



## «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ»

Το ψυχομετρικό εργαλείο «**Συναισθηματική νοημοσύνη**» βοηθά στον εντοπισμό του βαθμού ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης, η οποία εξηγεί τη δυνατότητα αντίληψης των συναισθημάτων των άλλων, την κατανόηση του τρόπου ενεργειών τους με στόχο την βελτίωση της επίδοσης και αποδοτικότητας στο χώρο εργασίας καθώς της ανάπτυξης της συνεργατικότητας.

## «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ»

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα να χαρακτηρίσει κάποιος τα δικά του καθώς και των άλλων ατόμων τα συναισθήματα, να κάνει διάκριση μεταξύ διαφορετικών συναισθημάτων, να τα ονομάσει κατάλληλα και να χρησιμοποιήσει τη συναισθηματική πληροφορία ως οδηγό σκέψης και συμπεριφοράς.

### Τι είναι Συναίσθημα

Ως «συναίσθημα» ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός, με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως συνοδεύεται από χαρακτηριστικές αλλαγές στον οργανισμό και τη συμπεριφορά του. Η «συναισθηματική ανάπτυξη» αναφέρεται τόσο στα συναισθήματα όσο και στην ικανότητα του ατόμου να τα ελέγχει και να τα διαμορφώνει ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται.

### Τι είναι Νοημοσύνη

«Η ικανότητα του ατόμου να ενεργεί με βάση τους σκοπούς που θέτει, να σκέφτεται με λογικό τρόπο και να ανταποκρίνεται στις εκάστοτε απαιτήσεις του ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ και ΦΥΣΙΚΟΥ περιβάλλοντος που το περιστοιχίζει» (Wechsler, 1939).

### Τι είναι Συναισθηματική Νοημοσύνη

«Είναι η ικανότητα να ελέγχεις τις επιθυμίες σου και να καθυστερείς την ικανοποίησή τους, να ρυθμίζεις τις διαθέσεις των άλλων, να απομονώνεις το συναίσθημα από τη σκέψη, να μπαίνεις στη θέση του άλλου και να ελπίζεις. Επίσης να έχεις μια σειρά από ικανότητες, όπως αυτοέλεγχο, επιμονή, ζήλο, καθώς και την ικανότητα να παρασύρεις τους άλλους προσφέροντας τους κίνητρα» (Goleman, 1998).

### **α) Συναισθηματική νοημοσύνη και επαγγελματικές επιλογές**

Το τεστ Συναισθηματικής νοημοσύνης μας βοηθάει:

- \* Στο να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας
- \* Στο να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας
- \* Στο να βελτιώσουμε τη Σ.Ν. μας
- \* Στο χώρο της εκπαίδευσης
- \* Στον εργασιακό χώρο
- \* Στο να ασκούμε επιρροή και ηγετικό ρόλο

Έρευνες δείχνουν ότι η πρόσληψη, η παραμονή και η προαγωγή του ατόμου στον επαγγελματικό χώρο εξαρτώνται κατά 85% από την ικανότητα ανάπτυξης και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων, χαρακτηριστικών της συναισθηματικής νοημοσύνης, ενώ το υπόλοιπο 15% εξαρτάται από τις τεχνικές γνώσεις και ικανότητες.

Ο κύριος λόγος που συμβαίνει αυτό είναι επειδή τις επιχειρήσεις στελεχώνουν άτομα, έχοντας το καθένα τη δική του προσωπικότητα, τις δικές τους ανάγκες, αξίες, πιστεύω και στόχους. Έτσι ο καλός χειρισμός συναισθημάτων οδηγεί στην αποτελεσματική έκφραση, δίνοντάς τους, συνεπώς, τη δυνατότητα να εργάζονται αρμονικά για την επίτευξη των επιχειρησιακών στόχων.

Στις έρευνες σε διαφόρους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας αποδείχτηκαν τα ακόλουθα: Στις πωλήσεις: Μελέτη 44 εταιριών δείχνει ότι πωλητές με υψηλή Σ.Ν. παράγουν διπλάσιο εισόδημα από τον μέσο πωλητή. Στους Προγραμματιστές: Οι προγραμματιστές που βρίσκονται στο κορυφαίο 10% της επάρκειας της Σ.Ν., μπορούν να αναπτύξουν αποτελεσματικό software 3 φορές πιο γρήγορα από όσους έχουν χαμηλή Σ.Ν. Σε ηγετικές θέσεις: Μελέτη σε 15 εταιρίες παγκοσμίως αποδίδουν 85-90% της επιτυχίας σε ηγετικές θέσεις στη Σ.Ν. Στα πιο υψηλά επίπεδα ηγεσίας η Σ.Ν. ευθύνεται σχεδόν για ολόκληρη την επιτυχία. Σε όλους τους ρόλους: Η Σ.Ν. είναι 2 φορές πιο σημαντική από τις γνωστικές ικανότητες για τους επιτυχημένους επαγγελματίες σε κάθε επίπεδο. Οι άνθρωποι που κατέχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι οι άνθρωποι που επιτυγχάνουν στη δουλειά τους, δημιουργώντας επιτυχημένες καριέρες και σημαντικές σχέσεις που διαρκούν. Στην σημερινή κοινωνία, πλέον, η οπτική αλλάζει και στον εργασιακό χώρο: ο εργαζόμενος δεν είναι μόνος και δεν μπορεί να πετύχει τίποτα μόνος. Οι κοινωνικές δεξιότητες που θα αναπτύξει και στο βαθμό που θα τις εξελίξει θα του προσφέρουν δυνατότητες επαγγελματικής εξέλιξης-και στις υψηλότερες βαθμίδες ακόμα-αυτές είναι που παίζουν τον κύριο και αποφασιστικό ρόλο. Όσοι δεν γίνουν πιο ευφυείς συναισθηματικά, δεν θα επιβιώσουν εύκολα στις εποχές που έρχονται. Οι άνθρωποι που έχουν υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ), τείνουν να γίνουν πιο επιτυχημένοι στη ζωή τους από αυτούς οι οποίοι, ασχέτως με τον κλασικό δείκτη ευφυΐας τους (IQ), διαθέτουν ήπιας μορφής συναισθηματική νοημοσύνη. «Με τις ικανότητες σου βρίσκεις δουλειά. Με τη συναισθηματική σου νοημοσύνη προάγεσαι» (Goleman, 1998).

### **β) Τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης**

Όπως όλα τα ψυχομετρικά τεστ, το τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχει σκοπό να μας δώσει χρήσιμα συμπεράσματα, σχετικά με:

- \* Γνώση των συναισθημάτων μας
- \* Έλεγχο των συναισθημάτων μας
- \* Κίνητρα
- \* Κατανόηση
- \* Ικανότητα χειρισμού των σχέσεων

Το συγκεκριμένο τεστ μετράει τα πέντε (5) «συστατικά» της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, τα οποία έχουν να κάνουν με τις προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες του ατόμου, οι οποίες παρουσιάζονται στη συνέχεια:

#### **1. Προσωπικές ικανότητες**

- \* Αυτοεπίγνωση: Η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα μας καθώς και τα ισχυρά και ασθενή σημεία
- \* Αυτοέλεγχος: Η ικανότητα να διαχειριζόμαστε τις εσωτερικές καταστάσεις, τις παρορμήσεις και διαθέσεις
- \* Κίνητρα Συμπεριφοράς: Η ικανότητα να ωθούμε – κινητοποιούμε τον εαυτό μας για την επίτευξη στόχων, με επιμονή και διάρκεια

## 2. Κοινωνικές Ικανότητες

- \* Ενσυναίσθηση: Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων και να συμπεριφερόμαστε ανάλογα
- \* Κοινωνικές Δεξιότητες : Η ικανότητα να επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους, να δημιουργούμε σχέσεις και να προκαλούμε στους άλλους τις αντιδράσεις που θέλουμε

Βασίζεται σε θεωρίες επίδοσης που εξηγούν και προβλέπουν αποτελεσματικότητα και επίδοση, στο χώρο εργασίας, βάση της προσωπικότητας του ατόμου. Αξιολογεί πέντε διαστάσεις της Σ.Ν., με ισάριθμες ερωτήσεις θετικού τύπου

## 3. Καλύπτει δυο κατηγορίες ψυχομετρικών εργαλείων:

- \* Αυτοαναφοράς (από τον ίδιο τον ερωτώμενο)
- \* Αναφοράς άλλων (π.χ., γονείς, δάσκαλοι, προϊστάμενοι)

Εάν το τεστ είναι για ένα ερωτώμενο, η διάρκεια του είναι γύρω στα 15 λεπτά. Εάν στο τεστ, πέρα από τον ερωτώμενο, υπάρχει και συνερωτώμενος, τότε η συνολική διάρκεια του θα είναι η διπλάσια, δηλαδή γύρω στα 30 λεπτά.

## 4. Θετικά στοιχεία του τεστ:

- \* Υπάρχει δυνατότητα συνερωτώμενου (αναφορά άλλου προσώπου)
- \* Καλύπτονται επαρκώς οι πέντε περιοχές της Συναισθηματικής νοημοσύνης
- \* Καλά διατυπωμένες ερωτήσεις, θετικού τύπου
- \* Εύκολος τρόπος βαθμολόγησης και συγκέντρωσης αποτελεσμάτων

## 5. Αρνητικά στοιχεία του τεστ:

- \* Τις περισσότερες φορές είναι επώνυμο. Πιθανή ανακρίβεια απαντήσεων από τον ίδιο τον ερωτώμενο
- \* Δε δίνει συνολική βαθμολογία Σ.Ν. αλλά μόνο επιμέρους, σε κάθε μια από τις πέντε διαστάσεις της

Στο τεστ υπάρχουν πέντε (5) άξονες. Για κάθε άξονα έχουμε οκτώ (8) ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η αξιολόγηση γίνεται με κλίμακα τύπου Likert ένα (1)=Ποτέ, δύο (2)=Σπάνια, τρία (3)=μερικές φορές, τέσσερα (4)=Αρκετά συχνά, πέντε (5)=Πάντα

## 1. Τεστ αυτοαξιολόγησης: «Μετρώ την συναισθηματική μου νοημοσύνη»

Λόγω του ότι πολλές φορές υποτιμούμε ή υπερτιμούμε τους εαυτούς μας καλό θα ήταν αφού ολοκληρώσετε το τεστ να δώσετε να το κάνει και κάποιος που σας γνωρίζει καλά και ως τελικό σκορ να πάρετε το μέσο όρο των δύο (2) βαθμολογιών.

Βαθμολογίστε κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις με ένα (1)=Ποτέ, με δύο (2)=Σπάνια, με τρία (3)=μερικές φορές, με τέσσερα (4)=Αρκετά συχνά, με πέντε (5)=Πάντα και τοποθετείστε την απάντησή σας στη στήλη «Εγώ» και ο άνθρωπος που σας γνωρίζει καλά την απάντησή του στη στήλη «ο άλλος». Ως τελική βαθμολογία να πάρετε το μέσο όρο των δύο (2) βαθμολογιών.

Εγώ	Ο άλλος
Γνωρίζω γιατί οι άνθρωποι με συμπαθούν	
Γνωρίζω τι ενοχλεί τους άλλους από αυτά που κάνω	
Νιώθω άνετα με αυτό που είμαι	
Όταν είμαι σε άβολη θέση μπορώ και αναγνωρίζω τα συναισθήματα που νιώθω εκείνη τη στιγμή	
Γνωρίζω ποια συναισθήματα μου προκαλούν περισσότερο πρόβλημα	
Γνωρίζω γιατί μερικοί άνθρωποι νιώθουν άβολα όταν βρίσκονται κοντά μου	
Γνωρίζω σε τι πρέπει να δουλέψω για να βελτιωθώ	
Γνωρίζω τις επιπτώσεις που έχει η διάθεσή μου στους άλλους	
<b>Σύνολο Αυτοεπίγνωσης (Α)</b>	

Εγώ	Ο άλλος
Μπορώ να βρω λύση όταν είμαι συγχυσμένος	
Μπορώ να περιμένω να γίνει κάτι που θέλω πολύ	
Μπορώ και βγαίνω γρήγορα από μία κατάσταση άσχημης διάθεσης	
Μπορώ να εκφράσω τον θυμό μου με πρέπον τρόπο στους άλλους	
Μπορώ να μιλάω ειλικρινά για θέματα που με ενοχλούν και με πληγώνουν	
Αποφεύγω να βγάζω το άγχος μου στους άλλους	
Παραμένω ήρεμος όταν προκαλούμαι	
Μπορώ να υπομένω μη ευχάριστες καταστάσεις ή καθήκοντα	
<b>Σύνολο Αυτοελέγχου (Α)</b>	

Εγώ	Ο άλλος
Μπορώ να ξανασυγκεντρωθώ όταν οι άλλοι μου αποσπούν την προσοχή	
Δέχομαι γεγονότα τα οποία δεν μπορώ να τα ελέγξω	
Πιστεύω ότι τα λάθη είναι ευκαιρία για να μάθει κανείς	
Εξετάζω τον εαυτό μου παρά κατηγορώ τους άλλους	
Μπορώ να γελάσω με τα λάθη μου	
Μπορώ να ξεπεράσω τις αποτυχίες μου	
Διατηρώ μία θετική και αισιόδοξη στάση	
Μπορώ να υπομείνω μία κατάσταση κατά την οποία οι άλλοι είναι άδικοι μαζί μου	
<b>Σύνολο Κινήτρων Συμπεριφοράς (Κ)</b>	

Εγώ		Ο άλλος
	Μπορώ εύκολα να νιώσω τι νιώθουν οι άλλοι	
	Αντιδρώ συναισθηματικά στα συναισθήματα των άλλων	
	Μπορώ να συναισθανθώ τι παρακινεί τους άλλους	
	Με νοιάζει τι πιστεύουν οι άλλοι	
	Βλέπω ότι μπορώ να μεταφέρω τα δικά μου συναισθήματα στους άλλους	
	Μπορώ να διακρίνω πότε τα λόγια των ανθρώπων δεν συμφωνούν με την γλώσσα τους σώματός τους	
	Μου αρέσει να περνώ χρόνο γνωρίζοντας τους άλλους	
	Πάντα προσπαθώ να ακούσω τους ανθρώπους που εκφράζουν τα προβλήματά τους	
	<b>Σύνολο Ενσυναίσθησης (Ε)</b>	

Εγώ		Ο άλλος
	Οι άνθρωποι δίπλα μου νιώθουν ήρεμοι/ασφαλείς	
	Είμαι καλός στην επικοινωνία με τους άλλους	
	Είμαι καλός στο να επιλύω συγκρούσεις με άλλους	
	Είμαι καλός στο να κάνω τους ανθρώπους να δουλεύουν καλά μαζί	
	Είμαι καλός στο να αποσαφηνίζω σκέψεις και συναισθήματα	
	Προσπαθώ να ενθαρρύνω και να εμπνεύσω τους άλλους	
	Μπορώ να παραμείνω φιλικός με κάποιον μετά από μία διαφωνία	
	Μπορώ να δουλέψω με ανθρώπους που έχουν διαφορετικές απόψεις και αξίες από μένα	
	<b>Σύνολο Κοινωνικών Δεξιοτήτων (Κ)</b>	

Τοποθετείστε τα σκορ σας στις αντίστοιχες στήλες/αριθμούς. Συνδέστε τις τελείες. Στη συνέχεια σχεδιάστε το σχήμα του βέλους.

40				
39				
38				
37				
36				
35				
34				
33				
32				
31				
30				
29				
28				
27				
26				
25				

24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				

Πόσο μακριά και ίσια πηγαίνει το βέλος σας?

## 2. Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Αν το βέλος σας είναι ψηλά και μακριά έχετε αναπτύξει επαρκώς τις προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες που αναφέρονται παρακάτω.

### α) Προσωπικές Ικανότητες

- \* Αυτοεπίγνωση: επίγνωση συναισθημάτων, αυτοαξιολόγηση, αυτοπεποίθηση
- \* Αυτοέλεγχος: αυτοπειθαρχία, αυτορύθμιση, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα και την καινοτομία
- \* Κίνητρα Συμπεριφοράς: η τάση προς την επίτευξη στόχων, η δέσμευση, η πρωτοβουλία και η αισιοδοξία

### β) Κοινωνικές Ικανότητες

- \* Κοινωνικές Δεξιότητες: επιρροής, επικοινωνίας, ηγεσίας, χειρισμός διαφωνιών, συνεργασία, ομαδικότητα
- \* Ενσυναίσθηση: ικανότητα κατανόησης των άλλων, προσανατολισμός στην παροχή υπηρεσιών, η ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων, ο σωστός χειρισμός της διαφορετικότητας.