

Συναισθηματική νοημοσύνη και χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Περίληψη

Αλήθεια τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη; Γιατί είναι πιο σημαντική από το IQ; Ποια η σχέση EQ με το IQ; Ποια η σχέση του EQ με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας; Μπορεί το EQ να θεωρηθεί ξεχωριστό χαρακτηριστικό προσωπικότητας με προγνωστική αξία για την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά (EI trait); Πως επηρεάζει η συναισθηματική νοημοσύνη τη ζωή μας; Μπορεί η συναισθηματική νοημοσύνη να διδαχθεί και με ποιο τρόπο; Αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που έχει φέρει στη επιφάνεια η έρευνα για την προσωπικότητα και την ανθρώπινη συμπεριφορά αλλά και οι μελέτες για τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Στην εργασία αυτή αναφέρονται πολλά δεδομένα που έχουν βρεθεί από πολυάριθμες έρευνες στο χώρο της Ψυχολογίας. Τα δεδομένα βέβαια απλά δημιουργούν ακόμα περισσότερα ερωτήματα για τα θέματα αυτά που είναι σχετικά καινούρια στον τομέα της έρευνας.

Στην εργασία αυτή αναφέρονται οι πιο σημαντικές θεωρίες για τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η θεωρία του Eysenck, των Big Five και των Giant Three. Επίσης αναφέρονται θεωρίες για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη κυρίως όπως αυτή έχει ορισθεί και αναπτυχθεί από τον Coleman.

Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι να αναφέρει και να ενώσει κατά κάποιο τρόπο δεδομένα και ευρήματα που σχετίζονται με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, τις Θεωρίες Προσωπικότητας και τις Θεωρίες για τα Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας και το IQ. Ακόμα αναφερόμαστε σε έννοιες όπως η Ακαδημαϊκή Νοημοσύνη και η Κοινωνική Νοημοσύνη. Προσπαθούμε μέσα από την υπάρχουσα βιβλιογραφία να παρουσιάσουμε τη σύνδεση που υπάρχει, αν υπάρχει, ανάμεσα στις προαναφερθείσες έννοιες και το πώς οι «δομές» αυτές επηρεάζουν τη ζωή μας και την επιτυχία μας σε διάφορους τομείς.

Εισαγωγή

- **Συναισθηματική Νοημοσύνη: κατασκευή της επιστημονικής κοινότητας ή της λαϊκής κουλτούρας;**

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι καινούρια και αναπτυσσόμενη περιοχή στον τομέα της ψυχολογίας. Έχουν γίνει αρκετές ερευνητικές προσπάθειες για να βρεθεί ένας

περιεκτικός ορισμός της έννοιας, για να μελετηθεί ο τρόπος ανάπτυξής της και η προέλευσή της αλλά και για να αναπτυχθούν αξιόπιστες μέθοδοι μέτρησης στις Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Η EI ή EQ είναι προϊόν τόσο της λαϊκής κουλτούρας η οποία εκφράζεται μέσα από βιβλία «μαζικής παραγωγής και κατανάλωσης», των εφημερίδων και των περιοδικών, ενώ παράλληλα είναι προϊόν των επιστημονικών περιοδικών, βιβλίων και ερευνών. Ο περισσότερος κόσμος έχει έρθει σε επαφή με την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσα από το βιβλίο του Dr Daniel Goleman ‘‘Emotional Intelligence’’ και μέσα από άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε εφημερίδες και περιοδικά ενώ η συμβολή των τηλεοπτικών εκπομπών στην εξάπλωση του όρου δεν είναι αμελητέα. Σύμφωνα με το περιοδικό Times η Συναισθηματική Νοημοσύνη «μπορεί να είναι το καλύτερο προγνωστικό επιτυχίας στη ζωή». Σύμφωνα με το βιβλίο Emotional Intelligence τα ευρήματα των ερευνών υποστηρίζουν ότι «η EI είναι μερικές φορές πιο ισχυρή από το IQ» και προσφέρει «ένα επιπλέον προσόν σε κάθε επίπεδο της ζωής».

Η λαϊκή εκδοχή της EI εγείρει τα εξής προβλήματα:

1. Έχει πλατειάσει την έννοια της EI. Αναφέρεται στην συναισθηματική νοημοσύνη ως μια λίστα χαρακτηριστικών προσωπικότητας (π.χ. ενσυναίσθηση, κινητοποίηση εξαιτίας κινήτρων, επιμονή, ζέση) και κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι Salovey, Mayer & Caruso χαρακτηρίζουν τα μοντέλα αυτά ως μεικτά αφού εμπλέκουν πολλές πλευρές της προσωπικότητας.
2. Τα μη επιστημονικά έντυπα και μέσα μαζικής ενημέρωσης υποστηρίζουν ότι με τα μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούμε να προβλέψουμε σημαντικά συμβάντα και αποτελέσματα στη ζωή. Χρησιμοποιούν ένα πιασάρικο όνομα (EI ή EQ) για να πουλήσουν ξεπερασμένες έρευνες για την προσωπικότητα και μέσα από αυτές να κάνουν προβλέψεις.
3. Η λαϊκή εκδοχή παρουσιάζει την EI ως τον απόλυτο παράγοντα που επηρεάζει την έκβαση της ζωής μας.

• Ορισμοί και Θεωρίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

Ο πρώτος επίσημος ορισμός της EQ δόθηκε το 1990 μέσα από τα άρθρα του Dr Peter Salovey. Τα εν λόγω άρθρα προσφέρουν την πρώτη απόδειξη ότι κάποια έργα επίτευξης μπορούν να προσφέρουν αξιόπιστες μεθόδους μέτρησης της EI.

Ο Goleman φαίνεται να ορίζει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη με εις άτοπον αφαίρεση, αφού θεωρεί κομμάτι της οποιοδήποτε επιθυμητό χαρακτηριστικό το οποίο δεν εμπίπτει στη

«γνωστική νοημοσύνη» (Goleman, 1995). Το 2001 Ο Goleman εισηγήθηκε ότι υπάρχουν δύο όψεις κλειδιά (α) η ικανότητα (αναγνώρισης vs ρύθμισης του συναισθήματος) και (β) ο στόχος (το κατά πόσο η ικανότητα σχετίζεται με τον εαυτό ή με τους άλλους) , οι οποίοι οδηγούν σε τέσσερα στοιχεία τα οποία κατά τον ίδιο απαρτίζουν την EQ. Τα τέσσερα αυτά στοιχεία είναι (1) αναγνώριση του συναισθήματος στον εαυτό, (2) αναγνώριση του συναισθήματος στους άλλους, (3) ρύθμιση του συναισθήματος στον εαυτό, (4) ρύθμιση του συναισθήματος στους άλλους. Ο ορισμός του Goleman δεν αναγνωρίζει ένα ενωτικό κοινό στοιχείο και στα τέσσερα στοιχεία – παράγοντες που παραθέτει. Δεν περιγράφει με ποιο τρόπο μπορούμε να ξεχωρίσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη από άλλες ξεχωριστές ικανότητες και χαρακτηριστικά προσωπικότητας τα οποία μπορεί να επηρεάζουν την αναγνώριση και ρύθμιση των συναισθημάτων. Συνεπώς πολλοί ερευνητές και θεωρητικοί χαρακτήρισαν τον ορισμό του Goleman ασαφή.

Οι ερευνητές που ασχολούνται με τη δημιουργία τεστ προσφέρουν πιο σαφείς ορισμούς όπως είναι ο ορισμός των Salovey & Mayer, (1990), στον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται «Ως η ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να μπορεί να τα διαχωρίσει και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές ως οδηγό για τις πράξεις και τις σκέψεις του». Ο ορισμός των Salovey & Mayer διαφέρει απ' αυτόν του Goleman ως προς τη διαδικασία αναγνώρισης πληροφοριών που έχουν να κάνουν με το συναίσθημα, οι οποίες θεωρούνται απαραίτητες για τη ρύθμιση του συναισθήματος.

Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν ολοκληρωμένα και σαφή μοντέλα που να εξηγούν και να περιγράφουν την EQ (Zeidner, Roberts & Matthews, 2002). Οι Mayer, Caruso & Salovey, (2000) προειδοποιούν ότι χρειάζεται πολύ προσεκτική ανάλυση για να ξεχωρίσουμε τι εντάσσεται και τι όχι στη συναισθηματική νοημοσύνη.

Οι Mayer et al. διαχωρίζουν τα μοντέλα περί συναισθηματικής νοημοσύνη ανάμεσα σε: (1) μοντέλα νοητικής ικανότητας, τα οποία εστιάζονται στην ικανότητα επαρκούς επεξεργασίας πληροφοριών και (2) σε μοντέλα μεικτά, τα οποία νοηματοδοτούν την EQ ως μια διαφορετική κατασκευή – έννοια - , η οποία περιλαμβάνει πλευρές της προσωπικότητας αλλά και ικανότητες διάκρισης, αφομοίωσης, κατανόησης και χειρισμού συναισθημάτων. Τα μεικτά μοντέλα περιλαμβάνουν παράγοντες κινήτρων και συγκινησιακές διατάξεις (όπως είναι η αίσθηση του εαυτού και η ενσυναίσθηση , βλέπε Bar-on, 1997; Goleman, 1995).

Ένα άλλο πρόβλημα που προκύπτει από τους ασαφείς ορισμούς της EQ είναι, σε ποιο βαθμό η EQ διαφοροποιείται από την κοινωνική νοημοσύνη (social intelligence). Οι Ford και Tisak (1983) ξεχώρισαν τρία στοιχεία τα οποία απαρτίζουν τη κοινωνική νοημοσύνη

1. αποκωδικοποίηση κοινωνικών κανόνων – κωδίκων (π.χ. ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης μη λεκτικών σημάτων)
2. αποτελεσματικότητα της «κοινωνικής παρουσίας» κάποιου ατόμου (όπως γίνεται αντιληπτή σε επίπεδο αποτελεσμάτων της συμπεριφοράς)
3. κοινωνικό μέτρο με συστατικό ικανότητας

Μια πιο περιοριστική ματιά στο πώς λειτουργούν τα συναισθήματα θα μπορούσε να ορίσει την EQ σαν μια πιο γερή έννοια σε σχέση με την κοινωνική νοημοσύνη. Από την άλλη μεγάλο μέρος του ενδιαφέροντος για τα επίπεδα της EQ πηγάζει από την ικανότητα του να προβλέπουν θετικές κοινωνικές συμπεριφορές όπως ο αλτρουισμός και η παροχή συναισθηματικής στήριξης στους άλλους, ή αντικοινωνικές συμπεριφορές όπως είναι η βία και η χρήση ουσιών. Οι Mayer και Salovey (1993), αρχικά περιέγραψαν την EQ ως ένα τύπο κοινωνικής νοημοσύνης. Πρόσφατα όμως οι Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios (2001) πρότειναν ότι τα συναισθήματα είναι από τη βάση τους κοινωνικά μπερδεύοντας έτσι τα όρια ανάμεσα σε EQ και κοινωνική νοημοσύνη ακόμα περισσότερο. Αυτό εξηγεί και το γεγονός ότι πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία ισχυρίζονται ότι προωθούν την εκπαίδευση στην EQ ουσιαστικά λαμβάνουν υπόψιν τους την κοινωνική νοημοσύνη και έχουν ως στόχο την αλλαγή της κοινωνικής συμπεριφορά αλλά αυτό είναι κάτι που θα συζητήσουμε στη συνέχεια.

Οι περισσότεροι ορισμοί της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι δομικοί και παρουσιάζουν την EQ ως μια σταθερή αξία του ατόμου. Πολλές φορές όμως η αποτελεσματική συναισθηματική λειτουργία φαίνεται να εξαρτάται από τις καταστάσεις στις οποίες εμπλέκεται το άτομο. Οι Zeidner et al. (2001) υποστηρίζουν ότι ίσως η EQ επηρεάζεται τόσο από το άτομο όσο κι από το περιβάλλον, στο σημείο βέβαια που οι πεποιθήσεις και η τάση για δράση αλλά και τα συναισθήματα που έχει γι αυτές τις πεποιθήσεις συμβαδίζουν με τις κοινωνικές – πολιτισμικές απαιτήσεις. Φυσικά δεν είναι καθόλου εύκολο να δούμε αν, τότε, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό το περιβάλλον και οι καταστάσεις επηρεάζουν την EQ. Ο Zeidner (2001) και, οι Zeidner και Matthews (2002) προτείνουν μια συνεργατική- συνδυαστική οπτική της EQ. Η αποτελεσματικότητα και η κινητοποίηση μέσω κινήτρων συμβάλλουν στη μάθηση μέσω διαδικασιών όπως η επιλογή στρατηγικής, εστίασης της προσοχής και λογική επένδυση προσπάθειας. Αυτή η οπτική εισηγείται να εστιαστούμε στην EQ βλέποντάς την ως ένα σύνολο διαδικασιών που στηρίζουν την προσαρμογή σε συναισθηματικές καταστάσεις και συνεχίζουν την τροποποίηση των συναισθηματικών δεξιοτήτων ώστε η ίδια η δεξιότητα να είναι το αποτέλεσμα μάθησης. Μια δεδομένη ικανότητα μπορεί να γίνει αντιληπτή ως μια

αφηρημένη δομική ποιότητα ενός ατόμου, ένα σύνολο ωθήσεων για συμπεριφορές των οποίων η έκφραση στηρίζεται σε καταστασιακούς παράγοντες. Σε πιο αναλυτικό επίπεδο, η ικανότητα μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσα από γνωστικές, αποτελεσματικές διεργασίες που στηρίζουν δυναμικές διαδράσεις με το περιβάλλον. Αυτή η οπτική δίνει έμφαση στη διάδραση ατόμου – περιστασης εστιάζοντας στο πως οι διαδικασίες υποστηρίζουν αποτελεσματικές δράσεις στο πλαίσιο συγκεκριμένων περιστάσεων, αλλά και στη διαδικασία να μαθαίνει κανείς από τις εμπειρίες του, πως δηλαδή ένα άτομο μπορεί να αλλάξει εξαιτίας των διαδράσεών του με συγκεκριμένες καταστάσεις.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να γίνει αντιληπτή ως μια προσαρμοστική τροχιά η οποία ακολουθείται από τη διάδραση ατόμου – κατάστασης. Για παράδειγμα η συναισθηματική ικανότητα του να ηρεμεί κάποιος ένα θυμωμένο άτομο μπορεί να αντικατοπτρίζει μια πιο πολύπλοκη δυναμική διάδραση καθώς το άτομο με υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη γίνεται προοδευτικά πιο ειδικός στο να προσαρμόζει δραστικά το κοινωνικό περιβάλλον ώστε να αποδυναμώνει το θυμό.

Θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε:

1. Διεργασίες που αντικατοπτρίζουν τη δεξιότητα, όπως π.χ. να αντιλαμβανόμαστε σωστά την κατάσταση και να εκφράζουμε συμπάθεια.
2. Προσαρμοστικές διεργασίες που ελέγχουν το κατά πόσο η συμπεριφορά θα είναι οδηγεί σε επίτευξη – επιτυχία.
3. Διαδικασίες εκμάθησης οι οποίες προσαρμόζουν τις ικανότητες ενός ατόμου και τις γνώσεις του για τη δυναμική του θυμού. Συνεπώς ένα λιγότερο συναισθηματικά νοήμων άτομο δε θα μπορούσε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το θυμό, αλλά θα βίωνε συναισθήματα υποψίας και εχθρότητας (Zeidner, Roberts & Matthews, 2002).

Η EQ όπως παρουσιάζεται μοιάζει σαν μια αποκομμένη στιγμή συναισθηματικών ικανοτήτων οι οποίες παρουσιάζονται στην καθαρή διαδικαστική μακρόχρονη μνήμη, παρόλο που η EQ αλλάζει μέσα από την εμπειρία και τη μάθηση.

Μια θεωρητικού τύπου κατανόηση της συναισθηματικής ικανότητας απαιτεί να δούμε ολιστικά τις δυναμικές αλλαγές από τα συστήματα ατόμου – κατάστασης, όμως επειδή η έρευνα για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι σε νηπιακό στάδιο αναγνωρίζουμε ότι είναι πιο εύκολο να δούμε τις αλλαγές που προκύπτουν από τις διαδράσεις μέσα από τα διάφορα τεστ. Κάτι τέτοιο οδηγεί σε περαιτέρω έρευνα η οποία πολύ πιθανό να οδηγήσει σε μια πιο εξελιγμένη αντίληψη για την EQ.

- **Πηγές και ανάπτυξη των Συναισθηματικών Δεξιοτήτων:**

Για να μπορέσουμε να προσεγγίσουμε τις πηγές και την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων πρέπει να λάβουμε υπόψιν μας την επιρροή πολλών παραγόντων οι οποίοι διαδρούν μεταξύ του με πολύπλοκους και δυναμικούς τρόπους και οι οποίοι είναι οι εξής:

1. Γενετικοί Παράγοντες:

Η EQ είναι πολύ πιθανό να έχει κληρονομικά συστατικά παρόμοια με αυτά του IQ και των Παραγόντων Προσωπικότητας που σχετίζονται με αυτή (παραδείγματος χάριν, Matthews & Peary, 1988; Scarr, 1981; Scarr & Weinberg, 1977; Zeidner, 1995). Η βάση της ενήλικης προσωπικότητας είναι η ιδιοσυγκρασία – βιολογικά προκαθορισμένες ποιότητες όπως η συναισθηματική ικανότητα προσαρμογής, η κοινωνικότητα (Kagan, 1994). Η ιδιοσυγκρασία μπορεί να επιδρά στην ανάπτυξη και δημιουργία των κύριων πλευρών της EQ όπως είναι η συναισθηματική αντιδραστικότητα και ο αυτοέλεγχος (βλέπε Halberstandt, Penham, & Dunsmore, 2001).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ικανότητα των βρεφών να αποκωδικοποιούν συναισθήματα και να αντιδρούν με εκφραστικότητα σε συναισθηματικά σήματα είναι γενετικά προκαθορισμένη και μπορεί να ελεγχθεί από ξεχωριστές συναισθηματικές αντιλήψεις και συστήματα έκφρασης (Izard, 2001).

Απαραίτητη είναι η διεξαγωγή μελετών για τη συμπεριφορά και τους γενετικούς παράγοντες, οι οποίες θα ξεχωρίζουν σαφώς και θα μοντελοποιούν τις επιδράσεις του γενετικού υλικού, του περιβάλλοντος και των μεταξύ τους διαδράσεων, με τη χρήση διδύμων και υιοθετημένων παιδιών ούτως ώστε να λυθούν κάποια από τα θέματα που προκύπτουν γύρω από τις καταβολές της EQ (Zeidner, Roberts, & Matthews, 2002).

Παρόλο που παραδεχόμαστε ότι κάποιες πλευρές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι γενετικά προκαθορισμένες δεν μπορούμε να πούμε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ενός ατόμου είναι σταθερή και μη επιρρεπής σε επιδράσεις. Για παράδειγμα τα γονίδια μπορεί να επηρεάσουν τα ποιο περιβάλλον είναι πιο κατάλληλο για την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης σε ένα παιδί. Οι γενετικοί παράγοντες είναι απαραίτητοι για την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης αλλά σίγουρα όχι επαρκείς.

Συνεπώς η έρευνα χρειάζεται να ξεχωρίσει το ρόλο των (α) περιβαλλοντικών παραγόντων, περιλαμβανομένων και των συγκεκριμένων πρακτικών κοινωνικοποίησης, (β) των αναπτυξιακών αλλαγών στην ιδιοσυγκρασιακή – συναισθηματική ανταπόκριση και στις γνωστικές ικανότητες, και (γ) την αλληλεπίδραση γονιδίων – περιβάλλοντος στην απόκτηση συναισθηματικών δεξιοτήτων (Zeidner, Roberts & Matthews, 2002).

2. Παράγοντες κοινωνικοποίησης:

Η κοινωνικοποίηση που κατευθύνεται από τους γονείς καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης στα παιδιά (Saarni, 1999, 2000; Salovey & Sluyter, 1997). Θεωρητικά η κοινωνικοποίηση στην οικογένεια επιδρά άμεσα στην κοινωνική και συναισθηματική ικανότητα του παιδιού, αλλά και δουλεύει έμμεσα πάνω στην κοινωνικο-συναισθηματική μέσω της κατανόησης από το παιδί των συναισθημάτων και την απόκτηση κοινωνικής γνώσης. Η γονεϊκή κοινωνικοποίηση συναισθηματικών ικανοτήτων μπορεί να επιδρά άμεσα στο παιδί κυρίως μέσω του τρόπου με τον οποίο οι γονείς ρυθμίζουν και παρακολουθούν τα συναισθήματα του παιδιού (π.χ. μέσα από συγκεκριμένα μαθήματα ή ανεπίσημες συζητήσεις για τη ρύθμιση και την παρακολούθηση συναισθημάτων) ή έμμεσα (π.χ. μέσω της παρακολούθησης και μοντελοποίησης των συναισθηματικών αντιδράσεων και ικανοτήτων κάποιου άλλου). Η βασική υπόθεση είναι ότι το παιδί, του οποίου οι γονείς παρουσιάζουν δημιουργική σχετιζόμενη με την EQ συμπεριφορά σε καθημερινή βάση, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσει τις συμπεριφορές αυτές ως μέρος του συμπεριφορικού του ρεπερτορίου.

Σε μελέτες που έχουν γίνει αναφέρονται πολλές διαδικασίες κοινωνικοποίησης οι οποίες επιδρούν στην ανάπτυξη ικανοτήτων. Κάποιες από αυτές αναφέρονται πιο κάτω:

(α) Η ποιότητα του πρώτου δεσμού ανάμεσα στο παιδί και τα άτομα που το φροντίζουν φαίνεται να σχετίζεται με το ενσυναισθητικό* ενδιαφέρον του παιδιού αλλά και με τη συναισθηματική ρύθμιση ή την αδυναμία συναισθηματικής ρύθμισης – ελέγχου.

(β) Το να εκφράζονται οι γονείς και να είναι ευαίσθητοι προς τα συναισθήματα του παιδιού (ειδικά όταν το παιδί βιώνει καταστάσεις που του δημιουργούν αυτή την ανάγκη) φαίνεται να σχετίζεται με συναισθηματική κατανόηση και ικανότητα, προ – κοινωνική συμπεριφορά,

Στο αγγλικό κείμενο αναφέρεται ως 'empathy concern' αλλά επειδή στα ελληνικά ο όρος «εμπάθεια» έχει αρνητικό φορτίο στην καθομιλουμένη χρησιμοποιούμε τον όρο «ενσυναίσθηση» ως συνώνυμο του αγγλικού όρου empathn.

συμπάθεια, στυλ αντιμετώπισης καταστάσεων κατά τις οποίες άλλα άτομα προκαλούν δυσάρεστες επιδράσεις στο παιδί και αντιμετώπισης του στρες.

(γ) Πρακτικές ανατροφής του παιδιού (π.χ. απαγορευτικές / επιτρεπτικές, υποστηρικτικές/ μη υποστηρικτικές, αυτονομίας/ ελέγχου) φαίνεται να σχετίζονται με την ανάπτυξη ικανότητας ψυχολογικής αυτό- παρακολούθησης ή αυτορρύθμισης, συναισθηματικής αντίδρασης του παιδιού, αντιμετώπισης και κοινωνικών δεξιοτήτων.

(δ) Οι ανοιχτοί διάλογοι μέσα στη οικογένεια με θέμα τα συναισθήματα φαίνεται να σχετίζονται με τη συναισθηματική ενημερότητα του παιδιού, τις κοινωνικές ικανότητες και δεξιότητες παρακολούθησης και ρύθμισης συναισθημάτων.

• Τρόποι μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

Ένας από τους τρόπους μέτρησης – μελέτης της EQ είναι οι αυτοαναφορές κατά τις οποίες ένα άτομο απαντά σε ερωτήσεις ή βαθμολογεί δηλώσεις σε μια κλίμακα αξιολογώντας το βαθμό στον οποίο οι δηλώσεις αυτές ανταποκρίνονται σε αυτό που ο ίδιος πιστεύει για τον εαυτό του. Παρόλο που πολλοί κρίνουν τη μέθοδο αυτή αναξιόπιστη, οι αυτοαναφορές αποτελούν πολύτιμα ντοκουμέντα στη μελέτη της ανθρώπινης φύσης, σκέψης, συναισθήματος. Πολλές φορές οι μέθοδοι μέτρησης της EQ δίνουν μέτριας αξιοπιστίας αποτελέσματα, αφού δεν φαίνεται ξεκάθαρα αν μετρούν την EQ ή χαρακτηριστικά προσωπικότητας (Zeidner, Roberts & Matthews, 2002).

Οι ερευνητές που κάνουν κριτική σε μεθόδους όπως οι αυτοαναφορές υποστηρίζουν την ανάπτυξη πιο αντικειμενικών και performance-based ανιχνευτές της ικανότητας EQ (Mayer et al, 1999, 2000; Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2000a, 2000b). Σύμφωνα με αυτούς τους συγγραφείς τα τεστ ικανοτήτων αποτελούν απαραίτητο εργαλείο στη μελέτη της νοημοσύνης αφού η νοημοσύνη αναφέρεται σε μια πραγματική δεξιότητα να αντεπεξέρχεται κανείς καλά σε νοητικά προβλήματα και δεν αναφέρεται απλά στο τι πιστεύει κανείς όσον αφορά τέτοιες δεξιότητες.

Μέθοδοι μέτρησης βασισμένες στο έργο (task-based) ζητούν από τους συμμετέχοντες να λάβουν μέρος σε ασκήσεις σχεδιασμένες να μετρούν την EQ. Το μοντέλο τεσσάρων παραγόντων των Mayer & Salovey για τη συναισθηματική νοημοσύνη βρίσκει χρήσιμα για τη μέτρησή της τα MEIS & MESEIT tests. Η κλίμακα αυτή, την οποία οι εν λόγω ερευνητές παρουσίασαν με άρθρο τους στο περιοδικό 'Intelligence' το 1999, κατέδειξε ότι η EQ μοιάζει πολύ με την 'παραδοσιακή' έννοια της νοημοσύνης συνεπώς υπάρχουν σωστές απαντήσεις. Επίσης σε έρευνες με τη χρήση της κλίμακας αυτής φάνηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αυξάνεται με την ηλικία (Mayer, Salovey, Caruso, Sitarenios, 2001)

Λόγω του ότι είναι πολύ δύσκολο να αποφασίσουμε αντικειμενικά ποιες είναι οι «σωστές» απαντήσεις σε κάθε ερέθισμα και να μετρήσουμε την EQ έχουν προταθεί τρεις εναλλακτικές διαδικασίες βαθμολόγησης για τη διάκριση σωστών / λανθασμένων απαντήσεων στις performance – based μετρήσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (Zeidner, Roberts & Matthews, 2002).

1. Consensual scoring: Καθένας από τους εξεταζόμενους παίρνει ένα βαθμό αν έχει επιλέξει την απάντηση που έχει επιλέξει η ομάδα – το σύνολο. Αν δηλαδή η ομάδα

συμφωνεί για μια εικόνα ότι είναι χαρούμενη αυτό λαμβάνεται υπόψιν ως η σωστή απάντηση.

2. Expert scoring: Ειδικοί, όσον αφορά τον τομέα των συναισθημάτων, εξετάζουν διάφορα ερεθίσματα και κρίνουν ώστε να καθορίσουν ποιο συναίσθημα πηγάζει από κάθε ερέθισμα. Οι συμμετέχοντες παίρνουν ένα βαθμό όταν η απάντησή τους ταιριάζει (ή είναι πιο κοντά) σ' αυτή των ειδικών.
3. Target scoring: Ένας «δικαστής» εκτιμά τι παρουσιάζει ένας στόχος στη φάση που ο ίδιος εμπλέκεται σε μια συναισθηματική άσκηση (π.χ. γράφει ένα ποίημα). Ακολούθως χρησιμοποιείται μια σειρά βαθμολογιών συναισθήματος για να εκτιμηθεί η ταύτιση μεταξύ των συναισθημάτων που προκλήθηκαν στον «δικαστή» εξαιτίας του ερεθίσματος και των συναισθημάτων που αναφέρονται από το στόχο. Τέτοια μεθοδολογία χρησιμοποιείται μόνο για έργα συναισθηματικής αναγνώρισης κι όχι για υψηλότερου επιπέδου πλευρές της EQ.

- **Η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με άλλους τύπους νοημοσύνης και με Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας:**

Σε μελέτη των Van der Zee, Thijs, Schakel, 2002 ερευνάται η σχέση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης με την Ακαδημαϊκή Νοημοσύνη και την Προσωπικότητα, αλλά και η προσαυξητική εγκυρότητα της EQ πάνω και πέρα από την Ακαδημαϊκή Νοημοσύνη στην πρόβλεψη ακαδημαϊκής και κοινωνικής επιτυχίας. Η παραγοντική ανάλυση αποκάλυψε τρεις διαστάσεις EQ οι οποίες ορίστηκαν ως «Ενσυναίσθηση» (Empathy), «Αυτονομία» (Autonomy), «Συναισθηματικός Έλεγχος» (Emotional Control).

Για τη λύση καθημερινών προβλημάτων η ακαδημαϊκή νοημοσύνη είναι ανεπαρκής, έτσι οι θεωρητικοί προτείνουν νέες έννοιες – κατασκευές όπως είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και η κοινωνική νοημοσύνη αλλά και μεθόδους για τη μέτρησή τους. Οι καταστάσεις αυτές αναφέρονται σε γνωστικές δεξιότητες απαραίτητες για την επίλυση καθημερινών προβλημάτων (π.χ. επίλυση συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο, συσχέτιση με τους άλλους, προσαρμογή σε νέα πολιτισμικά ή εργασιακά περιβάλλοντα). Ενώ τα ακαδημαϊκά έργα είναι σαφώς καθορισμένα, η επίλυση καθημερινών προβλημάτων έχει να κάνει με ελάχιστα καθορισμένα προβλήματα τα οποία μπορεί να τα προσεγγίσει κανείς με διάφορους τρόπους και για το λόγο αυτό δεν υπάρχει «μια σωστή λύση» (Van der Zee, Thijs, Schakel, 2002)

Το γενικό νόημα της νοημοσύνης είναι ότι αποτελεί μια γενική ικανότητα η οποία σε μεγάλο βαθμό κληρονομείται με στόχο τη μεταφορά πληροφοριών μέσα σε νέα πλαίσια και δεξιότητες. Κοινό σημείο EQ και IQ είναι ότι χρησιμοποιούν δηλωτική και διαδικαστική

γνώση και την αξιοποιούν με πιο ευέλικτο τρόπο. Η δηλωτική γνώση αναφέρεται στην κατανόηση της φύσης συγκεκριμένων καταστάσεων ενώ η διαδικαστική αναφέρεται στην κατανόηση «του τι κάνουμε» σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Ευέλικτη αξιοποίηση δηλωτικής και διαδικαστικής γνώσης σημαίνει να καταλαβαίνει κανείς «τι συμβαίνει» σε νέες και άγνωστες καταστάσεις και να «ξέρει τι να κάνει» όταν βρεθεί σε τέτοιες καταστάσεις.

Μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στην EQ και την αναλυτική νοημοσύνη έγκειται στον τρόπο χρήσης και εφαρμογής της γνώσης. Η αναλυτική νοημοσύνη ασχολείται με προβλήματα για τα οποία υπάρχει διαθέσιμη μια σωστή λύση (Stenberg, Wagner, Williams & Horvath, 1995). Αντιθέτως η συμπεριφορά της EQ ασχολείται με προβλήματα τα οποία μπορούμε να προσεγγίσουμε με διάφορους τρόπους, για τα οποία μπορούμε να προσεγγίσουμε με διάφορους τρόπους, τα οποία δεν υπάρχει διαθέσιμη καμιά αντικειμενική λύση και ως εκ τούτου διαφορετικές αντιδράσεις μπορεί να οδηγήσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Λίγες έρευνες επεδίωξαν να εξετάσουν τη σχέση της EQ με την ακαδημαϊκή νοημοσύνη και απέτυχαν να εγκαθιδρύσουν κάποιο είδος υποστήριξης για την τοποθέτηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα στο πλαίσιο των γνωστικών ικανοτήτων.

Παρόλο που συνήθως αντιμετωπίζουμε την EQ ως μια έννοια – δομή μέσα στο πλαίσιο της νοημοσύνης, τα ευρήματα που αποδεικνύουν τη σχέση ανάμεσα σε αυτή και τις μεταβλητές προσωπικότητας είναι πολύ πιο ισχυρά απ' ό,τι τα ευρήματα που αφορούν τη σχέση της EQ με τη νοημοσύνη (βλέπε Boyle, Stankov & Cattell, 1995; Eysenck, 1994a, 1994b; Stankov & Crawford, 1998).

Η προσωπικότητα μπορεί να περιγραφεί με όρους πέντε παραγόντων οι οποίοι λέγονται και «Μεγάλη Πεντάδα» ή «Big Five», οι οποίοι είναι οι εξής: (1) Νευρωτισμός, (2) Εσωστρέφεια/ Εξωστρέφεια, (3) Πνευματική Διαθεσιμότητα, (4) Καλή Προαίρεση/ Συνεργατικότητα, (5) Ενσυνειδησία [emotional stability, extraversion, intellect autonomy/ or openness to experience, agreeableness, conscientiousness]. Εδώ κρίνουμε σημαντικό να αναφέρουμε περιληπτικά το θεωρητικό υπόβαθρο γύρω από τη «Μεγάλη Πεντάδα» αλλά και τι περιλαμβάνει ο καθένας.

Το μοντέλο των πέντε παραγόντων υποστηρίζεται από τρεις κύριους χώρους: (α) την παραγοντική ανάλυση των γλωσσικών όρων για τα χαρακτηριστικά, (β) τη σχέση των ερωτηματολογίων των χαρακτηριστικών με άλλα ερωτηματολόγια και βαθμολογήσεις και (γ) την ανάλυση της γενετικής συμβολής στην προσωπικότητα. Έχει αποδειχθεί ότι και οι πέντε παράγοντες είναι αρκετά αξιόπιστοι και έγκυροι και ότι παραμένουν σχετικά σταθεροί σε όλη την ενήλικη ζωή (McCrae & Costa, 1990; 1994). οι παράγοντες της Μεγάλης

Πεντάδας είναι σχεδόν εξίσου γενικά αφηρημένοι ως προς την ιεράρχηση της προσωπικότητας με τους «Υπερπαράγοντες» του Eysenck στους οποίους θα αναφερθούμε αργότερα.

Ο Νευρωτισμός αντιτίθεται στη συναισθηματική σταθερότητα με μια ευρεία κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, η οποία συμπεριλαμβάνει το άγχος, την κατάθλιψη, την οξυθυμία και τη νευρική ένταση. Η Πνευματική Διαθεσιμότητα στην εμπειρία περιγράφει το εύρος, το βάθος και την πολυπλοκότητα της πνευματικής και βιωματικής ζωής του ατόμου. Η Εξωστρέφεια και η Συνεργατικότητα περιλαμβάνουν διαπροσωπικά χαρακτηριστικά, δηλαδή περιγράφουν αυτό που κάνουν οι άνθρωποι με τους άλλους και στους άλλους. Τέλος η Ευσυνειδησία περιγράφει τη συμπεριφορά που έχει να κάνει με τα καθήκοντα και τους στόχους και τον κοινωνικά επιθυμητό έλεγχο των παρορμήσεων (Pervin & John- 'Personality: Theory and Research', 1999).

Η Μεγάλη Πεντάδα σχεδιάστηκε για να συλλάβει εκείνα τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας τα οποία οι άνθρωποι θεωρούν πολύ σημαντικά στη ζωή τους. Με την προσέγγιση της «θεμελιώδους γλωσσικής υπόθεσης» ο Goldberg θέλει να πει ότι οι άνθρωποι, με το πέρασμα του χρόνου, έχουν καθορίσει ποιες ατομικές διαφορές έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση και έχουν δημιουργήσει όρους για εύκολη αναφορά σε αυτές. Συνεπώς οι Big Five περιλαμβάνουν εκείνες τις πλευρές αλληλεπίδρασης που είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους ανθρώπους. Πρέπει εδώ να αναφέρουμε ότι αυξάνονται τα τεκμήρια ότι οι άνθρωποι σε διαφορετικούς πολιτισμούς, με πολύ διαφορετικές γλώσσες ερμηνεύουν την προσωπικότητα σύμφωνα με το πρότυπο των Big Five (Pervin & John, 1999).

Οι ερευνητές των χαρακτηριστικών προσωπικότητας εστίασαν το έργο τους στην προσωπικότητα των ενηλίκων αφήνοντας κατά μέρος την εξελικτική πορεία ανάπτυξης των χαρακτηριστικών.

Υποστηρίζεται από πολλές μελέτες ότι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας είναι σε μεγάλο βαθμό γενετικά προκαθορισμένα. Ευρήματα δείχνουν αξιοσημείωτη ομοιότητα ανάμεσα σε πανομοιότυπα δίδυμα που μεγάλωσαν χωριστά, η οποία συχνά πλησιάζει την ομοιότητα ανάμεσα σε πανομοιότυπα δίδυμα που μεγάλωσαν μαζί.

Δεδομένα δείχνουν ότι το μοναδικό οικογενειακό περιβάλλον, όπως το βιώνει το κάθε παιδί, είναι πολύ σπουδαιότερο από το κοινό περιβάλλον το οποίο μοιράζονται τα παιδιά της ίδια οικογένειας. Πέρα απ' αυτό οι εμπειρίες έξω από την οικογένεια συντελούν στη διαμόρφωση των διαφορών μεταξύ των παιδιών της ίδιας οικογένειας. Συνεπώς τα γονίδια επηρεάζουν

την προσωπικότητα όχι μόνο άμεσα μέσω της βιολογικής κατασκευής του ατόμου, αλλά και έμμεσα με τον τρόπο που το άτομο επιλέγει, τροποποιεί και δημιουργεί περιβάλλοντα.

Το συμπέρασμα ότι οι γενετικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο δε σημαίνει ότι η διαμόρφωση της προσωπικότητας οφείλεται εξολοκλήρου στη βιολογία, ούτε ότι οι μη γενετικοί παράγοντες δεν έχουν σημασία. Μολονότι οι γενετικοί παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά το περιβάλλον καθ'αυτό, οι εξωγενετικοί παράγοντες ευθύνονται κυρίως για τις περιβαλλοντικές διαφορές μεταξύ των ανθρώπων. Το οικογενειακό περιβάλλον διαφέρει για το κάθε παιδί εξαιτίας του φύλου, της σειράς γέννησής του, ή των μοναδικών γεγονότων στην οικογενειακή ζωή κάθε παιδιού. Παρ' όλα αυτά τα οικογενειακά βιώματα είναι σημαντικά κι όταν δεν είναι τα ίδια για τα παιδιά που μεγαλώνουν στην ίδια οικογένεια. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι οι ισχυρές γενετικές επιδράσεις δε συνεπάγονται ότι ένα χαρακτηριστικό είναι αμετάβλητο ή δεν μπορεί να επηρεαστεί από το περιβάλλον.

Μετά την αναφορά στη «Μεγάλη Πεντάδα» επιστρέφουμε στη εξέταση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης με άλλες δομές – κατασκευές. Οι Van der Zee et al. (2002) αναφέρουν ότι πολλές μελέτες έχουν αποκαλύψει σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την «Εσωστρέφεια – Εξωστρέφεια». Επίσης άτομα με υψηλή βαθμολογία στην «Καλή Προαίρεση/ Συνεργατικότητα» τείνουν να είναι φιλικά και ζεστά, να έχουν σεβασμό για τους άλλους και τις επιθυμίες τους, τα χαρακτηριστικά αυτό φαίνεται να σχετίζονται με τις γνωστικές και συμπεριφορικές διεργασίες με προσανατολισμό προς τα συναισθήματα των άλλων. Τα δεδομένα για υποστήριξη της συσχέτισης EQ και των χαρακτηριστικών της Συνεργατικότητας/ Καλής Προαίρεσης είναι σπάνια, παρόλα αυτά κάποιες έρευνες υποστηρίζουν τη σχέση αυτή (Davies et al., 1998; Van der Zee et al., χειρόγραφο προς έκδοση).

Η αξιοπιστία, επιμονή και προσανατολισμός προς το στόχο που χαρακτηρίζουν τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στην Ευσυνειδησία δε φαίνεται να έχουν καμία σχέση με τη ρύθμιση- παρακολούθηση των συναισθημάτων και την ενασχόληση με αυτά. Μόνο η έρευνα των Van der Zee et al. (2000) αναφέρει σημαντική σχέση ανάμεσα στην Ευσυνειδησία και τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Συναισθηματικά ασταθή άτομα ανησυχούν, ενοχλούνται εύκολα, έχουν τάση για μελαγχολική διάθεση και είναι ευάλωτα. Συνεπώς η ικανότητα αντιμετώπισης – ενασχόλησης με τα συναισθήματα φαίνεται να ενυπάρχει στην 'καρδιά' του παράγοντα «Νευρωτισμός». Πολλές μελέτες έχουν υποστηρικτικά ευρήματα όσον αφορά τη σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και Νευρωτισμού (Davies et al., 1998; Roger & Najarian, 1989). Επιπροσθέτως αναφέρεται ότι οι Bagby et al. (1994) βρήκαν αρνητική συσχέτιση

ανάμεσα στις κλίμακες του Toronto Alexithymia Scale, η οποία μετρά την παθολογική έλλειψη συναισθηματικών δεξιοτήτων, και το Νευρωτισμό. Τέλος ευρήματα για τη σχέση EQ και Πνευματικής Διαθεσιμότητας είναι σπάνια.

Έχει φανεί ότι μη ακαδημαϊκές δεξιότητες, παρόλο που διαφέρουν από τις απαραίτητες για την επίλυση ακαδημαϊκών προβλημάτων, αποτελούν καλά προγνωστικά στοιχεία για τα εκπαιδευτικά βαθμολογικά αποτελέσματα (Feshbach & Feshbach, 1987; Ford, 1986; Safer, 1986; Schutte et al., 1998). Επιπλέον σημαντική, αν και αδύναμη, σχέση έχει βρεθεί ανάμεσα στις μεταβλητές προσωπικότητας, ο όπως ο Νευρωτισμός και η Ευσυνειδησία και σε ακαδημαϊκά αποτελέσματα (Goff & Ackerman, 1992). Λίγες προσπάθειες έχουν γίνει για να ελέγξουν την υπόθεση ότι η EQ μπορεί να αποτελέσει εργαλείο πρόγνωσης για την κοινωνική επιτυχία και μάλιστα καλύτερης πρόγνωσης από την Ακαδημαϊκή Νοημοσύνη. Οι McCown, Johnson & Austin, (1986) παρουσίασαν ευρήματα που δείχνουν ότι οι νεαροί ενήλικες με κοινωνικά προβλήματα και προβλήματα παραβατικότητας έχουν έλλειψη ικανοτήτων παρακολούθησης και ερμηνείας των συναισθημάτων των άλλων. Δεν είναι ικανοί να ερμηνεύσουν τις εκφράσεις του προσώπου. Οι ερευνητές απέδωσαν την ανικανότητα αυτή στην έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης. Ο Derksen (1991) αποκάλυψε θετική σχέση ανάμεσα στις βαθμολογίες EQ και κοινωνικής επιτυχίας. Οι Ford & Tisak (1983) συνέκριναν την προγνωστική αξία ακαδημαϊκής νοημοσύνης για της κοινωνικής ικανότητας για την κοινωνική συμπεριφορά. Απ' αυτή την έρευνα φάνηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να προβλέψει μεταβλητότητα στην κοινωνική επιτυχία περισσότερο και καλύτερα απ' ότι η προσωπικότητα.

Η έρευνα των Van der Zee et al. (2002) έδειξε ότι η ακαδημαϊκή νοημοσύνη συσχετίζεται ελάχιστα και χωρίς σταθερότητα με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Η συναισθηματική νοημοσύνη φάνηκε να συσχετίζεται πολύ περισσότερο με την προσωπικότητα παρά με την ακαδημαϊκή νοημοσύνη (Van der Zee et al., 2002). Η σχέση EQ και προσωπικότητας αποκάλυψε σχέσεις και με τους πέντε παράγοντες της «Μεγάλης Πεντάδας». Επίσης φάνηκε να αποτελεί καλό προγνωστικό για τις ανεξάρτητες μεταβλητές τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην κοινωνική επιτυχία. Η ακαδημαϊκή επιτυχία είχε προβλεφθεί από την «αυτονομία» ενώ οι κοινωνικές ικανότητες και κοινωνικές δραστηριότητες κυρίως προηγινώσκονται από την «ενσυναίσθηση». Η προσωπικότητα φάνηκε να είναι ισχυρό προγνωστικό τόσο για την κοινωνική όσο και για την ακαδημαϊκή επιτυχία. Η κοινωνική ικανότητα φάνηκε να σχετίζεται στενά με την «εξωστρέφεια» και με η εμπλοκή σε κοινωνικές δραστηριότητες (αρνητικά) με την ενσυνειδησία. Η ακαδημαϊκή

νοημοσύνη δε φάνηκε να προσφέρει ισχυρή πρόγνωση ούτε για την κοινωνική ούτε για την ακαδημαϊκή επιτυχία (Van der Zee et al., 2002).

●Αναφορά στη Θεωρία των Τριών Παραγόντων του Eysenck

Ο Eysenck παρότι υποστήριξε τη θεωρία των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, τόνισε ιδιαίτερα την ανάγκη να αναπτυχθούν επαρκείς μετρήσεις των χαρακτηριστικών, την ανάγκη να διατυπωθεί μια θεωρία που να μπορεί να ελέγχεται και να είναι ανοιχτή στην ανασκευή, και τέλος το πόσο σημαντικό είναι να αναγνωριστούν τα βιολογικά θεμέλια για την ύπαρξη κάθε χαρακτηριστικού. Βάση της έμφασης που δίνει ο ερευνητής στη μέτρηση και στην ανάπτυξη μιας ταξινόμησης των χαρακτηριστικών αποτελεί η στατιστική τεχνική της παραγοντικής ανάλυσης.

Οι δύο βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας για τον Eysenck ήταν η Εσωστρέφεια – Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός. Αργότερα συμπεριέλαβε και μια Τρίτη διάσταση τη διάσταση του Ψυχωτισμού. Τα άτομα με ανεπτυγμένη τη διάσταση του Ψυχωτισμού έχουν την τάση να είναι μοναχικά, απαθή, αδιάφορα για τους άλλους και αντίθετα στα κοινωνικά ήθη. Ο τυπικός εξωστρεφής είναι κοινωνικός, αγαπά τις συναθροίσεις, έχει πολλούς φίλους, αναζητά συγκινήσεις, ενεργεί αυθόρμητα και είναι παρορμητικός. Η διάσταση αυτή έχει δύο όψεις, την κοινωνικότητα και τον παρορμητισμό, οι οποίες μπορούν βέβαια να διαχωριστούν μέχρι σε ένα σημείο, αλλά συγχρόνως βρέθηκε ότι σχετίζονται αρκετά ώστε να κατατάσσονται από κοινού στη γενική έννοια της εξωστρέφειας. Σε αντίθεση με αυτά τα χαρακτηριστικά, το εσωστρεφές άτομο έχει την τάση για ενδοσκόπηση, είναι ήσυχος, είναι συγκρατημένο, στοχαστικό, δύσπιστο απέναντι στις παρορμητικές αποφάσεις και προτιμά μια καλά οργανωμένη ζωή από μια ριψοκίνδυνη. Ο Eysenck προτείνει ότι οι ατομικές αποκλίσεις στη διάσταση Εσωστρέφειας- εξωστρέφειας αντανακλούν διαφορές στη νευροφυσιολογική λειτουργία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κληρονομικότητα εξηγεί σε μεγάλο βαθμό τις βαθμολογίες των ατόμων σε αυτή τη διάσταση.

Όσον αφορά τις άλλες δύο διαστάσεις υποστηρίζεται ότι τα άτομα με υψηλό νευρωτισμό τείνουν να είναι συναισθηματικά ευμετάβλητα και συχνά παραπονιούνται για ανησυχία και άγχος, καθώς επίσης και για σωματικούς πόνους. Τα άτομα αυτά αντιδρούν γρήγορα στο στρες, ενώ η αντίδρασή τους στο στρες μειώνεται πιο αργά όταν ο κίνδυνος δεν υφίσταται πια, σε αντίθεση με τα πιο ευσταθή (χαμηλού νευρωτισμού) άτομα. Και για αυτή τη διάσταση υποστηρίζεται ότι έχει σημαντική κληρονομική – βιολογική βάση (Pervin & John, 1999).

Για τη διάσταση του ψυχωτισμού δε γνωρίζουμε πάρα πολλά αλλά υποστηρίζεται ότι κι αυτή συσχετίζεται με το γενετικό παράγοντα. Ο Eysenck είπε «οι γενετικοί παράγοντες

είναι υπεύθυνοι για τα δύο τρίτα της διακύμανσης στις μείζονες διαστάσεις της προσωπικότητας». Νεότερες μελέτες, όμως, υποστηρίζουν ότι ο γενετικός παράγοντας επηρεάζει κατά 40% τις διαστάσεις προσωπικότητας (Loehlin, 1992; Plomin, 1994).

Μετά την παρένθεση που κάναμε για να αναφέρουμε περιληπτικά τη θεωρία του Eysenck λόγω του ότι στο παράρτημα αυτής της εργασίας συμπεριλαμβάνεται μετάφραση της έρευνας των Petrides, Pita, Kokkinaki (2005) η οποία συγκρίνει το χαρακτηριστικό EI με τις εν λόγω διαστάσεις προσωπικότητας, προχωρούμε στα εκπαιδευτικά προγράμματα που προσπαθούν ή ισχυρίζονται ότι είναι προσανατολισμένα προς τη συναισθηματική νοημοσύνη.

●Συναισθηματική Νοημοσύνη και σχολικά προγράμματα

Τα μαθήματα της συναισθηματικής αγωγής έχουν κάποιες ρίζες στο εκπαιδευτικό κίνημα της δεκαετίας του '60 , σήμερα όμως ,σε τέτοιου είδους προγράμματα δεν προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε το συναίσθημα για να μορφώσουμε αλλά προσπαθούμε να εκπαιδευτεί το ίδιο το συναίσθημα. Τα προγράμματα αυτά πηγάζουν από προγράμματα πρόληψης που έχουν ως στόχο την αντιμετώπιση των ναρκωτικών, του καπνίσματος, της εφηβικής εγκυμοσύνης, της εγκατάλειψης του σχολείου και της βίας (Goleman, 1995). Τα προγράμματα αυτά σε γενικές γραμμές προσπαθούν να φέρουν το συναίσθημα και την κοινωνική ζωή στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος καθηγητών και μαθητών μέσα στη σχολική τάξη.

Τα περισσότερα σχολικά προγράμματα που θεωρείται ότι προσανατολίζονται προς τη συναισθηματική νοημοσύνη βρίσκονται κάτω από τη μεγάλη κατηγορία προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (social and emotional learning programs – SEL). Ο όρος SEL αναφέρεται σε γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες τις οποίες αποκτούν τα παιδιά μέσω της κοινωνικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης, οδηγιών, δραστηριοτήτων/ ασκήσεων ή προσπάθειες προώθησης. Κανένα από τη ήδη υπάρχοντα προγράμματα δεν απευθύνεται απόλυτα σ' όλη τη γκάμα συναισθηματικών διαδικασιών και δεξιοτήτων που θεωρείται ότι περιλαμβάνει η EQ. Το κατά πόσο ένα πρόγραμμα πράγματι προσανατολίζεται προς τη συναισθηματική νοημοσύνη εξαρτάται από το πώς ορίζουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη (Zeidner, Roberts, Matthews, 2002).

Όλο και περισσότεροι εκπαιδευτικοί και ψυχολόγοι αναγνωρίζουν ότι πρέπει να δοθεί μεγάλη σημασία στη συναισθηματική μάθηση των παιδιών και η εκπαίδευση αυτού του είδους πρέπει να προωθηθεί στο σχολικό πλαίσιο (Elias et al., 1997). Οι Elias et al. (1997) ονομάζουν την κοινωνική και συναισθηματική εκπαίδευση «το χαμένο κομμάτι»,

εκείνο το κομμάτι της αποστολής του σχολείου το οποίο, παρόλο που είναι στη σκέψη των περισσότερων εκπαιδευτικών, ποτέ δε μπαίνει σε εφαρμογή.

Χωρίς καμιά αμφιβολία το σχολικό πλαίσιο είναι πολύ σημαντικός χώρος για την εκπαίδευση των παιδιών στις συναισθηματικές δεξιότητες και ικανότητες (Mayer & Salovey, 1997). Μπορούμε να παρέχουμε συναισθηματική εκπαίδευση με πολλούς τρόπους όπως οδηγίες μέσα στην τάξη, εξωσχολικές δραστηριότητες, υποστηρικτικό σχολικό κλίμα και με την εμπλοκή των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των γονιών σε κοινωνικές δραστηριότητες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο οι Mayer και Geher (1996), υποθέτουν ότι το να εκπαιδεύσουμε άτομα με χαμηλές συναισθηματικές ικανότητες ώστε να βελτιώσουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν, να παρακολουθούν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους είναι δυνατό, αν και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να επέλθει η αλλαγή αυτή δεν είναι ξεκάθαρος. Μέσα από προγράμματα μαθημάτων προσανατολισμένα προς το συναίσθημα και τη συναισθηματική νοημοσύνη προσπαθούν οι εκπαιδευτικοί να διδάξουν στα παιδιά την αξία των συναισθηματικών ικανοτήτων. Επίσης προσπάθεια γίνεται ώστε να βοηθηθεί η ανάπτυξη δεξιοτήτων σε αυτούς τους τομείς (π.χ. αναγνώριση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, δεξιότητες αντιμετώπισης και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων).

Δεδομένου ότι τα παιδιά μπορούν να μάθουν μέσα από την παρατήρηση πραγματικών μοντέλων αλλά και μέσα από συμβολικά μοντέλα, τα προγράμματα μάθησης που είναι συναισθηματικά προσανατολισμένα μπορούν πολύ εύκολα να εφαρμοστούν μέσα από τις τέχνες. Για παράδειγμα τα παιδιά μπορούν να μάθουν μέσα από την λογοτεχνία και το πώς οι χαρακτήρες αισθάνονται και δρουν, πώς αντιδρούν στα συναισθήματά τους και το πόσο αποτελεσματικές είναι οι διάφορες μέθοδοι αντιμετώπισης καταστάσεων.

Η «συναισθηματική εκπαίδευση» αντιμετωπίζεται συχνά με σκεπτικισμό, αφού είναι κάτι έξω από τους καθιερωμένους ακαδημαϊκούς στόχους του σχολείου. Αυτοί που αντιτίθενται στα σχολικά προγράμματα που είναι προσανατολισμένα προς τη συναισθηματική νοημοσύνη υποστηρίζουν ότι τέτοια προγράμματα δε μπορούν να ενταχθούν στην τάξη αφού απλά χρειάζεται να δίνουμε όλη τη σημασία στο ακαδημαϊκό κομμάτι και δεν υπάρχει χρόνος για πειραματισμούς. Άλλοι θεωρητικοί απαντούν λέγοντας ότι η ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι κρίσιμη για την ακαδημαϊκή επιτυχία και την πραγματική εμπειρία μέσα στον κόσμο (Elias et al., 1997).

Πράγματι πολλές από τις διαδικασίες τις οποίες θεωρούσαμε καθαρά γνωστικές είναι ουσιαστικά αποτέλεσμα σύζευξης γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και διεργασιών. Αυτό βασίζεται στο ότι η ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων βοηθά στην εστίαση στην προσοχή, στο να νιώθουν τα παιδιά δεσμευμένα και υπεύθυνα στη δουλειά

που έχουν να κάνουν, να απελευθερώνουν τις παρορμήσεις τους και να αντιμετωπίζουν επιτυχώς τα δυσάρεστα γεγονότα (Goleman, 1995). Η γνώση του εαυτού και των άλλων αλλά και ικανότητα καλής χρήσης της γνώσης αυτής στην επίλυση προβλημάτων μας παρέχει συναισθηματικό υπόβαθρο για την ακαδημαϊκή μάθηση (Cohen, 1999a, 1999b, 1999c; Goleman, 1995). Όπως φαίνεται από αξιολογές βιβλιογραφικές αναφορές το άγχος και η συναισθηματική δυσαρέσκεια υπονομεύουν τις ακαδημαϊκές επιτεύξεις συνεπώς η ρύθμιση αρνητικών συναισθημάτων και πιο συγκεκριμένα του εξουθενωτικού άγχους μπορεί να έχουν άμεση επίδραση στις επιτυχίες των μαθητών. Πράγματι ενώ πολλοί μαθητές έχουν τις ικανότητες να επιτύχουν στις εξετάσεις αποτυγχάνουν εξαιτίας εξουθενωτικού άγχους.

Ο εξέχων ψυχολόγος Aranson αναφέρει: «Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και η ακαδημαϊκή νοημοσύνη είναι δύο διαφορετικές ποιότητες, και ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί καλύτερα να προβλέψει τη σχολική επιτυχία». Για τη σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και ακαδημαϊκής νοημοσύνης έχουμε ήδη αναφερθεί πιο πάνω.

Σύγχρονα προγράμματα εκπαίδευσης:

Τα περισσότερα από τα σύγχρονα προγράμματα μαθημάτων με προσανατολισμό προς τη συναισθηματική νοημοσύνη που αναφέρονται στη βιβλιογραφία έχουν ως στόχο το γενικό μαθητικό πληθυσμό των ΗΠΑ. Υπάρχει αρκετά μεγάλο ενδιαφέρον στην προώθηση και εξάπλωση τέτοιων προγραμμάτων ειδικότερα στην Αμερική. Τέτοια προγράμματα προσπαθούν όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω να διδάξουν στα παιδιά κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και τη χρησιμότητά τους στην επίλυση κυρίως έργων της καθημερινότητας.

Η προσπάθεια αυτή είναι πολύ καινούρια έτσι δεν έχουμε ακόμα ισχυρά στοιχεία για το βαθμό που αυτά τα προγράμματα όντως προωθούν τη συναισθηματική νοημοσύνη. Επίσης δε μπορούμε να γνωρίζουμε σε ποιο βαθμό μπορούν τέτοιου είδους προγράμματα να εφαρμοστούν σε μαθητικούς πληθυσμούς άλλων χωρών με άλλη κουλτούρα και άλλη κοινωνική δομή.

Συναισθηματική Αγραμματοσύνη:

Σ' αυτό το σημείο της εργασίας θα αναφερθούμε στη συναισθηματική αγραμματοσύνη και της συνέπειές της όπως αυτά αναφέρονται στο 15^ο κεφάλαιο του βιβλίου του Daniel Goleman 'Emotional Intelligence' (1995). Τα τελευταία χρόνια η βία, η εφηβική παραβατικότητα, η εφηβική εγκυμοσύνη, η εφηβική εγκληματικότητα η κατάχρηση

ουσιών και άλλες αντικοινωνικές συμπεριφορές έχουν αυξηθεί πάρα πολύ. Η πιο συνηθισμένη αιτία προβλημάτων των νέων ανθρώπων είναι οι ψυχικές ασθένειες. Τα συμπτώματα κατάθλιψης και η συχνότητα διαταραχών διατροφής στους νέους είναι πάρα πολύ ανησυχητικά. Πολλά παιδιά τα οποία χαρακτηρίζονται ως οργισμένα και κάνουν τη «ζωή των συμμαθητών τους δύσκολη», απλά δεν έχουν αναπτύξει την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να παρακολουθούν τα συναισθήματα των άλλων. Δεν είναι πολύ ανεχτικά στα δυσάρεστα συναισθήματα και παρερμηνεύουν αθώες κινήσεις των υπόλοιπων παιδιών ως απειλητικές. Τα παιδιά αυτά στρέφονται προς την επιθετικότητα για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και καταλήγουν μόνα του και περιθωριοποιημένα μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Συνεπώς γίνεται φανερό ότι η έλλειψη συναισθηματικών δεξιοτήτων οδηγεί σε παρερμηνεύσεις συμπεριφορών και ακολούθως σε αρνητικά για το άτομο και την ομάδα αποτελέσματα. Ο μειωμένος έλεγχος των παρορμήσεων σ' αυτά τα παιδιά τα εμποδίζει να παρακολουθήσουν στην τάξη έτσι η άσχημη διάθεσή τους επιβαρύνεται κι από την σχολική αποτυχία τους. Ακόμα το γεγονός ότι αυτά τα παιδιά τοποθετούνται σε τάξεις ειδικής εκπαίδευσης τα περιθωριοποιεί ακόμα περισσότερο και εντείνει τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν για τον εαυτό τους.

Όπως προαναφέρθηκε η έλλειψη συναισθηματικών δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει παιδιά, κυρίως αγόρια, στην επιθετικότητα και την παραβατικότητα. Υπάρχει όμως τρόπος να αποτραπεί αυτή η εξέλιξη με την εκμάθηση συναισθηματικών δεξιοτήτων και την χρήση εναλλακτικών τρόπων συμπεριφοράς σε καταστάσεις που δημιουργούν θυμό στα παιδιά αυτά. Πολλά πειραματικά προγράμματα έχουν καλά αποτελέσματα όπως ένα πρόγραμμα που εφαρμόστηκε Πανεπιστήμιο Ντιουκ για ταραξίες που φοιτούσαν στο δημοτικό. Μέσα από συναντήσεις και συμβουλευτική γινόταν προσπάθεια να κατανοήσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους αλλά και το ότι οι προθέσεις άλλων μαθητών μπορεί να μην ήταν αρνητικές, όπως αυτοί τις εκλάμβαναν. Χρήσιμη τεχνική ήτα το παιχνίδι ρόλων με το οποίο τα αγόρια μπορούσαν να μπουν στη θέση των άλλων παιδιών και να αναγνωρίσουν ποια συναισθήματα μπορεί να έχουν. Επίσης μέσα από τα παιχνίδια ρόλων τα αγόρια μπορούσαν να μπουν σε ελεγχόμενες καταστάσεις κατά τις οποίες έχαναν την ψυχραιμία τους και καθοδηγούνταν ώστε να παρακολουθούν τα συναισθήματά τους και να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους. Ακολούθως μπορούσαν να μάθουν να χρησιμοποιούν πιο ψύχραιμες αντιδράσεις όπως το να μετρήσουν μέχρι το 10 για να ηρεμήσουν ή να απομακρυνθούν από την κατάσταση που τους προκαλούσε θυμό ή ακόμα και να προσπαθήσουν να έχουν φιλική συμπεριφορά απέναντι στα άτομα που τους προκαλούσαν θυμό.

Αλλά και η εφηβική , και όχι μόνο, κατάθλιψη μπορεί να οφείλεται και σε έλλειψη συναισθηματικών δεξιοτήτων όπως την ικανότητα για σχέσεις και τη αντιμετώπιση οποιασδήποτε αποτυχίας με αισιοδοξία. Υπάρχουν βάσιμες ενδείξεις ότι αν τα παιδιά διδαχθούν πιο παραγωγικούς τρόπους θεώρησης των δυσκολιών, ο κίνδυνος κατάθλιψης ελαττώνεται. Προγράμματα που έχουν γίνει σε σχολεία για να βοηθήσουν παιδιά με ήπια κατάθλιψη ή μελαγχολία έχουν να παρουσιάσουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Σε τέτοια προγράμματα τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τα πρότυπα σκέψης που συνδέονται με την κατάθλιψη, να γίνονται πιο ικανοί στο να κάνουν φιλίες και να είναι κοινωνικά, να τα πηγαίνουν καλύτερα με τους γονείς τους και να ασχολούνται περισσότερο με ευχάριστες για αυτά δραστηριότητες. Ο ψυχολόγος Μάρτιν Σέλιγκμαν, υπεύθυνος σε ένα τέτοιο πρόγραμμα λέει: «Αυτό που μαθαίνει το παιδί σ' αυτές τις ειδικές τάξεις είναι ότι οι διαθέσεις όπως το άγχος, η θλίψη και ο θυμός δε σε κατακλύζουν έτσι, χωρίς εσύ να έχεις οποιοδήποτε έλεγχο πάνω τους, αλλά ότι μπορείς με αυτό που σκέφτεσαι να αλλάξεις τον τρόπο που νιώθεις» (Goleman, 1995).

Συζήτηση

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη διάφορων εννοιών όπως η Συναισθηματική Νοημοσύνη, η Ακαδημαϊκή Νοημοσύνη, η Κοινωνική Νοημοσύνη και τα Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας αλλά και μια προσπάθεια να βρούμε με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία κατά πόσο οι έννοιες αυτές συνδέονται.

Στην αρχή προσπαθήσαμε να αναφέρουμε έναν επαρκή και σαφή ορισμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αλλά αυτό αποδείχθηκε πολύ δύσκολο. Παρόλα αυτά μπορούμε να πούμε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη μπορεί να χαρακτηριστεί ως η γνωστική – συναισθηματική δομή που περιλαμβάνει δεξιότητες αναγνώρισης, παρακολούθησης και ρύθμισης συναισθημάτων στον εαυτό μας και στους άλλους. Με βάση αυτό τον ορισμό εμείς είδαμε την Σ.Ν. και σαν κάποιου τύπου «μεταγνωστική» δεξιότητα (ή καλύτερα σύνολο δεξιοτήτων) αφού μιλάμε για συνειδητή , πολλές φορές, παρακολούθηση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών μας αλλά και σε περιπτώσεις παρεμβάσεων με στόχο την ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων, μιλάμε για συνειδητή παρέμβαση σ' αυτά που νιώθουμε και στο πως συμπεριφερόμαστε. Επίσης μιλάμε για την ικανότητα να αναγνωρίζουμε ή να υποθέτουμε το πώς νιώθουν οι άλλοι. Βασικά μιλάμε για τρόπους και δεξιότητες αποκρυπτογράφησης των λόγων, των εκφράσεων, των κινήσεων και των συμπεριφορών των άλλων.

Με βάση την πιο πάνω υπόθεση μπορούμε να καταλάβουμε γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι από τις ψυχολογικές έννοιες που έχουν μεγάλη «πέραση» στη λαϊκή κουλτούρα και τη λαϊκή «ψυχολογία». Όλοι μας προσπαθούμε να καταλάβουμε το πώς νιώθουν οι άνθρωποι που έχουμε κοντά μας, τι σημαίνει μια τους κίνηση, τι σημαίνει μια έκφρασή τους... Όλοι πιστεύουμε ότι αν καταλάβουμε τα συναισθήματα των ανθρώπων που έχουμε κοντά τους θα μπορούμε να αντιμετωπίζουμε με τον κατάλληλο τρόπο τους ανθρώπους αυτούς αποφεύγοντας έτσι τις συγκρούσεις και τα άσχημα συναισθήματα. Έτσι λοιπόν όταν βγήκε μια θεωρία για τη συναισθηματική νοημοσύνη και για τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε τις δεξιότητες παρακολούθησης αναγνώρισης και ρύθμισης συναισθημάτων οι περισσότεροι άνθρωποι (κυρίως δυτικής κουλτούρας) ενδιαφέρθηκαν να μάθουν περισσότερα για αυτό.

