



## Παραδοχές

- Υπάρχουν εκατοντάδες συναισθήματα με προσμίξεις και αποχρώσεις. Καθένα προσφέρει μια διαφορετική προτροπή για δράση.
- Βιώνουμε δεκάδες συναισθήματα στη διάρκεια της μέρας.
- Τα συναισθήματα καθοδηγούν τη συμπεριφορά.
- Στις αποφάσεις και τις πράξεις μας βαραίνει συχνά περισσότερο το τι νιώθουμε από το τι σκεφτόμαστε.



- Τα συναισθήματα (που έχουν ισχυρό, παρορμητικό και μερικές φορές παράλογο χαρακτήρα), αλληλεπιδρούν με το σύστημα του λογικού νου (που έχει ενσυνείδητο και στοχαστικό χαρακτήρα) και δομούν τη διανοητική μας ζωή.
- Συχνά το συναίσθημα και η λογική (αισθανόμαστε ότι) είναι αντίπαλες κατηγορίες.
- Η ζωή δεν μπορεί να είναι ποτέ μόνο νοησιαρχική, έχει ανάγκη το συναίσθημα.
- Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» μοιάζει να συνδέει τις δύο «αντίπαλες» κατηγορίες.

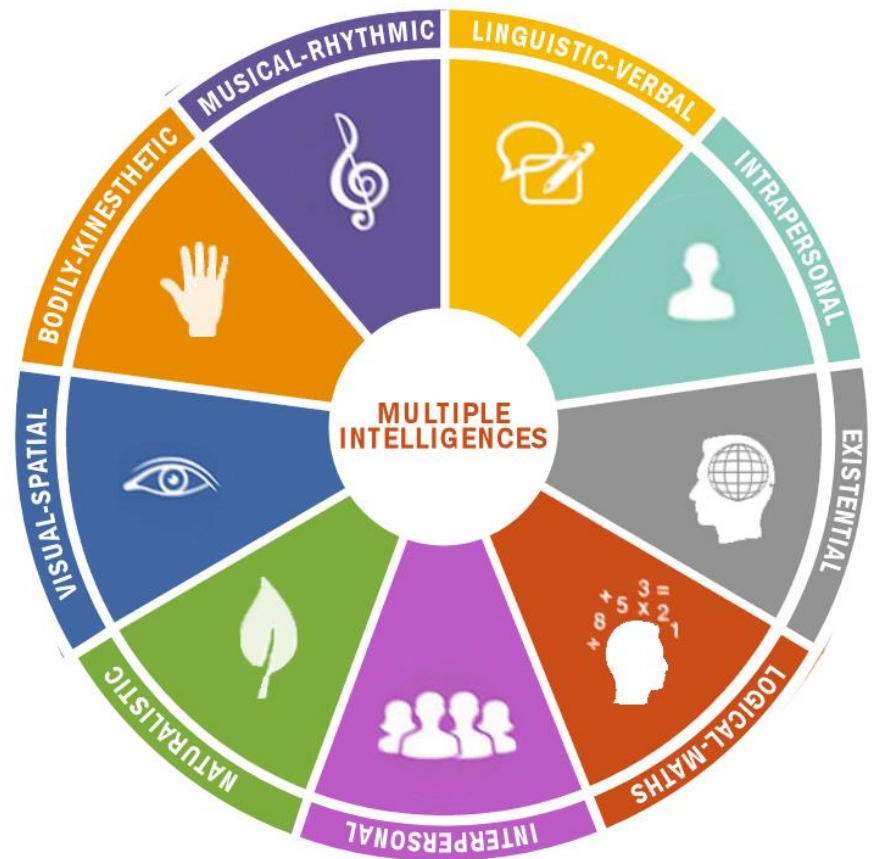


## Η συμβολή του Γκάρντνερ

- Ο Χάουαρντ Γκάρντνερ (Gardner: *Τα πλαίσια του νου - Η θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης*, 1983) διαπίστωσε ότι «στην ουσία η νοημοσύνη δεν είναι κάτι συγκεκριμένο, αλλά μια σειρά από ταλέντα, η μέτρηση των οποίων είναι απύουσα από τα παραδοσιακά τεστ ικανοτήτων».

# Πολλαπλή νοημοσύνη Είδη

- Γλωσσική
- Λογικο-μαθηματική
- Μουσική
- Χωρική-Οπτική
- Κινησθητική
- Διαπροσωπική
- Ενδοπροσωπική
- Νατουραλιστική
- Υπαρξιακή-πνευματική





