



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διευθύντρια: Αρτεμισία Τσίτσικα

**Έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης και η εκδήλωση
αντιδραστικής συμπεριφοράς**

Όνοματεπώνυμο: ΖΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ

Αρ. Μητρώου: 20170095

Ιδιότητα: Ψυχολόγος – Νοσηλεύτρια

ΑΘΗΝΑ 2020



Στρατηγικές
Ανάπτυξης
Εφηβικής
Υγείας



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διευθύντρια: Αρτεμισία Τσίτσικα

Έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης και η εκδήλωση αντιδραστικής συμπεριφοράς

Όνοματεπώνυμο: ZANNH MARIA

Αρ. Μητρώου: 20170095

Ιδιότητα: Ψυχολόγος - Νοσηλεύτρια

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής

- 1) **Αρτεμισία Τσίτσικα:**
Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Εφηβικής Ιατρικής
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο
Παιδών «Π & Α. Κυριακού» Διευθύντρια ΠΜΣ «Στρατηγικές Ανάπτυξης της Εφηβικής Υγείας»
- 2) **Θωμάς Μπαμπάλης:**
Καθηγητής
Παιδαγωγικό Τμήματα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- 3) **Θεοδώρα Ψάλτοπούλου:**
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Θεραπευτικής Επιδημιολογίας – Προληπτικής Ιατρικής
Θεραπευτική Κλινική, Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα», Ιατρική Σχολή
Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

ΑΘΗΝΑ 2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	5
Αφιέρωση	6
Α΄ ΜΕΡΟΣ: Θεωρητικό Μέρος	7
Κεφάλαιο 1: Συναισθήματα	8
1.1. Μικρή αναφορά στην έννοια των συναισθημάτων	8
Κεφάλαιο 2: Νοημοσύνη (IQ).....	10
2.1. Περί νοημοσύνης.....	10
Κεφάλαιο 3: Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ)	12
3.1. Ορισμός	12
3.2. Μικρή ιστορική αναδρομή	16
3.3. Συναισθηματικές – Κοινωνικές Δεξιότητες	17
3.4. Θεωρητικά Μοντέλα και Μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	19
3.5. Η Σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	23
3.6. Κριτική Θεώρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	25
Κεφάλαιο 4: Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	28
4.1. Ανάπτυξη και Καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	28
4.2. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φύλο, Ηλικία και Οικογενειακή Δομή	36
4.3. Συναισθηματική Νοημοσύνη και Δυσκολίες, Προβλήματα στη Συμπεριφορά.....	38
Β΄ ΜΕΡΟΣ: Ερευνητικό Μέρος	42
Κεφάλαιο 5: Γενικό Μέρος.....	43
5.1. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	43
Κεφάλαιο 6: Ειδικό Μέρος	51
6.1. Εισαγωγή – Σκοπός.....	51

6.2. Υλικό και Μέθοδος	53
6.3. Αποτελέσματα	57
6.4. Συζήτηση των Αποτελεσμάτων και Προτάσεις	59
Πίνακας 1	66
Πίνακας 2	67
Πίνακας 3	68
Πίνακας 4	69
Πίνακας 5	70
Πίνακας 6	71
Πίνακας 7	72
Βιβλιογραφία.....	74
Περίληψη.....	81
Abstract	82
Παράρτημα.....	83

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά όλους τους υπεύθυνους του ΠΜΣ «Στρατηγικές ανάπτυξης της εφηβικής υγείας» που συνέβαλαν στην ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών μου σπουδών και με θωράκισαν με πολύτιμες γνώσεις για την ευαίσθητη εφηβική ηλικία.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κα. Τσίτσικα Άρτεμις για όσα μου έδωσε σε αυτό το υπέροχο ταξίδι μέχρι και την εκπόνηση της Διπλωματικής μου Εργασίας καθώς και τον καθηγητή μου τον κ. Richardson που ήταν κοντά μου στην συγγραφή και την επίβλεψη της εργασίας μου.

Αφιέρωση

Αφιερωμένη στον πολυλατρεμένο και πολυαγαπημένο μου μπαμπά, στον ομορφότερο, καλύτερο και σοφότερο μπαμπά στον κόσμο, που έφυγε από τη ζωή και τη ζωή μου στις 10 Μαΐου 2015, αλλά έμεινε και θα μείνει στην ψυχή μου μέχρι να τον συναντήσω...

Το κενό του είναι δυσαναπλήρωτο, η απουσία του μεγάλη και ο πόνος μου παραμένει δυσβάσταχτος από την απώλειά του...

Ήταν ο συνταξιδιώτης μου στη ζωή και η πιο ζεστή και τρυφερή αγκαλιά στην πορεία μου, που με μύησε στη συναισθηματική νοημοσύνη και στον όμορφο και μαγικό κόσμο των συναισθημάτων.

Τον ευχαριστώ πολύ και του αφιερώνω, από τα βάθη της ψυχής μου την παρούσα εργασία και είμαι περήφανη που είμαι κόρη του...

Α΄ ΜΕΡΟΣ
Θεωρητικό μέρος

Κεφάλαιο 1.

Συναισθήματα

1.1. Μικρή Αναφορά στην Έννοια των Συναισθημάτων

Τα συναισθήματα αποτελούν ψυχικές καταστάσεις που εκδηλώνονται χωρίς την συνειδητή μας συμμετοχή από αντιδράσεις σε εξωτερικά ή εσωτερικά γεγονότα που ζούμε ή βιώνουμε συνήθως σαν ευχάριστα ή δυσάρεστα ψυχικά γεγονότα.

Τα συναισθήματα συνοδεύονται από σωματικά φαινόμενα, αφορούν ολόκληρο τον άνθρωπο, έχουν δυναμικότητα, σχετίζονται με σύνθετες και πολλαπλές διαδικασίες και συμβάλλουν καθοριστικά στις γνωστικές λειτουργίες, όπως στην αντίληψη, στην μάθηση, στην μνήμη και στην προσοχή. Καθορίζουν την έννοια του εαυτού και την διαπροσωπική επικοινωνία και αντικατοπτρίζουν τον εσωτερικό κόσμο των ατόμων, τις σκέψεις τους και η γλώσσα τους απαρτίζεται από έναν ιδιαίτερο λεξιλόγιο.

Υπάρχουν πολλές ταξινομήσεις των συναισθημάτων και ποικίλες θεωρίες για την προέλευση και την δομή τους. Άξιο αναφοράς είναι πως επηρεάζονται από τη νόηση αλλά και από άλλες εσωτερικές βιολογικές καταστάσεις και από εξωτερικούς παράγοντες και η μεγάλη ένταση τους οδηγεί στα πάθη. Ο ρόλος της διαδικασίας της μάθησης είναι σημαντικός στην εξέλιξη, στην διαμόρφωση και την εμφάνιση τους. Η σωστή ανάπτυξη και λειτουργία τους επιτρέπει στον άνθρωπο να ζει ευτυχισμένα και για αυτό έχουν μελετηθεί ευρέως και από διάφορους επιστημονικούς κλάδους όπως την βιολογία, την ψυχολογία, την ψυχιατρική, την ανθρωπολογία, την κοινωνιολογία, τις νευροεπιστήμες.

Συναισθήματα - σύμφωνα με τους ειδικούς – υπάρχουν από την αρχή της σύλληψης, αλλά δεν υπάρχει ψυχική οργάνωση και η πορεία τους είναι εξελικτική. Η συναισθηματική ανάπτυξη διαφοροποιείται με την πάροδο της ηλικίας^{1 2 3}. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην εφηβική ηλικία και στην ψυχοκοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων που είναι σταθμός για την ενήλικη ζωή τους. Η ηλικία των 10-13 ετών χαρακτηρίζεται από εγωκεντρισμό, προβληματισμό και σωματικές αλλαγές, δημιουργούνται σχέσεις με συνομήλικους του ίδιου φύλου, υπάρχει πλατωνικό, ερωτικό ενδιαφέρον και ξεκινούν συμπεριφορές πειραματισμού.

Στα 14-17 έτη ο έφηβος αναζητά την ταυτότητα του, επιδιώκει την αυτονομία του, αντιδρά στην γονεϊκή εξουσία, θεωρεί πολύ σημαντικούς τους συνομήλικους του και δείχνει

¹ Παπαδόπουλος Γ. Νίκος, Ψυχολογία, Αθήνα, 1992

² Emotion. Available from: <https://www.goodtherapy.org/blog> (Accessed: 21th October 2019)

³ Emotion (Stanford encyclopedia of Philosophy) – Stanford University, A. Scarantino, 2018

ερωτικό ενδιαφέρον. Στην όψιμη εφηβική περίοδο (>17 έτη) μιλάμε για αυτονομία, συμφιλίωση με τους γονείς, περιορισμό συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και ώριμες ρομαντικές και κοινωνικές σχέσεις.

Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας είναι η τάση για ανεξαρτησία, η διαμόρφωση ταυτότητας και θετικής εικόνας του εαυτού, οι λειτουργικές σχέσεις, οι ρεαλιστικοί επαγγελματικοί στόχοι, αλλά και η ονειροπόληση, η ευσυγκινησία, οι συναισθηματικές εναλλαγές και η αναζήτηση της δικαιοσύνης και της ισότητας και της αλλαγής.

Γνωρίσματα που είναι φυσιολογικά, λόγω των βιολογικών, γνωστικών και ψυχοκοινωνικών μεταβολών που συνοδεύουν την είσοδο στην εφηβεία και που στοχεύουν πριν από την ενηλικίωση στην κατάκτηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας^{2,3}.

Και βέβαια η οικογένεια και οι φορείς της κοινωνίας οφείλουν να σταθούν δίπλα στον έφηβο σε αυτή την περίοδο της ζωής του, να μάθουνε την τέχνη να του συμπεριφέρονται σαν να ήταν ένας νεαρός ενήλικας και να τον διδάξουν και να τον εφοδιάσουν με τις κατάλληλες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες ώστε να αναπτύξει όχι μόνο την γνωστική του αλλά και την συναισθηματική του νοημοσύνη και να διαμορφωθεί σε ένα ολοκληρωμένο και ευτυχισμένο άτομο μέσα σε μια ζωή με προκλήσεις, δυσκολίες, απαιτήσεις και πιέσεις που απαιτεί ψυχική ανθεκτικότητα.

Τα συναισθήματα λοιπόν παίζουν ρόλο στην ζωή κάθε ατόμου και πρωτεύοντα ρόλο στην ανάπτυξη και εξέλιξη του σε κάθε ηλικία. Και είναι απαραίτητη η ομαλή εξέλιξη και ανάπτυξη των συναισθημάτων – κυρίως στην εφηβική ηλικία – ώστε να δώσουμε υγιείς και ισορροπημένους ενήλικες στη κοινωνία.

Κεφάλαιο 2.

Νοημοσύνη (IQ)

2.1 Περί Νοημοσύνης

Η νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου να αφομοιώνει νέες πληροφορίες, να έχει όφελος από τις εμπειρίες του και να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις. Είναι η ικανότητα του ατόμου να κάνει κρίσεις, συλλογισμούς, να σκέφτεται με διαφορετικό τρόπο, να βρίσκει λεπτές διαφορές και ομοιότητες ανάμεσα σε πράγματα. Είναι η ικανότητα για μάθηση, για απόκτηση γνώσεων, για επίλυση προβλημάτων. Αποτελεί μια σύνθετη πνευματική λειτουργία και αποτελεί αλληλοεπίδραση κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Σύμφωνα με τον ορισμό του David Weschler (Αμερικανός Ψυχολόγος – Ψυχομετρητής) η νοημοσύνη είναι μια γενική και σύνθετη ικανότητα του ατόμου να ενεργεί με βάση τους σκοπούς που θέτει, να σκέπτεται με λογικό τρόπο και να ανταποκρίνεται στις εκάστοτε απαιτήσεις του κοινωνικού και φυσικού του περιβάλλοντος.

Σχετικά με την δομή της νοημοσύνης αλλά και την έννοια της έχουν διατυπωθεί οι μονοπαραγοντικές και οι πολυπαραγοντικές θεωρίες.

Ο ΑΙ. Binet διατύπωσε την μονοπαραγοντική θεωρία για την νοημοσύνη και υποστήριξε πως αποτελεί μια γενική, αδιαφοροποίητη πνευματική ικανότητα. Αργότερα ψυχολόγοι διατύπωσαν πολυπαραγοντικές θεωρίες για τη νοημοσύνη. Πρώτος ο Βρετανός ψυχολόγος Charles Spearman μίλησε για τη θεωρία «των δύο παραγόντων», ακολούθησε η θεωρία του Αμερικανού Ψυχολόγου Len Thurstone που απομόνωσε και μίλησε για επτά πρωτογενείς νοητικούς παράγοντες όπου ο καθένας τους αποτελεί και μια διαφορετική, βασική και ανεξάρτητη από τις άλλες νοητική ικανότητα.

Μια ολοκληρωμένη θεωρία για την νοημοσύνη προσπάθησε να αναπτύξει ο Αμερικανός ψυχολόγος – ψυχομετρητής J.P. Guilford και διατύπωσε ένα «τριδιάστατο θεωρητικό πρότυπο» σχετικά με τα δομικά στοιχεία της νοημοσύνης^{1 4 5}. Και υπάρχει και η ενδιαφέρουσα θεωρία των «πολλαπλών νοημοσυνών» του ψυχολόγου Howard Gardner που αναφέρει την ύπαρξη μεμονωμένων νοημοσυνών που είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους, αλλά, αλληλοεπιδρούν και συνεργάζονται όταν το απαιτούν οι ανάγκες.

Η μέτρηση της νοημοσύνης γίνεται με ψυχομετρικά εργαλεία, τα τεστ νοημοσύνης ώστε να αξιολογείται αντικειμενικά και αξιόπιστα. Οι κυριότερες κλίμακες μέτρησης είναι η

⁴ Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης, Ψυχολογία Ατομικών Διαφορών, Αθήνα, 1992

⁵ Intelligence.Available from: <https://www.psychologytoday.com>

«κλίμακα Binet - Simon», «Κλίμακες Weschler», η «Κλίμακα Raven» και άλλες. Η επίδοση στις κλίμακες-τεστ νοημοσύνης εκφράζεται με δύο ψυχομετρικούς δείκτες: την νοητική ηλικία και το νοητικό πηλίκο.

Υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στην νοημοσύνη και το περιβάλλον που ζει και αναπτύσσεται κάθε άτομο.

Έχει μεγαλύτερη πιθανότητα υψηλής νοημοσύνης το άτομο που το περιβάλλον του προσφέρει μορφωτικές ευκαιρίες και θετικά ερεθίσματα, δυνατότητες εκπαίδευσης και καλής και ποιοτικής ζωής. Και βέβαια γίνεται λόγος για τις ατομικές διαφορές στην νοημοσύνη που αποτελούν και τον πιο βασικό παράγοντα διαφοροποίησης της σχολικής επίδοσης. Και γίνεται λόγος σήμερα για την γενική νοημοσύνη, την συναισθηματική και την κοινωνική νοημοσύνη.

Ο ορισμός της γενικής νοημοσύνης έχει δοθεί. Σχετικά με την κοινωνική νοημοσύνη υποστηρίζεται πως είναι η ικανότητα του ατόμου να καταλαβαίνει και να αλληλοεπιδρά με τους συνανθρώπους του μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον.

Τέλος η συναισθηματική νοημοσύνη – για την οποία γίνεται και λόγος στην παρούσα εργασία – είναι η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης, αφομοίωσης των συναισθημάτων και χρήσης τους και ρύθμισής τους για την κατανόηση των άλλων και για την αποτελεσματικότητα στην ζωή και στις σχέσεις του ατόμου με τον εαυτό του και τους άλλους¹⁴⁵.

Κεφάλαιο 3.

Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ)

3.1 Ορισμός

Ο όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης πρωτοεμφανίστηκε το 1965 σε έγγραφο του Μάικλ Μπέλντοχ και έγινε δημοφιλής το 1995 με το βιβλίο του Ντάνιελ Γκόουλμαν «Συναισθηματική νοημοσύνη». Διαπιστώνεται μελετώντας τις έρευνες για την συναισθηματική νοημοσύνη – πως δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός⁶.

Οι Salovey και Mayer αντιλήφθηκαν την συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να διακρίνει μεταξύ αυτών και μέσω αυτής της διάκρισης να κατευθύνει τις σκέψεις και τις πράξεις του.

Όρισαν, λοιπόν, την συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να αξιολογεί και να διακρίνει συναισθήματα που αφορούν τον ίδιο και τους γύρω του, να κατανοεί τα συναισθήματα και να τα ρυθμίζει ώστε να προάγει την συναισθηματική του ανάπτυξη. Η θεωρία τους αποτελείται από τέσσερις κλάδους: 1) αντίληψη, αξιολόγηση και έκφραση των συναισθημάτων 2) κατανόηση συναισθημάτων 3) ανάλυση συναισθημάτων και 4) ρύθμιση συναισθημάτων για την συναισθηματική ανάπτυξη.

Ορίζουν την συναισθηματική νοημοσύνη και ως ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να τα διαχωρίζει και να τα χρησιμοποιεί ως πηγή ενέργειας, πληροφορίας και επιρροής για τον εαυτό του και τους άλλους.

Αναφέρουν τρεις γνωστικές διαδικασίες που σχετίζονται με την συναισθηματική νοημοσύνη: την εμπάθεια, την αυτοεπίγνωση και την αυτορρύθμιση. Επίσης οι ίδιοι αναφέρουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι και η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα.

Το 1997 οι Salovey και Sluyter ορίζουν την συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται με ακρίβεια, να αξιολογεί και να εκφράζει τα συναισθήματα, να προσεγγίζει και να προάγει τα συναισθήματα που διευκολύνουν την σκέψη του, να κατανοεί τα συναισθήματα, να είναι ανοικτό στην γνώση και να ρυθμίζει τα συναισθήματα του με τρόπο που να οδηγεί στην συναισθηματική και διανοητική του ανάπτυξη.

Οι Mayer και Cobb σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρονται στην δυνατότητα των ατόμων να αντιλαμβάνονται τις συναισθηματικές πληροφορίες του

⁶ Συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://el.wikipedia.org>

περιβάλλοντος με εργαλεία την ικανότητα της αντίληψης, την απομνημόνευση, την κατανόηση και την διαχείριση των προσωπικών τους συναισθημάτων.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πως η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από τα εξής τέσσερα κομμάτια:

Στο πρώτο κομμάτι έχουμε την δυνατότητα των ατόμων να κρίνουν σωστά και να προωθούν τα συναισθήματα τους με σωστό τρόπο και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Στο δεύτερο κομμάτι έχουμε την χρησιμοποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ώστε τα άτομα να προσαρμόζονται στο περιβάλλον. Στο τρίτο κομμάτι έχουμε την ικανότητα των ατόμων να αντιλαμβάνονται την πηγή των συναισθημάτων τους και στο τέταρτο κομμάτι να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους^{7 8 9 10}.

Ο Goleman υποστηρίζει πως η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στις συναισθηματικές, κοινωνικές, προσωπικές και ενστικτώδεις διαστάσεις της νοημοσύνης που συνήθως είναι πιο σημαντικές στην καθημερινή ζωή. Πρόσφατα ο Goleman δίνει τον ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνοντας τα εξής:

- 1) Την ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους (αυτοεπίγνωση)
- 2) Την ικανότητα των ατόμων να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους (αυτοδιαχείριση)
- 3) Την ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων (κοινωνική συνειδητοποίηση) και
- 4) Την ικανότητα των ατόμων να ρυθμίζουν τα συναισθήματα των άλλων (διαχείριση σχέσης)

Η συνεργασία του Goleman και του Boyatzis έδωσε τον ακόλουθο ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης:

Η συναισθηματική νοημοσύνη παρατηρείται όταν τα άτομα εμφανίζουν ικανότητα αυτοεπίγνωσης, αυτοδιαχείρισης, κοινωνικής συνειδητοποίησης και κοινωνικές δεξιότητες την κατάλληλη στιγμή και με τον κατάλληλο τρόπο ώστε να είναι αποτελεσματικά στην εκάστοτε περίπτωση^{9 10}.

Ακολούθως ο Bar-on ορίζει την συναισθηματική νοημοσύνη ως έννοια που περιλαμβάνει ψυχικές ικανότητες και γνώσεις που αποκτά το άτομο με την συναναστροφή του με τους άλλους. Έτσι το άτομο αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις. Ο

⁷ Κοπανάκης Νεκτάριος, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη Στο Χώρο Εργασίας, Ηράκλειο, Οκτώβρης 2010

⁸ Ταρσάνη Τριανταφυλλιώ, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) και η Σημασία της, Μαρ. 5, 2018

⁹ Πλυτά Ειρήνη, ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συμπεριφορών διαχείρισης χρόνου των εφήβων στις σχολικές τους επιδόσεις, Χανιά, Οκτώβριος, 2011

¹⁰ Καραδήμας Θεόδωρος, Η συναισθηματική νοημοσύνη ως αυθύπαρκτη έννοια και η χρησιμότητα της για το σύγχρονο άνθρωπο και τις επιχειρήσεις, 2014

ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης από τον Bar-on περιλαμβάνει τα εξής πέντε σημεία:

- 1) Την αυτογνωσία, δηλαδή, την ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει τον εαυτό του.
- 2) Την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί σχέσεις.
- 3) Την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στις αλλαγές του περιβάλλοντος και να εξελίσσεται μέσα σε αυτό και
- 4) Την ικανότητα του ατόμου να είναι θετικό και με καλή διάθεση στην καθημερινότητα του.

Άλλοι ερευνητές όπως ο Matthews και οι συνεργάτες του θεωρούν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια καλή χημεία του ατόμου με το περιβάλλον και τους γύρω του. Θεωρούν την συναισθηματική νοημοσύνη ως μια προσαρμοστική ικανότητα των ατόμων για να αντιμετωπίσουν τα διάφορα συναισθηματικά γεγονότα¹⁰.

Μετέπειτα έρευνες, όπως του Mayer υποστηρίζουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητά των ατόμων να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα τους με ακρίβεια, να ενεργούν με την βοήθεια της λογικής, να κατανοούν την αιτία των συναισθημάτων τους και να δέχονται τα συναισθήματα που προέρχονται από το περιβάλλον τους⁹. Πρόσφατος ορισμός από τους Cooper και Ogioli αναφέρει πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα των ατόμων να νοιώθουν, να αντιλαμβάνονται και να αξιοποιούν θετικά τα συναισθήματα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη, λοιπόν, είναι μια έννοια με πλειάδα διαφορετικών ορισμών και απόψεων, χαρακτηρίζεται από σχετική ασάφεια εννοιολογικά και έτσι τίθεται σε αμφισβήτηση. Βάσει αυτής της θέσης η συναισθηματική νοημοσύνη ταυτίζεται με την γνωστική νοημοσύνη και η τελευταία θεωρείται πιο έγκυρη στην αποτύπωση της νοητικής ικανότητας των ατόμων^{11 12 13 14}.

Συμπερασματικά η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) σύμφωνα με τον Goleman είναι η ικανότητα κάθε ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να τα διαχειρίζεται αποτελεσματικά και να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του.

¹¹ Σταυρόπουλος Ν.: Συναισθηματική νοημοσύνη: η «Τέχνη» για μια υπέροχη ζωή: Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: Socialpolicy.gr (8/1/2019)

¹² Ζώκα Δημ. Ελένη, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των εκπαιδευτικών και ο ρόλος της στις μορφές Διδασκαλίας στη Σχολική Τάξη, Αθήνα, 2012

¹³ Αγγελοπούλου Ευθυμία, Η Διαχείριση του θυμού ως μέσο ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης: ένα πρόγραμμα παρέμβασης σε φοιτητές, Αθήνα, 2012

¹⁴ Michael Akers & Grover Porter: What is Emotional Intelligence (EQ)? Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 8th October 2019)

Είναι ένα σύνολο ικανοτήτων που οργανώνονται σε μεγάλες ομάδες με αρμοδιότητες και αυτές με τη σειρά τους οργανώνονται στις ακόλουθες συναισθηματικές δεξιότητες, «τέχνες»: στην τέχνη της αυτογνωσίας της αυτοδιαχείρισης, των κινήτρων, της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων ^{11 12 13} .

Η συναισθηματική νοημοσύνη και το EQ, πηλίκο συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι δείκτης της συναισθηματικής ευφυΐας , δηλαδή, της ικανότητας του ατόμου να χρησιμοποιεί τα συναισθήματα του και να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με τους συνανθρώπους του. Είναι η ικανότητα για αναγνώριση, αποδοχή και έκφραση των συναισθημάτων μας ¹². Ο ορισμός του Goleman είναι ο πιο δημοφιλής. Οι βασικοί λοιπόν πυλώνες – βάσει των ερευνών – που προσδιορίζουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι οι Mayer και Salovey και το μοντέλο του Goleman.

Οι πρώτοι θεωρούν την συναισθηματική νοημοσύνη ένα είδος κοινωνικής νοημοσύνης και μιλούν για νοητικές ικανότητες ενώ ο Goleman μιλά για επίκτητες ικανότητες που αφορούν διαστάσεις της ανθρώπινης προσωπικότητας όπως η αυτοεπίγνωση, η ενσυναίσθηση, η διαχείριση των σχέσεων. Ο Goleman βλέπει την συναισθηματική νοημοσύνη ως συναισθηματική επάρκεια και τονίζει την γνωστική της πλευρά ^{14 15 16}.

Οι Petrides, Frederikson and Furnham θεωρούν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι βασικό γνώρισμα της προσωπικότητας και είναι συστάδα συμπεριφορικών προδιαθέσεων και αυτοαντιλήψεων που σχετίζονται με την ικανότητα να αναγνωρίζουν τα άτομα, να επεξεργάζονται και να χρησιμοποιούν τις συναισθηματικές πληροφορίες προς όφελός τους.

Έτσι προκύπτει η διάκριση της συναισθηματικής νοημοσύνης και γίνεται λόγος για την συναισθηματική νοημοσύνη ως συστατικό της προσωπικότητας και ως ατομική ικανότητα. Είναι, λοιπόν, πολυπαραγοντική η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης βάσει όσων έχουν αναφερθεί. Είναι ικανότητα του ατόμου να βρίσκει κίνητρα, να αντέχει τις απογοητεύσεις, να ελέγχει την ανυπομονησία του, να ρυθμίζει την διάθεση του, να εμποδίζει την απογοήτευση του, να έχει ενσυναίσθηση και ελπίδα¹³.

Οι Ciarrochi, Chan και Caruti υποστηρίζουν πως οι διαφορετικοί ορισμοί της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μάλλον συμπληρωματικοί μεταξύ τους γιατί αποτελούν διαφορετικές εκφάνσεις αυτής της σύνθετης έννοιας. Την παραπάνω θέση υιοθετούν και οι Mayer και Salovey (1997) που θεωρούν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σύνθεση από συναισθηματικές και αντιληπτικές ικανότητες ^{3 13 14 16}.

¹⁵ Courtney E. Ackerman: What is Emotional Intelligence? +18 ways to improve it. Available from: <https://positivepsychology.com> (Accessed: 11th February 2020)

¹⁶ Daniel Goleman: what is Emotional Intelligence. Available from: <https://www.inhp.com>

Το EQ, λοιπόν, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα των ατόμων να συνεργάζονται, είναι η ικανότητα, ο τρόπος με τον οποίο κάποιος διαχειρίζεται την προσωπικότητα του ώστε να είναι προσωπικά και διαπροσωπικά αποτελεσματικός, είναι η συναισθηματική νοημοσύνη μια ψυχολογική διαδικασία που βιώνουν οι άνθρωποι. Είναι η ταυτοποίηση των συναισθημάτων στους εαυτούς μας και στους άλλους και σχετίζεται περισσότερο με το παρόν. Όπως αναφέρθηκε βασικοί ερευνητές της έννοιας ήταν ο Salovey που μαζί με τον Mayer έθεσε την πρώτη επίσημη θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης το 1990 και ακολουθεί ο Goleman με το φημισμένο βιβλίο του «Συναισθηματική Νοημοσύνη». Ο Goleman θεωρεί την συναισθηματική νοημοσύνη ζωτικό παράγοντα για το άτομο και κυρίως για τα παιδιά και τονίζει πως τα συναισθήματα οδηγούν την συμπεριφορά των ατόμων και τα επηρεάζουν. Είναι ικανότητα να γνωρίζει, να εκφράζει, να ελέγχει και να χειρίζεται το άτομο τα συναισθήματα του και τις διαπροσωπικές του σχέσεις με σύνεση και αποτελεσματικό τρόπο^{14 15 16}.

3.2 Μικρή Ιστορική Αναδρομή

Μια πρώτη προσπάθεια σύνδεσης της συναισθηματικής ζωής με την νοημοσύνη γίνεται από τον Αριστοτέλη στο έργο του «Ηθικά Νικομάχεια» όπου και διαφαίνεται πως η δύναμη και η αξία των συναισθημάτων είχε απασχολήσει την φιλοσοφική του σκέψη.

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης περιγράφεται έμμεσα στο έργο του ως εξής: «να έχουμε την σπάνια ικανότητα να θυμώνουμε με το σωστό πρόσωπο, στο σωστό βαθμό, την σωστή στιγμή, για την σωστή αιτία και με τον σωστό τρόπο».

Στη συνέχεια ο Δαρβίνος του 1872 με το βιβλίο του «Η έκφραση των συναισθημάτων στους ανθρώπους και τα ζώα» επισήμανε την σπουδαιότητα των συναισθημάτων στην επιβίωση και την προσαρμογή των ειδών, μιλά για συναισθήματα στους ανθρώπους και τα ζώα και θέτει και την επιστημονική βάση για έρευνα της νοημοσύνης.

Ο όρος εμφανίζεται και στην λογοτεχνία στο μυθιστόρημα της Jane Austen «Υπερφάνεια και προκατάληψη»^{17 18 19 20}.

Σύμφωνα με την εξελικτική πορεία στην έρευνα για την συναισθηματική νοημοσύνη ο όρος προήλθε αρχικά από τον Thorndike το 1920, που εισήγαγε στον χώρο της ψυχολογίας

¹⁷ Κυριακίδου Χριστίνα, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ηγεσία στους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2011

¹⁸ Τζήμα Ολυμπία, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Καλλιέργεια συναισθηματικής αγωγής, Ιωάννινα, 2017

¹⁹ Μαρκάτη Μαρία – Αλεξάνδρα, Η Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας και της ηγεσίας, Πάτρα, 2015

²⁰ Καραντζά Δημητρούλα, Αντιλαμβανόμενη και αντικειμενική συναισθηματική νοημοσύνη και καλή ψυχοκοινωνική προσαρμογή κατά την έξοδο από την παιδική ηλικία, Ιωάννινα, Ιούνιος, 2011

την κοινωνική νοημοσύνη η οποία αναφέρεται στο πως μπορούμε να συναναστρεφόμεστε μεταξύ μας και να διαχειριζόμαστε τις σχέσεις μας.

Το 1940 ο Wechsler κάνει λόγο για μη νοητικούς παράγοντες που επιδρούν στην συμπεριφορά όπως οι προσωπικοί, οι συναισθηματικοί και οι κοινωνικοί. Το 1950 ο Maslow μίλησε για την συναισθηματική ικανότητα του ανθρώπου και περιγράφει πως οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν την συναισθηματική τους δύναμη ^{21 22}.

Στην δεκαετία του 1980 ο Gardener μίλησε για την ενδοπροσωπική και την διαπροσωπική νοημοσύνη και υποστήριξε πως ο νους αποτελείται από ανεξάρτητες μονάδες και ανέφερε 7+2 τύπους νοημοσύνης, όπως η γλωσσική, η μουσική, η χωρική.

Στην δεκαετία του 1990 οι Mayer και Salovey μιλούν και χρησιμοποιούν για πρώτη φορά τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη στις έρευνες τους και διατυπώνουν την πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία σχετικά με την έννοια. Συμπεριέλαβαν στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να εκφράζει, να ρυθμίζει τα συναισθήματα με τρόπο αποτελεσματικό και να τα χρησιμοποιεί στην λογική και την σκέψη του.

