούν ή όχι με την κάθε πρόταση, θα πρέπει να κυκλώσουν έναν αριθμό κοντά στο 4.

Η συνολική βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις 30 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, διαιρώντας έπειτα με το 30, που αφορά το πλήθος των στοιχείων της εν λόγω κλίμακας. Η συνολική βαθμολογία του ερωτηματολογίου

υποδηλώνει το καθολικό χαρακτηριστικό της συναισθηματικής νοημοσύνης ενώ υπάρχει κλειδί βαθμολόγησης για a priori βαθμολογία παραγόντων η οποία γίνεται με βάση την αντίστροφη κωδικοποίηση των ακόλουθων στοιχείων: 16, 2, 18, 4, 5, 7, 22, 8, 10, 25, 26, 12, 13, 28, 14 και στη συνέχεια συνοψίζοντας όλες τις απαντήσεις και διαιρώντας με το πλήθος αυτών. Οι εσωτερικές συνέπειες είναι ικανοποιητικές και για τα δύο φύλα (Petrides & Furnham, 2006).

Η μετάφρασή του στην ελληνική γλώσσα έγινε για τους σκοπούς και τις ανάγκες μιας έρευνας των Petrides et al. (2007) όπου τα στοιχεία μεταφράστηκαν μέσω της διαδικασίας της αντίστροφης μετάφρασης από τους ίδιους τους ερευνητές, ενώ χρειάστηκαν συνολικά έξι περάσματα για να αρκεστούν στην ποιότητα αυτής. Η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου είναι αξιόπιστη και έγκυρη. Συγκεκριμένα, η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου είναι ικανοποιητική για τις ψυχομετρικές του ιδιότητες σε παραγοντικό επίπεδο και εξαιρετική σε καθολικό (Stamatoroulou et al., 2016). Ο έλεγχος αξιοπιστίας *alpha* του Cronbach στην παρούσα έρευνα, έδειξε υψηλό συντελεστή αξιοπιστίας (.869).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Στη παρούσα έρευνα, αποφασίστηκε η επιλογή της δειγματοληψίας μη πιθανοτήτων και επιλέχθηκε επίσης η τεχνική της δειγματοληψίας ευκολίας, με στόχο ο ερευνητής να μπορεί να έχει τόσο γρήγορη όσο και εύκολη πρόσβαση στο δείγμα δίχως να υπόκεινται σε περιορισμούς. Έτσι, το δείγμα της έρευνας πάρθηκε ύστερα από τον διαμοιρασμό ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων που δημιουργήθηκαν μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google Forms προκειμένου να συλλεχθεί άμεσα και γρήγορα ένα επαρκές πλήθος συμμετεχόντων, το οποίο αποτέλεσε το τελικό δείγμα της εν λόγω έρευνας. Η πρόσκληση για τη συμμετοχή στη έρευνα έγινε με ανάρτηση της πρόσκλησης σε διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην οποία υπήρχε ο ηλεκτρονικός σύνδεσμος για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, που εμπεριείχε τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν.

Διαδικασία και ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε την περίοδο του χειμερινού και εαρινού εξαμήνου κατά το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023. Το ερωτηματολόγιο της μελέτης που διεξήχθη συμπληρώθηκε ανώνυμα, ενώ η έρευνα γενικότερα έγινε με

γνώμονα το γενικό κανονισμό για την προστασία ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων (ΓΚΠΔ). Επιπλέον, τα θέματα ηθικής και δεοντολογίας αντιμετωπίστηκαν από τον κανονισμό αρχών και λειτουργίας της επιτροπής ηθικής και δεοντολογίας της έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Οι συμμετέχοντες είχαν πλήρη ενημέρωση σχετικά με τον σκοπό, τους στόχους και τη χρήση των αποτελεσμάτων που παρείχαν με τη συνεισφορά τους στην έρευνα μέσω του εντύπου ενημέρωσης και συγκατάθεσης. Παράλληλα, η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και μπορούσαν να διακόψουν τη συμπλήρωσή του οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούσαν, ενώ βεβαιώνεται πως τα τελικά αποτελέσματα είναι ειλικρινή χωρίς παραποιήσεις ή αλλοιώσεις. Τέλος, οι δοθείσες κλίμακες που συμπεριλαμβάνονταν στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκαν ύστερα από χορήγηση της άδειας χρήσης τους από τους κατασκευαστές αυτών καθώς επίσης και άδεια από τους μεταφραστές των εργαλείων που τα στάθμισαν στα ελληνικά σε παρελθοντικές έρευνες.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έγινε μέσω της νέας έκδοσης του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS for Windows (Έκδοση 29.0).

Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση για τον υπολογισμό των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων του αντιλαμβανόμενου στρες (PSS-14), της ανθεκτικότητας (BRS) και της συναισθηματικής νοημοσύνης (TEIQue-SF), τόσο για το σύνολο όσο και για τους άνδρες και τις γυναίκες ξεχωριστά (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1.

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις αντιλαμβανόμενου στρες, συναισθηματικής νοημοσύνης και ανθεκτικότητας

	Μέσος Όρος Συνολικού Δείγματος	Τυπική Απόκλιση Συνολικού Δείγματος	Φύλο	Δείγμα	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Αντιλαμβανόμενο Στρες	27.17	7.23	Αγόρια	108	24.53	6.24
			Κορίτσια	120	29.54	7.27
Συναισθηματική Νοημοσύνη	4.84	.71	Αγόρια	108	4.91	.72
			Κορίτσια	120	4.97	.70
Ανθεκτικότητα	3.36	.71	Αγόρια	108	3.56	.64
			Κορίτσια	120	3.17	.71

Έλεγχος αξιοπιστίας

Η αξιοπιστία των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα (PSS-14, TEIQue-SF και BRS) ελέγχθηκε με τον δείκτη *alpha* του Cronbach. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται αναλυτικά οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας (Cronbach's *α*) οι οποίοι υποδεικνύουν ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια.

Πίνακας 2.

Δείκτες εσωτερικής συνέπειας (Cronbach's *α*) για PSS-14, TEIQue-SF και BRS

Εργαλείο μέτρησης	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha τυποποιημένων στοιχείων	N
Αντιλαμβανόμενο Στρες (PSS-14)	.841	.839	14
Συναισθηματική Νοημοσύνη (TEIQue-SF)	.869	.872	30
Ανθεκτικότητα (BRS)	.778	.781	6

Έλεγχος κανονικότητας

Πραγματοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας κατανομής των δεδομένων για κάθε μεταβλητή, εξετάζοντας τις τιμές της λοξότητας (*skewness*) και της κυρτότητας (*kurtosis*). Συγκεκριμένα, στη κλίμακα του αντιλαμβανόμενου στρες $Skewness = .05$ και $SE_{Skewness} = .16$, $Kurtosis = -.42$ και $SE_{Kurtosis} = .32$, στη κλίμακα της ανθεκτικότητας $Skewness = -.33$ και $SE_{Skewness} = .16$, $Kurtosis = .82$ και $SE_{Kurtosis} = .32$ και στο ερωτηματολόγιο του χαρακτηριστικού της συναισθηματικής νοημοσύνης, $Skewness = -.23$ και $SE_{Skewness} = .16$, $Kurtosis = -.02$ και $SE_{Kurtosis} = .32$. Από τις παραπάνω τιμές συνάγεται ότι και οι τρεις μεταβλητές ακολουθούν κανονική κατανομή.

Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης

(correlation analysis). Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν τρεις παραμετρικές αναλύσεις συσχέτισης r του Pearson λόγω κανονικής κατανομής. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης r του Pearson, για να εξεταστεί η σχέση του αντιλαμβανόμενου στρες με τη ψυχική ανθεκτικότητα. Από τα αποτελέσματα που καταδεικνύονται στον Πίνακα 3, φαίνεται ότι υπάρχει υψηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας, ότι δηλαδή τα υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες, σχετίζονται με χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.604, p < .001$). Δεύτερον, εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης r του Pearson, για να εξεταστεί η σχέση του αντιλαμβανόμενου στρες με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Από τα αποτελέσματα στον Πίνακα 3, φαίνεται ότι υπάρχει μέτρια προς υψηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και συναισθηματικής νοημοσύνης ($r = -.597, p < .001$). Τέλος, πραγματοποιήθηκε παραμετρική ανάλυση συσχέτισης r του Pearson, προκειμένου να βρεθεί η ύπαρξη ή μη σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Από τα αποτελέσματα που καταδεικνύει ο Πίνακας 3, προέκυψε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα έχει μέτρια προς υψηλή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη ($r = .599, p < .001$). Επομένως όσο μεγαλύτερες ήταν οι τιμές της ψυχικής ανθεκτικότητας, τόσο μεγαλύτερες ήταν και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Πίνακας 3.

Συσχετίσεις μεταξύ ανθεκτικότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιλαμβανόμενου στρες

		Αντιλαμβανόμενο Στρες	Συναισθηματική Νοημοσύνη	Ανθεκτικότητα
Αντιλαμβανόμενο Στρες	Συντελεστής Συσχέτισης Pearson (r)	1		
Συναισθηματική Νοημοσύνη	Συντελεστής Συσχέτισης Pearson (r)	-.597**	1	
Ανθεκτικότητα	Συντελεστής Συσχέτισης Pearson (r)	-.604**	.599**	1

*Σημείωση: **Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01 (2-tailed).*

Διαφορές ανδρών και γυναικών

Προκειμένου να εξεταστεί η ύπαρξη ή μη διαφορών αναφορικά με το φύλο στο αντιλαμβανόμενο στρες, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη πραγματοποιήθηκε έλεγχος διαφοράς μέσω των δύο πληθυσμών για ανεξάρτητα δείγματα αφού πρώτα ελέγχθηκαν τα θηκογράμματα για ύπαρξη ακραίων τιμών και επιβεβαιώθηκε ότι δεν ξεπερνούσαν το 10% σε κάθε ομάδα δείγματος (άνδρες, γυναίκες).

Όσον αφορά τις διαφορές φύλου στο αντιλαμβανόμενο στρες αυτές εξετάστηκαν μέσω παραμετρικού ελέγχου *t*-test. Από τον Πίνακα 1, παρατηρείται ότι ο μέσος δείκτης αντιλαμβανόμενου στρες των 109 ανδρών και 120 γυναικών είναι 24.53 και 29.54 αντίστοιχα. Είναι σημαντικό να διαπιστωθεί αν η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική. Στον Πίνακα 4, παρατηρείται ο έλεγχος της υπόθεσης ότι διαφέρει ο μέσος δείκτης αντιλαμβανόμενου στρες των αγοριών από των κοριτσιών. Η στατιστική συνάρτηση του ελέγχου καθορίζεται με βάση την απόρριψη ή μη της υπόθεσης της ισότητας των πληθυσμιακών διακυμάνσεων. Η υπόθεση της ισότητας των πληθυσμιακών διακυμάνσεων της εν λόγω έρευνας δεν απορρίπτεται (τεστ του Levene, τιμή του *F* στατιστικού τεστ = 2.939 $p = .088 > 0.05$). Το μέσο αντιλαμβανόμενο στρες αγοριών και κοριτσιών διαφέρει στατιστικά σημαντικά [$t = -5.54$, $df = 226$, $p = .001$ (two sided p) < 0.05]. Δηλαδή οι άνδρες αξιολογούν χαμηλότερα το αντιλαμβανόμενο στρες συγκριτικά με τις γυναίκες. Τέλος για τη μέση διαφορά του αντιλαμβανόμενου στρες ανδρών και γυναικών 95% CI [-6.78, -3.22].

Οι διαφορές φύλου στη συναισθηματική νοημοσύνη εξετάστηκαν επίσης μέσω παραμετρικού ελέγχου *t*-test (βλ. Πίνακας 4). Για τους άνδρες η μέση τιμή για τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι 4.91 και για τις γυναίκες 4.97 (βλ. Πίνακα 1). Η υπόθεση της ισότητας των πληθυσμιακών διακυμάνσεων δεν απορρίπτεται (τεστ του Levene, τιμή του *F* στατιστικού τεστ = .044, $p = .833 > 0.05$). Η μέση συναισθηματική νοημοσύνη αγοριών και κοριτσιών δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά [$t = 1.26$, $df = 226$, $p = .206$ (two sided p) > 0.05]. Δηλαδή, οι άνδρες δεν διαφέρουν από τις γυναίκες ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη. Τέλος, για τη μέση διαφορά της συναισθηματικής νοημοσύνης ανδρών και γυναικών 95% CI [-.066, -.305].

Για τον έλεγχο των διαφορών φύλου στην ψυχική ανθεκτικότητα, πραγματοποιήθηκε ανάλυση παραμετρικού ελέγχου *t*-test. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, η μέση τιμή για την ψυχική ανθεκτικότητα είναι 3.56 για τους άνδρες και 3.17 για τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα του Πίνακα 4 καταδεικνύουν ότι, η υπόθεση της ισότητας των πληθυσμιακών διακυμάνσεων δεν απορρίπτεται (τεστ του Levene, τιμή του F στατιστικού τεστ = 1.296, $p = .256 > 0.05$). Η μέση ψυχική ανθεκτικότητα ανδρών και γυναικών διαφέρει στατιστικά σημαντικά [$t = 1.34$, $df = 226$, $p = .001$ (two sided p) < 0.05]. Δηλαδή, οι άνδρες αξιολογούν υψηλότερα την ψυχική ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις γυναίκες. Τέλος, για τη μέση διαφορά της ψυχικής ανθεκτικότητας ανδρών και γυναικών 95% CI [.21, .57].

Πίνακας 4.

Παραμετρικός έλεγχος *t*-test ανεξάρτητων δειγμάτων

	Τεστ του Leven				t-test για ισότητα των μέσων όρων					
	για διακυμάνσεις ισότητας				t-test για ισότητα των μέσων όρων					
					Σημαντικότητα			95% διάστημα εμπιστοσύνης της διαφοράς		
	F	p	t	df	Two-Sided p	Διαφορά Μέσου	T.A Διαφοράς Σφαλμάτων	χαμηλότερη	υψηλότερη	
Υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας	.044	.833	1.26	226	.206	.119	.094	-.066	.305	
Μη υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας			1.26	222	.207	.119	.094	-.066	.306	

ΣΝ

Υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας	2.939	.088	-5.54	226	<.001	-5.004	.902	-6.78	-3.22
--	-------	------	-------	-----	-------	--------	------	-------	-------

ΑΣ

Μη υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας			-5.59	225	<.001	-5.004	.895	-6.76	-3.24
--	--	--	-------	-----	-------	--------	------	-------	-------

Υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας	1.296	.256	4.34	226	<.001	.394	.09	.21	.57
--	-------	------	------	-----	-------	------	-----	-----	-----

ΨΑ

Μη υποθετικές διακυμάνσεις ισότητας			4.37	226	<.001	.394	.09	.21	.57
--	--	--	------	-----	-------	------	-----	-----	-----

Σημείωση: ΣΝ= Συναισθηματική νοημοσύνη, ΑΣ= Αντιλαμβανόμενο Στρες, ΨΑ= Ψυχική Ανθεκτικότητα.

Έλεγχος προβλεπτικών παραγόντων του αντιλαμβανόμενου στρες

Τέλος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με τη μέθοδο *stepwise* προκειμένου να βρεθεί κατά πόσο το αντιλαμβανόμενο στρες εξαρτάται από την ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο. Ελέγχθηκαν όλες οι προϋποθέσεις για πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (γραμμικότητα, ομοσκεδαστικότητα, ανεξαρτησία και κανονικότητα). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 υπήρχαν 3 προβλεπτικά μοντέλα. Το μοντέλο 3 ήταν και αυτό με το μεγαλύτερο ποσοστό διακύμανσης F. Από τον Πίνακα 6 φαίνεται ότι στα δύο πρώτα μοντέλα, απορρίφθηκαν κάποιες μεταβλητές, ενώ στο τρίτο καμία. Να αναφερθεί ότι η κανονικότητα στα Residuals (υπόλοιπα): $p = .200$ στο Kolmogorov-Smirnov test, δηλαδή $p > 0.05$ άρα έχουμε κανονικότητα.

Αρχικά, το ποσοστό διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής y (αντιλαμβανόμενου στρες) που οφείλεται στις ανεξάρτητες μεταβλητές x (φύλο, ανθεκτικότητα και συναισθηματική νοημοσύνη) είναι 49.9% ($R^2 = .499$), επομένως το μοντέλο μπορεί να κάνει μία σχετικά μέτρια πρόβλεψη. Με βάση τον Πίνακα 5 παρατηρούμε ότι $F_{3,224(df)}=74.37$ και $p = <.001$. Επειδή $p < 0.05$ αυτό σημαίνει ότι το F είναι μεγάλο, επομένως απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση και κρίνεται στατιστικά σημαντικό το μοντέλο. Το R^2 και το F είναι οι δείκτες καλής προσαρμογής. Το γεγονός ότι το R^2 είναι μέτριο και το $p <.05$ σημαίνει ότι το μοντέλο έχει μία μέτρια προσαρμογή. Στον Πίνακα 5 αφενώς είναι σημαντικές: οι τιμές B που δίνουν την εξίσωση της παλινδρόμησης: $\text{αντιλαμβανόμενο στρες} = 52.020 + 3.093 \text{ ανθεκτικότητα} - 4.021 \text{ συναισθηματική νοημοσύνη} + 3.303 \text{ φύλο}$ (κάθε b δηλώνει τη μεταβολή που επέρχεται στη y για κάθε μονάδα αύξησης της αντίστοιχης x). Επίσης, είναι σημαντικά τα $Beta$, καθώς αυτά είναι χρήσιμα προκειμένου να ταξινομηθούν οι ανεξάρτητες μεταβλητές ως προς την ικανότητα ερμηνείας τους. Έτσι, πρώτη σε ερμηνευτική ικανότητα είναι η συναισθηματική νοημοσύνη ($Beta = -.396$), δεύτερη η ψυχική ανθεκτικότητα ($Beta = -.304$) και τρίτη το φύλο ($Beta = .228$). Τέλος, σημασία έχουν τα t και το p που συνιστούν τον έλεγχο σημαντικότητας κάθε ανεξάρτητης μεταβλητής. Συγκεκριμένα και η σταθερά και η εξαρτημένη και οι ανεξάρτητες μεταβλητές εμφανίζουν $p_{\text{σταθεράς, ανθεκτικότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης, φύλου}} = <.001 < 0.05$ άρα οι συντελεστές των $X_{\text{σταθεράς, ανθεκτικότητας, συναισθηματικής νοημοσύνης, φύλου}}$ είναι στατιστικά σημαντικοί και θα περιέχονται στην εξίσωση της παλινδρόμησης.

Πίνακας 5.

Σύνοψη ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης για μεταβλητές που προβλέπουν το αντιλαμβανόμενο στρες

	<i>R</i>	<i>R</i> ²	Προσαρμοσμένο <i>R</i> ²	Τυπικό Σφάλμα Εκτίμησης	<i>F</i>	<i>B</i>	Τυπικό Σφάλμα <i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Μοντέλο 1	.604	.356	.362	5.77	129.93					
(Σταθερά)						47.85	1.85		25.80	< .001
Ανθεκτικότητα						-6.15	.54	-.604	-11.39	< .001
Μοντέλο 2		.046	.034	5.38	92.57					
(Σταθερά)						58.39	2.47		23.60	< .001
Ανθεκτικότητα						-3.91	.62	-.385	-6.24	< .001
Συναισθηματική Νοημοσύνη						-3.72	.62	-.367	-5.95	< .001
Model 3		.218	.204	5.15	74.37					
(Σταθερά)						55.32	2.46		22.47	< .001
Ανθεκτικότητα						-3.09	.62	-.304	-4.93	< .001
Συναισθηματική Νοημοσύνη						-4.02	.60	-.396	-6.67	< .001
Φύλο						3.30	.71	.228	4.61	< .001

Σημείωση: Εξαρτημένη μεταβλητή: Αντιλαμβανόμενο στρες.

Πίνακας 6

Μεταβλητές που εξαιρέθηκαν από το προβλεπτικό μοντέλο

Μοντέλο	Beta In	t	p	Μερική Συσχέτιση	Στατιστικά συγγραμμικότητας	
					Ανεκτικότητα	
1	Συναισθηματική Νοημοσύνη	-.367 ^β	-5.95	<.001	-.369	.642
	Φύλο	.193 ^β	3.59	<.001	.233	.923
2	Φύλο	.228 ^γ	4.61	<.001	.295	.912

Σημείωση: α. Εξαρτημένη μεταβλητή: Αντιλαμβανόμενο στρες.

β. Προγνωστικά στο μοντέλο: (σταθερά), ανθεκτικότητα.

γ. Προγνωστικά στο μοντέλο: (σταθερά), ανθεκτικότητα, συναισθηματική νοημοσύνη

Συζήτηση

Εν κατακλείδι, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφία φάνηκε ότι η παρούσα έρευνα αποτελεί τη πρώτη ελληνική μελέτη που αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες, συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας σε μία μεγάλη ομάδα προπτυχιακών φοιτητών από διάφορα τμήματα ελληνικών πανεπιστημίων.

Τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας καταδεικνύουν αρχικά την ύπαρξη μιας αρνητικής συσχέτισης μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες και της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως ήταν αναμενόμενο από την ανάλογη υπόθεση της έρευνας, ότι δηλαδή τα υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες των φοιτητών/τριών σχετίζονται με χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα, και το αντίστροφο. Παράλληλα, η εν λόγω συσχέτιση συνάδει με ευρήματα προηγούμενων μελετών στη βιβλιογραφία (Garcia-Leon et al., 2019; Thomas & Zolkoski, 2020). Στην παράγραφο που ακολουθεί, ερμηνεύεται αυτή η αρνητική συσχέτιση.

Είναι γεγονός ότι η απότομη μετάβαση στην ενήλικη ζωή, το να βρεθεί ένας νέος ξαφνικά από την ασφάλεια της οικογένειας, στη πανεπιστημιακή ζωή ενδεχομένως μακριά από το σπίτι του, τους φίλους κι την οικογένειά του αποτελεί μία μεταβατική στρεσογόνα περίοδο για τους/τις φοιτητές/τριες που τη βιώνουν (Cheng & Catling, 2015). Οι διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις ή οι αρνητικές συνθήκες της ζωής, λαμβάνονται υπόψη ως γεγονότα αλλαγής που οδηγούν στη γρήγορη μετάβαση από έναν μαθημένο για παράδειγμα τρόπο ζωής, ξαφνικά σε έναν άλλον νέο, (Armstrong et al., 2011). Οι εν λόγω μεταβάσεις που προκύπτουν από δυσμενή για το άτομο γεγονότα, δημιουργούν σημαντικές προκλήσεις όσον αφορά τη προσαρμοστικότητα, καθώς είναι πιθανό αυτές οι προκλήσεις να δυσχεράνουν την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει στις ανάγκες και απαιτήσεις του περιβάλλοντος, κι έτσι ενδεχομένως να εμφανιστεί μία κλινική δυσφορία που εκδηλώνεται συνήθως με καταθλιπτικά συμπτώματα, άγχος και στρες (Armstrong et al., 2011; Zhu et al., 2022). Η υποκειμενική εκτίμηση των αυτό-αντιλαμβανόμενων ικανοτήτων και των πόρων που διαθέτει το άτομο προκειμένου να αντισταθεί σε αυτές τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις προκαλεί αντιλαμβανόμενο στρες (Liu et al., 2021). Είναι σημαντικό, ότι τα άτομα που δύνανται να ξεπεράσουν τις

αντιξοότητες της καθημερινότητας και να παραμένουν ψυχικά υγιείς εμφανίζοντας παροδική δυσφορία και υπερνικώντας τη, θεωρούνται ανθεκτικά (Förber & Rosendahl, 2018). Έχει βρεθεί επίσης η θετική συσχέτιση μεταξύ ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας με την ανθεκτικότητα να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής υγείας (Lara-Cabrera et al., 2021). Επομένως, μία πιθανή ερμηνεία της αρνητικής συσχέτισης που βρέθηκε μεταξύ των φοιτητών/τριών είναι ότι όταν τα άτομα εμφανίζουν πληθώρα αρνητικών συμπτωμάτων, όπως είναι το στρες (για παράδειγμα κατά τη μετάβαση στο πανεπιστήμιο), και επακόλουθα λανθασμένη υποκειμενική εκτίμηση των μέσων που διαθέτουν με σκοπό να αντιμετωπίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις που αντιλαμβάνονται (για παράδειγμα μία υποτίμηση του χρόνου που έχουν να ανταπεξέλθουν στον αυξημένο φόρτο μαθημάτων τους), να διαταράσσεται η ψυχική τους υγεία κι έτσι να μειώνεται η ανθεκτικότητά τους. Μία ακόμη πιθανή ερμηνεία είναι πως όταν τα άτομα δύνανται να αντιληφθούν το στρες αντιδρούν σε αυτό με συμπεριφορικές και φυσιολογικές αλλαγές, οι οποίες μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην ανθεκτικότητα των ατόμων και στον τρόπο που ανακάμπτουν από το στρες.

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και αντιλαμβανόμενου στρες, τα αποτελέσματα έδειξαν μία αρνητική συσχέτιση, ότι δηλαδή όσο αυξάνεται η συναισθηματική νοημοσύνη, τόσο μειώνεται το αντιλαμβανόμενο στρες των φοιτητών/τριών και το αντίστροφο. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις της έρευνας περί αρνητικής συσχέτισης των προαναφερθεισών μεταβλητών, ενώ συνάδουν με προηγούμενη βιβλιογραφία (Enns et al., 2018; Forushani & Besharat, 2011).

Συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην αποτελεσματική διαχείριση, αφομοίωση και ρύθμιση των συναισθημάτων τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και των άλλων που συναναστρέφεται. Αποτελεί την αρχή για τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Μέσω αυτής το άτομο καλείται να προσαρμοστεί σε ποικίλες καταστάσεις, να ενσωματώσει τα συναισθήματά του στα όσα γνωρίζει και να κατανοήσει συναισθηματικές σχέσεις αιτίου και αποτελέσματος προκειμένου να μπορέσει να διαχειριστεί συναισθηματικά φορτισμένες πληροφορίες με τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγηθεί στην επίλυση προβλημάτων που απειλούν τη ψυχική του υγεία (Drigkas & Papoutsis, 2018; Schneider et al., 2013; Serrat, 2017).

