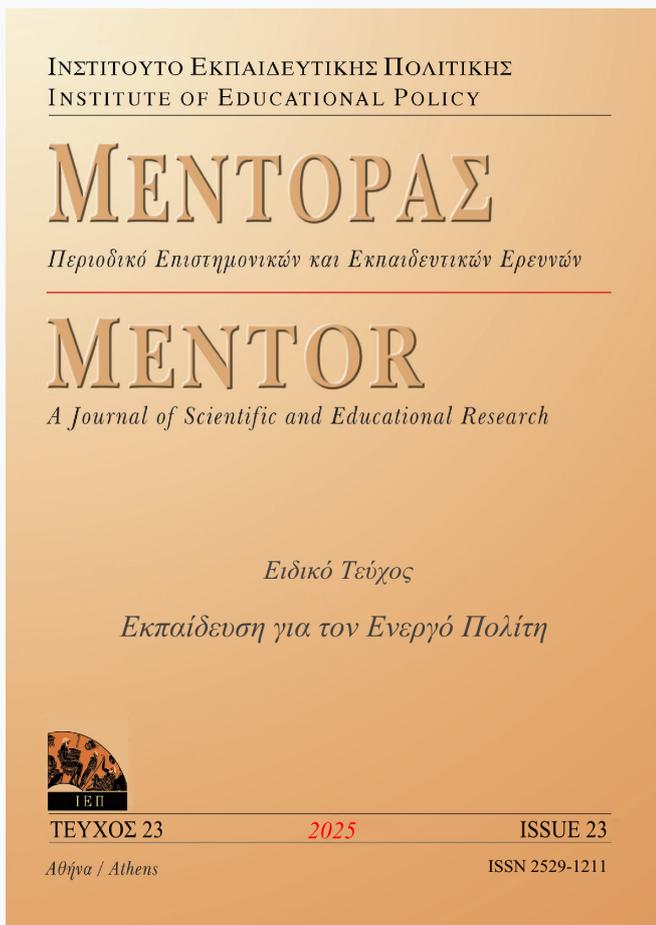


Μέντορας

Τόμ. 23, Αρ. 1 (2025)

Ειδικό Τεύχος. Εκπαίδευση για τον Ενεργό Πολίτη



Συναισθηματική Ανάπτυξη των Μαθητών ΕΠΑ.Λ. μέσω Διαχείρισης Θυμού

Παναγιώτης Ανδρουτσόπουλος, Βασιλική Κάρμη

doi: [10.12681/mentor.40556](https://doi.org/10.12681/mentor.40556)

Βιβλιογραφική αναφορά:

Ανδρουτσόπουλος Π., & Κάρμη Β. (2025). Συναισθηματική Ανάπτυξη των Μαθητών ΕΠΑ.Λ. μέσω Διαχείρισης Θυμού. *Μέντορας*, 23(1), 19–38. <https://doi.org/10.12681/mentor.40556>

Συναισθηματική Ανάπτυξη των Μαθητών ΕΠΑ.Λ. μέσω Διαχείρισης Θυμού

Emotional Development of Vocational Upper Secondary School Students through Anger Management

Παναγιώτης Ανδρουτσόπουλος

Δρ, Σύμβουλος Εκπαίδευσης ΠΕ11 Ηλείας-Ζακύνθου-Κεφαλληνίας

Δ.Δ.Ε. Ηλείας

panagiotisandrouts@gmail.com

Βασιλική Κάρμη

ΜΑ, Εκπαιδευτικός ΠΕ06 Αγγλικής Γλώσσας

Δ.Δ.Ε. Ηλείας

vaskarmi1976@gmail.com

Περίληψη

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης, διαχείρισης και αξιοποίησης των συναισθημάτων, τόσο των δικών μας όσο και των άλλων ανθρώπων. Περιλαμβάνει πέντε βασικές δεξιότητες: αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κίνητρα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες. Σε έρευνα με 150 μαθητές ΕΠΑ.Λ., ηλικίας 18 ετών, εξετάστηκε η επίδραση ενός τριμήνου παρεμβατικού προγράμματος διαχείρισης θυμού στη ΣΝ. Η πειραματική ομάδα (n=80) συμμετείχε σε δύο 45λεπτες συνεδρίες εβδομαδιαίως, ενώ η ομάδα ελέγχου (n=70) δεν έλαβε παρέμβαση. Η ΣΝ μετρήθηκε με την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, που περιλαμβάνει 33 ερωτήματα σε τέσσερις παράγοντες: διαχείριση συναισθημάτων, αυτορρύθμιση, χρήση συναισθημάτων και ενσυναίσθηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στους δείκτες ΣΝ της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε αλλαγές. Συνεπώς, προτείνεται η ενσωμάτωση τέτοιων προγραμμάτων στο σχολικό περιβάλλον προκειμένου να ενισχυθεί η συναισθηματική, διανοητική και ψυχολογική υγεία των μαθητών και των μαθητριών.

Λέξεις-κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, πρόγραμμα παρέμβασης, επαγγελματική εκπαίδευση

Abstract

Emotional intelligence (EI) is defined as the ability to recognise, understand, manage and utilise emotions, both one's own and those of others. It comprises five basic skills: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy and social skills. In a study with 150 Vocational Upper Secondary School (EPAL) students, aged 18, the impact of a three-month anger management intervention programme on EI was examined. The experimental group (n = 80) participated in two 45-minute sessions per week, while the control group (n = 70) received no intervention. EI was measured with the Emotional Intelligence Scale, which includes 33 questions on four factors: emotion management, self-regulation, use of emotions and empathy. The results showed a statistically significant improvement in EI indices of the experimental group after the intervention, while the control group did not show any changes. Consequently, it is proposed that such programmes be integrated into the school environment to enhance the emotional, mental and psychological health of students.

Keywords: emotional intelligence, intervention programme, vocational training

1. Εισαγωγή

1.1. Παρουσίαση του Θέματος

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) αναφέρεται στη δυνατότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, καθώς και να κατανοεί και να επηρεάζει τα συναισθήματα των άλλων. Αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της ανθρώπινης προσωπικότητας, το οποίο επηρεάζει σημαντικά τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική ζωή (Goleman, 1995). Η ΣΝ συνδέεται άμεσα με την ψυχική υγεία, την επικοινωνία και την κοινωνική ένταξη, καθώς η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων επιδρά στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών σχέσεων, στην προσαρμογή σε διαφορετικές καταστάσεις και στην επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων. Στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης, η ανάπτυξη της ΣΝ είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι μαθητές συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις όπως το άγχος για το μέλλον, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και οι απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος (Mayer κ.ά., 2000).

1.2. Σκοπός της Εργασίας

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στη διερεύνηση της σημασίας της συναισθηματικής νοημοσύνης στην επαγγελματική εκπαίδευση, με ιδιαίτερη έμφαση στα Ημερήσια Επαγγελματικά Λύκεια (ΕΠΑ.Λ.). Ο στόχος είναι να αναδειχθεί η σύνδεση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) με την ψυχική υγεία, τη διαχείριση του θυμού και την κοινωνική ένταξη των μαθητών. Μέσα από την ανάλυση και τα ευρήματα της έρευνας, εξετάζεται η επίδραση των προγραμμάτων ενίσχυσης της ΣΝ στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και η συμβολή τους στην καλύτερη προετοιμασία για την επαγγελματική τους πορεία (Bar-On, 1997).

1.3. Σημασία του Θέματος

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα πιο καθοριστικά χαρακτηριστικά για την επαγγελματική και προσωπική επιτυχία, και η ανάπτυξή της μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στους μαθητές των ΕΠΑ.Λ., προσφέροντάς τους πολύτιμα εφόδια για τη μελλοντική επαγγελματική τους πορεία. Όπως προαναφέρθηκε, η ΣΝ περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα, τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων. Για τους μαθητές και τις μαθήτριες των ΕΠΑ.Λ., η καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας, καθώς τους επιτρέπει να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις συναισθηματικές προκλήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος. Σύμφωνα με τους Bradberry και Greaves (2009), τα άτομα με ανεπτυγμένη ΣΝ είναι πιο ικανά να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να διαχειρίζονται το άγχος και να αντιμετωπίζουν με επιτυχία συγκρούσεις, γεγονός που ενισχύει την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, οι μαθητές που αποκτούν αυτές τις δεξιότητες είναι σε θέση να διαχειρίζονται με αυτοπεποίθηση καταστάσεις όπως η πίεση χρόνου, οι απαιτητικές εργασιακές συνθήκες και οι προκλήσεις της ομαδικής συνεργασίας (Cherniss, 2010).

Στον εργασιακό χώρο, οι συγκρούσεις και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις είναι αναπόφευκτες. Η ΣΝ βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές δυναμικές που επηρεάζουν τις σχέσεις τους με τους συναδέλφους και τους εργοδότες, επιτρέποντάς τους να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο. Σύμφωνα με Zimmerman και Lavee (2016), η ΣΝ ενισχύει την ικανότητα των ατόμων να κατανοούν

τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, γεγονός που οδηγεί σε πιο αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία. Οι μαθητές που καλλιεργούν τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη είναι καλύτεροι στην επίλυση διαφορών και στην οικοδόμηση θετικών σχέσεων με τους άλλους, στοιχεία που είναι θεμελιώδη για την επιτυχία στον εργασιακό χώρο (Goleman κ.ά., 2002).

Η ικανότητα διαχείρισης του θυμού και άλλων συναισθημάτων είναι καθοριστική για την επαγγελματική ευημερία (Novaco, 1994). Οι μαθητές των ΕΠΑ.Λ., λόγω των πιέσεων που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν από τις σπουδές και τη μετάβαση στην επαγγελματική ζωή, είναι πιθανό να δυσκολεύονται στη διαχείριση έντονων συναισθημάτων. Η ΣΝ παρέχει τους μηχανισμούς για να ελέγχουν αυτά τα συναισθήματα και να ανταποκρίνονται με μεγαλύτερη ηρεμία και επαγγελματισμό σε καταστάσεις έντασης. Όπως αναφέρουν οι Bradberry και Greaves (2009), η αποτελεσματική διαχείριση του θυμού και των αρνητικών συναισθημάτων συνδέεται με υψηλότερη επαγγελματική επιτυχία, καθώς επιτρέπει στους εργαζόμενους να παραμένουν συγκεντρωμένοι και να αποφεύγουν λανθασμένες αποφάσεις ή καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την καριέρα τους (Spector & Fox, 2005).

Η ανάπτυξη της ΣΝ συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία, καθώς οι μαθητές/τριες που παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές προκλήσεις που ενδέχεται να προκύψουν στον εργασιακό τους χώρο (Kassinove & Tafrate, 2002). Η ικανότητα αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων τους συμβάλλει στην εξισορρόπηση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της επαγγελματικής απόδοσης. Ιδιαίτερα για τους μαθητές των ΕΠΑ.Λ., οι οποίοι συχνά έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις όπως η έλλειψη αυτοεκτίμησης και η πίεση για επαγγελματική επιτυχία, η ΣΝ αναδεικνύεται ως σημαντικός παράγοντας ενίσχυσης της ψυχικής ευημερίας τους και της προσαρμοστικότητάς τους στο εργασιακό περιβάλλον.

Η ΣΝ διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην κοινωνική ένταξη των μαθητών, ενισχύοντας την ικανότητά τους να ενσωματώνονται σε συλλογικά περιβάλλοντα και να αναπτύσσουν λειτουργικές και υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις με συναδέλφους και εργοδότες (Heckman & Kautz, 2013). Καθώς η επαγγελματική ζωή δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τεχνικές δεξιότητες, αλλά και από την ικανότητα συνεργασίας και

συναισθηματικής κατανόησης, η ενίσχυση της ΣΝ καθίσταται κρίσιμος παράγοντας για την κοινωνική προσαρμοστικότητα των μαθητών και την εδραίωση ισχυρότερων επαγγελματικών δεσμών. Το ζήτημα αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τους μαθητές των ΕΠΑ.Λ., οι οποίοι προέρχονται συχνά από διαφοροποιημένα κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα και ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αυξημένες προκλήσεις όσον αφορά την κοινωνική και επαγγελματική τους ένταξη (Lavee & Zimmerman, 2017). Η καλλιέργεια της ΣΝ σε αυτή την εκπαιδευτική ομάδα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα τόσο για την προσωπική τους ανάπτυξη όσο και για την επαγγελματική τους εξέλιξη, καθώς συμβάλλει στη διαχείριση συναισθηματικών προκλήσεων, στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και στη βελτίωση της επαγγελματικής απόδοσης. Στο πλαίσιο αυτό, παρεμβατικά προγράμματα που εστιάζουν στη συναισθηματική ρύθμιση, τη διαχείριση θυμού, την ενσυναίσθηση και την αυτορρύθμιση, αναδεικνύονται ως ουσιαστικά εργαλεία για τη βελτίωση της ψυχικής και επαγγελματικής ευημερίας των μαθητών των ΕΠΑ.Λ. Η εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων ενισχύει την ανθεκτικότητα των μαθητών και συμβάλλει στη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, διευκολύνοντας τη μακροπρόθεσμη επαγγελματική τους ένταξη (Friedman & Kremer, 2010).

2. Θεωρητικό Υπόβαθρο

2.1. Ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα, καθώς και να αντιλαμβάνεται και να επηρεάζει τα συναισθήματα των άλλων. Η έννοια της ΣΝ έχει διαμορφωθεί κυρίως από δύο βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις, αυτές του Daniel Goleman και των John Mayer και Peter Salovey. Σύμφωνα με τον Goleman (1995), η ΣΝ ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και εκείνα των άλλων, να τα αξιολογεί με σκοπό τη διευκόλυνση της σκέψης και της δράσης, να τα ρυθμίζει αποτελεσματικά προκειμένου να οικοδομεί θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και να επιτυγχάνει προσωπική και επαγγελματική ευημερία. Ο Goleman εντοπίζει πέντε βασικούς πυλώνες της ΣΝ: (α) αυτογνωσία, (β) αυτορρύθμιση, (γ) κίνητρο, (δ) ενσυναίσθηση και (ε) κοινωνικές δεξιότητες. Αντίστοιχα, οι Mayer και Salovey (1997)

ορίζουν τη ΣΝ ως την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα, να κατανοεί τη σημασία τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες προκειμένου να καθοδηγεί τη σκέψη και τη συμπεριφορά του. Η θεωρία τους βασίζεται σε τέσσερις κύριες δεξιότητες: (α) αντίληψη των συναισθημάτων, (β) χρήση των συναισθημάτων στη διαδικασία της σκέψης, (γ) κατανόηση της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων και (δ) διαχείριση των συναισθημάτων. Οι προαναφερθείσες θεωρητικές προσεγγίσεις παρέχουν ένα συνεκτικό πλαίσιο για την κατανόηση της ΣΝ ως ενός δυναμικού συνόλου δεξιοτήτων, το οποίο μπορεί να ενισχυθεί και να αναπτυχθεί μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών και παρεμβατικών διαδικασιών.

2.2. Η Σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην Εκπαίδευση

Η ενσωμάτωση της Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) στο εκπαιδευτικό πλαίσιο αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ευημερία των μαθητών και την ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας. Η ΣΝ επηρεάζει άμεσα την ψυχική υγεία των μαθητών, καθώς συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους, των απογοητεύσεων και των συναισθηματικών διακυμάνσεων. Οι μαθητές με ανεπτυγμένη ΣΝ επιδεικνύουν αυξημένη ικανότητα αντιμετώπισης συναισθηματικών προκλήσεων και διατήρησης μιας θετικής διάθεσης, γεγονός που συνδέεται με βελτιωμένη ψυχική ευημερία. Όσον αφορά τις κοινωνικές σχέσεις, η ΣΝ ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, διευκολύνοντας την οικοδόμηση ισχυρότερων και υγιέστερων διαπροσωπικών σχέσεων. Επιπλέον, η ανάπτυξη ενσυναίσθησης και η αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων τους επιτρέπουν να αποφεύγουν συγκρούσεις και να καλλιεργούν θετικές συνεργατικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους. Αναφορικά με την ακαδημαϊκή επίδοση, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι οι μαθητές με υψηλότερα επίπεδα ΣΝ παρουσιάζουν αυξημένη ικανότητα διαχείρισης της πίεσης των εξετάσεων, μεγαλύτερη συγκέντρωση στη μαθησιακή διαδικασία και υψηλότερες επιδόσεις. Παράλληλα, η ΣΝ ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να παραμένουν αφοσιωμένοι στην επίτευξή τους, προάγοντας τη συνολική ακαδημαϊκή τους πρόοδο.

2.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη στην Επαγγελματική Εκπαίδευση

Στην επαγγελματική εκπαίδευση, και ειδικότερα στα Επαγγελματικά Λύκεια (ΕΠΑΛ), η ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Οαποκτά ιδιαίτερη σημασία, δεδομένων των πολυδιάστατων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές. Οι μαθητές των ΕΠΑΛ συχνά έρχονται αντιμέτωποι με αυξημένο άγχος σχετικά με την επαγγελματική τους αποκατάσταση, τις απαιτήσεις του εργασιακού περιβάλλοντος και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τόσο στο σχολικό όσο και στον επαγγελματικό χώρο. Η ενίσχυση της ΣΝ μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστικός μηχανισμός υποστήριξης, επιτρέποντάς τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα το άγχος, να βελτιώνουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να προσαρμόζονται με μεγαλύτερη ευχέρεια στις απαιτήσεις του επαγγελματικού τους τομέα. Η ΣΝ διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην επαγγελματική ένταξη των μαθητών, καθώς συμβάλλει στην κατανόηση των συναισθηματικών αναγκών των άλλων και στην ανάπτυξη θετικών εργασιακών σχέσεων με συναδέλφους και προϊσταμένους. Η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων στον εργασιακό χώρο αποτελεί προαπαιτούμενο για την αποτελεσματική συνεργασία, την επίλυση συγκρούσεων και την επίτευξη επαγγελματικών στόχων (Bradberry & Greaves, 2009). Παράλληλα, η ΣΝ ενισχύει την ανάπτυξη κρίσιμων κοινωνικών δεξιοτήτων που διευκολύνουν τη διαδικασία κοινωνικής ένταξης και επιτρέπουν στους μαθητές να προσαρμόζονται επιτυχώς σε διαφορετικά κοινωνικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα. Συμπερασματικά, η καλλιέργεια της ΣΝ στους μαθητές των ΕΠΑ.Λ. αποτελεί βασικό παράγοντα για τη διαμόρφωση ολοκληρωμένων και ικανοποιημένων ατόμων, ικανών να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις τόσο της επαγγελματικής όσο και της κοινωνικής τους ζωής.

