



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μουσική Παιδαγωγική

της φοιτήτριας

Μπουχορίκου Δανάη

ΑΕΜ: 1862

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: Ζαφρανάς Νικόλαος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΙΟΥΝΙΟΣ 2022



ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

FACULTY OF FINE ARTS

SCHOOL OF MUSIC STUDIES

**THE INFLUENCE OF MUSIC EDUCATION ON THE
DEVELOPMENT OF CHILDREN'S EMOTIONAL INTELLIGENCE**

DIPLOMA THESIS

Music Education

Bouchorikou Danai

SUPERVISOR: Zafranas Nikolaos

THESSALONIKI JUNE 2022

Πίνακας Περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ABSTRACT	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΜΟΥΣΙΚΗ	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	87
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	91
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	92
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ	103

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την περάτωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Ζαφρανά Νικόλαο, για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε στην εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας και για τις γνώσεις που αποκόμισα καθ' όλη την διάρκεια των φοιτητικών μου χρόνων.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους, συμφοιτητές και φίλους, για την υποστήριξη και την συμπαράσταση που έδειξαν καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ ανήκει στους γονείς μου και στην αδερφή μου, οι οποίοι είναι δίπλα μου σε κάθε επιτυχία και αποτυχία και που πάντα υπήρξαν στήριγμα στην κάθε μου προσπάθεια.

Μπουχορίκου Δανάη
Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2022

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελεί μία βιβλιογραφική έρευνα, της οποίας κεντρική ιδέα είναι η σχέση και ο τρόπος που συμβάλει η Μουσική Αγωγή στην Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών. Στο πρώτο κεφάλαιο, αναλύεται η έννοια της μουσικής και γίνεται μία ιστορική ανασκόπηση, η οποία δείχνει την σημαντική θέση που κατείχε η μουσική και η μουσική μόρφωση από την ελληνική αρχαιότητα και πως αυτή συνδεόταν με την ψυχική ανάπτυξη του ανθρώπου. Στην συνέχεια, γίνεται αναφορά στον τρόπο κατηγοριοποίησης των συναισθημάτων και ακολουθεί το κεφάλαιο της Νοημοσύνης, στο οποίο περιγράφονται οι τύποι της ανθρώπινης νοημοσύνης και αναλύεται η θεωρία του Gardner. Έπειτα, δίνονται κάποιοι ορισμοί που αφορούν την Συναισθηματική Νοημοσύνη και περιγράφονται τα μοντέλα που αναπτύχθηκαν από ορισμένους ερευνητές. Επιπρόσθετα, στην ίδια ενότητα αναφέρονται τα στάδια ανάπτυξής της, καθώς και μερικοί τρόποι μέτρησης. Τα δύο τελευταία κεφάλαια σχετίζονται με την αμφίδρομη σχέση Μουσικής Αγωγής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης και τα συμπεράσματα στα οποία καταλήγει η έρευνα αυτή.

ABSTRACT

This thesis consists of a literature research, the main theme of which is about the way that Music Education contributes to children's Emotional Intelligence. In the first chapter, the term of music is analysed and a historical review that begins from ancient Greece is given, which shows the importance of music and music education and how it relates to human mental development. Furthermore, the types of emotions are mentioned and categorised. The next chapter is about Intelligence, which refers to the types of human Intelligence and analyses Howard Gardner's theory. Afterwards, some definitions of the term Emotional Intelligence are presented and models of Emotional Intelligence that have been developed by some researchers are highlighted. Additionally, the stages of Emotional Intelligence development are included in the same chapter as well as some of the ways of measuring it. The last two chapters are related to the bidirectional relationship between Music Education and Emotional Intelligence and lead to the conclusions reached by this research.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΜΟΥΣΙΚΗ

1.1 Ορισμός Μουσικής

Η έννοια μουσική ορίζεται ως μια δημιουργική έκφραση που επιτυγχάνεται μέσω της οργάνωσης ήχων με σκοπό την σύνθεση, την εκτέλεση και την ακρόαση ενός έργου/μουσικού κομματιού. Ως ορισμός δίνεται από το Καθολικό Λεξικό της Οξφόρδης (Oxford Universal Dictionary) *“μία από τις καλές τέχνες που ασχολείται με το συνδυασμό ήχων με σκοπό την ομορφιά της μορφής και της έκφρασης της σκέψης ή συναισθήματος”*.

Σύμφωνα με το λεξικό του Γ. Μπαμπινιώτη (2006, σ.1277) δίνεται ο ορισμός της μουσικής ως:

1. «Σύνολο ήχων που είναι οργανωμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να διαθέτουν μελωδία και ρυθμό και να ακούγονται ευχάριστα στο ανθρώπινο αυτί»
2. «(συνειδ.) είδος μουσικών έργων (σχετικά με την προέλευση, τα χαρακτηριστικά, ή την εποχή τους)»
3. «(ειδικότ.) η μουσική σύνθεση η οποία προορίζεται για την επένδυση κινηματογραφικού έργου, τη μελοποίηση στίχων, θεατρικού κτλ.»
4. «ρυθμικότητα ή μελωδική αίσθηση που διαφοροποιεί κάθε συγκεκριμένο άκουσμα»
5. «(μτφ.) ένα ευχάριστο άκουσμα»
6. «Το μάθημα όπου διδάσκεται η τέχνη των ήχων»
7. «η απεικόνιση των μουσικών συνθέσεων μέσω της γραπτής σημειογραφίας (πεντάγραμμο, νότες κτλ.)»

Στο κόσμο των εθνομουσικολόγων και κοινωνιολόγων έχει δοθεί ο ορισμός βάσει της άποψης του John Blacking «Μουσική είναι ήχος οργανωμένος με ανθρώπινο τρόπο» (1981), ενώ συχνά ορίζεται η Δυτική Μουσική ως η Επιστήμη και η Τέχνη η οποία αφορά τους ήχους (Κερεζίδου, 2010)

«Η μουσική αποτελεί την γλώσσα της ψυχής, γι'αυτό και η επικοινωνία στον κόσμο της μουσικής είναι όχι μόνο ευκολότερη αλλά και εξαιρετικά αληθινή. Επιπρόσθετα, η μουσική διαθέτει μια ιδιαίτερη αποκαλυπτική δύναμη. Αναγκάζει τις

χορδές της ψυχής να πάλλονται και αναδύει την ένθεα φύση της.» (Ευαγγέλου, 2013, σ. 67)

«Μουσική είναι οτιδήποτε ακούμε ως μουσική. Μουσική θα μπορούσε να αποτελεί έναν πολύ απλό ήχο, μια ολόκληρη συμφωνία ή μέχρι και το βούισμα της μύγας. Επίσης, θα μπορούσε να αποτελεί έναν και μόνο αποχαιρετισμό ή οτιδήποτε άλλο που θα μπορούσε να αντιληφθεί κάποιος ότι είναι μουσική. Η μουσική αποτελεί μια ιδιόμορφη «ουσία» που διεγείρει όλους τους ανθρώπους με έναν τρόπο ιδιαίτερο αλλά και μοναδικό. Μουσική έχουν την δυνατότητα να ακούσουν μέχρι και άνθρωποι οι οποίοι έχουν χάσει την ακοή τους, εξαιτίας του γεγονότος ότι η μουσική είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την σκέψη μας και είμαστε ικανοί να την ακούσουμε και να τη νιώσουμε ακόμα και στην περίπτωση όπου αυτή δεν βρίσκεται σε πραγματική μορφή». (Ρηγοπούλου, 2005)

«Η έννοια της μουσικής υπάρχει από πολύ παλιά, τόσο παλιά όσο και η δημιουργία του κόσμου, και αυτό βασίζεται στο γεγονός ότι ο ρυθμός, ο οποίος είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο, γεννήθηκε με την πρώτη πνοή ζωής. Επιπλέον, ολόκληρο το σύμπαν κινείται πάνω σε μια αμέτρητη ποικιλία ρυθμών, όπως είναι οι αστρικοί ρυθμοί, οι εποχιακοί ρυθμοί, το ημερονύκτιο και άλλα. Επίσης, ο ανθρώπινος οργανισμός ο οποίος αποτελεί μέρος του σύμπαντος λειτουργεί και αυτός πάνω σε μια ατέλειωτη ποικιλία ρυθμών, όπως είναι οι βιολογικοί ρυθμοί, οι οργανικοί ρυθμοί οι κυτταρικοί ρυθμοί και άλλοι. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το έμβρυο, από τον καιρό που βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του, μέσα από τους αρτηριακούς παλμούς του μητρικού κυκλοφοριακού συστήματος, αισθάνεται τους ρυθμούς της καρδιάς της αλλά και την αναπνοή της. Αλλά και μετά τη γέννησή του, το παιδί, έχει ως βασικό σηματοδότη τη φωνή της μητέρας του που είναι για αυτό προγλωσσικά σήματα επικοινωνίας». (Πολυχρονιάδου - Πρίνου, 2004).

1.2 Ιστορικό Πλαίσιο

Η ύπαρξη της μουσικής γεννήθηκε παράλληλα με την δημιουργία του ανθρώπου. Πριν έρθει η ανακάλυψη των μουσικών οργάνων, ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε υπόκωφους ήχους για να επικοινωνήσει. Οι θόρυβοι αυτοί προέρχονταν από το χτύπημα των ποδιών στο χώμα, από την κρούση των χεριών, ή με την χρήση κάποιου αντικειμένου όπως πυριτόλιθου, ακόμη και από την ίδια του την φωνή (Γιαννακοπούλου, Σκλαβενίτη, 2012)

Τουλάχιστον δώδεκα διαφορετικές γλώσσες χρησιμοποιούν την ελληνική λέξη *μουσική*, και έννοιες στενά συνδεδεμένες μαζί της, για να περιγράψουν την τέχνη του ήχου.

έλληνικά	μουσική	ρυθμός	μελωδία	άρμονία	λύρα	ὄδη	θέατρον	σκηνή
λατινικά	musica	rhythmus	melodia	harmonia	lyra	oda	theatrum	scena
γαλλικά	musique	rythme	mélodie	harmonie	lyra	ode	théâtre	scène
ιταλικά	mùsica	ritmo	melodia	armonia	lira	ode	teatro	scena
ισπανικά	música	ritmo	melodia	armonia	lira	oda	teatro	escenario
ρουμανικά	muzică	ritm	melodie	armonie	liră	odă	teatru	scenă
αγγλικά	music	rhythm	melody	harmony	lyre	ode	theater	scene
γερμανικά	Musik	Rhythmus	Melodie	Harmonie	Leier	Ode	Theater	Szene
ρωσικά	мӯзыка	ритм	μελόδια	Γαρμόνια	---	---	теάτρ	сцѐна
σερβικά	muzica	ritam	---	---	---	---	teatér	scena
τουρκικά	müzik	ritm	melodi	armoni	lir	---	tiyatroy	---
αραβικά	μουσική	رَيتْم	μέλοντι	χάρμονι	---	---	---	---
		(καθομιλουμένη)						

Εικόνα 1.1 <https://www.scribd.com/document/52862786/Αρχαία-ελληνική-μουσική>

Σύμφωνα με τον Michels (1977) ο όρος αυτός έχει ρίζες από την αρχαία Ελλάδα και προέρχεται από την λέξη Μούσα. Οι 9 Μούσες ήταν οι θεότητες των τεχνών και η κάθε μούσα ήταν προστάτιδα μίας τέχνης. Ως αρχηγός των μουσών και επακολούθως των τεχνών ήταν ο Απόλλωνας, θεός του Ήλιου, της Μουσικής, και της Ιατρικής. Ήταν εκφραστής της Ελληνικής ιδέας, η οποία πραγματευόταν πως σκοπός της ζωής είναι η εξισορρόπηση και η επίτευξη της αρμονίας μεταξύ σώματος και ψυχής. Με την έννοια *μουσική*, ή γνωστή και ως Απολλώνεια Τέχνη, ορίζονταν όλες οι τέχνες όπως ο Χορός, η Ποίηση και το Μέλος που καλλιεργήθηκαν ιδιαίτερα μέσω του αρχαίου θεάτρου. Από τον 4^ο αιώνα και μετά εδραιώθηκε ως όρος για την τέχνη του ήχου, που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Η μουσική ήταν για τους αρχαίους Έλληνες η ενότητα μελωδίας, ρυθμού και λόγου. Το σύνολο των τριών αυτών στοιχείων αποδιδόταν με τον όρο *μέλος*, που χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει τον μουσικό ήχο. (Λιάπη, 2008)

Από τα αρχαία χρόνια ήδη, αναγνωρίστηκε η ηθικο-παιδαγωγική αξία της μουσικής καθώς δεν νοούνταν Έλληνας με μόρφωση και εκπαίδευση να μην έχει μουσικές γνώσεις.

Ο Πρωταγόρας, στον ομώνυμο Πλατωνικό διάλογο, εκφράζει την νοοτροπία που είχαν στην αρχαία Ελλάδα σχετικά με τον ζωτικό ρόλο που κατείχε η μουσική διαπαιδαγώγηση “μόλις οι νέοι εκπαιδευτούν στην κιθάρα, τους μαθαίνουν ποιητικά έργα από καλούς ποιητές, άλλους αυτή τη φορά, λυρικούς. Τους τα βάζουν μελοποιημένα πάνω στη μουσική της κιθάρας και κάνουν αναγκαστικά τους ρυθμούς και τις αρμονίες να στεριώνουν μέσα στις παιδικές ψυχές. Ο σκοπός είναι να γίνονται τα παιδιά πιο εκλεπτυσμένα και με την εξοικείωση τους στο ρυθμό και στην αρμονία να βγαίνουν επιτυχημένα και στην έκφραση και στη δράση τους. Γιατί πραγματικά η ανθρώπινη ζωή, όλη ανεξάριετα, χρειάζεται ρυθμό μέσα της και αρμονικές σχέσεις.” (Πλάτωνος, Πρωταγόρας , 325e, 326a-b)

1.3 Πλάτωνας

Γιος αριστοκρατικής οικογένειας, ο Πλάτωνας γεννήθηκε το 427 π. Χ στην Αθήνα και απεβίωσε το 347 π.Χ. Οι γονείς του, Αρίστωνας και Περικτιόνη, έδωσαν μεγάλη έμφαση στη μόρφωση του και φιλοδοξούσε να ασχοληθεί με την πολιτική. Αυτό όμως άλλαξε στην μετέπειτα ζωή του καθώς απογοητεύτηκε από την πολιτική πορεία των θείων του, Χαρμίδα και Κριτία, οι οποίοι ήταν δύο από τους Τριάκοντα Τυράννους και έτσι εγκατέλειψε το όνειρο του για την πολιτική.

Η φιλοσοφική σκέψη του Πλάτωνα διαπλάστηκε πλάι στον Σωκράτη τον οποίο γνώρισε στα 20 του χρόνια και παρέμεινε μαθητής του για 9 χρόνια. Κομβικό σημείο στη ζωή του αποτέλεσε η θανατική εκτέλεση του δασκάλου του το 399 π.Χ.

Εγκατέλειψε την Αθήνα για τα Μέγαρα όπου και έμεινε για ένα διάστημα. Έπειτα, ξεκίνησε ταξίδι για Αίγυπτο και Κυρήνη, όπου γνώρισε πολλούς σοφούς.

Μεταξύ 388-661 π.Χ. ο Πλάτωνας πραγματοποίησε τρία ταξίδια στην κάτω Ιταλία και την Σικελία, όπου εκεί ήρθε πρώτη φορά σε επαφή με την φιλοσοφία των Πυθαγορείων.

Με την επιστροφή του στην Αθήνα το 387 π.Χ. ίδρυσε την Ακαδημία, σχολή στην οποία δίδαξε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Από το πλατωνικό έργο σώθηκαν 35 διάλογοι, εκ των οποίων οι 26 θεωρούνται σήμερα γνήσια έργα, και 13 αποστολές (αρχαία Ελληνική Γραμματεία).

Με βάση την φιλοσοφία του Πλάτωνα οι κόσμοι χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στον αισθητό και στον κόσμο των Ιδεών. Στην πρώτη κατηγορία, κάνουμε χρήση των αισθήσεων για να αντιληφθούμε τα φθαρτά, εφήμερα, ευμετάβλητα πράγματα. Στον κόσμο αυτόν υπάρχει το αισθητό ωραίο. Σε αντίθεση με τον πρώτο, στον δεύτερο κόσμο, εκείνο των Ιδεών, υπάρχουν οι άφθαρτες, διηνεκείς, αναλλοίωτες ιδέες που τις αντιλαμβανόμαστε δια της νόησης. Εκεί υπάρχει η Ιδέα του ωραίου, δηλαδή του πραγματικά ωραίου. Με τον μύθο της ανάμνησης επιτυγχάνεται η ένωση των δυο αυτών κόσμων. Σύμφωνα με αυτόν, η ψυχή πριν εγκλωβιστεί στο ανθρώπινο σώμα κατά την γέννηση βρισκόταν στον κόσμο των Ιδεών και είχε το γνώθι σε αυτόν. Με την ανάδυση του ωραίου στον αισθητό κόσμο δίνεται η αφορμή στην ψυχή να ανακαλέσει στην μνήμη της το νοητικά ωραίο. Το ίδιο συμβαίνει και για όλες τις υπόλοιπες Ιδέες. (Χατζηνικολάκη, 2007). Κατά την σκέψη του Πλάτωνα, ό,τι υπάρχει στον κόσμο του αισθητού είναι μιμήσεις των Ιδεών και όπως αναφέρει ο Lippman (1964) «Τις ιδέες μπορείς να τις πλησιάσεις μέσω της διαλεκτικής, η οποία λειτουργεί μόνο με την λογική, αλλά σημείο εκκίνησης είναι η αίσθηση»

Στο έργο του Πλάτωνα ο ρόλος της μουσικής είχε έναν εκκωφαντικό χαρακτήρα, παρότι δεν είχε κάποιον άμεσο ρόλο. Αυτή η ιδιόμορφη υπόσταση που της προσέδιδε είναι ο λόγος που οι απόψεις δίστανται σχετικά με το αν ο Πλάτωνας την αποδέχεται ή την απορρίπτει. Ο φιλόσοφος δεν είχε καμία σχέση με την καλλιτεχνική φύση της μουσικής, καθώς δεν είχε συνθέσει κανένα τραγούδι ή μελωδία. Αντιθέτως, ο Πλάτωνας ψέγει και φέρει έναν ρόλο εναντίωσης κατά της μουσικής εναποθέτοντας ποικίλα επιχειρήματα (Καραμπουρνιώτης, 2012).

Στο έργο του φιλοσόφου Πολιτεία (597-598) και πιο συγκεκριμένα στο δέκατο βιβλίο γίνεται ένας διάλογος μεταξύ Σωκράτη και Γλαύκωνα - αδερφό του Πλάτωνα. Εκεί γίνεται η αναφορά στη μίμηση μέσω των τεχνών και ποια η σχέση της με την αλήθεια. Η αρχή γίνεται με την ζωγραφική, έπειτα ακολουθεί η ποίηση για να καταλήξει στην μουσική που είναι άρρηκτα δεμένη με την τελευταία. Το παράδειγμα που

χρησιμοποιεί είναι εκείνο του κλινοποιού· ο Θεός έφτιαξε στην κόσμο των Ιδεών την κλίνη, η οποία ανήκει στο πραγματικό. Οι τεχνίτες έχουν το παραπάνω παράδειγμα για να φτιάξουν τις κλίνες και ανήκει στον νοητό κόσμο. Η αναδιατύπωση του κρεβατιού στον αισθητό κόσμο έρχεται ως αποτέλεσμα μίμησης της Ιδέας της κλίνης, επομένως δημιουργείται ένα χάσμα μεταξύ του αισθητού και της αλήθειας καθώς είναι μια απλή μίμηση της πραγματικότητας και όχι ίδια η αλήθεια. Έτσι ο εικαστικός τεχνίτης βασιζόμενος στην μίμηση του κρεβατοποιού μιμείται την ήδη υπάρχουσα μίμηση και έτσι έρχεται ως αποτέλεσμα η μεγαλύτερη απομάκρυνση της αλήθειας, φτάνοντας στην Τρίτη – ύστατη – βαθμίδα.

«φαντάσματος ή αληθείας οὔσα μίμησις; //Φαντάσματος, ἔφη.» (598b), «ευήθης» (598d) δηλαδή ελαφρόμυαλος χαρακτηρίζεται αυτός που θεωρεί σοφό τον ζωγράφο, ο οποίος κάνει μίμηση φαντάσματος, καθώς “ο ίδιος δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσει την επιστημοσύνη και την ανεπιστημοσύνη και τη μίμηση”(598d). Αντίστοιχο δρόμο μίμησης με τον εικαστικό ακολουθεί ο ποιητής και μουσικός. Σε αντιδιαστολή έρχονται τα λόγια της Σκαλίδου και του Lippman καθώς η πρώτη αναφέρει απολυταρχικά πως κάθε μίμηση περιβάλλεται από ψέμα και απάτη, ενώ ο τελευταίος διατυπώνει πως “στην *Πολιτεία* η μίμηση κρίνεται κυρίως από την αρετή του αντικειμένου της, ενώ στους *Νόμους* από την πιστότητα του” (Χατζηνικολάκη, 2007) Εν συνεχεία όμως, η μίμηση χάνει κάπως τον αρνητικό της ρόλο, καθώς ο Beardsley (1989) υποστηρίζει πως ο Πλάτωνας χρησιμοποιεί τις λέξεις «μέθεξις», «ομοίωσις» και «παραπλησία» με την ίδια ενέργεια “ Όχι μόνον οι εικόνες των αντικειμένων μιμούνται τα αντικείμενα αυτά, αλλά και τα ονόματα μιμούνται την ουσία των πραγμάτων, οι σκέψεις την πραγματικότητα, ο χρόνος την αιωνιότητα. Ο μουσικός μιμείται τη θεϊκή αρμονία, ο ενάρετος άνθρωπος μιμείται τις αρετές, ο σοφός νομοθέτης μιμείται τη Μορφή¹ του Καλού όταν οικοδομεί το κράτος του, ο θεός (ή ο δημιουργός) μιμείται τις Μορφές, όταν κατασκευάζει τον κόσμο των μικτών πραγμάτων”

Παρόλα αυτά, κατά τον ιδρυτή της Ακαδημίας η μουσική αποτελούσε τη σημαντικότερη, ανάμεσα στις διανοητικές, εκπαίδευση διότι κατά την φιλοσοφία του προϋδεάζει τον νέο για το ωραίο και το άσχημο, «πριν να μπορεί να εξηγήσει την αποστροφή του με τον ορθό λόγο, που όταν κατόπι ερθεί, αυτός ο ορθός λόγος θα τον

¹ Με τον όρο Μορφή κάποιοι συγγραφείς αναφέρονται στις Ιδέες (Χατζηνικολάκη, 2007)

αγκαλιαστεί σαν παλιός γνώριμος και σχετικός που του ήταν από τη μουσική του μόρφωση» (402a). Ο Lippman (1964) αναφέρει πως στην έκφραση *ορθός λόγος* κατά τον Πλάτωνα ορίζεται η φιλοσοφία που ο κάθε ιδανικός φύλακας² θα πρέπει να έχει, της οποίας προπομπός και προτύπωση είναι η μουσική (Πλεμμένος, 2008).

Η μουσική έχει μεγάλη επιρροή στην ψυχή του ανθρώπου. Πέραν από την δύναμη που έχει να μπορεί να κάνει τους νέους ικανότερους και εντιμότερους πολίτες, μπορεί συνάμα να επηρεάζει την ψυχή ασύδοτα και υπνωτικά.

«Οι διαφορετικές επιδράσεις της μουσικής μπορούν προφανώς να χορηγηθούν σχεδόν σε ναρκωτικά» (Bowman, 1998)

² Φύλακες ήταν οι προστάτες της Πολιτείας οι οποίοι λάμβαναν συγκεκριμένη εκπαίδευση ώστε να έχουν μόρφωση αφενός πνευματική και αφετέρου σωματική. (Καλαχάνης, 2013)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2° : ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2.1 Εισαγωγή

Η μουσική αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, ανεξάρτητα από την ηλικία και το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο. Η ενεργή μουσική ενασχόληση και εκπαίδευση από μικρή ηλικία μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα, όχι μόνο στον τομέα της μουσικής, αλλά και στη γενικότερη ανάπτυξη του ατόμου, καθώς συμβάλλει και στην ανάπτυξη των αισθήσεων του με δημιουργικό τρόπο. Η καταλληλότερη ηλικία για ένα άτομο να ξεκινήσει να ασχολείται με τη μουσική σύμφωνα με τα λεγόμενα “παράθυρα ευκαιριών” ή αλλιώς “περιόδους ειδικής ευαισθησίας” είναι μεταξύ 3 - 10 ετών (Ζαφρανάς, 2015), και πιο συγκεκριμένα διακρίνονται σε τρεις βασικές περιόδους μάθησης:

- 1η περίοδος: 0 - 3 ετών.
- 2η περίοδος: 3 - 5 ετών.
- 3η περίοδος: 5 - 9 ετών.

2.2 Μουσική εκπαίδευση στην Ελλάδα

Η σημασία της μουσικής αγωγής στην εκπαίδευση των νηπίων και των μικρών παιδιών φαίνεται πως έχει επισημανθεί από την αρχαιότητα, την εποχή του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη. Είναι ιστορικά αποδεδειγμένο πως στην αρχαία Ελλάδα η διδασκαλία της μουσικής μέσω της εκμάθησης τραγουδιών και μουσικών οργάνων θεωρούνταν βάση της εκπαίδευσης των ελεύθερων πολιτών, αποσκοπώντας στην καλλιέργεια της ψυχής και του ήθους.

Στις προσπάθειες της Ελλάδας να εκσυγχρονίσει τη μουσική εκπαίδευση, έχει ξεκινήσει μια διεπιστημονική/διαθεματική προσέγγιση με το σχεδιασμό και την εφαρμογή νέων προγραμμάτων σπουδών. Γίνεται προσπάθεια να οργανωθεί και να

αναπτυχθεί σύμφωνα με τις διεθνείς εξελίξεις και να εκσυγχρονιστεί η διδασκαλία της μουσικής με την υιοθέτηση τεχνικών και επιτυχημένων προγραμμάτων από άλλες χώρες, προσαρμοσμένα όμως στις ιδιαίτερες συνθήκες της Ελλάδας. Τα τελευταία χρόνια, πολλοί φιλόσοφοι, ερευνητές, μουσικοί εκπαιδευτικοί, οργανισμοί και σύλλογοι έχουν εργαστεί στον τομέα για να υποστηρίξουν δημόσια τη σημασία της μουσικής εκπαίδευσης. Τα επιχειρήματα που συνήθως προβάλλονται αφορούν τη σημασία της μουσικής στη ζωή του ανθρώπου. Ως εκ τούτου, λέγεται ότι η μουσική είναι αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, της ανθρώπινης ιστορίας, της ιστορίας του ανθρώπινου πολιτισμού, παρέχει μια συναισθηματική διεξοδό, είναι ένας ιδιαίτερος και μοναδικός τρόπος γνώσης, συμβάλλει στην ενίσχυση της χαράς της απλής ζωής και αισθητική εμπειρία ζωής.

Νευροβιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και η απλή έκθεση σε μουσικά ερεθίσματα βοηθά στην τόνωση περιοχών του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη λειτουργία της μνήμης, την επεξεργασία ακουστικών πληροφοριών, την ανάγνωση και ακόμη και τον έλεγχο της προσοχής. Η παραγωγή μουσικής ασκεί και ενισχύει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τη λεκτική και μαθηματική ακρίβεια και τη συνδυαστική σκέψη. Επομένως, η διδασκαλία της μουσικής μπορεί να επιτύχει πολλούς σημαντικούς παιδαγωγικούς στόχους, όπως: διάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς, δημιουργία και διατήρηση της πολιτιστικής ζωής, απόκτηση εμπειρίας και κατανόηση εννοιών που είναι απρόσιτες μέσω της προσέγγισης μιας άλλης οδού, ανάπτυξη κριτικής σκέψης, έκφρασης των εσωτερικών σκέψεων και συναισθημάτων, ατομικών και ομαδικών ταυτοτήτων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, συνεργασία, ανεκτικότητα και ηθικές αξίες, κατανόηση του αγνώστου, ανάπτυξη κατανόησης σε σημαντικές εκφράσεις της ανθρώπινης ύπαρξης και άλλα.

2.3 Θεωρίες μάθησης

Ως θεωρία μάθησης ορίζεται ένα συνεπές εννοιολογικό πλαίσιο, το οποίο στοχεύει στην περιγραφή των μηχανισμών της ανθρώπινης μάθησης, δηλαδή σε μια συνεπή εξήγηση για τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει ο άνθρωπος. Πρόκειται για ένα

περιγραφικό θεωρητικό μοντέλο, που κατά βάση περιγράφει το φαινόμενο της μάθησης, διερευνώντας με πειραματικό τρόπο τη σχέση μεταξύ των βασικών παραμέτρων και διατυπώνοντας συμπεράσματα (Δημητριάδης, 2015).

Για αρκετά χρόνια η διδασκαλία της μουσικής βασιζόταν σε παραδοσιακές μεθόδους, χωρίς κάποιο συγκεκριμένο σύστημα. Επομένως, δημιουργήθηκε η ανάγκη για την εφαρμογή επιστημονικά αποδεδειγμένων μεθόδων μουσικής διδασκαλίας, αποσκοπώντας στην εξέλιξη του μουσικοπαιδαγωγικού τομέα. Μουσικοί εκπαιδευτικοί από διάφορες εποχές μελέτησαν τις παιδαγωγικές και ψυχολογικές τάσεις της αντίστοιχης εποχής, στοχεύοντας στην εξέλιξη των ήδη υπάρχουσών μεθόδων.

Στον παρακάτω συγκεντρωτικό πίνακα αναφέρονται οι κυριότερες θεωρίες μάθησης στον τομέα της μουσικής εκπαίδευσης.

<p>Πλάτωνας</p>	<p>Η μουσική αγωγή βοηθά στην ψυχική και ηθική καλλιέργεια. Έχει ηθικό περιεχόμενο. Προτρέπει την οικογένεια να είναι υπεύθυνη για την αγωγή των παιδιών μέχρι την ηλικία των τριών ετών, όπου με νανουρίσματα και παιδικά τραγούδια προετοιμάζονται για τη μετέπειτα μουσική εκπαίδευση τους. Αργότερα, ειδικευμένοι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναλαμβάνουν την ανατροφή τους, όπου η μουσική, τα τραγούδια και οι χοροί χρησιμεύουν ως ξεκούραση και αναψυχή.</p>
------------------------	--

<p style="text-align: center;">Αριστοτέλης</p>	<p>Σε αντίθεση με τον Πλάτωνα δε θεωρεί ότι μόνος στόχος της μουσικής είναι η ηθική ανάπτυξη του ανθρώπου, αλλά τοποθετεί τη μουσική ανάμεσα στα γνωστικά αντικείμενα που διδάσκονται. Υποστηρίζει ότι η μουσική ενασχόληση οδηγεί όχι μόνο στην ηθική ολοκλήρωση αλλά και στην αισθητική απόλαυση.</p>
<p style="text-align: center;">Jean Jacques Rousseau</p>	<p>Υποστηρίζει πως η μουσική ενασχόληση των παιδιών πρέπει να αρχίζει από πολύ μικρή ηλικία, καθώς βοηθά στην ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Οι ακουστικές εμπειρίες έχουν κυρίαρχη θέση, ενώ προτρέπει τα παιδιά να συμμετέχουν σε μουσικούς αυτοσχεδιασμούς και να δημιουργούν δικές τους μουσικές συνθέσεις.</p>

<p style="text-align: center;">Maria Montessori</p>	<p>Η μέθοδος της περιλαμβάνει ακρόαση, παίξιμο οργάνων, τραγούδι και ρυθμικές κινήσεις. Προκειμένου να τονίσει την ιδιαίτερη σημασία στη μουσική εκπαίδευση και να πετύχει τους επιμέρους στόχους, ανέπτυξε</p> <p>α) τους δώδεκα κυλίνδρους (διαφέρουν σε ένταση και χρώμα και πρέπει να τακτοποιηθούν σε ζεύγη)</p> <p>β) τα μουσικά κουδουνάκια (παρόμοια σε εμφάνιση διαφορετικά σε τονικό ύψος).</p>
<p style="text-align: center;">Johann Heinrich Pestalozzi</p>	<p>Θεωρεί αναγκαία τη μουσική στην εκπαίδευση. Τα παιδιά θα πρέπει να μαθαίνουν πρώτα τον ήχο και μετά το σύμβολο, τη μουσική ανάλυση και πράξη και μετά τη σημειογραφία, δίνοντας αρχικά έμφαση στο ρυθμό και τη μελωδία και μετά στο σύνολο. Η χρήση της μουσικής στη γενική εκπαίδευση έχει περισσότερο ηθική παρά γνωστική επίδραση, παρά το γεγονός ότι θεωρεί τη μουσική ως μια αυτόνομη διανοητική ενασχόληση.</p>

Howard Gardner

Θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης.
Από τις εννέα νοημοσύνες διακρίνονται

α) η *μουσική νοημοσύνη*, όπου περιλαμβάνει την ικανότητα της αντίληψης, της παραγωγής και διάκρισης τονικοτήτων και ρυθμών καθώς και τη διάκριση των μορφών της μουσικής εκφραστικότητας,

β) η *σωματο-κινησθητική νοημοσύνη*, όπου περιλαμβάνει την ικανότητα ελέγχου των κινήσεων του σώματος, καθώς και τον επιδέξιο χειρισμό αντικειμένων

γ) η *λογικο-μαθηματική νοημοσύνη*, όπου περιλαμβάνεται η ευαισθησία και ικανότητα διάκρισης λογικών προβλημάτων (ρυθμός, Μέτρο, χρονικές αξίες) και την ικανότητα διαχείρισης μεγάλου αριθμού σκέψεων και συλλογισμών.

<p>Emile Jacques Dalcroze</p>	<p>Έδωσε έμφαση σε τρία βασικά στοιχεία</p> <ul style="list-style-type: none"> α) Eurhythmics β) Solfege γ) Αυτοσχεδιασμός. <p>Οι στόχοι της μεθόδου αυτής είναι η ανάπτυξη της μουσικότητας, η επίτευξη αίσθησης λειτουργικότητας και ισορροπίας του σώματος, η ευαισθητοποίηση και διέγερση όλων των αισθήσεων, η ανάπτυξη δημιουργικής φαντασίας, ανάπτυξη ρυθμικού αισθητηρίου και η εκμάθηση των στοιχείων και των νόμων που διέπουν τη μουσική μέσω του σώματος.</p>
<p>Carl Orff</p>	<p>Τα κύρια στοιχεία της μεθόδου είναι</p> <ul style="list-style-type: none"> α) ο ρυθμός, β) η δημιουργική – εκφραστική κίνηση, γ) η φωνή και το τραγούδι δ) παίξιμο οργάνων Orff και αυτοσχέδιων οργάνων και ε) αυτοσχεδιασμός. Σκοπός της μεθόδου είναι η ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της προσωπικότητας των παιδιών, της ικανότητας αντίληψης του τρόπου με τον οποίο οργανώνεται ο ήχος και η κίνηση του συναισθήματος και η δημιουργία μιας θετικής αυτοεικόνας. Με την ενεργή ενασχόληση τους με τη μουσική, μπορούν να δημιουργήσουν ένα έργο τέχνης.

<p style="text-align: center;">Zoltan Kodaly</p>	<p>Η μέθοδος του Zoltan Kodaly βασίζεται στα παραδοσιακά τραγούδια της χώρας του (Ουγγαρία) και δίνει έμφαση στην ανάπτυξη των ικανοτήτων της μουσικής ανάγνωσης και καταγραφής. Σημαντικό στοιχείο της μεθόδου είναι οι μελωδίες που είναι φτιαγμένες από πεντατονικές κλίμακες, η χρήση του κινητού Ντο και οι φωνομιμικές χειρονομίες του J. Curven. Η φωνή είναι το πιο σημαντικό φυσικό μουσικό όργανο.</p>
<p style="text-align: center;">Shinichi Suzuki:</p>	<p>«Μέθοδος Εκπαίδευσης Ταλέντου». Κυρίαρχο στοιχείο της μεθόδου είναι η πεποίθηση πως οι ικανότητες των παιδιών πρέπει να αναπτύσσονται αυτοματοποιημένα και να γίνονται μέρος του εαυτού τους. Μια από τις σημαντικότερες καινοτομίες της μεθόδου είναι η παραδοχή του γεγονότος πως η επαφή με τη μουσική ξεκινά από τη στιγμή που το έμβρυο βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του. Επομένως, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα ακουστικά ερεθίσματα. Αφετηρία της μεθόδου είναι η μητρική γλώσσα.</p> <p>Χαρακτηριστικά της αποτελούν</p> <ul style="list-style-type: none"> α) η καθημερινή ακρόαση, β) συνδυασμός παρατήρησης και μίμησης, γ) ενεργή συμμετοχή των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία.

<p>Edwin Gordon:</p>	<p>Θεωρία μουσικής μάθησης. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει πως η εκμάθηση της μουσικής μπορεί να επιτευχθεί με τον ίδιο φυσικό τρόπο, όπως γίνεται με την εκμάθηση της μητρικής γλώσσας. Χωρίζεται σε τρία βασικά στάδια</p> <ul style="list-style-type: none">α) της προσαρμογής, απορρόφηση χωρίς απόκριση των μουσικών ερεθισμάτωνβ) της μίμησης,γ) της αφομοίωσης, απόκτηση δηλαδή συνείδησης και ελέγχου της μουσικής συμπεριφοράς και πράξης, Τέλος, τα παιδιά είναι σε θέση να συντονίζουν κίνηση σώματος, φωνή και αναπνοή.
-----------------------------	--

Πίνακας 2.1 Συγκεντρωτικός πίνακας των βασικότερων θεωριών μάθησης .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

3.1 Ορισμός

Το συναίσθημα ορίζεται ως «ένα σύνθετο μοτίβο αντιδράσεων, το οποίο περιλαμβάνει βιωματικά (experiential), συμπεριφορικά (behavioral) και φυσιολογικά (physiological) στοιχεία», όπως αναφέρει η Αμερικανική ένωση ψυχολόγων – American Psychological Association. (<https://dictionary.apa.org/emotion>)

Σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη (2002, σ.1691) συναίσθημα είναι «η ψυχική διέγερση που οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, π.χ. σε ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο γεγονός, και που προκαλεί φυσιολογικές αντιδράσεις και μπορεί να ωθεί σε δράση· συναισθήματα είναι ο φόβος, η χαρά, η λύπη, η οργή, ο ενθουσιασμός κ.ά.: νιώθω ένα ευχάριστο / δυσάρεστο ~ φρ. ανταποκρίνομαι στα συναισθήματα (κάποιον)»

Από την άλλη οι Hockenbury και Hockenbury (2007) υποστηρίζουν ότι, τα συναισθήματα είναι πολύπλοκες-σύνθετες ψυχολογικές καταστάσεις, ενώ κάθε συναίσθημα συγκροτείται από 3 συστατικά, τα οποία είναι: η φυσιολογική απόκριση (physiological response), η υποκειμενική εμπειρία του συναισθήματος (subjective experience) και η συμπεριφορική ή εκφραστική απάντηση (expressive response or behavioral response).

Ενώ κατά την άποψη του Damasio, η έννοια συναίσθημα ορίζεται ως ένα σύνολο ερεθισμάτων από ένα μέρος του εγκεφάλου στο σώμα ή σε άλλα μέρη του εγκεφάλου, αξιοποιώντας νευρικές και χημικές οδούς (Damasio, 1998). Το σώμα ενός ατόμου έχει την δυνατότητα να ανταποκρίνεται όταν προκύπτουν συναισθήματα, είτε μέσω μοτίβων συμπεριφοράς, όπως όταν κάποιος είναι σε κατάσταση θυμού ή έχει να αντιμετωπίσει κάποιον και πρόκειται να επιτεθεί ή να αμυνθεί, είτε διαμέσου συναισθηματικών αντιδράσεων, όπως όταν κάποιος γελάει όταν κάτι είναι αστείο και κλαίει όταν αισθάνεται αναστατωμένος ή κοκκινίζει όταν έρχεται αντιμέτωπος με μια άβολη κατάσταση (Sherwood, 2012).

Σύμφωνα με τον Γιωτάκο (2019, σ. 47) βρίσκει κανείς πολλές δυσκολίες στη μελέτη των συναισθημάτων για ποικίλους λόγους. Το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται για

την περιγραφή των συναισθημάτων διαφέρει από άτομο σε άτομο και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Συχνά βιώνουμε διάφορα συναισθήματα που δεν εκφράζουμε για να μην εκτεθούμε, ή μπορεί να θυμώνουμε αλλά να γελάμε, κάνοντας αυτοέλεγχο των συναισθημάτων μας. Επιπλέον, ασκείται συχνή επίδραση στο σώμα, όπως λ.χ. «τον είδα μπροστά μου και μου κόπηκαν τα πόδια», «κόντεψε να σπάσει η καρδιά μου απ' τον φόβο», «πάγωσα», «κοκάλωσα», «πάγωσε το αίμα μου», «μου κόπηκε η ανάσα», «μου κόπηκε η μιλιά», «μ' έλουσε κρύος ιδρώτας», «σφίχτηκε το στομάχι μου». Οι πνευματικές και συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις είναι επίσης παντού, όπως αντικατοπτρίζονται στη γλώσσα. Η επιρροή της μνήμης ή της ανάκλησης γεγονότων διαφέρουν ακόμη και μέσα στο ίδιο άτομο, ειδικά εάν υπάρχει χρονική σύμπτωση με κάποιο ιστορικό ψυχικού τραύματος. Επιπλέον, όλα τα παραπάνω φαινόμενα στα παιδιά είναι διογκωμένα ή κατασταλμένα, καθιστώντας τη μελέτη των συναισθημάτων πιο δύσκολη. Ανατρέχοντας στο βιβλίο του Γιωτάκου (2019) και στις διαγνωστικές κατηγορίες του DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013) διαπιστώνει κανείς πως ο όρος *feeling* δεν αναφέρεται πουθενά αυτόνομα, ενώ η λέξη *emotion* αναφέρεται μόνο σε κάτι που σχετίζεται με *συναισθηματική ευμεταβλητότητα* (emotional ability). Αντίθετα, προτείνονται οι όροι *affect* (συναίσθημα) και *mood* (διάθεση). Το DSM 5 ορίζει το *affect* ως ένα παρατηρούμενο μοτίβο συμπεριφοράς που αντανακλά την υποκειμενική εμπειρία («experiencing feeling state», «emotion»), αναφέροντας τη λύπη (sadness) και τον θυμό (anger) ως παραδείγματα.

Ενώ το *mood* σχετίζεται με το διατηρούμενο συναισθηματικό «κλίμα» (emotional «climate»), το *affect* έρχεται σε αντιδιασολή και παρομοιάζεται με τις αλλαγές του - συναισθηματικού- καιρού (emotional «weather»). Ως διαταραχές του *affect* συνιστά την συναισθηματική νωθρότητα (blunted affect), το ρηχό-επίπεδο συναίσθημα (flat affect), το ανάρμοστο, μη ανταποδοτικό στη σκέψη συναίσθημα (inappropriate affect), το ευμετάβλητο συναίσθημα (labile affect) και το περιορισμένο συναίσθημα (restricted affect).

Στο λεξιλόγιο του DSM 5, η λέξη συναίσθημα ορίζεται ως ένα διάχυτο και συνεχόμενο συναίσθημα (pervasive and sustained emotion) που δίνει χρώμα την αντίληψη του κόσμου (colors the perception of the world).

Συνηθισμένα παραδείγματα του όρου *mood* είναι:

- η κατάθλιψη (depression),

- ο θυμός (anger)
- το άγχος (anxiety).

Οι τύποι του *mood* περιλαμβάνουν:

- ▶ **το δυσφορικό (*dysphoric*)**, που είναι ένας δυσάρεστος τύπος *mood* όπως η λύπη, το άγχος και η ευερεθιστότητα,
- ▶ **τον ανεβασμένο (*elevated*)**, που έχει ως χαρακτηριστικά την αίσθηση ευφορίας και ανεβάσματος
- ▶ **τον ευθυμικό (*euthymic*)**, που χαρακτηρίζεται από φυσιολογικές αυξομειώσεις της διάθεσης χωρίς την παρουσία κατάθλιψης ή ανεβασμένης διάθεσης,
- ▶ **τον επεκτατικό-διαχυτικό (*expansive*)**, που απεικονίζει την έλλειψη περιορισμού έκφρασης του συναισθήματος,
- ▶ **τον ευερέθιστο (*irritable*)** ο οποίος έχει ως χαρακτηριστικά την εύκολη ενόχληση και την παραγωγή θυμού (Γιωτάκος, 2019)

Στους παρακάτω πίνακες 3.1 και 3.2 δίνονται συγκεντρωτικά οι ορισμοί του συναισθήματος και η ανάλυση των όρων που περιέχουν ως συνθετικό τις λέξεις *emotion/emotional* αντίστοιχα.

<p>Αίσθηση (sensation)</p>	<p>Η αισθητηριακή εμπειρία, η διαδικασία των αισθήσεων (senses) μέσα από το αισθητηριακό σύστημα.</p>
<p>Συναίσθημα (emotion)</p>	<p>Μία εμπειρία ή βίωμα σε απόκριση εσωτερικών ή εξωτερικών ερεθισμάτων, που εκφράζεται με φυσιολογικές, ψυχολογικές και κινητικές αντιδράσεις. Ο όρος προέρχεται από τη γαλλική λέξη émoi που του 16ου αιώνα, που σήμαινε «αναστάτωση». Σήμερα δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς τον ορισμό. Σύμφωνα με τη θεωρία των Cannon & Bard, ένα ερέθισμα θα οδεύσει αρχικά στον αισθητικό φλοιό και από εκεί στα υποφλοιώδη κέντρα, όπου δημιουργείται το συναισθηματικό βίωμα από τη διέγερση των σπλαγγικών οργάνων, π.χ. καρδιακός ρυθμός, και από εκεί οδεύει στον φλοιό, για να ενδυθεί γνωστικά, δηλαδή να αποκτήσει γνωστικό περιεχόμενο.</p>
<p>Συναίσθημα (affect)</p>	<p>Η εμπειρία του συναισθήματος (emotion) ή της συγκίνησης (feeling). Ένα σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας αλληλεπίδρασης του οργανισμού με ένα ερέθισμα. Γίνεται αντιληπτό από τη στάση ή το συναίσθημα που εκπέμπει το άτομο σε τρίτους. Προέρχεται από το λατινικό affectus, μία έννοια που χρησιμοποίησε αρχικά ο Spinoza και αργότερα ο Bergson, δίνοντας έμφαση στην εμπειρία του σώματος.</p>
<p>Συγκίνηση (feeling)</p>	<p>Σύνθετο σύνολο συναισθημάτων με νοητικές αναπαραστάσεις, που παράγονται σε σχέση με προηγούμενες μνήμες και σωματικές εμπειρίες. Κάποιοι ερευνητές ονομάζουν emotion το υποφλοιώδες βίωμα και feeling το φλοιώδες με το γνωστικό περιεχόμενο, ενώ άλλοι δίνουν τις αντίστροφες ερμηνείες.</p>

<p>Διάθεση (mood)</p>	<p>Σταθερός, διάχυτος συναισθηματικός τόνος, που διαρκεί ημέρες, εβδομάδες ή μήνες. Είναι μια εσωτερική – υποκειμενική κατάσταση. Σε αντίθεση με το συναίσθημα (emotion) και τη συγκίνηση (feeling), είναι λιγότερο ειδική και επίμονη και λιγότερο ικανή να προκληθεί από ένα ερέθισμα ή γεγονός. Διαφέρει, επίσης, από τον χαρακτήρα (temperament), ο οποίος διαρκεί πολύ περισσότερο.</p>
<p>Πρωτογενή συναισθήματα (emotion, affect)</p>	<p>Ταχείες, βραχυπρόθεσμες φυσιολογικές αντιδράσεις σε απόκριση ερεθισμάτων. Διαμορφώνονται κυρίως στο μεταιχμιακό (limbic) δίκτυο, περιλαμβάνοντας την αμυγδαλή, αλλά και άλλα σημεία, όπως η νήσος (insula).</p>
<p>Δευτερογενή συναισθήματα (feeling, mood)</p>	<p>Πιο περίπλοκο σύστημα συναισθημάτων, με νοητικές αναπαραστάσεις (representations). Παράγονται αναφορικά με προγενέστερες μνήμες και εμπειρίες, οι οποίες βασίζονται νευρωνικά στο μεταιχμιακό σύστημα και στα νεοφλοιικά δίκτυα.</p>

Πίνακας 3.1 Ορισμοί (Γιωτάκος, 2019, σ.49)

emotion	συναίσθημα (χαρακτηρίζεται κυρίως από ετοιμότητα για δράση προς ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση (πρβλ. affect)
emotion focused coping	αντιμετώπιση εστιασμένη στο συναίσθημα
emotional	<ol style="list-style-type: none"> 1. συναισθηματικός 2. συγκινητικός («I am getting emotional = συγκινούμαι») 3. συγκινησιακός
emotional concern empathy	ενσυναίσθηση μέσω συναισθηματικού ενδιαφέροντος
emotional disorders	συναισθηματικές διαταραχές
emotional exhausting	συναισθηματική εξάντληση
emotional experience	συναισθηματική εμπειρία
emotional expression	συναισθηματική έκφραση
emotional expressiveness	συναισθηματική εκφραστικότητα.
emotional flooding	καταιγισμός ή πλημμυρίδα συναισθημάτων, συγκινησιακός κατακλυσμός
emotional response matching	ταίριασμα συναισθηματικής αντίδρασης
emotional state	συναισθηματική κατάσταση
emotional stability	συναισθηματική σταθερότητα
emotional support	συναισθηματική στήριξη
emotionality	συγκίνηση
empathetic set	ενσυναίσθητική προσθετική τάση
empathy	<ol style="list-style-type: none"> 1. ενσυναίσθηση 2. ικανότητα να συμπάσχει 3. συμπόνια (όταν τα συμφραζόμενα το επιτρέπουν)

Πίνακας 3.2 Όροι που περιέχουν συνθετικό τις λέξεις *emotion/emotional* (Γιωτάκος, 2019, σ.50)

Σύμφωνα με τον Goleman (2011, σσ.35) «Όλα τα συναισθήματα είναι, ουσιαστικά, προτροπές για δράση στιγμιαία σχέδια για την αντιμετώπιση της ζωής που η εξέλιξη έχει σταλάξει μέσα μας». Ο όρος “*emotion*” (συναισθήματα) προέρχεται από την λατινική λέξη *motere* που σημαίνει “κινώ” και έτσι φαίνεται πως «η ίδια ρίζα της λέξης...υπονοεί ότι ενυπάρχει τάση για κίνηση, για δράση» (Goleman, 2011, σσ.35). Το σώμα ενός ατόμου έχει την δυνατότητα να ανταποκρίνεται όταν προκύπτουν συναισθήματα, είτε μέσω *μοτίβων συμπεριφοράς*, όπως όταν κάποιος είναι σε κατάσταση θυμού ή υποχρεώνεται να αντιμετωπίσει κάποιον κίνδυνο και σχεδιάζει να αμυνθεί ή να επιτεθεί, είτε μέσω *συναισθηματικών αντιδράσεων*, λόγου χάρη όταν κάποιος γελάει όταν κάτι είναι αστείο, κλαίει όταν κάποιος είναι αναστατωμένος ή κοκκινίζει όταν κάποιος βρεθεί σε μία άβολη κατάσταση (Sherwood, 2012).

Τα συναισθήματα είναι εκ διαμέτρου αντίθετα με τις «ευγενείς» διεργασίες της λογικής ή αποτελούν παρέμβαση για αυτήν. Η λογική και η συναισθηματική εμπειρία είναι αντίθετες διαδικασίες και τα συναισθήματα, ή «πάθη» όπως αλλιώς αναφέρονται, καθιστούν τη λογική δυσλειτουργική. Τα πάθη, για πολλά χρόνια, συνδέονταν με μη παρατηρήσιμες εσωτερικές καταστάσεις και ως εκ τούτου αδύνατες για μελέτη για την επιστημονική ψυχολογία. Ο συμπεριφορισμός είχε μεγάλη επιρροή στη σκέψη των ψυχολόγων και πίστευαν ότι η μόνη πραγματική και αντικειμενική πτυχή των ανθρώπων είναι η συμπεριφορά τους, από την οποία πρέπει να αντλούμε πληροφορίες. Μέχρι τη δεκαετία του 1970, η πειραματική ψυχολογία υποστήριζε ότι η συμπεριφορά επιτυγχανόταν αποκλειστικά μέσω απλών αρχών ανταμοιβής και τιμωρίας. Μάλιστα, μια από τις συμπεριφορικές θέσεις είναι ότι η «μητρική αγάπη» δεν ωφελεί, καθώς η συχνή υπερβολική έκφραση αγάπης θεωρείται ότι προκαλεί προβλήματα στην ανάπτυξη του παιδιού. (Γιωτάκος, 2019)

Ο William James ήταν από τους πρώτους σύγχρονους που έδωσε έναν ορισμό για το συναίσθημα και ισχυριζόταν ότι «συναίσθημα είναι η αίσθηση που έχουμε για τις σωματικές μας μεταβολές όταν “οι μεταβολές αυτές προκύπτουν άμεσα από την αντίληψη των διεγερτικών παραγόντων” ». (Martin, 2011)

Οι Kleinginna & Kleinginna (1981), κάνοντας την δική του σχετική έρευνα σε λεξικά, άρθρα και βιβλία, βρήκαν συνολικά 92 ορισμούς για το συναίσθημα (emotion), και διαπίστωσαν ότι η κεντρική ιδέα παραμένει η ίδια. Έτσι, κι εκείνοι με την σειρά τους έδωσαν τον δικό τους ορισμό: «Συναίσθημα (emotion) είναι ένα σύνθετο σύνολο από αλληλεπιδράσεις μεταξύ υποκειμενικών και αντικειμενικών παραγόντων, που διαμεσολαβούνται από ορμονικά/νευρωνικά συστήματα, τα οποία:

1. δίνουν γένεση σε συναισθηματικές εμπειρίες (affective experiences), όπως αισθήματα διέγερσης (feelings of arousal) ή ευχαρίστησης/δυστυχίας (pleasure/displeasure),
2. δημιουργούν γνωστικές διεργασίες, όπως συναισθηματικά σχετιζόμενα αντιληπτικά συναισθήματα (perceptual affects).
3. ενεργοποιούν ευρείες φυσιολογικές προσαρμοστικές διαδικασίες
4. οδηγούν σε συμπεριφορά που είναι συχνά – αλλά όχι πάντα- έκδηλη, στοχοκατευθυνόμενη και προσαρμοστική (expressive, goal-directed and adaptive)».

Κάθε ορισμός αντιπροσωπεύει μια μικρή θεωρία ή άποψη των πραγμάτων και δείχνει προς την κατεύθυνση της μελέτης και της μέτρησής τους.

3.2 Ιστορικά Στοιχεία

Διάφοροι επιστημονικοί κλάδοι ασχολήθηκαν με την έννοια του συναισθήματος και χρονικά η αρχή έγινε από την αρχαιότητα. Φιλόσοφοι, ρήτορες και θεολόγοι ανέλαβαν την ερμηνεία του συναισθήματος μέχρι το 1860, έπειτα συνέχισε η πειραματική ψυχολογία μέχρι τον 20^ο αιώνα και τέλος ανέλαβε τα ηνία η νευροεπιστήμη (Plamper et al., 2015).

Οι εξακριβωμένες ιστορικές πηγές που εμπεριέχουν αναφορές σχετικά με τον ορισμό του συναισθήματος είναι περιορισμένου αριθμού. Σύμφωνα με τα λόγια του Αριστοτέλη, ένα συναίσθημα δεν έχει μονοδιάστατο χαρακτήρα, καλό ή κακό και δεν προσφέρει μόνο το αίσθημα χαράς ή δυσαρέσκειας. Επί παραδείγματι, ο θυμός αν και συγκαταλέγεται στα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προσφέρει αίσθημα

ευχαρίστησης στο άτομο το οποίο αισθάνεται όταν έρθει η στιγμή της “νέμεσις” (Εμμανουήλ, 2021).

Συνεχίζοντας με την άποψη του Αριστοτέλη, τα συναισθήματα αποτελούνται από δύο πλευρές:

- ▶ Η πλευρά του *Υλισμού*, όπου η εκδήλωση των συναισθημάτων επιτυγχάνεται μέσω σωματικών αντιδράσεων.
- ▶ Η πλευρά του *Ιδεαλισμού*, στην οποία ανήκει η ενέργεια που ασκούν τα συναισθήματα στην ψυχολογία του ανθρώπου.

Ένας ακόμα εκφραστής της ιδέας του συναισθήματος είναι ο Πλάτωνας ο οποίος πίστευε πως η ψυχή αποτελείται από την σύνθεση τριών στοιχείων:

- Το *Λογιστικό*, αφορά τις λογικές λειτουργίες του ανθρώπου.
- Το *Θυμοειδές*, αφορά τον συναισθηματικό του κόσμο και αυτό απορρέει τη ψυχική δύναμη του ανθρώπου.
- Το *Επιθυμητικό*, που αφορά τις επιθυμίες του (Σαχαπατζή, 2021)

Αργότερα, φέροντας ως πρότυπο την θεωρία του Πλάτωνα σχετικά με τα συναισθήματα και έχοντας επιρροές από παλαιοχριστιανικά κείμενα, ο Αυγουστίνος - Χριστιανός θεολόγος και φιλόσοφος - συνέθεσε ένα νέο μοντέλο της ψυχής την οποία διαχώρισε σε 7 επίπεδα. Τα πρώτα και κατώτερα επίπεδα σχετίζονται με την φύση και το ανώτατο αφορά την θεϊκή υπόσταση (Plamper et al., 2015).

Επίσης, δυϊστές προσπάθησαν να δώσουν την δική τους χροιά στον ορισμό του συναισθήματος, οι οποίοι εκφράζουν τον κόσμο ως δυο αντιδιαμετρικές σφαίρες. «Η πραγματικότητα (κοσμολογική, θρησκευτική, κοινωνική κ.λπ.) διαμορφώνεται από δύο θεμελιακές και αντίμαχες μεταξύ τους ουσίες / δυνάμεις (λ.χ. καλό - κακό, Θεός - Διάβολος)» (Μπαμπινιώτης, 2002, σ. 530). Τρεις δυϊστές ήταν οι René Descartes , Batuch Spinoza και David Hume. Ο πρώτος διαχωρίζει το συναίσθημα και τη λογική, βλέποντάς τα εκ διαμέτρου αντίθετα, ο δεύτερος πίστευε ότι τα συναισθήματα υπακούουν στους νόμους της φύσης επειδή αποτελούν μέρος της και τρία συναισθήματα που ξεχωρίζει είναι η χαρά , η λύπη και η επιθυμία· και ο τελευταίος αναφέρθηκε στην ενσυναίσθηση, την ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα ενός άλλου και μετά να δρα ανάλογα (Kimuyu, 2018).

Ο Γιωτάκος (2019) κάνει αναφορά στις τέσσερις πτυχές του συναισθήματος που είναι τα αισθήματα, οι ενέργειες, η σωματική διέγερση και τα προγράμματα κινητοποίησης (πίνακας 3.3)

Αισθήματα	Συχνά τα συναισθήματα αποτελούν ιδιωτικά και υποκειμενικά αισθήματα. Το άτομο μπορεί να αναφέρει ένα ασυνήθιστο φάσμα καταστάσεων που ισχυρίζεται ότι αισθάνεται ή βιώνει.
Ενέργειες	Τα συναισθήματα μπορεί να αποτελούν πράξεις που θεωρούνται «συναισθηματικές», όπως η άμυνα, η επίθεση ή η απάντηση σε μια απειλή
Σωματική διέγερση	Τα συναισθήματα αποτελούν καταστάσεις σωματικής διέγερσης, εκφράσεις ή επιδείξεις διακριτών αποκρίσεων, σωματικών ή του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
Προγράμματα κινητοποίησης.	Τα συναισθήματα αποτελούν προγράμματα κινητοποίησης που συντονίζουν τις αποκρίσεις, προκειμένου να επιλυθούν συγκεκριμένα προβλήματα προσαρμογής. Θεωρείται ότι είμαστε κινητοποιημένοι, ώστε να αποζητούμε την ευχαρίστηση και να αποφεύγουμε τον πόνο.

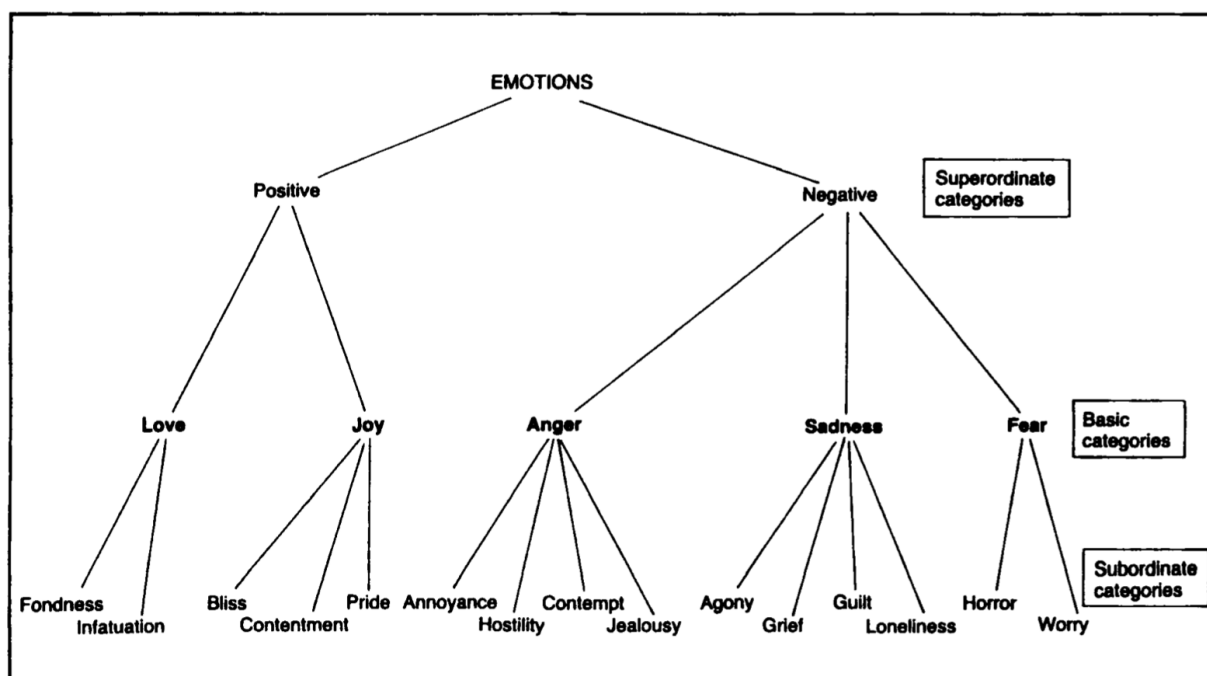
Πίνακας 3.3 Οι πτυχές του συναισθήματος (Γιωτάκος, 2019, σ. 63)

3.3 Κατηγορίες Συναισθημάτων

Η κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων, κατα καιρούς, έχει απασχολήσει πολλούς. Σύμφωνα με τον Clayton (2012), η πιο φημισμένη ταξινόμηση είναι εκείνη που διακρίνει τα συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά. Τα θετικά συναισθήματα απορρέουν από συνθήκες στις οποίες κάποιος έχει την αίσθηση ευφορίας, σε αυτά τα συναισθήματα κατατάσσονται η χαρά, ο ενθουσιασμός, η εμπιστοσύνη, το ενδιαφέρον. Αντίθετα, τα αρνητικά συναισθήματα προκύπτουν όταν κάποιος βρεθεί σε κάποια δυσφόρητη κατάσταση. Τέτοια πάθη είναι η θλίψη, ο θυμός, ο φόβος (Εμμανουήλ, 2021). Παραταύτα, η κατηγοριοποίηση αυτή μπορεί να μην είναι πλήρως βάσιμη καθώς μπορεί τα αποτελέσματα να είναι αντίθετα μεταξύ τους, δηλαδή τα αρνητικά συναισθήματα να εκφέρουν θετικά αποτελέσματα και το αντίστροφο. (Clayton, 2012)

Πολλοί ερευνητές διακρίνουν τα συναισθήματα σε πρωτογενή/θεμελιώδη (primary) τα οποία είναι συναισθήματα που διατυπώνονται στο πρόσωπο. Σε συνάρτηση με την έρευνα του Ekman (1986) σχετικά με την έκφραση του προσώπου αποδείχθηκε πως η αποτύπωση των συναισθημάτων στο πρόσωπο είναι κοινή σε όλους τους πολιτισμούς, τέτοια συναισθήματα είναι η έκπληξη, η χαρά, ο θυμός, ο φόβος, η λύπη, η αποστροφή και η παραφροσύνη (Handel, 2011). Τα δευτερογενή συναισθήματα είναι εκείνα που στελεγχώνονται από τον συνδυασμό δύο ή και περισσότερων πρωτογενών, τα οποία όμως δεν αποτυπώνονται στο πρόσωπο. Δευτερογενή συναισθήματα είναι η περηφάνια, η αμηχανία, η ενοχή. (Παππά, 2013).

Οι Fischer et al. (1990) οργάνωσαν τα συναισθήματα υπό την μορφή ενός πίνακα με τρία επίπεδα. Το πρώτο ταξινομεί τα συναισθήματα σε αρνητικά και θετικά και στο δεύτερο χρησιμοποιεί κατηγορίες βασικών συναισθημάτων, τα οποία είναι όμοια σε όλους τους πολιτισμούς (όπως η χαρά, η αγάπη, ο θυμός, η λύπη και ο φόβος) και αντιστοιχούν σε κάθε κουλτούρα. Τέλος το τρίτο επίπεδο είναι παράγωγο του δεύτερου, καθώς από αυτά τα συναισθήματα παράγονται οι πιο σύνθετες κοινωνικές διαδικασίες τους (π.χ. η μοναξιά, η αγάπη, η ζήλια) (Σχήμα 3.1). Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι άλλοι πολιτισμοί χρησιμοποιούν το ίδιο μοντέλο ταξινόμησης συναισθημάτων, όπως οι Ιταλοί και οι Κινέζοι, όπου τα δύο πρώτα επίπεδα είναι κοινά, αλλά η τρίτη βαθμίδα ποικίλλει



Σχήμα 3.1 Μοντέλο Κατηγοριοποίησης Συναισθημάτων των Fischer et. al. (1990, σ.90)

ανάλογα με τον πολιτισμό.

