

Marian Bursztyn

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie

ORCID: 0000-0002-5318-7484

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.04>

Znaczenie inteligencji emocjonalnej w procesie edukacji i aktywności młodzieży

Streszczenie: Na przestrzeni ostatnich lat zauważa się wzrost zainteresowania problematyką emocji, które posiadają swoje odzwierciedlenie w badaniach naukowych i są traktowane jako nowa dyscyplina naukowa. Wzrost zainteresowania wynika z pogłębiającej się świadomości kluczowej roli, jaką odgrywają komponenty emocjonalne, mające wpływ na zachowania interpersonalne ludzi. Podejmowane badania nad mózgiem, zachowaniem i edukacją przyczyniają się do wskazania, że posiadanie wysokiego poziomu inteligencji racjonalnej nie przekłada się na rozwój szeroko pojętych kompetencji komunikacyjnych. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej prowadzi natomiast do rozwoju tych kompetencji, które pomagają i umożliwiają rozwój behawioralny człowieka. Integracja i powiązanie, a także korelacja inteligencji racjonalnej i inteligencji emocjonalnej stają się nieodłącznym elementem prawidłowego funkcjonowania człowieka w zakresie jego zdolności adaptacyjnych, empatii, a także nawiązywania i podtrzymywania relacji społecznych. Korzystając z tych umiejętności, uczestnicy systemu edukacyjno-wychowawczego (nauczyciele, uczniowie, rodzice) będą tworzyć warunki zmierzające do osiągania zamierzonych celów edukacyjnych i wychowawczych. W tym przypadku nauczyciel i funkcjonujący proces edukacyjny tworzą infrastrukturę dla rozwoju inteligencji emocjonalnej, która stanowi ważną część i wpływa na jakość życia od dzieciństwa aż do dorosłości. W sferze edukacji inteligencja emocjonalna traktowana jest w sposób instrumentalny, w kontekście relacji pomiędzy wychowawcą a wychowankiem. Zrozumienie, a przede wszystkim zastosowanie inteligencji emocjonalnej w po-

staci samoświadomości, kontroli uczuć, tworzenia relacji interpersonalnych i komunikacji, otwiera drogę do budowania harmonii pomiędzy umysłem i emocjami, a w konsekwencji umożliwia prawidłowe zachowanie w każdej sytuacji życiowej. Z tego względu istnieją uzasadnione przesłanki, że współpraca na płaszczyźnie wychowawca – wychowanek, opierająca się na świadomym wykorzystaniu inteligencji emocjonalnej, może pomóc w stworzeniu skutecznej bazy emocjonalnej, pomocnej w budowaniu właściwych relacji edukacyjnych.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, emocje, wychowanie

Wprowadzenie

Na przestrzeni ostatnich lat ludzkość staje się coraz bardziej świadoma kluczowej roli, jaką odgrywiają komponenty emocjonalne w zachowaniach interpersonalnych (Ekman, Friesen 1971, s. 124–129). Na początku XX wieku definiowano inteligencję, koncentrując się jedynie na aspektach poznawczych, takich jak pamięć i praktyczne rozwiązywanie problemów. Zmiany zapoczątkował w 1920 roku Edward Lee Thorndike, który wprowadził termin „inteligencja społeczna” (Keltner, Haidt 2003, s. 297–314) jako umiejętność rozumienia i zarządzania innymi ludźmi. Zwrócił uwagę na istotne znaczenie elementów pozapoznawczych mających wpływ na zachowanie człowieka. Howard Gardner, wprowadzając „teorię inteligencji wielorakich” (Gardner 1983) w 1983 roku, stwierdził, że nie jest możliwe wyjaśnienie ludzkiego zachowania na podstawie pojedynczej inteligencji. Konieczne staje się według niego włączenie do konstrukcji tak przyjętego modelu komponentów wynikających z inteligencji intra- i interpersonalnej. W dotychczasowym rozwoju koncepcji inteligencji powszechne było przekonanie, że konwencjonalne definicje inteligencji nie są w stanie wyjaśnić efektów zachowania ludzi w sposób obejmujący wszystkie jego aspekty. Dopiero pojawienie się terminu „inteligencja emocjonalna” (Mayer, Salovey 1990, s. 185–211), rozwiniętego w następnych latach przez Golemana (1995), sprawiło, że ta dyscyplina stała się powszechnie znana i była konsekwentnie rozwijana. Podjęte w tym zakresie badania nad funkcjonowaniem mózgu, zachowaniem i edukacją wskazują, że posiadanie wyższego ilorazu inteligencji nie przekłada się na poczucie zadowolenia, komunikatywność, interaktywność w relacjach z innymi osobami i odnoszenie większych sukcesów w życiu zawodowym. Staje

się coraz bardziej oczywiste, że inteligencja poznawcza sama w sobie nie jest wystarczająca. Aby móc prowadzić bardziej efektywne, holistyczne życie, należy rozwijać i stosować dodatkowy wymiar wiedzy – mianowicie emocjonalny, który wzbogaca racjonalne myślenie i zachowanie poprzez dostarczanie takich informacji, które z punktu widzenia rozwoju jednostki prowadzą do pełnego funkcjonowania człowieka w codziennym życiu (Bagnoli 2011).

Istnieje zatem korelacja między inteligencją emocjonalną a pozytywnymi wynikami społecznymi wyrażanymi przez zdolności adaptacyjne, stosowanie zdrowych zachowań społecznych, opiekuńczość, altruizm, empatię, tendencję do tworzenia więzi i nawiązywania wysokiej jakości relacji społecznych (Higgins 1987, s. 319–340).

Wewnętrzne umiejętności, które zostały zdefiniowane przez naukę o inteligencji emocjonalnej: zarządzania, kierowania, monitorowania, tworzenia, pielęgnowania i wspierania – przyczyniają się do rozwoju emocjonalnego człowieka, zarówno na poziomie intra-, jak i interpersonalnym. Połączenie między mózgiem a emocjami jest tym, co tworzy wielowymiarowe indywidualne ludzkie doświadczenie. Stanowi związek immanentny etycznego postępowania, które rodzi się ze świadomości posiadania własnego „ja”, realizowanego w relacjach z innymi ludźmi. Za każdym razem, gdy jednostka analizuje i zastanawia się, jakie zachowanie jest właściwe w danym momencie, konieczne jest również zwrócenie uwagi na sytuację osób zaangażowanych w daną interakcję, a także rozpoznanie, jak „ja” jako podmiot czułoby się na ich miejscu (Post 2005, s. 66–77).

Emocje motywują człowieka do podejmowania określonego działania. Nie jest przypadkiem, że pojęcie „emocja” (od łac. *movere*) oznacza stan poruszenia umysłu. U podstaw każdej myśli, każdej decyzji i każdego działania leży emocja, która w odpowiedni dla siebie sposób pozostawia niezatarty ślad w doświadczeniu człowieka, a tym samym decyduje o przyszłym jego postępowaniu, zachowaniu i postrzeganiu relacji (Lewis 2005, s. 780–797). Wydaje się, że w rzeczywistości emocje są uwzględniane nie tylko w procesach myślowych, lecz stanowią ich integralną część.

Komponenty inteligencji emocjonalnej obejmują empatię, podejmowanie decyzji, zdolność do przekazywania i interpretowania informacji (werbalnych i niewerbalnych), umiejętność rozwiązywania konfliktów, samoświadomość w radzeniu sobie z różnymi emocjami w czasie rzeczywistym, zdolność do analizowania emocjonalnego funkcjonowania poprzez identyfikację zaangażowanych emocji, definiowanie ich i wyrażanie, a także rozumienie działań i za-

chowań, które z nich wynikają, wiedzę specjalistyczną w zakresie przetwarzania emocji poprzez zastosowanie metapoznania oraz zdolność do etycznego i moralnego postępowania i zachowania.

Inteligencja emocjonalna zawiera w sobie dwie płaszczyzny – uzupełniające się i nierozłączne a ukierunkowane rozwojowo. Pierwsza obejmuje zakres intrapersonalny osoby i związana jest ze samoświadomością procesów poznawczych i emocjonalnych oraz uwydatnia związek między nimi. Powstający wówczas sposób myślenia i interpretowania zdarzeń „tworzy” rzeczywistość, której jednostka doświadcza w danym momencie. Zmiana myśli i emocji umożliwia zmianę postrzegania istniejącej rzeczywistości. Druga płaszczyzna obejmuje zakres interpersonalny. Dotyczy ona inteligencji społecznej, na którą składa się wchodzenie i podtrzymywanie przez jednostkę relacji osobistych i społecznych w sposób dla niej jak najbardziej optymalny. Przejawia się w empatii, wzajemności, współpracy, współczuciu, uważnym słuchaniu, etycznym postępowaniu, elastyczności, zdolności dostosowywania się do zmieniającej się sytuacji i pielęgnowaniu pozytywnych emocji.

Istota inteligencji emocjonalnej

Inteligencja emocjonalna reprezentuje świadome i logiczne połączenie między myślami i emocjami, które prowadzą do zachowania sprzyjającego pozytywnym relacjom i optymalnym interakcjom między osobą a otaczającym środowiskiem. Racjonalny proces myślowy, integrujący emocje i myślenie, tworzy harmonię tych elementów, które umożliwiają dokonanie właściwego wyboru w sposób przemyślany, a nie jedynie impulsywny czy automatyczny. Zastosowanie tych umiejętności umożliwia jednostkom tworzenie, monitorowanie, regulowanie, zarządzanie i kierowanie własnymi reakcjami oraz reakcjami innych osób w kierunku bardziej pożądanym w codziennych kontaktach międzyludzkich.

Zastosowanie inteligencji emocjonalnej w codziennym życiu pozwala osobie dokonywać samodzielnego wyboru swojego działania, wyboru odpowiedniej reakcji na powstałe zdarzenia, zarządzać swoimi emocjami i działaniem, które w konsekwencji tworzą podmiotowość człowieka. Warto podkreślić, że człowiek jako indywidualna z racji swej podmiotowości istota ludzka posiada tendencję do spontanicznego i automatycznego reagowania na zaistniałe wydarzenia i sytuacje. Tego rodzaju automatyzm może prowadzić do wywołania

podobnego odzewu u innych osób, dlatego pożądanym elementem tworzenia emocjonalnych i logicznych systemów reakcji staje się umiejętność dostrojenia procesu myślowego do powstałej sytuacji.

Charakterystycznym przykładem takiej sytuacji może być osoba, która otrzymała wadliwą usługę i z tego powodu jest niecierpliwa i zła. Powstały gniew przejawia się objawami fizjologicznymi: podwyższone tętno, obfite pocenie się, osłabienie układu odpornościowego (Tavakoli, Whittlesea 2011, s. 16–22). Tego rodzaju okoliczności mogą prowadzić do długotrwałej szkody, która z kolei staje się przyczyną powstania właściwych dla danej sytuacji emocji (negatywnej), a w konsekwencji ma odzwierciedlenie w sposobie reakcji na daną sytuację. Zamiast takiego sposobu reakcji, osoba może się zdecydować na wytworzenie w sobie zupełnie innych emocji. Mając świadomość braku możliwości zmiany zastanej rzeczywistości (niewłaściwej usługi), może zmienić reakcję i nastawienie do zaistniałej sytuacji, patrząc na nią przez inny pryzmat myślenia i omijając automatyczny mechanizm przetrwania. Zamiast niewłaściwie odnosić się do usługodawcy, może odczytać jego zachowanie jako oznakę niepokoju, która wynika z braku odpowiednich kompetencji, a nie jej sytuacji osobistej.

Zmiana sposobu odnoszenia się do konkretnych sytuacji poprzez ewolucję wzorców myślowych inicjuje wysoce pożądaną reakcję łańcuchową. W tym przypadku zarówno reakcja fizyczna, jak i fizjologiczna organizmu ulega transformacji. Organizm uspokaja się, wydaje się bardziej wydajny i zrównoważony, a układ odpornościowy działa efektywniej. W rezultacie mózg bardziej pozytywnie przetwarza informacje (systemy ciała ludzkiego odzwierciedlające jego zachowanie pod wpływem sytuacji stresowej przetwarzają docierające bodźce jako dane negatywne), co prowadzi do polepszenia zdolności myślenia i adekwatnej reakcji behawioralnej opartej na świadomym wyborze, a nie na instynkcie i impulsywności.

Ludzie inteligentni emocjonalnie wiedzą, jak połączyć logikę i emocje. Ta integracja przejawia się w zdolności do zachowania czujności i świadomości natury emocji, które występują w nich samych i w innych osobach. Ponadto posiadają zdolność do wyrażania i regulowania emocji poprzez świadome procesy myślowe, które poprawiają jakość życia zarówno w relacjach intra-, jak i interpersonalnych. Ludzie, którzy są świadomi swoich emocji, mogą je monitorować, łączyć się z nimi i tworzyć wewnętrzne mechanizmy kontroli. W rezultacie biorą pod uwagę moralne i etyczne aspekty swojego zachowania, zanim zareagują na codzienne wyzwania życiowe.

Koncepcja inteligencji emocjonalnej została oparta na szerokim spektrum podejść praktycznych i teoretycznych, dlatego też w literaturze przedmiotu zaproponowano wiele jej definicji. Możliwe jest zidentyfikowanie trzech znaczących modeli.

Inteligencja emocjonalna jako zdolność poznawcza

Inteligencja emocjonalna integruje dziedziny inteligencji i emocji odnoszących się do emocji jako źródła istotnych informacji, które pomagają człowiekowi w zrozumieniu i poruszaniu się w środowisku społecznym. Składa się z czterech charakterystycznych zdolności. Pierwszą jest spostrzegawczość emocjonalna, czyli umiejętność rozpoznawania i interpretowania emocji w wyrazie twarzy, obrazach, dźwiękach i przedmiotach. Właściwa ocena naszych emocji umożliwia wykorzystanie ich w podejmowaniu decyzji, ale także w zrozumieniu emocji innych. Zdolność takiego rozumienia i przeżywania (doświadczania) uczuć innych, zwana empatią, jest umiejętnością społeczną niezbędną do utrzymywania pozytywnych relacji interpersonalnych. Kolejną zdolnością jest wykorzystanie emocji w procesach poznawczych, takich jak myślenie, rozwiązywanie problemów oraz dokonywanie wyboru pomiędzy różnymi możliwościami. Trzecia umiejętność obejmuje rozumienie emocji i zdolności rozumienia ich złożonego „języka”, istniejących między nimi powiązań, a także ich dokładnego rozróżniania (np. różnice między radością a entuzjazmem) oraz rozpoznawania, identyfikowania i opisywania ich rozwoju w czasie. Informacje te pomagają w zrozumieniu źródeł i konsekwencji emocji, a także powstających nastrojów, ich rozwoju i zmian, jakim podlegają. Ostatnia, czwarta zdolność wiąże się z umiejętnością łączenia wszystkich wyżej wymienionych trzech zdolności. W rezultacie jest to wiedza o tym, w jaki sposób działać i jakie działania podjąć, aby zapewnić spójną równowagę między poznaniem, zachowaniem i emocjami.

Kognitywne rozumienie komponentów emocji umożliwia osobie przetwarzanie zmian emocjonalnych w czasie rzeczywistym, dokonywanie identyfikacji i efektywnego wykorzystania wszystkich danych występujących w danej chwili. W przypadku kiedy osoba świadoma emocji reaguje gniewem na określoną sytuację, może niemal natychmiast wykorzystać te informacje w celu zidentyfikowania powstałych emocji, zrozumienia ich źródła i określenia ich natury. Gniew może bowiem zawierać uczucia: bezsilności, strachu, frustracji, rozczarowania lub smutku. Poznawcze zrozumienie komponentów emocji umożliwia lepszą

regulację i przekierowanie ich w stronę pożądanego reakcji. Natomiast monitorowanie emocji ma prowadzić do osiągnięcia równowagi emocjonalnej u wszystkich osób uczestniczących w danej sytuacji. Jednocześnie pozwala na umiejętnie opanowanie powstałych emocji (nawet w przypadku tych negatywnych) poprzez ich kontrolę w celu uzyskania pożądanego rezultatu. Analogicznie jest w sytuacji zarządzania emocjami innej osoby, która odnosi się do zdolności wywierania wpływu, przekonywania i zmiany jej stanowiska, co w konsekwencji staje się narzędziem wpływu społecznego, któremu towarzyszy entuzjazm i motywacja.

Istota inteligencji emocjonalnej jako zdolność poznawcza polega na możliwości opóźnienia spontanicznej czy też automatycznej reakcji szczególnie w nieprzyjemnych sytuacjach. Ma to umożliwić świadome zaplanowanie bardziej odpowiedniej reakcji, aby w konsekwencji wspierać te jej elementy, które prowadzą do efektywnej komunikacji. Zdolność osoby ludzkiej do świadomego reagowania poprzez wykorzystanie pozytywnych elementów szerszego oglądu sytuacji, złożonego myślenia i celowego zachowania się pozwala brać pod uwagę istniejące zasady moralne. Dokonywanie przemyślanych osądów łagodzi ludzką skłonność do egoistycznych wybuchów i pozwala na szersze spektrum empatycznych zachowań, w tym uważnego słuchania czy otwartości.

Inteligencja emocjonalna jako cecha charakteru

Inteligencja emocjonalna jako cecha charakteru (często określana jako samoskuteczność emocjonalna) jest definiowana jako dyspozycja osoby do postrzegania siebie w odniesieniu do zdolności identyfikowania, przetwarzania i wykorzystywania swojej wiedzy emocjonalnej. Klasyfikacja inteligencji emocjonalnej jako cechy charakteru opiera się na założeniu istnienia jej potencjału behawioralnego, w przeciwieństwie do takich cech, jak optymizm i pesymizm, przypisywanych elementom genetycznym osoby. Poczucie własnej skuteczności emocjonalnej może być pielęgnowane, intensyfikowane lub zmniejszane. Rozwój skuteczności emocjonalnej w znacznej mierze zależy od środowiska danej osoby, na każdym szczeblu edukacji, począwszy od edukacji wczesnoszkolnej, a zakończywszy na poziomie akademickim. Na przykład osoba mająca tendencje do krytykowania i osądzania innych prawdopodobnie będzie wykazywać zachowania niesprzyjające budowaniu pozytywnych relacji interpersonalnych. W takim przypadku działalność edukacyjna skierowana na promowanie sa-

moświadości i nabywanie postaw sprzyjających otwartości, poszanowaniu godności i wyjątkowości cech innych osób może sprzyjać zmianie tej tendencji na bardziej pozytywną.

Zintegrowany model inteligencji emocjonalnej

Inteligencja emocjonalna składa się ze zdolności poznawczych i cech osobowości. Model ten zakłada integrację między nimi jako niezbędną do poprawy dobrobytu jednostki, a tym samym i społeczeństwa. Jest to zespół cech emocjonalnych i społecznych, które określają stopień skuteczności naszej zdolności do rozumienia siebie i innych, wyrażania siebie, komunikowania się z innymi i radzenia sobie z wymaganiami codziennego życia. W przeciwieństwie do inteligencji racjonalnej, inteligencja emocjonalna podlega ciągłemu rozwojowi i można ją doskonalić poprzez odpowiednie szkolenia. Osoby charakteryzujące się wysokim ilorazem emocjonalnym są lepiej przygotowane do sprostania codziennym wyzwaniom, wymaganiom i presji ze strony ciągle zmieniającego się środowiska społecznego. Pomyślność człowieka zależy od jego elastyczności poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej, a także od zdolności adaptacji do zmieniających się warunków. W tym kontekście przeplatają się trzy podstawowe i istotne komponenty inteligencji emocjonalnej, do których należy samoświadość, regulacja emocji oraz umiejętność prowadzenia komunikacji interpersonalnej. Świadomość tych elementów i umiejętność ich uaktywnienia stanowią istotną podstawę wszelkiej dynamiki i interakcji międzyludzkich oraz podstawę etycznego i moralnego zachowania.

Samoświadość

Samoświadość definiuje się jako zdolność jednostki do zrozumienia dynamiki emocjonalnej, myśli i postaw leżących u podstaw codziennych interakcji zarówno na płaszczyźnie inter-, jak i intrapersonalnej. Emocje i wynikające z nich reakcje na ogół powstają nieświadomie i często uniemożliwiają skuteczne procesy wewnętrzne i zewnętrzne. Proces przejścia od braku świadomości do świadomości umożliwia jednostce sformułowanie takich wzorców, które przyczynią się do jej efektywnego i produktywnego działania (Perkowska-Klejman 2019, s. 42). Na samoświadość składa się wiele zdatności i umiejętności, które można określić jako umiejętność rozpoznawania zmian fizjologicznych

w różnych i dynamicznych sytuacjach, zdolność łączenia sygnałów fizycznych z powstałymi emocjami, umiejętność rozpoznawania różnych emocji i samooceny, odróżniania emocji od działań oraz rozwijania realistycznych oczekiwań wobec siebie i swoich relacji.

Regulowanie emocji

Emocje powstają jako automatyczna reakcja na daną sytuację i zaistniałe okoliczności. Zachowanie i określona reakcja jednostki często determinowane są przez powstające emocje. Zatem regulowanie, monitorowanie i kontrola emocji umożliwiają człowiekowi dokonywanie świadomego wyboru reakcji na dane zachowanie, a tym samym tworzenie pożądaných sytuacji poprzez inteligentne łączenie procesów racjonalnych i emocjonalnych. Z tego względu regulacja emocji obejmuje:

- zdolność do uspokojenia się w sytuacjach związanych ze stresem, złością i niepokojem,
- umiejętność zamiany negatywnych i destrukcyjnych myśli na bardziej pozytywne,
- identyfikację sposobu, w jaki odnosimy się do różnych wydarzeń i w jaki je interpretujemy,
- rozpoznawanie, które zmysły są aktywowane w danym momencie,
- rozpoznanie procesu interpretacji i sposobów przetwarzania różnego rodzaju informacji,
- umiejętność rozróżniania myśli, emocji, zachowania i osobistych uprzedzeń,
- zdolność do identyfikowania zmian nastroju i jego regulowania zgodnie z naszymi intencjami poprzez procesy myślowe,
- zdolność do identyfikowania, kiedy nasze zachowanie jest defensywne lub agresywne, oraz umiejętność manipulowania takimi sytuacjami w celu uzyskania bardziej korzystnych rezultatów,
- świadomość wpływu naszych nastrojów i zachowań na innych,
- zdolność do zmiany zachowań w ramach dynamiki relacji międzyludzkich oraz umiejętność uwolnienia się od starych wzorców zachowań i nawyków, które nie są korzystne,
- wypracowanie nowych wzorców emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych w celu stworzenia lepszej jakości życia i lepszych relacji.

Przedstawione powyżej elementy zawierają istotne zasady regulacji emocjonalnej, które pozwalają jednostce wybrać sposób i charakter swoich reakcji. Na przykład w sytuacji konfliktu pomiędzy dwiema osobami jedna z nich zdecydowanie podnosi głos i krzyczy. Powszechną automatyczną reakcją na tę sytuację, opartą na przetrwaniu, jest odwzajemnienie się krzykiem, ponieważ zazwyczaj uważamy, że nie zasługujemy na takie zachowanie, a druga osoba jest niegrzeczna lub celowo nas krzywdzi. Kiedy uruchomimy „mechanizm opóźniający”, jesteśmy w stanie zatrzymać się, zanim zareagujemy, i zastanowić się, w jaki sposób poprawić sytuację, oraz dokonać próby zrozumienia powodów zachowania drugiej osoby, np. zachowanie drugiej osoby może wynikać z jej niepokoju. Wykorzystując zdolność wybrania reakcji, zamiast reagować automatycznie, możemy przyjąć postawę adekwatną do sytuacji. Daniel Goleman (2007, s. 107–125) takie zachowanie opisuje jako przejście od podstawowego (prymitywnego) trybu reakcji do tej, która osiądana jest – poprzez wykorzystanie mózgu poznawczego – do monitorowania mózgu emocjonalnego. Z tego względu, aby posiadać wrażliwość moralną, musimy rozumieć nastroje i stany umysłu innych ludzi oraz być na nie wrażliwymi. Podstawą moralności jest zdolność zrozumienia drugiego człowieka zarówno na płaszczyźnie poznawczej, jak i emocjonalnej (Imbir, Jarymowicz 2011, s. 7–25).

Relacje i komunikacja

Charakterystyczną, a zarazem podstawową cechą wchodzenia w relacje interpersonalne jest ich dynamiczna, a jednocześnie typowo spontaniczna forma, podczas której nacisk położony jest na osobę inicjującą relacje, a zdecydowanie mniejszy na innych uczestników zdarzenia. W takim przypadku przeniesienie punktu ciężkości na innych uczestników wymaga uwzględnienia czynników, które przejawiają się zdolnością do przekazywania komunikatów werbalnych i niewerbalnych (myśli, uczucia, doświadczenia i zachowania) w jasny, skuteczny i wzbudzający zaufanie sposób, umiejętnością rozpoznawania i odczytywania przekazów (emocji) innych poprzez aktywne, dynamiczne, empatyczne słuchanie, a także zdolnością do zachowań asertywnych oraz umiejętnością formułowania adekwatnej do sytuacji informacji zwrotnej, która prowadzi do budowania skutecznych kanałów komunikacji.

Wspomniane cechy tworzą i umożliwiają budowanie i podtrzymywanie efektywnych relacji międzyludzkich, a jednocześnie stanowią immanentne ce-

chy zachowania etycznego i moralnego. Powstały w taki sposób mechanizm monitoruje zarówno sposoby reakcji człowieka na inne osoby, łączy jego myśli i emocje w jedną płaszczyznę funkcjonowania oraz uruchamia wewnętrzny kompas moralny, który reguluje jego zachowanie wobec innych.

Relacje charakteryzują się na ogół dynamicznym i spontanicznym przepływem, podczas którego kładziemy większy nacisk na siebie, a mniejszy na innych. Przeniesienie uwagi na innych poprzez podkreślenie czterech głównych zasad miłości, uczenia się, zrozumienia i uważnego słuchania skieruje relacje na wyższy poziom dynamiki interpersonalnej.

Rola, znaczenie i wpływ nauczyciela/wychowawcy na proces edukacyjny

Rolą nauczyciela jest nauczanie i wychowywanie uczniów. Efektywna edukacja i nauczanie zależą nie tylko od wiedzy i umiejętności zawodowych, będących ważnym elementem procesu edukacji, ale także od tego, jak dobrze nauczyciel jest w stanie przekazać swoją wiedzę uczniom. Proces edukacji opiera się na trzech płaszczyznach, w których nauczyciel, uczeń i nauczany materiał są ze sobą ściśle powiązani. Wydaje się, że efektywne wykorzystanie inteligencji emocjonalnej nauczyciela w przekazywaniu wiedzy może stanowić jeden z najlepszych rozwiązań i środków w procesie edukacji (Jankowska 2019, s. 52–65). Rozpoznanie i ciągła obserwacja różnic w stylach nauczania, a także uczenia się uczniów w kontekście umiejętności nawiązania bezpośredniego kontaktu indywidualnego i grupowego jest istotnym, a zarazem kluczowym elementem uzyskania korzystnego wyniku w procesie edukacji. Wykorzystując zdolności i umiejętności wynikające z inteligencji emocjonalnej, nauczyciel (a także cały system procesu edukacyjnego) będzie mógł osiągać swoje cele edukacyjne, uwzględniając nie tylko poszczególne jednostkami, ale także grupę uczniów (Cosmides, Tooby 2005, s. 128–159).

Nauczyciel (wychowawca) w procesie edukacji jest odpowiedzialny za budowanie i wykorzystanie inteligencji racjonalnej (akademickiej) i rozwijanie inteligencji emocjonalnej, która stanowi główną część życia jednostki, świadcząc o jej właściwej jakości. Jest też odpowiedzialna za prawidłowy rozwój człowieka od dzieciństwa aż do dorosłości. Warto wspomnieć, że stanowi jeden z najistotniejszych celów umożliwiających rozwój umiejętności samodzielnego kreowania swojego życia. Powstanie procesu samoefektywnego kreowania swo-

jego życia możliwe jest dzięki prawidłowemu powiązaniu poznania z emocjami (inteligencji racjonalnej i emocjonalnej). Istotna dla tego procesu staje się umiejętność kierowania emocjami, a przede wszystkim posługiwanie się nimi w określonych okolicznościach, przy jednoczesnym wykorzystywaniu własnego sposobu myślenia. W rezultacie rozwijanie wiedzy emocjonalnej pozwala na lepszą samoregulację i komunikację społeczną, która przejawia się w proaktywnym zachowaniu jednostki. Wybiera ona reakcje zarówno w stosunku do samej siebie, jak i do zaistniałej sytuacji, ze świadomością siebie i poza samoświadomością, która wyraża się w prawidłowej relacji między poznaniem a uczuciami. Należy zwrócić uwagę, że osoba reaktywna reaguje na sytuację w sposób automatyczny, korzystając ze swojego „racjonalnego mózgu”, a nie ze świadomego wyboru. Zatem rolą procesu edukacyjnego staje się tworzenie takiej sytuacji, aby uczniowie przejawiali zachowania proaktywne. Podstawą takiego zachowania jest rozwój samoświadomości i świadomości innych. Natomiast intensyfikacja samoświadomości uwzględnia dwa główne elementy, które są w stanie wpłynąć na emocje, myśli i zachowania innych ludzi, a w rezultacie powodują zmiany w obrębie ich komunikatywności zgodnie z wolą mówcy. Pierwszym elementem jest świadomość i wrażliwość wychowawcy na emocjonalne, fizjologiczne, mentalne i behawioralne tendencje „ego”, a następnie rozpoznanie ich siły. Następnym tego jest nabycie umiejętności kierowania nimi w kontrolowanym przez niego kanale skutecznej komunikacji. Warto zauważyć, że w systemie edukacji funkcjonują nauczyciele/wychowawcy, którzy – często bez samoświadomości swojego zachowania – rozwijają życzliwość i otwartość dla wybranych uczniów, a jednocześnie odczuwają obojętność, a nawet antypatię do innych. Sposób wyrażania się danej osoby, jej ton głosu i sposób zwracania się do niej mogą nieumyślnie przekazywać jej prawdziwe uczucia. Podejście nauczyciela do indywidualnego ucznia, łagodne lub agresywne, cierpliwe lub nerwowe, promieniujące satysfakcją lub niezadowoleniem, wywołuje identyczną reakcję ze strony ucznia. Dopiero po uświadomieniu sobie tego faktu nauczyciel jest w stanie zmienić swoje podejście do uczniów, aby wzajemne relacje między nimi uległy zdecydowanej poprawie (Dróżka 2017, s. 145–162).

Drugim elementem jest świadomość i wrażliwość wychowawcy na tendencje emocjonalne, fizjologiczne, psychiczne i behawioralne osób, z którymi wchodzi w interakcje, pozwalające mu przekształcić posiadane atrybuty w narzędzia skutecznej komunikacji. Należy podkreślić, że w zakresie kompetencji wychowawcy znajduje się umiejętność dostrzegania powstających sytuacji stresowych,

a więc rozpoznanie oznak takiego stanu, jak zniecierpliwienie, pobudzenie, nieuwaga, zajmowanie się rzeczami, które nie są związane z lekcją. Wykorzystując inteligencję emocjonalną, nauczyciel może skierować do ucznia komunikat typu: „Wydaje mi się, że wyczuwam niezadowolenie”, „Będę zadowolony, jeśli będziesz gotowy podzielić się ze mną swoimi odczuciami w tej sprawie”. Istotne w dynamice procesu edukacyjnego staje się uwzględnienie ważnych elementów, które tworzą infrastrukturę edukacyjną, takie jak: empatia, opanowanie, słuchanie, cierpliwość, tolerancja i szacunek. Te składniki powinny towarzyszyć każdemu przekazowi edukacyjnemu (Zaborowski 2001, s. 94–102).

Zwiększając osobistą świadomości, zarówno wewnętrzną, jak i w kontakcie z innymi, wychowawca może zastosować wiele dostępnych mu środków, np.:

- Werbalnie wyrażać uczucia. Istotne jest, aby zastosować takie wyrażenia, jak: „Wydaje mi się, że...”, „Czuję, że...”, „Z twoich słów wynika, że...”, „Widzę, że...”. Percepcja człowieka, w tym szczególnie ucznia, w procesie edukacji i w zakresie nabywania wiadomości opiera się na wykorzystaniu zmysłu wzroku i słuchu (techniczne kompetencje), przy udziale emocji (uczuć). Przekazywane informacje powinny zatem kojarzyć się z adekwatnymi, a jednocześnie pozytywnymi uczuciami, biorąc pod uwagę podmiotowość ucznia, przez co użycie przez nauczyciela słów kojarzących się z uczuciami umożliwi stworzenie płaszczyzny wolnej od skrępowania interakcji interpersonalnej. Warto zwrócić uwagę, że każda osoba posiada dominujący zmysł, który bardziej niż inny precyzyjnie wykorzystuje w procesie nabywania wiadomości, pomimo że źródłem naszej wiedzy są wszystkie zmysły: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Wykorzystując możliwości związane z udoskonaleniem komunikatów osobistych, jakie zapewnia ich przejście przez kanały sensoryczne, możemy umożliwić przeżycie własnych uczuć, a tym samym lepsze zrozumienie znaczeń przyswajanych informacji.
- Poznać związek emocji (uczuć) z wiedzą. Nauczyciel, przekazując wiedzę, powinien łączyć ją z odpowiednimi emocjami. W ten sposób sygnalizuje swoje wewnętrzne reakcje na przekazywane wiadomości, co może prowadzić do zwiększenia uwagi uczniów i sformułowania przez nich komentarzy. Ekspozycje emocjonalne nauczyciela przyczyniają się do przejrzystego odbioru przekazywanego obrazu. W przypadku braku przyjęcia wzorca zachowania, jakiego oczekuje nauczyciel/wychowawca, może on włączyć swoje uczucia, wyrażając opinię na temat

zachowania uczniów. Adekwatne w tym przypadku komunikaty słowne brzmiałyby: „Cieszę się, widząc, że masz jasny obraz...”, „Wątpię, czy uda nam się wszystko przyswoić, ale będę zadowolony, jeśli uda nam się opanować jedną część przekazanych wiadomości”.

- Identyfikować związek między myślą, uczuciem i reakcją. Połączone operacje umysłu, emocji i instynktownej reakcji towarzyszą człowiekowi w ciągu całego jego życia. Niemniej jednak czasami umysł kieruje emocję w kierunku określonego typu reakcji lub wzorca zachowania. Nauczyciel powinien wyczuć i uświadomić sobie powstające reakcje oraz wiedzieć, w jaki sposób prowadzić proces wychowawczy, że może okazać swoją dezaprobatę lub niechęć do prezentowanej reakcji. W takim przypadku może on skorygować swoje zachowanie poprzez wewnętrzny komunikat typu: „Doskonale zdaję sobie sprawę, że uczeń mnie denerwuje, ale nie mogę wymyślić żadnego obiektywnego powodu mojej niechęci do niego, dlatego muszę zastanowić się nad jego słowami”. W tej sytuacji samoświadomość nauczyciela może doprowadzić do zmiany jego stosunku do ucznia, co z kolei może prowadzić do właściwych interakcji pomiędzy stronami.

Inteligencja emocjonalna i przekazywanie użytecznych informacji zwrotnych przez nauczyciela

W przedstawionym przez Kotlera (1999, s. 545) modelu procesu komunikacji wskazuje się, że podstawowym elementem w sytuacji komunikacyjnej jest informacja zwrotna. Umożliwia ona sprawdzenie, czy przekazany komunikat został odebrany i zrozumiany przez odbiorcę w taki sposób, jak oczekiwałby tego nadawca. W procesie edukacyjnym istnieje pewna trudność: osoba pokrzywdzona nie potrafi utrwalić informacji zwrotnej, ponieważ często wycofuje się i przyjmuje postawę obronną. Ta destrukcyjna informacja zwrotna jest przyczyną wewnętrznych przeżyć ucznia, które prowadzą do utraty przez niego motywacji (nie tylko w procesie edukacji, lecz również na płaszczyźnie relacji interpersonalnej), a także do destrukcji jego działania czy też podważenia szacunku do samego siebie. Natomiast pozytywna informacja zwrotna zachęca do działania, uczenia się, współpracy i uzyskiwania oczekiwanych rezultatów (Seymour, O`Connor 2005, s. 143–151). Zaplanowanie odpowiedniej strategii budowania relacji wychowawczych powinno w pierwszej kolejności rozpocząć

nać się od nauczyciela. To on ma przejmować inicjatywę, być pomocny w zapobieganiu powstawania niekorzystnych sytuacji wychowawczych. Wydaje się, że wychowawcy może pomóc przyjęta taktyka działania, która obejmuje wybranie odpowiedniego czasu i miejsca spotkania, brak osób trzecich w rozwiązywaniu sytuacji konfrontacyjnej, ze szczególnym uwzględnieniem przyjaznego otoczenia sprzyjającego realizacji procesu komunikacji, a także nacisk na pozytywne cechy ucznia. W tym przypadku wychowawca powinien w pierwszej kolejności wypunktować pozytywne cechy z perspektywy ucznia, np. poprzez komunikaty: „Zdaję sobie sprawę, jak ważne jest wyrażanie swoich poglądów”, „Twój udział i gotowość do wyrażania swoich poglądów są godne pochwały, ale...” lub „Doceniam przemyślenia, które wypowiedziałeś na ten temat, i słowa, w których zdecydowałeś się je wyrazić, ale spodziewałbym się, że wybierzesz bardziej odpowiedni język”. Należy też zwrócić uwagę na odpowiedni wybór metody działania. Ważna jest tu analiza mocnych i słabych stron ucznia, tak aby komunikat skierowany był przeciwko popełnionemu błędowi ucznia, a nie przeciwko osobie, która go popełniła. Istotnym elementem tak prowadzonej komunikacji jest także zmiana nastawienia ucznia poprzez pytanie: „Co oboje na tym zyskamy?”. Zwiększa ono autonomię ucznia w podejmowaniu samodzielnej decyzji. Jednocześnie wychowawca nie może zapominać o kontrolowaniu własnych reakcji, gdyż uczeń obserwuje jego mimikę, język ciała i adekwatnie do nich reaguje. W momencie kiedy nauczyciel stwierdzi, że sytuacja może spowodować dyskomfort lub niepotrzebne napięcie, powinien zmienić przyjętą taktykę, a czasem przełożyć spotkanie, przekazując komunikat: „Jeśli jest to nieodpowiedni moment na naszą rozmowę, możemy spotkać się ponownie”. Postępowanie z uczniem jak z podmiotem sytuacji wychowawczej, a zatem uszanowanie jego zdolności do podejmowania decyzji i formułowania własnego punktu widzenia, umożliwi nauczycielowi sugerowanie czy przedstawianie alternatywnych rozwiązań. Sytuacja ta umożliwi wyrażanie osobistych uczuć skierowanych przez nauczyciela do ucznia, a wyrażonych w stwierdzeniu: „Jestem pewien, że stać cię na więcej!”, „Czuję, że zmiana podejścia będzie dla nas bardziej opłacalna!” lub „Z przyjemnością dowiem się, co o tym sądzisz”. W konsekwencji celem informacji zwrotnej jest stworzenie pozytywnej i produktywnej zmiany, która powinna być korzystna dla obu stron interakcji.

Inteligencja emocjonalna ma duże znaczenie dla właściwego budowania relacji między nauczycielem a uczniem. Zrozumienie i zastosowanie inteligencji emocjonalnej w postaci samoświadomości, kontroli uczuć, systemów rela-

cji i niezakłóconej komunikacji ułatwia tworzenie harmonii między umysłem, emocjami i zachowaniem. Ta koordynacja wyposaża wychowawcę w środki do nauczania i reagowania świadomie i emocjonalnie oraz zapewnia jego skuteczne porozumiewanie się z uczniami. Ich wzajemne zrozumienie tworzy najlepsze możliwe warunki dla prawidłowego procesu nauczania. Inteligencja emocjonalna kładzie nacisk na wrażliwość na innych i pozwala ukierunkować działania na tworzenie optymalnej komunikacji interpersonalnej.

W celu rozwijania umiejętności i zdolności w inteligencji emocjonalnej ważne jest nauczanie następujących przedmiotów w każdym procesie edukacyjnym, począwszy od wczesnego dzieciństwa, przez okres dorastania, aż po dorosłość. Infrastrukturę do budowania osobistej i międzyosobowej jakości życia stanowią:

- umiejętność nabywania inteligencji emocjonalnej, która jest istotna w budowaniu infrastruktury osobistej i międzyosobowej, gwarantującej prawidłową komunikację międzyludzką;
- znajomość różnych systemów inteligencji emocjonalnej i ich zastosowania w życiu, a szczególnie w edukacji;
- wykorzystanie kanałów komunikacji w procesie nauczania, w tym komunikacji niewerbalnej;
- rozwijanie umiejętności słuchania, w tym identyfikowanie barier w słuchaniu drugiej osoby;
- pobudzanie i rozwijanie motywacji u uczniów;
- wykorzystanie związku między mózgiem, myślami, uczuciami i zachowaniem;
- wykorzystanie inteligencji emocjonalnej i komunikacji interpersonalnej jako narzędzia dydaktycznego.

Rozumienie emocjonalne młodzieży w okresie jej aktywności – propozycje emocjonalnej edukacji

Powyższa charakterystyka wymiaru emocjonalnego człowieka wskazuje, że jest on wieloczynnikowy i wymaga uwzględnienia jego podstawowych składników. Zawierają się one i nawzajem przenikają się w zakresach, które obejmują takie czynniki, jak: przyczyny powstawania emocji, „reakcja” emocjonalna na zaistniałą sytuację (tj. reaktywność emocjonalna, temperament), ekspresja emocjonalna powstała podczas wchodzenia w interakcję z innymi osobami,

proces rozwoju świadomości emocjonalnej (własnych emocji i emocji innych osób) oraz powstawanie procesu samoregulacji emocjonalnej. Wymienione płaszczyzny rozwoju emocjonalnego są ściśle powiązane z rozwojem społecznym. W konsekwencji wywołują rozwój emocjonalny, a tym samym prowadzą do rozwoju kompetencji emocjonalnych, które stanowią niezbędny czynnik prowadzący do optymalnego rozwoju społecznego.

Warto pamiętać, że aktywność młodzieży, oparta na rozwoju inteligencji emocjonalnej, osadzona jest we właściwym dla ich rozwoju ustrukturyzowanym przebiegu. Proces ten nie odbywa się w sposób liniowy, lecz jest złożony i dynamiczny. Powinno się tu brać pod uwagę wzajemnie powiązane elementy wynikające z dotychczasowego rozwoju, w tym uprzednich interakcji międzyludzkich.

Okres dojrzewania utrwala osobowość młodego człowieka i wprowadza go w świat dorosłych. Proces ten generuje różnego rodzaju napięcia, które są efektem dotychczasowego rozwoju na płaszczyźnie nabytych umiejętności emocjonalnych. Nie można zapominać, że wszystkie dotychczasowe wymiary rozwoju emocjonalnego są ze sobą ściśle powiązane, a próba ich rozdzielania i wyizolowania jako odrębnych etapów rozwoju są nieuprawnione.

