

**UNIVERSITATEA “BABEȘ-BOLYAI”
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
DEPARTAMENTUL DE PSIHOLOGIE
ȘCOALA DOCTORALĂ PSIHOLOGIE COGNITIVĂ APLICATĂ**

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

**IMPACTUL INTERVENȚIILOR DE DEZVOLTARE A
INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ASUPRA INTELIGENȚEI
EMOȚIONALE ȘI A UNOR VARIABILE ADIACENTE**

TEZĂ DE DOCTORAT

Coordonator științific:

Doctorand:

Prof. Univ. Dr. MIRCEA MICLEA

CĂLINICI SIMONA MIRELA

**CLUJ NAPOCA
2022**

CUPRINS

CAPITOLUL 1. Cadru teoretic	
1.1. Introducere în problematica cercetării.....	3
1.2. Inteligența emoțională.....	3
1.2.1. Definierea inteligenței emoționale.....	3
1.2.2. Măsurarea inteligenței emoționale.....	4
1.2.3. Dezvoltarea inteligenței emoționale.....	5
1.2.4. Influența inteligenței emoționale asupra performanței, relațiilor și sănătății.....	6
1.3. Reglarea emoțională, mai mult decât o fațetă a inteligenței emoționale.....	7
1.4. Tehnicile de mindfulness și relația lor cu inteligența emoțională	8
1.5. Bunăstarea psihologică și relația sa cu inteligența emoțională	9
1.6. Relevanța cercetării.....	9
CAPITOLUL II. Obiectivele cercetării și metodologia generală.....	10
CAPITOLUL III. Contribuții originale de cercetare.....	13
STUDIUL 1. Construirea și validarea unei scale de inteligență emoțională	
Introducere.....	13
Validarea noii scale de inteligență emoțională.....	14
Discuții și concluzii	15
STUDIUL 2. PERMA PROFILER (Butler & Kern, 2016) – Traducere și validare pentru populația românească	
Introducere.....	16
Metoda.....	17
Rezultate.....	17
Discuții și concluzii.....	18
STUDIUL 3. RESE-R (Caprara et al., 2008) - Traducere și validare pentru populația românească	
Introducere.....	19
Metoda.....	19
Rezultate.....	20
Discuții și concluzii.....	20
STUDIUL 4. COMPACT (Francis et al., 2016) - Traducere și validare pentru populația românească	
Introducere.....	21
Metoda	21
Rezultate	22
Discuții și concluzii.....	23
STUDIUL 5. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin intervenții specifice	
Introducere.....	23
Metoda	24
Prezentarea intervențiilor și a instrumentelor de măsură.....	25
Rezultate.....	26
Discuții și concluzii.....	32
CAPITOLUL IV. Concluzii și discuții generale	34
Referințe bibliografice.....	36

CAPITOLUL 1. CADRU TEORETIC

1.1. Introducere în problematica cercetării

Studiile psihologice derulate în ultimii 20-30 de ani demonstrează că inteligența emoțională este educabilă, influențează performanța și rezultatele academice (O'Boyle et al., 2011), crește bunăstarea psihologică și reduce riscul pentru anxietate și depresie (Sánchez-Álvarez et al., 2015).

Nevoia de stabilire a unor principii clare care să ghideze intervențiile pentru dezvoltarea inteligenței emoționale au fost evidențiate de studiile de sinteză publicate pe această temă (Schutte et al, 2013; Mattingly & Kraiger, 2019). Autorii acestor studii recomandă utilizarea în intervențiile de acest tip a tehnicilor mindfulness; de asemenea, autorii studiilor de sinteză care au investigat în paralel inteligența emoțională și reglarea emoțiilor (Peña-Sarrionandia et al, 2015) recomandă optimizarea strategiilor de reglare emoțională adaptative în cadrul intervențiilor de optimizarea a inteligenței emoționale.

Lucrarea de față își propune să evalueze efectul utilizării de tehnici de mindfulness și a unor strategii de reglare emoțională în intervențiile de dezvoltare a inteligenței emoționale. În acest scop sunt implementate, evaluate și comparate rezultatele mai multor tipuri de intervenții asupra nivelului de inteligență emoțională, a reglării emoțiilor și a bunăstării psihologice în general.

1.2. Inteligența emoțională. Definierea inteligenței emoționale

Primele definiții ale inteligenței emoționale și ale dimensiunilor ei sunt prezentate în 1990, de către Peter Mayer și John Salovey, autori recunoscuți pentru impactul asupra acestui domeniu din psihologie (Mayer & Salovey, 1990). Inteligența emoțională este definită ca set de abilități care permit o recunoaștere și înțelegere adecvată a emoțiilor proprii și ale altora, gestionarea și utilizarea lor eficientă. Autorii descriau persoanele inteligente emoțional ca având o deschidere mai mare către experiențele lor emoționale interne, pozitive sau negative, iar acest nivel ridicat de conștientizare și gestionare a emoțiilor pentru sine duce și la o mai bună înțelegere a emoțiilor celorlalți și contribuie la un nivel mai ridicat de bunăstare psihologică.

Există mai multe modalități de conceptualizare a inteligenței emoționale, ea fiind definită ca set de abilități sau ca un set de predispoziții de personalitate de către alți cercetători (Goleman, 1990). În lucrarea de față modelul de referință selectat este cel propus de Davies, Stankov &

Roberts (1998), în urma sintetizării studiilor care propuneau diferite conceptualizări. Autorii propun un model al inteligenței emoționale ca set de abilități:

- de identificare, expresie și înțelegere a emoțiilor personale;
- de identificare, evaluare și înțelegere a emoțiilor altora;
- de utilizare a emoțiilor pentru a facilita performanța (motivare, încredere în sine și inhibiție emoțională);
- de reglare emoțională pentru emoțiile proprii și pentru alții (monitorizare, modulare).

1.2.2. Măsurarea inteligenței emoționale

Măsurarea nivelului de inteligență emoțională se poate realiza cu o serie de instrumente directe, obiective (prin măsurarea performanței propriu-zise în sarcini relevante emoțional) sau indirecte, subiective (prin auto-evaluarea și declararea nivelului de performanță în sarcini și situații relevante emoțional).

O analiză sistematică a instrumentelor de evaluare a inteligenței emoționale (O'Connor, 2019) propune următoarele criterii pentru alegerea unui instrument adecvat:

- Instrumentul de măsurare să fie bazat pe un model teoretic bine fundamentat;
- Tipul de instrument să fie adaptat scopului utilizării;
- Să fi fost utilizat în multiple studii academice publicate în reviste științifice de calitate;
- Să existe dovezi ale unor proprietăți psihometrice bune;
- Validitatea de construct și cea predictivă să fie foarte bine demonstrate;
- Să fie tradus și adaptat pentru populația vizată;
- Să fie practic (ușor de administrat, de completat, de scorat);
- Să fie gratuit pentru utilizare, dacă acest aspect este relevant.

În demersul de cercetare prezentat în lucrarea de față, pentru măsurarea inteligenței emoționale au fost evaluate o serie de instrumente specifice:

Scala MSCEIT (Mayor, Salovey & Caruso, 2002), instrument obiectiv consacrat, are următoarele dimensiuni: perceperea și identificarea emoțiilor personale și ale altora; înțelegerea emoțiilor; gestionarea emoțiilor proprii și ale celorlalți; utilizarea emoțiilor.

Scala SREIS (Schutte, 1998) are 33 itemi de tip auto-evaluare și vizează următoarele dimensiuni: evaluare și expresie a emoțiilor proprii și ale altora; utilizarea emoțiilor; reglare de

emoții pentru sine și alții. La replicarea acestei scale, s-au obținut rezultate contradictorii în ce privește numărul de dimensiuni (Petrides & Furnham, 2000, Austin et al., 2004).

Scala Wong and Law Emotional Intelligence - WLEIS (Law, Wong & Song, 2004), are 16 itemi, este elaborată după modelul lui Davies (Davies et al., 1998), are și o formă pentru terți (Libbrecht et al., 2010), a fost utilizată în numeroase studii, în diverse culturi (Libbrecht et al., 2014) și are validitate de construct și predictivă foarte bună.

Scalele Situational Test of Emotion Management-STEM și Situational Test of Emotional Understanding-STEU (MacCann și Roberts, 2008) evaluează abilitățile de inteligență emoțională prin prezentare de situații relevante emoțional și cotearea alternativelor de răspuns selectate

Workgroup Emotional Intelligence -WEIP III (Jordan et al., 2002), este o scală de inteligență emoțională de tip auto-evaluare având la bază modelul teoretic al lui Mayer și Salovey din 1990 (Mayer & Salovey, 1990), destinată evaluării inteligenței emoționale în context organizațional.

Dintre instrumentele analizate, doar primele trei au fost traduse și adaptate pentru populația românească. În lucrarea de față a fost utilizată scala WLEIS (Law et al., 2004), și, în paralel, s-a încercat construirea unui instrument nou, de tip auto-evaluare, care să evalueze inteligența emoțională, inclusiv abilitatea de a asista alte persoane în reglarea emoțiilor (dimensiune care nu s-a regăsit în instrumentele analizate).

1.2.3. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin intervenții psihologice specifice

Intervențiile pentru dezvoltarea inteligenței emoționale sunt derulate în contexte variate, precum cel educațional, adresate copiilor și adolescenților (Nélis, et al., 2011; Ruini et al., 2009), sau cel organizațional, adresate angajaților și managerilor (Cherniss, Grimm & Liautaud, 2010; Slaski & Cartwright, 2003).

Există deja o serie de studii de sinteză care analizează tipurile de intervenții de optimizare a inteligenței emoționale și rezultatele lor.

Schutte și colaboratorii săi, în 2013 (Schutte, Malouff & Thorsteinsson, 2013) analizează 4 studii experimentale, randomizate, cu eșantion total de 435 de persoane și arată că efectul obținut asupra inteligenței emoționale este unul de optimizare, comparabil cu al altor intervenții pentru dezvoltarea potențialului uman (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Un alt studiu de sinteză (Hodzig et al, 2017) analizează 24 de studii experimentale, cu un eșantion total de 1986 de persoane și arată că efectul intervențiilor variază în funcție de modelul de

intelență emoțională vizat, cele mai bune rezultate fiind obținute de intervențiile bazate pe modelul abilităților.

Un alt studiu de sinteză (Mattingly & Kraiger, 2019) analizează 50 de studii cu un eșantion total de 2136 persoane, evaluează efectul diverselor tehnici folosite în intervenție, arătând că participanții își dezvoltă mai mult intelență emoțională când trainingul este activ, cu exerciții aplicative și personalizat (prin feedback).

În urma studiilor realizate, cercetătorii recomandă să se utilizeze în intervențiile de acest tip, pe lângă tehnicile tradiționale și tehnici de creștere a nivelului de mindfulness pentru că acestea facilitează conștientizarea emoțiilor și pentru că între intelență emoțională, mindfulness și bunăstare psihologică există o relație strânsă (Schutte & Malouff, 2011).

Hodzig și colaboratorii săi (Hodzig et al, 2017) recomandă evaluarea impactului acestor intervenții asupra distresului emoțional și particularizarea lor pentru categoriile vulnerabile (profesori, medici, asistenți sociali, șomeri, etc), evaluând reducerea dificultăților de reglare emoțională pentru emoțiile negative.

1.2.4. Influența intelenței emoționale asupra performanței, relațiilor și sănătății

Există un număr mare de studii de sinteză care arată că intelență emoțională este o formă de intelență care se poate măsura și dezvolta, cu impact pentru performanța academică, socio-profesională, pentru sănătatea și satisfacția față de viață a individului.

O'Boyle și colaboratorii săi (O'Boyle et al, 2011; Joseph, Newman & O'Boyle, 2015) au arătat că intelență emoțională corelează mediu cu indicatorii performanței în muncă, corelațiile fiind mai puternice dacă se utilizează instrumente de măsurare a intelenței emoționale de tip auto-evaluare.

