

De relatie tussen emotionele intelligentie en waargenomen stress

**Universiteit Twente
Faculteit Gedragwetenschappen (GW)
Opleiding Psychologie
Enschede, juli 2006**

**Auteur:
H.C. van de Vis (0047783)**

**Begeleiders:
Prof. Dr. E.R. Seydel
Drs. H.A. van Vuuren**

1	Inleiding	4
2	Theorie	6
2.1	De oorsprong van emotionele intelligentie	6
2.2	Verschillende concepten van emotionele intelligentie.....	6
2.2.1	Goleman	6
2.2.2	Mayer, Salovey en Caruso	7
2.2.3	Baron	9
2.2.4	Concept in dit onderzoek.....	10
2.3	Stress	11
2.3.1	Oorzaken en gevolgen van stress	11
2.3.2	Emotionele intelligentie en stress.....	12
2.3.3	Demografische factoren en emotionele intelligentie.....	12
2.3.4	Hypothese.....	13
3	Methoden.....	13
3.1	Instrumenten.....	13
3.2	Proefpersonen en procedure	13
4	Resultaten.....	14
5	Discussie.....	16
	Referenties.....	18
	Bijlagen	

Samenvatting

De toename van de werkdruk op veel arbeidsplaatsen leidt voor veel mensen tot de toename van stress. Sommige onderzoekers beweren dat de manier waarop met stress wordt omgegaan verbeterd kan worden door emotionele intelligentie te trainen. Een toename van emotionele intelligentie zou leiden tot minder stress. Andere onderzoekers claimen echter dat juist het omgekeerde het geval is, namelijk dat een toename van emotionele intelligentie leidt tot meer stress. In beide gevallen zou er dus een verband tussen emotionele intelligentie en stress aantoonbaar moeten zijn. Dit onderzoek richt zich op de vraag óf er überhaupt een verband is aan te tonen tussen emotionele intelligentie en stress.

Voor dit onderzoek hebben 31 mensen twee vragenlijsten ingevuld, één die emotionele intelligentie meet, de Trait Meta-Mood Scale (TMMS), en één die de waargenomen stress meet, de Perceived Stress Scale (PSS). De scores op deze vragenlijsten zijn geanalyseerd om het mogelijke verband tussen deze twee variabelen aan te tonen. Tevens is onderzocht of er verschillen bestaan betreffende geslacht en leeftijd.

Uit de analyse van de verkregen data komt geen significant verband tussen emotionele intelligentie en stress naar voren. Opvallend is dat de scores op twee van de drie afzonderlijke factoren waaruit emotionele intelligentie in deze vragenlijst bestaat, wel significante verschillen laten zien met betrekking tot geslacht en leeftijd. Het lijkt erop dat vrouwen gevoeliger zijn voor emoties en deze emoties minder goed kunnen reguleren dan mannen. Dit zelfde lijkt ook op te gaan voor jongere mensen wanneer men deze vergelijkt met oudere mensen. Dit verklaart wellicht waarom vrouwen hoger scoren op stress in vergelijking met mannen en waarom jonge mensen hoger scoren op stress in vergelijking met oudere mensen.

Hoewel geen van de hypothesen bewezen konden worden in dit onderzoek, zijn er toch een aantal opvallende verschillen uit de data naar voren gekomen. Op basis van de verschillen tussen man en vrouw en de verschillen tussen jong en oud kan geconcludeerd worden dat het trainen van bepaalde competenties, die gepaard gaan met emotionele intelligentie, effect zou kunnen hebben om de stress die mensen ervaren te doen afnemen. Grote kanttekening bij dit onderzoek is dat de steekproef erg klein was, waardoor de gevonden resultaten met enige scepsis bekeken moeten worden.

1 Inleiding

In de huidige samenleving vormen stress en de gevolgen van stress een groot probleem. Doordat de werkdruk toeneemt, krijgen steeds meer werknemers te maken met stress. Als gevolg van stress neemt het ziekteverzuim toe en neemt de kwaliteit van de geleverde arbeid af. Dit heeft extra kosten tot gevolg, zowel maatschappelijke kosten als kosten voor de werkgever. Om deze kosten te reduceren is het goed om maatregelen te treffen die het ontstaan van stress bij werknemers tegengaat. Daarnaast kan langdurige stress gevolgen hebben voor de gezondheid van de werknemer, waardoor het voor de gezondheid van de werknemer ook belangrijk is dat er maatregelen genomen worden om stress tegen te gaan.

Een betrekkelijk nieuw gebied van onderzoek is het onderzoek naar een mogelijk verband tussen emotionele intelligentie en stress. Volgens sommige onderzoekers is het zo dat mensen met een hogere emotionele intelligentie minder stress zouden ervaren (Slaski & Cartwright, 2002). De verklaring die zij daarvoor geven, is dat deze mensen beter in staat zouden zijn hun gevoelens te reguleren. Mensen met een hogere emotionele intelligentie zouden beter met stressvolle situaties om kunnen gaan, omdat zij gevoelens van stress kunnen herkennen en deze gevoelens kunnen reguleren waardoor de stress afneemt. Mensen met een lagere emotionele intelligentie zouden meer moeite hebben met het herkennen van deze gevoelens en het reguleren daarvan. Zij merken bijvoorbeeld wel op dat ze gestresst zijn, maar zijn niet in staat wat aan deze gevoelens te doen. Kortom, mensen met een hogere emotionele intelligentie zouden minder stress hebben.

Verschillende onderzoekers beweren dat emotionele intelligentie, in tegenstelling tot bijvoorbeeld IQ, geen construct is dat vaststaat, maar dat het een construct is dat door training valt te ontwikkelen. Met andere woorden, mensen kunnen hun emotionele intelligentie verhogen. Deze onderzoekers suggereren dat door het trainen van emotionele intelligentie mensen zich beter kunnen leren wapenen tegen stress. Als dit werkelijk het geval is, is dat natuurlijk een belangrijk middel wat ingezet kan worden tegen stress.

Slaski en Cartwright (2003) noemen de mogelijkheid om trainingen te geven waarin mensen leren hun emotionele intelligentie te verhogen. Als deze trainingen inderdaad werken, zijn zowel bedrijf als werknemer daarbij gebaat. Voor het bedrijf is het voordeel dat de werknemers minder stressgevoelig zijn, waardoor ze productiever zijn. Hierdoor nemen de gevolgen van stress voor het bedrijf af. De voordelen voor de werknemers zijn dat ze beter met stress om leren gaan, dat ze zich ontwikkelen op een gebied waar ze in hun persoonlijke leven ook voordeel van kunnen hebben en dat hun gezondheid minder hinder ondervindt van stress.

Dat klinkt allemaal heel mooi, maar er zijn ook onderzoekers die beweren dat juist mensen met een hogere emotionele intelligentie meer last hebben van stress (Simpson, Ickes en Blackstone, 1995; Chiarrochi, 2002). Doordat deze mensen zich meer bewust zijn van hun gevoelens, voelen ze eerder spanningen aan. Hierdoor zouden ze juist eerder last van stress hebben dan mensen die een lagere emotionele intelligentie hebben. Ze zijn zich meer bewust van hun gevoelens en lijken daardoor gevoeliger te zijn voor stressvolle prikkels en situaties.

Als deze onderzoekers gelijk hebben, betekent dit dat het trainen van emotionele intelligentie geen zin heeft en misschien wel het tegenovergestelde effect heeft, namelijk dat mensen meer stress gaan ervaren dan ze voorheen deden.

Doordat de meningen van de onderzoekers verschillen is het onduidelijk wat de relatie tussen emotionele intelligentie en stress is. Dit onderzoek probeert hierover meer duidelijkheid te verkrijgen.

Om hierover meer duidelijkheid te kunnen geven, is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *‘Bestaat er een verband tussen emotionele intelligentie en stress?’*

Om deze vraag te kunnen beantwoorden zal, aan de hand van literatuur, eerst het concept emotionele intelligentie nader onderzocht worden, waarna dit concept afgebakend zal worden. Daarnaast zal het concept stress beschreven worden om vervolgens te onderzoeken of er een mogelijk verband tussen emotionele intelligentie en stress kan worden gelegd.

Uiteindelijk zal een mogelijk verband tussen emotionele intelligentie en stress getoetst worden aan de hand van empirisch onderzoek. Uit de resultaten van dit onderzoek volgt de conclusie of er al dan niet een verband bestaat tussen emotionele intelligentie en stress.

2 Theorie

Bij het doornemen van de literatuur op het gebied van emotionele intelligentie blijkt dat er geen eenduidige definitie van ‘emotionele intelligentie’ is. De verschillende auteurs hanteren veelal hun eigen definities, daarbij gebruikmakend van eigen modellen waarin zij hun eigen concept uitleggen.

Voordat de verschillende concepten over emotionele intelligentie worden toegelicht, zal eerst het ontstaan van het begrip *emotionele intelligentie* beschreven worden. Nadat de verschillende concepten van emotionele intelligentie beschreven zijn, wordt beschreven welk concept voor dit onderzoek gebruikt zal worden.

2.1 De oorsprong van emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is een relatief nieuw gebied binnen het gedragsonderzoek, maar door het toenemende aantal publicaties over het onderwerp is het een groeiend gebied.

Hoewel het een relatief nieuw begrip is, werd de term emotionele intelligentie voor het eerst gebruikt in een artikel met de titel “Emotional intelligence and emancipation” dat verscheen in het Duitse tijdschrift *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* in 1966 (Leuner, 1966).

De eerste keer dat de term emotionele intelligentie opduikt in de Engelse literatuur is in een nooit gepubliceerde doctoraalstudie door Payne (1986).

De bekendheid van emotionele intelligentie bij het grote publiek is grotendeels toe te schrijven aan Daniel Goleman. Zijn boek *Emotionele Intelligentie* (1995) is een wereldwijde bestseller. De wijze waarop hij emotionele intelligentie beschrijft, wordt door sommige andere auteurs bekritiseerd, omdat het niet wetenschappelijk zou zijn (Matthews, 2002).

Veel informatie voor zijn boek haalde Goleman uit de literatuur van Jack Mayer, Peter Salovey en hun collega's. Deze auteurs doen de laatste jaren veel onderzoek op het gebied van emotionele intelligentie. Zij houden zich onder andere bezig met het meten van emotionele intelligentie. De concepten van deze auteurs zullen verderop beschreven worden.

Een ander veelgenoemde auteur is Reuven Baron. Hij claimt zelf al eerder een aan emotionele intelligentie gerelateerd concept te hebben gebruikt, namelijk “emotional quotient”, maar dit concept stond in een niet-gepubliceerde doctoraalstudie welke moeilijk te vinden is.

Naast deze opvattingen zijn er vele andere opvattingen over emotionele intelligentie, welke hier niet besproken zullen worden. Hieronder worden drie belangrijke concepten besproken.

2.2 Verschillende concepten van emotionele intelligentie

Er zijn verschillende opvattingen over wat emotionele intelligentie inhoudt en evenzoveel definities en concepten. Op basis van verzamelde literatuur zullen hier drie belangrijke concepten op het gebied van emotionele intelligentie besproken worden. Daarnaast zal het voor dit onderzoek gekozen concept worden beschreven.

2.2.1 Goleman

Daniel Goleman behaalde zijn Ph.D. in klinische psychologie en persoonlijkheidsontwikkeling aan de Harvard Universiteit. Als psycholoog had hij een column in de New York Times waarin hij schreef over de hersenen en gedragsstudies. In 1995 bracht hij het boek *Emotionele Intelligentie* uit. Hierin beschrijft hij zijn visie op emotionele intelligentie. Zijn definitie van emotionele intelligentie is de volgende: emotionele intelligentie omvat capaciteiten zoals jezelf weten te motiveren en te volharden wanneer je geconfronteerd wordt met frustraties; om impulsen te controleren en bevrediging uit te stellen; om je

gemoedstoestand te reguleren en te voorkomen dat spanningen je denkvermogen beïnvloeden; het hebben van empathy en hoop (Goleman, 1995).

Volgens Goleman is emotionele intelligentie op te splitsen in vijf emotionele vaardigheden (Goleman, 1995):

1. **Zelfbewustzijn:** Het kunnen identificeren en benoemen van een emotionele toestand en het verband begrijpen tussen emoties, gedachten en acties.
2. **Zelf-regulatie:** Het kunnen controleren van eigen emotionele toestanden – het onder controle hebben van emoties of ongewenste emotionele toestanden kunnen omzetten in meer gepaste.
3. **Motivatie:** In een emotionele toestand kunnen raken die geassocieerd wordt met een 'drive' om iets te bereiken.
4. **Empathie:** Het kunnen zien, rekening houden met, en beïnvloeden van emoties van anderen.
5. **Sociale vaardigheden:** Het aangaan en behouden van bevredigende interpersoonlijke relaties.

Deze vaardigheden werken in een hiërarchische volgorde. Om emoties te kunnen controleren moeten ze eerst geïdentificeerd kunnen worden. Het beheersen van de eerste drie vaardigheden leidt tot de vierde competentie. De eerste vier vaardigheden stellen iemand in staat om succesvol interpersoonlijke relaties met anderen aan te gaan.

Goleman zegt dat deze vaardigheden te leren zijn en dat emotionele intelligentie daardoor niet, zoals IQ, vaststaat maar dat je emotionele intelligentie kunt ontwikkelen door de benodigde vaardigheden aan te leren.

Volgens Goleman zijn deze vaardigheden vaak meer van belang dan het IQ (<http://www.eiconsortium.org/members/goleman.htm>). Daarom pleit Goleman voor onderwijs waarin deze vaardigheden worden bijgebracht om op die manier de ontwikkeling van emotionele intelligentie te bevorderen.

De ideeën van Goleman worden door andere auteurs bekritiseerd. Hij zou zijn stellingen niet kunnen onderbouwen met empirische data en zijn concept van emotionele intelligentie lijkt niet samenhangend genoeg om echt te overtuigen (Matthews, 2002, p.15). Ook wordt hem verweten dat hij teveel vanuit een journalistiek standpunt schrijft voor het grote publiek en te weinig vanuit wetenschappelijk standpunt. Desondanks wordt hij in veel wetenschappelijke literatuur genoemd, waardoor niet te ontkennen valt dat hij van grote invloed is op het gebied van emotionele intelligentie.