Φαίνεται ότι η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη προκαλεί αποτελεσματικότερη μείωση των στρεσογόνων καταστάσεων καθώς τα άτομα δύνανται να συγκρατήσουν την επιρροή που μπορεί να ασκήσει μία συναισθηματική κατάσταση στη γενικότερη συμπεριφορά τους (Armstrong et al., 2011). Συμπερασματικά από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης που παρουσιάστηκε στην εισαγωγή, προέκυψε ότι, τα άτομα που εμφανίζουν αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη αναγνωρίζουν, κατανοούν και αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους με αποτελεσματικότερο τρόπο. Επιπλέον, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται και να εξηγούν τα συναισθήματα των άλλων γύρω τους, ενώ διαθέτουν επίσης ενσυναίσθηση που τους παρέχει τη δυνατότητα να προσφέρουν στήριξη και αλληλοσυμπάρσταση (Drigkas & Papoutsis, 2018; Serrat, 2017; Atoum & Al-Shoboul, 2018). Μία πιθανή ερμηνεία της αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του αντιλαμβανόμενου στρες, είναι ότι οι προαναφερθείσες δεξιότητες κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων, βοήθειας, υποστήριξης και συμπάρστασης των άλλων στις διαπροσωπικές σχέσεις και στις κοινωνικές ομάδες που ανήκουν, μπορεί να βοηθήσουν στην αποτελεσματική διαχείριση του αντιλαμβανόμενου στρες, καθώς είναι σημαντικό για τους νέους να μπορούν να αναγνωρίζουν ποιες συναισθηματικές καταστάσεις απειλούν πραγματικά και αξίζει να τους δημιουργήσουν συμπεριφορικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και να μην διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα με λανθασμένες εκτιμήσεις αυτό-αντιλαμβανόμενων στρεσογόνων καταστάσεων.

Επιπρόσθετα, στη παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε μία μέτρια προς υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία δηλώνει πως, όση περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα διαθέτει κάποιος, τόσο περισσότερη συναισθηματική νοημοσύνη θα διαθέτει επίσης. Αντίστοιχα όσο λιγότερη ανθεκτικότητα διαθέτει, τόσο λιγότερη θα είναι και η συναισθηματική νοημοσύνη του. Τα προαναφερθέντα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις μας σχετικά με αυτή τη συσχέτιση, ενώ έρευνα των Cejudo et al., (2019), έδειξε ίδια αποτελέσματα. Η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη ενώνουν το συναίσθημα, τη γνώση και τη δυνατότητα αντιμετώπισης και διαχείρισης των δύσκολων καταστάσεων με την επίλυση των προβλημάτων. Αυτή η σύνδεση πιθανολογείται ότι οδηγεί σε αυξημένη ανθεκτικότητα, όταν απειλούνται τα άτομα σε δυσμενείς καταστάσεις ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα για θετική

συσχέτιση. Μία άλλη πιθανή ερμηνεία αυτής της συσχέτισης, αποτελεί το γεγονός ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται ότι διαθέτουν ενσυναίσθηση που τους επιτρέπει να αποκωδικοποιούν τα συναισθήματα των άλλων και να παρέχουν στήριξη και συμπαράσταση όπως προαναφέρθηκε (Atoum & Al-Shoboul, 2018). Με τον τρόπο αυτό πιθανότατα μπορούν να δημιουργούν στενές βελτιωμένες διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις και υποστηρικτικά δίκτυα που εκτιμάται ότι ενισχύουν την ανθεκτικότητα, και για τους νέους φοιτητές αυτή η συνθήκη με τις καινούριες παρέες στο πανεπιστήμιο αποτελεί μία πολύ σημαντική ανάγκη. Τέλος, ας μην παραληφθεί η σύνδεση μεταξύ ανθεκτικότητας, ευεξίας και συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς φαίνεται ότι τα άτομα που έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό/ζωή τους και λαμβάνουν ικανοποίηση από διάφορα ερεθίσματα της καθημερινότητας, εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ευεξίας παρά τις αντίξοες συνθήκες που έχουν να αντιμετωπίσουν, προάγοντας την ψυχική υγεία (Kenely, 2019). Εκτιμάται λοιπόν ότι το δείγμα της παρούσας έρευνας, εμφάνιζε ταυτόχρονα μία θετικότητα στον τρόπο σκέψης και έκφρασης των συναισθημάτων τους μέσω της ευεξίας.

Αναφορικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, η εν λόγω έρευνα, επισήμανε διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στις δύο από τις τρεις μεταβλητές επιβεβαιώνοντας τις υποθέσεις τις έρευνας. Ωστόσο, η εξήγηση των αποτελεσμάτων πρόκειται για πιθανές ερμηνείες αναφορικά με πιθανούς καθοριστικούς παράγοντες που συμβάλουν σε αυτές τις διαφορές. Μία πιθανή ερμηνεία για το προαναφερθέν εύρημα αποτελούν τα στερεότυπα φύλου. Συγκεκριμένα όπως επισήμαναν οι Lopez-Zafra & Gartzia (2014), παίζουν σημαντικό ρόλο τα στερεότυπα του φύλου και οι προκαταλήψεις στα αυτο-αναφερόμενα εργαλεία καθώς παρατηρήθηκε ότι με βάση τις ερωτήσεις, αν δηλαδή ήταν “χρωματισμένες” στερεοτυπικά με βάση την ανδρική ή γυναικεία χροιά αντίστοιχα, οι βαθμολογίες ήταν και σημαντικά υψηλότερες από τους συμμετέχοντες του αντίστοιχου φύλου. Ενδεχομένως λοιπόν, οι στατιστικά σημαντικές διαφορές φύλου που αποδείχθηκαν να ενέχουν κινδύνους προκαταλήψεων και στερεοτύπων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν αρχικά ότι στα κορίτσια το μέσο αντιλαμβανόμενο στρες, ήταν μεγαλύτερο από αυτό των αγοριών και μάλιστα η διαφορά αυτή ήταν στατιστικά σημαντική. Προηγούμενες έρευνες έρχονται σε συμφωνία με τα εν λόγω αποτελέσματα (Rahimi et al., 2014; Shaw et al., 2017;

Thompson et al., 2018). Ένας πιθανός παράγοντας που εξηγεί αυτή τη διαφορά έγκειται φυσιολογικά στην αντιδραστικότητα του νευροενδοκρινικού και του άξονα υπόφυσης-υποθαλάμου-επινεφριδίων στο στρες, δεδομένα που μπορούν να υποδείξουν τη βάση της υψηλότερης αντίληψης αναφορικά με το στρες στις γυναίκες (Traustadottir et al., 2003; Infortuna et al., 2020). Η αισιοδοξία δύναται να εξουδετερώσει τις αρνητικές επιδράσεις του στρες και αποτελεί αρνητικό προβλεπτικό παράγοντα του αντιλαμβανόμενου στρες (Infortuna et al., 2020). Τέλος για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, δεν πρέπει να παρακαμφθούν οι πιθανές ερμηνείες περί στερεότυπων φύλου όπως προαναφέρθηκε, ούτε οι ατομικές διαφορές όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες που επιλέγει το κάθε φύλο να υιοθετήσει, με τις γυναίκες να είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν θετική αυτό-ομιλία, να αναζητήσουν συναισθηματική υποστήριξη και να εκφράζουν λεκτικές εκφράσεις προς τρίτους από τους άνδρες (Tamres et al., 2002).