Intelență emoțională are, de asemenea, un impact considerabil asupra performanței academice (Qualter et al, 2007), iar absenteismul, comportamentele riscante și dependențele sunt prezente în mai mică măsură la elevii cu nivel ridicat de intelență emoțională.

Relația dintre nivelul de intelență emoțională și starea de sănătate este de asemenea semnificativă (Schutte et al, 2007), mai strânsă pentru sănătatea mentală (Martins et al, 2010).

Studiile de sinteză evidențiază un impact semnificativ, moderat, al intelenței emoționale asupra bunăstării psihice (Malouff et al, 2014, Sánchez-Álvarez, 2016), inclusiv satisfacția față de relații (Schutte, Malouff & Bobik, 2001), inclusiv de cuplu ($r= 0,32$, Malouff & Schutte, 2014).

Pe de altă parte, relația dintre inteligența emoțională și distresul psihologic (depresie, anxietate, stress) este inversă, moderată, semnificativă (Fernandez-Berrocal et al., 2006; Fernandez-Berrocal & Extremera, 2016).

1.3. Reglarea emoțională, mai mult decât o fațetă a inteligenței emoționale

Reglarea emoțională include abilitățile de gestionare a emoțiilor proprii și abilitățile de asistarea a altora în reglarea emoțiilor lor, numită reglare socială a emoțiilor (Reeck, Ames & Ochsner, 2016) sau reglare interpersonală (Zaki & Williams, 2013).

Reglarea emoțiilor proprii este un proces prin care un individ, în mod conștient sau nu, realizează modularea emoțiilor și a răspunsului emoțional, astfel încât să răspundă adecvat solicitărilor mediului (Gross & Munoz, 1995; Gross, 1998; Rottenberg & Gross, 2003, Bargh & Williams, 2007).

Studii de sinteză (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010; Schäfer et al, 2016) evidențiază că unele strategii sunt adaptative, în timp ce altele sunt disfuncționale, asociate în special cu simptome de depresie și anxietate. Aldao și colaboratorii săi (Aldao et al, 2010) prezintă ca strategii adaptative de reglare a emoțiilor re-evaluarea cognitivă, rezolvarea de probleme și acceptarea de tip mindfull, iar ca strategii dezadaptative supresia gândurilor și a emoțiilor, evitarea experiențială și ruminăția.

Acceptarea de tip mindfull, de o manieră non-evaluativă a emoției, a treia strategie adaptativă, presupune disponibilitatea individului de a explora experiențele prezente, fără a le evalua, cu acceptare, și se asociază cu numeroase efecte benefice asupra individului (Hayes et al., 1999; Heffner, Eifert, Parker, Hernandez, & Sperry, 2003). Studiile arată că nivelul redus de acceptare a emoțiilor se regăsește la persoane care suferă de anxietate generalizată (Roemer et al., 2008), de tulburare de panică (Tull & Roemer, 2007), de tulburare de personalitate de tip borderline (Gratz, Rosenthal, Tull, & Lejuez, 2006).

Lipsa abilităților și a strategiilor adecvate de reglare a emoțiilor sunt numite de Gratz și Roemer (2004) dificultăți de reglare emoțională („emotional dysregulation”).

Pe lângă cunoașterea și aplicarea de strategii propriu-zise, un alt aspect care influențează abilitatea de reglare a emoțiilor este auto-eficacitatea percepută a indivizilor pentru reglarea emoțiilor. Auto-eficacitatea legată de reglarea emoțiilor este puternic relaționată cu nivelul general de inteligență emoțională și empatie, cu nivelul de emoții pozitive și negative, dar și cu bunăstarea psihologică (Bandura et al, 2003, Kirk & Schutte, 2008).

Auto-eficacitatea legată de reglarea emoțională poate explica până la la 35% din variație pentru simptomele de depresie, anxietate și stres și până la 43% din variație pentru bunăstarea psihologică, pentru ambele variabile auto-eficacitatea legată de reglarea emoțiilor pozitive fiind mai importantă (Călinici, Unk & Călinici, 2020). S-a arătat că îmbunătățirea auto-eficacității indivizilor legată de diverse tipuri de sarcini se poate realiza prin exersare, feedback și chiar prin programe educaționale online specifice (Parsons, 2007; Călinici, Călinici & Miclea, 2017).

Un alt aspect important în cadrul reglării emoționale se referă la abilitățile de a asista pe ceilalți în reglarea emoțiilor lor (**reglare socială a emoțiilor**). Relevanța implicării în reglarea emoțiilor celuilalt este evidentă pentru relaționarea în cuplu, în organizații și, mai ales, în relațiile profesionale cu oameni aflați în dificultate, bolnavi, bătrâni, cu patologie psihiatrică (Goldstein & Volkow, 2011).

Reeck și colaboratorii săi (Reeck, Ames & Ochsner, 2016) propun ca și cadru de referință pentru procesele care intervin în reglarea socială a emoțiilor un model adaptat după modelul modal al emoțiilor (Gross, 1998). Reglarea socială a emoțiilor îmbunătățește reglarea emoțiilor proprii, relaționarea și reduce distresul psihologic (Doré et al., 2017).

1.4. Tehnicile de mindfulness și relația lor cu inteligența emoțională

Starea de mindfulness este definită ca stare de conștientizare, în care apare observarea intenționată, de o manieră non-evaluativă și de acceptare, a experienței personale de fiecare clipă (Kabat-Zinn, 1994).

Tehnicile de tip mindfulness au fost integrate în numeroase protocoale de psihoterapie cognitiv comportamentală (ex. Dialectical behavioural therapy - DBT, Linehan, 1993; Acceptance and commitment therapy - ACT, Hayes & Wilson, 1994; Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT, Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Studiile au arătat că tehnicile de mindfulness sunt eficiente în reducerea anxietății (Green & Bieling, 2012; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010), a simptomelor de depresie (Strauss, Cavanagh, Oliver, & Pettman, 2014), a stresului (Chiesa & Serretti, 2009), a durerii cronice (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007) dar și în creșterea satisfacției față de viață (Godfrin & van Heeringen, 2010; Kuyken et al., 2008).

Pentru prezenta lucrare au fost preluate câteva tehnici de tip mindfulness și un instrument de evaluare specifice Terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT), care promovează reglarea de

tip minfull, deschiderea către emoții și angajarea în activități conform valorilor personale (Hayes et al., 2006).

1.5. Bunăstarea psihologică și relația sa cu inteligența emoțională

În psihologie există două mari abordări teoretice ale conceptului de bunăstare psihologică: una hedonistă, cu focus pe emoții pozitive și una eudaimonică, inspirată din paradigma umanistă, cu focus pe autorealizarea potențialului uman și pe sentimentul de viață trăită cu sens, iar instrumentele de măsură sunt strâns legate de aceste abordări ale conceptului. Pentru abordarea hedonistă cel mai utilizat este chestionarul de Satisfacție cu viața - SWB (Subjective Well-Being, Diener, 1995), iar pentru cea de tip eudaimonic Psychological Well-Being - PWB, (Ryff și Keyes 1995) și mai nou, PERMA-Profilul (Butler & Kern, 2016).

O meta-analiză din 2015 (Sánchez-Álvarez et al, 2015) sintetizează rezultatele a 25 de studii (cu un eșantion total de peste 8500 participanți) și arată că există o relație strânsă între inteligența emoțională și bunăstarea psihologică, mai strânsă pentru bunăstarea psihologică definită eudaimonic decât hedonist ($r_{\text{eudaimonic}} = 0.35$ versus $r_{\text{hedonist}} = 0.29$), motiv pentru care în lucrarea de față s-a optat pentru evaluarea bunăstării psihologice de tip eudaimonic.

1.6. Relevanța cercetării

În studiile de sinteză care au analizat impactul intervențiilor asupra nivelului de inteligență emoțională (Schutte, Malouff & Thorsteinsson, 2013; Hodzig et al, 2017; Mattingly & Kraiger, 2019) autorii au oferit, pe baza concluziilor obținute, recomandări pentru intervențiile ulterioare de acest tip.

Cercetarea de față își propune să investigheze, **în primul rând**, efectele utilizării tehnicilor de mindfulness în cadrul intervențiilor de optimizare a inteligenței emoționale, recomandate de Schutte și ale colaboratorilor săi (Schutte et al, 2013), al caror efect nu a putut fi analizat în meta-analizele existente, deoarece nu sunt raportate suficiente studii în acest sens (Mattingly & Kraiger, 2019).

În al doilea rând, pornind de la recomandările meta-analizelor care vizează reglarea emoțională și inteligența emoțională (Peña-Sarrionandia et al., 2015), cercetarea de față își propune să investigheze efectul instruirii participanților pentru a utiliza mai multe strategii adaptative de reglare emoțională (Aldao et al., 2010), inclusiv strategiile de reglare socială a emoțiilor (Reek, Ames & Ochsner, 2016).

În al treilea rând, pentru a ține cont de o altă recomandare importantă a autorilor care au realizat studii meta-analitice privind optimizarea inteligenței emoționale (Hodzig et al, 2017), în cercetarea de față este evaluat și impactul intervențiilor asupra distresului psihologic și a vulnerabilității psihologice.

CAPITOLUL II. OBIECTIVELE CERCETĂRII ȘI METODOLOGIA GENERALĂ

Demersul de cercetare prezentat în lucrarea de față vizează impactul pe care diverse tipuri de intervenții pentru optimizarea inteligenței emoționale îl au asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și al constructelor psihologice relaționate prezentate în capitolul anterior (dificultăți de reglare emoțională, auto-eficacitate legată de reglare emoțională, nivel de distress și de bunăstare psihologică).

Pentru a evalua acest impact au fost implementate trei programe de intervenții specifice, două selectate și traduse dintre cele descrise în literatura de specialitate, și unul nou construit.

Pentru evaluarea rezultatelor programelor de intervenții au fost selectate și unde a fost necesar, traduse, adaptate sau create, instrumente psihologice adecvate.

Sumarizând, obiectivele cercetării de față sunt:

1. Construirea unui instrument de auto-evaluare a inteligenței emoționale și a dimensiunilor sale, inclusiv reglare socială a emoțiilor.
2. Traducere și validare pentru populația românească a unor instrumente psihologice care evaluează constructele psihologice relaționate, posibil impactate de programele de intervenții care optimizează inteligența emoțională.
3. Evaluarea și compararea efectului intervențiilor de optimizare a inteligenței emoționale asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și asupra constructelor psihologice relaționate, obiectiv care are câteva sub-obiective :
 - 3.1. Selectare, traducere și adaptare a unor programe de intervenții specifice descrise în literatura de specialitate.
 - 3.2. Crearea unui program de intervenție nou, cu focus pe strategiile de reglare emoțională.
 - 3.3. Evaluarea impactului utilizării de tehnici de mindfulness în intervențiile de creștere a inteligenței emoționale asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și asupra constructelor psihologice adiacente.

3.4. Evaluarea impactului instruirii pentru utilizarea mai multor tehnici de reglare emoțională, inclusiv reglare socială a emoțiilor, asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și asupra constructelor psihologice adiacente.

METODOLOGIE GENERALĂ

În cadrul demersurilor de construire sau traducere/adaptare de instrumente psihologice s-au respectat recomandările și standardele în domeniu, pentru construire, traducere și validare de instrumente psihologice (Hambleton, 2001, A.P.A., 2014).

Pentru adaptarea programelor de intervenție, precum și pentru crearea unui program nou, s-a ținut cont de fundamentarea lor teoretică și de concluziile studiilor de sinteză pe tema structurii și tehnicilor recomandate pentru programele de acest tip, prezentate în primul capitol al prezentei lucrări (sub-capitol 1.2.3).

Pentru evaluarea impactului intervențiilor de optimizarea a inteligenței emoționale asupra variabilelor urmărite s-a realizat un studiu intervențional (prezentat ca și Studiul 5, în capitolul următor), randomizat, în care subiecții au fost alocați aleator în una din următoarele condiții de studiu, trei intervenționale și un grup de control.