2.2.2 Mayer, Salovey en Caruso e.a.

Jack Mayer, Peter Salovey, David Caruso en hun collega's zijn misschien wel de meest betekenisvolle auteurs op het gebied van emotionele intelligentie. Niet alleen dienden zij als een belangrijke invloed voor Goleman voor het schrijven van zijn boek, zij zijn ook de eersten die zo veel wetenschappelijk literatuur gepubliceerd hebben over het begrip emotionele intelligentie. Volgens hen zijn andere concepten van emotionele intelligentie misleidend en benadrukt hun specifieke gebruik van de term een concept van een intelligentie, welke gebruik maakt en voordeel heeft van emoties. Vanuit dit standpunt bestaat emotionele intelligentie volgens hen uit mentale mogelijkheden, vaardigheden of capaciteiten (Mayer, 2000a). Om dit concept te onderbouwen hebben ze een uitgebreid model, namelijk *The Ability Model of Intelligence*, ontwikkeld met een aantal operationele factoren.

Volgens Mayer, Salovey en Caruso is emotionele intelligentie onder te verdelen in vier takken, namelijk: Emotionele Perceptie en Expressie, Emotionele Vergemakkelijking van Gedachten, Emotioneel Begrip en Emotioneel Management. Zij noemen dit *The Four Branch*

Model of Intelligence (Mayer, 1997). Deze vier takken zijn onder te verdelen in verschillende vaardigheden (zie tabel 1).

1. Emotionele Perceptie en Expressie

Het vermogen om emoties te identificeren in eigen fysische en psychologische toestanden.

Het vermogen om emoties in andere mensen te identificeren.

Het vermogen om emoties en behoeften gerelateerd aan deze emoties te uiten.

Het vermogen onderscheid te maken tussen nauwkeurige/eerlijke en onnauwkeurige/oneerlijke gevoelens.

2. Emotionele Vergemakkelijking van Gedachten (door emotionele intelligentie te gebruiken)

Het vermogen om gedachten om te leiden en prioriteit te geven aan gedachten op basis van geassocieerde gevoelens.

Het vermogen om emoties te genereren om geheugen en beoordeling te verbeteren.

Het vermogen gebruik te maken van verandering in gemoedstoestanden om meerdere standpunten te waarderen.

Het vermogen om emotionele toestanden te gebruiken ter bevordering van probleemoplossing en creativiteit.

3. Emotioneel Begrip

Het vermogen om de relatie tussen verschillende emoties te begrijpen.

Het vermogen om oorzaken en gevolgen van emoties waar te nemen.

Het vermogen om complexe gevoelens, gemengde emoties en tegenstrijdige toestanden te begrijpen.

Het vermogen overgangen tussen emoties te begrijpen.

4. Emotioneel Management

Het vermogen om open te staan voor gevoelens, zowel positieve als negatieve.

Het vermogen om gevoelens te monitoren en te reflecteren.

Het vermogen een emotionele toestand aan te nemen, te verlengen, of ervan los te komen.

Het vermogen om emoties in jezelf te managen.

Het vermogen om emoties in anderen te managen.

Tabel 1 The Four Branch Model of Emotional Intelligence

De eerste tak van emotionele intelligentie begint met de capaciteit om gevoelens waar te nemen en te uiten. Emotionele intelligentie kan niet bestaan zonder deze vaardigheid. Emotionele perceptie houdt in dat emotionele boodschappen zoals gezichtsuitdrukkingen en stemgebruik geregistreerd worden, dat ze aandacht krijgen en dat er betekenis aan deze boodschappen wordt gegeven.

De tweede tak van emotionele intelligentie betreft de emotionele vergemakkelijking van cognitieve activiteiten. Hierbij ligt de focus op de manier waarop emoties het cognitieve systeem beïnvloeden en op welke wijze emotionele intelligentie kan worden aangewend om te komen tot een beter probleemoplossend vermogen, een beter redenerend vermogen, betere beslisvaardigheid en betere creatieve pogingen.

De derde tak omvat emotioneel begrip. De meest belangrijke vaardigheid is het vermogen om emoties te benoemen en de relaties tussen verschillende emoties te herkennen, bijvoorbeeld dat ergernis en irritatie kunnen leiden tot woede.

De meeste mensen denken bij emotionele intelligentie aan de vierde tak van emotionele intelligentie namelijk, emotioneel management. Mensen wenden verschillende technieken aan om hun emoties te reguleren. De meest succesvolle is lichaamsbeweging. Andere technieken zijn het luisteren naar muziek, het opzoeken van sociale contacten en cognitief zelfmanagement. Daarnaast is aangename afleiding ook een goede techniek om je emoties te reguleren. Centraal bij emotioneel management staat het vermogen om te reflecteren op eigen gevoelens en deze te reguleren.

2.2.3 Baron

Reuven Baron was de eerste die een test op de markt bracht om emotionele intelligentie te meten. Baron karakteriseert emotionele intelligentie als “een scala aan niet-cognitieve capaciteiten, bekwaamheden en vaardigheden die ons vermogen beïnvloedt om succesvol om te gaan met eisen en druk vanuit de omgeving” (Baron, 1997, p. 14). Baron onderscheidt vijf subtypen van emotionele intelligentie, namelijk intrapersoonlijke intelligentie, interpersoonlijke intelligentie, aanpassingsvermogen, stress management en algemene stemming. Deze subtypen zijn onder te verdelen in factoren. Een overzicht van deze factoren staat in tabel 2.

Intrapersoonlijk	- Emotioneel zelfbewustzijn - Assertiviteit - Zelfwaardering - Zelfontplooiing - Onafhankelijkheid
Aanpassingsvermogen	- Probleem oplossend vermogen - ‘Reality testing’ - Flexibiliteit
Stemming	- Vrolijkheid - Optimisme
Interpersoonlijk	- Empathie - Interpersoonlijke relaties - Sociale verantwoordelijkheid
Stress management	- Stressbestendigheid - Controle van impulsen

Tabel 2 EQ-i model van Baron

Overzicht

In tabel 3 wordt een kort overzicht gegeven van de drie verschillende concepten. Hierin staan onder andere de definities, welk construct de testen meten en voorbeelden van testitems.

	Mayer, Caruso	Salovey, Baron	Goleman
Definitie van emotionele intelligentie	“Het vermogen om emotie accuraat waar te nemen, in te schatten en uit te drukken; het vermogen om toegang te krijgen tot gevoelens of deze te genereren wanneer deze het denkproces vergemakkelijken; het vermogen om emotie en emotionele kennis te begrijpen; het vermogen emoties te reguleren om zo emotionele en intellectuele groei te promoten.”	“Een scala aan niet-cognitieve capaciteiten, bekwaamheden en vaardigheden die ons vermogen beïnvloedt om succesvol om te gaan met eisen en druk vanuit de omgeving.”	“Emotionele competentie is een aangeleerde vaardigheid, gebaseerd op emotionele intelligentie, die resulteert in uitstekende prestaties op het werk.”

Test	Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)	BarOn EQ-i	Emotional Competence Inventory
Testmethode	Meting van bekwaamheid	Zelf rapportage	Observant/Zelfrapportage
Meet	Emotionele Intelligentie	Emotioneel-intelligent gedrag	Competenties
Voorbeeld test- items	1. Kijk naar het gezicht (op de foto). Geef aan hoe deze persoon zich voelt: Niet Erg Boos123 Verdrietig123 Blij123 2. Iemand wordt blijer en blijer. Wanneer het gevoel blijheid voorbijschiet en iemand buiten zichzelf raakt dan voelt hij/zij zich: A. tevreden B. gelukkig C.....	1. Ik heb goede relaties met anderen. 2. Het is leuk om met mij om te gaan. 3. Ik help graag anderen. Antwoordschaal: Niet Helemaal waar waar 12345 45	1. Bewust van eigen gevoelens 2. Staat open voor nieuwe ideeën Antwoordschaal: Een beetje Erg A B C D E F G
Testschalen	1. Emotionele Perceptie en Expressie 2.Emotionele Vergemakkelijking van Gedachten 3. Emotioneel Begrip 4. Emotioneel Management	1. Intrapersoonlijke intelligentie 2. Interpersoonlijke intelligentie 3. Aanpassingsvermogen 4. Stress management 5. Algemene stemming	1. Zelfbewustzijn 2. Zelfregulatie 3. Motivatie 4. Empathie 5. Sociale vaardigheden

Tabel 3 Overzicht van verschillende emotionele intelligentie tests

2.2.4 Concept in dit onderzoek

Zoals al beschreven, zijn er meerdere concepten die gebruikt kunnen worden wanneer het emotionele intelligentie betreft. Het beslissen over welke van deze concepten de juiste is, is niet het doel van dit onderzoek en daar zal dan ook geen uitspraak over gedaan worden. Er is voor dit onderzoek gekozen om het concept van Mayer, Salovey en Caruso als uitgangspunt te gebruiken. Deze auteurs hebben veel publicaties op hun naam staan en het concept dat zij hanteren is voor dit onderzoek als meest bruikbaar bevonden. De vragenlijst die gebruikt is om emotionele intelligentie te meten (zie methode), is door Salovey ontwikkeld. Deze vragenlijst is gebaseerd op een voorloper van het huidige concept. Het onderscheidt emotionele intelligentie in drie factoren in plaats van de vier takken die in het huidige model worden onderscheiden. Deze drie factoren zijn *aandacht*, *helderheid* en *reparatie*. Deze factoren komen globaal overeen met de vier takken van het huidige model. Zo is *aandacht* vergelijkbaar met ‘emotionele perceptie en expressie’, lijkt *helderheid* overeen te komen met ‘emotioneel begrip’ en vertoont *reparatie* gelijkenis met zowel ‘emotioneel management’ als ‘emotionele vergemakkelijking van gedachten’.

In dit onderzoek is van deze overlapping uitgegaan met betrekking tot de factoren van emotionele intelligentie en voor dit onderzoek is dit concept als theoretisch kader gebruikt.

2.3 Stress

Voordat wordt ingegaan op de relatie tussen stress en emotionele intelligentie, zal eerst worden ingegaan op het begrip stress en de mogelijke oorzaken en gevolgen van stress. Daarna zal worden ingegaan op de mogelijke relatie tussen emotionele intelligentie en stress. Wanneer in dit onderzoek over stress gesproken wordt, wordt de stress die mensen waarnemen (waargenomen stress) bedoeld.

2.3.1 Oorzaken en gevolgen van stress

Stress is een begrip dat veel gebruikt wordt in de volksmond, maar wat wordt er onder stress verstaan? Onder stress verstaat men over het algemeen een negatieve emotionele ervaring die gepaard gaat met biochemische, psychologische, cognitieve en gedragsveranderingen. Deze veranderingen hebben als doel het aanpassen aan de stressvolle situatie (stressor) of het veranderen van de stressvolle situatie (Baum, 1990). Stress wordt uitgelokt door een stressor. Deze stressor kan intern of extern zijn. Een voorbeeld van een externe stressor is de slechte arbeidsomstandigheden waarin iemand zijn werk moet doen. Daarbij kan gedacht worden aan harde geluiden, maar ook aan een slechte werksfeer door onderlinge spanningen of een te hoge werkdruk. Extreme bezorgdheid over een situatie in de toekomst is een interne stressor. Er kan tevens een onderscheid worden gemaakt tussen een acute stressor of een chronische stressor. Acute stress is een reactie op een directe bedreiging (acute stressor), welke ook wel een ‘fight or flight’ reactie wordt genoemd. Deze dreiging kan elke situatie zijn die wordt ervaren als bedreigend, ook als de situatie dat eigenlijk niet is. Veel voorkomende acute stressors zijn lawaai, drukke menigten, isolatie, honger en gevaar, maar bijvoorbeeld ook de herinnering aan een gevaarlijke of bedreigende situatie. Bij acute stress is het vaak zo dat de reacties afnemen zodra het gevaar geweken is.

Chronische stress wordt veroorzaakt door langdurige blootstelling aan stressvolle situaties (chronische stressors) waarbij de ‘fight of flight’ reactie onderdrukt moet worden. Voorbeelden van chronische stress zijn: langdurige hoge werkdruk, langdurige relationele problemen, eenzaamheid en aanhoudende financiële problemen.

Dit onderzoek heeft vooral betrekking op chronische stress, waarbij de stressreacties langere tijd aanhouden. Dit heeft een negatieve invloed op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Omdat dit onderzoek gericht is op emotionele intelligentie, dus op het mentale aspect, zullen de fysieke gevolgen van chronische stress (hoge bloeddruk, versnelde hartslag, etc.) hier buiten beschouwing worden gelaten. Chronische stress kan tal van cognitieve gevolgen hebben doordat het geheugen en de aandacht van mensen wordt aangetast. Hierdoor zijn mensen minder goed in staat beslissingen te nemen of is de kans op ongelukken groter. Daarnaast kan chronische stress leiden tot negatieve emoties, zoals angst, frustratie, vijandigheid en irritatie en het kan uiteindelijk zelfs leiden tot een depressie of burnout. Deze negatieve emoties kunnen leiden tot een afname van zelfvertrouwen en eigenwaarde (Muchinsky, 2003).

Verschillende mensen reageren verschillend op dezelfde stressor. Dit komt door wat in de Engelse literatuur ‘appraisal’ wordt genoemd. Volgens Lazarus en Folkman (1984) is appraisal te onderscheiden in ‘primary appraisal’ en ‘secondary appraisal’. ‘Primary appraisal’ is het bepalen of een stimulus positief of negatief is en wat de gevolgen zijn voor het welzijn. ‘Secondary appraisal’ is het bepalen op welke wijze schade kan worden voorkomen. Een andere factor die een rol speelt bij de perceptie van stress is ‘locus of control’. Hierbij gaat het erom of iemand het idee heeft zelf invloed uit te kunnen oefenen op de stimulus die de stress veroorzaakt. Wanneer iemand een externe ‘locus of control’ heeft, denkt die persoon dat hij geen controle heeft over de stressor. Omgekeerd denkt iemand met een interne ‘locus of control’ dat hij wel controle heeft over de stressor. De appraisal en de ‘locus of control’

van iemand kunnen mogelijk beïnvloed worden door de emotionele intelligentie van deze persoon. Dit wordt hieronder verder besproken.

2.3.2 Emotionele intelligentie en stress

In diverse artikelen wordt geschreven over een mogelijke relatie tussen emotionele intelligentie en stress (Ciarrochi, 2002). Naar deze relatie wordt nog veel onderzoek gedaan en er zijn uiteenlopende ideeën over deze mogelijke relatie. Hieronder zullen enkele van deze ideeën kort besproken worden.

Ciarrochi e.a. (2002) maken een onderscheid tussen het waarnemen van emoties en het reguleren van emoties. Mensen die niet goed zijn in het waarnemen van hun emoties zouden minder last hebben van stress omdat zij hier minder gevoelig voor zijn. Dit in tegenstelling tot mensen die niet goed zijn in het reguleren van hun emoties. Deze mensen zouden juist gevoeliger zijn voor stress. Deze bevinding vertoont overeenkomsten met resultaten uit andere onderzoeken (Farber, 1989; McCallum & Piper, 2001) waarin beschreven wordt dat de neiging om niet na te denken over gevoelens en gedachten is geassocieerd met minder angst, depressie en paranoia en meer zelfvertrouwen.

De gegevens uit een onderzoek onder 200 Britse managers spreekt dit tegen. Daaruit blijkt dat de personen met hoge emotionele intelligentie scores minder last van stress hadden, hoger scoorden op gezondheid en welzijn en volgens hun superieuren betere prestaties leverden dan personen met een gemiddeld tot lage score (Slaski & Cartwright, 2002).

Op welke manier emotionele intelligentie invloed zou kunnen hebben op stress wordt door Slaski en Cartwright (2003) beschreven. De link tussen emotionele intelligentie en stress is volgens hen gebaseerd op het idee dat negatieve emoties en stress het resultaat zijn van een disfunctionele relatie tussen aspecten van het zelf en de omgeving, en dat het vermogen (emotionele intelligentie) om emoties, van anderen en van zichzelf, te lezen en reguleren een modererende rol heeft in dit proces.

Emotionele intelligentie gaat niet per se alleen over emoties, maar ook over de manier waarop mensen hun emoties effectief integreren met gedachten en gedrag en zodoende zichzelf in staat stellen zich tegen negatieve emotionele ervaringen te wapenen (Mayer, 2000a).

Ondanks de verschillende opvattingen over emotionele intelligentie lijken de verschillende auteurs het er over eens dat zelfbewustzijn de kern is van emotionele intelligentie en dat zelfvertrouwen en zelfacceptatie belangrijke factoren zijn in het ontwikkelen van emotionele intelligentie. Door zelfbewustzijn te vergroten, kunnen mensen zichzelf beter losmaken van gebeurtenissen en hun emoties beter reguleren, zodat voorkomen wordt dat ze overweldigd raken door hun emotionele reactie. Het geven van training om vaardigheden aan te leren die emotionele intelligentie vergroten, kan dus misschien een effectieve methode zijn om individuele stressbestendigheid te vergroten.

2.3.3 Demografische factoren en emotionele intelligentie

Uit onderzoek blijkt dat er verschillen bestaan tussen de emotionele intelligentie van mannen en vrouwen (Harrod, 2005). Uit dit onderzoek blijkt dat mannen lager scoren op emotionele intelligentie dan vrouwen. Petrides en zijn collega's (2004) rapporteerden in hun onderzoek dat mannen, wanneer ze gevraagd wordt hun eigen emotionele intelligentie in te schatten, deze hoger schatten dan vrouwen, maar de data uit het onderzoek van Harrod geven aan dat deze inschatting onjuist is. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat er, op basis van leeftijd, verschillen bestaan wat betreft emotionele intelligentie. Zowel Mayer (2000) als Kafetsios (2004) rapporteren dat een hogere leeftijd gepaard gaat met een hogere score op emotionele intelligentie.

2.3.4 Hypotheses

Aangezien er geen eenduidigheid is onder onderzoekers over de mogelijke relatie tussen emotionele intelligentie en stress, is er in dit onderzoek voor gekozen om te onderzoeken of überhaupt aangenomen kan worden dat er een relatie bestaat tussen emotionele intelligentie en stress. Vervolgens is onderzocht of het in de literatuur genoemde verschil tussen mannen en vrouwen in dit onderzoek aantoonbaar was. Daarnaast is het verschil op basis van leeftijd, dat in de literatuur naar voren komt onderzocht. Op basis van de bestudeerde literatuur zijn de volgende hypothesen opgesteld:

H₁: Er bestaat een verband tussen emotionele intelligentie en stress

H₂: Vrouwen scoren hoger op emotionele intelligentie

H₃: Oudere mensen scoren hoger op emotionele intelligentie

3 Methoden

3.1 Instrumenten

In dit onderzoek zijn twee vragenlijsten gebruikt om het verband tussen emotionele intelligentie en stress te onderzoeken. Om het construct *emotionele intelligentie* te meten is gebruik gemaakt van de “Trait Meta-Mood Scale” (TMMS) van Salovey et al (Salovey, 1995). Dit is een lijst met 48 items welke drie factoren meet, namelijk *emotional attention*, *clarity* en *repair*, waarbij gebruik wordt gemaakt van een 5 punts Likertschaal om aan te geven in hoeverre men het met de stelling eens is. De betrouwbaarheid die Salovey rapporteert voor de drie schalen werd berekend met Cronbach’s alpha coëfficiënt (emotional attention:

$a = .86$; clarity: $a = .87$; repair: $a = .82$) (Salovey, 1995). Wat betreft de validiteit vonden Salovey e.a. data die er op wijzen dat de TMMS correleert met ander vragenlijsten die stemming en gevoel meten, waaronder de Emotional Expressiveness Questionnaire (AEQ, King & Emmons, 1990, 1991) en de Expectancies for Negative Mood Regulation (NMR, Catanzaro & Mearns, 1990). Voor dit onderzoek zijn de 48 items vanuit het Engels naar het Nederlands vertaald. De factoren zijn ook vertaald naar het Nederlands in respectievelijk *aandacht*, *helderheid* en *reparatie*. De factor *aandacht* meet hoeveel aandacht iemand heeft voor zijn emoties, hoe bewust hij zich daarvan is. De factor *helderheid* meet in hoeverre iemand in staat is zijn emoties te structureren en een plaats weet te geven. De factor *reparatie* meet in hoeverre iemand in staat is emoties te reguleren door bijvoorbeeld negatieve gevoelens om te zetten in positieve gevoelens.

Om het construct *stress* te meten is gebruik gemaakt van de “Perceived Stress Scale” (PSS) van Cohen (1983). Deze lijst bestaat uit 10 items welke de ervaren stress gedurende de afgelopen maand meten, waarbij gebruik wordt gemaakt van een 5 punts Likertschaal om aan te geven in hoeverre men stress heeft ervaren. Cohen rapporteert voor de betrouwbaarheid van de PSS een Cronbach’s alpha coëfficiënt van .85. Volgens Cohen meet de PSS een onafhankelijk construct en is de PSS een valide test voor het meten van waargenomen stress. Ook deze lijst is voor dit onderzoek vanuit het Engels naar het Nederlands vertaald.

3.2 Proefpersonen en procedure

Voor dit onderzoek waren 32 proefpersonen beschikbaar (zie tabel 4). Van de proefpersonen was er één deel (N₁) student (HBO/WO). Deze groep bestond uit 11 vrouwen en 5 mannen. De gemiddelde leeftijd binnen deze groep was 22,56. De overige 16 proefpersonen (N₂) waren leden van een Rotary vereniging. Deze groep bestond voornamelijk uit hoger opgeleide

(HBO/WO) mannen (14) en vrouwen (2). De gemiddelde leeftijd binnen deze groep was 54,19.

Deelname aan het onderzoek was vrijwillig en anoniem. De vragenlijsten zijn in de vorm van een Worddocument per e-mail verstuurd naar de proefpersonen. Boven de vragenlijsten stonden de instructies voor het invullen van de vragenlijst. De proefpersonen konden hun antwoorden arceren in het Worddocument. Nadat zij de vragenlijst ingevuld hadden, konden zij deze via e-mail terugsturen. Een overzicht van de vragenlijsten staat in de bijlage.

Variabele	N ₁	N ₂
Geslacht		
- man	n = 5 (33,33%)	n = 14 (87,5%)
- vrouw	n = 10 (66,67%)	n = 2 (12,5%)
Gemiddelde leeftijd	22,56 (SD = 1,92)	54,19 (SD = 8,22)

Tabel 4 Demografische gegevens. (N₁: studenten, N₂: Rotary)

4 Resultaten

De vragenlijst van één respondent kon niet worden meegenomen in de analyse, omdat deze persoon de vragenlijst niet volledig had ingevuld. In totaal werden de data uit 31 vragenlijsten geanalyseerd. De beschrijvende data staan in tabel 5. In deze tabel valt op dat vrouwen gemiddeld iets hoger scoren op zowel stress als op emotionele intelligentie. Dit zou een aanwijzing kunnen zijn dat een hogere emotionele intelligentie gepaard gaat met een hoger stressniveau. Om dit verband aan te tonen moet aangetoond kunnen worden dat er een positieve correlatie bestaat tussen emotionele intelligentie en stress.

Geslacht	Variabele	N	Minimum	Maximum	M	SD
man	Stress	19	12	31	18,53	4,22
	Emotionele intelligentie	19	104 (86)*	126 (104)*	115,47 (94,84)*	6,89 (5,39)*
vrouw	Stress	12	17	34	24,08	5,55
	Emotionele intelligentie	12	108 (84)*	126 (103)*	116,17 (94,92)*	6,38 (6,63)*
Totaal	Stress	31	12	34	20,67	5,47
	Emotionele intelligentie	31	104 (84)*	126 (104)*	115,74 (94,87)*	6,60 (5,79)*

Tabel 5 Beschrijvende data (* factor reparatie niet meegenomen in analyse)

Alvorens deze correlatie te berekenen, is eerst gecontroleerd of de betrouwbaarheid van de beide vragenlijsten overeenkwam met de betrouwbaarheid zoals eerder beschreven.

Voor de PSS werd een Cronbach's alpha gevonden van $\alpha = .80$. Dit komt in de buurt van de waarde die Cohen rapporteert ($\alpha = .85$).

Bij de betrouwbaarheidsanalyse van de TMMS werden de volgende waarden voor Cronbach's alpha gevonden: *aandacht* ($\alpha = .65$), *helderheid* ($\alpha = .63$) en *reparatie* ($\alpha = .11$). Deze waarden zijn veel lager dan de betrouwbaarheid gerapporteerd door Salovey.

De items 4, 14, 15, 21 en 34 werden verwijderd zodat de Cronbach's alpha voor de factor *aandacht* hoger werd ($\alpha = .79$). Voor de factor *helderheid* werden de volgende items verwijderd: 1, 3, 11 en 27. Dit resulteerde in een Cronbach's alpha van $\alpha = .81$. Om tot een hogere betrouwbaarheid te komen voor de factor *reparatie* werden de items 16, 17, 23, 32 en 40 verwijderd, zodat $\alpha = .59$ voor reparatie.

	a	a*
TMMS		
- Aandacht	.65	.79
- Helderheid	.63	.81
- Reparatie	.11	.59
PSS	.80	

Tabel 6 Betrouwbaarheid (α^* = Cronbach's alpha na verwijderen items)

Uit een regressieanalyse kwam geen verband tussen emotionele intelligentie en stress naar voren. De correlatie was 0,145 en niet significant ($p=0,435$). Gezien de lage alpha van de factor *reparatie*, werd dezelfde analyse ook uitgevoerd zonder daarbij deze factor mee te nemen in de analyse. Opnieuw werd geen significant verband gevonden, hetgeen betekent dat de hypothese H_1 dat er een verband bestaat tussen emotionele intelligentie en stress *niet* bewezen kan worden.

Naast het verband tussen emotionele intelligentie en stress is het verschil tussen mannen en vrouwen betreffende deze twee variabelen bestudeerd.

Uit tabel 5 kan worden afgelezen dat mannen gemiddeld lager scoren op zowel emotionele intelligentie als op stress. Om te bekijken of het verschil tussen mannen en vrouwen significant is, werden de data opnieuw geanalyseerd. Hierbij zijn de items van de factor *reparatie* niet meegenomen gezien de lage alpha. De andere twee factoren werden apart geanalyseerd om zo meer te kunnen zeggen over de mogelijke verschillen tussen mannen en vrouwen. De Mann-Whitney U test werd gebruikt om te bepalen of de gevonden verschillen significant zijn.

Het verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft het totale construct emotionele intelligentie is zeer klein (0,07) en niet significant ($p=0,95$, zie tabel 7). De hypothese H_2 dat vrouwen hoger scoren op emotionele intelligentie kan dus *niet* bewezen worden.

Wanneer gekeken wordt naar het verschil tussen mannen en vrouwen met betrekking tot de afzonderlijke factor *aandacht* scoren vrouwen gemiddeld significant hoger (tabel 7). Mannen scoren echter significant hoger op de factor *helderheid*. Dat het totale verschil zo klein is, maar de verschillen op de afzonderlijk factoren groter, is opvallend.

	emotionele intelligentie ($p=0,95$)	Aandacht ($p<0,05$)	Helderheid ($p<0,005$)
Man	94,84	52,21	42,63
Vrouw	94,91	57,08	37,83

Tabel 7 Verschillen op basis van geslacht (zonder factor reparatie)

Ook het gevonden verschil tussen man en vrouw met betrekking tot stress (zie tabel 5), bleek in de analyse met de Mann-Whitney U test significant te zijn ($p<0,01$).

Nadat deze verschillen geanalyseerd waren, is tevens geanalyseerd of er verschillen bestaan wat betreft leeftijd. Om dit te doen, zijn twee leeftijdsgroepen gemaakt. Eén groep van personen met een leeftijd tot 30 jaar en een groep van personen met een leeftijd boven de 30 jaar. Daarna is gekeken of er verschillen tussen deze twee groepen waren met betrekking tot de factoren aandacht en helderheid van de variabele emotionele intelligentie en stress.

	Aandacht ($p < 0,05$)	Helderheid ($p = 0,08$)	Stress ($p < 0,05$)
Leeftijd <30	56,33	39,20	22,73
Leeftijd >30	52	42,25	18,75

Tabel 8 Verschillen op basis van leeftijd (zonder factor reparatie)

Uit tabel 8 blijkt dat er significante verschillen zijn wat betreft leeftijd en de drie variabelen. De personen onder de 30 scoren gemiddeld significant hoger op *aandacht*, maar de personen boven de 30 lijken hoger te scoren op *helderheid*, hoewel dit verschil niet significant is. Bij de analyse van de scores op het totale construct emotionele intelligentie, wordt geen significant verschil tussen de beide leeftijdsgroepen gevonden. Ook hypothese H_3 dat oudere mensen hoger scoren op emotionele intelligentie kan *niet* bewezen worden.

Een tweede significant verschil is dat de personen onder de 30 gemiddeld hoger scoren op stress dan de personen boven de 30.

5 Discussie

In dit onderzoek kan het veronderstelde verband tussen emotionele intelligentie en stress niet aangetoond worden. De gevonden correlatie van 0,145, hoewel niet significant, zou er op kunnen wijzen dat er een hele kleine correlatie bestaat tussen emotionele intelligentie en stress, waarbij stress minimaal toe zou nemen naarmate de emotionele intelligentie groter is. Maar de gevonden data in dit onderzoek zijn onvoldoende om hier concrete uitspraken over te doen.

Wat betreft man-vrouw verschillen zijn wel significante cijfers gevonden. Het feit dat mannen lager scoren op de factor *aandacht* en hoger op de factor *helderheid* is opmerkelijk. Dit zou kunnen betekenen dat mannen minder aandacht hebben voor emoties, en daarmee gepaard gaande gedachten, maar beter structuur in deze emoties en gedachten aan kunnen brengen dan vrouwen waardoor ze meer helderheid en inzicht hebben in hun emoties en gedachten. Het feit dat ze minder gevoelig zijn voor stressoren en daarnaast zaken beter op een rijtje kunnen zetten, zou een verklaring voor deze mindere mate van stress kunnen zijn. Deze bevinding ondersteunt de uitspraak van Ciarocchi dat mensen die minder goed zijn in het waarnemen van emoties minder last hebben van stress, omdat zij hier minder gevoelig voor zijn. Ciarocchi stelt dat mensen die juist goed zijn in het waarnemen van emoties, maar ze minder goed kunnen reguleren meer last hebben van stress. Dit geldt voor de vrouwen in dit onderzoek die hoger scoren op aandacht en lager op helderheid. Deze vrouwen scoren gemiddeld ook hoger op stress. Deze uitkomst spreekt de bevindingen tegen dat hogere emotionele intelligentie gepaard zou gaan met minder stress, zoals Slaski en Cartwright claimden in hun onderzoek onder 200 managers.

Dat vrouwen meer aandacht hebben voor emoties, en daarbijbehorende gedachten, en minder goed zijn in het structureren van deze emoties lijkt het stereotype dat bestaat over mannen en vrouwen te bevestigen. Vrouwen lijken over het algemeen emotioneler te zijn dan mannen en voelen emoties beter aan. Mannen lijken daarentegen rationeler en pragmatischer dan vrouwen. Het gaat hier echter over stereotypen dus uitzonderingen zijn van toepassing, maar dit onderzoek lijkt deze stereotypering wel te onderschrijven.

Opvallend is dat, wanneer de totale variabele emotionele intelligentie wordt geanalyseerd, er geen sprake is van een significant verschil, terwijl de analyse van de twee afzonderlijke factoren van deze variabele wel significante verschillen oplevert. Dit valt te verklaren doordat de gemiddelde score voor de factor aandacht voor de vrouwen hoger is en voor de factor helderheid voor mannen hoger is. Dit compenseert elkaar waardoor er geen noemenswaardig totaal verschil is.

Naast de verschillen op basis van geslacht zijn er ook significante verschillen gevonden op basis van leeftijd. Zo lijken oudere mensen minder stress te ervaren. Daarnaast lijken zij minder aandacht te hebben voor emoties en lijken zij hun emoties en gedachten beter te kunnen structureren. Dit is opvallend. Dit zou kunnen betekenen dat naarmate iemand ouder wordt hij *minder* aandacht voor emoties heeft, maar *meer* helderheid, met als gevolg dat zijn emotionele intelligentie gelijk blijft. Een verklaring hiervoor is dat men in de loop der jaren leert om minder aandacht te vestigen op bepaalde emoties en tevens leert om emoties beter op een rijtje te zetten en ze op die manier te reguleren. Dit betekent dat mensen wel degelijk een ontwikkeling doormaken in hun emotionele intelligentie, in zoverre dat ze op de afzonderlijke factoren van het construct emotionele intelligentie anders gaan scoren, maar dat de totaalscore ongeveer gelijk zal blijven. De eerder genoemde trainingen voor emotionele intelligentie zouden dus inderdaad nuttig kunnen zijn als deze zich richten op het vergroten van het inzicht en iemands mogelijkheid zijn emoties en gedachten te structureren. Daarnaast zou een training ontwikkeld kunnen worden waarin geleerd wordt minder aandacht aan bepaalde emoties en gedachten te schenken. Deze trainingen hebben dan misschien geen hogere score op emotionele intelligentie tot gevolg, maar kunnen wel bijdragen aan de afname van stress.

Dat er geen conclusie kan worden getrokken over de relatie tussen emotionele intelligentie en stress is te wijten aan een aantal factoren. Ten eerste is de steekproef in dit onderzoek erg klein. In een volgend onderzoek zou de steekproef groter moeten zijn, zodat het een betere weerspiegeling is van de populatie. Daarnaast waren de proefpersonen nu alleen hoger opgeleiden. In een volgend onderzoek zouden meerder opleidingsniveaus in de steekproef moeten worden opgenomen, zodat een eventuele invloed van opleidingsniveau op emotionele intelligentie kan worden onderzocht.

Naast de geringe omvang van de steekproef zou voor het meten van emotionele intelligentie een meer actuele test gebruikt moeten worden, bijvoorbeeld de MSCEIT van Mayer, Salovey en Caruso. De gebruikte test in dit onderzoek is gebaseerd op een verouderd concept en meet emotionele intelligentie wellicht minder goed dan een meer actuele test.

Ook kan de vertaling van de test invloed gehad hebben op de uitkomsten in dit onderzoek. De items zijn door één persoon naar het Nederlands vertaald. Het gebruik van backtranslation, de terugvertaling van een Engelse native-speaker van het Nederlands naar het Engels, was beter geweest omdat dan gecontroleerd had kunnen worden of de betekenis van de items niet veranderd was.

Een andere kanttekening kan gezet worden bij het construct emotionele intelligentie. Als bijvoorbeeld gesproken wordt over IQ, is het algemeen bekend wat dit inhoudt en hoe dit gemeten kan worden. Emotionele intelligentie daarentegen is een vaag construct. Verschillende onderzoekers houden er verschillende ideeën op na, met verschillende meetinstrumenten. Dit maakt het onderzoek naar emotionele intelligentie er niet overzichtelijker op. Wellicht zou men, voordat men relaties met andere constructen probeert aan te tonen, eerst het construct emotionele intelligentie verder uit moeten werken, zodat er eenduidigheid komt over wat het is en hoe het te meten valt.

Referenties

- Baron, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9, 653-675.
- Catanzaro, S.J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P., & Anderson, S. (2002) Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Farber, B.A. (1989). Psychological-mindedness: can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, 26, 210-217.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Harrod, S., & Scheer S.D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, No. 159
- Lazarus, R.S., & Folkman, B.N. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leuner, B. (1966). Emotional intelligence and emancipation. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15, 196-203.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 129-145.
- King, L.A., & Emmons, R.A. (1991). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. London: MIT Press.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27, 4, 267-298.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000a). Competing models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (ed.), *Handbook of human intelligence* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press.

McCallum, M., & Piper, W.E. (2001). Psychological mindedness and emotional intelligence. In R. Bar-On, & J.D.A. Parker. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Muchinsky, P.M. (2003). *Psychology applied to work*. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning

Payne, W.L. (1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence, self-integration, relating to fear, pain and desire. *Dissertation abstracts international*, 47, 203.

Petrides, K.V., Furnham, A., & Neil Martin, G. (2004). Estimates of Emotional and Psychometric Intelligence: Evidence for Gender-based stereotypes. *The Journal of Social Psychology*, 144, 2, 149-162.

Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., & Palfai, T.P. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker, *Emotion, Disclosure, and Health* (125-154). Washington D.C.: American Psychological Association.

Simpson, J., Ickes, W., & Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart: Empathic accuracy in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 629-641.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health*, 19, 233-239.

Bijlagen

Bijlage 1: Trait Meta-Mood Scale

Beroep:

Leeftijd:

Geslacht (aangeven wat van toepassing is): M/V

1 = Zeer mee oneens

2 = Oneens

3 = Noch eens, noch oneens

4 = Mee eens

5 = Zeer mee eens

1. De variatie aan menselijke gevoelens maakt het leven interessanter.	1	2	3	4	5
2. Ik probeer doorgaans aan goede dingen te denken ook al voel ik mij nog zo slecht.	1	2	3	4	5
3. Ik heb niet veel energie wanneer ik vrolijk ben.	1	2	3	4	5
4. Mensen zouden beter af zijn als ze minder voelden en meer dachten.	1	2	3	4	5
5. Ik heb meestal niet veel energie wanneer ik droevig ben.	1	2	3	4	5
6. Wanneer ik kwaad ben, laat ik mezelf toe dat te voelen.	1	2	3	4	5
7. Ik vind het niet echt de moeite waard om aandacht te geven aan emoties of stemmingen.	1	2	3	4	5
8. Gewoonlijk maakt het mij niet uit wat ik voel.	1	2	3	4	5
9. Soms kan ik niet zeggen wat mijn gevoelens zijn.	1	2	3	4	5
10. Wanneer ik merk dat ik boos word, probeer ik mezelf tot kalmte te manen.	1	2	3	4	5
11. Ik heb veel energie wanneer ik me droevig voel.	1	2	3	4	5
12. Ik ben zelden verward over hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
13. Ik denk constant aan de stemming waarin ik verkeer.	1	2	3	4	5
14. Ik laat mijn gedachten niet door mijn gevoelens beïnvloeden.	1	2	3	4	5

15. Gevoelens geven richting aan het leven.	1	2	3	4	5
16. Hoewel ik soms droevig ben, heb ik meestal een positieve instelling.	1	2	3	4	5
17. Wanneer ik overstuur ben, realiseer ik me dat de goede dingen in het leven illusies zijn.	1	2	3	4	5
18. Ik doe wat mijn hart mij ingeeft.	1	2	3	4	5
19. Ik kan nooit zeggen hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
20. Wanneer ik vrolijk ben, realiseer ik me hoe dom de meeste van mijn zorgen zijn.	1	2	3	4	5
21. Ik geloof dat het gezond is om te ervaren wat je voelt, wat het ook is.	1	2	3	4	5
22. De beste manier voor mij om met mijn gevoelens om te gaan is ze volledig te beleven.	1	2	3	4	5
23. Wanneer ik overstuur raak, denk ik aan alle aangename dingen in het leven.	1	2	3	4	5
24. Mijn overtuigingen en meningen lijken altijd te veranderen afhankelijk van hoe ik mij voel.	1	2	3	4	5
25. Meestal heb ik veel energie wanneer ik vrolijk ben.	1	2	3	4	5
26. Ik ben mij vaak bewust van hoe ik over iets denk.	1	2	3	4	5
27. Wanneer ik gedeprimeerd ben, kan ik alleen maar aan slechte dingen denken.	1	2	3	4	5
28. Ik ben meestal verward over hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
29. Je moet je niet laten leiden door emoties.	1	2	3	4	5
30. Wanneer ik me echt heel erg prettig voel, herinner ik mijzelf aan de realiteit om dit bij te stellen.	1	2	3	4	5
31. Ik geef nooit toe aan mijn emoties.	1	2	3	4	5
32. Hoewel ik soms vrolijk ben, heb ik meestal een pessimistische instelling.	1	2	3	4	5
33. Ik kan goed met mijn emoties omgaan.	1	2	3	4	5
34. Het is van belang dat je sommige gevoelens blokkeert om je gezondheid te behouden.	1	2	3	4	5

35. Ik schenk veel aandacht aan hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
36. Wanneer ik in een goede stemming ben, ben ik optimistisch over de toekomst.	1	2	3	4	5
37. Ik kan niet wijs worden uit mijn eigen gevoelens.	1	2	3	4	5
38. Ik schenk weinig aandacht aan mijn gevoelens.	1	2	3	4	5
39. Als ik in een slechte stemming ben, ben ik pessimistisch over de toekomst.	1	2	3	4	5
40. Ik ben nooit bezorgd dat ik in een te goede stemming ben.	1	2	3	4	5
41. Ik denk vaak na over mijn gevoelens.	1	2	3	4	5
42. Ik ben meestal helder over mijn gevoelens.	1	2	3	4	5
43. Hoe slecht ik me ook voel, ik probeer altijd aan aangename dingen te denken.	1	2	3	4	5
44. Gevoelens zijn een zwakte die mensen hebben.	1	2	3	4	5
45. Ik weet meestal hoe ik over iets denk.	1	2	3	4	5
46. Het is meestal zonde van je tijd om bij je emoties stil te staan.	1	2	3	4	5
47. Wanneer ik vrolijk ben herinner ik mijzelf er soms aan wat er allemaal mis kan gaan.	1	2	3	4	5
48. Ik weet bijna altijd exact hoe ik me voel.	1	2	3	4	5

Bijlage 2: Perceived Stress Scale

0 = Nooit

1 = Bijna nooit

2 = Soms

3 = Redelijk vaak

4 = Erg vaak

1. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, boos geweest omdat er iets onverwachts gebeurde?	0	1	2	3	4
2. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u geen controle had over de belangrijke dingen in het leven?	0	1	2	3	4
3. Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, nerveus of gestressed gevoeld?	0	1	2	3	4
4. Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, zeker gevoeld over uw vermogen om met persoonlijke problemen om te gaan?	0	1	2	3	4
5. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat de dingen verliepen zoals u wilde?	0	1	2	3	4
6. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, gemerkt dat u niet om kon gaan met alle dingen die van u verwacht werden?	0	1	2	3	4
7. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, in staat geweest de irritaties in uw leven onder controle te houden?	0	1	2	3	4
8. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u alles onder controle had?	0	1	2	3	4
9. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, boos geweest over dingen die buiten uw controle om gebeurden?	0	1	2	3	4
10. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat problemen zich zo hoog opstapelden dat u ze niet aankon?	0	1	2	3	4