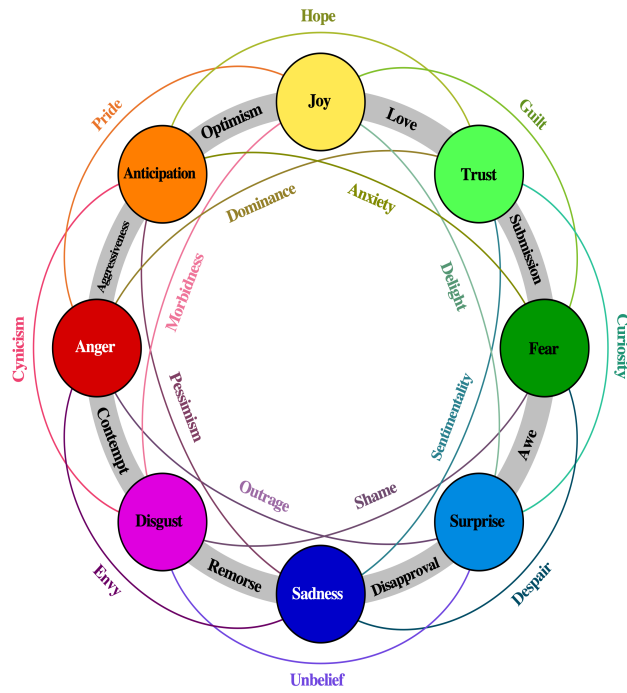
Η ψυχαναλυτική ερμηνεία των συναισθημάτων κέρδισε το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών και αυτό έφερε ως αποτέλεσμα την γέννηση διαφόρων προβληματισμών. Κάποιοι από αυτούς είναι το κατά πόσο ένα άτομο μπορεί να γνωρίζει την ύπαρξη του ίδιου του συναισθήματος, δηλαδή αν θα μπορούσε το συναίσθημα να βρίσκεται στο

ασυνείδητο³, όπου σύμφωνα με τον Goleman (2011, σ.100) «η φυσιολογική εκκίνηση ενός συναισθήματος λαμβάνει χώρα πριν ακόμα το άτομο συνειδητοποιήσει καν το ίδιο το συναίσθημα». Επίσης προβληματίστηκαν σχετικά με την ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων και με τις δυσκολίες που προκύπτουν στα καταπιεσμένα (repressed) συναισθήματα. (Γιωτάκος, 2019). Ο ψυχαναλυτής Raraport συγκέντρωσε όλες τις παραπάνω απόψεις και έβγαλε το δικό του συμπέρασμα πως «μια ασυνείδητη διεργασία (unconscious process) συμβαίνει μεταξύ της αντίληψης του ερεθίσματος, το οποίο ενεργοποιεί ένα συναίσθημα, και των περιφερικών οργανικών αλλαγών. Οι περιφερικές αυτές αλλαγές και η αίσθηση των συναισθημάτων (the feeling of the emotion) αποτελούν διεργασίες της ίδιας πηγής κινητήριας ενέργειας. Επίσης, τα συναισθήματα συχνά είναι μικτά, αφού αποτελούν αναπαραστάσεις πολυπλόκων αντιπαραθέσεων.» (Γιωτάκος, 2019, σ. 62)

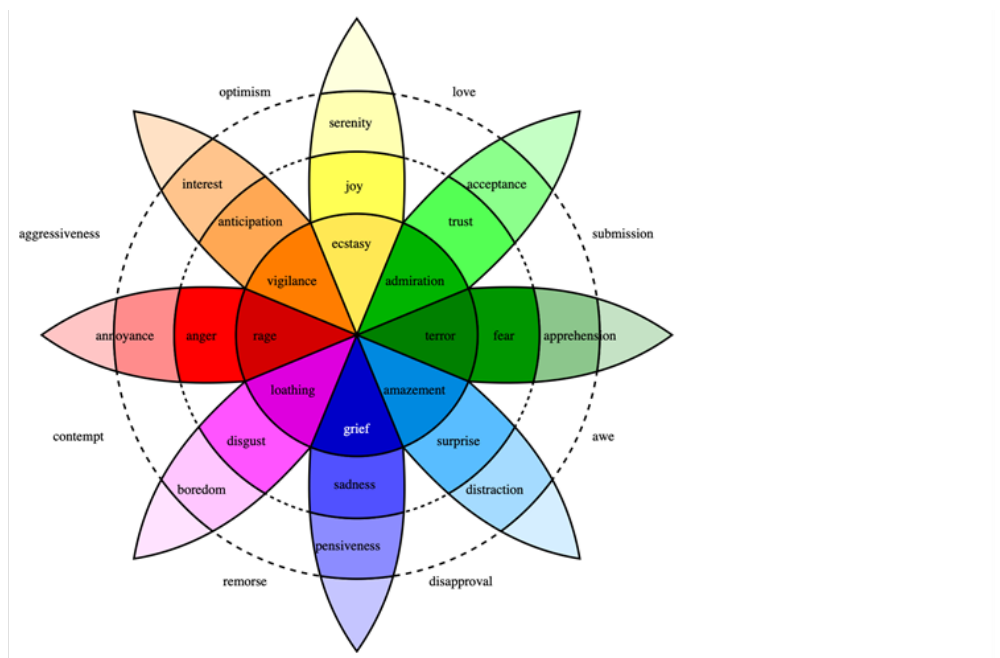
Ο Γιωτάκος (2019, σ. 62) στο βιβλίο του «*Ο συναισθηματικός Εγκέφαλος*» έρχεται στο ερώτημα, σε περίπτωση που τα θεμελιώδη και τα δευτερογενή συναισθήματα είναι υπαρκτά τι σχέση θα μπορούσαν να έχουν μεταξύ τους και φτάνει στο συμπέρασμα πως η σχέση αυτή είναι ουτοπική και η αιτία πηγάζει από την «επέκταση των ορισμών». Έτσι με αυτόν τον τρόπο φέρει ως παράδειγμα την ονοματοδοσία των χρωμάτων. Αρχικά υπήρχαν κάποια βασικά ονόματα για τα χρώματα, όμως με την πάροδο του χρόνου έγιναν διάφορες προσμειξίες των χρωμάτων δημιουργώντας έτσι την ανάγκη για μεγαλύτερη ποικιλία ονομάτων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να φτάσουν σε μερικές χιλιάδες ονομασίες. Αυτή η διαδικασία ονοματοδοσίας των χρωμάτων ονομάζεται *colorimetry*. Βασισμένος πάνω σε αυτό, ο Plutchik ανέπτυξε την δική του θεωρία σχετικά με την ανάμειξη των συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, δημιούργησε τον «κύκλο των συναισθημάτων» (**εικόνα 3.1 & 3.2**) σε συνάρτηση με τον «κύκλο των χρωμάτων» όπου η ανάμειξη βασικών χρωμάτων δημιουργεί νέα χρώματα. Έτσι, σε ακολουθία αυτού, η μείξη γειτονικών συναισθημάτων στον κύκλο δίνει την *δυάδα πρώτης τάξης*, η μείξη συναισθημάτων που απέχουν κατα ένα δίνει τη *δυάδα δεύτερης τάξης* π.χ η *αγάπη* σε αυτόν τον κύκλο είναι μια *δυαδικότητα πρώτης τάξης*, το αποτέλεσμα ενός παρακείμενου μείγματος *χαράς* και *εμπιστοσύνης*, ενώ η *ενοχή* είναι μια *δυαδικότητα δεύτερης τάξης*, το αποτέλεσμα ενός

³ Το ασυνείδητο μπορεί να περιγραφεί ως το μέρος του νου που «γεννά» πολλές νοητικές διεργασίες που εκδηλώνονται στο μυαλό του ατόμου χωρίς το άτομο να γνωρίζει ότι υπάρχουν. Αυτές οι διαδικασίες περιλαμβάνουν ασυνείδητα συναισθήματα, ασυνείδητες σκέψεις ή/και σκέψεις, ασυνείδητες αντιλήψεις, ασυνείδητες αντιδράσεις, συμπλέγματα, φοβίες και κρυφές επιθυμίες.(<http://www.iatrognosi.gr/ViewArticle.aspx?trid=236&tid=46>)

μείγματος χαράς και φόβου που διαμεσολαβείται από το συναίσθημα εμπιστοσύνης. Ομοίως, ο φόβος και η έκπληξη είναι διπλανά συναισθήματα που προκαλούν αισθήματα κινδύνου, ενώ ο φόβος και η χαρά, με τη μεσολάβηση της αποδοχής, παράγουν ενοχές (Γιωτάκος, 2019)



Εικόνα 3.1 Ο κύκλος των συναισθημάτων του Plutchik
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ad/Plutchik_Dyads.svg



Εικόνα 3.2 Εναλλακτική απεικόνιση του κύκλου των συναισθημάτων του Plutchik
<file:///Users/danai/Downloads/Plutchik-wheel.svg>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

4.1 Ορισμός

Δεν έχει καθοριστεί συγκεκριμένος όρος για την νοημοσύνη καθώς ακόμα επιδέχεται πολλές και διαφορετικές ερμηνείες (Παпанελοπούλου, 2002). Περίπου τον 12^ο αιώνα εμφανίζεται πρώτη φορά η λέξη «νοημοσύνη» (Braining, χ.χ) Οι Binet & Simon έκαναν μια προκαταρκτική προσέγγιση και μίλησαν για σωστή κρίση,κατανόηση και σκέψη (Παпанελοπούλου, 2002). Το 1905, ο Binet έδωσε τον πρώτο ορισμό της νοημοσύνης, σύμφωνα με τον οποίο η νοημοσύνη συνίσταται στην ορθολογική κρίση του ατόμου, τη «στόχευση» και την επίτευξη στόχων, την αυτοκριτική και την προσαρμοστικότητα σε διάφορες καταστάσεις.

Ο Gardner ορίζει τη νοημοσύνη ως τη βιολογική νοητική ικανότητα να επεξεργάζεται και να χρησιμοποιεί γνωστικά και άλλα στοιχεία που μπορούν να ενεργοποιηθούν σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο για την εξομάλυνση των δυσκολιών και τη ανάπτυξη προϊόντων ή επιτευγμάτων που είναι πολύτιμα σε έναν συγκεκριμένο πολιτισμό.

Με βάση την αμερικάνικη ένωση ψυχολόγων (American Psychological Association), δηλώνεται ως «η ικανότητα κάποιου να αντλεί πληροφορίες, να μαθαίνει από την εμπειρία, να προσαρμόζεται στο περιβάλλον, να κατανοεί και να χρησιμοποιεί σωστά τη σκέψη και τη λογική» (<https://dictionary.apa.org/intelligence>).

Βάσει του Λεξικού της κοινής νεοελληνικής, νοημοσύνη είναι «το σύνολο των γνωστικών ικανοτήτων του ανθρώπου, δηλαδή η αντίληψη, η μνήμη, ο συνειρμός, η φαντασία, η προσοχή και η διάνοηση, και ειδικότερα η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις και η ικανότητα να αντιλαμβάνεται ομοιότητες, διαφορές και σχέσεις» (https://www.greeklanguage.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=νοημοσύνη)

Ακόμη, οι Stenberg & Salter (1982) όρισαν την νοημοσύνη ως μια κατευθυνόμενη προσαρμοστική συμπεριφορά προς έναν στόχο.

4.2 Τύποι Νοημοσύνης

Βάσει των εμπειριών του, ο Gardner φτάνει στη θεωρία πως «η σύλληψη του ανθρώπινου νου, φαίνεται να είναι αρτιότερη αν την προσεγγίσουμε σαν “μια σειρά από “σχετικά ανεξάρτητες ικανότητες”, οι οποίες έχουν χαλαρές και μη προβλέψιμες σχέσεις η μια με την άλλη και όχι σαν ενιαίο “μηχάνημα” για όλους τους σκοπούς που εκτελεί λειτουργίες με μια ορισμένη ισχύ, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο και το συγκεκριμένο”» (Παπανελοπούλου, 2002, σ. 90)

Ο ερευνητής πολύ πριν γράψει το πολυ γνωστό βιβλίο *Frames of mind* (1983) υιοθέτησε ενστικτωδώς αυτό που σήμερα ονομάζεται «modularity» (πλαισίωση). Πιο συγκεκριμένα ο ανθρώπινος νους και ο εγκέφαλος, εδώ και εκατοντάδες χρόνια, έχουν εξελιχθεί σε πολλά ξεχωριστά όργανα ή μηχανισμούς επεξεργασίας πληροφοριών. Ο Gardner έφτασε σε αυτή τη θέση το 1975 όταν ολοκλήρωσε το βιβλίο του για τη νευροψυχολογία του εγκεφάλου, *The shattered Mind*. Στη συνέχεια μελέτησε διάφορους κλάδους όπως βιολογία, νευρολογία, ψυχολογία, ανθρωπολογία, κοινωνιολογία, ανθρωπιστικές επιστήμες και τέχνες, μεταξύ άλλων, για να κατανοήσει βαθύτερα τις δυνατότητες της φύσης και της δράσης, καθώς και τους διαφορετικούς τύπους νοητικών ικανοτήτων και τις αλληλεπιδράσεις τους. Με αυτή την προσέγγιση, επιλέγει να μιλήσει για νοημοσύνες (σε πληθυντικό βαθμό) και όχι για την νοημοσύνη (σε ενικό βαθμό) και διευρύνει τα στενά όρια του όρου, βλέποντας την ποικιλομορφία των ανθρώπινων ικανοτήτων στο σύνολό του και εστιάζοντας σε δύο ικανότητες: τη γλωσσολογία και τη λογική (Παπανελοπούλου, 2002)

Σύμφωνα με την ψυχολογία, υπάρχουν διάφορες μέθοδοι που σχετίζονται με την ανθρώπινη νοημοσύνη (Παπανελοπούλου, 2002). Μία από αυτές είναι η *Θεωρία της Πολλαπλών Τύπων Νοημοσύνης* η οποία αναπτύχθηκε από τον Gardner. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, ο καθένας έχει τα δικά του δυνατά και αδύνατα σημεία και κατά κάποιο τρόπο είναι διαφορετικός από τον άλλο (Gardner, 1983).

Βάσει της παραπάνω θεωρίας υπάρχουν στο σύνολο 7 διαφορετικοί τύποι νοημοσύνης, οι οποίοι απαντώνται σε όλους τους ανθρώπους. Σημαντικό ρόλο στον τρόπο ανάπτυξης της νοημοσύνης παίζουν οι εξωτερικοί και γονιδιακοί παράγοντες,

καθώς κάποιοι άνθρωποι αναπτύσσουν κάποιους τύπους νοημοσύνης περισσότερο από κάποιους άλλους. Σε αυτούς τους παράγοντες συγκαταλέγονται η κληρονομικότητα, η ανατροφή, η προσχολική εκπαίδευση, το πολιτισμικό περιβάλλον κλπ. (Παπανελοπούλου, 2002).

Στα φυσιολογικά άτομα, οι τύποι νοημοσύνης, αυτόνομοι όσο και αλληλένδετοι μεταξύ τους, αλληλεπιδρούν και βασίζονται ο ένας στον άλλο από την αρχή της ζωής ενός ανθρώπου. Ο ιστός αυτός των τύπων νοημοσύνης αναδύεται μέσω της «δραστηριοποίησής» των, αναλαμβάνοντας τους κοινωνικούς ρόλους και τις λειτουργίες που επιτελούν τα άτομα μέσα σε ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο.

Κάθε είδος νοημοσύνης αποτελείται από διαφορετικές «υπονοημοσύνες», όπου ο συνολικός αριθμός είναι αρκετά μεγάλος και ο Gardner υποστηρίζει ότι η καταγραφή τους περιπλέκει και παρεμποδίζει την εκπαιδευτική διαδικασία. Στον τομέα της μουσικής, λόγω χάρη, οι υπονοημοσύνες εμπεριέχουν δεξιότητες όπως:

- εκτίμηση της μουσικής
- μουσική κριτική
- τραγούδι
- σύνθεση
- ορχηστρική μουσική
- παίξιμο μουσικής

που η κάθε μία στο τις παραπάνω έχει τη δική της εξελικτική ανάπτυξη και αναδύεται σε διαφορετικά στάδια της ζωής ενός ατόμου. Κάθε μία από τις νοημοσύνης αναπτύσσεται σε διαφορετική ηλικία, με πρώτο το είδος της μουσικής νοημοσύνης χωρίς να έχει βρεθεί ακόμα ο λόγος (Παπανελοπούλου, 2002).

Οι εν λόγω τύποι χωρίζονται σε 3 κατηγορίες:

ΟΜΑΔΑ Α σχετίζονται με τα αντικείμενα (object related)	ΟΜΑΔΑ Β εξαρτώνται και επηρεάζονται από τα μουσικά και τα γλωσσικά συστήματα που χρησιμοποιούνται από τα άτομα	ΟΜΑΔΑ Γ σχετίζονται με τα πρόσωπα (person related), η ανάπτυξή τους εξαρτάται από την αλληλόδρασή τους μ' αυτά
Λογικομαθηματική	Γλωσσική	Διαπροσωπική
Χωρική	Μουσική	Ενδοατομική
Κινησθητική	—	—

Πίνακας 4.1 Εμμανουήλ, 2021, σ.18-19

Παρακάτω γίνεται αναλυτική περιγραφή και των 7 τύπων νοημοσύνης με βάση την θεωρία του Gardner (1983).

ΟΜΑΔΑ Α

1. Λογικομαθηματική Νοημοσύνη

Αυτό το είδος νοημοσύνης συνδέεται με την μαθηματική και επιστημονική σκέψη. Τα άτομα που αναπτύσσουν αυτή τη νοημοσύνη έχουν ένα ξεχωριστό ταλέντο στις μαθηματικές πράξεις και στην επίλυση προβλημάτων και έχουν αναπτύξει την ικανότητα να διακρίνουν μεταξύ εικαζόμενων μεταβλητών που είναι χρήσιμες ή όχι.

2. Νοημοσύνη του χώρου

Το άτομο έχει την ικανότητα της ακριβούς αντίληψης του χώρου, του προσανατολισμού σε αυτόν και της νοερής απεικόνισής του.

3. Κινησθητική Νοημοσύνη

Τα άτομα με ανεπτυγμένο τον τύπο της νοημοσύνης αυτής έχουν το χάρισμα να συντονίζουν και να ελέγχουν τα μυϊκά τους συστήματα και να αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες για το χειρισμό αντικειμένων.

ΟΜΑΔΑ Β

4. Γλωσσική Νοημοσύνη

Τα άτομα αυτά έχουν ιδιαίτερη κλίση στον προφορικό και γραπτό λόγο και χαρακτηρίζονται με ευλωτία. Ως αποτέλεσμα, μπορούν να επεξεργάζονται σωστά τη γραμματική, τη σύνταξη, τη σημασιολογία των λέξεων, να έχουν πειθώ, να ανακαλούν πληροφορίες και να εκφράζονται εύκολα με αναφορικό ή ποιητικό τρόπο.

5. Μουσική Νοημοσύνη

Μουσικές ικανότητες όπως η ρυθμική, η μελωδική και η τονική αντίληψη, η εκτέλεση μουσικών οργάνων, η σύνθεση και ο αυτοσχεδιασμός είναι πιο ανεπτυγμένες στα άτομα που έχουν αναπτύξει περισσότερο τον τύπο αυτής της νοημοσύνης (όπως προαναφέρθηκε, αυτός ο τύπος αυτός είναι ο πρώτος που εξελίσσει ο άνθρωπος)

ΟΜΑΔΑ Γ

6. Διαπροσωπική Νοημοσύνη

Τα άτομα αυτά έχουν περισσότερο ανεπτυγμένο τον τύπο αυτό έχουν την ικανότητα να προσέχουν, να παρατηρούν και να διακρίνουν την διάθεση, τα κίνητρα και τις πρόθεσης άλλων ανθρώπων.

7. Ενδοατομική Νοημοσύνη

Ένα άτομο που έχει περισσότερο ανεπτυγμένη την Ενδοατομική νοημοσύνη δύναται να αντιληφθεί και να κατανοεί τα συναισθήματά του και όταν τα θέσει σε προτεραιότητα και τους δώσει ερμηνεία, τότε μπορεί να αντιληφθεί και να διαχειριστεί την συμπεριφορά του.

Πέραν από τους παραπάνω 7 τύπους νοημοσύνης, υπάρχουν και άλλοι τύποι οι οποίοι προστέθηκαν αργότερα.

8. Υπαρξιακή Νοημοσύνη

Τα άτομα που έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένη την υπαρξιακή νοημοσύνη έχουν διάφορους προβληματισμούς σχετικά με την ανθρώπινη ύπαρξη και την ανυπαρξία, την αποκωδικοποίηση της ζωής και του θανάτου, την κατανόηση του καλού και του κακού κλπ. (Gardner, 1999)

9. Οικολογική/ Νατουραλιστική/ Φυσιογνωστική Νοημοσύνη

Τα άτομα αυτά σέβονται και αγαπούν ιδιαίτερα την φύση και τα έμβια όντα. Έχουν ιδιαίτερη κλίση στο να μπορούν να αλληλεπιδρούν με αυτά, να τα φροντίζουν και να τα ημερεύουν. Επιπρόσθετα, έχουν την ικανότητα αναγνώρισης και ταξινόμησης πολλών διαφορετικών ειδών χλωρίδας και πανίδας (Gardner, 1999) και μπορούν να ξεχωρίζουν πολιτισμούς ανάλογα με τον τρόπο ομιλίας, ντυσίματος και κίνησης των ανθρώπων (Εμμανουήλ, 2002)

4.3 Θεωρία του Gardner: Βασικά Σημεία

- Με την κατάλληλη καθοδήγηση και ενθάρρυνση, όλοι έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν όλα τα είδη νοημοσύνης σε ικανοποιητικό βαθμό (Armstrong, 1994).
- Δεν είναι εφικτό να υπάρχουν δύο ή περισσότεροι άνθρωποι με κοινό προφίλ νοημοσύνης (Armstrong, 2000).
- Οι τύποι νοημοσύνης συνεργάζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, δεν λειτουργούν αυθυπόστατα. (Armstrong, 2000)
- Τα είδη νοημοσύνης είναι το παγκόσμιο αγαθό των ανθρώπων και ο συνδυασμός τους κάνει κάθε άτομο ξεχωριστό και μοναδικό (Teele, 2000)

Αν και οι ιδέες για την νοητικά πολύπλευρη φύση του ανθρώπου χρονολογούνται από την κλασική Ελλάδα, «στις τελευταίες δεκαετίες οι νευροεπιστήμονες και άλλοι ειδικοί έχουν αρχίσει να αποδέχονται ότι στις τελευταίες μόνο δεκαετίες οι νευροεπιστήμονες και οι άλλοι ειδικοί άρχισαν να δέχονται ότι ο εγκέφαλος δεν είναι μια «μηχανή» για όλους τους σκοπούς που μπορεί να επιτελέσει κάθε ανθρώπινη νοητική ή αντιληπτική λειτουργία» (Παπανελοπούλου, 2002, σ. 88).

Αυτές οι λειτουργίες κυμαίνονται από την αντίληψη γραμμών ή γωνιών, έως την αναπαραγωγή συγκεκριμένων γλωσσικών ήχων και συνδέονται με συγκεκριμένα νευρωνικά δίκτυα. Αυτές οι ενδείξεις υποστηρίζουν τη θέση για την πολύπλευρη φύση και λειτουργία του εγκεφάλου. (Παπανελοπούλου, 2002)

4.4 Θεωρία του Gardner: Κριτική

Το 1998, ο Howe ανέφερε ότι στη θεωρία του Gardner δεν εξετάζει γιατί μερικοί άνθρωποι είναι πιο έξυπνοι από άλλους. Με τα χρόνια, πολλοί ερευνητές έχουν επικρίνει την θεωρία του Gardner σχετικά με την πολλαπλή νοημοσύνη και πρώτους από όλους ήταν ίδιος ο ερευνητής. Το 1983 ο Gardner, επέκρινε την ύπαρξη ψυχολογικών θεμάτων τα οποία δεν περιλαμβάνονταν στη θεωρία του, όπως ψυχολογία της προσωπικότητας, η κοινωνική ψυχολογία, η ανάπτυξη χαρακτήρα και η συναισθηματική ψυχολογία. Επιπλέον, πιστεύει ότι η θεωρία του δεν μπορεί να ληφθεί ως πλήρως έγκυρη και χρειάζεται να αναδιατυπωθεί και να γίνουν κάποιες αναθεωρήσεις. Το 1998, ο Howe ανέφερε ότι ο Gardner απέτυχε να προβάλει ισχυρά επιχειρήματα για το πώς και γιατί αναγνώρισε ορισμένες ικανότητες -μεταξύ άλλων- ως ευφυΐα και όχι ως ταλέντα ή ικανότητες. Επιπρόσθετα, η θεωρία του δεν ενδιαφέρεται να εξετάσει γιατί μερικοί άνθρωποι είναι πιο έξυπνοι από άλλους. Πολλοί ήταν αυτοί που ήταν κατα της άποψης ότι οι νοημοσύνες είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Υποστηρικτής αυτής της άποψης ήταν Klein ο οποίος έφερε ως παράδειγμα τον χορό λέγοντας ότι για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός πρέπει να υπάρξει η συνεργασία της μουσικής και της κιναισθητικής νοημοσύνης. (Crollie, 2005)

Ο Hayes (1981, σ.402) ήταν ένας ακόμη που άσκησε κριτική στη θεωρία του Gardner λέγοντας πως «ένα από τα κύρια προβλήματα είναι η έλλειψη ενός γενικού πλαισίου της θεωρίας, καθώς ο Gardner αντιμετωπίζει τα διαφορετικά είδη νοημοσύνης σαν να ήταν ασήμαντο το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, μιλάει για τη γλώσσα σαν να ήταν μια εξ ολοκλήρου ατομική γνωστική δεξιότητα, αγνοώντας εντελώς τις κοινωνικές λειτουργίες της γλώσσας... Οι κοινωνικοί παράγοντες είναι ουσιαστικής σημασίας και για την κατάκτηση της γλώσσας και για τη χρήση της. Στην πραγματικότητα οι κοινωνικοί παράγοντες έχουν γενικά αγνοηθεί στη θεωρία του Gardner, εκτός από τον ίδιο τον παράγοντα της διαπροσωπικής νοημοσύνης... Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και κάποια πλεονεκτήματα στη θεωρία του. Συγκεκριμένα φαίνεται περισσότερο ικανή, να συμπεριλάβει στα πλαίσια της μερικές ιδιορρυθμίες της ανθρώπινης νοημοσύνης από ό,τι οποιαδήποτε άλλη (τέτοιες όπως η ύπαρξη μεγαλοφυών μουσικών ή ανόητων σοφών)»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

5.1 Ορισμοί

Η *συναισθηματική νοημοσύνη* έχει «πάρει» τις βάσεις της από την έννοια της *κοινωνικής νοημοσύνης* του Thorndike, η οποία σχετίζεται με «την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί, να διαχειρίζεται αλλά και να δρα σοφά στις ανθρώπινες σχέσεις.» (Σπανοπούλου 2016, σ. 3).

Σύμφωνα με τους Mayer, Salovey και Caruso (2012, σ. 401) «η συναισθηματική νοημοσύνη είναι το σύνολο των ικανοτήτων που εξηγούν το πώς η συναισθηματική αντίληψη των ανθρώπων και η κατανόηση τους ποικίλλει ως προς την ακρίβειά τους. Πιο τυπικά, η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα αντίληψης και έκφρασης συναισθημάτων και της αφομοίωσης τους απο τη σκέψη, η ικανότητα να χρησιμοποιούμε το συναίσθημα για την κατανόηση του κόσμου και η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος του ίδιου μας του εαυτού και των άλλων»

Αρχικά, οι ψυχολόγοι στην προσπάθεια τους να βρουν έναν όρο που να περιγράφει την νοημοσύνη επικεντρώθηκαν στις γνωστικές δομές όπως η μνήμη και οι ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Ωστόσο, με τα χρόνια, οι ερευνητές έχουν αρχίσει να αμφισβητούν αυτόν τον προσανατολισμό και να αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν και άλλες μη διανοητικές πτυχές της νοημοσύνης. Ο David Wechsler πιστεύει ότι αυτές οι μη ψυχολογικές πτυχές της νοημοσύνης είναι κρίσιμες για την επιτυχία ενός ατόμου στη ζωή (Πλουμπή, 2021).

Κατά την άποψη του Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη προβάλλεται ως έννοια διαφορετικής με εκείνης του IQ (νοητικό πηλίκιο), αλλά ως μια κατηγορία που είναι ξεχωριστή και ανεξάρτητη. Πίστευε ότι η επιτυχία διαφέρει από διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης και των έλεγχου των συναισθημάτων. (Πλουμπή, 2021)

Η ευφυΐα από μόνη της δεν αρκεί για να οδηγήσει στην επιτυχία. Η ευφυΐα αντιπροσωπεύει μόνο το 20% της συνολικής επιτυχίας. Το υπόλοιπο 80% έχει να κάνει με συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη. Οι Salovey και Pizaro (στη Νεοφύτου et al., 2017) υποστηρίζουν ότι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι πολύτιμη επειδή παρέχει ένα θεωρητικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση των ατομικών διαφορών σε συναισθηματικούς τομείς και επεκτείνει τις παραδοσιακές απόψεις της νοημοσύνης για να συμπεριλάβει γνωστικούς και συναισθηματικούς τομείς. Κοινωνικοί επιστήμονες και ψυχολόγοι έχουν αρχίσει να μελετούν πώς η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να σχετίζεται με την ηγεσία, τη δυναμική της ομάδας και τις σχολικές επιδόσεις.

Ο Goleman ορίζει κάποια βασικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα οποία περιλαμβάνουν:

- την αυτογνωσία
- την διαχείριση των συναισθημάτων
- της κινητοποίησης & ελέγχου του εαυτού
- της ενσυναίσθησης των κοινωνικών δεξιοτήτων

Αργότερα, ο ορισμός καθιερώθηκε ως «η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει το συναίσθημα με ακρίβεια, η ικανότητα να κατανοεί το συναίσθημα, η ικανότητα να χρησιμοποιεί τα συναισθήματα για τη διευκόλυνση της σκέψης και η ικανότητα να ελέγχει τα συναισθήματα του εαυτού του και των άλλων» (Πλουμπή 2021, σ.126).

Πριν από μερικά χρόνια, οι ερευνητές διαφοροποιήθηκαν από τη γενική θεωρία νοημοσύνης, με βάση την οποία η γενική νοημοσύνη αποτελεί ένα μέτρο της ικανότητας ενός ατόμου να επιτύχει τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην επαγγελματική ζωή. Στη συνέχεια, παρόλα αυτά, η θεωρία αυτή αμφισβητήθηκε, διότι πολλοί ερευνητές πίστευαν ότι οι γενικές θεωρίες νοημοσύνης ήταν ανεπαρκείς για να κάνουν προβλέψεις και άρχισαν να αναζητούν άλλους τύπους ανθρώπινης νοημοσύνης (Νεοφύτου et al., 2017).

Edward Thorndike (1920)

Μίλησε για τον όρο της κοινωνικής νοημοσύνης και ανέπτυξε ένα μοντέλο τριών κλάδων, το οποίο αναφέρεται στην έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης, η οποία ανήκει

στον τρίτο κλάδο αυτού του μοντέλου. Ο όρος που χρησιμοποίησε αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αλληλεπιδρά με άλλα άτομα οποιασδήποτε φυλής ή κοινωνικής καταγωγής και να κατανοεί τη συμπεριφορά και τα κίνητρα τους. Αυτή η έννοια παρέχει μια σταθερή βάση για τη μελλοντική ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, παρόμοια με τον σημερινό ορισμό (Salovey et al., 1989-90).

David Wechsler (1940)

Το 1940 ανέπτυξε τον όρο *μη γνωστική νοημοσύνη*, ο οποίος θεωρείται πρωταρχικός παράγοντας για την επίτευξη στόχων στη ζωή ενός ατόμου (Salovey et. al.,1989-90).

Abraham Maslow (1950)

Ανέφερε πως για να επιτευχθεί η ανάπτυξη της συναισθηματικής δύναμης ενός ατόμου πρέπει να προϋπάρχουν συναισθηματικές ικανότητες (Salovey et. al.,1989-90).

Howard Gardner (1983)

Φέρει τον όρο της *πολλαπλής νοημοσύνης* για πρώτη φορά στο βιβλίο του «Frames of mind», με τους όρους της «διαπροσωπικής» και της «ενδοατομικής» νοημοσύνης, να σχετίζονται περισσότερο με στους σημερινούς ορισμούς της συναισθηματικής νοημοσύνης (Gardner 1983).

Keith Beasly (1987)

Δημοσίευσε ένα άρθρο στο περιοδικό “Mensa” που εκεί έκανε αναφορά στον όρο *συναισθηματικός δείκτης* (Salovey et. al.,1989-90).

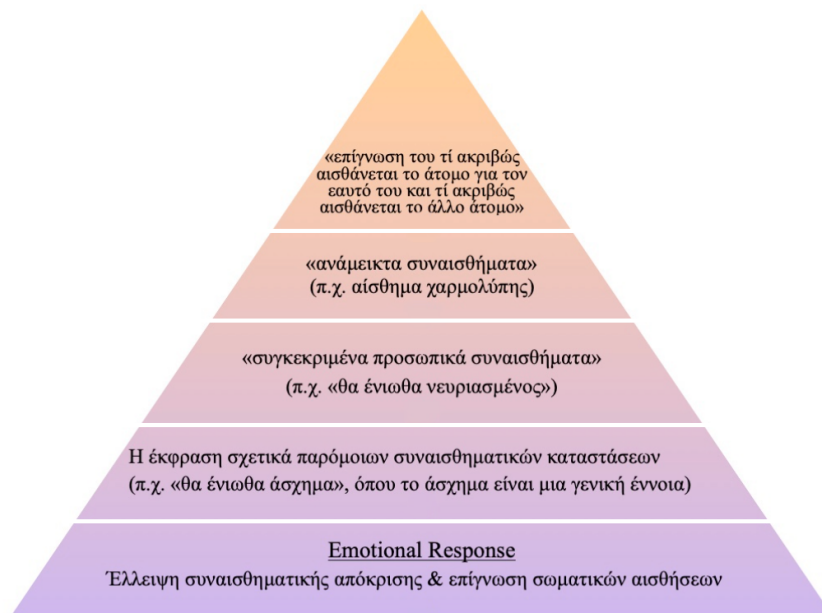
Reuven Bar-On (1988)

Κατα την διάρκεια της αναζήτησής του για τρόπους μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης δημιούργησε το τεστ *Emotional Quotient Inventory* (Εμμανουήλ 2021). Ο Bar-On βασιζόμενος στο θεωρητικό μοντέλο του Goleman, όπως αναφέρεται από την Σπανοπούλου (2016, σ.vii) «υποστηρίζει ότι η νοημοσύνη συγκροτείται όχι μόνο από την γνωστική διάσταση αλλά και από την νοημοσύνη συναισθηματικών γνωρισμάτων, σχετίζεται με την λειτουργικότητα, την επιτυχία στη ζωή και την ψυχική υγεία του ανθρώπου».

5.2 Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Lane & Schwartz (1987)

Στην θεωρία τους, οι Lane & Schwartz (1987) εμβαθύνουν περισσότερο στην ενδυνάμωση της συναισθηματικής εμπειρίας η οποία αναδιαμορφώνεται από το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον. Ισχυρό θεμέλιο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, βάσει της θεωρίας αυτής, αποτελεί η αναγνώριση και η αντίληψη των συναισθημάτων. Υπάρχουν πέντε διαφορετικά επίπεδα συναισθηματικής επίγνωσης τα οποία τοποθετούνται από την βάση προς την κορυφή, όπου η βάση θεωρείται ως το χαμηλότερο επίπεδο όπως φαίνεται στην **εικόνα 5.1** (Jordan et al. 2002,



εικόνα 5.1 Μοντέλο Lane & Schwartz (1987)

Εμμανουήλ 2021).

Mayer και Salovey (1997)

Όπως αναφέρεται τους Νεοφύτου et al. (2017) το μοντέλο αυτό ορίζεται ως «μοντέλο δεξιοτήτων»/«μοντέλο ικανοτήτων» και η συναισθηματική νοημοσύνη χωρίζεται σε τέσσερις κατηγορίες (βλ. **πίνακα 5.1**).

Αναγνώριση συναισθημάτων	<ol style="list-style-type: none"> 1. Αυτοεπίγνωση 2. Ικανότητα της αντίληψης των συναισθημάτων του 3. Ορθή ανταπόκριση
Κατανόηση των συναισθημάτων	<p>Η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται πως από ένα συναίσθημα γεννάται κάποιο άλλο</p>
Διαχείριση συναισθημάτων	<p>Με την ικανότητα αυτή ένα άτομο μπορεί να διαχειριστεί ή να την αποφύγει κάποια δυσμενή κατάσταση</p>
Παρακίνηση του εαυτού	<p>Τα άτομα που κατέχουν την δεξιότητα αυτή τείνουν να έχουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα και να είναι πιο αποτελεσματικά καθώς:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ταξινομεί τα συναισθήματα του με βάση τους στόχους που θέτει 2. Δίνει κάποιο κίνητρο στον ίδιο του τον εαυτό 3. Έχει αυτοέλεγχο των συναισθημάτων του

Πίνακας 5.1 Μοντέλο Δεξιοτήτων / Μοντέλο Ικανοτήτων (Νεοφύτου et al., 2017, Mayer et al., 1999 και Mayer et al., 2000^β)

Goleman (1997)

Κατά την θεωρία του Goleman το δικό του μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελείται από δύο κατηγορίες δεξιοτήτων.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ

- ➔ Αντίληψη του εαυτού (self-awareness)
- ➔ Συναισθηματική διαχείριση (emotional management)
- ➔ Κινητοποίηση του εαυτού (self-motivation)
- ➔ Προσωπικό ύφος (personal style)

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ

- ➔ Ενσυναίσθηση (empathy)
- ➔ Διαπροσωπικές σχέσεις (interpersonal relationships)
- ➔ Επικοινωνία (communication)

Βάσει του μοντέλου αυτού, ένας άνθρωπος:

- Μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματά του σύμφωνα με τη δική του λογική.
- Δεν υποκύπτει στις επιθυμίες του
- Η Προσήλωση στην επίτευξη ενός στόχου είναι κύριο χαρακτηριστικό του
- Δεν επηρεάζεται από κανένα αρνητικό συναισθήματα (π.χ. άγχος).

(Νεοφύτου et al., 2017)

Σύμφωνα με την Εμμανουήλ (2021) τα άτομα με τα χαρακτηρίστηκα αυτά θα έχουν πολλές επιτυχίες στη ζωή τους και θα είναι ικανά να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις. Ο Goleman το 1998 έχοντας ως βάση τον διαχωρισμό των δεξιοτήτων σε κοινωνικές και προσωπικές τις κατέταξε σε πέντε κατηγορίες (βλ. **πίνακα 5.2**).

<p style="text-align: center;">Self- Awareness αντίληψη του εαυτού/ αυτοεπίγνωση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διακρίνει πώς αισθάνεται ένα άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή • Επίγνωση των ικανοτήτων του (να έχει την δυνατότητα αναγνώρισης των δυνατών και τα αδύναμων σημείων του) • Να μπορεί να κάνει εκτίμηση του εαυτού του και των συναισθημάτων του • Αποδοχή κάθε είδους κριτικής που θα επιφέρει βελτίωση του εαυτού του • Αυτοπεποίθηση
<p style="text-align: center;">Self- Regulation αυτοέλεγχος/ αυτορρύθμιση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτοσυγκράτηση • Προσαρμοστικότητα • Φερεγγυότητα • Ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων του με ευνοϊκό, προς τον ίδιο, τρόπο.
<p style="text-align: center;">Motivation παρακίνηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στοχοπροσήλωση • Οπτιμισμός ως προς την επίτευξη των στόχων που θέτει <p>Το κίνητρο είναι ένα εργαλείο που διευκολύνει τα άτομα να επιτύχουν τους στόχους τους. Τα άτομα με κίνητρα μπορούν να αυτοαξιολογηθούν, να διορθωθούν και να αυτοβελτιωθούν</p>

<p style="text-align: center;">Empathy ενσυναίσθηση</p>	<p>Η ικανότητα της αντίληψης και της κατανόησης των συναισθημάτων άλλων ατόμων, που επιτυγχάνεται κυρίως με την παρατήρηση της στάσης του σώματος, των μικροεκφράσεων του προσώπου, της φωνής προκειμένου να έρθει σε ταύτιση μαζί τους και να ενεργήσει ανάλογα, χωρίς αυτό να σημαίνει πως παραμελεί την δική του «συναισθηματική ταυτότητα».</p> <p>Για την επίτευξη όλων των παραπάνω , το άτομο πρέπει να έχει πολύ ανεπτυγμένες δεξιότητες αυτογνωσίας και αυτοδιαχείρισης.</p>
<p style="text-align: center;">Social Skills Κοινωνικές δεξιότητες</p>	<p>Η ικανότητα ενός ατόμου να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αλληλεπιδρά • Επηρεάζει • Επικοινωνεί • Συνδέεται με άλλους ανθρώπους <p>αυτό το άτομο είναι ικανό να επιλύει ή και να επιλύει τις παρεξηγήσεις, να αποτελεί ηγέτη και να έχει έναν καλό τρόπο πειθούς.</p>

Πίνακας 5.2 Κατηγοριοποίηση προσωπικών & κοινωνικών δεξιοτήτων (Εμμανουήλ 2021)

Bar-On (1997)

Βάσει της θεωρίας του Bar-On η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί την ικανότητα του ανθρώπου να ανταποκρίνεται με επιτυχία στις κοινωνικά ζητήματα. Το μοντέλο αυτό υποστηρίζει πως η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από 5 ικανότητες (βλ. **πίνακα 5.3**).

Ενδοατομική	<ul style="list-style-type: none">• συναισθηματική ανεξαρτησία• συναισθηματική αυτοεπίγνωση• συναισθηματική αυτοεκτίμηση• αυτοσεβασμός
Διαπροσωπική	<ul style="list-style-type: none">• διαπροσωπικές σχέσεις• κοινωνική υπευθυνότητα• ενσυναίσθηση
Προσαρμοστικότητα	Ευελιξία αναπροσαρμογής στην καθημερινότητα
Διαχείριση άγχους	Η διαχείριση των συναισθημάτων του άγχους και του αυθορμητισμού σε στρεσογόνες συνθήκες
Γενική διάθεση	ευτυχία και η αισιοδοξία

Πίνακας 5.3 Μοντέλο συναισθηματική νοημοσύνης Bar-On (Εμμανουήλ 2021)

Cooper και Sawaf (1997)

emotional fitness συναισθηματική ικανότητα	<ul style="list-style-type: none">• συναισθηματική ανθεκτικότητα• ευελιξία• αξιοπιστία
emotional literacy συναισθηματική παιδεία	<ul style="list-style-type: none">• αναγνώριση των συναισθημάτων του• τρόπος λειτουργίας των συναισθημάτων
emotional depth συναισθηματικό βάθος	<ul style="list-style-type: none">• συναισθηματική ανάπτυξη• συναισθηματική ένταση
emotional alchemy συναισθηματική αλχημεία	Χρήση συναισθημάτων για επίτευξη δημιουργικών στόχων

Πίνακας 5.3 Μοντέλο συναισθηματική νοημοσύνης Bar-On (Εμμανουήλ 2021)

Boyatzis, Goleman, Rhee (1998)

Οι 5 δεξιότητες που προαναφέρθηκαν στο μοντέλο του Goleman (1997) αναπροσαρμόζονται σε μία νέα θεωρία η οποία ονομάζεται *Theory of Performance* (θεωρία της απόδοσης όπως μεταφράζεται στην Εμμανουήλ 2021, σ. 30). Οι προϋπάρχουσες 5 ικανότητες αναπροσαρμόζονται και γίνονται 4 και κατηγοριοποιούνται σε 2 ομάδες. Οι δύο αυτές ομάδες παραμένουν οι ίδιες του αρχικού μοντέλου του Goleman (1997), δηλαδή στη μία ομάδα ανήκουν οι προσωπικές δεξιότητες (βλ. **πίνακα 5.4**) και στη δεύτερη οι κοινωνικές δεξιότητες (βλ. **πίνακα 5.5**) Εδώ, σε αντίθεση με την αρχική ιδέα της θεωρίας, οι ικανότητες των δύο κατηγοριών αυτών είναι συνολικά είκοσι. Σε μια γενική μάλιστα:

- ▶ Η κατηγορία self-awareness (αντίληψη του εαυτού) απαρτίζεται από την ικανότητα του αυτοελέγχου και την ικανότητα της αντίληψης του εαυτού.
- ▶ Η κατηγορία social awareness (κοινωνική επίγνωση) αντικαθιστά τις κατηγορίες self-management (αυτο-διαχείριση) και empathy (ενσυναίσθηση).
- ▶ Οι κοινωνικές δεξιότητες μετονομάστηκαν σε διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων (relationship management).

<p>«Αυτό-επίγνωση» Self-Awareness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Συναισθηματική αυτό-επίγνωση» (emotional self- awareness) • «Ακριβής αυτό- αξιολόγηση» (accurate self- assessment) • «Αυτοπεποίθηση» (self- confidence)
<p>«Αυτό- διαχείριση» Self-Management</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Αυτό- έλεγχος» (self- control) • «Προσαρμοστικότητα» (adaptability) • «Πρωτοβουλία» (initiative) • «Ευσυνειδησία» (conscientiousness) • «Προσανατολισμός προς την επίτευξη/ ολοκλήρωση των στόχων» (achievement orientation) • «Αξιοπιστία» (trustworthiness)

Πίνακας 5.4 Theory of performance - Προσωπικές δεξιότητες (Εμανουηλ 2021)

<p>«Κοινωνικές Δεξιότητες» Social Awareness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ενσυναίσθηση» (empathy) • «Επιχειρησιακή επίγνωση» (organizational awareness) • «Προσανατολισμός προς την εξυπηρέτηση» (service orientation)
<p>«Διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων» Relationship Management</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ανάπτυξη άλλων» (developing others) • «Ηγεσία» (leadership) • «Επιρροή» (influence) • «Διευκόλυνση των αλλαγών» (change catalyst) • «Επικοινωνία» (communication) • «Διαχείριση συγκρούσεων» (conflict management)

Πίνακας 5.5 Theory of performance - Κοινωνικές δεξιότητες (Εμμανουηλ, 2021, My HR, *n.d.*, Botelho, 2021)

Αναλυτικότερα οι 20 ικανότητες:

Συναισθηματική Αυτο-Επίγνωση Emotional Self - Awareness

Η ικανότητα αναγνώρισης τα συναισθημάτων και την επίδραση που έχουν. Οι άνθρωποι με συναισθηματική αυτό-επίγνωση μπορούν να κατανοήσουν:

- ▶ τα συναισθήματα τα οποία νιώθουν και τον λόγο που τα νιώθουν
- ▶ τι επιρροή έχουν αυτά στη συμπεριφορά τους, στα λόγια και στις σκέψεις τους
- ▶ τον τρόπο με τον οποία δρουν τα συναισθήματα στην επίτευξη των στόχων και στην απόδοση τους (Goleman et al., 2001)

Ακριβής Αυτο-Αξιολόγηση Accurate Self - Assessment

Είναι η ικανότητα με την οποία το άτομο είναι σε θέση να:

- ▶ εντοπίζει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του χαρακτήρα του
- ▶ “εκμεταλλεύεται” τις εμπειρίες που αποκτά καθημερινά με σκοπό να μαθαίνει από αυτές
- ▶ κάνει αυτοκριτική και να είναι δεκτικό σε κάθε εξωτερική κριτική (Goleman et al., 2001)

Αυτοπεποίθηση

Self - Confidence

Η πίστη κάποιου στον εαυτό του, η σιγουριά ότι μπορεί να φέρει κάτι εις πέρας και να λαμβάνει αποφάσεις κάτω από δυσμενείς καταστάσεις (Goleman et al., 2001)

Πρωτοβουλία

Initiative

Είναι η ικανότητα του ατόμου:

- να αναλαμβάνει ευθύνες και να ενεργεί αυτοβούλως για την διεκπεραίωση έργων.
- δρα πριν δεχθεί πίεση για αυτό (Goleman et al., 2001)

Προσαρμοστικότητα

Adaptability

Η ικανότητα ή προθυμία αλλαγής ώστε το άτομο να είσαι σε θέση να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές συνθήκες. (Cambridge Dictionary, 2022)

Ευσυνειδησία

Conscientiousness

Η ικανότητα αυτή αποτελείται από τα εξής χαρακτηριστικά:

- πειθαρχία.
- σχολαστικότητα/ συνέπεια ως προς την υπευθυνότητα.

(Goleman et al., 2001)

Προσανατολισμός προς την επίτευξη / ολοκλήρωση των στόχων

Achievement Orientation

Σύμφωνα με τους Goleman et al. (2001) η ικανότητα αυτή αναφέρεται σε μία αισιόδοξη προσπάθεια για μία συνεχή βελτίωση της τέλεσης των στόχων του.