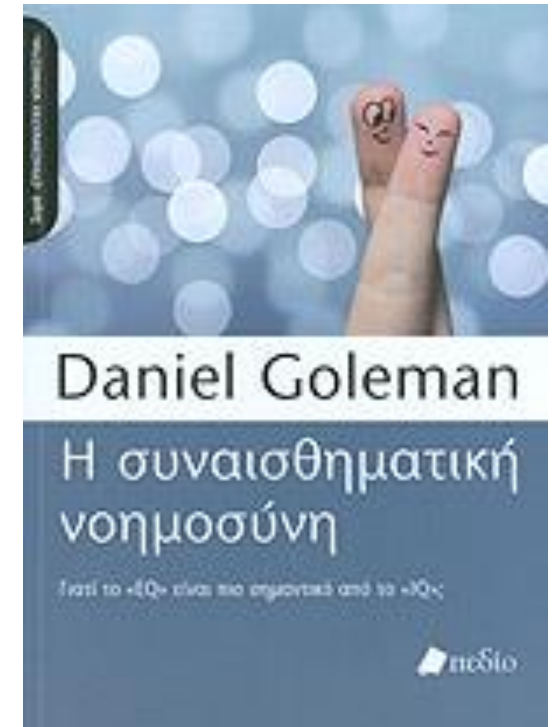
- Ο Γκάρντνερ δεν έκανε μεν λόγο για συναισθηματική νοημοσύνη, αλλά στη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης περιλαμβάνει και «δύο προσωπικούς» τύπους ικανότητας: την **ενδοπροσωπική** (γνώση του εσωτερικού κόσμου) και τη **διαπροσωπική** (επικοινωνία με τους άλλους).
- Ουσιαστικά αναφέρεται σε πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, που όμως αποτέλεσε ξεχωριστή κατηγορία αργότερα.

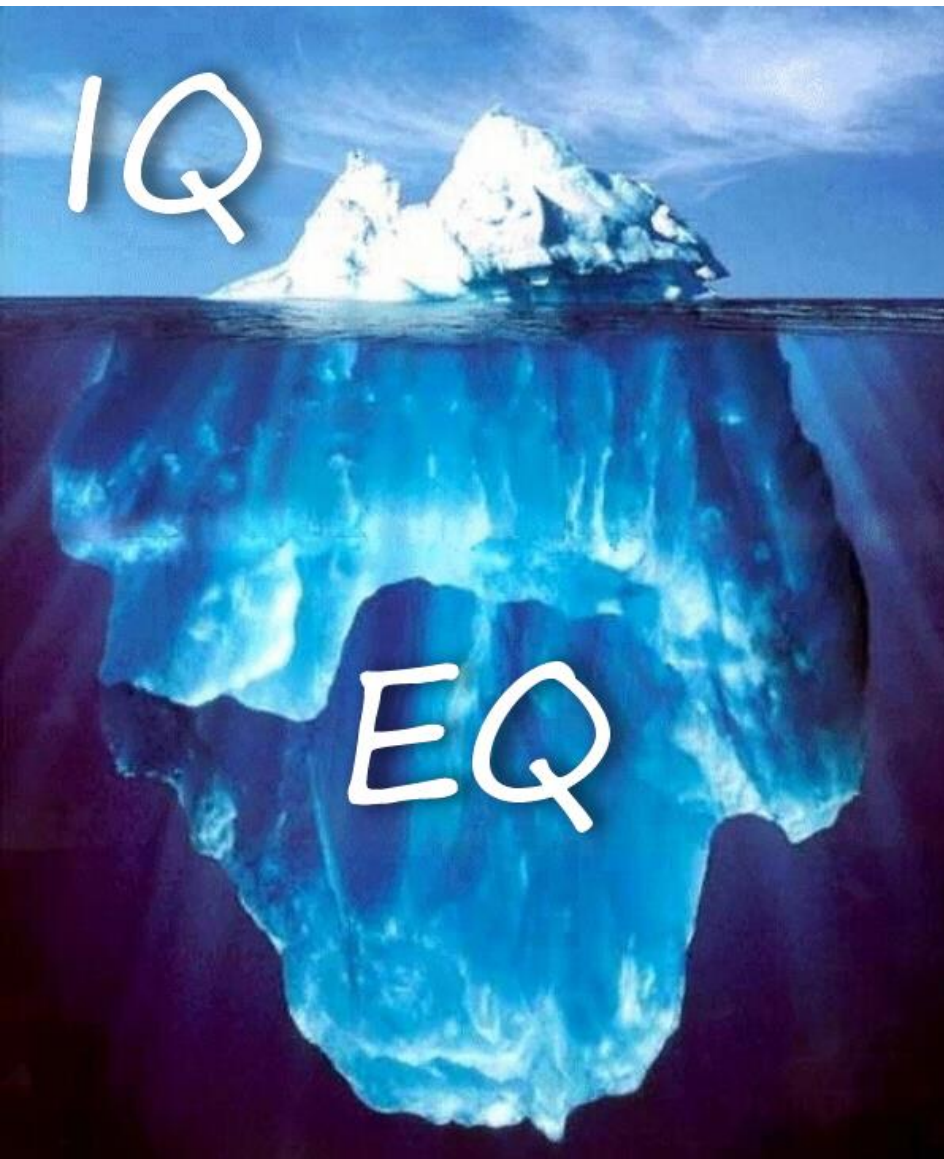
# Τι είναι Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Γενικά:
- η γνώση συναισθημάτων του εαυτού
- ο έλεγχος και έκφρασή τους
- Η αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων
- Η διαχείριση σχέσεων
- Αλληλοσυμπληρούμενες συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες / δεξιότητες, που προσδιορίζουν πόσο αποτελεσματικά αντιλαμβανόμαστε και εκφράζουμε τον εαυτό μας, καταλαβαίνουμε και συνδεόμαστε με τους άλλους και αντιμετωπίζουμε τις απαιτήσεις της καθημερινότητας.



- Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέθηκε με τον Ντάνιελ Γκόλμαν (Goleman, *Η συναισθηματική νοημοσύνη*, 1995, βιβλίο μπεστ σέλερ).
- Ήδη ο Θορντάικ (Thorndike) από το 1920 κάνει λόγο για κοινωνική νοημοσύνη (*social intelligence*), που ουσιαστικά εμπεριέχει τη συναισθηματική ικανότητα κατανόησης των υποκειμένων και σοφού χειρισμού των ανθρώπινων σχέσεων.
- Ο Μπαρ-Ον (Reuven Bar On) ήταν ο πρώτος που εισήγαγε τον όρο το 1985.
- Οι Mayer & Salovey (1990) ασχολήθηκαν επίσης εκτεταμένα με το θέμα.





## Η εισαγωγή της συναισθηματικής νοημοσύνης (Μπαρ- Ον)

- Ο Μπαρ Ον εισήγαγε τον δείκτη EQ (Emotional Quotient) σε αντιδιαστολή με το IQ (1985) και πρότεινε μοντέλο μέτρησής της.
- Όρισε τη συναισθηματική νοημοσύνη ως συστοιχία από προσωπικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες, ώστε να κατανοεί το άτομο τον εαυτό του και τους άλλους, να προσαρμόζεται στις αλλαγές και να αντιμετωπίζει τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.



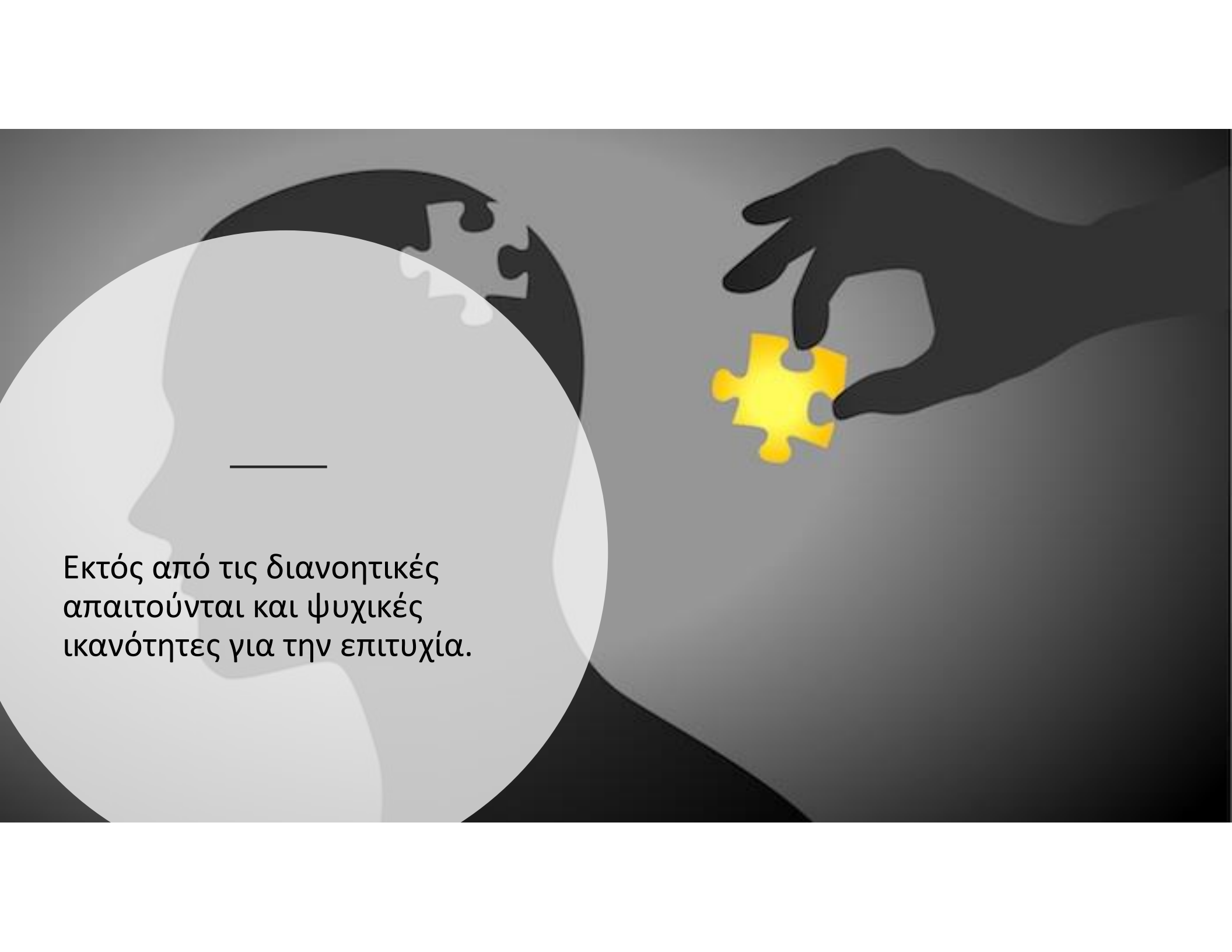
# Διανοητική vs Συναισθηματική ευφυΐα

IQ: το μέτρο των γνωστικών ικανοτήτων

Ικανότητα μάθησης, αντιμετώπισης καταστάσεων, επιδέξιος χειρισμός λογικής, αναλυτικές ικανότητες, πνευματική οξύνοια.

EQ: το μέτρο της χρήσης των γνωστικών ικανοτήτων και των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή.

