

# ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS ÉRZELEMÉSZLELÉS ALSÓ TAGOZATON

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL PERCEPTION ELEMENTARY SCHOOL

Bakó Patrícia<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Alapismereti és Szakmódszertani Tanszék, Pedagógusképző Kar, Neumann János Egyetem,  
Magyarország

---

### **Kulcsszavak:**

érzelmi intelligencia  
érzelemészlelés  
érzékenyítés  
alsó tagozat

### **Keywords:**

Emotional Quotient  
emotional perception  
sensitization  
developing  
primary school

### **Cikktörténet:**

Beérkezett 2019. május 30.  
Átdolgozva 2019. július 16.  
Elfogadva 2019. július 17.

---

### **Összefoglalás**

*Az érzelmek kifejezése és észlelése a hétköznapok során is elengedhetetlen fontossággal bír. Számos kutatás is alátámasztotta, hogy az érzelmileg intelligens emberek sikeresebbek, boldogabbak, valamint az életük is kiegyensúlyozottabb.*

*Kíváncsi voltam, hogy e kompetenciaterület alsó tagozatos korban milyen fejlett, adott érzelmeket milyenek észlelnek a gyerekek, ugyanakkor észlelésüket mennyire lehet érzékenyíteni.*

*Egy negyedikes osztálynak tartottam négy foglalkozást, amelyeken olyan feladatokat végeztünk, amelyek segítségével igyekeztem érzelmi észlelésüket érzékenyíteni. Két mérést végeztem, kutatásom elején és végén. Eredményeim alátámasztják, hogy a gyerekek érzelem-felismerése fejlődött.*

*Céлом felhívni a figyelmet erre a nem elhanyagolandó kompetenciaterületre, hogy a pedagógiai munka során még nagyobb hangsúlyt fektessünk rá.*

### **Abstract**

*Emotional expression and emotional perception are necessary in our day-life. People with higher EQ are cleverer, happier and more balanced than others, it was confirmed by many scientifically resources.*

*I was curious how appears his competence is used by children in primary school. How effectively pupils perceive emotions and could I develop their skills effectively.*

*I worked with fourth grade children. We had four times with activities, they took tasks to develop their emotional perception. I took two mensurations, one at the start of my project and one after the four activities. The mensuration proved that, the children developed in their emotional perception skills.*

*My purpose is to draw attention to this competence, to highlight it in pedagogical work.*

---

---

\* Kapcsolattartó szerző  
E-mail cím: 1bako.patricia@gmail.com

## 1. Bevezetés

Nyílt titok a pszichológiában, miszerint az osztályzatokat, az IQ-t és társaikat hiába veszi körül dicsfény, korántsem tévedhetetlen jóslatok arra nézve, az életben hogyan boldogul valaki. Hasonlóképpen küszködnek az évfolyamelsőök, mint társaik. Az évfolyamelsősgből annyi a konklúzió, hogy az osztályzatok megközelítésében az illető kiemelkedik jó teljesítményével, azonban ebből nem derül ki, hogy hogyan fogja az élet viszontagságait viselni. Tulajdonképpen az iskolás műveltség nem készíti fel a gyermeket az élet megrázó gyűrdéseire. Számtalan bizonyíték igazolja, hogy az érzelmileg rátermett személy – aki saját érzelmeit ismeri, jól kezeli, másokét helytállóan észreveszi és produktívan befolyásolja – minden téren fölényt szerez. A problémamentes, termékeny életre monumentálisabb az esélye a fejlett érzelmi készségű embernek, mert azokat a lelki viselkedésmódokat elsajátította, amelyek gyarapítják teljesítőképességét [12].

Egy újfajta intelligenciát takar az érzelmek érzékelésének és megértésének kvalitása. A Mayer–Salovey révén [17] leírt meghatározás négy képességet takar: az érzelmek kezelését, az érzelmek konkrét érzékelését, mások érzéseinek észrevételét, illetve a kapcsolatkezelést. Ez olyan tudás, amelyet eredendően a családi nevelés által, szocializálódásuk folyamán sajátítanak el a gyermekek. Ennek hiánya az élet minden területén konfliktusokat idézhet elő az emberi kapcsolatokban. Amint már utaltam arra, az érzelmi tudatosság oktatására sajnos nem fektetünk elegendő hangsúlyt. „A tanulás nem függetleníthető a gyerekek érzelmeitől. Az érzelmi pallérozottság legalább olyan fontos része a műveltségnek, mint a matematikában vagy az olvasásban való jártasság.” – hangoztatja Karen Stone McCown, a Nueva Oktatási Központ igazgatójának véleményét Daniel Goleman [12]. Napjainkban egyre jobban nélkülözhetetlen a lelki egészség megtartása. Ebből adódóan ennek megőrzésének egyik releváns színhelye az iskola.

Mivel mérvadónak tartom az érzelmek felismerését, érzékelését, és kezelését, ezért kutatásom folyamán meg szeretném tudni, hogy az iskolai nevelés során mennyire van szükség arra, hogy jobban fókuszba emeljük az érzelmeket, a gyerekeknek – az intencionális nevelés nélkül – milyen fejlett az emóciójuk, milyen szinten foghatóak a témakörben, mennyire lehet játékosan jobban megismertetni, elsajátítani, és egyben élveztetni az ismeretszerzést. Mindezzel céloom, hogy felhívjam a figyelmet erre a nélkülözhetetlen, fejlesztendő intelligenciaterületre, miszerint a gyermekek érzelmi érzékelése, észrevétele, tudatossága fejlődjön, ez által a tanulók személyiségfejlődése teljesebb legyen, és konstruktív életvezető felnőttekké váljanak.