În evaluarea rezultatelor intervențiilor au fost utilizate o serie de instrumente pentru măsurarea constructelor psihologice impactate, dintre care un chestionar nou creat de auto-evaluare a inteligenței emoționale și trei instrumente traduse și adaptate pentru populația românească.

În continuare vor fi prezentate pe scurt instrumentele de evaluare psihologică utilizate în cercetarea de față (itemii în Anexa 3), cu mențiunea că instrumentul nou creat și cele traduse/adaptate sunt prezentat în detaliu în capitolul următor, Studiul 1 - CEIS - Cluj Emotional Intelligence Scale (Calinici et al., 2020), Studiul 2 – PERMA Profiler (Butler& Kern, 2016), Studiul 3 - RESE-R (Caprara et al., 2008) și Studiul 4 – CompACT (Francis et al, 2016).

Wong and Law Emotional Intelligence Scale WLEIS (Law et al., 2004) este un instrument de tip auto-evaluare, elaborată după modelul lui Davies (1998), are 16 itemi, repartizați câte 4 pe fiecare dimensiune: evaluarea propriilor emoții (identificare și înțelegere); evaluarea emoțiilor altora (identificare și înțelegere); utilizarea emoțiilor (în special pentru auto-motivare) și reglare emoțională (pentru emoțiile proprii).

MCDS (Marlowe and Crowne, 1964) este unul dintre cele mai folosite chestionare care măsoară dezirabilitatea socială.

Instrumentul a fost tradus și adaptat pentru diverse populații, inclusiv pentru populația românească (Sârbescu, Rusu & Costea, 2012).

Toronto Alexythimia Scale TAS 20 (Taylor et al., 1988) este un chestionar cu trei sub-scale care urmărește să evalueze nivelul de alexitimie, definit prin cei trei factori: dificultate în identificarea emoțiilor, dificultate în descrierea emoțiilor, gândire orientată spre exterior.

Scala a fost tradusă și utilizată inclusiv în studii în România (ex. Morariu, Ayearst, Taylor & Bagby, 2013). În studiul de față au fost utilizate doar scorurile pentru primele două dimensiuni ale scalei, cele relaționate cu identificarea, descrierea și înțelegerea emoțiilor proprii.

Difficulties in Emotion Regulation Scale DERS-SF (Kaufman et al., 2016) este o formă scurtă a scalei DERS (Gratz & Roemer, 2004), care evaluează dificultățile de reglare emoțională în populație clinică și non-clinică, prin intermediul a șase factori: dificultăți de conștientizare a propriilor emoții; dificultăți de înțelegere a propriilor emoții; dificultăți de acceptare a propriilor emoții; dificultăți de acces la strategii optime de reglare emoțională; dificultăți de finalizare activități dacă apar emoții negative; dificultăți de gestionare a propriilor impulsuri.

Scala a fost utilizată în numeroase studii, tradusă în multe limbi (ex. franceză - Dan-Glauser, 2012, spaniolă - Gómez-Simón, 2014), utilizată și în studii pe populația românească (Voinescu, Szentagotai & David, 2013, Prefit & Szentagotai-Tătar, 2018).

Psychological Well-Being PWB (Ryff & Keyes, 1995) este un chestionar de tip auto-evaluare, reprezentativ de măsură pentru bunăstarea psihologică eudaimonică și a fost tradus și utilizat în numeroase studii, inclusiv pentru populația românească (Costea et al., 2018).

Depresie, Anxietate, Stres DASS 21 (Henry & Crawford, 2005) este unul dintre cele mai cunoscute instrumente pentru evaluarea aspectelor de distress emoțional (disforie), a nivelului de simptome de depresie, anxietate și stress.

Scala DASS -21 (prezentată în Anexe) a fost utilizată în multiple studii, inclusiv pe populația românească (Perte & Miclea, 2011, Tomșa, Jenaro, Campbell & Neacșu, 2013).

Chestionarul de acceptare și angajare - Acceptance and Action Questionnaire AAQ-II (Bond et al., 2011), este unul dintre primele și cele mai cunoscute chestionare care evaluează inflexibilitatea psihologică, tradus și utilizat în numeroase studii, inclusiv în limba română (Szabó et al., 2011).

Scala de satisfacție față de viață - Satisfaction with Life Scale – SWLS (Diener et al., 1985) este unul dintre cele mai cunoscute instrumente pentru a evalua satisfacția față de viață, tradus și utilizat în numeroase studii, inclusiv pentru populația românească (ex. Stevens et al., 2014).

CAPITOLUL III. CONTRIBUȚII ORIGINALE DE CERCETARE

Studiul 1. Construirea și Validarea unei Scale de Inteligență Emoțională

Scala nou construită se numește Scala de Inteligență Emoțională Cluj (CEIS, Calinici et al., 2020), este bazată pe modelul lui Davies și al colaboratorilor săi, din 1998, și urmărește să evalueze inteligența emoțională și fațetele sale, inclusiv abilitățile de reglare socială a emoțiilor, într-o manieră cât mai concisă și cât mai stabilă din punct de vedere al structurii factoriale. În construirea scalei s-au respectat recomandările din literatura de specialitate, s-a colaborat cu trei psihologi cu experiență, care au primit o sinteză a fundamentării teoretice, cu definirea dimensiunilor și aspectele la care se referă fiecare dimensiune (precum în tabelul de mai jos), și o scurtă listă de materiale bibliografice.

Tabel 1. Dimensiunile inteligenței emoționale

Dimensiune	Aspecte vizate
Identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> - identificare, exprimare și producere emoții, - exprimare verbală și nonverbală a emoțiilor, - înțelegerea emoțiilor, a cauzelor, modificărilor și consecințelor lor, - predicții pentru comportament în funcție de emoții.
Identificarea și înțelegerea emoțiilor altora	<ul style="list-style-type: none"> - recunoaștere a expresiei emoțiilor altora, - detectarea de false emoții ale altora (fals display) - înțelegerea emoțiilor, cauzelor, modificărilor și consecințelor lor, - predicții pentru comportament în funcție de emoții.
Utilizarea emoțiilor	<ul style="list-style-type: none"> - utilizarea emoțiilor proprii în comunicare, decizii, atingere de scopuri, - utilizarea emoțiilor proprii pentru facilitarea performanței (auto-motivare, auto-încurajare), - inducerea de emoții și utilizarea lor în relaționare, - modularea expresiei emoționale cu scop.
Reglarea emoțională (pentru sine, pentru alții)	<ul style="list-style-type: none"> - reglarea emoțiilor proprii și folosirea de strategii optime (auto-control), - asistarea altora în reglare emoțională (inclusiv în situații tensionate).

S-a elaborat o scală cu 40 de itemi, iar în urma unui proces de analiză de către un grup de experți (expert panel review) s-au păstrat doar 24 de itemi, constituind versiunea pentru care s-au demarat studii de validare.

Validarea noii scale de inteligență emoțională

Analiza proprietăților psihometrice ale noii scale s-a realizat prin administrări succesive, împreună cu alte instrumente relevante, în trei eșantioane de conveniență (loturi) de participanți (Calinici, Calinici, Balazs & Miclea, 2020).

Procedura: Participanții au fost recrutați, pe bază de voluntariat, prin anunțuri postate pe paginile de socializare și profesionale ale cercetătorilor (Facebook și LinkedIn). Ei au fost invitați să completeze online, utilizând Google Forms, fără limită de timp, o serie de chestionare. Înainte de completarea chestionarelor participanții au parcurs consimțământul informat, avizul etic al cercetării și declarația de utilizare a datelor personale. Nu s-au oferit nici un fel de recompense pentru participare.

În tabelul următor este prezentată o structură succintă a etapelor de validare a noii scale, așa cum a fost realizată, în cadrul a trei loturi succesive de participanți:

Tabel 2. Etape de analiză a proprietăților psihometrice ale CEIS - Cluj Emotional Intelligence Scale

Lot	Obiectiv	Metoda
LOT 1 (217 persoane)	Analiza de construct	EFA (Analiză factorială exploratorie)
LOT 2 (216 persoane)	Confirmare structură factorială Validitate convergentă Validitate discriminativă	CFA (Analiză factorială confirmatorie) -corelație cu WLEIS (Law et al., 2004) -corelație cu MCSDS (Marlow & Crowne, 1964)
LOT 2.1 (75 persoane)	Stabilitatea scalei Validitate divergentă Validitate divergentă	- corelație test - retest -corelație cu DERS-SF (Kaufman et al., 2016) -corelație cu TAS-20 (Taylor et al., 1988)
LOT 3 (164 persoane)	Replicare structură factorială Validitate concurentă	CFA (Analiză factorială confirmatorie) -corelație cu PWB (Ryff & Keyes, 1995)

Rezultate

Validitatea de construct a fost evaluată prin analiză de item, analiză factorială exploratorie (EFA) și analiză factorială confirmatorie. Prin analiză exploratorie după aplicarea în Lotul 1 s-a selectat o versiune a scalei cu 19 itemi, distribuiți pe cinci dimensiuni, testată ulterior în loturile următoare. Pentru datele obținute în Lotul 2 indicii analizei confirmatorii (CFA) sunt: $\chi^2 = 306.24$ (df=146), $p < .001$, RMSEA = .072, CFI = .934, TLI = .922. Toți itemii au corelații puternice,

semnificative cu dimensiunea lor, iar corelațiile dimensiunilor cu inteligența emoțională sunt de asemenea puternice, semnificative. În lotul al treilea s-au obținut următorii indici de potrivire: $\chi^2=243.53$ (df=146), $p < .001$, RMSEA = .064, CFI = .947, TLI = .938. Modelul a prezentat corelații ale itemilor și ale dimensiunilor comparabile cu cele obținute în studiul precedent.

Pentru testarea proprietăților psihometrice ale CEIS s-au analizat corelațiile între scorurile noii scale și instrumente relevante, administrate în paralel, pentru a vedea dacă relaționează de o manieră adecvată (conform datelor existente în literatura de specialitate) cu scorurile testelor psihologice relevante.

Indicatorii de stabilitate pentru noua scală sunt buni alpha Cronbach este .9 pentru scală și între .79 și .89 pentru dimensiuni), corelația test-retest obținută între scorurile CEIS ale participanților din loturile L2 și L2.1, la interval de o lună, este puternică, semnificativă statistic ($r = .83$, $p < .01$).

Validitatea convergentă este estimată prin calcularea corelațiilor scorurilor CEIS cu cele ale WLEIS, per total și pentru fiecare dimensiune, obținute în cel de-al doilea lot.

Corelațiile sunt foarte puternice, semnificative statistic ($r = .8$, $p < .01$), cu excepția a două dimensiuni care sunt diferit operaționalizate în scala WLEIS (dimensiunea *Utilizare a emoțiilor*, care în scala WLEIS se referă doar la automotivare și dimensiunea *Asistarea altora în reglarea emoțiilor*, care nu are corespondent în scala WLEIS).

Validitatea discriminativă este estimată prin intermediul corelației dintre scorurile CEIS și MCSDS, corelație ne semnificativă statistic, deci nu există suprapuneri între inteligența emoțională măsurată de CEIS și dezirabilitate socială.

Validitatea divergentă a dimensiunilor care țin de emoțiile proprii este estimată prin intermediul corelațiilor cu TAS-20 și DERS-SF, în lotul L2.1 ($r = -.48$, respectiv $r = -.49$, $p < .01$).

Validitatea concurentă, evaluată în relație cu bunăstarea psihologică (PWB) este moderată, semnificativă statistic ($r = .37$, $p < .01$) existând de asemenea o relație puternică între dimensiunile Identificarea și înțelegerea emoțiilor altora și Reglarea emoțiilor altora, cu dimensiunea Relații pozitive a scalei de bunăstare psihologică PWB ($r = .30$, $r = .36$, $p < .01$).

Discuții și concluzii

Pe baza analizei literaturii de specialitate s-a evidențiat utilitatea unui instrument nou de măsurare a inteligenței emoționale, ca și set de abilități, într-o formă scurtă, concisă, de tip auto-evaluare, care să măsoare inclusiv abilitatea de asistare în reglare a emoțiilor pentru alții.

Validitatea instrumentului construit, CEIS (Cluj Emotional Intelligence Scale) a fost testată utilizând trei loturi de participanți și s-a evidențiat o structură factorială stabilă, cu cinci dimensiuni. S-a obținut o dimensiune în plus față de modelul inițial deoarece abilitatea de reglare a emoțiilor altora a apărut în cadrul analizei factoriale exploratorii ca și dimensiune separată, aspect raportat și în alte studii (Jordan et al., 2002), testat și reconfirmat ulterior în alte două eșantioane prin analiza factorială confirmatorie.

Fidelitatea instrumentului, în termeni de consistență internă și stabilitate test-retest este foarte bună. Evaluarea relațiilor dintre noul instrument și alte scale relevante a oferit premise pentru validitate convergentă, discriminativă și concurentă bună.

Consider că scala elaborată are utilitate atât pentru cercetători cât și pentru practicieni. Datorită evaluării stabile a nivelului fiecărei dimensiuni scala poate fi utilizată în cercetare, iar caracteristicile sale (ușurința în administrare și scorare) o recomandă practicienilor, în special celor implicați în evaluarea, selectarea și educarea personalului din domenii cu consum emoțional mare (spre ex. medici, asistenți sociali, profesori, etc), expuși riscului de burnout (Maslach et al., 1986).

Replicarea rezultatelor în alte eșantioane, mai diverse, ar fi extrem de utilă pentru a consolida rezultatele studiilor prezentate, care arată că noua scală măsoară inteligența emoțională cu acuratețe și fidelitate, fiind un instrument valoros atât pentru practică cât și pentru cercetare.

Studiul 2. PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016) - Traducere și validare pentru un eșantion de populația românească

Al doilea obiectiv al cercetării de față este reprezentat de traducerea și adaptarea unor instrumente psihologice care evaluează constructe cu care inteligența emoțională este strâns relaționată, foarte probabil impactate de intervențiile psihologice de optimizare a inteligenței emoționale.

În cercetarea de față a fost utilizat pentru măsurarea bunăstării psihologice și PWB (Ryff, 1995), în validarea noii scale de inteligență emoțională CEIS, dar pentru etapa de intervenție s-a optat pentru traducerea și validarea PERMA-Profiler datorită numărului considerabil mai mic de itemi.

Instrumentul PERMA –Profiler (Butler & Kern, 2016) are 23 itemi, cotați pe scala Likert de la 1 la 10 și evaluează cinci dimensiuni: emoțiile pozitive (P), angajarea în activități relevante

(E-Engagement), calitatea relațiilor (R-relationships), sentimentul de viață cu sens (M-meaning), realizările (A-accomplishment), precum și emoțiile negative și sănătatea (câte 3 itemi fiecare), singurătate și fericire (câte un item pentru fiecare).

Proprietățile psihometrice ale instrumentului sunt prezentate de autori detaliat într-o serie de articole (Khaw & Kern, 2014; Kern, Waters, Adler & White, 2015; Coffey, Wray-Lake, Mashek & Branand, 2016, Butler & Kern, 2016).

Traducerea din limba engleză în limba română a chestionarului PERMA-Profilor s-a realizat în concordanță cu regulile ITC pentru traducere și adaptare culturală (Hambleton, 2001).

Metoda de validare

Evaluarea proprietăților psihometrice a versiunii în limba română a chestionarului PERMA-Profilor s-a realizat după administrarea sa împreună cu alte instrumente de evaluare selectate participanților la studiu.

Participanți: 130 de voluntari, cu medie de vârstă de 22.4 ani, abatere standard 4.2, dintre care 58% femei, 59% studenți.

Instrumente de măsură: PERMA Profiler și PWB (Ryff, 1995).

Procedura Participanții au fost recrutați, pe bază de voluntariat, prin anunțuri postate pe paginile de socializare ale cercetătorilor implicați, pentru a completa online, utilizând Google Forms, fără limită de timp, cele două chestionare.

Strategia de analiză a datelor: Datele colectate au fost analizate utilizând soft-urile SPSS 25 și Amos 21.

Fidelitatea evaluării cu PERMA-Profilor a constructului operaționalizat este reprezentată coeficienții α ai consistenței interne pentru întreg chestionarul și pentru fiecare subdimensiune.

Pentru evaluarea **validității de construct** s-a testat structura factorială a modelului prezentat de autori, utilizând analiza factorială confirmatorie (CFA).

Pentru a evalua **validitatea convergentă** au fost evaluate corelațiile între scorurile PERMA-Profilor și cele ale unui alt instrument consacrat pentru evaluarea bunăstării psihologice, PWB (Ryff, 1995), iar rezultatele au fost comparate cu cele raportate de alți autori.

Rezultate

Statistică descriptivă: Scorurile medii (și abaterea standard) pentru fiecare subscală sunt: pentru Emoții pozitive (P) 7.45 (1.44); pentru Angajare (E) 7.4 (1.43); pentru Relații (R) 7.90

(1.54); pentru Sens (M) 8.14 (1.36) și pentru Realizări (A) 7.27 (1.34). Aceste scoruri sunt comparabile cu cele raportate în alte studii (Wammerl et al, 2019).

În urma analizei de item itemii s-a observat că itemii au corelații ridicate cu dimensiunea căreia aparțin (peste .51, $p < .001$), iar cele 5 dimensiuni prezintă corelații semnificative, medii, între ele. Prin analiza confirmatorie a modelului s-au obținut următorii indici de potrivire:

Chi-square = 167.720, df (80), $p < .001$, TLI = .90, CFI = .91, RMSEA = .08.

Evaluarea **validității convergente** s-a realizat prin analiza relației dintre scorurile PERMA-Profilor și cele ale PWB (Ryff, 1995), corelația între scorurile totale ale celor două instrumente fiind semnificativă, mare (.68, $p < .001$), iar dimensiuni corelațiile sunt semnificative, medii sau mari.

Discuții și concluzii

Mediile și consistența internă a instrumentului PERMA-Profilor se înscriu în valorile raportate de alte studii, consistența internă a instrumentului fiind bună ($\alpha = .83$ pe total și între .70 și .84 pentru sub-scale). Structura factorială prezintă indici marginali, acceptabili, de potrivire cu modelul propus de autori.

Validitatea convergentă are premise foarte bune, corelațiile între sub-scalele PERMA-Profilor și PWBS (Ryff, 1995), instrument consacrat, utilizat deja pentru populația românească, sunt foarte puternice, semnificative, în special între cele trei sub-scale echivalente (relații, scop/sens în viață și realizări/competență), corelații comparabile cu cele raportate de alți autori (ex. Wammerl et al, 2019). În concluzie, PERMA –Profilor este un instrument stabil, cu proprietăți psihometrice bune, care poate fi utilizat în evaluarea bunăstării psihologice pentru populația românească adultă, sănătoasă.

Studiul 3. RESE-R (Caprara et al., 2008) -Traducere și validare pentru un eșantion de populația românească

Chestionarul RESE se bazează pe teoria auto-eficacității (Bandura et al, 2003) și referă la încrederea individului că el își poate regla adecvat emoțiile pozitive și negative (Caprara et al, 2008).

RESE are 12 itemi, câte 4 pentru fiecare factor (POS Autoeficacitate reglare emoții pozitive, ANG Anger - Furie , DES Despondency - Distress), cotați pe scala Likert de la 1 la 5, unde 1= deloc, 5 = foarte des (exemplu de itemi: Poți să-ți exprimi liber bună-dispoziția la petreceri ? Reușești să nu devii demoralizat când ești singur ?)

Chestionarului RESE a fost tradus și adaptat pentru populația germană (Gunzenhauser et al, 2013), versiunea finală având doar 10 itemi (RESE – R Revised Regulatory Emotional Self-Efficacy), cu proprietăți psihometrice și stabilitate factorială superioare versiunii originale, de aceea în studiul de față s-a tradus această versiune (Călinici, Unk & Călinici, 2020).

Traducere din limba engleza în limba română a chestionarului RESE-R s-a realizat în concordanță cu regulile ITC pentru traducere și adaptare culturală (Hambleton, 2001).

Metoda de validare

Evaluarea proprietăților psihometrice ale versiunii RESE-R în limba română s-a realizat după administrarea chestionarului RESE-R împreună cu alte instrumente selectate unui eșantion de participanți, relativ reprezentativ pentru populația românească. Pentru evaluarea validității de construct s-a testat structura factorială a modelului prezentat de autori, utilizând analiza factorială confirmatorie (CFA).

Participanți: 151 de participanți, voluntari, cu medie de vârstă de 23,6 ani, abatere standard 3,6, dintre care 74% sunt femei iar 69% sunt studenți.

Instrumente de măsură utilizate: RESE-R, DASS 21 și PERMA- Profiler.

Procedura Participanții au fost recrutați, pe bază de voluntariat, prin anunțuri postate pe paginile de socializare ale cercetătorilor implicați, pentru a completa online, utilizând Google Forms, fără limită de timp, cele trei chestionare.

Rezultate

Media și deviația standard sunt (DES= 2.77 (ab.st. 1.01), ANG = 2.91 (1.08), POS = 3.87 (0.90). Consistența internă pentru sub-scale este $\alpha(\text{POS}) = .80$, $\alpha(\text{DES}) = .69$, $\alpha(\text{ANG}) = .70$ și $\alpha(\text{NEG, 6 items}) = .80$. Rezultatele sunt comparabile cu cele raportate în alte studii (Gunzenhauser et al., 2013).

Pentru modelul cu trei factori, descris de autori avem următoarele rezultate ale analizei factoriale confirmatorii: CFI = .97, TLI = .97, RMSEA = .05, iar corelația între cele două sub-scale care se referă la reglarea de emoții negative (furie și tristețe) este foarte strânsă (.90, $p < .001$).

Validitatea concurentă a scalei RESE-R s-a pus în evidență prin analizarea relației sale cu distresul psihologic și emoțiile pozitive, corelațiile obținute în urma analizei statistice sunt semnificative, medii (-.46, resp. -.47, $p < .001$ între dimensiunile ANG și DES cu DASS-20 și .59, $p < .001$ între RESE POS și Emoții Pozitive – PERMA).

Discuții și concluzii

Media și deviația standard pentru scorurile obținute în eșantionul de populație românească sunt comparabile cu cele raportate de alți autori (Caprara et al, 2008; Gunzenhauser et al., 2013).

De asemenea, consistența internă are valori apropiate de cele raportate de alți autori, precum Gunzenhauser (2013): $\alpha(\text{POS}) = .79$, $\alpha(\text{DES}) = .69$, $\alpha(\text{ANG}) = .68$ și $\alpha(\text{NEG, 6 items}) = .72$. Rezultatele analizei factoriale confirmatorii arată o potrivire foarte bună a datelor obținute în eșantionul de populație românească cu modelul cu trei factori, descris de autori pentru acest construct.

Validitatea concurentă, evaluată în relație cu constructe psihologice relevante, are indicatori comparabili cu cei raportați în literatura de specialitate (Bandura et al., 2003).

Rezultatele obținute confirmă proprietățile psihometrice prezentate în alte studii pentru RESE-R și recomandă utilizarea acestui instrument pentru populația românească adultă, sănătoasă.

Studiul 4. CompACT (Francis et al., 2016)

Traducere și validare pentru un eșantion de populația românească

Chestionarul Comprehensive Assessment of ACT Processes - CompACT (Francis, 2016) evaluează comportamentul conștient, de tip mindfulness, dar și nivelul de deschidere către experiențe și de activare conform valorilor, scorul total fiind interpretat ca și nivel de flexibilitate psihologică (emoțională). Chestionarul CompACT evaluează flexibilitatea psihologică prin intermediul a 23 de itemi, distribuiți pe trei subscale (Deschidere spre experiențe; Comportament mindfull; Activare conform valorilor). Itemii sunt cotați pe scala Likert de la 0 la 6 (o parte cotați invers). S-a optat pentru utilizarea acestui chestionar în lucrarea de față deoarece surprinde atât nivelul de deschidere către emoții cât și nivelul de mindfulness.

Traducerea și adaptarea chestionarului CompACT pentru populația românească oferă o alternativă multidimensională de evaluare a constructelor psihologice specifice abordării ACT, în cadrul căreia se derulează un număr tot mai mare de studii și intervenții, dar pentru care, pentru populația românească, cel mai des folosit, până în prezent singurul tradus, este un instrument unidimensional, AAQ-II (Szabó et al., 2011).

Traducerea din engleza în română a chestionarului CompACT s-a realizat în concordanță cu regulile ITC pentru traducere și adaptare culturală (Hambleton, 2001).

Metoda de validare

Evaluarea proprietăților psihometrice ale versiunii CompACT în limba română s-a realizat după administrarea chestionarului CompACT împreună cu alte instrumente de evaluare selectate într-un eșantion relativ reprezentativ pentru populația românească.

Participanți: 168 de voluntari, media de vârstă 32.7 (abatere standard 8.4, vârsta minimă 19, maximă 53), 68% sunt de sex feminin; 17% studenți, 5% au declarat că nu lucrează, 62% locuiesc în mediul urban.

Instrumente de măsură: Compact și versiunile traduse și adaptate pentru populația românească ale Acceptance and Action Questionnaire AAQ-II (Bond et al., 2011) și Satisfaction with Life Scale SWLS (Diener et al., 1985).

Procedura: Participanții au fost recrutați, pe baza de voluntariat, prin anunțuri postate pe paginile de socializare ale cercetătorilor implicați, pentru a completa online, utilizând Google Forms, fără limită de timp, cele trei chestionare.

Datele colectate au fost analizate utilizând soft-urile SPSS 25 și Amos 21. Pentru evaluarea fidelității versiunii în limba română au fost calculați indicii de consistență internă ai chestionarului și a dimensiunilor sale.

Pentru evaluarea validității de construct s-a testat structura factorială a modelului prezentat de autori, utilizând analiza factorială confirmatorie (CFA).

Pentru evaluarea validității divergente s-a analizat relația dintre scorurile CompACT și cele ale unui alt instrument consacrat, AAQ-II (Bond et al., 2011), care evaluează același construct, iar validitatea concurentă a fost evaluată prin prisma relației dintre scorurile CompACT și cele ale SWLS (Diener et al., 1985).

Rezultate

Parametrii descriptivi și consistența internă a versiunii în limba română a CompACT sunt în concordanță cu cei raportați de autorii instrumentului (spre exemplu, pentru alfa Cronbach s-au obținut valori între .8 și .87).

Rezultatele analizei CFA pentru modelul cu trei dimensiuni propus de autori sunt: $\chi^2 = 401.119$, $df = 221$, $p < .001$, $TLI = .90$, $CFI = .91$ and $RMSEA = .07$. Structura factorială are indici marginali de potrivire cu modelul teoretic, îndeplinește premisele pentru a putea fi utilizat pentru populația românească, iar propunerea și testarea unei variante mai scurte și mai stabile a instrumentului ar fi utilă (Călinici & Călinici, 2021).

Validitatea divergentă este pusă în evidență de relația CompACT cu AAQ II (instrument consacrat care evaluează inflexibilitatea psihologică). Coeficientul de corelație între scoruri este semnificativ, mare ($-.71, p < .001$). **Validitatea concurentă**, pusă în evidență în relație cu satisfacția de viață, este bună (corelația CompACT cu SWLS este $.45, p < .001$).

Discuții și concluzii

Versiunea în limba română a chestionarului CompACT are coeficienți de consistență internă foarte buni, iar corelațiile dintre scorurile CompACT, AAQ-II și SWLS sunt în concordanță cu cele prezentate în alte studii (Francis et al., 2016, Lucas & Moore, 2019).

Validitatea divergentă este bună (corelația cu AAQ-II este foarte puternică, semnificativă) precum și validitatea concurentă (corelația cu SWLS este medie, semnificativă). Dimensiunile chestionarului sunt strâns corelate cu scorul total (corelații între $.77$ și $.80, p < .001$), iar modelul cu trei dimensiuni, propus de autori prezintă indici marginali, acceptabili, de potrivire, ceea ce recomandă utilizarea versiunii traduse a CompACT pentru populația adultă, non-clinică, românească. Studiul prezent, precum și o variantă scurtă, de 12 itemi, propusă, sunt prezentate într-un articol dedicat (Călinici & Călinici, 2021).

Studiul 5. Evaluarea impactului intervențiilor de dezvoltare a inteligenței emoționale asupra dimensiunilor sale și a variabilelor adiacente

Principalul obiectiv al demersului de cercetare derulat este de a evalua impactul intervențiilor de dezvoltare a inteligenței emoționale, funcție de tehnicile utilizate, asupra dimensiunilor sale și a variabilelor adiacente.

Evaluarea impactului utilizării tehnicilor de mindfulness în intervențiile de optimizarea inteligenței emoționale, asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și a variabilelor adiacente s-a realizat prin compararea a două intervenții de optimizare a inteligenței emoționale, prezentate în literatura de specialitate, dintre care una care utilizează tehnici de mindfulness.

Pentru evaluarea impactului utilizării strategiilor de reglare emoțională, în special de reglare socială a emoțiilor, asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și a variabilelor adiacente, a fost construită și implementată și o intervenție nouă de optimizare a inteligenței emoționale care ține cont de rezultatele studiilor de sinteză și are focus pe utilizarea de tehnici diverse pentru reglarea emoțiilor (mindfulness, dar și reglare socială a emoțiilor).

Studiul formulează 4 ipoteze care se referă la efectul intervențiilor asupra inteligenței emoționale și a variabilelor adiacente, precum și la utilitatea tehnicilor adăugate în intervenții, ipoteze ce vor fi prezentate și discutate în cadrul acestui rezumat direct în secțiunea de rezultate.

Metoda

Participanți

Pentru înscrierea participanților la intervenții au fost postate anunțuri online, pe grupurile de socializare și paginile Facebook ale Facultății de Medicină Iuliu Hațieganu și ale Universității Babeș Bolyai din Cluj Napoca. Au aplicat pentru participare la studiu un număr de 292 persoane, 74% fete, cu media de vârstă 21,95, abatere standard 4,79, minim 18 ani, maxim 49.

Participanții au completat chestionarul de inteligență emoțională WLEIS (Law et al., 2004), scala de dezirabilitate MCDS (Sârbescu et al., 2012) și chestionarele aferente criteriilor de excludere, scala de flexibilitate psihologică CompAct (Francis et al. 2016) și scala de distres psihologic DASS 21 (Henry & Crawford, 2005).

Criteriile de includere: studenți care completează chestionarele și doresc să participe.

Criteriile de excludere: în studiu nu au fost incluse persoane cu scor ridicat, peste 70 pentru inteligența emoțională, și nici persoane cu nivel ridicat de flexibilitatea psihologică (și mindfulness), pragul maxim pentru scorurile CompAct a fost stabilit la 100, deoarece aceste abilități sunt cele vizate de intervenție. Persoanele cu simptome ridicate de depresie-anxietate-stres (cu risc de patologie) nu au fost incluse, pragul maxim pentru DASS-21 a fost stabilit la 95.

Procedura

Au fost selectați 160 de aplicanți, care respectau criteriile de includere și excludere, și au fost repartizați aleator în una din cele 4 condiții:

- EIT-C Intervenție de optimizare a inteligenței emoționale (Caruso)
- MBEIT Intervenție de optimizare a inteligenței emoționale cu tehnici de mindfulness (Ciarrochi)
- Emo-Coach Intervenție de optimizare a inteligenței emoționale cu tehnici de mindfulness și strategii de reglare emoțională,
- Grup de control (lista de așteptare).

Toți aplicanții au primit feedback legat de scoruri și selectarea sau nu pentru etapa următoare a studiului, iar cu câteva zile înainte de începerea studiului, cei selectați au completat toate chestionarele pre-training online.

Participanții au completat la întâlnirea introductivă documente precum Acord de confidențialitate, Acord informat de participare în studiu și Anexa pentru prelucrarea datelor cu caracter personal și li s-a prezentat avizul etic pentru cercetare din partea Universității Babeș Bolyai (nr.5769/13.04.2018, prezentat în Anexa 2).

Participanții au fost evaluați online înainte de începerea intervenției și față în față după intervenție. Evaluarea pentru a vedea menținerea progreselor, după 6 luni, s-a realizat tot online, dar din păcate rata de răspuns a fost redusă (sub 10 persoane din fiecare condiție de studiu).

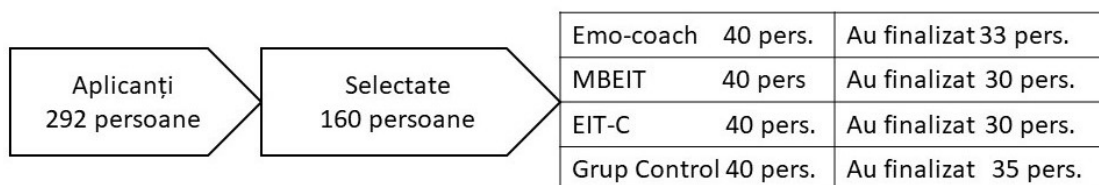


Fig. 1 Flow participanți

Materiale și instrumente

Prezentarea intervențiilor Primele două tipuri de intervenție sunt selectate din literatura de specialitate, traduse și adaptate, iar a treia este nou construită. Intervențiile selectate sunt prezentate în ghidul publicat de Mayer și colaboratorii săi în 2007 (*Applying Emotional Intelligence*, Mayer & Ciarrochi, 2007). Ele se numesc *Inteligență emoțională – training de abilități* (autor David Caruso, denumită în prezenta lucrare **EIT-C**) și *Training de inteligență emoțională și mindfulness* (autor Joseph Ciarrochi, denumită în prezenta lucrare **MBEIT**).

Intervenția nou elaborată, **Emo-Coach**, își propune să utilizeze tehnici de tip mindfulness pentru creșterea deschiderii către emoții și dezvoltarea nivelului de inteligență emoțională, dar și strategiile adaptative de reglare a emoțiilor, inclusiv interpersonală.

Instrumente de măsură Efectul intervențiilor asupra EI și a variabilelor adiacente a fost măsurat prin intermediul unor instrumente specifice, prezentate anterior în lucrarea de față:

- pentru a evalua modificarea nivelului de inteligență emoțională a fost utilizată versiunea în limba română a chestionarului WLEIS (Law et al., 2004) și scala nou creată, CEIS (Calinici et al., 2020),
- pentru evaluarea modificărilor dificultăților și auto-eficacității pentru reglarea emoțională au fost utilizate versiunile în limba română ale chestionarelor DERS-SF (Kaufman et al., 2016) și RESE-R (Gunzenhauser et al.),
- pentru a evalua modificarea flexibilității psihologice, în special a nivelului de deschidere spre emoții, a fost utilizată versiunea în limba română a chestionarului CompACT (Francis et al., 2016),
- pentru a evalua modificările de simptome de depresie, anxietate și stress a fost utilizată versiunea în limba română a chestionarului DASS-21 (Henry & Crawford, 2005),
- pentru evaluarea bunăstării emoționale s-a utilizat versiunea în limba română a chestionarului PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016).

Intervențiile au fost structurate în șase întâlniri de grup (15-20 de persoane), față în față, cu frecvență săptămânală, cu durata de aproximativ două ore, susținute de către cercetătorul principal și șase asistenți. Prima întâlnire a avut ca scop prezentarea intervenției, a trainerilor și a participanților, precum și semnarea documentelor aferente. Intervenția propriu-zisă a fost derulată de-a lungul următoarelor patru întâlniri, iar ultima întâlnire, a șasea, a avut ca scop oferirea de feedback și completarea chestionarelor de evaluare finală.

Rezultate

Datele obținute prin completarea chestionarelor de către participanți, înainte și după intervenție, au fost prelucrate ulterior în SPSS.

S-a calculat post-hoc (cu aplicația G power), ținând cont și de mărimea efectului, puterea studiului pentru a vedea dacă, în compararea cu grupul de control, la post-intervenție, a existat un risc ridicat de a comite eroare de tip 2. Puterea studiului este foarte bună, pentru Emo Coach este .90, pentru MBEIT și EIT-C este .88.

Pentru a stabili dacă intervențiile au avut efect s-au comparat scorurile participanților înainte și după intervenție, pentru fiecare condiție de studiu.

Analiza statistică de tip test t a scorurilor pre-post în grupul de control nu arată diferențe semnificative după intervenție, dar pentru condițiile experimentale de studiu s-au obținut modificări semnificative statistic pre-post pentru aproape toate dimensiunile măsurate, rezultatele fiind prezentate în tabelul de mai jos:

Tabel 3. Teste statistice pre-post intervenție pentru intervențiile implementate

	Scală	Emo-coach, N=33		MBEIT, N=30		EIT-C, N=30	
		Test t	p value.	Test t	p value	Test t	p value
Inteligența Emoțională	CEIS	7,76	0	7,29	0	6,18	0
	WLEIS	10,57	0	5,33	0	4,89	0
Reglare emoțională	RESE-P	5,22	0	2,65	0,01	2,28	0,03
	RESE-N	5,53	0	4,16	0	3,36	0
	DERS-SF	-6,08	0	-4,43	0	-2,16	0,8
Flexibilitate psihologică	CompACT	6,29	0	9,36	0	3,96	0,6
Distress psihologic	DASS-21	-7,79	0	-3,93	0	-3,37	0
Bunăstare psihologică	PERMA	4,65	0	4,29	0	3,56	0

CEIS Scala de Inteligență Emoțională Cluj, WLEIS Scala de Inteligență Emoțională Wong & Law, RESE-R Scala de autoeficacitate pentru reglare emoțională, DERS-SF Scala de dificultăți de reglare emoțională, CompAct - Flexibilitate psihologică, DASS-21 Scala de depresie, anxietate și stres, PERMA – Bunăstare psihologică.

Au fost comparate datele culese înainte de intervenție pentru toate cele patru condiții de studiu, pentru a verifica dacă au existat diferențe semnificative inițiale. Testul statistic One way Anova nu arată diferențe semnificative statistic între variabile înainte de intervenție, între cele patru condiții de studiu, însă post intervenție rezultatele sunt semnificativ statistic diferite. Pentru datele post-intervenție s-a realizat analiza post-hoc pentru a ilustra între ce condiții de studiu s-au obținut diferențele semnificative statistic. S-a calculat, pentru modificările

semnificative statistic mărimea efectului, atât indicele Cohen d, cât și Hedges' g, cu corecție J (Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009), recomandat pentru grupurile sub 50 de persoane.

Tabel 4. Anova Post Hoc Comparații multiple (Bonferroni) cu grup de control (Inteligență emoțională)								
Scala	Cu grup	Dif. Medii (I-J)	Eroare std.	Sig.	95% Confidence Interval		Mărimea efectului	
					Limita inf.	Limita sup.	Cohen d	Hedge g
CEIS Identificare & înțelegere emoții proprii	Emo-Coach	-5.65*	1,21	0,00	-8,89	-2,40	1,04	1,03
	MBEIT	-5.73*	1,24	0,00	-9,06	-2,40	1,16	1,13
	EIT-C	-4.26*	1,24	0,00	-7,59	-0,93	0,79	0,77
Identificare & înțelegere emoțiile altora	Emo-Coach	-4.15*	1,05	0,00	-6,97	-1,33	0,86	0,85
	MBEIT	-3.35*	1,08	0,01	-6,24	-0,46	0,8	0,78
	EIT-C	-3.65*	1,08	0,01	-6,54	-0,76	0,84	0,83
Utilizare emoții	Emo-Coach	-2.77*	0,76	0,00	-4,82	-0,72	0,85	0,84
	MBEIT	-2.43*	0,78	0,01	-4,53	-0,32	0,76	0,75
	EIT-C	-3.46*	0,78	0,00	-5,56	-1,35	1,13	1,11
Reglare emoții proprii	Emo-Coach	-3.82*	0,80	0,00	-5,97	-1,66	1,05	1,03
	MBEIT	-2.86*	0,82	0,00	-5,07	-0,65	0,78	0,77
	EIT-C	-3.73*	0,82	0,00	-5,94	-1,52	1,11	1,08
Reglare - emoțiile altora	Emo-Coach	-2.57*	0,81	0,01	-4,75	-0,39	1,29	1,27
	MBEIT	-1,81	0,83	0,19	-4,04	0,42	Ns	Ns
	EIT-C	-2.58*	0,83	0,01	-4,81	-0,34	0,74	0,72
CEIS Total	Emo-Coach	-18.95*	3,41	0,00	-28,09	-9,81	1,26	1,25
	MBEIT	-16.41*	3,50	0,00	-25,79	-7,03	1,21	1,17
	EIT-C	-17.67*	3,50	0,00	-27,05	-8,30	1,24	1,21

WLEIS Identificare & înțelegere emoții proprii	Emo-Coach	-2.73*	0,57	0,00	-4,27	-1,19	1,02	1,01
	MBEIT	-2.39*	0,59	0,00	-3,97	-0,81	0,97	0,95
	EIT-C	-2.55*	0,59	0,00	-4,13	-0,97	1,04	1,01
Identificare & înțelegere emoțiile altora	Emo-Coach	-3.16*	0,51	0,00	-4,52	-1,80	1,15	1,12
	MBEIT	-1.57*	0,52	0,02	-2,96	-0,17	0,66	0,65
	EIT-C	-2.10*	0,52	0,00	-3,50	-0,70	0,96	0,93
Utilizare emoții	Emo-Coach	-3.18*	0,65	0,00	-4,93	-1,42	1,24	1,21
	MBEIT	-0,50	0,67	1,00	-2,30	1,29	Ns	Ns
	EIT-C	-2.14*	0,67	0,01	-3,94	-0,34	0,73	0,71
Reglare emoții proprii	Emo-Coach	-5.23*	0,73	0,00	-7,17	-3,28	1,13	1,12
	MBEIT	-2.74*	0,75	0,00	-4,74	-0,74	0,77	0,75
	EIT-C	3.34*	0,75	0,00	1,34	5,34	0,99	0,96
WLEIS Total	Emo-Coach	-14.29*	1,71	0,00	-18,88	-9,70	1,28	1,27
	MBEIT	-7.46*	1,75	0,00	-12,16	-2,76	0,94	0,91
	EIT-C	-10.13*	1,75	0,00	-14,83	-5,43	1,3	1,26
*. The mean difference is significant at the 0.05 level.								

CEIS Scala de Inteligență Emoțională Cluj, WLEIS Scala de Inteligență Emoțională Wong & Law

Nu s-au obținut diferențe semnificative statistic în comparație cu grupul de control din punct de vedere al dezvoltării inteligenței emoționale doar pentru dimensiunile *Asistarea altora în reglare emoții (CEIS)* și *Utilizare emoții (WLEIS)*, în urma intervenției MBEIT.

Din punct de vedere al modificărilor **variabilelor adiacente** care țin de reglarea emoțională, comparativ cu grupul de control, marea majoritatea au prezentat modificări semnificative statistic, excepție dimensiunile *Dificultăți de reglare emoții datorate lipsei de strategii (DERS)*, după intervențiile MBEIT și EIT-C și *Dificultăți de reglare emoții datorate lipsei de acceptare a emoțiilor și Dificultăți datorate lipsei de perseverare (DERS)*, după intervenția EIT- C.

De asemenea, așa cum era de așteptat, doar intervenția fără tehnici de mindfulness, IET-C, nu a produs modificări semnificative statistic în ceea ce privește nivelul de *Mindfulness* și nici în ceea ce privește *Deschiderea către emoții* și *Flexibilitatea cognitivă*.

A treia categorie de variabile adiacente măsurate evaluează nivelul de distress, respectiv bunăstare psihologică, asupra cărora intervențiile au adus modificări semnificative statistic pentru multe dimensiuni, excepție următoarele dimensiuni ale bunăstării psihologice : *Satisfacție față de relațiile interpersonale* și *Sentimentul de viață cu sens (PERMA)* după intervențiile MBEIT și EIT-C și *Satisfacția față de starea de sănătate* și *Satisfacție legată de realizări (PERMA)*, după nici una dintre intervenții.

Comparația scorurilor post-intervenție obținute de participanții la intervenții cu cele ale participanților din grupul de control ne permite să testăm primele două ipoteze ale studiului de față.

Ipoteza 1. Intervenția Emo-Coach este eficientă pentru optimizarea nivelului de inteligență emoțională.

Ipoteza 1 se confirmă, în urma intervenției Emo-coach toate dimensiunile inteligenței emoționale, precum și scorul total, măsurate atât cu scala nou construită cât și cu instrumentul consacrat (WLEIS. Law et al., 2004) prezintă creșteri semnificative statistic comparativ cu scorurile inițiale și comparativ cu cele ale grupului de control. Mărimea efectului, comparativ cu grupul de control este medie spre mare (valoarea Hedge g variază între 0.84 și 1.27).

Ipoteza 2. Intervențiile de optimizare e inteligenței emoționale au impact asupra variabilelor relaționate (adiacente) inteligenței emoționale (dificultăți de reglare emoțională, auto-eficacitate emoțională, flexibilitate psihologică, distress și bunăstare psihologică).

Ipoteza 2 se confirmă, datele arată că toate cele trei tipuri de intervenții de optimizare a inteligenței emoționale, au adus modificări semnificative statistic la nivelul multor dimensiuni ale variabilelor adiacente măsurate.

Comparațiile multiple post-hoc (Bonferroni), între cele trei tipuri de intervenții permit testarea ultimelor două ipoteze ale studiului.

Ipoteza 3. Intervenția MBEIT are impact mai mare decât EIT-C în optimizarea nivelului de inteligență emoțională și a variabilelor adiacente măsurate.

Din punct de vedere al modificărilor aduse nivelului de inteligență emoțională nu se înregistrează diferențe semnificative între intervențiile EIT-C și MBEIT, iar din punct de vedere al variabilelor adiacente măsurate s-au înregistrat diferențe semnificative statistic între MBEIT și EIT-C doar din punct de vedere al variabilelor specifice flexibilității psihologice (*Mindfulness* și *Deschidere spre emoții*).

În concluzie, nu se poate confirma ipoteza numărul 3, nu se poate afirma că *intervenția MBEIT are impact mai mare decât EIT-C în optimizarea nivelului de inteligență emoțională și a variabilelor adiacente măsurate*, deși apar unele rezultate mai bune în ameliorarea dificultăților de reglare emoțională, diferențele nu sunt semnificative statistic, singurele semnificative sunt cele ce țin de flexibilitatea psihologică (și dimensiunile sale).

Ipoteza 4. Intervenția Emo-coach are impact mai mare decât celelalte tipuri de intervenție în optimizarea nivelului de inteligență emoțională și a variabilelor adiacente măsurate.

Din punct de vedere al dezvoltării inteligenței emoționale au apărut diferențe semnificative statistic între participanții la intervenția Emo-coach și MBEIT pentru dimensiunile *Reglarea emoțiile altora*, *Identificare și înțelegere emoțiile altora* și *Utilizare emoții*.

Din punct de vedere al variabilelor adiacente măsurate s-au înregistrat de asemenea câteva diferențe semnificative statistic între Emo-coach și celelalte intervenții.