Αξιοπιστία

Trustworthiness

Το άτομο με την ικανότητα της Αξιοπιστίας αφήνει τους υπόλοιπους ανθρώπους να γνωρίζουν τις αξίες, τις αρχές, τις προθέσεις και τα συναισθήματά του και να ενεργεί με τρόπους που συνάδουν με αυτά. Τα αξιόπιστα άτομα αντιμετωπίζουν τα λάθη τους με ειλικρίνεια. Ένα έλλειμμα σε αυτή την ικανότητα είναι πως λειτουργεί ως εκτροχιαστής σταδιοδρομίας («career de-railer») (Goleman et al., 2001)

Ενσυναίσθηση

Empath

Είναι η ικανότητα με την οποία ένα άτομο μπορεί να αντιληφθεί τα συναισθήματα των άλλων και να τα κατανοήσει (Goleman et al., 2001)

Επιχειρησιακή επίγνωση

Organizational awareness

Η οξυδέρκεια για εκτίμηση και η ικανότητα χρήσης των επίσημων και ανεπίσημων ρόλων, σχέσεων και δομών είτε στου ίδιου του ατόμου είτε σε άλλη οργάνωση(εις). (Goleman et al., 2001)

Προσανατολισμός προς την εξυπηρέτηση

Service Orientation

Οι άνθρωποι που προσανατολίζονται στις υπηρεσίες επικεντρώνονται στην πρόβλεψη, την αναγνώριση και την ικανοποίηση των αναγκών των ανθρώπων ανεξάρτητα από το αν είναι πελάτες ή όχι. Διατίθενται στους άλλους και νοιάζονται για αυτούς. Επομένως, είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι είναι πιο πιθανό να νιώθουν ενσυναίσθηση και συμπόνια για τα άτομα γύρω τους. (Goleman et al., 2001)

Ανάπτυξη άλλων

Developing others

Με την ικανότητα αυτή το άτομο μπορεί να βοηθήσει άλλους ανθρώπου να εξελιχθούν καθώς μπορεί να αντιλαμβάνεται ποια είναι τα αδύναμα σημεία τους. (Goleman et al., 2001)

Ηγεσία Leadership

«Είναι το ταλέντο ενός ανθρώπου να διευθύνει άλλα άτομα ή και ομάδες ατόμων αμερόληπτα και «βάσει παραδείγματος» (lead by example) ». (Εμμανουήλ, 2021)

Επιρροή Influence

Η ικανότητα ενός ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από την πειθώ και την άσκηση επίδρασης σε άλλους ανθρώπους. (Εμμανουήλ, 2021)

Διευκόλυνση των αλλαγών Change Catalyst

Ένα άτομο είναι σε θέση να αντιληφθεί, να προκαλέσει και να διαχειριστεί διάφορες αλλαγές με τις οποίες μπορεί να έρθει αντιμέτωπος στην καθημερινότητα. (Goleman et al., 2001)

Διαχείριση συγκρούσεων Conflict Management

Με την ικανότητα αυτή ένα άτομο μπορεί να διαχειριστεί με διπλωματία τις δύσκολες καταστάσεις, τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες. (Goleman et al., 2001)

Ανάπτυξη δεσμών

Building Bonds

Το άτομο έχει την ευκολία να δημιουργεί και να αναπτύσσει ουσιώδεις σχέσεις.
(Goleman et al., 2001)

Ομαδικότητα και συνεργασία

Team Work / Collaboration

Το άτομο αυτό χαρακτηρίζεται με την ικανότητα της συνεργασίας και της ομαδικότητας με σκοπό της επίτευξη κοινού στόχου. (Goleman et al., 2001)

5.3 Goleman: Οι διαστάσεις της Συναισθηματικής

Νοημοσύνης

Η θεωρία του Daniel Goleman υποστηρίζει πως ένας άνθρωπος για να μπορέσει να χειριστεί με έξυπνο τρόπο τα συναισθήματά του, πρέπει πρώτα να έχει μεμονωμένες δεξιότητες που συγκεντρωτικά όλες μαζί να απαρτίζουν την συναισθηματική νοημοσύνη. Οι δεξιότητες αυτές κατηγοριοποιούνται σε δύο σκέλη και στο σύνολο απαρτίζονται από 5 διαστάσεις. (βλ. **πίνακα 5.1** και **5.2**)

1^η Κατηγορία:

Προσωπικές Ικανότητες (Ικανότητες που αφορούν τον εαυτό μας)

1. Αυτο-επίγνωση → Η ικανότητα που έχει ένα άτομο να αναγνωρίζει την εσωτερική του κατάσταση (συναισθήματα, σκέψεις, ανάγκες)

2. Αυτο-ρύθμιση → Η ικανότητα που έχει ένα άτομο να ρυθμίζει αποτελεσματικά τις διαθέσεις και τις παρορμήσεις του.

3. Παρακίνηση/ Κίνητρα συμπεριφοράς → Η ικανότητα να κινητοποιούμε και να ωθούμε τον εαυτό μας για την επίτευξη των στόχων.

Πίνακας 5.1 Εμμανουήλ 2021, σ. 27

2^η Κατηγορία:

Κοινωνικές Ικανότητες (η σχέση μεταξύ ενός ατόμου με άλλα άτομα της κοινωνίας)

1. Ενσυναίσθηση → Η ικανότητα που έχει ένα άτομο να κατανοεί τα συναισθήματα και τις ανάγκες των ανθρώπων γύρω του και να πράττει ανάλογα.

2. Κοινωνικές δεξιότητες → Η ικανότητα που έχει ένα άτομο να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους άλλους, να δημιουργεί σχέσεις και να τους προκαλεί τις αντιδράσεις που επιθυμεί (Goleman, 1997) .

Πίνακας 5.1 Εμμανουήλ 2021, σ. 27

5.4 Συναισθηματική Νοημοσύνη: Τρόποι Μέτρησης

Οι θεωρίες της συναισθηματικής νοημοσύνης και τα ψυχομετρικά εργαλεία με τα οποία γινόταν η μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης αναπτύχθηκαν ταυτόχρονα σύμφωνα με τους Mayer et al. (2000^γ). Τα ψυχομετρικά εργαλεία αυτά χωρίζονται σε 3 κατηγορίες.

A. Αντικειμενική Μέτρηση

B. Αυτο-αναφορές

Γ. Αναφορές άλλων

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

Σύμφωνα με αυτή τη κατηγορία τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται είναι ερωτήσεις, όπου για την κάθε μία υπάρχει μια μοναδική σωστή απάντηση. Ο ερωτώμενος καλείται να δώσει απαντήσεις σε συναισθηματικού περιεχομένου ερωτήσεις και η τελική βαθμολόγηση του κρίνεται ανάλογα με την ορθότητα των απαντήσεών του (Perez et al., 2005). Ένα τέτοιο εργαλείο μέτρησης είναι το Mayer, Salovey, Caruso, Emotional Intelligence Test (MSCEIT) το οποίο είχε δημιουργηθεί το 1999 αλλά αργότερα το 2002 έκαναν κάποιες τροποποιήσεις με σκοπό την βελτίωση του. Η αρχική ονομασία του ήταν Emotional Intelligence Scale (MEIS) (Mayer et al., 1999).

Το MSCEIT απαρτίζεται από 4 κλίμακες, όπου στην κάθε μία αντιστοιχεί και μία κατηγορία συναισθηματικής νοημοσύνης:

ΚΛΙΜΑΚΑ 1: αναγνώριση συναισθημάτων

ΚΛΙΜΑΚΑ 2: κατανόηση των συναισθημάτων

ΚΛΙΜΑΚΑ 3: διαχείριση των συναισθημάτων

ΚΛΙΜΑΚΑ 4: παρακίνηση του εαυτού

ΚΛΙΜΑΚΑ 1

- Μέτρηση της αντίληψης των συναισθημάτων

Σε αυτή την κλίμακα ο συμμετέχων ζητείται να κάνει αναγνώριση συναισθημάτων από δοσμένες εικόνες προσώπων, τοπίων και σχεδίων.

ΚΛΙΜΑΚΑ 2

- Μέτρηση τρόπου σύγκρισης συναισθημάτων με αισθήσεων
- Μέτρηση ικανότητας αναγνώρισης συναισθημάτων που είναι βοηθητικά για τον τρόπο σκέψης

ΚΛΙΜΑΚΑ 3

Να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί το πόσο έντονα είναι τα συναισθήματα αλλά και τις αλλαγές αυτών. Ακόμη, πρέπει να αναγνωρίσει τα συναισθήματα όντας αντιμέτωπος με περίπλοκες καταστάσεις

- Μέτρηση κατανόησης και αντίληψης συναισθημάτων με βαθμό έντασης.
- Μέτρηση κατανόησης και αντίληψης αλλαγής συναισθημάτων.
- Αναγνώριση συναισθημάτων κάτω από περίπλοκες συνθήκες.

ΚΛΙΜΑΚΑ 4

Ζητείται από τον συμμετέχοντα να εξηγήσει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αλλάξει ή να αφήσει τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια ενός υποθετικού γεγονότος και πώς μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματά του για να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Σε αυτό το ψυχομετρικό τεστ των Mayer et al. (1999), ο δείκτης της γενικής συναισθηματικής νοημοσύνης του συμμετέχοντα προκύπτει από την διαδικασία αξιολόγησης των τεσσάρων κλιμάκων συνολικά αλλά και μεμονωμένα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β: ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει εργαλεία μέτρησης που παρέχουν έναν απλό και άμεσο τρόπο για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων. Δύο από τα εργαλεία αυτά είναι τα εξής:

Emotional Quotient Inventory (EQ-I)

Bar-On (1997)

Η ιδέα της μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης ήρθε όταν ο Bar-On συνέκρινε την γνωστική νοημοσύνη με την συναισθηματική, καθώς η πρώτη μετρείται σε IQ (δείκτη νοημοσύνης), έτσι θεώρησε πως πρέπει να υπάρχει και μία μέτρηση για την δεύτερη μέσω κάποιου άλλου δείκτη. Έτσι εφηύρε το τεστ (EQ-I), το οποίο απαρτίζεται συνολικά από 133 στοιχεία χωρισμένα σε 15 υποκατηγορίες και ο συμμετέχων υποδεικνύει σε μια κλίμακα 5 βαθμών πόσο καλά ισχύει κάθε δήλωση για αυτόν.

Η διάταξη των στοιχείων γίνεται ως εξής:

Κλίμακα Ενδογενών Δεξιοτήτων

Αξιολογεί:

- ▶ την αυτοεκτίμηση
- ▶ τη συναισθηματική αυτοεπίγνωση
- ▶ την ανεξαρτησία
- ▶ την αυτοπεποίθηση
- ▶ την αυτοπραγμάτωση

Κλίμακα Διαπροσωπικών Δεξιοτήτων

Αξιολογεί:

- ▶ την ενσυναίσθηση
- ▶ τις διαπροσωπικές σχέσεις
- ▶ την κοινωνική υπευθυνότητα

Κλίμακα Προσαρμοστικότητας

Αξιολογεί:

- τον έλεγχο της πραγματικότητας
- την επίλυση προβλημάτων
- την ελαστικότητα

Κλίμακα Γενικής Διάθεσης

Αξιολογεί:

- τον βαθμό αισιοδοξίας
- τον βαθμό ευτυχίας

Κλίμακα Διαχείρισης Άγχους

Αξιολογεί:

- τον έλεγχο του αυθορμητισμού
- την ανεκτικότητα στο συναίσθημα του άγχους

Η βαθμολόγηση σε αυτό το τεστ γίνεται ξεχωριστά για την κάθε μια από τις παραπάνω κατηγορίες της θεωρίας και στο τέλος από το άθροισμα της βαθμολόγησης προκύπτει ο γενικός δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης.

Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)

Wong & Law (2002)

Το ψυχομετρικό τεστ αυτό στηρίχτηκε στην θεωρία των Maya και Salovey (1997) το οποία αποτελείται από 4 κατηγορίες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Το WLEIS απαρτίζεται από 16 στοιχεία τα οποία αντιστοιχούν σε 4 υποκλίμακες:

1. «Self-Emotion Appraisal» (SEA)

Αξιολογεί:

- ▶ την αντίληψη των συναισθημάτων
- ▶ την κατανόηση των συναισθημάτων

2. «Others 'Emotion Appraisal» (OEA)

Αξιολογεί:

- ▶ την κατανόηση συναισθημάτων άλλων ατόμων

3. «Use of Emotion» (UOE)

Αξιολογεί:

- ▶ το κίνητρο που έχει ο συμμετέχων σχετικά με απόδοση του

4. «Regulation of Emotion» (ROE)

Αξιολογεί:

- ▶ ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Γ: ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΑΛΛΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Αυτή η κατηγορία ψυχομετρικού τεστ εξετάζει τον τρόπο αντίληψης του συμμετέχοντα σχετικά με τις συναισθηματικές ικανότητες των άλλων. Το Emotional Competence Inventory (ECI) των Boyatzis, Goleman και Rhee (2000) αποτελεί ένα εργαλείο μέτρησης που εμπίπτει σε αυτήν την κατηγορία το οποίο *απαρτίζεται από 72 ερωτήσεις και πιο αναλυτικά από 18 κλίμακες ικανότητας με 4 ερωτήσεις η κάθε μία*. Το εργαλείο που δημιούργησαν οι Boyatzis, Goleman και Rhee (2000) ονομάστηκε *εργαλείο 360 μοιρών*, το οποίο αξιολογεί τις συναισθηματικές δυνατότητες των εργαζομένων μιας εταιρείας ή οργανισμού. Αποτελείται από ένα ερωτηματολόγιο το οποίο σχετίζεται με αναφορές από άλλα άτομα που ανήκουν στο εργασιακό περιβάλλον του συμμετέχοντα. (Boyatzis et al., 1999)

Στο παραπάνω τεστ (ECI) το αποτέλεσμα φαίνεται πως δεν είναι πλήρως αντίστοιχο ως προς την πραγματικότητα καθώς οι απαντήσεις που δίνονται στο ερωτηματολόγιο ενδέχεται να υπόκεινται σε μεροληψία και επηρεάζονται από τη γενική σχέση μεταξύ του ερωτώμενου και του αντίκτυπου της σχέσης του με τον παρατηρητή/εξεταστή του.

Συνοπτικά, η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται όχι μόνο τα δικά τους συναισθήματα αλλά και των άλλων. Το μοντέλο που αναπτύχθηκε απευθύνεται σε μια ποικιλία δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η προσαρμοστικότητα, η επικοινωνία και ο καθορισμός στόχων. Επιπλέον, ο δείκτης συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μια δύσκολα μετρήσιμη ποσότητα και για το λόγο αυτό έχουν αναπτυχθεί διάφορα τεστ τα οποία βοηθούν στην προσέγγιση και τον προσδιορισμό του.

5.5 Συναισθηματική Νοημοσύνη: Στάδια Ανάπτυξης

Τα συναισθήματα προ-υπάρχουν στον άνθρωπο από την ημέρα της γέννησης, ωστόσο αυτά σταδιακά εξελίσσονται μέσα από διάφορες αναπτυξιακές διαδικασίες οι οποίες έχουν καταλυτικό ρόλο για την τελική μορφή των συναισθηματικών δεξιοτήτων του ατόμου. (Sroufe, 2005, Goleman, 2011)

Σύμφωνα με την θεωρία των Mayer et al. (1999) η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης εξελίσσεται με ιδιαίτερα γρήγορους ρυθμούς κατα την πρώτη φάση ανάπτυξης του ανθρώπου και η εξέλιξη αυτή, σύμφωνα με έρευνες του Bar-On (2000^α), συνεχίζεται μέχρι τα 60 έτη ενός ατόμου, εξέλιξη η οποία επιτυγχάνεται με συνεχή εκπαίδευση και μέσω των εμπειριών του. Κατα την Πλατσίδου (2010), η εξέλιξη της συναισθηματικής νοημοσύνης επιβραδύνεται αρκετά από την ηλικία των 23 έως και 56 χρόνων.

Τα στάδια ανάπτυξης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης χωρίζονται σε 4 επίπεδα:

- a) Βρεφική ηλικία (**0-12** ετών): η συναισθηματική ανάπτυξη επιτυγχάνεται σε 3 στάδια
(**0-6** μηνών/ **6-9** μηνών/ **9-12** μηνών)
- b) Νηπιακή ηλικία (**1-3** ετών)
- c) Παιδική ηλικία (**4-12** ετών)
- d) Εφηβεία (**12+** ετών)

A. ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (0-12 μηνών)

(0-6 μηνών)

Υπάρχουν πολλές αλλαγές στη συναισθηματική ανάπτυξη του μωρού από τον τρίτο μήνα έως το τέλος του πρώτου έτους της ζωής του. Η σωματική του ανάπτυξη εξελίσσεται παράλληλα με την συναισθηματική του ανάπτυξη (Κολιάδης, 2002). Στο στάδιο αυτό το βρέφος αποκτά την ικανότητα της μίμησης των εκφράσεων και των αντιδράσεων που υπάρχουν στο γύρω περιβάλλον του. Αυτές οι μιμήσεις είναι μείζονος σημασίας καθώς είναι «η απαρχή της συναισθηματικής επικοινωνίας» (Gottman, 2011, σ. 228) που αποκτά ο άνθρωπος.

Βάσει της έρευνας που διεξήγαγε η Tiffany Field όπως αναφέρει ο Gottman στο βιβλίο του *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών* (2011, σ.230), η ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να επηρεαστούν από την ψυχική κατάσταση των γονέων. Η έρευνα έδειξε πως 6 μηνών βρέφη τα οποία μεγάλωναν με μητέρες που υπέφεραν από κατάθλιψη υστερούσαν ψυχικά, βιοσωματικά και νοητικά σε σύγκριση με βρέφη που μεγάλωναν σε ένα ψυχικά υγιές περιβάλλον. Φαίνεται πως η μητρική κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τις εγκεφαλικές λειτουργίες του βρέφους και να καθορίσει εάν ένα συναισθηματικό γεγονός εκλαμβάνεται ως αρνητική ή θετική εμπειρία. (Gottman, 2011)

(6-9 μηνών)

Σε αυτή την ηλικία αρχίζουν να διαμορφώνονται οι κοινωνικές του δεξιότητες. Το βρέφος αποκτά το άγχος του αγνώστου, δηλαδή δημιουργείται το αίσθημα του άγχους όταν αντικρίζει ξένα για εκείνο πρόσωπα και αντανακλαστικά αναζητά τους γονείς του για να βρει το αίσθημα της παρηγοριάς και να πάρει την επιβεβαίωση πως όλα είναι εντάξει. Παράλληλα, τους ζητά συναισθηματικές πληροφορίες για το πως να διαχειριστεί τα άτομα αυτά (Μελισσαράτου, 2020).

(9-12 μηνών)

Σε αυτό το στάδιο αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι και οι άνθρωποι γύρω του καταλαβαίνουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται ισχυρότερος ο συναισθηματικός δεσμός με τους γονείς και παράλληλα ακολουθεί το άγχος αποχωρισμού. (Gottman, 2011)

B. ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (1-3 ετών)

Τα παιδιά με την ολοκλήρωση του πρώτου έτους της ζωής τους έχουν αναπτύξει την ικανότητα εκδήλωσης κάποιων συναισθημάτων, πιο συγκεκριμένα το συναίσθημα της δυσφορία και της έκπληξης (Κακαβούλης, 1997). Επίσης, σε αυτή την ηλικία αρχίζουν να αποκτούν την αντίληψη του εαυτού και την αντίληψη της ιδιοκτησίας. Δεν θέλουν να μοιράζονται και έχουν την αίσθηση πως οι επιλογές που τους δίνονται δεν είναι αρκετές. (Μελισσαράτου, 2020)

C. ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (4-12 ετών)

Η μετάβαση από τη βρεφική στην παιδική ηλικία προκαλεί πολλές αλλαγές και εξελίξεις στη συναισθηματική κατανόηση και έκφραση των παιδιών. Αρχικά, τα παιδιά είναι πλέον σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους λεκτικά ή μη, να εντοπίζουν καταστάσεις που προκαλούν τα συναισθήματά τους, να κατανοούν τι τα προκαλεί και να γνωρίζουν τις συνέπειες συγκεκριμένων συναισθηματικών αντιδράσεων. Μπορούν επίσης να περιγράψουν τα συναισθήματα που νιώθουν και να αντιληφθούν τις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων. Στην ηλικία αυτή, ένα παιδί είναι σε θέση να μάθει πώς να εκφράζει τα συναισθήματά του σε άλλους ανθρώπους, αντιλαμβάνεται πως μπορεί να βιώνει διαφορετικά συναισθήματα ταυτόχρονα. Τέλος μπορεί να κατανοήσει κοινωνικά συναισθήματα και συναισθήματα που έχουν να κάνουν με την αυτογνωσία. (Εμμανουήλ, 2021)

D. ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (12+)

Ένα παιδί που διανύει την εφηβεία βρίσκεται αντιμέτωπο με προβληματισμούς και ανησυχίες για την ίδια του την ταυτότητα: «Ποιος είμαι; Τι θα γίνω; Ποιος θα έπρεπε να είμαι;» (Gottman, 2011) . Σε αυτήν την περίοδο, ο έφηβος με σκοπό να λύσει τα ερωτήματά του εστιάζει την προσοχή του περισσότερο στον εαυτό του και στους φίλους του. Χάνει το ενδιαφέρον για το οικογενειακό του περιβάλλον του όπως κάποτε είχε. Οι έφηβοι συχνά αμφιταλαντεύονται με τις επιλογές που έχουν, προσπαθούν και εξερευνούν συνεχώς νέες και συχνά επικίνδυνες εμπειρίες. Σε αυτή την ηλικία, καλούνται να εξισορροπήσουν τα συναισθήματα («θέλω») και τη λογική («πρέπει»). Στην ηλικία αυτή τα συναισθήματα ποικίλουν και μεταβάλλονται συνεχώς. Τα πιο συχνά συναισθήματα είναι εκείνα του άγχους και της ανικανοποίησης (Gottman, 2011).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Όπως έχει αναφερθεί ήδη στη Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner στο 4ο Κεφάλαιο του παρόντος πονήματος, η νοημοσύνη του ανθρώπου απαρτίζεται από πολλούς τύπους και ένας από αυτούς είναι ο τύπος της *μουσικής νοημοσύνης*. Η μελέτη της μουσικής νοημοσύνης μπορεί να βοηθήσει τους επιστήμονες να κατανοήσουν σε ένα βαθύτερο επίπεδο τη μουσική τέχνη και τη σχέση της με άλλους τύπους της ανθρώπινης νοημοσύνης. (Gardner, 1983).

Έρευνες δείχνουν ότι η ακρόαση μουσικής μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά συναισθήματα στους ανθρώπους, τα οποία καθορίζονται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη μουσική τους εμπειρία.

Robazza, Macaluso & D 'Urso (1994)

Στόχος της μελέτης των Robazza, Macaluso και D 'Urso ήταν να εξετάσει με ποιον τρόπο οι παραπάνω παράμετροι παρουσιάζουν συναισθήματα ευτυχίας, θλίψης, θυμού και φόβου κατά την ακρόαση κλασικής μουσικής. Σε αυτή την έρευνα προέκυψε το συμπέρασμα ότι όσοι είχαν μουσική εμπειρία ένιωθαν πανομοιότυπα συναισθήματα με εκείνους που δεν είχαν. Το φύλο δεν επηρέασε τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων κατά την μουσική ακρόαση. Παρόλα αυτά φάνηκε πως η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς και πόσο διαφορετικά συνδέουν την μουσική με το συναίσθημα οι ηλικιακές ομάδες. Συγκριτικά με κορίτσια νεότερης ηλικίας, οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να συσχετίσουν ένα μουσικό κομμάτι με το συναίσθημα του θυμού. Τα παιδιά είναι πιο πιθανό να συνδέσουν ένα μουσικό κομμάτι με την ευτυχία.

Δείγμα της παραπάνω έρευνας αποτέλεσαν παιδιά σχολικής ηλικίας , όπως αναφέρει η Βερεσετζίδου (2017), και κατέδειξε πως θεμελιώδεις συντελεστές που έχουν βασικό ρόλο στην αναγνώριση συναισθημάτων μέσω της μουσικής ακρόασης αποτελούν:

- i. «η ηλικία του παιδιού»
- ii. «η ωρίμανση του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος»
- iii. «οι ατομικές διαφορές στο χαρακτήρα και τις προτιμήσεις του κάθε παιδιού»

- iv. «οι διαφορές φύλου»
- v. «η προϋπάρχουσα μουσική γνώση»
- vi. «το οικογενειακό περιβάλλον και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας»
- vii. «οι επιρροές του κοινωνικοπολιτιστικού περιβάλλοντος»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Για πολλά χρόνια, όπως αναφέρει η Εμμανουήλ (2021) οι γονείς και οι παιδαγωγοί είχαν πολύ συγκεκριμένους ρόλους στη ζωή των παιδιών. Οι γονείς είχαν τον ρόλο να επιμορφώσουν την συναισθηματική αντίληψη και έκφραση των παιδιών τους ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους και για την διδασκαλία της αποδεκτής κοινωνικής συμπεριφοράς, άρα ήταν υπεύθυνοι για το συναισθηματικό πηλίκο (EQ). Ενώ οι παιδαγωγοί ήταν υπεύθυνη για την νοητική επιμόρφωση τους, άρα του πηλίκου νοημοσύνης (IQ).

7.1 Συναισθηματική Νοημοσύνη & Εκπαίδευση

Με βάση την θεωρία του Daniel Goleman (1995) η συναισθηματική νοημοσύνη διαφοροποιείται από εκείνη της ορθολογικής, παρόλα αυτά δρουν παράλληλα και συνυπάρχουν με αποτέλεσμα να επιτυγχάνονται τα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου.

Σύμφωνα με τον προαναφερθέντα, ο αριθμός των ατόμων που αδυνατούν να ανταποκριθούν στις κοινωνικές ανάγκες λόγω έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων αυξάνεται και η σχολική εκπαίδευση φαίνεται να είναι ένας βασικός τρόπος αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος. Τα σχολεία για πολλά χρόνια εκπαίδευαν τα παιδιά ώστε να σταθούν λειτουργικά μέσα στην κοινωνία χωρίς να υπολογίζουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες οι οποίες είναι αναγκαίες για την καλλιέργεια της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Ως εκ τούτου, η CASEL (Collaboration for the Advancement of Social and Emotional Learning) ιδρύθηκε το 1997 με απώτερο σκοπό την ανταλλαγή προοπτικών και ιδεών για την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων στα σχολεία. Πολλοί ερευνητές υποστήριξαν πως η τυπική διδασκαλία πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο κατά τις ώρες της διδακτικής της συναισθηματικής

παιδείας. Επιπλέον, συναισθηματική αγωγή μπορεί να γίνει μόνο από άτομα τα οποία έχουν λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση, όπως παραδείγματος χάριν οι σχολικοί σύμβουλοι. Σε αυτή την περίπτωση, τα μαθήματα μουσικής μπορούν να αποτελέσουν ένα ισχυρό εργαλείο για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών. (McClung, 2000)

Συνεχίζοντας με την θεωρία του Goleman, για την επακόλουθη ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του ανθρώπου σημαντικό ρόλο έχουν η κοινωνικοποίηση του ατόμου και οι αλληλεπιδράσεις που προκύπτουν. Η κοινωνική αλληλεπίδραση στα μαθήματα μουσικής πολλές φορές παρουσιάζεται ως όφελος της διδασκαλίας. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις στα μαθήματα μουσικής οδηγούν τα παιδιά στο να μάθουν να αντιλαμβάνονται, να κατανοούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους αλλά και να διακρίνουν τα συναισθήματα των άλλων ατόμων. Ένα παράδειγμα που μπορεί να δοθεί για την κοινωνική αλληλεπίδραση στα μαθήματα μουσικής είναι ο μαέστρος ενός μουσικού συνόλου. Η σχέση αλληλεπίδρασης δασκάλου - μαθητή επιτυγχάνεται αυτόματα όταν ο μαέστρος θα διορθώσει τους μαθητές του, ενώ η κοινωνική αλληλεπίδραση γίνεται όταν ο μαέστρος ζητήσει από τα παιδιά να εξασκήσουν, σε ολιγάριθμες ομάδες, ένα συγκεκριμένο μέρος του κομματιού το οποίο χρειάζεται περισσότερη δουλειά. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά βρίσκονται σε θέση να αλληλεπιδράσουν, να δώσουν και να πάρουν ιδέες με σκοπό να καταλήξουν σε μια ομόφωνη απόφαση. Κατά τον τρόπο αυτό τα παιδιά αναπτύσσουν συνεργατικές ικανότητες, εντάσσονται σε μια ομάδα και εκπαιδεύονται στο να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων παιδιών (Kaschub, 2002).

Η διεθνής Επιτροπή της UNESCO για την εκπαίδευση, όπως αναφέρει η Εμμανουήλ (2021), έκανε ριζικές αλλαγές στη παιδεία. Η νέα μορφή εκπαίδευσης στηρίζεται σε 4 «πυλώνες» μάθησης, δύο εκ των οποίων (iii, iv) έρχονται σε συσχέτιση με την συναισθηματική νοημοσύνη:

- i. learning to know - μαθαίνω να γνωρίζω
- ii. learning to do - μαθαίνω να κάνω
- iii. learning to live together - μαθαίνω να συμβιώνω
- iv. learning to be - μαθαίνω να είμαι

7.1 Συναισθηματική Νοημοσύνη & Μουσική Εκπαίδευση

Η συναισθηματική νοημοσύνη στην εκπαίδευση έχει εγείρει το ενδιαφέρον των επιστημόνων τα τελευταία χρόνια. Η ανάγκη για την ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολεία έχει έρθει από τις τεχνολογικές εξελίξεις, τις κοινωνικοοικονομικές αλλαγές και τις μελλοντικές προκλήσεις με τις οποίες πιθανώς θα αναγκαστούν να έρθουν αντιμέτωποι οι νέοι, όπως λόγω χάριν η ομαδική εργασία. Η μουσική μπορεί να προκαλεί συναισθήματα και να αποτελεί τρόπο έκφρασης για πάρα πολλούς ανθρώπους. Η σύνδεση συναισθημάτων και μουσικής φανερώνεται μέσω συναισθηματικών ερεθισμάτων που εκδηλώνονται και μέσω φυσιολογικών αλλαγών του σώματος, όπως για παράδειγμα αλλαγή της θερμοκρασίας, της αναπνοής, των καρδιακών παλμών κλπ.

Η μουσική εκπαίδευση προάγει τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών με ποικιλόμορφους τρόπους. Οι δραστηριότητες απαιτούν κοινωνική αλληλεπίδραση και συνεργασία και συμβάλουν στην ενίσχυση της ικανότητας αξιολόγησης των συναισθημάτων των άλλων και των προσωπικών συναισθημάτων του παιδιού. (Blasco-Magraner et al., 2021)

Παρακάτω παρατίθενται τρεις από τους τομείς της συναισθηματικής καλλιέργειας των παιδιών, στους οποίους η μουσική αγωγή επιδρά σημαντικά:

A. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μελέτες δείχνουν ότι οι πρωτοετείς και οι δευτεροετείς μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι πιο πιθανό να αναγνωρίσουν συναισθήματα ευτυχίας - χαράς (greater happiness) σε μουσικές συνθέσεις μείζονος τροπου παρά ελάσσονος. Μεγαλύτερη αντίληψη της διαφοράς μεταξύ των δύο κλιμάκων τείνουν να έχουν τα παιδιά που έχουν ή εξακολουθούν να λαμβάνουν μουσική εκπαίδευση (Nieminen et al, 2012, Kim et al., 2018). Κατά αυτόν τον τρόπο, φαίνεται πως η μουσική εκπαίδευση προάγει την ανάπτυξη των ικανοτήτων της αντίληψης και της αναγνώρισης μουσικών συναισθημάτων, ιδιαίτερα συναισθημάτων όπως η χαρά και η ευτυχία. Η σύνδεση του συναισθήματος της ευτυχίας με τον μείζονα τρόπο γίνεται κυρίως σε παιδιά ηλικίας 6-7 ετών ενώ αργότερα σε μεγαλύτερη ηλικία φαίνεται να ακολουθεί η συσχέτιση της

ελάσσονας κλίμακας με αρνητικά συναισθήματα όπως εκείνο της θλίψης. Τα παραπάνω αποτελέσματα οδήγησαν τους επιστήμονες στη σκέψη πως ο ρόλος της μουσικής αγωγής είναι κυρίως στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων παρά των αρνητικών. (Nieminen et al, 2012). Ακόμη, από την μελέτη που διεξήγαγαν οι Schellenberg et al. (2012) φαίνεται πως παιδιά που υστερούν σε κοινωνικές ικανότητες δείχνουν μεγάλη πρόοδο και βελτίωση με την βοήθεια της μουσικής αγωγής σε αντίθεση με τα παιδιά που έχουν ήδη ανεπτυγμένες τις ικανότητες αυτές. Παρόλα αυτά σύμφωνα με την Εμμανουήλ (2021) παιδιά τα οποία έχουν λάβει μια στοιχειώδη μουσική μόρφωση είναι πιο πιθανό να αντιληφθούν και να αναγνωρίσουν συναισθήματα με τη βοήθεια εικόνων και κειμένων σε σχέση με άτομα που δεν εκτέθηκαν σε κάποια μουσική εκπαίδευση αλλά οι ερευνητές δεν απέκλεισαν το γεγονός ότι τα αποτελέσματα μπορούν να επηρεαστούν από το IQ.

B. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Ερευνητικά ευρήματα έχουν δείξει ότι παιδιά με βασική μουσική εκπαίδευση μπορούν να αναπτύξουν την ικανότητα της συναισθηματικής έκφρασης. Ειδικότερα, κατά την ακρόαση μουσικής παιδιά 4-5 ετών μπορούν να αντιληφθούν κάποια συναισθήματα όπως η χαρά, ο θυμός, ή ο φόβος και να τα εκδηλώνουν σωματικά (Boone et al., 2008). Επιπροσθέτως, μαθητές που προέρχονται από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο έχουν αναπτύξει την ικανότητα να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω του συστήματος μουσικο-εκπαιδευτικού περιεχομένου του Orff ή μέσω της μουσικοθεραπείας. (Εμμανουήλ, 2021)

C. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Η συναισθηματική ρύθμιση είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται και να ελέγχει τα συναισθήματα του, σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από τους Brown & Sax (2013)

Τα παιδιά που συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα που είχαν ως επίκεντρο τις τέχνες είχαν καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους, θετικών και αρνητικών, σε σύγκριση με παιδιά που συμμετείχαν σε τυπικά εκπαιδευτικά προγράμματα. Οι μελέτες των Pellitteri, Stern, Nakhuita (1999), Jacobi (2012) και Edgar (2013) έδειξαν πως η μουσική επιμόρφωση αποτελεί ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτές οι συναισθηματικές ικανότητες χωρίζονται στις *ενδοπροσωπικές* -η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του- και στις *διαπροσωπικές* δεξιότητες -η ικανότητα της αντίληψης και της αναγνώρισης συναισθημάτων άλλων ανθρώπων-.

Ενδοπροσωπικές Ικανότητες

- αυτοαντίληψη
- μακροθυμία
- διαχείριση αυθορμητισμού
- υπευθυνότητα
- ορθοέπεια
- δημιουργικότητα

Διαπροσωπικές Ικανότητες

- Η αίσθηση του ανήκειν
- συνεργασία
- ενσυναίσθηση
- ενεργή ακρόαση (active listening): η ικανότητα ενός ατόμου να παρατηρεί εκφράσεις προσώπου και μορφασμούς, να ακούει με προσοχή και μέσω αυτών των παρατηρήσεων να μπορεί να είναι σε θέση να κάνει μια επικοδομητική κριτική στον συνομιλητή και να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις και παρεξηγήσεις

Για την ανάδειξη των ανωτέρων ικανοτήτων, οι προαναφερθέντες ερευνητές υπογραμμίζουν τα παρακάτω ερευνητικά αποτελέσματα:

- i. Μέσω της ομαδικής συνεργασίας οι μαθητές γνωρίζουν και αποκτούν την ικανότητα του σεβασμού ως προς την γνώμη των γύρω τους, γίνονται υπεύθυνοι και αναγνωρίζουν τις πράξεις τους.
- ii. Δραστηριότητες που ενισχύουν την σύνδεση μουσικής και συναισθημάτων βοηθούν τα παιδιά στο να βρουν και να εξελίξουν τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων τους.
- iii. Μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού ενισχύεται η ελεύθερη συναισθηματική έκφραση των παιδιών χωρίς να τους δεσμεύει το τυπικό περιβάλλον της τάξης.
(Pellitteri, Stern, Nakhuita, 1999, Jacobi, 2012, Edgar 2013)

Σύμφωνα με την Παπαπαναγιώτου (2009) η αποκλίνουσα σκέψη, σε αντίθεση με την συγκλίνουσα, σχετίζεται άμεσα με την μουσική δημιουργικότητα, καθώς προσπαθεί να βρει ποικίλες λύσεις ενός προβλήματος, ενώ η δεύτερη επιτρέπει την αναζήτηση μίας και μοναδικής λύσης.

Παραθέτοντας τα λόγια της προαναφερθείσας « η μουσική, κυρίως μέσα από τη μορφή δημιουργικών δραστηριοτήτων, είναι...μία δυναμική πνευματική διεργασία, που εναλλάσσεται μεταξύ αποκλίνουσας (φανταστικής) και συγκλίνουσας (λειτουργικής) σκέψης, αλλάζοντας στάδια με το χρόνο...και που μπορεί να εμπεριέχει και τα δύο είδη σκέψης όταν παρατηρείται σε ρεαλιστικά πλαίσια» (Παπαπαναγιώτου, 2009, σ. 216)

Ο αυτοσχεδιασμός και η σύνθεση υφαίνουν τις κύριες μορφές μουσικής δημιουργικότητας, ωστόσο έρευνες που έχουν διεξαχθεί μέχρι σήμερα έχουν διευρύνει το φάσμα των μορφών αυτών όπως η «δημιουργική μουσική ακρόαση» και η «δημιουργική μουσική εκτέλεση». Οι δύο πρώτες αναφερόμενες μορφές, ο αυτοσχεδιασμός και η σύνθεση, είναι μορφές που στην παιδική ηλικία δύσκολα μπορούν να αναλυθούν μεμονωμένα, καθώς η μουσική δημιουργικότητα της ηλικίας αυτής βηματίζει πάνω στην μορφή του αυτοσχεδιασμού. Η έλλειψη μουσικών γνώσεων καθιστά την μουσική δημιουργική σύνθεση δύσκολη (Παπαπαναγιώτου, 2009).

Πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα έδειξαν πως η παιδική δημιουργικότητα μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω κάποιων παραγόντων και να ενισχύσει τη δημιουργία πολύπλοκης μουσικής σύνθεσης. Οι παράγοντες αυτοί, όπως αναφέρει η Παπαπαναγιώτου (2009, σ. 219) είναι οι εξής:

1. « η εξασφάλιση κατάλληλων ερεθισμάτων και υλικών»
2. «η απόκτηση δεξιοτήτων και μουσικών εμπειριών»
3. «ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες»

«η δημιουργική σκέψη αποτελεί επίκτητη ικανότητα και θα πρέπει επομένως να ενθαρρύνεται η καλλιέργειά της στη εκπαίδευση μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες» (Παπαπαναγιώτου, 2009, σ.219)

Σήμερα είναι αποδεκτό πως όλα τα παιδιά έχουν δυνατότητα ανάπτυξης δημιουργικότητας σε κάποιον τομέα, ως εκ τούτου η επιστημονική κοινότητα έχει απορρίψει την ελιτίστικη προσέγγιση της δημιουργικότητας και έχει προσανατολιστεί στην πλέον πιο δημοκρατική. Για την δημιουργία της θεωρίας των «Πολλαπλών Τύπων Νοημοσύνης» ο Gardner κινήθηκε από το ίδιο ερέθισμα.

Τα παιδιά με την συμμετοχή τους σε μουσικά σύνολα και παραστάσεις τους καλλιεργούν την ικανότητα να εναλλάσσονται, να ακούν και να εκφράζουν αμοιβαίο σεβασμό και υποστήριξη κατά την διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, ακόμη και μέσα από τις αποτυχίες και τα λάθη που προκύπτουν. (Jacobi, 2012)

Οι συναισθηματικές ικανότητες των παιδιών εξελίσσονται σταδιακά. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω ασκήσεων, όπου μικρές ομάδες παιδιών δημιουργούν μουσική που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα που έχει επιλέξει η κάθε ομάδα, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της τάξης επιχειρούν να μαντέψουν ποιο είναι το συναίσθημα με βάση τη μουσική των συμμαθητών τους. (Jacobi, 2012)

Η σύνδεση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την μουσική ενασχόληση μπορεί να λειτουργήσει και αντίστροφα. Η ποιότητα της μουσικής έκφρασης μπορεί να επηρεαστεί μέσω του συνειδητού συσχετισμού συγκεκριμένων συναισθημάτων και μουσικών στοιχείων. Έχει αποδειχθεί πως συναισθήματα χαράς εκφράζονται μουσικά με γρήγορους ρυθμούς, υψηλές ταχύτητες και εντάσεις και *staccato* άρθρωση, ενώ

αντίστοιχα για τη λύπη χρησιμοποιούνται *legato* αρθρώσεις, αργοί ρυθμοί και χαμηλότερες εντάσεις. Άτομα της ίδιας κουλτούρας έχουν την τάση να περιγράφουν με κοινούς συναισθηματικούς όρους κάποια μουσικά αποσπάσματα. Από τα παραπάνω αποδεικνύεται η στενή σχέση μεταξύ συναισθηματικών προσδιορισμών και μουσικών χαρακτηριστικών (Εμμανουήλ, 2021).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα παραπάνω κεφάλαια διαφαίνεται πως η σύνδεση αντίληψης του ανθρώπινου συναισθηματικού κόσμου με την μουσική παιδεία προϋπάρχει από τα αρχαία χρόνια. Η μουσική είχε και συνεχίζει να έχει θεσμικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου και η σημαντικότητα της καταδεικνύεται από την συμβολή της στην καλλιέργεια του ήθους. Όπως αποφαινεται και ο Πλάτωνας *«Η μουσική είναι ένας ηθικός κανόνας. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στη σκέψη, απογειώνει τη φαντασία, χαρίζει χαρά στη λύπη και ζωή στα πάντα»* (Αποφθέγματα για τη μουσική - Ελεύθερο Ωδείο, 2020). Ο σκοπός της ζωής για τους αρχαίους Έλληνες ήταν η εναρμόνιση σώματος και ψυχής. Η μουσική εκπαίδευση έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στην επίτευξη αυτής της ιδέας. Μορφωμένοι άνθρωποι θεωρούνταν μόνο όσοι είχαν λάβει στην εκπαίδευση τους και μουσικές γνώσεις.

Παρόλο που μελέτες έχουν δείξει την σημαντικότητα της μουσικής ως προς την νευροβιολογική ανάπτυξη και ισορροπία του ανθρώπου και όχι μόνο, δεν της δίνεται ο αντίστοιχα σημαντικός ρόλος στην εκπαίδευση και κατ'επέκταση στην ζωή του ανθρώπου. Τα ερευνητικά αυτά ευρήματα έδειξαν πως, πέραν της ανάπτυξης του συναισθηματικού κόσμου των ανθρώπων, η μουσική ακρόαση ενισχύει εγκεφαλικές περιοχές που είναι υπεύθυνες για τη λειτουργία της μνήμης, τον έλεγχο της προσοχής, την επεξεργασία ακουστικών πληροφοριών και την ανάγνωση. Επιπλέον η μουσική παραγωγή ασκεί και ενισχύει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τη λεκτική και μαθηματική ακρίβεια και τη συνδυαστική σκέψη. Οι παραπάνω αναφορές καταδεικνύουν τον κομβικό ρόλο της διδασκαλίας της μουσικής ως προς τους παιδαγωγικούς στόχους, καθώς προάγει τη διάδοση της πολιτιστικής κληρονομιάς, τη δημιουργία και διατήρηση της πολιτιστικής ζωής, την απόκτηση εμπειρίας και την κατανόηση εννοιών, που είναι απρόσιτες με άλλου είδους προσέγγιση, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την έκφραση των εσωτερικών σκέψεων και συναισθημάτων.

Το συναίσθημα αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό για όλους τους ανθρώπους, αλλά συνάμα είναι και προσωπικό ζήτημα του καθενός. Ο χαρακτήρας του συναισθήματος απαρτίζεται από πολυπλευρικότητα και όχι από μία μόνο διάσταση, δηλαδή ένα συναίσθημα δεν είναι μόνο καλό ή κακό, ευχάριστο ή δυσάρεστο, π.χ το συναίσθημα του θυμού. Παρόλο που κατατάσσεται στην κατηγορία των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί η αίσθηση να είναι ευχάριστη για το άτομο το οποίο το βιώνει, όταν έρθει η ώρα της «νεμέσεως». Επιπρόσθετα, ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων είναι διαφορετικός για τον κάθε άνθρωπο. Για τους παραπάνω λόγους η περιγραφή του συναισθήματος και η εδραίωση ορολογίας αποτελούν δύσκολο ζήτημα για τους επιστήμονες και όχι μόνο.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην γέννηση συναισθημάτων είναι αρίφνητοι. Ένας από τους πιο ιδιαίτερους παράγοντες είναι η μουσική, είτε μέσω της ακρόασης είτε μέσω της παραγωγής της. Ακόμη, η μουσική, πέρα από την δημιουργία συναισθημάτων, αποτελεί και δίοδο για την έκφραση τους, φαινόμενο το οποίο συνεχώς ανακυκλώνεται πλάθοντας, κατά αυτόν τον τρόπο, έναν κύκλο δημιουργίας και έκφρασης συναισθημάτων.

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι η έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Robazza, Macaluso και D 'Urso (1994), η οποία έδειξε πως μέσω της μουσικής ακρόασης δημιουργούνται διάφορα συναισθήματα στους ανθρώπους τα οποία σχετίζονται με την ηλικία και όχι τόσο με το φύλο και την μουσική εμπειρία. Επίσης, σημαντικό είναι το αποτέλεσμα που έδειξε ότι τα παιδιά συνδέουν μία μουσική μελωδία με ένα θετικό συναίσθημα σε αντίθεση με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που είναι πιο πιθανό να κάνουν την ίδια σύνδεση με ένα αρνητικό.

Είναι αξιοσημείωτο πόσο ίδιοι και, την ίδια χρονική στιγμή, πόσο διαφορετικοί είναι οι άνθρωποι μεταξύ τους σε συναισθηματικό επίπεδο παρατήρησης. Πέραν των συναισθημάτων, ένα ακόμα ανθρώπινο χαρακτηριστικό που δίνει ομοιότητα και διαφορετικότητα στον άνθρωπο είναι η ορθολογική νοημοσύνη (IQ), που σύμφωνα με την θεωρία που ανέπτυξε ο Gardner αποτελείται τουλάχιστον από επτά τύπους οι οποίοι όσο αυτόνομοι τόσο αλληλένδετοι είναι μεταξύ τους. Ένας από τους επτά τύπους είναι και η Μουσική, της οποίας η ανάπτυξη έρχεται πρώτη από όλους τους υπόλοιπους. Η κάθε νοημοσύνη απαρτίζεται από πολλές υπονοημοσύνες. Για παράδειγμα, στον προαναφερθέντα τύπο συγκαταλέγονται οι υπονοημοσύνες της μουσικής κριτικής, της μουσικής σύνθεσης, το τραγούδι κ.α. Παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη των τύπων νοημοσύνης είναι οι εξωτερικοί και οι γονιδιακοί παράγοντες ενώ τύποι που αναπτύσσονται περισσότερο από άλλους είναι αυτοί που επηρεάζονται από το πολιτισμικό περιβάλλον, την εκπαίδευση που θα λάβει ένα παιδί -κυρίως την προσχολική-, την ανατροφή που θα του δοθεί ή και κληρονομικοί παράγοντες.

Παρόλα αυτά όσες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί και όσα ερευνητικά ευρήματα έχουν εξαχθεί για την ανθρώπινη νοημοσύνη, ίσως δεν είναι αρκετά για να μπορέσουν να αποδώσουν με ακρίβεια, ορθότητα και αρτιότητα την ύπαρξη της. Είναι ένα πεδίο το οποίο παραμένει ακόμα άγνωστο και δύσκολο για την ανθρώπινη αντίληψη.

Η συναισθηματική νοημοσύνη, διαφέροντας από εκείνη της ορθολογικής, είναι υπεύθυνη για την επιτυχία στη ζωή του ανθρώπου σε σχέση με τον ίδιο του τον εαυτό και την αλληλεπίδραση που έχει με τους υπόλοιπους ανθρώπους. Κατά πόσο ένα άτομο έχει αναπτύξει τις ικανότητες των οποίων ο ρόλος τους είναι η αντίληψη, η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων του ιδίου αλλά και των γύρω του, δείχνει πόσο ανεπτυγμένη ή μη είναι η συναισθηματική του νοημοσύνη. Ο Thorndike όρισε την κοινωνική νοημοσύνη ως «την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί, να διαχειρίζεται αλλά και να δρα σοφά στις ανθρώπινες σχέσεις» όπως αναφέρεται στους Mayer and Salovey (1993, σ.435) και μεταφράζεται από την Σπανοπούλου (2016, σ.3). Στην ίδια ιδέα βασίστηκε και ο όρος της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Στον παραπάνω ορισμό ο Thorndike χρησιμοποιώντας με λεπτότητα και ακρίβεια την φράση «να δρα σοφά» («to act wisely»), ίσως να θέλει να δώσει την ικανότητα στον καθένα από εμάς να το ερμηνεύσουμε σύμφωνα με την δική μας αντίληψη και τα δικά μας πιστεύω για το ποια πράξη θεωρείται αρκετά «σοφή». Σύμφωνα με την δικιά μου ερμηνεία, δρα κάποιος σοφά

όταν «αποστασιοποιείται» από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και παίρνει την θέση του παρατηρητή. Με αυτόν τον τρόπο βλέπει τα γεγονότα πιο σφαιρικά με αποτέλεσμα να έχει μια πιο αντικειμενική κρίση.

Ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα που εμφανίζεται στην κοινωνία μας τη δεδομένη στιγμή είναι πως αυξάνεται ολοένα ο αριθμός των ατόμων που αδυνατούν να ανταποκριθούν στις κοινωνικές ανάγκες λόγω έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων. Μία λύση που μπορεί να δώσει θετικά αποτελέσματα αποτελεί η σχολική εκπαίδευση. Βάσει των ερευνών, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης ξεκινάει από τα πρώτα στάδια της ζωής του ανθρώπου και εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς, αλλά ακόμα δεν έχει αποσαφηνιστεί η ηλικιακή περίοδος στην οποία ολοκληρώνεται η ανάπτυξη αυτή.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν καταδείξει πως σημαντικό εργαλείο για την καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσω της σχολικής εκπαίδευσης μπορεί να αποτελέσει η Μουσική Αγωγή, καθώς συμβάλλει σημαντικά στην συναισθηματική έκφραση, στην ανάπτυξη της αντίληψης και αξιολόγησης των συναισθημάτων, στην συναισθηματική ρύθμιση κ.α. Ακόμη, μέσω των μουσικών δραστηριοτήτων ενισχύεται η δημιουργικότητα, ο μουσικός αυτοσχεδιασμός - μέσω του οποίου αναδύεται η συναισθηματική έκφραση-, το ομαδικό πνεύμα και ο αλληλοσεβασμός.

Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί έως τώρα ποικίλλουν σε αριθμό και τα αποτελέσματα που φέρουν μπορούν να βοηθήσουν την επιστημονική κοινότητα να εξελιχθεί περαιτέρω σε μελέτες που θα μπορούσαν να εστιάσουν στη σχέση μεταξύ της Μουσικής Αγωγής και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Μια πιο στοχευμένη έρευνα που θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί είναι η αμφίδρομη σχέση που έχει η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η Μουσική Αγωγή και με ποιον τρόπο η μία επηρεάζει την άλλη. Ακόμη, ερευνητικό ενδιαφέρον υπάρχει στο πώς θα μπορούσε η Μουσική Αγωγή να ενταχθεί στην εκπαίδευση συνδυαστικά με άλλα μαθήματα όπως η ιστορία, τα μαθηματικά, η φυσική κ.α., και με ποιον τρόπο η Μουσική Αγωγή σε συνδυασμό με άλλες μορφές τεχνών μπορεί να επηρεάσει την Συναισθηματική Νοημοσύνη του ανθρώπου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πριν ασχοληθώ με αυτήν την βιβλιογραφική έρευνα δεν είχα αντιληφθεί τον θεσμικό ρόλο και την επιρροή που έχει η Μουσική Αγωγή στη ζωή μας. Αν εδραιώναμε την Μουσική Εκπαίδευση και κατ' επέκταση τρόπους ανάπτυξης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην σχολική εκπαίδευση τότε θα ήταν δυνατό να διαχειριστούμε καλύτερα την αλληλεπίδραση των σχέσεων τόσο με τους άλλους ανθρώπους, όσο και με τον ίδιο μας τον εαυτό, έχοντας έτσι πιθανώς ως αποτέλεσμα την βελτίωση της ψυχικής υγείας ατόμου και συνόλου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ξενόγλωσση

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Armstrong, T. (1994). *Multiple Intelligences: Seven Ways to Approach Curriculum*. Educational Leadership, 52(3), 26-28.

Armstrong, T. (2000). *Multiple intelligences in the classroom*. Alexandria, Virginia USA: ASCD.

Beardsley M. C.,(1989) *Ιστορία των αισθητικών θεωριών*, μετάφραση Δημοσθένη Κουρτοβικ & Παύλου Χριστοδουλίδη, εκδόσεις Νεφέλη, Αθήνα, σ.28

Blacking J. (1981). *Η έκφραση της ανθρώπινης μουσικότητας*.

Blasco-Magraner, J. S., Bernabe-Valero, G., Marín-Liébaña, P., & Moret-Tatay, C. (2021). *Effects of the Educational Use of Music on 3- to 12-Year-Old Children's Emotional Development: A Systematic Review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(7), 3668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.

Boone, R. T., & Cunningham, J. G. (n.d.). *Children's Expression of Emotional Meaning in Music through Expressive Body Movement*. JOURNAL OF NONVERBAL BEHAVIOR, 21.

- Botelho, G. (2021, April 27). *Social Awareness and the Importance of Service Orientation*. HR Exchange Network. Retrieved May 25, 2022, from <https://my.hr.gov.nt.ca/competencies/organizational-awareness>
- Bowman Wayne D. (1998). *Philosophical Perspectives on Music*, Oxford University Press, New York
- Brown, E. D., & Sax, K. L. (2013). *Arts enrichment and preschool emotions for low-income children at risk*. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 337–346. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2012.08.002>
- Clayton, S.D. (2012). *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Madison Avenue, New York: Oxford University Press. https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=kKovr__MBnUC&oi=fnd&pg=PA128&dq=categories+of+emotions&ots=9-nXsAon86&sig=EhhMy9ynpZvF1EaSNFgyKxlQqjo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Putnam.
- Crollic, J.L. (2005). *Music and movement: an investigation of the influence of formal music training and significant athletic experience on rhythmic perception*. A thesis presented to the graduate school of the University of Florida in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in exercise and sport sciences.
- Damasio, A. R. (1998). *Emotion in the perspective of an integrated nervous system*. *Brain Research Reviews*, 26, 83-86.
- Edgar, S. N. (2013). Introducing social emotional learning to music education professional development. *Applications of Research in Music Education*, 31(2), 28-36. doi: 10.1177/8755123313480508.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). *A new pan-cultural facial expression of emotion*. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159–168. <https://doi.org/10.1007/BF00992253>

Fischer, K. W., Shaver, P. R., & Carnochan, P. (1990). *How Emotions Develop and How they Organise Development*. *Cognition & Emotion*, 4(2), 81–127.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. New York: Basic Book Inc. Ανακτήθηκε από: <https://www.academia.edu/36707975>

Gardner, H. (1999) *The disciplined mind. What all students should understand*. New York: Simon and Schuster. Ανακτήθηκε από: <https://journals.library.brocku.ca/brocked/index.php/home/article/view/335>

Goleman D. (1995), *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books. Ανακτήθηκε απο: <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>

Goleman D., & Chernis C. (2001). *The emotional Intelligent Workplace*. San Francisco: Jossey- Bass. Ανακτήθηκε απο: file:///Users/danai/Downloads/The_Emotionally_Intelligent_Workplace_How_to_Select.pdf

Goleman D. (2011). Μετάφραση: Παπασταύρου Α. *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»;*. Εκδόσεις πεδίο, Αθήνα

Gottman, J. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη. Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς*. Επιστημονική Επιμέλεια: Χ. Χατζηχρήστου. Αθήνα: Πεδίο

Handel, S. (2011). *Classification of Emotions*. Ανακτήθηκε απο: <https://www.theemotionmachine.com/classification-of-emotions/>

Hayes, J.R. (1981). *The complete problem solver*. Philadelphia: The Franklin Institute Press.

Hockenbury, D. & Hockenbury, S.E. (2007). *Discovering Psychology*. New York: Worth Publishers.

Jacobi, B. S. (2012). Opportunities for socioemotional learning in music classrooms. *Music Educators Journal*, 99(2), 68-74. doi: 10.1177/0027432112459082.

Kaschub, M. (2002). *Defining Emotional Intelligence in Music Education*. *Arts Education Policy Review*, 103(5), 9–15. <https://doi.org/10.1080/10632910209600299>.

Kim, H.-S., & Kim, H.-S. (2018). *Effect of a musical instrument performance program on emotional intelligence, anxiety, and aggression in Korean elementary school children*. *Psychology of Music*, 46(3), 440–453.
<https://doi.org/10.1177/0305735617729028>

Kimuyu P. (2018) *The Relationship between Reason and Emotions in Descartes, Spinoza and Hume's Classical Theories*. Ανακτήθηκε απο: <https://www.grin.com/document/430704>

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). *A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition*. *Motivation and Emotion*, <https://doi.org/10.1007/BF00992553>.

Lane R.D. & Schwartz G.E. (1987). *Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology*. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.

LeDoux, J. (1993). *Emotional Memory Systems in the Brain*. Elsevier, 58(1-2), 69- 79. [https://doi.org/10.1016/0166-4328\(93\)90091-4](https://doi.org/10.1016/0166-4328(93)90091-4).

Lane, R. D., & Smith, R. (2021). *Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill*. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>

Lippman E. A. (1964). *Musical thought in Ancient Greece*. εκδόσεις Columbia University Press, New York. Ανακτήθηκε από:
<https://archive.org/details/musicalthoughtin00lipp/page/n15/mode/2up>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

Mayer D J., Salovey P., Caruso D. (2012). *18 - Models of Emotional Intelligence*. Publisher Cambridge University Press. pp. 396 - 420 DOI:
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>

Mayer, J.D., Caruso, D. & Salovey, P. (2000^α). *Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales*. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass

Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R. (2000^β) *Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability*. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, John Willey & Sons, Inc.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000^γ). *Models of emotional intelligence*. In R. J. Sternberg (Eds.), *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press.

McClung, A. (2000). *Extramusical Skills in the Music Classroom*. *Music Educators Journal*.

Michels, U. (1977). *Ατλας της μουσικής*. Εκδόσεις Φ. Νάκας, Αθήνα 1994 1995.

Nieminen, S., Istók, E., Brattico, E., & Tervaniemi, M. (2012). *The development of the aesthetic experience of music: Preference, emotions, and beauty*. *Musicae Scientiae*, 16(3), 372–391. <https://doi.org/10.1177/1029864912450454>

Pellitteri, J., Stern, R., & Nakhutina, L. (1999). Music: The sounds of emotional intelligence. *Voices from the Middle*, 7(1), 25-29.

Petrides K.V. Furnham A., (2001), *Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies*. *European Journal of Personality*, (15)

Plamper, J., & Tribe, K. (2015). *The history of emotions: An introduction (First edition.)*. New York, New York: Oxford University Press.

Quebbeman, A. J., & Rozell, E. J. (2002). *Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression: The impact on behavior choice*. *Human Resource Management Review*, 12(1), 125–143.
[https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(01\)00054-7](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(01)00054-7)

Robazza C., Macaluso C., & D' Urso V. (1994). *Emotional reactions to music by gender, age, and expertise*, *Perceptual and Motor Skills*, pp: 939-944.
<https://doi/10.2466/pms.1994.79.2.939>

Ruch F. L., Zimbardo P. G. (1971). *Psychology And Life 8th Edition*. Publisher Scott Foresman & Company

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-90). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Schellenberg, E. G., & Mankarious, M. (2012). *Music training and emotion comprehension in childhood. Emotion*, 12(5), 887–891.

<https://doi.org/10.1037/a0027971>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). *Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, (25), 167-177.

Sherwood, L. (2012). *Introduction to Human Physiology*. Pacific Grove: Brooks

Sroufe L. A. (2005). *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. Attachment and Human Development*, 7, 349-367

Sternberg, R. J., & Salter, W. (1982). *Conceptions of intelligence. Handbook of human intelligence, 1*, 3-28. Ανακτήθηκε από:

[https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=VG85AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=\(Sternberg+%26+Salter,+1982&ots=J4o_fHseWl&sig=3DeZnXrIjDsCLsKvE7N6sosVqVs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=VG85AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=(Sternberg+%26+Salter,+1982&ots=J4o_fHseWl&sig=3DeZnXrIjDsCLsKvE7N6sosVqVs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Teele, S. (2000). *Rainbows of Intelligence. Exploring How Students Learn*. Thousand Oaks: Corwin Press. Ανακτήθηκε από:

https://books.google.com.ec/books?id=Pfwv2Y4hN7IC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). *The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. The Leadership Quarterly*, (13), 243-274. [L I T T L]
[S E P S E P S E P]

Ελληνόγλωσση

Βερεσετζίδου Α.Σ. (2017). *Η αναγνώριση των συναισθημάτων μέσω μουσικής ακρόασης: μια διερευνητική συγκριτική μελέτη σε παιδιά σχολικής ηλικίας με και χωρίς προβλήματα ακοής*. Διπλωματική εργασία, Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Γιαννακοπούλου Α., Σκλαβενίτη Σ. Ε. (2012) *Αρμονία Μουσικής και Χρώμα (πτυχιακή εργασία)* Ανακτήθηκε από:
http://oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/1814/kl_00580.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Γιωτάκος Ο. (2019). *Ο συναισθηματικός Εγκέφαλος*. Αθήνα. Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ

Ευαγγέλου Π. (2013). *Μουσικοθεραπεία - Ανάδυση από την αυτιστική μοναχικότητα*. Στο ανθολόγιο: Γραμματικοπούλου, Ε. (Επιμελητές έκδοσης). Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής. Εκδόσεις S & P Advertising, Αθήνα

Εμμανουήλ Θ. (2021). *Η μουσική αγωγή ως μέσο ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών*. Θεσσαλονίκη. Πτυχιακή εργασία

Ζαφρανάς, Ν. Α., & Ζαφρανάς, Α. Β. (2015). *Εγκέφαλος, Φυσιολογία & Μουσική* [E-book]. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράματα και Βοηθήματα.
<https://www.kallipos.gr>

Καλαχάνης Κ.,(2013), *Η εκπαίδευση των φυλάκων στην Πλατωνική πολιτεία, (άρθρο)* Ανακτήθηκε από: <https://www.pemptousia.gr/2013/01/i-ekpedefsi-ton-filakon-stin-platoni/>

Καραμπουρνιώτης Α. (2012), *Ο Πλατόν και η νοητική μουσική. (εργασία)*. Ανακτημένο από: <https://pdfcoffee.com/--13229-pdf-free.html>

Κερεζίδου Σ. (2010). *Ο ρόλος της μουσικής στην αγωγή και η θεραπεία με ειδικές ανάγκες (πτυχιακή εργασία)*. Ανακτημένο από https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/13784/2/Kerezidou_Pe2010.pdf

Κολιάδης Ε. (2002). *Γνωστική ψυχολογία, γνωστική νευροεπιστήμη και εκπαιδευτική πράξη*. Μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών. Αυτοέκδοση: Αθήνα

Κωνσταντοπούλου, Ι. Κ. (2019). *Μουσικοπαιδαγωγικές προσεγγίσεις στην εκπαίδευση και αποκατάσταση χρηστών ακουστικών προσθέσεων* (Master's dissertation). <https://doi.org/10.26262/heal.auth.ir.304146>

Λιάπη Κ. (2008). *Η μουσική στους Πυθαγόρειους (μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία)* Ανακτημένο από <https://docplayer.gr/11049718-I-moysiki-stoys-pythagoreioys.html>

Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.

Νεοφύτου, Λ., & Κουτσελίνη, Μ. (2017). *Συναισθηματική Νοημοσύνη: Επιστημολογικές Αμφισβητήσεις και Περιορισμοί*. 9ο Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου. Ανακτήθηκε: <http://users.sch.gr/pntiveri/autosch/wordpress/wp-content/uploads/2015/01/10.1.-L.-Neofytou-M.-Koutselini.pdf>

Παπαδοπούλου Ζ. (2003). *Μουσική και ψυχοσωματική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα*, σελ. 75-87, απόσπασμα από Google scholar. Ανακτήθηκε από: <http://www.ekivolos.gr/Mousikh%20kai%20psyxoswmatikh%20agwgh%20sthn%20arxai%20Ellada.pdf>

Παпанελοπούλου, Ε. (2002). *Πολλαπλοί τύποι Νοημοσύνης: Θεωρία- Εφαρμογή και Προοπτικές στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. Διδακτορική Διατριβή. DOI:

10.12681/eadd/14394. Ανακτήθηκε από:

<https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/14394#page/9/mode/1up>

Παπαπαναγιώτου, Ξ. (2009) *Ζητήματα Μουσικής Παιδαγωγικής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Ελληνικής Ένωσης για την Μουσική Εκπαίδευση (Ε.Ε.Μ.Ε)

Παππά, Β. (2013). *Η λογική των συναισθημάτων. Συναισθηματική ανάπτυξη και συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Οκτώ.

Πλατσίδου, Μ. (2010). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Θεωρητικά μοντέλα, τρόποι μέτρησης και εφαρμογές στην εκπαίδευση και την εργασία*. Αθήνα: Gutenberg.

Πλάτωνα, *Πρωταγόρας*, μετάφραση: Πετρόπουλο Κ. Ν. Ανακτήθηκε απο:

<https://www.greek->

[language.gr/greekLang/ancient_greek/tools/corpora/anthology/content.html?t=542&m](https://www.greek-language.gr/greekLang/ancient_greek/tools/corpora/anthology/content.html?t=542&m)

[=2](#)

Πλάτωνας, *Πολιτεία*, μετάφραση: Γρυπάρης Ι. Ανακτήθηκε από:

<https://www.greek->

[language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=1](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=1)

<https://www.greek->

[language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=3](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=3)

<https://www.greek->

[language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=1](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=111&page=1)

[26](#)

Πλεμμένος Γ. (2008), *Συζητώντας για την Ελληνική μουσική*, εκδόσεις: ΕΝ ΠΛΩ, Αθήνα

Πολυχρονιάδου-Πρίνου, Λ. (01/02/2004). *Μουσική και Ψυχολογία*. Web site, at:

http://www.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathglobal_

Ρηγοπούλου Φ. (2005). *Τι είναι η Μουσική*. Ανακτημένο από <http://www.daskalos.edu.gr>

Σαχπάζη Π. (2021). *Λόγος και Θυμός στην Πλατωνική Ηθική Ψυχολογία του Δ' Βιβλίου της Πολιτείας*. (μεταπτυχιακή εργασία). Πάτρα

Σμίτα Β. (2015) *Η Βυζαντινή μουσική ως μέσο παιδείας και απόψεως κοινωνιολογίας του Χριστιανισμού*. Ανακτήθηκε από: <https://ikee.lib.auth.gr/record/281188/files/GRI-2016-15704.pdf>

Σκαλίδου Μελισσία, (2002) .*Ο Πλάτων και η σύγχρονη τέχνη*, στο Ανδριόπουλος Δ. Ζ. (επιμ.), Πλάτων, εκδ. Α.Π.Θ. - Υπηρεσία Δημοσιευμάτων, Θεσσαλονίκη, σσ. 937-954

Σπανοπούλου Δ. Α., (2016). *Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης BarOn για παιδιά & εφήβους: Η ελληνική προσαρμογή του*. Εκδόσεις ΔΙΑΥΛΟΣ, Αθήνα

Στέφας Α., Στεργιούλης Ε., Χαριτίδου Γ. (χ.χ). *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας, Α', Β', Γ' Γυμνασίου*. Εκδόσεις ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ

Συμεωνίδου Χ. (2014) *Οι θεραπευτικές χρήσεις της μουσικής στην Αρχαία Ελλάδα*. (πτυχιακή εργασία).

Χατζηνικολάκη Ε.(2007), *Μουσική και Παιδεία στον Πλάτωνα*, (μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία).^{[1][2]}

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

American Psychological Association. (n.d). *Emotion*. In *APA.org dictionary*.

Ανακτήθηκε από: <https://dictionary.apa.org/emotion>

American Psychological Association (n.d). *Intelligence*. In *APA.org dictionary*.

Ανακτήθηκε από: <https://dictionary.apa.org/intelligence>

Botelho, G. (2021, April 27). *Social Awareness and the Importance of Service Orientation*. *HR Exchange Network*. Retrieved May 25, 2022, from

<https://my.hr.gov.nt.ca/competencies/organizational-awareness>

Braining. (n.d.). *Νοημοσύνη: Ορισμός και κλίμακες μέτρησής της*. In *Braining.gr*.

<https://braining.gr/blog/δείκτης-νοημοσύνης-κλίμακα-binet-weschler.html>

Cambridge Dictionary. (2022, May 25). *adaptability definition*.

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability>

Lexico. (n.d.). *Music*. In *Lexico.com dictionary*. Ανακτήθηκε από:

<https://www.lexico.com/definition/music>

My HR. (n.d.). *Organizational Awareness* Retrieved May 25, 2022, from

<https://my.hr.gov.nt.ca/competencies/organizational-awareness>

Iatrognosi BETA (x.x) ανακτήθηκε απο:

<http://www.iatrognosi.gr/ViewArticle.aspx?trid=236&tid=46>

Αποφθέγματα για τη μουσική - Ελεύθερο Ωδείο. (2020, January 13). Ελεύθερο Ωδείο.

<https://www.el-odeio.gr/blog/apofthegmata-gia-ti-mousiki>

Η μουσική εκπαίδευση στην Ελλάδα. (n.d.). aeiforum.

http://www.aeiforum.eu/images/pdf/Music_Educ_in_Greek.pdf

Μελισσαράτου, Μ. (2020, July 6). *ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ*. Εκπαίδευση Δίχως Όρια.

<https://ekpaideushdixwsoria.com/2020/06/01/%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%83-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7%CF%83-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%80%CF%84%CF%85/>

Λεξικό της κοινής νεοελληνική (χ.χ). *Νοημοσύνη*. Από *Greek-language.gr*.

Ανακτήθηκε από: [https://www.greek-](https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?q=νοημ)

[language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?q=νοημ](https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?q=νοημ)
[οσύνη](https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?q=νοημ)

Σταυρουλάκη, Α. (2015, April 10). *Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ*. Παίζω Με Τη Μουσική.

http://paizomemousiki.blogspot.com/2015/04/blog-post_10.html