

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΤΙΤΛΟΣ:

Ρύθμιση συναισθήματος και ενσυναίσθηση στα ζευγάρια

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ
Λάππα Πολυξένης
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 3186**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Καφέτσιος Κωνσταντίνος
ΡΕΘΥΜΝΟ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2017**

Αφιέρωση

«Στους γονείς μου και σε κάποιον ιδιαίτερα σημαντικό άνθρωπο ο οποίος ελπίζει ακόμη»

Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία αποτελεί το τελευταίο κομμάτι του παζλ στην ολοκλήρωση των προπτυχιακών μου σπουδών καθώς και έναν κύκλο ζωής πλυμμηρισμένο από έντονες στιγμές, βιώματα και συναισθήματα . Φτάνοντας στο τέλος , θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου για όλη αυτή την υποστήριξη αυτά τα χρόνια , τους καθηγητές μου που ο καθένας με τον δικό του τρόπο συνέβαλλε ώστε να έρθει αυτή η στιγμή, και τέλος τους φίλους μου που ήταν δίπλα μου σε όλο αυτό το ταξίδι.

« Πάντα στο νου σου νάχεις την Ιθάκη. Το φθάσιμον εκεί είν'ο προορισμός σου. Αλλά μη βιάζεις το ταξείδι διόλου. Καλλίτερα χρόνια πολλά να διαρκέσει, και γερός πια ν' αράξεις στο νησί, πλούσιος με όσα κέρδισες στον δρόμο, μη προσδοκώντας πλούτη να σε δώσει η Ιθάκη. Η Ιθάκη σ'έδωσε τ' ωραίο ταξείδι. Χωρίς αυτήν δεν θάβγαινες στον δρόμο. Άλλα δεν έχει να σε δώσει πια. Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν σε γέλασε. Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα, ήδη θα το κατάλαβες, η Ίθακες τι σημαίνουν».

Ιθάκη, Κωνσταντίνος Καβάφης (1863-1933)

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	6
Κεφάλαιο 1. Συναίσθημα	10
1.2 Έννοια και ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης	11
1.3 Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης	13
1.3.1 Μοντέλο Goleman	14
1.3.2 Μοντέλο Goleman, Boyatzis και Rheel	18
1.3.3 Μοντέλο Mayer, Salovey and Caruso	21
1.3.4 Μοντέλο Bar-on	22
Κεφάλαιο 2. Ενσυναίσθηση	26
2.1 Έννοια και ορισμός της ενσυναίσθησης	26
2.2 Έννοιες σχετικές με την ενσυναίσθηση	29
2.3 Ενσυναίσθηση και συναισθηματική αντίληψη	30
2.4 Παράγοντες που επηρεάζουν την ενσυναίσθηση	32
2.4.1 Την κληρονομικότητα	32
2.4.2 Το φύλο.....	32
2.4.3 Τη συναισθηματική νοημοσύνη.....	32
2.5 Εργαλεία μέτρησης της ενσυναίσθησης	33
2.6 Ενσυναίσθηση και νευροψυχολογία	36
2.7 Ενσυναίσθηση στα ζευγάρια.....	39
Κεφάλαιο 3. Ρύθμιση συναισθήματος	41
3.1 Ορισμός και στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος	41
3.2 Μοντέλα ρύθμισης συναισθήματος	42
3.3 Συνειδητή και ασυνειδητή ρύθμιση συναισθήματος	44
3.4 Ρύθμιση συναισθήματος και ενσυναίσθηση	46
3.5 Ρύθμιση συναισθήματος μεταξύ των ζευγαριών	49
Κεφάλαιο 4. Κοινωνικές σχέσεις και συναίσθημα	53
4.1 Επικοινωνία και προσωπικές σχέσεις	53

4.2 Βασικά και κοινωνικά συναισθήματα	55
4.3 Η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού.....	56
4.3.1 Ενεργά Μοντέλα Δεσμού - <i>EMΔ (Internal Working Models)</i>	58
4.4 Θεωρία δεσμού και ρύθμιση συναισθήματος.....	59
Επίλογος.....	64
Βιβλιογραφία	65

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε πώς διαπιστώνεται αυξανόμενο το ενδιαφέρον για την μελέτη της ρύθμισης του συναισθήματος, και ιδιαίτερα ανάμεσα στα ζευγάρια. Η παρούσα εργασία αποβλέπει να εξετάσει βάσει βιβλιογραφίας, τόσο ελληνικής όσο και ξενόγλωσσας την συσχέτιση μεταξύ ρύθμισης συναισθήματος και ενσυναίσθησης τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στην ερωτική του σχέση. Αρχικά, γίνεται εκτενής αναφορά στον ορισμό, την έννοια και τα μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) καθώς και κατά πόσο σημαντική είναι σε κάποιον ο οποίος μέσω αυτής μπορεί να κατανοεί τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των γύρω του. Στην συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται αναλυτικά η έννοια της ενσυναίσθησης, οι παράγοντες που την επηρεάζουν, τα ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης της, καθώς επίσης, τονίζεται και το πόσο σημαντική είναι ανάμεσα στις ανθρώπινες σχέσεις. Το τρίτο κεφάλαιο εστιάζει στο κεντρικό θέμα που είναι η ρύθμιση συναισθήματος δηλαδή η διαδικασία κατά την οποία ο άνθρωπος επηρεάζει ποια συναισθήματα έχει, πότε τα έχει, πώς τα βιώνει και πώς τα εκφράζει. Παράλληλα, παρουσιάζονται οι στρατηγικές και τα μοντέλα ρύθμισης συναισθήματος αλλά και πολλές μελέτες που αφορούν την ρύθμιση συναισθήματος τόσο στο ίδιο το άτομο, όσο και μέσα στις σχέσεις του. Τέλος, το τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο φαίνεται να επικεντρώνεται στην επικοινωνία ανάμεσα στα ζευγάρια και στους τύπους δεσμού που αναπτύσσει ο καθένας. Επιπρόσθετα, όλα αυτά που αναφέρονται επιβεβαιώνονται από πληθώρα ερευνών.

Λέξεις Κλειδιά: Συναισθημα, ενσυναίσθηση, ρύθμιση συναισθήματος, δεσμός, συναισθηματικός δεσμός

Εισαγωγή

Από τα μέσα του 20^{ου} αιώνα ο δείκτης νοημοσύνης IQ αποτελεί ένα καθοριστικό στοιχείο της ακαδημαϊκής και της επαγγελματικής πορείας του ατόμου. Τα τελευταία χρόνια όμως αποδείχθηκε ότι ο δείκτης νοημοσύνης δεν συμβαδίζει απόλυτα με την επαγγελματική επιτυχία. Μια νέα συνιστώσα, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να ελέγχει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του, όπως και να είναι επίμονο και αισιόδοξο, με άλλα λόγια η Συναισθηματική Νοημοσύνη (Σ.Ν.) κάνει την εμφάνιση της.

Ένας ακόμα λόγος που οδήγησε στην εμφάνιση της ΣΝ, είναι η παγκοσμιοποίηση και η ευρεία εφαρμογή του μοντέλου εργασίας σε ομάδες (Goleman, 1998a). Ο λόγος που η παγκοσμιοποίηση συνέβαλε στο να αναγνωριστεί η σπουδαιότητα του συναισθήματος, αλλά και της ενσυναίσθησης, δηλαδή το να προσπαθεί ένα άτομο να μπει στη θέση ενός άλλου ατόμου, να καταβάλει προσπάθεια να νιώσει τα συναισθήματα του και να καταλάβει την διαφορετικότητά του, είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για έναν επιτυχημένο διαπολιτισμικό διάλογο, που αποτελεί βασική προϋπόθεση της παγκοσμιοποίησης.

Κατάληξη όλων των προηγούμενων, είναι τις δύο τελευταίες δεκαετίες να γίνεται πολύς λόγος για την ΣΝ και την σπουδαιότητά της. Αν και οι ικανότητες τις οποίες περιγράφει η ΣΝ είναι διαφορετικές από αυτές της γνωστικής νοημοσύνης, είναι όμως συμπληρωματικές σε αυτήν. Την διάκριση ανάμεσα στα δύο είδη νοημοσύνης, τη γνωστική και τη συναισθηματική, περιέγραψε για πρώτη φορά το 1920 ο ψυχολόγος Thorndike, που μίλησε για κοινωνική νοημοσύνη και αργότερα ο Howard Gardner. Ο Gardner το 1983 περιέγραψε ένα μοντέλο πολλαπλής νοημοσύνης επισημαίνοντας την σπουδαιότητα των δύο διαφορετικών τύπων νοημοσύνης, της κοινωνικής προσαρμοστικότητας (social adaptness) και της γνωστικής (knowing one's inner world), δηλαδή το να γνωρίζει κάποιος τον εσωτερικό του κόσμο (Καφέτσιος, 2003; Καραμπέτσου, 2015; Καραδήμας & Καραδήμα, 2015).

Το 1988 ο Bar-On περιέγραψε τον δείκτη συναισθηματικότητας (emotional quotient, EQ) ο οποίος είναι ανάλογος του δείκτη νοημοσύνης (intelligence quotient, IQ) προσπαθώντας παράλληλα να μετρήσει τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ο Bar-On αργότερα το 2000, στο πιο πρόσφατο μοντέλο του, αναφέρει πέντε διαστάσεις συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες αναλύονται στο κεφάλαιο 1 (Bar-On, 2000; Bar-On, 2006).

Οι ψυχολόγοι Peter Salovey και John Mayer, το 1990 διατύπωσαν την πρώτη πλήρη θεωρία σχετικά με τη ΣΝ, ορίζοντας την ως *«την ικανότητα να κατανοεί κανείς τα*

συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων ανθρώπων και να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό για σκέψη και δράση» (Salovey και Mayer, 1990).

Τα βιβλία του David Goleman με τίτλους «*Emotional Intelligence*» (1995) και «*Working with Emotional Intelligence*» (1998), όπως επίσης και το νεότερο «*Ο Νέος Ηγέτης*» (2002), έκαναν γνωστή στο ευρύ κοινό την ΣΝ. Ο Goleman στα βιβλία του αναφέρεται σε ένα σύστημα συναισθηματικών ικανοτήτων, στο οποίο σύστημα κατατάσσονται δύο κύριες διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Το επίπεδο «εαυτός», δηλαδή οι ατομικές εσωτερικές διεργασίες και το επίπεδο «άλλοι» δηλαδή οι κοινωνικές διεργασίες. Οι δύο αυτές διαστάσεις καθορίζουν το πόσο σωστά διαχειρίζεται ένα άτομο τις διαπροσωπικές του σχέσεις με τους συνανθρώπους του.

Η κύρια διαφορά της θεωρίας του Goleman από των υπολοίπων, είναι ότι ο Goleman προτείνει την ΣΝ σαν θεωρία απόδοσης, ενώ οι Mayer και Salovey σαν θεωρία νοημοσύνης και ο Bar-On σαν θεωρία προσωπικότητας (Lloyd, 2010). Σε αυτήν την συγκεκριμένη διαφορά οφείλεται η επιτυχία της θεωρίας του Goleman, δηλαδή στο ότι η έμφαση δίνεται σε ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης που υπάρχει δυνατότητα εκμάθησης και βελτίωσης (Καραδήμας & Καραδήμα, 2015).

Σύμφωνα με αυτά που αναφέρθηκαν εν συντομία και τα οποία θα αναλυθούν εκτενώς στα επόμενα κεφάλαια, ένας συναισθηματικά έξυπνος άνθρωπος διακρίνεται από αυτογνωσία, ξέρει τα όρια και τις ικανότητες του και διαθέτει αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό. Έχει υψηλούς στόχους και φιλοδοξίες, πάντα όμως με αίσθημα ευθύνης, επιζητά την επιτυχία και δεν επιτρέπει τυχόν ενδεχόμενη αποτυχία να μειώσει την αυτοπεποίθησή του. Ακόμη, προσπαθεί να καταλάβει τους άλλους, να δει τα πράγματα ορθολογικά και να σεβαστεί τις απόψεις τους. Τέλος, έχει την ικανότητα να δραστηριοποιεί, αλλά και να ανανεώνει όλους τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν για επίτευξη ενός στόχου και κοινού οράματος.

Πολλές φορές η έννοια του συναισθήματος συγχέεται με την έννοια της ενσυναίσθησης. Ένας από τους πρώτους και πιο αντιπροσωπευτικούς ορισμούς που δόθηκε για την ενσυναίσθηση, είναι ότι «*αφορά την δυνατότητα να αντιλαμβάνεται κανείς το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς κάποιου άλλου με ακρίβεια, με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που ενυπάρχουν σε αυτό, σαν να ήταν εκείνος ο άλλος άνθρωπος, χωρίς όμως ποτέ να ξεχάσει τον όρο, σαν να*» (Rogers, 1959; Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001). Η έννοια της ενσυναίσθησης έκτοτε απασχόλησε πολλούς ερευνητές και μάλιστα διαφορετικών κλάδων, γι' αυτό και στην βιβλιογραφία υπάρχει πληθώρα ορισμών της συγκεκριμένης έννοιας (Beres και Arlow, 1974;

Basch, 1983; Batson, 1991; Davis, 1996; Hodges & Wegner, 1997; Eisenberg, 2000; Decety, 2002; Ickes, 2003; Decety & Jackson, 2004; Stepien & Baernstein, 2006; Hojat, 2007).

Σε «ελεύθερη μετάφραση», θα μπορούσε η ενσυναίσθηση να θεωρηθεί ότι βασίζεται στην ικανότητα που αναπτύσσουν δύο άνθρωποι να συντονίζονται συναισθηματικά πριν από κάθε λεκτική και γνωστική επικοινωνία. Θα πρέπει σαφώς να υπάρχει μία αμφίδρομη αντανάκλαση των συναισθημάτων, που τελικά θα οδηγήσει στο να κοινοποιηθεί η συναισθηματική κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, με την ενσυναίσθηση δύο άτομα και κυρίως τα ζευγάρια, γνωρίζουν το σεβασμό, την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία. Όταν ο ένας σύντροφος χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση ακούοντας τον άλλον, γεννιέται ανάμεσα τους ένας δεσμός ισχυρός, ο οποίος θα είναι δύσκολο να σπάσει. Εκείνος ο οποίος ξέρει να ακούει, παρακινεί τον σύντροφο του να εκφραστεί ελεύθερα και χωρίς να φοβάται ότι τα λόγια του θα κριθούν (Gilhotra, 1993; Cramer & Jowett, 2010; Cramer, & Jowett, 2010; Pélouquin & Lafontaine, 2010).

Η διαλεκτική σχέση η οποία υπάρχει μεταξύ συναισθημάτων και στενών σχέσεων, αναγνωρίζεται και από την απλοϊκή και από την επιστημονική ψυχολογία. Αυτή η σχέση επισημαίνεται και από διάφορα παραδείγματα καθημερινής εμπειρίας. Τα πιο έντονα συναισθήματα πηγάζουν κατά την έναρξη και κατά την λήξη στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Δυνατά συναισθήματα θετικά και αρνητικά, όπως π.χ. η ζήλια, ο θυμός και η χαρά, γίνονται εντονότερα εντός των πλαισίων των διαπροσωπικών σχέσεων, δηλαδή σχέσεων φιλίας, γάμου, οικογένειας. Η αλλαγή της οργάνωσης δεσμού με τρόπο ανασφαλή, είναι δυνατόν να προκύψει από στενές σταθερές σχέσεις με πρόσωπα σημαντικά, όπως π.χ. τον ή την σύντροφο ή τον δάσκαλο στο σχολείο (Quinton & Rutter, 1988).

Πρόσφατα η θεωρία και η έρευνα γύρω από την ψυχολογία τεκμηρίωσε τις παρατηρήσεις που προαναφέρθηκαν, μάλιστα διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις οι οποίες έχουν γίνει, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις δημιουργούν συναισθήματα και η θεωρία δεσμού είναι μια από τις πιο σημαντικές προσεγγίσεις για το συγκεκριμένο προσανατολισμό. Σύμφωνα με άλλες προσεγγίσεις του θέματος, από την κατεύθυνση της επικοινωνίας του ζεύγους, υποστηρίζουν ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο για να εκφράζονται και να κατανοούνται συναισθήματα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ζευγαριού (Andersen & Guerrero, 1998; Berscheid & Ammazzarolso, 2001).

Στη παρούσα εργασία, λοιπόν, θα επιδιώξουμε να διερευνήσουμε, να ορίσουμε και να επεξηγήσουμε τις έννοιες συναίσθημα και συναισθηματική νοημοσύνη. Στην συνέχεια, τόσο βάσει ελληνικής όσο και ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας θα εξετάσουμε την έννοια της ενσυναίσθησης σε όλες τις παραμέτρους της, ατομικά αλλά και δυαδικά, ώστε στην συνέχεια

να αναλύσουμε την ρύθμιση συναισθήματος στα πλαίσια της ερωτικής σχέσης. Σύμφωνα, με υπάρχουσες έρευνες, η ρύθμιση συναισθήματος αποτελεί βασικό και καίριο στοιχείο για την καλή ποιότητα των σχέσεων στα ζευγάρια καθώς, στα πλαίσια των σχέσεων, οι σύντροφοι βιώνουν έντονα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το άτομο βλέπει τόσο τον εαυτό του και τον σύντρόφό του. Τέλος, θα αναλύσουμε τις κοινωνικές σχέσεις και την συναισθηματική επικοινωνία στα ζευγάρια ώστε να υπάρξει κατανόηση στον τρόπο με τον οποίο η ρύθμιση συναισθήματος επηρεάζει τόσο τις ερωτικές σχέσεις αλλά και το ίδιο το άτομο μεμονωμένα τόσο μέσα στην σχέση όσο και στην κοινωνική του συμπεριφορά.

Κεφάλαιο 1. Συναίσθημα

1.1 Συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη απέκτησε φήμη την δεκαετία του '90 εξαιτίας του βιβλίου του Daniel Goleman, εφαρμόζεται όμως, κυρίως στην επιλογή προσωπικού και στην διαχείριση της απόδοσης των εργαζομένων. Η ικανότητα ενός ατόμου να μένει αισιόδοξο και ήρεμο, να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του, να ελέγχει και να συγκρατεί τις παρορμήσεις του και κυρίως να χρησιμοποιεί την λογική του όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες, συμπεριλαμβάνεται στον όρο της *συναισθηματικής νοημοσύνης* που δόθηκε από τον Goleman (Καραδήμας, 2005; Lloyd, 2010).

Πέντε είναι οι σημαντικές παράμετροι, οι οποίες χαρακτηρίζουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 2006):

- Η αυτοεπίγνωση, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις σκέψεις του, καθώς επίσης και τα δυνατά και αδύνατα σημεία του.
- Η ενσυναίσθηση, δηλαδή το να ταυτίζεται συναισθηματικά ένα άτομο με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, να κατανοεί την συμπεριφορά και τις ανησυχίες του (Davis et al., 2012).
- Η κινητοποίηση του εαυτού του, δηλαδή η ικανότητα του να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και στόχους με σκοπό την αποτελεσματικότητα και την παραγωγικότητα.
- Η διαχείριση της ψυχικής του διάθεσης, δηλαδή η ικανότητα της απορύθμισης του ατόμου να ελέγχει το άγχος του, τον εκνευρισμό, την θλίψη και γενικά τις παρορμήσεις του (Chan, 2003).
- Κοινωνικές δεξιότητες, δηλαδή η ικανότητα του να διαχειρίζεται τα συναισθήματα των άλλων (Friedman, 2016).

Τα τελευταία χρόνια, οι κοινωνιολόγοι άρχισαν να εντοπίζουν την σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και διαφόρων άλλων φαινομένων, όπως είναι η συμβολή της στην ηγεσία, στην διαχείριση της αξιολόγησης και της αλλαγής της απόδοσης, κ.ά. Καθώς οι ρυθμοί ζωής αυξάνονται, οι απαιτήσεις διογκώνονται και οι συναισθηματικοί κανόνες μεταξύ των ατόμων αλλάζουν συνεχώς. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες στην σημερινή

εποχή προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα κοινό προφίλ δυνάμεων, αλλά και αδυναμιών που έχουν σχέση με το φύλο τους (Καραδήμας & Καραδήμα, 2015).

Μια ανάλυση της συναισθηματικής νοημοσύνης η οποία έγινε σε χιλιάδες άντρες και γυναίκες, έδειξε ότι οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους, θεωρούνται ικανότερες σε διαπροσωπικά θέματα και γενικά έχουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση (Bar-On, 1997). Οι άντρες από την άλλη πλευρά, έχουν μεγαλύτερη αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση, διαχειρίζονται καλύτερα το εργασιακό άγχος και είναι πιο προσαρμοστικοί. Όμως, ανάμεσα στα δύο φύλα, πιο πολλές είναι οι ομοιότητες, παρά οι διαφορές. Υπάρχουν αρκετοί άνδρες οι οποίοι διαθέτουν ενσυναίσθηση ανάλογη με εκείνη των γυναικών, ενώ υπάρχουν γυναίκες που μπορούν να αντέξουν το άγχος το ίδιο αποτελεσματικά με τους πιο ανθεκτικούς άνδρες από άποψη συναισθηματική (Chan, 2003; Davis et al., 2012).

Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι σημαντικές διαφορές ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη ανάμεσα στα δύο φύλα, δεν υπάρχουν. Σημαντικό επίσης είναι ότι το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν προκαθορίζεται γενετικά και δεν αναπτύσσεται μόνο κατά την διάρκεια των πρώτων ετών της παιδικής ηλικίας. Η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται καθ' όλη την διάρκεια της ανθρώπινης ζωής από τα διάφορα ερεθίσματα και τις εμπειρίες που λαμβάνει το άτομο, ενώ σε μεγάλο βαθμό είναι κάτι που μαθαίνεται. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η ικανότητα του ατόμου στο πεδίο αυτό, συνεχώς αυξάνεται (Καραδήμας, 2005).

1.2 Έννοια και ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) ή το EQ, δηλαδή ο δείκτης της συναισθηματικής νοημοσύνης, ως έννοια αποτελείται από ένα σύνολο δεξιοτήτων και ικανοτήτων οι οποίες επιτρέπουν στον άνθρωπο να καταλαβαίνει και να διαχειρίζεται όχι μόνο τις προσωπικές του συναισθηματικές καταστάσεις, αλλά και των άλλων, με σκοπό την κοινωνική και προσωπική του ανάπτυξη (Καραδήμας, 2005). Όλες οι σχετικές θεωρητικές προσεγγίσεις, καταλήγουν στην άποψη ότι πρόκειται για νοητική ικανότητα που έχει σχέση ή εφαρμόζεται σε καταστάσεις ή πληροφορίες που έχουν συναισθηματικό περιεχόμενο. Αυτές οι δύο βασικές παραδοχές αποτελούν τη βάση των δύο προσδιοριστικών όρων της έννοιας νοημοσύνη, καθώς πρόκειται για λειτουργία συναισθηματική, λειτουργία του νου και σχετίζεται με το θυμικό μέρος (Νέστορος, 2000; Καραμπέτσου, 2015).

Υπάρχουν πολλές θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας της νοημοσύνης, οι οποίες διαφοροποιούνται μεταξύ τους, καθώς άλλες από αυτές δίνουν έμφαση στον έναν από τους δύο προσδιοριστικούς όρους, ενώ άλλες σε διάφορες διαστάσεις του ενός ή και των δύο όρων (Καραδήμας & Καραδήμα, 2015).

Ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης κοινά αποδεκτός, είναι δύσκολο να βρεθεί, εκτός εάν είναι αρκετά γενικός. Ο πρώτος ο οποίος χρησιμοποίησε τον συγκεκριμένο όρο αποβλέποντας στην περιγραφή των δεξιοτήτων της ΣΝ, ήταν ο καθηγητής E.L. Thorndike. Ο καθηγητής χρησιμοποίησε τον όρο *κοινωνική νοημοσύνη* για να αντικατοπτρίσει, την ικανότητα των ατόμων τα οποία κατείχαν δεξιότητες, όπως η ικανότητα να πάρουν προσωπικές αποφάσεις με στόχο την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων ή ο χειρισμός των πολύπλοκων κοινωνικών σχέσεων (E.L. Thorndike, 1920).

Κατά τον Goleman, ο οποίος αποτελεί τον θεμελιωτή του όρου, η έννοια της ΣΝ ορίζεται ως η ικανότητα που έχει ένα άτομο να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, αλλά και τα συναισθήματα των άλλων και να μπορεί να χειριστεί κατάλληλα και αποτελεσματικά τις διαπροσωπικές του σχέσεις και τα συναισθήματα του. Ακόμη, ο Goleman αναφέρει πως η αυτογνωσία, η ενσυναίσθηση και η αυτοπειθαρχία, είναι οι πιο κρίσιμοι παράγοντες της επαγγελματικής και προσωπικής επιτυχίας του ανθρώπου (Goleman, 1995; Friedman, 2016).

Οι Mayer και Salovey, που είναι εξίσου γνωστοί με τον Goleman στο χώρο της συναισθηματικής νοημοσύνης, δίνουν μια πιο εξειδικευμένη περιγραφή της έννοιας της ΣΝ. Σύμφωνα με αυτούς, η ΣΝ ορίζεται ως *«μια μορφή κοινωνικής ευφυΐας, που περιλαμβάνει την ικανότητα να κατανοεί κανείς τα συναισθήματα τα δικά του, αλλά και των άλλων ανθρώπων, να διακρίνει λεπτές διαφορές ανάμεσα στα διάφορα συναισθήματα και χρησιμοποιώντας αυτές τις πληροφορίες, να καθοδηγεί ανάλογα τις σκέψεις και τις πράξεις του»* (Mayer & Salovey, 1993. σ. 433).

Όπως αναφέρεται στο λεξικό της Νέα Ελληνικής Γλώσσας του καθηγητή Μπαμπινιώτη, ΣΝ είναι *«η ικανότητα ενός ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματά του, να ανταπεξέρχεται στην συναισθηματική πίεση, να αναπτύσσει τις ικανότητές του σε τομείς όπως η φαντασία, η καλλιτεχνία και η ανθρώπινη επικοινωνία»* (Μπαμπινιώτης, 1998).

Το 2000 ο Bar-On περιέγραψε τον όρο της ΣΝ ως *«ένα πεδίο προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων, το οποίο επηρεάζει τη δυνατότητα που έχει το κάθε άτομο να επιτύχει στις απαιτήσεις και τις πιέσεις του περιβάλλοντός του»* (Bar-On, 2000).

Μια διαφορετική προσέγγιση της έννοιας της ΣΝ δίνεται από τον Goleman με το παρακάτω παράδειγμα. Σύμφωνα με ένα παλιό παραμύθι Ιαπωνικό, ένας πολεμοχαρής

σαμουράι ρώτησε έναν δάσκαλο του Ζεν, τί είναι παράδεισος και τί είναι κόλαση. Ο δάσκαλος δε θέλησε να του απαντήσει και του είπε να μην τον ενοχλεί γιατί δεν μπορεί να ασχολείται με ανθρώπους τέτοιου είδους. Ο σαμουράι αισθάνθηκε ότι ο εγωισμός του θίχτηκε, εκνευρίστηκε και τράβηξε το σπαθί από τη θήκη του. Τότε ο δάσκαλος του εξήγησε ότι κόλαση είναι αυτό ακριβώς. Ο σαμουράι τοποθέτησε το σπαθί πίσω στη θήκη του, υποκλίθηκε και ο δάσκαλος του εξήγησε ότι αυτό είναι ο παράδεισος. Τα συναισθήματα του σαμουράι και ο έλεγχος τους ώστε να αποφευχθούν περεταίρω αρνητικά γεγονότα, είναι μια απλή περιγραφή του τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη (Goleman, 1998; Καραμπέτσου, 2015).

Η γνωστή ρήση του Σωκράτη «*γνώθι σαυτόν*», αποτελεί το θεμελιώδη λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης, που είναι η κατανόηση των συναισθημάτων σου ακριβώς μόλις αυτά γεννηθούν μέσα σου.

Ένας πιο ολοκληρωμένος και κατανοητός ορισμός της ΣΝ, σε σχέση με τους προαναφερθέντες, δόθηκε με την πάροδο του χρόνου και είναι ο εξής «*Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από δύο βασικούς παράγοντες, την έννοια νοημοσύνη, γιατί πρόκειται για νοητική λειτουργία και την συναισθηματική γιατί αναφέρεται στο θυμικό μέρος*» (Πεταλωτής, 2015 σελ. 3).

1.3 Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης

Ένα κοινά αποδεκτό μοντέλο το οποίο να περιλαμβάνει όλα τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν την συναισθηματική νοημοσύνη, δεν έχει προταθεί μέχρι στιγμής από τους ερευνητές που ασχολούνται με το αντικείμενο. Υπάρχουν ωστόσο αρκετοί ερευνητές οι οποίοι αναπτύσσοντας διάφορες θεωρίες, προσπαθούν να διαμορφώσουν την δική τους άποψη για την ΣΝ, αλλά και για τις επιπτώσεις της. Τα πιο βασικά μοντέλα τα οποία έχουν κατά καιρούς διαμορφωθεί και θα αναλυθούν ακολούθως, είναι τα εξής (Καραδήμας & Καραδήμας, 2015):

- Το μοντέλο του Goleman
- Το μοντέλο των Goleman – Boyatzis – Rhee
- Το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso
- Το μοντέλο του Bar-On

1.3.1 Μοντέλο Goleman

Ένας από τους κύριους και πρωταρχικούς ερευνητές που ασχολήθηκαν με την συγκεκριμένη έννοια, ήταν ο διδάκτορας του Πανεπιστημίου του Harvard, Daniel Goleman, ο οποίος στα βασικά χαρακτηριστικά της ΣΝ περιέλαβε τις εξής δεξιότητες (Goleman, 1998):

- Την ενσυναίσθηση (empathy)
- Την αυτεπίγνωση (self-awareness)
- Την αυτοπαρακίνηση (self motivation)
- Τη συναισθηματική διαχείριση (emotional management)
- Το προσωπικό στυλ (personal style)
- Την επικοινωνία (communication)
- Τις διαπροσωπικές σχέσεις (relationships)

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά αφορούν κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες. Πιο συγκεκριμένα η αυτοπαρακίνηση, η αυτοεπίγνωση και το προσωπικό στυλ, σχετίζονται με την οντότητα του ατόμου ως ξεχωριστής, μεμονωμένης ύπαρξης, ενώ οι διαπροσωπικές σχέσεις, η επικοινωνία και η ενσυναίσθηση, έχουν σχέση με τις κοινωνικές συναναστροφές του ανθρώπου (Davis et al., 2012).

Ο Goleman στο μοντέλο του, βλέπει τη ΣΝ σαν μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων και προσπαθεί να προβλέψει την επίδοση και την αποτελεσματικότητα κάποιου στην ενασχόληση του, στηριζόμενος στον τρόπο οργάνωσης της προσωπικότητας και των χαρακτηριστικών του (Νέστορος & Ξενάκη, 1998).

Οι συναισθηματικές ικανότητες ενός ατόμου, χωρίζονται σε δύο κύριους άξονες: α) τις προσωπικές και β) τις κοινωνικές ικανότητες (Goleman, 1998).

Οι **προσωπικές ικανότητες** καθορίζουν το πόσο καλά ένα άτομο χειρίζεται τον εαυτό του και **απαρτίζονται** από τις εξής κατηγορίες (Καφέτσιος, 2003; Καραμπέτσου, 2015):

- **Αυτεπίγνωση**, δηλαδή την ικανότητα ενός ατόμου να γνωρίζει την εσωτερική του κατάσταση, τα συναισθήματα του, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα αυτά τον επηρεάζουν στις διάφορες δραστηριότητες του. Ακόμη, είναι η ικανότητα ενός ατόμου να γνωρίζει τις προτιμήσεις του και να ενεργεί σύμφωνα με την διαίσθηση του. Στην αυτεπίγνωση εντάσσονται επίσης:
 - *Η επίγνωση συναισθημάτων*, δηλαδή η ικανότητα ενός ατόμου να γνωρίζει τα συναισθήματα του και τις επιπτώσεις και τα αποτελέσματα που αυτά θα επιφέρουν.

- *Η ακριβής αυτοαξιολόγηση*, δηλαδή η ικανότητα ενός ατόμου να γνωρίζει τις αδυναμίες του, τα όρια του, τα δυνατά του σημεία και να δέχεται την κριτική και τις υποδείξεις.
- *Η αυτοπεποίθηση*, δηλαδή η σιγουριά που έχει ένα άτομο στην αξία και στις ικανότητες του, βάσει της οποίας μπορεί να ξεχωρίσει.
- **Αυτέλεγχος**, στον οποίο εντάσσεται η ικανότητα διαχείρισης της εσωτερικής κατάστασης ενός ατόμου, των παρορμήσεων του, των αρνητικών του συναισθημάτων, παραμένοντας ψύχραιμος και αkéραιος. Στον αυτοέλεγχο περιλαμβάνονται:
 - *Η αξιοπιστία*, δηλαδή η διατήρηση της τιμότητας και της ακεραιότητας ενός ατόμου.
 - *Η ενσυναισθησία*, δηλαδή η ανάληψη ευθύνης.
 - *Η προσαρμοστικότητα*, δηλαδή η ικανότητα ενός ατόμου να ελίσσεται, να αλλάζει στρατηγική, να διαχειρίζεται ενδεχόμενες αλλαγές και να προσαρμόζεται σε νέες περιστάσεις και προκλήσεις.
 - *Η καινοτομία*, στην οποία περιλαμβάνεται η ικανότητα ενός ατόμου να αισθάνεται άνετα και να δέχεται νέες και πρωτοπόρες ιδέες, νέες πληροφορίες και νέες προτάσεις.
- **Παρακίνηση**, στην οποία εντάσσονται όλες οι συναισθηματικές τάσεις οι οποίες οδηγούν στην επίτευξη των στόχων που θέτει ένα άτομο. Σε αυτήν ανήκουν:
 - *Η δέσμευση*, δηλαδή η ικανότητα του ανθρώπου να ευθυγραμμίζεται με τους στόχους που θέτει η ομάδα.
 - *Η επίτευξη*, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να διαθέτει προσωπικά κίνητρα ώστε να βελτιώσει την δική του απόδοση, αλλά και την απόδοση των γύρω του ατόμων.
 - *Η πρωτοβουλία*, στην οποία εντάσσεται η ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει τι ακριβώς μπορεί να πετύχει και πώς μπορεί να το πετύχει, αλλά να είναι και έτοιμο να αναλάβει δράση σε κάθε παρουσιαζόμενη ευκαιρία.
 - *Η αισιοδοξία*, χαρακτηρίζει τα άτομα που δεν φοβούνται τα εμπόδια τα οποία μπορεί να παρουσιαστούν και έχουν θέληση και επιμονή ώστε να πετύχουν τους στόχους που θέτουν.

Οι **κοινωνικές ικανότητες** καθορίζουν το πόσο καλά ένα άτομο διαχειρίζεται τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Σε αυτές περιλαμβάνονται (Καφέτσιος, 2003; Καραμπέτσου, 2015):

- **Η ενσυναίσθηση**, δηλαδή η ικανότητα ενός ατόμου να έχει επίγνωση των ανησυχιών, των συναισθημάτων και των αναγκών των γύρω του ατόμων. Περιλαμβάνει:
 - Την *κατανόηση των άλλων*, την οποία επιδεικνύει ένα άτομο που μπορεί να μπαίνει στη θέση των άλλων, να δείχνει ενεργό ενδιαφέρον για τα θέματα που τους απασχολούν και να κατανοεί τις απόψεις και τα συναισθήματά τους.
 - Τον *προσανατολισμό στην παροχή υπηρεσιών*, τον οποίο επιδεικνύει ένα άτομο που μπορεί να αναγνωρίσει και να προβλέψει τις ανάγκες των άλλων και τον τρόπο με τον οποίο να τις ικανοποιήσει.
 - Τον *σωστό χειρισμό της διαφορετικότητας*, χαρακτηριστικό το οποίο επιδεικνύει ένα άτομο που χειρίζεται σωστά την διαφορετικότητα των άλλων, με την παράλληλη δημιουργία κλίματος καλλιέργειας ευκαιριών σε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων.
 - Την *ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων*, χαρακτηριστικό ενός ατόμου ο οποίος αισθάνεται τις ανάγκες των άλλων για ανάπτυξη και ενίσχυση των δυνατοτήτων τους.
 - Την *πολιτική αντίληψη*, η οποία χαρακτηρίζει το άτομο που εντοπίζει τις συναισθηματικές τάσεις μιας ομάδας και δυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας.
- **Οι κοινωνικές δεξιότητες**, δηλαδή η ικανότητα που έχει ένα άτομο να προκαλεί τους άλλους, έτσι ώστε να αντιδρούν με τον τρόπο που θέλει. Χαρακτηριστικά αυτής της ικανότητας, είναι:
 - Η *επιρροή*, που χαρακτηρίζει ένα άτομο το οποίο ασκεί μεθόδους πειθούς με τρόπο αποτελεσματικό.
 - Η *επικοινωνία*, που χαρακτηρίζει ένα άτομο το οποίο εκφράζει σαφή και πειστικά μηνύματα.
 - Ο *χειρισμός διαφωνιών*, που χαρακτηρίζει το άτομο το οποίο διαπραγματεύεται ή επιλύει διαφωνίες.
 - Η *ηγεσία*, η οποία χαρακτηρίζει ένα άτομο το οποίο καθοδηγεί και εμπνέει άλλα άτομα ή άλλες ομάδες ατόμων.

- *Η καταλυτική δράση*, η οποία έχει σχέση με την αλλαγή καταστάσεων, δηλαδή τον χειρισμό ή την καθιέρωση διαφόρων αλλαγών.
- *Η καλλιέργεια δεσμών*, που χαρακτηρίζει το άτομο το οποίο καλλιεργεί σχέσεις λειτουργικές που βοηθούν στην επίτευξη των στόχων.
- *Οι ομαδικές ικανότητες*, που χαρακτηρίζουν ένα άτομο το οποίο δημιουργεί μέσα σε μια ομάδα συνοχή ώστε να επιτευχθούν οι κοινοί στόχοι.
- *Η σύμπραξη και συνεργασία*, που αφορά την συνεργασία με άλλα άτομα προς επίτευξη των κοινών στόχων.

Άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό αυτεπίγνωσης, μπορούν ανά πάσα στιγμή να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους και χρησιμοποιώντας τα να λάβουν ορθές αποφάσεις. Ακόμη, έχουν πλήρη και σαφή επίγνωση των ικανοτήτων τους, των ορίων τους, γνωρίζουν τις αδυναμίες τους και προσπαθούν με κάθε τρόπο να τις εξαλείψουν. Διαθέτουν επίσης αυτοπεποίθηση και καλοπροαίρετα δέχονται κάθε κριτική που τους ασκείται, θέτοντας ως στόχο την βελτίωση τους (Νέστορος Ξενάκη, 1998; Μαυραντζά, 2011).

Η ενσυναίσθηση, όπως προαναφέρθηκε έχει σχέση με την ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων. Τα άτομα τα οποία διαθέτουν ενσυναίσθηση, έχουν την ικανότητα να αποκωδικοποιούν τον τόνο της φωνής των συνανθρώπων τους, τις κινήσεις των σωμάτων τους και τις αντιδράσεις τους. Με τον τρόπο αυτό, εξάγουν πολύτιμα συμπεράσματα για τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφονται και έρχονται σε καθημερινή επαφή, αντιλαμβανόμενοι πλήρως τις προσωπικότητες τους (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006).

Άτομα τα οποία διαθέτουν κοινωνικές δεξιότητες, μπορούν να δρουν προσαρμοζόμενοι στις εκάστοτε συνθήκες, να διαμορφώνουν την συμπεριφορά τους με τρόπο τέτοιο ώστε να υλοποιούνται οι στόχοι τους και τέλος, να διαχειρίζονται σωστά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Ο αυτοέλεγχος αποτρέπει ένα άτομο να αναπτύξει οποιαδήποτε παρόρμηση, βοηθώντας το στον έλεγχο των συναισθημάτων και κυρίως των αρνητικών του συναισθημάτων, όπως η ανασφάλεια και ο θυμός. Η επικράτηση εγκράτειας και λογικής, οριοθετούν τον αυτοέλεγχο.

Η παρακίνηση τέλος, είναι ένας παράγων που παρακινεί το άτομο να υλοποιήσει τους στόχους τους οποίους θέτει. Το άτομο που διαθέτει το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό αναπτύσσει πρωτοβουλίες, προσπαθεί για την βελτίωση και την καινοτομία, ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεται τις αδυναμίες του και προσπαθεί να τις αντιμετωπίσει (Νέστορος Ξενάκη, 1998; Μαυραντζά, 2011).

1.3.2 Μοντέλο Goleman, Boyatzis και Rheel

Το 1998 ο Goleman σε συνεργασία με τους Boyatzis και Rhee, διαμόρφωσαν μια θεωρία η οποία βασίζονταν στην μελέτη που είχε εκπονήσει προηγούμενα και η οποία ονομάστηκε «θεωρία της απόδοσης». Στο νέο μοντέλο των τριών συνεργατών, οι πέντε συναισθηματικές δεξιότητες ενσωματώθηκαν στις εξής τέσσερεις (Goleman, 1996; Goleman, 2006):

- Την αυτεπίγνωση (self-awareness)
- Την αυτοδιαχείριση (self-regulation)
- Την κοινωνική επίγνωση (social skills)
- Την διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων (relationships)

Ο όρος «αυτεπίγνωση» αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να έχει επίγνωση των συναισθημάτων, των προτιμήσεων, των προσωπικών του ορίων και να ακολουθεί την διαίσθηση του. Χαρακτηριστικά που συνθέτουν την έννοια της αυτοεπίγνωσης, είναι (Goleman, 1996; Goleman, 2006):

- Η συναισθηματική αυτεπίγνωση (*emotional self-awareness*), δηλαδή το να αναγνωρίζει τα συναισθήματα που τον διακατέχουν, αλλά και τα αποτελέσματα και τις επιπτώσεις τους.
- Η ακριβής αυτοαξιολόγηση (*accurate self-awareness*), το να αναγνωρίζει δηλαδή τα δυνατά και αδύνατα σημεία του, καθώς επίσης και τα όρια του.
- Η αυτοπεποίθηση (*self-confidence*), που σχετίζεται με την βεβαιότητα του ατόμου για τις ικανότητες και τις αξίες του.

Ο όρος «αυτοδιαχείριση» αφορά την ικανότητα ενός ατόμου στο να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του, τα προσωπικά του αποθέματα και τις παρορμήσεις του. Χαρακτηριστικά τα οποία συνθέτουν την έννοια της αυτοδιαχείρισης, είναι (Goleman, 1996; Goleman, 2006):

- Η τάση προς επίτευξη (*achievement orientation*), που αφορά την προσπάθεια και τον ζήλο που επιδεικνύει ένα άτομο για ολοκλήρωση και βελτίωση των στόχων τους οποίους έχει θέσει.
- Ο αυτοέλεγχος (*emotional self-control*), που αφορά την ικανότητα ελέγχου και διαχείρισης των παρορμήσεων και των συναισθημάτων ενός ατόμου.

- *Η αισιοδοξία (optimism)*, που χαρακτηρίζει ένα άτομο που επιμένει για την πραγματοποίηση των στόχων, αλλά και την εξάλειψη των δυσκολιών που παρουσιάζονται.
- *Η πρωτοβουλία (initiative)*, που αφορά την ετοιμότητα που επιδεικνύει ένα άτομο για δράση, όταν του παρουσιαστεί κάποια ευκαιρία.
- *Η ενσυνειδησία (conscientiousness)*, που αφορά την ικανότητα αντίληψης ενός ατόμου, της προσωπικής του ευθύνης και των προσωπικών του επιδόσεων.
- *Η αξιοπιστία (trustworthiness)*, που έχει σχέση με την διατήρηση της τιμιότητας και της ακεραιότητας ενός ατόμου.
- *Η προσαρμοστικότητα (adaptability)*, δηλαδή η ευελιξία που επιδεικνύει ένα άτομο στην διαχείριση της αλλαγής.

Ο όρος «κοινωνική επίγνωση» αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να έχει επίγνωση των αναγκών, των ανησυχιών και των συναισθημάτων των ατόμων που το περιβάλλουν. Χαρακτηριστικά που συνθέτουν την κοινωνική επίγνωση, είναι:

- *Η οργανωτική επίγνωση (organizational awareness)*, που αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να αντιλαμβάνεται τις τρέχουσες εξελίξεις.
- *Η ενσυναίσθηση (empathy)*, που αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί τις απόψεις αλλά και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, αλλά και το έμπρακτο ενδιαφέρον για τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.
- *Η πολιτική αντίληψη (cultural awareness)*, που αφορά την αναγνώριση των συναισθηματικών τάσεων και επιλογών που έχει η ομάδα στην οποία συμμετέχει ένα άτομο.
- *Ο προσανατολισμός προς την εξυπηρέτηση (service orientation)*, που αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, αλλά και να προβλέπει τις ανάγκες των άλλων και να ικανοποιεί τις επιθυμίες τους.

Ο όρος «διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων» αναφέρεται στις ικανότητες ενός ατόμου να δημιουργεί στους συνανθρώπους του τις αντιδράσεις που ο ίδιος επιθυμεί. Χαρακτηριστικά που συνθέτουν την έννοια της διαχείρισης των διαπροσωπικών σχέσεων, είναι (Goleman, 1996; Goleman, 2006):

- *Η διευκόλυνση των αλλαγών (change catalyst)*, που σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να χειρίζεται και να προκαλεί με τον πιο καλό τρόπο τις παρουσιαζόμενες αλλαγές.
- *Η επιρροή (influence)*, που αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να ασκεί μεθόδους πειθούς αποτελεσματικές
- *Η ηγεσία (inspirational leadership)*, που σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να εμπνέει και να καθοδηγεί ομάδες ατόμων.
- *Η ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων (developing others)*, που αναφέρεται στην ικανότητα αντίληψης των αναγκών των συνανθρώπων, με σκοπό την ανάπτυξη και την βελτίωση των ικανοτήτων τους.
- *Η ανάπτυξη δεσμών (building bonds)*, που αφορά την ικανότητα ενός ατόμου καλλιέργειας δημιουργικών και λειτουργικών σχέσεων, με σκοπό την επίτευξη των στόχων.
- *Η διαχείριση συγκρούσεων (conflict management)*, που σχετίζεται με την ικανότητα διαπραγμάτευσης και εύρεσης κατάλληλων λύσεων για την επίλυση διαφορών.
- *Η επικοινωνία (communication)*, που σχετίζεται με την έκφραση ορθών, σαφών και πιστικών μηνυμάτων.
- *Η ομαδικότητα και η συνεργασία (teamwork and collaboration)*, που σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να συνεργάζεται με άλλα άτομα.

Τα χαρακτηριστικά του μοντέλου των Goleman, Boyatzis και Rhee, αποτελούν το κλειδί για την επιτυχία ενός ανθρώπου στις καθημερινές του δραστηριότητες. Η διαφορές μεταξύ των δύο προαναφερθέντων μοντέλων, είναι ελάχιστες. Η κύρια διαφορά τους, είναι ότι το δεύτερο μοντέλο επικεντρώνεται κυρίως στους υποπαράγοντες των συναισθηματικών δεξιοτήτων. Σύμφωνα με τον Goleman, κάθε άτομο το οποίο θέλει να πετύχει στην οικογενειακή ή επαγγελματική του ζωή, πρέπει να διαθέτει το χαρακτηριστικό της αυτοαξιολόγησης, το οποίο προσδιορίζει τους χαρισματικούς ανθρώπους. Ακόμη, οι άνθρωποι θα πρέπει να είναι αξιόπιστοι, αλλά και να προσαρμόζονται στις νέες εξελίξεις και σε κάθε αλλαγή δεδομένων (Goleman, 1996; Νέστορος Ξενάκη, 1998; Goleman, 2006; Μαυραντζιά, 2011).

1.3.3 Μοντέλο Mayer, Salovey and Caruso

Οι Jack Mayer και Peter Salovey, Αμερικανοί καθηγητές ψυχολογίας, από τις αρχές της δεκαετίας του '90 ασχολήθηκαν συστηματικά με την συναισθηματική νοημοσύνη και πρότειναν ένα δικό τους μοντέλο για την ερμηνεία της. Στη συνέχεια, διαμόρφωσαν μια θεωρία για την μέτρηση και την ερμηνεία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η δουλειά τους, ερευνητική και θεωρητική, έγινε γνωστή από πλήθος ερευνητικών δημοσιεύσεων, οι οποίες υποστηρίζουν το θεωρητικό τους μοντέλο, αλλά και τα ψυχομετρικά εργαλεία τα οποία οι ίδιοι κατασκεύασαν (Mayer και Salovey, 1997; Mayer et al., 1999, 2004, 2000b, 2008).

Η συναισθηματική νοημοσύνη, σύμφωνα με το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso, είναι ένα είδος νοημοσύνης, που δε διαφέρει από τα υπόλοιπα είδη νοημοσύνης τα οποία περιγράφονται από τις σχετικές θεωρίες νοημοσύνης και αναφέρονται βασικά σε γνωστικές ικανότητες. Εμπεριέχει την διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική νοημοσύνη του Cardner, ενώ εμπερικλείει και διάφορες άλλες ικανότητες οι οποίες αναφέρονται στο γνωστικό και στο συναισθηματικό σύστημα το οποίο χρησιμοποιεί ο ανθρώπινος νους. Η ΣΝ στο μοντέλο αυτό ορίζεται ως η ικανότητα ενός ανθρώπου να διεξάγει μια πολύπλοκη επεξεργασία πληροφοριών, οι οποίες πληροφορίες τροφοδοτούνται από συναισθήματα ή αφορούν συναισθήματα (Mayer et al., 2008).

Τέσσερεις τύπους ικανοτήτων περιλαμβάνει το συγκεκριμένο μοντέλο, οι οποίοι βρίσκονται σε ιεραρχική διάταξη από το πιο θεμελιώδες, μέχρι το πιο σύνθετο σύνολο ικανοτήτων. Οι ικανότητες αυτές λειτουργούν με τρόπο ενιαίο και όλες μαζί αποτελούν το σύστημα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι τύποι αυτοί των ικανοτήτων είναι οι εξής (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1993; Mayer & Salovey, 1997a; Mayer & Salovey, 1997b):

- 1. Η αντίληψη και η αναγνώριση των συναισθημάτων:** Σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται και να αποκρυπτογραφεί τα συναισθήματα τα δικά του, αλλά και των άλλων, που αποτυπώνονται στον τόνο της φωνής, στις εκφράσεις του προσώπου, κ.ά. Αντιλαμβανόμενο το άτομο τα συναισθήματα, μπορεί να εκτελέσει οποιαδήποτε άλλη συναισθηματική διαδικασία.
- 2. Η αφομοίωση και η ενσωμάτωση των συναισθημάτων στον τρόπο που σκέφτεται ένα άτομο:** Σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να χρησιμοποιεί εκείνα τα συναισθήματα τα οποία είναι κατάλληλα για να διευκολύνουν την σκέψη και του δίνουν την δυνατότητα βάσει αυτών να αναλογίζεται. Με άλλα λόγια, αναφέρεται στην ικανότητα να επεξεργάζεται τις συναισθηματικές πληροφορίες,

γεγονός το οποίο επηρεάζει ανάλογα τη γνωστική κατάσταση του και καθιστά πιο πλούσια την διαδικασία της σκέψης.

3. **Η κατανόηση των συναισθημάτων:** Σε αυτήν περιλαμβάνεται η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα σύνθετα συναισθήματα και τις συναισθηματικές αντιδράσεις, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο ένα συναίσθημα πυροδοτεί κάποιο άλλο. Οι άνθρωποι οι οποίοι διαθέτουν το χαρακτηριστικό αυτό, διευκολύνονται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.
4. **Η διαχείριση των συναισθημάτων:** που έχει σχέση με την ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται τα προσωπικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των συνανθρώπων του, με τρόπο ώστε να μπορεί να κατανοήσει τι κρύβεται πίσω τους και να βρίσκει τους πιο κατάλληλους και αποτελεσματικούς τρόπους για την αντιμετώπιση συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η λύπη, η ανησυχία και ο φόβος.

Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, ένα άτομο με μεγάλο βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ικανό να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα με ακρίβεια και ευκολία, να τα κατανοεί και να τα επαναχρησιμοποιεί για να τροφοδοτήσει την σκέψη του και να χειριστεί με τον καλύτερο τρόπο τις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις (Mayer et al., 2004). Στις κοινωνικές του σχέσεις, το παραπάνω άτομο παρουσιάζεται αρκετά ικανό, δεν έχει ιδιαίτερα προβλήματα συμπεριφοράς, αποφεύγει τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (π.χ. ναρκωτικές ουσίες, κ.ά.) και δεν εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά προς τους άλλους. Τέλος, το συγκεκριμένο άτομο είναι δυνατόν να εκδηλώσει ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με τα προσφιλή του πρόσωπα και να έχει περισσότερες θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, κυρίως εάν η επίδοσή του στην διαχείριση των συναισθημάτων είναι υψηλή (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1993; Mayer & Salovey, 1997a; Mayer & Salovey, 1997b).

1.3.4 Μοντέλο Bar-on

Ο ψυχολόγος Reuven Bar-On από τις αρχές της δεκαετίας του '80 ασχολήθηκε με την μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ήταν αυτός ο οποίος εισήγαγε συγκεκριμένα στην διδακτορική του διατριβή, τον όρο «*emotional quotient, EQ*», με άλλα λόγια τον «*δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης*» (Bar-On, 1998). Το μοντέλο που πρότεινε ο Bar-On επικεντρώνεται στον προσδιορισμό και την καταμέτρηση της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ΣΝ θεωρείται σύνθετη έννοια, η οποία ορίζεται ως «*μια σειρά από μη γνωστικές δυνατότητες, δεξιότητες και ικανότητες οι οποίες επηρεάζουν την*

ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις» (Bar-On, 1997, σελ.14).

Το μοντέλο συνθέτουν πέντε κατηγορίες ικανοτήτων, η κάθε μια από τις οποίες περιλαμβάνει συγκεκριμένο αριθμό ειδικών δεξιοτήτων. Οι πέντε κατηγορίες ικανοτήτων είναι (Bar-On, 1997; Bar-On, 2000; Bar-On, 2006):

- 1. Οι ενδοπροσωπικές ικανότητες**, που περιλαμβάνουν τις εξής ειδικές δεξιότητες:
 - a. *τη συναισθηματική αυτοεπίγνωση*, δηλαδή την ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα.
 - b. *τη διεκδικητική συμπεριφορά*, δηλαδή την ικανότητα ένα άτομο να εκφράζει τα συναισθήματα του, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις του, με έναν τρόπο μη καταστρεπτικό.
 - c. *τον αυτοσεβασμό*, δηλαδή την ικανότητα το άτομο να αποδέχεται και να σέβεται τον εαυτό του.
 - d. *την εμπιστοσύνη στις προσωπικές του δυνατότητες*, δηλαδή την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες του.
 - e. *την ανεξαρτησία*, δηλαδή την ικανότητα να είναι αυτοδύναμο, χωρίς να εξαρτάται συναισθηματικά από κάποιο άλλο άτομο.
- 2. Οι διαπροσωπικές ικανότητες**, που περιλαμβάνουν τις εξής ειδικές δεξιότητες:
 - a. *την ενσυναίσθηση*, δηλαδή την ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων.
 - b. *τις διαπροσωπικές σχέσεις*, δηλαδή την ικανότητα να δημιουργήσει και να διατηρήσει το άτομο αμοιβαίως ικανοποιητικές σχέσεις.
 - c. *την κοινωνική υπευθυνότητα*, δηλαδή την ικανότητα του ατόμου να συμμετέχει σε μια κοινωνική ομάδα, με τρόπο εποικοδομητικό και συνεργατικό.
- 3. Η ικανότητα προσαρμογής**, στην οποία περιλαμβάνονται οι παρακάτω δεξιότητες:
 - a. *η ανοχή στο άγχος*, δηλαδή η αντοχή στα αγχογόνα συμβάντα, στα ισχυρά συναισθήματα και στις αντίξοες συνθήκες.
 - b. *ο έλεγχος των παρορμήσεων*, δηλαδή η αναχαίτιση ή η καθυστέρηση μιας ανάγκης, παρόρμησης ή πειρασμού, ελέγχοντας τα συναισθήματα.
- 4. Η διαχείριση του άγχους**, η οποία περιλαμβάνει τις δεξιότητες:
 - a. *την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων*, δηλαδή την ικανότητα ένα άτομο να προσδιορίζει τα προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα και να εφαρμόζει αποτελεσματικές λύσεις.

- b. τον έλεγχο της πραγματικότητας, δηλαδή να μπορεί το άτομο να κάνει σωστή εκτίμηση μεταξύ της εξωτερικής και της αντικειμενικής κατάστασης.
- c. την ευελιξία, με την οποία μπορεί να προσαρμόζει κανείς με επιτυχία τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις σκέψεις του, σε περίπτωση που αλλάξουν οι συνθήκες.

5. Η γενική διάθεση, που περιλαμβάνει τις παρακάτω δεξιότητες:

- a. την ευτυχία, δηλαδή το να αισθάνεται ένα άτομο ικανοποιημένο και να απολαμβάνει την ζωή του, εκφράζοντας θετικά συναισθήματα.
- b. την αισιοδοξία, την οποία όταν την διαθέτει ένα άτομο, κοιτάζει την θετική πλευρά των πραγμάτων και σκέφτεται θετικά, έστω και αν αντιμετωπίζει δυσκολίες.

Πρέπει να σημειωθεί ότι το 2000 σε μια αναθεώρηση του μοντέλου του, ο Bar-On υποστηρίζει ότι η γενική διάθεση λειτουργεί διαμεσολαβητικά, διευκολύνοντας την συναισθηματική νοημοσύνη, σε αντίθεση με τις άλλες τέσσερις κατηγορίες ικανοτήτων, που λειτουργούν ως ένα από τα συστατικά της (Bar-On, 2000). Σύμφωνα με το μοντέλο του Bar-On, το να διαθέτει κάποιος υψηλή κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη, σημαίνει ότι κατανοεί, καταλαβαίνει και εκφράζει με καλό τρόπο τα συναισθήματα του, μπορεί να έχει μια αποτελεσματική σχέση με τους άλλους και τέλος, έχει την ικανότητα επιτυχώς να αντιμετωπίζει τις πιέσεις, καθώς επίσης και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας του (Bar-On, 2000).

Αυτές οι ικανότητες στηρίζονται στις ενδοπροσωπικές ικανότητες, τις οποίες περιγράφει το μοντέλο του Bar-On. Σε σχέση με τις διαπροσωπικές ικανότητες, το να διαθέτει ένα άτομο κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη υψηλή, σημαίνει ότι είναι σε θέση να καταλαβαίνει τις ανάγκες, αλλά και τα συναισθήματα των άλλων και να δημιουργεί τέτοιες σχέσεις που να προάγουν τη δημιουργικότητα και την συνεργασία (Bar-On, 1997; Bar-On, 2006).

Συνοψίζοντας, το να διαθέτει ένα άτομο υψηλή κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη, σημαίνει ότι έχει την δυνατότητα αποτελεσματικά να αντιμετωπίζει τις μεταβολές οι οποίες μπορούν να λάβουν χώρα σε κοινωνικό, προσωπικό ή περιβαλλοντικό επίπεδο, με ευελιξία και ρεαλισμό να προσαρμόζεται στις αλλαγές, να παίρνει τις σωστές αποφάσεις και να επιλύει προβλήματα. Ωστόσο, για να είναι εφικτά τα παραπάνω, θα πρέπει το άτομο να ρυθμίζει και να οργανώνει τα συναισθήματα του, έτσι ώστε να είναι προς

όφελος και όχι εναντίον του, να έχει αισιοδοξία, θετική διάθεση και ικανότητα για αυτοπαρακίνηση (Bar-On, 2006).

Κεφάλαιο 2. Ενσυναίσθηση

2.1 Έννοια και ορισμός της ενσυναίσθησης

Η αρχική έννοια της λέξης «ενσυναίσθηση» (empathy), όπως δόθηκε κατά την δεκαετία του 1920 από τον ψυχολόγο Tichener, σχετίζεται με τον όρο «κινητική μίμηση», διαφέρει όμως ελαφρά από την εισαγωγή της στα Αγγλικά η οποία έχει να κάνει με την Ελληνική λέξη «εμπάθεια» που είναι σύνθετη λέξη, με συνθετικά «εν, εντός και πάθος». Η διαφοροποίηση αυτή οφείλεται στο ότι στη λέξη θα έπρεπε να αποδοθεί και η έννοια του «αισθάνομαι εντός», ένας όρος τον οποίο χρησιμοποίησαν αρχικά οι θεωρητικοί της αισθητικής, θέλοντας να περιγράψουν την ικανότητα σύλληψης της υποκειμενικής εμπειρίας ενός άλλου ανθρώπου.

Σύμφωνα με την θεωρία του Tichener, η εμπάθεια είχε ως πηγή ένα είδος μίμησης φυσικής της δυστυχίας του άλλου, η οποία μίμηση στην συνέχεια προκαλεί στον ίδιο τον άνθρωπο τα ίδια συναισθήματα. Προσπάθησε να βρει μια λέξη η οποία θα ήταν διαφορετική από την συμπάθεια (sympathy), την οποία ενδεχομένως να νιώθει κανείς για την δυσάρεστη κατάσταση κάποιου άλλου, χωρίς όμως στην πραγματικότητα να συνερίζεται αυτό το οποίο αισθάνεται το άλλο άτομο (Goleman, 1995). Η ενσυναίσθηση και όλες οι σχετικές διαδικασίες (π.χ. συμπάθεια) στην ηθική και κοινωνική ανάπτυξη, αποτέλεσαν πεδίο διαμάχης ανάμεσα σε φιλόσοφους και ψυχολόγους (Tichener, 1924; Allport, 1937; Hume, 1777/1966; Blum, 1980).

Η ενσυναίσθηση είναι μια πολύ σημαντική αρχή της εξελικτικής, κοινωνικής, κλινικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της προσωπικότητας (Batson & Coke, 1981; Dymond, 1949; Goldstein & Michaels, 1985; Hoffman 1984). Εξαιτίας όμως της μεγάλης εφαρμογής της, η έννοια της ενσυναίσθησης ήταν και είναι μια έννοια ασταθής, η οποία προκάλεσε αξιοσημείωτη διαμάχη και συλλογισμό (Eisenberg & Strayer, 1987). Η διάκριση ανάμεσα στις δύο έννοιες «γνωστική ενσυναίσθηση» και «συναισθηματική ενσυναίσθηση», αποτελεί την πρώτη αιτία διαμάχης μεταξύ των θεωρητικών (Riggio, Tucker & Coffaro, 1988). Συγκεκριμένα, κάποιοι σχετίζουν την ενσυναίσθηση με την γνωστική διαδικασία, την θεωρούν ανάλογη με την γνωστική κατανόηση της προοπτικής ενός άλλου (Deutsh & Madle, 1975), ενώ άλλοι την εκλαμβάνουν ως πρωταρχική συναισθηματική διαδικασία, η οποία εμπεριέχει κάποια γνωστικά στοιχεία (Feshbach, 1978; Hoffman, 1984). Τέλος, κάποιοι άλλοι όπως οι κλινικοί, εκλαμβάνουν την ενσυναίσθηση ως διαδικασία η οποία επιτελεί

επικοινωνιακή λειτουργία στη θεραπεία (Goldstein & Michaels, 1985, παραπομπή από τους Eisenberg & Strayer, 1987, σελ.3).

Συνεπώς, ένα μέρος των θεωρητικών που ασχολήθηκαν με τη συγκεκριμένη έννοια, επικεντρώθηκαν στο συναισθηματικό στοιχείο της ενσυναίσθησης. Ο Thompson (1980), υπήρξε ένας από αυτούς και πίστευε ότι προϋπόθεση της ενσυναίσθησης αποτελεί το μοίρασμα της όλης συναισθηματικής κατάστασης. Μια άλλη επιστήμων η Bryant (1982), παραθέτει τον ισχυρισμό ότι η κατανόηση της κοινωνικής προοπτικής απαιτεί και προϋποθέτει τη γνωστική κατανόηση των κινήτρων και των συναισθημάτων των άλλων ατόμων, ενώ η ενσυναίσθηση θέτει σαν προϋπόθεση τη συναισθηματική αντίδραση στα συναισθήματα τα οποία βιώνει κάποιος άλλος.

Ο Hoffman (1984) ορίζει την έννοια της ενσυναίσθησης ως την κατανόηση των συναισθημάτων, της σκέψης και των προθέσεων ενός άλλου ατόμου ή ως την τάση διέγερσης από την συναισθηματική κατάσταση την οποία βιώνει το άλλο άτομο. Ένας άλλος ορισμός για την έννοια της ενσυναίσθησης, ο οποίος δόθηκε από τους Eisenberg και Fabes το 1998, είναι ότι αποτελεί την συναισθηματική αντίδραση η οποία πηγάζει από την κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου ατόμου και είναι ταυτόσημη με τα συναισθήματα που βιώνει το άλλο άτομο.

Οι θεωρητικοί οι οποίοι δίνουν έμφαση στο γνωστικό στοιχείο της ενσυναίσθησης, την ορίζουν διαφορετικά. Μεταξύ αυτών ο Wispe (1986), ο οποίος πιστεύει ότι η ενσυναίσθηση έχει σχέση με την προσπάθεια που καταβάλει κάποιος να κατανοήσει χωρίς να κριτικάρει τις εμπειρίες ενός άλλου ατόμου, είτε αυτές είναι θετικές, είτε αρνητικές. Τα συγκεκριμένα συναισθήματα, αλλά και οι αντιδράσεις, πολλές φορές δεν γίνονται πλήρως κατανοητά από το άλλο άτομο. Συνεπώς, ισχυρίζεται ότι σημαντικό στοιχείο όλης αυτής της διαδικασίας αποτελεί η «ενσυναισθητική ακρίβεια», αφού η ενσυναίσθηση σκοπό έχει πολλές φορές, αλλά όχι πάντα, την παροχή κατανόησης για την μία πλευρά ή και τις δύο πλευρές. Ακόμη, ο Wispe θεωρεί ότι η ενσυναίσθηση έχει άμεση εξάρτηση από το πώς χρησιμοποιεί την ικανότητα φαντασίας και μίμησης που έχει ένα άτομο (παραπομπή από τους Eisenberg & Strayer, 1987, σελ.3-4).

Ένας άλλος ερευνητής, ο Davis (1983/1996) επικεντρώνεται στην γνωστική ικανότητα κατανόησης της προοπτικής που έχει ένα άλλο άτομο, η οποία αντλείται πρωτίστως στις γνωστικές διαδικασίες (Decety & Jackson, 2004). Αναφέρεται λοιπόν, σε δύο γνωστικές διαστάσεις της ενσυναίσθησης: α) την κατανόηση της προοπτικής του άλλου (perspective taking) και β) την φαντασία (fantasy). Ακόμη, περιέγραψε και δύο άλλες διαστάσεις της

ενσυναίσθησης συναισθηματικές: α) την προσωπική δυσφορία (personal distress) και β) το ενσυναισθητικό ενδιαφέρον (empathic distress) (Henry, Sager & Plunkett, 1996).

Ο Ickes (1997), θεωρεί την ενσυναίσθηση ως έννοια πολυπαραγοντική, ισχυριζόμενος ότι αποτελεί πολύπλοκη μορφή διαφόρων ψυχολογικών συμπερασμάτων, όπου η γνώση, η παρατήρηση και η λογική, συνδυάζονται στοχεύοντας στην επαγωγή της επίγνωσης των συναισθημάτων και των σκέψεων του άλλου ατόμου. Η ενσυναίσθηση συνεπώς, περιλαμβάνει εκτός από την ελάχιστη αναγνώριση και την κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου ατόμου, αλλά και την πρόσληψη της συναισθηματικής εμπειρίας του άλλου. Η έμφαση λοιπόν, δίνεται από τον Ickes σε κάποια διανοητική ικανότητα που είναι μια εκτενής κοινωνικογνωστική ικανότητα, την οποία χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να προβλέψουν και να εξηγήσουν την προσωπική τους συμπεριφορά, αλλά και των άλλων, μέσα από την απόδοση προς αυτούς ανεξάρτητων διανοητικών καταστάσεων, όπως οι επιθυμίες, η πίστη, οι προθέσεις και τα συναισθήματα (Gallagher & Frith, 2003). Η συγκεκριμένη διανοητική ικανότητα, είναι αυτή που ξεχωρίζει τους ανθρώπους από τα υπόλοιπα πρωτεύοντα θηλαστικά, ίσως με εξαίρεση τους πιθήκους (Povinelli, Bering & Giambrone, 2000).

Το 2004 οι Decety και Jackson, ισχυρίστηκαν ότι τρία συστατικά στοιχεία περιλαμβάνονται στην ενσυναίσθηση: α) την επίγνωση του άλλου και την αυτοεπίγνωση (self-other awareness), β) τη διανοητική ευκαμψία (mental flexibility), με την βοήθεια της οποίας κατανοείται η υποκειμενική προοπτική του άλλου και οι ρυθμιστικές διαδικασίες και γ) το μοίρασμα των συναισθημάτων (affective sharing) ανάμεσα στον εαυτό του και στον άλλο, η οποία βασίζεται στο πώς αντιλαμβάνεται κανείς την δράση του ταιριάσματος, με αποτέλεσμα το μοίρασμα των αναπαραστάσεων. Τα τρία αυτά συστατικά σχετίζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, οδηγώντας με τον τρόπο αυτό στην υποκειμενική εμπειρία της ενσυναίσθησης. Το μοίρασμα των συναισθημάτων για παράδειγμα, όταν δεν περιέχει αυτοεπίγνωση, οδηγεί στην «συναισθηματική μόλυνση» (emotional contagion) η οποία λαμβάνει την μορφή της συνολικής αναγνώρισης, χωρίς όμως διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων των ατόμων (De Waal, 1996).

Υπάρχουν βέβαια στοιχεία της ενσυναίσθησης τα οποία προϋποθέτουν γνωστικές διαδικασίες, όπως π.χ. την κατανόηση της προοπτικής του άλλου ατόμου, αλλά και κάποιες πλευρές από την συναισθηματική ρύθμιση (Davidson, Pizzagalli, Nitschke & Kallin, 2003). Στην έννοια της ενσυναίσθησης περιλαμβάνονται και κάποια χαρακτηριστικά, όπως η αυτοεπίγνωση, η κατανόηση της προοπτικής του άλλου, η συναισθηματική αποτίμηση, χαρακτηριστικά τα οποία εμφανίζονται σταδιακά κατά την εξέλιξη της ανάπτυξης και σύμφωνα με τα οποία διαχωρίζονται τα είδη σε ανθρώπινα και μη ανθρώπινα. Το μοντέλο

αυτό εισήχθη από τους Decety και Jackson και σε αυτό συνδυάζονται και οι δύο αναπαραστατικές όψεις και διαδικασίες (συναισθηματική και γνωστική) (Decety & Jackson, 2004).

2.2 Έννοιες σχετικές με την ενσυναίσθηση

Συχνά η ενσυναίσθηση συγχέεται με την συμπόνια (sympathy). Ο όρος συμπόνια αφορά τη συμμετοχή στα συναισθήματα κάποιου ατόμου, χωρίς όμως την συμμετοχή συναισθηματικής κατανόησης και αντικειμενικότητας και περιέχει στοιχεία, όπως συλλύπηση, οίκτο, κ.ά. Σαφώς διακρίνεται από την ενσυναίσθηση, αν και θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι αποτελεί συναισθηματική διάσταση της. Η συμπόνια δίνει έμφαση κυρίως σε μια υποσυνείδητη συναισθηματική αρέσκεια. Στην πράξη οι άνθρωποι που συμπονούν κάποιων π.χ. οι γιατροί, οδηγούνται σε αναστολή της παρεχόμενης φροντίδας ή χάνουν την αντικειμενικότητα τους, προσπαθώντας να βοηθήσουν τον συνάνθρωπο αντί να τον βοηθήσουν να σώσει ο ίδιος τον εαυτό του (Stepien & Baernstein, 2006; Hojat, 2007).

Το 1985 οι Thornton και Thornton, διαχώρισαν την ενσυναίσθηση από άλλα διάφορα συναισθήματα καταγράφοντας με σαφήνεια τους πέντε παράγοντες οι οποίοι αποτελούν την ενσυναίσθηση. Παρόμοια συναισθήματα με την ενσυναίσθηση, είναι (Μαλικώση-Λοίζου, 2001):

- Ενσυναισθητικό ενδιαφέρον, που ισοδυναμεί με το συναίσθημα συμπόνιας, με το ενδιαφέρον προς ανθρώπους μη ευνοούμενους οι οποίοι έχουν προβλήματα και αντιμετωπίζονται με αδικία.
- Ενσυναισθητική δυσφορία, που ισοδυναμεί με την ενσυναίσθηση που είναι δυσλειτουργική, που εκδηλώνεται ως αντίδραση από άγχος ή σαν κατάσταση εκτός ελέγχου όταν οι άλλοι αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα.
- Φαντασία, που ισοδυναμεί με συναισθηματική ανάμιξη φανταστικών χαρακτήρων.
- Υιοθέτηση νέας οπτικής γωνίας ή προοπτικής, που ισοδυναμεί με την τάση που εμφανίζει κάποιος να δει μέσα από την οπτική γωνία των άλλων.
- Συναισθηματική ταύτιση, που ισοδυναμεί με την ανάμιξη με ή την ενόχληση από τη δυσφορία ή τα προβλήματα των άλλων ανθρώπων.

2.3 Ενσυναίσθηση και συναισθηματική αντίληψη

Από τις θεωρητικές προσεγγίσεις οι οποίες αναφέρθηκαν, οι ψυχοθεραπευτικές σχολές δίνουν την πιο ενδιαφέρουσα και καλύτερη βιωματική γνώση (Decety & Jackson, 2004). Γενικά, είναι αποδεκτό ότι στην ψυχοθεραπεία η ενσυναίσθηση έχει κεντρική θέση, καθώς η ψυχοθεραπεία συμπεριλαμβάνει την μεταξύ δύο ατόμων διυποκειμενική επικοινωνία, με τον ψυχοθεραπευτή ο οποίος θα πρέπει να κατανοεί επαρκώς έως πλήρως τον θεραπευόμενο, καθοδηγώντας τον σε πορεία θεραπείας (Bohart & Greenberg, 1997).

Το 1921 ο Freud έγραψε ότι όταν κάποιος παίρνει θέση για την διανοητική ζωή ενός άλλου ατόμου, τότε η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη. Πίστευε ότι η συγκεκριμένη διαδικασία βοηθά στην κατανόηση ανάμεσα στο τι είναι έμφυτα άγνωστο στο εγώ μας και στο τι είναι έμφυτα άγνωστο στους άλλους ανθρώπους.

Στην ενσυναίσθηση έδωσαν έμφαση και πολλοί άλλοι αναλυτές, περιγράφοντας την ως «διαδικασία μοιράσματος συναισθημάτων ασυνείδητων και εμπειριών», στην οποία διαδικασία ο ψυχοθεραπευτής θα πρέπει να διατηρεί ακεραιότητα στο θέμα της συμμετοχής του εαυτού του (Basch, 1983). Οι Beres και Arlow (1974), ισχυρίστηκαν ότι ο θεραπευτής έχει ενσυναίσθηση για τα συναισθήματα που βιώνει ο πελάτης του, καθώς και επίγνωση και μάλιστα συνειδητή των ασυνείδητων συγκρούσεων, φαντασιώσεων και προθέσεων που απωθούνται.

Ο Carl Rogers (1959), περισσότερο από κάθε άλλον, χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση ως στοιχείο της συμβουλευτικής τεχνικής του. Σύμφωνα με αυτόν, η ενσυναίσθηση αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές διαδικασίες για την θεραπευτική αλλαγή και σχέση. Συγκεκριμένα, ο θεραπευτής με την βοήθεια της ενσυναισθητικής κατανόησης, ζει την εσωτερική διάθεση του θεραπευμένου προσπαθώντας να μεταδώσει σε αυτόν την εμπειρία που ο ίδιος αποκτά. Σύμφωνα λοιπόν με τον Rogers, ο όρος ενσυναίσθηση αφορά την ακριβή αντίληψη της συναισθηματικής κατάστασης την οποία βιώνει ο θεραπευόμενος εσωτερικά, αλλά και όλων των άλλων συναισθηματικών νοημάτων και στοιχείων τα οποία χαρακτηρίζουν την διάθεση του, με την προϋπόθεση ότι η συναισθηματική διάθεση του θεραπευτή δεν επηρεάζεται και παραμένει η ίδια. Το τελευταίο αυτό στοιχείο, δείχνει την ανάπτυξη ενός ενεργητικού και ελεγχόμενου μηχανισμού, κατά την διάρκεια του οποίου το άτομο γνωρίζει την συνένωση ανάμεσα στον εαυτό του και στο άλλο άτομο (Decety & Jackson, 2004).

Συνοψίζοντας, όλοι οι θεωρητικοί συμφωνούν ότι πρωταρχικά συστατικά στοιχεία της ενσυναίσθησης, είναι:

- α) η γνωστική ικανότητα ως προς την κατανόηση της προοπτικής του άλλου ατόμου

- β) η συναισθηματική αντίδραση προς ένα άλλο άτομο, στην οποία πολλές φορές, αλλά όχι πάντα, περιλαμβάνεται το μοίρασμα της συναισθηματικής κατάστασης
- γ) οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί, βάσει των οποίων διατηρείται η πηγή προέλευσης των συναισθημάτων του ίδιου του ατόμου, αλλά και των άλλων

Συνεπώς η ενσυναίσθηση περιέχει και την ικανότητα να συμμετέχει κάποιος στη συναισθηματική εμπειρία ενός άλλου (συναισθηματικό στοιχείο), αλλά και την κατανόηση της εμπειρίας που διαθέτει ο άλλος (γνωστικό στοιχείο) (Batson, 1991; Davis, 1996; Hodges & Wegner, 1997; Eisenberg, 2000; Decety, 2002; Ickes, 2003; Decety & Hodges, 2004; Decety & Jackson, 2004).

Ο Lipps (1993) ασχολήθηκε με τον τρόπο κατανόησης των συναισθηματικών εμπειριών των άλλων ανθρώπων και πρότεινε την «ενόρμηση της μίμησης» (imitative drive). Η ενόρμηση της μίμησης μας οδηγεί στη μίμηση των εκφράσεων που αυτόματα λαμβάνει το πρόσωπο των άλλων, με τη βοήθεια της ανάκτησης του συναισθήματος αλλά και της απόδοσης του, στο άλλο άτομο (Leslie, Johnson-Frey & Grafton, 2004).

Η καταγραφή μετρήσεων ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας (EMG) απέδειξε ότι υπάρχει ασυνείδητη μίμηση, δηλαδή απέδειξε ότι οι άνθρωποι ασυνείδητα και γρήγορα μιμούνται τις εκφράσεις του προσώπου των άλλων, έστω και αν η παρουσία των προσώπων αυτών δεν γίνεται συνειδητά αντιληπτή (Dimberg & Thunberg, 1998 ; Dimberg, Thunberg & Elmehed, 2000). Ακόμη, υπάρχουν κοινωνικοψυχολογικές μελέτες οι οποίες δείχνουν ότι το να γίνει κατανοητή η συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου, αυξάνει την πιθανότητα εμπλοκής στη συγκεκριμένη συμπεριφορά (Bargh, Chen & Burrows, 1996). Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται «επίδραση του χαμαιλέοντα» (chameleon effect) και αφορά την τάση μίμησης των κινήσεων, των στάσεων και των εκφράσεων του προσώπου ενός ατόμου με το οποίο υπάρχει αλληλεπίδραση και η οποία γίνεται ασυνείδητα.

Τα άτομα τα οποία διαθέτουν υψηλή ενσυναίσθηση έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκτεθούν στο φαινόμενο «επίδρασης του χαμαιλέοντα» (Chartrand & Bargh, 1999). Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η ασυνείδητη μίμηση οδηγεί σε αντίδραση ενσυναισθητική πολώνοντας το κινητικό σύστημα του προσώπου, που καθώς έχει αποδειχθεί, επηρεάζει την διάθεση (Ekman, Levenson & Friesen, 1983; Levenson, Ekman & Friesen, 1990).

2.4 Παράγοντες που επηρεάζουν την ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση εξαρτάται και επηρεάζεται από τους εξής παράγοντες:

2.4.1 Την κληρονομικότητα

Το 1967 ο Mumford ισχυρίστηκε ότι η ενσυναίσθηση είναι έμφυτη και η καλλιέργεια ή αναστολή της εξαρτάται από τις αρνητικές ή θετικές εμπειρίες της ζωής (Hojat, 2007). Σε μία έρευνα η οποία έγινε, συγκρίθηκαν μονοζυγώτες δίδυμοι με διζυγώτες και η έρευνα κατέληξε ότι οι μονοζυγώτες δίδυμοι παρουσίασαν μεγαλύτερη συσχέτιση στις αντιδράσεις τους από ότι οι διζυγώτες, κυρίως στην ηλικία έως 11 ετών (Scourfield et al., 1999).

2.4.2 Το φύλο

Έχει μελετηθεί επίσης, εάν η ικανότητα ενσυναίσθησης επηρεάζεται από το φύλο, καθώς η εμπειρία μαρτυρά ότι οι γυναίκες εμφανίζουν τάση για ενσυναίσθηση και μάλιστα έμφυτη. Μάλιστα ο Cohen αναφέρει ότι «το μυαλό των γυναικών είναι “καλωδιωμένο” πρωτίστως για ενσυναίσθηση, ενώ το αντρικό για την κατασκευή και κατανόηση συναισθημάτων» (Cohen, 2004). Οι πιο πολλές διαφορές οι οποίες εντοπίζονται ανάμεσα στα δύο φύλα, έχουν σχέση με την προσαρμογή του ρόλου που καλείται ο καθένας να διαδραματίσει στην κοινωνία (Hojat, 2007). Δύο τελευταίες μελέτες όμως, που μελέτησαν συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι κάποιες διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, είναι προεγγεγραμμένες δηλαδή πριν ο άνθρωπος επηρεαστεί από το περιβάλλον του (Cahill, 2005; Singer et al., 2006).

Μεταξύ των δύο φύλων, οι γυναίκες αποδικνύονται καλύτεροι δέκτες των συναισθημάτων και πιο εύκολα εκπέμπουν συναισθήματα, όπως χαρά, φόβο, αγάπη, στοργή. Αντιθέτως οι άντρες είναι πιο εύκολο να εκφράσουν συναισθήματα θυμού και οργής. Οι Toussaint και Webb σε έρευνα που πραγματοποίησαν το 2005, κατέληξαν ότι τα επίπεδα ενσυναίσθησης των γυναικών εμφανίζονται μεγαλύτερα σε σύγκριση με τους άντρες, όμως η μεγαλύτερη ικανότητα ενσυναίσθησης δεν έδειξε να σχετίζεται με μεγαλύτερη ικανότητα συγχώρεσης, συσχέτιση η οποία στους άντρες βρέθηκε στατιστικά σημαντική (Toussaint & Webb, 2005).

2.4.3 Τη συναισθηματική νοημοσύνη

Ο Mead το 1934 έκανε μια περιγραφή της ενσυναίσθησης, παρουσιάζοντας την ως παρακλάδι της συναισθηματικής νοημοσύνης και πραγματικά πολλά στοιχεία που

περιγράφονται στην ενσυναίσθηση περιλαμβάνονται στα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης (Schoutte et al., 2001). Βρέθηκε ότι μεγαλύτερα επίπεδα ενσυναίσθησης έχουν σχέση με συναισθήματα, όπως ευχαρίστηση, χαρά, φιλικότητα, διακριτικότητα, ευαισθησία και κοινωνικότητα. Αυτά τα συναισθήματα χαρακτηρίζουν το έξυπνο συναισθηματικά άτομο, δηλαδή το άτομο που είναι συναισθηματικά σταθερό και κοινωνικά ώριμο (Hogan, 1969).

2.5 Εργαλεία μέτρησης της ενσυναίσθησης

Υπάρχει διάκριση από τους ψυχολόγους μεταξύ των μετρήσεων της ενσυναίσθησης της περιστασιακής, δηλαδή των συναισθηματικών αντιδράσεων ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και των μετρήσεων της ενσυναίσθησης της καταθληπτικής, περίπτωση στην οποία η ενσυναίσθηση γίνεται κατανοητή ως σταθερό χαρακτηριστικό του χαρακτήρα του ατόμου. Η κατάσταση της ενσυναίσθησης μετράται: α) ρωτώντας θέματα σχετικά με την εμπειρία τους αμέσως μετά την έκθεση τους σε συγκεκριμένη κατάσταση και μελετώντας τους δείκτες προσώπου, φωνής των απαντήσεων και χειρονομιών, που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση και β) με διάφορα φυσιολογικά μέτρα, όπως είναι η μέτρηση της καρδιακής συχνότητας ή της αγωγιμότητας του δέρματος (Zhou, Valiente και Eisenberg 2003, σελ 275).

Καμία από τις παραπάνω μετρήσεις δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως τέλειο εργαλείο. Είναι ευρέως γνωστό ότι οι αυτοαναφορές μπορούν να επηρεαστούν από διάφορους παράγοντες παρεμβατικούς. Μπορεί να μην υποδηλώνουν πώς αισθανόταν πραγματικά το άτομο, αλλά μάλλον να αντανακλούν τις γνώσεις τους για το πώς οι άλλοι άνθρωποι αναμένουν να αισθάνονται. Επίσης, μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με την ικανότητα που έχει το άτομο να εκφράζει τις σκέψεις του. Ωστόσο, οι φυσιολογικές μετρήσεις δεν είναι σαφές εάν επιτρέπουν σε κάποιον να διακρίνει επαρκώς την ενσυναίσθηση, την προσωπική δυστυχία και την συμπάθεια (Zhou, Valiente και Eisenberg 2003, σελ 275).

Ένα μεγάλο κομμάτι της ενσυναίσθησης έχει επικεντρωθεί στην διερεύνηση εκείνων των μεταβλητών οι οποίες συνδέονται με την ενσυναίσθηση, αλλά ως μια σταθερή διάθεση. Η συγκεκριμένη ενσυναίσθηση της διάθεσης, έχει καταμετρηθεί είτε βασιζόμενη στις αναφορές άλλων (κυρίως στην περίπτωση των παιδιών), είτε πιο συχνά στηριζόμενη (στην περίπτωση των ενηλίκων) στη διαχείριση διαφόρων ερωτηματολογίων τα οποία σχετίζονται με συγκεκριμένες κλίμακες ενσυναίσθησης. Μερικά από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα ερωτηματολόγια είναι:

- Η κλίμακα ενσυναίσθησης του Hogan (Hogan, 1996)
- Το ερωτηματολόγιο για την συναισθηματική ενσυναίσθηση (QMEE) των Mehrabian και Epstein (1972).
- Δείκτης διαπροσωπικής αντιδραστικότητας (IRI) (Davis, 1980, 1983, 1984).

Τα ερωτηματολόγια αυτά αντικατοπτρίζουν την πολυπλοκότητα του τρόπου με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η ενσυναίσθηση στην ψυχολογία, δεδομένου ότι ο καθένας κατανοεί τον εαυτό του, ανάλογα με τον ορισμό που δίνει στην έννοια της ενσυναίσθησης. Ο Hogan αντιλαμβάνεται την ενσυναίσθηση με έναν αποκλειστικά γνωστικό τρόπο, οι Mehrabian και Epstein την θεωρούν ως ένα αποκλειστικά συναισθηματικό φαινόμενο, το οποίο γενικά χαρακτηρίζει το άτομο ως «αντιφατική ανταπόκριση στις αντιληπτικές, συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων» (Mehrabian και Epstein, 1972, σελ 525) και τέλος ο Davis, αντιμετωπίζει την ενσυναίσθηση αποδίδοντας της τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά συστατικά. Με άλλα λόγια σαν ένα «σύνολο δομών που σχετίζονται με το ότι όλα αφορούν την ανταπόκριση προς τους άλλους, αλλά επίσης διακρίνονται σαφώς ο ένας από τον άλλο» (Davis, 1983, σελ 113).

Η κλίμακα γνωστικής ενσυναίσθησης του Hogan, αποτελείται από 64 ερωτήματα τα οποία επιλέχθηκαν από μια ποικιλία ψυχολογικών εξετάσεων προσωπικότητας, όπως η «μικροσκοπική Απογραφή Προσωπικότητας» (MMPI) της Μινεσότα και η «Απογραφή Προσωπικότητας» (CPI) της Καλιφόρνιας. Από τις χιλιάδες ερωτήσεις, ο Hogan επέλεξε εκείνες τις ερωτήσεις που αφορούσαν δύο ομάδες ανθρώπων. Τα άτομα της πρώτης ομάδας αναγνωρίστηκε ότι έχουν χαμηλή ενσυναίσθηση, ενώ τα άτομα της δεύτερης, υψηλή ενσυναίσθηση, όπως έδειξαν οι σημαντικές διαφορές των απαντήσεων τους.

Το ερωτηματολόγιο των Mehrabian και Epstein αποτελείται από 33 στοιχεία, τα οποία χωρίζονται σε 7 υποκατηγορίες που δοκιμάζουν την (Mehrabian και Epstein, 1972):

- «ευαισθησία στην συναισθηματική μόλυνση»
- «εκτίμηση των συναισθημάτων για άτομα εκτός οικογένειας ή απομακρυσμένα»
- «εξαιρετική συναισθηματική ανταπόκριση»
- «τάση να επηρεάζονται από την συναισθηματική θετική ή αρνητική κατάσταση των άλλων»
- «συμπαθητική τάση»
- «προθυμία να έρχονται σε επαφή με άλλους που έχουν προβλήματα»

Ωστόσο, αν και το QMEE κάνει διάκριση ανάμεσα στις πτυχές της ενσυναίσθησης σε εννοιολογικό επίπεδο, στο τέλος αποδίδει μόνο μια συνολική βαθμολογία ενσυναίσθησης στα άτομα που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο. Ακριβώς αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο δείκτης διαπροσωπικής αντιδραστικότητας του Davis δείχνει να προτιμάται σήμερα από τους ερευνητές.

Ο δείκτης IRI, είναι ένα ερωτηματολόγιο με 28 ερωτήσεις που χωρίζονται σε τέσσερις διαφορετικές υποκλίμακες. Οι υποκλίμακες αυτές είναι (Davis, 1994, σελ 55-57):

- η «προοπτική ανάληψη», δηλαδή η τάση αυθόρμητης υιοθέτησης της ψυχολογικής άποψης των άλλων στην καθημερινή ζωή
- η «εμφατική ανησυχία», δηλαδή η τάση να βιώνει ένα άτομο συναισθήματα συμπάθειας ή συμπόνιας για ατυχή άλλα άτομα
- η «προσωπική δυστυχία», δηλαδή η τάση να βιώνουν δυσφορία ως απάντηση στην ακραία δυσφορία των άλλων
- η «φαντασία», δηλαδή η τάση να μεταφέρετε ένα άτομο με φαντασία σε φανταστικές καταστάσεις

Η κλίμακα IRI του Davis, σε αντίθεση με την κλίμακα QMEE των Mehrabian και Epstein δεν δίνει μία τελική τιμή για την ενσυναίσθηση, αλλά υπολογίζει ένα ξεχωριστό σκορ για κάθε υποκλίμακα.

Τα τελευταία χρόνια οι Baron-Cohen και Wheelwright (2004), διετύπωσαν ένα καινούργιο ερωτηματολόγιο το οποίο ονομάζεται «EQ», και ορίζει την ενσυναίσθηση ως περιλαμβάνουσα δύο συνιστώσες: τη γνωστική και τη συναισθηματική. Η πρώτη αφορά την προσπάθεια απόδοσης της ψυχικής κατάστασης ενός ατόμου σε ένα άλλο άτομο και η δεύτερη, αφορά μια κατάλληλη συναισθηματική απάντηση στον παρατηρητή της ψυχικής κατάστασης του άλλου (Baron-Cohen and Wheelwright, 2004). Οι Baron-Cohen και Wheelwright υπογραμμίζουν ότι τα παραπάνω αποτελέσματα θα πρέπει να ερμηνεύονται προσεκτικά και ότι η κλίμακα EQ χρειάζεται περαιτέρω έρευνα και σύγκριση ιδιαίτερα με την κλίμακα IRI. Εξετάζοντας τα διάφορα στοιχεία της κλίμακας, δεν φαίνεται η EQ να εμφανίζει τα ίδια προβλήματα σχετικά με την εγκυρότητα του περιεχομένου της, όπως οι άλλες κλίμακες, καθώς τα περισσότερα στοιχεία μπορούν να γίνουν κατανοητά ως δοκιμασίες για ενσυναίσθηση, όπως καθορίζονται από τους συγγραφείς (Baron-Cohen and Wheelwright, 2004).

Η βοήθεια για την χάραξη νέων κλιμάκων ενσυναίσθησης ή για την επικύρωση των υφιστάμενων ερωτηματολογίων, θα μπορούσε επίσης να προέλθει από τις νευροεπιστήμες, οι οποίες προσφάτως άρχισαν να συμβάλλουν στην μελέτη της ενσυναίσθησης, διερευνώντας τους υποκείμενους νευροβιολογικούς μηχανισμούς (Decety και Jackson, 2004; Gazzola, Aziz-Sadeh και Keysers, 2006; Lamm, et al., 2007).

2.6 Ενσυναίσθηση και νευροψυχολογία

Το 1989 η Leslie Brothers εξέτασε τα νευρολογικά ευρήματα και τις διάφορες συγκριτικές μελέτες με ζώα, επικεντρώνοντας την προσοχή της στην αμυγδαλή και τις διασυνδέσεις που έχει αυτή με την σχετική περιοχή του οπτικού φλοιού, προσπαθώντας να εντοπίσει το βασικό κύκλωμα που βρίσκεται πίσω από την ενσυναίσθηση. Το μεγαλύτερο κομμάτι της συγκεκριμένης νευροψυχολογικής έρευνας, στηρίζεται σε μελέτες με ζώα και κυρίως με τα ανθρωποειδή πρωτεύοντα θηλαστικά. Τα θηλαστικά αυτά το ότι εκδηλώνουν ενσυναίσθηση ή αλλιώς συναισθηματική επικοινωνία, κατά την Brothers, είναι ξεκάθαρο. Στηρίζεται όχι μόνο σε αναφορές ανέκδοτες, αλλά και σε μελέτες όπως η ακόλουθη.

Αρχικά, οι πίθηκοι rhesus εκπαιδεύτηκαν να φοβούνται ένα συγκεκριμένο τόνο, καθώς τον τόνο αυτό τον άκουγαν κατά την διάρκεια ηλεκτροσόκ. Στη συνέχεια, εκπαιδεύτηκαν να αποφεύγουν το ηλεκτροσόκ, μετακινώντας ένα μοχλό όταν άκουγαν τον τόνο. Κατόπιν, τοποθετήθηκαν ζευγάρια από τέτοιους πιθήκους σε κλουβιά ξεχωριστά και οι πίθηκοι επικοινωνούσαν μέσα από τα κλουβιά μόνο με την βοήθεια ενός κλειστού κυκλώματος τηλεόρασης, με τη βοήθεια του οποίου έβλεπαν την έκφραση του προσώπου του άλλου πιθήκου. Στη συνέχεια, μόνο ο πρώτος πίθηκος άκουγε τον τόνο, ο οποίος προκαλούσε στο πρόσωπο του έκφραση τρόμου και την ίδια στιγμή ο δεύτερος αναγνωρίζοντας τον τρόπο στο πρόσωπο του πρώτου έσπρωγνε τον μοχλό ώστε να αποφύγει το ηλεκτροσόκ, πράξη η οποία εντάσσεται στα πλαίσια της ενσυναίσθησης (Goleman, 1998).

Με τον τρόπο αυτό αποδείχθη ότι τα θηλαστικά, στο πρόσωπο των συντρόφων τους διαβάζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Έτσι οι ερευνητές προχωρώντας ένα βήμα παραπάνω, εισήγαγαν πολύ λεπτά και μακριά ηλεκτρόδια στον εγκέφαλο των πιθήκων. Με την βοήθεια αυτών των ηλεκτροδίων, καταγράφονταν η δραστηριότητα σε έναν μοναδικό νευρώνα. Τα ηλεκτρόδια τα οποία ερχόταν σε επαφή με τους νευρώνες του οπτικού φλοιού της αμυγδαλής καταδείκνυαν ότι: η πληροφορία την οποία ελάμβανε ένας πίθηκος βλέποντας το πρόσωπο ενός άλλου, οδηγούσε σε έναν νευρώνα ο οποίος πρώτα έστελνε ένα νευρικό σήμα στον οπτικό φλοιό και μετά στην αμυγδαλή. Η συγκεκριμένη διαδρομή είναι μια πηγή

πληροφόρησης η οποία διεγείρει συναισθηματικά. Όμως αυτό το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό, είναι ότι οι μελέτες εντόπισαν νευρώνες στον οπτικό φλοιό οι οποίοι μοιάζουν να διεγείρονται και να εκπέμπουν νευρικά σήματα, μόνο σαν απάντηση σε συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου, όπως π.χ. μια γκριμάτσα τρόμου, ένα απειλητικό άνοιγμα του στόματος ή μια δουλική υπόκλιση.

Οι νευρώνες αυτοί είναι διαφορετικοί από τους άλλους οι οποίοι βρίσκονται στη συγκεκριμένη περιοχή και οι οποίοι αναγνωρίζουν οικία πρόσωπα. Μια πρώτη θεώρηση, μπορεί να σημαίνει ότι ο εγκέφαλος είναι σχεδιασμένος από την αρχή, έτσι ώστε να απαντά σε κάποιες συναισθηματικές εκφράσεις, άρα το βιολογικό υπόβαθρο είναι η ενσυναίσθηση (Goleman, 1998).

Ο ουσιαστικός ρόλος της διαδρομής αμυγδαλής φλοιού για την αναγνώριση και την ανταπόκριση συναισθημάτων, αποδεδεικνύεται και από μία έρευνα της Brothers του 1989. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή προκλήθηκαν διάφορες βλάβες στις διασυνδέσεις, από και προς την αμυγδαλή και τον φλοιό σε πιθήκους μη εξημερωμένους. Επιστρέφοντας οι πίθηκοι στις αγέλες τους μπορούσαν να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους ασχολίες, δηλαδή στη λήψη τροφής και στο σκαρφάλωμα στα δέντρα. Όμως, η αίσθηση πώς να αντιδρούν συναισθηματικά στους υπόλοιπους πιθήκους της αγέλης, είχε χαθεί. Ακόμη και όταν ένας πίθηκος πλησίαζε με φιλικές διαθέσεις, αυτοί έτρεχαν να ξεφύγουν και στο τέλος απομονώθηκαν, αποφεύγοντας κάθε επαφή με την υπόλοιπη αγέλη (Goleman, 1998).

Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις της Brothers, οι περιοχές αυτές του φλοιού στις οποίες συγκεντρώνονται οι νευρώνες που εξειδικεύουν το συναίσθημα, είναι αυτές με την πιο ισχυρή σύνδεση με την αμυγδαλή. Με άλλα λόγια, η αναγνώριση των συναισθημάτων έχει να κάνει με το κύκλωμα αμυγδαλής φλοιού, που παίζει κυρίαρχο ρόλο στην εκδήλωση των κατάλληλων αντιδράσεων. Συνεπώς η αξία που έχει ένα τέτοιο σύστημα για την επιβίωση των πρωτευόντων ανθρωποειδών, είναι οφθαλμοφανής (Brothers, 1989). Επίσης, για την αντίληψη της προσέγγισης ενός άλλου πλάσματος πρέπει να προκληθεί από την πλευρά του πλάσματος, ένα συγκεκριμένο πρότυπο τέτοιο ώστε να είναι προσαρμοσμένο στο ποια είναι η πρόθεση του άλλου (να το δαγκώσει, να ζευγαρώσει μαζί του, να το περιποιηθεί, κ.ά.) (Brothers, 1989, σελ.16 , παραπομπή από τον Goleman, 1998, σελ.157-158).

Ο Rizzolatti και οι συνεργάτες του, 10 χρόνια πριν, ανακάλυψαν μια κατηγορία αισθησιοκινητικών, πρωκινητικών νευρώνων, τους οποίους νευρώνες ονόμασαν "κατοπτρικούς" (mirror neurons) (Braten, 2007). Η ανακάλυψη αυτή οδήγησε σε μια καινούργια θεώρηση σχετικά με την νευρική βάση της ενσυναίσθησης (Preston & de Waal, 2002; Carr, Jacoboni, Dubeau, Mazziota & Lenzi, 2003). Οι νευρώνες αυτοί καταρχήν

προσδιορίστηκαν στην περιοχή του εγκεφάλου των πιθήκων, η οποία χαρακτηρίζεται ως «περιοχή F5». Έχουν την ιδιότητα να πυροδοτούν κατά την εκτέλεση διαφόρων δράσεων ή κατά την παρατήρηση παρόμοιων δράσεων τις οποίες εκτελούν άλλα άτομα (πίθηκοι) (Di Pellegrino, Fadiga, Fogassi, Gallese & Rizzolatti, 1992; Gallese, Fadiga, Fogassi & Rizzolatti, 1996; Rizzolatti, Fadiga, Gallese & Fogassi, 1996, παραπομπές από την Braten, 2007).

Έρευνες οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε ανθρώπους και οι οποίες αφορούσαν την παρατήρηση των δράσεων του χεριού (Grafton et al., 1996; Iacoboni, Woods, Brass, Bakkering, Mazziotta & Rizzolatti, 1999), την μίμηση των εκφράσεων του προσώπου (Carr, Iacoboni, Dubeau, Mazziotta & Lenzi, 2003) και την αλληλεπίδραση χεριού-αντικειμένου (Johnson-Frey, Maloof, Newman-Norlund, Farrer, Inati & Grafton, 2003), κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι ο κάτω μετωπιαίος φλοιός, ο οποίος περιλαμβάνει την περιοχή του Broca, ενδεχομένως αποτελεί το κύριο σημείο στο σύστημα μίμησης του ανθρώπου. Η περιοχή Broca στον άνθρωπο και η περιοχή F5 στους πιθήκους, αποτελούν περιοχές ομόλογες (Rizzolatti, Fogassi & Gallese, 2002; Braten, 2007).

Οι Preston και de Waal (2002), ισχυρίστηκαν ότι ο ρόλος του κινητικού συστήματος στο μοντέλο αντίληψης-δράσης-ενσυναίσθησης, είναι σημαντικός (perception-action model, PAM). Θεωρούν ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί μέρος μιας μεγαλύτερης κατηγορίας διαδικασιών, οι οποίες έχουν σχέση με τους μηχανισμούς αντίληψης δράσης. Αυτό αποτέλεσε την βάση της εισαγωγής της κινητικής θεωρίας της ενσυναίσθησης (motor theory of empathy), σύμφωνα με την οποία οι προκινητικοί νευρώνες οι οποίοι επηρεάζουν την παραγωγή των εκφράσεων του προσώπου, εκφράζοντας με τον τρόπο αυτό τα συναισθήματα, οι ίδιοι επιδρούν και στο να αναγνωρίσει κάποιος τα συναισθήματα των άλλων, όταν αυτά μεταδίδονται μέσω των εκφράσεων του προσώπου.

Όλα τα παραπάνω διατυπώνουν την υπόθεση ότι πολλοί κατοπτρικοί νευρώνες οι οποίοι συνδέονται με τις εκφράσεις του προσώπου, συμβάλουν και στην βίωση της ενσυναίσθησης. Περιοχές που σχετίζονται με την κινητική θεωρία της ενσυναίσθησης είναι: α) ο κοιλιακός προκινητικός φλοιός και β) ο παρακείμενος κάτω μετωπιαίος φλοιός (Iacoboni, Woods, Brass, Bekkering, Mazziotta & Rizzolatti, 1999; Buccino, Binkofski, Fink, Fadiga, Fogassi, Gallese, Seitz, Zilles, Rizzolatti & Freund, 2001; Carr, Iacoboni, Dubeau, Mazziotta & Lenzi, 2003). Οι δύο αυτές περιοχές περικλείουν τις περιοχές του Brodmann με αριθμό 44 και 45, που είναι η περιοχή Broca (Amunts, Schleicher, Burgel, Mohlberg, Uylings & Zilles, 1999).

Ακόμη, είναι γνωστό ότι το δεξί ημισφαίριο συμμετέχει στην κατανόηση των εκφράσεων των συναισθημάτων των άλλων, αλλά και στην παραγωγή των εκφράσεων του προσώπου

(Natale, Gur & Gur, 1983; Borod, Haywood & Koff, 1997; Dimberg & Petterson, 2000). Σε μια έρευνα η οποία εκπονήθηκε το 2003 από τους Leslie, Johnson-Frey & Grafton, φαίνεται ότι η δραστηριότητα του δεξιού ημισφαιρίου, επηρεάζει την ασυνείδητη μίμηση, αλλά και ότι ο προκινητικός φλοιός του ειδίου ημισφαιρίου εμπεριέχει κατοπτρικούς νευρώνες, που παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην κινητική θεωρία που αφορά την ενσυναίσθηση (Leslie et al., 2003).

Συνοψίζοντας, ένας ορισμός της ενσυναίσθησης ο οποίος να βασίζεται στην έρευνα σχετικά με την νευρωνική βάση της ενσυναίσθησης, είναι ο εξής: ενσυναίσθηση υπάρχει όταν κάποιο άτομο είναι σε συναισθηματική κατάσταση η οποία είναι ισομορφική της συναισθηματικής κατάστασης άλλου ατόμου και εξάγεται από την παρατήρηση ή την φαντασία για την συναισθηματική κατάσταση του άλλου ατόμου. Το άτομο έχει γνώση του ότι η δική του συναισθηματική κατάσταση, πηγάζει από το άλλο άτομο (Wispe, 1986; Eisenberg & Fabes, 1990; De Vignemont & Singer, 2006).

2.7 Ενσυναίσθηση στα ζευγάρια

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, με απλά λόγια θα μπορούσε να διατυπωθεί ότι ενσυναίσθηση σημαίνει συναισθηματικά να ταυτίζεται ένα άτομο με κάποιο άλλο, να αντιλαμβάνεται τα θέλω και τους προβληματισμούς του και να βλέπει τα πράγματα από την δική του πλευρά και με την δική του ματιά. Τα ζευγάρια τα οποία χρησιμοποιούν στη σχέση τους την ενσυναίσθηση, παραμερίζουν τον εγωκεντρισμό τους, θέτουν τον εαυτό τους στη θέση του συντρόφου, κατανοούν τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές του και είναι επιεικείς με τα σφάλματα του. Η ενσυναίσθηση αποτελεί το κλειδί, το οποίο ανοίγει την πόρτα της επικοινωνίας μεταξύ των μελών του ζευγαριού.

Πρόκειται για μια ικανότητα την οποία διαθέτει κάθε άτομο και βάσει αυτής συνδέεται συναισθηματικά με τα άλλα άτομα. Το πρόβλημα είναι ότι πολλοί δεν γνωρίζουν την ενσυναίσθηση, δηλαδή δεν γνωρίζουν τον τρόπο να διαβάζουν τα συναισθήματα του συντρόφου τους και δεν έχουν ανακαλύψει πόσο αναγκαία είναι η ενσυναίσθηση για μια ευτυχισμένη ζωή και μάλιστα μέσα σε μία σχέση. Η ενσυναίσθηση φέρνει τα ζευγάρια κοντά, λύνοντας τα προβλήματα τα οποία ενσκήπτουν στην σχέση τους.

Η ενσυναίσθηση συνδέεται επίσης με την αντίληψη την οποία έχει το κάθε άτομο να ανακαλύψει τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου, όταν μάλιστα το άλλο άτομο δεν τα έχει συνειδητοποιήσει ή δυσκολεύεται να τα εκφράσει. Μεταξύ των ανθρώπων, άλλοι είναι εκφραστικοί με λόγια ή με κινήσεις και γίνονται εύκολα κατανοητοί στο σύντροφο τους και

άλλοι είναι κλειστοί, δηλαδή δεν ανοίγονται και θα πρέπει ο σύντροφος τους να «μαντέψει» τι κρύβουν πίσω από την σιωπή τους ή την έκφραση του προσώπου τους, ώστε να μπορέσουν να τους βοηθήσουν.

Τα τελευταία χρόνια, πολλοί ερευνητές ασχολούνται με την ενσυναίσθηση στα ζευγάρια, προτείνοντας ένα μοντέλο στο οποίο ελέγχεται εάν η αντιληπτή ενσυναίσθηση συνδέεται θετικά ή αρνητικά, με την ικανοποίηση της σχέσης και την κατάθλιψη και τις συγκρούσεις (Cramer & Jowett, 2010). Άλλες έρευνες εστιάζουν στην εφαρμογή ενός ερευνητικού προγράμματος στο οποίο αξιολογήθηκε η ενσυναίσθηση μεταξύ των ζευγαριών πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος (Gilhotra, 1993; Cramer, & Jowett, 2010). Τέλος, υπάρχουν μελέτες οι οποίες καταγράφουν την γενική, γνωστική και συναισθηματική ενσυναίσθηση, προσπαθώντας να εκτιμήσουν την ενσυναίσθηση η οποία εκφράζεται μέσα σε μια ρομαντική σχέση (Péloquin & Lafontaine, 2010).

Κεφάλαιο 3. Ρύθμιση συναισθήματος

3.1 Ορισμός και στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος

Σύμφωνα με τον Gross η ρύθμιση του συναισθήματος ορίζεται ως «η διαδικασία με την οποία επηρεάζουμε ποια συναισθήματα έχουμε, πότε τα έχουμε, πώς τα βιώνουμε και πώς τα εκφράζουμε» (Gross, 1998, σελ. 275). Ο ίδιος ανέδειξε δύο στρατηγικές οι οποίες κατευνάζουν το συναίσθημα. Αυτές είναι: α) η «γνωστική επανεκτίμηση» (cognitive reappraisal) και β) η «εκφραστική καταστολή» (emotional suppression).

Η *γνωστική επανεκτίμηση*, αναφέρεται στην αλλαγή του τρόπου σκέψης σχετικά με μια κατάσταση, με στόχο την μείωση του συναισθηματικού αντίκτυπου που έχει στο άτομο. Λαμβάνει χώρα κατά την διαδικασία γένεσης του συναισθήματος και συνεπώς δεν χρειάζεται προσπάθεια αυτορρύθμισης από το άτομο, την στιγμή κατά την οποία αυτό βιώνει το συναίσθημα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την μη επιβάρυνση των γνωστικών λειτουργιών (Gross, 2002).

Η *εκφραστική καταστολή*, αναφέρεται στην αναβολή των συμπεριφορικών ενδείξεων του συναισθήματος (Gross & Levenson, 1993). Είναι μορφή ρύθμισης του συναισθήματος, η οποία προϋποθέτει αυτοπαρακολούθηση και αυτοδιόρθωση από το ίδιο το άτομο, την στιγμή κατά την οποία βιώνει ένα συναίσθημα. Η προσπάθεια αυτή αποτελεί μέρος των γνωστικών λειτουργιών και μειώνει τους διαθέσιμους γνωστικούς πόρους, με αποτέλεσμα να καταγράφονται ελλείψεις στη μνήμη (Gross, 2002).

Μεταξύ των βραχυπρόθεσμων επιπτώσεων των στρατηγικών, περιλαμβάνεται ότι η γνωστική επανεκτίμηση βοηθά στη μείωση αφενός μεν της έκφρασης, αφετέρου δε της βίωσης του αρνητικού συναισθήματος. Στον αντίποδα η εκφραστική καταστολή είναι αυτή η οποία μειώνει την έκφραση του αρνητικού συναισθήματος, όχι όμως και την βίωση του από το άτομο. Παρόμοιες έρευνες επιβεβαίωσαν τα συμπεράσματα και για τα θετικά συναισθήματα (Gross & Levenson, 1993, 1997).

Οι επιπτώσεις της καταστολής που είναι εντός των φυσιολογικών πλαισίων υποδηλώνουν ότι η συγκεκριμένη μορφή ρύθμισης είναι συγκρινόμενη με την γνωστική επανεκτίμηση, περισσότερο απαιτητική για το άτομο. Παρατηρήθηκε επίσης ότι η αύξηση στην φυσιολογική διέγερση υφίσταται και στα άτομα που αλληλεπιδρούν με κάποιο άλλο άτομο το οποίο καταστέλλει το συναίσθημα και μάλιστα σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με άτομα που χρησιμοποιούν την γνωστική επανεκτίμηση (Butler et al., 2003).

Υπάρχουν έρευνες που αναφέρονται στην μνήμη για κοινωνικές καταστάσεις και οι οποίες δείχνουν ότι η καταστολή η οποία προέρχεται από την αυξημένη προσπάθεια που το άτομο καταβάλλει για να ρυθμίσει τα συναισθήματα του, επηρεάζει αρνητικά την μετέπειτα μνήμη (Richards & Gross, 1999; Richards & Gross 2000; Richards, Butler, & Gross, 2003). Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το άτομο να συναντά δυσκολίες στις επαφές του με άλλα άτομα και εμφανίζεται σαν απόμακρο και μη συντονισμένο στην αλληλεπίδραση (John & Gross, 2004). Τα συγκεκριμένα άτομα μοιράζονται σε βαθμό μικρότερο τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές συναισθηματικές τους εμπειρίες, συγκρινόμενα με τα άτομα τα οποία λειτουργούν με την επανεκτίμηση (Rime, Mesquita, Philippot, & Boca, 1992). Ακόμη, εξαιτίας της αδυναμίας τους να μοιραστούν και να χειριστούν συναισθήματα που αποτελούν συστατικά των διαπροσωπικών σχέσεων, τα συγκεκριμένα άτομα περιγράφουν σα σημαντικά μεγαλύτερη ενόχληση την προσπάθεια εγγύτητας και μοιράσματος (στοιχεία αποφευκτικού δεσμού), κυρίως σε ότι έχει να κάνει με σχέσεις στενές (Richards & Gross, 2000).

Στον αντίποδα, τα άτομα τα οποία επανεκτιμούν τα συναισθήματα τους, εκφράζουν πιο εύκολα στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις τόσο τα αρνητικά όσο και τα θετικά συναισθήματα. Αν και τα άτομα αυτά δεν επιδιώκουν μεγαλύτερη στήριξη και περισσότερο κοινωνικό δέσιμο σε σχέση με τα άτομα που καταστέλλουν τα συναισθήματα τους, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις γίνονται πιο συμπαθεί (Richards & Gross 2000). Καθώς, τα στοιχεία τα οποία δείχνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει τις δραστηριότητες του ατόμου, αυξάνονται (Van Rooy & Viswesvaran, 2004), δημιουργείται η ανάγκη ελέγχων των ισχυρισμών οι οποίοι θέλουν την συναισθηματική νοημοσύνη να επηρεάζει διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2004).

3.2 Μοντέλα ρύθμισης συναισθήματος

Από την στιγμή κατά την οποία η συναισθηματική νοημοσύνη έχει άμεση σχέση με ατομικές διαφορές στη συναισθηματικότητα, θα πρέπει και να επηρεάζει το πώς οι άνθρωποι αισθάνονται καθημερινά και στις διάφορες δραστηριότητες τους. Υπάρχουν όμως δύο μεγάλες διαφορετικές απόψεις για την συναισθηματική νοημοσύνη: το μοντέλο της συμπεριφοράς και το μοντέλο της ικανότητας, οι οποίες οδηγούν σε διαφορετικές προσδοκίες σχετικά με τη σύνδεση τους με διάφορες αντιδράσεις στις καθημερινές δραστηριότητες (Kafetsios & Loumakou, 2007).

Το «μοντέλο της ικανότητας», αποτελεί παράγωγο της έρευνας σχετικά με την αλληλεπίδραση του συναισθήματος και των αντιληπτικών διαδικασιών, μια περιοχή η οποία

αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το συναίσθημα επηρεάζει την σκέψη και αντίστροφα (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997; Forgas, 2001). Δηλαδή, προσδιορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως εκείνη την ικανότητα του ατόμου η οποία ελέγχει τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, τα διακρίνει και τα χρησιμοποιεί, καθορίζοντας με τον τρόπο αυτό τις σκέψεις και τις πράξεις του (Salovey & Mayer, 1990, σελ. 189). Το συγκεκριμένο μοντέλο επικεντρώνεται σε εκείνες τις δεξιότητες ή ικανότητες οι οποίες επιτρέπουν την διαδικασία της συναισθηματικής πληροφορίας που περιλαμβάνει την αντίληψη και την απόδοση αιτιών και μετρά τις μεταξύ των ατόμων διαφορές, χρησιμοποιώντας test, όπως π.χ. το Emotional Intelligence Test (MSCEIT) (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

Τα «μοντέλα συμπεριφοράς» εξηγούν τις διαφορές στις συναισθηματικές δεξιότητες μεταξύ των ατόμων και εστιάζουν στη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων των ατόμων και του περιβάλλοντος ή της προσωπικότητας. Αντιπροσωπευτικό των μοντέλων συμπεριφοράς είναι το μοντέλο του Bar-On (1997), που είναι ευρέως αποδεκτό και σύμφωνα με το οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη προσδιορίζεται ως «ένα σύνολο μη αντιληπτικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων, που επηρεάζουν την ικανότητα ενός ατόμου να ανταπεξέρχεται με επιτυχία στις πιέσεις και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος» (Bar-On, 1997, σελ. 14).

Σύμφωνα με το μοντέλο του Bar-On (1997), υπάρχουν πέντε κύρια υποσύνολα τα οποία απαρτίζουν την συναισθηματική νοημοσύνη και περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i), που αποτελεί μια μέτρηση αυτοαναφοράς που είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να μετρά τη συναισθηματική νοημοσύνη. Τα υποσύνολα αυτά αφορούν:

1. την ενδοατομική ικανότητα, δηλαδή το να γνωρίζει κάποιος τα δικά του συναισθήματα και να μπορεί να τα εκφράσει.
2. Την διατομική ικανότητα, δηλαδή το να μπορεί κάποιος να προσδιορίσει και να καταλάβει τα αισθήματα που διακατέχουν ένα άλλο άτομο.
3. Την προσαρμοστικότητα, δηλαδή το να μπορεί κάποιος να επιλύει διαπροσωπικά προβλήματα.
4. Την διαχείριση του στρες.
5. Την γενική διάθεση, στην οποία περιλαμβάνεται η αισιοδοξία και η έκφραση των θετικών συναισθημάτων.

Συνεπώς, τα μικτά μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης συμπεριφοράς ή τα μοντέλα, αναφέρονται στις ατομικές διαφορές ως προς την έκφραση και την ρύθμιση των

συναισθημάτων στο ίδιο το άτομο, στους άλλους, αλλά και στις σχετικές κοινωνικές ικανότητες, όπως είναι η προσαρμοστικότητα, τα γενικά επίπεδα άγχους, κ.ά. (Kafetsios & Loumakou, 2007).

Αυτοί οι οποίοι κρίνουν το μοντέλο, επισημαίνουν ότι η συμπεριφορική συναισθηματική νοημοσύνη επικεντρώνεται στα πολύ γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, στους σκοπούς ή στις δομές του εαυτού του ατόμου και κυρίως σε εκείνες που έχουν σχέση με την επίτευξη στρατηγικών. Επίσης, υπάρχουν και ψυχομετρικοί περιορισμοί στις μετρήσεις της συμπεριφορικής συναισθηματικής νοημοσύνης (Petrides & Fumham, 2000). Οι ψυχομετρικοί αυτοί περιορισμοί αφορούν κυρίως κοινωνικές τάσεις μεροληψίας και τις σχετικές συμπεριφορές (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002; Zeidner et al., 2004; Conte, 2005).

Υπάρχουν επισημάνσεις σύμφωνα με τις οποίες οι αυτοαναφορές για την συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να είναι μεροληπτικές, αφού οι άνθρωποι πολλές φορές έχουν την τάση να υπερεκτιμούν τις ικανότητες τους ή ενσυνείδητα υπερβάλουν για αυτές ή διστάζουν να απαντήσουν σε ερωτήσεις οι οποίες αφορούν την αξιολόγηση των ικανοτήτων τους (Cote, Miners, & Moon, 2006).

Οι θεωρητικοί της συναισθηματικής νοημοσύνης, τη ρύθμιση των συναισθημάτων την θεωρούν ως το πιο υψηλό επίπεδο της ιεραρχίας της συναισθηματικής νοημοσύνης (Saami, 1999; Mayer, Salovey, & Caruso, 2000b; Matthews et al., 2002). Η προσέγγιση όμως των χαρακτηριστικών της συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι σημαντικά διαφορετική από την ικανότητα πληροφορίας διαδικασίας και ακόμη διαφέρει ως προς τον τρόπο που οι διαδικασίες ρύθμισης συναισθημάτων επιχειρούνται και γίνονται αντιληπτές (Mayer & Salovey, 1997; Brackett & Mayer, 2003). Η προσέγγιση στη ρύθμιση των συναισθημάτων από τα μοντέλα συμπεριφοράς αφορά την γενική επίτευξη στρατηγικών ή την ρύθμιση της διάθεσης, ενώ η προσέγγιση των μοντέλων ικανότητας αφορά τις αντιληπτικές ικανότητες, οι οποίες καθιστούν την ρύθμιση των συναισθημάτων δυνατή (Kafetsios & Loumakou, 2007).

3.3 Συνειδητή και ασυνείδητη ρύθμιση συναισθήματος

Συμπεράσματα σχετικά με το πώς και το εάν η ρύθμιση των συναισθημάτων επηρεάζει το συναίσθημα στις διάφορες δραστηριότητες, είτε αυτό είναι θετικό, είτε αρνητικό, είναι περιορισμένα (Kafetsios & Loumakou, 2007). Ο όρος ρύθμιση συναισθημάτων δεν αφορά μόνο την μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Τα άτομα ρυθμίζουν το συναίσθημα με τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρήσαν, να μειώσουν ή να αυξήσουν την ένταση όλων των συναισθημάτων, θετικών και αρνητικών (Parrott, 1993). Η συγκεκριμένη λειτουργία

περιλαμβάνει μηχανισμούς συνειδητούς ή ασυνείδητους (Cole, 1986; Boden & Baumeister, 1997; Mauss, Bunge & Gross, 2007).

α) Συνειδητή (ελεγχόμενη) ρύθμιση συναισθήματος (Explicit)

Ο Gross και οι συνεργάτες του (1993; 2002) αναφέρουν μια περίπτωση ρύθμισης συναισθήματος συνειδητής, σύμφωνα με την οποία σε μια σχετική δοκιμασία οι συμμετέχοντες εμφανίζονται με ένα έργο που περιλαμβάνει επεξεργασία ερεθισμάτων με δύο διαφορετικές συνθήκες. Στην πρώτη περίπτωση οι συμμετέχοντες έχουν εκπαιδευτεί ώστε να αντιδρούν φυσικά (δοκιμασία αντιδραστικότητας), ενώ στην δεύτερη οι συμμετέχοντες εκπαιδεύτηκαν έτσι ώστε να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αποκρίσεις με χρήση στρατηγικής η οποία προσδιορίζεται από τον ερευνητή και στην οποία ο συμμετέχων ήδη έχει εξασκηθεί (Gross & Levenson, 1993, McRae et al., 2010, Ochsner, Bunge, Gross, & Gabrieli, 2002).

Η απόδοση της συνειδητής/ελεγχόμενης ρύθμισης των συναισθημάτων, γίνεται βάσει αντιπαράβολής της συναισθηματικής αντίδρασης προς τις δοκιμασίες ρύθμισης και αντιδραστικότητας. Το συγκεκριμένο πρότυπο υιοθετήθηκε και από άλλους ερευνητές και το κεντρικό συμπέρασμα αυτών των μελετών υποδηλώνει ότι οι εφαρμοζόμενες στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων έχουν την δυνατότητα με αξιοπιστία να επηρεάσουν την συναισθηματική απόκριση (Gyarak, Gross & Etkin, 2011).

β) Ασυνείδητη (αυτόματη) ρύθμιση συναισθήματος (Implicit)

Ο Etkin και οι συνεργάτες του μελέτησαν μια περίπτωση ασυνείδητης/αυτόματης ρύθμισης του συναισθήματος, στην οποία οι συμμετέχοντες στην έρευνα έβλεπαν φωτογραφίες προσώπων τα οποία εξέφραζαν το συναίσθημα του φόβου ή της ευτυχίας, με γραμμένη παράλληλα τη λέξη φόβος ή ευτυχία επάνω τους. Οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να υποδείξουν πατώντας ένα κουμπί εάν πράγματι η έκφραση του προσώπου έδειχνε ευτυχία ή φόβο. Η λέξη η οποία ήταν γραμμένη στις φωτογραφίες, είτε συμφωνούσε με την έκφραση του προσώπου, είτε όχι. Επειδή η ανάγνωση γίνεται αυτόματα (Stroop, 1935), οι συμμετέχοντες κατά την διάρκεια των δοκιμασιών σύγκρουσης, θα πρέπει να συγκεντρώσουν την προσοχή τους στην ανάγνωση της λέξης υπέρ της συναισθηματικής έκφρασης. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο δοκιμασίες σύγκρουσης χρειάζονται πιο πολύ χρόνο από αυτόν που χρειάζονται οι δοκιμασίες χωρίς σύγκρουση (Gyarak, Gross & Etkin, 2011).

3.4 Ρύθμιση συναισθήματος και ενσυναίσθηση

Σκοπός της παρούσης εργασίας όπως προαναφέρθηκε, είναι η διερεύνηση, ο ορισμός και η επεξήγηση της έννοιας της συναισθηματικής ρύθμισης και της ενσυναίσθησης στα ζευγάρια. Μια διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η συναισθηματική επίγνωση, η οποία ορίζεται ως «η κύρια ικανότητα αντίληψης των ερεθισμάτων που σχετίζονται με τα συναισθήματα, προς τον εαυτό μας και τους άλλους» (Mayer & Salovey, 1997, παραπομπή από τους Warwick & Nettelbeck, 2004).

Ένας από τους πλέον σημαντικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αναγνώριση των εκφράσεων του προσώπου που δηλώνουν συναισθήματα, είναι το φύλο. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε ενήλικο πληθυσμό, έδειξαν ότι είναι πιο ακριβής οι γυναίκες (Hall, 1978; Ladavas, Umilta & Ricci-bitti, 1980; Rotter & Rotter, 1988; Thayer & Johnsen, 2000; Callerino, Borghetti & Sartucci, 2004; Hall & Matsumoto, 2004; Kafetsios, 2004; Hampson, van Anders & Mullin, 2006; Guntekin & Basar, 2007; Proverbio, Matarazzo, Brignone, Del Zotto & Zani, 2007). Είναι επίσης πολύ πιο γρήγορες σε σχέση με τους άντρες, στο να αναγνωρίζουν σωστά ένα συναίσθημα, ακόμη και αν έχουν ελάχιστες πληροφορίες για την αιτία που το προκάλεσε (Hall & Matsumoto, 2004).

Οι σύγχρονες εξελικτικές θεωρίες επιβεβαίωσαν το γεγονός της γυναικείας υπεροχής στην συναισθηματική επίγνωση, αλλά και το ότι αυτή η υπεροχή οφείλεται στην υπευθυνότητα της γυναίκας ως προς την ανατροφή των παιδιών (Babchuk, Hames, & Thompon, 1985, παραπομπή από τους Proverbio, Matarazzo, Brignone, Del Zotto & Zani, 2007). Η «υπόθεση προαγωγής του δεσμού» συγκεκριμένα, αποτελεί ένδειξη είτε για την υπεροχή της γυναίκας η οποία περιορίζεται όμως στην αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων (υπόθεση καταλληλότητας της απειλής – «fitness threat» hypothesis), είτε στην υπεροχή της στον διαχωρισμό και την αναγνώριση των εκφράσεων προσώπου που προέρχονται από συναισθήματα («attachment promotion» hypothesis) (Hampson, van Anders & Mullin, 2006).

Άλλες έρευνες έδειξαν ότι τα δύο φύλα έχουν διαφορετικά μοτίβα για την ενεργοποίηση των εγκεφαλικών δομών, όπως είναι η αμυγδαλή κατά την διαδικασία της συναισθηματικής αντίληψης (Killgore, & Yurgelun-Todd, 2001), όπως επίσης διαφορετικά μοτίβα και για την ανάπτυξη των εγκεφαλικών περιοχών οι οποίες ευθύνονται για την αναγνώριση των εκφράσεων του προσώπου που δημιουργούν τα συναισθήματα (Killgore, & Yurgelun-Todd, 2001; Yurgelun-Todd, 2004). Άλλοι λόγοι που μπορεί να ευθύνονται για αυτήν την διαφορά

μεταξύ ανδρών και γυναικών και οι οποίοι ενισχύουν το πλεονέκτημα των γυναικών, πιθανόν είναι η διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες ως προς την βιολογική τους ωρίμανση (Richmond, McCrosket & Payne, 1991), η μίμηση των κοινωνικών προτύπων, αλλά και τα κοινωνικά στερεότυπα του φύλλου (Block, 1983; Crick & Dodge, 1994, παραπομπή από τον McClure, 2000; Mostow, Izard, Fine & Trentacosta, 2002).

Η διαφορετική συναισθηματική συμπεριφορά των δύο φύλων, πιθανόν να προέρχεται από την πρώιμη αλληλεπίδραση μεταξύ γονιών και παιδιών. Τα δύο φύλα από την βρεφική τους ηλικία, λαμβάνουν διαφορετική συναισθηματική αγωγή (Eagly & Johnson, 1990; Kuebli & Fiwish, 1992, παραπομπές από τους Proverbio, Matarazzo, Brignone, Del Zotto & Zani, 2007). Σχετικές έρευνες έδειξαν ότι οι μητέρες των κοριτσιών εκφράζουν περισσότερο τα συναισθήματα τους, συγκρινόμενες με τις μητέρες των αγοριών (Fogel, Toda & Kawai, 1988), ανταποκρινόμενες περισσότερο στα συναισθήματα των κοριτσιών, από ότι των αγοριών (Fabes, Eisenberg, Karbon, Bernzweig, Speer & Carlo, 1994). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το συμπέρασμα μιας έρευνας, βάσει του οποίου οι μητέρες των κοριτσιών σχολιάζουν πιο συχνά τις αντιδράσεις τις συναισθηματικές των παιδιών τους, από ότι των αγοριών, σε μικρή ηλικία. Ακόνη, βρέθηκε ότι σε ηλικία 2 ετών, τα κορίτσια εκφράζουν συχνότερα τις συναισθηματικές τους εμπειρίες από ότι τα αγόρια (Dunn, Bretherton & Munn, 1987).

Από πολιτισμική άποψη, η έκφραση των συναισθημάτων είναι πιο αποδεκτή για τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες. Ένας άλλος επίσης παράγοντας ο οποίος συμβάλει στην διαφοροποίηση της συμπεριφοράς ανάμεσα στα δύο φύλα, είναι η μίμηση των κοινωνικών προτύπων, κυρίως κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Τα μικρά παιδιά, αγόρια και κορίτσια, διαρκώς παρατηρούν και αρχικά μιμούνται τα οικογενειακά μοντέλα και αργότερα τα κοινωνικά μοντέλα (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 1998, σελ.152). τα δυτικά στερεότυπα θέλουν οι γυναίκες να είναι εκδηλωτικές, υποστηρικτικές, ευαίσθητες και υποχωρητικές στις απαιτήσεις των άλλων.

Στην αντίπερα, οι άντρες πρέπει να είναι αποφασιστικοί, με ισχυροί αυτοπεποίθηση και κυρίως ανεξάρτητοι. Αποτέλεσμα του γεγονότος αυτού, είναι οι άντρες να αποφύγουν να δείχνουν προς τους άλλους άντρες ενσυναίσθηση, φοβούμενοι την αποθάρρυνση, την τιμωρία από τον περίγυρό τους και τον κοινωνικό αποκλεισμό (Richmond, McCroskey & Payne, 1991). Οι γυναίκες συνεπώς, αναπτύσσουν την τάση για ενσυναίσθηση περισσότερο, καθώς καταλαβαίνουν καλύτερα τα μηνύματα λεκτικά και μη λεκτικά, τα οποία εκπέμπονται μέσω της συμπεριφοράς των άλλων (Proverbio, Matarazzo, Brignone, Del Zotto & Zani, 2007).

Ως προς την συναισθηματική επίγνωση, βρέθηκε ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ ηλικίας και φύλου, ως προς την ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων. Βρέθηκε δηλαδή ότι στις μικρές ηλικίες τα κορίτσια είναι καλύτερα από τα αγόρια ως προς την αναγνώριση των εκφράσεων συναισθημάτων μέσω του προσώπου. Αυξανόμενης όμως της ηλικίας, οι διαφορές εξαφανίζονται ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια ως προς την συναισθηματική επίγνωση (Harrigan, 1984). Υπάρχουν πολλές έρευνες οι οποίες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η αύξηση της ηλικίας συμπίπτει με την αύξηση της αντίληψης των συναισθημάτων (Feshbach & Roe 1968; Harris & Lipian, 1984; Lennon & Eisenberg 1987; Strayer, 1993, παραπομπή από τους Strayer & Roberts, 1997), το γεγονός οφείλεται στο ότι όσο μεγαλώνει η ηλικία αυξάνεται και η γνωστική ικανότητα επεξεργασίας και ερμηνείας των συναισθημάτων.

Άλλες έρευνες έδειξαν ότι η ικανότητα αναγνώρισης των εκφράσεων του προσώπου σχετίζεται άμεσα με την κοινωνική ικανότητα, της οποίας στοιχείο αποτελούν οι στρατηγικές με τις οποίες αντιμετωπίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις (Edwards, Manstead & MacDonald, 1984; Custrini & Feldman, 1989; Nowicki & Duke, 1992; 1994; Dunn, 1999 , παραπομπή από τους Leppanen & Hietanen, 2001; McElwain & Volling, 2002). Στην προαναφερθείσα σχέση φαίνεται τα κορίτσια να υπερέχουν, καθώς υιοθετούν συχνότερα από τα αγόρια, στρατηγικές προς αντιμετώπιση συγκρούσεων και ενδιαφέρονται περισσότερο από ότι τα αγόρια για την συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν οι άλλοι, δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στα κοινωνικο-συναισθηματικά δείγματα (Custrini, & Feldman, 1989; Leppanen, Hietanen, 2001). Υπάρχουν άλλες μελέτες όμως, οι οποίες δεν επιβεβαιώνουν διαφορές φύλου ανάμεσα στις στρατηγικές προσέγγισης κοινωνικών καταστάσεων και στη σχέση της συναισθηματικής επίγνωσης (Edwards, Manstead & MacDonald, 1984; Nowicki & Duke, 1992; 1994).

Έρευνες σχετικά με την ενσυναίσθηση, δείχνουν ότι περιέχει δύο διαστάσεις, μία συναισθηματική (affective) και μία γνωστική (cognitive). Ωστόσο, και οι δύο αυτές διαστάσεις της ενσυναίσθησης επισημαίνουν την αναγνώριση των συναισθημάτων, αλλά και την έκφραση συμπόνοιας προς τους συνανθρώπους (Kaukiainen, Bjorkqvist, Lagerspetz, Osterman, Salmivalli, Rothberg & Ahlbom, 1999).

Έρευνες οι οποίες εκπονήθηκαν θεωρώντας την ενσυναίσθηση σαν ένα συνδυασμό δύο διαστάσεων, έδειξαν ότι οι γυναίκες εμφανίζουν σε σχέση με τους άντρες, υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης, σε οποιαδήποτε αναπτυξιακό στάδιο (Hoffman, 1975; Haviland & Malatesta, 1981; Roberts & Strayer, 1996 , παραπομπή από τους Riggio, Tucker & Coffaro, 1989; Bryant, 1982; Lennon & Eisenberg, 1987; Strayer & Roberts, 1997; Hojat,

Gonnella, Masca, Mangione, Vergare, & Magee, 2002; Austin, Evans, Goldwater & Potter, 2005). Πιο συγκεκριμένα έδειξαν ότι η ηλικία έχει θετική σχέση με την διάσταση της συναισθηματικής ενσυναίσθησης, που αφορά το ενσυναισθητικό ενδιαφέρον και με την κατανόηση της προοπτικής του άλλου, που αφορά την γνωστική διάσταση (Henry, Sager & Plunkett, 1996; Litvak-Miller, Willia, McDougall & Daniel, 1997). Ακόμη, βρέθηκε αρνητική συσχέτιση με την διάσταση της συναισθηματικής ενσυναίσθησης που αφορά την προσωπική δυσφορία (Henry, Sager & Plunkett, 1996; Litvak-Miller, Willia, McDougall & Daniel, 1997).

Αυτές οι συσχετίσεις ίσως μπορεί να εξηγηθούν από το ότι τα παιδιά οδεύοντας προς την ενηλικίωση αυξάνουν τις γνωστικές τους ικανότητες, αυξάνοντας παράλληλα και την ικανότητα τους να σκέφτονται βασιζόμενοι στην προοπτική του άλλου. Η σχέση μεταξύ ηλικίας και προσωπικής δυσφορίας, η οποία βρέθηκε αρνητική, δείχνει ότι επικρατούν περισσότερο τα αισθήματα στεναχώριας και δυσφορίας στα μικρά παιδιά, όταν οι διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις είναι δύσκολες (Henry, Sager & Plunkett, 1996).

Ακόμη, βρέθηκε ότι η ενσυναίσθηση σχετίζεται με την αναγνώριση των εκφράσεων του προσώπου (Cutting & Dunn, 1999, παραπομπή από τους Cummins, Piek & Dyec, 2005). Από εξελεγκτική σκοπιά, η ενσυναίσθηση σύμφωνα με τους Cummins, Piek και Dyec, αποτελεί την βάση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Cummins, Piek & Dyec, 2005). Υποστηρίχθηκε επίσης, ότι η ικανότητα ενσυναίσθησης παίζει πολύ βασικό ρόλο στην ανάπτυξη της προκοινωνικής συμπεριφοράς της ηθικής κρίσης και της κοινωνικής προσαρμογής και ικανότητας (Riggio, 1986, 1988 παραπομπή από Riggio, Tucker & Coffaro, 1989; Kaukiainen, Bjorkqvist, Lagerspetz, Osterman, Salmivalli, Rothberg & Ahlbom, 1999).

3.5 Ρύθμιση συναισθήματος μεταξύ των ζευγαριών

Διάφορες έρευνες οι οποίες έχουν γίνει, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μητέρα που είναι ικανή να ρυθμίσει τα συναισθήματα της κατάλληλα, δεν στρεβλώνει τα μηνύματα του μωρού είτε αυτά είναι λεκτικά ή όχι, σύμφωνα με τις δικές της ανεκπλήρωτες επιθυμίες και ανάγκες, ερμηνεύοντας τα κατάλληλα, δημιουργώντας παράλληλα τις προϋποθέσεις μιας ασφαλούς βάσεως σε αυτήν την σχέση (Smith & Pederson, 1988; Grossman & Grossman, 1991). Οι θεωρητικοί του δεσμού, πιστεύουν ότι οι συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος οι οποίες μαθαίνονται στο σχεσιακό πλάνο γονιού και παιδιού, αργότερα μεταφέρονται στις σχέσεις μεταξύ ενηλίκων, στη βάση της οργάνωσης των τύπων δεσμού.

Η ρύθμιση του συναισθήματος φαίνεται να αποτελεί μια κεντρική λειτουργία η οποία είναι άμεσα συνυφασμένη με την οργάνωση των τύπων δεσμού και η οποία παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο, τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις (Fuendeling, 1998) και κυρίως στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις, αφού η έκφραση και η ακριβής αντίληψη των συναισθημάτων επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της αλληλεπίδρασης στο ζευγάρι, αυξάνοντας ή μειώνοντας παράλληλα την ικανοποίηση από την σχέση (Gottman, Markman & Notarius, 1977).

Όπως προαναφέρθηκε, δύο είναι οι βασικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος: η εκφραστική καταστολή και η γνωστική επανεκτίμηση. Υπάρχει πληθώρα μελετών συσχετιστικών και πειραματικών, που επιβεβαιώνουν το παραπάνω γεγονός (Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2006). Η γνωστική επανεκκίνηση φαίνεται να επιδρά περισσότερο στο αρχικό και βασικό στάδιο της δημιουργίας του συναισθήματος, μειώνοντας με τον τρόπο αυτό την αρνητική συναισθηματική εμπειρία, αλλά και την φυσιολογική διέγερση. Η εκφραστική καταστολή, επιδρά σε μεταγενέστερα στάδια και έχει ως επακόλουθο την σπατάλη της συναισθηματικής ενέργειας, αυξάνοντας το γνωστικό κόστος, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την υγεία και το διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.

Σε έρευνες στις οποίες έλαβαν μέρος παντρεμένα ζευγάρια, βρέθηκε ότι χαμηλά επίπεδα εκφραστικότητας μεταξύ των συντρόφων, έχουν θετική συσχέτιση με την μειωμένη ικανοποίηση από το γάμο και για τους δύο συντρόφους και την δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων (Gottman & Levenson, 1986). Σε έρευνα την οποία πραγματοποίησαν ο Pasupathi και οι συνεργάτες του, βρέθηκε ότι όταν οι σύζυγοι θέλουν να ακούσουν με προσοχή τι τους λέει ο σύντροφος τους και αυτό εκδηλώνεται στην έκφραση τους, τότε ενισχύονται τα επίπεδα της ικανοποίησης από τον γάμο (Pasupathi, Carstesen, Levenson & Gottman, 1999).

Σε κάποιες όμως καταστάσεις, οι οποίες όμως είναι βραχυπρόθεσμες και συνήθως ενταγμένες στο κοινωνικό και διαπροσωπικό πλαίσιο των ανθρώπινων συνδιαλλαγών, στις οποίες είναι δυνατόν η στρατηγική της εκφραστικής καταστολής να ωφελεί (για παράδειγμα, εάν κάποιος θέλει να αποφύγει μια σύγκρουση συγκαλύπτοντας τα αρνητικά του συναισθήματα). Συνεπώς, το πότε η εκφραστική καταστολή είναι χρήσιμη και το πότε είναι βλαβερή, είναι συνάρτηση του είδους των συναισθημάτων τα οποία δεν εκφράζονται, του πλαισίου το οποίο λαμβάνει χώρα και της συχνότητας με την οποία αυτή εφαρμόζεται ως μια στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης. Το να την αξιοποιήσει κανείς σαν ένα προσωρινό εργαλείο είναι δυνατόν να έχει θετικές προεκτάσεις, όμως το να την υιοθετήσει σαν βασική στρατηγική, είναι δυνατόν να έχει επιπτώσεις στην υγεία, να εκθέσει σε κίνδυνο τις υπαρκτές

σχέσεις, αλλά και να εμποδίσει την δημιουργία καινούργιων, διαιωνίζοντας συναισθήματα αρνητικά τα οποία το άτομο προσπαθεί επιμελώς να συγκαλύψει.

Από την άλλη πλευρά, η γνωστική επανεκτίμηση δείχνει να είναι ωφέλιμη, να μην έχει τα αποτελέσματα της πρώτης και γενικά να αποτελεί πιο αποτελεσματική στρατηγική. Οι Nelson και Panksepp (1998), σε σχετική τους εργασία η οποία μελετούσε τα εγκεφαλικά υποστρώματα και τον συναισθηματικό δεσμό, αλλά και την συνεισφορά της οξυτοκίνης (oxytocin), της νορεπινεφρίνης (norepinephrine) και των οπιοειδών (opioids) σε μικρά θηλαστικά, βρήκαν ότι οι συμπεριφορές οι οποίες σχετίζονται με την ασφάλεια στη σχέση μητέρας παιδιού, μειώνουν τα συναισθήματα φόβου και άγχους, ενώ συμπεριφορές που δεν έχουν σχέση με αίσθηση ασφάλειας, εμπεριέχουν υψηλά επίπεδα άγχους.

Το παραπάνω συμπέρασμα, συνδέεται με την σχέση η οποία υπάρχει μεταξύ των τύπων δεσμού και των νευροψυχολογικών βάσεων του συναισθήματος. Πρόσφατες μελέτες επέκτειναν τη σημασία των παραπάνω συμπερασμάτων στην τυπολογία του ενήλικου δεσμού, δηλαδή ότι άτομα τα οποία αισθάνονται ασφαλή συνήθως υιοθετούν γνωστικές στρατηγικές διαχείρισης του συναισθήματος που δεν τους επιτρέπουν τη γενίκευση των αρνητικών συναισθημάτων, την ενεργό μνήμη, βοηθώντας τους έτσι να διαχειριστούν επικοδομητικά καταστάσεις που παράγον άγχος και στρες (Shaver & Mikulincer, 2002).

Με αυτού του είδους την αντιμετώπιση, επιτυγχάνεται ο γενικός στόχος του, καταγράφουν υψηλό σκορ στην κλίμακα διαπροσωπικού άγχους (η οποία περιέχεται στο ερευνητικό εργαλείο ECR-R), αντιδρούν υπερβολικά σε παράγοντες στρεσογόνους, εμφανίζουν μεγάλη ενόχληση με δυσάρεστα συναισθήματα και χρησιμοποιούν στρατηγικές διαχείρισης του συναισθήματος μη επικοδομητικές, όπως υπερεμπλοκή, υπεραντίδραση, υπερενεργοποίηση, κ.ά. (Fraley, Waller, & Brennan, 2000).

Ακόμη, άτομα τα οποία καταγράφουν υψηλό σκορ στην κλίμακα ECR-R, δείχνουν να διαχειρίζονται τις καταστάσεις στρες πιο πολύ μόνοι τους, χωρίς τα πλεονεκτήματα της συντροφικής, αλλά και της ευρύτερης κοινωνικής υποστήριξης. Το αποτέλεσμα της ρύθμισης του συναισθήματος ως σημαντική μεταβλητή της ικανοποίησης από την σχέση, μελετήθηκε αναλυτικά και σε εύρος από τους Feeney και συν. (1991, 1996, 1998), οι οποίοι υποστηρίζουν μεταξύ άλλων ότι η τακτική την οποία ακολουθεί ο ένας σύντροφος ως προς την ρύθμιση του συναισθήματος, αποτελούσε προβλεπτικό παράγοντα της συνολικής ικανοποίησης που προκύπτει από την σχέση. Τέλος, συμπεράναν ότι η ικανοποίηση είχε αρνητική συσχέτιση με την θλίψη του συντρόφου, αλλά θετική με τον έλεγχο του θυμού (Feeney, Noller & Roberts, 1998).

Σε μια άλλη έρευνα των Noller και Fitzpatrick, (1990), καταγράφηκε ότι οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος ενεργούσαν ως μεσολαβητές ανάμεσα στην ικανοποίηση της γυναίκας από την σχέση και στον τύπο του δεσμού. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες με χαμηλή ικανοποίηση, των οποίων οι άντρες δεν έδειχναν ιδιαίτερη άνεση στην εγγύτητα, μπορούσε να αποδοθεί στην καταπίεση των συναισθημάτων των συντρόφων τους. Ακόμη, οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, σαν παράγοντας προβλεπτικός για την ικανοποίηση από την σχέση, καταδεικνύει την ισχυρή επίδραση της έκφρασης της αντίληψης και του συναισθήματος στην ποιότητα της σχέσης (Noller & Fitzpatrick, 1990).

Συνοψίζοντας, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι οι στρατηγικές οι αναποτελεσματικές, οι οποίες υιοθετούνται προκειμένου να διαχειριστεί το συναίσθημα, αποτυγχάνουν στο να ισορροπήσουν την συναισθηματική και γνωστική λειτουργία και μπλοκάρουν το πλησίασμα ανάμεσα στους δύο συντρόφους, ενώ παράλληλα επιβαρύνουν την υγεία, τόσο την ψυχική όσο και την σωματική.

Κεφάλαιο 4. Κοινωνικές σχέσεις και συναίσθημα

4.1 Επικοινωνία και προσωπικές σχέσεις

Μια από τις βασικότερες ανθρώπινες λειτουργίες, θεωρείται η επικοινωνία. Η επιβίωση των ζωντανών οργανισμών, είτε αυτοί είναι άνθρωποι, είτε ζώα, είτε φυτά, στηρίζεται στην ικανότητα τους να επικοινωνούν. Ως επικοινωνία ορίζεται: «η τέχνη της αποτελεσματικής ανταλλαγής πληροφοριών, η οποία ολοκληρώνεται με την εδραίωση κατανόησης ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα άτομα, ανάμεσα σε ένα άτομο και μια ομάδα, ή ανάμεσα σε δύο ή περισσότερες ομάδες» (Πιπερόπουλος, 1996). Υπάρχουν δύο ειδών επικοινωνίες: η λεκτική και η μη λεκτική. Η λεκτική επικοινωνία, αναφέρεται στον γραπτό και προφορικό λόγο, ενώ η μη λεκτική επικοινωνία αφορά εκείνη «τη διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο επηρεάζει στο επίπεδο των συναισθημάτων και της σκέψης τους άλλους, χρησιμοποιώντας ένα ή περισσότερα μη λεκτικά κανάλια» (Buck, 1984; Κανδυλάκη, 2004).

Όσον αναφορά τις προσωπικές σχέσεις, η διαπροσωπική επικοινωνία, δηλαδή εκείνη η επικοινωνία η οποία περιλαμβάνει όλες τις συμπεριφορές μεταξύ δύο ατόμων, αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της σχέσης (Hinde, 1979). Σύμφωνα με τον Hinde (1979) η διαπροσωπική αλληλεπίδραση είναι ο βασικός άξονας του θεωρητικού συστήματος σχέσεων. Ακόμη, διάφορες θεωρίες του συναισθήματος, υποστηρίζουν ότι στα συναισθήματα εμπεριέχεται το επικοινωνιακό στοιχείο (Buck, 1986). Τα συναισθήματα δείχνουν στους γύρω την εσωτερική κατάσταση του ατόμου.

Υπάρχουν και άλλες προσεγγίσεις για την επικοινωνία, εκτός από την ψυχοβιολογική προσέγγιση του συναισθήματος, ως «επικοινωνία». Οι προσεγγίσεις αυτές θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και μια τέτοια είναι η συμβολική-αλληλεπιδραστική προσέγγιση, η οποία προτάθηκε στα μέσα του 20^{ου} αιώνα από τον George Herbet Mead. Ο συγκεκριμένος επιστήμονας, έθεσε τις βάσεις για την εξήγηση του τι συμβαίνει σε ενδοατομικό επίπεδο, με γνώμονα την μεταξύ των ανθρώπων αλληλεπίδραση. Παρόμοιες θεωρίες διατυπώθηκαν αργότερα, άλλες με περισσότερη και άλλες με λιγότερη έμφαση στις ψυχολογικές διαδικασίες.

Τη δεκαετία του '60 ο κοινωνιολόγος Goffman Ervin, επικεντρώθηκε στη μικροκοινωνιολογική ανάλυση της συμπεριφοράς σε καθημερινό επίπεδο, στρέφοντας με τον τρόπο αυτό της προσοχή πάλι στην διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Σύμφωνα με τον Goffman, η διαπροσωπική αλληλεπίδραση αναφέρεται «στο κάθε τι που λαμβάνει χώρα κατά

την διάρκεια που δύο άτομα αλληλεπιδρούν βρισκόμενα στον ίδιο χώρο και ως συνακόλουθο αυτής» (Goffman 1961, σελ. 1).

Αντίθετα με την εξήγηση της επικοινωνίας από κοινωνικής πλευράς, η ψυχοεξελεκτική προσέγγιση, η οποία αφορά την μη λεκτική επικοινωνία, υποστηρίζει ότι τέτοιες μη λεκτικές ικανότητες δημιουργούνται σαν αποτέλεσμα του οφέλους το οποίο προσδίδουν για την εξέλιξη του είδους (Buck & VanLear, 2002). Κατά τους περισσότερους θεωρητικούς, οι οποίοι προσεγγίζουν το θέμα από την ψυχοεξελεκτική πλευρά του, αλλά και μεταγενέστερους, ένα μεγάλο μέρος της διαπροσωπικής συμπεριφοράς αναφέρεται στην μη λεκτική επικοινωνία και μόνο ένα μικρό μέρος της επικοινωνίας εμπεριέχει την γλώσσα (Buck, 1984).

Η μεγάλη αξία των μη λεκτικών μηνυμάτων στην καλή διαπροσωπική επικοινωνία, δηλώνει το γεγονός ότι όταν υπάρχει αντίφαση μεταξύ λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων, το μεγαλύτερο βάρος δίνεται στα μη λεκτικά μηνύματα (Hall, Gaul, & Kent, 1999). Επίσης, σύμφωνα με στοιχεία ερευνών, οι επιτυχημένη μη λεκτική επικοινωνία, συνδέεται άμεσα με καλή ψυχική υγεία και θετικά κοινωνικά αποτελέσματα. Δηλαδή, εξ ορισμού η συναισθηματική επικοινωνία περιγράφεται σαν μια διαδικασία κατά την οποία ο τρόπος έκφρασης του ενός ατόμου, επηρεάζει τον τρόπο αντίδρασης του άλλου ατόμου. Στην διαδικασία αυτή ως δέκτης θεωρείται το άτομο που επηρεάζεται και ως πομπός το άτομο που επηρεάζεται (Hall, Gaul, & Kent, 1999; Buck & VanLear, 2002).

Σύμφωνα με την γενική θεωρία της επικοινωνίας, η επικοινωνία αποτελεί ένα σύνθετο σύστημα το οποίο επηρεάζεται αφενός μεν από τα βιολογικά χαρακτηριστικά του οργανισμού, αφετέρου δε από γνωστούς τρόπους αλληλεπίδρασης (Καφέτσιος, 2005). Μορφές της μη λεκτικής επικοινωνίας, είναι: α) η *παραγλώσσα*, στην οποία εμπεριέχονται ο τόνος της φωνής, η ένταση, η ταχύτητα και η χροιά του λόγου και β) η *γλώσσα του σώματος*, στην οποία εμπεριέχονται οι χειρονομίες, οι εκφράσεις του προσώπου, η στάση και οι κινήσεις του σώματος, η αφή, το άγγιγμα και το βλέμμα. Στοιχείο της μη λεκτικής επικοινωνίας αποτελεί επίσης η συμβολική επικοινωνία, δηλαδή η προσωπική παρουσίαση, το ντύσιμο, το φυσικό περιβάλλον του χώρου ενός του οποίου γίνεται η επικοινωνία, αλλά και η διαχείριση του χρόνου, που αφορά την τυπικότητα σε σχέση με τον χρόνο. Αξιοσημείωτο είναι ότι η μη λεκτική επικοινωνία είναι πιο αυθόρμητη μορφή επικοινωνίας, που μεταφέρει τα πραγματικά συναισθήματα του ατόμου, που κρύβονται πίσω από τις λέξεις (Αθανασίου, Μπαλντούκας & Παναούρα, 2014).

4.2 Βασικά και κοινωνικά συναισθήματα

Συνδεδετικός κρίκος μεταξύ κοινωνικών, ενδοατομικών και διαπροσωπικών ψυχικών λειτουργιών, αποτελούν τα συναισθήματα. Τα συναισθήματα χωρίζονται σε βασικά και κοινωνικά, ως προς τη λειτουργία τους και τη δομή τους (Frijda, 1986). Τα βασικά συναισθήματα αποτελούν αφενός μεν πρωτεύοντα στοιχεία της συναισθηματικής ζωής, αφετέρου δε ένα συγκεκριμένο και μικρό μέρος των βιολογικά καθορισμένων συναισθημάτων τα οποία κωδικοποιούνται στα γονίδια του ατόμου. (Niedenthal et al, 2008). Τα κοινωνικά συναισθήματα είναι αυτά τα οποία επιβάλλει το κοινωνικό περιβάλλον, ενώ τα ατομικά συναισθήματα περιλαμβάνουν τρεις κεντρικές δομές: α) την γνωστική εκτίμηση του συναισθήματος, β) την συναισθηματική έκφραση και γ) την σωματική διέγερση – ψυχοφυσιολογία (Καφέτσος, 2005).

Η θεωρία του συναισθήματος, η οποία προτείνεται από τους Gross και Barrett (2011), περιλαμβάνει την γνωστική εκτίμηση, τα βασικά συναισθήματα, την κοινωνική δομή και την ψυχολογική δομή (Chen, 2016). Υπάρχουν κάποιοι ερευνητές οι οποίοι ως προς την διάσταση των συναισθημάτων υιοθετούν τη διδιάστατη δομή του συναισθήματος το οποίο βιώνει το άτομο. Οι δύο αυτές διαστάσεις είναι: α) ο βαθμός στον οποίο εκτιμάτε μια συναισθηματική κατάσταση ως δυσάρεστη ή ευχάριστη και β) ο βαθμός στον οποίο υπάρχει απενεργοποίηση ή ενεργοποίηση μιας συγκεκριμένης συναισθηματικής κατάστασης (Niedenthal et al, 2008).

Άλλοι ερευνητές θεωρούν τα συναισθήματα ως διαδικασίες πολυπαραγοντικές, οι οποίες αποτελούνται από ένα ολόκληρο δίκτυο αλλαγών που αφορά διάφορα υποσυστήματα του οργανισμού (Leventhal & Scherer, 1987; Lazarus, 1991; Planalp, 1999; Frijda, 2000). Τυπικά τα υποσυστήματα αυτά περιλαμβάνουν την υποκειμενική εμπειρία, την γνωστική εκτίμηση του συναισθήματος, την έκφραση των συναισθημάτων και τις φυσιολογικές αλλαγές και τέλος την προδιάθεση για μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (Sutton & Wheatley, 2003).

Υπάρχουν επίσης θεωρίες οι οποίες θεωρούν τα συναισθήματα σαν φαινόμενα τα οποία είναι κοινωνικά κατασκευασμένα, ο χαρακτήρας τους δεν είναι φυσικός, αλλά δημιουργείται μέσα από συστήματα του πολιτισμού και του λόγου. Οι συγκεκριμένες θεωρίες, ήταν οι πρώτες οι οποίες αναφέρθηκαν στα διαφορετικά στοιχεία του συναισθήματος που μπορούν να διαφέρουν μεταξύ τους αρκετά, όπως επίσης και να εμφανίζουν αρκετά διαφορετική πορεία στην εξέλιξη του χρόνου. Οι ίδιες θεωρίες υποστήριξαν επίσης ότι μια ομάδα στοιχείων που περιέχονται στο συναίσθημα σίγουρα δεν χαρακτηρίζει στο σύνολο τους τα συναισθηματικά επεισόδια (Καφέτσος, 2005; Niedenthal et al, 2008).

Οι θεωρίες οι οποίες αναφέρονται στην κοινωνική κατασκευή των συναισθημάτων, θεωρούν ότι στην σύγχρονη ψυχολογική έρευνα η προσέγγιση για τα συναισθήματα ήταν κυρίως γνωστική. Οι ίδιες θεωρίες αντίθετα, δίνουν μεγάλη βαρύτητα στο πλαίσιο των κοινωνικών σχέσεων, το οποίο δίνει νόημα και δομή στην εμπειρία του ατόμου ως προς τα συναισθήματα, ενώ παράλληλα οι ίδιες οι σχέσεις «κτίζονται» και με βάσει τις συναισθηματικές εμπειρίες που έχει το ίδιο το άτομο. Παράλληλα οι θεωρίες αυτές, εκλαμβάνουν τα συναισθήματα σαν μια διεργασία η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη ή σαν μια δυναμική έννοια (Μπίμπου- Νάκου, 2001).

4.3 Η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού

Η θεωρία του δεσμού ή της προσκόλλησης (attachment theory), ακολουθεί ένα μοντέλο βάσει του οποίου η ποιότητα της σχέσης με τους γονείς και γενικά με τους κηδεμόνες κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, επηρεάζει την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του σε όλα τα στάδια της υπόλοιπης ζωής του. Ο όρος «δεσμός» έχει επικρατήσει έναντι του όρου «προσκόλληση», καθώς ο όρος προσκόλληση υποδηλώνει χωρική εγγύτητα και συνεπώς αναφέρεται περισσότερο στην θεωρία και την έρευνα κατά τα αρχικά στάδια της ανάπτυξης, που η επικοινωνία είναι περισσότερο μη λεκτική (Bowlby, 1969; 1988). Στα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού, η διαπροσωπική αλληλεπίδραση με τους γονείς εντός των πλαισίων ασφαλών και ανασφαλών σχέσεων και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο ο «γονέας» ανταποκρίνεται στις συμπεριφορές δεσμού του μικρού παιδιού, διαμορφώνουν κάποιες προσδοκίες για τον ίδιο τον εαυτό του και τους άλλους και γενικά τις διαπροσωπικές σχέσεις (Ενεργά Μοντέλα Δεσμού-ΕΜΔ).

Το γεγονός ότι οι σχέσεις τις οποίες έχει ένα παιδί στην παιδική ηλικία επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την εξέλιξη της προσωπικότητας στη ζωή του όταν μεγαλώσει, είναι γνωστό εδώ και πολύ καιρό σε ειδικούς της ψυχικής υγείας και ψυχολόγους. Η θεωρία δεσμού (Bowlby, 1969; 1988) εκφράζει αυτήν την οπτική, καθώς η προσέγγιση την οποία ακολουθεί για τη σημασία των σχέσεων στα πρώτα στάδια της ζωής και της επίδρασης που έχει στην μετέπειτα ανάπτυξη του ανθρώπου, είναι συστημική αναπτυξιακή. Οι σχετικοί του χώρου, έχουν πλέον αποδεκτή ότι οι ατομικές διαφορές στο δεσμό δίνουν την εξήγηση πολλών πλευρών της προβληματικής συμπεριφοράς ενός παιδιού στο σπίτι, αλλά και στο σχολείο.

Πιο συγκεκριμένα, η θεωρία δεσμού ακολουθεί μια προσέγγιση συστημική, για το πώς οι σχέσεις κατά τα πρώτα στάδια της ζωής επηρεάζουν τις διαπροσωπικές διαδικασίες, δηλαδή τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους και γενικά με τις άλλες κοινωνικές ομάδες, αλλά και

τις ενδοατομικές διαδικασίες, δηλαδή την αυτοεκτίμηση, την ρύθμιση του συναισθήματος κ.ά. Κατά ένα μεγάλο μέρος, η θεωρία του Bowlby εντάσσεται στις συστημικές θεωρίες, καθώς και αυτή εξηγεί την επίδραση που έχουν οι σχέσεις πάνω σε άλλες σχέσεις, αλλά και σε ομαδικό, πολιτισμικό και άλλα επίπεδα ανάλυσης. Όμως, στο ενδοατομικό επίπεδο ανάλυσης, προχωρά και πέρα από την σύνδεση επιπέδων τα οποία υπάρχουν και εμβαθύνει στις συγκινησιακές και γνωστικές δομές, που καθορίζουν την ποιότητα και την συμπεριφορά της σχέσης.

Ο Bowlby ξεκίνησε παρατηρώντας ότι ο άνθρωπος, σαν όλα τα θηλαστικά, χαρακτηρίζεται από το σύστημα δεσμού, το οποίο είναι ένα σύστημα συμπεριφερικό επανατροφοδοτούμενο, με σκοπό τη διασφάλιση της επιβίωσης του νεογέννητου. Αυτό το σύστημα λειτουργεί σαν μία προδιάθεση γενετικά καθορισμένη, η οποία οδηγεί τις συμπεριφορές των νηπίων και την τάση πρόσδεσης τους σε άτομα τα οποία μπορούν να τους παρέχον φροντίδα. Το κλάμα, αποτελεί ένα παράδειγμα τέτοιων συμπεριφορών, καθώς ελέγχει επανατροφοδοτικά την απόσταση από τον γονέα, όταν αυτή η απόσταση μεγαλώνει απειλώντας το σύστημα δεσμού του νηπίου. Ωριμάζοντας οι γνωστικές διεργασίες της παιδικής ηλικίας, το σύστημα δεσμού ενσωματώνει συναισθηματικές (π.χ. φόβος για εγκατάλειψη) και γνωστικές (π.χ. αναγνώριση του γονέα) λειτουργίες στο συμπεριφορικό υπόβαθρο που υπάρχει.

Ακόμη, στη θεωρία δεσμού εμπεριέχεται συγκεκριασμός βιολογικών, αναπτυξιακών και γνωστικών θεωριών, καθώς επίσης και ευρήματα τους. Ο Bowlby από τις βιολογικές επιστήμες δανείστηκε τη βασική έννοια του δεσμού (Attachment), ενώ από τις γνωστικές επιστήμες δανείστηκε την έννοια των «Ενεργών Μοντέλων Δεσμού, ΕΜΔ» (Internal working Models) (Craik, 1943). Τα ΕΜΔ αναφέρονται σε συναισθήματα και αναπαραστάσεις τα οποία προσδιορίζουν το μέγεθος της προσυτότητας του γονέα και το εάν το σύστημα είναι σε κατάσταση «αίσθησης ασφάλειας» (felt security). Οι συγκεκριμένες αναπαραστάσεις, στηρίζονται στην ιστορία της αλληλεπίδρασης του δεσμού του βρέφους με συμπεριφορές του γονέα, οι οποίες πηγάζουν από τις αναπαραστάσεις του δεσμού που βιώνει το ίδιο το βρέφος. Αν ο γονέας π.χ. αισθάνεται ο ίδιος ασφαλής και έχει καλές μνήμες και συναισθήματα δεσμού, προσλαμβάνει σωστά τις συμπεριφορές οι οποίες εκπορεύονται από το σύστημα δεσμού του βρέφους και ανταποκρίνεται σε αυτές με ανάλογη φροντίδα. Αντίστοιχα το παιδί αναπτύσσει για τον εαυτό του και τους άλλους ένα ασφαλές ΕΜΔ. Συνεπώς, τα ΕΜΔ βασίζονται σε σχήματα διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων επαναλαμβανόμενα εντός των πλαισίων των οποίων το παιδί αφενός μεν μαθαίνει να καταλαβαίνει τον εαυτό του και τους άλλους, αφετέρου δε να ελέγχει τα συναισθήματα του.

Μεγάλο μέρος της θεωρίας δεσμού εμπεριέχει ψυχαναλυτικές ιδέες για την σημασία που έχουν οι αρχικές εμπειρίες του παιδιού στην συναισθηματική και κοινωνική του εξέλιξη. Ο Freud αποδίδει διαταραχές της προσωπικότητας ενός ενήλικα, σε συγκεκριμένα στάδια της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης του κατά την παιδική ηλικία. Η θεωρία δεσμού διαφέρει από την ψυχανάλυση, κυρίως σε ότι αφορά στην σημαντική θέση την οποία κατέχει η εμπειρία. Η ψυχανάλυση κυρίως αναφέρεται σε προβλήματα που παρουσιάζονται στη ζωή ενός ενήλικα, αλλά με όρους της παιδικής ηλικίας. Η συγκεκριμένη αναφορά σταματάει σε συμβολισμούς και δεν προχωρά περισσότερο για να εξηγήσει τη βάση που έχουν αυτοί οι συμβολισμοί βάσει της εμπειρίας. Διάφορες ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές, προς το άλλο φύλο, μπορούν να εξηγηθούν σε διάφορες γενικεύσεις για τη σχέση με τον γονέα.

Η θεωρία λοιπόν διαφέρει από τις ψυχαναλυτικές της ρίζες, καθώς θεωρεί τις πράξεις πέρα από συμβολικές οντότητες και σαν κάτι πραγματικό που έχει συγκεκριμένα αποτελέσματα. Από τους ψυχαναλυτές χρησιμοποιήθηκαν διάφορες μέθοδοι για την προσέγγιση των ίδιων ψυχικών λειτουργιών, π.χ. το άγχος και τις άμυνες, την αγάπη και το μίσος, τις κεντρικές διαπροσωπικές σχέσεις. Η θεωρία του δεσμού εστιάζει στο πραγματικό και συνεπώς η εξερεύνηση νέων μεθόδων κατέστη αναγκαία. Οι μέθοδοι του Bowlby και των συνεργατών του, στηρίζονται στη παρατήρηση του πραγματικού στην διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Η προσωπική αλληλεπίδραση σύμφωνα με τον Stern (1985;1995), αποτελεί το σημείο συνάντησης του φαντασιακού με το πραγματικό και της ψυχανάλυσης με την επιστημονική ψυχολογία. Οι συνεχιστές της θεωρίας προχώρησαν συνδέοντας την συμπεριφορά με τις συναισθηματικές (Motti, Cicchetti, & Sroufe, 1983; Sroufe & Waters, 1977) και τις αναπαραστατικές (Main et al. 1985) δομές, οι οποίες οδηγούν στη συγκεκριμένες συμπεριφορές στο σύστημα δεσμών.

4.3.1 Ενεργά Μοντέλα Δεσμού - *EMΔ (Internal Working Models)*

Ο Greenberg και οι συνεργάτες του (1993) μελέτησαν την ενήλικη αγάπη και υποστήριξαν ότι οι εραστές συν-κατασκευάζουν (όπως και στις πρώιμες σχέσεις) γνωσιο-συναισθηματικά πλαίσια, χρησιμοποιώντας σχεσιακές διεργασίες, τα οποία έχουν σχέση με καταστάσεις που ικανοποιούν ή ματαιώνουν σκοπούς και ανάγκες του συστήματος (της σχέσης) και του υποσυστήματος (του ατόμου). Ακολούθως αυτά τα πλαίσια καθοδηγούν τους ανθρώπους στο να διαφοροποιήσουν και να ταξινομήσουν την εμπειρία και την οργάνωση των συμπεριφορών και των προσδοκιών.

Τα ΕΜΔ περιέχουν δυναμικές διεργασίες στις οποίες ένα μεγάλο πλήθος πληροφοριών, οι οποίες σχετίζονται με το περιβάλλον και τον οργανισμό και αφορούν τις εμπειρίες του δεσμού, αναπαριστάνονται και επεξεργάζονται στη μνήμη, επηρεάζοντας τελικά την συμπεριφορά, η οποία συμπεριφορά με την σειρά της επιδρά στην ποιότητα των μοντέλων. Κατά τον Bowlby (1973) τα ΕΜΔ στηρίζονται σε δύο μεταβλητές. Η πρώτη μεταβλητή αφορά στο αν και κατά πόσο το άτομο θεωρεί ότι ο φροντιστής (το πρόσωπο δεσμού) είναι εκείνος ο τύπος του ατόμου που ανταποκρίνεται γενικά σε εκλύσεις για βοήθεια και υποστήριξη, ενώ η δεύτερη αφορά στο αν και κατά πόσο το πρόσωπο δεσμού (φροντιστής) πιστεύει ότι μπορεί να ανταποκριθεί σε εκλύσεις για βοήθεια και υποστήριξη. Στηριζόμενος κανείς σε αυτή την παραδοχή και με μια απλούστευση, θα μπορούσε να πει ότι βασική ιδιότητα των μοντέλων ΕΜΔ, είναι η εξυπηρέτηση της ανάγκης του συστήματος (του ίδιου του ατόμου) να κάνει τις αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα, προβλέψιμες, ώστε με αυτόν τον τρόπο να εξασφαλίζεται η ασφάλεια που αποτελεί βασικό στοιχείο για την βιωσιμότητα του (Sroufe & Waters, 1977; Berman, Marcus & Berman, 1994).

Συνοψίζοντας, θα μπορούσε να ηρωθεί ότι τα ΕΜΔ περιλαμβάνουν γνωσιοσυναισθηματικές συνιστώσες, που με το πέρασ του χρόνου δύσκολα μεταβάλλονται, ενώ γενικεύονται στις διαπροσωπικές σχέσεις, σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου στην παιδική ηλικία (Main et al., 1985; Hazan & Shaver, 1994; Collins & Read, 1994), στην εφηβεία και στην μετέπειτα ζωή (Bretherton, 1991; Kirkpatrick & Hazan, 1994; Feeney, 1999). Τέλος, η δυνατότητα αλλαγής τους από ανασφαλή σε ασφαλή ή από ασφαλή σε ανασφαλή, κατά την διάρκεια της εφηβείας και κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής, είναι αρκετά περιορισμένη (West & Sheldon-Keller, 1994).

4.4 Θεωρία δεσμού και ρύθμιση συναισθήματος

Άνθρωποι οι οποίοι ανήκουν στον «ασφαλή τύπο δεσμού», αντιμετωπίζουν με εποικοδομητικό τρόπο τα αρνητικά συναισθήματα και διατηρούν σταθερές και ικανοποιητικές τις σχέσεις. Οι συγκεκριμένοι άνθρωποι, πιστεύουν ότι με την συζήτηση μπορεί να διορθωθεί η αρνητική συμπεριφορά των άλλων, γεγονός το οποίο διαπίστωσε και ο Mikulincer (1998) σε έρευνα του. Ο Mikulincer, συμπέρανε ότι οι άνθρωποι αυτοί όταν βρίσκονταν αντιμέτωποι με γεγονότα τα οποία προκαλούσαν θυμό, είχαν προσδοκίες αισιόδοξες για την συμπεριφορά του συνεργάτη τους, η οποία θα ακολουθούσε και θετικές εκτιμήσεις για τις προθέσεις των συνεργατών τους. Μόνο στην περίπτωση κατά την οποία υπήρχαν σαφείς παραπλανητικές ενδείξεις (που δημιουργούνταν από τον πειραματιστή) και

οι οποίες έδειχναν ότι η πρόθεση του ετέρου (συνεργάτη) ήταν εχθρική, μόνο τότε αντιδρούσαν με θυμό και απέδιδαν εχθρότητα στον συνεργάτη. Ακόμη, οι ίδιοι άνθρωποι, δηλαδή οι «ασφαλούς τύπου δεσμού», σε γεγονότα τα οποία προκαλούν θυμό, έδειχναν προσπάθεια επιδιόρθωσης της σχέσης, προσπαθούσαν να δώσουν μια προσαρμοστική επίλυση των προβλημάτων και μια θετική επίδραση ύστερα από την προσωρινή περίοδο διαφωνίας.

Οι Zimmermann, Maier, Winter, και Grossmann (2001) σε έρευνα τους, μελέτησαν τη συμπεριφορά εφήβων οι οποίοι με την βοήθεια ενός φίλου έκαναν μια δύσκολη και απογοητευτική γνωστική εργασία. Οι ερευνητές κατέγραψαν τις αναφορές θυμού και απογοήτευσης κατά την διάρκεια του έργου, αλλά και την συμπεριφορά ενόχλησης προς τον φίλο (π.χ. απόρριψη των προτάσεων του χωρίς συζήτηση). Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν, ήταν ότι η οργή και η απογοήτευση σχετίζονταν συχνότερα με διαταραχή συμπεριφοράς μόνο μεταξύ εφήβων που ανήκαν στον ανασφαλή τύπο δεσμού. Στους έφηβους που ανήκαν στον ασφαλή τύπο δεσμού, τα συγκεκριμένα συναισθήματα σχετίζονταν με μειωμένη συμπεριφορά ενόχλησης και ο θυμός τους έδειχνε να είναι καλά ρυθμισμένος και να διοχετεύεται σε χρήσιμες κατευθύνσεις.

Οι προσπάθειες των ατόμων που ανήκουν στον τύπο δεσμού «αποφυγής παράκαμψης αρνητικών συναισθημάτων», περιλαμβάνουν την καταστολή της οργής που μπορεί να υποδηλώνει υπερβολική συμμετοχή σε μια σχέση ή ευπάθεια. Αυτή η καταστολή θυμού, είναι δυνατόν να οδηγήσει στην εκδήλωση οργής, σε μη επιτηρούμενους ή ασυνείδητους τρόπους, οι οποίοι μπορεί να περιλαμβάνουν την εκδήλωση ανεξήγητης εχθρότητας προς τον σύντροφο (Mikulincer, 1998). Ο Mikulincer διαπίστωσε ότι αν και τα άτομα υψηλού βαθμού δεσμού αποφυγής, δεν αναφέρθηκαν σε υπερβολικό θυμό σαν αντίδραση στην αρνητική συμπεριφορά του άλλου ατόμου, τα άτομα αυτά κατέγραψαν υψηλότερα επίπεδα ως προς την εχθρότητα και παρουσίασαν φυσιολογική διέγερση έντονη κατά την διάρκεια αλληλεπιδράσεων αγχωτικών. Ακόμη, ανέφεραν ότι για την αντιμετώπιση πιθανών γεγονότων που προκαλούν οργή, χρησιμοποίησαν στρατηγικές απομάκρυνσης, ενώ απέδωσαν εχθρότητα σε κάποιων άλλων σύντροφο, έστω και αν υπήρχαν σαφείς ενδείξεις (που δημιουργήθηκαν από τον πειραματιστή) σχετικά με την μη εχθρική πρόθεση του.

Η ένταση των αρνητικών συναισθημάτων, τα οποία έχουν σχέση με ανθρώπους που ανήκουν στον αγχώδη τύπο δεσμού, αλλά και η τάση να αναφέρονται σε απειλές, είναι δυνατόν να προκαλέσει παρατεταμένες και έντονες περιόδους οργής. Όμως, ο φόβος του χωρισμού και η επιθυμία για την αγάπη των άλλων, είναι δυνατόν να κρατήσει την δυσαρέσκεια υπό έλεγχο. Ο θυμός των συγκεκριμένων ατόμων μπορεί να περιλαμβάνει ένα

μίγμα εχθρότητας, δυσαρέσκειας, αυτοκριτικής, θλίψης, κατάθλιψης και φόβου. Ο ίδιος συγγραφέας δίνει και κάποια συγκεκριμένα στοιχεία για το πώς τα άτομα με αγχώδη τύπο δεσμού χαρακτηρίζουν τις εμπειρίες τους. Οι αναμνήσεις από τις εμπειρίες ζωής οι οποίες τους προκάλεσαν θυμό, περιείχαν ένα πλήθος αρνητικών συναισθημάτων θυμού. Επίσης, οι αγχώδους τύπου άνθρωποι είχαν πιο πολλές αρνητικές προσδοκίες για τον τρόπο αντίδρασης των άλλων κατά την εξέλιξη επεισοδίων θυμού και εμφάνισαν την τάση να κάνουν αρνητικά προκατειλημμένες εκτιμήσεις στις προθέσεις του συντρόφου τους στη σχέση. Οι άνθρωποι του συγκεκριμένου τύπου δεσμού, απέδιδαν εχθρότητα στο σύντροφο τους, αντιδρώντας με ευγένεια ακόμη και όταν οι ενδείξεις για εχθρική πρόθεση ήταν διφορούμενες. Άλλες μελέτες αποδεικνύουν ότι ο αγχώδους τύπος δεσμού συνδέεται με την επιθετικότητα, τον θυμό και την εχθρότητα (Dutton et al., 1994; Buunk, 1997; Magai et al., 2000; Calamari & Pini, 2003; Troisi & Argenio, 2004; Zimmerman, 2004).

Μελέτες διαδραστικών αλληλεπιδράσεων, διαπίστωσαν τη δυσλειτουργική φύση της οργής των αγχώδους τύπου δεσμού ανθρώπου. Ο «αγχώδης» τύπος δεσμού κατά τους Simpson, Rholes και Phillips (1996), συνδέεται με μεγαλύτερη εχθρότητα και θυμό. Επίσης, σε μια μελέτη των Rholes, Simpson και Orina το 1999, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ αγχώδους τύπου και οργής προς τον σύντροφο, κατά την διάρκεια εκτέλεσης μιας δραστηριότητας η οποία προκαλούσε άγχος. Όμως, όταν ενημερώθηκε ο συμμετέχων ότι δεν χρειαζόνταν στην πραγματικότητα να υποβληθεί στο στρες, τότε το άγχος της προσκόλλησης συσχετίστηκε με το θυμό προς τον σύντροφο.

Θα πρέπει να αναφερθεί ακόμη ότι το συγκεκριμένο γεγονός ίσχυε κυρίως όταν οι συμμετέχοντες ήταν αναστατωμένοι κατά τον χρόνο αναμονής και είχαν ζητήσει από τον σύντροφο τους περισσότερη υποστήριξη. Θα μπορούσε λοιπόν να ειπωθεί ότι η ανάγκη τους για επιβεβαίωση μηδενίστηκε ή οδήγησε σε καταστολή συναισθημάτων, εκφράσεων και θυμού κατά την αναζήτηση υποστήριξης, αλλά όταν δεν χρειαζόνταν πια υποστήριξη από τον σύντροφο τους, τα αισθήματα θυμού ξαναγύρισαν, αντανακλώντας έτσι στρατηγικές υπερδραστηριότητας, οι οποίες μεγάλωναν την αγωνία.

Τη δυσκολία των ανθρώπων με αγχώδη τύπο δεσμού, απέδειξαν και οι Diamond και Hicks σε μια εργασία τους που δημοσιεύτηκε το 2005. Οι ερευνητές εξέτασαν ένα δείγμα νεαρών ανδρών, κάτω από δύο διαφορετικές πειραματικές συνθήκες οι οποίες προκαλούν θυμό. Η μία ήταν η εκτέλεση μιας σειριακής αφαίρεσης, η οποία παράλληλα συνοδεύονταν και από αποθάρρυνση του πειραματιστή. Η δεύτερη, ήταν η ανάμνηση ενός πρόσφατου γεγονότος το οποίο προκάλεσε οργή. Οι πειραματιστές μέτρησαν τις αναφορές θυμού και άγχους και κατά την διάρκεια της εξέτασης και μετά την εξέταση. Ακόμη, καταγράφηκαν τα

επίπεδα της ανάπαυσης της μεταβλητότητας, του καρδιακού ρυθμού, τα οποία σχετίζονται με την αναπνοή και αποτελούν έναν δείκτη παρασυμπαθητικής καθοδικής ρύθμισης, κυρίως των αρνητικών συναισθημάτων. Διαπίστωσαν λοιπόν, ότι σε άτομα με αγχώδη τύπο δεσμού, το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα αποκρίθηκε με μικρότερη ταχύτητα και ευελιξία στα αγχώδη καθήκοντα και ακόμη ότι οι συμμετέχοντες δεν μπορούσαν να ξεπεράσουν τα συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης εντελώς. Επιπροσθέτως, οι αγχώδης τύποι συσχετίστηκαν με αναφορές οργής και άγχους κατά την εξέλιξη και την εκπόνηση έργων τα οποία προκαλούσαν θυμό.

Οι ερευνητές του δεσμού ενηλίκων, διερεύνησαν επίσης τις συσχετίσεις ανάμεσα σε στρατηγικές δεσμού και ρομαντικής ζήλιας. Συνοπτικά, οι ασφαλείς άνθρωποι αναφέρονται λιγότερο σε περιστατικά ζήλιας (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990; Radecki-Bush et al., 1993; Radecki-Bush, Farrel, & Bush 1993; Sharpsteen & Kirkpatrick 1997; Buunk, 1997; Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997; Guerrero, 1998; Leak, Gardner, & Parsons 1998), σε λιγότερες παρεμβατικές ανησυχίες και σκέψεις (Guerrero 1998), καθώς επίσης και την χρήση σε μεγαλύτερη έκταση επικοινωνιακών στρατηγικών για την αντιμετώπιση της ζήλιας. Ως τέτοιες στρατηγικές αναφέρονται: η προσπάθεια επαναφοράς της σχέσης σε καλύτερη πορεία και η ανοιχτή συζήτηση με τον σύντροφο τους των σχετικών θεμάτων (Guerrero 1998).

Στον αντίποδα, άτομα με αγχώδη τύπο δεσμού, εμφανίζουν την τάση να βιώνουν την ζήλια με δυσλειτουργικούς και έντονους τρόπους, δίνοντας της το δικαίωμα πρόκλησης άλλων αρνητικών συναισθημάτων, επέμβασης στις διαδικασίες σκέψης και διάβρωσης της ποιότητας της σχέσης. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ζήλιας, ανησυχίας και καχυποψίας, σε καταστάσεις που προκαλούν ζήλια και στις περιπτώσεις αυτές αντιμετωπίζουν τον σύντροφο τους με εχθρηκότητα (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990; Radecki-Bush et al., 1993; Radecki-Bush κ.ά., 1993; Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997; Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997; Buunk, 1997; Guerrero, 1998; Knobloch, Solomon, & Cruz, 2001).

Τέλος, τα άτομα με τύπο αποφυγής και οι ασφαλείς, εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ζήλιας, χωρίς να αντιδρούν σε καταστάσεις οι οποίες προκαλούν ζήλια, παράλληλα με έντονα αρνητικά συναισθήματα. Όμως, φαίνεται να είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε προσπάθειες αντιμετώπισης που αποβλέπουν στην αποκατάσταση της ποιότητας της σχέσης. Προτιμώντας αντίθετα, να αποφύγουν την συζήτηση την σχετική με την επίλυση του προβλήματος και δείχνουν σαν να αγνοούν το πρόβλημα. Η συμπεριφορά αυτή ανήκει στις

στρατηγικές απενεργοποίησης και μπορεί να συμβάλει στο να διαλυθεί η σχέση (Guerrero, 1998).

Επίλογος

Απ' όσα λοιπόν έχουν αναφερθεί, γίνεται φανερό πώς οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, πέρα του ίδιου του εαυτού μας, μεταφέρονται και στις σχέσεις μεταξύ των ενηλίκων. Σύμφωνα με έρευνες, έχει αποδειχθεί πως η ρύθμιση του συναισθήματος αποτελεί μια από τις κεντρικές λειτουργίες η οποία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στις ενήλικες ρομαντικές καθώς τόσο η αντίληψη όσο και η έκφραση των συναισθημάτων επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της αλληλεπίδρασης στο ζευγάρι. Από την άλλη μεριά, η έννοια ενσυναίσθηση (η ικανότητα να μπορείς να συνερίζεσαι, να αισθάνεσαι τον άλλον) αποτελεί σημαντικό παράγοντα ώστε να λειτουργήσει σωστά μια ερωτική σχέση, τόσο όσον αφορά το κάθε άτομο ξεχωριστά όσο και δυαδικά. Μέσω μελετών και ερευνών αποδείχθηκε πως η ενσυναίσθηση μπορεί να λειτουργήσει ως διαδικασία μοιράσματος συναισθημάτων και εμπειριών και γι αυτό βρέθηκε πως υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση της σχέσεις όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης.

Αναφορικά, στο πρώτο κιάλας κεφάλαιο γίνεται φανερή η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στον άνθρωπο καθώς έχοντας το άτομο υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να κινείται με ευελιξία, να προσαρμόζεται στις αλλαγές, και να επιλύει προβλήματα και καταστάσεις που αφορούν τόσο το ίδιο όσο και τις σχέσεις του. Παράλληλα, διαθέτοντας υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης συμβάλλει και αυτό θετικά στην καλύτερη ποιότητα σχέσης μεταξύ των ζευγαριών καθώς έρχονται πιο κοντά, επιλύονται τυχόν διαφορές και συναισθάνονται ο ένας τα συναισθήματα του άλλου.

Συμπερασματικά, βλέπουμε πως η επικοινωνία και ο δεσμός που συνάπτουν οι ενήλικες στις ερωτικές σχέσεις αποτελεί έναν σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της ποιότητας των σχέσεων. Γίνεται φανερό λοιπόν, πως ο τύπος του δεσμού και ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα επεξεργάζονται σκέψεις και συναισθήματα, έχουν άμεση επίδραση της προσαρμογής στη σχέση και στον γάμο.

Βιβλιογραφία

1. Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
2. Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R., & Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395-1405.
3. Babchuk, W. A., Hames, R. B., & Thompson, R. A. (1985). Sex differences in the recognition of infant facial expressions of emotion: The primary caretaker hypothesis. *Ethology & Sociobiology*, 6, 89-101.
4. Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automativity of social behavior direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *J.Pers. Soc. Psychol.* 71 (2): 230-244.
5. Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-I): Technical manual*. Toronto: MHS
6. Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Multi-Health Systems, Toronto
7. Bar-On, R. (2006). The BarOn model of social and emotional intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25. Retrieved from http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm
8. Basch, M. F. (1983). Empathic understanding: a review of the concept and some theoretical considerations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31: 101-126.
9. Batson, D., & Coke, J. S. (1981). Empathy: A source of altruistic motivation for helping. In J. P. Rushton & R. M. Sorrentino (Eds), *Altruism and helping behavior: Social, personality, and developmental perspectives* (σελ. 167-211). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
10. Beres, D., & Arlow, J. A. (1974). Fantasy and identification in empathy. *Psychoanalytic Quarterly*, 43, 26-50.
11. Berman, W.H., Marcus, L., & Berman, E.R. (1994). Attachment in marital relations. In Sperling, M.B. and Berman, W.H. (Eds.), *Attachment in Adults* (pp 204-231). NY: The Guilford Press.
12. Block, J. H. (1983). Differential premises arising from differential socialization of the sexes: some conjectures. *Child Development*, 54, 1335-1354.
13. Blum, L. A. (1980). *Friendship, altruism, and morality*. London: Routledge & Kegan Paul.

14. Bohart, A., & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered*. Washington, DC: American Psychological Association.
15. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment* (Vol.1.). N.Y: Basic Books.
16. Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger* (Vol.2). NY Basic Books.
17. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development*. N.Y: Basic Books.
18. Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.
19. Braten, S. (2007). *On Being Moved: From Mirror Neurons to Empathy*. Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
20. Bretherton, I. (1991). The roots and growing points of attachment theory. In C. M. Parkes, J. S. Hinde and P. Marris (Eds.), *Attachment Across the Life Cycle* (pp. 9-32). London: Tavistock/ Routledge
21. Brothers, L. (1989). *A Biological Perspective on Empathy*. *American Journal of Psychiatry*, 146,1.
22. Bryant, B.K. (1982). An index of Empathy for Children and Adolescent. *Child Development*, 53, 413-425.
23. Buck, R. & VanLear C.A., (2002). Verbal and nonverbal communication: Distinguishing symbolic, spontaneous, and pseudo-spontaneous nonverbal behavior. *Journal of Communication*, 522-541.
24. Buck, R. (1985). Prime theory: An integrated view of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 389-413
25. Buck, R., (1984). *The communication of Emotion*, New York: Guilford.
26. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67.
27. Buunk, B.P. (1997). Affiliation, attraction, and close relationships. In M. Hewstone, W. Stroebe & G.M. Stephenson (Eds.), *Introduction to Social Psychology* (pp. 345-371). Oxford: OUP.
28. Cahill, L. (2005). His brain, her brain. *Scientific American*, 292, 40-47
29. Callerino, A., Borghetti, D., & Sartucci, F. (2004). Sex differences in face recognition in humans. *Brain Research Bulletin*, 63, 443-449.

30. Chan, D. W. (2003). Dimensions of emotional intelligence and their relationships with social coping among gifted adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 409-418. Retrieved from:
<http://link.springer.com/article/10.1023/A:1025982217398>
31. Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction. *J. Pers. Soc. Psychol.* 76 (6): 893-910.
32. Chen D, Lew R, Hershman W, Orlander J. (2007). A cross-sectional measurement of medical student empathy. *J Gen Intern Med*, 22(10),1434-8.
33. Cherniss, C., & Adler, M. (2000). *Promoting emotional intelligence in organizations*. Alexandria, VA: ASTD.
34. Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32(2), 197-209. [doi:10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
35. Cohen, S. (2004). Social relationship and health. *American Psychologist*, 59, 676–684.
36. Cole, M., & Cole, S. R. (1986). Η ανάπτυξη των παιδιών. Η αρχή της ζωής: εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία (Α' Τόμος). Σόλμαν Μ. (μτφ.), Παπαληγούρα, Ζ., και Βορριά Π. (επιμ.). Αθήνα: Τυπωθήτω, Γιώργος Δάρδανος.
37. Collins, N.I., (1996). Working Models of Attachment: Implications for explanation, emotion and behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
38. Collins, N.I., & Read, S., (1994). Representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew and D. Perman (Eds.). *Advances in Personal Relationships: Attachment process in adulthood, Vol. 5*, 53-90.
39. Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 433-440.
40. Cote, S., Miners, C. T. H., & Moon, S. (2006). *Emotional intelligence and wise emotion regulation in the workplace*. In Zerbe, W.J. and Ashkanasy, N.M. (Eds.): *Research on Emotion in Organizations*, Elsevier, Oxford, UK (Vol. 2, pp.1-24).
41. Craik, K. (1943). *The Nature of Explanation*. Cambridge: Cambridge University Press.
42. Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327-349. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407509348384>

43. Crick, N. R., & Dodge, K.A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101
44. Custrini, R. J., & Feldman, R. S. (1989). Children's social competence and nonverbal encoding and decoding of emotions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 336-342.
45. Cutting, A., & Dunn, J. (1999). Theory of mind, emotion understanding, language, and family background: individual differences and interrelations. *Child Dev*, 70, 853-865.
46. Davidson, R.J., Pizzagalli, D., Nitschke, J. B., & Kallin, N. H. (2003). Parsing the subcomponents of emotion and disorders of emotion: Perspective from affective neuroscience. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (σελ. 8-24). New York: Oxford University Press.
47. Davis, M. H. (1996). *Empathy a social psychological approach*. Boulder, CO: Westview.
48. Davis, S. K., & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: Evidence for specificity. *Personality and individual differences*, 52(1), 100-105. [doi:10.1016/j.paid.2011.09.006](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.006)
49. De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10 (10): 435-441.
50. De Waal, F. B. M. (1996). *Good natured: The origins of right and wrong in humans and other animals*. Cambridge, MA: Harvard University press.
51. Decety, J. (2002). Naturaliser l'empathie (Empathy naturalized). *L'Encephale*, 28, 9-20.
52. Decety, J., & Hodges, S. D. (2004). the social neuroscience of empathy. In P. A. M. Lange (Ed.), *Bridging social psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
53. Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3 (2): 71-100
54. Deutsch, F., & Madle, R. A. (1975). Empathy: Historic and current conceptualizations, and a cognitive theoretical perspective. *Human Development*, 18, 267-287
55. Di Pellegrino, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (1992). Understanding motor events: A neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91, 176-180.
56. Dimberg, U., & Thunberg, M. (1998). Rapid facial reactions to emotional facial expressions. *Scand. J. Psychol.* 39, 39-45.
57. Dimberg, U., Thunberg, M., & Elmehed, K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychol. Sci.* 11 (1): 86-89.

58. Dunn, J. (1988). *The beginnings of social understanding*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
59. Dunn, J. (1999). Siblings, friends, and the development of social understanding. In W. A. Collins & B. Laursen (Eds.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, Vol. 30. Relationships as developmental contexts (σελ. 263-279). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
60. Dutton, D.G., Saunders, K., Starzomski, A., & Bartholomew, K.(1994). Intimacy-Anger and Insecure Attachment As Precursors Of Abuse In Intimate-Relationships. *Journal Of Applied Social Psychology*. 24 (15): 1367-1386.
61. Dymond, R. F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 27-33.
62. Eagly, A., & Johnson, B. T. (1990). Gender and leadership style: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 108, 233-256.
63. Edwards, R., Manstead, A. S. R., & MacDonald, C. J. (1984). The relationship between children's sociometric status and ability to recognize facial expressions of emotion. *European Journal of Social Psychology*, 14, 235-238.
64. Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review in Psychology*, 51, 665- 697.
65. Eisenberg, N., & Fabes, R.A. (1998). Prosocial development. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology (5th ed.)*, Vol.3. *Social, emotional, and personality development* (N. Eisenberg, Vol.Ed.) (σελ.701- 778). New York:Wiley.
66. Eisenberg, N., & Strayer J. (1987). *Empathy and its development*. NY: Cambridge University Press.
67. Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity dusinguishes among emotions. *Science*, 221 (4616): 1208-1210.
68. Fabes, R. A., Eisenberg, N., Karrbon, M., Bernzweig, J., Speer, A. L., & Carlo, G. (1994). Socialization of children's vicarious emotional responding and prosocial bahavior: Relations with mothers' perceptions of children's emotional reactivity. *Developmental Psychology*, 30, 44-55.
69. Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215.
70. Feeney, J. A.,Noller, P., & Roberts, N. (1998). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *The handbook of communication and emotion* (pp. 473-505). San Diego, CA: Academic Press.

71. Feeney, J.A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 4, 401-416.
72. Feeney, J.A., (1995). Adult attachment and emotional control, *Personal Relationships*, 2, 1, 143-159.
73. Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Front. Psychol.* 6, 317. [doi: 10.3389/fpsyg.2015.00317](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00317)
74. Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 8, σελ. 315-338). New York: Academic Press.
75. Feshbach, N. D. (1987). Television and the development of empathy. *Applied Social Psychology Annual*, 261- 269.
76. Fogel, A., Toda, S., & Kawai, M. (1988). Mother-infant face-to-face interaction in Japan and the United States: A laboratory comparison using 3-month-old infants. *Developmental Psychology*, 24, 398-406.
77. Forgas, J.P. (2001). Affect and Social Cognition, introduction. In J.P. Forgas, (Ed.), *Affect and Social Cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
78. Fraley, R.C., Waller, N.G., & Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 2, 350-365.
79. Friedman, H. (Ed.). (2016). *Encyclopedia of mental health* (2^h Ed.). [doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00207-X](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00207-X)
80. Frijda, N.H. (1986). *The Emotions*. Cambridge University Press, 544.
81. Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 3, 291-322.
82. Gallagher, H. L., & Frith, C. D. (2003). Functional imaging of theory of mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 77-83.
83. Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, 593-609.
84. Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books
85. Gilhotra, J. (1993). The concepts of selfobject function and empathy in couples therapy. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 27(2), 294-297. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/00048679309075780>

86. Goffman, E. (1967). *Interaction Ritual: Essays on face-to-face behaviour*. New York: Pantheon Books.
87. Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: Development, training, and consequences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
88. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*, London: Bloomburry.
89. Goleman, D. (1996). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*; (Επιμέλεια: Ι.Ν. Νέστορος, Χ. Ξενάκη). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
90. Goleman, D. (1998). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το “EQ” είναι πιο σημαντικό από το “IQ”*; Παπασταύρου Α. (μτφ) , Νέστορος Ι. Ν. & Ξενάκη Χ. (Επιμ.) Αθήνα:Ελληνικά Γράμματα.
91. Goleman, D. (2002). An EL-based theory of performance, In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotionality Intelligence Workplace*, 27-44.
92. Goleman, D. (2006). *Κοινωνική νοημοσύνη: Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
93. Gottman, J., & Levenson, R. (1986). *Assessing the role of emotion in marriage. Behavioural Assessment*, 8, 31-48.
94. Gottman, J., Markman, H. & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 461-477.
95. Greenberg, M.T., Cicchetti, D., & Cummings, E.M. (Eds.), (1993). *Attachment in the Preschool Years*. Chicago: The University of Chicago press. Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading*. New York: Prometheus
96. Gross, J., & Levenson, R. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-reports, and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970- 986.
97. Gross, J., & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
98. Gross, J.J, (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of General Psychology*, Vol. 2, 271-299.
99. Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
100. Grossman, K.E. & Grossman, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioural responses in a longitudinal perspective. In C.M. Parkes, J.S.

- Hinde & P. Marris (Eds). *Attachment Across the Life Cycle* (pp.93-114). London: Tavistock/Routledge.
101. Grubb, W. L., & McDaniel, M. A. (2007). The fakability of Bar-On's emotional quotient inventory short form: Catch me if you can. *Human performance*, 20(1), 43-59. Retrieved from: <http://www.psychometric-assessment.com/wp-content/uploads/2013/01/fakability-of-EI-assessment-human-performance-2007.pdf>
 102. Gump, B. B., & Kulik, J. A. (1997). Stress, affiliation, and emotional contagion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 305-319. Retrieved from: <http://ovidsp.tx.ovid.com/sp-3.18.0b/ovidweb.cgi?QS2=434f4e1a73d37e8c2c291f55b54ff1bbaf42605589e7f38e13bda5e61829cf6e67f1803d00e2b572922078c79625a811ec51fecc83e5a9709325d950a7361d59f88e7b856533c2c16928c611c80edb517acfa508d92d958132cc9a267f74e0219fb14848c1cea11e3a76615ea8d4bc50112ab1a7f274a55df68c7363854d153d83bc4f6afb6758d12fd385da4427aeca603fe986664fddafe31d953b3dee26a3b803afe0a5e0acf8fc1cf0740f4e7e5a745eeee0dafce8084bf99a582fd3b6c5fe8315a122bcc3ab844d3558ebfd4adc03e5f6fd8051927ed908a57502190e3d79a0ce1cffb01591acb31f26d10afbcd11f647edfe0e10ee007dbd189e0451a098d08ad74b44d3fdb6a82d972ad3d670554dc902cebd96fca9e4176f2075845d295c62f41ae12431f797ac4216f25925453334bb273fa309a29fc951a67cad7a6e0059e602a6f3efd72f9a73b91eddc01fe205dfee0f4eb0d02da0e0e3878a6516862f21288d507da90acf8bdf57d1d6986b8fd4882527bf415f7c88a08a0e8e243799d6dc209c54d10c2d47af6f764a0c06f2003762d4e1e85630450296e0fca1e7e4f5201c7d13791c300dd292c6b7f3d4561baf99a438f3b4da89bf4724c9fd66ca80aa022dc57a67c7b9d7a5772e1d6ab060c1bc7ca5>
 103. Guntekin, B., & Basar, E. (2007). Brain oscillations are highly influenced by gender differences. *International Journal of Psychophysiology*, 65(3), 294-299.
 104. Hall, J. A. (1978). Gender effect in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85, 845-857.
 105. Hampson, E., van Anders, S. M., & Mullin, L. I. (2006). A female advantage in the recognition of emotional facial expressions: test of an evolutionary hypothesis. *Evolution and human behavior*, 27(6), 401-416.
 106. Harrigan, J. A. (1984). The effect of task order on children's identification of facial expressions. *Motivation and Emotion*, 8, 157-169.

107. Harris, P., & Lipian, M. (1989). Understanding emotions and experience emotions. In C. Saarni & P. Harris (Eds.), *Children's understanding of emotions* (σελ.241-258). New York:Cambridge University Press.
108. Haviland, J.J., & Malatesta, C. Z. (1981). The development of sex differences in nonverbal signals: facilities, facts, and fantasies. In C. Mayo , & N. M. Henley (Eds.), *Gender and Nonverbal Behavior* (σελ. 183-208). Springer, New York
109. Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 3, 511-524.
110. Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research in close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1, 1-22. Gottman, J.M. (1979). *Marital Interaction: Experimental investigations*. New York: Academic Press.
111. Henry, C.S., Sager, D.W.,& Plunkett, S.W. (1996). Adolescents' Perceptions of Family System Characteristics, Parent-Adolescent Dyadic Behaviors, Adolescent Qualities, and Adolescent Empathy. *Family Relations*, 45, 283-292
112. Henry, C.S., Sager, D.W.,& Plunkett, S.W. (1996). Adolescents' Perceptions of Family System Characteristics, Parent-Adolescent Dyadic Behaviors, Adolescent Qualities, and Adolescent Empathy. *Family Relations*, 45, 283-292
113. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Hall, J. A., & Matsumoto, D. (2004). Gender difference in judgements of multiple emotions from facial expressions. *Emotions*, 4 (2), 201-206.
114. Hinde, R.A. (1979). *Towards understanding relationships*. Published in cooperation with European Association of Experimental Social Psychology by Academic Press, 1979 - 367 σελίδες
115. Hodges, S. D., & Wegner, D. M. (1997). Automatic and controlled empathy. In W. Ickes (Ed.), *Empathic accuracy* (σελ. 311-339). New York: Guilford.
116. Hoffman, M. L. (1975). Developmental synthesis of affect and cognition and its implications for altruistic motivation. *Developmental Psychology*, 24 (6), 931-949
117. Hoffman, M. L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds), *Emotions, cognition, and behavior* (σελ. 103-131). Cambridge: Cambridge University Press.
118. Hojat M, Gonnella JS, Mangione S, Nasca TJ, Veloski JJ, Erdmann JB, Callahan CA, Magee M. (2002). Empathy in medical students as related to academic performance, clinical competence and gender. *Med Educ*, 36(6): 522-527.

119. Hojat, M., Gonnella, J.S., Masca, T. J., Mangione, S., Vergare, M., & Magee, M. (2002). Physician Empathy: Definition, Components, Measurement, and Relationship to Gender and Specialty. *The American Journal of Psychiatry*, 159, 1563-1569
120. Hojat, M., Gonnella, J.S., Masca, T. J., Mangione, S., Vergare, M., & Magee, M. (2002). Physician Empathy: Definition, Components, Measurement, and Relationship to Gender and Specialty. *The American Journal of Psychiatry*, 159, 1563-1569
121. Hume, D. (1966). *Enquiries concerning the human understanding and concerning the principles of morals* (2d ed.). Oxford: Clarendon Press. (Original work published 1777)
122. Ickes, W. (1997). *Emathic accuracy*. New York: Guilford.
123. Johnson, S.M. (2004). An antidote to post-traumatic stress disorder: The creation of secure attachment. In L. Atkinson & S. Goldberg (Eds), *Attachment issues in psychopathology and intervention*, pp. 207-228. Mahwah, NJ: Erlbaum.
124. Καραδήμας, Ε. Χ. (2005). *Ψυχολογία της υγείας: Θεωρία και κλινική πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω
125. Καραδήμας, Θ., & Καραδήμα, Π. (2015). Η συναισθηματική νοημοσύνη ως αυθύπαρκτη έννοια και η χρησιμότητα της για το σύγχρονο άνθρωπο και τις επιχειρήσεις. *e-Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας*, 1, 1-21. Retrieved from http://e-jst.teiath.gr/issue_38/Karadimas_38.pdf
126. Καραμπέτσου, Μ. (2015). *Συναισθηματική νοημοσύνη και υγεία σε περίοδο οικονομικής κρίσης*. (Διπλωματική εργασία). Ανακτήθηκε από: http://dione.lib.unipi.gr/xmlui/bitstream/handle/unipi/7825/Karampetsou_Maria.pdf?sequence=3&isAllowed=y
127. Καφέτσιος, Κ. & Καφέτσιου, Α. (2004). *Το Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης MSCEIT* (Μετεφρασμένο στα Ελληνικά του Mayer, Salovey & Caruso Emotional Intelligence Test). Toronto: MHS International
128. Καφέτσιος, Κ. (2003). Ενεργά μοντέλα δεσμού και ψυχική Υγεία: Επισκόπηση της περιοχής και προτάσεις για κλινική εφαρμογή και έρευνα. *Εγκέφαλος*, 40, 30-45.
129. Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία Διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25 Retrieved from http://psychology.soc.uoc.gr/Psychoold/kafetsios/Greek/03_Kafetsios_EIworkreview.pdf
130. Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα, Τυπωθήτω.

131. Kafetsios, K. (2000). Attachment, positive and negative emotions in close relationships. Paper presented at the 10th International Conference in Personal Relationships. Brisbane, Univ. of Queensland, Australia.
132. Kafetsios, K. (2001). Attachment styles and emotion regulation: Evidence from relational and individual levels of analysis. Symposium conducted at the Annual conference of the Social Psychology Section of the British Psychological Society, University of Surrey, UK. *Proceedings of the British Psychological Society, vol. 11*, p.61.
133. Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences, 37*, 129-145.
134. Kafetsios, K., & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait emotional intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *International Journal of Work Organization and Emotion, 2* (1), 71-87.
135. Kaukiainen, A., Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K., Osterman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S., & Ahlbom, A. (1999). The Relationships Between Social Intelligence, Empathy, and Three Types of Aggression. *Aggressive Behavior, 25*, 81-88.
136. Killgore, W. D. S., & Yurgelun-Todd, D. A. (2001). Sex differences in amygdala activation during the perception of facial effect. *Neuroreport, 12*(18), 2543-2547
137. Kirkpatrick, L.A. & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships, 1*, 123-142. Hall, C.W., Gaul, L., & Kent, M. (1999). College students' perception of facial expressions. *Perceptual and Motor Skills, 89*, 763-770.
138. Kuebli, J., & Fivush, R. (1992). Gender differences in parent-child conversations about past emotions. *Sex Roles, 27*, 683-698.
139. Kunnanatt, J. T. (2004). Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness. *Human resource development quarterly, 15*(4), 489-495. Retrieved from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hrdq.1117/epdf>
140. Lavadas, E., Umilta, C., & Ricci-bitti, R.E. (1980). Evidence for sex differences in right-hemisphere dominance for emotions. *Neuropsychologia, 18*, 361-366.
141. Lennon, R., & Eisenberg, N. (1987). Gender and age differences in empathy and sympathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press.
142. Leppanen, J. K., & Hietanen, J. P. (2001). Emotion recognition and social adjustment in school-aged girls and boys. *Scandinavian Journal of Psychology, 42*, 429-435.

143. Leslie, K. R., Johnson-Frey, S. H., & Grafton, S. T. (2004). Functional imaging of face and hand imitation: towards a motor theory of empathy. *Neuroimage*, 21, 601-607.
144. Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27 (4), 363-384.
145. Lipps, T. (1903). *Grundlegung der Aesthetik*. Hamburg/Leipzig, Germany: Leopold Voss.
146. Litvak-Miller, Willia, McDougall, & Daniel (1997). The structure of empathy during middle childhood and its relationship to prosocial behavior. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 87567547, 123, 3.11, 607-622.
147. Lloyd, S. J. (2010). *Emotional intelligence: A predictor for depression as related to coping skills in older adults*. (Dissertation proposal). Retrieved from: <http://search.proquest.com/docview/861035377>
148. Long, E. C., Angera, J. J., Carter, S. J., Nakamoto, M., & Kalso, M. (1999). Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 235-242. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/585632?seq=1#page_scan_tab_contents
149. Μαλικιώση-Λοϊζου, μ> (2001). Η συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση. Από την θεωρία στην πράξη. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
150. Μαυραντζά, Ε. Γ. (2011). *Διερεύνηση της σχέσης της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ρύθμισης του συναισθήματος με το συναίσθημα στην εργασία και την επαγγελματική ικανοποίηση στον τραπεζικό κλάδο: Ανάλυση στοιχείων σε δύο επίπεδα*. (Διπλωματική εργασία). Αναρτήθηκε από: <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/14521/3/MaurantzaEuangeliaMsc2011.pdf>
151. Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W., & Culver, L.C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301-309.
152. Main, M., Kaplan, N., and Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. In I. Bretherton and Waters (Eds). *Growing points of Attachment theory and Research. Monograph of the society for research in child development*, 209 (1-2, Serial No. 209), 50, 66-104.
153. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. The MIT Press, Cambridge, MA.
154. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.

155. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997a). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
156. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997b). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
157. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298
158. Mayer, J. D., Salovey, P., & Carouso, D. R. (2002). *MSCEIT User's Manual*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems inc.
159. Mayer, J.D, Roberts, R.D., & Barsade, S.G., (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence, *Annual Review pf Psychology*, Vol. 59, 507-536.
160. Mayer, J.D., (2000b). A field guide for emotional intelligence, In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & I.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp 3-24), NY: Psychology Press.
161. Mayer, J.D., Caruso D.R. & Salovery P., (2000). *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*, *Intelligence*, 27, 4, 267-298.
162. McElwain, N. L., & Volling, B. L. (2002). Relating Individual Control, Social Understanding, and Gender to Child-Friend Interaction: A Relationships Perspective. *Social Development*, 11(3), 362-385.
163. Mikulincer, M., & Orbach, I., (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.
164. Motti, F., Cicchetti, D., and Sroufe, L. (1983). From infant affect expression to symbolic play. *Child Development*, 54 , 1168-1175.
165. Νεοφύτου, Λ., & Κουτσελίνη, Μ. (2006). Συναισθηματική νοημοσύνη: Επιστημολογικές αμφισβητήσεις και περιορισμοί. (Εργασία δημοσιευμένη). Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου, Κύπρος.
166. Νέστορος, Ι. Ν. & Ξενάκη, Χ. (Επιμ.). (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το <<EQ>> είναι πιο σημαντικό από το <<IQ>>*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
167. Νέστορος, Ι. Ν. (2000). *Σύγχρονες απόψεις για το ρόλο των συναισθημάτων στη ψυχική υγεία*. Κρήτη: Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης.

168. Nelson, E.E. & Panksepp, J. (1998). Brain substrates of infant-mother attachment: Contributions of opioids, oxytocin, and norepinephrine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 22, 437-452.
169. Niedenthal, P.M., Brauer, M., Robin, L., & Innes-Ker, A.H. (2002). Adult attachment and the perception of facial expression of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 3,419-433.
170. Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of marriage and the Family*, 52,832-843.
171. Nowicki, S., & Duke, M. P. (1992). The association of children's nonverbal decoding abilities with their popularity, locus of control, and academic achievement. *The Journal of Genetic Psychology*, 153, 385-393.
172. Nowicki, S., & Duke, M. P. (1994). Individual differences in the nonverbal communication of affect: The diagnostic analysis of nonverbal accuracy scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18, 9-35.
173. Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (1998). Η Σιωπηλή Γλώσσα των Συναισθημάτων: Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
174. Πεταλωτής, Ε. (2015). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο εργασίας. Μελέτη Περίπτωσης στον Τραπεζικό Χώρο*. (Πτυχιακή Εργασία, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καβάλας, 2015). Ανακτήθηκε από <http://digilib.teiimt.gr/jspui/bitstream/123456789/5326/1/SDO562013.pdf>
175. Πετράκου, Α. (2005). *Κοινωνική στήριξη, συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική υγεία*. (Πτυχιακή εργασία). Αναρτήθηκε από το Ιδρυματικό Καταθετήριο Πανεπιστημίου Κρήτης: http://elocus.lib.uoc.gr/php/pdf_pager.php?filename=/var/www/dlib-portal/dlib/c/0/d/attached-metadata-dlib-2005petratou/2005petratou.pdf&pageno=2&width=600&height=700&maxpage=108&lang=el
176. Πλατσίδου, Μ., (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες Προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες Αγωγής*, 1, 1, 27-39. Ανακτήθηκε από : https://www.researchgate.net/publication/255730551_Synaisthmatike_Noemosyne_Synchrones_prosengiseis_mias_palaias_ennoias
177. Parrott, W. G. (1993). *Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods*. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*, pp. 278-308. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

178. Pasupathi, M., Carstesen, L., Levenson, R., & Gottman, J. (1999). Responsive listening in long-married couples: A psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 23, 173-193.
179. Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: Developing emotional intelligence, self-integration, relating to fear, pain and desire*. (Doctoral dissertation). Retrieved from: <http://geocities.ws/waynepayne/chap1.htm>
180. Pélouquin, K., & Lafontaine, M. F. (2010). Measuring empathy in couples: Validity and reliability of the interpersonal reactivity index for couples. *Journal of personality assessment*, 92(2), 146-157. Measuring Empathy in Couples: Validity and Reliability of the Interpersonal Reactivity Index for Couples
181. Petrides, K. V., & Fumham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 313-320.
182. Pistrang, N., Picciotto, A., & Barker, C. (2001). The communication of empathy in couples during the transition to parenthood. *Journal of Community Psychology*, 29(6), 615-636. DOI: 10.1002/jcop.2000
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.2000/full>
183. Povinelli, D. J., Bering, J. M., & Giambrone, S. (2000). Toward a science of other minds: Escaping the argument by analogy. *Cognitive Science*, 24, 509-541.
184. Preston, S. D., & de Waal, F. B. (2002). Empathy: it's ultimate and proximate bases. *Behav. Brain. Sci.*, 25 (1):1-20
185. Proverbio, A. M., Matarazzo, S., Brignone, V., Del Zotto, M., & Zanni, A. (2007). Processing valence and intensity of infant expressions: The roles of expertise and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 477-485.
186. Rholes, W.S., Simpson, J.A., & Stevens, J. G. (1998). Attachment orientations, social support and conflict resolution in close relationships. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). NY: Guilford.
187. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
188. Richards, J. M., Butler, E., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Personal and Social Relationships*, 20 (5), 599-620.
189. Richards, J. M., Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.

190. Richmond, V. P., McCroskey, J. C., & Payne, S.K. (1991). *Nonverbal Behavior in Interpersonal Relations*. NJ: Prentice Hall.
191. Riggio, R.E. (1986). Assessment of basic social skills. *J.Person.soc.Psychol.*, 51,649-660.
192. Riggio, R.E., Tucker, J., & Coffaro, D. (1988). Social skills and empathy. *Person.individ.Diff.*, 10, 93-99
193. Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3, 225-258.
194. Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cog. Brain Res.*, 3, 131-141.
195. Roberts, W., & Strayer, W. (1996). Empathy, Emotional Expressiveness, and Prosocial Behavior. *Child Development*, 67, 449-470.
196. Rotter, N. G., & Rotter, G. S. (1988). Sex differences in encoding and decoding of negative facial emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 12, 139-148
197. Saami, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press, New York.
198. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211. Retrieved from:
<http://ica.sagepub.com/content/9/3/185.short>
199. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
200. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. Available from
http://www.academia.edu/2974293/A_meta-analytic_investigation_of_the_relationship_between_emotional_intelligence_and_health
201. Scourfield J, Martin N, Lewis G, McGuffin P. (1999). Heritability of social cognitive skills in children and adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 175, 564.
202. Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 627–640.
203. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.

204. Simpson, J.A., Rholes, W.S., Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships – an attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 5, 899-914.
205. Singer T, Seymour B, O’Doherty J, Stephan KE, Dolan RJ, Frith C (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439 (7075), 466–469
206. Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and health*, 18, 63-68. Retrieved from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.926/epdf>
207. Smith, P. B., & Pederson, D. R. (1988). Maternal sensitivity and patterns of infant–mother attachment. *Child Development*, 59(4), 1097–1101.
208. Sroufe, L. A., and Waters, E. (1977). *Attachment as an organisational construct*. *Child Development*, 48, 1184-1199.
209. Stepien KA, Baernstein A. (2006) Educating for empathy. A review. *J Gen Intern Med*, 21(5):524-30.
210. Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. NY: Basic.
211. Stern, D. N. (1995). *The Motherhood Constellation*. NY: Basic.
212. Strayer, J. (1993). Children's concordant emotions and cognitions in response to observed emotions. *Child Development*, 64, 188-201.
213. Strayer, J., & Roberts, W. (1997). Facial and Verbal Measures of Children's Emotions and Empathy. *International Journal of Behavioral Development*, 20 (4), 627-649.
214. Thayer, J.F., & Johnsen, B. H. (2000). Sex differences in judgement of facial affect: A multivariate analysis of recognition errors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(3), 243-246.
215. Thompson, R. A. (1987). The development of children's inferences of the emotions of others. *Developmental Psychology*, 23(1):124-131.
216. Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation*. Nebraska Symposium on Motivation, 367-467.
217. Tichener, E. (1924). *A textbook of psychology*. New York: Macmillan.
218. Toussaint L, Webb JR. (2005) Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *J Soc Psychol*. 145(6):673-85.
219. Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and health*, 77-86. Retrieved from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.1042/epdf>

220. Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65 (1), 71-95.
221. Warwick, J., & Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*, 37, 1091-1100.
222. West, M., and Sheldon-Keller, A. E. (1994). *Patterns of relating*. New York: Guilford
223. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: An International Review*, 53 (3), 371-399.