2.4. Θεωρίες και Έρευνες για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ο Goleman στο έργο του *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, υποστηρίζει ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Οι βασικοί τομείς της ΣΝ, σύμφωνα με τον Goleman, περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Μέσα από την ανάλυσή του, αναδεικνύει τη ΣΝ ως πιο καθοριστική από το νοητικό πηλίκιο (IQ) για την επαγγελματική επιτυχία και την κοινωνική προσαρμογή. Οι Mayer και Salovey (1997) ορίζουν τη ΣΝ ως την ικανότητα

αντίληψη, κατανόησης και ρύθμισης των συναισθημάτων, με στόχο τη συναισθηματική και κοινωνική ευημερία. Η θεωρία τους διακρίνει τη ΣΝ σε τέσσερις βασικές λειτουργίες: (α) την αντίληψη των συναισθημάτων, (β) τη χρήση των συναισθημάτων για την υποστήριξη της σκέψης, (γ) την κατανόηση των συναισθημάτων και (δ) τη διαχείριση αυτών. Το μοντέλο τους παρέχει ένα δομημένο πλαίσιο για την εκπαίδευση και την ανάπτυξη της ΣΝ.

Η εκπαιδευτική βιβλιογραφία καταδεικνύει τη στενή σχέση μεταξύ ΣΝ και ακαδημαϊκής επίδοσης. Διάφορες μελέτες, όπως εκείνη των Schutte et al. (2001), επιβεβαιώνουν ότι οι μαθητές με υψηλότερη ΣΝ εμφανίζουν καλύτερη διαχείριση του άγχους, πιο αποτελεσματική επικοινωνία με εκπαιδευτικούς και συμμαθητές, καθώς και αυξημένη ικανότητα συγκέντρωσης και αυτορρύθμισης, γεγονός που συμβάλλει στη συνολική βελτίωση της εκπαιδευτικής τους εμπειρίας.

Η ΣΝ αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για την ψυχική υγεία, καθώς συμβάλλει τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Έρευνες υποδεικνύουν ότι η ενίσχυση της ΣΝ σχετίζεται με τη βελτίωση της γενικότερης ευημερίας, τη μείωση των επιπέδων άγχους και τη διαχείριση των συγκρούσεων, ενώ συμβάλλει στη μετρίαση των αρνητικών συναισθημάτων.

Στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης, και ειδικότερα στα ΕΠΑ.Λ., η ανάπτυξη της ΣΝ αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η ΣΝ βοηθά τους μαθητές να καλλιεργήσουν κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, διευκολύνοντας την ομαλή ένταξή τους στον εργασιακό χώρο. Οι μαθητές με ανεπτυγμένη ΣΝ είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του επαγγελματικού περιβάλλοντος, να προσαρμοστούν σε νέες συνθήκες και να συνεργαστούν αποτελεσματικά με συναδέλφους και εργοδότες. Η ανάπτυξή της αποτελεί καθοριστικό παράγοντα τόσο για τη βελτίωση των μαθησιακών επιδόσεων όσο και για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της επαγγελματικής ένταξης. Ειδικότερα για τους μαθητές των ΕΠΑ.Λ., η καλλιέργεια της ΣΝ μπορεί να λειτουργήσει ως πολύτιμο εργαλείο κοινωνικής ένταξης, συμβάλλοντας στη μείωση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν στον επαγγελματικό και κοινωνικό τους βίο.

3. Μεθοδολογία

3.1. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 μαθητές και μαθήτριες των Ημερήσιων Επαγγελματικών Λυκείων που υπάγονται στην Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας (ΠΔΕΔΕ), με μέσο όρο ηλικίας τα 18 έτη. Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: α) την πειραματική ομάδα με 80 μαθητές και μαθήτριες που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα, και β) την ομάδα ελέγχου με 70 μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα και χρησιμοποιήθηκαν ως σημείο αναφοράς για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων.

3.2. Παρεμβατικό Πρόγραμμα

Η πειραματική ομάδα παρακολούθησε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα διάρκειας τριών μηνών, το οποίο περιλάμβανε δύο συνεδρίες των 45 λεπτών ανά εβδομάδα. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε με στόχο την ενίσχυση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) μέσω ασκήσεων και δραστηριοτήτων που προήγαγαν την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες επικεντρώθηκαν στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, στη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, και στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αποτελεσματική διαχείριση του θυμού.

3.3. Εργαλεία Μέτρησης

Για τη μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Πλατσίδου, 2005), η οποία περιλαμβάνει 33 ερωτήματα κατανεμημένα σε τέσσερις παράγοντες: Διαχείριση συναισθημάτων, Αυτορρύθμιση, Χρήση συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν σε κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας την πεντάβαθμη κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί σε «διαφωνώ απόλυτα» και το 5 σε «συμφωνώ απόλυτα».

3.4. Στατιστική Ανάλυση

Η αποθήκευση και η κωδικοποίηση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν με το λογισμικό MS Excel, ενώ η στατιστική ανάλυση εκτελέστηκε με τη χρήση του

προγράμματος SPSS (έκδοση 25). Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται με σχετικές και απόλυτες συχνότητες, ενώ οι ποσοτικές μεταβλητές με μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις. Η ομοιογένεια των δύο ομάδων εξετάστηκε στις αρχικές μετρήσεις μέσω T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Για τη μελέτη της επίδρασης της παρέμβασης εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων, με τον έναν παράγοντα (η μέτρηση) να είναι επαναλαμβανόμενος (Two-way Mixed ANOVA). Το επίπεδο σημαντικότητας για όλους τους επαγωγικούς ελέγχους ορίστηκε στο $\alpha = 0.05$.

4. Αποτελέσματα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 μαθητές και μαθήτριες από τα ΕΠΑ.Λ. της ΠΔΕΔΕ. Συμμετείχαν 80 αγόρια (53,3%) και 70 κορίτσια (46,7%), τα οποία κατανέμονταν σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα ($n = 80$), η οποία περιλάμβανε 42 αγόρια και 38 κορίτσια, και την ομάδα ελέγχου ($n = 70$), η οποία περιλάμβανε 38 αγόρια και 32 κορίτσια.

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ως προς την ομάδα και το φύλο των μαθητών

Δείγμα	N	%
Πειραματική ομάδα	80	
Αγόρια	42	52.5%
Κορίτσια	38	47.5%
Ομάδα ελέγχου	70	
Αγόρια	38	54.3%
Κορίτσια	32	45.7%

Οι μαθητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο δύο φορές: πριν από την παρέμβαση και τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Επιπλέον, κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί η ομοιογένεια των δύο ομάδων στις αρχικές τους μετρήσεις, αναφορικά με τις τέσσερις διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ). Οι τέσσερις μεταβλητές ελέγχθηκαν μέσω T-test για διαφορές στους μέσους όρους (Πίνακας 2). Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι στις αρχικές μετρήσεις δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ($p > 0,05$ και για τις 4 διαστάσεις). Επομένως, η υπόθεση της ομοιογένειας των δύο ομάδων γίνεται αποδεκτή.

Πίνακας 2. Περιγραφικά στοιχεία και έλεγχοι μέσω των τιμών T-test μεταξύ των δύο ομάδων στις αρχικές μετρήσεις

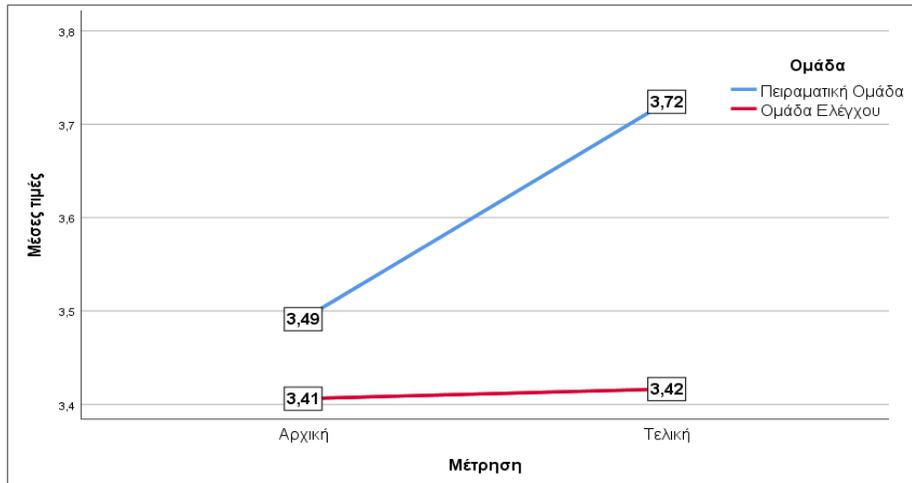
Αρχικές Μετρήσεις	Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		t(148)	p
	M	T.A	M	T.A		
Ενσυναίσθηση	3.49	.54	3.41	.54	.963	.337
Ικανότητα Επικοινωνίας	3.34	.70	3.32	.73	.230	.818
Αυτορρύθμιση	3.18	.67	3.12	.67	.526	.600
Χρήση Συναισθημάτων	3.13	.73	3.12	.78	.089	.929

4.1 Ανάλυση διακύμανσης

Για την αξιολόγηση του παρεμβατικού προγράμματος, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) δύο παραγόντων, εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (η μέτρηση), και για τις τέσσερις διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ). Εξετάστηκε η επίδραση της μέτρησης, δηλαδή οι διαφορές μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης, καθώς και η αλληλεπίδραση της μέτρησης με την ομάδα, με σκοπό την ανάλυση της διαφορετικής εξέλιξης των ομάδων κατά τη διάρκεια των δύο μετρήσεων.

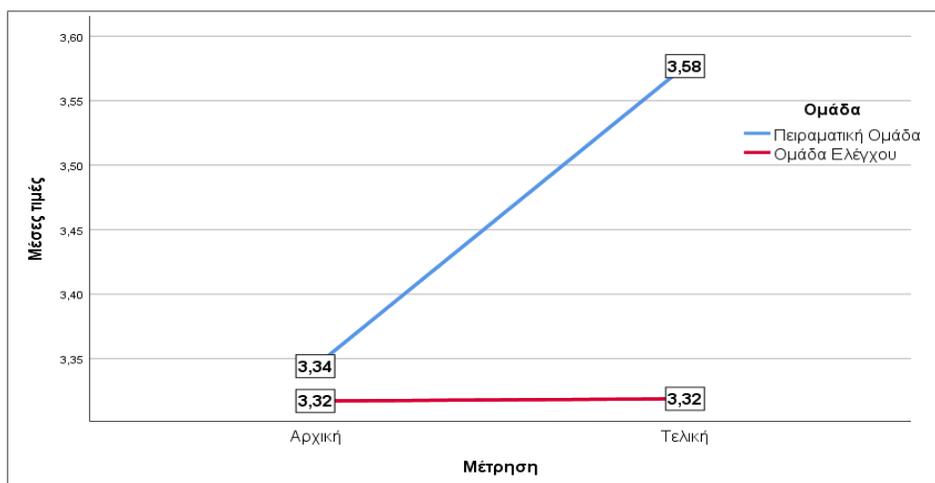
Η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε ότι η επίδραση της μέτρησης στην ενσυναίσθηση ήταν στατιστικά σημαντική ($F(1,148) = 185.076, p < 0.001$), καταδεικνύοντας βελτίωση των επιπέδων ενσυναίσθησης από την αρχική μέτρηση ($M = 3.45$) στην τελική ($M = 3.57$). Επιπλέον, η αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (Μέτρηση * Ομάδα) βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντική ($F(1,148) = 155.071, p < 0.001$), γεγονός που υποδηλώνει διαφορετική εξέλιξη των δύο ομάδων μεταξύ των δύο μετρήσεων. Όπως αποτυπώνεται στο Γράφημα 1, η πειραματική ομάδα παρουσίασε αύξηση των επιπέδων ενσυναίσθησης, ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε στα ίδια επίπεδα, χωρίς αξιοσημείωτη μεταβολή.

