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

***ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2016-2017***

***ΤΑΞΗ: Α΄ΛΥΚΕΙΟΥ***

***ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ***

***Συναισθηματική Νοημοσύνη:***

***Ο ΆΓΝΩΣΤΟΣ «Χ»***

***της Ανθρώπινης Επικοινωνίας***

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΕΦΑΛΑ**

**ΑΛΙΜΟΣ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017**

**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ**

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**(ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ):**

**ΒΛΑΧΟΥ ΑΡΓΥΡΩ  
ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΔΡΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ  
ΕΦΕΤΖΗ ΦΩΤΕΙΝΗ**

**ΖΕΡΒΑ ΔΗΜΗΤΡΑ**

**ΗΛΙΑΔΟΥ ΔΑΦΝΗ**

**ΚΑΓΚΑΡΑ ΔΑΝΑΗ**

**ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ**

**ΚΡΑΤΣΗ ΑΘΗΝΑ**

**ΜΠΟΥΤΣΙΚΑ ΙΩΑΝΝΑ**

**ΠΑΥΛΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**

**ΠΙΕΡΡΑΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

**ΠΙΚΟΥΛΑ ΔΑΝΑΗ**

**ΠΡΙΤΣΙΟΛΑΣ ΕΥΘΥΜΗΣ**

**ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗ ΓΑΛΗΝΗ**

**ΣΦΟΥΝΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**

**ΤΣΙΤΟΥΡΑΣ ΚΑΝΕΛΛΟΣ**

**ΦΛΟΥΤΣΑΚΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ**

**ΧΟΝΔΡΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Η νοημοσύνη είναι μια γενική και περίπλοκη λειτουργία αλληλεπίδρασης και συναίρεσης όλων των φυσικών και ψυχικών λειτουργιών του εγκεφάλου που οδηγεί στην συνολική ανάπτυξη του ψυχοσωματικού μηχανισμού του ατόμου, βοηθώντας το άτομο να προσαρμοστεί στο ανώτατο επίπεδο με το περιβάλλον και να συνδεθεί με τον κόσμο αμέσως μόλις η σύνδεση αυτή υπερβαίνει τις άμεσες και στιγμιαίες σχέσεις και λαμβάνει χρονικά και τοπικά έναν διαρκή και ευρύ χαρακτήρα.

Ως σύνολο πνευματικών λειτουργιών είναι αποτέλεσμα πολλών στοιχείων που την συνθέτουν όπως η αντίληψη, η μνήμη, η κρίση, η μάθηση και η αξιοποίηση των εξωτερικών ερεθισμάτων, η λογική και η πείρα, η αντίληψη του χώρου και του χρόνου, και η έκφραση, που βοηθούν το άτομο να λειτουργήσει αποτελεσματικά στους όρους και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

Κατά τον Piaget, οι ουσιώδεις λειτουργίες της νοημοσύνης συνίστανται στην κατανόηση και στην ανακάλυψη νέων δομών που το άτομο χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει νέες καταστάσεις και να λύσει προβλήματα, αξιοποιώντας προηγούμενες εμπειρίες.

**Κατηγορίες Νοημοσύνης**

***Λεκτική νοημοσύνη***

Η γλωσσική ή λεκτική νοημοσύνη, της οποίας πηγή είναι ο αριστερός κροταφικός λοβός, αφορά όλες τις λεκτικές ικανότητες του ανθρώπου. Περιλαμβάνει τους τρόπους με τους οποίους παράγουμε τη γλώσσα, αλλά και την κατανόηση και τη δημιουργία λεπτών αποχρώσεων στην έκφραση του λόγου, όπως είναι η αλλαγή της σημασίας των λέξεων, η αντίληψη των κανόνων, του μέτρου και των ρυθμών της ανάλογα με το κυμάτισμα της φωνής, η ικανότητα πλοκής των λέξεων, αλλά και η ικανότητα εκμάθησης και ομιλίας διαφορετικών γλωσσών.

Εμπεριέχει επίσης την ικανότητα εξήγησης γεγονότων, πράξεων ή απλών λέξεων και ορισμών με λόγια, την ικανότητα διδασκαλίας, μάθησης, ανάλυσης, μνήμης, αλλά και την ικανότητα για χιούμορ και λογοπαίγνια. Τα παιδιά που έχουν αναπτυγμένη τη λεκτική νοημοσύνη μπορούν να μάθουν καλύτερα με τη βοήθεια του προφορικού και του γραπτού λόγου. Οι ενήλικες που έχουν αναπτυγμένη την ευφυΐα αυτή μπορεί να είναι ποιητές, λογοτέχνες, δημοσιογράφοι και πολιτικοί.

***Αριθμητική/λογική νοημοσύνη***

Η μαθηματική νοημοσύνη, της οποίας πηγή είναι το δεξί ημισφαίριο, είναι η ικανότητα της επαγωγικής, της αναγωγικής και της επιστημονικής λογικής. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να ερευνά κατηγορίες και σχέσεις, να μπορεί να χειρίζεται τα μαθηματικά σύμβολα και τις αριθμητικές σχέσεις, να εκτελεί σύνθετους υπολογισμούς και να συγκρατεί σειρά από λεπτομέρειες στη μνήμη του.

Επιστήμονες, μαθηματικοί, φιλόσοφοι, προγραμματιστές, στατιστικολόγοι, λογιστές και ντετέκτιβ βασίζονται σε αυτή τη νοημοσύνη. Τα παιδιά με αναπτυγμένη μαθηματική νοημοσύνη μαθαίνουν καλύτερα μέσα από αριθμούς και λογική σκέψη να υπολογίζουν και να οργανώνουν τις διάφορες πληροφορίες που έχουν ως δεδομένα, ενώ στοχεύουν στη λύση των προβλημάτων και στην αναζήτηση της σχέση αιτίας αποτελέσματος σε οποιοδήποτε πρόβλημα, μαθηματικό ή μη.

***Ενδοπροσωπική νοημοσύνη***

Η ενδοπροσωπική νοημοσύνη, δίνει την ικανότητα στον άνθρωπο να κατανοήσει τα βαθύτερα αισθήματα, επιθυμίες και ιδέες του ίδιου του του εαυτού. Αποτελεί την ικανότητα της προσωπικής γνώσης που στρέφεται προς τον εαυτό μας. Περιλαμβάνει τις δεξιότητες της αυτοσυγκέντρωσης, της επιμέλειας, της προσοχής, της υψηλής μεθοδικότητας στη σκέψη και στη λογική, της κατανόησης των πολλών και διαφορετικών αισθημάτων μας, τα οποία και σχετίζονται με την εκάστοτε συμπεριφορά μας.

Η κύρια πηγή της ευφυΐας αυτής βρίσκεται στον μετωπικό λοβό και στον νέο φλοιό. Υπάρχει όμως κάτι που κάνει την ευφυΐα αυτή ξεχωριστή σε σχέση με τις υπόλοιπες. Αυτό βρίσκεται στη δυνατότητά της να ενοποιεί όλες τις άλλες μορφές νοημοσύνης, αφού με το να επιτυγχάνει τη βαθύτερη γνώση του εαυτού μας, επιτυγχάνει και τη γνώση της σημασίας της ζωής, προωθεί την κατανόηση του εαυτού ως μέρους της ευρύτερης πραγματικότητας, την προσαρμογή του και την καλή αντιμετώπιση καταστάσεων με τη βοήθεια στρατηγικών, ενώ του δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσει ικανότητες διαίσθησης, ενόρασης και ενότητας.

Όσοι έχουν αναπτυγμένη την ευφυΐα αυτή αξιοποιούν και εμπλέκουν αποτελεσματικά όλα τα άλλα είδη νοημοσύνης, γνωρίζουν τις αδυναμίες τους και είναι προσεκτικοί στις αποφάσεις και στις επιλογές τους. Αυτοί είναι οι ψυχοθεραπευτές, οι φιλόσοφοι και οι αυτοδημιούργητοι άνθρωποι. Τα παιδιά με αναπτυγμένη ενδοπροσωπική νοημοσύνη μαθαίνουν καλύτερα με μετα-διανοητικές διεργασίες, δηλαδή παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και εξελίσσοντάς τον, βελτιώνοντας τον εαυτό τους και τις θετικές και αρνητικές πλευρές τους, αλλά βελτιώνοντας και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και κατανόησης και χειρισμού των συναισθημάτων τους.

***Σωματική/κιναισθητική νοημοσύνη***

Η σωματική νοημοσύνη βασίζεται στην ικανότητα του ανθρώπου να μπορεί να χρησιμοποιεί ανεξάρτητα αλλά και συνδυαστικά τις κινητικές του δεξιότητες. Δίνει στο ανθρώπινο σώμα τη δυνατότητα να λειτουργήσει αρμονικά και συνεργατικά με τον εγκέφαλο και με τη βοήθειά του να λύνει προβλήματα, να εκφράζει ιδέες, γνώσεις και συναισθήματα. Η πηγή της ευφυΐας αυτής βρίσκεται στην αλληλεπίδραση του εγκεφαλικού φλοιού με το νωτιαίο μυελό.

Η αλληλεπίδραση αυτή μας δίνει τη δυνατότητα να συνδυάσουμε την αντίληψη με την κίνηση, κάτι που προκαλεί την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων των μυών, αλλά και τον κατάλληλο συνδυασμό τους όταν χρειάζεται. Αθλητές, χειρουργοί, χορευτές, χορογράφοι, γραφίστες, ηθοποιοί, τεχνίτες χρησιμοποιούν τη σωματική νοημοσύνη. Τα παιδιά που έχουν αναπτυγμένη τη νοημοσύνη αυτή απολαμβάνουν τα παιχνίδια και τις κινητικές δραστηριότητες, ενώ έχουν ιδιαίτερο ταλέντο στις μιμητικές δεξιότητες.

Είναι πιο εύκολο γι’ αυτά να μαθαίνουν μέσω της κίνησης, είτε αυτή είναι αδρή, όπως ο χορός, εκφράζοντας ιδέες και συναισθήματα, είτε λεπτή, μέσω του χειρισμού διάφορων αντικειμένων ή υλικών και κατασκευάζοντας με τη βοήθειά τους γλυπτά, πίνακες ή άλλες δημιουργίες.

***Μουσική/ρυθμική νοημοσύνη***

Η μουσική νοημοσύνη στηρίζεται στην απόλαυση και στην κατανόηση της μουσικής. Πηγή τη ευφυΐας αυτής είναι το δεξί ημισφαίριο, στο οποίο γίνεται η επεξεργασία όλων των ακουσμάτων. Εμπεριέχει την ικανότητα του ανθρώπου να νιώθει το ρυθμό, τη χροιά του ήχου, τη μελωδία, το συνδυασμό των οργάνων και των μουσικών μέτρων, την αντίληψη της διαφορετικότητας των ειδών της μουσικής, αλλά και τη συνάφειά τους. Εμπεριέχει επίσης την ικανότητα για συναισθηματική έκφραση του ατόμου μέσω της μουσικής, είτε ως σύνθεση είτε ως εκτέλεση.

Η εκτέλεση περιλαμβάνει το παίξιμο ενός οργάνου, το τραγούδι, το χορό. Συνθέτες, οργανοπαίχτες, μουσικοί, τραγουδιστές χρησιμοποιούν αυτή τη νοημοσύνη. Τα παιδιά με καλή μουσική νοημοσύνη μαθαίνουν καλύτερα μέσα από ήχους, τραγούδια και ρυθμούς, ενώ μπορούν να εκφράσουν ιδέες, γνώσεις και συναισθήματα με τη βοήθεια της μουσικής. Πολλές φορές μάλιστα εκφράζονται με τα δικά τους μουσικά κομμάτια από τη βρεφική τους κιόλας ηλικία, τα οποία αποτελούνται από σύνθετους ή απλούς ρυθμούς με τη βοήθεια οποιουδήποτε αντικειμένου. Ακόμα και με μια κατσαρόλα!

***Χωρική νοημοσύνη***

Η χωρική νοημοσύνη δίνει την ικανότητα στον άνθρωπο να αναπαραστήσει το χώρο που βλέπει στο μυαλό του. Τον βοηθά να παρατηρεί και να χειρίζεται με επιδεξιότητα μια μορφή ή ένα αντικείμενο, να παρατηρεί και να δημιουργεί συνθέσεις με έναν ιδιαίτερα παραστατικό τρόπο, φτιάχνοντας ένα ακριβές αντίγραφο αυτού που παρατηρεί.

Η πηγή της ευφυΐας αυτής βρίσκεται στον δεξιό πλευρικό λοβό. Περιλαμβάνει την ικανότητα της δραστικής φαντασίας, του καλού προσανατολισμού στο χώρο, του χειρισμού των εικόνων, την αναγνώριση σχέσεων αντικειμένων και διαστημάτων και την καλή θεώρηση των πραγμάτων από διαφορετική οπτική γωνία. Αυτή η νοημοσύνη είναι απαραίτητη στους αρχιτέκτονες, στους γλύπτες, στους διακοσμητές, στους καλλιτέχνες, στους μηχανικούς, στους εφευρέτες, στους πιλότους, στους καπετάνιους και στους οδηγούς.

Τα παιδιά με καλή χωρική νοημοσύνη μαθαίνουν καλύτερα χρησιμοποιώντας τα οπτικά μέσα που τους δίνονται και τείνουν να οργανώνουν τη σκέψη τους στο χώρο και να συγκροτούν τις ιδέες τους πριν τις γράψουν. Ενδιαφέρονται να μελετούν γραφήματα και χάρτες και τους αρέσει να σκέφτονται με εικόνες, καθώς επίσης και να τις δημιουργούν.

***Νατουραλιστική νοημοσύνη***

Η νατουραλιστική νοημοσύνη εμπεριέχει την ικανότητα του ανθρώπου να αναγνωρίζει τη χλωρίδα και την πανίδα, να ξεχωρίζει τα διάφορα ζωντανά όντα, φυτά και ζώα, να διακρίνει αντικείμενα και διαδικασίες από τον φυσικό κόσμο και να τα χρησιμοποιεί εποικοδομητικά. Τα άτομα αυτά αγαπούν όχι μόνο να αναγνωρίζουν, αλλά και να κατηγοριοποιούν το φυτικό και ζωικό βασίλειο.

Τέτοια ευφυΐα έχουν οι βιολόγοι, οι βοτανολόγοι, οι γεωργοί, οι κυνηγοί, οι γεωλόγοι, οι σεφ. Τα παιδιά με αναπτυγμένη νατουραλιστική νοημοσύνη μαθαίνουν καλύτερα μέσα από την αλληλεπίδραση με τη φύση και το περιβάλλον, όπως με εκδρομές στη φύση, με εργασίες που σχετίζονται με την παρακολούθηση των φυσικών φαινομένων, όπως είναι η καλλιέργεια οσπρίων και τα πειράματα στη φύση ή στην τάξη και με τη φροντίδα φυτών και ζώων.

***Συναισθηματική νοημοσύνη (Διαπροσωπική νοημοσύνη)***

Η συναισθηματική ή διαπροσωπική νοημοσύνη, η οποία είναι και το κεντρικό θέμα της παρούσας ερευνητικής εργασίας, βασίζεται στην ικανότητα του ανθρώπου να καταλαβαίνει τους άλλους. Πιο συγκεκριμένα, να μπορεί να επισημάνει τους σκοπούς, τα κίνητρα και τα ενδιαφέροντά τους, να κατανοήσει τη συμπεριφορά τους και να δουλέψει μαζί τους αποτελεσματικά. Περιλαμβάνει την αποτελεσματική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, την ικανότητα παρατήρησης και ανάλυσης των ατομικών διαφορών και την ικανότητα συνεργατικής σχέσης και δουλειάς. Πιο συγκεκριμένα να έχει ικανότητα για αυτεπίγνωση, αυτοκυριαρχία κι αυτοέλεγχο, την δυνατότητα να μπαίνει στη θέση των άλλων (ενσυναίσθηση), να κατανοεί, να τους ακούει προσεχτικά, να μπορεί να ασκεί επιρροή, να επικοινωνεί ουσιαστικά και να συνεργάζεται.

Η κύρια πηγή της ευφυΐας αυτής βρίσκεται στον μετωπιαίο λοβό και στον νέο φλοιό. Δάσκαλοι, γονείς, πολιτικοί, ψυχολόγοι, πωλητές, διευθυντές, θεραπευτές, αλλά και θρησκευτικοί ηγέτες βασίζονται στη διαπροσωπική νοημοσύνη. Τα παιδιά αναπτύσσουν σταδιακά τη διαπροσωπική τους νοημοσύνη αποκτώντας με το πέρασμα του χρόνου εμπειρίες μέσα από τη ζωή τους στην οικογένεια, στις παρέες, στο σχολείο και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Με τη σταδιακή συμμετοχή τους σε ομάδες εργασίας οι οποίες δουλεύουν για έναν κοινό σκοπό, με τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά, γνωρίζοντας τη διαφορετικότητά τους και μαθαίνοντας να αντιδρούν στις διαθέσεις τους και εξελίσσοντας τον εαυτό τους μέσα από τα λάθη και τις εμπειρίες τους τα παιδιά αναπτύσσουν τη διαπροσωπική τους νοημοσύνη. Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι σχέσεις με τους ενηλίκους. Όταν, π.χ., τα παιδιά πείθουν διακριτικά το δάσκαλό τους για παράταση χρόνου ώστε να τελειώσουν την εργασία τους ή όταν διαπραγματεύονται με τους γονείς τους για το πόση ώρα θα παίξουν με το αγαπημένο τους παιχνίδι και πότε θα διαβάσουν.

**Διαφορές Διανοητικής Νοημοσύνης-Συναισθηματικής Νοημοσύνης**

\* 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 εξελίσεται 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.

**Το EQ ή τo IQ είναι πιο σημαντικό;**

Συναισθηματική νοημοσύνη ή Δείκτης νοημοσύνης; δύο διαφορετικοί δείκτες ευφυΐας, δύο διαφορετικές πτυχές του ανθρώπινου μυαλού, που έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους. Υπάρχει μια μεγάλη διαφωνία για οποιαδήποτε πιθανή σχέση μεταξύ αυτών των δύο. Δεν είναι σαφές αν κάποιος δείκτης έχει αντίκτυπο στον άλλο.

Όλες οι πρόσφατες μελέτες ισχυρίζονται πως το EQ είναι σημαντικότερο κριτήριο από το IQ. Το κύριο επιχείρημα τους συνοψίζεται στην έννοια του «ενστίκτου». Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται μπροστά σε μια νέα εμπειρία, τότε θα λειτουργήσει με βάση το ένστικτο, δηλαδή το συναίσθημα, και όχι την αυστηρή λογική. Εκτός αυτού όμως, σε ένα εκ φύσεως κοινωνικό όν όπως ο άνθρωπος, είναι απαραίτητα τα κοινωνικά στοιχεία. Δεν είναι αναγκαία όμως και η βασική χρήση της λογικής;

Σε στατιστικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, αποδεικνύεται πως οι υψηλοί δείκτες EQ έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην επιτυχία ενός ατόμου. Η κοινωνικότητα και οι καλή διαχείριση των συναισθημάτων βοηθούν σε όλους τους βασικούς τομείς της ζωής. Ταυτόχρονα, έχει παρατηρηθεί πως άτομα με χαμηλό EQ παρουσιάζουν συχνότερα εγκληματικές και ανήθικες συμπεριφορές. Το IQ φαίνεται πως, παρά την πιο διαδεδομένη του φήμη, έρχεται δεύτερο σε σειρά προτεραιότητας.

Τα επισφαλή αποτελέσματα των δύο δεικτών όμως δεν μπορούν να αποδείξουν την ανωτερότητα του IQ ή του EQ. Παράλληλα, την ώρα που το EQ παρουσιάζεται ως σημαντικότερο, κανείς δεν είναι σε θέση να αμφισβητήσει πως οι μεγαλύτερες «τομές», τουλάχιστον σε επιστημονικό επίπεδο, έχουν προέλθει από ανθρώπους υψηλού IQ. Τα επιχειρήματα που μπορεί να συναντήσει κανείς είναι αμέτρητα, είτε υπέρ του συναισθήματος είτε υπέρ της λογικής.

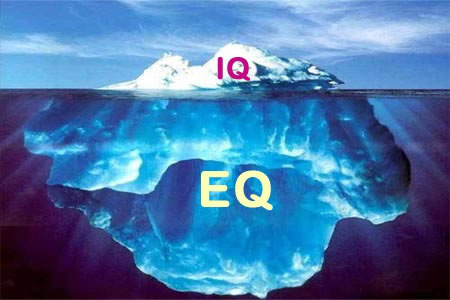
Ισως ο καλύτερος τρόπος να συγκριθούν οι δύο δείκτες, είναι ο ακριβώς αντίθετος. Να αναλογιστεί δηλαδή κανείς τα προβλήματα που προκύπτουν σε άτομα χαμηλού IQ και χαμηλού EQ αντίστοιχα. Αν «ζυγίσουμε» τα αρνητικά όμως, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως για μια φυσιολογική ζωή είναι απαραίτητα και τα δύο. Από εκεί και πέρα, είναι στην κρίση του καθενός να σταθμίσει την σημασία του συναισθήματος και της λογικής στην ζωή του.

**Θεωρίες για την συναισθηματική νοημοσύνη**

Η θεωρία της Συναισθηματικής νοημοσύνης διατυπώθηκε αρχικά από τους Salovey και Μayer (1990). Το 1995 ο Daniel Goleman παρουσίασε την θεωρία του περί συναισθηματικής νοημοσύνης βασιζόμενος στις τελευταίες πρωτοποριακές ανακαλύψεις των νευροεπιστημών γύρω από τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Χρησιμοποιώντας τα ευρήματα από συστηματικές κλινικές μελέτες, ο Goleman προσδιορίζει τους παράγοντες που κάνουν κάποιους ανθρώπους να πετυχαίνουν και κάποιους να αποτυγχάνουν στη ζωή τους. Αυτοί οι παράγοντες συνθέτουν μια εντελώς διαφορετική ευφυΐα, που δεν είναι άλλη από την συναισθηματική νοημοσύνη. Με τον όρο αυτό εννοείται η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και των άλλων, να δημιουργούμε κίνητρα για τον εαυτό μας και να χειριζόμαστε σωστά τόσο τα συναισθήματα όσο και τις σχέσεις μας.

**Τα 5 “συστατικά” της Συναισθηματικής Νοημοσύνης**:

* 1. Η **Αυτοεπίγνωση**: αναφέρεται στην επίγνωση των συναισθημάτων, στην αυτοαξιολόγηση, και την αυτοπεποίθηση
* 2. O **Αυτοέλεγχος** : αναφέρεται στην αυτοπειθαρχία, την αυτορύθμιση, την αξιοπιστία, την ευσυνειδησία, την προσαρμοστικότητα, και την καινοτομία
* 3. Τα **Κίνητρα συμπεριφοράς** : η τάση προς επίτευξη στόχων, η δέσμευση, η πρωτοβουλία, και η αισιοδοξία
* 4. Η **Ενσυναίσθηση** : η ικανότητα κατανόησης των άλλων, ο προσανατολισμός στην παροχή
* υπηρεσιών, η ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων, ο σωστός χειρισμός της διαφορετικότητας
* 5. Οι **Κοινωνικές δεξιότητες** : πρόκειται για δεξιότητες επιρροής, επικοινωνίας, ηγεσίας, καταλυτικής δράσης όσον αφορά την αλλαγή, χειρισμός διαφωνιών, καλλιέργεια δεσμών, ομαδικότητα.



**Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι αποτέλεσμα τόσο κληρονομικών όσο και περιβαλλοντικών συνθηκών. Έρευνες έχουν δείξει πως τα βρέφη από την στιγμή της γέννησής τους έχουν έμφυτους μηχανισμούς έκφρασης συναισθημάτων που ακολουθούν συγκεκριμένη πορεία.

Πιο συγκεκριμένα υπάρχουν βιολογικά καθορισμένες περιοχές εγκεφάλου που ενεργοποιούν θετικές ή αρνητικές συναισθηματικές περιοχές. Είναι συνεπώς εγγενή εν

μέρει τα συναισθήματα που αναπτύσσει το βρέφος στην προσπάθεια του να επικοινωνήσει με το περιβάλλον του (κλάμα, δυσφορία, θυμός).

Από την άλλη, το περιβάλλον παίζει και αυτό τον δικό του ρόλο στην ανάπτυξη και στην έκφραση των συναισθημάτων. Το οικείο περιβάλλον όπου ζει και αναπτύσσεται και οι εμπειρίες

που αποκομίζει μέσα από την συναναστροφή του με τα κοντινά του πρόσωπα, επηρεάζουν τις συναισθηματικές εκδηλώσεις του παιδιού κατά την διάρκεια της ζωής του.

Πολλές έρευνες και μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, έδειξαν πως πολλά από τα αρχικά συναισθήματα των βρεφών είναι έμφυτα καθώς όμως μεγαλώνουν και λόγω των εμπειριών που

αποκτούν αλλά και της αγωγής που λαμβάνουν από το περιβάλλον τους τείνουν να γίνουν επίκτητα. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα που έγινε σε τυφλούς και απέδειξε πως τα τυφλά

παιδιά στα πρώτα χρόνια της γέννησης τους εμφάνιζαν όλες τις συναισθηματικές εκφράσεις που εμφάνιζαν και τα βλέποντα παιδιά. Όλες όμως αυτές οι εκδηλώσεις ελαττώθηκαν με την πάροδο του χρόνου επειδή δεν μπορούσαν οπτικά τουλάχιστον να λάβουν κάποια ανταπόκριση από τους γονείς τους με αποτέλεσμα να μειωθεί η συχνότητα εμφάνισης αυτών των εκδηλώσεων.

Εξάλλου πολλά από τα συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, θυμός, φόβος απαντώνται με τον ίδιο τρόπο σε πολλούς λαούς και πολιτισμούς ανά τους αιώνες κάτι που επιβεβαιώνει την ύπαρξη

έμφυτων συνθημάτων. Αντίθετα οι διαφορετικές εκφράσεις του ίδιου συναισθήματος δηλώνουν την επίδραση του περιβάλλοντος.

|  |  |
| --- | --- |
| **Σχέσεις γονέων-παιδιών** |  |

|  |
| --- |
| Ο γονεϊκός ρόλος έχει δύο βασικές διαστάσεις: η μια ορίζεται κυρίως από τη συναισθηματική στάση-τα δύο άκρα της οποίας αποτελεί η αποδοχή ή η απόρριψη του παιδιού-και η άλλη ορίζεται από τον τρόπο άσκησης της πειθαρχίας.  Η αποδοχή του παιδιού αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα για την ανάπτυξη ενός ψυχικά και σωματικά υγιούς ατόμoυ. Οι γονείς οι οποίοι αποδέχονται τα παιδιά τους είναι φιλικοί και στοργικοί μαζί τους. Δείχνουν την αγάπη τους προς το παιδί περισσότερο, το ενισχύουν και το επιδοκιμάζουν ψυχολογικά πολύ περισσότερο, κάνουν διάφορες δραστηριότητες μαζί και παίρνουν ευχαρίστηση από την συντροφιά του, δείχνουν κατανόηση για τα σφάλματα και τις δυσκολίες του παιδιού.  Αντίθετα, οι απορριπτικοί γονείς δείχνουν λιγότερο τη στοργή τους προς τα παιδιά, τα αμείβουν λιγότερο, κάνουν συχνή κριτική και μεγαλοποιούν τα λάθη των παιδιών τους και δείχνουν επιλεκτική προσοχή στα σφάλματα και τις ατέλειες του παιδιού.  Οι δύο ομάδες γονέων διαφέρουν επίσης ως προς τον συναισθηματικό τόνο. Οι απορριπτικοί γονείς στην καθημερινή τους συμπεριφορά είναι συνήθως οξύθυμοι, βίαιοι και τραχείς, ενώ οι στοργικοί και φιλικοί γονείς είναι ήρεμοι, ήπιοι και μαλακοί. Η αποδοχή του παιδιού από το γονέα αποτελεί τον πρωταρχικό παράγοντα για την ανάπτυξη μιας υγιούς προσωπικότητας. Η απόρριψη του παιδιού προκαλεί ανασφάλεια, χαμηλά αυτοεκτίμηση, έλλειψη εμπιστοσύνης και οδηγεί στο να βιώνει το παιδί ματαίωση, θυμό και φόβο.  Ως γονείς θα πρέπει να αποδεχτούμε το γεγονός ότι πολλές από τις συμπεριφορές των παιδιών μας εκνευρίζουν ή δεν τις αποδεχόμαστε και ότι μπορεί ένα παιδί να μας εκνευρίζει λιγότερο από το άλλο. Αυτό μπορεί να έχει να κάνει με τη συμπεριφορά ή το φύλο του παιδιού. Πολλοί γονείς είναι περισσότερο ανεκτικοί στη συμπεριφορά των αγοριών από ότι σε εκείνη των κοριτσιών ή και το αντίθετο. Το πόσο αποδεχόμαστε κάποιες συμπεριφορές των παιδιών μας και πόσο ανεκτικοί είμαστε, έχει να κάνει με διάφορους παράγοντες δικούς μας αλλά και των παιδιών μας. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι ενδεικτικά.   * Έχει αποδειχθεί ότι οι άνθρωποι που είναι γενικά ανεκτικοί με τους ανθρώπους θα είναι και με τα παιδιά τους. Άρα, η προσωπικότητα του γονέα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την αποδοχή ή μη της συμπεριφοράς του παιδιού του. Η αποδοχή είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, ενδεικτικό της εσωτερικής σιγουριάς, του υψηλού  επιπέδου ανοχής, της αγάπης προς τον εαυτό. Τέτοιοι γονείς κάνουν τα παιδιά τους να νιώθουν πιο άνετα να μιλήσουν μαζί τους. * Η αποδοχή ή μη της συμπεριφοράς του παιδιού από το γονέα έχει όμως να κάνει και με παράγοντες που συνδέονται με το ίδιο το παιδί. Για παράδειγμα, είναι δυσκολότερο να αισθάνεται ένας γονέας αποδοχή για την έντονη  επιθετικότητα του παιδιού όσο ανεκτικός και αν είναι. Επίσης, είναι δύσκολο να αποδεχθεί ο γονιός το παιδί που μειονεκτεί στην εμφάνιση ή που πάσχει από χρόνιες ασθένειες. Δύσκολα αποδέχονται η γονείς τη μη-αποδοχή τους για τέτοιες περιπτώσεις. Επειδή έχει περάσει η αντίληψη  ότι οι γονείς πρέπει να αποδέχονται με τον ίδιο τρόπο όλα τα παιδιά τους, συχνά έχουν ενοχές όταν δείχνουν διαφορετικά επίπεδα αποδοχής προς αυτά. * Το φύλο του παιδιού μπορεί συχνά να επηρεάζει τη στάση του γονιού απέναντί του. * Η διάθεση της στιγμής του γονέα επηρεάζει την αποδοχή ή μη της συμπεριφοράς του παιδιού του. Όταν ο γονέας είναι ξεκούραστος, νιώθει υγιής και είναι ευχαριστημένος από κάτι που συνέβη, τότε έχει μεγαλύτερη ανοχή και αποδέχεται ευκολότερα κάποιες συμπεριφορές του παιδιού του. Αντίθετα, όταν είναι κουρασμένος, εκνευρισμένος ή ασθενής, η ανοχή του για διάφορες συμπεριφορές του παιδιού του μειώνεται. * Η ανεκτικότητα των γονέων επηρεάζεται και από την εκάστοτε κατάσταση στην οποία εκδηλώνεται η συμπεριφορά του παιδιού του. Συνήθως, είμαστε περισσότερο ανεκτικοί όταν μια συμπεριφορά του παιδιού μας εκδηλώνεται μέσα στο σπίτι μας και λιγότερο ανεκτικοί όταν αυτή εκδηλώνεται σε ένα άλλο κοινωνικό περιβάλλον. Άρα, είμαστε ασυνεπείς στη συμπεριφορά μας. * Αυτές είναι κάποιες από τις διαστάσεις που χαρακτηρίζουν την συμπεριφορά των γονιών κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους. Μπορεί κανείς να σκεφτεί και πολλές άλλες γενικότερες ή περισσότερο εξειδικευμένες. Ως γονείς θα πρέπει να φέρνουμε στο μυαλό μας κάποιες από αυτές τις διαστάσεις όταν αναλογιζόμαστε για το πως και το γιατί συγκρουόμαστε με τα παιδιά μας.   Περιγραφή: Αποτέλεσμα εικόνας για relations between children and children tumblr |

**Σχέσεις μεταξύ παιδιών**

Είναι κατανοητό το παιδί να νιώθει θυμό για το αδερφάκι του, που του έσπασε το παιχνίδι, αλλά δεν είναι αποδεκτό να το χτυπήσει με ένα ξύλο για να εκφράσει το θυμό του. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς και η ύπαρξη όρων είναι απαραίτητα στοιχεία για τη διατήρηση της ισορροπίας της οικογένειας. Καλό είναι, να υπάρχουν κάποιες αξίες και κανόνες βάσει των οποίων τα μέλη της οικογένειας να λειτουργούν, θα επικοινωνούν και θα συμπεριφέρονται.

Τα συναισθήματα παρέχουν πληροφορίες στα ίδια τα άτομα που τα εκφράζουν και στους άλλους αντίστοιχα διαμορφώνουν συμπεριφορές. Άλλωστε τα συναισθήματα αποκτούν νόημα μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις και μέσω της επεξεργασίας τους διαμορφώνουν προσδοκίες για τις μελλοντικές διαπροσωπικές σχέσεις. Επιπλέον έχουμε τα κοινωνικά συναισθήματα που έχουν ως πεδίο αναφοράς τον άλλον και τα συναισθήματα που δημιουργούνται μέσα από τη συναναστροφή αυτή.

Πρόκειται για τις διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ του ατόμου και των ανθρώπων που το περιβάλλουν. Η επικοινωνία όταν είναι εφικτή προκαλεί θετικά συναισθήματα όπως φιλία, αποδοχή και συμπάθεια που είναι αναγκαία για την ψυχική υγεία. Αντίθετα τα αρνητικά κοινωνικά συναισθήματα οδηγούν σε διάσπαση της ψυχικής ηρεμίας του ατόμου ωθώντας το στην οργή, το θυμό, την

επιθετικότητα...

Στην προσχολική περίοδο οι σχέσεις με άλλα παιδιά διευρύνονται, μπορεί να παρατηρηθεί διαφορετική συναισθηματική σχέση και συμπεριφορά σε διαφορετικούς συνομήλικους. Σ’ αυτή την ηλικία τείνουν να μιμούνται τις συμπεριφορές των συνομήλικων παιδιών τους και ενισχύουν τη βοήθεια σε άλλους χρησιμοποιώντας το γέλιο, τον έπαινο, τη φροντίδα κ.α. Πολλές φορές η μίμηση αποτελεί μέσο αποδοχής σε μία ομάδα ή στο να κάνουν φίλους.

Γνωρίζουμε ότι το κάθε συναίσθημα, θετικό ή αρνητικό, εφόσον βιώνεται από το άτομο, εκφράζεται με διάφορους τρόπους. Όμως, ενώ είναι αποδεκτή η έκφραση των σωστών συναισθημάτων, αντίθετα είναι απορριπτέα  και μη αποδεκτή η έκφραση των αρνητικών. Για το λόγο αυτό, το παιδί παίρνει το μήνυμα από νωρίς, ότι πρέπει οπωσδήποτε να αγαπά τον αδελφό του (τα καλά παιδιά αγαπούν τον αδελφό τους) και επομένως αν δεν τον αγαπά δεν είναι καλό παιδί, άρα δεν είναι αποδεκτό από τους γονείς του. Επειδή όμως, το παιδί επιθυμεί πάρα πολύ να το αγαπούν και να το αποδέχονται οι γονείς του, όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα και εν προκειμένω ζήλια, δεν την εκφράζει, αλλά αντίθετα την απωθεί.

Όμως γνωρίζουμε ότι οτιδήποτε απωθείται δημιουργεί πρόβλημα στο ίδιο το άτομο, προκαλώντας του εσωτερικές εντάσεις. Από ενός, όμως, σημείου και μετά, που υπάρχει συσσωρευμένη ένταση, αυτή μπορεί να εκδηλωθεί με βίαιες και ακραίες συμπεριφορές, κυρίως επιθετικές. Γι' αυτό οι γονείς οφείλουν να διευκολύνουν το παιδί τους στην έκφραση της ζήλιας του, λέγοντάς του ότι το κατανοούν που νιώθει έτσι και ότι μπορεί να συζητάει μαζί τους, δείχνοντας έμπρακτα ότι το αποδέχονται και το αγαπούν και με τα αρνητικά του συναισθήματα.

Οι συγκρούσεις μεταξύ αδερφών στην καθημερινότητα της οικογένειας είναι ένα σύνηθες φαινόμενο. Το κάθε παιδί της οικογένειας θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να μεγαλώνει και να αναπτύσσεται με το δικό του μοναδικό τρόπο, χωρίς να συγκρίνεται με τα αδέλφια του.

Οι γονείς μέσα από τη σύγκριση τελικά ενισχύουν τη μίμηση και ιδιαίτερα ανάμεσα στα παιδιά του ίδιου φύλου. Για παράδειγμα ο μικρός αδερφός να μοιάσει στο μεγαλύτερο ή η μικρή αδερφή στη μεγαλύτερη. Με αυτό τον τρόπο παρεμποδίζεται η ανάπτυξη και των δυο, αφού υπάρχει ένας κυρίαρχος και ένας υποταγμένος.

**Πώς επηρεάζει η σχέση των γονιών τα παιδιά;**

Όπως έχουμε αναφέρει και σε προηγούμενο άρθρο, η οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τα παιδιά τον κόσμο, καθώς και στον τρόπο που θα διαμορφώσουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Οι γονείς παρέχουν στα παιδιά συναισθηματική και υλική ασφάλεια, και έτσι τα παιδιά γνωρίζουν πως μπορούν να βασίζονται σε αυτούς. Άρα, η ανάπτυξη των παιδιών δεν μπορεί να κατανοηθεί ανεξάρτητα από την αλληλεπίδραση που έχουν οι γονείς μεταξύ τους.

Σύμφωνα με την κοινωνική θεωρία της μάθησης, τα παιδιά παρατηρούν και συμπεριφέρονται με βάση αυτό που προσλαμβάνουν από το περιβάλλον τους. Η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των γονιών παράγει παρόμοιες μορφές συμπεριφοράς στα παιδιά. Όσο πιο αυξημένες είναι οι γονικές συγκρούσεις, τόσο υψηλότερα είναι τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών. Ακόμη και στην περίπτωση του διαζυγίου, οι έρευνες δείχνουν πως αν και πρόκειται για μια κατάσταση η οποία εγκυμονεί ,τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς, αρνητικά αποτελέσματα θα παρατηρηθούν στα παιδιά όταν υπάρχει μειωμένη ποιότητα στη σχέση του ζευγαριού και όχι τόσο από το ίδιο το διαζύγιο.

Η σχέση των γονιών που χαρακτηρίζεται από εμφανείς και έντονες συγκρούσεις μπορεί να επηρεάσει τόσο αρνητικά τα παιδιά, που να τα φέρει σε χειρότερη θέση από τα παιδιά με διαζευγμένους γονείς. Πιο συγκεκριμένα, η ποιότητα της σχέσης έχει βρεθεί να συνδέεται με προβλήματα συμπεριφοράς του παιδιού, με τις κοινωνικές του δεξιότητες και ικανότητες, με το συναισθηματικό του κόσμο, με τις σχολικές του επιδόσεις και με την επικοινωνία που διατηρεί το παιδί με τους γονείς.

Οι έρευνες επίσης δείχνουν πως οι γονείς που έχουν καλή σχέση μεταξύ τους, έχουν παιδιά που αναπτύσσουν και τα ίδια καλές σχέσεις. Όταν το ζευγάρι είναι ευχαριστημένο από τη σχέση του, τότε και τα παιδιά έχουν καλύτερα αποτελέσματα σε όλους τους τομείς. Η συσχέτιση αυτή έχει βρεθεί να ισχύει σε όλα τα μορφωτικά, οικονομικά και κοινωνικά υπόβαθρα, σε όλες τις φυλετικές και εθνικές δομές της οικογένειας.

**Διαφορετικές σχέσεις ανάμεσα στους γονείς**

Όπως , προανέφερα οι σχέσεις ανάμεσα στους γονείς μπορεί να αποδεδειχθούν ζημιογόνες για τα παιδιά τους ή από την άλλη πλευρά να λειτουργήσουν ευεργετικά. Στο πλαίσιο αυτό είναι κατανοητό , ότι εάν οι γονείς επιθυμούν να συνεισφέρουν θετικά στο παιδί τους τότε πρέπει να διατηρήσουν καλές σχέσεις με το έτερο ήμισυ. Απεναντίας ,εάν υπάρξουν γονείς οι οποίοι δεν πολυενδιαφέρονται για το παιδί τους ( ακραία περίπτωση ) και δεν παλέψουν για εκείνο ,τότε μια άσχημη σχέση μεταξύ τους θα έχει ως αποτέλεσμα να βλάψουν το ίδιο τους το παιδί .

**Η «θετική επίδραση»**

Οι γονείς που επιθυμούν το παιδί τους να προοδέψει και να γίνει ένας άνθρωπος επιτυχημένος και αρεστός ,θα πρέπει να κάνουν θυσίες και να είναι πολύ προσεκτικοί.

Τα βασικά χαρακτηριστικά για το χτίσιμο μιας δυνατής, ευτυχισμένης και υποστηρικτικής σχέσης ανάμεσα στους γονείς μιας οικογένειας είναι η ανοιχτή επικοινωνία, να περνούν τον πολύτιμο χρόνο μαζί, η αρμονική σχέση των γονιών και η αποφυγή σκληρής κριτικής και σχολιασμού που μπορεί να πληγώσει .

Μια ένδειξη που μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι δυο γονείς τα πάνε καλά μεταξύ τους είναι όταν καλλιεργούνται ανάμεσα τους άξιες και αισθήματα όπως : η αγάπη, η φροντίδα, η υποστήριξη, το αίσθημα ασφάλειας, η ανοιχτή επικοινωνία, η εκτίμηση και ο σεβασμός. Αν όλα τα παραπάνω γίνουν πραγματικότητα τότε οι γονείς έχουν μια εξαιρετική σχέση και περνούν σπουδαίες αξίες στα παιδιά τους.

Όμως το πιο πιθανό είναι κάποια στιγμή το ζευγάρι να καυγαδίσει και όπως είναι προφανές να οδηγηθούν σε άσχημες καταστάσεις ανάμεσα τους ανάλογα με το εύρος που πηρέ το θέμα . Τότε είναι που πραγματικά δοκιμάζονται οι σχέσεις ανάμεσα τους! Σε αυτή την περίπτωση καλούνται να αποδείξουν τη μεγαλοψυχία τους και το μέταλλο από το οποίο είναι φτιαγμένοι. Υπάρχουν 2 περιπτώσεις :

1. Να ξεπεράσουν το θέμα υποχωρώντας και οι δυο και φτάνοντας στο συμπέρασμα ότι πρέπει να είναι ενωμένοι . Σε αυτή τη φάση αποδεικνύουν ότι αποτελούν άξιοι γονείς και αυτό θα γίνει αντιληπτό και από τα παιδιά τους .
2. Αυτή η κατάσταση να συνεχιστεί και αν έχουν μια μόνιμη διαμάχη μεταξύ τους . Τότε θα πρέπει να δράσουν ακαριαία και να καταφέρουν το παιδί τους να μην αντιληφτεί κάτι ώστε να μην επηρεαστεί αρνητικά. Εδώ , κάνουν κάτι αξιοθαύμαστο και πολύ δύσκολο για το οποίο κάποια μέρα θα είναι πολύ περήφανοι…

Σε οποιαδήποτε από τις πάνω περιπτώσεις οι γονείς έχουν δώσει και την ψύχη τους ώστε τα παιδιά τους να αισθάνονται όμορφα και παράλληλα αναπτύσσουν καλές σχέσεις μεταξύ τους μόνο και μόνο από το γεγονός ότι συνεργάζονται μαζί για να ολοκληρώσουν επιτυχώς τον ίδιο σκοπό-στόχο : την σωστή ανατροφή του παιδιού τους .

**Η «αρνητική επίδραση»**

Η συγκεκριμένη είναι η περίπτωση που όλοι όσοι θέλουν να γίνουν σωστοί γονείς πρέπει οπωσδήποτε να αποφύγουν ή αν τους παρουσιαστεί να βάλλουν τα δυνατά τους να την εξαλείψουν. Εδώ , οι ισορροπίες της οικογένειας είναι σε «τεντωμένο σκοινί» και με το παραμικρό λάθος όλα τινάζονται στον αέρα . Οι σχέσεις των γονιών ανάμεσα τους είναι τεταμένες. Και οι συνέπειες στα παιδιά είναι καταστροφικές…

Στις συγκριμένες περιπτώσεις συνήθη φαινόμενα ,αποτελούν τα εξής :

* Ένας από τους γονείς έχει υπερβολική εξουσία και στην ουσία διοικεί μόνος του την οικογένεια οξύνοντας έτσι διαφωνίες και συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια. Επίσης η έλλειψη εκτίμησης, μεταξύ των ατόμων που απαρτίζουν την οικογένεια κάνουν δυστυχισμένη μια οικογένεια και τα μέλη της, δεν ακούν ή δεν μιλάνε ο ένας στον άλλο σαν συνέπεια την άρνηση αναγνώρισης ή αποδοχής της γνώμης των άλλων. Υπάρχει στις οικογένειες αυτές αυξημένη χρήση αρνητικών τρόπων επικοινωνίας όπως για παράδειγμα κριτική, φωνές, βλοσυρότητα. Παρατηρείται επίσης αυξημένη χρήση σωματικής τιμωρίας για την επιβολή πειθαρχίας.
* Αναμφισβήτητα οι κακές σχέσεις στην οικογένεια και το διαζύγιο αποτελούν τραυματικά γεγονότα για τα παιδιά και τους χαρακώνουν την ψυχή για όλη τους τη ζωή. Η βία/κακοποίηση στην οικογένεια μπορεί να είναι λεκτική (που είναι η πλέον συνήθης) ή σωματική (φυσική) ή σεξουαλική ή ψυχολογική ή συνδυασμός των παραπάνω. Αλλά και μια δυσαρμονία στην οικογένεια και ένα κακό κλίμα στην οικογένεια μπορεί να στιγματίσει την ψυχή των παιδιών, πόσο μάλλον οι παραπάνω μορφές βίας... Προσοχή: το ίδιο κακή και προβληματική είναι και η οικογένεια όπου ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι αδιάφοροι για ένα ή όλα τα παιδιά τους.

Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς καταστρέφουν τον ψυχολογικό κόσμο των παιδιών τους καθώς οι διαμάχες ανάμεσα στους γονείς δημιουργούν άσχημο κλίμα το όποιο θα αποτυπωθεί για πάντα στο μυαλό των παιδιών.

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;**

Τα παιδιά που μεγαλώνουν με ευτυχισμένους γονείς στο ίδιο σπίτι, είναι αυτονόητο ότι έχουν καλύτερη ανάπτυξη και εξέλιξη. Οι ευτυχισμένοι γονείς έχουν και ευτυχισμένα παιδιά. Είναι επομένως ευθύνη των γονιών να διατηρούν καλή ποιότητα στη σχέση τους και να μην κάνουν τα παιδιά τους αθώα θύματα της αδυναμίας τους να διατηρήσουν μια αρμονική και σταθερή σχέση στο σπίτι.

**Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Σχολικό Περιβάλλον**

**Τα σημερινά σχολεία**

Σύμφωνα με τον Howard Gardner, υπάρχουν πολλές μορφές ανθρώπινης ευφυΐας όπως η γλωσσολογική ικανότητα, η λογική – μαθηματική, η χωροταξική ικανότητα, η αισθητικοκινητική, η μουσική, η διαπροσωπική, η ενδοπροσωπική και η νατουραλιστική.

Τα περισσότερα σχολικά συστήματα επιδιώκουν να αναπτύξουν τα δύο πρώτα είδη νοημοσύνης (γλωσσολογική και λογική-μαθηματική). Οι μαθητές αποκτούν όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις-πληροφορίες. Η σχολική διδασκαλία και μάθηση περιορίζεται στην απόκτηση και επεξεργασία της πληροφορίας και αγνοεί την αξία της βιωματικής μάθησης και των συναισθημάτων. Τα αναλυτικά προγράμματα του σημερινού εκπαιδευτικού συστήματος προετοιμάζουν τους μαθητές για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας, οδηγούν στην αύξηση του ατομικισμού, ενθαρρύνουν τον ανταγωνισμό, αντί για την επίτευξη της συνεργασίας και της αλληλεγγύης.

Γενικά, από τις λειτουργίες της νοημοσύνης μεγαλύτερη σημασία δίνεται στην κατανόηση και τη μνήμη. Λιγότερο αναπτύσσονται η κριτική σκέψη, η δημιουργική σκέψη και η λειτουργία της αξιολόγησης, που είναι παραγωγικές λειτουργίες.

Τα συναισθήματα και οι σχέσεις παραμελούνται. Γι’ αυτό και η υψηλή σχολική επίδοση σημαίνει μεγαλύτερη εκτίμηση και αναγνώριση από γονείς, καθηγητές και συμμαθητές. Αντίθετα μια χαμηλή σχολική επίδοση προδιαθέτει δυσμενώς τους άλλους προς το μαθητή. Οι βαθμοί όμως δεν μας πληροφορούν για τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, για την οποία πρέπει να υπάρχει εξίσου ενδιαφέρον, αφού το ζητούμενο είναι ο ψυχικά υγιής άνθρωπος στον οποίο η νοητική ανάπτυξη βρίσκεται σε ισορροπία με την συναισθηματική ανάπτυξη. Επιπλέον το σχολείο δίνει βάρος στο ενδιαφέρον, στην προσπάθεια, στις ικανότητες του μαθητή στα συγκεκριμένα μαθήματα του σχολείου. Δεν υποστηρίζει την έκφραση και άλλων ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που μπορεί να έχει ο μαθητής για άλλα αντικείμενα εκτός σχολείου π.χ. διάφορες μορφές τέχνης, πρακτικές ικανότητες κ.τ.λ.

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι απολύτως αναγκαία, γιατί στις μέρες μας υπάρχει μια αυξανόμενη ανησυχία για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Μεγάλο ποσοστό των νέων έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτή η ανάπτυξη μπορεί να θεωρηθεί ως βασικό μέσο πρόληψης αυτών των προβλημάτων αλλά και ως μέσο αντιμετώπισής τους. Δίνει στους νέους την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, της υποστήριξης από την οικογένεια, το σχολείο και τους φίλους. Ενισχύει την ικανότητα της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της ανάπτυξης στενών και ουσιαστικών σχέσεων, της ικανοποιητικής διαχείρισης ποικίλων συναισθημάτων, της σωστής επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων. Ενισχύει ακόμα την αυτοεκτίμηση, τη συμπάθεια και την ευαισθησία απέναντι στους άλλους, την ουσιαστική συμμετοχή στη σχολική διαδικασία.

Ένας από τους παράγοντες που δρουν θετικά στην συναισθηµατική ανάπτυξη του παιδιού είναι η φοίτηση σε νηπιαγωγεία ή παιδικούς σταθµούς. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που φοιτούν σε νηπιαγωγεία εκδηλώνουν πιο έντονα την πρωτοβουλία, την αυτονοµία, την αυτοπεποίθηση σε σχέση µε τα παιδιά που δεν φοιτούν. Το νηπιαγωγείο συνεπώς διευκολύνει την προσαρµογή των παιδιών, την αυτονοµία και την αυτοέκφραση.

Το ψυχολογικό κλίµα µέσα στην τάξη παίζει σηµαντικό ρόλο στην συναισθηµατική ανάπτυξη του παιδιού. Οπωσδήποτε η γενικότερη συµπεριφορά, στάση, προσωπικότητα, σχέση, συνεργασία, επαφή που έχουν οι νηπιαγωγοί µε τα παιδιά στην τάξη παίζει σπουδαίο ρόλο. Οι σχέσεις µε τα υπόλοιπα µέλη της οικογένειας και συγκεκριµένα τα αδέλφια παίζουν σηµαντικό ρόλο. Φαίνεται να διαθέτουν διπλάσιο χρόνο να έρχονται σε επαφή µε τα αδέλφια παρά µε τους γονείς τους. Τα συναισθήµατα που αναπτύσσονται είναι ανάµεικτα και αµοιβαία αυτό οφείλεται στις κοινές εµπειρίες και τα βιώµατα. Εκεί βρίσκουν ασφάλεια και σιγουριά. Πέρα από τις καλές σχέσεις µε τα αδέλφια τους αλλά και η ανάπτυξη καλών σχέσεων µε τα υπόλοιπα παιδιά που συναναστρέφονται επιδρά στην συναισθηµατική τους ανάπτυξη.

Η θετική συναισθηµατική αλληλεπίδραση παρατηρείται στην ευχάριστη επαφή µε τα άλλα παιδιά και οδηγεί στην µεγαλύτερη οικειότητα, συντροφικότητα µεταξύ συνοµήλικων παιδιών. Στην προσχολική περίοδο οι σχέσεις µε άλλα παιδιά διευρύνονται µπορεί να παρατηρηθεί, διαφορετική συναισθηµατική σχέση και συµπεριφορά σε διαφορετικούς συνοµηλίκους. Σ’ αυτήν την ηλικία τείνουν να µιµούνται τις συµπεριφορές των συνοµήλικων παιδιών τους και ενισχύουν τη βοήθεια σε άλλους χρησιµοποιώντας, το γέλιο, τον έπαινο, τη φροντίδα. Πολλές φορές µιµούνται τους άλλους για να έχουν την αποδοχή της οµάδας ή να κάνουν φίλους.



**Τα κύρια στοιχεία που φανερώνουν συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά κατά την προσχολική και σχολική ηλικία**

Τα βασικά χαρακτηριστικά που δείχνουν εάν ένα παιδί έχει καλλιεργήσει τη συναισθηματική του νοημοσύνη είναι:

* Εμπιστοσύνη: Δηλαδή, αίσθηση ελέγχου και άνεσης του παιδιού πάνω στο σώμα του και στη συμπεριφορά του. Περιέχει, επίσης, το προκαταβολικό συναίσθημα για πιθανή επιτυχία στις συναλλαγές και στο παιχνίδι με τα άλλα παιδιά
* Περιέργεια: Η εντύπωση του παιδιού ότι η ανακάλυψη και οι καινούργιες ιδέες του θα είναι θετικές και θα προσφέρουν ικανοποίηση
* Πρόθεση: Περιέχει την αίσθηση επιδεξιότητας και αποτελεσματικότητας του πράξεις αδρής και λεπτής κινητικότητας
* Αυτοέλεγχος: Η ικανότητα του παιδιού να συντονίζει και να ελέγχει τις κινήσεις του με τρόπους κατάλληλους προς την ηλικία του
* Αρμονικότητα: Η ικανότητα του παιδιού να σχετίζεται με τους άλλους έχοντας άμεση κατανόηση και συναίσθημα για την κατάσταση τους
* Ικανότητα επικοινωνίας: Η επιθυμία και η ικανότητα του παιδιού να ανταλλάσσει, με τρόπο λεκτικό κυρίως, ιδέες, συναισθήματα και έννοιες με τους συνομηλίκους του
* Συνεργασιμότητα: Η δεξιότητα του παιδιού και η συναισθηματική ωριμότητα να περιμένει την σειρά του στις ομαδικές δραστηριότητες.

**Ενσυναίσθηση στη σχέση εκπαιδευτικού – μαθητή**

Στη σχέση εκπαιδευτικού – μαθητή ως ενσυναίσθηση ορίζεται η ικανότητα του εκπαιδευτικού, να συναισθάνεται έγκαιρα τα συναισθήματα και τα προβλήματα του παιδιού και να σχεδιάζει την κατάλληλη εκπαιδευτική παρέμβαση ώστε να συμβάλλει στην πρόληψη προβληματικών συμπεριφορών σε συνεργασία με τους γονείς και το εκπαιδευτικό περιβάλλον. Το παιδί που δημιουργεί προβλήματα συνήθως έχει μερικά προβλήματα που αδυνατεί να διαχειριστεί. Αρχικά πρέπει να υιοθετηθεί η στάση της ουσιαστική ακρόασης. Στην παιδεία μας, υφίσταται η κριτική ακρόαση. Για παράδειγμα όταν κάποιος ακούσει το γραπτό ενός μαθητή, θα κάνει σχόλια σα να θέλει να αποδώσει κάποιο βαθμό. Η ταχύτητα, η ακρίβεια και η αυστηρότητα είναι μέθοδοι τις οποίες οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί υιοθετούν σε όλες τις φάσεις της ζωής τους. Γενικά, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να δημιουργούν ένα κλίμα θετικό ανάμεσα από τους μαθητές και να ενδυναμώνουν τις σχέσεις τους. Ο θεσμός του μέντορα σε μαθητές που παρουσιάζουν μία κλίση προς την αυτεπίγνωση μπορεί να διαμορφώσει ένα θετικό κλίμα στην τάξη.

Δυστυχώς, δεν καταβάλλεται μεγάλη προσπάθεια από τους εκπαιδευτικούς με στόχο την καλύτερη κατανόηση των μαθητών τους συναισθηματικά˙ λίγοι είναι αυτοί οι οποίοι όντως ενδιαφέρονται για την ψυχολογική κατάσταση του μαθητή τους.

**Σχέσεις μεταξύ μαθητών**

Οι σχέσεις μεταξύ των μαθητών αποτελούν ένα σημαντικό παιδαγωγικό και σχολικό ζήτημα. Η καλλιέργεια των σχέσεων δίνει δυναμική στο “είναι” κάθε παιδιού και ιδιαίτερα η φιλία μπορεί να τροφοδοτήσει και τα βαθύτερα νοήματα της ζωής. Οι σχέσεις αυτές είναι βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη της σχολικής ζωής και για τη δημιουργία ενός μορφωτικού – πολιτιστικού τοπίου, το οποίο έχει απόλυτη ανάγκη η μαθησιακή λειτουργία. Είναι παράγοντας κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης της προσωπικότητας κάθε νέου και νέας, καθώς και βασικό σημείο για τη ζωντάνια και τη δημιουργικότητα της σχολικής αίθουσας.

Βέβαια, υπάρχει και το παράδειγμα των προβληματικών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ συμμαθητών, που μπορεί να οδηγήσει εύκολα σε σχολικό εκφοβισμό (bullying).

Γενικά, οι μαθητές ωφελούνται πολύ από την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης μέσα στον χώρο του σχολείου, διότι είναι βασικός χώρος κοινωνικοποίησης και συναναστροφής με άλλα άτομα και έτσι τους βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων των ατόμων γύρω τους. Ακόμα, καλλιεργείται μέσα τους η ανάγκη να βοηθούν τους άλλους σε μια δύσκολη στιγμή, και να το κάνουν σωστά. Τέλος, μαθαίνουν έτσι να χειρίζονται δικές τους δύσκολες καταστάσεις με ηρεμία και χωρίς να πανικοβάλλονται.

Βέβαια, στις μέρες μας, οι σχέσεις μεταξύ μαθητών δεν κρίνονται και ιδανικές ως προς τον παράγοντα της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς δύσκολα δημιουργούνται φιλίες ανάμεσα στους σημερινούς νέους οι οποίες έχουν μία τουλάχιστον στοιχειώδη συναισθηματική βάση.

**Bullying και ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις**

Η εκφοβιστική συμπεριφορά είναι μια επιθετική, επαναλαμβανόμενη και σκόπιμη συμπεριφορά κάποιου, που έχει συγκεκριμένο σκοπό, να βλάψει, να δημιουργήσει πρόβλημα, να περιθωριοποιήσει, να αποκλείσει και να εκφοβίσει κάποιον άλλο. Συνήθως, αργούμε να καταλάβουμε τον σχολικό εκφοβισμό κι έτσι δεν τελειώνει. Αν δεν αναγνωριστεί, μπορεί να ξεκινήσει από την πρώτη τάξη και να πάει μέχρι την έκτη τάξη… μα, θα πείτε “έλεος πια, δεν το είδε κανένας;”. Κι όμως, υπάρχουν πάντα κάποιοι που βλέπουν το bullying, αλλά είναι παρατηρητές και δεν κάνουν τίποτε. Υπάρχουν πάντα οι εκπαιδευτικοί, που μειώνουν τη σημασία του και υπάρχουν και οι γονείς, που δυστυχώς δεν δίνουν σημασία, παρά τα μηνύματα και τις συμπεριφορές, που έρχονται από παιδιά τους.

Τα παιδιά-θύματα έχουν μια δυσκολία να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Πέρα από τις συνέπειες στην εκπαιδευτική τους πορεία, με εμφανή πτώση των βαθμών τους, τραυματίζονται ψυχο-συναισθηματικά, απομονώνονται, κρύβονται, αρνούνται να πάνε στο σχολείο, ή σε κοινωνικές εκδηλώσεις, διότι αγχώνονται και συχνά σωματοποιούν το πρόβλημα. Η κατάθλιψη των παιδιών δεν φαίνεται, αφού εκδηλώνεται με νευρικές αντιδράσεις, με φωνές κι επιθετικότητα. Είναι απίστευτο, πόσοι έφηβοι 16-20 χρονών έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση, γιατί δέχονταν bullying στο δημοτικό σχολείο, δεν το αναγνώριζαν και μάλιστα θεωρούσαν ότι έφταιγαν και οι ίδιοι… ότι το να είναι π.χ. κοντοί έδινε το δικαίωμα στους άλλους να τους εκφοβίζουν.

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΑΡΙΕΡΑ**

Η θεωρία της Συναισθηματικής νοημοσύνης διατυπώθηκε αρχικά από τους Salovey και Μayer (1990). Το 1995 ο Daniel Goleman παρουσίασε την θεωρία του περί συναισθηματικής νοημοσύνης βασιζόμενος στις τελευταίες πρωτοποριακές ανακαλύψεις των νευροεπιστημών γύρω από τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Χρησιμοποιώντας τα ευρήματα από συστηματικές κλινικές μελέτες, ο Goleman προσδιορίζει τους παράγοντες που κάνουν κάποιους ανθρώπους να πετυχαίνουν και κάποιους να αποτυγχάνουν στη ζωή τους. Αυτοί οι παράγοντες συνθέτουν μια εντελώς διαφορετική ευφυΐα, που δεν είναι άλλη από την συναισθηματική νοημοσύνη. Με τον όρο αυτό εννοείται η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και των άλλων, να δημιουργούμε κίνητρα για τον εαυτό μας και να χειριζόμαστε σωστά τόσο τα συναισθήματα όσο και τις σχέσεις μας.

Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει μεγαλύτερη σημασία από το δείκτη νοημοσύνης (ΔΝ) ή την εξειδίκευση, εάν θέλουμε να καθορίσουμε ποιος διαπρέπει σε μια εργασία, οποιαδήποτε εργασία, και ότι ειδικά για την διακεκριμένη ηγεσία η συναισθηματική νοημοσύνη μετρά περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Ο συγγραφέας αναφέρει το εξής χαρακτηριστικό παράδειγμα, για να δείξει ότι η ύπαρξη ή η απουσία συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σε πολλές περιπτώσεις, κυριολεκτικά, ζήτημα ζωής ή θανάτου (Goleman, 1997, σελίδα 214).

Ο Μέλμπρουν ΜακΜπρουμ ήταν ένα τυραννικό αφεντικό, με χαρακτήρα που προκαλούσε δέος σε όσους δούλευαν μαζί του. Αυτό μπορεί να είχε περάσει απαρατήρητο, αν ο ΜακΜπρουμ δούλευε σε ένα γραφείο ή σε ένα εργοστάσιο. Όμως ο ΜακΜπρουμ ήταν πιλότος της αεροπορικής αεροπορίας.

Μια μέρα, το 1978, ο ΜακΜπρουμ πλησίαζε με το αεροπλάνο του στο Πόρτλαντ του Όρεγκον, όταν παρατήρησε ένα πρόβλημα στο σύστημα προσγείωσης. Έτσι άρχισε μια πτήση αναμονής, κάνοντας κύκλους σε αρκετό ύψος πάνω από το διάδρομο προσγείωσης, ενώ παιδευόταν με τα μηχανήματα..

Καθώς ο ΜακΜπρουμ αγωνιζόταν να διορθώσει το σύστημα προσγείωσης, τα αποθέματα καυσίμων του αεροπλάνου πλησίαζαν σταθερά στο τέλος τους. Ωστόσο οι συγκυβερνήτες είχαν τόσο τρομοκρατηθεί μπροστά στην οργή του Μακ Μπρουμ που δεν είπαν τίποτα, παρόλο που η καταστροφή κρεμόταν πάνω από τα κεφάλια τους. Το αεροπλάνο έπεσε και δέκα άνθρωποι σκοτώθηκαν.

Ο διακεκριμένος επιστήμονας, σχολιάζοντας το αληθινό αυτό γεγονός, επισημαίνει ότι “σήμερα η ιστορία αυτής της αεροπορικής τραγωδίας αναφέρεται ως παράδειγμα προς αποφυγή στην εκπαίδευση των πιλότων πάνω στην ασφάλεια. Στο 80% των αεροπορικών δυστυχημάτων οι πιλότοι κάνουν λάθη που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί, ιδιαίτερα αν το πλήρωμα συνεργαζόταν πιο αρμονικά. Ομαδική δουλειά, ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας, συνεργασία, συζήτηση και ελεύθερη έκφραση της άποψης του καθενός- βασικά στοιχεία κοινωνικής νοημοσύνης- αποκτούν πια πρωτεύοντα σημασία στην εκπαίδευση των πιλότων, ταυτόχρονα με τις τεχνικές τους δεξιότητες» (ό.π). Όπως λέει χαρακτηριστικά ο Goleman ο θάλαμος διακυβέρνησης είναι ένας μικρόκοσμος οποιασδήποτε εργασιακής ομάδας.

Ο Goleman αναπτύσσει τη θεωρία του περί συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιώντας το μοντέλο των συναισθηματικών ικανοτήτων (Goleman, 2000, σελ. 54-55). Σύμφωνα με αυτό, η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από δύο βασικές ικανότητες, την προσωπική ικανότητα στην οποία περιλαμβάνονται η αυτοεπίγνωση, η αυτορύθμιση και τα κίνητρα συμπεριφοράς και την κοινωνική ικανότητα στην οποία περιλαμβάνονται η ενσυναίσθηση και οι κοινωνικές δεξιότητες. Οι πέντε αυτές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης- αυτοεπίγνωση, αυτορύθμιση, κίνητρα συμπεριφοράς, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες- έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

 Είναι ανεξάρτητες, με την έννοια ότι η κάθε μία συνεισφέρει με μοναδικό τρόπο στην εργασιακή επίδοση.

 Είναι αλληλοεξαρτώμενες, γιατί η καθεμία από αυτές επηρεάζει ως ένα βαθμό κάποιες άλλες, ενώ υπάρχουν πολλές ισχυρές αλληλεπιδράσεις.

 Είναι ιεραρχικές γιατί οικοδομούνται η μία πάνω στην άλλη. Για παράδειγμα, η αυτοεπίγνωση είναι σημαντική για την αυτορύθμιση και την ενσυναίσθηση. Επίσης η αυτοεπίγνωση και η αυτορύθμιση συμβάλλουν στην απόκτηση κινήτρων. Τέλος, οι τέσσερις πρώτες συμμετέχουν στις κοινωνικές δεξιότητες.

 Είναι αναγκαίες αλλά όχι ικανές: Το να έχει κανείς μια βασική ικανότητα συναισθηματικής νοημοσύνης δεν του εγγυάται ότι θα επιδείξει και τις σχετικές δεξιότητες, όπως είναι η συνεργασία ή η ηγεσία.

 Είναι γενικού τύπου: Ο γενικός κατάλογος ισχύει, σε κάποιο βαθμό, για όλες τις εργασίες. Ωστόσο, διαφορετικές εργασίες έχουν και διαφορετικές απαιτήσεις σε ό,τι αφορά τις απαραίτητες δεξιότητες.

Τα καλά νέα σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη είναι ότι μπορεί να βελτιωθεί στην πορεία της ζωής, αντίθετα δηλαδή από ό,τι ισχύει για το ΔΝ. Όλες οι συναισθηματικές ικανότητες μπορούν να καλλιεργηθούν με την σωστή εκπαίδευση και εξάσκηση.

Α. Προσωπική ικανότητα

Η Προσωπική ικανότητα, ως συμπεριληπτικός τρισδιάστατος όρος, περιλαμβάνει τρεις επιμέρους ικανότητες που καθορίζουν πόσο καλά χειριζόμαστε τον εαυτό μας: την αυτοεπίγνωση, την αυτορύθμιση και τα κίνητρα συμπεριφοράς.

1. Αυτοεπίγνωση σημαίνει το να γνωρίζει κανείς την εσωτερική του κατάσταση, τις προτιμήσεις του, τα προσωπικά του αποθέματα και να έχει επαφή με τη διαίσθησή του .Εξειδικεύεται δε στα τρία παρακάτω στοιχεία:

* Επίγνωση των συναισθημάτων: το να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματα του, τις επιπτώσεις και τα αποτελέσματά τους.
* Ακριβή αυτοαξιολόγηση: το να γνωρίζει κανείς τα ισχυρά σημεία και τα όριά του.
* Αυτοπεποίθηση: η σιγουριά κάποιου για την αξία και τις ικανότητες του.

H αυτοεπίγνωση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποτελεσματικότητα τόσο των ίδιων των ατόμων όσο και επιχειρήσεων και οργανισμών. Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι εξέχοντες σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές εκπαιδεύονται ώστε να αποκτήσουν αυτή τη δεξιότητα σε πολύ μεγάλο βαθμό. Στην American Express Financial Advisors, η επίγνωση εκ μέρους των οικονομικών συμβούλων των δικών τους συναισθημάτων αποτελεί κρίσιμη ικανότητα για την διακεκριμένη επίδοση στη συγκεκριμένη εργασία. Όταν εκπαιδεύτηκαν σε αυτόν τον τομέα, καθώς και στην μεγαλύτερη ενσυναίσθηση απέναντι στους πελάτες τους, έγιναν περισσότερο ικανοί να δημιουργήσουν μακρόχρονες σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης και αυτό μεταφράστηκε σε υψηλότερες πωλήσεις ανά πελάτη (ό. π. σελ. 91). Ο Goleman είναι εντελώς κατηγορηματικός πάνω σ’ αυτό το σημείο και μιλάει, μάλιστα, για συναισθηματική αγραμματοσύνη. Λέει χαρακτηριστικά: «Οι άνθρωποι που είναι ανίκανοι να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους βρίσκονται σε τρομερά μειονεκτική θέση. Είναι, κατά κάποιον τρόπο, συναισθηματικά αγράμματοι. Αγνοούν μια πτυχή της πραγματικότητας που είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία στη ζωή γενικά και όχι μόνο στην εργασία» (ό.π.σελ. 93).

2. Αυτορύθμιση σημαίνει το να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται την εσωτερική του κατάσταση, τις παρορμήσεις του και τα προσωπικά του αποθέματα. Εξειδικεύεται στα επόμενα πέντε στοιχεία :

* Αυτοέλεγχος: ο χειρισμός των διασπαστικών συναισθημάτων και παρορμήσεων.
* Αξιοπιστία: διατήρηση τιμιότητας και ακεραιότητας.
* Ευσυνειδησία: το να αναλαμβάνει κανείς την ευθύνη για την προσωπική του επίδοση.
* Προσαρμοστικότητα: ευελιξία στο χειρισμό των αλλαγών.
* Καινοτομία: το να αισθάνεται κανείς άνετα και να είναι ανοικτός σε πρωτοποριακές ιδέες και νέες πληροφορίες.

Η έννοια της αυτορύθμισης δεν σημαίνει άρνηση ή καταπίεση των αληθινών συναισθημάτων, ούτε σημαίνει πνίξιμο κάθε αυθορμητισμού. Αντίθετα, σημαίνει να έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε το πώς θα εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, το πώς θα χειριστούμε τις παρορμήσεις μας και το πώς θα αντιμετωπίσουμε τις αντίξοες καταστάσεις. Ο αυτοέλεγχος είναι πολύ σημαντικός για επαγγέλματα που σχετίζονται με την επιβολή του νόμου (π.χ. αστυνομικούς, τροχονόμους) ή την επιβολή κάποιου κανονισμού (π.χ. αεροσυνοδοί) Οι μελέτες ικανοτήτων σε οργανισμούς επιβολής του νόμου δείχνουν ότι οι αστυνομικοί με τη διακεκριμένη επίδοση χρησιμοποιούν τη λιγότερη δυνατή βία, προσεγγίζουν τα οξύθυμα άτομα με ηρεμία και επαγγελματική συμπεριφορά και διαθέτουν ιδιαίτερες ικανότητες στην αποκλιμάκωση της έντασης. Μία άλλη μελέτη σε τροχονόμους της πόλης της Νέας Υόρκης έδειξε ότι εκείνοι που καταφέρνουν να αντιδρούν ήρεμα ακόμη και όταν έρχονται αντιμέτωποι με θυμωμένους οδηγούς είχαν τα λιγότερα περιστατικά που κλιμακώνονταν μέχρι την ωμή βία. Η ικανότητα να ελέγχουμε τη δική μας διάθεση είναι πολύ σημαντική για την καλή επικοινωνία. Μία μελέτη που περιέλαβε 130 στελέχη και διευθυντές έδειξε ότι το πόσο καλά χειρίζονταν οι άνθρωποι τα δικά τους τα συναισθήματα καθόριζε το βαθμό στον οποίο οι άλλοι προτιμούσαν να συναλλάσσονται μαζί τους. Στη συναλλαγή με τους συναδέλφους της ίδιας βαθμίδας και τους υφιστάμενους, η ηρεμία και η υπομονή ήταν σημαντικές αρετές. Επίσης τα αφεντικά προτιμούσαν να συναλλάσσονται με υπαλλήλους που δεν ήταν έντονα επιθετικοί απέναντι τους.

3. Τα κίνητρα συμπεριφοράς μπορούν να περιγραφούν ως οι συναισθηματικές τάσεις που οδηγούν προς την επίτευξη στόχων ή τη διευκολύνουν. Σχετίζονται με τα τέσσερα επόμενα στοιχεία:

* Τάση προς επίτευξη: προσπάθεια για βελτίωση ή ανταπόκριση σε κάποια δεδομένα τελειότητας.
* Δέσμευση: Ευθυγράμμιση με τους στόχους της ομάδας ή του οργανισμού.
* Πρωτοβουλία: Ετοιμότητα για δράση μόλις εμφανιστεί η ευκαιρία.
* Αισιοδοξία: Επιμονή στην επιδίωξη στόχων παρά τα εμπόδια και τις αναστολές.

Τα κίνητρα, κατά τον Goleman, σχετίζονται και με τα συναισθήματά μας. Πράγματι η λέξη κίνητρο (motive) και η λέξη συναίσθημα (emotion) έχουν την ίδια λατινική ρίζα, που είναι η λέξη motere, που σημαίνει «κινώ». Αυτό δεν είναι τυχαία σύμπτωση γιατί, τα συναισθήματα πράγματι μας κινητοποιούν, μας ωθούν προς τους στόχους μας. Μπορούμε να τα παρομοιάσουμε με τα καύσιμα που μας παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια, ενώ τα κίνητρα μας διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα και δίνουν μορφή και κατεύθυνση στις πράξεις μας. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι τα μεγάλα έργα ξεκινούν, έχουν την αφετηρία τους σε «μεγάλα» συναισθήματα.

B. Κοινωνική Ικανότητα

Η Κοινωνική ικανότητα, ως συμπεριληπτικός δισδιάστατος όρος, περιλαμβάνει δύο επιμέρους ικανότητες που καθορίζουν πόσο καλά χειριζόμαστε τις σχέσεις μας: την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες.

4. Ενσυναίσθηση είναι η επίγνωση των συναισθημάτων, των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων. Περιλαμβάνει δε τα εξής πέντε στοιχεία:

* Κατανόηση των άλλων: κατανόηση των συναισθημάτων και της άποψης των άλλων καθώς και ενεργό ενδιαφέρον για τις ανησυχίες τους.
* Προσανατολισμό στην παροχή υπηρεσιών: πρόβλεψη, αναγνώριση των αναγκών των πελατών καθώς και την ικανοποίησή τους.
* Ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων: αίσθηση του τι έχουν οι άλλοι ανάγκη για να αναπτυχθούν καθώς και ενίσχυση των δυνατοτήτων τους
* Σωστό χειρισμό της διαφορετικότητας: δημιουργία και καλλιέργεια ευκαιριών σε διαφορετικά είδη ανθρώπων.
* Πολιτική αντίληψη: αναγνώριση των συναισθηματικών τάσεων μιας ομάδας και ενδυνάμωση των σχέσεων.

Η ουσία της ενσυναίσθησης είναι να καταλαβαίνουμε αυτό που νιώθουν οι άλλοι χωρίς να το λένε. Οι άλλοι σπάνια μας λένε με λόγια αυτό που αισθάνονται, αντίθετα, μας το λένε με τον τόνο της φωνής τους, την έκφραση του προσώπου τους ή με άλλους μη λεκτικούς τρόπους. Η ικανότητα να νιώθει κανείς αυτά τα αδιόρατα σήματα στην επικοινωνία του με τους άλλους θεμελιώνεται πάνω στην αυτοεπίγνωση και τον αυτοέλεγχο. Το κλειδί, με λίγα λόγια, για να συνειδητοποιήσουμε το συναισθηματικό πεδίο που κινούνται οι άλλοι, είναι η εξοικείωση με το δικό μας πεδίο συναισθημάτων, όπως αποδεικνύεται από την έρευνα που έκανε ο Robert Levenson (1997) στο Πανεπιστήμιο της California στο Berkley. Αν δεν έχουμε αναπτύξει τη δεξιότητα να νιώθουμε τα δικά μας τα συναισθήματα, και τη δεξιότητα να τα εμποδίζουμε να μας κατακλύζουν, δεν υπάρχει περίπτωση να έχουμε οποιαδήποτε επαφή με τις διαθέσεις των άλλων. Η ενσυναίσθηση παρομοιάζεται με το κοινωνικό μας ραντάρ. Σε τελική ανάλυση, η ενσυναίσθηση σε ανώτερο επίπεδο σημαίνει να μπορεί κανείς να αισθάνεται και να αντιδρά στις μη εκφρασμένες ανησυχίες ή συναισθήματα του άλλου ατόμου. Και σε πιο ψηλά επίπεδα, σημαίνει κατανόηση των προβληματισμών ή των ανησυχιών που κρύβονται πίσω από τα συναισθήματα του άλλου. Η ενσυναίσθηση είναι σημαντική στη πλειοψηφία των επαγγελμάτων, από τη διδασκαλία έως τις πωλήσεις και τη διοίκηση, και σχετίζεται με την διακεκριμένη επίδοση, όταν η εργασία έχει να κάνει με ανθρώπους. Δεν είναι ζωτικής σημασίας μόνο για την εξέλιξη και την ανέλιξη του επαγγελματία, αλλά και για εταιρείες και οργανισμούς. Επιπρόσθετα, η έλλειψη ενσυναίσθησης χαρακτηρίζει τα άτομα με αντικοινωνική συμπεριφορά και τα άτομα με ψυχοπαθητική προσωπικότητα (βιαστές, εγκληματίες).

5. Οι κοινωνικές Δεξιότητες συνοψίζονται στην γενική ικανότητα να προκαλεί κανείς στους άλλους τις αντιδράσεις που θέλει. Περιλαμβάνει τα παρακάτω οχτώ στοιχεία:

* Επιρροή: άσκηση αποτελεσματικών μεθόδων πειθούς.
* Επικοινωνία: έκφραση σαφών και πειστικών μηνυμάτων.
* Ηγεσία: έμπνευση και καθοδήγηση ομάδων και ανθρώπων.
* Καταλυτική δράση όσον αφορά την αλλαγή: καθιέρωση αλλαγών ή χειρισμό των αλλαγών.
* Χειρισμό των διαφωνιών: διαπραγμάτευση και επίλυση διαφωνιών.
* Καλλιέργεια δεσμών: που σημαίνει καλλιέργεια λειτουργικών σχέσεων που συμβάλλουν στην επίτευξη στόχων.
* Σύμπραξη και συνεργασία: συνεργασία με άλλοις προς επίτευξη κοινών στόχων.
* Ομαδικές ικανότητες: δημιουργία συνοχής στην ομάδα προς επίτευξη συλλογικών στόχων.

Η ικανότητα για επικοινωνία αποτελεί το θεμέλιο λίθο όλων των κοινωνικών δεξιοτήτων. Αποτελεί τον παράγοντα που ξεχωρίζει τους αστέρες των επιδόσεων από τα άτομα με μέτριες ή χαμηλές επιδόσεις . Aποτελεί τη βάση για να ασκήσει κανείς επιρροή, να διαπραγματευτεί και να επιλύσει διαφωνίες, να προωθήσει αλλαγές, να συνεργαστεί με άλλους προς επίτευξη κοινών στόχων, να καλλιεργήσει λειτουργικές σχέσεις, να δημιουργήσει συνοχή στην ομάδα και τέλος να λειτουργήσει ηγετικά, εκπνέοντας και καθοδηγώντας ομάδες και άτομα.

Για να λειτουργήσει η επικοινωνία πρέπει να είναι κανείς ανοιχτός στην ακρόαση και να στέλνει πειστικά μηνύματα. Τα άτομα με αυτήν την ικανότητα διαθέτουν την ικανότητα της καλής ακρόασης, είναι αποτελεσματικά στην αλληλεπίδραση, καθώς αντιλαμβάνονται τα συναισθηματικά σήματα που δέχονται και εναρμονίζουν τα μηνύματά τους με αυτά, ασχολούνται με τα δύσκολα θέματα με ευθύ και άμεσο τρόπο, αναζητούν αμοιβαία κατανόηση και δέχονται πρόθυμα να μοιραστούν τις πληροφορίες με τους άλλους. Τέλος, ενθαρρύνουν την ανοιχτή επικοινωνία και είναι δεκτικοί τόσο στα άσχημα όσο και στα καλά νέα.

Ο Τζέρυ Κάλοφ, γενικός διευθυντής της Cobra Electronics, έχει στο γραφείο του μία τηλεφωνική γραμμή που τη γνωρίζουν μόνο οι υπάλληλοι του. Οποιαδήποτε κλήση σε αυτό τον απόρρητο αριθμό θεωρείται άμεσης προτεραιότητας, το τηλέφωνο αυτό το σηκώνει όποτε κι αν χτυπήσει. Ο Κάλοφ είχε αυτή την ιδέα για την τηλεφωνική γραμμή πολύ πριν γίνει στέλεχος. Όπως λέει κι ο ίδιος «Πολύ συχνά ήθελα να πω κάτι , αλλά ο άμεσος προϊστάμενος μου δεν μου το επέτρεπε, γιατί ήθελε όλους τους επαίνους για τον εαυτό του. Ή ίσως επειδή δεν συμφωνούσε μ’ αυτή την ιδέα. Έτσι ένιωθα ότι είχα καλές ιδέες, πράματα να πω, τα οποία όμως δεν μπορούσα να προωθήσω… Ποιος ξέρει από πού πρόκειται να έρθει η επόμενη ευφυής ιδέα;» (ό.π. σελ. 254).

Αυτά τα ανοιχτά κανάλια επικοινωνίας φαίνεται να αποδίδουν. Ένα σημείωμα στο κουτί προτάσεων του Έντελστον, προέδρου της Boardroom Inc., από έναν υπάλληλο χαμηλής βαθμίδας- κάποιον που κανονικά δεν θα είχε τη δυνατότητα να μιλήσει- γλίτωσε την εταιρεία από ένα έξοδο μισού εκατομμυρίου δολαρίων το χρόνο. Η πρόταση που έκανε ο υπάλληλος του γραφείου μεταφορών ήταν να γίνει προσπάθεια ώστε να διατηρηθούν τα ταχυδρομικά τέλη της εταιρείας κάτω από το όριο των τεσσάρων λιρών. .Μειώνοντας κατά το 1/8 τον όγκο των εντύπων που ταχυδρομούσε η εταιρεία, τα συσσωρευτικά οφέλη ήταν ιδιαίτερα σημαντικά (ό.π. σελ. 255).

Η δημιουργία άνετης ατμόσφαιρας που ευνοεί την επικοινωνία δεν είναι ασήμαντη κίνηση. Το μεγαλύτερο παράπονο των Αμερικανών εργαζομένων είναι τα χαμηλά επίπεδα επικοινωνίας με τη διοίκηση. Τα δύο τρίτα από αυτούς λένε ότι το συγκεκριμένο πρόβλημα τους εμποδίζει να κάνουν τη δουλειά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Aπό μελέτες σχετικά με τις απαιτήσεις των εταιρειών για την πρόσληψη πτυχιούχων με μεταπτυχιακές σπουδές στη Διοίκηση Επιχειρήσεων προέκυψε ότι οι τρεις πιο επιθυμητές ικανότητες είναι οι δεξιότητες επικοινωνίας, οι διαπροσωπικές δεξιότητες και η πρωτοβουλία. Ένας πολύ επιτυχημένος όρος, κατά τη γνώμη μου, είναι ο όρος ανεπάρκεια με πτυχίο, που χρησιμοποιεί ο Στίβεν Ρόζεν, θεωρητικός φυσικός, ο οποίος είναι επικεφαλής ενός προγράμματος που μελετά για ποιους λόγους οι σταδιοδρομίες μερικών επιστημόνων καταρρέουν. Συγκεκριμένα λέει“ Πολύ συχνά όσο πιο έξυπνοι είναι, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανεπάρκεια τους και η ανικανότητα τους να χειρίζονται ανθρώπους. Είναι λες και ο μυς του ΔΝ να δυνάμωσε εις βάρος των μυών της προσωπικής και της κοινωνικής τους ικανότητας” (Rosen & Paul, 1997). Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ένας νεαρός μηχανικός που έπαιρνε μόνον άριστα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών του και, τελειώνοντας, πήγε να δουλέψει σε μία εταιρεία περιβαλλοντικών μελετών, αλλά απολύθηκε σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Ο διευθυντής του είπε ότι ήταν πολύ καλός στη δουλειά του αλλά δεν ήταν σε θέση να δεχτεί οδηγίες. Όταν ο προϊστάμενος του υποδείκνυε ότι το σχέδιο δεν συμφωνούσε με τις προδιαγραφές, αυτός υιοθετούσε αμυντική στάση. Δεν δεχόταν ανατροφοδότηση, αντιδρούσε σαν να του γινόταν προσωπική κριτική. Όταν οι άλλοι μηχανικοί του ζητούσαν βοήθεια, εκείνος αρνιόταν λέγοντας ότι ήταν πολύ απασχολημένος με το δικό του τμήμα του έργου. Δημιουργούσε τόσους εχθρούς που σαφώς χρειαζόταν βοήθεια, αλλά κανείς δεν ήταν διατεθειμένος να του την προσφέρει.

Η θεωρία του Goleman τεκμηριώνεται από ένα πλήθος ερευνών που αποδεικνύουν πόσο κοστίζει για άτομα και για επιχειρήσεις η απουσία συναισθηματικής νοημοσύνης αλλά και το αντίθετο, δηλαδή το πόσο ωφελούνται όταν λειτουργούν στη βάση αυτή. Σε μία μελέτη στο πανεπιστήμιο του Μπέρκλεϊ , τη δεκαετία του 50, ογδόντα φοιτητές με διδακτορικό πέρασαν μια εξονυχιστική μελέτη που περιελάμβανε τεστ νοημοσύνης και προσωπικότητας καθώς και εκτενείς συνεντεύξεις με ψυχολόγους που τους αξιολόγησαν βάσει συγκεκριμένων χαρακτηριστικών, όπως η συναισθηματική ισορροπία και η ωριμότητα, η ακεραιότητα και η αποτελεσματικότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις. Σαράντα χρόνια αργότερα, όταν ήταν περίπου εβδομήντα χρονών, η μελέτη επαναλήφθηκε και αξιολογήθηκε η καριέρα τους με βάση το βιογραφικό τους. Το αποτέλεσμα: οι ικανότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν περίπου τέσσερις φορές πιο σημαντικές από το ΔΝ για την επαγγελματική επιτυχία και το κύρος, ακόμη και γι’ αυτούς τους επιστήμονες (ό.π. σελ. 78).

Από την άλλη πλευρά, μία εταιρεία είναι ένας οργανισμός που έχει συγκεκριμένη διάρκεια ζωής και μόνο οι πιο ικανές έχουν πιθανότητες να επιζήσουν. Οι έρευνες δείχνουν ότι αν μία εταιρεία έχει ικανότητες που απορρέουν από την αυτοεπίγνωση, την αυτορύθμιση, τα κίνητρα, την ενσυναίσθηση, τις δεξιότητες ηγεσίας και την ανοιχτή επικοινωνία, θα αποδειχτεί πιο ανθεκτική απέναντι σε αυτά που μπορεί να φέρει το μέλλον και επομένως έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να επιβιώσει στις δυσκολίες και τις αντιξοότητες.

Αξίζει, στο σημείο αυτό, να κάνουμε μία αναφορά στα επιτεύγματα των νευροεπιστημών καθώς ο Goleman βάσισε τη θεωρία του σε αυτά. Πράγματι, ο ρόλος της επίγνωσης των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων έχει γίνει σαφέστερος από τα συγκλονιστικά ευρήματα του Damagio (1994) αλλά και άλλων. Ο Ελιοτ, πελάτης του Damagio, υποβλήθηκε σε χειρουργική επέμβαση για να του αφαιρεθεί ένας όγκος που αναπτυσσόταν ακριβώς πίσω από το μέτωπό του, Το αποτέλεσμα ήταν μία δραματική αλλαγή της προσωπικότητας του. Τώρα πλέον δεν μπορούσε να σταθεί σε καμία δουλειά, ενώ πριν την εγχείρηση ήταν ένας πετυχημένος νομικός σύμβουλος εταιρειών. Η γυναίκα του τον εγκατέλειψε και ο ίδιος, έχοντας σπαταλήσει τις οικονομίες του σε άσκοπες επενδύσεις, είχε καταντήσει να ζει στο δωμάτιο υπηρεσίας στο σπίτι του αδελφού του. Ο Damagio, υποβάλλοντας τον σε πλήθος τεστ και εξετάσεις, ξαφνιάστηκε από ένα στοιχείο που έλειπε από το νοητικό ρεπερτόριο του Έλιοτ. Παρόλο που δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα με τη λογική του, τη μνήμη, την προσοχή ή οποιαδήποτε άλλη γνωσιακή ικανότητα, ο Έλιοτ είχε ουσιαστικά ξεχάσει τα συναισθήματά του σχετικά με ότι είχε συμβεί. Η προσωπική του τραγωδία δεν του προκαλούσε ίχνος πόνου. Ήταν σε θέση να αφηγηθεί τα τραγικότερα γεγονότα της ζωής του με απόλυτη απάθεια, σαν να ήταν ένας παρατηρητής των απωλειών και των αποτυχιών του παρελθόντος του, χωρίς ίχνος τύψης ή θλίψης, απόγνωσης ή θυμού για τις αδικίες της ζωής. Η σκέψη του Έλιοτ είχε γίνει σκέψη ηλεκτρονικού υπολογιστή, ικανή να κάνει κάθε αναγκαίο υπολογισμό για τη λήψη μιας απόφασης, αλλά ανίκανη να προσδώσει συναισθηματική αξία σε κάθε διαφορετική δυνατότητα και λύση. Κάθε δυνατότητα ήταν γι΄αυτόν συναισθηματικά ουδέτερη. Έχοντας ελάχιστη επίγνωση των ίδιων του των συναισθημάτων ο Έλιοτ έκανε λανθασμένους συλλογισμούς και δεν είχε καν προτιμήσεις (Goleman, 1997, σελ. 91-92).

Τα ευρήματα του Damagio δείχνουν ότι, ενώ τα έντονα συναισθήματα μπορούν να βλάψουν τη διεργασία του συλλογισμού, η έλλειψη επίγνωσης του συναισθήματος μπορεί να αποβεί καταστροφική, ιδιαίτερα όταν πρέπει να σταθμιστούν αποφάσεις από τις οποίες εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό η ζωή μας: ποια καριέρα θα ακολουθήσουμε, αν θα παραμείνουμε σε μια σίγουρη δουλειά ή θα την αλλάξουμε για μια που είναι περισσότερο ενδιαφέρουσα αλλά και πιο επισφαλής, με ποιον να βγούμε ή ποιον να παντρευτούμε. Άνθρωποι που νιώθουν πιο σίγουροι με τα συναισθήματά τους διευθύνουν καλύτερα τη ζωή τους και αποκτούν μια πιο προσγειωμένη αίσθηση και επίγνωση των αποφάσεων που παίρνουν για τον εαυτό τους, από το ποιον θα διαλέξουν για σύντροφο μέχρι το ποιο επάγγελμα θα ασκήσουν. Τα διαισθητικά σήματα που μας καθοδηγούν σ΄αυτές τις στιγμές εμφανίζονται με τη μορφή μεταιχμιακών διεγερτικών κυμάτων, προερχόμενων από το εσωτερικό του οργανισμού μας, σήματα που ο Damagio αποκαλεί ενδόμυχα συναισθήματα. Πολύ συχνά αυτά τα ενδόμυχα συναισθήματα μας αποτρέπουν από κάποια επιλογή που η εμπειρία μας προειδοποιεί ότι είναι επικίνδυνη. Με λίγα λόγια, το κλειδί για μια πιο σταθερή βάση λήψης αποφάσεων είναι η εναρμόνιση με τα συναισθήματά μας.

Τα καλά νέα σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη είναι ότι μπορεί να βελτιωθεί στην πορεία της ζωής, αντίθετα δηλαδή από ό,τι ισχύει για το ΔΝ, και ότι όλες οι συναισθηματικές ικανότητες μπορούν να καλλιεργηθούν με την σωστή εκπαίδευση. Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει επηρεάσει καθοριστικά τις επιστήμες της ψυχολογίας και της παιδαγωγικής και την τελευταία δεκαετία έχουν σχεδιαστεί και εφαρμοστεί πολλά προγράμματα ανάπτυξης και βελτίωσής της, σε σχολεία πολλών εκπαιδευτικών συστημάτων. Επιπλέον, τονίζεται έντονα η ανάγκη εμείς οι γονείς να διαπαιδαγωγούμε τα παιδιά μας λειτουργώντας ως συναισθηματικοί μέντορες, βοηθώντας τα να αναπτύξουν τόσο την προσωπική όσο και την κοινωνική τους ικανότητα (Gottman, 2000).

**Πως να βελτιωθεί η συναισθηματική σας νοημοσύνη**

Για να βελτιώσει κανείς τη συναισθηματική του νοημοσύνη χρειάζεται μεγάλη υπομονή και κυρίως θέληση. Μερικοί τρόποι είναι οι εξής:

\* Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας.

\* Αναλάβετε την ευθύνη των συναισθημάτων σας

\* Προσπαθήστε να προβλέψετε τα συναισθήματά σας

\* Προσπαθήστε να είστε λιγότερο επιθετικοί

**Συναισθηματική Νοημοσύνη Στον Εργασιακό Χώρο**

Η σημαντικότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης για την προσωπική ζωή ενός ατόμου αλλά και την εργασιακή είναι πολύ μεγάλη.

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι ένα άτομο με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης, στον εργασιακό του χώρο έχει κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά(αυτογνωσία, αυτοέλεγχος, ενσυναίσθηση, κοινωνικότητα) που τον κάνουν να διαφέρει από τους υπόλοιπους υπαλλήλους, επιχειρηματίες κλπ. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στα ελεύθερα επαγγέλματα που όλοι πάνω κάτω έχουν παρόμοιες γνώσεις, αλλά διαπρέπει αυτός που ξέρει να διαχειρίζεται σωστά τον εαυτό του και τους άλλους καθώς και τις σχέσεις του με άλλα άτομα.

Όταν πρόκειται για την πρόσληψη ευφυών και συγκροτημένων εργαζομένων, είναι γνωστό πως πολύ μεγάλο ρόλο παίζουν το πόσο έξυπνος είναι κάποιος ακαδημαϊκά. Η έρευνα στον χώρο εργασίας διαπίστωσε πως στη σημερινή εποχή, πάνω από το ⅓ των εργοδοτών δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην πρόσληψη και προαγωγή ατόμων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, αφού αυτά τα άτομα συνδυάζουν τις γνώσεις τους με τις ικανότητες που τους χαρακτηρίζουν, φέρνοντας εις πέρας τη δουλειά τους. Περαιτέρω, το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού στην Κύπρο, βρήκε πως το 61% των εργοδοτών που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι πλέον είναι πιο πιθανό να προωθήσουν τους εργαζομένους με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη αντί των υποψηφίων με υψηλό δείκτη IQ. Επιπλέον, το 59% των διευθυντών προσλήψεων δε θα προτιμήσουν κάποιον με υψηλό IQ από κάποιον με χαμηλό EQ, αλλά το αντίθετο.

Στην εποχή που διανύουμε που η οικονομία βρίσκεται σε φάση ανάκαμψης, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν υπάλληλοι που να αποδίδουν εξίσου καλά και να μπορούν να κάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις και να συμπάσχουν με τις ανάγκες των συναδέλφων και των πελατών τους.

Πραγματικά επιτυχημένοι είναι οι ηγέτες που επιδεικνύουν κυρίως το οραματιστικό, το δημοκρατικό, το ανθρωπιστικό και το συμβουλευτικό στυλ και μάλιστα όταν τα εναλλάσσουν ανάλογα με τις ανάγκες, γι’ αυτό και κατορθώνουν να δημιουργούν βέλτιστο οργανωτικό κλίμα επιτυγχάνοντας υψηλές αποδόσεις.

Κάθε άτομο χρησιμοποιεί διαφορετικούς τρόπους και χαρακτηρίζεται από διαφορετικές συμπεριφορές κατά την διαδικασία επαγγελματικής προσαρμογής. Έτσι άλλα άτομα είναι ευέλικτα και πιο ανεκτικά στην αντιστοίχηση προσδοκιών και απαιτήσεων ατόμου-περιβάλλοντος. Άλλοι είναι επίμονοι και προσπαθούν να πετύχουν τις αρχικές προδιαγραφές που είχαν στο νου τους ,ανεξάρτητα με την κατάσταση που επικρατεί στο εργασιακό περιβάλλον. Άλλοι είναι αντιδραστικοί κάθε φορά που αντιλαμβάνονται ότι δυσκολεύονται να αντιστοιχίσουν τις απαιτήσεις ατόμου-περιβάλλοντος.

Όπως κι αν συμπεριφέρεται και αντιδρά το άτομο-εργαζόμενος είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ομαλή προσαρμογή του στον εργασιακό χώρο, απαιτεί τη δική του ενεργή συμμετοχή αλλά και την υποστήριξη και ενεργοποίηση του ίδιου του επαγγελματικού πλαισίου. Η ομαλή επαγγελματική προσαρμογή στη συνέχεια διευκολύνει την ανάπτυξη της παραγωγής και εξέλιξη της ίδιας της επιχείρησης όπως και την υγιή και ομαλή επαγγελματική πορεία και ανάπτυξη.

**Τα κυριότερα γνωρίσματα της συμπεριφοράς ενός ηγέτη με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη**

Ως Ηγέτης ορίζεται ο άνθρωπος που έχει τα προσόντα αρχηγού και χαρακτηρίζεται από το πρωτοπόρο πνεύμα του και την καλύτερη απόδοση που διαθέτει στους τομείς που τον απασχολούν και κατορθώνει να ασκήσει σημαντική επιρροή στο περιβάλλον του. Πιο αναλυτικά, ένας ηγέτης πρέπει να έχει τα εξής γνωρίσματα:

1. Η κριτική απέναντι στους υφισταμένους του να συνοδεύεται πάντα από εποικοδομητικά σχόλια δίνοντας έτσι περιθώρια βελτίωσης.

2. Να 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. Να είναι αυθεντικός και ευθύς και να αρθρώνει ξεκάθαρους στόχους.

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

5. Να δίνει σημασία στη λεπτομέρεια, αλλά να μη χάνεται σε αυτή.

6. Να δίνει μεγάλη έμφαση στην προσωπική επικοινωνία. Δεν πρέπει να 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 και κερδίζοντας έτσι την εκτίμηση και την εμπιστοσύνη της ομάδας.

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

8. Να είναι αποφασιστικός και να επιλύει συγκρούσεις γρήγορα προτού γίνουν ανεξέλεγκτες.

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

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

Τα παραπάνω αποδεικνύουν πως οι εργαζόμενοι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη συντελούν σε ένα αποδοτικό εργατικό δυναμικό δημιουργώντας έναν ισχυρό αντίπαλο σε αυτόν τον υψηλά ανταγωνιστικό εργατικό χώρο.

**Πώς η Σ. Ν. συμβάλλει στην άσκηση ηγεσίας;**

• Αναπτύσσει τη συλλογική ευθύνη στην επίτευξη στόχων αλλά και τον τρόπο επίτευξης αυτών.

• Αναπτύσσει στους συνεργάτες τη γνώση και σημασία των εργασιακών καθηκόντων και συμπεριφορών.

•Αναπτύσσει και διατηρεί σε υψηλά επίπεδα τον ενθουσιασμό, την εμπιστοσύνη, την αισιοδοξία μεταξύ των συνεργατών του, αλλά και τη συνεργασία.

•Ενισχύει την ευελιξία στη λήψη αποφάσεων και στην οργανωσιακή αλλαγή.

•Αναπτύσσει και διατηρεί σε υψηλά επίπεδα την ταυτότητα του οργανισμού.

**Σ.Ν. Στον Εργασιακό Χώρο Και Γλώσσα Του Σώματος**

Οι Burgoon Manusov, Minco, Hall διαπίστωσαν ότι οι υποψήφιοι για κάποια θέση εργασίας, που κοιτούν συχνά τον συνομιλητή τους στα μάτια κατά τη διάρκεια συνέντευξης , έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκλεγούν για τη θέση αυτή.

Η διαρκής αναμέτρηση για την εκμετάλλευση των πιο αποδοτικών περιοχών συμβάλλει στην επιβίωση των δυνατότερων εργασιακών οργανισμών και στην συνεχή βελτίωση της απόδοσής τους. Η πλέον διαδεδομένη θέση αποκλειστικής και αναμφισβήτητης περιοχής των ανθρώπων είναι τα γραφεία, οι επιχειρήσεις, τα καταστήματα κτλ.

**Τα Βήματα Ανάπτυξης Της Συναισθηματικής Νοημοσύνης Στον Εργασιακό Χώρο**

1. Αξιολόγηση των προδιαγραφών της θέσης βάσει συναισθηματικών δεξιοτήτων.

2. Αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων.

3. Εκτίμηση της ετοιμότητας των στελεχών για ανάπτυξη των επιπέδων της συναισθηματικής νοημοσύνης

4. Αύξηση της παρακίνησης των εργαζόμενων για την συμμετοχή τους στην διαδικασία μάθησης

5. Ενίσχυση της αυτο-διοικούμενης μάθησης μέσω της ανάπτυξης προσωπικού πλάνου ανάπτυξης

6. Επικέντρωση σε ξεκάθαρους, εύκολα διαχειρήσιμους στόχους εφόσον η απόκτηση μίας νέας ικανότητας είναι μια σταδιακή διαδικασία.

7. Μείωση της σημασίας των προσωρινών λαθών.

8. Ανατροφοδότηση της αξιολόγησης της απόδοσης.

9. Ενίσχυση της πρακτικής εξάσκησης της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης.

10. Προσφορά “παραδειγμάτων προς μίμηση”

11. Ενθάρρυνση και ενίσχυση κλίματος αυτό-ανάπτυξης

12. Αξιολόγηση και συνεχής ανατροφοδότηση της προσπάθειας.

**Συναισθηματική Νοημοσύνη Στον Εργασιακό Χώρο Και Φύλο**

Αρκετά μεγάλο είναι το ποσοστό γυναικών καθώς και αντρών, που υποστηρίζουν πως οι γυναίκες διακρίνονται στον δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης, γεγονός που εν μέρει αποδεικνύεται αν συλλογιστούμε τις διαφορές ανάμεσα σε έναν γυναικείο και έναν αντρικό εγκέφαλο. Ακόμη τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μιας γυναίκας συνεργάζονται καλύτερα από ότι ενός άντρα. Οι γυναίκες τείνουν να κατανοούν και να συναισθάνονται ευκολότερα τους ανθρώπους. Παρόλα αυτά 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.

*Άντρας*: με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης είναι κοινωνικά ισορροπημένοι, εκδηλωτικοί και πρόσχαροι, ελεύθεροι από φοβίες και σκέψεις άγχους. Έχουν μια αξιοσημείωτη ικανότητα να αφοσιώνονται στους σκοπούς τους , να αναλαμβάνουν ευθύνες και να τηρούν μια ηθική στάση.

*Γυναίκες*: με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης, τείνουν να είναι θετικές, να εκφράζουν ευθέως τα συναισθήματα τους, και να νοιώθουν θετικά απέναντι στον εαυτό τους. 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. Σπάνια νοιώθουν άγχος ή ενοχή, Σπάνια επίσης βυθίζονται σε περισυλλογή.

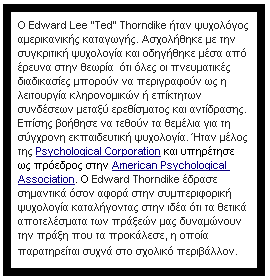
**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ**

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 ή μιας συμπαθητικής κοπέλας από τη star της παρέας. Είναι καθαρά μια αναφορά στην ενσυναίσθηση, δηλαδή στην ικανότητα ενός ατόμου να μπαίνει στη θέση ενός άλλου και να αναπτύσσει μια αλληλέγγυα στάση ή συμπεριφορά.

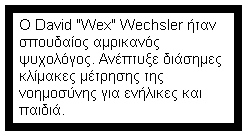
Ένα άτομο με ανεπτυγμένη κοινωνική νοημοσύνη ξεχωρίζει από μακριά. Είναι εκείνο το γοητευτικό άτομο που κάνει την παρέα να κρέμεται από τα χείλη του, μας συμπεριφέρεται σαν να είμαστε μοναδικοί κι εμείς το λατρεύουμε γι' αυτό το λόγο. Έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στις καταστάσεις και σπάνια κάνει λάθη όσον αφορά στα άλλα άτομα. Η κοινωνική νοημοσύνη είναι μέρος του ανθρώπινου ενστίκτου μας. Γεννιόμαστε με αυτή, αλλά το κατά πόσο έχουμε εξασκήσει αυτή την ικανότητα εξαρτάται από τον εαυτό μας και τις συγκυρίες που προέκυψαν στο μεγάλωμά μας.

Τα άτομα με κοινωνική νοημοσύνη αναπτύσσουν ένα είδος «αυτόνομης ηθικής συνείδησης», η οποία γίνεται αποδεκτή από το ίδιο το άτομο, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα άτομα που η συμπεριφορά τους εξαρτάται από τον περίγυρο. Για παράδειγμα, ένα τέτοιο άτομο αισθάνεται όμορφα, επειδή φοράει κάτι που αρέσει στο ίδιο και όχι επειδή του το είπαν οι φίλοι του.  
Όσοι διαπρέπουν στο περιβάλλον τους έχουν πρωτίστως διαπρέψει μέσα στον ίδιο τους τον εαυτό. Γιατί αυτό που τους περιμένει είναι πολύ ευρύτερο.

**Ο ορισμός της κοινωνικής νοημοσύνης**

Η κοινωνική νοημοσύνη άρχισε να απασχολεί την ανθρωπότητα ήδη από το 1920, με τον αμερικανό ψυχολόγο E. L. Thorndike να αναφέρεται με το άρθρο του με τίτλο “Intelligence and its uses” σε τρεις εκφάνσεις της νοημοσύνης:

1. Η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί και να διαχειρίζεται αντικείμενα, αντιστοιχεί στην μηχανική νοημοσύνη
2. η ικανότητα για ενασχόληση με ιδέες και σύμβολα και
3. η κοινωνική νοημοσύνη, την οποία αναφέρει ως την ικανότητα του ατόμου «να κατανοεί και να διαχειρίζεται άνδρες και γυναίκες, αγόρια και κορίτσια - να συμπεριφέρεται συνετά στις ανθρώπινες σχέσεις».

Μετά το 1920 ο ορισμός εμπλουτίστηκε ενώ έγιναν και απόπειρες μέτρησής της με σταθμισμένες δοκιμασίες.

Ωστόσο, ερευνητές όπως ο D. Wechsler αρνήθηκαν την ύπαρξη κοινωνικής νοημοσύνης ως διακριτή διάσταση χαρακτηρίζοντάς την ως “την γενική νοημοσύνη εφαρμοσμένη στις κοινωνικές περιστάσεις” .

Κατά τη δεκαετία του 1990, με την ανάπτυξη του κλάδου των νευροεπιστημών και της ψυχολογίας, αναγνωρίζεται ότι «ο εγκέφαλός μας είναι κοινωνικός». Επίσης τονίζεται ότι η κοινωνική νοημοσύνη είναι απαραίτητη για τις επιτυχημένες και υγιείς ανθρώπινες σχέσεις και προτείνονται τρόποι βελτίωσής της.

Σημαντικό πρόσωπο στην ιστορία της κοινωνικής νοημοσύνης αποτελεί ο Daniel Goleman, ο οποίος το 2006 ανέπτυξε το δικό του μοντέλο κοινωνικής νοημοσύνης, το οποίο αποτελείται από δυο βασικά συστατικά:

* την "κοινωνική επίγνωση" (social awareness) και
* την "κοινωνική ευχέρεια" (social facility) .

Εξίσου σημαντικός υπήρξε και ο Karl Albrecht, ο οποίος κατά την ίδια περίοδο πρότεινε το μοντέλο «S.P.A.C.E.», αποδίδοντας επιμέρους ιδιότητες στην κοινωνική νοημοσύνη, την ικανότητα δηλαδή του ατόμου για καλές συναναστροφές και αποδοτικές συνεργασίες με τους άλλους.



**Το μοντέλο του Daniel Goleman**

Η κοινωνική επίγνωση αφορά στην κατανόηση του εσωτερικού κόσμου του άλλου, τι αισθάνεται και τι σκέφτεται μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, αλλά και την κατανόηση περισσότερο σύνθετων κοινωνικών περιστάσεων. Συνδέεται άμεσα με το πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι υπάρχουν πολιτισμοί, όπου η μη λεκτική επικοινωνία είναι περισσότερο έντονη και συνεπώς η κατανόησή τους προϋποθέτει σημαντικά επίπεδα κοινωνικής νοημοσύνης, στα πλαίσια της διαπολιτισμικής επικοινωνίας.

Η Κοινωνική Επίγνωση δομείται από τέσσερα στοιχεία:

1. Η Πρωτογενής Ενσυναίσθηση (Primal Empathy) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του άλλου, τα οποία υποδηλώνονται με μη λεκτικές οδούς. Η ενσυναίσθηση αυτή λαμβάνει χώρα άμεσα και με αυτόματο τρόπο, το άτομο δε σταματά να στέλνει μη λεκτικά σήματα, ακόμα και αν προσπαθεί να αποκρύψει τα συναισθήματά του, ενώ και η ανάγνωσή τους από τον άλλο γίνεται ενστικτωδώς.
2. Η Εναρμόνιση (Attunement) σηματοδοτεί το συντονισμό με το συνομιλητή μας, ο οποίος επιτυγχάνεται με την επικέντρωση της προσοχής μας σε αυτόν σε μια προσπάθεια βαθύτερης κατανόησης του και ουσιαστικής επικοινωνίας μαζί του. Πρόκειται για την ικανότητα του καλού ακροατή, που σέβεται τις απόψεις του άλλου πριν διατυπώσει την προσωπική του γνώμη θέτοντας τα θεμέλια για μια αποτελεσματική επικοινωνία.
3. Η Ενσυναισθηματική Ακρίβεια (Empathic Accuracy) σχετίζεται άμεσα με την Πρωτογενή Ενσυναίσθηση και αφορά όχι μόνο στην αναγνώριση των μη λεκτικών ενδείξεων, αλλά και στη βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και του τρόπου σκέψης του άλλου.
4. Η Κοινωνική Γνώση (Social Cognition), που περιλαμβάνει το σύνολο των γνώσεων του ατόμου για τη λειτουργία του κοινωνικού κόσμου. Ο τρόπος συμπεριφοράς σε μια κοινωνική περίσταση, οι κανόνες ηθικής, η αναγνώριση του κοινωνικού πλαισίου και η αποκωδικοποίηση των κοινωνικών ρόλων που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του ατόμου, αποτελούν θεμελιώδεις πτυχές της κοινωνικής νοημοσύνης και κατ’ επέκταση απαραίτητα εφόδια για την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων, όπως είναι τα προβλήματα επικοινωνίας.

Η Κοινωνική Ευχέρεια εμφανίζεται δευτερογενώς και προϋποθέτει την κατάκτηση της κοινωνικής επίγνωσης. Έτσι, εφόσον το άτομο έχει κατανοήσει μέσω της Κονωνικής Επίγνωσης τα στοιχεία της κοινωνικής περίστασης, θα αντιδράσει μέσω της Κοινωνικής Ευχέρειας σε όσα εξέλαβε από το συνομιλητή.

Την Κοινωνική Ευχέρεια συναποτελούν τα παρακάτω στοιχεία:

1. Ο Συγχρονισμός (Synchrony) αποτελεί προϋπόθεση για την απόκτηση και των άλλων ικανοτήτων της Κοινωνική Ευχέρειας, καθώς περιλαμβάνει το σύνολο των μη λεκτικών σημάτων που θα επιλέξει το άτομο για την αλληλεπίδρασή του με τον συνομιλητή. Η έλλειψη αυτής της ικανότητας επιλογής των κατάλληλων μη λεκτικών σημάτων αποτελεί ένα είδος δυσλεξίας, τη «δυσσημία», όπου το άτομο αδυνατεί να αποκωδικοποιήσει τις μη λεκτικές ενδείξεις και να συγχρονιστεί με το συνομιλητή του.
2. Η Αυτοπαρουσίαση (Self-presentation) σχετίζεται με τη χαρισματική προσωπικότητα και υποδηλώνει την ικανότητα του ατόμου να παρουσιάσει τον εαυτό του με τρόπο που θα αφήσει τις εντυπώσεις που επιθυμεί. (απαραίτητα χαρακτηριστικά: αυτοπεποίθηση, ικανότητα απόκρυψης ορισμένων συναισθημάτων, εκφραστικότητα, ευφράδεια του λόγου)
3. Η Επιρροή (Ιnfluence) ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να διαμορφώσει το αποτέλεσμα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Απαιτούμενoι όροι είναι η ενσυναίσθηση και η κοινωνική γνώση, αλλά και ο αυτοέλεγχος. Σημαντική κρίνεται και η εξισορρόπηση μεταξύ εκφραστικότητας και διακριτικότητας και η προσαρμογή στο εκάστοτε κοινωνικό περιβάλλον.
4. Το Eνδιαφέρον (Concern) είναι εκείνο που σε συνδυασμό με την ενσυναίσθηση αποτελούν κίνητρα που ενεργοποιούν τη βοήθεια προς τον πάσχοντα και τον έχοντα ανάγκη. Όπως αναφέρει ο Goleman, «το Ενδιαφέρον αντανακλά την ικανότητά μας για συμπόνια».

**Ο Daniel Goleman & το βιβλίο του «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (Κοινωνική Νοημοσύνη: Η νέα Επιστήμη των Ανθρώπινων Σχέσεων)**

 Ο Αμερικανός Ψυχολόγος Daniel Goleman, γεννημένος το 1946, συνδυάζει την ιδιότητα του ψυχολόγου και του δημοσιογράφου με εξειδίκευση στις νευροεπιστήμες και την ψυχολογία. Το 2006 εκδόθηκε το βιβλίο του «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (Κοινωνική Νοημοσύνη: Η νέα Επιστήμη των Ανθρώπινων Σχέσεων). Η θεωρία της «Κοινωνικής Νοημοσύνης» ισοδυναμεί με μία άλλη πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης, αυτής της διαπροσωπικής της πλευράς, η οποία μπορεί να γίνει κατανοητή σύμφωνα με τα τελευταία ευρήματα των «νευροεπιστημών». Το βιβλίο του Goleman εξετάζει το βαθμό στον οποίο η νέα αυτή επιστήμη σχετίζεται με παραμέτρους όπως η υγεία, ο αλτρουισμός, ο ρόλος των γονιών και των επακόλουθων εκδηλώσεων αγάπης, οι διαδικασίες μάθησης και η ανάληψη ευθυνών και ηγετικών θέσεων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Η Κοινωνική Νοημοσύνη βασίζεται σε μια ιδιαίτερα ζωντανή και αριστοτεχνική σύνδεση των σημαντικών ανακαλύψεων της βιολογίας, των νευροεπιστημών και της ψυχολογίας με τις καθημερινές συμπεριφορές και εμπειρίες που καθορίζουν τη ζωή και τις σχέσεις μας. Η θεμελιακή επισήμανση του βιβλίου: ο εγκέφαλός μας είναι κοινωνικός. Εμείς οι άνθρωποι έχουμε σχεδιαστεί για κοινωνικότητα, βρισκόμαστε διαρκώς απασχολημένοι σε έναν "νευρωνικό χορό" που συνδέει τον δικό μας εγκέφαλο με τον εγκέφαλο των άλλων γύρω μας. Πολύ περισσότερο από όσο συνειδητοποιούμε, οι καθημερινές επαφές και συναντήσεις μας με τους γονείς, τους συζύγους, τους φίλους, τα αφεντικά μας, ακόμη και με ανθρώπους εντελώς άγνωστους σ’ εμάς, διαμορφώνουν τον εγκέφαλό μας και επηρεάζουν βαθιά τα κύτταρα του σώματός μας, φθάνοντας ως τα γονίδιά μας - για το καλό ή το κακό μας. Και κάτι άλλο εξίσου σημαντικό: είμαστε ικανοί για ενσυναίσθηση, συνεργασία και αλτρουισμό. Αρκεί να αναπτύξουμε την κοινωνική μας νοημοσύνη και να καλλιεργήσουμε αυτές τις ιδιότητες στον εαυτό μας και στους άλλους.

ΣΧΟΛΙΑ

Για άλλη μια φορά ο Goleman πρωτοπορεί και μας μεταφέρει τα πιο ενθαρρυντικά νέα με ακλόνητη βεβαιότητα. "Κοινωνική νοημοσύνη", λέει, "δεν σημαίνει να είναι κανείς τόσο ευφυής ώστε να μπορεί να χειρίζεται τους άλλους. Σημαίνει να είναι κανείς τόσο ευφυής ώστε να αντιλαμβάνεται πολλά για τις ανθρώπινες σχέσεις και να μπορεί να λειτουργεί ορθά μέσα σε αυτές". Σήμερα πλέον έχουμε τη δυνατότητα να δούμε τον κόσμο μας από μια πιο πλεονεκτική θέση, να επαναξιολογήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ζούμε και να βελτιώσουμε την ποιότητα των σχέσεών μας. Ο Daniel Goleman μας δείχνει τον δρόμο στο νέο του συναρπαστικό βιβλίο.

**Το μοντέλο «S.P.A.C.E» του Karl Albrecht**

Το μοντέλο «S.P.A.C.E» του Karl Albrecht συνίσταται σε μία θεωρητική κατασκευή που επιχειρεί όχι μόνο να περιγράψει την κοινωνική νοημοσύνη, αλλά ταυτόχρονα και να την αξιολογήσει και να παράσχει τρόπους περαιτέρω ανάπτυξής της σε προσωπικό επίπεδο με στόχο την κοινωνική αποδοτικότητα. Για τη συγκρότηση της θεωρίας του ο Albrecht στηρίχθηκε σε δύο προϋπάρχουσες θεωρίες για τη νοημοσύνη, τις οποίες εξετάζει με κριτικό τρόπο σε μια προσπάθεια αφαίρεσης των όποιων προβληματικών στοιχείων είχε εντοπίσει.

1. *Επιρροή από τη Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης (Gardner, 1983)*
   * η έννοια και μέτρηση της νοημοσύνης δεν κατορθώνει να περιλάβει όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης ύπαρξης και
   * προχωρά στην υπέρβαση της νοημοσύνης ως γνωστικής ικανότητας.

Σύμφωνα με τον Gardner, η νοημοσύνη συνδυάζει διαφορετικά είδη, τα οποία αν και διακριτά μεταξύ τους συνδυάζονται στο άτομο. Η διάκριση αυτή των επιμέρους ειδών νοημοσύνης θεωρείται περίπλοκη από τον Albrecht, ο οποίος για αυτόν τον λόγο επικεντρώνεται στην κοινωνική έκφανση της ανθρώπινης νοημοσύνης.

1. *Επιρροή από τη Θεωρία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Goleman, 1995)*

* η ανθρώπινη νοημοσύνη μπορεί να μελετηθεί και να βελτιωθεί
* δεν αφορά αποκλειστικά τη γνωστική ικανότητα, αλλά περιλαμβάνει και τη διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Η νοημοσύνη αυτή συναποτελείται από επιμέρους στοιχεία: την Αυτογνωσία, την Αυτορύθμιση, τα Κίνητρα, την Ενσυναίσθηση και τις Σχέσεις.

Βασισμένος στις δύο παραπάνω θεωρίες ο Albrecht προχωρά στη διαμόρφωση ενός νέου ορισμού για την κοινωνική νοημοσύνη, ο οποίος αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου για καλές συναναστροφές και αποδοτικές συνεργασίες με τους άλλους. Κατ’ επέκταση, το άτομο με υψηλή κοινωνική νοημοσύνη κατορθώνει να έλκει τους άλλους (magnetic), ενώ η χαμηλή κοινωνική νοημοσύνη έχει ως αποτέλεσμα την απώθηση των άλλων (anti-magnetic). Έτσι, υπάρχουν οι «τοξικές συμπεριφορές», που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα (αίσθημα ανεπάρκειας, θυμός, απογοήτευση, ενοχή), και οι «συμπεριφορές πνευματικής ικανοποίησης» (nourishing behaviours), που προκαλούν στον άλλο σκέψεις ότι είναι άξιος, ικανός, αγαπητός, αξιοσέβαστος και ότι εκτιμάται.

Το μοντέλο του αποτελείται από 5 μεταβλητές, οι οποίες σύμφωνα με τον ίδιο χαρακτηρίζουν την κοινωνική νοημοσύνη:

* S Επίγνωση της κατάστασης (Situational awareness),

Είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τις εκάστοτε κοινωνικές περιστάσεις και τις αντίστοιχες συμπεριφορές μέσω της ερμηνείας των συναισθημάτων, των κινήτρων και των επιθυμιών των άλλων. Ιδιαίτερη σημασία για την Επίγνωση της κατάστασης έχει το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνεται μια συμπεριφορά, καθώς είναι αυτό που την καθορίζει. Ο Albrecht αναγνωρίζει τρία είδη πλαισίου :

* 1. το Πλαίσιο της Απόστασης (Proxemic Context), που αφορά στη δυναμική του φυσικού χώρου όπου συντελείται η κοινωνική αλληλεπίδραση (ύπαρξη θορύβων, ένταση φωτός κ.λπ.) .
  2. το Συμπεριφορικό Πλαίσιο (Behavioral Context), που περιλαμβάνει το πολιτισμικό κεφάλαιο, και τις στάσεις των ατόμων σε συνδυασμό με τα συναισθήματα που βιώνουν τη δεδομένη στιγμή και τα κίνητρα που τους ωθούν στην εκδήλωση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς.
  3. το Σημασιολογικό Πλαίσιο (Semantic Context), που στηρίζεται στην ψυχολογία της γλώσσας, σύμφωνα με την οποία οι λέξεις δεν είναι απλές αναπαραστάσεις συμβόλων, αλλά εμπεριέχουν πολλαπλές σημασίες και κρυφά και φανερά νοήματα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τις προθέσεις του ομιλητή. Το Σημασιολογικό Πλαίσιο Επιπρόσθετα, τα γλωσσικά πρότυπα που χρησιμοποιούνται είναι δηλωτικά του κοινωνικοπολιτισμικού status και του είδους της σχέσης των ατόμων που αλληλεπιδρούν.

Εδώ πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι η Ανθρωπολογία διακρίνει τέσσερα (04) πλαίσια αλληλεπίδρασης:

α) τον δημόσιο χώρο (public space), β) τον κοινωνικό χώρο (social space), γ) τον προσωπικό χώρο (personal space) και δ) τον οικείο χώρο (intimate space), που περιλαμβάνει τη σωματική επαφή και προϋποθέτει κάποια στενή σχέση.

Έτσι, ανάλογα με το χώρο αλληλεπίδρασης, απαιτούνται διαφορετικά επίπεδα συμπεριφοράς και κοινωνικής νοημοσύνης.

* P Παρουσία (Presence)

Περιλαμβάνει τα σήματα που μεταδίδουμε στους άλλους μέσω των λεκτικών αλλά και των μη λεκτικών οδών επικοινωνίας, όπως είναι για παράδειγμα οι κινήσεις του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και ο χρωματισμός της φωνής. Τα σήματα αυτά καθορίζουν πόσο προσιτό είναι το άτομο και επιτρέπουν την αξιολόγηση και τη βαθύτερη κατανόησή του από τους άλλους.

Ο Albrecht διευρευνά την επίδραση του χαρίσματος στο στοιχείο της Παρουσίας κάνοντας του μια τριπλή διάκριση με βάση την επιρροή που ασκεί στους άλλους:

1. Το Χάρισμα Υψηλού Status (Official charisma) είναι εκείνο που αποκτά οποιοσδήποτε λόγω της υψηλής κοινωνικής του θέσης, όπως είναι για παράδειγμα ένας γνωστός πολιτικός ή ένας καταξιωμένος καλλιτέχνης.
2. Το Τεχνητό χάρισμα (Artificial charisma) κατασκευάζεται για τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας όταν το άτομο προσπαθεί να ξεχωρίσει και να προβάλλει κάποιο ιδιάζον χαρακτηριστικό του, θυσιάζοντας συχνά την αξιοπρέπεια του για τη διασημότητα.
3. Το Επίκτητο χάρισμα (Earned charisma) αποκτάται μέσω σημαντικών πράξεων, ενός κατορθώματος που δεν στηρίζεται στο χρήμα ή την πολιτική δύναμη και δεν αποσκοπεί στην αναγνώριση, είναι εντούτοις εκείνο που έχει τη μεγαλύτερη διάρκεια και έκταση.

Περιγραφή: ㇽ眚왠弻숇Εν αντιθέσει προς τα τρία παραπάνω, τα οποία είναι επίκτητα, το Πραγματικό χάρισμα (Real charisma) είναι έμφυτο και αποτυπώνεται στην ικανότητα του ατόμου να μαγνητίζει τους άλλους και να ακολουθεί με πάθος τους στόχους του, ενώ διατηρεί μια μετριόφρων στάση και δεν επιδιώκει την αποδοχή από τους άλλους.

Επιπρόσθετα, ο Albrecht θεωρεί πως μια ευπαρουσίαστη εξωτερική εμφάνιση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην κοινωνική ζωή του ατόμου, δίνοντας επιπλέον «πόντους».

* A Αυθεντικότητα (Authenticity)

Η Αυθεντικότητα προκύπτει από τα σήματα που λαμβάνουν οι άλλοι με βάση τη συμπεριφορά που εκδηλώνει το άτομο. Τα σήματα αυτά καθορίζουν το χαρακτηρισμό του ατόμου ως ειλικρινές, ηθικό, καλοπροαίρετο και αξιόπιστο ή μη. Σχετίζεται επίσης με την ικανότητα του ατόμου να κερδίζει την εμπιστοσύνη των άλλων, η οποία προϋποθέτει γνήσιο ενδιαφέρον, καλόβουλες προθέσεις, γενναιοδωρία, ευγένεια και ειλικρινή αισθήματα

* C Σαφήνεια (Clarity)

Η Σαφήνεια σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου αρχικά να κατανοήσει τον εαυτό του και στη συνέχεια να καταστήσει σαφείς τις επιθυμίες, να παρουσιάσει με επιχειρήματα τις ιδέες του και να εκφράσει με ακριβή δεδομένα τις επιδιώξεις του στους άλλους. Η ένταση, η συχνότητα και το χρώμα της φωνής συμβάλλουν, σε συνδυασμό με ένα πλούσιο λεξιλόγιο και το κατάλληλο ύφος, στην έκφραση των ιδεών με αποτελεσματικό για την σαφήνεια τρόπο.

Επιπρόσθετα, o Albrecht προτείνει έναν τριπλό κανόνα για την επίτευξη σαφήνειας (Triple-A Rule), σύμφωνα με τον οποίο:

α) ο μέσος όρος λέξεων πρότασης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 20 λέξεις, ούτως ώστε να μην περιπλέκεται το νόημα (Average Sentence Length),

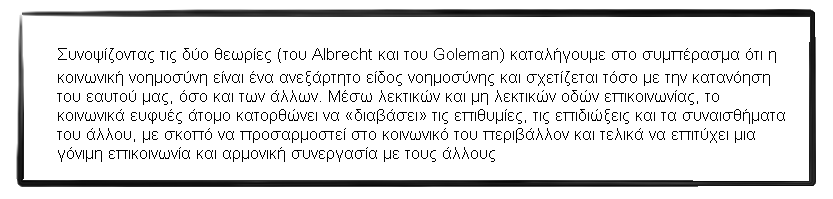
β) θα πρέπει να αποφεύγεται σε μεγάλη έκταση η εξειδικευμένη φρασεολογία, η οποία προκαλεί σύγχυση στο συνομιλητή και δυσχεραίνει την κατανόηση (Avoid Jargon),

γ) προτείνεται η χρήση ενεργητικής φωνής, όπου είναι ευδιάκριτος ο δράστης της ενέργειας του ρήματος και η πράξη περιγράφεται με λιγότερες λέξεις (Active Voice).

* E Ενσυναίσθηση (Empathy)

Η Ενσυναίσθηση, σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του άλλου και να καθορίζει με βάση αυτά τη συμπεριφορά του. Ο Albrecht προτείνει ένα χρυσό κανόνα: «να συμπεριφέρεσαι στους άλλους, όπως αυτοί θα επιθυμούσαν να τους συμπεριφερθείς». Επιπλέον σημειώνει τρεις αρετές (Τhree A’s), οι οποίες κρίνει ότι διευκολύνουν σημαντικά την οικοδόμηση ενός υψηλού επιπέδου Ενσυναίσθησης.

1. η Επισταμένη ακρόαση (Attentiveness), αφορά στην εστίαση του ενδιαφέροντος μας στον ομιλητή τόσο μέσω μη λεκτικών σημάτων, δηλαδή κατάλληλη στάση του σώματος, θετικές εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες, όσο και μέσω λεκτικών, παραδείγματος χάριν η ανταπόκρισή μας στο ύφος του συνομιλητή.
2. η Αποδοχή (Appreciation) των πολιτικών, θρησκευτικών πεποιθήσεων και της κουλτούρας του άλλου, η οποία είναι ενδεικτική του σεβασμού μας προς αυτόν.
3. η Επιβεβαίωση (Affirmation), η οποία εμπίπτει στις βασικές ανάγκες του ανθρώπου και δηλώνει την ανάγκη για εκδήλωση του ενδιαφέροντος και της αναγνώρισης της αξίας μας από τον άλλο.



**Η κοινωνική νοημοσύνη στο σχολείο**

Όσον αφορά στα σχολικά περιβάλλοντα οι μαθητές πρέπει να διδάσκονται πώς να χρησιμοποιούν και να κατανοούν μη λεκτικούς τρόπους έκφρασης, ποιοι τρόποι συμπεριφοράς είναι κοινωνικά αποδεκτοί ώστε το ύφος και το χρώμα της φωνής τους να μην οδηγεί στη δημιουργία παρεξηγήσεων, πως πρέπει να ενδιαφέρονται και να ενεργοποιούνται για να βοηθήσουν τους άλλους και τέλος, πώς να παρουσιάζουν τον εαυτό τους. Η αυτοπεποίθηση κρίνεται απαραίτητη, καθώς επίσης και η εκφραστικότητα και η ικανότητα σωστού χειρισμού του λόγου. Ακόμη χρήσιμη θεωρείται και η ικανότητα απόκρυψης ορισμένων συναισθημάτων. Όλα αυτά πρέπει να διδάσκονται από νεαρή ηλικία ώστε να αποτυπώνονται στο υποσυνείδητο και να αποτελούν κτήμα και αυθόρμητα στοιχεία της συμπεριφοράς των ατόμων.

Ο Albrecht αναφέρει ότι θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας μέσω δομημένων προγραμμάτων ιδίως κατά την εφηβική ηλικία, οι οποίες βελτιώνουν την ικανότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την ωρίμαση του ατόμου.

Επιπρόσθετα, προτείνει την εντατική αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού με τη θέσπιση εξειδικευμένων προγραμμάτων που έχουν οργανωθεί από τους αρμόδιους οργανισμούς και περιλαμβάνουν τη γονεϊκή εμπλοκή.

Μια ακόμα πρόταση, αφορά την αντιμετώπιση σοβαρών προβλημάτων όπως είναι η κατάθλιψη και η σχολική διαρροή μέσω των κατάλληλων για το φύλο και την ηλικία προγραμμάτων ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

Για τους εφήβους προτείνει, πιο συγκεκριμένα, και προγράμματα με τα οποία θα κατανοήσουν τα όρια των ανθρωπίνων σχέσεων, σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και ασφαλούς διαδικτυακής κοινωνικής συμπεριφοράς.

Η ένταξη της θεωρίας της κοινωνικής νοημοσύνης στο σχολικό πλαίσιο είναι δυνατό να δώσει λύσεις σε πιο παραδοσιακά εκπαιδευτικά ζητήματα, όπως είναι οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολικό περιβάλλον και η διαχείριση των συγκρούσεων.

**Μέτρηση της κοινωνικής νοημοσύνης**

Σύμφωνα με τον Thorndike η κοινωνική νοημοσύνη δύσκολα μπορεί να μετρηθεί, εφόσον είναι από τη φύση της δύσκολο να μελετηθεί σε εργαστηριακές συνθήκες.

Ο Wechsler, από την άλλη, έκρινε πως το ψυχομετρικό τεστ που ο ίδιος κατασκεύασε μπορεί να μετρήσει την κοινωνική νοημοσύνη, καθώς μελετά, μεταξύ άλλων, και την κατανόηση των κοινωνικών περιστάσεων. Στην περίπτωση αυτή η κοινωνική νοημοσύνη συνδέεται περισσότερο με την κατανόηση του κόσμου, την προσαρμογή του ατόμου σε αυτόν και την αντίδραση στα ερεθίσματα που του παρέχει, αποτελώντας έτσι βασικό παράγοντα για την επιβίωση του .

**Κοινωνική Νοημοσύνη και Πληροφορική**

Η ανάπτυξη αυτού του κλάδου της κοινωνικής νοημοσύνης μπορεί να γίνει είτε από την πλευρά της κοινωνιολογίας και ψυχολογίας, αλλά και από την πλευρά της πληροφορικής. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να θεωρηθεί κλάδος της τεχνητής νοημοσύνης. Στην πραγματικότητα όμως υπερβαίνει τα όριά της, γιατί συνδυάζει αλγοριθμικές τεχνικές και τις γνώσεις και θεωρίες από την θεωρία της συμπεριφοράς και στοιχεία από την αλληλεπίδραση κοινωνικών ομάδων και τα εφαρμόζει σε τεχνολογικά συστήματα.

Μεγάλη αξία έχει για τους επιστήμονες πληροφορικής η μελέτη της κοινωνικής νοημοσύνης για την κατασκευή κοινωνικών ρομπότ, τεχνητών ζώων και ευφυών πρακτόρων.

**Βιβλιογραφία**

● Damasio, Α. (1994). Descartes’ Error. New York: Quill, Harper Collins Publishers.

● Gardner, Η. (1983). Frames of Mind. New York: Βasic Βοοks.

● Gardner, Η. (1993). Multiple Intelligences. New York: Βasic Βοοks.

● Gardner, Η. (1999). Intelligence Reframed. New York: Βasic Βοοks.

● Goleman, Daniel, (1997). Η συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

● Goleman, Daniel, (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

● Gottman, John, (2000). H συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

● Κασσωτάκης, Ι.& Φλουρής, Γ. (2001). Μάθηση και Διδασκαλία. Τόμος Α΄. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

● Levenson, R. & Ruef. A. (1997). Psychological Aspects of Emotional Knowledge and Rapport, στο Empathic Accuracy

του William Ickles, New York: Guilford Press.

● Ματσαγγούρας, Η. (2003). Η διαθεματικότητα στη Σχολική Γνώση.

● Παπανελοπούλου, Ε. (2005). Η πολλαπλότητα των τύπων νοημοσύνης και τα σχολικά εγχειρίδια. Στο Εκπαιδευτικά Ανάλεκτα. σελ.517-537. Αθήνα: Ατραπός.

● Παρασκευά, Φ.& Παπαγιάννη, Αικ. (2008).Επιστημονικές και Παιδαγωγικές δεξιότητες για τα στελέχη της εκπαίδευσης. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ-Π.Ι.

● Rosen, S., Paul. C., (1997). Career Renewal: Tools for Scientists and Technical Professionals. New York: Αcademic Press.

* Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its use. Harper's Magazine, 140, 227-235. (σε διασκευή από Wikipedia)
* «Πού αναπτύσσεται η κοινωνική νοημοσύνη των παιδιών σας;», Χανιώτικα Νέα (διαδικτυακή εφημερίδα), [Κυριάκος Βασιλομανωλάκης](http://www.haniotika-nea.gr/author/kyriakosvasilomanolakis/), 27 Αυγούστου 2014
* Κοινωνική Νοημοσύνη, Διαδικυτακή Εφημερίδα: Ζούγκλα, Παρασκευή, 3 Σεπτεμβρίου 2010, 09:32, (<http://www.zougla.gr/gynaika/active/article/kinoniki-noimosini>)
* Daniel Goleman - Ντάνιελ Γκόλμαν (1946 - ): Συναισθηματική, Κοινωνική και Οικολογική Νοημοσύνη, Ιστοσελίδα «Πολλαπλασιαμός» , Αρθρογράφος: AnOiko (https://oiko.wordpress.com)
* Ιστοσελίδα: Biblionet, Αρθρογράφος: Ανώνυμος (http://www.biblionet.gr/book/176921/Goleman,\_Daniel,\_1946)
* Η συναισθηματική νοημοσύνη στο Σχολείο, της Σμαρώς Ταμπάκη <http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosieumena/emotionalquadrant.htm>
* Συναισθηματική νοημοσύνη, μαθησιακές δυσκολίες και διάσπαση προσοχής, του Σήφη Κουράκη
* <http://www.iatronet.gr/ygeia/psyxiki-ygeia/article/3802/synaisthimatiki-noimosyni-mathisiakes-dyskolies-kai-diaspasi-prosoxis.html>
* Ενσυναίσθηση vs σχολικός εκφοβισμός, του Μάριου Δημητρίου

<http://www.sigmalive.com/simerini/news/233429/ensynaisthisi-vs-sxolikos-ekfovismos#sthash.1EA7KJ8U.dpuf>

* <http://www.parentshelp.gr>
* <https://sciencearchives.wordpress.com>
* http://www.dimitrismpoukouras.gr/