

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

Emotionell intelligens och livstillfredsställelse

Sabine Ingo och Natalie Vikström

C-uppsats i psykologi, HT 2011
Handledare: Jacek Hochwälder
Examinator: Jakob Eklund

Emotionell intelligens och livstillfredställelse

Sabine Ingo och Natalie Vikström

I dagens samhälle riktas fokus på individens välbefinnande och olika metoder för att uppnå detta såväl privat som inom yrkeslivet. Emotionell intelligens (EI) har genom tidigare forskningsresultat visat sig ha ett positivt samband med livstillfredställelse, vilket är en komponent i individens subjektiva välbefinnande (SWB). Denna studie syftade till att utforska relationen mellan EI och livstillfredställelse med hänsyn till demografiska bakgrundsvariabler som ålder, kön, etnicitet, studietid och civilstånd. Deltagare var 101 högskolestudenter inom vårdande, pedagogiska, sociologiska och psykologiska studieinriktningar. Deltagarna besvarade självskattningsskalor utifrån instrument om EI (TMMS) och livstillfredställelse (SWLS). Resultatet visade ett positivt samband mellan EI och livstillfredställelse, särskilt vad gäller EI-förmågorna tydlighet och hantering av emotioner, emellertid kunde inte demografiska bakgrundsvariabler visa något betydande samband med livstillfredställelse. Fortsatt framtida forskning är viktig för att vinna djupare kunskaper om hur välmående kan uppnås för människor i olika livssituationer.

Keywords: emotional intelligence, life satisfaction, students

Inledning

I 2000-talets välfärdssamhälle riktas fokus på individens psykiska- och fysiska välbefinnande och olika metoder för hur detta kan uppnås inom såväl privatliv som yrkesliv. Trots detta fokus rapporteras det i olika sammanhang om hur den psykiska hälsan och välbefinnandet sjunker bland befolkningen. För att belysa detta står det i *Statens Offentliga Utredningar* (SOU, 2006:77) att WHO förutspår att detta inom kort blir det främsta folkhälsoproblemet globalt sett och i Sverige var det redan år 2006 det näst största problemet i vårt land efter hjärt- och kärlsjukdomar. Dystra rapporter som dessa ger upphov till funderingar om vad hemligheten kan vara bakom att leva ett liv i psykiskt välmående och tillfredställelse.

Forskningsfältet emotionell intelligens

Ett forskningsområde som strävar efter att förklara detta är positiv psykologi, med dess tillämpade vetenskap kring individens inneboende styrkor och positiva emotioner som de främsta egenskaperna till personlig utveckling (Snyder & Lopez, 2007). Konkret innebär det att vetenskapsfältets fokus främst ligger i att se individen som kapabel att själv aktivt ta makten över sitt liv och förändra sin tillvaro (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman var den förste att introducera forskningsområdet som med tiden har utvecklats till ett paraplybegrepp som idag rymmer en mängd psykologiska forskningsgrenar (Snyder & Lopez, 2007). En av dessa forskningsgrenar är emotionell intelligens (EI).

Emotionell intelligens är ett relativt nytt forskningsområde men det har växt fram som ett populärt begrepp ute i samhället, bland annat genom Golemans (1995) numera klassiska bok *Emotional Intelligence - Why it can matter more than IQ*. Goleman har lyft fram hur användandet av emotioner kan ge verktyg till att förändra olika aspekter av tillvaron till det bättre.

Hans ursprungliga resonemang som även finns återgett i boken *Working with Emotional Intelligence* (2000) berörde först och främst hur organisationer kan bli framgångsrikare, men idag har således begreppet breddats och blivit något som i högsta grad även berör privatlivet. Att ta reda på hur emotioner påverkar livet kan vara betydelsefullt, även om det tidigare inte har varit ett prioriterat område för forskningen (Salovey et al., 1995).

Det finns ingen självklar vedertagen definition av EI och kan därför komma att variera genom tidigare forskning. I föreliggande studie definieras EI utifrån Mayer, Salovey och Carusos (2004) definition som lyder

...the capacity to reason about emotions, and of emotions to enhance thinking. It includes the abilities to accurately perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth (s. 1).

Det finns skäl att förtydliga Mayer, Salovey och Carusos (2004) definition. EI är individens förmåga att resonera kring egna emotioner för att öka medvetenheten kring dessa. Detta innebär att uppfatta emotioner korrekt och att ha tillgång till och kunna uttrycka emotioner på ett lämpligt sätt, samt att kunna hantera och reglera emotioner för att understödja den emotionella och intellektuella utvecklingen. Definitionen av EI kan sammanfattas i förmågan att uppmärksamma (attention), tydliggöra (clarity) och hantera (repair) egna emotioner på ett adekvat sätt (Salovey et al., 1995).

Det är konstaterat att individer skiljer sig åt i sina EI-förmågor och använder dessa på olika sätt och i olika stor utsträckning (Salovey et al., 2002). Dessa förmågor går även att öva upp enligt tidigare forskning (Mayer & Salovey, 1997), vilket även Goleman (1995) förespråkar. Detta till skillnad från en individs intelligenskvot (IQ) som anses vara en medfödd förmåga som inte kan påverkas i någon större utsträckning.

Psykologerna Binet och Simon var de personer som introducerade idén om intelligenstestet (Mateer et al., 1917). Måttet på en individs IQ har sedan deras forskning tog fart blivit ett erkänt begrepp som sällan ifrågasatts just för att det ansetts vara allmängiltigt och dess betydelse för individuell framgång en gång given. Goleman (1995) är dock en av dem som menar att det kan finnas andra aspekter hos en individ som underlättar framgång förutom ett högt IQ. Han anser även att EI kan betyda mer än IQ när det gäller områden i livet där IQ inte spelar lika stor roll, som när det kommer till hållbara sociala relationer eller andra mjuka aspekter av en individs tillvaro. Enligt Goleman (1995) är det ibland mer betydelsefullt att ha förmågan till exempelvis självbehärskning och empati än enbart en god kognitiv förmåga till problemlösning, på grund av detta anser han att det är viktigare att lära känna sig själv och sina styrkor istället för att fokusera på resultat av IQ-mätningar. Goleman (1995) ger exempel på individer som skattat högt genom IQ-test men som ändå inte har lyckats särskilt väl i livet, samtidigt som det finns individer som lyckats mycket väl trots jämförelsevis låga resultat på dessa IQ-tester.