Εκτός από το λαϊκό ενδιαφέρον η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης κίνησε και το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. Κυρίως οι επιστήμονες ενδιαφέρθηκαν για το πώς μπορεί να μετρηθεί έγκυρα και αξιόπιστα αλλά και με ποιο τρόπο μπορεί να κριθεί μια ερώτηση σωστή στα τεστ για τη μελέτη της EQ. Μεγάλα μεθοδολογικά προβλήματα προκύπτουν από τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης με τα τεστ νοημοσύνης αφού πολλοί ερευνητές συνεχίζουν να αναφέρουν ότι δεν υπάρχει κανένα λογικό ή εννοιολογικό κριτήριο που να στηρίζει και να ξεκαθαρίζει ποια είναι η «σωστή» απάντηση στα τεστ αυτά. Έχουν ανακύψει θέματα σχετικά με το κατά πόσο τα τεστ που μετρούν τη Σ.Ν. επηρεάζονται από την κουλτούρα ή το φύλο του ερωτώμενου. Οι μέθοδοι αυτές φαίνεται να επηρεάζονται από διαφορές μεταξύ διαφορετικών ομάδων (Rogers et al., 2001). Τα κύρια μεθοδολογικά προβλήματα εμπεριέχουν αμφιβολίες όσον αφορά τις διαδικασίες που υποστηρίζουν την Σ.Ν. αλλά και αδυναμία να δημιουργηθούν αποδεκτά από τα τεστ κριτήρια που να έχουν να κάνουν με τις ατομικές διαφορές σε εφαρμογές στην καθημερινότητα. Με βάση αυτές τις ελλείψεις που πολλοί ερευνητές βρίσκουν στις μεθόδους μελέτης και μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης γίνεται φανερό ότι πρέπει να γίνουν περισσότερες έρευνες και μελέτες για τον έλεγχο της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των μεθόδων αυτών.

Εκτός από τη συναισθηματική νοημοσύνη αναφερθήκαμε και στη «Μεγάλη Πεντάδα» χαρακτηριστικών προσωπικότητας αφού είναι μια έννοια στενά συνδεδεμένη με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Πολλές μελέτες έχουν φανερώσει σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Φυσικά χρειάζεται κι άλλη μελέτη του τρόπου με τον οποίο οι έννοιες αυτές συνδέονται. Επίσης πρέπει να μελετηθεί το κατά πόσο μπορούμε να δούμε τη συναισθηματική νοημοσύνη σαν ξεχωριστό χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Μια τέτοια έρευνα των Petrides, Pita, Kokkinaki (2005)

παρατίθεται σε μετάφραση στο παράρτημα 1. Δε θα αναφερθούμε περισσότερο στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας αφού σκοπός μας δεν είναι η ανάλυση ή η κριτική στις θεωρίες προσωπικότητας.

Κατά τη μελέτη της βιβλιογραφίας για τη συναισθηματική νοημοσύνη μας έκανε εντύπωση η προγνωστική της αξία όσον αφορά την ακαδημαϊκή και κοινωνική επίτευξη. Κάτι τέτοιο είναι πολύ σημαντικό γιατί φανερώνει το πόσο χρήσιμη μπορεί να είναι η ένταξη της εκπαίδευσης στην κοινωνική νοημοσύνη στα σχολεία. Όπως προαναφέρθηκε στόχος των νέων προγραμμάτων μάθησης είναι η εκπαίδευση σε συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες. Βέβαια τα σχολικά προγράμματα με τέτοιο προσανατολισμό δεν είναι πολλά αλλά τα λίγα που υπάρχουν έχουν να καταδείξουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα στην πρόληψη και αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και έμμεσα της ενήλικης ζωής. Σε παιδιά με προβλήματα παραβατικότητας και εγκληματικότητας αλλά και ήπιας κατάθλιψης τέτοια προγράμματα που προωθούν την αναγνώριση, παρακολούθηση και ρύθμιση συναισθημάτων και συμπεριφοράς έχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Φάνηκε ότι μέσα από τις τέχνες όπως είναι η ζωγραφική και η λογοτεχνία τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν, να αναγνωρίσουν και να μιλήσουν για συναισθήματα τόσο δικά τους όσο και των άλλων. Τα παιδιά διαβάζοντας για έναν ήρωα μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται τα ίδια σε παρόμοιες καταστάσεις αλλά και να αναγνωρίζουν και να σέβονται τα συναισθήματα των άλλων. Ακόμα τέτοια προγράμματα μέσω του παιχνιδιού ρόλων βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων με άλλα άτομα του περιβάλλοντος των παιδιών με υγιέστερο τρόπο και σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Οι νέες τεχνικές που μαθαίνουν τα παιδιά για την αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων γίνονται σιγά-σιγά μέρος του συμπεριφορικού τους ρεπερτορίου και τους προσφέρουν μια πιο ήρεμη ζωή. Γενικά η συζήτηση και η ενασχόληση με τα συναισθήματα κάνει τα παιδιά πιο ελεύθερα και ήρεμα και τους προσφέρει ένα αίσθημα ασφάλειας και κατανόησης. Όπως υποστήριζε και σε όλα του τα συγγράμματα ο παιδαγωγός Λέο Μπουσκάλια το να μιλάμε για τα συναισθήματά μας και τις καθημερινές μας δυσκολίες μέσα στην τάξη μας φέρνει όλους πιο κοντά και μαθαίνουμε να μη φοβόμαστε αυτά που νιώθουμε και να τα εκφράζουμε με κατάλληλο τρόπο στην προσπάθειά μας να επικοινωνήσουμε με τους γύρω μας.

Με βάση τα πιο πάνω θεωρούμε απαραίτητη την ένταξη τέτοιων προγραμμάτων στα σχολεία. Χρειάζεται ένας προσανατολισμός προς το άτομο και το σύνολο και όχι προς τη στεγνή ακαδημαϊκή γνώση και επιτυχία. Ο αιώνας μας έχει χαρακτηριστεί ως «αιώνας μελαγχολίας». Όλα και περισσότεροι άνθρωποι ακόμα και παιδιά υποφέρουν από κατάθλιψη, μελαγχολία και μοναξιά και ένας από τους λόγους για αυτή την κατάσταση είναι

το ότι κανείς δεν ασχολείται πια με το συναίσθημα. Θεωρούμε ότι το συναίσθημα μας κάνει ευάλωτους και συμπεριφερόμαστε σαν μα μην παίζει κανένα ρόλο στη ζωή μας. Έτσι χρειάζεται να γίνει μια στροφή προς τα συναισθήματα τα δικά μας αλλά και των άλλων για να μπορέσουμε να μειώσουμε , ως ένα βαθμό, την ψυχοπαθολογία που μαστίζει τη σημερινή κοινωνία.

Θεωρούμε ότι αν ενταχθούν στα εκπαιδευτικά προγράμματα περισσότερες ώρες συζήτησης, τεχνών (όπως το θέατρο και η ζωγραφική που ασχολούνται κατεξοχήν με τα συναισθήματα) και παιχνιδιού τα παιδιά θα γνωρίσουν πόσο σημαντικό είναι να λαμβάνουμε υπόψιν μας το συναίσθημα. Θέλουμε, πιστεύω, χαρούμενους και υγιείς ανθρώπους και όχι ανθρώπους που απλά πετυχαίνουν τους ακαδημαϊκούς τους στόχους. Αλλά και ως προς την ακαδημαϊκή επιτυχία η εκπαίδευση στα συναισθήματα έχει πολλά να προσφέρει αφού ο έλεγχος δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως το άγχος, συνεισφέρει στην ακαδημαϊκή επιτυχία.

Με βάση τη βιβλιογραφία και με κάποια επιφύλαξη μπορούμε να πούμε ότι η εκπαίδευση στις συναισθηματικές δεξιότητες μπορεί να δημιουργήσει μια κοινωνία πιο ισορροπημένη, πιο δεμένη και με μεγαλύτερο σεβασμό στα συναισθήματα των ατόμων που την απαρτίζουν.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Άρθρα:

Acton S. G. (2003). Measurement of Impulsivity in a Hierarchical Model of Personality Traits: Implications for Substance Use. University of California, San Francisco. *Substance Use & Misuse*, 38, 67-83.

Mayer J.D., PHD. Emotional intelligence: Popular or Scientific Psychology. University of New Hampton.

Mayer, J.D, Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets standards for an intelligence, *Intelligence*, 27, 267-298

Mayer, J.D, Caruso, D. R., & Salovey, P., Sitarenios, G. (2001) Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1 (3), 232-242

- Mayer, J.D, Caruso, D. R., Salovey, P., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence meets standards for an intelligence again: Findings from the MS- CEIT. *Manuscript submitted for publication.*
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2005). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. Institute of Education, University of London.
- Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion, 1*, 196-231.
- Van der Zee, K., Thijs, M., & Schakel, L., (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five. *European Journal of Personality, 16*, 103-125
- Zeidner, M., Roberts, R.D., & Matthews, G. (2002). Can emotional intelligence be schooled? *Educational Psychologist, 37* (4), 215-231

Βιβλία:

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whitman, M. C. (2003). *“Personality traits”*. Cambridge, University Press.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (1970). *Personality: Theory and Research*. John Willey & Sons.