Între intervenția Emo-coach și EIT-C au apărut diferențe semnificative în reducerea Dificultăților de de reglare emoțională (pe două dimensiuni, *Lipsei de acceptare a emoțiilor* și *Lipsa de perseverare în obiective*), precum și pentru creșterea nivelului flexibilitate psihologică (tot pe două dimensiuni, *Mindfulness* și *Deschidere spre experiențe*).

Din punct de vedere al distresului și al bunăstării psihologice s-au înregistrat diferențe semnificative statistic între intervenția Emo-coach și MBEIT pentru *Satisfacția față de relații (PERMA)*.

Ținând cont atât de rezultatele comparațiilor între intervenția nou creată și celelalte două, cât și de compararea mărimii efectului intervențiilor asupra variabilelor urmărite putem confirma *Ipoteza 4, Intervenția Emo-coach are impact mai mare decât celelalte tipuri de intervenție în optimizarea nivelului de inteligență emoțională și a variabilelor adiacente măsurate.*

Discuții și concluzii - Studiul Nr. 5

Analiza statistică a pus în evidență că toate cele trei tipuri de intervenții au fost eficiente, participanții au avut la final modificări semnificative statistic, comparativ cu scorurile lor inițiale și cu cele ale grupului de control, pentru aproape toate dimensiunile evaluate.

Din punct de vedere al optimizării inteligenței emoționale, analiza statistică de tip Anova și comparațiile post-hoc (Bonferroni) arată că toate dimensiunile inteligenței emoționale sunt, pentru toate cele trei tipuri de intervenții, semnificativ statistic mai mari decât pentru grupul de control, cu excepția participanților din condiția de studiu MBEIT, pentru următoarele dimensiuni: Asistarea altora în reglare emoțională (CEIS) și Utilizarea emoțiilor (WLEIS).

Comparația post-hoc arată că nu există diferențe semnificative statistic între cele 3 tipuri de intervenții, din punct de vedere al dimensiunilor inteligenței emoționale, cu excepția celor două dimensiuni pentru care MBEIT nu a obținut modificări semnificative.

Din punct de vedere al primei categorii de variabile adiacente măsurate, dificultățile de reglare a emoțiilor, participanții din condiția de studiu Emo-Coach au înregistrat scăderi semnificative statistic (în comparație cu grupul de control) pentru toate cele șase tipuri de dificultăți, cei din condiția MBEIT pentru cinci tipuri, iar cei din EIT-C pentru un singur tip (Dificultăți datorate lipsei de înțelegere a emoțiilor). Comparația post-hoc arată că există diferențe semnificative statistic între intervențiile care utilizează tehnici de mindfulness (MBEIT și Emo-coach) și EIT-C pentru reducerea dificultăților datorate lipsei de acceptare a emoțiilor și de perseverare în scopuri când apar obstacole.

Din punct de vedere al nivelului de flexibilitate psihologică (mindfulness, deschidere spre experiențe și orientare spre valori) doar intervențiile Emo-coach și MBEIT au obținut modificări semnificative statistic comparativ cu grupul de control.

Din punct de vedere al modificărilor distresului psihologic analiza post-hoc arată că toate cele trei tipuri de intervenții au scăzut în mod semnificativ statistic scorurile pentru depresie, anxietate, respectiv stres, comparativ cu grupul de control. Nu s-au înregistrat diferențe semnificative statistic între cele trei tipuri de intervenții.

Din punct de vedere al modificării bunăstării psihologice toate cele trei intervenții au produs creșteri semnificative statistic față de grupul de control, per ansamblu și pentru trei dimensiuni: *Emoții pozitive*, *Emoții negative* și *Implicare*. În plus, intervenția Emo-Coach a obținut diferențe semnificative statistic față de grupul de control pentru încă două dimensiuni: *Satisfacția față de relații* și *Sentimentul de viață cu sens*. Per ansamblu, intervenția Emo-Coach s-a dovedit a fi mai eficientă decât celelalte două.

Mărimea efectului obținut în Studiul Nr. 5 pentru pentru optimizarea inteligenței emoționale este moderată spre mare (între 0.7-1.2), comparabilă cu cea raportată în alte studii (Hodzig et al,

2017; Mattingly & Kraiger, 2019), iar mărimea efectului asupra variabilelor adiacente măsurate este importantă, moderată, comparabilă cu cea raportă în alte studii de optimizare a potențialului uman. Mărimea efectului pentru reducerea distresului (d între .8 și 1), în special pentru intervenția de tip mindfulness, este comparabilă cu cea raportată de alți autori (Hofmann et al., 2010).

Principala limită a studiului prezentat constă în faptul că nu sunt suficiente date pentru evaluarea de follow-up (sub 10 persoane din fiecare condiție de studiu au completat chestionarele după 6 luni) și nu s-a putut evalua menținerea efectelor intervențiilor în timp. Aplicarea intervenției Emo-coach în alte eșantioane, mai omogene, și evaluarea efectelor în timp ar consolida rezultatele obținute în studiul de față.

CAPITOLUL IV. CONCLUZII ȘI DISCUȚII GENERALE

În lucrarea de față, pe baza studierii literaturii de specialitate și a demersului de cercetare realizat s-a urmărit a răspunde la o serie de întrebări legate de definirea și structura constructului de inteligență emoțională și de tipul optim de intervenție pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, precum și a altor constructe psihologice relaționate, precum bunăstarea psihologică a individului.

Pentru realizarea demersului de cercetare lucrarea de față prezintă în primul rând o sinteză a literaturii de specialitate pe tema inteligenței emoționale, a definirii sale, a instrumentelor de evaluare, a constructelor psihologice relaționate și a intervențiilor de optimizare a sa.

Obiectivele cercetării, atât în ce privește instrumentele de evaluare, cât și în ce privește dezvoltarea, implementarea și evaluarea de intervenții de optimizare a inteligenței emoționale, au fost realizate.

Prin îndeplinirea obiectivelor propuse cercetarea de față aduce un aport la nivel de cunoaștere teoretică referitoare la dimensiunile inteligenței emoționale (scala nou construită CEIS are dimensiuni separate de reglare a emoțiilor proprii și ale altora), dar și la tehnicile și strategiile de reglare emoțională de utilizat în intervenții, pentru efect optim asupra inteligenței emoționale și a variabilele adiacente.

De asemenea cercetarea de față aduce un aport practicienilor, prin oferirea unui model de intervenție de acest tip, cu rezultate dovedite științific, și a unui set de instrumente scurte, cu proprietăți psihometrice testate, ușor de administrat, adaptate pentru populația românească care evaluează o gamă largă de constructe psihologice (inteligența emoțională, auto-eficacitatea pentru reglarea emoțiilor, flexibilitatea și bunăstarea psihologică).

Principala limită a studiului constă în utilizarea de eșantioane relativ mici, de conveniență, replicarea pe eșantioane mari, omogene, ar consolida rezultatele. Rezultatele obținute prin intervenția Emo-coach au aplicații, care ar merita investigate suplimentar, pentru optimizarea potențialului uman, în general și în organizații, prin reducerea stresului, îmbunătățirea inteligenței emoționale interpersonale și creșterea satisfacției legată de relaționare.

Impactul pe care intervenția îl are asupra distresului și a dificultăților de reglare emoțională recomandă utilizarea sa și în reducerea vulnerabilității pentru burn-out și în ameliorarea psihopatologiei (depresie, anxietate, tulburare de personalitate borderline), în paralel cu psihoterapia sau prin integrarea elementelor din Emo-coach în intervențiile specifice.

Aplicarea intervenției Emo-coach pentru eșantioane variate de populație, clinică și non-clinică, și măsurarea impactului asupra dimensiunilor inteligenței emoționale și a constructelor psihologice relaționate ar consolida înțelegerea efectelor și a mecanismelor de acțiune ale intervenției.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*, *36*(3), 555-562.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, *38*(3), 547-558.
- Austin, E. J. (2010). Measurement of ability emotional intelligence: Results for two new tests. *British Journal of Psychology*, *101*(3), 563-578.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child development*, *74*(3), 769-782.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Multi-health systems.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, *1*, 429-445.
- Brackett, M. A., Lopes, P. N., Ivcevic, Z., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2004). Integrating emotion and cognition: The role of emotional intelligence. *Motivation, emotion, and cognition: Integrating perspectives on intellectual functioning*, 175-194.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 206-226.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*, *9*(3), 139-152.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of personality and social psychology*, *91*(4), 780.
- Bond, F. W., & Donaldson-Feilder, E. J. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, *32*(2), 187-203.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of occupational health psychology*, *5*(1), 156.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2011). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons.
- Boyatzis, R., Goleman, D., & McKEE, A. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*. Curtea Veche Publishing.
- Boyatzis, R. E. (2018). The behavioral level of emotional intelligence and its measurement. *Frontiers in psychology*, *9*, 1438.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.
- Brown, J. D. (2009). Choosing the right type of rotation in PCA and EFA. *JALT Testing & Evaluation SIG Newsletter*, *13*(3), 20-25.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, *65*(5), 1061.
- Butzel, J. S., & Ryan, R. M. (1997). The dynamics of volitional reliance. In *Sourcebook of social support and personality* (pp. 49-67). Springer, Boston, MA.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3).
- Calinici, S. M., Calinici, T., & Miclea, M. (2017). Virtual Patients in Clinician's Education: Theory, Knowledge and Self-efficacy in Anxiety Diagnosis. *International Journal of Online and Biomedical Engineering (iJOE)*, *13*(06), 49-57.

- Călinici, M. S., Călinici, T., Balazsi, R., & Miclea, M. (2020). Development and validation of a new ability-based measure of emotional intelligence: Cluj Emotional Intelligence Scale CEIS. *Cognition, Brain, Behavior*, 24(4).
- Călinici, M.S., Unk, I. & Călinici, T. (2020). Impact Of Regulatory Emotional Self-Efficacy On Depression, Anxiety, Stress And Well-Being. doi:10.15405/epsbs.2020.06.43
- Călinici, M.S. & Călinici, T. (2021) Comprehensive Assessment of ACT Processes CompACT. Romanian Adaptation and Short Form Validation. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*. Sep2021, Vol. 21 Issue 2, p209-226. 18
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical psychology review*, 33(3), 343-360.
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological assessment*, 20(3), 227.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European psychologist*, 10(4), 275-286.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. *Advances in social cognition*, 12(1), 1.
- Cherniss, C., Grimm, L. G., & Liautaud, J. P. (2010). Process-designed training. *Journal of Management development*.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). The key ingredients of emotional intelligence interventions: Similarities and differences. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*, 144-156.
- Chang, E. C., Downey, C. A., & Salata, J. L. (2004). Social Problem Solving and Positive Psychological Functioning: Looking at the Positive Side of Problem Solving.
- Coan, J. A. (2011). The social regulation of emotion. In *The Oxford handbook of social neuroscience*.
- Costea-Barlutiu, C., Balas-Baconschi, C., & Hathazi, A. (2018). Romanian adaptation of the Ryff's Psychological Well-Being Scale: Brief report of the factor structure and psychometric properties. *Journal of Evidence-based Psychotherapies*, 18(1), 21-33. doi:10.24193/jebp.2018.1.2
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 69-86.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1964). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354. doi: 10.1037/h0047358
- Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2012). The difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Swiss Journal of Psychology*.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015. doi:10.1037//0022-3514.75.4.989
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 141-144
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (Vol. 26). Sage publications.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Doré, B. P., Morris, R. R., Burr, D. A., Picard, R. W., & Ochsner, K. N. (2017). Helping others regulate emotion predicts increased regulation of one's own emotions and decreased symptoms of depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 729-739. doi:10.1177/0146167217695558
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham IV, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of clinical psychology*, 54(8), 1091-1107.

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Ishk.
- Elfenbein, H. A., Barsade, S. G., & Eisenkraft, N. (2015). The social perception of emotional abilities: Expanding what we know about observer ratings of emotional intelligence. *Emotion, 15*(1), 17–34. doi:10.1037/a0038436
- Fairburn, C. G. (1995). *Overcoming binge eating*. Guilford Press.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., Irving, J. A., & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness interventions and emotion regulation.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema, 18*, 7-12.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review, 8*(4), 311-315.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 134-145.
- Fromm, E. (1969). *Escape from Freedom*. New York, Holt Reinhart and Winston.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy, 45*(1), 83-101.
- Godfrin, K. A., & Van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour research and therapy, 48*(8), 738-746.
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature reviews neuroscience, 12*(11), 652-669.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and psychosomatics, 76*(4), 226-233.
- Green, S. M., & Bieling, P. J. (2012). Expanding the scope of mindfulness-based cognitive therapy: Evidence for effectiveness in a heterogeneous psychiatric sample. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(1), 174-180.
- Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M., Alessandri, G., Von Suchodoletz, A., Di Giunta, L., ... & Trommsdorff, G. (2013). Self-efficacy in regulating positive and negative emotions. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational researcher, 18*(8), 4-10.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2001). Primal leadership: The hidden driver of great performance. *Harvard business review, 79*(11), 42-53.
- Gómez-Simón, I., Penelo, E., & De La Osa, N. (2014). Factor structure and measurement invariance of the Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) in Spanish adolescents. *Psicothema, 26*(3), 401-408.
- Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014). What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Social Work Education, 33*(7), 874-889.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology, 115*(4), 850.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. doi: 0882-2689/04/0300-0041/0
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice, 2*(2), 151-164.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 11*(1), 3-16.

- Groves, K. S., McEnrue, M. P., & Shen, W. (2008). Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. *Journal of Management Development*, 27(2), 225–250. doi:10.1108/02621710810849353
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.
- Hambleton, R. (2001). The next generation of the ITC test translation and adaptation guidelines. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 164-172 doi:10.1027//1015-5759.17.3.164
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100.
- Hanel, P. H. P., & Vione, K. C. (2016). Do student samples provide an accurate estimate of the general public? *PLoS ONE*, 11(12), e0168354. doi:10.1371/journal.pone.0168354
- Hayes, S. Wilson.(1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behaviour of Change*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science+ Business Media.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Heffner, M., Eifert, G. H., Parker, B. T., Hernandez, D. H., & Sperry, J. A. (2003). Valued directions: Acceptance and commitment therapy in the treatment of alcohol dependence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(4), 378-383.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Bernal, C., & Zenasni, F. (2015). The effects of emotional competences training among unemployed adults: a longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 275-292.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138-148.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Hsu, C. C., & Sandford, B. A. (2007). The Delphi technique: Making sense of consensus. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 12(1), 1-8. doi:10.7275/PDZ9-TH90
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jordan, P. J., Ashkanasy, N. M., Härtel, C. E., & Hooper, G. S. (2002). Workgroup emotional intelligence: Scale development and relationship to team process effectiveness and goal focus. *Human Resource Management Review*, 12(2), 195-214. doi: 10.1016/S1053-4822(02)00046-3
- Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 298–342. doi:10.1037/a0037681
- Jonker, C. S., & Vosloo, C. (2008). The psychometric properties of the Schutte emotional intelligence scale. *SA Journal of Industrial Psychology*, 34(2), 21-30.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the Working Group*.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., R., Skidmore, S. C., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443-455. doi: 10.1007/s10862-015-9529-3

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology, 10*(3), 262-271.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). The effect of an expressive-writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology, 41*(1), 179-195.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California, 8*(1), 10-23.
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied psychometrics: The 3-faced construct validation method, a routine for evaluating a factor structure. *Psychology, 9*(8), 2044–2072. doi:10.4236/psych.2018.98117
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., ... & Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(6), 966.
- LaPalme, M. L., Wang, W., Joseph, D. L., Saklofske, D. H., & Yan, G. (2016). Measurement equivalence of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale across cultures: An item response theory approach. *Personality and Individual Differences, 90*, 190-198
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology, 89*(3), 483–496. doi:10.1037/0021-9010.89.3.483
- Leahy, R. L. (2012). Introduction: Emotional schemas, emotion regulation, and psychopathology. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(4), 359-361.
- Lee, G. R., & Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on aging, 9*(4), 459-482.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of counseling psychology, 52*(3), 429.
- Li, T., Saklofske, D. H., Bowden, S. C., Yan, G., & Fung, T. S. (2012). The measurement invariance of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) across three Chinese university student groups from Canada and China. *Journal of Psychoeducational Assessment, 30*(4), 439–452. doi:10.1177/0734282912449449
- Libbrecht, N., Lievens, F., & Schollaert, E. (2010). Measurement equivalence of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale across self and other ratings. *Educational and Psychological Measurement, 70*(6), 1007-1020.
- Libbrecht, N., De Beuckelaer, A., Lievens, F., & Rockstuhl, T. (2014). Measurement invariance of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale scores: Does the measurement structure hold across Far Eastern and European countries? *Applied Psychology, 63*(2), 223–237. doi:10.1111/j.1464-0597.2012.00513.x
- Linehan, M. M. (1993). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA research monograph, 137*, 201-201.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*(1), 113.
- Lovibond, P.F.; Lovibond, S.H. (March 1995). "The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories". *Behaviour Research and Therapy, 33* (3): 335–343
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international, 35*(2), 312-320.
- MacCann, C., & Roberts, R. D. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: Theory and data. *Emotion, 8*(4), 540–551. doi:/10.1037/a0012746
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *American Journal of Family Therapy, 42*(1), 53–66. doi:10.1080/01926187.2012.748549
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of personality and social psychology, 74*(2), 494.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. In *Structural Equation Modeling* (Vol. 11, Issue 3, pp. 320–341). Routledge. doi:10.1207/s15328007sem1103_2
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*(6), 554-564. doi:10.1016/j.paid.2010.05.029

- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 329-352.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. *Handbook of emotion regulation, 2*, 469-490.
- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of abnormal child psychology, 28*(1), 73-86.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review, 29*(2), 140–155. doi:10.1016/j.hrmr.2018.03.002
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schübler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 448-453.
- Maul, A. (2012). The validity of the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) as a measure of emotional intelligence. *Emotion Review, 4*(4), 394-402. doi:10.1177/1754073912445811
- Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). *Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation*. Guilford Press.
- Mayer, J. D. (2002). MSCEIT: Mayer-salovey-caruso emotional intelligence test. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems*
- Mayer, J. D. (Ed.). (2007). *Applying Emotional Intelligence: A Practitioner's Guide*. Psychology Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist, 63*(6), 503–517. doi:10.1037/0003-066X.63.6.503
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2017). A meta-analysis of emotional intelligence and work attitudes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 90*(2), 177–202. doi:10.1111/joop.12167
- Morariu, R. M., Ayearst, L. E., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). The development of a Romanian version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20-Ro). *Romanian Journal of Psychiatry, 15*(3), 155-158.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion, 11*(2), 354.
- Nabi, R. L. (1999). A cognitive-functional model for the effects of discrete negative emotions on information processing, attitude change, and recall. *Communication theory, 9*(3), 292-320.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of abnormal psychology, 116*(1), 198.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424.
- Newman, D. A., Joseph, D. L., & MacCann, C. (2010). Emotional intelligence and job performance: The importance of emotion regulation and emotional labor context. *Industrial and Organizational Psychology, 3*(2), 159–164. doi:10.1111/j.1754-9434.2010.01218.x
- O'Boyle Jr, E., Humphrey, R., Pollack, J., Hawver, T., & Story, P. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 32*(5), 788-818. doi: 10.1002/job.714
- O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in Psychology 10*, 1-19. doi:10.3389/fpsyg.2019.01116
- Parsons, R. (2007). Improving preceptor self-efficacy using an online educational program. *International Journal of Nursing Education Scholarship, 4*(1).
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology, 6*, 160.
- Perte, A., & Miclea, M. (2011). The standardization of the cognitive emotional regulation questionnaire (CERQ) on Romanian population. *Cognition, Brain, Behavior, 15*(1), 111.
- Pérez, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). International handbook of emotional intelligence.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-27. doi:10.3389/fpsyg.2015.00160

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Powers, M. B., Vörding, M. B. Z. V. S., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Prefit, A. B., & Szentagotai-Táatar, A. (2018). DEPRESSION AND DISORDERED EATING BEHAVIORS: THE ROLE OF EMOTION REGULATION DIFFICULTIES. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18(1).
- Qualter, P., Gardner, K. J., & Whiteley, H. E. (2007). Emotional intelligence: Review of research and educational implications. *Pastoral care in education*, 25(1), 11-20.)
- Reuben, E., Sapienza, P., & Zingales, L. (2009). Can we teach emotional intelligence. *Columbia Business School Research Paper*.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(4), 522-532.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47-63. doi:10.1016/j.tics.2015.09.003
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.
- Roseman, I. J. (2001). A model of appraisal in the emotion system. *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, 68-91.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Runcan, P. L., & Iovu, M. B. (2013). Emotional intelligence and life satisfaction in Romanian university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, 40, 137-148.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, 46(2), 261-276.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Salovey, P., Mayer, J., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. Snyder, & S. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 159-171). Oxford: Oxford University Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, D. (2017). *Negotiating the nonnegotiable: How to resolve your most emotionally charged conflicts*. Penguin.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health*, 19(4), 233-239.
- Sârbescu, P., Costea, I., & Rusu, S. (2012). Psychometric properties of the Marlowe-Crowne social desirability scale in a Romanian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 707-711. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.213
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 42(6), 921-933.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. doi:10.1016/j.paid.2011.01.037
- Schutte, N., Malouff, J., & Thorsteinsson, E. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56-72.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Sinclair, S. J., Siefert, C. J., Slavin-Mulford, J. M., Stein, M. B., Renna, M., & Blais, M. A. (2012). Psychometric evaluation and normative data for the depression, anxiety, and stress scales-21 (DASS-21) in a nonclinical sample of US adults. *Evaluation & the Health Professions*, 35(3), 259-279.
- Szabó, K. G., Vargha, J. L., Balázs, R., Bartalus, J., & Bogdan, V. (2011). Measuring psychological flexibility: preliminary data on the psychometric properties of the Romanian version of the acceptance and action questionnaire (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11(1), 67.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: a meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS one*, 9(4), e96110.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, D. P., Parker, J. D., Doody, K. F., & Keefe, P. (1988). Criterion validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50(5), 500-509. doi:10.1097/00006842-198809000-00006
- Tomşa, R., Jenaro, C., Campbell, M., & Neacşu, D. (2013). Student's experiences with traditional bullying and cyberbullying: Findings from a Romanian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 586-590.
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior therapy*, 38(4), 378-391.
- VanBoven, A. M., & Espelage, D. L. (2006). Depressive symptoms, coping strategies, and disordered eating among college women. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 341-348.
- Van der Linden, D., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Schermer, J. A., Vernon, P. A., Dunkel, C. S., ... Petrides, K. V. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(1), 36–52. doi:10.1037/bul0000078
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 71-95.
- Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 65, 81-85.
- Voinescu, B. I., Szentagotai, A., & David, D. (2013). Internet-administered cognitive-behavioral therapy for insomnia. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 13(1A), 225-237.
- Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T., & Streit, P. (2019). The German Version of the PERMA-Profiler: Evidence for Construct and Convergent Validity of the PERMA Theory of Well-Being in German Speaking Countries. *Journal of Well-Being Assessment*, 3(2-3), 75-96.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates (No. WHO/MSD/MER/2017.2).
- Walker, R. E., & Foley, J. M. (1973). Social intelligence: Its history and measurement. *Psychological Reports*, 33(3), 839-864.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and social psychology bulletin*, 29(1), 96-107.

- Watson, J. C. (2002). Re-visioning empathy.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of personality, 62*(4), 615-640.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology, 51*(1), 59-91.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current directions in psychological science, 14*(3), 131-134.
- Wing, J. F., Schutte, N. S., & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology, 62*(10), 1291-1302.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy. *New York: Guilford, 254*.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803–810.
doi:10.1037/a0033839