EI som förmåga kan leda till många positiva resultat bland individer inom yrken som kräver skicklighet att resonera kring emotionell information, som exempelvis inom ledarskap, psykoterapi, försäljning eller kreativa yrken (Goleman et al., 2000). Goleman et al. (2000) menar att EI har större betydelse för arbetslivet än utbildningen i sig eller tidigare arbetslivserfarenhet och det är den viktigaste faktorn för individens arbetsinsats och karriärmöjligheter. Arbetsplatsen som helhet tjänar därför på att ha mer emotionellt kompetent personal då det är dessa som hjälper till att utveckla och forma verksamheten.

Inledningsvis ställdes frågan om vad hemligheten kan vara bakom att leva ett liv i psykiskt välmående och tillfredsställelse. En förklaring till hur detta uppnås såväl privat som inom

yrkeslivet finns inom forskningsfältet emotionell intelligens och dess relation till ett fenomen som kallas livstillfredställelse. Livstillfredställelse beskrivs enligt Diener och Biswas–Diener (2008) som ett psykologiskt välbefinnande som innebär mer än en upplevelse av glädje och mer än frånvaro av ångest och depression. När livstillfredställelse är uppnått kan livet kännas fantastiskt, engagerande och meningsfullt. Utöver en allmän känsla av tillfredställelse som detta innebär tenderar även människor som upplever detta att vara mer effektiva på arbetet, under förutsättning att arbetet är meningsfullt och inte enbart en källa till inkomst. Det handlar om att hitta ett trivsamt arbete som tillåter individen att vara lycklig (Diener & Biswas–Diener, 2008). Att känna glädje inför att arbeta medför positiva effekter hos individer som då tenderar att tjäna mer pengar, få högre positioner, mer positiva referenser från andra och har möjlighet att skapa goda relationer på arbetsplatsen (Diener & Biswas–Diener, 2008).

Forskningsfältet livstillfredställelse

Livstillfredställelse definieras enligt Diener et al. (1985) som en kognitiv värderingsprocess, där livskvalitet bedöms utifrån individens egna subjektiva kriterier för vad livskvalitet är. Bedömningen av livstillfredställelse görs genom att jämföra nuvarande omständigheter med vad som borde vara gällande standard för individens livstillfredställelse. Alla individer gör dessa bedömningar själva utifrån egna kriterier för hur de anser att livet borde vara just här och nu (Diener et al., 1985). I skattningen av livstillfredställelse tas hänsyn till olika aspekter av individens liv och situation över en tidsperiod av veckor, månader eller flera år.

Livstillfredställelse ingår i begreppet Subjective Well-Being (SWB). SWB består av tre komponenter vilka är positiv affekt, negativ affekt och livstillfredställelse. Positiv affekt är de positiva och behagliga emotioner en individ kan uppleva och negativ affekt innebär upplevelsen av negativa och obehagliga emotioner (Biswas–Diener, Diener & Tamir, 2004). Livstillfredställelse är en utvärdering av individens liv rent generellt men även kognitivt. Detta gäller individens välbefinnande överlag, men även individens personliga kriterium för eget välbefinnande (Biswas–Diener, Diener & Tamir, 2004). Livstillfredställelse ligger både i korrelation med de affektiva komponenterna i SWB, det vill säga positiv och negativ affekt, samtidigt som livstillfredställelse är en självständig komponent i SWB (Pavot & Diener, 2007). Tidigare forskning har konstaterat att det är bäst att undersöka livstillfredställelse separat från de andra delarna i SWB trots att de relaterar till varandra (Diener, Suh & Oishi, 1997).

De tre komponenterna av SWB utgör tillsammans en individ som kan kallas lycklig. Detta definieras som en människa som överlag är glad och positiv, ledsen ytterst sällan och känner en generell känsla av att vara nöjd med sitt liv (Biswas–Diener et al., 2004). Diener (1984) menar att individens förmåga att kunna definiera sitt liv i positiva termer utgör grunden till det som kallas livstillfredställelse.

Enligt Biswas–Diener et al. (2004) är individens personlighet en bidragande orsak till SWB och livstillfredställelse påverkas mest av personlighetsdrag av extraversion och neuroticism. Ng och Diener (2009) menar att negativa emotioner är starkt kopplade till neuroticism och att positiva emotioner korrelerar med extraversion. Det finns även ett samband mellan negativa och positiva emotioner och personlighetsdrag som kan förutsäga framtida emotionella reaktioner (Ng & Diener, 2009). Över tid predicerar neuroticism obehagliga emotioner och extraversion behagliga emotioner (Costa & McCrae, 1980).

Det finns två teorier som kan kopplas till livstillfredställelse inom psykologin (Diener, 1984). Top–down teorin förklarar livstillfredställelse med hur en individ väljer att reagera på olika situationer med hjälp av sin personlighet, där individens val av agerande och reaktioner ligger inom individen. Detta innebär att en person som är lycklig upplever glädje för att denna individ är lycklig i denna period av sitt liv (Diener, 1984). Diener (1984) beskriver vidare Bottom–up teorin där livstillfredställelse och lycka handlar om något som kommer till indivi-

den utifrån. Detta åstadkoms genom att positiva erfarenheter tas tillvara utifrån och slås ihop med alla andra delar av positiva erfarenheter. Denna sammanslagning leder till en samlad erfarenhet av positiva upplevelser som formar känslan av livstillfredställelse (Diener, 1984).

Om individen är tillfredställd med sig själv är det en av de starkaste variablerna för livstillfredställelse, men när en individ upplever olycka kan dock självförtroendet sänkas, vilket tyder på att det finns ett samband mellan självförtroende och humör (Diener, 1984). Pavot och Diener (2007) anser att stora förändringar och händelser i livet är av stor betydelse för livstillfredställelse. Mindre förändringar i emotioner och humör påverkar, men är inte tillräckliga för att förändra livstillfredställelsen i grunden.

Enligt Diener (1984) är livstillfredställelse den mest stabila och konstanta variabeln av SWB. Han menar även att det finns ytterligare faktorer som påverkar SWB och särskilt livstillfredställelse. En sådan faktor är individens inkomst. Det har visat sig finnas positiva samband mellan inkomst och livstillfredställelse och positiva samband mellan inkomst och lycka (Diener, 1984). Diener (1984) förtydligar att dessa samband är svaga i relation till andra variabler, men en högre inkomst kan leda till exempelvis bättre hälsa och därav indirekt större livstillfredställelse.

Individens upplevelse av kärlek i sitt liv är en av de viktigaste faktorerna för SWB och livstillfredställelse. Ett tillfredställande kärleksliv är en stark prediktor för livstillfredställelse då kärlek är en av de viktigaste komponenterna för lycka (Diener, 1984). Enligt Diener och Biswas–Diener (2008) är människor med hög livstillfredställelse före giftermålet mer troliga att gifta sig, vara lyckliga och inte skilja sig. Enligt tidigare forskning tenderar människor som gifter sig att få en högre nivå av livstillfredställelse, samtidigt som livstillfredställelsen vid en ofrivillig separation kan minska dramatiskt om individen exempelvis blir änka eller änking. Detta gäller även vid skilsmässa. Anledningen till detta är att högre livstillfredställelse kopplas till individer som erfar goda sociala relationer och SS (socialt stöd) i sin omgivning (Diener & Biswas–Diener, 2008).

En studie av Gallagher och Vella–Brodrick (2008) visade att SS har ett positivt samband med livstillfredställelse och att stöd av vänner och familj korrelerade positivt med SWB. Cohen, Gottlieb och Underwood (2000) menar att SS leder till positiv affekt vilket i sin tur skapar ett positivt beteende och tankar inom individen. Gallagher och Vella–Brodrick (2008) menar dock att när EI är högt är SS inte en fullt lika stark faktor i relation till SWB och livstillfredställelse, vilket visar på att EI kan vara en starkare indikator på livstillfredställelse än SS (Gallagher & Vella–Brodrick, 2008).

Ålder är en svårsmänt variabel i relation till livstillfredställelse. Tidigare forskning pekar på olika resultat, men de flesta resultat tyder trots allt på att livstillfredställelse ökar med åldern (Diener, 1984). Yngre människor tenderar att uppleva positiv och negativ affekt starkare, men äldre människor har benägenhet för att skatta sina liv mer positivt överlag (Diener, 1984). Inom variabeln kön lutar kvinnor åt att uppleva mer negativ affekt men även större glädje, trots det existerar inte signifikanta skillnader mellan män och kvinnor när det gäller lycka och livstillfredställelse (Diener, 1984). Även variabeln utbildning har visat signifikans för livstillfredställelse när det gäller just kvinnor i relation till SWB (Diener, 1984).

Diener och Biswas–Diener (2008) menar att variabeln etnicitet, det vill säga vilket land en person kommer ifrån, inte spelar någon betydande roll för livstillfredställelse. De flesta människor är överlag nöjda med livet oavsett var de bor i världen, så till vida att människor inte utsätts för krig eller extrem korrupktion och fattigdom. I en global undersökning fann forskare att de lyckligaste människorna bor i ekonomiskt utvecklade länder, demokratiska stater och länder med en hög tro på mänskliga rättigheter och jämställdhet mellan könen. Länder med lägst livstillfredställelse är de länder som präglas av politisk instabilitet, fattigdom och som befinner sig i konflikt med andra länder eller inom det egna landet (Diener & Biswas–Diener, 2008). Detta visar på att en hög livstillfredställelse uppnås när människor kan

leva i en trygg miljö där de kan få sina behov tillgodosedda för att utveckla sin inre tillfredställelse (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Relationen mellan emotionell intelligens och livstillfredställelse

Livstillfredställelse beskrivs av Palmer et al. (2002) som en viktig faktor för människors välbefinnande och deras forskning har givit empiriskt stöd för att det finns en relation mellan EI och livstillfredställelse. Gallagher och Vella-Brodrick (2008) menar att människor med ett högt EI har en hög kapacitet när det gäller att uppfatta och resonera kring egna emotioner. Detta kan i sin tur generera positiv affekt som ingår i SWB tillsammans med livstillfredställelse. EI har genom forskning visat sig korrelera positivt med SWB när det gäller komponenten livstillfredställelse (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008). Det har även konstaterats att EI kan läras in och utvecklas, vilket är ett synsätt som Gallagher och Vella-Brodrick (2008), Goleman (1995) och Mayer och Salovey (1997) delar.

En studie av Gannon och Ranzijn (2004) ger ytterligare stöd för detta genom att de visade att EI har betydelse för livstillfredställelse. Detta gäller EI i sin helhet och livstillfredställelse som subjektiv upplevelse (Gannon & Ranzijn, 2004). Andra forskare som funnit liknande resultat är Carmeli, Yitzhak-Halevy och Weisberg (2009) som fick stöd för teorin att EI spelar en viktig roll för upplevelsen av livstillfredställelse. Resultatet av studien visade att individer med hög EI även hade en hög livstillfredställelse. Enligt Palmer, Donaldson och Stough (2002) har EI en koppling till exempelvis livstillfredställelse och interpersonella relationer.

Dessa resultat belyser att det finns en verklig relation mellan EI och livstillfredställelse. Denna relation har undersökts av flertalet forskare inom forskningsfältet där de tre EI-förmågorna granskats separat för att se skillnader mellan dessa relaterade till olika fenomen, även så när det kommer till forskningsfältet livstillfredställelse. Varierade såväl som enhetliga resultat har kunnat påvisas.

Tidigare forskning har visat att förmågan att uppmärksamma och hantera emotioner är den viktigaste faktorn för livstillfredställelse och detta gav även Mayer et al. (2004) stöd för i deras forskning. De antog att detta resultat kan bero på att förmågan att uppmärksamma emotioner bidrar till att individer tydligare kan se sina viljor och önsknings i livet, vilket även resulterar i att individen lättare når uppsatta mål. Utöver det leder denna förmåga även till att individen i större utsträckning är kapabel att upptäcka problem med den psykiska och fysiska hälsan i ett tidigare skede, vilket i sin tur underlättar lösningen på dessa problem. Enligt Mayer et al. (2004) är förmågan att hantera emotioner viktig när det kommer till hur individer reagerar på motgångar i livet och den har ett samband med lägre grad av depressiva symptom och livstillfredställelse. Detta gäller främst individer som kan se konsekvenser av sitt handlande och som har förmågan att se optimistisk på livet genom både med och motgångar (Mayer et al., 2004).

Resultaten från tidigare undersökningar är dock inte helt eniga om detta resultat, även om Mayer et al. (2004) och Extremera och Fernández-Berrocal (2005) var överens om att hantering av emotioner är viktig för livstillfredställelse. Till skillnad från Mayer et al. (2004), fann Extremera och Fernández-Berrocal (2005) i sin forskning att en större förmåga att tydliggöra och hantera emotioner är det som korrelerar med en högre livstillfredställelse. Förmågan att tydliggöra emotioner visade sig vara särskilt viktig eftersom detta underlättar en snabbare återhämtning från negativa sinnesstämningar. Tydliggörande av emotioner leder till ökad varians i livstillfredställelse och individer som tydligt vet hur de känner är mindre benägna att vara deprimerade (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Ytterligare ett forskningsresultat som överensstämmer med detta fann Extremera et al. (2007) när EI undersöktes i relation till upplevd stress och livstillfredställelse. Resultatet visade att en god förmåga att

tydliggöra och hantera emotioner hade samband med en högre livstillfredsställelse och stressreducering bland deltagarna. Signifikanta skillnader i livstillfredsställelse mellan män och kvinnor kunde inte styrkas, men kvinnor tenderade att skatta högre på EI-förmågan att uppmärksamma emotioner. Extremera et al. (2007) antar att detta beror på att kvinnorna i studien tänkte och reflekterade mer runt sina känslor än männen.

I en studie av Salovey et al. (2002) undersöktes relationen mellan EI och adaptiva coping-strategier relaterade till stress. Resultatet visade ett signifikant positivt samband mellan EI och ett gott psykologiskt och interpersonellt fungerande. EI-förmågan att hantera emotioner visade sig vara associerat med aktiva copingstrategier och en bättre hantering av stressituationen. Förmåga att tydliggöra emotioner visade sig dock ha ett samband med individens upplevelse av ökad negativ affekt, men samtidigt gav det även vid upprepade mätningar i stressituationer resultat av att påslaget av stresshormonet kortisol sjönk bland deltagarna. Även förmågan att uppmärksamma emotioner visade sig relatera till sänkta halter av stresshormonet kortisol och sänkt blodtryck (Salovey et al., 2002). Detta är ett resultat av betydelse för de individer som utsätts för stress i olika livssituationer som i sin tur kan påverka känslan av livstillfredsställelse negativt.

Då forskningsfältet kring sambandet mellan EI och livstillfredsställelse är relativt outforskat finns det ett behov av mer ingående kunskap kring detta fenomen. Detta är betydelsefullt för alla individer i alla livssituationer, men i denna studie har detta avgränsats till att titta på EI och livstillfredsställelse som viktigt i relation till utbildning och kommande yrkespraktik. Eftersom EI har visat sig ha betydelse för framgång i yrkeslivet och livstillfredsställelse, antas detta påverka motiveringen och arbetsprestationen i det arbete som skall utföras.

Deltagare i studien är studenter som i framtiden kommer att ha ett socialt arbete utifrån ett vårdande, psykologiskt, pedagogiskt eller sociologiskt perspektiv. Dessa deltagare valdes ut eftersom det kan vara betydelsefullt att EI och livstillfredsställelse finns inom dessa individer och yrken utifrån det resonemang som bedrivits i detta inledningsavsnitt. Detta för att på bästa sätt kunna hantera livet i stort men även påfrestningar inom yrken som i många fall innebär en psykisk belastning för individen i olika sammanhang. Eftersom tidigare forskning indikerar att EI går att träna upp kan individen hoppas på att erfar större livstillfredsställelse med tiden. Kanske kan detta även innebära att individen har förutsättningar för att bli en mer tillfredsställd och harmonisk individ under såväl studietiden som på den framtida arbetsplatsen.

Syfte och hypoteser

Syftet med studien är att mäta EI och livstillfredsställelse bland högskolestudenter. Meningen är att genom detta se om EI utifrån dess tre förmågor, att uppmärksamma, tydliggöra och hantera emotioner kan påvisa ett positivt samband med livstillfredsställelse. Vidare undersöks även variablerna ålder, kön, etnicitet, utbildningstid och civilstånd, eftersom dessa kan antas vara faktorer med betydelse för livstillfredsställelse bland deltagarna. Högre ålder och längre utbildningstid antas generera högre livstillfredsställelse. Individer som är i ett förhållande antas ha högre livstillfredsställelse än singlar och kvinnor antas ha högre livstillfredsställelse än män. Variabeln etnicitet undersöks för att se om det finns en skillnad i livstillfredsställelse mellan individer från Sverige och andra nationaliteter. Hypoteserna som avser att ringa in detta fenomen är;

- Hypotes 1.* Det finns ett positivt samband mellan EI och livstillfredsställelse.
- Hypotes 2.* Det finns ett positivt samband mellan förmågan att uppmärksamma emotioner och livstillfredsställelse.
- Hypotes 3.* Det finns ett positivt samband mellan förmågan att tydliggöra emotioner och livstillfredsställelse.

- Hypotes 4.* Det finns ett positivt samband mellan förmågan att hantera emotioner och livstillfredsställelse
- Hypotes 5.* Det finns ett positivt samband mellan variablerna ålder, kön, etnicitet, studietid och civilstånd i relation till livstillfredsställelse.