Okres dorastania związany jest nie tylko z ugruntowywaniem się i rozumieniem wewnętrznych emocji, lecz również rozumieniem emocji i uczuć innych osób. Sytuacje te mogą stanowić podstawę powstania różnorodnych konfliktów na wielu płaszczyznach (np. pomiędzy nastolatkami i rodzicami czy ich rówieśnikami). Wydaje się zatem rozsądne zwrócenie uwagi na problematykę nadmiernej aktywności emocjonalnej młodzieży, która wynika z jej procesu rozwojowego, ale także umiejętności lub braku zdolności do ich regulowania, szczególnie w sytuacjach trudnych, stresowych lub budzących niepokój. Z tego względu adaptacyjna integracja ich doświadczeń w nawiązywaniu więzi emocjonalnej w znacznej mierze jest zdeterminowana przez procesy samoregulacji. Kształtują się one, rozwijają i umacniają w okresie przedszkolnym i szkolnym. Wskazane poziomy edukacji zachowują odpowiednie dla siebie środowisko wyrażone złożonym systemem, w którym przekonania, myśli, zdolności, pragnienia, uczucia itp. każdego z członków mają znaczący wpływ na pozostałych uczestników interakcji. Wydaje się jednak, że jednym z najbardziej zaniedbywanym wymiarem jest wymiar emocjonalny, tym bardziej że posiada on największe znaczenie nie tylko w relacjach międzyludzkich, lecz także w procesie uczenia się (Goleman 2022, s. 36). Szkoła stanowi interaktywną przestrzeń, w której jej uczestnicy podlegają

ciągłemu procesowi rozwoju, przez co muszą uczyć się różnych umiejętności, które umożliwiają im przystosowanie się do nowych sytuacji.

Uwarunkowania te powodują, że w realizacji procesu edukacji istnieje potrzeba odpowiedniej profilaktyki. Rosnący wzrost zachowań związanych bezpośrednio z emocjami (np. zaburzenia lękowe, depresja, zachowania antyspołeczne) stają się powodem budzącym niepokój nie tylko w środowisku szkolnym, lecz także w funkcjonowaniu młodzieży w sytuacjach pozaszkolnych. Wydaje się, że większość powstałych zaburzeń wynika z braku emocjonalnego przystosowania się młodego człowieka do wymagań i warunków społecznych (Morganti 2012, s. 58). Z tego względu za stosowne uważa się zaproponowanie działań, które umożliwią nabycie lub przywrócą zaniedbany rozwój umiejętności społecznych na płaszczyźnie edukacji emocjonalnej. Propozycje te zawierają się w obrębie czynników, które umożliwiają doskonalenie tych umiejętności, które mają na celu podniesienie dobrostanu poprzez zwiększenie efektywności młodzieży w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu samodzielnych decyzji (Ostrowski 2002, s. 47–76). W tym zakresie warto skoncentrować się na tych umiejętnościach społecznych i emocjonalnych, które pozwalają promować takie umiejętności, jak rozpoznawanie, regulowanie własnych emocji, a także podejmowanie odpowiedzialnych decyzji i nawiązywanie pozytywnych relacji z innymi.

W literaturze przedmiotu nie istnieje jednolita koncepcja wskazująca, jakie treści powinna zawierać edukacja emocjonalna. Najczęściej proponowane aspekty w programach edukacji emocjonalnej wyprowadzone są z podstaw inteligencji emocjonalnej i zawierają się w zakresie: rozumienia emocji (własnych, cudzych), wyrażania i panowania nad własnymi emocjami (samoregulacja emocjonalna i automotywacja), kierowania własnymi emocjami, podnoszenia samoświadomości i poczucia własnej wartości oraz umiejętności budowania relacji międzyludzkich. Propozycje programów edukacji emocjonalnej można pogrupować zarówno w modele umiejętności społeczno-afektywnych, jak i umiejętności społecznych.

Na podstawie modeli i teorii inteligencji emocjonalnej (Goleman 2007; Bar-On 2000; Gardner 2002; Mayer, Salovey, Caruso 2000) można przedstawić kilka propozycji programów:

- program „wyzwolenia emocji”, który ma na celu rozwój wymiaru społeczno-afektywnego młodego człowieka. W sferze osobistej na wpłynąć na poprawę samooceny poprzez modyfikację modeli poznawczych, a także umiejętność dostosowania reakcji emocjonalnych do

zaistniałych sytuacji. Na poziomie społecznym proponuje się zwiększanie umiejętności rozumienia innych, promowania komunikacji oraz postaw opartych na współpracy. W środowisku szkolnym ma na celu ukształtowanie efektywnych nawyków pracy;

- program „edukacja społeczno-emocjonalna”, którego celem jest umiejętność powiązania kompetencji osobistych i społecznych. W tym zakresie młodzież zostanie wyposażona w odpowiednie strategie rozwiązywania napotkanych problemów zarówno na poziomie logicznym, jak i osobistego ich rozwiązywania. W kontekście relacji interpersonalnych propozycja pozwoli na wzajemne powiązania młodzieży i warunków społecznych (np. klasowych, relacji z nauczycielem). W konsekwencji propozycja skierowana jest na wzmocnienie umiejętności zachowań prospołecznych (np. umiejętność współpracy, wsparcie procesu wychowawczego, umiejętność prowadzenia dyskusji, umiejętność planowania czy świadomego unikania przeszkód);
- program „rozwijania inteligencji emocjonalnej”, którego celem jest nabycie właściwego poziomu samoświadomości emocjonalnej, pozwalającej poznać różnice pomiędzy myśleniem, odczuwaniem i działaniem w zakresie sytuacji, które je wywołują, a także rozumieć przyczynę ich powstania. W tym zakresie istotne wydaje się przygotowanie młodzieży do umiejętności kontrolowania swoich emocji na poziomie ich rozumienia i wyrażania, co prowadzi do samokontroli emocjonalnej. Owa samokontrola sprzyja automotywacji, wspiera optymizm w działaniu, ale także prowadzi do umiejętności redukcji powstających w tym okresie międzyludzkich konfliktów. Powyższa propozycja prowadzi do zwiększenia zdolności empatycznych, które wyrażają się w poszanowaniu emocji innych i doskonaleniu umiejętności społecznych (aktywne słuchanie, wrażliwość na problemy innych ludzi). W konsekwencji prowadzi do poprawy relacji interpersonalnych i rozwoju umiejętności komunikacyjnych oraz umiejętności identyfikowania sytuacji konfliktowych, przyczyn ich powstania oraz możliwości właściwego rozwiązania.

Powyższe propozycje nie są jedynymi możliwymi programami, które mają umożliwić młodzieży prawidłowe funkcjonowanie i budowanie relacji nie tylko w wielopłaszczyznowej przestrzeni szkolnej, rodzinnej, lecz także w innych codziennych życiowych sytuacjach. Można również zaproponować wiele innych

szczegółowych tematów strukturalnego uczenia się umiejętności społecznych i poznania siebie, które pomogą młodym osobom przejąć odpowiedzialność za własne działania w typowych sytuacjach dla ich okresu dojrzewania, a ściśle związanych z rozumieniem własnych emocji i odpowiednią reakcją na emocje innych osób.

Warto zwrócić uwagę, że wprowadzenie zasad rozwoju inteligencji emocjonalnej w procesie edukacji należy rozpocząć od przygotowania nauczycieli/ wychowawców, a także przeprowadzenia podobnego szkolenia dla rodziców, ze szczególnym uwzględnieniem i podkreśleniem potrzeby ożywienia i pielęgnowania kanałów komunikacji między rodzicami a ich dziećmi.

Wnioski

Rozwijanie i kultywowanie inteligencji emocjonalnej w edukacji stanowi bazę dla optymalnego procesu wychowawczego. Właściwe powiązanie między poznaniem a emocjami jest istotne i kluczowe dla kształtowania własnych kompetencji, poczucia własnej wartości i umiejętności przystosowania się do bardzo dynamicznego życia. Jeden z najbardziej podstawowych sposobów wdrażania przez jednostkę elementów inteligencji emocjonalnej zaczyna się od próby wprowadzenia informacji dotyczących emocji. Osoba lepiej rozumie siebie, innych, swoje otoczenie i swoje motywacje, gdy inteligencja rozumowa połączona jest z emocjami (Witkowski 2007, s. 7–9). Funkcjonowanie emocjonalne, wpływając na racjonalne funkcjonowanie, może przynieść korzystne efekty, ale przede wszystkim sprzyjać wewnętrznemu wzrostowi i dobremu samopoczuciu. Goleman (2007, s. 74–81) twierdzi, że nasze społeczeństwo jest emocjonalnie bankrutem. Przeprowadzone badania pokazują permanentne pogarszanie się stanu emocjonalnego człowieka. Znajduje ono odzwierciedlenie we wzroście wskaźników lęku, depresji, samotności, wyobcowania, problemów społecznych, zaburzeń uwagi, zachowań agresywnych, uzależnień, braku dyscypliny, nieumiejętności radzenia sobie z niepowodzeniem oraz ogólnego złego samopoczucia i uczucia głębokiego przygnębienia emocjonalnego, które ostatecznie rodzą pytanie o sens życia.

Oczywiste wydaje się promowanie inteligencji emocjonalnej jako praktycznego narzędzia usprawniającego komunikację interpersonalną i społeczną, a także prowadzącego do jej poprawy. Nie można poprzestać jedynie na promowaniu jej zasad czy teoretycznych wskazówek. Istotną rolę zarówno odpowie-

działnego nauczyciela/wychowawcy, jak i systemu edukacji staje się budowanie wielowarstwowej infrastruktury zmierzającej do poprawy jakości życia jednostki, a tym samym całego społeczeństwa.

Bibliografia

- Bagnoli K., 2011, *Morality and the Economics*, Oxford.
- Bar-On R., 2000, *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Cosmides L., Tooby J., 2005, *Psychologia ewolucyjna a emocje*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 128–159.
- Dróżka W., 2017, *Refleksyjność jako postawa wobec zmiany – na kanwie autobiografii, pamiętników, wypowiedzi osobistych nauczycieli z ostatniego ćwierćwiecza*, [w:] *Codziennosc jako wyzwanie edukacyjne*, t. 2. *Refleksyjność w codziennosci edukacyjnej*, red. I. Paszenda, Wydawnictwo Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, s. 145–162.
- Ekman P., Friesen W.V., 1971, *Constants Across Cultures in the Face, and Emotion*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 17, nr 2, s. 124–129.
- Gardner H., 1983, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York.
- Gardner H., 2002, *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań.
- Goleman D., 1995, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York.
- Goleman D. (red.), 2007, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć?*, tłum. A. Jankowski, Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań.
- Goleman D., 2022, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Bur Rizzoli, Milano.
- Goleman D., 2007, *Inteligencja emocjonalna*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań.

- Higgins E.T., 1987, *Self-Discrepancy: A Theory Relating Self, and Affect*, „Psychological Review”, Vol. 94, nr 3, s. 319–340.
- Imbir K., Jarymowicz M., 2011, *Wzbudzanie emocji o genezie automatycznej bądź refleksyjnej a przejawy poznawczej kontroli w emocjonalnym teście Stroopa*, „Psychologia – Etologia – Genetyka”, Vol. 24, s. 725.
- Jankowska A., 2019, *Jak można stawać się refleksyjnym nauczycielem*, Zachodniopomorska Szkoła Biznesu, „Około Pedagogii”, nr 1, s. 52–65.
- Keltner D., Haidt J., 2003, *Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion*, „Cognition&Emotion”, Vol. 17, nr 2, s. 297–314.
- Kotler P., 1999, *Marketing*, tłum. M. Belka, Wydawnictwo Felberg, Warszawa.
- Lewis M., 2005, *Emocje samoświadomościowe: zażenowanie, duma, wstyd, poczucie winy*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 780–797.
- Mayer J.D., Salovey P., 1990, *Emotional Intelligence*, „Imagination, Cognition, and Personality”, Vol. 9, nr 3, s. 185–211.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., 2000, *Models of Emotional Intelligence*, [w:] *Handbook of Intelligence*, red. R.J. Sternberg, Cambridge University Press, Cambridge, s. 396–399.
- Morganti A., 2012, *Intelligenza emotiva e integrazione scolastica*, Carocci, Roma.
- Ostrowski T.M., 2002, *Motywacja noetyczna w psychologicznej koncepcji radzenia sobie ze stresem*, [w:] *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, red. I. Heszen-Niejodek, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań, s. 47–76.
- Perkowska-Klejman A., 2019, *Poszukiwanie refleksyjności w edukacji. Studium teoretyczno-empiryczne*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.
- Post S.G., 2005, *Altruism, Happiness, and Health: It's Good to be Good*, „International Journal of Behavioral Medicine”, Vol. 12, nr 2, s. 66–77.
- Seymour J., O'Connor J., 2005, *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Wydawnictwo One Press, Warszawa, s. 143–151.
- Tavakoli S., Whittlesea B.W., 2011, *Cecha gniewu, ekspresja gniewu i ambulatoryjne ciśnienie krwi: przegląd metaanalizy*, „Journal of Psychosomatic Research”, Vol. 71, nr 1, s. 16–22.
- Witkowski L., 2007, *Edukacja i humanistyka. Nowe (kon)teksty dla nowoczesnych nauczycieli*, IBE, Warszawa.
- Zaborowski Z., 2001, *Problemy psychologii życia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

The Importance of Emotional Intelligence in Youth Education and Activity

Abstract: The increase in interest in the issue of emotions observed over recent years is reflected in the research conducted that treats this field of activity as a new scientific discipline. The reason for the increase in interest has been the deepening awareness of the key role played by emotional components that affect people's interpersonal behavior. Undertaken research on the brain, behavior and education contributes to the indication that having a high level of rational intelligence does not translate into the development of broad communicative competence. In contrast, developing emotional intelligence leads toward the development of those competencies that help and enable human behavioral development. The integration and linkage, as well as the correlation of rational intelligence and emotional intelligence becomes an integral part of the proper functioning of a person in terms of adaptability, empathy and also in the process of establishing and maintaining social relations. Using these skills, participants in the educational system (teachers, students, parents) will create conditions aimed at achieving the intended educational and upbringing goals. In this case, the teacher and the functioning educational process create the infrastructure for the development of emotional intelligence, which is an important and essential part, quality of life from childhood to adulthood. In the educational sphere, emotional intelligence is treated in an instrumental way in the context of the relationship between educator and educator. The understanding and, above all, the application of emotional intelligence in the form of self-awareness, control of feelings, interpersonal relationship formation and communication paves the way for building harmony between the mind and emotions, and consequently enables correct behavior in any life situation. Therefore, there are reasonable indications that cooperation in the educator-educator plane, based on the conscious use of emotional intelligence can ensure effective cooperation with emotional intelligence in building proper educational relationships.

Keywords: emotional intelligence, emotions, upbringing