Διακριτές, όχι αντικρουόμενες ικανότητες

The image features a dark grey background. On the left, a light grey silhouette of a human head is shown in profile, facing left. Inside the head, several white puzzle pieces are visible, with one missing from the top. A horizontal line is drawn across the forehead area. On the right, a black silhouette of a hand is shown holding a single, glowing yellow puzzle piece. The puzzle piece has a bright yellow-to-orange gradient and a soft glow around it.

Εκτός από τις διανοητικές  
απαιτούνται και ψυχικές  
ικανότητες για την επιτυχία.

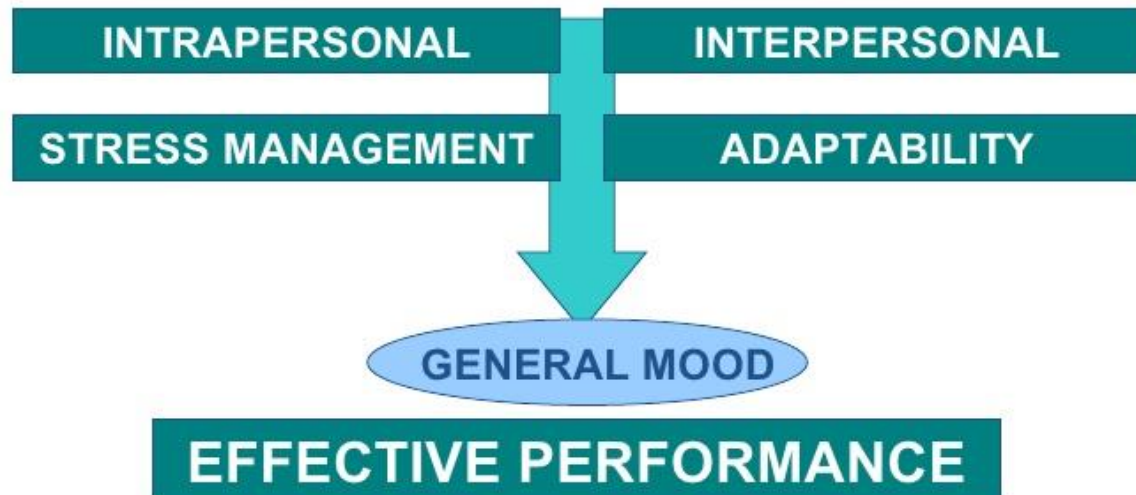
## Το μοντέλο του Bar-On (2006)

- Δεξιότητες σε 5 περιοχές, που αλληλεπιδρούν:
- **Οι ενδοπροσωπικές ικανότητες** (αυτοεπίγνωση, αυτοσεβασμός, ανεξαρτησία)
- **Οι διαπροσωπικές ικανότητες** (ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα)
- **Η ικανότητα προσαρμογής** (έλεγχος των παρορμήσεων)
- **Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους**
- **Η γενική διάθεση** (η ικανότητα να νιώθει το άτομο ευτυχισμένο και αισιόδοξο).
- Δηλαδή, γενικά: να καταλαβαίνεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου, να αντιμετωπίζεις τις καθημερινές απαιτήσεις και να επιλύεις τα προβλήματα στις αλλαγές καταστάσεων.



## Important Elements of EI

### Bar-On Model





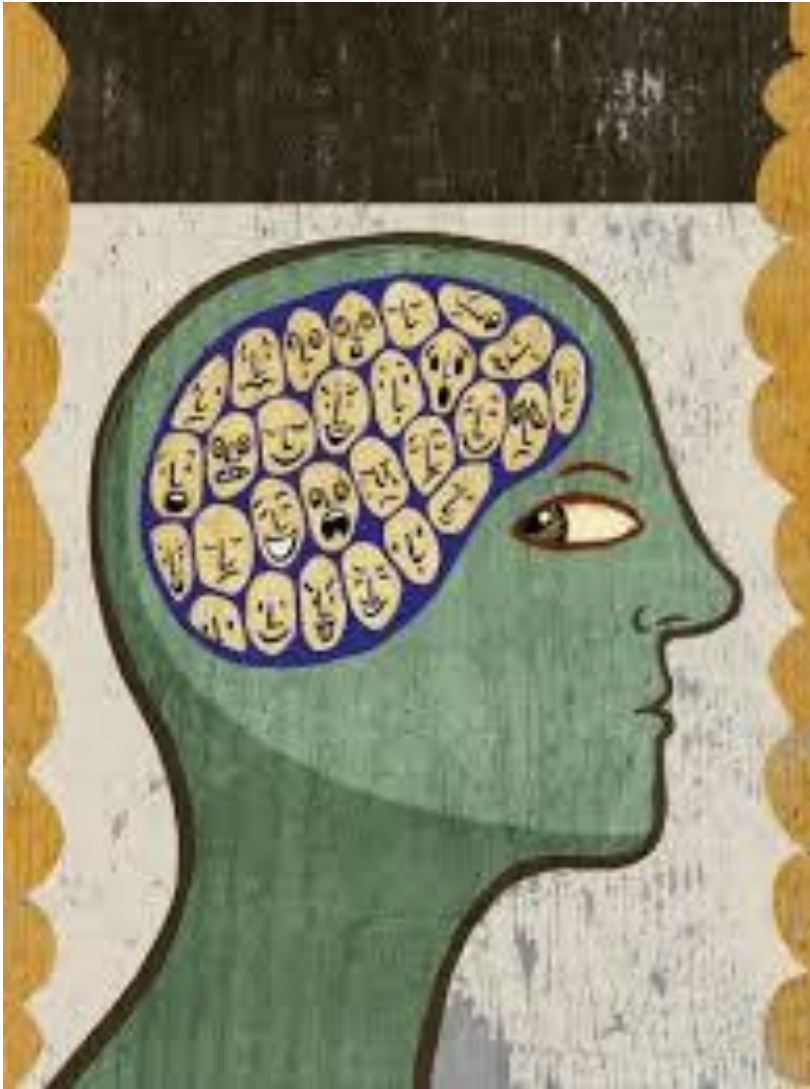
## Θεωρία Mayer & Salovey (1990)