Metod

Deltagare

Etthundraen studenter vid en högskola i Mellansverige deltog i undersökningen, varav 81 kvinnor och 20 män. Deltagarnas ålder varierade från 21 till 44 år ($M = 26.79$, $SD = 5.10$). Huvudsakligt urvalskriterium för deltagarna var att deras inriktning av högskoleprogram i framtiden innebar arbete med människor ur ett vårdande, psykologiskt, pedagogiskt eller sociologiskt perspektiv. Till denna profil passade sjuksköterskeprogrammets och beteendevetarprogrammets studenter. Rekrytering till studien utfördes genom tillgänglighetsurval baserat på studenternas studieinriktning. Samtliga tillfrågade deltagare besvarade enkäten fullständigt och därav förekom inget bortfall.

Enkät

Undersökningen bestod av en enkät som byggdes utifrån två etablerade och separata självskattningsskalor för emotionell intelligens (EI) och livstillfredsställelse. Dessa två skalor var i sin helhet återgivna i frågeformuläret från originalkällorna. Inledningsvis ställdes demografiska frågor följda av totalt 35 påståenden beträffande EI (30 påståenden) och livstillfredsställelse (5 påståenden) som deltagarna fick ta ställning till.

Demografiska variabler mättes genom att ålder, kön, etnicitet, studietid och civilstånd noterades. Deltagarna fyllde fritt i sin ålder och studietid medan variablerna kön, etnicitet och civilstånd hade på förhand givna svarsalternativ.

EI mättes via Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey et al., 1995). Skalan mäter tre dimensioner av EI genom totalt 30 påståenden. Känslodimensionerna som undersöktes var förmågan att "uppmärksamma" (attention), "tydliggöra" (clarity) och "hantera" (repair) egna emotioner. Innehållet i påståendena avseende känslomässig uppmärksamhet (13 påståenden) var exempelvis; "Om människor tänkte mer och kände efter mindre skulle de må bättre". Påståenden angående känslomässig tydlighet (11 påståenden) var exempelvis; "Ibland vet jag inte varför jag känner som jag gör". Påståenden beträffande känslomässig hantering (6 påståenden) var exempelvis; "Jag försöker att tänka bra tankar oavsett hur dåligt jag mår". Samtliga påståenden gällande EI besvarades på en 5-gradig Likertskala från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer helt och hållet). Genom att summera påståendena och dess siffror erhöles ett indexvärde i intervallet 30–150. Högre värden på den totala skalan indikerar en högre nivå av emotionell intelligens. Känslodimensionerna uppmärksamhet, tydlighet och hantering erhöles indexvärden i intervallet 13–65, 11–55 och 6–30.

I mätningen av livstillfredsställelse användes the Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985). Skalan mäter livstillfredsställelse utifrån totalt 5 påståenden. Exempel på påståenden som ingick i skalan är, "Mitt liv är helt i överensstämmelse med mitt ideal för hur ett bra liv ska se ut", "Jag är tillfreds med mitt liv" och "Om jag kunde leva om mitt liv skulle jag knappt ändra på någonting". Samtliga påståenden gällande livstillfredsställelse besvarades på en 7-gradig Likertskala från 1 (instämmer absolut inte) till 7 (instämmer absolut). Genom

att summera påståendena och dess siffror erhöles ett indexvärde i intervallet 5–35. Högre värden på skalan indikerar en högre nivå av livstillfredställelse.

Procedur

Enkäter delades ut vid sex föreläsningstillfällen inom loppet av tre veckor i klasser med beteendevetar- och sjuksköterskestudenter efter att kontakt etablerats med kursansvarig lärare. Efter en kort presentation av studien och information kring de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002), som även fanns nedskrivna i enkäten i form av ett missivbrev, besvarade studenterna varsin enkät. Detta tog cirka 10–15 minuter att genomföra och det säkerställdes att salarna var fria från störningsmoment. Deltagarna erhöles ingen ersättning för sin medverkan.

Statistisk analys

Studiens variabler är beskrivna i termer av aritmetiska medelvärden, standardavvikelser, Pearsons produkt-moment korrelationskoefficienter och Cronbach's alfa koefficienter. För vidare undersökning av relationer mellan beroende variabeln livstillfredställelse och oberoende variabeln emotionell intelligens och dess tre underdimensioner, utfördes en hierarkisk multipel regressionsanalys.

Resultat

Deskriptiv statistik

Tabell 1 visar beräknade Pearsonkorrelationer, Cronbach's alfa, medelvärden, och standardavvikelser för materialet. Samtliga Cronbach's alfa koefficienter hade ett värde som var över .70, vilket indikerar att skalorna har statistisk reliabilitet i denna studie.

EI (total) visade $M = 111.16$ och $SD = 13.29$. Livstillfredställelse (total) visade $M = 23.51$ och $SD = 6.40$. I relation till detta uppvisar tidigare forsknings normgrupper resultat som är i linje med den föreliggande studiens. En studie om EI (Palmer et al., 2002) påvisade $M = 83.51$ och $SD = 10.63$, $N = 107$ och en studie av livstillfredställelse (Diener, 1985) visade $M = 23.5$ och $SD = 6.43$, $N = 176$.

Relationen mellan EI och livstillfredställelse undersöktes genom Pearson produkt-moment korrelationskoefficient. Det finns en korrelation mellan de två variablerna, $r = .53$, $n = 101$, $p < .01$, där högre nivåer av EI (total) är associerat med högre nivåer av livstillfredställelse. EI kan förklara cirka 28 % av variansen i livstillfredställelse. Korrelationen mellan att uppmärksamma emotioner och livstillfredställelse visar $r = .19$, $n = 101$, $p < .05$. Det betyder att det finns en svag positiv korrelation mellan dessa två variabler. Förmågan att uppmärksamma emotioner kan förklara cirka 3.6 % av variansen i livstillfredställelse. Korrelationen mellan att tydliggöra emotioner och livstillfredställelse visar $r = .43$, $n = 101$, $p < .01$. Detta innebär att förmågan att tydliggöra emotioner kan förklara 18.5 % av variansen i livstillfredställelse. Korrelationen mellan att hantera emotioner och livstillfredställelse visar $r = .55$, $n = 101$, $p < .01$. I och med detta finns det en stark positiv korrelation mellan de två variablerna och förmågan att hantera emotioner kan förklara cirka 30 % av variansen i livstillfredställelse.

