

**SZÉCHENYI ISTVÁN EGYETEM
APÁCZAI CSERE JÁNOS KAR**

Tanár- és Tanítóképző Tanszék

**Az érzelmi intelligencia integrálásának szükségessége
az oktatásba**

Konzulens:

Kövecsesné Dr. Gósi Viktória
Egyetemi docens

Készítette:

Takács Katalin
Tanító szak
Alapképzés
nappali tagozat

GYŐR
2022

Köszönetnyilvánítás	3
I. Téma választásom indoklása.....	4
II. Az érzelmi intelligencia fogalma, részkompetencia területei.....	7
1) Miért juttatott az evolúció ekkora szerepet az érzelmeknek?.....	8
2) Melyik fontosabb az EQ vagy az IQ?.....	9
3) Az érzelmek anatómiája.....	11
4) Érzelmek fejleszthetősége és ennek fontossága az oktatáson belül	12
III. Érzelmi fejlesztés lehetőségei az iskolában.....	17
IV. Kutatási célok.....	21
V. Hipotézisek.....	21
VI. A vizsgálati módszerek, eszköz.....	22
VII. A vizsgált minta	23
VIII. Vizsgálati eredmények ismertetése és elemzése	24
IX. Összegzés	31
Felhasznált Irodalom	34
Mellékletek:.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki segítette a munkám. Elsősorban a konzulensemnek, Kövecsesné Dr. Gősi Viktóriának, aki tapasztalataival, segítőkészségével, motiválásával és szavakba nem önthető odaadással támogatott engem. Ezenkívül Kapuvár Térségi Általános Iskolának is mérhetetlen köszönötemet szeretném kifejezni, mert mellettem álltak, engedélyezték a gyakorlatot. Főként a 2. osztály osztályfőnökének, Csákány Zsuzsannának és osztályának vagyok hálás, hogy megvalósíthattam a foglalkozásokat, ami nélkül most nem tartanék itt. Végül köszönettel tartozom családomnak is, mert mindvégig bíztattak és támogattak engem.

I. Téma választásom indoklása

Nem a téma modernitása, felkapottsága miatt választottam az érzelmi intelligenciát, hanem az aktualitása miatt. Az elmúlt egy-két évben sok időt töltöttem gyerekek körében tanító szakos gyakorlataim alatt és azon kívül is. Nem sok idő kellett, hogy felfigyeljek a gyerekeknél látott viselkedések szignifikáns romlására gyerekkorom óta tapasztalt szempontok szerint.

A gyermekek viselkedése alatt, az érzelmi megnyilvánulásait értem. A témát pontosan azért választottam, hogy próbát tegyek az iskolába erőteljesebben bevinni ezt a képességet, ami gyermekek százainak életét, jövőjét teheti jobbá.

Motivált az is, hogy embereket, tanárokat, szülőket inspiráljak, azáltal, hogy megmutassam, s elmondjam nekik, mennyivel fontosabb, hogy a gyermek tudjon „élni és érezni”, mint, hogy kitűnő tanuló legyen. Ezenkívül kutatásom gyerekeknél végeztem, ahol bebizonyosodott számomra, mekkora igény lenne e terület oktatáson belüli integrálására.

Volt egy félévem az egyetemen, ahol volt szerencsém olyan tanárral együtt dolgozni „léleknek idő kell” óra keretein belül, ahol ezzel a területtel komolyabban megismerkedtem, s annyira magamnak valónak éreztem, hogy tovább is képeztem magam, olyan könyvek szerzőivel, akik ezt a témát tüzetesebben átvizsgálták, köztük Daniel Goleman, Forgács József, Kádár Annamária és még sok más bölcs szerző.

A Tudományos Diákköri Konferenciára készülő dolgozatom írása során szeretném bemutatni az érzelmi intelligencia területeit, annak jelentését, fogalmait, sokszínűségét, ezen felül pedig kitérek azokra a lehetőségekre, ahol lehetséges ennek fejlesztése, oktatása. Úgy vélem az érzelmek, olyak egyetemes emberi értékeket képviselnek, ami miatt ember az ember. A dolgozatom írása közben mesefoglalkozást tartok, ami véleményem szerint, a legjobb útja a gyermeki lét megfogásának, s így eközben az érzelmek fejlesztésének is. A mese egy olyan világ, ahol a gyermek képes eligazodni. A realitás néha túl sok nekik, a mese varázslatos világa, a katarzis, s abból való problémák kibontakozása vagy, hogy a végén mindig győz a jó, ezt előbb elfogadják, s jobban kezelik. Míg a mese egy biztos pont, addig a való világ néha labilisnak tűnhet szemükben. S ezért tartom fontosnak az gyermekeknél az érzelmi intelligenciát és a mesét egy sémába venni.

A mesék által olyan érzelmi területek kerülhetnek fejlesztésre, mint a problémamegoldóképesség, a reziliencia, a bátorság, az társas és önmagunk érzelmeinek felismerése, önmagunk elfogadása, önszabályozás, motiváció, empátia, indulatkezelés és még oly sok minden, ami fontos az életben, s a mindennapokban is. A foglalkozások előtt és után teszt segítségével, egy felméréssel ellenőrzöm ennek sikerességét, mert úgy vélem akár 8 hét alatt jelentős változásokat tudunk elérni a gyerekeknél.

Hipotéziseimet a gyermekek fejleszthetőségére alapozom. A tapasztalataim a foglalkozások során relevánsak, ugyanis van pár olyan hipotézisem, ami meglehetősen a foglalkozások alatt készített, s beszélt dolgokra vonatkozik. Úgy gondolom, a gyermekek annyira el vannak merülve a modern élet hozta internet világába, hogy a legfontosabb számukra már nem is a család, hanem a játék. A foglalkozások alatt változtatni kívánok ezeken és úgy vélem képes vagyok az érzelmi intelligenciát fejleszteni mesék segítségével, megtalálni a közös hangot a gyerekekkel, hogy javulásuk mérhető legyen.

A téma sokszínűsége és terjedelme nem tette lehetővé, hogy mindenre kitérjek, akár tapasztalataim szerint, akár a téma irodalmát érintve, de próbáltam olyan átfogó dolgozatot írni róla, ami bizonyítja állításaimat.

Végül bevezető gondolataimat azzal zárom, hogy pár mondatot leírok tanítóktól, tanároktól a gyermekek érzelmi állapotáról, amit a gyakorlataim alatt gyűjtöttem össze tőlük, s mind bizonyítják az érzelmek hangsúlyozását az iskola keretein belül.

Egy tanító véleménye szerint:” A gyerekek ma már teljesen gátlástalanok lettek. Nincsenek határaik, szerintünk ezt annak is köszönhetik, hogy a szülők elhitetik velük, hogy ők a világ közepei. Ezzel azt gondolják, nekik mindent lehet.”

Egy másik pedagógus szerint:” Nem tudják feldolgozni a problémáikat. A szülők sem fektetnek elég időt erre. Azt hiszik, a tanár mindenre felkészíti még arra is, amire igazából a szülőnek kéne.,,

Idősebb generációs tanárok véleményét is kikértem, akik szerint a gyermeki lét szabályai teljesen megváltoztak. Nagy változtatásokra lenne szükség az oktatás terén, hogy ezzel az új feltételekkel is élhető gyermekeket alakítsunk.

Egy fiatalabb pedagógus azt mondta a gyermekeknek nagy szüksége lenne az érzelmi területeik intenzívebb megragadására, integrálására az oktatáson belül, mert az alkalmazkodási

képességük a probléma kezelésük még jó pár terület jóval el van maradva a korábbi osztályokhoz képest.

Minden interjúztatott pedagógussal, akivel beszéltem egyetértek, mert az oktatásnak véleményem szerint is óriási újíásra lenne szüksége, olyan téren, hogy a gyermekeket, olyan felnőtté tudjuk alakítani, akik optimisták, magas szintű problémamegoldó képességgel rendelkeznek, rezilienciájuk kiemelkedőbb és még rengeteg területet, amire szükségük van az életük során. Úgy vélem a legjobban ezeket a meséken keresztül lehetne beintegrálni az oktatás keretein belül, mert a mese a gyermek nyelve és ezért fogékonyabbak az ilyen dolgokra, mint ha máshogy vezetnénk be őket.

II. Az érzelmi intelligencia fogalma, részkompetencia területei

Az érzelmi intelligencia összefoglaló neve olyan képességeknek, amit érzelmek határolnak be. Ez a terület a modern pszichológiában virágzott ki, s bár azt hinnénk mivel új terület kevésbé bontakozott még ki, mégis annyian foglalkoztak és foglalkoznak olyan sokféleképpen vele, hogy meghatározásaiból és mérő eszközeiből számtalan létezik már.

Az érzelmek fontosságát már az ókorban is észrevették, ennek ellenére fellendülése, tanulmányozása a 20. század első felére tehető. Egészen addig az emberek azt hitték IQ határozza meg az életben a sikerességet, viszont az EQ amint képbe jött, egyre több hír jött arról, hogy vajon melyik fontosabb az életben az IQ vagy az EQ? Ez egy nagyon fontos kérdés, de mielőtt erre választ kapnánk, fontos ismerni a fogalmukat is.

Az EQ-ról Launer írt először, de mai értelmezés, ami egy többdimenziós modell Salovey és társai (1995) közös eredménye (Goleman, 1997). Goleman (1997) is nagy alakja az érzelmi intelligencia kutatásának, mivel az „Érzelmi intelligencia” könyvének népszerűsége a mai napig töretlen. Ő úgy gondolja ez a terület fejleszthető, gyakorolható. Bár könyvében az érzelmeket tulajdonítja fontosabbnak az értelemmel szemben, úgy gondolom, folyamatosan kölcsönhatásban van az egyik a másikkal.

Az IQ múltja régre visszanyúlik, úgy, ahogy a fogalma is. Az IQ az ember értelmi képessége. Az EQ fogalma viszont ennél sokkal nehezebben meghatározható. Számomra az egyik legérthetőbb értelmezés Mayer-Salovey által kidolgozott fogalom, miszerint: *„Az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy felismerjük az érzelmek jelentését és kapcsolatait, valamint gondolkodjunk, és problémákat oldjunk meg mindezek alapján. Az érzelmi intelligencia szerepet játszik az érzelmek észlelésében, az érzelmekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában, valamint az érzelmek által hordozott információ megértésében és az érzelmek kezelésében is.”* De Mayer és Salovey gyűjtő fogalomként tekintenek az érzelmi intelligenciára meghatározásának sokfélesége miatt (Mayer és tsai 1999:267).

De nemcsak mérőeszközei, modelljei is terjedelmesek. A modellek lényegbeli különbsége abban nyilvánul meg, hogy mit sorolnak az érzelmi intelligencia tartományához. Ezeket a modelleket 2 főbb típusba sorolják, ezt Petrides és Furnham (2001) állapították meg. A két típus az érzelmi intelligencia vonás modellje, a másik pedig az érzelmi intelligencia képesség modelljei. Az érzelmi intelligenciának a vonási modellje mérhető Bar-On EQ teszttel,

míg a képességalapú modelljei a személy képesség alapú megközelítésére fókuszál. (Nagy Henriett 2012)

Rengeteg mérési megközelítése közül pedig egy vegyes megközelítést fogalmaznék meg, amit Bar-On dolgozott ki. Ő továbbfejlesztette a többszörös intelligenciaelméletet, és bevezette az érzelmi hányados kifejezést. Kutatásom során én is ezt szeretném alkalmazni, ezért fejteném ki ezt kicsit bővebben. Ő egy több faktoros készletként, személyes és társas képességeknek írja le az érzelmi intelligenciát. Ezt öt területre ossza, ezek a: személyen belüli EQ, a személyközi EQ, az alkalmazkodási EQ, stresszkezelési EQ és az általános hangulatú EQ. (4. számú melléklet) Mérészköze „önbevallás”, 15 nonkognitív képességet 5 fő csoportra bontja. 2006-ban Bar-On csiszolt a feltevésén, úgy változtatta meg a fogalmát az érzelmi intelligenciának, hogy egy olyan képességek sorozata, amelyek hatással vannak arra, hogy képes legyen valaki a környezeti hatásokkal megbirkózni. (Bar-On 2006)

Bar-On tesztje egy vegyes megközelítés. A vegyes megközelítések összevonnak pár személyiségjegyet az érzelmekkel, mint a kapcsolatteremtés képessége, vagy a motiváció. A személyiség jegyei mondják el leginkább az érzelmi alapú gondolatokat, ezért a személyiséget is vizsgálni kell. (Mayer 2003)

1) Miért juttatott az evolúció ekkora szerepet az érzelmeknek?

Daniel Goleman (1998) ezt nagyon egyszerűen elmagyarázta érzelmi intelligencia könyvében. Hozott a való életből egy példát, miszerint volt egy házaspár, s nekik egy lányuk, aki valamilyen okok miatt tolószékbe került. Egy nap felszálltak egy vonatra, de ez a vonat kisiklott és a folyóba zuhant. A szülők először nem magukat szállíttatták ki, hanem mindenekelőtt a kerekesszékekben lévő lányukat, ez miatt ők nem tudtak időbe kijutni és elvesztek. Ez a hőstett nehézség nélkül rámutat egy biológiai okra, mégpedig a fajfenttartásra, érzelmi szempontból pedig a pillanat töredéke alatt döntő szülők önzetlen szeretetére utal. „*Jól csak a szívével lát az ember, ami igazán lényeges az a szemnek láthatatlan*” (Antoine De Saint-Exupéry 1987:79), fogalmazta meg Antoine De Saint-Exupéry. Francia írónak eme mondata körbe járta a világot, nincs ember, aki ne hallotta volna ezt a mondatot. De a mondattal nem csak azért hódított meg a világot, mert fülbemászó, hanem mindenki érzi a mögöttes tartalmát is. Rámutatnak arra, hogy vannak esetek, amikor nem az ész, hanem a szív diktál. Az intellektus nem mindig győz az érzelem felett. Hiszen a kerekesszékes lány szülei dönthettek volna úgy,

hogy magukat mentik, mivel ők nem kerekesszékekben voltak, valószínűleg egyel több ember menekült volna meg. De náluk is a szív azt diktálta, hogy a lányukat kell megmenteniük, nem magukat. Biológiaiilag nevezhetjük egy fajfenttartás kódolt üzenetének, érzelmileg viszont a szülői szeretet hősie, szívszaggató példájával találkozhatunk. (Goleman 1997)

A racionális elmét a 20. század közepéig túlbecsülték, hiszen a megfelelő pillanatban az emóciók irányítanak bennünket. A történelem és irodalom könyvek fontos eseményeit is nagyrészt érzelmek, mintsem ésszerű gondolatok irányították. A legnagyobb csaták, a leghíresebb szerelmek, a legkultikusabb hitek kialakulása, fenttartása, mind érzelmek miatt történt. Tehát az érzelmeink régóta kísérik bennünket, mint értelmes tanácsadó, viszont, annyira gyorsan változnak, hogy néha az evolúció nem képes arra, hogy kövesse őket. Ezért alakultak ki a törvények is, amik az erkölcsi életet úgymond szabályozták, mint a 10 parancsolat vagy Hamurappi kódexe. Évezredek óta fejlődik ez a terület, s alkalmazkodik egy-egy populációhoz az emóciók széles köre. Nem hiába mondják nagyon sok munkához „Ezt érezni kell”- mert, a megfelelő érzelmi ingerekkel végezhető tökéletesen egy hivatás is. (Goleman 1997)

Jelenleg több vita megy nemcsak arról, hogy mi a pontos, körülhatárolható magyarázata, fogalma az érzelmi intelligenciának, hanem arról is, hogy melyik intelligencia területe a legfontosabb az életben. Vannak, akik vetekednek az eddig felsoroltakkal, Sternberg (2001) például a gyakorlati intelligenciát tartja fontosnak.

2) Melyik fontosabb az EQ vagy az IQ?

Mikor népszerűvé vált az érzelmi intelligencia, elterjed a híre, hogy talán fontosabb lehet-e, mint az IQ. Amilyen számottevően nőtt az EQ érdeklődésnek és fogalmának a száma, ez nem annyira vizsgálat területe, hogy ez kevésbé, ugyanannyira, vagy jelentősen lényegesebb-e az IQ-nál.

Minden ember, máshogy reagál a külvilágból beérkező ingerekre, máshogy értékeli. érzékeli őket, és máshogy is mutatja ki az érzelmeit. Az, hogy képesek vagyunk kifejezni érzelmeinket, és megérteni másokét, ez a szociális környezet kialakításában nagy impulzus lehet. Isen, Daubman és Gorgogline (1987) szerint más- más eredménye lehet egy lehetőségnek, ha pozitív vagy negatív érzelmekkel állunk neki valaminek. Egy kis optimizmussal a céljainkat könnyebben el tudjuk érni, motiváltabbak leszünk, és a kreativitásunk is nő. Negatív érzelmekkel gyengülnek a problémamegoldóképességeink, lassúbbak, viszont

megfontoltabbak leszünk. Ezzel bizonyítható, hogy az érzelmek befolyásolják a céljaink elérését, vagy is a szakmai sikerességet, és az életünk által hozott lehetőségeket is. 1998-ban Derksen kimutatta, hogy kapcsolat van az érzelmi intelligencia és a szociális siker között.

Ésszerű, hogy akik nem tudják kezelni az érzelmeiket, azok a szakmában sem érvényesülnek annyira, hisz ha nem figyelnek másokra, negatív gondolatok árásszák el őket, nem lesznek motiváltak, s a társas kapcsolataik is kezdenek megszakadni. Ha nem vagyunk képesek mások érzéseit megérteni, hatással lehet ránk akár még a kapcsolataink területén is, mert nehezen tudunk alkalmazkodni. Mindez szomatikus tünetekhez is vezethet, ami az egészségre is hatással lehet.

Gardner (1993) kialakított egy többszörösintelligencia fogalmat. A fogalomban felveti, hogy van egy személyen belüli és egy személyközi intelligencia, ezzel azt állapítja meg, hogy vannak, akik már-már a tehetség szintjén kezelik az érzelmeiket. Ez egy képesség számukra, amit nemcsak az életükben, de szakterületükön is felhasználnak. Ilyen lehet a pedagógus, valamilyen vezető, irányító személyiség vagy művész.

A magasabb érzelmi intelligenciával rendelkező emberek tudatosan használják az érzelmeiket. Próbálnak úgy alakítani mindent, hogy minél kevesebb rosszabb, negatívabb eset érje őket. Jobban alakítanak ki kapcsolatokat is. Az érzelmek megértése, felhasználása egy úgy nevezett érzelmi műveltséghez vezet, ami a viselkedésben nyilvánul meg leginkább. Emellett fontos az is, hogy nyitottak legyünk az érzelmi- hangulatokra, a vágyott érzelmeket idéző viselkedésre, az önreflexióra, a hangulatjavító technikákra, és a frusztráló érzések elkerülésére is (Oláh 2005). Ezenkívül nap, mint nap tapasztaljuk, hogy az érzelmeink hatással vannak a kognitív működésre is, vagyis az emlékezetet, a figyelmet, és a döntési folyamatot is befolyásolják. (Adolphs, Damasio 2001)

Daniel Goleman bestseller (1997) könyvében, úgy említi az érzelmi intelligenciát, hogy az kétszer olyan fontos, mint az IQ és a szakmai sikeresség egy ember életében. Én ezt nem gondolnám, hogy így van. Ezt arra alapozta egy cikkben (Goleman 1998), a munkaköri leírásokban is nagyrészt tulajdonítanak, egyfajta érzelmi intelligenciával kapcsolatban lévő szakmai követelményekkel. Szerintem az érzelmi intelligencia számrétű oldalát nem tudja pontosan átfogóan megfogalmazni a munkaköri leírás. Tény, hogy az érzelmi intelligencia nélkül nem jutunk messzire, sőt valószínűleg nagyobb befolyással rendelkezik életünk során, mint az IQ. Viszont az IQ épp oly fontos egy szakmai siker elérésében, mint az EQ. Az érzelmi intelligenciához, mint már leírtam rengeteg terület tartozik. Ha egy ember például üzleti útra

készül, főbb erénye az optimalizmus lesz, és a szociális készségek, viszont ezeken kívül a többi szintje alacsony is lehet, nem biztos, hogy érzelmi intelligenciájának összessége magas. Vagyis az érzelmi intelligencia önmagában nem adja a szakmai sikerességet. A szakmai és életbéli sikeresség csak egy részét határozza meg. Ugyan ez igaz az IQ-ra is. Érzelmi készségek, kompetenciák nélkül, a magas IQ-val rendelkező ember, nem teljesedik ki. Én úgy fogalmaznám meg a kettő közti viszonyt, hogy az érzelmi intelligencia egy olyan nem látható víz alatti jéghegy, amely a megfelelő IQ-val párosítva, vagyis jéghegy csúcsával egy ember képes kiteljesedni az életben és a szakmai úton is. (Mayer J. D. és tsai 2001)

3) Az érzelmek anatómiája

Biológiaiilag nézve az agy érzelmileg egy komplex, szerteágazó és rendkívül bonyolult problémáját szeretném megfogni pár gondolatban, amit saját tudásomon kívül Goleman (1997) könyvéből elemzett agyi struktúrát foglalom össze pár kutatással (Forgács 2000) és lélektani gonddal. (Binét, Mérei 1999)

Az amygdala mandula formájú neuronkapcsolatok alkotta, agytörzs felett „érzelmi központ”-ban, limbikus rendszerben elhelyezkedő, ember életében kulcsfontosságú agyi rész. A limbikus szerkezet végzi az agyban a tanulást, emlékezést, míg az amygdala pedig az érzelmi ügyeletet.

A legújabb pszichológiai és neuroanatómiai kutatások azt jelzik, hogy az érzelmek mennyire fontosak egy ember életében. Végeztek egy kutatást, azzal kapcsolatban, hogy mi történik az olyan személyekkel, akiknek agyi károsodás miatt, érzelmi reakcióra képtelenek. Társas helyzetben ők borzalmas döntéseket tudnak hozni. Akiknek pedig az amygdalát távolították el, elhagyta az érzelmek felismerésének, és ahhoz való viszonyulásának képességét. (Joseph P. Forgas 2000)

Amygdala nélkül, nem hogy a személyességünk eltűnik, de például könnyeink sincsenek, ami pedig egy alapvető emberi érzelemmegnyilvánulás. Joseph LeDoux 1992-ben lelt rá az amygdala szerepére az érzelmi intelligenciában. Az amygdala funkciója egyetemes, ő indítja be a szimpatikus idegrendszert, vagy visszaállítja a paraszimpatikus idegrendszeri harmóniát. Az amygdalának idegi összeköttetései lehetővé teszik, hogy irányítsa az agy túlnyomó részét, így a racionális elmét is. LeDoux kutatása arra jutott, hogy van egy kis kapu egy kisebb neuronköteg az agyban, ami összeköttetés a talamusz és az amygdala között, ez pedig lehetővé

teszi, hogy az érzékek, a hallás, a látás először az amygdalába jussanak. Ezért reagálhatunk gyorsabban érzelmileg is pár dologra. (Goleman 1997)

Goleman (1997) könyvében példázza, hogy volt egy férfi, aki meglátta, hogy egy nő a vízbe van, kérdés nélkül utána ugrott, pedig a nő csak azért ugrott be, hogy megmentsen egy másik gyereket. Az ilyen helyzetekben nem gondolkodunk, cselekszünk, érezzük, hogy segítségre van szüksége valakinek, és bele is megyünk. LeDoux a kiskapuval rálelt arra, hogy kognitív funkciók nélkül is képesek vagyunk dönteni, mert az információk először az amygdalába jutnak el, és nem érintik az agykérget.

Az amygdala olyan gyorsan fejlődik, hogy születéskor már majdnem teljes. Ez pedig azt bizonyítja, hogy életünk pár évének érzelmi momentumai, döntők lehetnek egész életünkre nézve. Az amygdala és az agykéreg kapcsolata alakítja ki rajtunk a szív és ész közti konfliktusokat. (Goleman 1997)

Születéskor a hippokampusz, ami a limbikus rendszer azon része, ami az olyan dolgokra emlékszik, minthogy egy adott helyzetben, milyen konkrétumok vannak, nem alakult ki teljesen. Mikor emlékezünk, ez a kettő összekapcsolódik, és információkat gyűjt. Ezenkívül az érzelmi életben a limbikus rendszer más területei is szerepet játszanak, ilyen a prefrontális területek működése, ami felfogja az érzelmi reakciókat. Jobb és bal prefrontális rétegre más-más funkciók vonatkoznak. Ezeknek szerepe nélkülözhetetlen az érzelmi alapú döntéseknél. Összefoglalásként, a kettő féle intelligenciánk, az érzelmi és értelmi együtt működik jól. A kettő harmonikus kapcsolatával az érzelmi intelligencia megnő, mivel a kettő kapcsolatában rejlik az érzelmi intelligencia képessége, s lényege is. (Goleman 1997)

4) Érzelmek fejleszthetősége és ennek fontossága az oktatáson belül

Az érzelmi intelligencia fejleszthetőségének kérdéséhez, vissza kell térni a kialakulásához. Az agyunk, s vele az érzelmek születésüinktől fogva fejlődnek. Még a kis gyerekek is vannak érzelmei, bár még nem olyan, mint egy kifejlődött emberé. Az újszülöttnél 2 pólusú érzelmi megnyilvánulást tudnak megkülönböztetni. Az újszülött érez, de ez differenciálatlan. Agyféltekék vizsgálata alapján érzelmi lateralizációt feltételeznek. (Jávorszky Edit 2009) Nem tudja elmondani, hogy fáj valami, csak észreveszi, hogy történt valami változás például a kellemetlen testi élmények, ami nem tetszik neki és sír, mindeközben,

ha meglátja anyukáját, vagy pozitív ingerek érik, pedig mosolyog és boldog lesz. Kis gyermekkorban nagyon releváns az ölelés, anyával való érintkezés, mert ez pozitív érzelmeket bocsát a gyermekben, biztonságban érzi magát, nyugodt lesz. Az, hogy ezeken kívül, milyen érzelmeket fognak majd a későbbiekben felfogni az az érzelmi nevelés kérdése. Az érzelmi nevelés a legfontosabb dolog a gyermek jövőjét tekintve. Biológiaiilag már leírtam az amygdala szerepét, és, hogy az első pár év miért annyira fontos a gyermek érzelmi fejlődését nézve, s a későbbiekre tekintve, serdülőkori problémáknál is milyen fontos a megfelelő érzelmi intelligencia. Az érzelmi fejlődés egy folyamat, mely során a gyermek kezdi megérteni a saját érzéseit, majd másokét, s végül használja is őket. (Binét, Mérei 1970)

Goleman szerint, minden egyes érzelemnek megvan a maga ideje, hogy eljőjön egy gyermek életében, ha valami következtében ez nem jön létre, később nagyon nehezen, prevenciós programokkal lehet csak helyrehozni. Nagyon kell figyelni a kamaszkorba belépő fiatalokra is, hiszen itt akár a kudarcok, az önértékelés csökkenése, komoly következményekkel járhat. Ha fejleszteni tudjuk a gyermekeket, kihat az egész életükre, hogy elviseljék a kudarcokat, hogy felálljanak utána, valamint ön és társas értékeléseik kapcsolataik kialakulását ne akadályozzák, és még sorolhatnám. (Goleman 1997)

Amennyiben valaki pozitív ingereket kap a környezetétől, akkor könnyebben tudja, tanulni, kézben tartani, szabályozni az érzelmeit. Ehhez az otthoni nevelésen kívül az iskola is jelentősen hozzájárul. Az érzelmi intelligencia az élet minden területére kihat, amennyiben valakinek a családja és az iskola elősegítette a képességek fejlődését, sikeresebbek lesznek, mint társaik, és társas kapcsolataik előrehaladottabbak. Amennyiben ez nem jött létre nagy eséllyel, nem fejlesztik magukat, hogy bánni tudjanak az érzelmekkel, ki teszik magukat depressziónak, függőségeknek, magánynak. Az alacsony érzelmi intelligenciának tudhatók be a családon belüli erőszakok, bűnözés és erőszakos cselekmények sorozata is. (Daniel Goleman, 1997)

Ha a központi statisztikai hivatal honlapján megnézzük a fiatalok bűnözők számát, szignifikánsan megnövekedett eredményt mutatnak Magyarországon az elmúlt 3 évben. Nézzük az elmúlt 5 évet 2020-hoz képest. (2.melléklet) 2015-ben a gyermekkorú (14 év alatti) és fiatalok (14-17) bűnözők száma 9247 volt, ez a szám 2017-ig csökkenő értéket mutatott ugyanis 7901 volt, azóta viszont megint 2020-ra megint elérte 9798 szám. Ami jóval magasabb érték 3 év alatt. Egyre több az iskolán belüli erőszak is. Az erőszak formája, nemcsak testi lehet, sokszor a bántalmazó kommunikációval nagyobb fájdalmat okozunk. Az ezáltal kiváltott

szorongás, stressz betolakodik egy gyermek lelkébe és tovább viszi, ebből könnyen kialakulhat a depresszió, magány, szomorúság érzése. A gyerekek helyzete rendkívül aggasztó, olyan szempontból nézve is, hogy egyre több gyermeknek van figyelem problémája, ezáltal gyengébben teljesítenek, nem tudnak koncentrálni semmire sem. Az önértékeléssel küzdő gyermekek, visszahúzódnak, társas kapcsolataikat minimumra, vagy nullára véve, ezáltal boldogtalanok lesznek és magányosak.

Daniel Goleman az érzelmi intelligencia bestseller könyvében írja, hogy „...*milyen kétségbeejtően nagy szükség lenne az érzelmek iskolázására, annak oktatására, hogy miképpen rendezhetők békésen a nézeteltérések, vagy legalábbis hogyan viseljük el egymást. A pedagógusokat régóta aggasztja, hogy az iskolák egyre gyengébbek számtanból és olvasásból, de most másfajta, még nyugtalanítóbb hiányosság érezteti hatását: az érzelmi analfabetizmus.*” (Daniel Goleman 1997:347) Úgy gondolom, ez Magyarországon is kezd jellemzővé válni. Egyre többet hallani iskolai bántalmazásokról is.

Az oktatásnak nagyon nagy szüksége lenne egy kis átalakulásra. A gyermekek érzelmeinek megerősítésre van szükség. Ha körbe nézünk az emberek élete az elmúlt pár évtizedbe teljesen más irányt vett. Az emberek körül a világ gyorsabban megy. S ez kihat nem csak felnőttekre, hanem gyerekekre, családokra, s mindenkire a földön.

A gyerekeknél az iskolában is teljesen megváltozott az élet. A követelmények irrealitása olyan irányítást vesz, ami nem teljesen a mai gyermekhez igazodik. Gyorsan fejlődött maga az érzelmi intelligencia népszerűsége és az, hogy az érzelem éppoly fontos, mint az értelem. Mégis azt gondolom, hogy a magyar oktatás elmaradott ilyen területben.

A nevelésnek a gyermekekhez kéne igazodni, és a mai fiataloknak érzelmi fejlesztésre azt lehet mondani nagyobb szükségük van, mint az értelmi fejlesztésre. Az érzelmek olyan képességeket foglalnak össze, mint a problémamegoldóképesség, az alkalmazkodási képesség, vagy például a rugalmasság, vagy a reziliencia képessége. Ezek nélkülözhetetlenek a tanulmányok alatt és az életben is. Ezért úgy gondolom, megfelelő érzelmi alapok nélkül nem tudják az értelmi képességeiket sem kimaximalizálni annyira, mint megfelelő oktatással tudnák. „Az érzelmek a tanulás kritikus forrása.” - mondta Joseph (1992). Ha ennek végig gondoljuk a mondanivalóját, rájövünk mennyire igaza van. A tanulás egy összetett dolog, nagyon sok agyi terület aktiválódik, s ezek együttes működésével valósul meg. A 2 dolog az értelem és érzelem összefügg.(Goleman 1997)

Nagyon nagy szüksége lenne az oktatásnak egy újfajta struktúra kialakítására, ami az érzelmi intelligencia fejlesztésének integrálását tartalmazza többek között. Mert a mai világban, már legtöbbször nem az intellektus kövezi ki az életbéli és szakmai sikerek kacsaringós útját. Charles Darwin híres idézete fajok eredete című művéből egy híres idézet az alkalmazkodáshoz, hogy mennyire releváns, hogy életképesen kezeljük az új kor hozta nehézségeket, igaz minderre. Darwin szerint a túlélés nem azoknak adatik meg, akik a legintelligensebbek és legerősebbek, hanem amelyik képes alkalmazkodni a változásokhoz. (Darwin 1995)

Csikszentmihályi Mihály (1990) azt írja, hogy a kognitív teljesítmények nem vezethetők le kizárólag csak kognitív tényezőkből. Hanem, hogy egy tanuló képes-e elég energiát gyűjteni a pszichés feladathoz, valamint az, hogy a logikai műveletet belső jutalomként éli-e meg. Ezek szerint az érzelmek éppoly fontosak a fejlődésen belül.

Az oktatásnak nem a múltbeli eleminek tartott dolgokhoz kéne alkalmazkodni, hanem ahhoz, amiben leginkább elmaradottnak látnak az éppen soron lévő generáción. Tari Annamária egy 2016-os előadásában arra próbál következtetni, hogy a mai generáció, akinek a legfőbb dolga az interneten van, azokat a készségeik, mint például az empátia csökkenő tendenciát produkálnak. *„a mai 20–29 évesek több mint a fele nárcisztikus személyiség lesz 65 éves korára. Hiszen, miközben az online élet erősen támogatja a felnövesztett egót, az érzelmi intelligenciát és az empátiát a Z generáció már nem tekinti fontosnak, sőt inkább hátráltatónak. Ez a generáció nem mutat túl sok szociális érdeklődést, és hamar elunja magát.”* (Tari 2016)

Addig kell tennünk valamit, míg lehet. Addig kell fejlesztenünk a gyermekek érzelmi készségeit, míg nem kezdenek teljesen elszakadni az egyetemes értékeinktől és az egyetlen szociális kapcsolatuk az legújabb modern számítógépen levő kommunikációval lesz. Egy saját tapasztalattal szeretném zárni ezt a fejezetet, ami az érzelmi intelligencia fejlesztésére való irányultságot erősíti bennem.

Nemrég éltem át egy olyan élményt, amitől a mai napig visszagondolva kiráz a hideg. Az iskolában ötödik osztályos tanulóknak készített rajz és vizuális kultúra órát volt alkalmam megnézni, ahol a gyermekek újságokból képeket kivágva egy történetet állítottak össze, egy montázst. Az óra feladatát csoportban kellett megvalósítaniuk, így a képzelet és a szociális kapcsolat fejlesztése jelen volt az órán. Nagyon vártuk szaktársaimmal a művek bemutatását, de az óra légköre már nem olyan volt, mint amit elvártam. A csapatmunka örömét felváltotta egy olyanfajta nevetés, ami nem igazi volt, hanem elvárt. S amikor a csoportok bemutatták a

munkáikat egyenesen megrázó élményben volt részem. Öt csoportból az egyik az alkohol és függőségekről szóló újságtartalmakat vágott ki, és ennek nem azt a részét mutatták be, hogy mennyire káros, hanem, hogy milyen élvezetet tud adni a nővérüknek, s bátyjuknak is. A következő csoport a világháború legnagyobb ellenségét vágta ki, s mutatta be, ahogy elrabolt egy kisgyereket. Ezt nevetve mesélték. A harmadik csoport egy felakasztott, sziklák közé lökött emberélet végét adta elénk ezzel szintén tragikusságot idézve az így is elveszett órán. A 4. 5. csoporté nem volt ennyire dramatikus, de nekik sem volt semmi köze a happy endhez, vagy bármilyen értelmesnek tartott ötletnek. Az óra végén rájöttem, hogy a gyermekeknek az egyetemes értékek elvesztésével a kultúra és populáció elidegenedését hozhatják és még egy olyan légkört, ami tele van szenvedéssel. A média által közvetített értékeket a gyermekek felveszik, s nem a mesékben gazdag világban nőnek fel, hanem a média által keltett zavarral, s a kettőben nem egyező készségek fejlődnek bennük. Természetesen a szülőknek is könnyebb a tévé elé ültetni a gyereket, mert nekik is nagyon sok dolguk van, de a gyerekeknél elengedhetetlen az értékek helyes átadás. Ez még biztosabbá tett engem abban, hogy az oktatásnak mekkora szüksége lenne érzelmi fejlesztésre.

III. Érzelmi fejlesztés lehetőségei az iskolában

Az élménypedagógiai módszerek már egy ideje szélesítik a skálát a gyermeknevelés érzelmi fejlesztésében, tudatosságában. A mesék arra az életkori sajátosságokra alapoznak, hogy a gyerekek fantáziája mind a mesékből nyer erőt, s tevékenységekhez fel is idézik ezeket. Az eljárásokhoz nagyon sokszínű eszköztár és kifejezési forma fűződik. Ilyen a meseprodukció, mesebefejezés, mesefolytatás, gyermekmese egy-egy mesehősről, mesedramatizálás, alkotó tevékenységek. Mind ezek felhasználásához az intertextualitás nagy szerepet játszik és a szövegek és élmények összekapcsolása is releváns tényező lehet. (Dankó 2004)

A gyermekek egy külön világi állapota, a még érzelmi és értelmi fejletlensége, olyan fejlesztési lehetőségeket nyújt, hogy az alternatívái végtelenek. Az iskolán belül, a tanórák által is több választása is van egy oktatónak, hogy fejlessze a gyermeket, már ha van idő a néha elképzelhetetlen tananyag mennyiség mellett.

Ebben a fejezetben arra szeretnék kitérni, hogy milyen lehetőség van a tanórákon kívüli fejlesztésre. Egy olyan opciót szeretnék kifejteni, ami véleményem szerint a leghatásosabb mind közül, még pedig a gyermek fiatalkora miatt. Ez a mesefoglalkozás.

A mese egy egész kultúrát felölelő történetek összessége, amit az ember évszázadokig alakítgatott, hogy olyan hatást keltsen, mint amit ma ismerünk. A mesék a képzelet és a valóság közti úton lettek létrehozva. A meséknek sok fajtáját ismeri a mai irodalom. A mesei történetek létrehoznak egy fiktív világot, aminek csak a fantázia adhat határt. Ebben a világban, bármire képesek lehetünk, bármik lehetünk, korlátlan lehetőségünk van. De ehhez nekünk is tudnunk kell valamit. Még hozzá elindulni. Elindulni a nehézségek kövezte úton egy kis tarisznyával a hátunkon, átfutni a sötét erdőn, meglegelni az igaz forrást, legyőzni a saját tűzokádó sárkányunkat, megnyerni a hercegünk vagy hercegnőnk szívét, és elfoglalni méltó helyünket a saját trónunkon. (Antalfai 2017)

Mit jelent a mese gyermekkorban? A gyermekek az érzelmeikből táplálkoznak-óvóráskorban és kisiskoláskorban is. Még nem képesek objektívan szemlélni a dolgokat, így könnyen meg lehet téveszteni őket csupán a látszattal. Egy kisebb trükkre varázslatként gondolnak. A mágia ott van az életükben mindenhol, összevonják a képzeletet a valósággal, így minden apró dologból kitudnak hozni valami újat. A szokásosan mesét hallgató gyermekek fejlődésben másfél évvel megelőzik azokat a társaikat, akiknek a meseélményben nincs annyi,

vagy egyáltalán nincs részük (Nagy 1980). Tehát a mese a gyermekben egy olyan ingert vált ki, amivel az érzelmeit szabályozni, felismerni, kifejezni és átérezni is képes.

A mesével a gyermek közelebb kerülhet a maga kis világához is. A való világ még nehéz nekik, viszont azt megérteni, hogy a mesében mindig a jó győz, van jó és rossz és nem bonyodalmak sokasága ez egy csodálatos behatás számukra. A gyermekek azért illeszkednek be egyszerűen a mesék világába, mert gondolkodásuk ugyanolyan egyszerű és rendkívüli, mint ahogy a mesék megalkotva lettek. (Binét, Mérei 2016)

Azáltal, hogy a mesék egyszerűek, képes feldolgozni a gyermek a maga egyszerű problémáját. Ezért is csodálatos a gyermeki elme, mert nincs sok mindenre szüksége. A hit, odaadás és szeretet egy biztonságot húz köré, ezzel a mesék is ilyen fajta funkciók betöltésére képesek a gyermekben.

A mesék optimista világgépén rend van, ami a gyermeki hit alapja is. Amint feszültség veszi kezdetét a mesében, a gyermek ezt észleli, s tudatosítja magában, hogy lesznek mély pontjai, de optimista jövőképe tudja, megint minden helyre áll. A mesében minden lehetséges, vannak kiszámítható és evidens dolgok, amit a gyerekek szintén szeretnek. Mivel csak ismerkednek a világgal, a triviális dolgok biztonságot nyújtanak nekik. Minden ismert dolog védelem számukra, egy pajzs, ilyenek az ismétlődő motívumok is. A mesei szimbólumok összhangot alkotnak a gyerekek fejlődés-lélektani jellegzetességeivel. Az, hogy a gyermek átalakítja a valóságot a mese és játékok segítségével, ezt mesei kettős tudatnak nevezik. (Kádár 2013)

Jung elkülönítette a szimbólumokat személyes és kollektív szimbólumokra. Ezek ősképekre vezethetők vissza, mert egy-egy szimbólumot értelmezhetünk például egy-egy érzelemnek. Mint a nagy hétfejű, tűzokádó sárkányt, például haragnak. Ahhoz, hogy a harag elmúljon egy dolgunk van levágni a sárkány fejét. Ha ilyen alapon nézzük a meséket, szimbólumokat érzésekre lebontva, akkor a mesékben tulajdonképpen nagyobb bölcsesség van, mint elsőre gondolnánk. Hisz egyszerűen magyarázza el a tudatalattink átdolgozását.

Antalfai Márta írta: „*A mesék legjelentősebb egészségmegőrző és terápiás hatása, hogy képpé és történetté transzformálják a nyers ösztönöket, az indulatokat, a vágyakat, a sokszor megmagyarázhatatlan érzéseinket. A mese kanalizál: belesodorja a hallgatót, olvasót a krízisbe, feszültségbe, majd végigviszi ezen a feszültségen a feloldódásig, amely már egy magasabb szinten következik be.*” (Antalfai 2017:9)- Azt írja a meséknek, nem csak az, hogy

megoldást találjon, vagyis a mesepárok életbéli megtalálása a lényeg, hanem az érzelmek feloldása is, ami belső nyugalommal társul.

Viszont egy mesehősnek vannak készségei, ami a mi életünkben is elengedhetetlen ahhoz, hogy útnak induljunk és megváltsuk magunkat. Az egyik leglényegesebb készség a reziliencia, ami rugalmas ellenálló képességet jelent. Egyszerre jelent stabilitást és képlékenységet, a testi-lelki megpróbáltatások hatására se törjünk meg, hanem mindig visszanyerjük állapotunkat. De ez nem elég ahhoz, hogy elérjük célunkat, mérvadó a lehetőségek mérlegelése is, jogosultnak kell éreznünk magunkat a feladatra. Ha elhisszük, hogy képesek vagyunk rá, bőven nagyobb eséllyel indulunk neki. Valamint nagyon fontos készségek egyike még a stresszkezelés is, a hozzáértés, a kedvező viselkedési minták használata és sorolhatnám még. Az út egy nagyon hosszú szövevényes és sokrétű képességekből összeállított vívódás melyben a szív és ész között végül megtaláljuk igaz valónkat. (Kádár 2016)

Ez azért is fontos, mert a mai gyerekeknek nagyon sokféle dologgal kell megküzdeniük, a világ nagyon sokat változott az elmúlt években, mióta a posztmodern kor, hozta magával a digitális korszak kezdetét is. Egy jó mese tudatlanul felkészíti a gyermekeket az eléjük tornyosuló akadályokra, még akkor is, ha az még nem fogalmazódott meg benne, hogy az mi is. Felkészíti őket a kudarcokra, ha elesel, mindig fel tudsz állni, ha baj van, kérhetsz segítséget, még ha nem is jó tündér kis szárnyakkal az illető, tőle is bátran megtetheted. A fikatív történetek táplálják a problémamegoldás képességét, az erkölcsi tudnivalókat, azt, hogy több ember együtt többre képes, vagyis a szociális készséget és még sok mást. Tehát a gyermeknek a mese egy olyan hozzávaló, ami ahhoz segíti őt, hogy hogyan legyen majd boldog, érett, aktív felnőtt a jövőben. A mese egy híd a valóság és a képzelet között. (Szávai 2017)

Mindezek után én úgy gondolom a mese legjobb módja a gyermek érzelmi nevelésének. De mint ahogy említettem, rengeteg másfajta megközelítése létezik ma már annak, hogy a fiatalok emóciói megfelelően fejlődjenek. Ilyen például a 2012. –ben Bagdi Bella által kidolgozott Boldogság óra program is, ami Sonja Lyubomirsky kutatási eredményeinek hatására épül.

A boldogságórák eredményiről így ír Bagdi Bella: *„A mérési eredmények alapján elmondható, hogy „a boldogságórán elsajátítottak hatására a tanulók optimistábbak, magabiztosabbak és kitartóbbak, mint a korosztálybeli társaik, szignifikánsan jobb teljesítményt érnek el a divergens gondolkodást, az ötletgazdagságot és a gondolkodásbeli rugalmasságot vizsgáló tesztekben, és ugyancsak magasabb pontértékeket mutatnak az érzelmi*

intelligencia egyes komponenseit (például: érzelmek megkülönböztetésének képessége, érzelmek szabályozásának képessége) tesztelő próbákban, mint a velük egykorúak. A boldogságórákon célzottan történő képességfejlesztéseknek köszönhetően egyértelműen javul a tanulók empátiás képessége és szociális érzékenysége. [...] Egyértelmű közvetlen hatása a boldogságóráknak a flow mentális állapotának megtapasztalása, annak az optimális élménynek a gyakori átélése, amely az ismeretszerzés leghatékonyabb motivátora, a kognitív fejlődés motorja.” (Bagdi 2017:11)

Amikről írtam, mint órán kívüli fejlesztések, kétségtelenül meghatározóbbak, mint ami órán a tananyag melletti érzelmi nevelést illeti. De arról sem szabad megfeledkezni, ami órákon történik. Mert például a művészeti alkotások ugyancsak az érzelmi oldal befogadását, ennek a kifejezését fejleszthetik. A szomorú tapasztalataim gyakorlataim során, hogy elhanyagolják az iskolában ezeket a területeket. Matematikából le vannak maradva, akkor rajz, vagy énekóra helyett számolnak, mintsem kicsit kiengednék a gőzt a gyerekekkel, ezeken a lényegbeli órákon. Nem egy kutatás igazolja a képzőművészettel és zenével való érzelmek fejlődését is.

IV. Kutatási célok

Az előbbiekben kifejtettem, hogy az érzelmi intelligencia tulajdonképpen fejleszthető. Ezenkívül nem tudom elégszer kifejtteni, hogy mennyire fontos is a tanítása a mai gyermekeknek. Ezért kutatásom célja, hogy egy nyolc hetes szakkör által is mennyit tehetek a gyermekek érzelmi fejlesztése érdekében. Ezáltal kívánom megtudni, milyen hatással van a mese ennek a fejlődésére. Olyan mesefoglalkozásokat akarok tartani, amivel a gyermekek, olyan képességeit próbálom mesék által fejleszteni, mint a problémamegoldó képesség, a reziliencia, empátia és még sok más.

Egy kisvárosi iskola 2. osztálya segítette munkámat, ahol januártól, februárig minden héten tartottam foglalkozást. Ez 8 hét tehát 2 hónap volt.

V. Hipotézisek

A mesék mindig is jelen voltak a közösségekben, célom, hogy megvizsgáljam, mekkora hatása van a gyermekekre, és kutatásom céljai beigazolódnak-e a gyakorlat alatt.

A vizsgálat során a következő hipotéziseket vizsgálom:

1. Feltételezem, hogy a gyermekek problémamegoldóképessége a mesefoglalkozások hatására nő. Úgy vélem a mesékben történő események tudattalan feldolgozása elősegíti a problémamegoldó képesség fejlődését.
2. A gyermekek osztályfőnökének közlése valamint a 8 hetes gyakorlatom alatt tapasztaltak szerint nagy azoknak a gyermekeknek a száma, akikkel nem foglalkoznak megfelelően és eleget otthon. Úgy láttam, hogy videójátékokkal töltik el az időt, kapcsolatok nélkül. Feltételezem, hogy ezeknek a gyerekeknek a stressztűrőképessége és impulzuskontrollja gyengébb, mint a többieknek.
3. Úgy gondolom, hogy a gyermekek Bar-On teszt alapján vizsgált általános hangulata (Boldogság, Optimizmus) javul a második tesztnél az első teszthez képest, és a 8 hét tendenciája növekvő mértéket mutat majd.
4. Negyedik hipotézisemmel be szeretném bizonyítani, hogy a foglalkozásom alatt a Bar-On által megfogalmazott főkomponensek mindegyike javuló értéket mutat. Ezzel pedig rá szeretnék mutatni arra, hogy valóban mennyire szükséges ennek a képességnek az integrálása az iskolákban, mert a gyermekeknél így a fejlődése biztosított.

VI. A vizsgálati módszerek, eszköz

A vizsgálatom alatt egy alkalmazott módszert használtam, írásbeli kikérdezést. A módszer eszköze teszt. Azért választottam ezt a módszert, mert így egyszerűbb és biztosabb volt az egész csoportot felmérni, valamint az általam választott teszt egy már bevált eszköz az érzelmi intelligencia mérésére.

Ez a teszt a Bar-On féle Érzelmi Hányados önbeszámolón alapuló kérdőíve, ami szerintem az érzelmi intelligencia legáttekinthetőbb önbeszámolás mérőeszköze. A tesztet gyermekek számára átalakítottan fogom használni. (Kun 2011) Hatvan tétele és 5 komponense van. Bar-On féle intelligencia modellt a II. fejezetben bővebben leírtam.

„Képesség arra, hogy

- felismerjük, megértsük és kifejezzük érzéseinket és érzelmeinket;
- megértsük mások érzéseit, és kapcsolatba kerülünk velük;
- kezeljük és kontrolláljuk az érzelmeinket;
- kezeljük a változásokat, átalakítsuk és megoldjuk a személyes és interperszonális természetű problémákat;
- pozitív érzelmeinket generáljunk és képesek legyünk az önmotiválásra.” (Pauwlik, Margitics 2009).

Ezek szerint ez az 5 komponense az intra- és interperszonális skála, adaptációs skála, stresszkezelési és hangulati skála.

Válaszadásra a Likert típusú skála felel meg, amit a gyermek egytől ötig pontoz aszerint, hogy egyénileg mennyire jellemezi őt az állítás. Az egyes szám az egyáltalán nem az ötös a nagyon jellemző. A teszt kétszer töltötték ki a gyermekek a nyolc hetes gyakorlat előtt és letelte után. A két teszt között heti 1 foglalkozással a mese részeként fejleszttem őket. Céлом, hogy már nyolc hét alatt fejlődés legyen elérhető a gyermekeknél.

Mielőtt elkezdtem a foglalkozást a szülőkkel írásos kérvényben engedélyeztettem a gyermekük tudományos célból való felmérését és fejlesztését.

VII. A vizsgált minta

A vizsgálatomat a Kapuvári Pátzay Pál Általános Iskola második osztályában végeztem. Az osztályban nagyrészt vannak, olyan tanulók, akik véleményem szerint hátrányos megkülönböztetés miatt, például elhagyta az egyik kigyereket az anyukája, olyan problémákba jelenítik meg a fájdalmukat, minthogy nem beszélnek, csak akkor, ha dühösek. Mindennek ellenére, az oktatási színvonal kiemelkedő véleményem szerint. A tanítók minden porcikájukkal azon vannak, hogy a gyerekeknek megadják, ami nekik jár.

A vizsgált osztályban 19 gyermek van 10 fiú és 9 lány van. Sajnos az órákról betegségek miatt mindig volt hiányzó, így a foglalkozásokat nehéz volt összehozni, a mérésnél így hiányoztak 4-en, de sikerült pótolnom ezeket. A fejlesztéssel töltött idő mindig jókedvűen és izgalommal kezdődött el. A gyermekek kíváncsian és boldogsággal várták az órákat. A gyermekeket az elején nem ismertem igazán, 1-2 hét elteltével még inkább tudtam én is azonosulni a légkörrel, s így kiszabni olyan feladatokat, amire éreztem, hogy szükségük van. A gyermekek nem igazán jó képességű gyermekek érzelmi tudatosság szempontjából. A foglalkozások alatt rendszerint nem ismerték fel az érzelmeket, s a feladatokra is több időt kellett szánnom, mint terveztem. De fokozatosan éreztem rajtuk a fejlődést. S bár az első hetekben rengeteg feladatot akartam végeztetni velük, későbbiekben a minőségi, tudatos órákat tartottam szem előtt, hogy inkább vegyünk át egy-egy témakört leíróbban, s értsék meg az órák lényegét, mint elveszünk a feladatok sokaságába. Az osztályban viszont nagy hangsúlyt fektetett az osztályfőnökük is az érzelmi tudatosságra, bár kevesebb sikerrel. Azt vettük észre, hogy otthon egyre kevesebb az interakció a gyermek és szülő között. Amelyik gyermeknek a szülei odafigyelnek sarjuk ilyenfajta fejlesztésére, ő nagyon kitűnik a többiek között. De sajnos azt kell mondanom, hogy talán csak 2 ember van az osztályban, akinél ezt észrevettem.

Miután megismertem az osztályt, a gyermekekkel külön is megpróbáltam beszélgetni, egy kisebb részletet kivenni az ő érzéseikről, s bár egyéniségek bőven vannak, az osztályban gyanúm tényleg beigazolódott, hogy fontosabbak nekik az internetes kapcsolataik, mint a személyes, s ez mindössze már 7 évesen. A gyermekek ezentúl leterheltek, a szülei a tökéletességre törekednek, nem pedig a gyermek személyiségének megvalósítására, s így fáradtak, figyelmetlenek voltak nem csak a mesefoglalkozásaim alatt, hanem a napközben tanított órák alatt is. A külön szakkörök, hétvégi foglalkozások, sokszínűség ellehetetleníti a fejlődést, s az érzelmi tudatosságot. Nem egy gyermek említette meg nekem, nagy

szívfájdalommal, hogy ők nem akarnak mást, csak otthon játszani néha a szüleikkel. S úgy gondolom ez szomorú.

A gyermek érzelmeire az otthoni légkör van leginkább hatással, de végeztével a gyakorlatnak éreztem, hogy nem hiába, sikeres fejlődéssel zártam. Bebizonyítást is nyert számomra, mekkora szükség van az érzelmi nevelésre is az iskolákban.

VIII. Vizsgálati eredmények ismertetése és elemzése

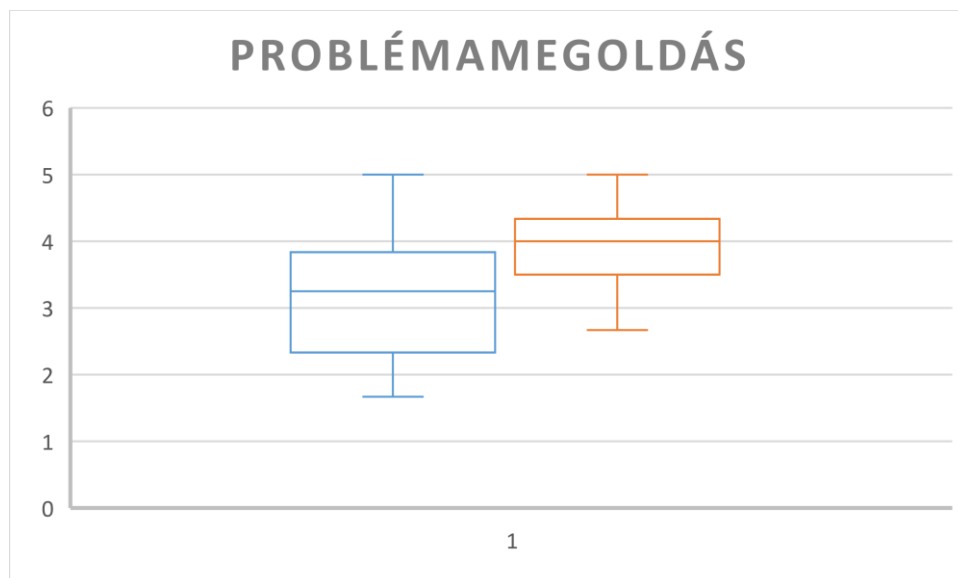
A hipotéziseim eredményei annak feleltek meg, ami a csoportban, a gyakorlat során alakult fejlődés mértéke és változásai adtak. A hipotéziseim során a hatásaim adta alakulásokat is próbálom elemezni. Diagrammok szemléltetik a mértékét a fejlődéseknek az egyén és csoport alakulásánál is.

1. Hipotézis

Az első hipotézisem azzal függ össze, hogy a mesefoglalkozásaimon alkalmazott módszerek hatására a gyermekek problémamegoldó képessége javul. Azért gondolom, hogy a mesefoglalkozás növeli a problémamegoldóképességet, mert már maga a mesei történet arról szól, hogy egy feszültségből kilépő hős problémáit, sárkányait, útján lévő akadályait, hogyan oldja meg. Így egyértelmű, hogy már a mesehallgatás során is erősödik ez a képességük. Emellett pedig egy külön órát is szenteltünk annak, s sok feladattal próbáltam erősíteni ezt a képességüket.

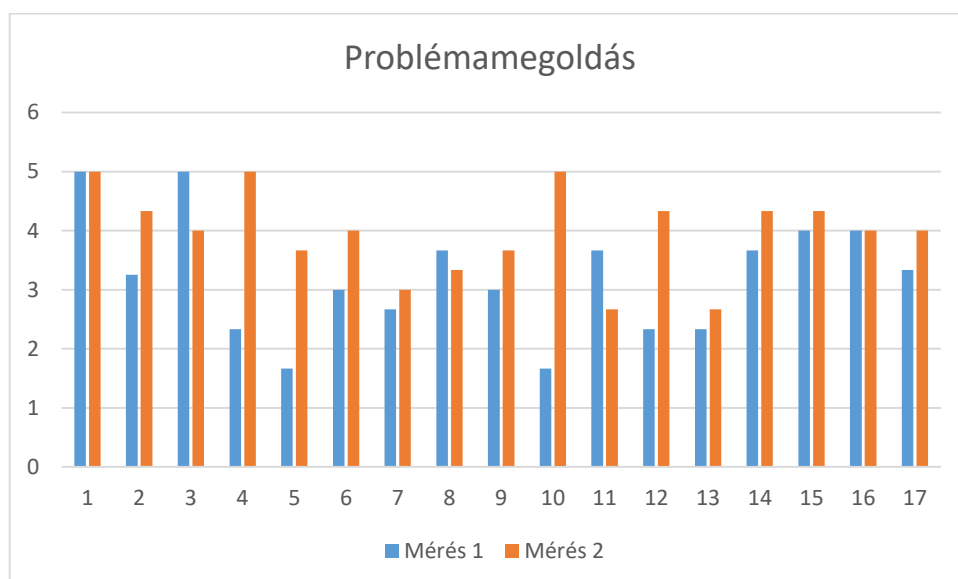
A foglalkozások előtt és után egy érzelmi intelligencia tesztet töltettem ki a gyermekekkel, majd összehasonlítottam őket. Az eredményt egy diagramm szemlélteti. A diagrammon jól látszik a hatása a mese óráknak, hogy az első teszt problémamegoldó alkomponenshez képest, mennyit javult az átlaga a gyermekeknek. Osztályszinten vizsgálva látni lehet, hogy a gyermekek ezen képességüket, mennyivel jobban tudják használni a 8 hetes gyakorlat végére.

Az első mérés maximum értéke 5 volt, ez nem változott, mivel a maximum elérés is 5. Viszont az első mérés minimuma 1,6 is 2,6-ra emelkedett. Ha a középsőértékét nézzük pedig 0,8 javult. Kevés gyermekről van szó, úgyhogy ez a fajta javulás véleményem szerint pozitív. Főleg, hogy 8 hét alatt értük el ezt az eredményt.



1 .diagram: A problémamegoldás változása a 2 teszt között (saját készítés)

A két teszt eredményét nemcsak csoportosan, hanem egyénenként is megvizsgáltam és a 17 főből, akik engedélyezték a tesztet 12 tanulónak nőtt a problémamegoldó képessége. 5 tanuló viszont vagy rosszabbul, vagy ugyanezen a szinten, fejlődés látszata nélkül értékelte magát a tesztben. De ebből az 5 emberből 1 tanulónak az eredménye maximálisra sikeredett az első és második mérésnél is. Az osztály 70,6%- a, vagyis a többségnél beigazolódott a hipotézisem, miszerint a mesefoglalkozások hatására a tanulók problémamegoldó képessége nőtt, javult.



2.diagram: A problémamegoldás változása a 2 teszt között (saját készítés)

Azért, hogy javuljon az átlag nagyon sok mindent tettünk érte a mesefoglalkozásokon. Volt egy külön óránk, ahol csak ezzel a képességgel a fejlesztésével foglalkoztunk, emellett rengeteget dolgoztunk a többi órán is azon, hogy szignifikáns növekedést érvényesítsünk. Ilyenek voltak például szerepjátékok. Ezek előtt meg is beszéltük mik a lépései egy probléma megoldásának, s ezek alapján az összes lehetséges módon megközelítettük azt. A problémamegoldáshoz szükséges az, hogy felismerjük idejében a problémát, ezért nagyon sok érzelmi kifejező felismerő játékot is játszottunk, mint az 'Ki vagyok én?' játékokra épített milyen érzélem vagyok játék. A problémamegoldáshoz szükséges nyugodtnak lenni, higgadt fejjel átvenni a megoldásokat, így órák elején nagyon sok érzelmi szabályozó játékot játszottunk, mint az engedd el a haragot, öklünkben van a harag, ki kell engednünk azt. Valamint minden meséhez kapcsolódóan is a mesei problémákat, majd megoldásait is átbeszéltünk a gyerekekkel, ami szerintem szintén hozzájárult a helyes megoldás felismeréséhez és a szint javulásához.

2. Hipotézis

Úgy vélem, azok a gyerekek, akikkel kevesebbet foglalkoznak otthon, s fontosabb nekik a játék, mint a szülői vagy társas kapcsolat, nekik alacsonyabban van a stressztűrőképessége és impulzuskontrollja, mint a többieknek. Ezekre a gyermekeket órán egyrészt a gyermekek osztályfőnöke hívta fel a figyelmem, valamint én is tapasztaltam a 8 hetes gyakorlatom alatt a gyermek szülő kapcsolatokat. Azért feltételezem ezt, mert a személyes kapcsolatok biztonságot nyújtanak és úgy, hogy a biztonságot egy agresszív játék vagy sorozat adja már második osztályban, valószínűleg a feszültég a mindennapjaik részévé vált. Nem szabad elmennünk az mellett a tény mellett, hogy egy osztálynak a 30%-a, ami nagyon sok, akiknek a szülői kapcsolata nem megfelelő, jelen esetben ez 5 főt jelent.

A teszt eredménye egyértelműen kimutatja, hogy mennyivel alacsonyabb nekik a tűrőképességük. 2 diagrammot látunk, az elsőn látni azoknak a gyermekeknek az eredményét, akiknél nem megfelelő a szülői kapcsolat. A másodiknál pedig azok a gyerekek eredményei láthatóak, akiknél optimális. Szemmel látható, hogy mennyivel alacsonyabb az első diagrammon látható gyerekek stressztűrőképessége és impulzuskontrollja. Bár a családcentrikusabbaknál is észlelhető alacsony érték, de átlagban sokkal jobban teljesítettek, mint az első diagrammon láthatók.

A szülői kapcsolat hiánya 2,6, átlagot eredményezett, míg a másik csoport 3-as átlaggal végzett. Tehát 4 tizeddel jobb. Ez igazolja a feltételezésem, miszerint alacsonyabb a stressztűrőképességük.



3.diagram: Stresszkezelés (saját készítés)

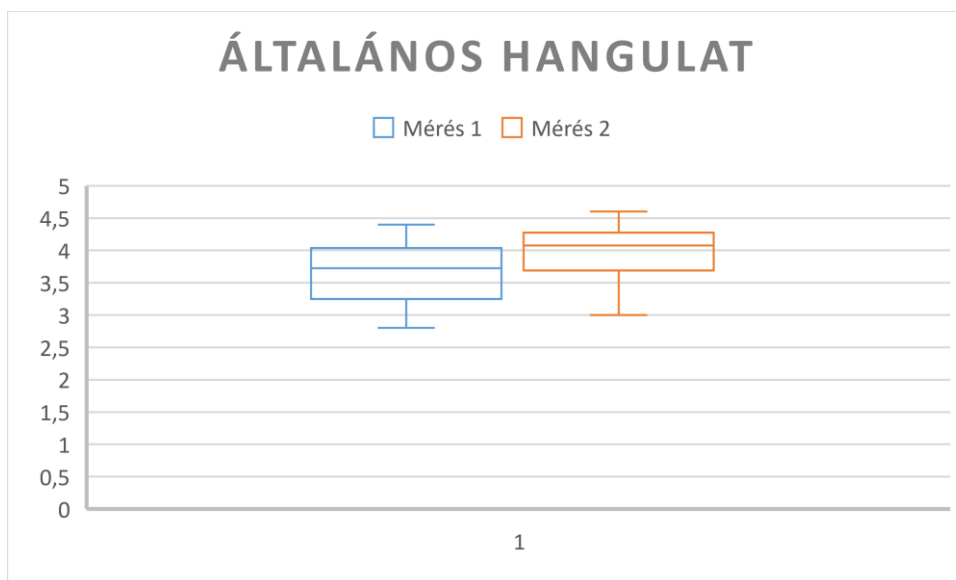


4.diagram: Stresszkezelés (saját készítés)

3. Hipotézis

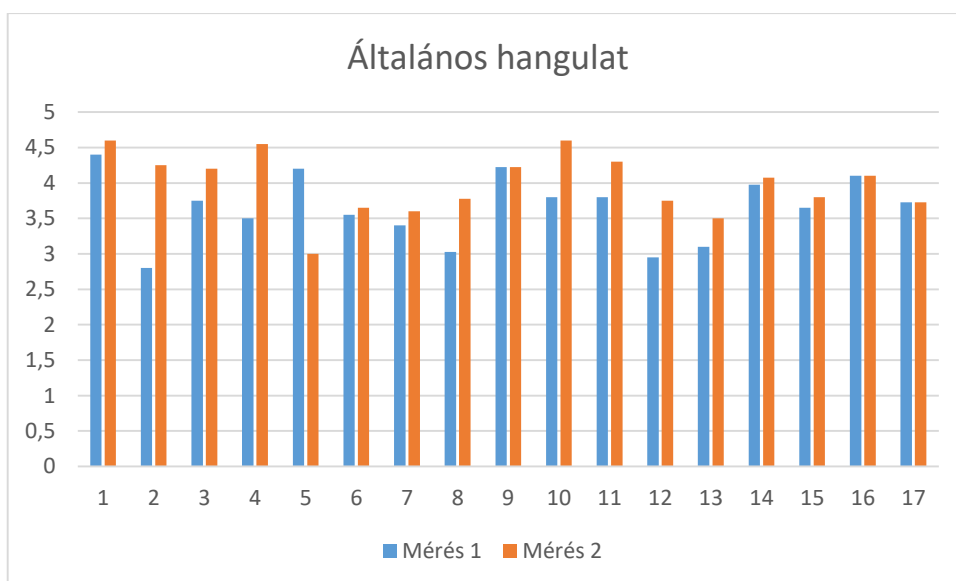
A negyedik hipotézisem a boldogságot érinti. Úgy vélem a mese foglalkozás befolyásolja az általános hangulatát a gyermekeknek, az órákon nagy hangsúlyt vezettem a boldogságra, s ennek a megtalálására. A mesék végén, mindig van egy 'Boldogan éltek, míg meg nem haltak'. Ezzel a derűlátó jövőképpel, úgy gondolom, tud azonosulni a gyermek, ezért a mesefoglalkozások alatt, biztos, hogy a tendencia növekvő mértéket mutat majd. A foglalkozások alatt a fejlődés a diagrammon vitathatatlanul látszik. Habár a minimális érték

nem változott sokat, mert 2,8-ról 3-ra ugrott. A középérték 3,7-ről kerekítve 4,1-re ugrott, ami 4 tizeddel jobb. Így itt is pozitívan számolhatok be az eredményekről, és boldog vagyok, hogy sikerült ezt az eredményt elérnem.



5.diagram: Általános hangulat változása a 2 teszt között (saját készítés)

Egyénekenként is megvizsgáltam az általános hangulatukat a gyerekeknek. 13 gyereknél nőtt a hangulatuk. Míg 4 gyermeknél csökkent vagy stagnált. Úgy gondolom, hogy 17 gyerekből 13 gyerek lett derűlátóbb, ez nagy siker a 8 hét alatt.



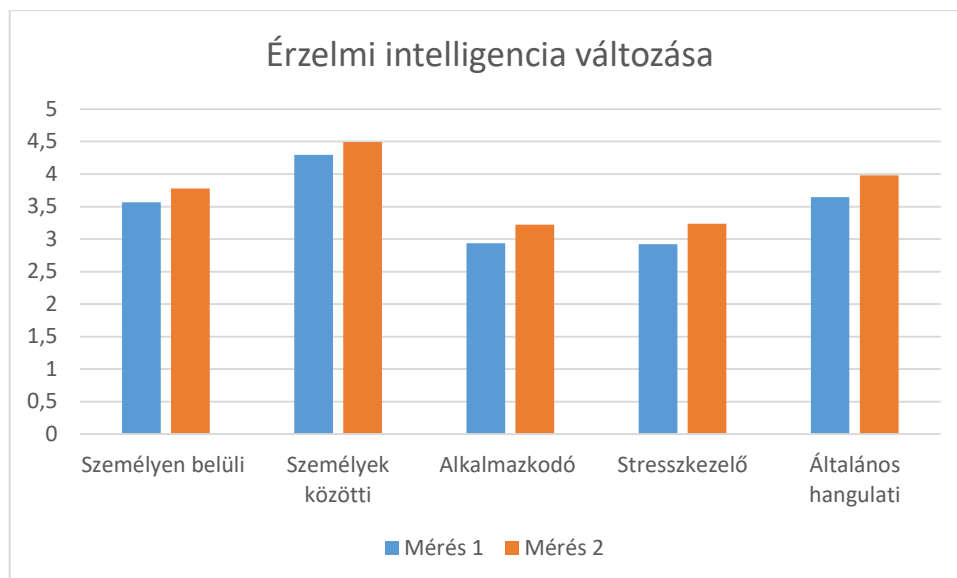
6.diagram: Általános hangulat változása a 2 teszt között (saját készítés)

Nagyon sok feladatot vittem be az órákra, hogy a boldogságot, az általános hangulatot fejlesszem. Egyik alkalommal, az óra elején egy zenét indítattam el, közben pedig megkértem őket csukják le a szemüket, menjenek ki egy rétre, feküdjenek le, nézzék a felhőket és a felhőknél jelenítsenek meg olyan pillanatokat, amiktől boldogok voltak ma, a héten, a hónapba, az évbe, az életükbe. Utána megbeszéltem velük miket láttak, és sok ember látta a családját. Valamint, volt egy óra, amikor konkrétan a boldogsággal foglalkoztunk, Boldizsár Ildikó által feldolgozott A boldogság kék madara című mesét vettük át a gyerekekkel. Ezután játszottunk egy nézd a jó oldalát játékot, ahol mondtam történetet, ami rosszul végződött, például az iskolában kellett maradni plusz órákon. A gyermekeknek meg kellett találni ennek a történetnek a jó oldalát, ilyen volt, hogy legalább 5 lett a dolgozata, mert többet tanult. Ez az optimizmust, a boldogság megtalálását a pillanatokban, a problémamegoldóképességet is fejleszti.

4. Hipotézis

Negyedik hipotézisemmel be szeretném bizonyítani, hogy a foglalkozásom alatt, Bar-On által megfogalmazott komponenseinek mindegyike javuló értéket mutat. Ezzel pedig rá szeretnék mutatni arra, hogy valóban mennyire szükséges ennek a képességnek az integrálása az iskolákban, mert a gyermekeknél így a fejlődése biztosított.

Az értékeket átlagoltam, az első és második mérést diagrammon látni. Egyértelműen látszik, hogy a feltételezésem beigazolódott. Az érzelmi intelligencia komponensei, hol kisebb, hol nagyobb mértékben, de javultak. Ez mindössze 8 hetes foglalkozás alatt történt. Tehát nagyon rövid idő alatt, ha az oktatásba akár szakkör elnevezéssel beintegrálnánk, akár 2 hetente is, olyan fejlődést érünk el, ami elképesztő eredményeket vonna maga után a jövőben. Az oktatásnak véleményem szerint a gyermek készségeihez kell igazodni, amennyiben a gyermekek adottságai ezt a fejlesztést kívánják, akkor ehhez.



7.diagram: Az érzelmi intelligencia komponenseinek változása 2 hét alatt (saját készítés)

Sokat tettünk a foglalkozások alatt, hogy ez a nagyszerű eredmény megvalósuljon. Minden órán egy-egy részkompetenciát próbáltam feldolgozni, ami által fejlődést értünk el a gyermekekkel. De voltak konkrétan olyan feladatok, amivel egyszerre több kompetenciát is képes voltam fejleszteni. Pl. az érzelmi kártyákkal a 'Ki vagyok én' játék, amivel egyszerre fejlesztettem, az érzelmek kifejezése, felismerése, kimutatása faktorokat. Illetve drámajátékokkal a függetlenséget, a rugalmasságot, a problémamegoldóképességet, az alkalmazkodást is szerettem volna fejleszteni, boldog vagyok, hogy sikerült.

IX. Összegzés

A dolgozatomban az érzelmi intelligencia integrálásának szükségessége az oktatásba címmel íródott. Egy nagyon népszerű és sokszínű témát próbáltam összefoglalni, ami amilyen kedvelt, éppoly napirendi téma is. A világnak, az embereknek, a gyerekeknek mind szüksége van arra, hogy elsajátítsanak olyan érzelmi képességeket, amik nélkül nem csak egyénileg elképzelhetetlen a fejlődés, de társadalmilag is. A gyermekkorban a legfontosabb és a legkönnyebb ennek a készségnek a megfogása, és fejlesztése. Úgy vélem a gyermekeket legegyszerűbben az ő nyelvükön, egy hozzájuk közel álló területen tudjuk fejleszteni, ez pedig a mese. A mesék a gyermek nyelvén beszélnek, s ezzel az érzelmi nevelés megalapozásának ez a legoptimálisabb módja. Ezáltal azt szerettem volna bebizonyítani vele, hogy az oktatásnak mekkora szüksége lenne ennek a területnek a fejlesztésére az iskolákon belül is. Szerintem sikerült is. A mai gyermekek modern világban élnek, amit olyan gyorsaság jellemez, ami mellett az alapvető egyetemes emberi értékeink kezdenek eltűnni, elhomályosodni. Pedig éppoly fontosak, mint bármely készségünk. Az érzelmi intelligencia egy létfontosságú, az életben való boldogulást elősegítő érzelmi képességeknek az összessége. Rengeteg módon tudnánk a gyermekeinket fejleszteni pl. boldogságóra, mesefoglalkozás, osztályfőnöki óra keretein belül és egyéb készségtantárgyak oktatása mellett. Daniel Goleman (1997) Az érzelmi intelligencia könyvében írja, hogy kezd kialakulni az érzelmi analfabetizmus, ami a képességek alacsonyszintű alkalmazását, felhasználást, kifejezését jelenti. Daniel Goleman úgy gondolja, hogy ez a képesség a legfontosabb, hogy boldogulni tudjunk az életben, hiszen az Intelligencia önmagában nem ér annyit, mint az EQ, s ez fordítva is igaz.

A dolgozatomban egy drasztikus mai problémát érint. Az egyetemes emberi értékek átadásával, olyan felnőtteket tudunk nevelni, akik felelősek nemcsak a magukért, de a környezetükért és a társadalomért is. A nevelés egy egész társadalom egyik alapkőve, s ezért fontos, s továbbá ezért vagyunk felelősek, hogy a következő nemzedékek olyan nevelést kapjanak, amik helyes útra terelik őket, egy szebb jövő érdekében.

A hivatásom miatt alsóban vizsgáltam meg a gyerekek érzelmi intelligenciáját, és a fejlesztési lehetőségeket ebben a körben. Minden héten tartottam egy mesefoglalkozást, amivel érzelmi intelligenciájukat fejlesztettem a gyermekeknek. Az ismereteimet mesepszichológia és érzelmi intelligencia magyar és külföldi kutatók műveiből merítettem. Ezek a művek, kutatások nagyon nagy hatással voltak rám, ezért motiváltak is a dolgozat megírása alatt. Ezek közé az

emberek közé tartozik: Daniel Goleman, Kádár Annamária, Boldizsár Ildikó vagy John D. Mayer illetve olyan filozófusok, mint Freud vagy Jung.

Dolgozatom első felében az érzelmi intelligencia és a mesepszichológia érdekességeit vizsgáltam meg. Az EQ történelmi háttérét foglaltam össze, habár gyökerei régre visszanyúlnak mégis érdemes kitérni arra, hogy ez egy viszonylag újkeletű ága a pszichológiának. Értelmezése nehezen megfoghatósága miatt nagyon széleskörű. A téma terjedelme miatt, nem tudtam mindenre kitérni, bár azokat a dolgokat, amik érintették azt, amit megakartam fogalmazni a dolgozatomra, azt összefoglaltam. A mesepszichológia egy érdekes ága a pszichológiának. A mesék, történetek taníthatósága évezredes múltra tekint vissza. A mesének kultikus szerepe van bizonyos esetek átadásában. Régen ilyen volt például a túlélés. Úgy adták át a generációnak a jótanácsaikat az életben maradáshoz, hogy meséltek nekik. Ezért ez egy alapvető emberi közvetítési eljárás. A mesék képesek úgy átadni tanácsaikat, hogy közben szórakoztatják a gyereket. Így a katarzis élmény a tudatalattiban beépülve alakítja a gyermeki lelket. A mesékkel megtaláljuk magunkat, növeljük a problémamegoldó képességünket, a kreativitásunkat, az alkalmazkodási képességünket. Rejtett utalásokkal, szimbólumokkal megmásíthatatlan és igazi belső ingereket kapunk, amik formálják és esetenként szabályozzák az érzéseinket. Oldalakon keresztül tudnám írni a mesék jótékony hatását, de most annyival fejezném be, hogy a gyermekeket a legkönnyebb formálni helyes utalásokkal, korrekt nevelési útmutatóval, képesek vagyunk igaz, jószívű, érzésekben gazdag embereket nevelni. S ennek egyik forrása, magja a mese.

Sokszor említettem, hogy az oktatásnak szüksége lenne valamire. Véleményem szerint, sokkal meghatározóbb, hogy olyan embereket képezzünk, akik képesek érzések felfogására, átadására, kifejezésére, mint, hogy tudják a logikai alapokat. Félreértés ne essék, nagyon fontos értelmi átadás is, hisz anélkül se megyünk sokra az életben, de az is éppoly fontos, hogy megtudjuk élni a mindennapjainkban előforduló érzelmeket és ne károsítsuk vele a magunk és mások mentális egészségét, hogy egyáltalán vagy rosszul értjük meg őket.

Tartottam egy 8 hetes gyakorlattal egybefüggő 8 alkalmas foglalkozást, amit a mese légköre lengett át. A mesefoglalkozások alatt, arra koncentráltam, hogy hatással legyek a mesék által a gyermekek érzelmeire. A szakköröket főként Bar-On, mint érzelmi területek és Kádár Annamária, mint mesepszichológia egyik legnagyobb alakjának együttes hatás inspirált. De rendkívül sok ötletet merítettem Boldizsár Ildikó könyveiből is. A 8 hetes 'érzelmi tréning' előtt és után is felmértem egy önbevallós teszttel a gyermekek érzelmi intelligenciáját, majd ezeket

összegezve állítottam össze a kutatási anyagot, ami a dolgozatom második részében közöltem. A létszám kicsi volt az osztálynak, mivel a foglalkozásokon 18 ember vett rész a tesztet pedig 1 kivételével, minden szülő engedélyezte. A kérdőív, amit kitöltettem velük Bar-On érzelmi intelligencia hányados tesztjének a gyermek változatú kérdőíve volt.

Még a 8 hetes foglalkozások előtt felállított hipotéziseket a gyakorlat végén a 2 teszt elvégezéssel megvizsgáltam. Hipotéziseim beigazolódtak. Kiderült, hogy a mesefoglalkozások elérték céljaikat, mivel a foglalkozások alatt javult a gyermekek problémamegoldóképessége. A stressztűrőképessége valóban alacsonyabb azoknak a gyermekeknek, akik fontosabbnak tartják a játékot, mint a családjukat. A harmadik hipotézisem szintén beigazolódtott, a mesefoglalkozások hatására az általános hangulata is jobb lett a gyermekeknek, így boldog voltam, hogy ezeket a részképességeken sikerült helyesbítenem és igazolnom is a kutatás alatt. A negyedik feltételezésem az volt, hogy az összes Bar-On által megállapított érzelmi intelligencia komponens növekszik a foglalkozások alatt. Ezt is sikerült igazolnom, még ha nem is jelentősen fejlődtek, 8 hét alatt ez a tendencia véleményem szerint lenyűgöző. Úgy gondolom, ha 8 hét alatt ekkora fejlődést értem el, akkor csodákra lennénk képesek több ilyen foglalkozással.

Ha több időm lett volna, más korosztálynál is elvégeztem volna a kutatást, mivel úgy hiszem, érdemes lenne megfigyelni és vizsgálni más korosztálynál is a mesefoglalkozás hatását, mint érzelmi készségnövelést.

Összegezve, és a kapott eredményeket átnézve, azt gondolom, hogy nélkülözhetetlen lenne ennek a területnek a fejlesztése, habár én általános iskola alsóba végeztem a kutatást, felsőben, és még középiskolában is értelmesnek tartom ilyen fajta órák bevezetését. A gyermekeknek a sok tanulás mellett kell egy kis nyugalom, ahol kiengedik a gőzt és megértik mi miért fontos. Szóval érdemes lenne eme képzések megtartása, hogy olyan gyermekeket neveljünk, akik olyan szintű készségeket sajátítanak el, hogy ne csak a szellemi, de lelki értelemben is fejlettek legyenek.

Felhasznált Irodalom

1. Adolphs R., és Damasio, (2003): Az érzelem és gondolkodás kölcsönhatása: egy neurobiológiai elképzelés. In: Forgács József (szerk.): Az érzelmek pszichológiája, Kairosz Kiadó, Budapest. 31–53. oldal
2. Antalfai Márta (2017): A kincskereső meseterápia, In.: Szávai Márta (szerk.): A mese hídszerepe, Pont Kiadó, Budapest, 7-15 old.
3. Antoine De Saint-Exupéry (1987): A kis herceg, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest, 79. oldal
4. Bagdi Bella és Bagdy Emőke (2017): Boldogságóra – Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek. 10-14 éveseknek, Mental Focus Kiadó, Budapest
5. Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. In: NAGY HENRIETT A képesség-alapú érzelmi intelligencia modell érvényességének empirikus elemzése, <http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/2010/Nagyhenriett.pdf> letöltés ideje: 2022.03.02 18:55
6. Baron Cohen (2006): Elemi különbség, Osiris Kiadó, Budapest
7. Boldizsár Ildikó (2010): Meseterápia, Mesék a gyógyításban és a mindennapokban, Magvető Kiadó, Budapest
8. Bóna László (2007): A formáktól az erdőig, Új Paradigma, 158. old.
9. Bujdosóné Papp Andrea (2017): Gyermeknyelv-mesenyelv. A meseélmény szerepe a kommunikációs kompetencia fejlesztésében. In: UŐ. (szerk.): A gyermeknek mese kell: A mese szerepe az óvodai és az iskolai nevelésben. Hagyományok Háza, Bp., 69–94
10. Carl Gustav Jung (1993): Az ember szimbólumai, Göncöl Kiadó, 93-100. old.
11. Carl Gustav Jung (2000): Az ember és szimbólumai, Gönczöl Kiadó, Budapest
12. Charles Darwin (1955): A fajok eredete, Akadémiai Kiadó és a Művelt Nép Kiadó, Budapest
13. Ciarrochi Joseph, Forgács József, John D. Mayer (2003): Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben, Kairosz Kiadó, Budapest
14. Csíkszentmihályi Mihály (1990): Motiváció és kreativitás. Út a megismerés strukturális, illetve energetikai megközelítéseinek szintézise felé. Pszichológia, 3–24.
15. Csíkszentmihályi Mihály (1997): A flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest.
16. Dankó Ervinné (2004): Irodalmi nevelés az óvodában. Okker Kiadó, Budapest,
17. Derksen, J. J. L. (1998). EQ in the Netherland. Pen Test, Nijmegen In: Nagy Henriett (2010): A képesség-alapú érzelmi intelligencia modell érvényességének empirikus elemzése <http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/2010/Nagyhenriett.pdf> letöltés ideje: 2021.11.19. 10:23
18. Fehér Ágota, Megyeriné Runyó Anna (szerk.) (2018): A mese szerepe a nevelésben, oktatásban. A Brunszvik Teréz Szakmai Napok keretében szervezett II. Nemzetközi Kisgyermek-nevelési Konferencia kötete, Vác <http://real.mtak.hu/78580/1/A%20mese%20szerepe%20a%20nevel%C3%A9sben-oktat%C3%A1sban.pdf> letöltés ideje: 2021.11.19 10:25
19. Forgács J. (2003): Az érzelmek pszichológiája. Kairosz Kiadó, Budapest
20. Forgács József; Joseph Ciarrochi; John D. Mayer (2003): Érzelmi Intelligencia a mindennapi életben, Kairosz Kiadó, Budapest
21. Freud Sigmund (2021): Pszichoanalízis, Helikon Kiadó Kft, Budapest

22. Gardner, H. (1993): Multiple intelligences. The theory in practice. BasicBooks, New York. In: Forgács József; Ciarrochi Joseph ; Mayer, John D.(2003): Érzelmi Intelligencia a mindennapi életben Kairosz Kiadó, Budapest
23. Goleman Daniel (1998): Az érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest
24. Göndör András (2005): Az érzelmi intelligencia és a szakképzés. Szakképzési Szemle, 3. szám 277–282. 2008. 10. 10-i megtekintés, http://www.mszt.iif.hu/documents/szsz0503_gondor.pdf letöltés ideje: 2022.01.31. 11:43
25. Gösiné Greguss A. (2014): Érzelemkifejezés. In.: Bányai É.—Varga K. (szerk.): Affektív pszichológia-az emberi késztetések és érzelmek világa. Medicina Könyvkiadó Zrt. , Budapest
26. Gösiné Greguss A. (2014): Érzelemkifejezés In: Nász Barbara (2019): A mese interdiszciplináris megközelítése: A mesélés, mint diádikus interakció In: Redigit Judit Kúspér (szerk.): Sectio Litterarum 44-45. oldal
27. H. Zsuzsanna: Mesék Vlagyimir Propp varázstükrében. In: Szerk.: Fekete Norbert és Major Ágnes Miskolci Egyetem Doktoranduszok Fóruma, Miskolc, 2014. november 20.: Bölcsészettudományi Kar szekciókiadványa. Miskolc: Miskolci Egyetem, 2015. 48-54.oldal
28. Isen, A. M., Daubman, K. A., Gorgoglione, J. M. (1987): The Influence of Positive affect on Cognitive Organization. Implications for Education. In R. Snow, R. – Farr, M. (szerk.): Aptitude, Learning, and Instruction. Affektive and Cognitive Faktors. Erlbaum, Hillsdale, NJ, In: Nagy Henriett (2012): A Salovey-Mayer-féle érzelmi intelligencia modell érvényességének elemzése, Magyar Pszichológiai Szemle, 2012, 67. 1. 105–124.
29. Jávorszky Edit (2001): Fejlődépszichológia, Edutech Kiadó, Sopron
30. Joseph LeDeux (1986): Sensory system and Emotion, Integrative Psychiatry 4., In: Goleman D. (1997): Az érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest
31. Joseph LeDeux (1992) Emotion, and the Limbic System Concept, Concepts in Neuroscience, 2, In: Goleman D. (1997): Az érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, Budapest
32. Józsa Emese (2012): Diádikus interakciós élménymintázatok. PhD-disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/Jozsa_Emese_PhD_dolgozat_2012.pdf
letöltés ideje: 2021.11.23 14:32
33. Kádár Annamária (2012): Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban, Kulcslyuk Kiadó, Budapest
34. Kádár Annamária (2013): Az érzelmi intelligencia fejlesztése mesékkal. Módszer-Tár.
<https://docplayer.hu/5406248-Az-erzelmi-intelligencia-fejlesztese-mesekkel.html> utolsó letöltés ideje: 2021.11.19 17:37
35. Kádár Annamária (2014): Mesepszichológia 2. Útravaló kényes nevelési helyzetekhez. Kulcslyuk Kiadó, Budapest
36. Kádár Annamária, Kerekes Valéria (2017): Mesepszichológia a gyakorlatban. Az önbecsülés és a küzdőképesség megalapozása gyermekkorban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
37. Kun Bernadett (2011): Az érzelmi intelligencia és az emocionális és szociális kompetenciák szerepe a pszichoaktív-szer-használatban
http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/KunB_phd_disszertacioja.pdf letöltés ideje: 2022.01.03 13:44
38. Mayer J. D., Caruso, D., és Salovey, P. (1999): Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence, 267.o. In: Nagy Henriett (2012): A

- Salovey-Mayer-féle érzelmi intelligencia modell érvényességének elemzése Magyar Pszichológiai Szemle, 2012, 67. 1. 105.-124.
39. Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes (1970): Gyermeklélektan. Gondolat Kiadó, Budapest.
 40. Mérei, Binét (2016): Gyermeklélektan. Libri Könyvkiadó Kft., Budapest.
 41. Nagy Henriett (2006): Az érzelmi intelligenciáról. Kapcsolata a tanulmányi eredménnyel és a szociális sikerrel iskoláskorúaknál. Iskolakultúra, 4.szám 74–84
 42. Nagy Henriett (2012): A Salovey-Mayer-féle érzelmi intelligencia modell érvényességének elemzése Magyar Pszichológiai Szemle, 67. 1. 105–124.
 43. Nagy József (1980): 5-6 éves gyermekeink iskolakészültsége, Akadémiai Kiadó, Budapest
 44. Nász Barbara (2019): A mese interdiszciplináris megközelítése: A mesélés, mint diádikus interakció In: Redigit Judit Kusper (szerk.): Sectio Litterarum 44-45. oldal
 45. Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk mérésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest
 46. Pauwlik Zs., Margitics F. (2009) Pedagógusjelöltek érzelmi intelligenciája. Új Pedagógiai Szemle, június-július. url: <http://ofi.hu/tudastar/uj-pedagogiai-szemle-090930-8>, letöltve: 2017.12.12.
 47. Propp, Vlagyimir Jakovlevics (2005): A mese morfológiája. Osiris Kiadó, Budapest.
 48. Propp, Vlagyimir Jakovlevics (2006): A varázsmese történeti gyökerei. L'Harmattan Kiadó, Budapest
 49. Sternberg, R. J. (2001): Egy elképzelés intelligenciájának mérése – Mennyire intelligens az érzelmi intelligencia fogalma? In: Ciarrochi, J. – Forgas, J. P. – Mayer J. D. (szerk.): Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, Budapest.
 50. Szinger Veronika (2009): Interaktív mesemondás és meseolvasás az óvodában a szövegértés fejlesztéséért. <https://www.anyanyelv-pedagogia.hu/cikkek.php?id=184> utolsó letöltés: 2021.11.19. 17:36
 51. Tari Annamária (2016): Az önbecsülés a mai élet drogja. Konferenciaelőadás. Biztonságos Bőngészést Konferencia. Kaposvár. 09. 21. <http://kaposvariprogramok.hu/> letöltés: 2021.11.12. 12:14