Γράφημα 1. Μέσες τιμές ενσυναίσθησης στις δύο μετρήσεις ως προς την ομάδα



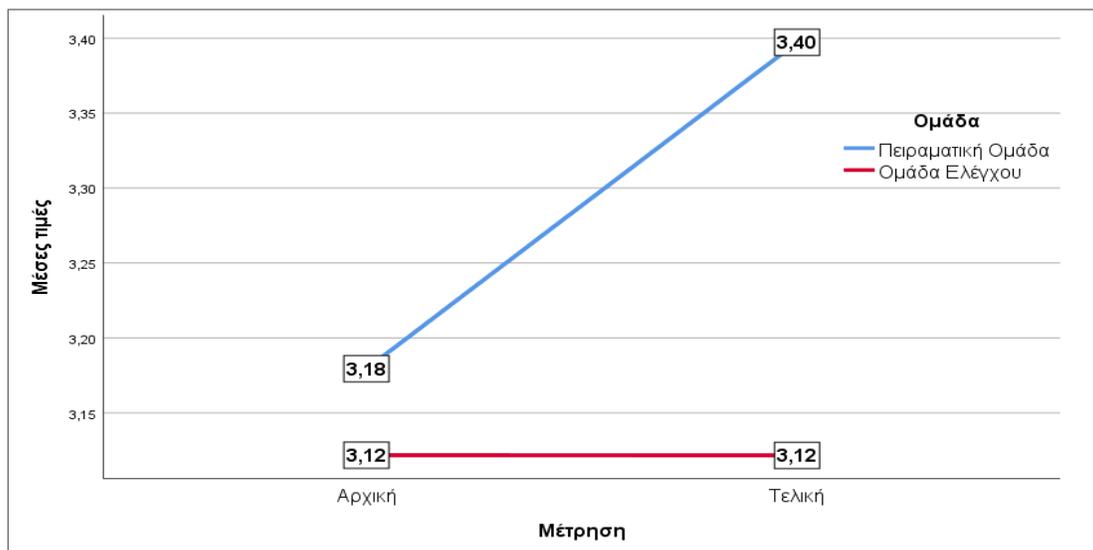
Επιπλέον, βρέθηκε σημαντική επίδραση της μέτρησης στην Ικανότητα Επικοινωνίας ($F(1,148) = 168.219, p < 0.001$), με εμφανή βελτίωση από την αρχική ($M = 3.33$) στην τελική μέτρηση ($M = 3.45$). Η αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων (Μέτρηση*Ομάδα) βρέθηκε επίσης σημαντική ($F(1,148) = 163.332, p < 0.001$). Όπως φαίνεται παρακάτω (Γράφημα 2) η πειραματική ομάδα καταγράφει αυξημένες ικανότητες επικοινωνίας στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που δεν φαίνεται να έχει μεταβολές.

Γράφημα 2. Μέσες τιμές Ικανοτήτων Επικοινωνίας στις δύο μετρήσεις ως προς την ομάδα



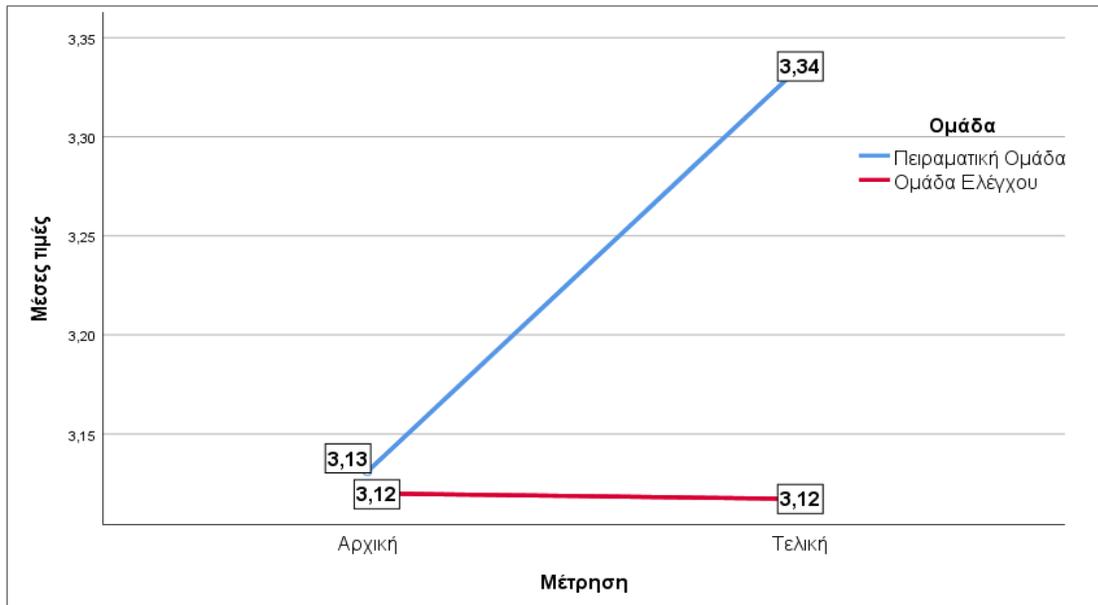
Για την Αυτορρύθμιση, η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της μέτρησης ($F(1,148) = 158.826, p < 0.001$), με βελτίωση των επιπέδων αυτορρύθμισης από την αρχική μέτρηση ($M = 3.15$) στην τελική ($M = 3.26$). Επιπλέον, η αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (Μέτρηση * Ομάδα) βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντική ($F(1,148) = 159.243, p < 0.001$), γεγονός που υποδηλώνει διαφορετική εξέλιξη των ομάδων στον χρόνο. Όπως αποτυπώνεται στο Γράφημα 3, η πειραματική ομάδα παρουσίασε αύξηση των επιπέδων αυτορρύθμισης, ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε αμετάβλητη.

Γράφημα 3. Μέσες τιμές Αυτορρύθμισης στις δύο μετρήσεις ως προς την ομάδα



Τέλος, όσον αφορά τη Χρήση Συναισθημάτων, η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της μέτρησης ($F(1,148) = 121.753, p < 0.001$), καταδεικνύοντας βελτίωση από την αρχική μέτρηση ($M = 3.13$) στην τελική ($M = 3.23$). Επιπλέον, η αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων (Μέτρηση * Ομάδα) βρέθηκε επίσης στατιστικά σημαντική ($F(1,148) = 128.751, p < 0.001$), γεγονός που υποδηλώνει διαφοροποιημένη εξέλιξη των ομάδων στον χρόνο. Όπως αποτυπώνεται στο Γράφημα 4, η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντική βελτίωση στη Χρήση Συναισθημάτων, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν καταγράφηκαν αξιοσημείωτες μεταβολές στις μέσες τιμές.

Γράφημα 4. Μέσες τιμές Χρήσης Συναισθημάτων στις δύο μετρήσεις ως προς την ομάδα



4.1. Συζήτηση: Ερμηνεία αποτελεσμάτων και συσχετισμός με τη βιβλιογραφία

Η παρούσα μελέτη παρέχει ισχυρές ενδείξεις σχετικά με τη θετική επίδραση των παρεμβατικών προγραμμάτων στην ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) στο μαθητικό δυναμικό των ΕΠΑ.Λ., ιδιαιτέρως στους τομείς της αυτορρύθμισης, της διαχείρισης συναισθημάτων, της χρήσης συναισθημάτων και της ενσυναίσθησης. Τα ευρήματα της έρευνας ευθυγραμμίζονται με τις υπάρχουσες θεωρίες και εμπειρικές μελέτες που αναδεικνύουν τη σημασία της ΣΝ στην εκπαιδευτική και επαγγελματική ανάπτυξη των ατόμων, επιβεβαιώνοντας παράλληλα την αποτελεσματικότητα των στοχευμένων παρεμβάσεων στη βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων.

4.2. Ερμηνεία Αποτελεσμάτων

Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στους τέσσερις παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ): διαχείριση συναισθημάτων, αυτορρύθμιση, χρήση συναισθημάτων και ενσυναίσθηση. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι

οι στοχευμένες δραστηριότητες –όπως οι ασκήσεις ενσυναίσθησης και αυτογνωσίας– συνέβαλαν θετικά στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Η απουσία αντίστοιχης βελτίωσης στην ομάδα ελέγχου ενισχύει την υπόθεση ότι η ενίσχυση της ΣΝ προϋποθέτει δομημένες και συστηματικές παρεμβάσεις.

Ορισμένα από τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν στην πειραματική ομάδα μπορούν να ερμηνευθούν υπό το πρίσμα της θεωρίας του Goleman (1995), ο οποίος υποστηρίζει ότι η ΣΝ δεν αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά δύναται να αναπτυχθεί μέσω κατάλληλης εκπαίδευσης και ενίσχυσης των σχετικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, οι μαθητές που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα φαίνεται να ανέπτυξαν μεγαλύτερη ικανότητα κατανόησης και ρύθμισης των συναισθημάτων τους σε συνθήκες άγχους ή σύγκρουσης, δεξιότητα που είναι κρίσιμη τόσο για την κοινωνική τους ένταξη όσο και για τη μελλοντική επαγγελματική τους εξέλιξη.

4.3. Συσχετισμός με τη Βιβλιογραφία

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συνάδουν με προηγούμενες έρευνες που αναδεικνύουν τη σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) στην εκπαιδευτική διαδικασία και την ψυχική υγεία των μαθητών. Σύμφωνα με τη θεωρία των Mayer & Salovey (1997), η ανάπτυξη της ΣΝ ενισχύει την ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης τόσο των προσωπικών συναισθημάτων όσο και των συναισθημάτων των άλλων, διευκολύνοντας την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων. Επιπλέον, οι έρευνες των Goleman (1995) και Bar-On (1997) υπογραμμίζουν την ανάγκη ενίσχυσης αυτών των δεξιοτήτων μέσω διαρθρωμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, καθώς η αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων—ιδιαίτερα η αυτορρύθμιση—αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ψυχική ευημερία και την κοινωνική ένταξη.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τη βιβλιογραφία σχετικά με τα πλεονεκτήματα της ενίσχυσης της ΣΝ στους μαθητές των ΕΠΑ.Λ., υποστηρίζοντας την άποψη ότι η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων συμβάλλει τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους εξέλιξη. Ειδικότερα, τα ευρήματα ευθυγραμμίζονται με τη θεωρία του Goleman (1995), σύμφωνα με την οποία η ΣΝ αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επαγγελματική επιτυχία και την προσωπική ευημερία, ενισχύοντας την προσαρμοστικότητα και την αποτελεσματικότητα σε απαιτητικά περιβάλλοντα. Η

ανάπτυξη δεξιοτήτων ΣΝ επιτρέπει στους μαθητές να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος, το οποίο προϋποθέτει ικανότητες διαχείρισης συναισθημάτων και επικοινωνίας.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν την αναγκαιότητα σχεδιασμού και εφαρμογής στοχευμένων προγραμμάτων ανάπτυξης της ΣΝ, τα οποία μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των μαθητών. Ιδιαίτερα στα ΕΠΑ.Λ., όπου φοιτούν μαθητές με διαφορετικά κοινωνικά και οικονομικά υπόβαθρα, η ενίσχυση της ΣΝ μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην κοινωνική τους ένταξη και την επαγγελματική τους προετοιμασία.

Για το μέλλον, προτείνεται η υλοποίηση και αξιολόγηση αντίστοιχων παρεμβάσεων και σε άλλες εκπαιδευτικές δομές, προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Παράλληλα, η ενσωμάτωση τέτοιων προγραμμάτων σε ευρύτερες στρατηγικές εκπαιδευτικών και ψυχολογικών παρεμβάσεων θα μπορούσε να ενισχύσει τη στήριξη των μαθητών κατά τη μετάβασή τους στην αγορά εργασίας, ενδυναμώνοντας τις διαπροσωπικές και επαγγελματικές τους δεξιότητες.

5. Συμπεράσματα και Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τη σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο των Επαγγελματικών Λυκείων. Η εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος στην πειραματική ομάδα οδήγησε σε θετικά αποτελέσματα, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους στην αυτορρύθμιση, τη διαχείριση και τη χρήση συναισθημάτων, καθώς και στην ενσυναίσθηση.

Τα αποτελέσματα της έρευνας υπογραμμίζουν την ανάγκη ενσωμάτωσης προγραμμάτων ΣΝ στην εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στην ψυχική υγεία, την κοινωνική ένταξη και τη μελλοντική επαγγελματική επιτυχία των μαθητών. Η θετική αλλαγή που παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα καταδεικνύει την αποτελεσματικότητα στοχευμένων παρεμβάσεων στη βελτίωση της ΣΝ. Ο σχεδιασμός του προγράμματος, το οποίο περιλάμβανε συστηματικές εκπαιδευτικές συνεδρίες και διαρθρωμένες

δραστηριότητες για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης, ανταποκρίθηκε στις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών των ΕΠΑ.Λ., οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με το άγχος και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Η απουσία σημαντικών διαφορών στην ομάδα ελέγχου επιβεβαιώνει τη σημασία της συστηματικής εκπαίδευσης και της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών σε προγράμματα ΣΝ. Η σύγκριση των δύο ομάδων καταδεικνύει ότι η απλή θεωρητική προσέγγιση δεν επαρκεί για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων· αντιθέτως, απαιτείται η εφαρμογή βιωματικών μεθόδων μάθησης και στοχευμένων παρεμβάσεων που να επιτρέπουν στους μαθητές να εξασκούνται και να εσωτερικεύουν τις δεξιότητες της ΣΝ.

5.1. Εισηγήσεις για τη Μελλοντική Εφαρμογή

Η επιτυχία του προγράμματος στις μαθητικές ομάδες των ΕΠΑ.Λ. αναδεικνύει την ανάγκη ευρύτερης εφαρμογής παρόμοιων προγραμμάτων σε όλα τα σχολικά επίπεδα και σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Ιδιαίτερα στα εν λόγω σχολεία, όπου οι μαθητές συχνά αντιμετωπίζουν αυξημένες κοινωνικές και συναισθηματικές προκλήσεις, απαιτούνται στοχευμένες παρεμβάσεις που ενισχύουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τους βοηθούν να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης, διαχείρισης συναισθημάτων και ενσυναίσθησης.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) θα πρέπει να αποτελέσει αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ενσωματωμένη είτε ως ξεχωριστό μάθημα είτε ως θεματική ενότητα εντός των υφιστάμενων προγραμμάτων. Προτείνεται η ανάπτυξη ειδικών μαθημάτων ή προγραμμάτων διαχείρισης συναισθημάτων και κοινωνικών δεξιοτήτων, που θα προάγουν τη ΣΝ σε όλα τα σχολεία, ιδίως στα ΕΠΑ.Λ., ενισχύοντας τόσο την ακαδημαϊκή επίδοση όσο και την κοινωνική ένταξη των μαθητών.

Για την αποτελεσματική ενσωμάτωση της ΣΝ στη εκπαίδευση, είναι απαραίτητη η κατάλληλη επιμόρφωση των εκπαιδευτικών. Οι διδάσκοντες/ουσες στα ΕΠΑ.Λ., αλλά και σε άλλες σχολικές βαθμίδες, θα πρέπει να εξοικειωθούν με μεθόδους και τεχνικές που ενισχύουν την ανάπτυξη της ΣΝ και προάγουν τη διαχείριση των συναισθημάτων μέσα στην τάξη. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα κατάρτισης θα πρέπει να περιλαμβάνουν

πρακτικές στρατηγικές, βιωματικές δραστηριότητες και εργαλεία για την υποστήριξη των μαθητών προετοιμάζοντάς τους καλύτερα για τις απαιτήσεις του σύγχρονου εργασιακού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Είναι σημαντικό να συνεχιστεί η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αυτών των προγραμμάτων σε βάθος χρόνου, προκειμένου να διαπιστωθεί η μακροπρόθεσμη επίδρασή τους στην ανάπτυξη της ΣΝ. Η συνεχής ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες, καθώς και η παρακολούθηση της εφαρμογής αυτών των προγραμμάτων σε άλλα σχολεία, θα προσφέρει πολύτιμα δεδομένα για την προσαρμογή και βελτίωση των προγραμμάτων στο μέλλον.

Η ανάπτυξη της ΣΝ δεν πρέπει να περιορίζεται σε μεμονωμένη παρέμβαση, αλλά να αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου στρατηγικού σχεδίου πρόληψης το οποίο να ενισχύει την ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία των μαθητών. Η ενσωμάτωσή της σε ένα συνολικό πρόγραμμα υποστήριξης των μαθητών, το οποίο να περιλαμβάνει τη διαχείριση άγχους, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων, θα συμβάλει στη περαιτέρω βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών και στην προετοιμασία τους για τις προκλήσεις της κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής.

5.2. Συμπερασματικά

Η ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στους μαθητές, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα όπως τα ΕΠΑ.Λ., είναι καθοριστικής σημασίας για την ψυχική τους υγεία και την κοινωνική τους ένταξη. Η εφαρμογή στοχευμένων προγραμμάτων ΣΝ, όπως η παρέμβαση που εξετάστηκε στην παρούσα έρευνα, διαθέτει τη δυνατότητα να βελτιώσει σημαντικά την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Στο μέλλον, η ενσωμάτωση αυτών των προγραμμάτων στα εκπαιδευτικά συστήματα και η συνεχής αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους θα μπορούσαν να συμβάλουν στην ενίσχυση της κοινωνικής ευημερίας και της επαγγελματικής επιτυχίας των μαθητών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bar-On, R. (2006) The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *PsicoUSF*, 11(1), σ. 13-34.

Bayer, R., & Berenbaum, H. (2004) Emotional intelligence and social functioning: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), σ. 702-719.

Cherniss, C. (2010) Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial/Organizational Psychology*, 3(2), σ. 110-126.

Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007) Applying emotional intelligence in school settings. In *Handbook of Emotional Intelligence*, San Francisco, Jossey-Bass, σ. 271-294.

Friedman, M., & Kremer, M. (2010) Building social capital for professional development. *Journal of Vocational Education & Training*, 62(1), σ. 1-18.

Goddard, R. (2009) Emotional intelligence and the role of teachers in promoting emotional competence in children. *Educational Psychology Review*, 21(2), σ. 155-174.

Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*, Bantam Books.

Goleman, D. (2006) *Social intelligence: The new science of human relationships*, Bantam.

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

Heckman, J. J., & Kautz, T. (2013) Fostering and measuring skills: Interventions that improve character and cognition. In *Handbook of the Economics of Education*, Amsterdam, North-Holland, σ. 1-56.

Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002) *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*, Atascadero, CA: Impact Publishers.

Lavee, Y., & Zimmerman, A. S. (2017) The role of social networks in labor market participation and integration, *Journal of Applied Social Psychology*, 47(9), σ. 525-535.

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

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000) Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace*, Jossey-Bass, σ. 397-419.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004) Emotional intelligence: Theory, findings, and implications, *Psychological Inquiry*, 15(3), σ. 197-215.

Novaco, R. W. (1994) *Anger control: The development and practice of an experimental treatment*, San Francisco, Jossey-Bass.

Platsidou, M. (2005) Emotional intelligence and its measurement: The Greek version of the emotional intelligence scale, *Psychology*, 12(1), σ. 85-106.

Saarni, C. (1999) *The development of emotional competence*, Wilford Press.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), σ. 185-211.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (2001) Development and validation of a measure of emotional intelligence, *Personality and Individual Differences*, 25(2), σ. 167–177.

Spector, P. E., & Fox, S. (2005) The stressor-emotion model of counterproductive work behavior, In R. W. Griffin & A. M. O'Leary-Kelly (Eds.), *The dark side of organizational behavior*, San Francisco, Jossey-Bass, σ. 151-171.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004) *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?*, Teachers College Press.

Zimmerman, A. S., & Lavee, Y. (2016) The influence of emotional intelligence on job performance and psychological well-being in the workplace, *Human Relations*, 69(6), σ. 1375-1393.