Την ίδια δεκαετία ο Goleman με το βιβλίο του «Συναισθηματική Νοημοσύνη» έκανε για πρώτη φορά τον όρο της συναισθηματικής νοημοσύνης να συζητηθεί έντονα και ανέπτυξε τον ορισμό και το μοντέλο του για την εν λόγω έννοια ^{17 18 19 20 22}.

Η πρώτη ακαδημαϊκή αναφορά στον όρο της συναισθηματικής νοημοσύνης έγινε το 1985 από τον Αμερικανό Leon Payne μέσω της διδακτορικής του διατριβής και μίλησε για τα συναισθήματα του φόβου και του πόνου.

Επίσης το 1987 στο Mensa Magazine δημοσιεύτηκε άρθρο του Keith Beasley όπου «για πρώτη φορά γίνεται δημόσια αναφορά στον όρο «συναισθηματικός δείκτης». Ο Bar-on όμως υποστήριξε πως είχε χρησιμοποιήσει τον όρο σε μια μη δημοσιευμένη έκδοση της διδακτορικής του διατριβής. Άξιο αναφοράς στη ιστορική αναδρομή του όρου είναι η αναφορά του Sternberg το 1985 στην «Νοημοσύνη της επιτυχίας» που είναι η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στο περιβάλλον και να ολοκληρώνει τους στόχους του ^{18 20 21 22}.

Επίσης μια έκφανση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην εξελικτική της πορεία είναι και η έννοια της «συναισθηματικής γλώσσας» με την οποία τα άτομα αποδίδουν συναισθηματικό περιεχόμενο στον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται σύμφωνα με όσα αναφέρει η Παπαδοπούλου το 2004.

²¹ Emotional intelligence. Available from: <https://en.wikipedia.org>

²² Yale center for Emotional Intelligence History. Available from: ei.yale.edu

Βάσει της παραπάνω σύντομης ιστορικής αναδρομής για τον όρο της συναισθηματικής νοημοσύνης συμπεραίνουμε πως υπάρχει μια πληθώρα ερευνών σχετικά με αυτόν από επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων (ψυχολόγοι, ψυχίατροι και άλλοι) και πως – κυρίως – τα τελευταία χρόνια ενδιαφέρει τόσο την επιστημονική κοινότητα όσο και το ευρύ κοινό. Πιο πρόσφατα ενδιαφέρον εκδηλώθηκε από τους Brinol, Petrides and Furnham και Πλατσίδου.

Επίσης συναφής είναι ο όρος κοινωνική νοημοσύνη, πολλαπλή νοημοσύνη, νοημοσύνη της επιτυχίας ενώ το 2001 ο Filliozat κάνει λόγο για την νοημοσύνη της καρδιάς.^{17 18 19 20}

3.3 Συναισθηματικές – Κοινωνικές δεξιότητες

Οι συναισθηματικές, κοινωνικές δεξιότητες είναι αμέτρητες και απορρέουν από την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο άτομο. Αποτελούν δεξιότητες με τις οποίες το άτομο μπορεί να αναγνωρίζει τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να διαχειρίζεται, να ενδιαφέρεται και να φροντίζει τους άλλους, να κάνει σωστές επιλογές, να συμπεριφέρεται υπεύθυνα και σωστά, να δημιουργεί σχέσεις με σωστό τρόπο, να αποφεύγει τις αρνητικές συμπεριφορές.

Είναι δεξιότητες με τις οποίες το άτομο αποκτά αυτογνωσία, αυτορύθμιση, αυτοενεργοποίηση και κοινωνική δεξιότητα. Μαθαίνει να γνωρίζει τον εαυτό του, τα συναισθήματα του, μαθαίνει να χειρίζεται και να ρυθμίζει τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα του, να ελέγχει τις παρορμήσεις του, να θέτει στόχους να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να έχει ελπίδα και αισιοδοξία. Μαθαίνει να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί και τους άλλους και τα συναισθήματά τους, να τους βοηθάει και να αλληλοεπιδρά αποτελεσματικά μαζί τους. Έτσι μπορεί να χειρίζεται τις συγκρούσεις, να προσαρμόζεται^{23 24 25 26}.

Μέσω αυτών των δεξιοτήτων το άτομο μαθαίνει να λαμβάνει σωστές αποφάσεις να συμπεριφέρεται με σεβασμό και υπευθυνότητα, να ακολουθεί τους ηθικούς κανόνες και να αναπτύσσει υγιείς και θετικές ανθρώπινες σχέσεις.

²³ Νικόλαρου Χριστίνα, Γεωργία: Ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: kentro-exelixi.gr (15/9/2017)

²⁴ Σίσκος Βασίλειος, Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και αντιλαμβανόμενο περιβάλλον στο μάθημα της φυσικής αγωγής, Τρίκαλα, 2009

²⁵ Αναστασοπούλου Ελένη: Κοινωνική μάθηση και κοινωνικές δεξιότητες: Διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας για την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://ejournals.e-publishing.ekt.gr> (2014)

²⁶ Πλατσίδου Μαρία, Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης, Θεσσαλονίκη, 2005

Οι εν λόγω δεξιότητες – αποτέλεσμα της συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης του ατόμου, δηλαδή, της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης του – είναι εκείνες με τις οποίες το άτομο γνωρίζει τον εαυτό του και τους άλλους, αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα του καθώς και των γύρω του, έχει ενσυναίσθηση, αναπτύσσει επικοινωνία με τους άλλους και ακολουθεί τους κοινωνικούς κανόνες.

Είναι δεξιότητες που η μάθηση τους οδηγεί στην αυτοπεποίθηση, στην αυτοεκτίμηση, στην κοινωνική επιδεξιότητα, στην συναισθηματική επάρκεια και στην επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής. Οδηγεί στην αυτεπίγνωση, στην αυτοδιαχείριση, στον αυτοέλεγχο, στην υπεύθυνη διαδικασία λήψης αποφάσεων, στην κοινωνική επίγνωση, στην προσαρμογή και στην ψυχική ανθεκτικότητα. Οδηγεί την ζωή σε ποιότητα, σε ισορροπία, σε αποτελεσματικότητα στον προσωπικό, στον επαγγελματικό και σε άλλους τομείς και διαμορφώνει ευτυχισμένους και ολοκληρωμένους ανθρώπους^{23 26 27 28 29 30}.

Για τους παραπάνω λόγους είναι απαραίτητη η ανάπτυξη και η μάθηση των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, δηλαδή, της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης από την μικρή ηλικία ώστε να υπάρξει ομαλή μετάβαση στην εφηβική και ενήλικη ζωή. Οι φορείς που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και μάθηση τους είναι η οικογένεια, το σχολείο και οι υπόλοιποι κοινωνικοί φορείς και οι ειδικοί, όπως ψυχολόγοι, παιδαγωγοί και άλλοι επιστήμονες.

Είναι απαραίτητο η οικογένεια να προσφέρει στα παιδιά με την γέννηση τους ένα ζεστό περιβάλλον με αγάπη, αποδοχή, ενσυναίσθηση, σεβασμό και εκτίμηση. Είναι απαραίτητο να καλλιεργήσει την πίστη στον εαυτό τους, στις δυνατότητες τους, να τους δώσει κίνητρα για να μάθουν να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν τα συναισθήματα τους, αλλά, και να μπορούν να τα διαχειρίζονται ώστε να ζουν αρμονικά και να αποφεύγουν τις αρνητικές συμπεριφορές και πράξεις.

Με την σειρά της η σχολική κοινότητα οφείλει να εντάξει στο πρόγραμμα της την κοινωνική – συναισθηματική μάθηση (SEL) που αποτελεί μια βασική διαδικασία και αναγκαία για τα παιδιά και τους εφήβους που θα τα εφοδιάσει για την ενήλικη ζωή και θα τα βοηθήσει να ωριμάσουν και να ολοκληρωθούν.

²⁷ Έρμα Μαλεκκίδου – Αυγουστή: Πώς να βοηθήσετε το παιδί να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://iliaktida.eu>

²⁸ Καπίρης Πάνος: Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.linkedin.com> (17/3/2016)

²⁹ Παππά Άννα: Συναισθηματικές Δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://pappanna.wordpress.com> (8/2/2014)

³⁰ Κοινωνικοσυναισθηματική αγωγή. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: uniopen.gr

Και βέβαια και η ευρύτερη κοινωνία και οι φορείς της οφείλουν με τη σειρά τους να συνδράμουν στην συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και να τα θωρακίσουν με τις δεξιότητες που αναφέραμε, δηλαδή, με συναισθηματική νοημοσύνη που είναι απαραίτητη όσο και η γνωστική νοημοσύνη στην ζωή του ατόμου^{23 24 25 27 28 29 30}.

Οι συναισθηματικές, λοιπόν, και οι κοινωνικές δεξιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη και ενηλικίωση των παιδιών και η μάθηση τους κρίνεται σήμερα αναγκαία και επιτακτική.

Με τον όρο αυτό εννοούμε την συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη που σχετίζονται με ικανότητες, δεξιότητες του ατόμου και γνωρίσματα της προσωπικότητας του – όπως αναφέρθηκε – και είναι μη γνωστικές δεξιότητες, δυνατότητες και σημαντικές για κάθε άτομο από την γέννηση του και καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του σύμφωνα με τους ειδικούς και τα ερευνητικά δεδομένα.

3.4 Θεωρητικά Μοντέλα και Μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

• Θεωρητικά μοντέλα

Οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί για την ερμηνεία της συναισθηματικής νοημοσύνης υποστηρίζουν πως είναι σύνθετη έννοια που περιλαμβάνει μια σειρά από διαστάσεις (ικανότητες, δεξιότητες, χαρακτηριστικά) και αναφέρεται σε διάφορα επίπεδα της ανθρώπινης φύσης (γνωστικό, δυναμικό, προσωπικότητα, συμπεριφορά).

Οι εν λόγω θεωρίες ταξινομούνται στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες:

1) Θεωρίες με πλαίσιο την προσωπικότητα που ερμηνεύουν την συναισθηματική νοημοσύνη ως συνδυασμό από ικανότητες προσαρμογής και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, π.χ. η θεωρία του Bar-on.

2) Θεωρίες ικανότητας που θεωρούν την συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα του νου που έχει ως προς την δομή και την οργάνωση της αντιστοιχίες με τα άλλα είδη νοημοσύνης, εδώ ανήκει η θεωρία των Mayer, Salovey και Caruso και

3) Θεωρίες επίδοσης, η θεωρία του Goleman, που προσπαθούν να εξηγήσουν και να προβλέψουν την επίδοση στην εργασία με βάση τον τρόπο οργάνωσης της προσωπικότητας.

Σχετικά, λοιπόν, με τα θεωρητικά μοντέλα για την συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρουμε πως ένα πρώτο μοντέλο προτάθηκε από τον Mayer και τους συνεργάτες του που υποστήριξαν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα έκφρασης και

επεξεργασίας των συναισθημάτων με σκοπό την ανάπτυξη και την προαγωγή της σκέψης^{6 31}
32.

Οι ερευνητές μιλούν για δύο κατηγοριοποιήσεις θεωρητικών μοντέλων:

α) Τα μοντέλα ικανοτήτων ή γνωστικοσυναισθηματικών ικανοτήτων που ορίζουν την συναισθηματική νοημοσύνη ως μια γνωστική ικανότητα του ατόμου να επεξεργάζεται τα συναισθήματα του και σε αυτά επικρατεί περισσότερο το μοντέλο που έχει προταθεί από τον Mayer και τους συνεργάτες του. Το μοντέλο αυτό θεωρεί την συναισθηματική νοημοσύνη ως μιας μορφή κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα δικά του συναισθήματα και των άλλων, να διακρίνει τα συναισθήματα και να τα χρησιμοποιεί για να καθοδηγεί τις συμπεριφορές και τις πράξεις του.

β) τα μεικτά μοντέλα ή κοινωνικοσυναισθηματικά με τα οποία η συναισθηματική νοημοσύνη εστιάζει σε κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες με τις οποίες το άτομο προσαρμόζεται στις απαιτήσεις και πιέσεις του περιβάλλοντος. Τα εν λόγω μοντέλα είναι διευρυμένα και περιλαμβάνουν μια γκάμα ικανοτήτων, συμπεριφορών και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας^{6 31 32}. Στα μεικτά μοντέλα τα πιο δημοφιλή είναι του Bar-on, του Goleman και των Petrides και Furnham.

Το μοντέλο του Bar-on (1997) περιγράφει την συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα σύστημα αλληλένδετων συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων του ατόμου που το βοηθούν να κατανοήσει, να εκφράσει τα συναισθήματα του, να κατανοήσει τους άλλους και να σχετιστεί μαζί τους και να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές πιέσεις και απαιτήσεις.

Το μοντέλο του Goleman – μοντέλο συναισθηματικής επάρκειας – προσεγγίζει την συναισθηματική νοημοσύνη μέσα από την διάσταση της συναισθηματικής επάρκειας και θεωρεί την συναισθηματική νοημοσύνη σημαντικό παράγοντα επιτυχίας στη ζωή των ατόμων. Ορίζει την συναισθηματική νοημοσύνη ως δεξιότητα και μιλά για πέντε ομάδες ικανοτήτων.

Το μοντέλο των Petrides και Furnham μιλά για την συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα της προσωπικότητας και ως ατομική ικανότητα ή επεξεργασία πληροφοριών. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί μια ομάδα από αυτοαντιλήψεις και διαθέσεις που σχετίζονται με τα συναισθήματα και τις αυτοαντιλαμβανόμενες ικανότητες^{6 31 32}.

³¹ Faltas Iberkis: Three Models of Emotional Intelligence. Available from: <https://www.researchgate.net> (Accessed: 4th March 2017)

³² Boyatzis E. Richard: Emotional Intelligence and its measurement. Available from: <https://Oxfordre.com> (Accessed: Feb. 2019)

Ένα ακόμη γνωστό μοντέλο είναι του Cooper που καλείται «Χάρτης του Συναισθηματικού Δείκτη» και εντάσσεται στις θεωρίες με πλαίσιο την προσωπικότητα. Υποστηρίζει πως η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από πέντε γενικές διαστάσεις χαρακτηριστικών και ικανοτήτων που περιλαμβάνουν ειδικές δεξιότητες. Επιπλέον σχετικά με τα μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης να αναφέρουμε πως οι Petrides και Furnham πρότειναν μια εννοιολογική διάκριση μεταξύ των μοντέλων και μιλούν:

α) Για τα μοντέλα που θεωρούν την συναισθηματική νοημοσύνη ως νοητική ικανότητα και αναφέρονται στην συναισθηματική ευφυΐα και β) Για τα μοντέλα που την θεωρούν ως γνώρισμα της προσωπικότητας και αναφέρονται στην συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα και στην συμπεριφορά του ατόμου.^{6 31 32}

• Μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Σχετικά με την μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης υπάρχει μια μακρά ιστορία έρευνας, υπάρχει ποικιλία από ψυχομετρικά εργαλεία (κλίμακες και τεστ), αλλά και προβληματισμός γιατί άλλα εργαλεία έχουν ορισμένη εγκυρότητα και αξιοπιστία και άλλα δεν έχουν. Έτσι κάθε εργαλείο δεν αξιολογεί 100% όλες τις καταστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Τα ψυχομετρικά εργαλεία της συναισθηματικής νοημοσύνης ταξινομούνται στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες:

1) Αυτοαναφορές, που μετρούν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, όπως η ανησυχία, η ενσυναίσθηση κ.α. Στην κατηγορία αυτή ανήκει το Emotional Quotient Inventory του Bar-on.

2) Αναφορές άλλων (Τεστ 360 μοιρών), όπου είναι τεστ που άλλα πρόσωπα (π.χ. γονείς, δάσκαλοι, προϊστάμενοι) καλούνται να εκτιμήσουν τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά κάποιου. Εδώ ανήκει το Emotional Quotient Inventory των Boyatzis, Goleman και Knel.

3) Αντικειμενική μέτρηση ικανοτήτων, που ο εξεταζόμενος καλείται να δώσει λύσεις σε προβλήματα ή απαντήσεις σε ερωτήματα και βαθμολογείται με βάση την επίδοσή του. Εδώ ανήκει το Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence Test (Mayer, Caruso and Salovey)

^{6 31 32}

Ενδεικτικά γίνεται αναφορά σε ορισμένα εργαλεία μέτρησης συναισθηματικής νοημοσύνης.

Τα εργαλεία που βασίζονται στις ικανότητες περιλαμβάνουν:

Το STEU (Situational Test of Emotional Understanding) και το STEM (Situational Test of Emotional Management) που εισήγαγαν οι Maccann και Roberts.

Εδώ ανήκουν και το MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Scale, (Mayer and Salovey) και το MSCEIT (Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence Test) που βασίζονται στο θεωρητικό μοντέλο Ικανότητας των Mayer, Salovey and Caruso και μετρούν γνωστικές και συναισθηματικές ικανότητες.

Τα εργαλεία μέτρησης που βασίζονται στο μοντέλο του Goleman - που θεωρεί ικανότητα την συναισθηματική νοημοσύνη - είναι το ECI (Emotional Competency Inventory) και το ESCI (Emotional and Social Competency Inventory). Το ECI είναι εργαλείο μέτρησης της συναισθηματικής επάρκειας και βασίζεται σε αναφορές τρίτων.

Η αξιολόγηση συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων γίνεται με το test συναισθηματικού πηλίκου του Goleman (EQ, Emotional Quotient) ενώ το EQ-Map ανήκει στους Cooper και Sawaf, είναι το τεστ του συναισθηματικού δείκτη, εργαλείο 360° που αξιολογεί γενικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας. Η συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη εκτιμάται και με το EQI (Bar-on Emotional Quotient Inventory, Bar-on). Το TEIQue ερωτηματολόγιο μετρά την συναισθηματική νοημοσύνη ως γνώρισμα της προσωπικότητας και είναι αρκετά εύχρηστο.

Υπάρχουν και άλλα εργαλεία όπως το TAS-20 (Κλίμακα αλεξιθυμίας) από το Τορόντο, το LEAS, κλίμακα που μετρά τα επίπεδα συναισθηματικής συνειδητοποίησης και τεστ που αξιολογούν συναισθηματικές δεξιότητες στα παιδιά.^{6 31 32}

3.5 Η Σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στα άτομα-από την γέννηση τους-είναι αρκετά μεγάλη και είναι απαραίτητη σε κάθε ηλικιακή περίοδο της ζωής τους. Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με την σωματική και την ψυχική και πνευματική υγεία. Η ικανότητα να φροντίζουμε το σώμα μας και να ελέγχουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα που επιδρούν σε αυτό και προκαλούν συμπτώματα συνδέεται με την συναισθηματική νοημοσύνη και οδηγεί στη σωματική υγεία. Συνάμα η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει και στην ψυχική, πνευματική υγεία γιατί επηρεάζει την στάση και την άποψη των ατόμων απέναντι στη ζωή και τα ωθεί σε θετικό τρόπο σκέψης, τα ανακουφίζει από την ανησυχία και τα απομακρύνει από την κατάθλιψη και τις συναισθηματικές εναλλαγές^{33 34 35}.

Με την συναισθηματική νοημοσύνη τα άτομα αποκτούν αυτοεπίγνωση, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο. Γνωρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους, αντιλαμβάνονται τα δικά τους συναισθήματα αλλά και των άλλων, διακρίνουν τι τους κάνει καλό και τι όχι. Αναπτύσσουν υγιή αυτοεκτίμηση, εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και προσαρμόζονται στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις. Ρυθμίζουν, διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους- και τα έντονα και τα αρνητικά - και κυριαρχούν στις καταστάσεις. Τα άτομα μέσα από την συναισθηματική νοημοσύνη είναι φιλόδοξα, έχουν αισιοδοξία, έχουν ισχυρά εσωτερικά κίνητρα, είναι αποφασιστικά και επικεντρώνονται στους στόχους τους. Είναι πιο αποτελεσματικά και με καλή επίδοση στους τομείς που ασχολούνται. Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά τα άτομα να σκέφτονται καλύτερα, πιο δημιουργικά, να επιλύουν τα προβλήματα τους πιο αποτελεσματικά και να παίρνουν σωστές αποφάσεις^{36 37 38}
^{39 40 41}.

³³ Ζερβάκη Δήμητρα: Πρέπει να ενισχύσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://dimitrazervaki.com>

³⁴ Πώς να αναπτύξετε την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://tvxs.gr> (12/4/2019)

³⁵ Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για το παιδί. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://tvxs.gr> (27/9/2018)

³⁶ Βάθης Αλ.: Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.therapia.gr>

³⁷ Τσιούσης Ιωαν., Τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη, Πανεπιστήμιο Κρήτης

³⁸ Μπατάλα Γεωργία: Συναισθηματική Νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: www.batalalarissa.gr

³⁹ Θανοπούλου Τζ.: 7 συνήθειες ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://meyglia.gr> (7/8/2019)

⁴⁰ 18 χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://enallaktikidrasi.com> (2017)

⁴¹ Η συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://terrapapers.com>

Παράλληλα με την συναισθηματική νοημοσύνη τα άτομα αναπτύσσουν υγιείς σχέσεις με τον εαυτό τους και τους άλλους, ισορροπημένες, πιο σταθερές και μακροχρόνιες. Αναγνωρίζουν τα συναισθήματα, τις ανάγκες των άλλων, έχουν ενσυναίσθηση και επιθυμούν να τους βοηθούν. Ενδιαφέρονται αληθινά για τα άλλα άτομα, αναπτύσσουν την συνεργασία, σέβονται τα διαφορετικά συναισθήματα, επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά.

Έτσι διαχειρίζονται πιο καλά τις συγκρούσεις, διαπραγματεύονται καλύτερα γιατί κατανοούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες και των άλλων και λύνουν πιο εύκολα τις μεταξύ τους διαφωνίες και διαφορές ^{41 42 43 44 45}.

Μέσα, λοιπόν, από την ύπαρξη της συναισθηματικής νοημοσύνης τα παιδιά, οι έφηβοι και οι μετέπειτα ενήλικες αναπτύσσονται ισορροπημένα και αποτελεσματικά γιατί γνωρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους, έχουν θετική αυτοεικόνα και αποκτούν πολύτιμες δεξιότητες, εφόδια ζωής. Αναγνωρίζουν, διαχειρίζονται, ελέγχουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων. Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, λαμβάνουν σωστές αποφάσεις, έχουν καλύτερη σχολική, ακαδημαϊκή, επαγγελματική απόδοση, κρίνουν πιο εύστοχα και δύσκολα προβληματίζονται. Αναπτύσσουν πλούσιες, χρόνιες και πιο σταθερές προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.

Τα παιδιά και οι έφηβοι διαμορφώνουν υγιείς σχέσεις με τους συνομήλικους τους, λιγότερο συγκρουσιακές και προβληματικές. Συνεργάζονται, έχουν έφεση στην μάθηση, είναι πιο αισιόδοξα και κοινωνικά. Είναι πιο προσαρμοστικά, έχουν ανθεκτικότητα στην ζωή και τις προκλήσεις της, βάζουν όρια στις αρνητικές τους σκέψεις και στα έντονα συναισθήματα τους. Έχουν αναπτυγμένη ενσυναίσθηση, είναι πιο φιλικά και αισιόδοξα και ευτυχισμένα ^{36 39 40 42 43 46 47 48 49 50}.

⁴² Ποιες είναι οι συμπεριφορές των ατόμων με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://politis.com> (12/7/2019)

⁴³ Μυλωνά P.: Συναισθηματική νοημοσύνη: Πόσο σημαντική είναι για το παιδί σου. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.tlife.gr> (22/2/2017)

⁴⁴ Μόσχα Μαρίνα: Συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών – γνωρίζετε πόσο σημαντική είναι; Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mothersblog.gr> (31/12/2018)

⁴⁵ Checa P. Fernandez, Berrocal P.: The Relationship of Intelligence quotient and emotional intelligence in cognitive control processes. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (Accessed: 1th Dec 2015)

⁴⁶ Ye-Ha Jung, Na Yong Shin, Joon Hwah Jang, Won Joon Lee, Dasom lee, Yoobin Choi, Soo-Hee-choi, Do-Hyung Kang: Relationships among stress, emotional intelligence, cognitive intelligence and cytokines, *Medicine* 2019; 98 (18)

⁴⁷ Adult emotional intelligence. Available from: <https://www.talentsmart.com>

⁴⁸ Sabina Durrani and Agha Irfan Ali Zaidi: The relationship of emotional intelligence in Humanitarian response. Available from: <https://education.mei.edu> (Accessed: 14th Jul 2016)

⁴⁹ Alehandra Martins, Nelson Ramalho, Estelle Morin: A comprehensive meta – analysis of the relationship between emotional intelligence and health, 2010; 49, 554 – 564

⁵⁰ Why EQ is the new IQ. Available from: <https://officevibe.com> (Accessed: 25th February 2016)

Η συναισθηματική, λοιπόν νοημοσύνη είναι απαραίτητη σε κάθε άτομο και δεν επαρκεί η διανοητική ευφυΐα για να πορευτεί στην ζωή. Τα άτομα με ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, τα άτομα που από την μικρή τους ηλικία εκπαιδεύτηκαν στη συναισθηματική νοημοσύνη και την καλλιέργησαν είναι εφοδιασμένα με αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα, υψηλή αυτοεκτίμηση, θετική εικόνα για τον εαυτό τους και τις ικανότητες τους. Προσαρμόζονται, δέχονται τις αλλαγές, αναλαμβάνουν ευθύνες, δεν λαμβάνουν αποφάσεις παρορμητικά, έχουν αυτοπειθαρχία, δεν υποτάσσονται στα αρνητικά συναισθήματα, εκτιμούν όσα έχουν και θέτουν στόχους και κατανοούν τους γύρω τους και τον ψυχισμό τους και ενδιαφέρονται αληθινά για αυτούς^{39 40 44 46 47 49 50}.

Αντίθετα άτομα με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη δεν παρουσιάζουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Είναι απαισιόδοξα, αποθαρρύνονται από τις αποτυχίες, έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία, στην επαφή με τους άλλους, δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, δεν συνεργάζονται, συγκρούονται εύκολα και εμπλέκονται σε καυγάδες και δεν έχουν καλή σχολική, ακαδημαϊκή, επαγγελματική επίδοση.

Επιδιώκουν την επιβεβαίωση των άλλων, δεν κάνουν διάλογο, προσκολλώνται στα λάθη τους, κυριεύονται από αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις, προσβάλλονται εύκολα και έχουν συναισθηματικά ξεσπάσματα και δεν κατανοούν τους άλλους. Και βέβαια η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη οδηγεί σε διαταραχές την σωματική (ψυχοσωματική ασθένειες όπως ημικρανίες, δερματολογικά προβλήματα, γαστρεντερολογικά κ.α.) και ψυχική υγεία και ευεξία. Τα άτομα με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη – κυρίως τα παιδιά και οι έφηβοι – είναι πιο αντιδραστικά, επιθετικά και ευάλωτα και λιγότερο ευτυχισμένα και ισορροπημένα^{35 36 38 42 46 48 49}.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ζωή και πως η ευφυΐα δεν οδηγεί πουθενά αν τα συναισθήματα έχουν κλονιστεί. Πρέπει να δίνουμε έμφαση και στον «Συγκινησιακό εγκέφαλο» γιατί μετράει όχι μόνο τι σκεφτόμαστε, αλλά και τι νοιώθουμε. Η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει σημαντικά στην προσωπική και επαγγελματική επιτυχία, είναι σημαντική για την σχέση με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

Η πρόοδος και η ευτυχία υφίστανται όταν η καρδιά και το μυαλό βρίσκονται σε αρμονία και έξυπνα είναι τα παιδιά, οι έφηβοι – και μετέπειτα οι ενήλικες – που έχουν αυτοεπίγνωση, αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία, υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, κοινωνικοποιούνται και αναπτύσσουν υγιείς σχέσεις και σκέφτονται με την λογική της καρδιάς.

3.6 Κριτική Θεώρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει δεχτεί κριτική από τον επιστημονικό χώρο και τα μέλη της. Είναι ένα νέο πεδίο στο χώρο της επιστήμης και υπάρχει μεγάλη διαφωνία για το περιεχόμενο της για την αξιολόγηση της καθώς και προβληματισμοί ως προς τον ορισμό της, τα μοντέλα της και την μέτρηση της από κάποιους ειδικούς. Η κριτική βέβαια που έχει ασκηθεί δεν σημαίνει πως η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν έχει αξία. Όλες όμως οι έννοιες που εμφανίζονται στην επιστήμη είναι ανοιχτές στην κριτική, την εξέλιξη και την βελτίωση και δέχονται και διαφορετικούς σχολιασμούς και ίσως και αμφισβήτηση. Σχετικά, λοιπόν, με την συναισθηματική νοημοσύνη κάποιοι ειδικοί θεωρούν πως η έννοια της έχει υπερεκτιμηθεί και υποστηρίζουν πως η έρευνα σχετικά με αυτή είναι σποραδική.

Οι G. Matthews, R. Roberts & M. Zeidner αμφισβητούν τα ακόλουθα για την συναισθηματική νοημοσύνη και σημειώνουν πως χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση:

1) Οι ορισμοί της συναισθηματικής νοημοσύνης διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. 2) Τα τεστ της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι αμφιλεγόμενα προς την εγκυρότητα τους και έχουν μικρή προγνωστική αξία. 3) Την άποψη πως η αυτο-αξιολογούμενη συναισθηματική νοημοσύνη είναι διακριτή από τις υπάρχουσες δομές της προσωπικότητας. 4) Την άποψη πως τα τεστ ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης πληρούν τα κριτήρια μιας γνωστικής ευφυΐας. 5) Την πεποίθηση πως η συναισθηματική νοημοσύνη αφορά τα συναισθήματα όπως η γνωστική νοημοσύνη αφορά την γνώση. 6) Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κρίσιμη για την επιτυχία στον πραγματικό κόσμο^{51 52 53}.

Ο Heineπαράθετει τα δικά του επιχειρήματα με τα οποία αντιτίθεται στο περιεχόμενο του βιβλίου του Goleman για την συναισθηματική νοημοσύνη. Αναφέρει, λοιπόν, πως έχει δημιουργήσει ένα δικό του προσωπικό ορισμό για τη συναισθηματική νοημοσύνη που περιλαμβάνει και πτυχές της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς που δεν σχετίζονται με την έννοια όπως ορίζεται επιστημονικά.

Κάνει ισχυρισμούς για την ισχύ και την προγνωστική ικανότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης και αναφέρει πως χρησιμοποιεί τις έννοιες συναισθηματικός γραμματισμός, συναισθηματική υγεία, ικανότητα, δεξιότητα σαν να αναφέρεται στο ίδιο πράγμα και δίχως να δίνει ξεχωριστούς ορισμούς.

⁵¹ Kevin R. Murphy: A critique of emotional intelligence, Psychology Press, 2019

⁵² Γούλα Ζωή: Η συναισθηματική νοημοσύνη και η προσωπικότητα των μελλοντικών επαγγελματιών τις ηδικής αγωγής, Θεσσαλονίκης, Οκτώβρης 2012

⁵³ Αλεξοπούλου Αικ., Η συναισθηματική νοημοσύνη και η επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών, Πάτρα, Ιούλιος, 2018

Επίσης αναφέρει πως ο Goleman προσπαθεί να παρουσιάσει ως κάτι νέο και επαναστατικό την συναισθηματική νοημοσύνη και όσα γράφει για την εν λόγω έννοια την στιγμή που πολλά από αυτά έχουν μελετηθεί πολλά χρόνια πριν στην έρευνα για την προσωπικότητα^{51 52 53}. Υπονοεί πως κάθε άτομο μπορεί να μάθει να είναι συναισθηματικά ευφυή χωρίς να λαμβάνει υπόψη τα έμφυτα και αμετάκλητα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή το μεγάλο εύρος των ατομικών διαφορών από άτομο σε άτομο. Παρουσιάζει τον εαυτό του ως τον μοναδικό ειδικό για την συναισθηματική νοημοσύνη και δεν αναγνωρίζει αρκετά τους Mayer, Salovey, Caruso και άλλους επιστήμονες που ασχολήθηκαν με το θέμα.