Στη ψυχική ανθεκτικότητα παρατηρήθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές φύλου, με τους άνδρες αυτή τη φορά να εμφανίζουν υψηλότερες βαθμολογίες ανθεκτικότητας έναντι των γυναικών, εύρημα που επίσης συνάδει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Fergus et al., 2021; Naseem & Munaf, 2020; Rahimi et al., 2014; Thompson et al., 2018). Να σημειωθεί ωστόσο ότι η έρευνα των Fergus et al. (2021), έγινε στη Ταιβάν, όπου επικρατούν ακόμη σε μεγάλο βαθμό οι στερεότυποι κοινωνικοί ρόλοι των φύλων, με τη γυναίκα να βρίσκεται σε υποδεέστερη θέση από αυτή του άνδρα. Τα ευρήματα αναφορικά με τις διαφορές φύλου στη ψυχική ανθεκτικότητα, επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις της έρευνας. Εν δυνάμει στερεότυπα φύλου μπορούν να εκτροχιάσουν τις διαδικασίες της ανθεκτικότητας, ιδίως όταν οι γυναίκες εσωτερικεύουν αρνητικά κοινωνικά στερεότυπα για τον εαυτό τους, για μια κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκουν και τους ρόλους των φύλων που καλούνται να αναλάβουν ακόμη και αν δεν είναι επιθυμητά αποδεκτό από τις ίδιες, ενώ ο τρόπος με τον οποίο το φύλο συμβάλει στην ανθεκτικότητα διαφέρει ανάλογα με το πλαίσιο και τον πολιτισμό (Jefferis & Theron, 2018). Ένας ακόμη πιθανός λόγος εξήγησης αυτών των αποτελεσμάτων είναι το γεγονός ότι γενικότερα οι γυναίκες είναι πιο συναισθηματικές και ευάλωτες από τους άνδρες κι έτσι δύνανται να επηρεάζονται πιο εύκολα και σε μεγαλύτερο βαθμό από αρνητικές εμπειρίες και τραυματικά γεγονότα (Erdogan et al., 2015).

Τέλος, τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανδρών και γυναικών στη συναισθηματική νοημοσύνη. Σε αυτό το σημείο θα μπορούσε να ειπωθεί ότι δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση της έρευνας, καθώς ευρήματα προηγούμενων ερευνών ανέφεραν σημαντικές διαφορές αναφορικά με το φύλο, με τις γυναίκες κυρίως να έχουν σημαντικά υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους άνδρες (Ajmal et al., 2017; Cabello et al., 2016; Chandra et al., 2017; Lopez-Zafra & Gartzia, 2014; Tsaousis & Kazi, 2013), γεγονός που δεν βρέθηκε στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Βέβαια, έχει παρατηρηθεί ότι οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται, εκφράζονται, συνεργάζονται και έχουν επίγνωση των σχέσεων που συνάπτουν με τους άλλους πολύ διαφορετικά από τους άνδρες γι' αυτό και αναμένονται γενικότερα διαφορές (Meshkat & Nejati, 2017). Ωστόσο, έρευνα των Petrides και Furnman (2000), βρήκε εξίσου μη στατιστικά σημαντικές διαφορές. Επιπλέον τα ευρήματα των Depare et al., (2006), έρχονται σε συνάφεια με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, ενώ επιπρόσθετα αποδείχθηκε ότι το φύλο δεν αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Με δεδομένο ότι οι Lopez-Zafra και Gartzia (2014), βρήκαν ότι ειδικά για τη συναισθηματική νοημοσύνη τα στερεότυπα φύλου παίζουν βασικό ρόλο στις απαντήσεις των συμμετεχόντων, μπορεί να ερμηνευτεί για τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας, ότι με τη πάροδο του χρόνου τα στερεότυπα φύλου ίσως καταρρίπτονται έως ένα βαθμό και οι νέες γενιές διακατέχονται από ελευθερία βούλησης και έκφρασης πόσο μάλλον όταν μέσω των σπουδών τους διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες (Haines et al., 2016).

Όσον αφορά το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανθεκτικότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο αποτελούν στατιστικά σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες του αντιλαμβανόμενου στρες επιβεβαιώνοντας τη τρίτη υπόθεση της έρευνας. Ωστόσο, το εν λόγω μοντέλο των ανεξάρτητων μεταβλητών παρέχει μία μέτρια πρόβλεψη. Τα εν λόγω αποτελέσματα έρχονται σε συνάφεια με ευρήματα προηγούμενων μελετών από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Urquijo et al., 2016; Zysberg et al., 2017). Ας σημειωθεί ωστόσο, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει έναν έμμεσο ρόλο στο αντιλαμβανόμενο στρες, όταν τα άτομα που τη διαθέτουν, διαθέτουν επίσης αυξημένη ανθεκτικότητα που τους επιτρέπει να ανταπεξέρχονται στο στρες και τους προστατεύει από αυτό, ότι δηλαδή η συναισθηματική νοημοσύνη και το αντιλαμβανόμενο στρες συνδέονται μόνο μέσω της ανθεκτικότητας (Sarrionandia et al., 2018). Όσον αφορά την ψυχική

ανθεκτικότητα, αυτή παρέχει στα άτομα τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν αντιξοότητες και προκλήσεις που απειλούν, ενώ μέσω αυτής, δύναται επίσης να υπάρξει επωφέληση από τις προκλήσεις της ζωής, με προσωπική ενδυνάμωση του εαυτού παρά τους παράγοντες κινδύνου που εμφανίζονται, (Gheshlagh et al., 2017). Αντίστοιχα, η συναισθηματική νοημοσύνη όπως προαναφέρθηκε παρέχει στα άτομα την ικανότητα αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων τους με αποτελεσματικό τρόπο μέσω επίλυσης των προβλημάτων (Schneider et al., 2013; Serrat, 2017). Πιθανολογείται λοιπόν, ότι αυτός ο συνδυασμός διαχείρισης των συναισθημάτων και της σκέψης-γνώσης μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε δύσκολες καταστάσεις και έτσι να επέλθει μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες. Υποστηρίζεται τέλος, ότι τα συναισθηματικά ευφυή άτομα διαθέτουν κάποιες ανώτερες διεργασίες σκέψης ειδικά όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν αντιξοότητες και αντιλαμβανόμενους στρεσογόνους παράγοντες που απειλούν (Zeidner & Olnick-Shemesh, 2010).

Τα αποτελέσματα λοιπόν της παρούσας έρευνας που προέκυψαν, έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην πρακτική εφαρμογή στον ελληνικό χώρο και συμβάλλουν στην ακαδημαϊκή συζήτηση για το εν λόγω θέμα, καθώς υπάρχει μεγάλο κενό στη βιβλιογραφία. Στην πραγματικότητα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό το κύριο εύρημα ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, η ψυχική ανθεκτικότητα και το φύλο δύναται να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να προληφθεί ή να μειωθεί αντίστοιχα το αντιλαμβανόμενο στρες των φοιτητών/τριών, οι οποίοι υποφέρουν από αυτό κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, έστω και με μέτρια προβλεπτική ικανότητα.

Περιορισμοί

Οι κύριοι περιορισμοί της έρευνας σχετίζονται με τους περιορισμούς των εργαλείων μελέτης που χρησιμοποιήθηκαν και την μέθοδο συλλογής δεδομένων που ακολουθήθηκε. Αρχικά λόγω της τεχνικής της δειγματοληψίας μη πιθανοτήτων ευκολίας που επιλέχθηκε και του περιορισμού δείγματος αποκλειστικά σε προπτυχιακούς φοιτητές, δεν μπορεί να επέλθει γενίκευση των αποτελεσμάτων της εν λόγω έρευνας. Επιπρόσθετα, δεδομένου ότι τα αποτελέσματα της έρευνας βασίζονται σε ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς, ενέχεται κίνδυνος λόγω απόκρυψης ή

παραποίησης της αλήθειας, ενώ πολλές φορές υπάρχει ο κίνδυνος της προκατάληψης των συμμετεχόντων όταν αναφέρονται σε δικές τους εμπειρίες, επηρεαζόμενοι συνειδητά ή ασυνείδητα από την “κοινωνική επιθυμία” ακόμη και όταν η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και ανώνυμη. Υποστηρίζεται επίσης ότι οι αυτο-αξιολογήσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και του αντιλαμβανόμενου στρες παρέχουν μια ένδειξη των πεποιθήσεων των συμμετεχόντων για το στρες και την συναισθηματική νοημοσύνη (αντιλαμβανόμενα), αντί να αντανakλούν την πραγματική τους ικανότητα. Τέλος σημαντικό ρόλο στις απαντήσεις παίζουν εξωτερικοί παράγοντες και συγκυρίες που βίωσαν μεμονωμένα τα άτομα την εκάστοτε περίοδο των σπουδών τους που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Είναι ανάγκη να καταστεί σαφές ότι λόγω του σχεδιασμού που χρησιμοποιήθηκε, η παρούσα έρευνα αποδεικνύει τόσο σχέσεις, όσο και ικανότητα μέτριας πρόβλεψης μεταξύ των μεταβλητών, αλλά δεν εμφανίζει συσχετίσεις αιτίου-αποτελέσματος.

Μελλοντικές κατευθύνσεις

Μελλοντικές έρευνες είναι ανάγκη να επαναξιολογήσουν το προβλεπτικό μοντέλο που πρότεινε η παρούσα έρευνα, και έπειτα να επικεντρωθούν στο σχεδιασμό προγραμμάτων και στρατηγικών αντιμετώπισης του αντιλαμβανόμενου στρες. Οι προπτυχιακοί φοιτητές υποφέρουν από το εν λόγω στρες και θα ήταν χρήσιμο να μπορέσουν να το υπερνικήσουν, βελτιώνοντας έτσι τη ψυχική τους υγεία και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Μελλοντική έρευνα επομένως, θα έπρεπε να επικεντρωθεί στη πρόληψη ή μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες μέσω της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μπορεί επομένως, να εδραιωθεί η ψυχολογική υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας στα πανεπιστήμια και να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ανθεκτικότητας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Δήλωση σύγκρουσης συμφερόντων

Η συγγραφέας δηλώνει ότι η παρούσα έρευνα διεξήχθη εν απουσία εμπορικών αλλά και οικονομικών σχέσεων που θα μπορούσαν ενδεχομένως να εξηγηθούν ως πιθανή σύγκρουση συμφερόντων.

Βιβλιογραφία

- Ackley, D. (2016). Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 68(4), 269–286. <https://doi.org/10.1037/cpb0000070>
- Ajmal, S., Javed, S., & Javed, H. (2017). Gender differences in emotional intelligence among medical students. *International journal of business and social science*, 8(3), 205-207. https://www.ijbssnet.com/journals/Vol_8_No_3_March_2017/22.pdf
- American Psychological Association. (n.d.). Resilience, In *APA Dictionary of Psychology Online*, www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*, 8(8), 3287-3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Aslan, I., Ochnik, D., & Çınar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in Turkey during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>
- Atoum, A. Y., & Al-Shoboul, R. A. (2018). Emotional support and its relationship to Emotional intelligence. *Advances in social sciences research journal*, 5(1). <https://doi.org/10.14738/assrj.51.4095>
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.025>
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in

- adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486–1492.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000191>
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Emotional intelligence and resilience: Its influence and satisfaction in life with university students. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 46(2).
<https://doi.org/10.1344/%25x>
- Chandra, A., Gayatri, A., & Devi, D. (2017). Assessment of emotional intelligence in first year medical graduates-A Questionnaire based study. *International Journal of Physiology*, 5(1), 124-126. <https://doi.org/10.5958/2320-608X.2017.00027.0>
- Chmitorz, A., Wenzel, M., Stieglitz, R. D., Kunzler, A., Bagusat, C., Helmreich, I., ... & Tüscher, O. (2018). Population-based validation of a German version of the Brief Resilience Scale. *PloS one*, 13(2), e0192761.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192761>
- Chen, C. M., Du, B. F., Ho, C. L., Ou, W. J., Chang, Y. C., & Chen, W. C. (2018). Perceived stress, parent-adolescent/young adult communication, and family resilience among adolescents/young adults who have a parent with cancer in Taiwan: a longitudinal study. *Cancer Nursing*, 41(2), 100-108.
<https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000488>
- Cheng, V., & Catling, J. (2015). The role of resilience, delayed gratification and stress in predicting academic performance. *Psychology Teaching Review*, 21(1), 13-24. <https://doi.org/10.53841/bspstr.2015.21.1.13>
- Coetzer, G. H. (2016). Emotional versus Cognitive Intelligence: Which is the better predictor of Efficacy for Working in Teams?. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 16(2), 1161.
<https://jbam.scholasticahq.com/article/1161-emotional-versus-cognitive-intelligence-which-is-the-better-predictor-of-efficacy-for-working-in-teams>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.

- Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of stress*, *11*, 100191. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, *68*, 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-social and behavioral sciences*, *186*, 1262-1267. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>
- Färber, F., & Rosendahl, J. (2018). The association between resilience and mental health in the somatically ill: a systematic review and meta-analysis. *Deutsches Ärzteblatt International*, *115*(38), 621. <https://doi.org/10.3238%2Farztebl.2018.0621>
- Fergus, D., Chen, Y. H., Chuang, Y. C., Ma, A. H., & Chuang, K. Y. (2021). Gender Differences in Resilience Among Older Taiwanese Adults. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-133704/v1>
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1109-1112. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.216>
- Fung, S. F. (2020). Validity of the brief resilience scale and brief resilient coping scale in a Chinese sample. *International journal of environmental research and public health*, *17*(4), 1265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041265>
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., del Carmen García-Ríos, M., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & behavior*, *202*, 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>

- Gheshlagh, R. G., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., Maddah, S. B., & Tabrizi, K. N. (2017). The relationship between mental health and resilience: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *19*(6), 8. <https://doi.org/10.5812/ircmj.13537>
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, *13*, 26.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relationship between emotional intelligence and cool and hot cognitive processes: a systematic review. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *10*, 101. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00101>
- Haines, E. L., Deaux, K., & Lofaro, N. (2016). The times they are a-changing... or are they not? A comparison of gender stereotypes, 1983–2014. *Psychology of Women Quarterly*, *40*(3), 353-363. <https://doi.org/10.1177/0361684316634081>
- Infortuna, C., Gratteri, F., Benotakeia, A., Patel, S., Fleischman, A., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Zoccali, R. A., Chusid, E., Han, Z., & Battaglia, F. (2020). Exploring the gender difference and predictors of perceived stress among students enrolled in different medical programs: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6647. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186647>
- Jacobs, I., & Horsch, A. (2019). Psychometric properties of the French brief resilience scale. *European Journal of Health Psychology*, *17*(4), 1265 <https://doi.org/10.3390/ijerph17041265>
- Jefferis, T. C., & Theron, L. C. (2018). Explanations of resilience in women and girls: How applicable to black South African girls. *Women's Studies International Forum*, *69*, 195–211. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2018.03.006>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature human behaviour*, *1*(11), 784-790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>

- Kaplan, C. P., Turner, S., Norman, E., & Stillson, K. (1996). Promoting resilience strategies: A modified consultation model. *Children & Schools*, 18(3), 158-168. <https://doi.org/10.1093/cs/18.3.158>
- Kenely, N. (2019). Emotional intelligence, resilience and wellbeing. In *Perspectives on Wellbeing* (pp. 21-34). https://doi.org/10.1163/9789004394179_003
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2020). Validation of the Polish version of the Brief Resilience Scale (BRS). *PloS one*, 15(8), e0237038. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237038>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Yotsidi, V., & Lakioti, A. (2018). Psychometric evidence of the Brief Resilience Scale (BRS) and modeling distinctiveness of resilience from depression and stress. *Psychology*, 9(7), 1828-1857. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.97107>
- Lara-Cabrera, M. L., Betancort, M., Muñoz-Rubilar, C. A., Rodríguez Novo, N., & De las Cuevas, C. (2021). The mediating role of resilience in the relationship between perceived stress and mental health. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9762. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189762>
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific reports*, 8(1), 2861. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21243-x>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168, 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Lopez-Zafra, E., & Gartzia, L. (2014). Perceptions of gender differences in self-report measures of emotional intelligence. *Sex roles*, 70, 479-495. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0368-6>
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of*

Psychological Research, 9(1), 9-20.
<http://dx.doi.org/10.21500/20112084.2096>

Merriam-Webster dictionary. (n.d.). Resilience. In *Merriam-Webster dictionary Online*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>

Meshkat, M., & Nejati, R. (2017). Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *Sage Open*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2158244017725796>

Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., ... & Bruffaerts, R. (2018). Suicidal thoughts and behaviors among college students and same-aged peers: results from the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 53, 279-288. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1481-6>

Nadeem, T., & Muhammad, Z. U. R. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. <https://doi.org/10.5897/ERR10.192>

Naseem, S., & Munaf, S. (2020). Resilience and aggression of adolescents, early and middle-aged adults: Analyzing gender differences. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 20(1), 155-172. <https://doi.org/10.46568/pjgs.v20i1.107>

Park, Y. S., Konge, L., & Artino, A. R. (2020). The positivism paradigm of research. *Academic Medicine*, 95(5), 690-694. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003093>

Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 85-101). Springer US.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42, 449-461. <https://doi.org/10.1023/A:1007006523133>

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables 1. *Journal of applied social psychology*, 36(2), 552-569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*, 98(2), 273-289. <https://doi.org/10.1348/000712606x120618>
- Petrides, K. V., Siegling, A. B., & Saklofske, D. H. (2016). Theory and measurement of trait emotional intelligence. *The Wiley handbook of personality assessment*, 90-103. <https://doi.org/10.1002/9781119173489.ch7>
- Rahimi, B., Baetz, M., Bowen, R., & Balbuena, L. (2014). Resilience, stress, and coping among Canadian medical students. *Canadian medical education journal*, 5(1), e5–e12. <http://dx.doi.org/10.36834/cmej.36689>
- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J., & Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and validity of the brief resilience scale (BRS) Spanish version. *Psychological assessment*, 28(5), e101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000191>
- Rivers, S. E., Handley-Miner, I. J., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2020). Emotional Intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Cambridge handbook of intelligence* (pp. 709–735). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422.030>
- Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management*, 19(4), 23-33. <http://dx.doi.org/10.9790/487X-1904032333>
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141–164). Oxford University press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.003.0007>
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country

- study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of happiness studies*, 11, 33-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Schultze-Lutter, F., Schimmelmann, B. G., & Schmidt, S. J. (2016). Resilience, risk, mental health and well-being: Associations and conceptual differences. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(5), 459-466.
<https://doi.org/10.1007/s00787-016-0851-4>
- Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. In *Knowledge solutions* (pp. 329-339). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37
- Shaw, M. P., Peart, D. J., & Fairhead, O. J. W. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. *Research in Post-Compulsory Education*, 22(3), 442-452. <http://dx.doi.org/10.1080/13596748.2017.1362534>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Stamatopoulou, M., Galanis, P., & Prezerakos, P. (2016). Psychometric properties of the Greek translation of the trait emotional intelligence questionnaire-short

- form (TEIQue-SF). *Personality and Individual Differences*, 95, 80-84.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.035>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. In *Frontiers in Education*, 5, 94. Frontiers Media SA.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults—an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1300-1321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.12.007>
- Thompson, G., Wrath, A., Trinder, K., & Adams, G. C. (2018). The roles of attachment and resilience in perceived stress in medical students. *Canadian medical education journal*, 9(4), e69–e77.
<http://dx.doi.org/10.36834/cmej.43204>
- Traustadottir, T., Bosch, P. R., & Matt, K. S. (2003). Gender differences in cardiovascular and hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to psychological stress in healthy older adult men and women. *Stress*, 6(2), 133-140. <https://doi.org/10.1080/1025389031000111302>
- Tsaousis, I., & Kazi, S. (2013). Factorial invariance and latent mean differences of scores on trait emotional intelligence across gender and age. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 169-173.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.016>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of

- positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional intelligence, life satisfaction, and psychological well-being in graduates: The mediating effect of perceived stress. *Applied research in quality of life*, 11(4), 1241-1252. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9432-9>
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhlmann, L., Engen, H., ... & Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., ... & Li, M. (2020). Cognitive reappraisal and the association between perceived stress and anxiety symptoms in COVID-19 isolated people. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 858. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00858>
- Zhu, X., Yan, W., Lin, X., Que, J., Huang, Y., Zheng, H., ... & Chang, S. (2022). The effect of perceived stress on cognition is mediated by personality and the underlying neural mechanism. *Translational Psychiatry*, 12(1), 199. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01929-7>
- Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and individual differences*, 48(4), 431-435. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.011>
- Zysberg, L., Orenshtein, C., Gimmon, E., & Robinson, R. (2017). Emotional intelligence, personality, stress, and burnout among educators. *International Journal of Stress Management*, 24(S1), 122. <https://doi.org/10.1037/str0000028>

