

Razvoj emocionalne inteligencije učenika u odgojno-obrazovnom procesu

Jurić, Magdalena

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:896942>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-08-09**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Studij mađarskog jezika i književnosti i pedagogije

Magdalena Jurić

**Razvoj emocionalne inteligencije učenika u odgojno-obrazovnom
procesu**

(Završni rad)

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Renata Jukić

Sumentorica: dr. sc. Sara Kakuk, poslijedoktorandica

Osijek, 2020.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za pedagogiju

Studij mađarskog jezika i književnosti i pedagogije

Magdalena Jurić

**Razvoj emocionalne inteligencije učenika u odgojno-obrazovnom
procesu**

(Završni rad)

Društvene znanosti, Pedagogija, Didaktika

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Renata Jukić

Sumentorica: dr. sc. Sara Kakuk, poslijedoktorandica

Osijek, 2020.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, datum 20.07.2020.

Magdalena Jurić, 0122226340

ime i prezime studenta, JMBAG

Sažetak

Emocionalna inteligencija pojam je koji sve više zaokuplja pažnju javnosti. Povijest razvoja emocionalne inteligencije nije duga jer su emocije često bile isključene iz znanstvenih istraživanja zbog nemogućnosti objektivnog mjerenja i proučavanja istih, no bez obzira to, one su dio svakodnevnog života čovjeka i nemoguće je živjeti bez emocija. Upravo su emocije polazišna točka za pojam emocionalne inteligencije koji uključuje prepoznavanje i upravljanje vlastitim emocijama, razumijevanje tuđih emocija i mogućnost suosjećanja s drugima. Poznate su mnoge prednosti koje emocionalna inteligencija ima na razvoj jedinke poput razvijanja samopouzdanja, samoprihvaćenosti, suosjećanja, samopoštivanja itd. Emocionalna inteligencija pospješuje čovjekov život u svim sferama, ali ovaj rad zadržat će se samo na proučavanju utjecaja koji razvoj emocionalne inteligencije ima na učenike i na odgojno obrazovni proces u cijelosti. U novije se vrijeme sve više istraživanja bavi utjecajem emocionalne inteligencije na proces odgoja i obrazovanja. Mnogi autori primijetili su pozitivne utjecaje koje razvoj emocionalne inteligencije ima na prosocijalno ponašanje učenika, ugodno razredno okruženje, sprječavanje agresivnog ponašanja i nasilja među učenicima te razvoj empatije. Danas su mnogi programi za razvoj emocionalne i socijalne kompetencije dio svakodnevice u odgojno obrazovnom procesu. Veliku ulogu u razvoju emocionalne inteligencije imaju učitelji i roditelji koji svojim primjerom pokazuju djeci i mladima kako nenasilno rješavati sukobe, kako se suočiti sa svojim i tuđim emocijama i kako biti empatični. Emocionalna inteligencija značajna je, ne samo u odgojno obrazovnom procesu, već i za cjelokupni život učenika. Zbog važnosti emocionalne inteligencije i svih njezinih prednosti, daljnje razvijanje iste nužno je za napredak i poboljšanje odgojno obrazovnog sustava.

Ključne riječi: *emocije, emocionalna inteligencija, empatija, učenik, odgojno obrazovni proces.*

Sadržaj:

I. Uvod.....	6
II. Emocije.....	7
III. Emocionalna inteligencija.....	9
IV. Emocionalna inteligencija u procesu odgoja i obrazovanja.....	11
IV.1. Utjecaj emocionalne inteligencije na akademski uspjeh.....	12
IV.2. Utjecaj emocionalne inteligencije na razredno ozračje.....	14
IV.3. Utjecaj emocionalne inteligencije na agresivno ponašanje učenika.....	15
IV.4. Utjecaj emocionalne inteligencije na prosocijalno ponašanje učenika.....	16
VI. Poticanje emocionalne inteligencije kod učenika.....	21
VI.1. Uloga pedagoga u poticanju emocionalne inteligencije kod učenika.....	22
VI. Zaključak.....	24

I. Uvod

Dvadeset i prvo stoljeće obilježile su nagle promjene i brz razvoj svijeta. Razvoj tehnologije, društvenih mreža, globalizacija, urbanizacija i sve veći napredak u informatičkoj industriji samo su neke od promjena s kojima se moderni čovjek svaki dan susreće. Svakodnevne promjene i užurbani život ostavljaju posljedice i na čovjeka koji u tom svijetu poprima jednu sasvim novu ulogu. Čovjek mora naučiti funkcionirati u svijetu koji se konstantno mijenja i u kojem nikad ne može znati što mu sutra donosi. Zbog sve većeg napretka tehnologije i znanosti društvo čovjeka promatra samo kroz njegov kognitivni aspekt. U poslovnom svijetu i odgojno obrazovnom sustavu fokus je stavljen na rezultate koje čovjek postiže, umjesto na proces kojim dolazi do rezultata. Važno je kako čovjek uči, misli i razmišlja, ali rijetko se govori o onome što čovjek osjeća. Američki sociolog Parsons, rekao je kako su „škole društvo u malom“ i da škole predstavljaju „most između obitelji i društva“. (Parsons, 1988). Škole pripremaju učenike za život u društvu i za uloge koje će kao sudionici toga društva morati prihvatiti, pa stoga ni ne čudi da društvene promjene nisu zaobišle ni odgojno obrazovni proces. Iako se u odgojno obrazovnom sustavu može primijetiti sve veći napredak koji se očituje u prelasku na „moderni“ oblik odgoja u kojem učenik postaje subjekt odgojno obrazovnog procesa, u emancipacijskom pristupu odgoju i u sve većoj primjeni otvorenih i humanističkih kurikuluma i dalje su neke stvari ostale zanemarene. Čak i u odgojno obrazovnom sustavu može se primijetiti da se sve više pažnje usmjerava razvijanju kognitivnih sposobnosti učenika, dok se afektivnom razvoju skoro pa i ne pridaje pažnje. Iako je čovjek po svojoj definiciji i emocionalno biće, nije rijetko da se u odgojno obrazovnom procesu o emocijama uopće i ne govori te ih se ponekad i zanemaruje. Emocije su doživljene kao ometajući faktor u procesu odgoja i obrazovanja. Logika, logičko rasuđivanje, kognitivna spoznaja i procesi učenja i pamćenja nalaze se u središtu, dok emocije ostaju na marginama odgojno obrazovnog procesa. Kroz sadržajnu analizu i pregled dosadašnje literature ovaj rad bavit će se emocionalnom inteligencijom i važnosti iste na odgojno obrazovni proces. Cilj ovog rada je pobliže objasniti pojam emocionalne inteligencije i prikazati u kojim sve sferama emocionalna inteligencija može pospješiti život i rad učenika, ali i cjelokupnog odgojno obrazovnog procesa. Priprema učenika za život, jedna je od najvećih zadaća svake škole, te bi stoga škole trebale uključiti emocije i emocionalnu inteligenciju u svakodnevni život i rad škole.