Tabell 1

Pearsonkorrelationer, Cronbach's alfa, medelvärden (*M*) och standardavvikelser (*SD*) för studiens variabler ^a

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Kontrollvariabler</i>												
1. Ålder											26.79	5.10
2. Kön ^b	.02											
3. Civilstånd ^c	-.15	.05										
4. Etnicitet ^d	-.01	.02	-.02									
5. Utbildningstid ^e	-.00	-.04	-.04	-.13							4.71	1.54
<i>Emotionell intelligens</i>												
6. EI (total)	.13	-.12	-.16*	.09	.12	.86					111.16	13.29
7. Uppmärksamhet	.06	-.27**	-.14	-.01	.16	.69**	.86				48.92	8.17
8. Tydlighet	.11	.12	-.02	.14	.10	.74**	.14	.86			39.64	7.08
9. Hantering	.11	-.06	-.22*	.06	-.09	.54**	.02	.38**	.85		22.59	4.36
<i>Livstillfredsställelse</i>												
10. Livstillfredsställelse (total)	.03	-.05	-.13	.01	-.05	.53**	.19*	.43**	.55**	.89	23.51	6.40

^a Korrelationskoefficienterna $\geq .01$ är signifikanta på 1% signifikansnivå^b Kvinnor är kodade med 0 och män med 1^c Civilstånd är kodat 0 = i ett förhållande och 1 = singel^d Etnicitet är kodat 0 = Sverige och 1 = utomlands^e Utbildningstid är kodat 1 = 1 termin, 2 = 2 terminer, 3 = 3 terminer, 4 = 4 terminer, 5 = 5 terminerNot. *M* och *SD* kan inte beräknas för variablerna kön, civilstånd och etnicitet.

Not. Cronbach's alfa kan inte beräknas för variablerna ålder, kön, civilstånd, etnicitet och utbildningstid.

Not. Cronbach's alfa-värden är angivna med fetstil i diagonalen.

Regressionsanalys

Tabell 2

Regressionsanalys med livstillfredställelse som beroende variabel

Variabler	β Steg 1 ^a	β Steg 2
<i>Steg 1: Kontrollvariabler</i>		
Kön ^b	-.05*	-.01*
Ålder	.01*	-.06*
Etnicitet	.01*	-.05*
Civilstånd ^c	-.12*	-.01*
<i>Steg 2: EI dimensioner</i>		
Uppmärksamhet		.15*
Tydlighet		.25*
Hantering		.46*
<i>Modellsumma</i>		
Sig. <i>F</i>	.44	8.43
(<i>df</i>)	4,96	7,93
<i>R</i> ²	.02	.39
ΔR^2	.02	.37***

^a β är de standardiserade regressionscoefficienterna

^b kvinnor är kodade med 0 och män med 1

^c civilstånd är kodat 0 = i ett förhållande och 1 = singel

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

Preliminära analyser utfördes för att säkerställa normalitet, linearitet och homoscedasitet. Materialet kontrollerades även för multikollinearitet innan regressionsanalysen utfördes genom *Toleransvärdet* och *Variance Inflation Factor* (VIF). Tabell 2 visar att samtliga dimensioner av EI har ett positivt samband med livstillfredställelse. Hela modellen är statistiskt signifikant. För att undersöka delkategorierna inom EI och vilka av dessa som kan predicera livstillfredställelse utfördes en hierarkisk multipel regressionsanalys. Demografiska bakgrundsvariabler fördes in i steg 1 och dessa förklarar 2 % av variansen i livstillfredställelse. EI-dimensioner fördes in i steg 2 och dessa förklarar 37 % utöver det som redan förklarats av de demografiska variablerna. Variablerna i steg 1 och 2 förklarar totalt 39 % av variansen i livstillfredställelse.

Diskussion

Ett positivt samband påvisades mellan EI och livstillfredställelse, vilket betyder att en högre skattning på EI-skalan hänger ihop med en hög skattning på livstillfredställelseskalen. Detta ger stöd till hypotes 1 om att det finns ett positivt samband mellan emotionell intelligens och livstillfredställelse. Även hypotes 2, 3 och 4 ges stöd då det finns ett positivt samband mellan livstillfredställelse och att uppmärksamma, tydliggöra och hantera emotioner. Variablerna ålder, kön, etnicitet, studietid och civilstånd uppvisar inget betydande signifikant positivt samband med livstillfredställelse och därför ges inget stöd för hypotes 5 i föreliggande studie.

Genom tidigare forskningsresultat har en del variabler visat sig vara betydelsefulla, medan andra inte har kunnat påvisa något signifikant samband med livstillfredsställelse. Med utgångspunkt i tidigare forskningsresultat som dryftades i inledningsavsnittet valdes variabler av intresse för studien ut och ett viktigt kriterium i valet av de demografiska bakgrundsvariablerna var att studiens deltagare kunde antas relatera till dessa. I föreliggande studie hade det i efterhand varit intressant om några fler variabler valts ut och studerats, som exempelvis studenternas familjesituation, inkomst och hälsa för att se om dessa hade kunnat påvisa något signifikant resultat relaterat till livstillfredsställelse.

Ålder har visat sig vara en svårsmädd variabel på grund av motstridiga forskningsresultat, men enligt Diener (1984) tenderar livstillfredsställelse att öka med åldern. I föreliggande undersökning ingick individer i åldersspannet mellan 21 till 44 år. Ett bredare åldersurval med fler äldre individer, exempelvis över 65-årsåldern, hade kanske kunnat visa ett positivt signifikant samband mellan en högre ålder och livstillfredsställelse.

Tidigare forskning har visat resultat som inte pekar ut några signifikanta skillnader mellan kön och livstillfredsställelse (Diener, 1984). Eftersom tidigare forskning inte har kunnat påvisa skillnader mellan kön var det av intresse att se om föreliggande studie hade kunnat visa på ett annat resultat.

Enligt Diener (1984) har civilstånd en betydelse, men det ska tilläggas att det visat sig att alla slags relationer där individen kan uppleva kärlek är positiva för livstillfredsställelse (Diener, 1984). Till skillnad från Dieners (1984) forskning visade sig variabeln civilstånd inte kunna påvisa något betydande signifikant resultat. Möjligen hade ett större och annorlunda urval av deltagare kunnat ge stöd för undersökningens hypotes. Huruvida intima kärleksrelationer spelar en roll för livstillfredsställelse kan vara intressant för framtida forskning att undersöka vidare.

Regressionsanalysen visade att samtliga EI-förmågor hade ett positivt samband med livstillfredsställelse. EI-förmågan hantering av emotioner var den största prediktorn för livstillfredsställelse, vilket även överensstämmer med tidigare forskningsresultat (Extremera & Fernández-Berrocal, 2007). Hantering av emotioner tillsammans med EI-förmågan att tydliggöra emotioner vägde tyngst i relation till livstillfredsställelse. EI-förmågan att uppmärksamma emotioner påvisade ett signifikant resultat, dock placerades den lågt bland deltagarnas skattningar i förhållande till de övriga EI-förmågorna. I Extremeras och Fernández-Berrocals (2007) forskning fick kvinnor i deras studie höga skattningar på EI-förmågan att uppmärksamma emotioner, även om det inte var den viktigaste faktorn för livstillfredsställelse, vilket är ett intressant resultat då kvinnorna i föreliggande studie inte skattade högt på denna EI-förmåga. Studiens resultat är i överensstämmelse med Extremeras & Fernández-Berrocals (2007) forskning, samtidigt skiljer sig resultatet från andra studier som påvisar att EI-förmågan att uppmärksamma emotioner är en av de viktigaste komponenterna för livstillfredsställelse (Mayer et al., 2004).

Tidigare forskning tenderar att skatta EI-förmågorna tydlighet och hantering som de viktigaste förmågorna för livstillfredsställelse. Att uppmärksamma emotioner är av vikt men kanske inte av störst betydelse för livstillfredsställelse, detta på grund av att tidigare forskning nämner tydlighet och hantering i större omfattning. Det gemensamma i forskningsgenomgången är att EI-förmågan att hantera emotioner genomgående har visat sig korrelera med livstillfredsställelse.

Samtliga EI-förmågor korrelerar med livstillfredsställelse bland deltagarna i föreliggande studie. Detta resultat ges även stöd i tidigare forskning genom att samtliga EI-förmågor har kunnat påvisa signifikanta resultat när en jämförelse görs av olika forskningsresultat. En reflektion utifrån den litteratur- och forskningsgenomgång som föranledde denna studie är att samtliga EI-förmågor inte har visat sig vara signifikanta i relation till livstillfredsställelse vid ett och samma undersökningstillfälle, utan detta tenderar att variera genom olika mätningar.

Resultatet av denna undersökning betraktas därför som intressant även om forskningsgenomgången varit begränsad och inte heltäckande inom detta område.

EI-förmågan att tydliggöra emotioner påvisar ett resultat likt de spanska studenternas resultat som Extremera och Fernández-Berrocal (2005) undersökte. Trots bruket av olika bakgrundsvariabler liknar resultaten varandra, vilket ger stöd till att tydliggöra emotioner är en variabel att ta hänsyn till i relation till livstillfredsställelse. Tidigare forskning visar att kvinnor med höga skattningar på att tydliggöra emotioner är individer som tenderar att vara friska både fysiskt och psykiskt och fungerar väl i sociala sammanhang (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). I föreliggande studie dominerar de kvinnliga deltagarna. Det skulle kunna vara av intresse att undersöka hur kvinnor med höga skattningar genom TMMS avseende EI-förmågan att tydliggöra emotioner kan antas vara och hur de kan antas vilja jobba med människorelaterade yrken i framtiden.

Validitet, reliabilitet och studiens begränsningar

Studien visar ett resultat som är i överensstämmelse med tidigare forskning om att det finns ett positivt samband mellan emotionell intelligens och livstillfredsställelse. Resultatet kan styrkas utifrån tidigare forskning av bland annat av Palmer, Donaldson och Stough (2002) som visade att emotionell intelligens har kopplingar till flera önskvärda faktorer hos människor såsom livstillfredsställelse och interpersonella relationer.

Att studiens resultat inte visade sig vara signifikanta i fråga om de demografiska bakgrundsvariablerna i relation till livstillfredsställelse, kan ha sin orsak i studiens datainsamling där en tydlig skevhet finns när det gäller bland annat deltagarnas kön. Detta visade sig vara ojämnt fördelat på grund av för få manliga deltagare, vilket inte gjorde det relevant att undersöka vidare. Etnicitet och utbildningstid visade sig inte heller ge ett signifikant resultat på grund av för få deltagare från andra nationaliteter än Sverige. Även variabeln utbildningstid begränsar studien då den misstänks kan ha missuppfattats i enkäten. Variabeln togs därför inte med i regressionsanalysen.

SWLS och TMMS är så pass generella skalor att de kan appliceras på de flesta individer och livssituationer. Detta innebär såväl fördelar som nackdelar inom forskningen. Instrumenten är enkla att använda och förstå både för forskare som deltagare, dock kan sådana här generella skattningar innebära att resultaten inte ger en heltäckande bild av EI och livstillfredsställelse. Det återstår för forskningen att vidareutveckla instrumenten. Idag finns självskattningsskalor och prestationstest tillgängliga för att mäta EI och livstillfredsställelse, men det är omdiskuterat vilken metod som är lämpligast ur validitetssynpunkt (Palmer et al., 2002). Självskattningsskalor som dessa är känsliga för svar som speglar social önskvärdhet, eftersom det är mer socialt accepterat att ha en positiv självbild snarare än en negativ självbild och livsåskådning. Därför kan deltagare tendera att besvara påståenden i enlighet med detta. När TMMS utformades togs detta i beaktande genom att använda omvända svarsalternativ, vilket även ökar studiens reliabilitet.

Det var problematiskt att hitta väletablerade instrument för att mäta EI som kunde nyttjas fritt utan att betala för dem. Det kan därför hända att ett annat mätinstrument hade passat bättre för studiens ändamål, men TMMS är ett bra alternativ då det är ett väletablerat instrument som tidigare forskning konstaterat har tillräckligt god validitet och reliabilitet (Salovey et al., 1995). Detta forskningsområde är tämligen nytt och utforskat och därför pågår en diskussion kring bristande validitet och reliabilitet som har kunnat påvisas i en del forskningssammanhang (Palmer et al., 2002).

Studiens begreppsvaliditet avseende TMMS och SWLS är acceptabel då resultaten återspeglar teorin som står bakom undersökningen. Även reliabiliteten visade sig vara god då Cronbachs alfa-nivån låg över den accepterade gränsen genom samtliga mätningar. Studien

har även intern validitet eftersom det finns ett verkligt orsak–verkan förhållande mellan EI och livstillfredsställelse.

När det gäller den externa validiteten kan en generalisering av resultaten vara möjlig till andra grupper än till deltagarna för denna studie. Det kan dock tilläggas att en annan urvalsmetod samt ett större deltagarantal troligtvis hade förenklats en generalisering av resultaten till andra populationer och därmed ökat den externa validiteten. Ett hot mot validiteten är det relativt låga deltagarantalet och användandet av tillgänglighetsurval framför andra urvalsmetoder. Detta berodde på såväl ekonomiska som tidsmässiga begränsningar för studien.

Valet av undersökningsobjekt kan ha blivit skevt på grund av valet av studenternas studieinriktning, men det var trots detta intressant att undersöka dessa studenter. Diener och Biswas–Diener (2008) undersökte om arbetstillfredsställelse kunde kopplas ihop med livstillfredsställelse, genom att undersöka ett samband bland studenter som valt att studera till yrken med olika former av arbete med människor. Diener och Biswas–Diener (2008) antog att dessa studenter på grund av sitt studieval kanske kunde antas besitta en högre EI och livstillfredsställelse. Kanske var även fallet sådant i föreliggande studie och att resultatet därför visade ett signifikant positivt samband mellan EI och livstillfredsställelse av just den anledningen.

Variabeln kön kan spela in som relevant för högre EI då kvinnor dominerade i studien. Tidigare forskning har visat på kopplingar mellan kön och EI och därför ska detta beaktas ur validitetssynpunkt. Det hade varit intressant att studera om männen i denna studie har högre EI än män inom andra studieinriktningar.

SWLS har använts sedan 1985 och skalan har visat sig ha en hög validitet och reliabilitet. Den är applicerbar på alla kulturer och åldrar och den bygger på att individen själv skattar och validerar sin livssituation. Denna skala har visat sig vara passande och används därför inom forskningsfältet livstillfredsställelse (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Ett problem som emellertid har diskuterats är att individer kan tolka SWLS begrepp olika och därför finns det en risk att få otillförlitliga resultat. Dock verkar fördelarna med skalan överväga nackdelarna.

Forskningsfältets betydelse och framtida forskning

Denna studies resultat och tidigare forskning visar på en betydelse av att inte släppa forskningsfältet, utan att snarare forska vidare inom EI och livstillfredsställelse för att vinna större kunskap. En fördjupning av den förvärvade kunskapen skulle kunna göras genom utföra en kompletterande kvalitativ undersökning i syfte att studera fenomenet mer ingående. Ett sådant förfarande skulle kunna bidra med större kunskap om vad livstillfredsställelse egentligen innebär och hur det upplevs för individen. Detta kan göras genom djupintervjuer och fokusgrupper för att ta reda på mer om sambandet mellan EI och livstillfredsställelse, samt anknytningen till studenter som väljer att studera till yrken som är orienterade inom socialt arbete. Även longitudinella studier skulle kunna vara av intresse i syfte att följa individer och se vad EI har för betydelse för deras yrkesliv och privatliv, samt för att se om eller hur EI och livstillfredsställelse förändras över tid.

Det skulle även vara spännande att undersöka hur inläring av EI går till och hur en individ kan gå tillväga för att öva upp EI och därmed påverka livstillfredsställelsen. Studier som visar på hantering och reglering av emotioner och positiva och negativa affekter skulle även kunna genomföras då det ingår i SWB tillsammans med livstillfredsställelse. Detta kan göras för att se hur individer lär sig och hanterar dessa förmågor samt vad konsekvenserna blir i deras unika livssituationer. Studier av lycka är även det av intresse eftersom lycka har visat sig korrelera med SWB där livstillfredsställelse ingår. All denna forskning är av betydelse för

individer och deras välmående i olika livssituationer och sammanhang såsom studier, arbetsliv, ledarskap, psykisk hälsa, privatliv och sociala relationer.

Sammanfattning och slutsats

Studien har bidragit till att ge ytterligare stöd till forskningsfältet emotionell intelligens och livstillfredsställelse. Resultatet visar att det finns ett signifikant positivt samband mellan emotionell intelligens och livstillfredsställelse samt att samtliga tre EI-förmågor korrelerar med livstillfredsställelse. Två EI-förmågor visade en särskilt hög korrelation, vilka är tydlighet kring emotioner och hantering av emotioner. Den föreliggande studien har bidragit med ny information genom att undersöka variabelernas relation till varandra och har genom diskussion belyst hur individer kan använda EI och dess tre förmågor för att nå livstillfredsställelse och framgång i privatlivet såväl som inom yrkeslivet.

Referenser

- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133, 18–25.
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 66–78.
- Cohen, S., Underwood, L., Gottlieb, B. H. (2000). Theoretical and historical perspectives. In Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. H. (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3–28). Kalamozoo, MI: Fetzer Institute.
- Costa, Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 – 678.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being: Three decades of progress. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069–1079.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937–948.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551–1561.
- Gannon, N., & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38, 1353–1364.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

- Goleman, D., Goleman D. P., & Lama, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Mateer, F., Binet, A., Simon, T., Kite, E, S. (1917). Review of the development of intelligence in children and the intelligence of the feeble-minded. *The Journal of Abnormal Psychology, 11*, 418–420.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D, R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197–215.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P., & Sluyter, D. J (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *Journal of Individual Differences, 30*, 100–106.
- Palmer, B., Donaldson, C., Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 33*, 1091–1100.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*, 137–152.
- 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 Pennebaker, J. W (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta–Mood Scale. *Psychology and Health, 17*, 611–627.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications.
- Ungdomar, stress och psykisk ohälsa. Analyser och förslag till åtgärder. (2006). *Statens Offentliga Utredningar* (SOU 2006:77). Stockholm: Fritzes.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer i samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.