- Συναισθηματική νοημοσύνη: μορφή κοινωνικής ευφυΐας, ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα και των άλλων, και να χρησιμοποιεί τη γνώση αυτή για να κατευθύνει τη σκέψη και τη δράση του.
- Άρα, τα συναισθήματα μπορούν να καθοδηγήσουν τη λογική.

# Το θεωρητικό μοντέλο ικανότητας των Mayer, Salovey & Caruso



- 4 άξονες (δεν συμπεριλαμβάνονται χαρακτηριστικά προσωπικότητας):
- **Αντίληψη συναισθημάτων:** Η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να εκφράζει το συναίσθημα που βιώνει, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων.
- **Χρήση συναισθημάτων:** για τη διευκόλυνση ποικίλων γνωστικών δραστηριοτήτων, όπως η σκέψη και η λύση προβλημάτων. Ο συναισθηματικά ευφυής άνθρωπος μπορεί να επιβληθεί πάνω στην εναλλασσόμενη διάθεσή του.



**Κατανόηση συναισθημάτων:** η ικανότητα της κατανόησης της συναισθηματικής γλώσσας και της εκτίμησης των περίπλοκων σχέσεων ανάμεσα στα συναισθήματα, ευαισθησία απέναντι σε λεπτές παραλλαγές μεταξύ των συναισθημάτων, και ικανότητα αναγνώρισης της εξέλιξης των συναισθημάτων στον χρόνο.

**Διαχείριση συναισθημάτων:** Η ικανότητα της ρύθμισης των συναισθημάτων και στον εαυτό μας και σε άλλους. Ο συναισθηματικά ευφυής άνθρωπος μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα του, ακόμη και τα αρνητικά, με τρόπο που θα πετυχαίνει τους στόχους του.



## Διαχείριση συναισθημάτων

- Σημαντική η ενασχόληση με τα συναισθήματα και μάλιστα με θυμό, φόβο, θλίψη.
- Σημαντικό να καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από αυτά.
- Επίδραση πεποιθήσεων στα συναισθήματα (βλ. Αριστοτέλης στη Ρητορική: ο ρόλος των παθών στην πειθώ) και άρα στον τρόπο δράσης μας.
- Σημαντικό να ηρεμούμε τον εαυτό μας όταν διαταράσσεται, να κερδίζουμε χρόνο για σκέψη (από την παρόρμηση).





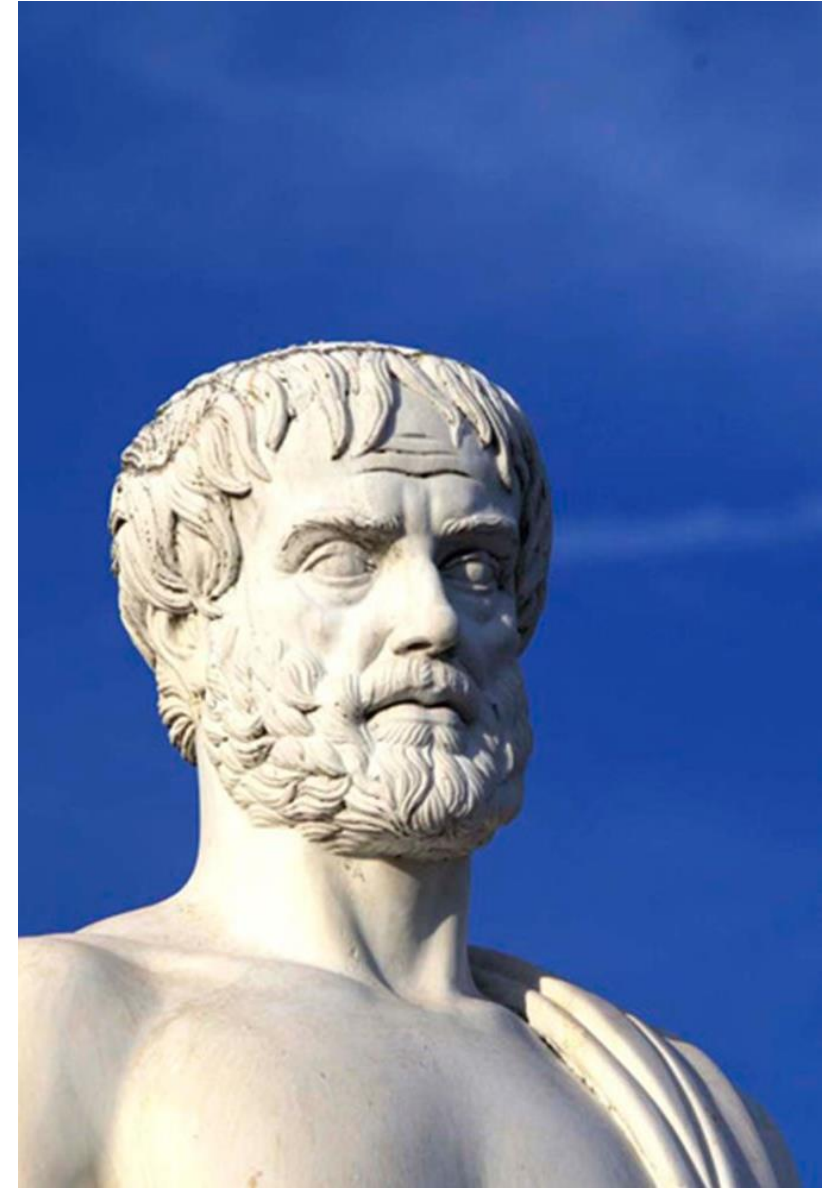
## Η προσέγγιση του Goleman (1995)

- Σ.Ν.: η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων, να τα χειρίζεται αποτελεσματικά προς όφελος δικό του και των σχέσεών του και να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του.
- Πρέπει να μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του έτσι ώστε να μην επιτρέπει στο άγχος να εμποδίζει την ορθή σκέψη του και να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία.
- Δομή από την οποία προκύπτει **συναισθηματική επάρκεια** (emotional competence).

- Κάνει λόγο για τις ικανότητες «να μπορεί να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του και να επιμένει ενάντια στις ματαιώσεις, να ελέγχει τις παρορμήσεις και να καθυστερεί την ικανοποίηση, να ρυθμίζει τις διαθέσεις του και να μην αφήνει την ανησυχία να εμποδίζει την ικανότητα για σκέψη, να έχει ενσυναίσθηση και να ελπίζει».



- Το εισαγωγικό κεφάλαιο του βιβλίου του Γκόλμαν επιγράφεται «Η πρόκληση του Αριστοτέλη», όπου παραθέτει ως μότο ένα απόσπασμα από τα «Ηθικά Νικομάχεια»:
- *«Ο καθένας μπορεί να θυμώσει – αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο – αυτό δεν είναι εύκολο.»*



## Η ενότητα Β 6, 10-13 από τα Ηθικά Νικομάχεια

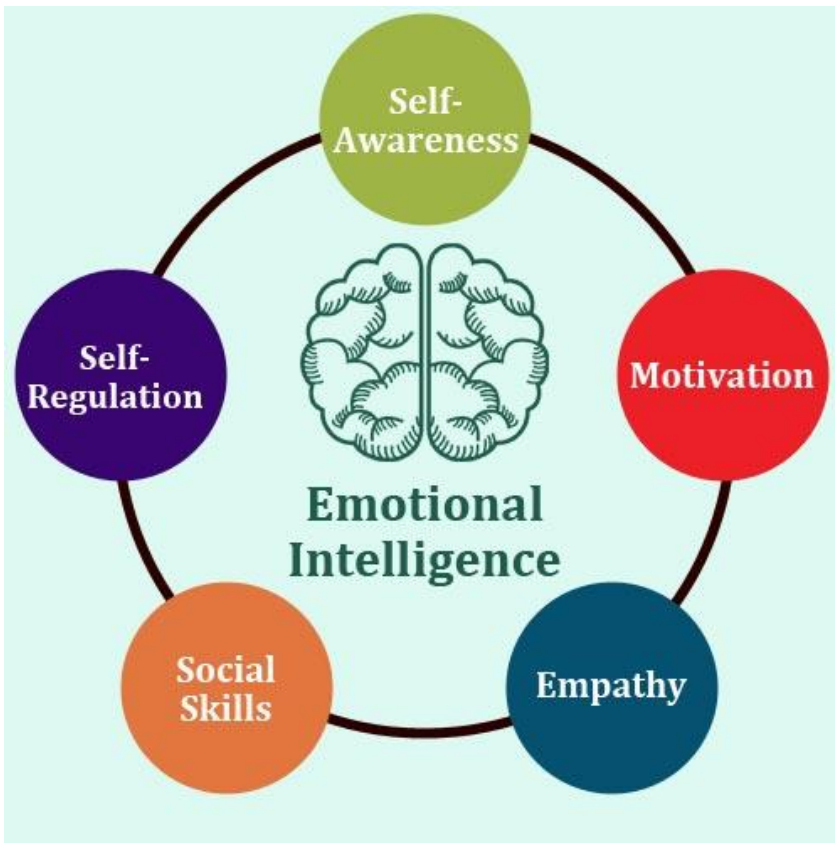
- *«Είναι δυνατόν (κανείς) και να φοβηθεί και να δείξει θάρρος και να επιθυμήσει και να οργιστεί και να ευσπλαχνιστεί και γενικά να ευχαριστηθεί και να δυσαρεστηθεί και σε μεγαλύτερο και σε μικρότερο βαθμό (από αυτόν που πρέπει), και τα δύο αυτά δεν είναι καλά· όμως το να αισθανθεί κανείς αυτά τη στιγμή που πρέπει και σε σχέση με τα πράγματα που πρέπει και σε σχέση με τους ανθρώπους που πρέπει και για τον λόγο που πρέπει και με τον τρόπο που πρέπει, (αυτό είναι) το μέσον και το άριστο, το οποίο ακριβώς έχει σχέση με την αρετή. Όμοια και στις πράξεις υπάρχει υπερβολή και έλλειψη και το μέσον. Η αρετή λοιπόν αναφέρεται στα συναισθήματα και στις πράξεις, στα οποία η υπερβολή αποτελεί σφάλμα και κατακρίνεται, το ίδιο και η έλλειψη, ενώ το μέσον επαινείται και είναι το σωστό...».*

Το μοντέλο του Γκόλμαν: 2 όψεις (προσωπική, κοινωνική), 5 διαστάσεις (με 25 συναισθηματικές δεξιότητες)

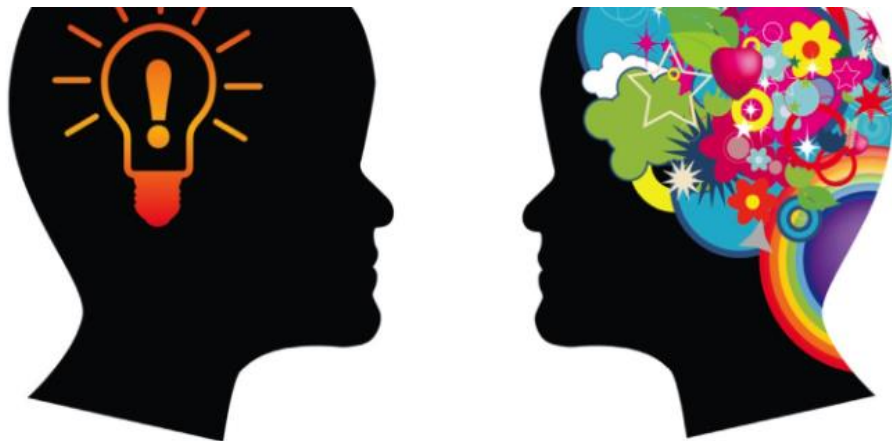


- Αυτοεπίγνωση
- Αυτοέλεγχος
- Ενσυναίσθηση
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Κίνητρα συμπεριφοράς
- Ικανότητες διαφορετικές (αλλά και συμπληρωματικές) από την ακαδημαϊκή νοημοσύνη.
- Η επιτυχία στη ζωή δεν εξαρτάται απαραίτητα από τις γνώσεις και τις γνωστικές ικανότητες. Καθορίζεται τόσο από τη «διανοητική» όσο και από τη «συναισθηματική» νοημοσύνη μας.

## Γκόλμαν: «Η νοημοσύνη της καρδιάς»



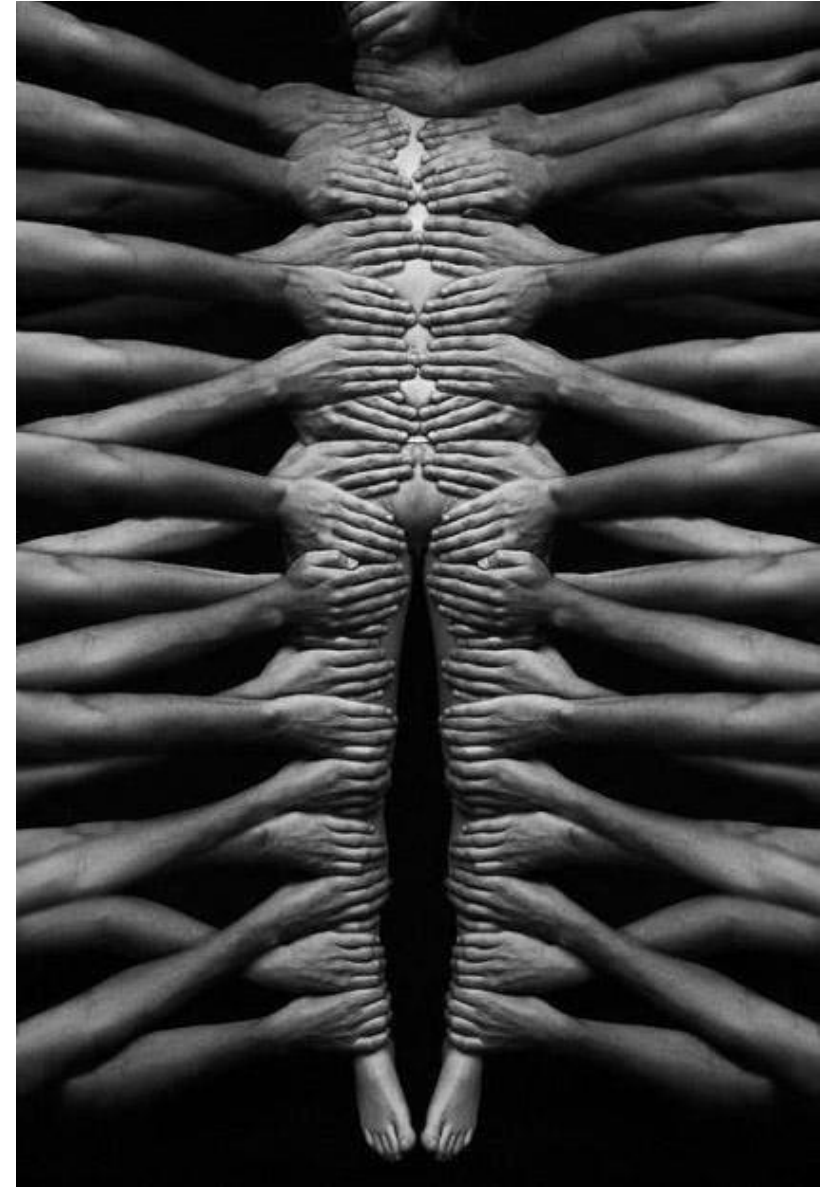
- **Αυτογνωσία/ Αυτοεπίγνωση** (self-awareness): Επίγνωση των συναισθημάτων (δυνάμεις / αδυναμίες), αξιών, στόχων, αντίκτυπο σε άλλους, αυτοαξιολόγηση, αυτοπεποίθηση. Αναγνώριση σχέσης μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων, δράσεων.
- **Αυτοέλεγχος** (self-regulation): Αυτοπειθαρχία, αυτορρύθμιση, αξιοπιστία, προσαρμοστικότητα στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις (που διαρκώς προκύπτουν), δυνατότητα ανακατεύθυνσης σε αποδιοργανωτικά συναισθήματα.