II. Emocije

Za razumijevanje pojma emocionalne inteligencije, nužno je odgovoriti na pitanje što su to emocije. Cijeli čovjekov život popraćen je emocijama i one su svakodnevni dio života. Nemoguće je „isključiti“ emocije. Svaki dan čovjek osjeti čitav niz emocija koje su uvjetovane nekim događajem ili situacijom u kojoj se čovjek nalazi. Bez emocija čovjekov bi život bio jednoličan i prazan te bi izgubio smisao. Klajić i sur. (2013), definiraju emocije kao složena stanja izazvana nekim događajem ili situacijom koja se očituju u izražaju, subjektivnom doživljaju i promjeni ponašanja. Salovey i Sluyter (1999) definiraju emociju kao kratkoročno osjetno stanje koje uključuje sreću, strah ili bijes, a u kojima su smještene razne količine osjeta na relaciji ugodno-neugodno i uzbuđenost-smirenost. „Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno.“ (Oatley i Jenkins, 2003). Music (2005), smatra da osjećaj ili emocija izražava nečije unutarnje stanje, odnosno nečije privatno iskustvo. Bratko (2013), smatra kako postoje dvije podjele emocija. Prva podjela je na osnovne i složene emocije, dok se prema drugoj emocije dijele na pozitivne i negativne. U osnovne emocije spadaju one emocije koje su prisutne već u početku čovjekova razvoja, a tu spadaju radost, tuga, strah, srdžba, iznenađenje i gađenje. Složene emocije, izvedene od dvaju ili više emocija, su ljubav, ljubomora, zavist, ponos, sreća... Prema drugoj podjeli pozitivne emocije bile bi npr. ljubav i ponos, a negativne zavist i tuga. Svaki događaj uvjetuje oslobađanje određene emocije u čovjeka, a čovjek se trudi svojim ponašanjem izbjeći negativne, a potaknuti pozitivne emocije. Emocije ispunjavaju čovjekov život te ih je nemoguće sve nabrojati, a često čovjek ni sam ne zna opisati ono što osjeća. „Postoje stotine emocija, kao i njihovih mješavina, varijacija, mutacija i nijansi.“ (Goleman, 1995). Klajić i sur. (2013), emocije također dijele i prema njihovu intenzitetu i dužini trajanja. Afekti su emocije jakog intenziteta, ali kratkog trajanja, dok su raspoloženja emocije koje traju duže i slabijeg su intenziteta. Emocije su prisutne već od vrlo rane dobi te imaju značajan utjecaj na čovjekov život, na njegova ponašanja, odabire i kvalitetu života. Značajnost emocija nije uvijek bila prepoznata u procesu odgoja i obrazovanja, ali u današnje vrijeme mnoga istraživanja svjedoče o tome da emocije u velikoj mjeri utječu na procese učenja i podučavanja. „Do unazad nekoliko godina, istraživanja iz područja edukacijske psihologije posvećivala su vrlo malo pažnje emocijama koje učenici i studenti doživljavaju u školskim i akademskim okruženjima.“ (Burić, 2008). Meyer i Turner (2006), navode da su emocije, motivacija i kognicija vrlo usko povezane te da emocije snažno utječu na proces učenja i na motivaciju učenika.

Navedeni autori smatraju da će učenici biti motiviraniji za rad i da će se više angažirati prilikom učenja budu li u procesu odgoja i obrazovanja prevladavale pozitivne emocije. Perkun (2006), uvodi pojam akademske emocije za one emocije što ih učenici doživljavaju u procesu odgoja i obrazovanja, a koje su usko povezane s procesom učenja, podučavanja i postignuća učenika. Akademske emocije autor dijeli na emocije vezane uz aktivnosti i emocije vezane uz ishod neke aktivnosti. Emocije vezane uz aktivnosti su one emocije koje učenik doživljava prilikom učenja ili tijekom nastavnog procesa i poučavanja, a emocije koje su vezane uz ishod su one emocije koje učenik doživljava prilikom polaganja ispita. Snažne emocije, poput ispitne anksioznosti ili jake vjere u sebe, mogu učenika dodatno motivirati ili ga obeshrabriti prilikom učenja i pisanja ispita. Budući da su emocije neizostavan dio čovjekova života potrebno je osvijestiti njihovu ulogu i važnost u procesu odgoja i obrazovanja.

III. Emocionalna inteligencija

Pojam emocionalne inteligencije dugo nije bio prisutan u znanstvenoj literaturi, a tijekom zadnjih dvadesetak godina povećao se interes znanstvenika za proučavanje ovog pojma. Jedan od začetnika u proučavanju ovog pojma je psiholog Daniel Goleman. Njegova je knjiga „Emocionalna inteligencija - zašto može biti važnije od IQ-a?“, donijela nove spoznaje o tome koliko emocije mogu utjecati na čovjekov život. Spomenuti autor emocionalnu inteligenciju definira kao sposobnost prepoznavanja svojih i tuđih osjećaja, mogućnost ovladavanja i korištenja vlastitih emocija za donošenje pozitivnih odluka u životu, te sposobnost suosjećanja i empatije. Prije Golemanove knjige emocionalna inteligencija se izučavala, ali ne u tolikoj mjeri kao što je to slučaj danas. Najveći problem mnogih znanstvenika bio je taj što emocionalna inteligencija izmiče mogućnosti objektivnog mjerenja i proučavanja. Pojam emocionalne inteligencije u prošlosti se zamjenjivao pojmovima poput sposobnosti i karakteristike, a mnogi su autori poistovjećivali emocionalnu inteligenciju s društvenom ili motivacijskom inteligencijom. Gardnerova teorija o postojanju višestrukih inteligencija uključuje i osobnu inteligenciju pod koju spadaju interpersonalna i intrapersonalna inteligencija. Osobna inteligencija najviše je slična pojmu emocionalne inteligencije iako se ta dva pojma ne podudaraju u potpunosti. Salovey i Sluyter (1999) navode da emocionalna inteligencija podrazumijeva percepciju, izražavanje i ocjenu emocija, mogućnost razumijevanja i kategoriziranja emocija, korištenje emocionalnog znanja, refleksivnu regulaciju emocije, te smatraju da emocije utječu i na procese mišljenja. Još od doba prosvjetiteljstva od čovjeka se očekuje da bude objektivan, suzdržan, racionalan i logičan. Emocije su često zapostavljene na poslu, u školama i u obiteljima, a pozitivisti smatraju da emocije treba izostaviti iz znanosti. Od čovjeka se očekuje da zanemari svoja emocionalna stanja i da emocije podredi razumu. Takav način življenja u čovjeka može izazvati i izaziva nesklad jer su emocije prisutne u svakom trenutku čovjekova života. U svijetu koji je opčinjen kognitivnim sposobnostima, pamćenju što većeg broja podataka, što boljim i većim rezultatima na testovima inteligencije i što boljem akademskom postignuću, Daniel Goleman navodi emocionalnu inteligenciju kao nov način da se bude pametan. Azzopardi (1998) smatra da se emocionalna inteligencija očituje u mogućnosti samokontrole i mogućnosti „čitanja“ svojih i tuđih osjećaja, a navedeni autor također nudi i test od 37 pitanja koji omogućuju provjeru razine emocionalne inteligencije. Emocionalna inteligencija omogućuje čovjeku da se bolje snalazi u društvu punom promjena i pomaže mu u sklapanju i održavanju veza i prijateljstava. Hercigonja (2018), s obzirom na stupanj razvijenosti emocionalne inteligencije u osobe, smatra da postoje visoko i nisko

razvijena emocionalna inteligencija. Ljude s nisko razvijenom emocionalnom inteligencijom karakterizira nemotiviranost, slaba fizička aktivnost, loše snalaženje u međuljudskim odnosima, loše podnošenje stresnih situacija i povučenost u sebe. S druge strane ljudi koje karakterizira visoka razina emocionalne inteligencije otvoreni su, motivirani, dobro se nose sa stresnim situacijama i u mogućnosti su uspostavljati i održavati stabilne odnose s prijateljima i partnerima. Mc Phill (2004), navodi kako se emocionalna inteligencija razvija tijekom godina ta navodi četiri stadija razvoja emocionalne inteligencije. Prvi stadij uključuje razvijenu svijet o emocijama, drugi stadij primjenu emocija dok treći stadij uključuje razvijenu emocionalnu empatiju. Četvrti i ujedno završni stadij uključuje emocionalnost što podrazumijeva emocionalnu samosvijest u procesu donošenja odluka (Mc Phill, 2004, prema Curran 2007). Pojam emocionalne inteligencije teško je obuhvatiti jednom definicijom, a tijekom istraživanja i proučavanja emocionalne inteligencije znanstvenici iznova dolaze do novih spoznaja o tom pojmu i proširuju ga. Simmons i Simmons Jr. (2000), emocionalnu su inteligenciju promatrali kroz trinaest razina koje kod čovjeka mogu biti visoko ili nisko razvijene. U tih trinaest razina ubrajaju se razina emocionalne energije, emocionalnog stresa, optimizma, samopoštovanja, predanosti poslu, pozornosti prema pojedinostima, želje za promjenom, hrabrosti, samostalnosti, samosvijesti, tolerantnosti, obzira prema drugima i društvenosti. Zbog svih navedenih prednosti emocionalne inteligencije vidljivo je da je nužno da svaki čovjek posjeduje znanja o emocionalnoj inteligenciji i da se emocijama posveti puno više pažnje u procesu odgoja i obrazovanja. Mnogi kritičari emocionalne inteligencije ističu da se emocionalna inteligencija ne može, u pravom smislu te riječi, nazivati inteligencijom jer testovi za mjerenje emocionalne inteligencije nisu objektivni i egzaktni kao što je to slučaj kod drugih vrsta inteligencija. Također, pri istraživanju emocionalne inteligencije, znanstvenici se više koriste kvalitativnim istraživanjima koja za svoj rezultat imaju kvalitativne, a ne kvantitativne podatke. Pojam emocionalne inteligencije u znanstvenoj je zajednici novitet i kao takav zahtijeva još dorade i korekcija.

IV. Emocionalna inteligencija u procesu odgoja i obrazovanja

Zadatak škola kao odgojno obrazovnih ustanova svakako je poticati cjelokupni razvoj učenika. Učenici bi u školama trebali biti u mogućnosti razviti sve aspekte svoje ličnosti. Još u osamnaestom stoljeću, švicarski pedagog J.H. Pestalozzi govori o sjedinjenju glave, ruke i srca, odnosno o tome da se podjednako mora razvijati kognitivni, psihomotorički i afektivni aspekt ličnosti. Danas se također mnogi pedagozi vraćaju njegovoj teoriji, pa tako Bognar i Matijević (2005), smatraju kako se u današnjoj nastavi previše pažnje posvećuje kognitivnom aspektu, dok psihomotorički i afektivni aspekt ostaju zanemareni. Od učenika se očekuje da zapamte podatke i da reproduciraju naučeno, a o emocijama se vrlo rijetko govori. „Škole mogu bolje pripremiti djecu za život, ako se nastavni plan ne bavi samo prenošenjem znanja već predviđa i uvježbavanje temeljne socijalne i emocionalne kompetencije.“ (Goleman i Lantieri, 2012). Značaj koji emocije mogu imati na proces odgoja i obrazovanja nije uvijek bio prepoznat, a puno pažnje posvetilo se intelektualnom odgoju, obrazovnom aspektu nastave i učenju. A. Vukasović (1976), posvećuje cijelu knjigu intelektualnom odgoju, ali navodi kako učenje pospješuju ugodna čuvstva i pozitivna atmosfera te pozitivan odnos prema građivu. Emocije su doživljene s aspekta obrazovanja, kao jedan od faktora koji mogu poboljšati učenje, ali se njima nije posvećivala posebna pažnja. S vremenom emocije i emocionalni razvoj polako počinju zauzimati sve veće mjesto u literaturi koja se bavi procesom odgoja i obrazovanja. „Osnovna je karakteristika čuvstvenog razvoja školske djece sve uspješnije kontroliranje izražavanja vlastitih emocija.“ (Furlan, 1985). Sve veća fokusiranost na ocjene i rezultate na ispitima u učenicima izaziva osjećaje stresa i straha. Učenici često budu preopterećeni raznim ispitima i obvezama, a moraju se nositi i sa životnim problemima i situacijama izvan škole i nerijetko mogu imati veliki strah od neuspjeha u školi te im svakodnevni odlazak u školu može stvarati stres. Neki se učenici s takvim stresom nose bolje, a neki lošije. Buljubašić-Kuzmanović i Gazibara (2015) smatraju da se dosada nisu uspjela realizirati nastojanja da se ostvari cjeloviti razvoj učenika, a pogotovo njegov afektivni razvoj. „Dobro učenje ne izbjegava emocije, već ih priželjkuje“ (Buljubašić-Kuzmanović, Gazibara, 2015). Dryden i Vos (2001), smatraju da bez razvoja afektivnog područja, ni kognitivno područje ne može biti razvijeno do kraja. Glasser (2004), smatra da promjena mora ići iz kurikuluma koji će poticati učenike da budu samostalni, a učiteljeva uloga će biti više kao uloga mentora ili savjetnika. Chabot i Chabot (2009) smatraju da je afektivni razvoj jako važan jer su svi sudionici odgojno obrazovnog procesa pod utjecajem emocija, a emocije imaju veliki značaj u procesu odgoja i obrazovanja jer mogu pospješiti ili pogoršati učenikove sposobnosti. Mortari (2015), smatra da afektivnim razvojem pospješujemo učenikovu sposobnost prepoznavanja i kontroliranja svojih emocija, a to omogućava

učeniku bolje snalaženje u društvu i više mogućnosti za pomaganje drugim učenicima. Emocionalna inteligencija može značajno pospješiti njihovu sposobnost da znaju reagirati u stresnim situacijama i da se znaju opustiti. Mnogi autori prepoznali su važnost emocija u suzbijanju stresa i straha od škole kod učenika. „Uspješnost učenika obuhvaća i sposobnost prilagodbe pravilima života u razredu te prihvaćenosti među drugom djecom.“ (Lapat i sur. 2012). Škola je također mjesto koje ne treba djecu pripremati samo za funkcioniranje unutar razredne zajednice već i za svakodnevni život. Jako je važno da učenici ostvare puni razvoj svoje ličnosti, a emocionalna inteligencija omogućava im pravilan i dobar afektivni razvoj. Goleman (1995), navodi koje sve osobine i kvalitete se mogu razviti u učenika ako se razvija emocionalna inteligencija, a to su samosvijest, samootkrivanje, samopouzdanje, samostalno donošenje odluka, samoprihvatanje i samopoštivanje. Sve navedene osobine korisne su za učenike ne samo u odgojno obrazovnom procesu već i u svakodnevici. „Prošla su vremena kada se smatralo da emocije ometaju nastavu.“ (Suzić, 2008). Lantieri i Goleman (2012), navode da se razvijanjem emocionalne inteligencije umanjuje sklonost depresiji, povećava kreativnost, produktivnost i ekološka osviještenost. Emocionalna inteligencija polako počinje zauzimati svoje mjesto u odgojno obrazovnom procesu i njezin razvoj pospješuje mnoge aspekte odgojno obrazovnog procesa.

IV.1. Utjecaj emocionalne inteligencije na akademski uspjeh

Emocionalna inteligencija pomaže čovjeku da se uspješno nosi sa stresom, poteškoćama i problemima koji mu se nađu na putu. Učenici u procesu učenja najčešće nailaze na probleme i poteškoće s nastavnim sadržajima ili osjećaju veliki stres prilikom provjeravanja znanja. Razvijena emocionalna inteligencija omogućila bi učenicima bolje ophođenje u stresnim situacijama poput provjere znanja te im olakšala proces učenja. „Pretpostavlja se da emocionalna inteligencija pomaže u procesu razmišljanja i upravljanja emocijama u visoko stresnim situacijama poput polaganja standardiziranih testova.“ (Brackett i sur. 2011). U današnje doba sve je veći naglasak stavljen na akademski uspjeh i od učenika se očekuju što bolji rezultati na ispitima. Hercigonja (2018), navodi kako će onaj učenik koji posjeduje visoku razinu emocionalne inteligencije biti u povoljnije položaju u odnosu na učenika koji posjeduje nisku razinu iste. Učenik s razvijenom visokom razinom emocionalne inteligencije bit će u mogućnosti sam sebe motivirati za učenje te će se lakše snalaziti u stresnim situacijama i bit će sposobniji u rješavanju problema i poteškoća

koje se mogu javiti prilikom učenja. „Jako je teško sposobno upravljati vlastitim emocijama kako bi se osigurao što produktivniji rad pogotovo kod osoba koje imaju nisku razinu emocionalne inteligencije, kojima svaka pogrešna nastavnikova intervencija može izazvati frustraciju zbog koje se povlače u sebe ili se odaju agresivno subverzivnom, prkosnom ponašanju.“ (Hercigonja, 2018). Goleman (1995), emocionalnu inteligenciju povezuje sa sposobnošću odgode zadovoljstva i ustrajnosti te smatra da razvijena emocionalna inteligencija omogućava učenicima da budu ustrajniji i više motivirani za ostvarivanje dugoročnih ciljeva. Već spomenuti autor također smatra kako se IQ-u može prepisati samo 20% uspjeha osobe, dok ostalih 80% uspjeha ovisi o drugim faktorima. Dakle, iako često mjeren, IQ nije najbolji prediktor uspjeha. Barnhart i sur. (2004), u istraživanju provedenom na učenicima srednjih škola došli su do podataka da oni učenici koji imaju bolji akademski uspjeh i ostvaruju bolje rezultate na ispitima imaju veću razinu interpersonalne inteligencije, veću mogućnost prilagodbe i bolju sposobnost nošenja sa stresom. Razvijena emocionalna inteligencija omogućava im da se bolje suočavaju sa svakodnevnim izazovima i da se bolje snađu u nepoznatim situacijama. Simmons i Simmons Jr. (2000), visoku razinu predanosti poslu, posvećenosti detaljima i samostalnosti dovode u poveznicu s većim uspjehom u školi, na poslu i u životu općenito. Već spomenuti autori smatraju da će pojedinci koji posjeduju visoku razinu emocionalne inteligencije na navedenim razinama, biti u mogućnosti bolje se koncentrirati, izvršiti svoje zadatke na vrijeme i odraditi svoje zadatke sami, tražeći pomoć samo kada je to nužno. Dobre radne navike, sposobnost organizacije vlastitih aktivnosti i učenja, mogućnost koncentriranja na aktivnost kojom se bave i ustrajnost u izvršavanju zadataka učenicima osiguravaju bolje akademsko postignuće. Abd Halil i sur. (2013), u svom su istraživanju na studentskoj populaciji došli do zaključka da su samoprocjena emocija i razumijevanje emocija dva faktora emocionalne inteligencije koji značajno utječu na akademski uspjeh. Oni studenti koji prepoznaju i razumiju svoje emocije i znaju ih kontrolirati puno će se bolje nositi s pritiscima i češće ostvarivati bolje akademske rezultate. Povezanost emocionalne inteligencije i akademskog uspjeha tema je mnogih istraživanja. Brebić (2008), u svom istraživanju navodi kako postoji povezanost između emocionalne inteligencije i boljeg akademskog uspjeha iz matematike, hrvatskog i stranih jezika te prirode i društva. Što je razina emocionalne inteligencije viša, to je veći akademski uspjeh. Parker i sur. (2004) u svom su istraživanju također došli do sličnih rezultata. Dokazana je umjerena povezanost između akademskog uspjeha i emocionalne inteligencije, a oni učenici koji su pokazali višu razinu razvijenosti interpersonalne inteligencije, prilagodljivosti i koji su se mogli bolje nositi sa stresnim situacijama, postizali su veći akademski uspjeh. Emocionalna inteligencija, ne samo da pomaže u ostvarivanju boljeg akademskog uspjeha, nego pruža učenicima mogućnost da ostvare veću stabilnost i snalažljivost u stresnim situacijama.

IV.2. Utjecaj emocionalne inteligencije na razredno ozračje

Razredna zajednica mjesto je u kojem djeca i mladi provode većinu svoga dana. Uz obitelj, razredna zajednica ima jako veliki utjecaj na razvoj učenika. Učenici u razredu moraju funkcionirati unutar zajednice, naučiti komunicirati i surađivati s drugima. Razredna zajednica je mjesto gdje učenici stječu prve prijatelje i gdje počinju tražiti svoje mjesto unutar zajednice. O odnosima u razredu i o razrednom ozračju ovisi i raspoloženje učenika, osjećaj prihvaćenosti u razrednoj zajednici i mogućnost izražavanja osjećaja i problema bez straha od osuđivanja. „Razredno ozračje je svakako određena kvaliteta odnosa u procesu odgoja i obrazovanja, a rezultat je nastavnikova odnosa prema učenicima, s jedne strane, i odnosa učenika prema nastavniku s druge strane.“ (Bognar, Matijević, 1993). Bošnjak (1997), smatra da za svako ozračje vrijede iste značajke: da ozračjem dominira subjektivni aspekt i da ozračje čine oni čimbenici kojih je pojedinac svjestan, ali ujedno i oni kojih pojedinac nije svjestan, da je ozračje dinamičan fenomen zamjedbene naravi koji je uvijek vezan za sudionike neke okoline. Navedeni autor smatra da je razredno ozračje važno jer utječe na zadovoljstvo sudionika odgojno obrazovnim procesom i na njihovo funkcioniranje unutar razredne zajednice. Vrgoč (1997) ističe razliku između razrednog i školskog ozračja i navodi kako je razredno ozračje uži spektar odnosa između učenika, nastavnika i drugih djelatnika škole, dok školsko ozračje promatra širi aspekt tih odnosa. Razredno ozračje fokusirano je na manju (razrednu) zajednicu. Matijević (1997), smatra da je razredno ozračje stanje odnosa koji prevladavaju u jednoj razrednoj zajednici za vrijeme različitih razrednih aktivnosti. Razredno ozračje ili razredna klima, može biti ugodno ili neugodno. U ugodnom razrednom ozračju prevladavaju pozitivne emocije dok u neugodnom razrednom ozračju prevladavaju neugodne emocije poput straha, anksioznosti i ljutnje. Rijavec i Miljković (2006), u svom su istraživanju došli do zaključka da pozitivne emocije utječu na razvoj altruističnosti, prilagodljivosti novim situacijama i boljem reagiranju u stresnim situacijama. Razvojem emocionalne inteligencije u učenika možemo poboljšati njihovu sposobnost nošenja s negativnim emocijama i prevladavanja istih. Ako se učenici ne znaju nositi s negativnim emocijama i situacijama koje izazivaju iste, svoje će negativno raspoloženje prenositi na druge sudionike odgojno obrazovnog procesa. Jako je važno da učenici dobivaju podršku od razredne zajednice i da im ona omogući da iznesu svoje probleme i osjećaje bez straha. „Emocionalna klima je ozračje koje se javlja u odgojno-obrazovnom procesu u kojem se sudionici osjećaju više ili manje ugodno, odnosno više ili manje neugodno. Shodno tome možemo reći da emocionalna klima može biti

ugodna ili neugodna.“ (Bognar, Dubovički 2012). Mnogi su se autori bavili upravo utjecajem emocija na razredno ozračje. „S obzirom na rezultate koji su dobiveni tijekom ovog istraživanja pokazalo se da pozitivne emocije utječu na smanjivanje negativnosti i izoliranje pojedinca u razredu.“ (Matulin, 2017). Emocije i sposobnost učenikova nošenja s istim uvelike utječu na razredno ozračje. Učenici koji imaju visoko razvijenu razinu emocionalne inteligencije bolje će se snalaziti u razrednoj zajednici, bit će sposobniji u ostvarivanju pozitivnih odnosa s drugim učenicima, lakše će se nositi s izazovima te će pokazivati više suosjećanja za druge učenike, a samim time će utjecati na stvaranje pozitivnog razrednog ozračja. „Emocionalna inteligencija u okvirima razredne kohezije podrazumijeva da ne činimo nešto što bi moglo povrijediti drugoga, jer smo svjesni naše vlastite reakcije kada bismo se našli u istoj situaciji. To je upravo ono: „Ne čini drugome ono što ne želiš da tebi bude učinjeno“ (Hercigonja, 2018). Razvojem emocionalne inteligencije u učenika razvit će se i osjećaj empatije i suosjećanja za druge, a to je svakako preduvjet ugodnog razrednog ozračja. Velika uloga u razvoju emocionalne inteligencije i stvaranju ugodnog razrednog ozračja je i na učitelju. Uloga učitelja je da svojim primjerom pokazuje učenicima kako rješavati sukobe, kako izražavati emocije, te da u svakom trenutku prihvaća i poštuje svoje učenike i da suosjeća s njima. Jurčić (2012), navodi da je za razvoj dobrih međuljudskih odnosa i za stvaranje ugodnog razrednog ozračja ključno da prevladavaju osjećaji prihvaćenosti i poštovanja, pozitivni i optimistični komentari te ohrabrivanje učenika. Iz svega navedenog vidljivo je da je razvoj emocionalne inteligencije u učenika i učitelja preduvjet za razvoj ugodnog razrednog ozračja.

IV.3. Utjecaj emocionalne inteligencije na agresivno ponašanje učenika

Jedan od glavnih problema moderne škole je povećano agresivno ponašanje učenika. Verbalno, fizičko i emocionalno zlostavljanje među učenicima sve je češća pojava u današnjim školama i razredima. Sve više je loših vijesti koje dolaze upravo iz škola i koje svjedoče o nasilju među učenicima, o izljevima agresije i bijesa učenika, o donošenju vatrenog oružja u školu, o vrijeđanju i maltretiranju prisutnog u svakodnevnoj komunikaciji učenika, a tehnološki napredak omogućio je i pojavu nove vrste zlostavljanja, zlostavljanja preko interneta, tzv. cyberbullyinga. Mnogi se autori pitaju kako umanjiti agresivna ponašanja učenika, kako smanjiti nasilje u školama i kako preventivno djelovati kako ne bi došlo do nasilnog ponašanja među učenicima. „Veliki popularni magazini Der Spiegel i Stern izvješćivali su i još uvijek izvješćuju o nasilju među mladima, o tome

kako djeca ubijaju djecu, o hladnokrvnom mučenju, o prijetnjama koje provode jači u odnosu na slabije ili bande prema pojedincu, izvješćuju o barbarskim razaranjima, o posjedovanju i uporabi oružja, o silovanjima, o krađi, drogama i alkoholu u školama.“ (Hentig, 1993). Škola treba biti mjesto koje će učenicima ponuditi utočište i mjesto na kojem se učenici mogu osjećati sigurno i zaštićeno, ali nažalost za mnoge učenike škola je mjesto na kojem su žrtve agresivnog ponašanja svojih vršnjaka. „Bez sumnje škola je mjesto s najvećom prevalencijom vršnjačkog nasilja, i to neovisno o veličini škole ili sredini u kojoj se ona nalazi.“ (Krulić, Velki, 2014). Stope vršnjačkog nasilja se povećavaju iz dana u dan, a učitelji, nastavnici, pedagozi i roditelji pitaju se što učiniti da se stanje popravi. Goleman (1995), smatra da je uzrok sve većoj agresivnosti među učenicima upravo nerazvijena empatija i osjećaj za druge. U školama i razredima fali suosjećanja i empatije. Povezanost emocionalne inteligencije i agresivnog ponašanja je sve zastupljenija tema u mnogim istraživanjima društvenih i humanističkih znanosti. Babić-Čikeš i suradnici (2014) u svom istraživanju ustvrdile su da što je niža razina emocionalne inteligencije učenika veća je mogućnost pojavljivanja agresivnog ponašanja. Niska razina emocionalne inteligencije u učenika upućuje na to da se učenik na loš način nosi sa stresom i problemima, da se jako teško može zamisliti u tuđoj situaciji i da nema dovoljno suosjećanja i empatije za druge učenike. Goleman (1995), opisuje mnogo situacija u kojima su ljudi koji nemaju razvijenu emocionalnu inteligenciju u većoj mjeri podložni tome da svoj bijes izraze na društveno neprihvatljiv način. Navedeni autor također navodi da u napadajima bijesa, kod ljudi koji ne znaju kako kontrolirati isti, vrlo lako može doći do agresivnih oblika ponašanja, nego što je to slučaj kod ljudi koji imaju razvijenu sposobnost samokontrole. Te teze su značajne za odgojno obrazovni sustav jer pomažu u prevenciji agresivnog ponašanja i nasilja među učenicima. Krulić-Kuzman i Takšić (2016), ustvrdili su da postoji povezanost između vršnjačkog nasilja i niske razine emocionalne inteligencije. Mnogi učenici čija je razina emocionalne inteligencije niža upadaju u veći rizik da provode vršnjačko nasilje ili da budu žrtve istog. Bez razvoja emocionalne inteligencije škole se izlažu riziku za sve većom pojavom agresivnog ponašanja učenika, a to je nešto što svaka škola želi izbjeći i spriječiti.

IV.4. Utjecaj emocionalne inteligencije na prosocijalno ponašanje učenika

Suprotnost agresivnom ponašanju je prosocijalno ponašanje. Prosocijalno ponašanje je društveno prihvatljivo i ono se očituje u pomaganju drugim osobama. Za školske ustanove svakako bi bilo korisno da kod učenika razvijaju ovakav oblik ponašanja. U tom zadatku svakako može pomoći

emocionalna inteligencija koja omogućuje učenicima prepoznavanje tuđih emocija i reagiranje na iste. Tako će učenici s visokom razinom emocionalne inteligencije prije prepoznati kada se netko od drugih učenika osjeća loše te će osjetiti veću potrebu da pomognu takvom učeniku. Brebić (2008), u provedenom istraživanju došla je do zaključka da što je veća razvijenost emocionalne inteligencije više je razvijeno i prosocijalno ponašanje kod učenika. Prosocijalno ponašanje ima cilj pomoći i učiniti dobro drugome. Za takvo ponašanje učenik može imati intrinzične te ekstrinzične motive. Intrinzični motiv znači da učenik pomaže jer želi pomoći, jer on tako osjeća bolje i ispunjenije. Oni učenici koji su ekstrinzično motivirani obično pomažu s ciljem osvajanja nekakve nagrade ili pohvale. Puno je korisnije ako su učenici intrinzično motivirani jer tada njihovo pomaganje drugima neće ovisiti o vanjskim faktorima. Veža (2006), došla je do sličnih rezultata kao i mnogi drugi autori koji su se bavili proučavanjem povezanosti emocionalne inteligencije i prosocijalnog ponašanja. Pokazalo se da visoka razina emocionalne inteligencije uvjetuje prosocijalno ponašanje, dok učenici s niskom razinom emocionalne inteligencije više iskazuju agresivnog, nego prosocijalnog ponašanja. Takvi podaci ne iznenađuju jer je jedna od glavnih prednosti razvijane emocionalne inteligencije svakako i mogućnost ostvarivanja i sposobnost zadržavanja društvenih veza. Učenici će se prije družiti s onim učenicima koji u svom ophođenju pokazuju više prosocijalnog ponašanja nego agresivnog. Već spomenuta autorica Veža (2006), došla je i do zanimljivog podatka da učenice ženskog spola pokazuju više prosocijalnog ponašanja, manje direktno agresivnog ponašanja i veću razinu empatije u odnosu na učenike muškog spola. Goleman (1995), smatra da osobe ženskog spola u prosjeku mogu lakše razviti emocionalnu inteligenciju jer se u odgoju s osobama ženskog spola puno više priča o emocijama i potiče ih se da izražavaju iste. Mnoge kulture i dalje smatraju da je izražavanje emocija rezervirano samo za žene i djevojčice, dok se od muškaraca očekuje da potisnu svoje emocije. Marović (2009), kao pedagoginja u dječjem vrtiću primijetila je da djeca vrlo rano razvijaju rodne stereotipe, a da je to često rezultat njihova odgoja u obitelji i odgojno obrazovnim institucijama. Autorica smatra da roditelji i odgajatelji svojim ponašanjem i primjerom „uče“ djecu koje je ponašanje primjereno određenom rodu i koje se uloge vežu s određenim rodnom. Djeca tako već u vrtiću nauče da postoje „igračke za djevojčice“ i „igračke za dječake“, a i u dječjoj igri se vide razlike s obzirom na rod, pa djevojčice više vole igre obitelji u kojima one glume mamu, dok dječaci više vole igre rata. Već spomenuta autorica primijetila je i da se će djevojčice, kada dođe do sukoba češće povući u sebe i čekati dok se situacija smiri, dok će dječaci više izražavati svoju ljutnju i nezadovoljstvo. Goleman (1997), također je primijetio da se dječake kroz odgoj više potiče da budu neovisni i hrabri, dok se djevojčice više potiče na suradnju i na to da održavaju dobre odnose s drugima. Costello i sur. (2003), navode da se u doba adolescencije, kod djevojčica pojavljuju teškoće internaliziranog tipa,

poput tuge, anksioznosti i tjeskobe, a da se kod dječaka pojavljuju teškoće eksternaliziranog tipa, poput ljutnje, frustracije i neprijateljstva. Tijekom života rodne razlike između dječaka i djevojčica postaju sve izraženije, a mnogi smatraju da je to posljedica odgoja u obitelji i odgojno obrazovnim institucijama. Važno je da se i muške sudionike odgoja i obrazovanja, jednako kao i ženske sudionike potiče i ohrabruje na izražavanje vlastitih emocija. U tome mogu pomoći škole koje će svojim učenicima u odgojno obrazovnom procesu omogućiti sigurnost i poticajnu okolinu za slobodno izražavanje emocija.

V. Povezanost empatije i ponašanja učenika

Čovjek je društveno biće koje postoji i egzistira u društvu koje ga okružuje. Od najranije dobi čovjek je ovisan o drugima kako bi mogao preživjeti i pravilo se razvijati. U početku čovjekova života za ostvarenje normalnog razvoja važna je fizička briga ljudi oko njega. Kasnije, čovjek sve više počinje osjećati potrebu da bude prihvaćen u društvu, da ga društvo poštuje i da se unutar društva osjeća sigurno. S vremenom se čovjek počinje pitati gdje je njegovo mjesto u društvu i koja je njegova uloga. Često si postavlja pitanja tko sam ja, tko si ti, tko smo mi i u kakvom smo odnosu. Još je Aristotel govorio o važnosti razumijevanja drugih ljudi i mogućnosti suosjećanja s njima. O empatiji se značajnije počelo govoriti tisuću devetsto šezdesetih, a do tada se pojam empatije najčešće zamjenjivao pojmovima poput morala i vrlina. Empatiju mnogi definiraju kao suosjećanje i osjećaj za druge. „Empatija igra ključnu ulogu u našim emocionalnim i socijalnim interakcijama, nužna je za zdravu koegzistenciju među ljudima međusobno razumijevanje i suradnju.“ (Bošnjaković, Radinov, 2018). Empatija omogućuje čovjeku da prepozna tuđe emocije i da može procijeniti tuđe namjere i ponašanja. Takva sposobnost svakako je korisna za normalno funkcioniranje i snalaženje u svakodnevnom životu, ali i u razrednoj zajednici. Cooper (2011), u svojoj knjizi posvećenoj empatiji u obrazovanju navodi da je empatija mogućnost da se osoba stavi u tuđu poziciju i da se može poistovjetiti s drugom osobom. Decety i Ickes (2009), smatraju da će one osobe koje posjeduju veću razinu empatije lakše i u više slučajeva pokazivati osjećaje suosjećanja i brige za druge, te da će u više slučajeva izraziti želju da drugima olakšaju patnje. U razrednoj zajednici učenici moraju misliti jedni na druge i surađivati jer bi inače normalno funkcioniranje razredne zajednice bilo onemogućeno. „Empatija iz psihološke perspektive predstavlja proces ulaženja u stanje, osjećaje i situaciju druge osobe, odnosno sposobnost staviti se u položaj drugoga i razumjeti svijet drugoga.“ (Bošnjaković, Vuković, 2016). U razrednoj zajednici, kao i u svakoj drugoj, imamo skupinu različitih pojedinaca koji između sebe ostvaruju veze. Empatija omogućuje učenicima da bolje shvate i razumiju međuljudske odnose i povezanost među ljudima. Budući da je u razrednoj zajednici prisutna skupina različitih pojedinaca koji možda nemaju puno toga zajedničkog neizostavno je da će ponekada doći do razilaženja u mišljenju, a ponekada možda i do sukoba. Učenici kod kojih je empatija razvijenija lakše će se staviti u položaj drugih učenika čak i ako se s njima razilaze u stavovima. Ti će učenici lakše moći prihvatiti činjenicu da ne moraju svi drugi učenici dijeliti njihove stavove i pokušati ih razumjeti. Džaferović (2012), smatra da sposobnost učenika da se povežu s drugima i da suosjećaju s njima kada se drugi nalaze u stresnim ili kritičnim situacijama uvelike pomaže nenasilnom rješavanju

sukoba. Navedeni autor ističe i važnost aktivnog slušanja koje je nužno želi li pojedinac uistinu shvatiti položaj, stav i mišljenje druge osobe te suosjećati s njom. Aktivno slušanje je takvo slušanje u kojem se pojedinac u potpunosti fokusira na svog sugovornika, ostvaruje s njim kontakt očima, ne dijeli preuranjene savjete, daje sugovorniku dovoljno vremena da se izrazi, pokušava parafrazirati i ponoviti sugovornikove riječi i pokušava se staviti u situaciju u kojoj se nalazi sugovornik. Veža (2006), proučavala je povezanost empatije s prosocijalnim i agresivnim ponašanjem učenika. Rezultati su pokazali da postoji pozitivna povezanost između prosocijalnog ponašanja i razine empatičnosti kod učenika, odnosno negativna povezanost između agresivnog ponašanja i razine empatičnosti učenika. Što učenici izražavaju više empatije to je veća vjerojatnost da će se ponašati prosocijalno. Oni učenici koji iskazuju manje empatije više će pribjeći agresivnom ponašanju i agresivnom rješavanju sukoba. Sahafi Faisal i Zuri Bin Ghani (2012), istražili su utjecaj empatije na uspjeh određene populacije nadarenih učenika Saudijske Arabije. Njihovi rezultati pokazali su da postoji pozitivna povezanost između empatije i akademskog uspjeha, odnosno da će oni učenici koji pokazuju veću razinu empatije imati bolji školski uspjeh. Empatija omogućava učenicima da razvijaju svoje socijalne vještine i da ostvare pozitivan odnos prema učenju. Goleman (1995), navodi primjere male djece koja u vrlo ranom stadiju razvoja iskazuju empatiju prema drugima. Tako će mala djeca pokušati utješiti drugo dijete, koje plače, na onaj način na koji odrasli tješe njih kada su tužni. Već spomenuti autor navodi i mnoge primjere gdje empatija pomaže u mirnom rješavanju sukoba među učenicima. Kada učenici pokušaju promisliti o situaciji iz tuđe perspektive bit će smireniji u raspravi i bit će manje napadački nastrojeni. Empatija nije korisna samo u kontekstu odgojno obrazovnog procesa, već i u svakodnevnom životu. Ponašanje koje učenici steknu u razrednoj zajednici moći će primjenjivati i izvan nje te će im to omogućiti bolje snalaženje u mnogim životnim situacijama.

VI. Poticanje emocionalne inteligencije kod učenika

Već su navedeni pozitivni učinci razvoja emocionalne inteligencije u učenika, no postavlja se pitanje kako razvijati emocionalnu inteligenciju u praksi. Salovey i Sluyter (1999), naglašavaju koliko je važno da nove teorijske spoznaje nađu svoju primjenu i u praksi. Navedeni autori smatraju kako iskustva iz prakse doprinose snalažljivosti i brzini u rješavanju problema, ali je bitno da rad u praksi bude utemeljen na znanstveno utemeljenim i provjerenim teorijskim spoznajama. Također su veliku značajnost u poučavanju emocionalne inteligencije u školama pripisali nastavnicima i drugom stručnom osoblju. Nastavnici i stručno osoblje, ako žele razvijati emocionalnu inteligenciju kod učenika i sami bi trebali posjedovati određena znanja o emocijama i svojim primjerom pokazivati učenicima kako se razvija emocionalna inteligencija. Prednosti emocionalne inteligencije su jasne i opisane od mnogih autora. „Smatra se da emocionalna inteligencija značajno utječe na uspješnost, zdravlje, odnose s partnerom, općenito na kvalitetu života“ (Ž. Živković, 2006). Lantieri i Goleman (2012), napravili su priručnik s vježbama za razvoj emocionalne inteligencije u djece i mladih. Priručnik je prvenstveno namijenjen roditeljima, ali njim bi se svakako mogli poslužiti i učitelji, nastavnici, profesori i pedagozi. Navedeni autori podijelili su vježbe za razvoj emocionalne inteligencije prema dobi djece i mladih, a sve veća dob označava sve zahtjevnije vježbe. Vježbe pomoću kojih se može pospješiti razvoj emocionalne inteligencije su vježbe disanja, vježbe opuštanja i vježbe koncentracije. Za provođenje ovih vježbi potrebni su umirujuća glazba, miran kutak i strpljenje. Vrlo je važno da djeca i mladi budu u opuštenom stanju što se omogućava svjesnim naprezanjem i opuštanjem određenih dijelova tijela. Zatim slijede vježbe disanja gdje je najveći naglasak stavljen na duboko i pravilo disanje, a vježbe koncentracije variraju s obzirom na godine, ali za njih je značajno da se djeca i mladi sve svoje misli i razmišljanja fokusiraju na sadašnji trenutak. Učinci ovih vježbi vidljivi su u tome da su djeca mirnija, opuštenija, veselija, kreativnija, bolje se nose sa stresom, imaju više samopouzdanja i empatičnija su. „Drugim riječima, ako djeca predškolske dobi i u prvim razredima osnovne škole nauče konstruktivno iskazivati osjećaje i stvarati veze prožete ljubavlju i poštovanjem, u kasnijim će godinama lakše izbjeći depresije, nasilje i ozbiljne psihičke probleme.“ (Lantieri, Goleman, 2012). Vježbe koje potiču razvoj emocionalne inteligencije mogu se primijeniti i u svakodnevnom odgojno obrazovnom procesu što pokazuju brojne škole koje sudjeluju u programima za poticanje razvoja emocionalne inteligencije. Socijalne i emocionalne kompetencije omogućavaju učenicima bolje snalaženje u odgojno obrazovnom sustavu, a mnoga istraživanja potvrđuju da ako se kod učenika razvijaju navedene kompetencije u školama ima puno manje nasilja, učenici postižu veći

akademski uspjeh i u školi prevladava ugodno ozračje. Munjas Samarin (2009), navodi kako su u zadnje vrijeme u školama sve više zastupljeni programi za socijalno i emocionalno učenje koji u učenicima razvijaju sposobnosti upravljanja vlastitim emocijama, postavljanja ciljeva, donošenja odgovornih odluka, održavanja zdravih i kvalitetnih veza s drugima... Već spomenuta autorica smatra da se emocionalne i socijalne vještine razvijaju i unutar programa za promicanje mentalnog zdravlja, za prevenciju korištenja psihoaktivnih tvari, za prevenciju asocijalnog ponašanja, izostajanja i škole i korištenja droga, za promicanje akademskog uspjeha i učenja i programa za pozitivan razvoj mladih. Učitelji, nastavnici i profesori koji sudjeluju u tim programima navode brojne prednosti koje proizlaze iz ovih vježbi. U razvijanju emocionalne inteligencije ne bi trebali sudjelovati samo učenici, nastavnici i ostalo stručno osoblje, već bi se u taj proces trebale uključiti i obitelji i šira društvena zajednica. Odgojno obrazovni proces trebao bi biti ugodan za učenike, a to se može ostvariti korištenjem navedenih i sličnih vježbi u odgojno obrazovnom procesu.

VI.1. Uloga pedagoga u poticanju emocionalne inteligencije kod učenika

Nastavnici, učitelji i pedagozi dijele zajednički cilj, a to je odgoj učenika. „Odgoj je proces razvoja čovjeka i sastavni je dio individualnih i društvenih procesa koji doprinose ukupnom razvoju čovjeka.“ (Mušanović, Lukaš, 2011). Učitelji i nastavnici provode najviše vremena u razredima, među učenicima, ali uloga pedagoga je također značajna i od velike važnosti. „Pedagog je najšire profiliran stručni suradnik koji ostvaruje razvojnu pedagošku djelatnost u školi.“ (Matek, 2015). Uloge pedagoga su mnoge, a od pedagoga se očekuje da bude savjetnik, organizator, moderator, voditelj, istraživač itd, a zadatak pedagoga je da svojim djelovanjem poboljša kvalitetu odgojno obrazovnog procesa. „Dakle, može se jednostavno reći da je uloga pedagoga predviđati, osmišljavati, poticati te usmjeravati pedagoški razvoj škole u skladu s potrebama i razvojnim potencijalima učenika.“ (Matek, 2015). Pedagog djeluje u interesu što boljeg i kvalitetnijeg razvoja učenika određene škole, a kako bi to mogao ostvariti potrebna mu je dobra suradnja sa nastavnicima, učenicima i roditeljima. Već je ranije navedena važnost emocionalne inteligencije i nužnost njezina razvoja kod učenika. Također su navedeni i programi koji potiču razvoj emocionalne inteligencije, a ostvarivanje tih programa ne bi bilo moguće ili bi bilo uvelike otežano, bez pomoći pedagoga. Pedagog je taj koji učenike, nastavnike, roditelje i ostale stručne suradnike potiče i motivira na sudjelovanje u takvim programima, koji planira, organizira, vrednuje, pazi na uspješnost programa i brine o zadovoljstvu sudionika programa. Jako je bitan

odnos s roditeljima, koji se često osjećaju isključeni iz odgojno obrazovnog procesa. Različite radionice i programi koje pedagog organizira, a na kojima sudjeluju i roditelji, omogućuje uključivanje roditelja u odgojno obrazovni proces. Kako bi to ostvario, potrebno je da pedagog posjeduje međuljudsku i akcijsku kompetenciju. „Međuljudska kompetencija odnosi se na znanja i sposobnosti u području međuljudskih odnosa, a akcijska kompetencija odnosi se na izravno djelovanje pedagoga u nekoj ustanovi.“ (Matek, 2015). Učiteljima i nastavnicima također je potrebna pomoć u njihovom radu, a pedagog je tu da ih usmjerava i zajedno s njima ostvaruje napredak. Bognar i Simel (2017), ističu važnost kritičkog prijateljstva u procesu odgoja i obrazovanja. Pedagog kao kritički prijatelj nastavnicima i učiteljima treba davati smjernice kako da poboljšaju svoj rad, ali ih također treba i pohvaliti za sve ono dobro u njihovom radu. Kao voditelj i organizator, pedagog bi također trebao poticati nastavnike i učitelje da se organiziraju u stručne skupine gdje će jedni od drugih moći dobiti uvid o svom radu, gdje će moći izraziti svoje probleme i dobiti savjete od kolega. Učenici su subjekti procesa odgoja i obrazovanja i kao takvi zahtijevaju najviše pažnje. Uloga pedagoga je da sluša njihove interese i da u svakom trenutku djeluje i radi u cilju najboljeg interesa učenika. Programi i radionice za razvoj emocionalne inteligencije neće imati nikakvog učinka ne bude li pedagog i svojim primjerom pokazivao što znači razvijati emocionalnu inteligenciju. Pedagog kao osoba, također mora prihvatiti svoje emocije, prepoznavati tuđe i otvoreno razgovarati s učenicima o emocijama. Razvijajući sebe i svoju emocionalnu inteligenciju, pedagog sebi otvara mogućnost za što većim napretkom, a svojim učenicima pruža kvalitetan primjer koji mogu slijediti.

VI. Zaključak

Emocionalna inteligencija relativno je nov pojam u znanosti, a zadnjih nekoliko godina zaokuplja sve veću pažnju javnosti. Tijekom istraživanja i proučavanja tog pojma utvrđene su mnoge prednosti i blagodati koje emocionalna inteligencija ima za čovjekov život. Čovjek je tijekom povijesti čovječanstva uspio ostati jedna od najvećih misterija, a najveća su zagonetka upravo unutrašnji procesi poput mašte, pamćenja, osjećaja... Težnja ka objektivnosti, racionalnosti i logici samo su pokušaji da se razjasni i na racionalan način objasni pojam čovjeka i njegovih unutarnjih procesa. Svijet sam po sebi, nije niti logičan niti objektivan, a u njemu postoji puno nepredvidivih pojava i onih pojava koje izmiču racionalnim i logičkim objašnjenjima. Ako ni svijet u kojem čovjek živi nije sasvim logičan i objektivan, onda nema smisla ni od čovjeka tražiti da bude takav. Čovjek treba prihvatiti i ono "nelogično" u sebi, ono što izmiče racionalnim objašnjenjima i opisivanjima. Emocije su svakodnevni dio čovjekova života i prate čovjeka od rođenja, a opet je nemoguće dati jedinstvenu definiciju onoga što su emocije. Za svakog čovjeka emocije su nešto drugo i svatko se na različit način nosi s njima. Razvijanjem emocionalne inteligencije čovjek ima mogućnost spoznati još jedan dio sebe. Prihvatanjem svoje emocionalne strane i svojih osjećaja i utjecaja koji oni imaju na njegov život čovjek može doći korak bliže u spoznavanju samog sebe i razviti sebe u jednom novom području. Često se kaže da na mladima svijet ostaje, a iz tog bi razloga škole učenicima trebale ostavi u nasljeđu dobar mehanizam za nošenje sa životnim teškoćama, pozitivan pogled na život i svijet, samopouzdanje i vjeru u sebe i u svoje postupke. Cjelokupan razvoj mladih ljudi moguć je samo ako se ne zanemaruje i ne sputava njihova emocionalna strana. Nije dovoljno samo podučiti učenike znanju i vještinama koje će im omogućiti da se snađu u svijetu rada, nego ih treba pripremiti i za nepredvidive životne situacije i nedaće na koje će tijekom života nailaziti. Uz obitelj, škole su mjesta gdje učenici provode najviše vremena, a u pedagozima, učiteljima i nastavnicima učenici često pronalaze uzore. Nastavnici, učitelji i pedagozi imaju u cilju usmjeravati, voditi i poticati učenike da ostvare svoj puni potencijal, a puni potencijal učenici će moći ostvariti jedino ako se u jednakoj mjeri potiče njihov kognitivni, psihomotorički i afektivni razvoj. Emocionalna inteligencija dokazala je svoju važnost i značajnost i opravdala svoje mjesto u procesu odgoja i obrazovanja, u kojem na mnoge načine pospješuje život i rad učenika, nastavnika, učitelja i pedagoga.

IX. Literatura

Abd Halil, N., Hassan, N., Mohd Mohzan, M. A. (2013). The influence of emotional intelligence on academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90(1), 303-312.

Babić-Čikeš, A., Grgić, N., Ručević, S. (2014). Emocionalna inteligencija agresivno i prosocijalno ponašanje učenika rane adolescentske dobi. *Život i škola*, 2(32), 43-60.

Barnhart, D. L., Bond, J. B., Creque, Sr. R. E., Hogan, M. J., Irons Harris, J., Majeski, S. A., Parker, J. D. A., Wood, L. M. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37 (1) 1321–1330.

Bognar, B., Simel, S. (2017). Positive orientation to education and critical friendship. Strasbourg: Council of Europe Publishing.

Bognar, L., Dugovicki, S. (2012). Emocije u nastavi. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 14(1), 135-153.

Bognar, L., Matijević, D. (2005). *Didaktika (treće izmjenjeno izdanje)*. Zagreb: Školska knjiga.

Bognar, L., Matijević, D. (1993). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.

Bošnjak, B. (1997). *Drugo lice škole*. Zagreb: Alinea

Bošnjaković, J. Radinov, T., (2018). Empatija: koncept, teorija i neuroznanstvena osnova. *Alkoholizam i psihijatrijska istraživanja*, 54(2), 123-150.

Bošnjaković, J., Vuković D. (2016). Empatija, suosjećanje i milosrđe, psihološke i teleološke perspektive. *Bogoslovska smotra*, 86 (3), 731–756.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

Brajša-Žganec, A., Kotrla Topić, M., Rabotek Šarić, Z. (2009). Povezanost individualnih karakteristika učenika sa strahom od škole i izloženosti nasilju od strane vršnjaka u školskom okruženju. *Društvena istraživanja*, 18(4-5), 717-738.

Bratko, D. (2013). *Psihologija*. Zagreb: Profil.

Brebić, Z. (2008). Neke komponente emocionalne inteligencije, školski uspjeh, prosocijalno i agresivno ponašanje učenika u primarnom obrazovanju. *Napredak*, 149 (3), 296-311.

Burić, I. (2008). Uloga emocija u obrazovnom kontekstu – teorija kontrole i vrijednosti. *Suvremena psihologija*, 11(1), 77-92.

Buljubašić-Kuzmanović, V., Gazibara, S. (2015). Izazovi afektivnog obrazovanja. *Nova pr*
Chabot., D., Chabot, M. (2009). *Emocionalna pedagogija: Osjećati kako bi se učilo – Kako uključiti emocionalnu inteligenciju u vaše poučavanje*. Zagreb: Educa.isutnost, 13(2), 213-229.

Cooper, B., (2011). *Empathy in Education: Engagement, Values and Achievement*. London: Continuum International Publishing Group.

Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G. & Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60 (8), 837-844.

Curran, A., Farrel, P., Humphrey, N., Morris, E., Woods, K. (2007). Emotional intelligence and education: critical review. *Educational Psychology*, 27(2), 235-254.

Decety, J., Ickes, W. (2009). *The Social Neuroscience of Empathy*. Massachusetts: Institute of Technology.

Dryden, G., Vos, J. (2001). *Revolucija u učenju – Kako promijeniti način na koji svijet uči*. Zagreb: EDUCA.

Džaferović, M. (2012). Nonviolent communication, empathy and assertion as modern strategies in the study of overcoming conflicts. *Metodički obzori*, 7(1), 105-117.

Furlan, I. (1985). *Čovjekov psihički razvoj*. Zagreb: Školska knjiga.

Glasser, W. (2004). *Kvalitetna škola*. Zagreb: Educa.

Goleman, D. (1997) . *Emocionalna inteligencija-zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Goleman, D., Lantieri, L. (2012). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Split: Harfa.

Hentig, H. (1993). *Humana škola-škola mišljenja na nov način*. Zagreb: Educa.

Hercigonja, Z. (2018). *Emocionalna inteligencija u odgoju i obrazovanju*. Varaždin: Fronta Impress.

Jurčić, M. (2012). *Pedagoške kompetencije suvremenog učitelja*. Zagreb: Recedo.

Klajić, S., Kolega M., Szabo, S., Šverko, B., Turudić Čuljak, T., Zarevski, P. (2013). *Psihologija*. Zagreb: Školska knjiga.

Krulić Kuzman, K., Takšić, V. (2017). Važnost emocionalne inteligencije u objašnjenju problematike vršnjačkoga nasilja. *Napredak*, 158(4), 419-438.

Krulić, K., Velki T. (2014). Ispitivanje povezanosti emocionalne inteligencije i nasilja među školskom djecom. *Život i škola*, 32(2), 27-42.

Lapat, G, Lukaček, N., Matijević, M. (2017). Razlike u mišljenju učenika o školskim ocjenama. *Život i škola*, 63(2), 75-86.

Marović, Z. (2009). Ne smiješ plakati, ti si dječak. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 58(15), 18-23.

Matek, L. (2015). *Kompetencije pedagoga za rad s roditeljima*. Diplomski rad. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.

Matijević, M. (1997). Didaktički čimbenici odgojno-obrazovnog ozračja. U: Vrgoč, H., Bošnjak, B. (ur.) *Školsko i razredno-nastavno ozračje: put prema kvalitetnijoj hrvatskoj školi i nastavi: zbornik stručno- znanstvenog skupa*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor, str. 33 - 44.

Matulin, M. (2017). Uloga pozitivnih emocija u unapređenju razrednog ozračja. *Život i škola*, 63(2), 61-74.

Meyer, D.K., Turner, J.C. (2006). Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom contexts. *Educational Psychology Review*, 9(2), 377-390.

Mortari, L. (2015). Emotion and Education: Reflecting on the Emotional Experience Emotion and Education. *European Journal of Educational Research*, 4(4), 157-176.

Munjas Samarin, R. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12(2), 355-371.

Music, G. (2005). *Afekti i emocije*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

- Mušanović, M., Lukaš, M. (2011). *Osnove pedagogije*. Rijeka: Hrvatsko futurološko društvo.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Parsons, T. (1988). *Društva: evolucijski i poredbeni pristup*. Zagreb: Impresum.
- Parker, J.D., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., Majeski, S.A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences*, 36(1), 163-172.
- Pekrun, R. (2006): The control – value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.
- Rijavec, M., Miljković, D. (2006). Pozitivna psihologija: psihologija čije je vrijeme ponovno došlo. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 621-641.
- Salovey, P., Sluyter, J.D. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
- Simmons Jr., J. C., Simmons S. (2000) *Emocionalna inteligencija (procjene i vrste)*. Zagreb: Izvori.
- Sahafi Faisal, A., Zuri Bin Ghani, M. (2015). The Influence of Empathy on Academic Achievement among Gifted Students in Saudi Arabia. *Global journal of interdisciplinary social science*, 4(3), 62-71.
- Suzić, N. (2008). Emocije i afektivni stilovi u nastavi. *Pedagogijska istraživanja*, 5(2), 153-165.
- Vukasović, A. (1976). *Intelektualni odgoj*. Zagreb: Izdavački zavod jugoslavenske akademije.
- Veža, K. (2006). *Povezanost emocionalne empatije, prosocijalnog i agresivnog ponašanja u ranoj adolescenciji*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Vrgoč, H. (1997). Školsko i razredno-nastavno ozračje u funkciji unapređivanja odgoja i obrazovanja. U: Vrgoč, H., Bošnjak, B. (ur.) *Školsko i razredno-nastavno ozračje: put prema kvalitetnijoj hrvatskoj školi i nastavi: zbornik stručno-znanstvenog skupa*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor, str. 9 - 16.
- Živković, Ž. (2006). *Razvoj emocionalne inteligencije*. Đakovo: Tempo.