## 2. Az érzelmi intelligencia

A legújabb kutatások szerint az érzelmek hasznosak, sőt elengedhetetlen szegmensei a társas szituációknak, mérsékelhetik vagy fokozhatják a válaszreakciókat és a gondolkodást. Amikor rendkívül jól érezzük magunkat, inklináltak vagyunk rózsaszín szemüvegen át nézni a világot, emellett nyíltabbak vagyunk tudásunk megosztására is [5]. Az érzelmi intelligencia értelmezésének egyik alapja az érzelmek kezelése, mely készség mély kapcsolatban van az érzelmi tudatossággal. Az érzelmi tudatosság kitétele pedig az érzelmek pontos észlelése.

Az érzelmi intelligencia egy képesség, mégpedig egy olyan képesség, amely segítségével „felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait, valamint gondolkodjunk és problémákat oldjunk meg” [12].

Azonban Mayer és Salovey tovább finomították értelmezésüket, ugyanis új modelljükben már kulcsfontosságú szerepet kaptak a kognitív érzelmi intelligencia elemek. 1997-re már egy új négyágú modellben gondolkodtak, amely a mentális képességeken alapszik. Ennek a modellnek komponensei – amelyet alább szemléltetek –, az érzelmek észlelése és azonosítása, az érzelmek integrációja, az érzelmek megértése, és az érzelmek kezelése. A modellt ismerő, és teljes mértékben elfogadók szerint, ezen érzelmi intelligencia modell négy területe egymásra épül, ennek értelmében az érzelmeket csak akkor tudjuk értelmezni, ha képesek vagyunk felfigyelni rá és kifejezni, akkor tudjuk koordinálni, ha tudjuk értelmezni, és használni is tudjuk őket. Az általuk megállapított kompetenciák egymásra épülnek és egy fejlődési folyamatot, menetet mutatnak [18].

Az érzelmek észlelése és azonosítása: tartalmazza az érzelmi rendszerből érkező információ értelmezését, azonnali tudatosítását. Az érzelmi információk feldolgozása az egzakt észleléssel kezdődik el. Születésünktől fogva tanuljuk, hogyan érdemes általánosítani az érzelmi megmutatkozások mintáit, hogy azokat később általánosíthassuk más emberekben, artistikai alkotásokban, s nem utolsó sorban, tárgyakban is. Az érzelmi észlelésben érzékelhető különbözőségek egyetlen egy faktort hoznak létre, ami kölcsönös viszonyban van az empátiával.

Az érzelmi integráció: során az érzések segítségével zajlik a kognitív (megismerési, gondolkodáson alapuló) folyamatok fejlesztése. Az emócióknak a gondolkodáshoz való releváns közreműködésére utal az érzelmi integráció. Temérdek figyelemre méltó javaslat van arra, hogy az érzelmek milyen módon segíthetik, megzavarhatják az eszmefuttatást. Ilyenek például:

az érzelmek megállíthatják az események menetét, és a problémákat jelentőségük alapján rendezhetik sorba,

az érzelem elősegítheti a gondolkodást olyankor, amikor más emlékezeti tárként funkcionál, amely magukról az érzelmekről nyilatkozik,

ahogyan az érzelem az értelem tevékenységében részt vehet, a hangulatok szelektálása vagy körbeforgása,

ahogyan a hangulati állapot a gondolkodás segítségére lehet, hogy ki nem nyilvánított információkat képvisel a megelőző tapasztalatokról,

amikor belső feszültséget (kognitív disszonancia) élünk át – az gondolkodásunk útjában állva –, átgondolatlan döntés helyzetébe kerülünk,

amikor kapcsolatokat rombol a szimpátia,

amikor önkénytelenül ellenszenvet (antipátiát) képezünk.

Az érzelmek értelmezése, megértése: magában foglalja az érzelmek kognitív feldolgozását. Ez áll a legközelebb a konvencionális intelligenciaértelmezéshez. Azt feltételezik, hogy van egy mentális feldolgozórendszer, ami az érzelmi információk megértésére, elvonatkoztatására és a róluk való elmélkedésre szakosodott. Ez az értelmi művelet felöleli az érzelmek címkézését, az általuk képviselt viszonylatok identifikálását, annak feltételezését, hogy ezek miszerint társulhatnak közösen, és azon módosulások megjelenítését, amelyeknek az idő során ki vannak téve.

Az érzelmi intelligencia fogalmának a köztudatba való áttörését ellenben Daniel Goleman (1946-) amerikai pszichológus hozta, 1995-ben kiadott *Érzelmi intelligencia* című könyvének köszönhetően – amikor egy nagy médiavisszhangot kapott –, amelyben elsőként olvashattunk mélyrehatóan az érzelmi intelligenciáról, ezzel felhívva az emberek figyelmét annak fontosságára. Goleman érzelmi intelligencia fogalma is kiterjedten értelmezett, mert olyan tulajdonsági együttesnek véli az érzelmi intelligenciát, amely különféle személyiségvonásokat ölel fel.

Konstrukumának öt szegmense:

Öntudatosság, az érzelmek ismerete: képesség beazonosítani és megnevezni saját érzelmi állapotunkat, értelmezni, megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között. Éntudatosság, pontos önismeret, önbecsülés jelenléte.

Önirányítás, érzelmek kezelése: képesség érzelmeink kezelésére, képesség arra, hogy kontrollálni tudjuk érzelmeinket, ugyanakkor a nem célravezető érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába tudjuk koordinálni. Ugyanakkor a megbízhatóság, a lelkiismeretesség, az alkalmazkodóképesség, az újítás ottléte.

Önmagunk motiválása: képesség arra, hogy akarattal olyan érzelmi állapotba jussunk, amely eredményességhez és sikerességhez vezet. A teljesítménymotiváció, az elkötelezettség, a kezdeményezés, az optimizmus öleli fel.

Empátia, mások érzelmeinek felismerése: képesség mások érzéseinek felismerésére, megfelelő kezelésére, érzékenynek lenni mások érzéseire, a másokban lakozó lehetőségek kihasználása. A szolgálatkészség, a változatosság használása, a politikai tudatosság szintén gyűjtőfogalma.

Kapcsolatteremtés, a kapcsolatok kezelése: képesség megfelelő, kölcsönösen elégedettséget és örömet adó kapcsolatok megteremtésére és fenntartására. Szintén ide tartozónak véli a társas készséget, a befolyásolást, a kommunikációt, a konfliktuskezelést, a változás elősegítését, a kapcsolatépítést, a közreműködést, az együttműködést és a csapatkészséget [12].

Goleman több olyan észrevételt is tett, ami ugyan kihívta magának a figyelmet az érzelmi intelligencia jelentőségteltségére, ám azokat gyakorlati argumentumokkal igazolni nem volt képes. A képességek mellett attitűdöket, motivációkat, személyiségvonásokat is kifejez az érzelmi intelligencia meghatározása folyamán. Maga sem cáfolja a nagymértékű átfedést az ő révén jellemzett érzelmi intelligencia és a személyiség közt. Úgy gondolja, elképzelhető lenne egy régi kifejezést alkalmazni azokra a kompetenciák összességére, amelyekről az érzelmi intelligencia vonatkozásában beszél, ez viszont a „karakter”. Íratlan szabályként kijelenti: „A fejlett érzelmi képességű embereknek nagyobb az esélye a megelégedett, termékeny életre, mert elsajátította azokat a lelki szokásokat, melyek teljesítőkéességét fokozzák; akinek semmi kontrollja sincs érzelmi élete felett, belső csatában őrlik, melyek elvonják a koncentrált munkától és a világos gondolkodástól.” [12].

Az érzelmi intelligencia modellek további bemutatása és értelmezése 2019. 04. 16-án Esztergomban az OTDK előadásomon bemutatott dolgozatomban olvashatók.

### 3. Az EQ szerepe az iskolában

Korábbi évtizedekben azok a szakemberek is, akik az oktatásban dolgoznak, figyelmesek lettek az érzelmek rendeltetésére és egyre jobban megértették annak jelentőségét, hogy az iskolákban nemcsak a tanulók tudományos, hanem az érzelmi kompetenciáinak fejlesztését szintén akcentuálni kell. Ezzel egyidejűleg világossá vált számukra az is, hogy a tanároknál ugyancsak szükség van az érzelmi intelligenciára, saját jól-létük, és a tanítási-tanulási folyamatok eredményességének és hatásosságának növelése érdekében [2].

Ezen kompetenciaterület fejlesztésének szükségszerűségét alátámasztják olyan kutatási eredmények is, melyek alapján azok a tanulók, akik magas fokú érzelmi intelligenciával rendelkeznek, azok esetében sokkal kevesebb a destruktív, erőszakos osztálytermi magatartás, valamint az olyan rizikómagatartás (főleg serdülőkorban), amely például a drog kipróbálása, rendszeres fogyasztása. Azonban mélyebb, erősebb kötelékű társas kapcsolatok ápolására tesznek szert, mindemellett különbül tudják kezelni a stresszt, mint társaik, kiválóbb iskolai teljesítményt érnek el, mi több életvidámak, elégedettebbek az életükkel. Az alacsonyabb érzelmi intelligencia szinten lévő társaikhoz viszonyítva az ilyen tanulók megfelelő önértékeléssel rendelkeznek, és minimális óraszámot hiányoznak az iskolából [2].

Goleman írja, mindegyik érzelem megmutatkozásának meghatározott időpontja van a gyermek fejlődésében. Ha valaki ezekben az adott időszakban nem jut hozzá a megfelelő szintű kompetenciákhoz, azokat visszamenőleg csak nehézkesen, maximum prevenciós programokkal lehet rekompenzálni. Kiváltképpen a kamaszodó tanulóakra szükséges figyelni, mert a középiskolába jutás, az ottani lehetséges sikertelenségek és az ellentétes, szeszélyes érzelmek az önértékelés alábbhagyásához vezethetnek, és ezek visszavonhatatlan következményekkel járhatnak. A fejlesztés instruálja a tanulást, a szakmai elismeréseket, végső soron – amint az előbb már utaltam rá –, az egész életre hatással van [12]. A tanulók érzelmi fejlesztésének elsődleges korlátozója az, hogy nem vált gyakorlattá a tanulók érzelmi intelligenciájának céltudatos megismerése, megnevezése és programszintű fejlesztése (amelyre mind a mai napig nincs megfelelő hangsúly fektetve). Ebből kifolyólag a tanulás jó teljesítményének gyakran előforduló visszatartója a tanulók érzelmi kompetenciájának (mint az érzelmi koordinálás, ellenőrzés, a helyes, korrekt önértékelés, a felelősségérzés és további kompetenciák) hiánya. Az iskolai sikertelenségek önromboló cselekedetek sorát indíthatnak be, melyek egy életre kihatnak [4].

Csikszentmihályi Mihály [6] rávilágít arra, hogy a kognitív hatékonyságok nem következtethetők ki csak a kognitív tényezőkből. A tanulás elismerése, sikere azon múlik, hogy a tanuló tudja-e pszichés energiáit a feladathoz teljes egészében hozzáigazítani, valamint egy bizonyos értelmi művelet megfejtését, megoldását belső jutalomként tapasztalja-e meg, avagy sem. A „flow” élményt olyan kollektív állapotként határozza meg, amelyet egytől egyik mindenki

megtapasztalhat. Azonban személyes eltérések lehetnek abban, hogy milyen sűrűn és milyen erősséggel, mekkora erőfeszítések árán jut hozzá valaki.

Robert Fisher több olyan módszertani könyvet dolgoz ki, [9] [10] [11] amelyek az érzelmi intelligenciával segített tanulás fejlesztésére megoldásokat felkínál. Mások viselkedésmódjának, érzelmi viselkedésének, megmutatkozásainak viszonyulására, kezelésére megannyi lehetőséget ad (a segítségnyújtást, a szinergiát, a társalgást, a kollektív célok kidolgozását és valóra váltását, a mások előadására, érvelésére való odafigyelést, a társak megtanítását valamire, az összeszedett, higgadt és megmagyarázó, indokoló vitát, az együttműködést, a kisgyermek felügyeletét, a csapatmunkát).

Thomas Gordon [13] [14] is több könyvet írt arról, hogy konfliktus- és problémamegoldásban hogyan segítsék gyermekeiket, tanítványaikat a szülők és a pedagógusok. Írásaiból a következőket emelném ki:

Ír arról, mikor kell a háttérben lenni, hogy az önálló megoldás, döntés képességét gyakorolhassa a gyerek.

A beleélő képesség fejlesztésének, a mások iránti megértésnek a módjait taglalja.

Többek között új fogalmakat definiál, mint például az „értő figyelem”.

Rámutat tizenkét kommunikációs gátra, amelyek megnehezítik egymás megértését és az érzelmek és konfliktusok konkrét felismerését.

Meggyőződése szerint meg kell tudni határozni egy konfliktusban, hogy ténylegesen „kié a probléma”.

Elsődleges színtere az érzelmi nevelésnek a család. Sajnos a pedagógus megannyiszor szembesül a gyerekek iránt nemtörődöm, közömbös szülőkkel, ugyanakkor jelen vannak a családok szétesése, így ennek a megbízatásának nem tud eleget tenni. Vannak olyan gondviselők is, akik érzéketlen, elutasító nevelésben részesítik (például megszegyenítik, megverik) gyermeküket, vagy túl magas expektanciákat állítanak fel vele szemben, vagy ellenkező esetben, túl engedékeny elvárásokat. Legtöbbször félelmet, kétségbeesést, folyamatos stresszt, szorongást, ellentmondó érzéseket és agressziót idéznek elő [1]. Ezekben az ingerekben, bőséges világában nagymértékű átalakulásokon mennek keresztül maguk a gyerekek is. Figyelmük nehézkesen érhető el, ezzel szemben érdeklődési körük szélesedik. Az iskolában a tanulók önállóságát, a kreativitását, az egyéniségfejlesztését és a gyermek nagyobb szabadságát kell előtérbe helyezni [4].

A szülőkkel iniciált, kellő mértékű összeköttetés is alapvető feltétel, bár szülői és/vagy tanári apátia alkalmakkor nem hatékony. A tanulók határozott és akaratlagos érzelmi intelligenciájának fejlesztéséhez több kell. Például el kellene sajátítani a tanulókkal a különböző önismereti technikák felhasználását, alkalmazását, az érzelmek kontrollálását, mi több találékony alkalmazására (az önserkentésben és egymás pozitív tendenciájú serkentésében, érdekérvényesítésben, az optimista gondolkodás kiformalásában és egyebekben). A tanulók önkontrollja kezdetben egyelőre nem hibátlan, ebből adódóan intenzívebb külső kontrollra van szükség [4].

Az ismertetett leírásokból bebizonyosodott, hogy a tanulók gondozásában szignifikáns szerepet kellene adni az érzelmi és nem csak az értelmi érettség megszerzésének. Mindehhez olyan pedagógusi, szülői, tanulói stratégiák birtoklására szükséges szert tenni, amelyek megismerését később kamatoztatni tudják a diákok, s majd egyedül is helyt tudnak állni az élet adta nehézségekkel szemben.

#### **4. Érzelem észlelése, kifejezése**

Nélkülözhetetlen fontossággal bír az érzelmek felismerése és tudatosítása szempontjából a saját érzelmek észlelésének képessége. A tudatosítás kulcsfontosságú kritériuma az, hogy az egyén szabatosan felismerje, valamint ismerjen is rá saját érzelmeire. A fejlett érzelmi intelligenciával kvalifikálható személy rendszerint tisztában van azzal, hogy éppenséggel, milyen érzelmen megy keresztül. Tisztában lenni érzelmi állapotainknak nem csupán kizárólag az érzésvilágunkból kiinduló, elfogult állapotaink szavakkal való meghatározását, megjelölését jelöli, hanem mindemellett az ezekkel releváns indítatásokat, előidéző ok származtatásokat szintén tartalmazza. Számos aspektusból kifogásolható az, hogy hogyan válik világossá számunkra,

döbbenünk rá szubjektív élményállapotainkra. Aki tudatában van azzal, hogy mit érez, világosabban, egyértelműen látni fogja azt, hogy mit is akar. Az érzelmekben való tudatosság konstruálja az érzelmek szabályozásának és az eredményes szociális problémamegoldásnak fundamentumát. Az érzelmek tudatossága koherens az impulzuskontrollal, a perszeveranciával, az entuziazmussal, és az önmotivációval, ugyanakkor jelentőségteljes a szociális készségek, illetve az empátia perspektívájából is. Ezen kívül, az érzelmek tudatosításának kvalitása kritikus a gyermek, a serdülő én-fogalmának formálódásának tekintetében, hiszen némely érzelmi empíriák az ént sebezhetővé teszik az interperszonális élethelyzetekben [15].

A másik ember érzelmeinek megfelelő, pontos beazonosítása alapozza az empátia képességbázisát. Az empatikus embernek készsége van olvasni a másik ember érzelmeiben. Az empátia, egy olyan prompt érzelmi reakció, amelyet az obszerváló válaszul megtapasztal a másik ember érzelmi létére. Kiindulópontja az a minőség, hogy a másik ember aspektusából megéljük azt az érzelmet, amelyet ő éppen átél. Csak az, az ember tud tényleg osztozkodni a másik ember érzéseiben, aki a másik nézetéből képes szemlélni, megtapasztalni a másik érzését, így együtt tud vele örülni, illetve a nehezebb pillanatokban együtt tud vele érezni, át tudja élni a másik elesettségét. A gyerekek szempontjából a nézőpontátvitel egy kulcsfontosságú dolog a felnőttekkel és a kortársakkal a megfelelő, jó kapcsolat létrehozásához, amely az együttműködés alapköve. Tehát az érzelmek egzakt észlelése segíti elő a másokkal való együttműködés pozitív folyamatát, ugyanakkor segíti egy csoportba való beilleszkedést is, ráadásul a közös munkát gördülékenyebbé is teszi. Amikor a felelősségérzettel társul az empátia alkalmasint számba vehető az expeditív, altruista, emberséges segítségnyújtás. Azonban az empátia hiányának esetében a szociális kapcsolatokban megjelennek a kellemetlen szituációk, ami ugyanakkor magatartási problémával is társul [15].

Az érzelem kimutatásának kommunikációja igen sokoldalú, a verbális kommunikáció mellett nagymértékben hozzájárul a nonverbális kommunikáció is. Az ember testével számos módon üzenhet érzelmeit illetően, ám közülük a leginkább kézenfekvő, legkönnyebben észlelhető az arckifejezés, a mimika. Az érzelem-kimutatásnak is van két véglete: az egyik a mindenkitől érzelmileg való teljes elzárkózás, a másik pedig az illimitált, másoknak többnyire kellemetlenséget okozó „érzelmi ömlengés”. Nyilvánvalóan érzelemközlés során játszi könnyedséggel kitérhet az ember a helyes mértéktől, átbillenhet a ló másik oldalára. Annak a személynek, akinek az érzelmi intelligenciája megfelelően fejlett, felvállalja érzéseit, az érzést és a gondolatot megkülönbözteti, a dühből és a haragból képes építkezni, meri kifejezni érzéseit a megfelelő keretek között, következtetésképp nem a másik embert, szituációkat minősít. Ugyanakkor, az embereknek vannak mással megosztható, és másnak el nem mondható érzelmei is. Megosztás alatt a megosztott dologgal az ember kapcsolatba lép, az hat rá, így részesül a másik életében. Az érzelmileg intelligens ember együttérzést, toleranciát, akceptálást, megértést fejez ki, amikor a másik ember megosztja vele az érzéseit. Tiszteletben tartja a másik döntéseit, ugyanakkor nem fél az esetleges konfliktusoktól (ugyanis tudja, hogy ezek sikeres átbeszélése által kapcsolatuk fejlődik). Végül megjegyzendő az a tény is, hogy az ember annak a személynek képes leginkább akceptálni a véleményét, elgondolását, aki érzelmileg közel áll hozzá [3].

## 5. A mimika

Charles Darwin nevéhez köthető a mimika és a testtartás fontosságának felismerése, illetve kutatása, hiszen *Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése* [7] című könyvében fejtegeti, hogy az állatok mely kifejező mozgásai, melyik adaptív viselkedésformákra vezethetők vissza, ugyanis úgy véli, hogy ezek az érzelemkifejezések kulcsa. Vélekedése azt is jelentette, hogy az érzelmek öröklött tendenciák, hiszen már csecsemőknél is megmutatkoznak az érzelmi arckifejezések, amikor még tanulásról e téren nemigen beszélhetünk [17].

Paul Ekman szerint – aki ebben a kérdéskörben az egyik legnagyobb kutató –, hét érzelemfajtát mutat meg az emberi arc: öröm, félelem, szomorúság, harag, meglepettség, undor, érdeklődés. Az arcot három nagy részre osztotta fel Friesennel és Tomkinsszal, az első, az alsó, a száj környéki terület, a második, a középső terület a szemek ölelik fel, és a harmadik terület pedig a homlok és a szemöldök közti teret. Vizsgálatok eredményei alapján a teljes arckifejezés csupán az öröm, a harag és a meglepettség alkalmával informatív. Az undorról az alsó arc, a

szomorúságról a szemek a teljes arccal ekvivalens információt ad, ám a félelelről csak a szem, a szemtájék mozzanatai, mimikája ad megbízható konzekvenciát [8].

Ekman az érzelmek olvasására egy olyan rendszert hozott létre, amellyel a mimika rezzenéseit figyeli. Az arcon alig fél másodperc alatt átinaló emóciók szerint képesek vagyunk villámgyorsan intuitív ítéletet hozni. Az érzelmek megmutatkozásának attribútuma, hogy másodpercben mérhető az érzelmek megmutatkozása (pl. arcizmok elmozdulása, szívritmus fokozódása). A meglévő előidéző ok időtállósága emeli meg az érzelmek időtartalmát (pl. gyász), máskülönben az érzelmek az aktuális állapothoz, szituációhoz való orientációt támogatja [12].

Rávilágítottak arra is a kutatások, hogy az arckifejezésnek az érzelmek szubjektív megélésében notábilis funkciója van. Az arcon érzékeltetett érzelmek fokozza az érzelmek hatását, amíg deprimálása csökkenti megélését. Ez a hipotézis egybehangzik James és Lange érzelmelméletével is. Úgy vélik a kutatók, hogy a vokális és a testtartással releváns érzelmekifejezések is hatást gyakorolnak az érzelmek élményére, manipulálva azt. Hatfield munkatársaival 1994-ben rátapintottak arra, miszerint az érzelmek átvételének módját az érzelmek visszacsatolási hipotézise szerint foghatjuk fel. Mások érzelmekifejezését kevésbé észrevehető módon, csaknem automatikusan utánozzuk [16].

## 6. Kutatás jellemzői

Kutatásom céljaként tűztem ki azt, hogy olyan információkat gyűjtsék, amely révén pontos ismeretekhez juthatok a gyermekek érzelmi intelligenciájával kapcsolatban. Amint már a bevezetőmben említettem, valamint írásomban utaltam rá, célom volt megtudni, hogy mennyire kifinomult a gyerekek érzelmi érzékelése, ugyanakkor azt mennyire lehet érzékenyíteni. A gyakorlatban azt szeretném elérni, hogy felismerjék azt, hogy foglalkozni kell az érzelmi intelligenciával, ennek értelmében a pedagógiai munkában megjelenjen a gyermekek érzelmi érzékenyítése, személyiségfejlesztése. Olyan eredményekre számítok kutatómunkám során, amely reális képet ad a tanulók érzelmi érzékeléséről, amit érzékenyítésük fejlesztésére használhatok.

Általános iskola negyedikes osztályának tartottam négy érzékenyítő foglalkozást, amelyet 2019. 04. 16-án Esztergomban az OTDK előadásomon részletesen ismerttettem. Az első foglalkozás elején és az utolsó foglalkozás végén végeztem el vizsgálatomat, amelyet alább ismertetek. Tíz, érzelmeket érzékeltető képet használtam a kvalitatív kutatási módszerű fókuszcsoporthoz tartozó vizsgálataimon. A becslés során valamilyen érzelmeket kellett felismerni a bemutatott képeken, meghatározni, hogy kellemes-e vagy kellemetlen, valamint egy rövid történetet írni arról, hogy az adott érzelmek, mi idézhette elő. Így a tanulóknak lehetőségük volt együtt haladva, az érzelmek felismerésükről képet adni. Hipotéziseim a következők voltak: e kutatás alatt is fejleszhető az érzelmi intelligencia, valamint az érzelmek felismerése érzékenyíthető.

## 7. A kutatás folyamata, eredményei és kiértékelése

Az eredmények bemutatását a következőképpen szándékozom ismertetni: néhány kép kiemelésével felidézem milyen válaszokat írtak a tanulók. A felvázolom milyennek vélték a képen látható férfi érzelmét. Továbbá taglalom, hogy azt kellemesnek, vagy kellemetlennek állapították-e meg, valamint a hozzájuk írt történetekből kívánok idézni, elemezni.

Az első kép esetében, az érzelmek meghatározás tekintetében az arányok eltérnek a két mérés között, ugyanazokat a fogalmakat használták: a boldogot, az örömet, a vidámat, és a nevetést. A legszembeütőbb a boldog és az öröm meghatározás közötti változás, ugyanis ezek helyet cseréltek, a második mérésre a többség öröm érzelmeknek azonosította. Az úrlap második részében mindkét mérésben mindenki pozitívnak, kellemesnek jelölte be az érzést. Az érzelmek előidéző rövid történetek sokan a megnevetetést, viccel kapcsolatos történeteket írtak. Egyértelműen kijelenthető, hogy a tanulók számára nem volt nehéz meghatározni az érzelmek, gondosan



1. kép



használták az idetartozó fogalmakat, ám egy-egy tanuló a nevet és a nevetés szavakat írták, amelyek nem érzelmek. Történetek tekintetében, mindenki könnyedén, színesebbnél színesebb előidézést írt. Akik az első méréskor csak röviden, általánosan, egyszerűen írtak pl. „Valami jó dolog.”, azok a második méréskor már konkrétabb megfogalmazásokkal álltak elő pl. „Kapott egy szép tortát a születésnapjára.”

A tanulók számára az ötödik képhez hozzá tartozó érzelmek felismerésének feladata volt a tíz kép közül talán a legnehezebb az első és a második mérés alkalmával is. A meglepődés, a gondolkodó, az unalmas, a furcsálló, és a komoly megnevezések vannak jelen a mérésekben, azonban változó arányokban. Ám a második mérésre megjelent a „nemtetszés” elég jelentős arányban. A látott érzelmek kellemességét, illetve kellemetlenségét illetően szintén fejüket törték, az első mérés alkalmával az osztály egyik fele kellemesnek, a másik fele pedig kellemetlennek ítélte meg. A második mérés alkalmával pedig négyen vélték pozitívnak, kellemesnek, heten pedig pozitívnak és negatívnak is, a többiek pedig negatívnak. Néhány történet pedig a következőképpen alakult: „Tökletes volt húsvétkor.” → „Nyáron begyűjtött a szomszéd.,” „Ő lett az iskola legjobb tanulója.” → „Hiányzik neki a sok gyermekkori élmény.”. Egy tanuló pedig mindkét alkalommal a „Suttogtak előtte.” történetet írta, amely valószínűleg az ő konfliktushelyzeteire, érzéseire emlékeztetheti.

A negyedik képnél, a második mérés alkalmával az érzelmek differens megjelölések száma meglehetősen redukálódott, megközelítőleg a felére csökkent. Mindemellett a szomorú, a bánatos, a meghatódás és a vágyakozó megjelölések mindkét alkalommal előkerültek. Megjegyzendő továbbá az is, hogy első méréskor ötven voltak azok, akik pozitív, kellemes érzésnek ítélték meg az érzelmeket, azonban a második méréskor csupán ketten jelöltek pozitívot, mindenki más negatívot írt. A pozitív megjelölés alátámasztásként a történetek, amelyeket írtak, egészen megállják a helyüket. Az egyik tanuló a következőket írta: „Meghatódott, valaki szépet mondott neki.”, majd a második méréskor már negatívnak jelölte, s a következő történetet írta: „Szomorú, mert valaki megbántotta.” A többi társa, akik szintén elsőnek pozitívnak jelölték, hasonló történetet írtak, és hasonlóan formálódtak át szemléleteik a második mérésre. Ezzel szemben két tanuló volt, akik az első és a második méréskor is pozitívot jelöltek, ugyanakkor a történeteik is lényegében megegyeztek egymással. Az egyikük mindkét alkalommal a meghatódást írta az összeházasodással kapcsolatban. A másikjuk pedig a vágyakozó melléknevet használta, szintén mindkét alkalommal a „Valamire vágyik.” gondolatokkal.

A legszembetűnőbb változást az érzelmek meghatározásának terén a két mérés között e, nyolcadik képnél van. Az első mérés alkalmával mondhatni ahányan voltak, annyi félét írtak a gyerekek. Ezzel szemben a második mérésre mindössze négy jelölést hagyott meg az osztály és még kettővel (nemtetszés, kiakadt) toldották meg a meghatározásokat. Hárman vélekedtek úgy, hogy ez az érzés kellemes, egy tanuló gondolta azt, hogy ez pozitív és negatív is, az osztály többi tagja pedig negatívnak észlelte az érzelmeket az első méréskor. Később senki sem ítélte pozitívnak, három tanuló gondolta pozitívnak és negatívnak is, a többiek pedig negatívnak jelölték. A látott érzelmek tényének letisztulása által az írt történetek is egyre



5. kép



2. kép



8. kép



helytállóbbak lettek a második mérésre: „Kérdő, mert nem ért valamit.” → „Undor, mert hányt.”. A történetekben vélhetően a tanulók azokat történéseket írták le, amelyek önmagukban is undort váltanak ki. Így megjelentek olyan írások: „Nem jó a szag.”, „Büdit érez.”, „Hagymát kell ennie.”, „Sóskát kapott ebédre.”, „Látott egy gilisztát.”, „Hányt az utcán egy ember.”. A negyedik és a nyolcadik képet emelhetjük ki, ahol a tanulók érzélem-felismeréseik a leglátványosabban érzékenyültek.

A mérések eredményeiből leolvasható, ugyanakkor érzékelhető az, hogy a tanulók érzelmi érzékenyítése a négy foglalkozás során sikeres volt. Az első mérés alkalmával két tanuló a tíz képben egy összefüggő képsort látott, így egy történetet írt, sorban, minden képről egy-egy mondattal. Majd a második mérésnél pedig a két tanuló mellett még egy harmadik tanuló is összefüggő történetet írt. Fókuszcsoportos kutatásom során az empirikus megismeréseim közül megjegyzendőnek tartom közölni, hogy a mérések folyamán a kellemes, pozitív érzelmet nemcsak könnyebben, hanem gyorsabban is ismerték fel a tanulók. Míg a kellemetlen, valamint a semleges érzelmeknél pedig sokáig gondolkodtak, töprengtek. Továbbá érzelmi érzékenyülésüknek is köszönhetően a második mérés kevesebb időt vett igénybe, mint az első mérés alkalmával, pedig ekkor is nehézséget okoztak a negatív és a semleges érzelmek felismerése, történetek kigondolása. Valamint a szabad kommunikációban a foglalkozások alkalmával a tanulók kifejezték érzéseiket, attitűdjeiket, véleményüket, meggyőződéseiket az érzelmek tárgyának vonatkozásában.

Kutatási munkámból jól látható az, hogy a gyermekek érzelmi intelligenciája fejleszthető, még ilyen kisszámú foglalkozásokat követő mérési eredményekben is jól látható módon megjelenik. Valamint előzetes hipotéziseimre, kérdéseimre választ adott, amelyek beigazolódtak. Fejleszthető az érzelmi intelligencia, valamint érzékenyítő foglalkozások hatására az érzelmek felismerése finomul. A gyerekek érdeklődtek a téma iránt, érzékelhető volt, hogy ezzel eddig tudatosan nem is foglalkoztak, így még inkább motiváltak voltak a jobb megértés és felismerés után. A játékos feladatokkal pedig egészen könnyen érthetővé, megfoghatóvá vált számukra a felismerés gyakorlata, miközben a „tanulás” fogalma fel sem merült bennük. Mint már többször elmondtam, jól lehet a tanulóknak gyarapítani az érzelmi érzékelés adta korrekt felismeréseket. A gyerekek a kellemetlen és a semleges érzelmek esetében még a második mérési alkalomkor sem bizonyultak egészen kifinomult percepció birtokában állóknak. Egyértelműen kijelenthető, hogy ezek az érzelmek számukra nehezen ismerhetők fel pontosan, mindemellett maga az érzélem bemutatásának módja is megnehezíti a feladatot. Feltételezem, ha például képsorozatok, videók, hanganyagok által kifejezett érzelmeket gyorsabban, pontosabban, könnyebben ismertek volna fel. Szándékomban állt megismerni azt is, hogy mennyire van szükség arra, hogy még inkább a középpontba emeljük az érzelmeket. Erre csupán részleges választ kaptam, mivel ezt csak hosszabb, szélesebb körű kutatás teszi lehetővé, hiszen akkor ismerhetjük meg ténylegesen, amikor – jelen esetben – a gyerekek már felnőttek. Szakirodalmi bemutatásom által alátámaszthatom, szükség van rá, hiszen kimutatták, hangoztatják, hogy a fejlett érzelmi intelligenciával rendelkezők az életben sikeresebbek. Az előbb említett két további kutatási módon is továbbvihető lenne a témakör, hiszen pedagógusként, szülőként az ember a legjobbat akarja a gyerekeknek, hogy elérhessék céljaikat, megtalálják helyüket az életben, boldogok legyenek, és ennek az elengedhetetlen kulcsfontosságú eszköze a fejlett érzelmi intelligencia.

## 8. Záró gondolatok

Kutatásom jól alátámasztja, hogy az érzélem-felismerést lehet fejleszteni, jól kidolgozott pedagógiai módszerrel pedig különösen is lehetőségünk lenne erre. Így kiegyensúlyozott és helyes önismerettel, pozitív fejlődési potenciállal haladhatnak tovább. Az iskolában megannyi gond, nehézség, frusztráció éri mind a gyereket, a pedagógust, és a szülőt is. Az agresszió, a megfélemlítés, a szorongás, a teljesítményromlás, a feszültség, a túlterheltség mind olyan tartalmak, amelyek negatív hatással jelen vannak az iskolai hétköznapiakban. Nemcsak a fejlett érzelmi intelligenciára, a személyiségfejlesztésre van szükség, hanem mint ahogy más területeken, úgy az oktatásban is új szemlélet kialakítása szükséges, új pedagógiai módszerekre, eszközök kidolgozására, más nemzeteknél (pl. Finnországban) is jól bevált módszerek alkalmazására van szükség, hogy az iskola a fiatalok számára ideális képzést nyújtson, ezzel felkészítve őket az

iskola utáni életre. Meglátásom szerint, amennyiben a lexikális tudásra való kiélezettséget átfordítanánk a személyiségfejlesztésre nemcsak kiegyensúlyozottabb iskolai környezet alakulna ki, hanem az iskolai eredmények javulása mellett, konstruktív életvezető, érzelmileg intelligens fiatalokat nevelnénk.

## Irodalomjegyzék

- [1] Bagdy Emőke (1977, szerk.): Családi szocializáció és személyiségzavarok. Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest.
- [2] Baracsi Ágnes (2013): Pedagógusok érzelmi intelligenciája. (In: Vzdělávání, výskum a metodológia) International Research Institute, Komárom.
- [3] Bóta Tibor (2015): EQ tájéki barangolás. Koinónia XXII. évf. 5. sz. (OSZK Elektronikus Periodika Archívum), Budapest.
- [4] Bredács Alice (2009): Az érzelmi intelligencia és fejlesztése az iskolában – különös tekintettel a tehetséggondozásra. Iskolakultúra 2009/5-6
- [5] Ciarrochi, Joseph – Forgas, Joseph P. – Mayer, John D. (2003): Érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest.
- [6] Csíkszentmihályi Mihály (1990): Motiváció és kreativitás. Út a megismerés strukturális, illetve energetikai megközelítéseinek szintézise felé. MTA Pszichológiai Intézete 1990/1, Budapest.
- [7] Darwin, Charles (1963): Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
- [8] Ekman, Paul (2011): Leleplezett érzelmek. Kelly Kiadó, Budapest.
- [9] Fischer, Robert (1999): Hogyan tanítsuk gyermekeinket gondolkodni? Calibra–Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- [10] Fisher, Robert (2000a): Hogyan tanítsuk gyermekeinket gondolkodni játékokkal? Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- [11] Fisher, Robert (2000b): Hogyan tanítsuk gyermekeinket tanulni? 2. kiadás. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- [12] Goleman, Daniel (1995): Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest.
- [13] Gordon, Thomas (1991a): P.E.T. A szülői hatékonyság fejlesztése. Gondolat, Budapest.
- [14] Gordon, Thomas (1991b): T.E.T. A tanári hatékonyság fejlesztése. Gondolat, Budapest.
- [15] Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeannette – Feldman Barrett, Lisa (2008): Handbook of Emotions. (Third Edition) The Guilford Press, New York.
- [16] Oláh Attila – Bugán Antal (2001): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- [17] Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk mérésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest.
- [18] Stifter Viktória (2015): A szervezeti kiválóság alkotóelemei: Észak-Dunántúli vállalatok érzelmi intelligenciájának és tudás átadásának vizsgálata. Doktori disszertáció, Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr.