***2ο ΓΕΛ ΑΛΙΜΟΥ «ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗΣ»***

***ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2015-2016***

***ΤΑΞΗ: Α΄ΛΥΚΕΙΟΥ***

***ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ***

***Συναισθηματική Νοημοσύνη:***

***Η άγνωστη δύναμη της ανθρώπινης Επικοινωνίας***

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΕΦΑΛΑ**

**ΑΛΙΜΟΣ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016**

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ

****ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ):

**ΑΘΗΤΑΚΗ ΜΕΛΙΝΑ  
ΑΝΤΩΝΑΤΟΥ ΑΝΝΑ  
ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ  
ΒΑΛΒΗ ΑΝΝΑ-ΚΥΡΙΑΚΗ**

**ΔΟΥΡΙΔΑ ΘΕΟΔΩΡΑ**

**ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ**

**ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΡΟΣΙΑ-ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

**ΜΟΤΣΚΑ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙ**

**ΜΠΑΛΛΑ ΜΙΡΟΝΙΝΤΑ**

**ΜΠΕΣΙΡΙ ΜΑΡΙΑ-ΛΑΟΥΡΑ**

**ΝΤΙΓΡΙΝΤΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

**ΡΟΣΓΟΒΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ-ΝΙΚΟΛΕΤΑ**

**ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ ΑΙΓΛΗ**

**ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ-ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ**

**ΣΠΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

**ΤΖΟΥΜΑ ΕΛΕΑΝΝΑ**

**ΤΡΙΜΗ ΓΕΩΡΓΙΑ**

**ΤΣΑΚΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**ΤΣΟΥΚΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

**ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ**

**ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

***Ο όρος «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ» EMOTIONAL QUALITY (EQ) έγινε ευρέως γνωστός το 1995, όταν εκδόθηκε το ομώνυμο βιβλίο του Daniel Goleman. Αν και δεν ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με αυτό το τομέα της ψυχολογίας, αναφέρει ωστόσο ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι πιο σημαντική από τη νοητική νοημοσύνη (ΙQ).***

***Η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται μια ανώτερη ικανότητα, από την οποία εξαρτάται στην ουσία το πόσο καλά μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του για να έχει επιτυχία στο επάγγελμά του, μια ευτυχισμένη συντροφική σχέση, ενδιαφέρουσες αι στέρεες κοινωνικές επαφές, γενική ευεξία και σε ένα μεγάλο βαθμό ευχαρίστηση στη ζωή.***

**Ως *Συναισθηματική Νοημοσύνη* ορίζεται η ικανότητα να:**

* **Αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να τα κατανοεί και να τα ελέγχει.**
* **Αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του.**
* **Χειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματα του όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.**

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΥΨΗΛΟ ΔΕΙΚΤΗ EQ**

* **Είναι γεννημένοι ηγέτες.**

Τα άτομα αυτά έχουν κάποια κοινά. Εκτός από τις απαιτήσεις για την επιτυχία διαθέτουν μοναδικό ταλέντο, φιλοδοξία και ισχυρή ηθική εργασίας. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά συναπαρτίζουν ένα άτομο με υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης.

* **Είναι περίεργοι να γνωρίσουν ανθρώπους που δεν ξέρουν.**

Αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα άτομα αυτά είναι εξαιρετικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τα συναισθήματα των υπολοίπων και ενεργούν με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ευαίσθητοι στις ανάγκες αυτές, αλλά λίγοι ενδιαφέρονται ειλικρινά να μάθουν περισσότερα για το κοινωνικό τους περίγυρο.

* **Γνωρίζουν τα προτερήματα και τα μειονεκτήματά τους.**

Ο άνθρωπος με υψηλό δείκτη EQ είναι ικανός να εντοπίζει τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του. καθώς και να αναλύει τον τρόπο με τον οποίο αυτές λειτουργούν αποτελεσματικότερα σε αυτό το πλαίσιο. Διάμεσου της συνειδητοποίησης αυτής αναζωπυρώνεται ένας βασικός παράγοντας της συναισθηματικής νοημοσύνης, συμφώνα με τον Γκόλμαν, που ονομάζεται αυτοπεποίθηση.

* **Είναι επιλεκτικοί και γνωρίζουν πότε πρέπει να προσέξουν κάτι.**

Η ικανότητα να αποφεύγουμε τους περισπασμούς και τους πειρασμούς και να επικεντρωνόμαστε στο έργο μας είναι το κλειδί το οποίο οδηγεί στην συναισθηματική νοημοσύνη.

* **Τα πάνε καλά με το περισσότερο κόσμο.**

*«Το να έχεις ειλικρινείς, εκπληρωμένες και αποτελεσματικές σχέσεις είναι αναμφίβολα σημάδι υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης»*, όπως υποστηρίζει ο Γκόλμαν.

* **Τους απασχολεί ιδιαίτερα να είναι καλοί και ηθικοί**

Η ηθική ταυτότητα σχετίζεται με τον βαθμό στον οποίο θέλουμε να δούμε τους εαυτούς μας ως ηθικά άτομα .Κάποιος που νοιάζεται για τη δημιουργία αυτής της πλευράς του εαυτού του ανεξάρτητα από το πώς έχει ενεργήσει στο παρελθόν σε ήπιες, καταστάσεις μπορεί να έχει υψηλό EQ.

* **Νοιάζονται και βοηθούν τους άλλους.**

Αν καθυστερείτε τις δραστηριότητες σας προκειμένου να δώσετε προσοχή σε άλλους η να τους βοηθήσετε και ξεστρατίζετε για να πείτε γεια σε κάποιον η να βοηθήσετε μια ηλικιωμένη γυναίκα π.χ. στο μετρό, τότε σύμφωνα με τον Γκόλμαν έχετε υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

* **Είναι καλοί στο να διαβάζουν εκφράσεις του προσώπου.**

Το να καταλαβαίνει κανείς τα συναισθήματα του αλλού απλώς κοιτάζοντας το πρόσωπο του είναι δείγμα υψηλού EQ.

* **Είναι καλοί στο να κρίνουν χαρακτήρες.**

Εάν η διαίσθηση σας για κάποιο άτομο σπάνια πέφτει έξω τότε αυτό είναι δείγμα υψηλού EQ.

* **Μπορούν και αυτενεργούν συχνά.**

Είναι πάντα φιλόδοξοι και εργατικοί ακόμα και όταν δεν ανταμείβονται για την προσπάθεια τους. Έχουν προσωπικό κίνητρο και μπορούν να εστιάσουν την προσοχή και την ενέργειά τους για την επιδίωξη των στόχων τους.

* **Ξέρουν πότε να πουν όχι.**

Η αυτοσυγκράτηση είναι ένα από τα βασικά συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης και σημαίνει ότι θα είναι σε θέση να πειθαρχήσουν τον εαυτό τους και να αποφύγουν ανθυγιεινέ ς συνήθειες. Οι συναισθηματικά ευφυείς άνθρωποι μπορούν να χειριστούν σωστά το άγχος και να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους.

* **Όταν συγχύζονται ξέρουν να εντοπίζουν τον υπαίτιο λόγο.**

Όλοι οι άνθρωποι καθημερινά βιώνουν μια σειρά από συναισθηματικές διαταραχές και συχνά δεν μπαίνουν στη διαδικασία να διαπιστώσουν τι

προκαλεί την οργή ή και τη θλίψη τους. Παρόλα αυτά άλλη μια σημαντική πτυχή της αυτογνωσίας και του υψηλού EQ είναι να αντιλαμβάνονται από πού προέρχονται τα συναισθήματά τους και να ξέρουν ακριβώς το λόγο που τους δημιουργεί αυτό το συναίσθημα.

* **Εμπιστεύονται το ένστικτό τους.**

Εάν είστε σε θέση να εμπιστεύεσθε τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας, τότε διαθέτετε υψηλό EQ σύμφωνα με τον Γκόλμαν.

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ EQ-IQ**

* Ο δείκτης IQ αφορά στο αριθμητικό, γνωστικό κομμάτι, ενώ ο δείκτης EQ σχετίζεται με τα συναισθήματα.
* Η διανοητική νοημοσύνη είναι κάτι προκαθορισμένο από τη γέννηση του ανθρώπου, που εξελίσσεται μέχρι κάποια ηλικία και σταματά, ενώ η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι το οποίο μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία
* Το IQ ελέγχει τη λογική, ενώ το EQ τα συναισθήματά μας τόσο απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό όσο και απέναντι στους άλλους
* Το IQ επηρεάζει ελάχιστα τις σχέσεις μας με τους άλλους, ενώ το EQ παίζει καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις μας με τους άλλους
* Το IQ είναι απαραίτητο για τη διεκπεραίωση κάθε μορφής εργασίας, ενώ το EQ είναι απαραίτητο για τη διαχείριση κάθε μορφής σχέσης.

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

* Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας.
* Αναλάβετε την ευθύνη των συναισθημάτων σας.
* Προσπαθήστε να προβλέψετε τα συναισθήματά σας.
* Προσπαθήστε να είστε λιγότερο επιθετικοί.

**QUOTES:**

***“Το να είσαι οργισμένος είναι εύκολο .Το να εξοργιστείς όμως με το σωστό άτομο, για το σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με τον σωστό τρόπο, αυτό είναι δύσκολο!”***

***(Αριστοτέλης)***

***“People tend to become more emotionally intelligent as they age and mature.”***

***(Daniel Goleman)***

**Συναισθηματική αγωγή στην οικογένεια.**

***‘’Τα παιδιά δεν χρειάζονται έναν ακόμα φίλο. Αυτό που χρειάζονται είναι έναν γονιό που να είναι στ’ αλήθεια γονιός.’’ - Judith Sheindlin***

Στις οικογένειες σήμερα παρατηρείται αύξουσα έλλειψη συνεννόησης ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς, η πλειοψηφία των γονιών βοηθούν τα παιδιά τους σύμφωνα με τα δικά τους ενδιαφέροντα, ανάγκες και επιθυμίες. Η επίδειξη ενδιαφέροντος και αγάπης από μόνη της δεν είναι αρκετή. Όταν έρθουν αντιμέτωποι με το θυμό, την λύπη και τον φόβο των παιδιών τους, βρίσκονται σε αδιέξοδο.

Σκοπός των γονέων είναι να μεταδώσουν στα παιδιά τους όρια, σεβασμό και αξίες. Ωστόσο, συχνά χρησιμοποιούν ακατάλληλες μεθόδους για την ανατροφή τους, επομένως δεν αναπτύσσεται η συναισθηματική τους νοημοσύνη.

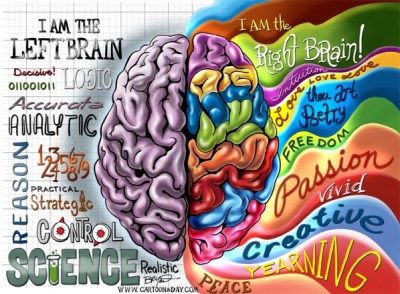
* ***Έλλειψη ψυχραιμίας & λεκτική ή σωματική βία*,** με αποτέλεσμα την μίμηση αυτών των συμπεριφορών (θυμός, βία, εξύβριση) από τα παιδιά στην καθημερινή τους ζωή.
* ***Ασυνέπεια ανάμεσα στα λόγια και τις πράξεις των γονέων.*** (π.χ. το να υπόσχεσαι κάτι και να μην το τηρείς δημιουργεί αναξιόπιστες σχέσεις και αμοιβαία καχυποψία μεταξύ της οικογένειας)
* ***Ακυρώνοντας τον άλλο γονιό.*** Μητέρα και πατέρας οφείλουν να είναι ενωμένοι στις αποφάσεις όσον αφορά το παιδί τους. Ακόμα, κι όταν υπάρχουν διαφωνίες η συζήτηση πρέπει να γίνεται κατ’ ιδίαν και όχι μπροστά στο παιδί.
* ***Σύγκριση με άλλα παιδιά.*** Μπορεί οι ενήλικες να έχουν την πεποίθηση ότι έτσι δίνουν το καλό παράδειγμα και την ελπίδα για βελτίωση στο παιδί, αντιθέτως οι συγκρίσεις κάνουν ένα παιδί να νιώθει ανεπαρκές, απογοητευμένο και μη ικανό.
* ***Υποχωρώντας εύκολα.*** Αφού δοθεί η προειδοποίηση δεν θα πρέπει να καθυστερήσει η δράση.

Η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά είναι εξαιρετικά σημαντική και ξεκινάει από την οικογένεια, η οποία είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης! Καθώς, επιβάλλεται να έχει κάποια παραγωγικά χαρακτηριστικά.

* ***Η συμφιλίωση του γονιού με τον εαυτό του,*** διαμέσου της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού. Να νιώθει ικανοποιημένος από την ζωή του και να μην επιδιώκει την αυτο-εκπλήρωση μέσω του παιδιού του.
* ***Η οριοθέτηση σε συμπεριφορές αλλά όχι σε συναισθήματα.*** Τα όρια στο παιδί θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα για το ποια συμπεριφορά επιτρέπεται και ποια όχι, ενώ παράλληλα θα πρέπει να ενθαρρύνονται οι δεξιότητες της συζήτησης και του διαλόγου.
* ***Δίνοντας την ικανότητα στο παιδί να βρει λέξεις που να εκφράζουν τα συναισθήματα του.*** Η δεξιότητα του να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει όσα νιώθει, να ενσωματώνει το συναίσθημα στη σκέψη, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του.
* ***Με τη χρήση της ενεργητικής ακρόασης.*** Ο γονιός ακούει αυτό που θέλει το παιδί και είναι ικανός να μπει στη θέση του (ενσυναίσθηση), χωρίς να δίνει γρήγορες απαντήσεις.
* ***Αναγνώριση ευθυνών και λαθών των γονέων,*** με τη χρήση της ‘’συγνώμης’’. Ως αποτέλεσμα αυτού χτίζονται γέφυρες επικοινωνίας και ειλικρίνειας.
* ***Αποδοχή ικανοτήτων, χαρακτηριστικών & ιδιαιτεροτήτων του παιδιού.*** Ο σημαντικότερος παράγοντας είναι να γνωρίζει το παιδί ότι το αγαπούν για αυτό που είναι και όχι για αυτό που θα ήθελαν οι ίδιοι (η κοινωνία) να είναι!

Καμία σχέση δεν μπορεί να διατηρηθεί και να ισχυροποιηθεί αν δεν είμαστε σε θέση να μοιραζόμαστε αυτά που νιώθουμε κι αν δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το πως νιώθουν οι άλλοι (ενσυναίσθηση), για αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να δώσουν έμφαση στα συναισθήματα των παιδιών!

Οι γονείς που θα διαπαιδαγωγήσουν σωστά τα παιδιά τους θα ωφεληθούν μακροπρόθεσμα από την σωστή ανάπτυξη τους.



**Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

******

Η συναισθηματική νοημοσύνη για ένα μαθητή στο σχολείο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, καθώς ανάλογα με την ψυχολογία του επηρεάζεται και η επίδοσή του στο χώρο αυτό. Άρα το σχολείο αποτελεί μία από τις πολυτιμότερες πηγές εφοδίων που του είναι απαραίτητα για την καλλιέργεια όχι μόνο του νου, αλλά και της συναίσθησής του. Επομένως, ανάμεσα στις ποικίλες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείται ένας μαθητής στα πλαίσια της μόρφωσής του, θα ήταν καλό να αναπτύξει και την συναισθηματική του νοημοσύνη, έτσι ώστε να ωφεληθεί ο ίδιος και να ωφελήσει τους συνανθρώπους του στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, πόσο μάλλον στα πλαίσια των σχολικών χρόνων. Τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στην εφηβική και προεφηβική ηλικία είναι καθοριστικά για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του ατόμου. Συνεπώς, η κοινωνικοποίησή του συμβάλλει άμεσα σε αυτό το σκοπό. Ο μαθητής στο σχολικό περιβάλλον, με την βοήθεια των εκπαιδευτικών, μαθαίνει να εκφράζει και να μοιράζεται τα συναισθήματά του με τους συνομήλικους του, δημιουργώντας έτσι μια φιλική και ευχάριστη ατμόσφαιρα και αποφεύγοντας τις συγκρούσεις.  
  


Παράλληλα, το εκπαιδευτικό σύστημα θα μπορούσε να ενισχύσει τις κοινές δραστηριότητες με στόχο την επικοινωνία μεταξύ των μαθητών, όπως αθλητικές ομάδες κ.ά. Όπως υποστηρίζει ο Gardner, «Η πολλαπλή νοημοσύνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως περιεχόμενο διδασκαλίας και ως τρόπος μετάδοσης αυτού του περιεχομένου». Το σχολείο καλό θα ήταν να έχει ως βασικό άξονα το παιδί και όχι τις επιδόσεις του στα σχολικά μαθήματα, δηλαδή να δίνει περισσότερη βαρύτητα στην διαπαιδαγώγηση του παιδιού και όχι στην εκπαίδευση του με βάση την ύλη που ορίζεται από το Υπουργείο.



Αξιοσημείωτα είναι τα αποτελέσματα που η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να επιφέρει στους μαθητές. Καταρχάς, τα παιδιά μαθαίνουν να ακούν και να βοηθούν τους συνανθρώπους τους. Ομοίως μπορούν να αντιμετωπίζουν άσχημες και δυσάρεστες καταστάσεις με ηρεμία και αυτοέλεγχο, δίχως να εκτίθενται. Αποκτάται, επίσης, η δεξιότητα της βαθιάς και ολοκληρωτικής επικοινωνίας, βλέποντας τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου όσο μπορεί, με αποτέλεσμα να αναγνωρίζει το άτομο τις δυσκολίες που μπορεί να περνάει ο άνθρωπος απέναντί του.  
 Επιπροσθέτως, αναπτύσσει την ικανότητα να βοηθάει τον άλλον δίχως να είναι ένας απλός παρατηρητής, αλλά προσπαθώντας να δεθεί και να ταυτιστεί μαζί του.

**Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης σε μια επιτυχημένη καριέρα**



Ο υψηλός δείκτης νοημοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε μια επιτυχημένη καριέρα, αλλά η **συναισθηματική νοημοσύνη** είναι ο βασικός παράγοντας που μπορεί να δώσει διάρκεια στην επαγγελματική και όχι μόνο επιτυχία του ατόμου. Τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι τελικά ο κυριότερος παράγοντας που βοηθάει για μια διαρκή και μακροπρόθεσμη επιτυχία είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή **η ευφυής αντίληψη των συναισθημάτων.**

**Ο ρόλος του ηγέτη και η συναισθηματική νοημοσύνη :**  
  
Στις μέρες μας ο ηγέτης καλείται να ελέγξει τη συμπεριφορά του με τέτοιον τρόπο ώστε να υπάρχει ισορροπία στα προσωπικά του αισθήματα αλλά και στις ανάγκες των συναδέλφων του. Πρόκειται για την **κοινωνική νοημοσύνη**, δηλαδή την ικανότητα του ανθρώπου να αντιλαμβάνεται πώς αισθάνονται οι άλλοι γύρω του. Η έλλειψη κατανόησης αποτελεί την αιτία των περισσότερων προβλημάτων στις εργασιακές σχέσεις.

Με δεδομένο ότι ο άνθρωπος καλείται καθημερινά να αλληλεπιδράσει με τους γύρω του σε ένα αρκετά απαιτητικό περιβάλλον, με γρήγορους ρυθμούς και συχνά με εντάσεις, συγκρούσεις και δυσεπίλυτα προβλήματα, οφείλει να διαχειρίζεται με τέτοιο τρόπο τα συναισθήματά του, ώστε να είναι σε θέση να κατανοήσει τη διάθεση και τα κίνητρα των άλλων και να επικοινωνήσει αποτελεσματικά μαζί τους. Σ’ αυτό ακριβώς το σημείο είναι που η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) δίνει την απάντηση, αφού περιλαμβάνει το σύνολο των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων και γνώσεων που βοηθάνε το άτομο να προσαρμοστεί ικανοποιητικά στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

***«Το συναίσθημα καθοδηγεί τη λογική και η λογική δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς το συναίσθημα. Η ηγεσία σημαίνει πρώτα απ’ όλα σχέση και ο ηγέτης που δεν αντιλαμβάνεται αυτή τη βασική αρχή, είναι αδύνατο να ηγηθεί. Η ανθρωπιά φέρνει την αφοσίωση».*** *-Δρ Ρίτσαρντ Βογιατζής (Καθηγητής Οργανωσιακής Συμπεριφοράς και Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Case Western Reserve)*

Τι φέρνει την αφοσίωση

Οι σύγχρονοι ηγέτες πρέπει να αντιληφθούν ότι η **συμπόνια** και η **ανθρωπιά** φέρνουν την αφοσίωση. Πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι το συναίσθημα καθοδηγεί τη λογική. Πρώτα αισθανόμαστε και μετά πράττουμε. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τα μηνύματα που εκπέμπουν οι άλλοι. Αν λοιπόν δώσουμε σημασία σε αυτά τα συναισθήματα που δεχόμαστε από το περιβάλλον μας, μπορούμε να συντονιστούμε μαζί τους ευκολότερα. Ο συντονισμός αυτός (**resonance**) φέρνει την καλύτερη συνεργασία.  
Οι σχέσεις αυτές έχουν στον πυρήνα τους ένα κυκλικό σύστημα που ξεκινάει από την **αυτογνωσία** και τη διαχείριση των προσωπικών συναισθημάτων και καταλήγει στην αντίληψη των άλλων και το χτίσιμο σχέσεων μαζί τους στη βάση των συναισθημάτων που ανταλλάσσουμε. Ο συντονισμός του ηγέτη με τους υπολοίπους (**leadership resonance**) έχει στον πυρήνα του τρεις παραμέτρους:

* τη συμπόνια,
* την ελπίδα και
* το ενδιαφέρον (compassion, hope & mindfulness).

Το αντίθετο αυτού, δηλαδή η έλλειψη συντονισμού (**desonance**), αποτελεί την αιτία των περισσότερων προβλημάτων στις εργασιακές σχέσεις. Βασικό εργαλείο σε αυτή την προσπάθεια είναι ο **διάλογος** γιατί βοηθάει στο να εκδηλωθεί η ελπίδα και η συμπόνια.  
Σύμφωνα με τον Goleman (1996), η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων («ενσυναίσθηση»), η ικανότητα ικανοποιητικής διαχείρισης των διαπροσωπικών μας σχέσεων καθώς και η εύστοχη επικοινωνία αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για επιτυχημένη επαγγελματική πορεία ενώ η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει ως αποτέλεσμα διακεκριμένη επίδοση στο χώρο της εργασίας.   
Ειδικά σε επίπεδο θέσεων ευθύνης, η καλλιέργεια της συναισθηµατικής νοηµοσύνης ενός ηγέτη μπορεί να βοηθήσει στην επαύξηση της αποτελεσματικότητάς του, αλλά και στην επιβίωσή του στο έντονα ανταγωνιστικό σύγχρονο περιβάλλον.

**Γεννιέται ή γίνεται ο ηγέτης;  
  
Ηγέτης** είναι το άτομο που ασκεί επιρροή πάνω σε άλλους ανθρώπους, κερδίζει την εμπιστοσύνη τους και τους κάνει να τον ακολουθούν εθελοντικά και πρόθυμα.   
  
  
Τα **κυριότερα χαρακτηριστικά ενός ηγέτη** με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη είναι τα ακόλουθα:  
  
1. Η κριτική απέναντι στους υφισταμένους του συνοδεύεται πάντα από εποικοδομητικά σχόλια δίνοντας έτσι περιθώρια βελτίωσης.

2. Διαθέτει κατανόηση για τους άλλους και για τα συναισθήματά τους και χρησιμοποιεί παραδείγματα από τη δικιά του εμπειρία για να τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους.

3. Είναι αυθεντικός και ευθύς και αρθρώνει ξεκάθαρους στόχους.

4. Είναι έτοιμος να αναλάβει τις ευθύνες των πράξεών του και ανοιχτός στην κριτική. Καταλήγει σε αποφάσεις αφού πρώτα ακούσει όλους τους άμεσα ενδιαφερομένους.

5. Δίνει σημασία στη λεπτομέρεια αλλά δεν χάνεται σε αυτή.

6. Δίνει μεγάλη έμφαση στην προσωπική επικοινωνία. Δε διστάζει να μοιραστεί τα συναισθήματά του, επιλέγοντας όμως το πότε και το πού. Με την ανταλλαγή συναισθημάτων και σκέψεων με συναδέλφους και υφισταμένους στον κατάλληλο χρόνο, ο ηγέτης μπορεί να δημιουργήσει μια ισχυρότερη αίσθηση ομαδικής ταυτότητας, αποδεικνύοντας ότι είναι ένα άτομο σίγουρο για τον εαυτό του, κερδίζοντας έτσι την εκτίμηση και την εμπιστοσύνη της ομάδας.

7. Είναι υποστηρικτικός και κάνει τους άλλους να αισθάνονται πολύτιμοι συνεργάτες κι ότι συντελούν ενεργά στην επιτυχία του οργανισμού.

8. Είναι αποφασιστικός και επιλύει συγκρούσεις γρήγορα προτού γίνουν ανεξέλεγκτες.

9. Διαθέτει ζήλο χωρίς, όμως, να θεωρεί ότι έχει να αποδείξει κάτι σε κάποιον.

10. Έχει αυτοπεποίθηση και αφήνει στους γύρω του χώρο να “αναπνεύσουν” και να αναπτυχθούν, παροτρύνοντάς τους να θέσουν υψηλότερους στόχους, αξιοποιώντας έτσι σε μέγιστο βαθμό τις δυνατότητές τους.

Πώς προετοιμάζεται ένας ηγέτης να παίξει αυτό τον ρόλο;  
  
Δυστυχώς, τα πανεπιστήμια δεν προετοιμάζουν ένα άτομο για αυτό τον ρόλο. Η συναισθηματική νοημοσύνη όμως θα πρέπει να ενσωματωθεί στο πρόγραμμα των τμημάτων που προετοιμάζουν τους μελλοντικούς ηγέτες των επιχειρήσεων. Ήδη, κάποια Βusiness School το κάνουν. Εξάλλου, η εκπαίδευση αποτελεί το όχημα για να προετοιμαστεί κανείς για το μέλλον.

Η Ηγεσία είναι χάρισμα ή τέχνη που αναπτύσσεται;

*«Αν γεννηθήκατε Ηγέτης δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα διότι θα γίνετε. Αν δεν γεννηθήκατε, επίσης δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα διότι δεν πρόκειται να γίνετε»*(Δημήτρης Μπουραντάς)

«Φοβούμαι ότι για πολλούς, οι ηγέτες θεωρούνται άτομα με μαγικές ικανότητες οι οποίοι επιλύουν όλα τα προβλήματα. Αυτό είναι επικίνδυνο. Η άσκηση ηγεσίας δεν έχει να κάνει τίποτα με τη μαγεία. Απλώς αυτή είναι η εξουσιοδότηση από τους ανθρώπους για την ενασχόληση με τον κόσμο τους. Είναι η σχέση των πάνω και των κάτω, για να εξασφαλίζει ότι, αντιλαμβανόμεθα ο ένας τον άλλο και ότι ενεργούμε από κοινού. Το να ηγείσαι είναι λιγότερο διαταγές αφ’ υψηλού στους άλλους και περισσότερο υπηρεσία με και για τους άλλους» [διάκριση μεταξύ ηγούμαι (Leadership) και διευθύνω (Management)]   
(Robert Terry)



## **ΣΥΓΚΡΙΣΗ: ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Αρκετοί άνδρες, αλλά και το 99% των γυναικών, πιστεύουν πώς οι γυναίκες έχουν υψηλότερο δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης από τους άνδρες. Αυτό είναι αλήθεια σε ένα ποσοστό μιας και υπάρχουν δομικές διαφορές στους εγκεφάλους αντρών – γυναικών που εξηγούν την μεγαλύτερη ικανότητα και ευκολία των γυναικών να συναισθάνονται τους άλλους ανθρώπους. Πιο συγκεκριμένα, νευρολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα δυο ημισφαίρια του γυναικείου εγκεφάλου επικοινωνούν καλύτερα από τα αντίστοιχα των αντρών. Επίσης, η περιοχή ανάμεσα στο κροταφικό και μετωπιαίο λοβό που συνδέεται με τη παραγωγή συναισθημάτων είναι πιο δραστήρια στις γυναίκες από ότι στους άντρες. Για αυτούς τους λόγους όταν μια γυναίκα ακούει κάποιον να αισθάνεται άσχημα, »αντέχει» να μείνει στο συναίσθημα του άλλου και το δικό της. Σε αντίστοιχη περίπτωση ο άντρας ξεκινά να συστηματοποιεί την επίλυση του προβλήματος μιας και ενεργούνται τα αντίστοιχα σημεία του εγκεφάλου στο μετωπιαίο λοβό, κάτι που επίσης αποδεικνύεται σε εγκεφαλογραφήματα.

* Παρ’ όλα αυτά συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι μόνο η ενσυναίσθηση. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι άντρες είναι πιο ικανοί στο να διαχειρίζονται τις κρίσεις και να στέκονται δυνατοί όταν οι δίπλα τους καταρρέουν. Για αυτό το λόγο στον επιχειρησιακό τομέα οι άντρες επιτυγχάνουν σε διευθυντικές θέσεις και μπορούν να διαχειρίζονται τους »δύσκολους» υπαλλήλους. Διατηρούν καλύτερες ισορροπίες σε ομάδες ενώ παράλληλα διατηρούν την αισιοδοξία τους. Κατ’ αυτόν τον τρόπο, καταφέρνουν να ενθαρρύνουν τους υπαλλήλους ακόμα και σε δυσοίωνες περιόδους και πιστεύουν τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους, περισσότερο από τις γυναίκες. Εξάλλου, οι άντρες μαθαίνουν από μικρή ηλικία να μην είναι ευάλωτοι, στεναχωρημένοι ή να νοιώθουν ενοχές, ενώ οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται μέσω των συναισθημάτων.
* Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη, όπως αυτή μετριέται από ψυχομετρικά εργαλεία. Νευρολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα δυο ημισφαίρια του γυναικείου εγκεφάλου επικοινωνούν καλύτερα από τα αντίστοιχα των αντρών. Επίσης, η περιοχή ανάμεσα στο κροταφικό και μετωπιαίο λοβό που συνδέεται με τη παραγωγή συναισθημάτων είναι πιο δραστήρια στις γυναίκες από ότι στους άντρες.

**Ο καθαρός τύπος με υψηλό Δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης EQ**

* ***ΑΝΔΡΕΣ***: με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης είναι κοινωνικά ισορροπημένοι, εκδηλωτικοί και πρόσχαροι, ελεύθεροι από φοβίες και σκέψεις άγχους. Έχουν μια αξιοσημείωτη ικανότητα να αφοσιώνονται σε ανθρώπους και σκοπούς, να αναλαμβάνουν ευθύνες και να τηρούν μια ηθική στάση. Είναι πονετικοί και τρυφεροί στις σχέσεις τους. Η συναισθηματική ζωή τους είναι πλούσια, αλλά και ενδεδειγμένη. Νοιώθουν άνετα με τον εαυτό τους με τους άλλους και το κοινωνικό σύμπαν μέσα στο οποίο ζουν.
* ***ΓΥΝΑΙΚΕΣ***: με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης, τείνουν να είναι θετικές, να εκφράζουν ευθέως τα συναισθήματα τους, και να νοιώθουν θετικά απέναντι στον εαυτό τους. Η ζωή γι’ αυτές έχει νόημα. Είναι εκδηλωτικές και κοινωνικές και εκφράζουν τα συναισθήματα τους κατάλληλα (όχι με ξεσπάσματα). Προσαρμόζονται καλά στο στρες. Η κοινωνική τους ισορροπία τις κάνει να κάνουν εύκολα γνωριμίες. Νοιώθουν άνετα με τον εαυτό τους και είναι ευδιάθετες αυθόρμητες και ανοιχτές στην εμπειρία των αισθήσεων. Σπάνια νοιώθουν άγχος ή ενοχή. Σπάνια επίσης βυθίζονται σε περισυλλογή

**ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

* Τα συναισθήματα δεν γεννιούνται από το μηδέν, αλλά εκδηλώνονται αργότερα. Τα πρώτα στάδια της ζωής είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων. Η εντονότερη ανάπτυξη παρατηρείται κατά την παιδική ηλικία, όπου μέσω της εμπειρίας και της μάθησης, το παιδί αποκτά σταδιακά περισσότερα συναισθηματικά εργαλεία. Ας δούμε αναλυτικότερα πώς αναπτύσσεται η συναισθηματική κατάσταση κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας

**ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (3-6 ΜΗΝΩΝ)**

* Η συναισθηματική αλληλεπίδραση ξεκινά από την περίοδο της κύησης. Το βρέφος εμφανίζει μια τάση ανταπόκρισης στα εξωτερικά ερεθίσματα. Τα συναισθήματά του αποτυπώνονται στο πρόσωπο και επηρεάζονται από το περιβάλλον και την συναισθηματική κοινωνικοποίηση που επικρατεί.

**ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (6-9 ΜΗΝΩΝ)**

* Το βρέφος εισέρχεται σε μία φάση εξερευνήσεων και ανακαλύψεων. Ενισχύεται η κοινωνική αφύπνιση και ασχολείται ενεργά με τον περίγυρο, όπου εμφανίζει επιφυλακτικότητα και δισταγμό σε καινούρια πράγματα. Την περίοδο αυτή αρχίζουν και οι πρώτοι «διάλογοι» μητέρας- παιδιού.

**ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (9-12 ΜΗΝΩΝ)**

* Εδώ αρχίζει να καταλαβαίνει τα συναισθήματα των άλλων. Είναι η περίοδος της προσκόλλησης, όπου το βρέφος αντιλαμβάνεται το άτομο που το φροντίζει ως πηγή ασφάλειας.

**ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (1-3 ΕΤΩΝ)**

* Τα συναισθήματα που εμφανίζονται στη νηπιακή ηλικία χαρακτηρίζονται ως «δευτερεύοντα συναισθήματα» ή «συναισθήματα αυτογνωσίας». Το νήπιο διαμορφώνει σταδιακά το «εγώ» του, γεγονός που οδηγεί σε συγκρούσεις και συναισθηματικές εξάρσεις. Μία από τις κρισιμότερες μεταβατικές φάσεις στην ζωή του νηπίου είναι η ψυχολογική προσαρμογή του στο νηπιαγωγείο λόγω της αλλαγής περιβάλλοντος.

**ΠΡΩΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (4-7 ΕΤΩΝ)**

* Στην προσχολική ηλικία, το φανταστικό παιχνίδι λειτουργεί ως κινητήριος δύναμη για την έκφραση συναισθημάτων, όπου συχνά αποκαλύπτουν και τα πιο βαθιά τους συναισθήματα. Δρουν και συμπεριφέρονται με βάση τους κοινωνικούς κανόνες κι εκφράζουν πιο σύνθετες συναισθηματικές έννοιες.

**ΜΕΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (8-12 ΕΤΩΝ)**

* Κατανοούν την πολυπλοκότητα και τις αιτίες των συναισθημάτων που τους προκαλούνται. Η ενσυναίσθηση βιώνεται πλήρως. Εμφανής είναι επίσης, και η διαφορά των δύο φύλων ως προς την έκφραση των συναισθημάτων τους. Η σχέση γονιού-παιδιού γίνεται πιο ουσιαστική και παρατηρείται μεγαλύτερη αλληλεπίδραση. Το παιδί αλλά και ο γονιός προσδοκούν πολλά ο ένας από τον άλλον.

### **ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ)**

* Τα συναισθήματα λόγω των ορμονικών αλλαγών και της σεξουαλικότητας είναι ασταθή, καθώς παρουσιάζονται αντιφάσεις και μεταπτώσεις. Η στενή σχέση με τους γονείς παύει να υπάρχει, αφού η επικοινωνία του παιδιού στρέφεται προς τους συνομηλίκους του. Πριν το τέλος της εφηβικής ηλικίας, ο έφηβος οδηγείται σε συναισθηματική ωρίμανση.

**Συμπέρασμα:**

**Η συναισθηματική νοημοσύνη των ανθρώπων αρχίζει να αναπτύσσονται ήδη από την περίοδο της κύησης, με την εντονότερη ανάπτυξή να λαμβάνει χώρα κατά την παιδική ηλικία. Είναι επομένως καλό να γνωρίζουμε οι ίδιοι και να διδάσκουμε στα παιδιά και τους νέους πώς να την διαχειριζόμαστε, θέτοντας έτσι στον συναισθηματικό τους κόσμο ισχυρές και αρμονικές βάσεις για μια επιτυχημένη κοινωνική και επαγγελματική ζωή!**

Λίγα λόγια για την «Κοινωνική Νοημοσύνη»  
  
*“Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων”*

Ως **κοινωνική νοημοσύνη** όρισε πρώτη φορά το [1920](https://el.wikipedia.org/wiki/1920) ο Edward Thorndike **"*την ικανότητα να καταλαβαίνεις και να διαχειρίζεσαι άνδρες και γυναίκες, αγόρια και κορίτσια, να δρας σοφά στις ανθρώπινες σχέσεις*".**

Η κοινωνική νοημοσύνη είναι κλάδος της [θεωρίας της νοημοσύνης](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=Θεωρία_νοημοσύνης&action=edit&redlink=1). Η ανάπτυξη αυτού του κλάδου μπορεί να γίνει είτε από την πλευρά της [κοινωνιολογίας](https://el.wikipedia.org/wiki/Κοινωνιολογία) και [ψυχολογίας](https://el.wikipedia.org/wiki/Ψυχολογία) αλλά και από την πλευρά της [πληροφορικής](https://el.wikipedia.org/wiki/Πληροφορική). Στην περίπτωση αυτή μπορεί να θεωρηθεί κλάδος της [τεχνητής νοημοσύνης](https://el.wikipedia.org/wiki/Τεχνητή_νοημοσύνη). Στην πραγματικότητα όμως υπερβαίνει τα όριά της γιατί συνδυάζει αλγοριθμικές τεχνικές και τις γνώσεις και θεωρίες από την θεωρία της συμπεριφορά και στοιχεία από την αλληλεπίδραση κοινωνικών ομάδων και τα εφαρμόζει σε τεχνολογικά συστήματα.  
  
Στα περίπλοκα και απαιτητικά περιβάλλοντα που ζούμε, η **κοινωνική νοημοσύνη**, η ικανότητα δηλαδή κάποιων ανθρώπων να σκοράρουν πολύ ψηλά όσον αφορά στις κοινωνικές καταστάσεις, είναι εξαιρετικά σημαντική, ίσως και ανεκτίμητη. Όμως, τι ακριβώς είναι η κοινωνική νοημοσύνη; Είναι το μαγικό συστατικό που κάνει τη διαφορά ενός καλού επαγγελματία από έναν λαμπρό επαγγελματία. Είναι καθαρά μια ακόμα αναφορά στην **ενσυναίσθηση**, δηλαδή στην ικανότητα ενός ατόμου να μπαίνει στη θέση ενός άλλου και να αναπτύσσει μια αλληλέγγυα στάση ή συμπεριφορά.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Πηγές:**

1. **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ:**

[**http://www.zougla.gr/gynaika/active/article/kinoniki-noimosini**](http://www.zougla.gr/gynaika/active/article/kinoniki-noimosini)[**http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=112289**](http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=112289)[**https://sciencearchives.wordpress.com/2015/11/05/%CF%8C-%CE%AD-iota/**](https://sciencearchives.wordpress.com/2015/11/05/ό-έ-iota/)[**http://edujob.gr/arthrgrafia/hgesia-kai-synesthimatikh-noymosynh**](http://edujob.gr/arthrgrafia/hgesia-kai-synesthimatikh-noymosynh)

[**www.boro.gr**](http://www.boro.gr)

[**www.in2life.com**](http://www.in2life.com/)

[**www.brainyquotes.com**](http://www.brainyquotes.com/)

[**www.imommy.gr**](http://www.imommy.gr)

[**www.ivforums.gr**](http://www.ivforums.gr)

[**www.psychologynow.gr**](http://www.psychologynow.gr)

[**www.parentshelp.gr**](http://www.parentshelp.gr)

**Β)ΕΝΤΥΠΗ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΜΑΤΑ:**

* [*Handbook of Emotional Intelligence: The Theory and Practice of Development, Evaluation, Education, and Implementation-at Home, School, and in the Workplace*](https://scholar.google.gr/scholar?oi=bibs&cluster=12791516191246436131&btnI=1&hl=el) (R Bar-On, JDA Parker 2000)
* D Goleman - *The Emotionally Intelligent Workplace*, 2001
* Γιαννοπούλου Γεωργία – *Συναισθηματική Νοημοσύνη και Σχολική Επίδοση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση*, Αθήνα 2011 (Διπλωματική Εργασία)