**IQ vs. EQ**

- **Ενσυναίσθηση (empathy)**: Ικανότητα προσέγγισης και κατανόησης των συναισθημάτων / σκέψεων / αποφάσεων των άλλων, ο σωστός χειρισμός της διαφορετικότητας.
- **Κοινωνικές δεξιότητες (social skills)**: Δεξιότητες επικοινωνίας, επιρροής, χειρισμός διαφωνιών, καλλιέργεια δεσμών, συνεργασία, ομαδικότητα, διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων για την ώθηση στην επιθυμητή απόφαση.
- **Δημιουργία κινήτρων συμπεριφοράς (motivation)**: Αυτό-ώθηση, τάση για επίτευξη στόχων, δέσμευση, πρωτοβουλία, αισιοδοξία.

- Στο τεστ μέτρησης της συναισθηματικής επάρκειας κατά Γκόλμαν, σημαντική θέση κατέχει η γνώμη των άλλων.
- Ωστόσο, θεωρείται ότι τόσο ο Γκόλμαν όσο και ο Μπαρ-Ον ανέμιξαν στη ΣΝ διάφορα χαρακτηριστικά (και προσωπικότητας), που δεν είναι αμιγώς συνδεδεμένα με το συναίσθημα (ονομάζονται «μεικτά μοντέλα») και ότι τα τεστ που εισήγαγαν δεν είναι αξιόπιστα.







## Στοιχεία κοινωνικών δεξιοτήτων

- **Επικοινωνία**
  - Τα συναισθήματα / η διάθεση (θετικά και αρνητικά) μεταδίδονται.
- **Επίλυση συγκρούσεων**
  - Αναγκαία η κατανόηση των συγκρουσιακών μηχανισμών και η χρήση συναισθηματικών δεξιοτήτων για την επίλυση τους.
- **Συνεργασία**
  - Η αποτελεσματική ηγεσία δεν ταυτίζεται με την κυριαρχία, αλλά με την τέχνη του να βοηθάς τους ανθρώπους να δουλεύουν μαζί για κοινούς στόχους.
  - Με την αναγνώριση της αξίας της συμβολής των άλλων και την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους μπορεί να υπάρξει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα απ' ό,τι με την εντολή και τη διαμαρτυρία.

## Γενικότερα, η Σ.Ν. περιλαμβάνει:

επίγνωση, έλεγχο,  
χειρισμό  
συναισθημάτων

επίγνωση, έλεγχο,  
αποδοχή εαυτού

ενσυναίσθηση

υπευθυνότητα,  
επικοινωνία,  
ικανότητα επίλυσης  
συγκρούσεων

έλεγχο άγχους,  
προσαρμοστικότητα,  
κλπ.

# Βιβλιογραφία

- Θεοδοσάκης Δ, Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο, εκδ. Γρηγόρη, 2010
- Κιτσάκη Φ. & Παναγάκη Κ.: «Η εκπαιδευτική πράξη απόρροια της συναισθηματικής γλώσσας του εκπαιδευτικού», διαθέσιμο στο διαδίκτυο <http://ipeir.pde.sch.gr/educonf/2/03SihronoSholioPP/kitsaki-panagaki/kitsaki-panagaki.pdf>
- Μπαντή, Α.: «Προγράμματα ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση», διαθέσιμο στο διαδίκτυο, 2010 <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/14352/3/BantiAsiminaMsc2010.pdf>
- Ντάβου Μπ.: «Συναισθηματικές πλευρές της μάθησης», σεμινάριο 2017
- Πλωμαρίτου Β.: Υλικό σημειώσεων για τη σειρά σεμιναρίων «Ο συναισθηματικά νοήμων εκπαιδευτικός – Εφαρμογές της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διδασκαλία» (ΕΚΠΑ, 2016-17)
- Goleman D., Η συναισθηματική νοημοσύνη, εκδ. Πεδίο, 2011
- Gordon, Th., Τα μυστικά του αποτελεσματικού δασκάλου, εκδ. Ερευνητές, 2011

Ευχαριστώ!