Υποστηρίζει δε πως η δουλειά του είναι επιστημονική ενώ δεν βασίζεται σε δεδομένα με την πραγματική επιστημονική έννοια και ισχυρίστηκε πως το τεστ του (ECI-360) είναι το αυθεντικό εργαλείο μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης ενώ δεν έχει χρησιμοποιηθεί στις έρευνες^{51 52 53}.

Ο Λόκε υποστηρίζει πως η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μια παρερμηνεία της δομής της ευφυΐας και προτάσσει μια εναλλακτική ερμηνεία δηλώνοντας πως είναι μια άλλη μορφή, τύπου ευφυΐας εφαρμοσμένη σε ένα συγκεκριμένο τομέα της ζωής που είναι τα συναισθήματα και προτείνει να αναφέρεται ως «δεξιότητα».

Ο Άνταμ Γκράντ υποστήριξε πως μια καλά αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι μόνο ένα εργαλείο επίτευξης στόχων αλλά έχει και μια σκοτεινή πλευρά γιατί αποτελεί «όπλο» χειραγώγησης των άλλων.

Ασκείται κριτική και στην μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και στα τεστ που χρησιμοποιούνται και αμφισβητείται η εγκυρότητα τους. Μια κριτική στα έργα των Mayer και Salovey προέρχεται από μελέτη του Roberts που ισχυρίζεται πως η συναισθηματική νοημοσύνη όπως μετριέται από το τεστ μπορεί να μετράει μόνο την συμφωνία και όχι την ικανότητα^{51 52 53}.

Παράλληλα η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης δέχεται κριτική γιατί δεν υπάρχει ως αυθύπαρκτη έννοια και συμπίπτει σε σημαντικό βαθμό με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Η κριτική βασίζεται στο γεγονός πως έχουν βρεθεί μέτριες ως υψηλές συσχετίσεις ανάμεσα σε αρκετές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και της προσωπικότητας.

Όμως υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη αν και εμπεριέχει κάποιες πτυχές της προσωπικότητας δεν μπορεί να ταυτιστεί μαζί της γιατί αξιολογεί διαφορετικές παραμέτρους και υπάρχουν και πτυχές της συναισθηματικής

νοημοσύνης όπως η ενσυναίσθηση, η αυτοεκτίμηση που την διαφοροποιούν από την προσωπικότητα^{51 52 53}.

Από την πλευρά τους οι Davies, Stankov και Roberts αμφισβητούν την εγκυρότητα της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης γιατί θεωρούν πως δεν μπορεί να αποτελεί αντικείμενο της «επιστημονικής» ψυχολογίας και πρέπει να παραμείνει στο πεδίο της ψυχολογίας. Επίσης οι Dans και Ashkanasy υποστηρίζουν πως λόγω της ύπαρξης πολλών και διαφορετικών μοντέλων συναισθηματικής νοημοσύνης εμποδίζεται η καθιέρωση της ως αναγνωρισμένης εμπειρικής δομής με εγκυρότητα ενώ ο Locke αναφέρει πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια αβάσιμη έννοια γιατί μπορεί να είναι αντιληπτή με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και πιστεύει - όπως και άλλοι - πως η έννοια της έχει υπεργενικευτεί. Επίσης υπάρχουν ερωτήματα για το «τί» μετράνε τα μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης και «πόσο» αξιόπιστα είναι σύμφωνα με τον Brackett et al., 2003^{51 52 53}. Ενώ υπάρχει αμφισβήτηση της έννοιας και της εγκυρότητας της, λόγω, της έλλειψης επιστημονικής έρευνας, την δημοσίευση σημαντικών άρθρων σε όχι και τόσο γνωστά περιοδικά (π.χ. η δημοσίευση των Salovey και Mayer το 1990) αλλά και της ασάφειας του όρου και κάποιοι επιστήμονες αμφισβητούν και την ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση του Goleman για την συναισθηματική νοημοσύνη γιατί έχει δοκιμαστεί ελάχιστα και σε συγκεκριμένα πολιτισμικά πλαίσια.

Η παραπάνω, λοιπόν, αναφορά είναι μια σύντομη κριτική παρουσίαση που έχει γίνει για τη συναισθηματική νοημοσύνη από την επιστημονική κοινότητα^{51 52 53}. Όμως η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν μπορεί να αμφισβητηθεί καθώς και η σημασία της για την ζωή των ατόμων από την γέννηση τους.

Ως νέα έννοια που είναι πρωτοποριακή δέχεται κριτική και ίσως και αμφισβήτηση αφού έρχεται σε αντίθεση με την «παγιωμένη» έννοια της γνωστικής νοημοσύνης αλλά αποτελεί όντως επανάσταση στο χώρο της επιστήμης και θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο του ανθρώπινου ψυχισμού που συμβάλλει στην ολοκλήρωση και στην ευτυχία του ατόμου σε ατομικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Κεφάλαιο 4.

Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης

4.1 Ανάπτυξη και Καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η ανάπτυξη, καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι απαραίτητη για την μετέπειτα πορεία του ατόμου και πρέπει να ξεκινάει από την βρεφική ηλικία. Φορείς της συναισθηματικής αγωγής είναι οι γονείς, το σχολείο και η ευρύτερη κοινωνία και οι ειδικοί. Η οικογένεια, οι γονείς είναι το πλαίσιο που ασκεί την πρωταρχική επιρροή στην συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Ο Gottman αναφέρει «πέντε» στάδια συναισθηματικής αγωγής που ακολουθούν οι γονείς για να αυξήσουν την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών και είναι τα ακόλουθα:

- Έχουν επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών
- Βλέπουν το συναίσθημα ως ευκαιρία για οικειότητα και διδασκαλία
- Έχουν ενσυναίσθηση
- Βοηθούν το παιδί να ονομάζει και τα θετικά και τα αρνητικά του συναισθήματα
- Θέτουν όρια και στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων ⁵⁴.

Οι γονείς πρέπει να είναι πρότυπα μίμησης για τα παιδιά. Πρέπει να είναι ενσυναισθητικοί, να αγαπούν με όρια, να εκτιμούν τα παιδιά και να πιστεύουν στις δυνατότητες τους, στην μοναδικότητα τους και να τους εμφυτεύουν αισιόδοξη στάση για την ζωή. Πρέπει να τα εμπνεύσουν στην μάθηση και στην εξέλιξη ^{54 55 56 57}.

Οι γονείς οφείλουν να ακούνε τα συναισθήματα – και τα αρνητικά – των παιδιών να τα μαθαίνουν να εκφράζουν, να αναγνωρίζουν, να αποδέχονται, να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους και να έχουν υπομονή, όρια και να μαθαίνουν πως να εκφράζουν τα θέλω και τις ανάγκες τους. Έτσι θα γίνουν ψυχικά ανθεκτικά.

Σημαντικό τα παιδιά να ονοματίζουν, να διακρίνουν τα συναισθήματα τους, να μαθαίνουν από τους γονείς τεχνικές επίλυσης προβλημάτων (π.χ. Τι μπορώ να κάνω για αυτό που μου συμβαίνει, πόσες είναι οι πιθανές λύσεις) και να οριοθετούνται ως προς την συναισθηματική τους έκφραση (π.χ. εξηγούν οι γονείς στο παιδί πως το να σπάσει τα

⁵⁴ Βασιλάρου Βασιλική, Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: www.elliepek.gr (9/5/2010)

⁵⁵ Μπαρμπαλιού Ελισάβετ: Η ασπίδα προστασίας μπροστά στις αντιξοότητες της ζωής, κοινωνική επιθεώρηση, 2017; 23

⁵⁶ Παπακυργιάκη Χρύσα: Πώς μπορώ να ενισχύσω την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού μου. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mothersblog.gr> (6/11/2018)

⁵⁷ Κυριόπουλος Γιάννης: Πώς μπορούσε να βοηθήσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.elnipe.com> (11/2/2018)

παιχνίδια του δεν είναι λύση στον θυμό του, βοηθά όμως η συζήτηση). Οι γονείς πρέπει να βλέπουν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών ως ευκαιρία επικοινωνίας, τρυφερότητας και να εμφυτεύουν σε αυτά πίστη στον εαυτό τους.

Δεν πρέπει η οικογένεια να μειώνει τα παιδιά, να αρνείται τα συναισθήματα τους αλλά να εξηγούν οι γονείς πως όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα και αποδεκτά και είναι οι πράξεις που πρέπει να διορθώνουμε και να περιορίζουμε. Να συζητούν με τα παιδιά τους, να τα διδάσκουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες^{57 58 59 60 61 62}.

Ενδείκνυται να διδάσκονται τα παιδιά στρατηγικές μάθησης, να καταλάβουν πως τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται σωστά, να εξοικειώνονται και να χρησιμοποιούν φράσεις, όπως «αισθάνομαι» και να ανοίγουν την καρδιά τους και να μιλούν για τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Να μαθαίνουν από τους γονείς την τέχνη της ενσυναίσθησης, π.χ. Ρωτάμε το παιδί πως πιστεύει πως αισθανόταν ο παππούς σήμερα ; Ήταν χαρούμενος ή λυπημένος;

Οι γονείς πρέπει να γίνουν παιδιά για τα παιδιά και να ενδιαφερθούν για την συναισθηματική τους ανάπτυξη και καλλιέργεια. Τα διδάσκουν, τα βοηθάνε να ακούσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, να έχουν αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα, να λειτουργούν με ασφάλεια, με ισορροπία και να μην φοβούνται^{63 64 65 66 67 68}. Οι γονείς πρέπει να είναι ζεστοί, φιλικοί απέναντι στα παιδιά και να αναπτύσσουν σχέσεις εμπιστοσύνης και κατανόησης μαζί τους. Έτσι, τα διδάσκουν να είναι αυτόνομα, να μαθαίνουν από τα λάθη τους, να σέβονται τον εαυτό τους, διαλέγονται μαζί τους και αποκαλύπτουν και τα δικά τους συναισθήματα και λάθη και διευκολύνουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης.

⁵⁸ Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο σημαντική από τον δείκτη νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.kuffingtonpost.gr> (2 Μαρτίου 2017)

⁵⁹ Μαργαρίτη Τζέσικα, Μαρδός Ιωάννης: Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και γιατί είναι σημαντική. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://art-therapycenter> (13 Σεπτεμβρίου 2018)

⁶⁰ Μακρή Παναγιώτα: Η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.talemas.gr> (11 Ιανουαρίου 2017)

⁶¹ Κυπραίος Παν., Αναπτύξτε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας, Μάρτιος, 2007

⁶² Γεωργακοπούλου Δήμητρα, Η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ένταξη παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες στην πρωτοβάθμια, εκπαίδευση, Καλαμάτα, 2015

⁶³ Μπαντή Ασημίνα: Προγράμματα συναισθηματικής ανάπτυξης στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση – παραδείγματα από την διεθνή και ελληνική πραγματικότητα, Θεσσαλονίκη, 2010

⁶⁴ 5 Βήματα κλειδιά για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://antikleidi.com> (18/9/2012)

⁶⁵ Τσόκας, Συναισθηματική διαπαιδαγώγηση παιδιών, 2019

⁶⁶ Βασίλαρου, Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων, Μάιος, 2010

⁶⁷ Γιατί και πώς να ενισχύσουμε την συναισθηματική ζωή των παιδιών μας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.nannrika.com> (19/9/2018)

⁶⁸ Χριστοφόρου Μαρία: Ενισχύοντας την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.academia.edu>

Οι γονείς αναπτύσσουν συναισθηματικά τα παιδιά όταν δεν είναι πιεστικοί, αυταρχικοί και τιμωρητικοί. Όταν δεν επιβάλλουν λύσεις, δεν προσβάλλουν τα παιδιά, σέβονται τις επιθυμίες τους και τις επιλογές τους, τα όνειρα τους και τα ενθαρρύνουν να εκφράζουν τα συναισθήματα τους. Τα βοηθούν όταν τα ωθούν σε δραστηριότητες και ενδιαφέροντα που ενισχύουν τον συναισθηματικό τους κόσμο (π.χ. παιδική λογοτεχνία), δεν υποτιμούν, δεν μειώνουν, δεν επικρίνουν τα συναισθήματα τους, τα βοηθούν να τα λεκτικοποιήσουν, εξηγούν τους κανόνες, τα όρια, δεν τα αποδοκιμάζουν και δεν επιβάλλουν τις ιδέες τους και την άποψη τους.

Οι γονείς, λοιπόν, από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού συμβάλλουν στην ανάπτυξη και καλλιέργεια της συναισθηματικής τους νοημοσύνης με την σωστή ανατροφή και διαπαιδαγώγηση του. Οφείλουν να το παροτρύνουν να εκφράζεται, να συζητούν μαζί του για το πως νοιώθει, να το αφήνουν να κάνει λάθη και να το ενισχύουν να τα λύνει, να το ωθούν να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, να το επαινούν, να πιστεύουν στην προσωπικότητα του και στην αξία του και να ενισχύουν την αυτονομία του, την αυτοπεποίθηση του.

Οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν τις φραστικές επιθέσεις, να μπαίνουν στην θέση του παιδιού, να είναι καλό παράδειγμα για αυτό και να το στηρίζουν και να το σέβονται ως μοναδικό και αξιόλογο άτομο. ^{61 63 69 70 71 72 73 74}

Οι γονείς, η οικογένεια – σύμφωνα και με μελέτες – είναι οι φορείς που βοηθούν το παιδί να μάθει, να νοιώσει, να αντιδρά και να επικοινωνεί με τους γύρω του. Γονείς με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη βοηθούν την συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών περισσότερο από τους γονείς με χαμηλή ή καθόλου συναισθηματική νοημοσύνη. Έρευνα των Χούβεν - Γκόταμαν στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον υποστηρίζει πως οι γονείς με περισσότερες συναισθηματικές δεξιότητες στο γάμο τους βοηθούν αποτελεσματικότερα τα παιδιά τους συναισθηματικά. ⁶¹

Σύμφωνα με τον Gottman οι γονείς που εφαρμόζουν την συναισθηματική αγωγή στα παιδιά τους ονομάζονται «συναισθηματικοί μέντορες» και τα βοηθούν να αναγνωρίζουν, να

⁶⁹ Παπαδοπούλου Λίνα: 6 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει την συναισθηματική του νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.themanagers.gr> (27 Ιουνίου 2017)

⁷⁰ Γλύστρα Φοίβη: Πώς να αναπτύξετε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mama365.gr> (9 Μαρτίου 2017)

⁷¹ Καλαντζή Σταυρούλα: Η Συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά και 7 τρόποι να την χτίσουμε. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://junior.focuslab.gr> (30 Ιουνίου 2017)

⁷² Γιατί είναι σημαντική η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.onmed.gr> (8 Δεκεμβρίου 2019)

⁷³ Ebel Natalie, Developing your emotional intelligence. Available from: <https://wcs.nwo.ca>

⁷⁴ Durlofskly Paula, The benefits of emotional intelligence, 2018. Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 8th July 2018)

διακρίνουν, να εκφράζουν όλα τα συναισθήματα τους και τα μαθαίνουν να σέβονται τον συναισθηματικό τους κόσμο και να λύνουν τα προβλήματα τους.

Έτσι τα παιδιά αποκτούν αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία, αναπτύσσουν ικανότητες μάθησης, εμπιστεύονται τα συναισθήματα τους λύνουν μόνα τους τα προβλήματα τους και έχουν καλή υγεία, ψυχική ισορροπία και παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς^{62 75 76}.

Το σχολείο είναι ένας δεύτερος σημαντικός φορέας για την ανάπτυξη και καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών και η συναισθηματική αγωγή πρέπει να προωθηθεί στον χώρο της εκπαίδευσης και τα παιδιά να εκπαιδεύονται στις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες.

Στο πλαίσιο του σχολείου πρέπει τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν, να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να εκτιμούν τη διαφορετικότητα και την οπτική των άλλων, να μάθουν να θέτουν στόχους και να λύνουν ό,τι τους συμβαίνει.

Η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται και ενισχύεται με το σωστό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με τα κατάλληλα μαθήματα και τις ανάλογες δραστηριότητες. Το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές, θετικό περιβάλλον, να ενισχύσουν την γλώσσα των συναισθημάτων, να εγκαθιδρύσουν σχέσεις φροντίδας, εμπιστοσύνης για τους μαθητές, να ενθαρρύνουν την ενεργητική συμμετοχή, να δίνουν συνεχή ανατροφοδότηση, να βοηθούν τα παιδιά να εκφράζονται, να διεκδικούν αλλά και να έχουν όρια, να είναι ενσυναισθητικά και να μάθουν να επικοινωνούν, να αναπτύσσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και να διαχειρίζονται και τα αρνητικά τους συναισθήματα^{62 63 77 78 79}.

Συνάμα οι εκπαιδευτικοί μέσα στην τάξη πρέπει να δημιουργούν κλίμα κατανόησης, εμπιστοσύνης, να ενισχύσουν τη συναισθηματική έκφραση των παιδιών, να παρέχουν στρατηγικές διαχείρισης, αναγνώρισης των συναισθημάτων, να έχουν ενεργητική ακρόαση και να σέβονται την πολιτισμική διαφοροποίηση στην έκφραση και εκδήλωση των συναισθημάτων^{62 63 77 78 79}.

Συμπεραίνουμε πως και το σχολείο συμβάλλει στη διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα από το κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που οφείλει να εφαρμόζει.

⁷⁵ Manson M. 5 Skills to help you develop emotional intelligence, April,2019. Available from: <https://markmanson.net> (Accessed: April 2019)

⁷⁶ Andrews M, How to improve your emotional intelligence. Available from: <https://www.extension.harvard.edu>

⁷⁷ Ackeman E., Courtney: What is the emotional intelligence? +18 ways to improve it. Available from: <https://positivepsychology.com> (Accessed: 11-2-2020)

⁷⁸ Jeanne Segal, Melinda Smith, Lawrence Robinson and Jennifer Shubin: Improving emotional intelligence (EQ). Available from: <https://www.helpguide.org> (Accessed: October 2019)

⁷⁹ Higuera V. What do you need to know about emotional intelligence. Available from: <https://www.healthline.com> (Accessed: November 2018)

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να παρέχει η εκπαιδευτική κοινότητα συναισθηματική εκπαίδευση και υπάρχουν μαθήματα προσανατολισμένα στη συναισθηματική νοημοσύνη, όπως η λογοτεχνία, η ζωγραφική. Με την συναισθηματική αγωγή το σχολείο διαμορφώνει άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, άτομα ικανά να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις, να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και άτομα ψυχικά υγιή και επιτυχημένα και με καλή σχολική και αργότερα ακαδημαϊκή και επαγγελματική επίδοση.

Σύμφωνα με τον Elias, ο συνδυασμός μάθησης και κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (SEL) είναι το αληθινό πρότυπο για την αποτελεσματική εκπαίδευση. Οι παραπάνω δεξιότητες – όπως υποστηρίζει – είναι μέρος της εκπαίδευσης.

Τα παιδιά και οι έφηβοι με την συναισθηματική αγωγή θα προστατευτούν, θα θωρακιστούν και θα ενισχυθούν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και κινδύνους, όπως ο εκφοβισμός, η βία, η χρήση ουσιών και η κατάθλιψη και οι συναφείς διαταραχές^{62 63}.

Τόσο, λοιπόν, οι γονείς όσο και το σχολείο παίζουν σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών, καθώς και η ευρύτερη κοινωνία και οι ειδικοί, όπως ψυχολόγοι. Οι γονείς συμβάλλουν από τη γέννηση του παιδιού στην ανάπτυξη ή μη της συναισθηματικής του νοημοσύνης.

Παιδιά που μεγαλώνουν από γονείς που ενισχύουν τη συναισθηματική τους ανάπτυξη είναι πιο υγιή, ευπροσάρμοστα, επικοινωνιακά, αισιόδοξα. Είναι παιδιά με ψυχική ανθεκτικότητα, με αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο, αυτονομία και είναι παιδιά με σεβασμό στον συναισθηματικό τους κόσμο, αλλά και στο συναισθηματικό κόσμο των άλλων⁸⁰.

Και βέβαια με τη σειρά του ένα σχολείο που δίνει έμφαση στην συναισθηματική εκπαίδευση συνεχίζει εποικοδομητικά το ρόλο των γονιών και ολοκληρώνει το έργο τους σε αντίθεση με τους γονείς που αδιαφορούν για τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού τους. Το σχολείο πρέπει να μην στοχεύει μόνο στη γνωστική νοημοσύνη και ανάπτυξη, αλλά να καλλιεργεί και τη συναισθηματική νοημοσύνη και ευφυΐα.

Μια ώρα του αναλυτικού προγράμματος αφιερωμένη στην απόκτηση δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης, στα συναισθήματα και την αναγνώρισή τους, σε ψυχοκοινωνικές δραστηριότητες και εξωσχολικές δράσεις και στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων βοηθά τη συναισθηματική ανάπτυξη και διαμορφώνει συναισθηματικά ώριμα παιδιά και πετυχημένα.

⁸⁰ Παράσχου Ευαγγελία, Η συναισθηματική αγωγή του παιδιού. Ο ρόλος των γονέων, Θεσσαλονίκη, Μάιος, 2009

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών, πρέπει να προσφέρουν άμεση διδασκαλία των συναισθημάτων και να συζητούν με τα παιδιά τις συναισθηματικές τους καταστάσεις. Το περιβάλλον του σχολείου πρέπει να είναι σταθερό (π.χ. συγκεκριμένες θέσεις αντικειμένων), να αντικατοπτρίζει το σεβασμό και τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών και πρέπει να υπάρχει ενσυναίσθηση και καλή σχέση μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών.

Συμπεραίνουμε την αξία των παραπάνω φορέων στην συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών και επισημαίνουμε πως με τη θετική τους προσφορά και συμβολή διαμορφώνουν συναισθηματικά ευφυή παιδιά, εφήβους και αργότερα ενήλικα άτομα.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε και τρόπους ανάπτυξης και καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορούν να υιοθετηθούν και από τους γονείς, καθώς και τους εκπαιδευτικούς, ώστε να βοηθηθούν στο πολύτιμο και δύσκολο έργο τους.

Το παιχνίδι, το διάβασμα, η τέχνη είναι μέσα που βοηθούν την συναισθηματική ανάπτυξη και αγωγή. Το θεατρικό παιχνίδι, το κουκλοθέατρο, το ιχνογράφημα, η ανάγνωση παραμυθιών, ιστοριών, λογοτεχνικών έργων συμβάλλουν στη συναισθηματική αναγνώριση, έκφραση, παρατήρηση και κατανόηση του συναισθηματικού κόσμου.

Το επιτραπέζιο παιχνίδι «Tostaki» για παιδιά >5 ετών ενισχύει τη διαπροσωπική και τη χωρική – οπτική ευφυΐα. Επίσης, το παιχνίδι η «εξερεύνηση των συναισθημάτων» για παιδιά >6 ετών ενισχύει την διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική ευφυΐα καθώς και το παιχνίδι «Παντομίμα συναισθημάτων» για παιδιά >5 ετών^{54 55 63}.

Παράλληλα, ενισχύεται η συναισθηματική νοημοσύνη με τη συνύπαρξη της τέχνης και της τεχνολογίας, με εικονικά και ρεαλιστικά περιβάλλοντα μέσα από το διαδραστικό θέατρο. Το παιδί μέσα από το βιοματικό θέατρο και γενικότερα μέσα από τη βιοματική αγωγή γνωρίζει τον εαυτό του, τους άλλους, το περιβάλλον, μπαίνει σε ρόλους. Επίσης, η συναισθηματική ανάπτυξη επιτυγχάνεται ευχάριστα με τη συζήτηση, τη μουσική, το χορό, τον περίπατο, τα ομαδικά παιχνίδια, τον εποικοδομητικό ελεύθερο χρόνο^{54 55 63 66 69 71 73}.

Υπάρχουν και ασκήσεις και συναφείς δραστηριότητες που συμβάλλουν στη συναισθηματική ανάπτυξη, όπως:

- «Το Ημερολόγιο των συναισθημάτων», όπου καταγράφουν τα παιδιά πώς νοιώθουν (και μπορούν να το κάνουν και οι ενήλικες).
- Εξάσκηση στην ενεργητική «ακρόαση», όπου σε ένα χαρτί σχεδιάζουμε έναν κύκλο και βάζουν τα παιδιά και οι ενήλικες μέσα σε αυτόν ποιες περιοχές της ζωής τους είναι σημαντικές και ποιες θέλουν να τις δουλέψουμε.

Και υπάρχουν και άλλες δραστηριότητες, κυρίως για παιδιά, όπως:

- Τα «Μπαλόνια – φατσούλες»: σε μπαλόνια σχεδιάζουν τα παιδιά και οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί φατσούλες με διαφορετικά συναισθήματα στο καθένα και μετά διαλέγουν το μπαλόνι που αντιπροσωπεύει το συναίσθημά του την ημέρα της δραστηριότητας και συζητά γι' αυτό.
- Ο «Χάρτης των Συναισθημάτων»: σε κόλλες Α4 τα παιδιά ζωγραφίζουν και ονομάζουν από ένα συναίσθημα και το συζητάνε με τους γονείς ή τους εκπαιδευτικούς.

Μέσω των δραστηριοτήτων θα πρέπει τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, να τα κατανοούν και να τα συζητούν, ώστε να μάθουν να τα εκφράζουν, να τα ονοματίζουν και να τα αποδέχονται ως μέρος του ψυχισμού τους, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά. Μια ακόμη σημαντική δραστηριότητα για τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι η εξής:

- Μοιραστείτε – γονείς, εκπαιδευτικοί – μια ιστορία με διαφορετικό τρόπο. Διαβάστε στο παιδί ένα βιβλίο με χαρακτήρες που έχουν διαφορετικά συναισθήματα και ρωτήστε τα για κάθε χαρακτήρα «τι νοιώθει», «γιατί το νοιώθει αυτό», «έχει ποτέ νοιώσει εκείνο χαρούμενο ή λυπημένο» ή παίξτε το παιχνίδι «Καθρέφτη – καθρεφτάκι μου τι βλέπω;», όπου το παιδί και οι ενήλικες κάνουν γκριμάτσες μπροστά στον καθρέφτη και λένε π.χ. βλέπω μια θυμωμένη μαμά, έναν χαρούμενο δάσκαλο ^{54 61 63 66}.

Με βάση τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πως η ανάπτυξη και καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι απαραίτητη και πρέπει να ξεκινάει με τη γέννηση των παιδιών.

Η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη διαμορφώνει συναισθηματικά ευφυή άτομα που είναι πετυχημένα, θετικά, αισιόδοξα στη ζωή και έχουν αναπτυγμένες τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες που απαιτούνται για μια ισορροπημένη διαμόρφωση προσωπικότητας και στάσης ζωής.

Οι υπεύθυνοι φορείς οφείλουν συνειδητά να συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών και να χρησιμοποιήσουν και τα κατάλληλα μέσα για να την εφαρμόσουν σωστά και αποτελεσματικά. Η ενσυναίσθηση, η έκφραση, η αναγνώριση, η αποδοχή και διαχείριση των συναισθημάτων συμβάλλουν στη διαμόρφωση ψυχικά υγιών ατόμων και στην κοινωνική ισορροπία και ευημερία.

Σύμφωνα με τον Rogers (Προσωποκεντρική θεωρία – ψυχοθεραπεία), η ολοκλήρωση του ατόμου συμβαδίζει με τη συναισθηματική του ανάπτυξη και ολοκλήρωση. Τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό και ουσιώδη ρόλο στη ζωή κάθε ατόμου και θα πρέπει να

είναι σεβαστά και αποδεκτά, ώστε να μπορεί να τα διαχειρίζεται και να ζει μαζί τους αρμονικά και ευτυχισμένα.

Η «νοημοσύνη της καρδιάς» είναι και αυτή σημαντική και απαραίτητη και οδηγεί τα άτομα σε μοναδικά ταξίδια και μοναδικές και ανεπανάληπτες εμπειρίες και διαδρομές.

Κλείνοντας το κεφάλαιο είναι απαραίτητο να γίνει αναφορά στην ύπαρξη «προγραμμάτων» που στοχεύουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, αλλά και των γονέων και των εκπαιδευτικών και των ατόμων που έχουν χαμηλή συναισθηματική ευφυΐα.

Πρόκειται για προγράμματα που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου ή έχουν δημιουργηθεί από ειδικούς, όπως ψυχολόγους, παιδαγωγούς και εφαρμόζονται σε εκπαιδευτικά κέντρα, σε ψυχοπαιδαγωγικά κέντρα, σε βιωματικά εργαστήρια και σε συναφείς χώρους.

Υπάρχουν, λοιπόν, πολλά προγράμματα που αναπτύσσουν την συναισθηματική νοημοσύνη, όπως:

- Το «Πρόγραμμα για τη βελτίωση της κοινωνικής αυτοεπίγνωσης και της επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων» (Elias & Clabdy), για παιδιά 5-12 ετών.
- Το «Πρόγραμμα της Επιστήμης του Εαυτού – ύλη συναισθηματικής νοημοσύνης» (Stone – McCown, Jensen, Freedman & Rideout), που συνδέεται με το σχολείο.
- Το «Πρόγραμμα: Δεξιότητες για τη ζωή» (Skills for life), για παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας.
- Το «Πρόγραμμα: Δημιουργικής λύσης και διαφωνιών» (Lantieri), που αφορά την ανάπτυξη κοινωνικής υπευθυνότητας και
- Το «Πρόγραμμα: Έλεγχος των συγκρούσεων» (Τριλίβα & Calmienti), για παιδιά δημοτικού, που αφορά την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ένα πρόγραμμα που έχει εφαρμοστεί σε σχολεία είναι το «Promoting Alternative Thinking Strategies Curriculum» (PATHS) για μαθητές δημοτικού και στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης και είναι αξιόλογο και το πρόγραμμα «Fast Track Model» για παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς^{63 81}.

Στις ΗΠΑ ο οργανισμός CASEL από το 1994 έχει ως στόχο του την προαγωγή και εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης στο σχολείο από την προσχολική ηλικία έως τις τελευταίες τάξεις του Γυμνασίου.

⁸¹ Νικολάου Ελένη, Προγράμματα συναισθηματικής αγωγής παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: mazimporo.gr

Το 2004 η UNESCO ξεκίνησε μια παγκόσμια πρωτοβουλία για την προώθηση της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης, αποστέλλοντας ανακοίνωση για τις δέκα βασικές αρχές για την εφαρμογή της στα Υπουργεία Παιδείας των χωρών.

Στην Ελλάδα από το 1996 αναπτύσσονται τα προγράμματα «Αγωγής Υγείας», με στόχο την προαγωγή και βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και της κριτικής σκέψης. Ανάμεσα στα προγράμματα είναι το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» και «Συζητήσεις Εφήβων» που καλλιεργούν δεξιότητες, όπως την αυτοεκτίμηση, την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα, την λύση προβλημάτων και άλλες^{63 81}.

Παράλληλα, σχεδιάζονται και υλοποιούνται προγράμματα - όπως αναφέρθηκε - από εκπαιδευτικά κέντρα, βιωματικά εργαστήρια, από εκπαιδευτήρια δημόσια ή ιδιωτικά και από ειδικούς επαγγελματίες, ώστε να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες την συναισθηματική τους νοημοσύνη και τις δεξιότητές τους και να γνωρίσουν τον κόσμο των συναισθημάτων και το πώς μπορούν να τα αναγνωρίζουν, να τα διαχειρίζονται και να τα εκφράζουν.

Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι το «Ταξίδι στον κόσμο των συναισθημάτων» που η ομάδα που συμμετέχει φτιάχνει το αλφάβητο των συναισθημάτων και αναγνωρίζει ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα και μέσα από βιωματικές ασκήσεις και παιχνίδια πώς το κάθε συναίσθημα αντιστοιχεί σε ποικίλες καταστάσεις και εκφράζεται με διαφορετική ένταση. Το πρόγραμμα αφορά παιδιά 4-12 ετών και στοχεύει να καλλιεργήσει τη συνεργατικότητα, την αυτοπεποίθηση, τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία^{63 81}.

Άξιο αναφοράς είναι πως την σχολική χρονιά 2011-2012, η Διευθύντρια και η δασκάλα του 1^{ου} Δημοτικού Σχολείου Τρίλοφου Θεσσαλονίκης υλοποίησαν ένα καινοτόμο πρόγραμμα για τη συναισθηματική νοημοσύνη, ώστε να αναπτύξουν ένα υγιές ρεπερτόριο συναισθημάτων και συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ποιοτική επικοινωνία, η υπευθυνότητα, η αυτοεπίγνωση, η λύση προβλημάτων.

Με τη σειρά του, το 7^ο και 5^ο Νηπιαγωγείο Ηγουμενίτσας, δημιούργησε ένα προληπτικό πρόγραμμα για παιδιά προσχολικής ηλικίας, τον Φεβρουάριο του 2019, και μέχρι τον Απρίλιο του 2019 που ονομάστηκε «Ταξιδεύοντας στο νησί των συναισθημάτων». Ήταν ένα πρόγραμμα έξι συναντήσεων, με στόχο τη διαχείριση των συναισθημάτων της χαράς, της λύπης, του φόβου, της ζήλειας και του θυμού μέσα από την αφήγηση, την παντομίμα, τα παιχνίδια, τη ζωγραφική, τη μουσική και εφαρμόστηκε από ψυχολόγους.

Επίσης, στο ειδικό σχολείο Λιβαδειάς, η δασκάλα της Δ' τάξης του Δημοτικού, Ανδρέου Βασιλική, εφάρμοσε πρόγραμμα για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων αντιμετώπισης του θυμού και της επιθετικότητας^{63 81}.

Η ανάπτυξη, λοιπόν, της συναισθηματικής νοημοσύνης και η καλλιέργειά της πραγματοποιούνται από τους φορείς που αναφέρθηκαν και υπάρχουν και προγράμματα που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη του συγκεκριμένου σκοπού. Προγράμματα που εφαρμόζονται για τα παιδιά αλλά και για γονείς και εκπαιδευτικούς που καλούνται να εκπαιδευτούν στη συναισθηματική νοημοσύνη, ώστε να την εντρυφήσουν και αυτοί στα παιδιά κάθε ηλικίας.

Και βέβαια, άτομα κάθε ηλικίας μπορούν να συμμετέχουν σε τέτοια προγράμματα, ώστε να αναπτύξουν ή να ενισχύσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να εφοδιαστούν με τις δεξιότητές της για μια καλύτερη ζωή.

Και βέβαια, «ιδιαιτέρη» μνεία πρέπει να γίνει και για το ENABLE, πρόγραμμα για την καταπολέμηση του εκφοβισμού που στοχεύει στην εκμάθηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, ώστε να τα θωρακίσει και να τα εφοδιάσει απέναντι στις προκλήσεις και τους κινδύνους⁸².

Το ENABLE (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού σε Εκπαιδευτικά Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) είναι ένα πρόγραμμα που αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό και συμβάλλει στην ευημερία των νέων ηλικίας 11-14 χρονών, μέσα από την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη και την εκπαίδευση συνομηλίκων τους. Στο πρόγραμμα εμπλέκονται οι μαθητές, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί. Αποτελείται από μια σειρά δέκα κοινωνικών και συναισθηματικών μαθημάτων, που στοχεύουν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των μαθητών μέσα από την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και συνάμα επιμορφώνει τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους μαθητές σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού.

Το Πρόγραμμα όμως παρέχει και μια ολιστική προσέγγιση για την διαχείριση και άλλων συμπεριφορών, εκτός της εκφοβιστικής και βοηθά τα παιδιά να γνωρίσουν τους εαυτούς τους και τους άλλους και να διαχειρίζονται αρνητικές συμπεριφορές μέσα από την κατανόηση της δικής τους συμπεριφοράς και του πώς αυτή επηρεάζει τα άλλα άτομα (82).

4.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Φύλο, Ηλικία και Οικογενειακή Δομή

Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών και τις απόψεις των ειδικών υποστηρίζεται πως – ως προς το φύλο – τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη συναισθηματικότητα σε σύγκριση με τα αγόρια που παρουσιάζουν μεγαλύτερο αυτοέλεγχο όπως και την αίσθηση της ευημερίας και

⁸² Enable, εγχειρίδιο ENABLE – ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς.

της ικανοποίησης από την ζωή σε υψηλότερο βαθμό. Τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα και πιο ευαισθητοποιημένα στην αντίληψη, κατανόηση και έκφραση των συναισθημάτων.

Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων και σε ορισμένες διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα και με έρευνες των: Bar-on, Ciarrochi και Petrides και Furnham. Το γυναικείο φύλο υπερέχει στην αναγνώριση, κατανόηση των συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση, την κοινωνική προσαρμογή και τη διαπροσωπική επικοινωνία, ενώ το ανδρικό φύλο διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματα, όπως το άγχος, προσαρμόζεται καλύτερα στις νέες συνθήκες και είναι πιο θετικό και αισιόδοξο στην ζωή. Επίσης το γυναικείο φύλο έχει υψηλότερη γενική συναισθηματική νοημοσύνη^{83 84 85 86}.

Τα ερευνητικά δεδομένα που αφορούν την εφηβική ηλικία δείχνουν πως τα κορίτσια θεωρούν πως είναι καλύτερα στην αναγνώριση των συναισθημάτων και στην ικανότητα της επικοινωνίας ενώ τα αγόρια στην διαχείριση των συναισθημάτων τους, το ποσοστό δε των κοριτσιών με άγχος είναι μεγαλύτερο από των αγοριών.

Τα κορίτσια έχουν πιο υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, ηθικοκοινωνική σκέψη και υψηλή σχολική επίδοση. Έχουν ευαισθησία και ενσυναίσθηση και προσαρμόζονται κοινωνικά πιο εύκολα. Τα αγόρια διαχειρίζονται καλύτερα τις κρίσεις, είναι πιο δυνατά, διατηρούν τις ισορροπίες στις ομάδες και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Χειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματα τους και είναι πιο ανεξάρτητα και ευέλικτα^{83 84 87 88}.

Σε έρευνα του Bar-on υποστηρίζεται πως το γυναικείο φύλο είναι καλύτερο στην διαπροσωπική ικανότητα, είναι κοινωνικά πιο υπεύθυνο ενώ το ανδρικό είναι καλύτερο στις ενδοπροσωπικές ικανότητες (αυτοσεβασμός, ανεξαρτησία κ.α.), στον έλεγχο του άγχους στην λύση προβλημάτων^{88 89}.

Ως προς την ηλικία οι ειδικοί υποστηρίζουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι εξελίξιμη μέχρι την πέμπτη δεκαετία της ζωής και σύμφωνα με εύρημα των Mayer, Caruso και Salovey ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης της αντικειμενικής συναισθηματικής

⁸³ Παπαδημητρίου Γεωργία: Συναισθηματική νοημοσύνη και παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: ekrமாகogianni.gr (03/2018)

⁸⁴ Ροδιά Κων/να, Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης του διευθυντή σχολείου στην ηγεσία και στη διαχείριση των σχέσεων του με τους γονείς, Πειραιάς, 2017

⁸⁵ Τσελέπου Μάριον, Σχέση αντιλαμβανομένης συναισθηματικής νοημοσύνης με την αυτοεκτίμηση – αυτοαντίληψη και τη σχολική επίδοση μαθητών δημοτικού σχολείου, Ιωάννινα, 2012

⁸⁶ Θεοδοροπούλου Μ., Διερεύνηση των Βασικών τομέων της συναισθηματικής νοημοσύνης, 2017

⁸⁷ Γιαννακοπούλου Αντωνία, Συσχέτιση συναισθηματικής νοημοσύνης και άγχους σε μαθητές δημοτικού, 2016

⁸⁸ Πλουμιστάκος Νικόλαος, Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.ladylike.gr>

⁸⁹ Τελικά η συναισθηματική νοημοσύνη των ανδρών είναι χαμηλότερη από τη δική μας; Ladylike. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.ladylike.gr>

νοημοσύνης παρατηρείται τα πρώτα χρόνια της νεότητας^{90 91 92 93 94}. Όλα, λοιπόν, τα θεωρητικά μοντέλα υποστηρίζουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται με την ηλικία και επηρεάζεται θετικά από την άσκηση και την εμπειρία. Ο Kafetsios διαπίστωσε πως μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα παρουσιάζουν υψηλή αντικειμενική συναισθηματική νοημοσύνη.

Σύμφωνα με τα παραπάνω προκύπτει πως υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη και τα δύο φύλα ενώ ως προς την ηλικία αναφέρεται πως αυτή εξελίσσεται με την ηλικία και συνδράμουν η άσκηση και η πείρα της ζωής στην ανάπτυξη της.^{95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106}

Τέλος σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση υποστηρίζεται πως το οικογενειακό περιβάλλον και η παρουσία των δύο ή ενός γονέα στην ανατροφή των παιδιών παίζουν πρωτεύοντα ρόλο και σημαντικό στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της.

Το βίαιο οικογενειακό περιβάλλον, οι καυγάδες και η ένταση στην οικογένεια, οι αποστασιοποιημένοι, οι επικριτικοί, οι επιτρεπτικοί γονείς, η διαμονή του παιδιού με τον ένα γονέα αποτελούν παράγοντες που βλάπτουν τα παιδιά και δημιουργούν προβλήματα στην

⁹⁰ Pawl W.B. Atkins, Conkktougu: Does emotional intelligence change with age? January, 2005 Available from: <https://www.reseacrchgate.net> (Accessed: January 2005)

⁹¹ Fariselli Lorenzo, Massimiliano Chini, Josuria Freedman: Available from: <https://prodimages.6seconds.org>

⁹² Stillman Jessica, This is the age you EQ peaks, according to science, 2018. Available from: <https://www.inc.com> (Accessed: 3th February 2018)

⁹³ Nayak Makumata: Impact of culture linked gender and age on emotional intelligence of higher secondary school adolescents, *Journal of Advancements in Research & Technology*, 2014;3

⁹⁴ Fili Evis, Gender and age differences on emotional intelligence scales of children 10 – 12 years old: Parent's Report, January, 2016, *European Journal of Research in Social Sciences*, 2016; 4(1)

⁹⁵ Jeremy Dean: The age at which emotional intelligence peaks, psyblog. Available from: <https://www.spring.org> (Accessed: 28th Jay 2018)

⁹⁶ Fred Cicetti: Does Emotional Improve with Age? Stokes Caroline, emotional Intelligence in the all age. Available from: <https://www.livescience.com> (Accessed: 4th June 2013)

⁹⁷ How does age affect EQ? Well – Run concepts. Available from: <https://well.ruy.com>

⁹⁸ Emotional intelligence for pre-teens ages 11-12, January,2003. Available from: <https://www.ong.ohio.gov> (Accessed: 28th January 2003)

⁹⁹ Srimmiya Ahmad: Emotional intelligence and gender differences, January, 2009; 25

¹⁰⁰ Sex differences in emotional intelligence. Available from: <https://en.wikipedia.org>

¹⁰¹ Maryam Meshkat, Reza Nejati: A study on Undergraduate English Majors of three Italian Universities. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 30th August 2017)

¹⁰² Daniel Goleman: Are women more emotionally intelligent than men. Available from: <https://www.psychologytoday.com> (Accessed: 29th April 2011)

¹⁰³ Summiya Ahmad, Hayat Bangasi Shahkat Alikhan: A Emotional intelligence and gender differences, *Psychology*, 2009;

¹⁰⁴ Cabello R., Sorrel MA, Fernandez – Pinto I., Extremera N., Fernandez – Berrocal P.: Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults, *Dev Psychol.*, 2016; 52 (9), 1486 - 92

¹⁰⁵ Immanuel Thomas: Gender differences emotional intelligence, *Psychological Studies*, 2006; 51 (4), 261 - 268

¹⁰⁶ Andrews S. Are men and women equally emotionally intelligent? Available from: <https://www.forber.com> (Accessed: 9th Oct. 2019)

ανατροφή τους. Είναι παράγοντες που διαμορφώνουν συναισθηματικά αδύναμα παιδιά, δυσπροσάρμοστα και ανίκανα να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα αλλά και των άλλων. Διαμορφώνουν παιδιά με μειωμένη αυτοεκτίμηση, με ανασφάλεια και με αυξημένη επιθετική και αντιδραστική συμπεριφορά. Είναι πιο ευάλωτα, λιγότερο συνεργάσιμα, πιο υπερκινητικά, με μειωμένη σχολική επίδοση και ψυχοσωματικά προβλήματα - κυρίως τα κορίτσια ¹⁰⁷ ¹⁰⁸. Παράλληλα η ψυχική τους διάθεση παρουσιάζει εναλλαγές και είναι πιο παθητικά, δυσπροσάρμοστα κοινωνικά και ψυχολογικά και με καταθλιπτικό συναίσθημα και τάσεις απομόνωσης και μοναξιάς.

Ο ρόλος, λοιπόν, της οικογένειας και των δύο γονέων είναι καταλυτικός στην διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών όπως έχει τονίσει και η Halderstadt. ¹⁰⁸ ¹⁰⁹ ¹¹⁰ ¹¹¹

Συμπερασματικά αναφέρουμε πως τόσο το φύλο, όσο και η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση παίζουν ρόλο στην διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων.

Η συναισθηματική νοημοσύνη εξελίσσεται, υπάρχουν διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα δύο φύλλα και ο ρόλος της παρουσίας των γονέων μέσα στην οικογένεια έχει την δική του συμβολή στην ανάπτυξη ή μη των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

4.3 Συναισθηματική Νοημοσύνη και Δυσκολίες, Προβλήματα στη Συμπεριφορά

Η απουσία συναισθηματικής νοημοσύνης αλλά και η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη δημιουργούν, συνοδεύονται από προβλήματα, δυσκολίες στην συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων και των ατόμων και μεγαλύτερων ηλικιών σύμφωνα με τους ειδικούς αλλά και έρευνες που έχουν διεξαχθεί.

Τα προβλήματα και οι δυσκολίες που παρουσιάζονται στα παιδιά και τους εφήβους είναι τα ακόλουθα:

- Αντικοινωνική συμπεριφορά, επιθετικότητα, εγκληματικότητα
- Δυσκολίες προσαρμογής σε ψυχολογικό, συναισθηματικό, κοινωνικό επίπεδο
- Υπερκινητικότητα, προβλήματα συγκέντρωσης

¹⁰⁷ G.M. Chanawat, S.S. Muke, Suprakash Chaudhury, M. Kiran: Relationship of family functioning and emotional intelligence in adolescents, Research Gate, 2016; 8 (2), 10 - 14

¹⁰⁸ James Robert S & S Kadhiraavan: Influence of family environment on emotional intelligence among youth, international journal of scientific and technology research, 2019; 6

¹⁰⁹ Massoumen Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad, Mansour Anuni: Family functioning and trait emotional intelligence among youth. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 17th December 2017)

¹¹⁰ James Keaten & Lynne Kelly: Emotional Intelligence as a Mediator of family communication Patterns and Reticence, Communication Resports, 2008, 21, 104 - 116

¹¹¹ Ainize Sarrionandia, Ochane Fernandez – Lasarte & Priscila Comino: Emotional intelligence and family characteristics: A pilot study in the Basque country, Current Psychology, 2019, 79

- Ευερέθιστα, μαλώνουν, καυγαδίζουν συχνά, ευέξαπτα, ανυπάκοα παιδιά- έφηβοι
- Παρουσιάζουν ψυχοσωματικά προβλήματα, ψυχικές διαταραχές, όπως άγχος, κατάθλιψη, ανησυχίες, φόβους
- Δυσκολία στην λύση προβλημάτων και στην λήψη αποφάσεων
- Μη έλεγχος των παρορμήσεων, μειωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, έλλειψη κινήτρων, αισιοδοξίας
- Αρνητική προκοινωνική συμπεριφορά, έλλειψη συνεργατικότητας και αδυναμία δημιουργίας υγιών και ισορροπημένων, σταθερών σχέσεων, δυσκολίες στην επικοινωνία
- Χαμηλή σχολική επίδοση, δυσκολίες μάθησης
- Αδυναμία ελέγχου των συναισθημάτων, κυριαρχία από αρνητικά συναισθήματα και έντονα συναισθηματικά ξεσπάσματα
- Εκφοβισμός σε διάφορα επίπεδα απέναντι στους άλλους και εμφάνιση ρισκοκίνδυνων συμπεριφορών καθώς και χρήση ουσιών.
- Τάση για απομόνωση και μοναχική συμπεριφορά ^{112 113 114 115 116}

Τα παιδιά, λοιπόν, καθώς και οι έφηβοι με έλλειψη ή χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι επιθετικά, αντικοινωνικά, ευερέθιστα, μαλώνουν και μπλέκονται σε φασαρίες, καταστρέφουν τα πράγματα των άλλων, είναι πεισματάρικα, ανυπάκοα στο σπίτι και στο σχολείο και εκδηλώνουν άσχημη συμπεριφορά.

Είναι δυσπροσάρμοστα στο σχολείο, στις απαιτήσεις της ζωής, στην επικοινωνία με τους άλλους, δεν έχουν ενσυναίσθηση και νοιώθουν πως οι άλλοι δεν τα καταλαβαίνουν. Η ψυχική υγεία και η ισορροπία διαταράσσονται από την έλλειψη της συναισθηματικής νοημοσύνης ή όταν αυτή υφίσταται σε χαμηλό βαθμό και τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσονται χωρίς να γνωρίζουν τον εαυτό τους. Αδυνατούν να περιγράψουν τα συναισθήματα τους , να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις, κατηγορούν τους άλλους και οδηγούνται σε παραβατική συμπεριφορά.

¹¹² Γιαννιώτη Χαρ., Συναισθηματική νοημοσύνη και κοινωνική συμπεριφορά παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας, Βόλος, 2004

¹¹³ Η συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά, familylife.gr, 2018. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.familylife.gr> (26/10/2018)

¹¹⁴ Πορφυρίου Γλυκερία, Συναισθηματική νοημοσύνη και δυνατότητες-δυσκολίες μαθητών τεχνικής επαγγελματικής εκπαίδευσης, 2017

¹¹⁵ Kendra Cherry: Habits of emotionally intelligence people, Verywell Mind, 2019. Available from: <https://www.verywellmind.com> (Accessed: 29th March 2020)

¹¹⁶ Emma Brudner: 5 Behaviors of Highly emotionally intelligent people. Available from: <https://blog.hubspot.com> (Accessed: 11th May 2014)

Έρευνα των IZARD, FINE, SCHULTZ, MASLOW, ACKERMAN και YOUNGSTROM το 2001 σε παιδιά πέντε ετών υποστηρίζει πως η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται θετικά με την συνεργατικότητα και την ακαδημαϊκή επίδοση και αρνητικά με την υπερκινητικότητα και τα προβλήματα συμπεριφοράς.^{117 118 119 120 121 122}

Η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται και με καλές σχέσεις με τους συνομήλικους σύμφωνα με έρευνα των Ανδρέου, Γκαλέτσα, και Μπανάκα ενώ οι Mayer, Salovey και Caruso υποστηρίζουν πως έφηβοι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη εκδηλώνουν αλτρουιστική συμπεριφορά και λιγότερο αντικοινωνική και επιθετική. Οι προκοινωνικές δεξιότητες είναι πιο αναπτυγμένες σε παιδιά και εφήβους με συναισθηματική νοημοσύνη.^{115 116 123}

Έρευνα των Petrides, Frederickson και Furnham σε εφήβους (μέσος όρος ηλικίας 16,5 έτη) αναφέρει πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την μη κοινωνική προσαρμογή, με απουσίες και αποβολές στο σχολείο, με προβλήματα συμπεριφοράς και σχέσεων και με υπερκινητικότητα.^{87 124 125}

Παράλληλα η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με ψυχολογικά προβλήματα ενώ οι Schultz, IZARD και Bear υποστηρίζουν πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη οδηγεί τα παιδιά και τους εφήβους σε επιθετική συμπεριφορά και σε παραβατικότητα.^{124 125 126}

Οι διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις, το αρνητικό οικογενειακό κλίμα, το διαζύγιο, η απουσία ενός γονέα και οι επικριτικοί, αμυντικοί, τιμωρητικοί, περιφρονητικοί γονείς ενισχύουν τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών τους σε κάθε ηλικία γιατί δεν αναπτύσσουν την συναισθηματική τους νοημοσύνη και τις δεξιότητες της.

¹¹⁷ Ali Akbar Haddadi Koohsar, Bagher Ghobary Bohab: Relation between emotional intelligence and behavioral symptoms in delinquent adolescents, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011; 30, 944 - 948

¹¹⁸ Wikipedia, Bullying and emotional intelligence

¹¹⁹ Stephen Khan: Preventing bullying with emotional intelligence. Available from: <https://theconversation.com> (Accessed: 11th May 2010)

¹²⁰ Susan Rivers: Preventing bullying using emotional intelligence training. Available from: ei.yale.edu

¹²¹ Pablo Fernandez – Berrocal, Ruben Alcaide, Natalion Extremera, David A Pizarro: The Role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents, *Research Gate*, 2006; 4(1): 16-27

¹²² Baleuerka Nekane, Aritzeta, Aitor, Gorostianga, Arantxa, Gartzia, Leire, Soroa, Goretti: Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: a multi level approach, *International journal of clinical and health psychology*, 2013; 13, 110 – 117

¹²³ Schültz A., emotional intelligence as a factor in mental health, 2012

¹²⁴ Masoumeh H, Marriani Mansor, Siti Noryaacob, G. Sara: Emotional intelligence and aggression among adolescents in Tehran, Iran, *lifesience Journal*, 2014; 11 (5), 506 - 511

¹²⁵ Suchitra Trucathy: Role of emotional intelligence on aggression: A comparison between adolescents boys and girls, *Psychology and Behavioral Sciences PPP Das*, 2015; 4 (1) : 29 - 35

¹²⁶ Fatma Indiani, Raras Sutatmining sih, Eka Ervika: the effect of emotional quotient of Aggressive Behavior in Adolescents in Medan City. Available from: <https://www.irgaes.com>

Σύμφωνα με έρευνα σε Δανούς εφήβους με χρήση του TEIQue-ASF και του CDI η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με κατάθλιψη, ψυχοπαθολογικά συμπτώματα και ψυχοσωματικές ενοχλήσεις. Οι Esturgo-Den και Sala-Roca μελέτησαν 1421 παιδιά, 6-12 ετών με διαταρακτική συμπεριφορά και διαπίστωσαν πως η συναισθηματική τους νοημοσύνη είναι χαμηλού βαθμού.

Στα ίδια συμπεράσματα με τα παραπάνω καταλήγουν και οι έρευνες των William, Dally, Burnside και Hammand-Rowley καθώς και άλλων ειδικών. Η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και η απουσία της σχετίζονται με ψυχικές διαταραχές, αρνητική, επιθετική και παραβατική και αυτοτραυματική συμπεριφορά και υψηλά επίπεδα θυμού.^{127 128 129 130 131 132}
133

Συμπερασματικά αναφέρουμε πως η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της επιφέρει μείωση ή εξάλειψη των παραγόντων επικινδυνότητας και προλαμβάνει την δημιουργία προβλημάτων και δυσκολιών συμπεριφοράς που προκύπτει από την απουσία της ή από την χαμηλή παρουσία της σε κάθε άτομο και κυρίως σε παιδιά και εφήβους.

Οι ειδικοί και οι έρευνες επιβεβαιώνουν τα παραπάνω και επισημαίνουν τα ποικίλα προβλήματα που προκύπτουν από την συναισθηματική ένδεια. Προβλήματα που παρουσιάζονται σε προσωπικό, οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό επίπεδο και οι επιπτώσεις τους είναι σοβαρές και δυσάρεστες τόσο για τα παιδιά κάθε ηλικίας όσο και για τους άλλους.

Πρέπει, λοιπόν, να γίνει συνειδητό πως η συναισθηματική αναπηρία είναι τόσο σοβαρή όσο και η γνωστική και πως τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να μεγαλώνουν και να αναπτύσσονται και με συναισθηματική νοημοσύνη ώστε να θωρακίζονται απέναντι στον εαυτό τους, τους άλλους και την ζωή.

¹²⁷ Sherri Gordan: Gordon S., Strategies for teaching children emotional intelligence. Available from: <https://www.verywellfamily.com> (Accessed: 22th October 2019)

¹²⁸ Creason Jones: 5 Reasons schools should teach emotional intelligence. Available from: <https://Jonesgordon.org> (Accessed: 9th February 2018)

¹²⁹ Parenting with emotional intelligence, Sixseconds.EQ. Available from: <https://www.6seasons.org>

¹³⁰ Alina Turruculet, Cristina Tulbure: The relationship between the emotional intelligence of parents and children, Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014; 142, 592 - 596

¹³¹ John C. Panepinto: Three parenting skills children development intelligence and resilience. Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 17th Dec. 2019)

¹³² Stein J. Steven, How to be an emotionally intelligent parent. Available from: <https://www.dummies.com>

¹³³ Albert Alegre: What do we know? The family journal, 2011; 19 (1) : 56 - 62

Β΄ ΜΕΡΟΣ
Ερευνητικό Μέρος

Κεφάλαιο 5

Γενικό Μέρος

5.1 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Σύμφωνα με την Βιβλιογραφική ανασκόπηση που διενεργήθηκε για την συναισθηματική νοημοσύνη συμπεραίνουμε πως η παρουσία της είναι σημαντική στην ζωή από την γέννηση του ατόμου. Η συναισθηματική νοημοσύνη και οι δεξιότητες της είναι απαραίτητες στα παιδιά, στους εφήβους και τους μετέπειτα ενήλικες βάση των θεωριών και των ερευνών της επιστημονικής κοινότητας. Είναι απαραίτητες για μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και για μια ισορροπημένη ζωή.

Τα κορίτσια – όπως προκύπτει – είναι πιο συναισθηματικά από τα αγόρια, η συναισθηματική νοημοσύνη εξελίσσεται με την ηλικία και επηρεάζεται θετικά από την άσκηση και την εμπειρία. Η οικογενειακή δομή, οι γονείς παίζουν καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της και ακολουθούν το σχολείο και η κοινωνία με τους φορείς της.

Παράλληλα υπάρχει σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων αφού η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή η απουσία της συνδέονται με δυσκολίες και προβλήματα σε αυτήν, όπως επιθετικότητα, παραβατικότητα, εκφοβισμός, συναισθηματικές διαταραχές, αντικοινωνική συμπεριφορά, δυσκολίες προσαρμογής και άλλα^{17 18 20 62 134}.

Σε έρευνα τους οι Fariselli, Guini και Freedwan εξέτασαν την σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και ηλικίας σε 405 Αμερικάνους πολίτες ηλικίας 22 έως 70 ετών, όπου η πλειονότητα ήταν γυναίκες και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SEI. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μικρή αλλά σημαντική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ηλικία, κυρίως στα άτομα ηλικίας 31-60 ετών. Η ελαφριά υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη των ηλικιωμένων επιβεβαιώνει πως είναι μια αναπτυσσόμενη διαδικασία και βελτιώνεται με τις εμπειρίες και την άσκηση. Οι Philips και Alley εξέτασαν αν νεότερα και ηλικιωμένα άτομα διαφέρουν στην εκτίμηση της έντασης των συναισθημάτων των άλλων και μελέτησαν εάν οι διαφορές που επισημαίνονται ανάλογα με την ηλικία εντοπίζονται σε συγκεκριμένα συναισθήματα, όπως ευτυχία, λύπη, άγχος, φόβος.

Το δείγμα αποτέλεσαν 91 ενήλικες και χωρίζονταν σε δύο ομάδες. Η ηλικία της πρώτης ομάδας κυμαίνονταν από 17-38 έτη και της δεύτερης από 50-82 έτη.

¹³⁴ Research Agenda – Yale center for emotional Intelligence. Available from: ei.yale.edu

Τα αποτελέσματα έδειξαν μια τάση των νεότερων ατόμων να αντιλαμβάνονται τα αρνητικά συναισθήματα εντονότερα που μπορεί να αποδοθεί και στο υψηλότερο αυτοαναφερόμενο άγχος που παρουσιάζουν οι νεότεροι ενήλικες. Έρευνα σε εφήβους ηλικίας 12 έως 16 ετών της Πλατσίδου επισημαίνει πως οι έφηβοι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ήταν κυρίως κορίτσια και είχαν υψηλότερη σχολική επίδοση, ηθικοκοινωνική σκέψη υψηλότερου επιπέδου σε σχέση με τους εφήβους με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη^{17 18 20 134}.

Όπως έχει αναφέρει ο Bar-on οι ερευνητές συμφωνούν πως η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται μέχρι την πέμπτη δεκαετία της ζωής, επηρεάζεται θετικά από την εμπειρία και την άσκηση και οι γυναίκες είναι πιο συναισθηματικές.

Ο Mayer και οι συνεργάτες του συγκρίνοντας εφήβους 12 έως 16 ετών με ενήλικες από 17 έως 70 ετών διαπίστωσαν πως ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης παρατηρείται στα πρώτα χρόνια της νεότητας. Σε σχέση με το φύλο δεν παρατηρήθηκαν γενικευμένες διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων παρά μόνο κάποιες διαφορές σε επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Για παράδειγμα διαπιστώθηκε πως οι γυναίκες είναι πιο ικανές στην αναγνώριση των συναισθημάτων. Σε έρευνες με την μέθοδο των αυτοαναφορών επισημαίνεται από τον Bar-on πως το γυναικείο φύλο υπερτερεί στις διαπροσωπικές ικανότητες ενώ το ανδρικό στις ενδοπροσωπικές ικανότητες.

Σε έρευνα του Νικάκη Αργύρη τον Σεπτέμβριο του 2019 εξετάστηκε η σχέση ανάμεσα στην συναισθηματική νοημοσύνη και στην προσωπικότητα στην ηλικιακή περίοδο 10-14 χρονών καθώς και η επίδραση του φύλου και τις ηλικίας στη σχέση των δύο μεταβλητών.

Στην έρευνα συμμετείχαν 130 μαθητές 10-14 ετών που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια και τα αποτελέσματα έδειξαν θετική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο και μια θετική σχέση ανάμεσα στις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης και σε θετικές διαστάσεις της προσωπικότητας.^{17 18 20 134 135}

Έρευνα της Γιαννιώτη Χαρίκλειας το σχολικό έτος 2002-2003 με μαθητές, μαθήτριες της πρώτης και δεύτερης τάξης δημοτικού σχολείου και τους δασκάλους τους καθώς και με μαθητές, μαθήτριες νηπιαγωγείου και τους νηπιαγωγούς τους έδειξε πως οι εκπαιδευτικοί με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχουν μαθητές με μεγαλύτερο ενδιαφέρον και συμμετοχή στις σχολικές δραστηριότητες, οργίζονται λιγότερο, φανερώνουν πιο σπάνια επιθετική συμπεριφορά σε σχέση με τους μαθητές που οι εκπαιδευτικοί τους έχουν μέτρια

¹³⁵ Νικάκης Αργύρης, Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και τις βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας στην ηλικιακή περίοδο – 14 ετών, Σεπτέμβριος, 2019

συναισθηματική νοημοσύνη. Συνάμα αποδέχονται τις απόψεις των συμμαθητών τους, προτείνουν νέα πράγματα ενώ οι άλλοι μαθητές είναι ατίθασοι, ανυπάκοοι και επιθετικοί.

Στις έρευνες τους οι Mayer, Caruso and Salovey υποστηρίζουν πως το γυναικείο φύλο έχει μικρό πλεονέκτημα έναντι του ανδρικού στην συναισθηματική νοημοσύνη και ο Bar-on αναφέρει πως οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων, εκδηλώνουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη κοινωνική υπευθυνότητα από του άνδρες. Οι τελευταίοι έχουν καλύτερο αυτοέλεγχο, αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά το άγχος, επιλύουν καλύτερα τα προβλήματα και είναι πιο αισιόδοξοι και ευέλικτοι.

Σύμφωνα και με τον Goleman η συναισθηματική νοημοσύνη και οι δεξιότητες της αυξάνονται καθώς τα άτομα μεγαλώνουν. Ο Bar-on βρήκε πως οι ομάδες ηλικιωμένων σκόραραν υψηλότερα στην κλίμακα «απογραφής» συναισθηματικού πηλίκου από τα νεότερα άτομα. Τα άτομα στα τέλη τις δεκαετίας των σαράντα και αρχές των πενήντα ετών πέτυχαν την υψηλότερη μέση βαθμολογία. Η μελέτη, λοιπόν, δείχνει πως η συναισθηματική και η κοινωνική ευφυΐα αυξάνει με την ηλικία.^{17 18 20 134}

Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως οι γυναίκες έχουν περισσότερο ενσυναίσθηση από τους άνδρες και λόγω των δομικών διαφορών των δύο εγκεφάλων. Στον γυναικείο εγκεφαλο υπάρχουν περισσότερες συνδέσεις μεταξύ των δύο ημισφαιρίων και για αυτό συμπάσχουν περισσότερο στα προβλήματα των άλλων και κατανοούν τα συναισθήματα τους.

Από την άλλη οι άντρες επιλύουν καλύτερα τα προβλήματα, λόγω, μεγαλύτερης δραστηριότητας του προμετωπιαίου και μετωπιαίου λοβού και διαχειρίζονται καλύτερα κρίσεις και δύσκολες καταστάσεις. Έρευνες σε σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο έχουν γίνει και με την μέθοδο των αυτοαναφορών. Ο Ciarrochi και ο Shutte αναφέρουν πως οι γυναίκες υπερτερούν στην αναγνώριση, στην κατανόηση των συναισθημάτων, στην κοινωνική προσαρμογή, στην διαπροσωπική επικοινωνία ενώ οι άνδρες είναι πιο καλοί στην διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων, προσαρμόζονται καλύτερα σε νέες καταστάσεις όπως υποστηρίζουν και οι Bar-on, Petrides & Furnham.

Η αιτιολογία που αποδίδουν τονίζει και τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο κοινωνικοποιούνται οι γυναίκες ώστε να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματα και στις διαπροσωπικές σχέσεις.^{17 18 20 134 136}

Ερευνητικά δεδομένα του Ciarrochi και της Πλατσίδου δείχνουν πως τα κορίτσια θεωρούν πως είναι καλύτερα στην αναγνώριση των συναισθημάτων και στην επικοινωνία ενώ τα αγόρια στην διαχείριση των συναισθημάτων.

¹³⁶ Γιαννοπούλου Γεωργία, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Σχολική επίδοση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, Αθήνα, 2011

Παράλληλα έρευνες των Castro – Schilo & kel, Farelly & Austin και του Kafetsios υποστηρίζουν πως οι γυναίκες υπερτερούν στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με τους άνδρες ενώ οι Mciutyre, Partridge & Labouvievief και Palmer επιβεβαιώνουν και αυτοί με τα ευρήματα των ερευνών τους πως οι γυναίκες υπερτερούν στην ενσυναίσθηση, στην διαπροσωπική επικοινωνία, στην κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και στην αναγνώριση τους.

Οι έρευνες των Extremera, Kafetsios και παλιότερα του Mayer επισημαίνουν – όπως έχει αναφερθεί – πως η συναισθηματική νοημοσύνη αυξάνει με την ηλικία και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν υψηλότερο συναισθηματικό πηλίκιο και κατανοούν και διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματα.

Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και από έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη και το φύλο αλλά, και την ηλικία από τους Day and Carroll, Lumley, Cabello και Rosario.^{17 18 20 134 136 137 138 139}

Έρευνα των Cabello, Rosario μελέτησε τις διαφορές στα φύλα και στην ηλικία σε σχέση με την συναισθηματική νοημοσύνη και τις δεξιότητες της σε Ισπανούς ηλικίας 17 έως 16 ετών και των δύο φύλων και αναφέρει πως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι υψηλότερη στο γυναικείο φύλο και με την ηλικία αναπτύσσεται περισσότερο.

Παράλληλα έρευνα σε 54 άτομα του γυναικείου φύλου μέσης ηλικίας 25 ετών της Rosanna G. Led έδειξε πως οι γυναίκες κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων και πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη προστατεύει από το άγχος, ευνοεί την ψυχική υγεία και οδηγεί σε ευτυχισμένη και ποιοτική ζωή.^{17 18 20 134 136 137 138 139 140}

Σχετικά με το ρόλο της οικογένειας και του σχολείου στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της τα αποτελέσματα των ερευνών επιβεβαιώνουν τον σημαντικό τους ρόλο.

Οι Goleman και Gottman υποστηρίζουν πως η συναισθηματική αγωγή πρέπει να ξεκινάει πολύ νωρίς από τους γονείς και την σκυτάλη να λαμβάνει η εκπαίδευση. Ο Goleman ισχυρίστηκε πως οι συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν και επισημαίνει πως η

¹³⁷ Agheta H. Fischer: Gender and emotion: Social psychological perspectives, Cambridge University Press, Paris, 2000

¹³⁸ Laura Castro – Schilo, Danilw Kec: Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere later alization for facial processing, Brain and Cognition, 2010; 73 (1) : 62 - 7

¹³⁹ Pablo Fernaydez – Berrocal, Rosario Cabello, Ruth Castillo Gualda, Natalio Extremera: Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age, Behavioral Psychology, 2012; 20 (1) : 77 - 89

¹⁴⁰ Eshaola Igor, Revuelta, Iorena, Rosiker Sarassa Marta: The development of emotional intelligence in adolescence, Anales de Psicologia, 2017, 33 (2), 327 - 333

επίδοση των μαθητών αυξάνεται και μειώνεται η παρεμβατική συμπεριφορά σε ένα σχολικό περιβάλλον που καλλιεργεί τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Στην Ελλάδα ο Δρακόπουλος σε δείγμα 706 μαθητών δημοτικού στους Νομούς Μαγνησίας και Ιωαννίνων βρήκε μια θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και σχολικής επίδοσης ενώ η Γιαννοπούλου πραγματοποίησε έρευνα με το ίδιο αντικείμενο σε 183 μαθητές Γυμνασίου από δυο σχολεία της Καλαμάτας και υποστήριξε πως όσο αυξάνει η συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών αυξάνει και η σχολική τους επίδοση και ως προς το φύλο τα κορίτσια υπερέχουν ως προς την συναισθηματικότητα.

Σε σχέση με την οικογένεια οι έρευνες υποστηρίζουν πως ο οικογενειακός παράγοντας επηρεάζει σε ποσοστό 40% την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού, οι ενσυναισθητικοί γονείς διαμορφώνουν παιδιά και μετέπειτα ενήλικες με ψυχική ανθεκτικότητα και είναι απαραίτητη τόσο η παρουσία της μητέρας όσο και του πατέρα που δίνει θαλπωρή και αγάπη στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της.

Αντίθετα τα παραμελημένα παιδιά και τα παιδιά που ανατρέφονται από μη ενσυναισθητικούς γονείς παρουσιάζουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη, απουσία συναισθηματικών – κοινωνικών δεξιοτήτων, συμπεριφέρονται άσχημα, επιθετικά και εμφανίζουν ανυπακοή, άγχος, απάθεια και συμπεριφορικά προβλήματα^{17 18 20 134 141 142 143 144}.

Έρευνα των Paloma και Guil Bozal, το 2014 που μελέτησε τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της οικογένειας επισήμανε τη σημασία των γονιών και της οικογενειακής δομής στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών από τη γέννησή τους.

Τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτουν και από έρευνα των Maria C. Gugliandolo, Sebastiano Costa et al, το 2015, σε 263 εφήβους 13 έως 17 ετών. Η οικογένεια που ανατρέφει παιδιά, εφήβους με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, επιδρά προστατευτικά στα συμπεριφορικά τους προβλήματα.

Σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις δυσκολίες στη συμπεριφορά, οι έρευνες υποστηρίζουν πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή η έλλειψή της, συνοδεύεται από ποικίλα προβλήματα συμπεριφοράς και από κακή ποιότητα ψυχικής υγείας

¹⁴¹ Ruth Castillo – Gualda, Rosario Cabello, Marta Herrero, Raquel Rodriguez – Carvajal, Pablo Fernandez – Berrocal, A three-year emotional intelligence intervention to reduce adolescent aggression: The mediating role of unpleasant affectivity, *Journal of Research on Adolescence*, 2017; 28

¹⁴² Javier Quintero, Rosavera, Isabel Morales: Emotional intelligence as an evolutive factor on adult with ADHD. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 17th January 2017)

¹⁴³ Emotional clarity development and psychosocial outcomes during adolescence, Haas, Liza M. et al

¹⁴⁴ Relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing, Research Gate, 19 Dec. 2019

και ζωής. Παιδιά και έφηβοι παρουσιάζουν συναισθηματικές διαταραχές, προβλήματα επικοινωνίας, δημιουργίας υγιών σχέσεων, υπερκινητικότητα, δυσκολίες προσαρμογής, παραβατικότητα, επιθετικότητα, εκφοβιστική συμπεριφορά, αντικοινωνική συμπεριφορά όταν δεν έχουν αναπτύξει την συναισθηματική τους νοημοσύνη και τις δεξιότητές της ^{134 141}
142 143 144 .

Μια μετανάλυση των Vay Langen, Wissiyk, Van Vugt, Van der Stoep & Stans έδειξε πως άτομα που είναι βίαια, αντικοινωνικά ή παραβατικά, δείχνουν λιγότερη συναισθηματική ενσυναίσθηση σε σχέση με τα άτομα που δεν παρουσιάζουν αυτά τα χαρακτηριστικά. Οι Mitsopoulou & Gionazolias, σε μια μετανάλυσή τους, επισημαίνουν πως η συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης σχετίζεται αρνητικά με τον σχολικό εκφοβισμό. Τα παιδιά που έχουν εκφοβιστική, αντικοινωνική συμπεριφορά, έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

Όπως αναφέρει ο Goleman στον πρόλογο του βιβλίου του Gottman, μια έρευνα στην Αμερική σε τυχαίο δείγμα τουλάχιστον δύο χιλιάδων παιδιών, πρώτα στα μέσα της δεκαετίας του 1970 και μετά προς το τέλος της δεκαετίας του 1980, έδειξε μια τάση μείωσης των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών που εμφανίζονται πιο νευρικά, κακόκεφα, μελαγχολικά, ανυπάκουα και παρορμητικά. Τις τελευταίες δεκαετίες, όπως αναφέρει, έχουμε αύξηση στα προβλήματα παιδιών και εφήβων ^{134 140 142 143 144} .

Η συναισθηματική, λοιπόν, νοημοσύνη, βάσει της ανασκόπησης των ερευνών και των θεωριών της ψυχολογίας, συνδέεται με την καλή επικοινωνία, τις υγιείς σχέσεις με τους άλλους, την προσαρμογή, τη σχολική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία, τη συναισθηματική επίγνωση, την καλή σωματική και ψυχική υγεία.

Επισκόπηση ερευνών των Petrides, Mavroveli, Mavroveli, Ciarrochi, Chan & Bajgar, Mayer, Salovey & Caruso και Richburg & Fletcher, έδειξε πως η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την κοινωνική συμπεριφορά.

Έρευνα του Chan σε 259 χαρισματικούς μαθητές έδειξε πως παιδιά με υψηλές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες επιλέγουν αποτελεσματικότερους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων ^{17 18 20 134 136} .

Οι Goodfellow και Nowicki διερεύνησαν την ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων σε εκφράσεις προσώπου σε παιδιά 7 ετών και διαπίστωσαν πως τα παιδιά που αποτυγχάνουν στην αναγνώριση των συναισθημάτων είναι υπερκινητικά και έχουν περισσότερα κοινωνικά προβλήματα.

Η έρευνα των Izard, Fine, Schultz, Mostow, σε παιδιά 5 ετών έδειξε πως η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται θετικά με τη συνεργατικότητα και την σχολική επίδοση και αρνητικά με την υπερκινητικότητα και τα συμπεριφορικά προβλήματα.

Παρόμοια αποτελέσματα σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη συμπεριφορά έδειξαν και έρευνες των Lopes, Bracklett, Nezlek, Lopes, Salovey και Cote.

Έρευνα των Ανδρέου, Γκουλέτσα και Μπανάκα σε 186 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης επισημαίνει πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με τις καλές σχέσεις των παιδιών με τους συνομηλίκους τους, ενώ υπάρχουν και έρευνες που επιβεβαιώνουν τη θετική σχέση της με την ηθική συμπεριφορά.

Οι Petrides, Sangareau, Furnham και Frederikson, σε έρευνά τους σε 160 μαθητές δημοτικού σχολείου, διαπίστωσαν πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τη συνεργασία, με περισσότερες προκοινωνικές δεξιότητες, με την αποδοχή στην παρέα και με λιγότερη αντικοινωνική συμπεριφορά.

Όπως υποστηρίζει σε έρευνά της η Iengua το 2002 σε 101 παιδιά 8 έως 12 ετών, η εμφάνιση προβλημάτων σχετίζεται με την ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων στα παιδιά. Οι Mavrovelli, Petrides, Rieffe και Bakker, σε έρευνά τους σε 282 εφήβους στην Ολλανδία, διαπίστωσαν πως η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, τη δυσπροσαρμοστική αντιμετώπιση των προβλημάτων και θετικά με τις κοινωνικές δεξιότητες, την καλή συμπεριφορά και τους προσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων ^{17 18 20 134}.

Σύμφωνα με έρευνες των Gil - Olarte, Martin & Brackett, Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται σημαντικά με την προκοινωνική και προσαρμοστική συμπεριφορά, τις καλές και τις φιλικές σχέσεις.

Επισκόπηση ερευνών, όπως των Mayer και Salovey, δείχνει πως έφηβοι με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο επιθετικοί, επιδιώκουν την σύγκρουση, τη διαμάχη και κάνουν χρήση ουσιών και καπνίσματος. Οι Mestre και Guil αναφέρουν πως η αδυναμία ελέγχου των συναισθηματικών αντιδράσεων των παιδιών οδηγεί σε παρορμητική συμπεριφορά και σε δυσκολίες προσαρμογής. Οι Scultz, Izard και Bear και οι Petrides, Perez - Gonzalez και Furnham έδειξαν σε έρευνές τους πως η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται με επιθετικότητα στα παιδιά και με κατάθλιψη. Την χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη με την κακή ψυχική υγεία υποστήριξαν και οι Sanchez - Nulez, Fernandez - Berrocal ^{17 18 20 134 136}.

Η μελέτη της Παπαχρήστου σε δείγμα 405 παιδιών και εφήβων στην Ε', Στ' Δημοτικού και στην Α' και Β' Γυμνασίου, έδειξε πως τα παιδιά και οι έφηβοι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είχαν καλή προσαρμογή, διαχειρίζονταν τα άγχη τους, ενώ με χαμηλή παρουσίαζαν συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα διαγωγής και σχέσεων, υπερκινητικότητα και αντικοινωνική συμπεριφορά. Τα αγόρια παρουσίαζαν, κυρίως,

προβλήματα διαγωγής, υπερκινητικότητας, απροσεξία και τα κορίτσια προβλήματα με τους συνομηλίκους, αλλά θετικότερη κοινωνική συμπεριφορά¹⁴⁵.

Παράλληλα, στο «Yale Center» έχουν γίνει έρευνες που επιβεβαιώνουν την αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης και εκπαίδευσης στη ζωή των ατόμων, καθώς και στην μείωση των συμπεριφορικών προβλημάτων και του εκφοβισμού. Έχουν γίνει έρευνες και για τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την εκπαίδευση, τους γονείς, την εργασία και την υγεία των ατόμων¹³⁴.

Σχετικά με τον εκφοβισμό, οι έρευνες υποστηρίζουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη προστατεύει τα παιδιά και δημιουργεί θετικό και ασφαλές περιβάλλον, όπου οι εκφοβιστικές συμπεριφορές δεν αναπτύσσονται¹³⁴.

Μελέτη των Sarah K. Davis και Neil Humphrey σε 748 εφήβους μέσης ηλικίας 13,52 έτη υποστηρίζει πως η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη προστατεύει την εμφάνιση συμπτωματολογίας, όπως κατάθλιψη. Έρευνα των E. Garcia – Scincho και J. M. Salguero δείχνει πως η συναισθηματική νοημοσύνη συνδέεται αρνητικά με το θυμό και την επιθετική συμπεριφορά.

Ακολούθως, μελέτες των Titiana Lanciano & Antonietta Curci και των Javier Quintero, Rosa Vera, υποστηρίζουν τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ποιότητα ζωής και με την προστασία από την κατάθλιψη και την καλή ψυχική υγεία. Την παραπάνω σχέση επισημαίνουν σε μελέτες τους και οι Nicolas Sanchez - Alvarez, Natalio Extremera & Pablo Fernandez - Berrocal.

Σύμφωνα με έρευνα που μελέτησε τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της υγείας στο Βέλγιο, επισημαίνεται πως αυτή αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για μια ευτυχισμένη, ποιοτική ζωή και καλή ψυχική υγεία και συμπεριφορά, χωρίς δυσκολίες και προβλήματα. Τα ίδια αποτελέσματα δίνει και η έρευνα για τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των καλών σχέσεων και της ψυχικής υγείας σε 1140 παιδιά 11-13 ετών, των Petrides, Elizabeth Simmonds.

Σχετικά με την μεγάλη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της γίνονται αναφορές από μελέτες πολλών ερευνητών, όπως των Austin Saklofske, Petrides, Vernon, Mavroveli, που εξέτασε τη συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά και τόνισε την αξία της καλλιέργειάς της και Nelis, που έχει μελετήσει τη σημασία της στους εφήβους για καλή ζωή, ευτυχία και καλές, υγιείς σχέσεις.

¹⁴⁵ Παπαχρήστου Μαρία – Παναγιώτα, Η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, 2018

Έρευνες σε Ιταλία και σε άλλες χώρες (Αίγυπτος) επισημαίνουν την αξία της εν λόγω νοημοσύνης, ενώ έρευνα των Sergio Angoli, Giacomo Mancini, στην Ιταλία, επισημαίνει την υπεροχή των κοριτσιών στη συναισθηματικότητα και το εξελίξιμο της συναισθηματικής νοημοσύνης σε παιδιά 8-12 ετών (258 κορίτσια και 230 αγόρια) ^{17 18 20 136 139}.

Με βάση την παραπάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση, συμπεραίνουμε πόσο σημαντική είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και οι δεξιότητές της, πόσο απαραίτητη είναι η ανάπτυξή της από τη γέννηση και ποια είναι η σχέση της με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή δομή και τη συμπεριφορά παιδιών και εφήβων.

Μελέτες – έρευνες, επιστημονικά άρθρα, επιστήμονες και ειδικοί επισημαίνουν πως είναι απαραίτητη και αναγκαία η ύπαρξη της συναισθηματικής νοημοσύνης σε κάθε άτομο και σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Είναι προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική υγεία και τη συμπεριφορά και θωρακίζει τα άτομα απέναντι σε προβλήματα και δυσκολίες.

Τα κορίτσια - όπως αναφέρθηκε - υπερτερούν στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία είναι εξελίξιμη και η οικογένεια παίζει τον πρωτεύοντα ρόλο στην ανάπτυξή της. Ακολουθούν το σχολείο και η κοινωνία με τους φορείς της.

Είναι η συναισθηματική νοημοσύνη που προικίζει τα άτομα με ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα, αυτοέλεγχο, αυτοεκτίμηση, αυτοεπίγνωση, υπακοή, σεβασμό, επικοινωνιακές, προσαρμοστικές δεξιότητες, καλή συμπεριφορά, αυτοδιαχείριση, κατανόηση, ωριμότητα, αισιοδοξία και θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Μέσα από αυτή - όπως επισημαίνεται από την ανασκόπηση που διενεργήθηκε - τα άτομα λαμβάνουν πιο σωστές αποφάσεις, επιλύουν καλύτερα τα προβλήματα που προκύπτουν, διαχειρίζονται πιο ώριμα και επιδέξια τις δύσκολες καταστάσεις και είναι συνεργάσιμα, διαλεκτικά και λιγότερο παρορμητικά και ευερέθιστα.

Η «λογική» της καρδιάς θωρακίζει κάθε άτομο, το προστατεύει και το συντροφεύει στη ζωή και στις δυσκολίες της, ώστε να βγαίνει νικητής και να μάχεται γενναία με οτιδήποτε αντιμετωπίζει.

Κεφάλαιο 6

Ειδικό Μέρος

6.1 Εισαγωγή και Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τη σημασία και την αναγκαιότητα της ύπαρξης της συναισθηματικής νοημοσύνης και των κοινωνικών – συναισθηματικών δεξιοτήτων της σε εφήβους ηλικίας 11-14 χρονών, καθώς και να διεξάγει συμπεράσματα σε σχέση με τις μεταβλητές του φύλου, της ηλικίας και με το εάν μένουν με τον έναν ή και τους δύο γονείς.

Θεωρείται πρωτότυπη γιατί η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της είναι σημαντική για κάθε άτομο και για όλους τους τομείς της ζωής, ώστε να αναπτυχθεί ολοκληρωμένα, να πορευτεί αποτελεσματικά στη ζωή και να αντιμετωπίσει δυσκολίες και προβλήματα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι τόσο σημαντική όσο και η γνωστική νοημοσύνη και πρέπει να αναπτύσσεται και να καλλιεργείται.

Μέσω αυτής το άτομο γνωρίζει τον εαυτό του και τους άλλους, τον συναισθηματικό του κόσμο και των άλλων και αποκτά δεξιότητες για να επικοινωνεί αποτελεσματικά, να δημιουργεί υγιείς, σταθερές σχέσεις, να προσαρμόζεται, να λαμβάνει σωστές αποφάσεις, να χειρίζεται τις συγκρούσεις.

Γίνεται υπεύθυνο, ώριμο, αισιόδοξο, σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους, έχει ενσυναίσθηση και είναι πιο επιτυχημένο στους διάφορους τομείς της ζωής του. Μαθαίνει, λοιπόν, να σκέφτεται και με τη «λογική» της καρδιάς και να ακούει, να κατανοεί, να αποδέχεται τον εαυτό του και τους άλλους ως «όλο».

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σχετικά νέα στον τομέα των επιστημών και αποτελεί πεδίο για περαιτέρω μελέτη και έρευνα. Παράλληλα το θέμα που διαπραγματεύεται η εργασία αποτελεί πεδίο που δεν έχει μελετηθεί σε ευρύτητα σύμφωνα και με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη και τα κεφάλαιά τους. Το «πρώτο» μέρος αναφέρεται θεωρητικά στη συναισθηματική νοημοσύνη και αποτελείται από τα εξής κεφάλαια:

- Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στα συναισθήματα.
- Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται σύντομη αναφορά στην έννοια της νοημοσύνης.

- Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για τη συναισθηματική νοημοσύνη - ορισμός, ιστορική αναδρομή, συναισθηματικές - κοινωνικές δεξιότητες, θεωρητικά μοντέλα και μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και κριτική θεώρησή της.
- Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην ανάπτυξη, καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και στη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τη συμπεριφορά.

Το «δεύτερο» μέρος - το «Ερευνητικό» - αποτελείται από το «Γενικό Μέρος» όπου γίνεται αναφορά στη βιβλιογραφική ανασκόπηση για το θέμα που διαπραγματεύεται η εργασία και από το «Ειδικό».

Στο «Ειδικό Μέρος» γίνεται λόγος για την εισαγωγή και το σκοπό της εργασίας για τα ερευνητικά της ερωτήματα, για το υλικό και τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε στη διεξαγωγή της μελέτης και παρουσιάζονται τα αποτελέσματα, η συζήτηση επί αυτών και προτάσεις.

Και βέβαια, στην εργασία περιλαμβάνεται και η βιβλιογραφία, οι πίνακες και το παράρτημα.

Τα «ερευνητικά» δε ερωτήματα - υποθέσεις στα οποία η εργασία καλείται να δώσει απαντήσεις είναι τα ακόλουθα:

- 1) Ως προς το φύλο, τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια θα παρουσιάζουν απουσία ενσυναίσθησης και προβλήματα στην επικοινωνία, λόγω χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης ή απουσίας της. Τα κορίτσια θα παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα.
- 2) Ως προς την ηλικία, οι έφηβοι μικρότερης ηλικίας θα εμφανίζουν αδυναμία να ονοματίζουν, να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων και συναισθηματικά και συναφή προβλήματα, λόγω χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης ή απουσίας της.
- 3) Ως προς την οικογενειακή δομή, οι έφηβοι που ζουν και με τους δύο γονείς θα έχουν πιο αναπτυγμένη τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τις δεξιότητές της. Αντίθετα, οι έφηβοι που δεν ζουν και με τους δύο γονείς τους, θα παρουσιάζουν προβλήματα και δυσκολίες στη συμπεριφορά τους, όπως συναισθηματικά προβλήματα, υπερκινητικότητα και άλλα συναφή.
- 4) Η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη, η απουσία της και η πλημμελή ή μη ανάπτυξη των δεξιοτήτων της θα οδηγεί τους εφήβους στην εκδήλωση προβλημάτων και ποικίλων συμπεριφορικών δυσκολιών.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως η παρούσα εργασία διαπραγματεύεται την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης που θεωρείται σημαντική και απαραίτητη για κάθε άτομο στην πορεία της ζωής του από τη γέννησή του μέχρι και το τέλος του. Είναι προστατευτικός παράγοντας απέναντι στα προβλήματα και στις δυσκολίες της ζωής, σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών και τις απόψεις της επιστημονικής κοινότητας και των ειδικών. Αποτελείται από δύο μέρη με τα κεφάλαιά τους και καλείται να απαντήσει σε σημαντικά «ερευνητικά» ερωτήματα, σχετικά με το υπό μελέτη θέμα και να διεξάγει συμπεράσματα που θα οδηγήσουν και στην διατύπωση προτάσεων για τη συναισθηματική νοημοσύνη.

6.2 Υλικό και Μέθοδος

Το ENABLE (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού σε Εκπαιδευτικά Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) είναι πρόγραμμα που έχει χρηματοδοτηθεί από την Ε.Ε. και αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό και συμβάλλει στην ευημερία των εφήβων 11-14 ετών μέσω της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και της εκπαίδευσης των συνομηλίκων τους.

Το Πρόγραμμα υιοθετεί μια ολιστική, βιώσιμη προσέγγιση για την ελάττωση των περιστατικών εκφοβισμού με την εμπλοκή των μαθητών, του προσωπικού και γονέων / κηδεμόνων και αποτελείται από δέκα κοινωνικά και συναισθηματικά μαθήματα που στοχεύουν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των μαθητών μέσα από την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και την προσωπική τους αναζήτηση σχετικά με τη δική τους συμπεριφορά καθώς και των συνομηλίκων τους ⁸². Παράλληλα, το πρόγραμμα επιμορφώνει τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς / κηδεμόνες τους προς το φαινόμενο του εκφοβισμού. Το ENABLE αποτελεί μία μέθοδο πρόληψης για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών και των μελών της σχολικής κοινότητας. Παρέχει τα θεμέλια για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για μάθηση και βοήθια στη διαχείριση του εκφοβισμού και άλλων συναφών συμπεριφορών και πέραν του σχολικού περιβάλλοντος ⁸².

Στόχος, λοιπόν, του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση και η ενημέρωση των νέων σε θέματα εκφοβισμού και άλλα συναφή όχι μόνο στο χώρο του σχολείου και εμπλέκει τους μαθητές και πρόσωπα - κλειδιά, όπως αναφέρθηκε.

Βοηθά τους νέους να μάθουν να παρακολουθούν, να αξιολογούν και να κατανοούν τη συμπεριφορά τους και πώς αυτή επηρεάζει τους άλλους και συμβάλλει στην προαγωγή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων της.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που αποτελεί - όπως αναφέρθηκε - μέθοδο πρόληψης για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στους μαθητές και στα μέλη της σχολικής κοινότητας, ώστε να αναπτυχθεί θετικό κλίμα συμπεριφοράς που θα οδηγήσει σε καλύτερη σχολική επίδοση, θα μειώσει τις απουσίες και τα περιστατικά εκφοβισμού στο χώρο του σχολείου και εκτός αυτού ⁸².

Είναι ένα πρόγραμμα που διερευνά τις συμπεριφορές εκφοβισμού και τις αντιλήψεις των παιδιών που φοιτούν στα σχολεία που συμμετέχουν και αποσκοπεί να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητά του για επιλεγμένα προσδοκώμενα αποτελέσματα με την εκπόνηση έρευνας πεδίου με προ-μέτρηση και μετα-μέτρηση (pre-post design / έλεγχος πριν και μετά την παρέμβαση) ⁸².

Η έρευνα στην παρούσα εργασία έλαβε χώρα σε δεκαεφτά σχολεία του Νομού Αττικής, το σχολικό έτος 2015-2016 και τα «εργαλεία» μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των στατιστικών δεδομένων - πριν την παρέμβαση - ήταν δύο ερωτηματολόγια που βρίσκονται στο «Παράρτημα» και είναι τα ακόλουθα:

- 1) Το Ερωτηματολόγιο Μαθητών του Ευρωπαϊκού Προγράμματος «ENABLE», ενδυναμώνοντας τα παιδιά (Ενότητα Δ) και
- 2) Το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ).

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν 500 ερωτηματολόγια, αν και βρέθηκαν 508, γιατί από τα οκτώ έλειπαν βασικές πληροφορίες (φύλο ή / και ηλικία). Τέσσερα παιδιά δεν συμπλήρωσαν την ενότητα Δ. Και αυτά τα τέσσερα και οκτώ ακόμα δεν συμπλήρωσαν το SDQ (σύνολο: δώδεκα) και οι πίνακες που αφορούν μόνο την Ενότητα Δ βασίζονται σε n=496 και οι πίνακες που περιλαμβάνουν στοιχεία του SDQ βασίζονται σε n=488.

Το «Ερωτηματολόγιο» μαθητών του Ευρωπαϊκού Προγράμματος «Enable», ενδυναμώνοντας τα παιδιά (Ενότητα Δ) είναι ένα γραπτό ανώνυμο ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε στους μαθητές με κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις που διερευνούν την εμπλοκή των μαθητών στον εκφοβισμό και τις πεποιθήσεις τους για τον εκφοβισμό και την αντιμετώπισή του.

Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και τα παιδιά επέλεξαν την απάντηση που τους ταίριαζε περισσότερο και έπρεπε να απαντήσουν με ειλικρίνεια και με αυθορμητισμό. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε τις ακόλουθες ενότητες:

Ενότητα Α: Οι πρώτες ερωτήσεις αφορούσαν ατομικές πληροφορίες (π.χ. είμαι αγόρι ή κορίτσι).

Ενότητα Β: Η συγκεκριμένη ενότητα αφορούσε εμπειρίες και συμπεριφορές (π.χ. πόσο συχνά συμπεριφέρθηκες με αυτόν τον τρόπο τους τελευταίους 3 μήνες).

Ενότητα Γ: Αφορούσε τις απαντήσεις των παιδιών για κάποιες συμπεριφορές (π.χ. πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις; π.χ. το να συμμετέχεις όταν κάποιος δέχεται επίθεση είναι λάθος: διαφωνώ απόλυτα / διαφωνώ / συμφωνώ / συμφωνώ απόλυτα).

Ενότητα Δ: Αυτή η ενότητα αφορούσε τον εαυτό των παιδιών (π.χ. πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις; π.χ. μπορώ να ελέγγω τη συμπεριφορά μου όταν είμαι αναστατωμένος: διαφωνώ απόλυτα / διαφωνώ / συμφωνώ / συμφωνώ απόλυτα).

Ενότητα Ε: Αφορούσε το σχολείο (π.χ. πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω προτάσεις: π.χ. οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο μου δείχνουν σεβασμό στους μαθητές: συμφωνώ απόλυτα / συμφωνώ / διαφωνώ / διαφωνώ απόλυτα).

Ενότητα ΣΤ: Η ενότητα αφορούσε το ίδιο το παιδί (αφορά εσένα), (π.χ. νοιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου τώρα, αλλά και στο μέλλον: διαφωνώ απόλυτα / κάπως συμφωνώ / συμφωνώ απόλυτα).

Ενότητα Ζ: Αφορούσε την οικογένεια του παιδιού και το πόσο συμφωνούσε με προτάσεις σχετικά με αυτήν και

Ενότητα Η: Αφορούσε τους υποστηρικτές συνομηλίκων και το πόσο συμφωνούσε με προτάσεις που αναφέρονταν στους υποστηρικτές ⁸².

Από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν τα αποτελέσματα της Ενότητας Δ που είχε τον τίτλο «Αφορά τον εαυτό σου», όπως αναφέρθηκε.

Από την άλλη, το «Ερωτηματολόγιο» δυνατοτήτων και δυσκολιών (ΕΔΔ), Strengths and Difficulties Questionnaires (SDQ – HEL) είναι ένα σύντομο εργαλείο ανίχνευσης συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων και χαρακτηριστικών στα παιδιά και εφήβους 3-16 ετών. Χρησιμοποιείται από εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας και ερευνητές και συμπληρώνεται από γονείς, εκπαιδευτικούς, παιδιά και εφήβους. Είναι ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς και περιλαμβάνει 25 ερωτήσεις που μετρούν διαφορετικές ιδιότητες, μερικές θετικές και μερικές αρνητικές.

Αυτές οι ερωτήσεις χωρίζονται σε 5 κλίμακες, που είναι οι εξής:

- 1) Συναισθηματικές διαταραχές (emotional symptoms, 5 items).
- 2) Προβλήματα συμπεριφοράς (conduct problems, 5 items).
- 3) Υπερκινητικότητα, διάσπαση προσοχής (hyperactivity, inattention, 5 items).
- 4) Προβλήματα ομηλίκων (peer relationship problems, 5 items).
- 5) Κοινωνική συμπεριφορά (pro-social behavior, 5 items).

Οι τέσσερις πρώτες κλίμακες αν προστεθούν μας δίνουν ένα συνολικό σκορ που βασίζεται σε 20 ερωτήσεις.

Το SDQ αποτελείται από 3 μέρη:

Το πρώτο περιέχει τις 25 προτάσεις - χαρακτηριστικά δυσκολιών που χωρίζονται σε πέντε κλίμακες, το δεύτερο είναι ένα παράρτημα που αφορά τις επιπτώσεις των δυσκολιών στο παιδί και στο περιβάλλον και το τρίτο περιλαμβάνει δύο ερωτήσεις για χρήση μετά την παρέμβαση.

Υπάρχουν συνδυαστικά τρεις εκδοχές του SDQ που είναι οι εξής:

1^η εκδοχή: χορήγηση μόνο του πρώτου μέρους.

2^η εκδοχή: χορήγηση πρώτου και δεύτερου μέρους.

3^η εκδοχή: χορήγηση πρώτου, δεύτερου και τρίτου μέρους.

Για να βαθμολογήσουμε το πρώτο μέρος χρησιμοποιούμε το ειδικό ένθετο βαθμολόγησης για κάθε υποκατηγορία (κλίμακα) δυσκολιών και δυνατοτήτων. Ο ερωτώμενος επιλέγει ανάμεσα στα: Δεν ισχύει / ισχύει κάπως / ισχύει σίγουρα και η βαθμολογία για κάθε απάντηση κυμαίνεται από 0-2. Οι δυνατότητες – δυσκολίες κατηγοριοποιούνται ως normal, borderline, abnormal, ανάλογα με την τελική βαθμολογία και στη συνολική βαθμολογία δεν περιλαμβάνεται η κλίμακα κοινωνικής θετικής συμπεριφοράς (pro-social scale).

Το δεύτερο μέρος βαθμολογείται ξεχωριστά (impact score / παράρτημα) και δεν συμπεριλαμβάνεται στην τελική βαθμολογία. Δεν συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολογία οι ερωτήσεις που αφορούν τη χρονικότητα και τις επιπτώσεις σε άλλους. Η βαθμολογία για κάθε απάντηση κυμαίνεται από 0-2 και οι επιπτώσεις στο παιδί και στο περιβάλλον του ανάλογα με την τελική βαθμολογία κατηγοριοποιούνται σε normal για 0 βαθμούς, borderline για 1 βαθμό και abnormal για 2 βαθμούς και πάνω.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως το ερωτηματολόγιο SDQ είναι ένα χρήσιμο εργαλείο ανίχνευσης της συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων ^{146 147 148}.

Τα χαρακτηριστικά του δείγματος της μελέτης που συμπλήρωσε τα παραπάνω ερωτηματολόγια ήταν τα εξής:

- Ως προς το φύλο, τα 235 ήταν αγόρια (47,0%) και τα 265 ήταν κορίτσια (53%).
- Ως προς τη σχολική τάξη, φοιτούσαν 72 άτομα (14,4%) στην Ε΄ Δημοτικού, 75 άτομα (15%) στην ΣΤ΄ Δημοτικού, 317 άτομα (63,4%) στην Α΄ Γυμνασίου και 36 άτομα στη Β΄ Γυμνασίου (7,2%).

¹⁴⁶

¹⁴⁷ Αλεξανδρίδης Χαράλαμπος, Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ – Hel). Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://slideplayer.gr>

¹⁴⁸ Καλαντζή – Αζίζι, Αγγελή, Ευσταθίου, Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.eclass.upatras.gr>

- Ως προς την ηλικία, 111 άτομα ανήκαν στην ηλικία των 11 ετών (12,2%), 216 άτομα στην ηλικία των 12 ετών (43,2%), 150 άτομα στην ηλικία των 13 ετών (30,0%) και 23 άτομα στην ηλικία των 14 ετών (4,6%).

Τέλος, η ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν έγινε με την «ποσοτική» μεθοδολογία.

6.3 Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης – όπως προκύπτουν από την ανάλυση των δεδομένων – τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια υπερτερούν στη δεξιότητα να βοηθούν τους άλλους όταν έχουν προβλήματα, να μοιράζονται τα συναισθήματά τους και να διαχειρίζονται και να ελέγχουν τα αρνητικά τους συναισθήματα πιο αποτελεσματικά (πίνακας 1). Από την άλλη πλευρά, τα αγόρια δεν έχουν αναπτυγμένη τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης αλλά την ικανότητα να επιλύουν τα προβλήματα της καθημερινότητας (πίνακας 1). Σχετικά με τις δυσκολίες στη συμπεριφορά, τα κορίτσια από έλλειψη ή πλημμελή ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα στις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους, ενώ η κοινωνική τους συμπεριφορά είναι θετική (πίνακας 2). Αντίθετα, τα αγόρια παρουσιάζουν προβλήματα στην επικοινωνία (πίνακας 2).

Σε σχέση με την ηλικία, τα μικρότερα παιδιά (11 ετών) παρουσιάζουν έλλειψη στη δεξιότητα της ενσυναίσθησης (πίνακας 3). Αδυνατούν να ονοματίσουν, να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα και κυρίως τα αρνητικά, όπως τη θλίψη, τον φόβο ή το θυμό. Αντίθετα, παρουσιάζονται να έχουν την ικανότητα του αυτοελέγχου της συμπεριφοράς τους και των συναισθημάτων τους, να έχουν την τάση να βοηθούν τους άλλους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα και να βρίσκουν πιο εύκολα λύση σε καθημερινά προβλήματα.

Ως προς τις δυσκολίες στη συμπεριφορά, τα παιδιά των 11 ετών παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα επικοινωνίας, υπερκινητικότητα ή διάσπαση προσοχής και προβλήματα στις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους, όταν η συναισθηματική τους νοημοσύνη είναι χαμηλή ή απύσχα (πίνακας 4).

Τέλος, σχετικά με την οικογενειακή δομή, οι έφηβοι που ζούνε και με τους δύο γονείς παρουσιάζουν αυτοέλεγχο στη συμπεριφορά τους, καλή διαλεκτική συμπεριφορά, επιλύουν τα καθημερινά προβλήματα αποτελεσματικά και έχουν την ικανότητα να δημιουργούν υγιείς και ισορροπημένες σχέσεις (πίνακας 5). Αντίθετα, όσοι έφηβοι δεν ζούνε και με τους δύο γονείς, εμφανίζουν δυσκολία στη δεξιότητα του αυτοελέγχου και της αυτοδιαχείρισης της συμπεριφοράς τους, ακόμη και όταν γνωρίζουν πως κάνουν λάθος (πίνακας 5).

Παράλληλα, παρουσιάζουν ποικίλα συμπεριφορικά προβλήματα και δυσκολίες, όπως συναισθηματικά, επικοινωνιακά προβλήματα με τους συνομηλίκους τους και υπερκινητικότητα ή διάσπαση προσοχής (πίνακας 6). Σε χαμηλά δε επίπεδα κυμαίνεται και η κοινωνική τους συμπεριφορά που δεν χαρακτηρίζεται θετική (πίνακας 6). Τέλος, η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή η έλλειψή της οδηγεί τους εφήβους σε προβλήματα και δυσκολίες ως προς τη συμπεριφορά τους (πίνακας 7).

Οι έφηβοι, λοιπόν, με αναπτυγμένη και υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, έχουν θετική κοινωνική συμπεριφορά και παρουσιάζουν λιγότερα συμπεριφορικά προβλήματα και δυσκολίες. Όμως οι έφηβοι που έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και δεν έχουν αναπτύξει τις δεξιότητές της, παρουσιάζουν συναισθηματικά και επικοινωνιακά προβλήματα, δυσκολεύονται να συνάψουν υγιείς, σταθερές σχέσεις. Δυσκολεύονται να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τα δικά τους και των άλλων, να τα κατανοήσουν και δεν έχουν την ικανότητα του αυτοελέγχου, της αυτοδιαχείρισης. Συνάμα μπορεί να παρουσιάζουν υπερκινητικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής, παρορμητισμό και αρνητική κοινωνική συμπεριφορά. Μπορεί να είναι αντικοινωνικοί, επιθετικοί, να προκαλούν τσακωμούς και συγκρούσεις και να επηρεάζονται από τα αρνητικά τους συναισθήματα γιατί αδυνατούν να τα ρυθμίσουν και να τα διαχειριστούν.

Αυτά, λοιπόν, είναι τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των στατιστικών δεδομένων σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και την οικογενειακή δομή των υποκειμένων του δείγματος. Αποτελέσματα που επιβεβαιώνουν την αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή των εφήβων καθώς και τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ αγοριών – κοριτσιών, ηλικιακών ομάδων και δομής της οικογένειας (ζούνε με τον ένα ή και τους δύο γονείς).

6.4 Συζήτηση των αποτελεσμάτων και προτάσεις

• Συζήτηση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που προέκυψαν, τα αγόρια παρουσιάζουν απουσία στη δεξιότητα της ενσυναίσθησης. Δεν συμπονούν, δεν κατανοούν τους άλλους, αλλά έχουν τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων της καθημερινότητας. Από την άλλη, τα κορίτσια παρουσιάζουν την τάση να βοηθούν τους άλλους όταν έχουν προβλήματα, είναι «ανοιχτά» απέναντι στους ανθρώπους και μιλούν για τα συναισθήματά τους και για ό,τι τα προβληματίζει. Προσπαθούν να διαλέγονται και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους με διάλογο και συζήτηση και αποφεύγουν τις συγκρούσεις, τις διαμάχες και τους τσακωμούς. Η

χαμηλή, λοιπόν, συναισθηματική νοημοσύνη ή η έλλειψή της, επιφέρει διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων.

Τα αποτελέσματα δικαιολογούνται από τις βιολογικές αρχικά διαφορές των φύλων, αλλά και από τους ρόλους που αναλαμβάνουν στην οικογένεια, στην κοινωνία, καθώς και από τον διαφορετικό τρόπο ανατροφής και εκπαίδευσης αγοριών και κοριτσιών⁴. Υπάρχει διαφορά ως προς τους βιολογικούς παράγοντες ανάμεσα στα φύλα. Οι βασικές διαφορές εντοπίζονται στις ορμόνες του φύλου, στην αρχιτεκτονική του εγκεφάλου, καθώς και στο μέγεθος και το σχήμα των εγκεφαλικών νευρικών δομών.

Έτσι, το θηλυκό υπερέχει στην κατανόηση των συναισθημάτων, στη διαπροσωπική επικοινωνία και στην προσαρμογή^{4 138} και συμπάσχει περισσότερο για τους άλλους, λόγω του μεταιχμιακού συστήματος που είναι πιο δραστήριο^{4 138}.

Το άρρεν διαχειρίζεται καλύτερα τα προβλήματα, τις κρίσεις, υπερτερεί στη λογική ανάλυση, στην επίλυση των προβλημάτων, καθώς και στη διαχείριση των συναισθημάτων και είναι πιο δυνατό και λιγότερο συναισθηματικό.

Σημαντικός εξωγενής παράγοντας για τη διαφοροποίηση των φύλων – που δικαιολογεί και τα αποτελέσματα – είναι και οι κοινωνικές πιέσεις^{83 84 87 88}. Πιέσεις που ασκεί η κοινωνία και οι φορείς της, ώστε το άτομο να συμμορφώνεται με τον βιολογικό και κοινωνικό ρόλο του φύλου του, σύμφωνα με πρότυπα συμπεριφοράς, κανόνες, προκαταλήψεις και στερεότυπα. Σημαντικό δε ρόλο παίζει και η οικογένεια και ο τρόπος ανατροφής και διαπαιδαγώγησης αγοριών και κοριτσιών⁴.

Ακόμη και σήμερα η οικογένεια ακολουθεί και δέχεται επιρροές από στερεότυπα, προκαταλήψεις, πρότυπα και αρχές που διαφοροποιούν τα δύο φύλα και τους προσδίδουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και γνωρίσματα που στην ουσία δεν υφίστανται⁴. Το σχολείο δε και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον συμβάλλουν με τη σειρά τους στη διαφοροποίηση των φύλων μέσα από το εκπαιδευτικό σύστημα, τον επαγγελματικό προσανατολισμό, τα πρότυπα μίμησης και τα ερεθίσματα που προβάλλουν⁴.

Τα αγόρια, λοιπόν, και γενικότερα το ανδρικό φύλο αναλαμβάνουν το ρόλο του δυνατού, μαθαίνουν να ενδιαφέρονται για τη σωματική ρώμη και την απόκτηση δύναμης. Μαθαίνουν να είναι πιο σκληρά, εσωστρεφή, να έχουν αυτοπεποίθηση και να λειτουργούν περισσότερο με τη λογική παρά με το συναίσθημα^{83 84 87}.

Συνάμα εκπαιδεύονται να διαχειρίζονται καλύτερα τα προβλήματα, να είναι πιο θετικά και αισιόδοξα. Από την άλλη, τα κορίτσια και γενικότερα το γυναικείο φύλο μαθαίνουν και δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα συναισθήματα και στις διαπροσωπικές σχέσεις σύμφωνα και με έρευνα των Bar-On, Petrides και Furnham^{83 84 85 86}. Ο Bar-on υποστηρίζει πως το

γυναικείο φύλο έχει περισσότερη επίγνωση των συναισθημάτων των δικών του και των άλλων, ενσυναίσθηση και υπευθυνότητα.

Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό πως βιολογικοί, οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες συμβάλλουν στη διαμόρφωση των αγοριών και των κοριτσιών και οδηγούν σε διαφορές μεταξύ των φύλων.

Σύμφωνα δε με τα αποτελέσματα, η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή η έλλειψή της, οδηγεί τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια σε προβλήματα και δυσκολίες στη συμπεριφορά τους. Τα κορίτσια που υστερούν στη συναισθηματική νοημοσύνη και στις δεξιότητές της παρουσιάζουν συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα στις σχέσεις με συνομηλίκους. Τα αγόρια παρουσιάζουν προβλήματα στην επικοινωνία. Θεωρίες και έρευνες επιβεβαιώνουν τα παραπάνω αποτελέσματα.

Η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή η έλλειψή της οδηγεί τα αγόρια σε αντιδραστική, αντικοινωνική συμπεριφορά και σε επιθετικότητα, ενώ τα κορίτσια σε άγχος, φοβίες, ανασφάλεια και αμηχανία^{112 113 114 116}. Τα αγόρια, δηλαδή, παρουσιάζουν περισσότερα αντικοινωνικά συμπτώματα και τα κορίτσια προβλήματα νευρωτισμού και υπερβολικής αναστολής, σύμφωνα και με τα ευρήματα που παρουσιάστηκαν στην εργασία.

Τα ψυχολογικά προβλήματα και συμπτώματα τόσο των αγοριών όσο και των κοριτσιών οφείλονται στις βιολογικές, ιδιοσυγκρασιακές διαφορές των φύλων, αλλά και στον τρόπο ανατροφής, εκπαίδευσης και στους ρόλους που καλούνται να αναλάβουν στη ζωή τους.

Αναφορικά με την ηλικία, τα μικρότερα παιδιά – ηλικίας 11 ετών – έχουν αδυναμία να ονοματίσουν, να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και κυρίως τα έντονα και αρνητικά, όπως τη θλίψη, το φόβο, τον θυμό, λόγω χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης ή έλλειψής της. Παράλληλα, εμφανίζουν συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα επικοινωνίας, καθώς και στις σχέσεις τους με συνομηλίκους και υπερκινητικότητα ή διάσπαση προσοχής. Εμφανίζουν δηλαδή δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς. Τα παραπάνω αποτελέσματα είναι αναμενόμενα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη και οι δεξιότητές της αναπτύσσονται με την ηλικία και επηρεάζονται θετικά από την άσκηση και την εμπειρία. Ο Mayer και οι συνεργάτες του υποστήριξαν πως ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης σημειώνεται στα πρώτα χρόνια της νεότητας.

Συνάμα, στον τομέα της ανάπτυξης, καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της, υπάρχει έλλειμμα τόσο στην οικογένεια, όσο και στο σχολείο και στην κοινωνία και δίνεται περισσότερη σημασία στη γνωστική νοημοσύνη, στη λογική. Θεωρείται – και λόγω προκαταλήψεων, στερεοτύπων – αδυναμία να λειτουργεί το άτομο με τη λογική

της καρδιάς και τα συναισθήματα. Έτσι, τα παιδιά δεν θωρακίζονται ώστε να αντιμετωπίσουν τη ζωή και τις δυσκολίες της και δεν μαθαίνουν να έχουν αυτοέλεγχο, αυτοεπίγνωση, αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα. Δεν μαθαίνουν να λειτουργούν με αισιοδοξία, να επιλύουν τα προβλήματα, να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση και με διάλογο.

Τα προβλήματα, λοιπόν, στη συμπεριφορά των παιδιών και οι δυσκολίες είναι αποτέλεσμα της χαμηλής συναισθηματικής νοημοσύνης και της μη ανάπτυξής της και καλλιέργειάς της από τη μικρή ηλικία.

Ως προς την οικογενειακή δομή, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν πως οι έφηβοι που ζούνε και με τους δύο γονείς, είναι πιο ευνοημένοι στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης από τους εφήβους που ζούνε με τον ένα από τους δύο γονείς.

Οι έφηβοι, λοιπόν, που ζούνε και με τους δύο γονείς, παρουσιάζουν σε υψηλότερο βαθμό τη δεξιότητα του αυτοελέγχου, της επίλυσης των προβλημάτων και καλή συμπεριφορά. Συνάμα δημιουργούν καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Αντίθετα, όταν ζούνε με τον ένα γονιό, παρουσιάζουν δυσκολία στη δεξιότητα του αυτοελέγχου, της αυτοδιαχείρισης και έχουν δυσκολίες και προβλήματα στη συμπεριφορά τους. Εκδηλώνουν προβλήματα συναισθηματικής φύσεως, επικοινωνίας, σχέσεων με τους άλλους, κακή συμπεριφορά και υπερκινητικότητα ή διάσπαση προσοχής.

Τα παραπάνω αποτελέσματα είναι αναμενόμενα, σύμφωνα και με ψυχολογικές θεωρίες, αλλά και έρευνες που υποστηρίζουν τον καταλυτικό ρόλο της οικογένειας και των δύο γονιών στη διαμόρφωση ψυχικά υγιών παιδιών^{107 108}. Στην ανατροφή των παιδιών και στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι απαραίτητη η παρουσία τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα^{109 110 111}. Τέλος, βάσει των αποτελεσμάτων, επισημαίνεται η σημασία και η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ανάπτυξη του ατόμου από τη γέννησή του. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της αποτελεί ασπίδα απέναντι στην εκδήλωση συμπεριφορικών προβλημάτων και δυσκολιών στα παιδιά και στους εφήβους.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα ερευνητικά ερωτήματα, οι υποθέσεις που τέθηκαν έχουν επιβεβαιωθεί.

Ως προς το φύλο υπήρξαν διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια από τη χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή την έλλειψή της, ενώ ως προς την ηλικία, τα μικρότερα παιδιά εκδηλώνουν προβλήματα συμπεριφοράς και αδυναμία στην ονομασία, αναγνώριση, κατανόηση των συναισθημάτων.

Οι έφηβοι που δεν ζούνε και με τους δύο γονείς, παρουσιάζουν συμπεριφορικά προβλήματα και δυσκολίες, ενώ η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών και των εφήβων.

Συμπερασματικά επισημαίνουμε πως είναι απαραίτητη η ανάπτυξη και η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και στα αγόρια όπως και στα κορίτσια. Τα κορίτσια όμως πρέπει να μάθουν να ισορροπούν τη συναισθηματική και τη γνωστική νοημοσύνη, ώστε να μην είναι αρκετά ευάλωτα – κυρίως σε έντονα συναισθήματα – και να μπορούν να διαχειρίζονται δύσκολες ή νέες καταστάσεις με ισορροπία. Από την άλλη, τα αγόρια πρέπει να μάθουν να είναι πιο ενσυναισθητικά και να μπορούν να εκφράζουν και τα συναισθήματά τους χωρίς να νοιώθουν αναστολή και ντροπή. Τόσο η οικογένεια, όσο και το σχολείο και η κοινωνία με τους φορείς της πρέπει να συμβάλλουν προς αυτή την κατεύθυνση.

Παράλληλα, η συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να αναπτύσσεται και να καλλιεργείται από τη στιγμή της γέννησης του ατόμου. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και τα υψηλά της επίπεδα συμβάλλουν στην ολοκληρωμένη διαμόρφωση του παιδιού, στην ωριμότητά του και στην ψυχική του υγεία και ισορροπία ^{115 116 123}.

Μέσα από την ανάπτυξή της θα αποκτήσει αυτοεπίγνωση, αυτοέλεγχο, ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα. Θα μάθει επικοινωνιακές δεξιότητες, θα μάθει να λαμβάνει αποφάσεις, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να λειτουργεί με σεβασμό και θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Από την άλλη, οι γονείς οφείλουν να ενισχύσουν την ανάπτυξη και καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους και ο ρόλος τους είναι σημαντικός ^{110 111}. Οι γονείς οφείλουν να είναι παρόντες ποιοτικά και ουσιαστικά στο μέγλωμα των παιδιών τους και να είναι οι «συναισθηματικοί» τους μέντορες. Είναι απαραίτητη η παρουσία και των δύο γονιών για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Και οι δύο γονείς πρέπει να αναπτύσσουν και τη συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά τους και να τα μάθουν να ονομάζουν, να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τόσο τα δικά τους όσο και των άλλων.

Όταν δε το παιδί δεν ζει και με τους δύο γονείς, η συμβολή των ειδικών κρίνεται απαραίτητη, ώστε μακριά από συγκρούσεις και ανταγωνισμούς, να ανατραφεί σωστά και να αναπτυχθεί συναισθηματικά.

Η ψυχική υγεία του παιδιού κλονίζεται όταν δεν ζει και με τους δύο γονείς και γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη μεταχείριση και συνεργασία μεταξύ των γονιών, ώστε να επανέλθει η ισορροπία στη ζωή του. Και βέβαια, είναι απαραίτητη και η συνεργασία, ώστε να επιτευχθεί

η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης που θα το θωρακίσει αλλά και θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα συμπεριφορικά του προβλήματα και τις δυσκολίες του.

Η υψηλή, λοιπόν, συναισθηματική νοημοσύνη, είναι απαραίτητη και για τα δύο φύλα και πρέπει να αναπτύσσεται και να καλλιεργείται από τη γέννηση του ατόμου. Η συμβολή και των δύο γονιών είναι μεγάλη στην ανάπτυξή της και στην πρόληψη δυσκολιών και προβλημάτων σε κάθε ηλικία.

Η συναισθηματική νοημοσύνη ενδυναμώνει, θωρακίζει και προστατεύει. Δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς παρουσιάζονται όταν τα παιδιά μεγαλώνουν χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη και δεν έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες συναισθηματικές – κοινωνικές δεξιότητες, που αποτελούν προστατευτικό παράγοντα στη ζωή τους μέχρι το τέλος της.

Συναισθηματικά προβλήματα, επικοινωνιακά, δυσκολίες στη δημιουργία σχέσεων, κακή συμπεριφορά, έλλειψη ενσυναίσθησης, αυτοεπίγνωσης, υπερκινητικότητα, διάσπαση συμπεριφοράς είναι το αποτέλεσμα μιας ανατροφής που δεν στοχεύει και στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ο δρόμος της «λογικής» της καρδιάς θωρακίζει, προστατεύει και οδηγεί τα παιδιά, τους εφήβους και τους μετέπειτα ενήλικες σε μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή και σε μια θετική και ώριμη στάση απέναντι σε αυτή και τις δυσκολίες της.

Κλείνοντας, είναι άξιο αναφοράς – βάσει των αποτελεσμάτων – να επισημανθεί ο ιδιαίτερος ρόλος και των δύο γονέων στην ανάπτυξη και καλλιέργεια υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης. Αποτελεί η παρουσία τους προστατευτικό παράγοντα στις δυσκολίες και τα προβλήματα συμπεριφοράς.

Το παραπάνω συμπέρασμα είναι ένα αξιόλογο στοιχείο που προκύπτει από τη μελέτη, γιατί σύμφωνα και με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι έρευνες εστιάζουν στη συμβολή της οικογένειας ως φορέα στη συναισθηματική νοημοσύνη και όχι στην παρουσία των δύο ή του ενός γονέα σε αυτή.

Από τη μελέτη, λοιπόν, προκύπτει πως και οι δύο γονείς παίζουν ρόλο στη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Τα παιδιά που ζούνε με τον ένα γονέα παρουσιάζουν συμπεριφορικά προβλήματα και δυσκολίες, γιατί υστερούν ως προς τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μεγάλη και ο ρόλος της είναι καταλυτικός στη ζωή κάθε ατόμου από τη γέννησή του. Είναι προστατευτικός παράγοντας της ψυχικής υγείας και η παρουσία της είναι απαραίτητη στη ζωή του ατόμου όσο και της γνωστικής νοημοσύνης. Η «λογική» της καρδιάς είναι το μυστικό για μια

αισιόδοξη, ισορροπημένη, υγιή και επιτυχημένη ζωή και θωρακίζει απέναντι στις δυσκολίες και στις αντιξοότητες που παρουσιάζονται στην πορεία της ζωής κάθε ατόμου.

• Προτάσεις

«Ενδεικτικά» γίνεται αναφορά σε κάποιες προτάσεις που απορρέουν από την διεξαγωγή της μελέτης για την συναισθηματική νοημοσύνη και είναι οι ακόλουθες:

- Είναι απαραίτητη η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της από τη γέννηση και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να καλλιεργείται από τη γέννηση στα παιδιά, με τον ίδιο τρόπο και στα δύο φύλα.
- Η οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία και οι φορείς της παίζουν καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της.
- Οι γονείς οφείλουν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους, ακόμα και όταν τα παιδιά δεν ζούνε και με τους δύο μαζί. Χρειάζεται συνεργασία και αρμονικές σχέσεις των γονιών για το καλό των παιδιών.
- Η εκπαίδευση πρέπει να εμπλουτιστεί με προγράμματα που θα συμβάλλουν στην καλλιέργεια και ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της και το σχολείο να δώσει έμφαση και στη συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) και όχι μόνο στη γνωστική (IQ).
- Η κοινωνία και οι φορείς της πρέπει να στοχεύουν με προγράμματα δράσης και συνεργασία με τους ειδικούς στη διαμόρφωση ατόμων και πολιτών με υψηλό συναισθηματικό πηλίκιο.
- Στην πρόληψη της ψυχοπαθολογίας, των συμπεριφορικών δυσκολιών και των ψυχολογικών προβλημάτων προστατευτικός παράγοντας είναι και η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και η κατάκτηση των δεξιοτήτων της σε κάθε παιδί από τη γέννησή του.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη εξελίσσεται και γι' αυτό οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να είναι σε εγρήγορση και μέσα από πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας να προωθούν την καλλιέργειά της.
- Η επιστημονική κοινότητα να συνεχίσει τη μελέτη και την έρευνα περί συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της, ώστε μέσα από επιστημονικά δεδομένα να κατοχυρώνεται η αξία της και η συμβολή της στη ζωή των ατόμων κάθε ηλικίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Η συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με το φύλλο

	Σύνολο (n=496)		Φύλο			
			Αγόρι (n=232)		Κορίτσι (n=264)	
	Mean	sd	Mean	sd	Mean	sd
17. Μπορώ και ελέγχω τη συμπεριφορά μου, όταν είμαι αναστατωμένος.	2.77	.77	2.78	.78	2.75	.76
18. Δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον εαυτό μου, ακόμα κι όταν ξέρω ότι είναι λάθος.	2.28	.81	2.34	.86	2.23	.77
19. Όταν είμαι αναστατωμένος, δεν καταλαβαίνω αν νιώθω θλίψη, φόβο ή θυμό.	2.59	.90	2.53	.89	2.64	.91
20. Δε νιώθω ιδιαίτερη συμπόνοια για τους άλλους, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.	1.55	.77	1.63	.82	1.47	.71
21. Συνήθως καταλαβαίνω πώς νιώθει κάποιος, πριν καν μου μιλήσει για τα συναισθήματά του.	3.12	.73	3.06	.73	3.17	.73
22. Νιώθω μία έντονη επιθυμία να βοηθώ τους άλλους, όταν τους βλέπω αναστατωμένους.	3.38	.70	3.28	.73	3.46	.66
23. Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις αντιδράσεις μου.	2.93	.82	2.95	.82	2.91	.83
24. Συχνά μιλώ στους άλλους γι' αυτά που με αναστατώνουν.	2.83	.83	2.74	.86	2.91	.80
25. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα με διάλογο, αντί να τσακώνομαι.	3.25	.82	3.15	.85	3.34	.78
26. Εύκολα βρίσκω λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας.	2.78	.75	2.87	.78	2.70	.71
27. Τα πάω καλά με τα παιδιά της ηλικίας μου.	3.36	.68	3.33	.70	3.38	.65
28. Κάνω εύκολα καινούργιους φίλους.	3.19	.77	3.19	.77	3.19	.77
29. Έχω τουλάχιστον έναν καλό φίλο («κολλητό»).	3.67	.64	3.69	.62	3.65	.66

Στατιστικές σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών προκύπτουν (σε ελέγχους *t* για ανεξάρτητα δείγματα) για:

Δ20 ψηλότερη μέση τιμή (περισσότερη συμφωνία) στα αγόρια, $P = .024$

Δ22 ψηλότερη μέση τιμή στα κορίτσια, $P = .004$

Δ24 ψηλότερη μέση τιμή στα κορίτσια, $P = .021$

Δ25 ψηλότερη μέση τιμή στα κορίτσια, $P = .011$

Δ26 ψηλότερη μέση τιμή στα αγόρια, $P = .017$

(Για τα υπόλοιπα στοιχεία, $P = .10$ τουλάχιστον)

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

Αποτελέσματα για τις δυνατότητες, δυσκολίες της συμπεριφοράς από έλλειψη ή πλημμελή ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης ως προς το φύλλο

	Φύλο				P*
	Αγόρι (n=225)		Κορίτσι (n=263)		
	Mean	sd	Mean	sd	
sdq_em	1.90	2.07	2.76	2.37	<.001
sdq_cp	2.61	1.84	2.30	1.55	.047
sdq_hy	2.86	2.20	2.66	2.15	.31
sdq_pp	1.59	1.78	1.37	1.65	.15
sdq_ps	7.96	1.80	8.46	1.54	<.001
sdq_tot	8.96	5.98	9.08	5.49	.81
sdq_ext	5.47	3.56	4.96	3.21	.10
sdq_int	3.49	3.27	4.12	3.33	.037

* Τιμή P από έλεγχο t με 487 βαθμούς ελευθερίας

Υψηλότερες μέσες τιμές των κλιμάκων *em*, *ps* και *int* στα κορίτσια, της κλίμακας *cp* στα αγόρια

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Αποτελέσματα για τη συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με την ηλικία

	Ηλικία					
	11 ετών (n=109)		12 ετών (n=215)		13-14 ετών (n=172)	
	Mean	sd	Mean	sd	Mean	sd
17. Μπορώ και ελέγχω τη συμπεριφορά μου, όταν είμαι αναστατωμένος.	3.00	.68	2.76	.78	2.63	.77
18. Δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον εαυτό μου, ακόμα κι όταν ξέρω ότι είναι λάθος.	2.27	.87	2.25	.76	2.33	.85
19. Όταν είμαι αναστατωμένος, δεν καταλαβαίνω αν νιώθω θλίψη, φόβο ή θυμό.	2.37	.85	2.67	.90	2.62	.92
20. Δε νιώθω ιδιαίτερη συμπόνοια για τους άλλους, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.	1.55	.75	1.56	.77	1.52	.78
21. Συνήθως καταλαβαίνω πώς νιώθει κάποιος, πριν καν μου μιλήσει για τα συναισθήματά του.	3.20	.70	3.04	.76	3.17	.71
22. Νιώθω μία έντονη επιθυμία να βοηθώ τους άλλους, όταν τους βλέπω αναστατωμένους.	3.52	.63	3.31	.69	3.37	.75
23. Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις αντιδράσεις μου.	2.82	.91	2.95	.79	2.97	.81
24. Συχνά μιλώ στους άλλους γι' αυτά που με αναστατώνουν.	2.83	.83	2.87	.80	2.77	.88
25. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα με διάλογο, αντί να τσακώνομαι.	3.33	.81	3.23	.81	3.22	.84
26. Εύκολα βρίσκω λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας.	2.96	.67	2.71	.74	2.74	.80
27. Τα πάω καλά με τα παιδιά της ηλικίας μου.	3.47	.63	3.32	.69	3.34	.69
28. Κάνω εύκολα καινούργιους φίλους.	3.30	.70	3.15	.82	3.17	.75
29. Έχω τουλάχιστον έναν καλό φίλο («κολλητό»).	3.71	.57	3.65	.66	3.67	.66

Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (σε one way ANOVA) για
 Δ17 ψηλότερη μέση τιμή (περισσότερη συμφωνία) στην ηλικία, $P < .001$
 Δ19 χαμηλότερη μέση τιμή στην ηλικία των 11, $P = .012$
 Δ22 ψηλότερη μέση τιμή στην ηλικία των 11, $P = .037$
 Δ26 ψηλότερη μέση τιμή στην ηλικία των 11, $P = .014$
 (χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιών 12 και 13-14).
 Για τα άλλα στοιχεία, $P = .09$ τουλάχιστον.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

Αποτελέσματα για τις δυνατότητες, δυσκολίες της συμπεριφοράς σε χαμηλή ή απύουσα συναισθηματική νοημοσύνη ως προς την ηλικία

	Ηλικία						P*
	11 ετών (n=108)		12 ετών (n=211)		13-14 ετών (n=169)		
	Mean	sd	Mean	sd	Mean	sd	
sdq_em	2.04	1.99	2.25	2.25	2.71	2.43	.035
sdq_cp	2.30	1.81	2.38	1.60	2.62	1.72	.23
sdq_hy	2.57	2.14	2.65	2.02	2.98	2.36	.22
sdq_pp	1.36	1.77	1.39	1.71	1.64	1.68	.28
sdq_ps	8.58	1.47	8.07	1.69	8.20	1.77	.033
sdq_tot	8.27	5.86	8.67	5.41	9.95	5.89	.028
sdq_ext	4.87	3.53	5.03	3.07	5.60	3.63	.14
sdq_int	3.40	3.18	3.64	3.26	4.35	3.51	.035

* Τιμή P από έλεγχο F με 2 β.ε., one-way ANOVA

Χαμηλότερες μέσες τιμές των κλιμάκων em, tot και int στα μικρότερα παιδιά. Το αντίθετο για την κλίμακα ps.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

Αποτελέσματα για τη συναισθηματική νοημοσύνη σε εφήβους που ζούνε και με τους δύο γονείς και σε εφήβους που δεν ζούνε και με τους δύο γονείς

	Ζει και με τους δύο γονείς			
	Όχι (n=62)		Ναι (n=433)	
	Mean	sd	Mean	sd
17. Μπορώ και ελέγγω τη συμπεριφορά μου, όταν είμαι αναστατωμένος.	2.45	.92	2.81	.73
18. Δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον εαυτό μου, ακόμα κι όταν ξέρω ότι είναι λάθος.	2.47	.82	2.26	.81
19. Όταν είμαι αναστατωμένος, δεν καταλαβαίνω αν νιώθω θλίψη, φόβο ή θυμό.	2.66	.94	2.58	.89
20. Δε νιώθω ιδιαίτερη συμπόνοια για τους άλλους, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.	1.63	.89	1.53	.74
21. Συνήθως καταλαβαίνω πώς νιώθει κάποιος, πριν καν μου μιλήσει για τα συναισθήματά του.	3.15	.65	3.12	.74
22. Νιώθω μία έντονη επιθυμία να βοηθώ τους άλλους, όταν τους βλέπω αναστατωμένους.	3.31	.76	3.39	.69
23. Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις αντιδράσεις μου.	3.02	.86	2.92	.82
24. Συχνά μιλώ στους άλλους γι' αυτά που με αναστατώνουν.	2.76	1.00	2.84	.80
25. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα με διάλογο, αντί να τσακώνομαι.	3.00	.96	3.29	.79
26. Εύκολα βρίσκω λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας.	2.59	.80	2.81	.73
27. Τα πάω καλά με τα παιδιά της ηλικίας μου.	3.20	.81	3.38	.65
28. Κάνω εύκολα καινούργιους φίλους.	2.93	.89	3.22	.75
29. Έχω τουλάχιστον έναν καλό φίλο («κολλητό»).	3.54	.72	3.69	.63

Στατιστικά σημαντικές διαφορές (έλεγχος *t* για ανεξάρτητα δείγματα):

Ψηλότερη μέση τιμή (περισσότερη συμφωνία) στα παιδιά που ζούνε και με τους δύο γονείς

$\Delta 17 P = .001$

$\Delta 25 P = .008$

$\Delta 26 P = .030$

$\Delta 27 P = .046$

$\Delta 28 P = .006$

Και (οριακά σημαντική) ψηλότερη στα παιδιά για το $\Delta 18$ ($P = .055$) που δεν ζούνε και με τους δύο γονείς.

Για τα άλλα στοιχεία, $P = .09$ τουλάχιστον.

Μηδενική υπόθεση: οι δύο ομάδες δεν διαφέρουν

Μικρά $P =$ απόρριψη αυτής της υπόθεσης, δηλαδή υπάρχει διαφορά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Αποτελέσματα για τις δυνατότητες, δυσκολίες στη συμπεριφορά σε εφήβους που δεν ζούνε και με τους δύο γονείς

	Ζει και με τους δύο γονείς				P*
	Όχι (n=60)		Ναι (n=427)		
	Mean	sd	Mean	sd	
sdq_em	3.60	3.03	2.19	2.09	<.001
sdq_cp	3.17	1.81	2.34	1.65	<.001
sdq_hy	3.83	2.35	2.59	2.11	<.001
sdq_pp	2.28	1.96	1.35	1.64	<.001
sdq_ps	7.97	1.90	8.28	1.60	.16
sdq_tot	12.88	6.45	8.48	5.40	<.001
sdq_ext	7.00	3.54	4.94	3.29	<.001
sdq_int	5.88	4.22	3.54	3.07	<.001

* Τιμή P από έλεγχο t με 486 β.ε.

Με εξαίρεση το ps, όλες οι κλίμακες του SDQ έχουν υψηλότερες μέσες τιμές στα παιδιά που δε ζουν με τους δύο γονείς.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7

Αποτελέσματα για τις δυσκολίες στη συμπεριφορά στους εφήβους σε χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ή σε έλλειψή της

		Correlations						
		17. Μπορώ να ελέγγω τη συμπεριφορά μου, όταν είμαι αναστατωμένος	18. Δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον εαυτό μου, ακόμα κι όταν ξέρω ότι είναι λάθος	19. Όταν είμαι αναστατωμένος, δεν καταλαβαίνω αν νιώθω θλίψη, φόβο ή θυμό.	20. Δε νιώθω ιδιαίτερη συμπόνοια για τους άλλους, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα	21. Συνήθως καταλαβαίνω πώς νιώθει κάποιος, πριν καν μου μιλήσει για τα συναισθήματά του	22. Νιώθω μια έντονη επιθυμία να βοηθώ τους άλλους, όταν τους βλέπω αναστατωμένους	23. Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις αντιδράσεις μου.
sdq_em	Pearson Correlation	-.154**	.113*	.220**	.001	.102*	.033	.119**
	Sig. (2-tailed)	.001	.013	.000	.976	.025	.463	.009
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_cp	Pearson Correlation	-.291**	.239**	.130**	.238**	-.012	-.129**	.107*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.000	.792	.004	.019
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_hy	Pearson Correlation	-.334**	.298**	.152**	.140**	-.004	-.105*	.184**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.002	.927	.020	.000
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_pp	Pearson Correlation	-.077	.129**	.067	.026	-.003	-.038	.053
	Sig. (2-tailed)	.088	.004	.137	.564	.952	.401	.244
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_ps	Pearson Correlation	.177**	-.166**	-.024	-.315**	.221**	.387**	-.040
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.592	.000	.000	.000	.379
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_tot	Pearson Correlation	-.297**	.268**	.204**	.132**	.035	-.076	.165**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.447	.092	.000
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_ext	Pearson Correlation	-.360**	.311**	.163**	.210**	-.009	-.135**	.172**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.848	.003	.000
	N	488	488	488	488	488	488	488
sdq_int	Pearson Correlation	-.145**	.144**	.186**	.014	.068	.003	.109*
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.750	.131	.945	.016
	N	488	488	488	488	488	488	488

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

		Correlations					
		24. Συχνά μιλώ στους άλλους γι' αυτά που με αναστατώνουν	25. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα με διάλογο, αντί να τσακάνομαι	26. Εύκολα βρίσκω λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας	27. Τα πάω καλά με τα παιδιά της ηλικίας μου	28. Κάνω εύκολα καινούργιους φίλους	29. Έχω τουλάχιστον έναν καλό φίλο («κολλητό»)
sdq_em	Pearson Correlation	-,078	-,128**	-,177**	-,170**	-,190**	-,145**
	Sig. (2-tailed)	,086	,005	,000	,000	,000	,001
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_cp	Pearson Correlation	-,105*	-,374**	-,131**	-,182**	-,092*	-,210**
	Sig. (2-tailed)	,020	,000	,004	,000	,043	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_hy	Pearson Correlation	-,196**	-,358**	-,164**	-,151**	-,113*	-,165**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,012	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_pp	Pearson Correlation	-,156**	-,119**	-,139**	-,338**	-,113*	-,271**
	Sig. (2-tailed)	,001	,009	,002	,000	,012	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_ps	Pearson Correlation	,190**	,271**	,228**	,208**	-,274**	,168**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_tot	Pearson Correlation	-,183**	-,333**	-,213**	-,281**	-,228**	-,264**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_ext	Pearson Correlation	-,179**	-,417**	-,171**	-,189**	-,119**	-,211**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,009	,000
	N	488	487	487	487	487	487
sdq_int	Pearson Correlation	-,134**	-,149**	-,193**	-,292**	-,272**	-,240**
	Sig. (2-tailed)	,003	,001	,000	,000	,000	,000
	N	488	487	487	487	487	487

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Βιβλιογραφία

1. Παπαδόπουλος Γ. Νίκος, Ψυχολογία, Αθήνα, 1992
2. Emotion. Available from: <https://www.goodtherapy.org/blog> (Accessed: 21th October 2019)
3. Emotial (Stanford encyclopedia of Philosophy) – Stanford University, A. Scarantino, 2018
4. Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης, Ψυχολογία Ατομικών Διαφορών, Αθήνα, 1992
5. Intelligence. Available from: <https://www.psychologytoday.com>
6. Συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://el.wikipedia.org>
7. Κοπανάκης Νεκτάριος, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη Στο Χώρο Εργασίας, Ηράκλειο, Οκτώμβρης 2010
8. Ταρσάνη Τριανταφυλλιώ, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) και η Σημασία της, Μαρ. 5, 2018.
9. Πλυτά Ειρήνη, ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συμπεριφορών διαχείρισης χρόνου των εφήβων στις σχολικές τους επιδόσεις, Χανιά, Οκτώβριος, 2011
10. Καραδήμας Θεόδωρος, Η συναισθηματική νοημοσύνη ως αυθύπαρκτη έννοια και η χρησιμότητα της για το σύγχρονο άνθρωπο και τις επιχειρήσεις, 2014
11. Σταυρόπουλος Ν.: Συναισθηματική νοημοσύνη: η «Τέχνη» για μια υπέροχη ζωή: Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: socialpolicy.gr (8/1/2019)
12. Ζώκα Δημ. Ελένη, Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των εκπαιδευτικών και ο ρόλος της στις μορφές Διδασκαλίας στη Σχολική Τάξη, Αθήνα, 2012
13. Αγγελοπούλου Ευθυμία, Η Διαχείριση του θυμού ως μέσο ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης: ένα πρόγραμμα παρέμβασης σε φοιτητές, Αθήνα, 2012
14. Michael Akers & Grover Porter: What is Emotional Intelligence (EQ)? Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 8th October 2019)
15. Courtney E. Ackerman: What is Emotional Intelligence? +18 ways to improve it. Available from: <https://positivepsychology.com> (Accessed: 11th February 2020)
16. Daniel Goleman: what is Emotional Intelligence. Available from: <https://www.inhp.com>
17. Κυριακίδου Χριστίνα, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ηγεσία στους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2011
18. Τζήμα Ολυμπία, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Καλλιέργεια συναισθηματικής αγωγής, Ιωάννινα, 2017

19. Μαρκάτη Μαρία – Αλεξάνδρα, Η Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας και της ηγεσίας, Πάτρα, 2015
20. Καραντζά Δημητρούλα, Αντιλαμβανόμενη και αντικειμενική συναισθηματική νοημοσύνη και καλή ψυχοκοινωνική προσαρμογή κατά την έξοδο από την παιδική ηλικία, Ιωάννινα, Ιούνιος, 2011
21. Emotional intelligence. Available from: <https://en.wikipedia.org>
22. Yale center for Emotional Intelligence History. Available from: ei.yale.edu
23. Νικόλαρου Χριστίνα, Γεωργία: Ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: kentro-exelixi.gr (15/9/2017)
24. Σίσκος Βασίλειος, Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση και αντιλαμβανόμενο περιβάλλον στο μάθημα της φυσικής αγωγής, Τρίκαλα, 2009
25. Αναστασοπούλου Ελένη: Κοινωνική μάθηση και κοινωνικές δεξιότητες: Διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας για την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://ejournals.epublishing.ekt.gr> (2014)
26. Πλατσίδου Μαρία, Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης, Θεσσαλονίκη, 2005
27. Έρμα Μαλεκκίδου – Αυγουστή: Πώς να βοηθήσετε το παιδί να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://iliaktida.eu>
28. Καπίρης Πάνος: Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.linkedin.com> (17/3/2016)
29. Παππά Άννα: Συναισθηματικές Δεξιότητες. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://pappanna.wordpress.com> (8/2/2014)
30. Κοινωνικοσυναισθηματική αγωγή. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: uniopen.gr
31. Faltas Iberkis: Three Models of Emotional Intelligence. Available from: <https://www.researchgate.net> (Accessed: 4th March 2017)
32. Boyatzis E. Richard: Emotional Intelligence and its measurement. Available from: <https://Oxfordre.com> (Accessed: Feb. 2019)
33. Ζερβάκη Δήμητρα: Πρέπει να ενισχύσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://dimitrazervaki.com>
34. Πώς να αναπτύξετε την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://tvxs.gr> (12/4/2019)
35. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για το παιδί. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://tvxs.gr> (27/9/2018)

36. Βάθης Αλ.: Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.therapia.gr>
37. Τσιούσης Ιωαν., Τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη, Πανεπιστήμιο Κρήτης
38. Μπατάλα Γεωργία: Συναισθηματική Νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: www.batalalarissa.gr
39. Θανοπούλου Τζ.: 7 συνήθειες ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://meyglia.gr> (7/8/2019)
40. 18 χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://enallaktikidrasi.com> (2017)
41. Η συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://terrapapers.com>
42. Ποιες είναι οι συμπεριφορές των ατόμων με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://politis.com> (12/7/2019)
43. Μυλωνά Ρ.: Συναισθηματική νοημοσύνη: Πόσο σημαντική είναι για το παιδί σου. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.tlife.gr> (22/2/2017)
44. Μόσχα Μαρίνα: Συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών – γνωρίζετε πόσο σημαντική είναι; Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mothersblog.gr> (31/12/2018)
45. Checa P. Fernandez, Berrocal P.: The Relationship of Intelligence quotient and emotional intelligence in cognitive control processes. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (Accessed: 1th Dec 2015)
46. Ye-Ha Jung, Na Yong Shin, Joon Hwah Jang, Won Joon Lee, Dasom lee, Yoobin Choi, Soo-Hee-Choi, Do-Hyung Kang: Relationships among stress, emotional intelligence, cognitive intelligence and cytokines, *Medicine* 2019; 98 (18)
47. Adult emotional intelligence. Available from: <https://www.talentsmart.com>
48. Sabina Durrani and Agha Irfan Ali Zaidi: The relationship of emotional intelligence in Humanitarian response. Available from: <https://education.mei.edu> (Accessed: 14th Jul 2016)
49. Alehandra Martins, Nelson Ramalho, Estelle Morin: A comprehensive meta – analysis of the relationship between emotional intelligence and health, 2010; 49, 554 – 564.
50. Why EQ is the new IQ. Available from: <https://officevibe.com> (Accessed: 25th February 2016)
51. Kevin R. Murphy: A critique of emotional intelligence, Psychology Press, 2019
52. Γούλα Ζωή: Η συναισθηματική νοημοσύνη και η προσωπικότητα των μελλοντικών επαγγελματιών τις ηδικής αγωγής, Θεσσαλονίκης, Οκτώβρης 2012

53. Αλεξοπούλου Αικ., Η συναισθηματική νοημοσύνη και η επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών, Πάτρα, Ιούλιος, 2018
54. Βασίλαρου Βασιλική, Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: www.elliepek.gr (9/5/2010)
55. Μπαρμπαλιού Ελισάβετ: Η ασπίδα προστασίας μπροστά στις αντιξοότητες της ζωής, κοινωνική επιθεώρηση, 2017; 23.
56. Παπακυργιάκη Χρύσα: Πώς μπορώ να ενισχύσω την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού μου. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mothersblog.gr> (6/11/2018)
57. Κυριόπουλος Γιάννης: Πώς μπορούσε να βοηθήσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.elnipex.com> (11/2/2018)
58. Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο σημαντική από τον δείκτη νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.kuffingtonpost.gr> (2 Μαρτίου 2017)
59. Μαργαρίτη Τζέσικα, Μαρδάς Ιωάννης: Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και γιατί είναι σημαντική. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://art-theraptycenter> (13 Σεπτεμβρίου 2018)
60. Μακρή Παναγιώτα: Η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.talemas.gr> (11 Ιανουαρίου 2017)
61. Κυπραίος Παν., Αναπτύξτε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας, Μάρτιος, 2007
62. Γεωργακοπούλου Δήμητρα, Η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ένταξη παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες στην πρωτοβάθμια, εκπαίδευση, Καλαμάτα, 2015
63. Μπαντή Ασημίνα: Προγράμματα συναισθηματικής ανάπτυξης στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση – παραδείγματα από την διεθνή και ελληνική πραγματικότητα, Θεσσαλονίκη, 2010
64. 5 Βήματα κλειδιά για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://antikleidi.com> (18/9/2012)
65. Τσόκας, Συναισθηματική διαπαιδαγώγηση παιδιών, 2019
66. Βασίλαρου, Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων, Μάιος, 2010
67. Γιατί και πώς να ενισχύσουμε την συναισθηματική ζωή των παιδιών μας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.nannrika.com> (19/9/2018)
68. Χριστοφόρου Μαρία: Ενισχύοντας την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.academia.edu>

69. Παπαδοπούλου Λίνα: 6 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει την συναισθηματική του νοημοσύνη. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.themanagers.gr> (27 Ιουνίου 2017)
70. Γλύστρα Φοίβη: Πώς να αναπτύξετε την συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.mama365.gr> (9 Μαρτίου 2017)
71. Καλαντζή Σταυρούλα: Η Συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά και 7 τρόποι να την χτίσουμε. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://junior.focuslab.gr> (30 Ιουνίου 2017)
72. Γιατί είναι σημαντική η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.onmed.gr> (8 Δεκεμβρίου 2019)
73. Ebel Natalie, Developing your emotional intelligence. Available from: <https://wcs.nwo.ca>
74. Durlofskly Paula, The benefits of emotional intelligence, 2018. Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 8th July 2018)
75. Manson M. 5 Skills to help you develop emotional intelligence, April,2019. Available from: <https://markmanson.net> (Accessed: April 2019)
76. Andrews M, How to improve your emotional intelligence. Available from: <https://www.extension.harvard.edu>
77. Ackeman E., Courtney: What is the emotional intelligence? +18 ways to improve it. Available from: <https://positivepsychology.com> (Accessed: 11-2-2020)
78. Jeanne Segal, Melinda Smith, Lawrence Robinson and Jennifer Shubin: Improving emotional intelligence (EQ). Available from: <https://www.helpguide.org> (Accessed: October 2019)
79. Higuera V. What do you need to know about emotional intelligence. Available from: <https://www.healthline.com> (Accessed: November 2018)
80. Παράσχου Ευαγγελία, Η συναισθηματική αγωγή του παιδιού. Ο ρόλος των γονέων, Θεσσαλονίκη, Μάιος, 2009
81. Νικολάου Ελένη, Προγράμματα συναισθηματικής αγωγής παιδιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: mazimporo.gr
82. Enable, εγχειρίδιο ENABLE – ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς.
83. Παπαδημητρίου Γεωργία: Συναισθηματική νοημοσύνη και παιδιά. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: ekrmahogianni.gr (03/2018)
84. Ροδιά Κων/να, Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης του διευθυντή σχολείου στην ηγεσία και στη διαχείριση των σχέσεων του με τους γονείς, Πειραιάς, 2017

85. Τσελέπου Μάριον, Σχέση αντιλαμβανομένης συναισθηματικής νοημοσύνης με την αυτοεκτίμηση – αυτοαντίληψη και τη σχολική επίδοση μαθητών δημοτικού σχολείου, Ιωάννινα, 2012
86. Θεοδωροπούλου Μ., Διερεύνηση των Βασικών τομέων της συναισθηματικής νοημοσύνης, 2017
87. Γιαννακοπούλου Αντωνία, Συσχέτιση συναισθηματικής νοημοσύνης και άγχους σε μαθητές δημοτικού, 2016
88. Πλουμιτσάκος Νικόλαος, Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.ladylike.gr>
89. Τελικά η συναισθηματική νοημοσύνη των ανδρών είναι χαμηλότερη από τη δική μας; Ladylike. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.ladylike.gr>
90. Pawl W.B. Atkins, Conkkstougu: Does emotional intelligence change with age? January, 2005 Available from: <https://www.reseacrchgate.net> (Accessed: January 2005)
91. Fariselli Lorenzo, Massimilliano Chini, Josuria Freedman: Available from: <https://prodimages.6seconds.org>
92. Stillman Jessica, This is the ageacie you EQ peaks, according to science, 2018. Available from: <https://www.inc.com> (Accessed: 3th February 2018)
93. Nayak Makumata: Impact of culture linked gender and age on emotional intelligence of higher secondary school adolescents, Journal of Advancements in Research & Technology, 2014;3
94. Fili Evis, Gender and age differences on emotional intelligence scales of children 10 – 12 years old: Parent' s Report, January, 2016, European Journal of Research in Social Sciences, 2016; 4(1)
95. Jeremy Dean: The age at which emotional intelligence peaks, psyblog. Available from: <https://www.spring.org> (Accessed: 28th Jay 2018)
96. Fred Cicetti: Does Emotional Improve with Age? Stokes Caroline, emotional Intelligence in the all age. Available from: <https://www.livescience.com> (Accessed: 4th June 2013)
97. How does age affect EQ? Well – Run concepts. Available from: <https://well.ruy.com>
98. Emotional intelligence for pre-teens ages 11-12, January,2003. Available from: <https://www.ong.ohio.gov> (Accessed: 28th January 2003)
99. Srimmiya Ahmad: Emotional intelligence and gender differences, January, 2009; 25
100. Sex differences in emotional intelligence. Available from: <https://en.wikipedia.org>

101. Maryam Meshkat, Reza Nejati: A study on Undergraduate English Majors of three Italian Universities. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 30th August 2017)
102. Daniel Goleman: Are women more emotionally intelligent than men. Available from: <https://www.psychologytoday.com> (Accessed: 29th April 2011)
103. Summiya Ahmad, Hayat Bangasi Shahkat Alikhan: A Emotional intelligence and gender differences, Psychology, 2009;
104. Cabello R., Sorrel MA, Fernandez – Pinto I., Extremera N., Fernandez – Berrocal P.: Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults, Dev Psychol., 2016; 52 (9), 1486 - 92
105. Immanuel Thomas: Gender differences emotional intelligence, Psychological Studies, 2006; 51 (4), 261 - 268
106. Andrews S. Are men and women equally emotionally intelligent? Available from: <https://www.forber.com> (Accessed: 9th Oct. 2019)
107. G.M. Chanawat, S.S. Muke, Suprakash Chaudhury, M. Kiran: Relationship of family functioning and emotional intelligence in adolescents, Research Gate, 2016; 8 (2), 10 - 14
108. James Robert S & S Kadiravan: Influence of family environment on emotional intelligence among youth, international journal of scientific and technology research, 2019; 6.
109. Massoumen Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad, Mansour Anuni: Family functioning and trait emotional intelligence among youth. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 17th December 2017)
110. James Keaten & Lynne Kelly: Emotional Intelligence as a Mediator of family communication Patterns and Retention, Communication Reports, 2008, 21, 104 - 116
111. Ainize Sarrionandia, Ochane Fernandez – Lasarte & Priscila Comino: Emotional intelligence and family characteristics: A pilot study in the Basque country, Current Psychology, 2019, 79
112. Γιαννιώτη Χαρ., Συναισθηματική νοημοσύνη και κοινωνική συμπεριφορά παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας, Βόλος, 2004
113. Η συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά, familylife.gr, 2018. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.familylife.gr> (26/10/2018)
114. Πορφυρίου Γλυκερία, Συναισθηματική νοημοσύνη και δυνατότητες-δυσκολίες μαθητών τεχνικής επαγγελματικής εκπαίδευσης, 2017

115. Kendra Cherry: Habits of emotionally intelligence people, Verywell Mind, 2019. Available from: <https://www.verywellmind.com> (Accessed: 29th March 2020)
116. Emma Brudner: 5 Behaviors of Highly emotionally intelligent people. Available from: <https://blog.hubspot.com> (Accessed: 11th May 2014)
117. Ali Akbar Haddadi Koohsar, Bagher Ghobary Bohab: Relation between emotional intelligence and behavioral symptoms in delinquent adolescents, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2011; 30, 944 - 948
118. Wikipedia, Bullying and emotional intelligence
119. Stephen Khan: Preventing bullying with emotional intelligence. Available from: <https://theconversation.com> (Accessed: 11th May 2010)
120. Susan Rivers: Preventing bullying using emotional intelligence training. Available from: ei.yale.edu
121. Pablo Fernandez – Berrocal, Ruben Alcaide, Natalion Extremera, David A Pizarro: The Role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents, Research Gate, 2006; 4(1): 16-27
122. Baleuerka Nekane, Aritzeta, Aitor, Gorostianga, Arantxa, Gartzia, Leire, Soroa, Goretti: Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: a multi level approach, International journal of clinical and health psychology, 2013; 13, 110 – 117
123. Schültz A., emotional intelligence as a factor in mental health, 2012
124. Masoumeh H, Marriani Mansor, Siti Noryaacob, G. Sara: Emotional intelligence and aggression among adolescents in Tehran, Iran, lifescience Journal, 2014; 11 (5), 506 - 511
125. Suchitra Trucathy: Role of emotional intelligence on aggression: A comparison between adolescents boys and girls, Psychology and Behavioral Sciences PPP Das, 2015; 4 (1) : 29 - 35
126. Fatma Indiani, Raras Sutatmining sih, Eka Ervika: the effect of emotional quotient of Aggressive Behavior in Adolescents in Medan City. Available from: <https://www.irgaes.com>
127. Sherri Gordan: Gordon S., Strategies for teaching children emotional intelligence. Available from: <https://www.verywellfamily.com> (Accessed: 22th October 2019)
128. Creason Jones: 5 Reasons schools should teach emotional intelligence. Available from: <https://Jonesgordon.org> (Accessed: 9th February 2018)
129. Parenting with emotional intelligence, Sixseconds.EQ. Available from: <https://www.6seasons.org>

130. Alina Turrculet, Cristina Tulbure: The relationship between the emotional intelligence of parents and children, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014; 142, 592 - 596
131. John C. Panepinto: Three parenting skills children development intelligence and resilience. Available from: <https://psychcentral.com> (Accessed: 17th Dec. 2019)
132. Stein J. Steven, How to be an emotionally intelligent parent. Available from: <https://www.dummies.com>
133. Albert Alegre: What do we know? *The family journal*, 2011; 19 (1) : 56 - 62
134. Research Agenda – Yale center for emotional Intelligence. Available from: ei.yale.edu
135. Νικάκης Αργύρης, Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και τις βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας στην ηλικιακή περίοδο – 14 ετών, Σεπτέμβριος, 2019
136. Γιαννοπούλου Γεωργία, Συναισθηματική Νοημοσύνη και Σχολική επίδοση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, Αθήνα, 2011
137. Agheta H. Fischer: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, Cambridge University Press, Paris, 2000.
138. Laura Castro – Schilo, Danilw Kec: Gender differences in the relationship between emotional intelligence and right hemisphere later alization for facial processing, *Brain and Cognition*, 2010; 73 (1) : 62 - 7
139. Pablo Fernaydez – Berrocal, Rosario Cabello, Ruth Castillo Gualda, Natalio Extremera: Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age, *Behavioral Psychology*, 2012; 20 (1) : 77 - 89
140. Eshaola Igor, Revuelta, Iorena, Rosiker Sarassa Marta: The development of emotional intelligence in adolescence, *Anales de Psicologia*, 2017, 33 (2), 327 - 333
141. Ruth Castillo – Gualda, Rosario Cabello, Marta Herrero, Raquel Rodriguez – Carvajal, Pablo Fernandez – Berrocal, A three-year emotional intelligence intervention to reduce adolescent aggression: The mediating role of unpleasant affectivity, *Journal of Research on Adolescence*, 2017; 28
142. Javier Quintero, Rosavera, Isabel Morales: Emotional intelligence as an evolutive factor on adult with ADHD. Available from: <https://journals.sagepub.com> (Accessed: 17th January 2017)
143. Emotional crarity development and psychosocial outcomes during adolescence, Haas, Liza M. et al

144. Relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing, Research Gate, 19 Dec. 2019
145. Παπαχρήστου Μαρία – Παναγιώτα, Η επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, 2018
146. Αλεξανδρίδης Χαράλαμπος, Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ – Hel). Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://slideplayer.gr>
147. Καλαντζή – Αζίζι, Αγγελή, Ευσταθίου, Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.eclass.upatras.gr>

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης σε εφήβους ηλικίας 11-14 χρονών, καθώς και τη σχέση της με τις μεταβλητές του φύλου, της ηλικίας και της οικογενειακής δομής των υποκειμένων – ζουν ή όχι και με τους δύο γονείς. Συνάμα διερευνά τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την εμφάνιση δυσκολιών στη συμπεριφορά, όπως συναισθηματικά, επικοινωνιακά προβλήματα, υπερκινητικότητα, προβλήματα σχέσεων.

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χορήγηση ερωτηματολογίων στους εφήβους και σύμφωνα με τα αποτελέσματα επισημαίνεται η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης και η απαραίτητη παρουσία της στη ζωή των εφήβων, αλλά και κάθε ατόμου από τη στιγμή της γέννησής του.

Η ανάπτυξή της κρίνεται απαραίτητη από την οικογένεια και εν συνεχεία από το σχολείο και την κοινωνία, ενώ η συμβολή της στη ζωή των παιδιών και των εφήβων, καθώς και στην πρόληψη των δυσκολιών - προβλημάτων στη συμπεριφορά τους είναι αδιαμφισβήτητα μεγάλη. Αποτελεί «προστατευτικό» παράγοντα απέναντι στην εκδήλωση συμπεριφορικών προβλημάτων και ψυχολογικών συμπτωμάτων.

Σχετικά με τις μεταβλητές που εξετάζονται επισημαίνεται πως βάση των αποτελεσμάτων τα κορίτσια είναι πιο συναισθηματικά από τα αγόρια, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι εξελίξιμη και οι έφηβοι που ζούνε και με τους δύο γονείς έχουν πιο αναπτυγμένη τη συναισθηματική νοημοσύνη και εμφανίζουν λιγότερες δυσκολίες στη συμπεριφορά τους. Η οικογένεια παίζει πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και ακολουθούν οι υπόλοιποι φορείς.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει στην ψυχική υγεία, στην καλή συμπεριφορά και η ανάπτυξή της είναι απαραίτητη. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων, εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου και ενισχύεται με την άσκηση και την εμπειρία, ενώ η οικογένεια και η παρουσία και των δύο

γονέων παίζουν το δικό τους ρόλο στην ανάπτυξη της και στην ανατροφή ατόμων με υψηλό συναισθηματικό πηλίκο. Η «λογική» της καρδιάς προστατεύει, θωρακίζει και συντροφεύει με αισιοδοξία και θετική στάση απέναντι στη ζωή τα άτομα, από τη στιγμή που θα γεννηθούν και μέχρι και το τέλος του ταξιδιού τους.

Λέξεις κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, δυσκολίες συμπεριφοράς, φύλο, ηλικία, οικογένεια.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the importance of emotional intelligence in adolescents aged 11-14 and its relationship to the variables of gender, age and family structure of the subjects - whether they live with both parents or not.

It also investigates the relationship between emotional intelligence and behavioral difficulties, such as emotional, communication problems, hyperactivity and relationship problems.

Data were collected using questionnaires given to adolescents and the results indicate the value of emotional intelligence and its essential presence in the lives of adolescents, but also of each individual since birth.

Its development is considered necessary by the family and then, by school and society, and its contribution to the lives of children and adolescents, as well as to the prevention of difficulties - problems in their behavior, is undoubtedly great.

It is a "protective" factor for the manifestation of behavioral problems and psychological symptoms.

Regarding the variables examined, it is noted that girls are more emotional than boys based on the results, emotional intelligence is evolving and adolescents living with both parents have more emotional intelligence and are less likely to experience behavioral problems.

The family plays a pivotal role in the development of emotional intelligence, followed by other factors.

We conclude, therefore, that emotional intelligence contributes to mental health, good behavior, and its development is necessary.

The families and the presence of both parents play their part in the development and upbringing of highly esteemed people. The "logic" of the heart protects, bulletproofs and accompanies optimism and a positive attitude towards the lives of individuals, from the moment they are born till the end of their journey.

Keywords: emotional intelligence, behavioral difficulties, gender, age, family.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ENABLE
ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΕ ΑΥΤΟ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ!

Αυτό το ερωτηματολόγιο είναι μέρος του Ευρωπαϊκού Προγράμματος ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ. Θα απαντηθεί από περισσότερους από 1.000 μαθητές σε 5 Ευρωπαϊκές χώρες.

Το ερωτηματολόγιο είναι απολύτως ανώνυμο. Δεν πρέπει να αναφέρεις ούτε το όνομά σου, ούτε οποιαδήποτε άλλη πληροφορία που θα μπορούσε να σε ταυτοποιήσει.

Θα χρειαστεί να συμπληρώσεις ξανά το ερωτηματολόγιο στο τέλος της σχολικής χρονιάς, γι' αυτό θα πρέπει να κάνεις χρήση ενός ατομικού κωδικού. Σε αυτό θα σε βοηθήσει ο υπεύθυνος καθηγητής σου.

Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Αν δεν βρεις κάποια απάντηση που σε εκφράζει ακριβώς, επέλεξε εκείνη που σου ταιριάζει περισσότερο. Είναι σημαντικό να απαντήσεις αυθόρμητα και με ειλικρίνεια.

Τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν συγκεντρωτικά.

Θυμήσου ότι οι απαντήσεις σου είναι ανώνυμες.

Παρακαλούμε να σημειώσεις την κατάλληλη απάντηση σε κάθε περίπτωση, επιλέγοντας την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα σε εσένα.

Σ' ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σου! Μπορείς να ξεκινήσεις!



Μαζί για την εφηβική υγεία
www.youth-life.gr



**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
(Μ.Ε.Υ.)**

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών "Παν. & Αγλ. Κυριακού"



A. ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Είμαι αγόρι ή κορίτσι: Αγόρι / Κορίτσι

2. Είμαι μαθητής / μαθήτρια της:

5^{ης} Δημοτικού

6^{ης} Δημοτικού

Α΄ Γυμνασίου

Β΄ Γυμνασίου

3. Είμαι:

11 ετών

12 ετών

13 ετών

14 ετών

4. Ζω με:

τη μητέρα μου

τον πατέρα μου

τους δύο μου γονείς

άλλο. Ανέφερε

B. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΕ: Μερικές φορές κάποια παιδιά ή έφηβοι εσκεμμένα κάνουν ή λένε πράγματα άσχημα ή πράγματα που πληγώνουν. Αυτό μπορεί να γίνεται επανειλημμένα και μπορεί να περιλαμβάνει ενέργειες όπως:

- Το να πειράζουν κάποιον/α επανειλημμένα με τρόπο που δεν του/της αρέσει.
- Το να χτυπάνε, κλωτσάνε ή σπρώχνουν.
- Το να αποκλείουν εσκεμμένα κάποια παιδιά από κοινωνικές δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδι, συμμετοχή σε ομάδες εργασίας κ.λπ.).
- Το να απειλούν ή να εκβιάζουν.

Όταν κάποια παιδιά πληγώνουν ή κάνουν κακό σε κάποιον σε αυτό τον τρόπο, αυτό μπορεί να γίνει:

- πρόσωπο με πρόσωπο
- μέσω κινητού τηλεφώνου (κείμενο, βίντεο)
- μέσω διαδικτύου (ηλεκτρονική αλληλογραφία, άμεσο μήνυμα, κοινωνική δικτύωση)

5. Σου έχει κάποιος συμπεριφερθεί με αυτόν τον άσχημο τρόπο τους τελευταίους 3 μήνες;

- Όχι
- Ναι
- Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω

Αν απάντησες ΟΧΙ ή Δεν ξέρω → προχωράς στην ερώτηση 8

Αν απάντησες ΝΑΙ συνεχίζεις στην επόμενη ερώτηση

5α. Σκεπτόμενος/η την ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ που σου συνέβη, πόσο στεναχωρημένος/η ήσουν γι' αυτό που συνέβη;

- Πολύ στεναχωρημένος/η
- Αρκετά στεναχωρημένος/η
- Καθόλου στεναχωρημένος/η
- Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω

6. Πόσο συχνά έχει γίνει αυτός τους τελευταίους 3 μήνες;

- Πολλές φορές την ημέρα
- Σχεδόν καθημερινά
- Τουλάχιστον κάθε εβδομάδα
- Λιγότερο συχνά
- Δεν ξέρω / προτιμώ να μην πω

6α. Όταν σου φέρθηκαν με αυτόν τον άσχημο τρόπο, έκανες κάτι από τα παρακάτω; (Επέλεξε όλα όσα σου ταιριάζουν):

- Ήλπιζα ότι θα πάψουν να με ενοχλούν
- Ένιωθα κάποιες τύψεις γι' αυτό που συνέβη
- Προσπάθησα να κάνω το άτομο που με ενοχλούσε να με αφήσει ήσυχο.
Με ποιον τρόπο; (συμπλήρωσε)
- Μίλησα σε κάποιον για το τι συνέβη. Σε ποιον;
- Προσπάθησα να λύσω το πρόβλημα μόνος μου (με άλλον τρόπο εκτός από το να μιλήσω γι' αυτό). Πώς;

7. Αν κάποιος έχει συμπεριφερθεί απέναντί σου με αυτόν τον άσχημο ή προσβλητικό τρόπο, με ποιόν τρόπο συνέβη αυτό;

(ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΣΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΕΙ)

Πρόσωπο με πρόσωπο (με κάποιον που είσαι μαζί στον ίδιο χώρο την ίδια στιγμή)

7α. Όταν σου συμπεριφέρθηκαν με αυτό τον τρόπο πρόσωπο με πρόσωπο, με ποιον τρόπο έγινε αυτό;

(Επέλεξε όλα όσα έχουν συμβεί)

Με χτύπησαν / κλώτσησαν, έσπρωξαν

Με κορόιδεψαν ή χρησιμοποίησαν υβριστικούς χαρακτηρισμούς

Με απέκλεισαν από δραστηριότητες ή ομάδες

Με απείλησαν ή με εξανάγκασαν να κάνω κάτι ενάντια στη θέλησή μου

Μέσω κλήσεων στο κινητό τηλέφωνο

Μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο

Μέσω ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Twitter, Ask.fm, Tumblr κ.ά.)

Μέσω ιστοσελίδας media sharing (π.χ. YouTube, Instagram, Snapchat, Pinterest)

Μέσω άμεσων μηνυμάτων (WhatsApp, Skype, Viber κ.λπ.)

Σε δωμάτια επικοινωνίας (chatroom)

Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)

Μέσω πλατφόρμας παιχνιδιών

Άλλο

Δεν ξέρω / προτιμώ να μην πω

8. Έχεις εσύ συμπεριφερθεί με τρόπο που μπορεί να ήταν άσχημος ή προσβλητικός σε κάποιον άλλον τους ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 3 ΜΗΝΕΣ;

Ναι

Όχι

Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω

Αν απάντησες ΟΧΙ ή Δεν ξέρω / Προτιμώ να μην πω, προχωράς στην ερώτηση 10.

Αν απάντησες ΝΑΙ, συνεχίζεις στην επόμενη ερώτηση.

8α. Αν συμπεριφέρθηκες έτσι, με ποιόν τρόπο συνέβη αυτό;

(ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΕΙ)

8β. Όταν συμπεριφέρθηκες με αυτό τον τρόπο, πρόσωπο με πρόσωπο, πώς συνέβη;

(Επέλεξε όλα όσα έχουν συμβεί)

- Χτύπησα / κλώτσησα, έσπρωξα
- Κορόιδεψα ή χρησιμοποίησα υβριστικούς χαρακτηρισμούς
- Απέκλεισα κάποιον από δραστηριότητες ή ομάδες
- Απειλήσα ή εξανάγκασα κάποιον να κάνει κάτι ενάντια στη θέλησή του
- Μέσω κλήσεων στο κινητό τηλέφωνο
- Μέσω μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο
- Μέσω ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Twitter, Ask.fm, Tumblr κ.ά.)
- Μέσω ιστοσελίδας media sharing (π.χ. YouTube, Instagram, Snapchat, Pinterest)
- Μέσω άμεσων μηνυμάτων (WhatsApp, Skype, Viber κ.λπ.)
- Σε δωμάτια επικοινωνίας (chatroom)
- Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)
- Μέσω πλατφόρμας παιχνιδιών
- Άλλο
- Δεν ξέρω / προτιμώ να μην πω

9. Πόσο συχνά συμπεριφέρθηκες με αυτόν τον τρόπο τους ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 3 ΜΗΝΕΣ;

- Πολλές φορές την ημέρα
- Σχεδόν καθημερινά
- Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
- Σπανιότερα
- Δεν ξέρω / προτιμώ να μην πω

10. Θα ήθελες να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου απέναντι σε άλλα παιδιά;

- Ναι
- Όχι, προχώρησε στην ερώτηση 12
- Ίσως

11. Αν απάντησες «Ναι» ή «Ίσως» στη 10, τι νομίζεις ότι θα σε βοηθούσε να αλλάξεις συμπεριφορά. Περιέγραψε με λίγα λόγια:

12. Αν έβλεπες κάποιον να συμπεριφέρεται άσχημα και να πληγώνει έναν άλλο μαθητή, τι θα έκανες;

(ΕΠΕΛΕΞΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ)

- Θα παρενέβαινα
- Θα μιλούσα σε κάποιον ενήλικα
- Θα μιλούσα σε έναν συμμαθητή - υποστηρικτή
- Θα μιλούσα στο παιδί που είναι ο στόχος της επίθεσης / που πληγώνεται
- Θα μιλούσα στο παιδί που συμπεριφέρεται με άσχημο τρόπο
- Θα μιλούσα σε κάποιον τρίτο. Συγκεκριμένα _____
- Θα έκανα και εγώ το ίδιο
- Δεν θα έκανα τίποτα

Γ. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΤΙΣ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
13. Το να συμμετέχεις όταν κάποιος δέχεται επίθεση, είναι λάθος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Έχει πλάκα όταν κάποιος επανειλημμένα πειράζει έναν συμμαθητή του με άσχημο τρόπο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να υποστηρίξουμε τους μαθητές που δέχονται επιθέσεις ή άσχημα πειράγματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Πρέπει να αναφέρουμε συμπεριφορές που σκοπό έχουν να πληγώσουν ή να βλάψουν κάποιον.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Δ. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
17. Μπορώ και ελέγχω τη συμπεριφορά μου, όταν είμαι αναστατωμένος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Δυσκολεύομαι να συγκρατήσω τον εαυτό μου, ακόμα και όταν ξέρω ότι είναι λάθος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Όταν είμαι αναστατωμένος, δεν καταλαβαίνω αν νιώθω θλίψη, φόβο ή θυμό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Δε νιώθω ιδιαίτερη συμπόνοια για τους άλλους, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Συνήθως καταλαβαίνω πώς νιώθει κάποιος, πριν καν μου μιλήσει για τα συναισθήματά του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Νιώθω μια έντονη επιθυμία να βοηθώ τους άλλους, όταν τους βλέπω αναστατωμένους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις αντιδράσεις μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Συχνά μιλώ στους άλλους γι' αυτά που με αναστατώνουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα με διάλογο, αντί να τσακώνομαι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Εύκολα βρίσκω λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Τα πάω καλά με τα παιδιά της ηλικίας μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Κάνω εύκολα καινούργιους φίλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Έχω τουλάχιστον έναν καλό φίλο («κολλητό»).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΜΕ ΔΙΚΑ ΣΟΥ ΛΟΓΙΑ:

30. Ονόμασε τρία συναισθήματα που ένιωσες πιο συχνά την προηγούμενη εβδομάδα:

31. Ονόμασε τρία συναισθήματα που παρατήρησες πιο συχνά στους συμμαθητές σου την προηγούμενη εβδομάδα:

Ε. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΟΥ

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

32. Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο μου δείχνουν σεβασμό στους μαθητές.

Διαφωνώ
απόλυτα

33. Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο μου δείχνουν προσωπικό ενδιαφέρον στους μαθητές.

34. Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο μου βοηθούν τους μαθητές, όταν έχουν προβλήματα.

35. Στο σχολείο μου, συζητάμε τρόπους για το πώς μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας.

36. Πόσο προσπαθεί το σχολείο σου να σταματήσει τις άσχημες και αγενείς συμπεριφορές;

Δεν
προσπαθεί
καθόλου

Προσπαθ
εί λίγο

Προσπαθεί
πολύ

Προσπαθεί
πάρα πολύ

37. Οι μαθητές στο σχολείο μου είναι δίπλα μου, όταν χρειάζομαι βοήθεια.

Διαφωνώ
απόλυτα

38. Σε γενικές γραμμές οι μαθητές στο σχολείο μου τα πάνε καλά μεταξύ τους.

39. Μου αρέσει το σχολείο.

40. Προσπαθώ πολύ στο σχολείο

41. Τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες πόσες ημέρες απουσίασες από το σχολείο;

Καμία

1-2
ημέρες

3-4
ημέρες

Περισσό-
τερες από
4 ημέρες

42. Περιέγραψε με τρεις ή περισσότερες λέξεις πώς συμπεριφέρονται μεταξύ τους τα παιδιά στο σχολείο σου.

43. Πόσο εύκολο είναι για κάποιον μαθητή στο σχολείο σου να αναζητήσει βοήθεια, όταν πέφτει θύμα εκφοβισμού; (παρακαλώ απάντησε αναλυτικά).

ΣΤ. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΕΣΕΝΑ

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

44. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου τώρα αλλά και στο μέλλον.

Διαφωνώ
απόλυτα

45. Γενικά, είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου.

46. Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθεις αυτή τη στιγμή στους ακόλουθους τομείς της ζωής σου;

Πολύ ικανο-
ποιημένος

Αρκετά
ικανο-
ποιημένος

Ούτε ικανο-
ποιημένος, ούτε
μη ικανο-
ποιημένος

Λίγο ικανο-
ποιημένος

Καθόλου
ικανο-
ποιημένος

a. Σχολικές επιδόσεις

b. Διασκέδαση

c. Οικογένεια

d. Φίλοι

e. Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο / χόμπι

f. Για τη ζωή μου γενικά

Ζ. Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

47. Αν αντιμετώπιζα κάποιο προσωπικό πρόβλημα, θα ζητούσα βοήθεια από τους γονείς / κηδεμόνες μου.

Διαφωνώ
απόλυτα

48. Οι γονείς μου ξέρουν τι συμβαίνει στο σχολείο μου.

49. Τα μέλη της οικογένειάς μου συζητούν για τα προβλήματά τους και για τις οικογενειακές αποφάσεις.

50. Τα μέλη της οικογένειάς μου συχνά προσβάλλουν ή φωνάζουν ο ένας στον άλλον.

Η. ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

51. Συμμετείχεις στο Πρόγραμμα Υποστήριξης Συνομηλίκων;

- Ναι
 Όχι

ΕΑΝ ΝΑΙ, συνέχισε την ερώτηση 52.

Εάν ΟΧΙ, τερμάτισε! Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου!

Πόσο συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις;

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
52. Από τότε που έγινα συνομήλικος υποστηρικτής...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a. Η αυτοπεποίθησή μου έχει αυξηθεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Οι ηγετικές μου δεξιότητες έχουν βελτιωθεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Οι δεξιότητες παρουσίασης μου έχουν βελτιωθεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Νιώθω μέλος του δικτύου Συνομήλικου Υποστηρικτές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Κάνω τη διαφορά στις ζωές νέων ανθρώπων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Οι επικοινωνιακές μου δεξιότητες έχουν βελτιωθεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Συνεισφέρω περισσότερο στη σχολική κοινότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Οι άλλοι με θαυμάζουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Με πλησιάζουν για συμβουλές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Τώρα που είμαι Συνομήλικος Υποστηρικτής, καταλαβαίνω...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a. Τι είναι εκφοβισμός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Τους διάφορους τύπους του εκφοβισμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Πώς να στηρίξω κάποιο θύμα εκφοβισμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Πώς να εντοπίσω σημάδια σε θύμα εκφοβισμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Πώς νομίζεις ότι σε έχει βοηθήσει προσωπικά το ότι είσαι Συνομήλικος Υποστηρικτής; Ανέφερε παραδείγματα από την ερώτηση 52 πιο πάνω.				

55. Νομίζεις το πρόγραμμα Συνομήλικων Υποστηρικτών έχουν κάνει κάποια διαφορά στο σχολείο σου; Εάν ναι, με ποιον τρόπο;

56. Θεωρείς πως το πρόγραμμα Συνομήλικων Υποστηρικτών θα μπορούσε να βελτιωθεί στο σχολείο σου; Εάν ναι, με ποιον τρόπο;

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου!

Αν έχεις κάποια ερώτηση ή προβληματισμό, παρακαλούμε να μιλήσεις γι' αυτό στον/στην καθηγητή/τρια σου.

SDQ

Scoring the Strengths & Difficulties Questionnaire for age 4-17 or 18+

The 25 items in the SDQ comprise 5 scales of items each. It is usually easiest to score all 5 scales first before working out the total difficulties score. “Somewhat True” is always score as 1, but the scoring of “Not True” and “Certainly True” varies with the items, as shown below scale by scale. For each of the 5 scales the score can range from 0 to 10 if all items were completed. These scores can be scaled up pro-rata if at least 3 items were completed, e.g. a score of 4 based on 3 completed items can be scaled up to a score of 7 (6.67 rounded up) for 5 items.

Note that the items listed below are for 4-17-year-olds, but the scoring instructions are identical for the similarly-worded ‘18+’ SDQ.

Table 1: Scoring symptom scores on the SDQ for 4-17 year olds

		Not True	Somewhat True	Certainly True
Emotional problems scale (Συναισθηματικά Προβλήματα)				
ITEM 3:	Often complains of headaches... (<i>I get a lot of headaches...</i>)	0	1	2
ITEM 8:	Many worries... (<i>I worry a lot</i>)	0	1	2
ITEM 13:	Often unhappy, downhearted... (<i>I am often unhappy...</i>)	0	1	2
ITEM 16:	Nervous or clingy in new situations... (<i>I am nervous in new situations...</i>)	0	1	2
ITEM 24:		0	1	2
Conduct Problems Scale (Προβλήματα Επικοινωνίας)				
ITEM 5:	Often has temper tantrums or hot tempers (<i>I get very angry</i>)	0	1	2
ITEM 7:	Generally obedient... (<i>I usually do as I am told</i>)	2	1	0
ITEM 12:	Often fights with other children... (<i>I fight a lot</i>)	0	1	2
ITEM 18:	Often lies or cheats (<i>I am often accused of lying or cheating</i>)	0	1	2
ITEM 22:	Steals from home, school or elsewhere (<i>I take things that are not mine</i>)	0	1	2
Hyperactivity scale (Υπερκινητικότητα / Διάσπαση Προσοχής)				
ITEM 2:	Restless, overactive... (<i>I am restless...</i>)	0	1	2
ITEM 10:	Constantly fidgeting or squirming (<i>I am constantly fidgeting...</i>)	0	1	2
ITEM 15:	Easily distracted, concentration wanders (<i>I am easily distracted</i>)	0	1	2
ITEM 21:	Thinks things out before acting (<i>I think before I do things</i>)	2	1	0
ITEM 25:	Sees tasks through to the end... (<i>I finish the work I am doing</i>)	2	1	0
Peer Problems Scale (Προβλήματα στις σχέσεις με συνομηλίκους)				
ITEM 6:	Rather solitary, tends to play alone (<i>I am usually on my own</i>)	0	1	2
ITEM 11:	Has at least one good friend (<i>I have one good friend or more</i>)	2	1	0
ITEM 14:	Generally liked by other children (<i>Other people my age generally like me</i>)	2	1	0
ITEM 19:	Picked on or bullied by other children... (<i>Other children or young people pick on me</i>)	0	1	2
ITEM 23:	Gets on better with adults than with other children (<i>I get on better with adults than with people my age</i>)	0	1	2
Prosocial Scale (Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά)				
ITEM 1:	Considerate of other people's feelings (<i>I try to be nice to other people</i>)	0	1	2
ITEM 4:	Shares readily with other children... (<i>I usually share with others</i>)	0	1	2
ITEM 9:	Helpful if someone is hurt... (<i>I am helpful if someone is hurt...</i>)	0	1	2
ITEM 17:	Kind to younger children (<i>I am kind to younger children</i>)	0	1	2
ITEM 20:	Often volunteers to help others... (<i>I often volunteer to help others</i>)	0	1	2

Total difficulties score: This is generated by summing scores from all the scales except the prosocial scale. The resultant score ranges from 0 to 40 and is counted as missing if one of the 4 component scores is missing.

“Externalising” and “internalizing” scores: The externalizing score ranges from 0 to 20 and is the sum of the conduct and hyperactivity scales. The internalizing score ranges from 0 to 20 and is the sum of the emotional and peer problems scales. Using these two amalgamated scales may be preferable to using the four separate scales in community samples, whereas using the four separate scales may add more value in high-risk samples (see Goodman & Goodman, 2009 Strengths and difficulties questionnaire as a dimensional measure of child mental health. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 48 (4), 400-403).

Generating impact scores

When using a version of the SDQ that includes an “impact supplement”, the items on overall distress and impairment can be summed to generate an impact score that ranges from 0 to 10 for parent – and self-report, and from 0 to 6 for teacher-report.

Table 2: Scoring the SDQ impact supplement

	Not at all	Only a little	A medium amount	A great deal
Parent report:				
Difficulties upset or distress child	0	0	1	2
Interfere with HOME LIFE	0	0	1	2
Interfere with FRIENDSHIPS	0	0	1	2
Interfere with CLASSROOM LEARNING	0	0	1	2
Interfere with LEISURE ACTIVITIES	0	0	1	2
Teacher report:				
Difficulties upset or distress child	0	0	1	2
Interfere with PEER RELATIONS	0	0	1	2
Interfere with CLASSROOM LEARNING	0	0	1	2
Self-report report:				
Difficulties upset or distress child	0	0	1	2
Interfere with HOME LIFE	0	0	1	2
Interfere with FRIENDSHIPS	0	0	1	2
Interfere with CLASSROOM LEARNING	0	0	1	2
Interfere with LEISURE ACTIVITIES	0	0	1	2

Responses to the questions on chronicity and burden to others are not included in the impact score. When respondents have answered “no” to the first question on the impact supplement (i.e. when they do not perceive themselves as having any emotional or behavioural difficulties), they are not asked to complete the questions on resultant distress or impairment; the impact score is automatically scored zero in these circumstance.

Cut-points for SDQ scores for age 4-17: original 3-band solution & newer 4-band solution

Although SDQ scores can be used as continuous variables, it is sometimes convenient to categorise scores. The initial presented for the SDQ scores were “normal”, “borderline” and “abnormal”. These bandings were defined based on a population-based UK survey, attempting to choose cutpoints such that 80% of children scored “normal”, 10% “borderline” and 10% “abnormal”.

More recently a four-fold classification has been created based on an even larger UK community sample. This four-fold classification differs from the original in that it (1) divided the top “abnormal” category into two groups, each containing around 5% of the population, (2) renamed the four categories (80% “close to average”, 10% “slightly raised”, 5% “high” and 5% “very high” for all scales except prosocial, which is 80% “close to average”, 10% “slightly lowered”, 5% “low” and 5% “very low”, and (3) changed the cut-points for some scales, to better reflect the proportion of children in each category in the larger dataset.

Note that these cut points have not been validated for use with the 18+ SDQ, so we suggest that it is safest to use continuous scores rather than categories for this measure.

Table 3: Categorising SDQ scores for 4-17 year olds (not validated for 18+)

	Original 3-band categorisation			Newer 4-band categorisation			
	<i>Normal</i>	<i>Borderline</i>	<i>Abnormal</i>	<i>Close to average</i>	<i>Slightly raised (/slightly lowered)</i>	<i>High (/Low)</i>	<i>Very high (very low)</i>
Parent completed SDQ							
Total difficulties score	0-13	14-16	17-40	0-13	14-16	17-19	20-40
Emotional problems score	0-3	4	5-10	0-3	4	5-6	7-10
Conduct problems score	0-2	3	4-10	0-2	3	4-5	6-10
Hyperactivity score	0-5	6	7-10	0-5	6-7	8	9-10
Peer problems score	0-2	3	4-10	0-2	3	4	5-10
Prosocial score	6-10	5	0-4	8-10	7	6	0-5
Impact score	0	1	2-10	0	1	2	3-10
Teacher completed SDQ							
Total difficulties score	0-11	12-15	16-40	0-11	12-15	16-18	19-40
Emotional problems score	0-4	5	6-10	0-3	4	5	6-10
Conduct problems score	0-2	3	4-10	0-2	3	4	5-10
Hyperactivity score	0-5	6	7-10	0-5	6-7	8	9-10
Peer problems score	0-3	4	5-10	0-2	3-4	5	6-10
Prosocial score	6-10	5	0-4	6-10	5	4	0-3
Impact score	0	1	2-6	0	1	2	3-6
Self-completed SDQ							
Total difficulties score	0-15	16-19	20-40	0-14	15-17	18-19	20-40
Emotional problems score	0-5	6	7-10	0-4	5	6	7-10
Conduct problems score	0-3	4	5-10	0-3	4	5	6-10
Hyperactivity score	0-5	6	7-10	0-5	6	7	8-10
Peer problems score	0-3	4-5	6-10	0-2	3	4	5-10
Prosocial score	6-10	5	0-4	7-10	6	5	0-4
Impact score	0	1	2-10	0	1	2	3-10

Note that both these systems only provide a rough-and-ready way of screening for disorders; combining information from SDQ symptom and impact scores from multiple informants is better, but still far from perfect.

Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ-Hel)

Για κάθε θέμα, σημειώστε αν «Δεν Ισχύει», «Ισχύει Κάπως» ή «Ισχύει Σίγουρα». Θα μας βοηθούσε αν απαντούσατε σε όλα τα θέματα όσο καλύτερα μπορείτε, ακόμα και αν δεν είστε απόλυτα σίγουρος/η ή το θέμα φαίνεται αστειό! Παρακαλούμε να απαντήσετε βασιζόμενοι στο πως ήταν τα πράγματα για σας κατά τους τελευταίους έξι μήνες.

Το όνομά σου Αγόρι Κορίτσι

Ημερομηνία Γέννησης

	Δεν ισχύει	Ισχύει κάπως	Ισχύει σίγουρα
Προσπαθώ να είμαι αρεστός/ή στους άλλους. Νοιάζομαι για τα αισθήματά τους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είμαι ανήσυχος/η. Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχα για πολλή ώρα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω συχνά πονοκεφάλους, πόνο στο στομάχι ή αδιαθεσία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συνήθως μοιράζομαι με τους άλλους (φαγητό, παιχνίδια, στυλό κ.λπ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θυμώνω πολύ και συχνά χάνω τη ψυχραιμία μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συνήθως είμαι μόνος/η. Γενικά παίζω μόνος/η ή μένω με τον εαυτό μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συνήθως κάνω αυτό που μου ζητάνε	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ανησυχώ πολύ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βοηθώ κάποιον/α που είναι πληγωμένος/η, αναστατωμένος/η ή αισθάνεται άρρωστος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συνεχώς στριφογυρίζω και κουνιέμαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω ένα / μία ή περισσότερους/ες καλούς/ες φίλους/ες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μαλώνω πολύ. Μπορώ να αναγκάζω τους άλλους να κάνουν το δικό μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνομαι συχνά δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τα άτομα της ηλικίας μου γενικά με συμπαθούν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είμαι συχνά αφηρημένος/η, δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είμαι νευρικός/ή σε νέες καταστάσεις. Χάνω εύκολα την αυτοπεποίθησή μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είμαι καλός/ή με τα μικρότερα παιδιά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συχνά με κατηγορούν ότι λέω ψέματα ή εξαπατώ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τα άλλα παιδιά ή οι νέοι/ες με κοροϊδεύουν ή με αγριεύουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συχνά προσφέρομαι να βοηθήσω τους άλλους (γονείς, καθηγητές, παιδιά)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σκέφτομαι πριν κάνω κάτι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Παίρνω πράγματα που δεν μου ανήκουν από το σπίτι, σχολείο ή αλλού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τα πηγαίνω καλύτερα με τους ενήλικες, παρά με άτομα της ηλικίας μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω πολλούς φόβους, τρομάζω εύκολα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τελειώνω τη δουλειά που κάνω. Η προσοχή μου είναι καλή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Υπογραφή Ημερομηνία

Ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθεια