



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Κάθε διαφορετικός ορισμός, που δίνεται για την ενσυναίσθηση εξαρτάται από το πώς αντιλαμβάνεται ο κάθε ερευνητής τη διαδικασία της ενσυναίσθησης. Κάποιοι ερευνητές αντιλαμβάνονται την ενσυναίσθηση ως μια γνωστική διαδικασία παρόμοια με το να υποδύεσαι ρόλους και να αντιλαμβάνεσαι την πρόθεση του άλλου. Μια δεύτερη ομάδα ερευνητών αντιλαμβάνεται την ενσυναίσθηση ως μια συναισθηματική διαδικασία και μια τρίτη ομάδα ερευνητών (κυρίως κλινικοί ψυχολόγοι) αντιλαμβάνεται την ενσυναίσθηση ως μια διαδικασία, η οποία βοηθά στην πρόσκτηση πληροφοριών κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας. Σύμφωνα με τους Eisenberg και Strayer (1987) δεν υπάρχει σωστός και λανθασμένος ορισμός για την ενσυναίσθηση, αλλά διαφορετικοί ορισμοί.

Ενσυναίσθηση: Ορισμοί και Απόψεις

Η ενσυναίσθηση στην ψυχολογία ορίζεται ως α) η δύναμη της προβολής της προσωπικότητας κάποιου άλλου (με αποτέλεσμα την πλήρη κατανόησή της) πάνω στο αντικείμενο της μελέτης και β) η συμμετοχή στα συναισθήματα ή τις ιδέες κάποιου άλλου άτομου (Reader's Digest Great Encyclopaedic Dictionary, 1964). Οι Salovey & Mayer (1990) αναφέρονται στην ενσυναίσθηση ως μία θεμελιώδη ανθρώπινη ικανότητα ανάμεσα σε α) αυτογνωσία, β) συναισθηματικό έλεγχο, γ) αυτο-ενεργοποίηση και δ) χείρισμο σχέσεων. Επιπλέον, ο Moreno (1998), ισχυρίζεται ότι η ενσυναίσθηση επιτυγχάνεται βασικά τοποθετώντας εαυτόν στη θέση ενός άλλου και συμπεριλαμβάνει την αντίληψη, του πως ο άλλος βιώνει τη διαδικασία. Οι άνθρωποι που λειτουργούν μέσω της ενσυναίσθησης, γενικά περιγράφονται ως άτομα, που είναι ευαίσθητα προς τους άλλους.

Ο Fairbairn (2002) περιέγραψε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας (sympathy) και ενσυναίσθησης (empathy) ως εξής: Όπως η ικανότητα να αισθάνεται κανείς συμπάθεια, έτσι και η ικανότητα της συναισθηματικής ταύτισης είναι ένδειξη ανθρωπιάς και γι' αυτό συχνά οι δύο έννοιες συγχέονται.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

**ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)**

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η συμπάθεια είναι μια συναισθηματική αντίδραση, άμεση και μη ελεγχόμενη, η οποία κατακλύζει το άτομο, όταν αυτό φαντάζεται τον εαυτό του στη θέση, στην οποία βρίσκεται κάποιος άλλος.

Η ενσυναίσθηση, από την άλλη πλευρά, αποτελεί μια ικανότητα, που μαθαίνεται ή μια στάση ζωής, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προσπάθεια να έρθει

κανείς σε επαφή, να επικοινωνήσει και να κατανοήσει τους άλλους, αναφορικά με καταστάσεις, τις οποίες βιώνει το άτομο, καθώς και τις εμπειρίες ή τα συναισθήματα που έχει.

Η ενσυναίσθηση, επομένως, δεν είναι μια υπόθεση «όλα ή τίποτα» και υπάρχει σε κάθε άτομο. Επιπλέον, ένα άτομο μπορεί να θεωρείται ότι έχει περισσότερο ή λιγότερο αναπτυγμένη ενσυναίσθηση και να έχει την τάση να χρησιμοποιεί την ικανότητά του αυτή – ανάλογα, για παράδειγμα, με το αν αισθάνεται ευθύνη έναντι των άλλων ατόμων. Η ενσυναίσθηση μπορεί να εκφραστεί με όρους χαράς, λύπης, ενθουσιασμού, μιζέριας, σύγχυσης και πόνου.

Η Dunn (1988) υποστηρίζει ότι τα παιδιά από την προσχολική ακόμη ηλικία είναι ικανά να δείξουν ευαισθησία απέναντι στους άλλους. Η ενσυναίσθηση ορίζεται ως μια συναισθηματική αντίδραση, η οποία πηγάζει από τη συναισθηματική κατάσταση ή διάθεση κάποιου άλλου ανθρώπου (Eisenberg and Strayer, 1987). Σύμφωνα με την Weare (2000:71), το να βιώνουμε τα δικά μας συναισθήματα, μας καθιστά ικανούς για την ενσυναίσθηση και στο να φανταστούμε πως νιώθουν. Είναι πολύ σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ της κατανόησης των συναισθημάτων ενός άλλου και της ενσυναίσθησης. Η ενσυναίσθηση απαιτεί περισσότερα από μια απλή κατανόηση των συναισθημάτων ενός άλλου ανθρώπου. Σύμφωνα με τον Harris (1989) υπάρχουν περιπτώσεις, κατά τις οποίες κατανοούμε το συναίσθημα, που νιώθει ο άλλος, αλλά δε νιώθουμε το ίδιο συναίσθημα. Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρουμε ότι, για να μπορέσουμε να εκτιμήσουμε ένα συναίσθημα, δεν αρκεί να φανταστούμε τι μπορεί να νιώθει ο άλλος, αλλά και τι πιστεύει και θέλει (Harris, 1989).

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Ενσυναίσθηση και Ψυχολογία

Ο Goleman (1996), ανέφερε ότι ένα μωρό βλέποντας τη μητέρα του να κλαίει, σκούπισε τα δικά του μάτια, παρόλο, που δεν είχαν δάκρυα. Αυτή η ικανότητα λέγεται «αυτόματη μίμηση» και είναι η αυθεντική τεχνική έννοια της ενσυναίσθησης, όπως χρησιμοποιήθηκε στη δεκαετία του 1920 από τον Tickenner, ο οποίος ισχυρίστηκε ότι η ενσυναίσθηση προήλθε από ένα είδος φυσικού μιμητισμού της δυσφορίας κάποιου άλλου, ο οποίος έπειτα προκαλεί τα ίδια συναισθήματα στον ίδιο. Πρώιμη έρευνα (1975-1985) πρότεινε την ενσυναίσθηση ως μονοδιάστατη. Αργότερα, προτάθηκε ως μοντέλο τεσσάρων διαστάσεων.

Οι Thornton & Thornton το 1995, συνδύασαν αυτές τις δύο προτάσεις και η ανάλυση αποκάλυψε πέντε ξεχωριστούς παράγοντες, ονομαστικά:

1. Ενσυναισθητικό ενδιαφέρον, δηλαδή συναισθήματα συμπόνιας, ενδιαφέρον για ανθρώπους, που είναι μη ευνοούμενοι, που αντιμετωπίζονται με αδικία ή έχουν γενικώς προβλήματα
2. Ενσυναισθητική δυσφορία, δηλαδή ενσυναίσθηση, η οποία είναι δυσλειτουργική, αντίδραση από άγχος, κατάσταση εκτός ελέγχου, όταν οι άλλοι έχουν σοβαρό πρόβλημα
3. Φαντασία, δηλαδή συναισθηματική ανάμειξη με φανταστικούς χαρακτήρες
4. Υιοθέτηση προοπτικής ή νέας οπτικής γωνίας, δηλαδή η τάση να προσπαθεί κανείς να δει από την οπτική γωνία των άλλων και
5. Συναισθηματικό ταίριασμα, δηλαδή η ανάμειξη με, η ενόχληση από, τα προβλήματα ή τη δυσφορία άλλων ανθρώπων.

Ο Goleman (1996) πρότεινε ότι η απόδοση των ανθρώπων στις ικανότητες της ενσυναίσθησης βελτιώθηκε μέσω ενός μαθήματος ενός σαραντεπεντάλεπτου τέστ (χωρίς λεκτικές νύξεις).

Το τεστ αυτό δείχνει ότι οι γυναίκες είναι καλύτερες από τους άντρες στις ικανότητες της ενσυναίσθησης.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Οι γυναίκες ακόμα είχαν καλύτερες σχέσεις με το αντίθετο φύλο. Σε αντίθεση με παλαιότερες θεωρίες, συμπέρανε ότι οι ικανότητες της ενσυναίσθησης μπορούν να διδαχθούν. Σύμφωνα με τον Azar (1997), η ενσυναίσθηση έχει δύο μέρη:



- 1) ένα συναισθηματικό μέρος, το οποίο αναφέρεται στην αίσθηση του τι νιώθει κάποιος άλλος
- 2) και ένα σκεπτικό μέρος, το οποίο αναφέρεται στην κατανόηση του τι νιώθει κάποιος άλλος.

Η ενσυναίσθηση θεωρείται σήμερα σαν ένα από τα βασικά στοιχεία ενός «νέου» τύπου νοημοσύνης, που λέγεται «συναισθηματική νοημοσύνη» (Emotional Intelligence, EQ), η οποία αναφέρθηκε ως πιο σημαντική στον εργασιακό χώρο και από τον ίδιο το δείκτη νοημοσύνης (IQ) στη δεκαετία του '80 (Goleman, 1999). Σ' αυτό το θεωρητικό πλέγμα, η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα της πλήρους κατανόησης άλλων ανθρώπων. Βλέπεις τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία.

Εκπαίδευση και Διδασκαλία Ενσυναίσθησης

Έλεγχος και διδασκαλία της ενσυναίσθησης.

Ο Moreno (1998), ανέφερε ότι η ενσυναίσθηση εξετάζεται καλύτερα με τη δειγματοληψία της πραγματικής ικανότητας ενός ατόμου στο να πετύχει το καθήκον του. Η εμπειρία της ανάληψης μη οικείων δεξιοτήτων είναι συχνά μια αναστάτωση και η επαφή μ' αυτά τα συναισθήματα ίσως βοηθήσει τους επαγγελματίες να γίνουν περισσότερο ευαίσθητοι και αποτελεσματικοί στη δουλειά τους.

Όπως ο Jones παραδέχεται, για να εκπαιδευτεί το προσωπικό στο να ενσυναισθάνεται, απαιτούνται μη συμβατικές τεχνικές, όσο και χρόνος για να αποκτηθεί εμπειρία και να υιοθετηθούν οι αλλαγές (2001).

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Παραδείγματα από εκπαιδευτικές μεθόδους, που βρέθηκαν στη βιβλιογραφία είναι τα ακόλουθα:

(α) Το Προφίλ της μη λεκτικής ευαισθησίας (Profile of Nonverbal Sensitivity PONS) τεστ για την ενσυναίσθηση, που αναπτύχθηκε από τον Rosenthal (1997), περιλαμβάνει μια σειρά από βιντεοκασέτες με μία νεαρή γυναίκα να εκφράζει συναισθήματα ταξινομημένα από την αποστροφή μέχρι τη μητρική αγάπη. Το βίντεο συντάχθηκε έτσι ώστε σε κάθε απεικόνιση ένα ή περισσότερα κανάλια μη λεκτικής επικοινωνίας να αποκωδικοποιείται από τους θεατές.

(β) Τα προγράμματα Ψυχολογικής εκπαίδευσης (Psychological Training Programs) των Ravazi και Delvaux (1997), περιέχουν εμπειρικές τεχνικές, ιστορικές συζητήσεις της υπόθεσης και παιχνίδια ρόλων. Ταξινομούνται από μαθήματα μίας ημέρας σε πλήρεις κύκλους ενός ή δύο ετών.

(δ) Άλλα εργαλεία, που περιλαμβάνουν θέματα για την εκτίμηση της ενσυναίσθησης είναι το Interpersonal Reactivity Intex (Davis, 1980) καθώς και το Harvard Third Psychological Dictionary (Goleman, 1999). Τα τεστ αυτά θα έπρεπε να τροποποιηθούν και να εφαρμοστούν από ψυχολόγους.

(ε) Μία από τις μη συμβατικές μεθόδους, που προτείνονται για την εκπαίδευση της ενσυναίσθησης είναι θεατρικό παιχνίδι με παιχνίδια χαρακτήρων και στοιχεία διασκέδασης.

Γενικά υπάρχουν επιφυλάξεις, όταν διδάσκεται η ενσυναίσθηση. Κατά την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα πρέπει να υιοθετείται ένα μη αυταρχικό και δημοκρατικό στυλ από τον συντονιστή, ώστε να παρέχεται αυτονομία των εκπαιδευομένων να δρουν και να αντιδρούν με ενσυναίσθηση κατά τη διδασκαλία της.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Βιβλιογραφία

Beth Azar, "Defining the Train That Makes Us Human," *American Psychological Association Monitor* 18 (November 1997): 1

Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. «Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem». *Psychological Review*, 103, 5–33, 1996.

Boeree, C. G. (1997). Karen Horney: 1885-1952. *Personality theories*. Internet. 4 Sept. 2001. <http://www.ship.edu/~cgboeree/horney.html>

Branden N., *The Psychology of Self-Esteem*. Los Angeles: Nash Publishing, 1969.

Colby, K.M. (1968). «A programmable theory of cognition and affect in individual personal belief systems». In R.P. Abelson, E., Aronson, W.J. Mc Guire, T.M. Newcomb, M.J. Rosenberg, & P.H. Tannenbaum (Eds.), *Theories of cognitive consistency: A source book* (520-525). Chicago: Rand McNally.

Colvin C.R., Block J. & Funder D.C. «Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health». *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152–1162, 1995.

Cooley C.H., *Human nature and the social order*. New York: Schocken Books, 1964.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

Donnellan M.B., Trzesniewski K.H., Robins R.W., Moffitt T.E. & Caspi A.C. «Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior and Delinquency». *Psychological Science*, 16 (4), 328-335, 2005.

Fairbairn G. J., με τίτλο *Ethics, Empathy and Storytelling in Professional Development*. Νοσηλευτική Σχολή του Πανεπιστημίου του Glamorgan, 2002

Fergusson D.M. & Horwood L. J. «Male and female offending trajectories», *Development and Psychopathology*, 14, 159–177, 2002.

Furnham A. & Cheng H., «Lay theories of happiness», *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246, 2000.

Hamachek, D. (1992) *Encounters With the Self*, 4th edition, New York, HBJ publishers.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Harris, P. L. (1989). *Children and Emotions: The Development of Psychological Understanding*. Oxford, UK: Basil Blackwell, 1989

Higgins, E.T., «Self-discrepancy: A theory relating self and affect». *Psychological Review*, 94, 319-340, 1987.

Judge T. A. & Bono J. E., Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis, *Journal of Applied Psychology*, 86 (1), 80-92, 2001.

Lecky P., «Self-consistency, a theory of personality», As cited in Baumeister, 1945

R.F. (Ed.), *The Self in Social Psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press (Taylor & Francis), 1999

Levitt S., A lesson in empathy Strategies, September 1991

Markus H. & Nurius P., «Possible Selves», *American Psychologist*, 41, 954-969, 1986

Γ. Ποταμιάνος και Συνεργάτες (2002): «Θεωρίες προσωπικότητας και κλινική πρακτική». Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Σταλίκας, Α., και Χαμοδράκα, Μ. (2004). Η ενσυναίσθηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr