

Emocionalna inteligencija

Lukinić, Silvija

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:491536>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-21**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

SILVIJA LUKINIĆ
ZAVRŠNI RAD

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Zagreb, rujan 2021

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Zagreb

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Silvija Lukinić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Emocionalna inteligencija

MENTOR: Prof. dr. sc. Renata Miljević Riđički

SADRŽAJ

Sažetak	3
Summary	5
UVOD	1
1. EMOCIJE	2
1.1 Podjela emocija	3
1.2 Fiziološka podloga za stvaranje emocija.....	5
2. INTELIGENCIJA.....	7
2.1 Vrste inteligencije prema H. Gardneru.....	10
Lingvistička inteligencija	10
Glazbena inteligencija	11
Logičko- matematička inteligencija	11
Prostorna inteligencija	11
Tjelesno-kinestetička inteligencija	11
Intrapersonalna inteligencija.....	11
Interpersonalna inteligencija.....	11
2.2 Mjerenje inteligencije.....	12
Binetov test	12
Wechslerove ljestvice	13
Ravenove progresivne matrice	14
3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA	15
4. STJECANJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU.....	17
4.1 Samoregulacija	17
4.2 Upravljanje odnosima	19
4.3 Socijalna svijest.....	21
4.4 Samoopažanje	23
4.5 Osyješavanje vlastite neverbalne komunikacije.....	25
ZAKLJUČAK	27
LITERATURA	28
PRILOZI	29
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	30

Sažetak

Emocionalna inteligencija je svijest o osjećajima i djelovanjima pojedinca s ciljem stvaranja promjena. Cilj ovog završnog rada je omogućiti teorijski pregled pojmova povezanih s emocionalnom inteligencijom uz praktične načine za razvoj te iznimno važne sposobnosti kod djece. Pisan je s ciljem podizanja razine svijesti o važnosti implementacije takvih sadržaja u rad unutar odgojno-obrazovnih ustanova, a naročito odgajateljske profesije.

Struktura ovog završnog rada je podijeljena na uvod, zaključak i 4 glavne cjeline koje se smisleno raščlanjuju.

Prva cjelina razrade pruža pregled različitih definicija emocija nastalih radom brojnih teoretičara i istraživača. Sadrži i sustavnu podjelu emocija na glavne i složene uz opis njihovih karakteristika i primjera iz svakodnevnog života. Također govori o fiziološkoj podlozi za stvaranje emocija uz vizualne priloge.

Sljedeća cjelina razrade se bavi definiranjem pojma inteligencije na temelju različitih provedenih metoda istraživanja, razina analize dobivenih rezultata te osobnih uvjerenja donositelja teorija. Nadalje slijedi podjela vrsti inteligencije prema Howardu Gardneru, te opis postojećih mogućnosti za ispitivanje kvocijenta inteligencije uz pomoć testova inteligencije.

Treća cjelina razrade bavi se definiranjem ključnog pojma završnog rada- emocionalne inteligencije. Obrađuju se i pojmovi emocionalnih postignuća i kompetencija. Smatra se važnim diferencirati pojam emocionalne inteligencije od znanja ili karaktera pa je to učinjeno. Također sadrži pregled mogućih strategija nošenja sa stresnim situacijama pod nazivom samoregulacija.

Posljednja cjelina razrade prije zaključka sastoji se od pregleda mogućih strategija s ciljem stjecanja emocionalne inteligencije kod djece rane, predškolske i školske dobi unutar vrtićkih i školskih institucija. Također sadrži i praktičan opis igara i aktivnosti koje se mogu provoditi s ciljem razvoja iste.

U zaključku ovog završnog rada se iznose osobna razmišljanja autorice i zaključci doneseni sukladno s iznesenim teorijama i praktičnom izradom. Na kraju rada se nalaze popis literature te popis priloga.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, emocije, inteligencija, odgajatelj

Summary

Emotional intelligence is the awareness of an individual's feelings and actions with the goal of creating change. The aim of this final paper is to provide a theoretical overview of concepts related to emotional intelligence with practical ways to develop this extremely important ability in children. It was written with the aim of raising awareness of the importance of implementing such content in the work within educational institutions, and especially within the educational profession.

The structure of this final paper is divided into an introduction, conclusion and 4 main units that are purposefully divided.

The first part of the elaboration provides an overview of different definitions of emotions created by the work of numerous theorists and researchers. It also contains a systematic division of emotions into main and complex with a description of their characteristics and examples from everyday life. It also talks about the physiological basis for creating emotions along with visual attachments.

The next part of the elaboration deals with the definition of the concept of intelligence on the basis of various conducted research methods, the level of analysis of the obtained results and the personal beliefs of the theorists. The following is a division of intelligence types according to Howard Gardner, and a description of the existing possibilities for the IQ testing with the help of intelligence tests.

The third part of the elaboration deals with the definition of the key concept of the final work - emotional intelligence. The terms of emotional achievements and competencies are also mentioned. It is considered important to differentiate the term emotional intelligence from knowledge or character so this was made. It also contains an overview of possible coping strategies for stressful situations called self-regulation.

The last part of the elaboration before the conclusion consists of an overview of possible strategies with the aim of acquiring emotional intelligence in children of early, preschool and school age within kindergartens and school institutions. It also

contains a practical description of the games and activities that can be carried out with the aim of developing emotional intelligence.

In the conclusion of this final paper, the personal thoughts of the author and the conclusions were made in accordance with the presented theories and practical elaboration. At the end of the paper there is a list of references and a list of contributions.

Key words: emotional intelligence, emotions, intelligence, educator

UVOD

Ljudi se rađaju s određenim sposobnostima te tijekom odrastanja i osobnog razvoja stječu razne druge. Njihov broj i vrsta razlikuju se. Logično bi bilo zaključiti da će pojedinci koji ih imaju više biti uspješniji od onih s manje, ali to često nije tako. Stupanj emocionalne inteligencije je faktor koji omogućuje uspješno korištenje prisutnih vještina u korist pojedinca bez obzira na njihov broj.

Ovaj rad pisan je s ciljem objašnjenja pojmova emocija, inteligencije te emocionalne inteligencije. Bavi se diferenciranjem vrsta emocija, različitih vrsta inteligencije, načina mjerenja inteligencije te načinima za što uspješniji razvoj emocionalne inteligencije u razdoblju rane i predškolske dobi kao osnove za daljnji razvoj te sposobnosti.

Potrebno je obratiti pozornost na važnost ovog pojma te na njegovu implementaciju u sustav ranog i predškolskog odgoja s ciljem pozitivnog utjecaja na generacije koje dolaze.

1. EMOCIJE

Emocionalna inteligencija je sintagma koja se sastoji od riječi emocionalna i inteligencija. Za bolje razumijevanje središnjeg pojma ovog rada, objasniti će se najprije svaka od sastavnica riječi posebno.

Riječ emocija dolazi od latinske riječi “*motere*”, glagola koji znači “*kretati se*”, a prefiks “*e*” ukazuje na odmicanje. Emocije su, dakle, impulsi prisutni u ljudima koji ih navode na djelovanje (Goleman, 2004).

Prema Oxfordovom engleskom rječniku definicija emocija je: “Uznemirenost uma te uzbuđeno mentalno stanje, bilo koji snažan mentalni ili instinktivni osjećaj poput užitka, tuge, nade, straha; koji proizlazi zbog nečijih okolnosti, raspoloženja ili odnosa s drugima.” (Oxford English Dictionary, 11.02.2021.)

S ciljem definiranja emocija smatra se da emocionalni um, treba diferencirati od pojma racionalnog uma. Racionalni um je način shvaćanja koji se sastoji od svijesti, promišljenosti, razmatranja i analiziranja, dok je emocionalni um impulzivan, snažan i ponekad nelogičan. Ova dva uma rade u skladu, ispreplićući se te između njih postoji ravnoteža. Emocije priteču i daju informacije koje su potrebne za rad racionalnog uma, a racionalni um te informacije pročišćuje i odlučuje se za primjerene emocije. Emocionalni i racionalni um djelomično su neovisni, a zasebno svaki od njih održava rad jasno odijeljenih, ali međusobno povezanih moždanih krugova. (Goleman, 2004)

Emocionalno funkcioniranje čovjeku može biti uskraćeno postupkom prefrontalne lobotomije- postupka koji se nekad koristio kao “*lijek*” za duševne bolesti. Prefrontalni korteks ima funkciju upravljača emocijama- važe reakcije prije primjene i prigušuje signale za aktiviranje koje odašilju amigdala i drugi limbički centri. Navedenim zahvatom se uklanja dio prefrontalnih režnjeva te se kidaju veze između prefrontalnog korteksa i nižih dijelova mozga. U desnom frontalnom režnju nalazi se sjedište osjećaja poput straha i agresije, dok lijevi frontalni režanj kontrolira te neugodne emocije. Sve osim onih najjačih negativnih navala emocija. Prekidanjem veza između dvaju strana pacijentovo stanje se prividno poboljšavalo. Međutim, na taj način su se osim ključnih moždanih krugova uništavale i šanse za pacijentovo normalno emocionalno funkcioniranje zbog nemogućnosti shvaćanja zaslužuje li nešto emocionalnu reakciju ili ne (Goleman, 2004).

1.1 Podjela emocija

Individualno svi imaju svoju predodžbu o značenju i važnosti emocija. Nije moguće odrediti točan broj emocija niti ih svrstati u određene skupine jer su emocije u svakom trenutku prisutne kao mješavine različitih vrsta, vrlo rijetko se pojavljuju samostalno. Iako nije moguće definirati točan broj emocija koje razlikujemo, Goleman (2004.) se služi općeprihvaćenom podjelom na sljedeće glavne vrste:

Radost

Osjećaj radosti označava sreću, veselje, užitak, olakšanje, ponos, ushićenje, entuzijizam i zadovoljstvo. Tijelo je spremno na ostvarivanje zadaća i ciljeva te je u stanju sreće potpuno opušteno. Kada pojedinac osjeća radost, u njegovom mozgu se sprječava pojava negativnih emocija te raste opća razina energije (Goleman, 2004).

Tuga

Za razliku od osobe u stanju sreće, osoba u stanju tugovanja nema visoku razinu energije, nema želju za sudjelovanjem u aktivnostima niti ostvarivanjem ciljeva. Razine energije u tugovanju toliko su niske da se usporava i tjelesni metabolizam. Dugotrajno stanje tuge može u patološkim slučajevima činiti i stanje koje nazivamo teškom depresijom. Tugu osim žalosti, bola, potištenosti i samosažaljenja uključuje i osjećaj očaja.

Tuga se može pojaviti iz bezbroj razloga, a kulturološki je određeno kako će se pojedinac nositi s tugom. Jedna od mogućih reakcija je plač. Plakanjem se na prirodan način smanjuje razina moždanih kemijskih signala koji potiču uzrujanost, a produkt koji nastaje je emocionalni signal prisutan samo unutar ljudske vrste- suze (Goleman, 2004).

Strah

Strah je tjeskoba, nelagoda, bojazan, oprez, strepnja, napetost, strava, a u slučajevima psihopatologije prisutna je i fobija ili panika. Pri proživljavanju ovog stanja, mozak prima signale zbog kojih izlučuje hormone koji oglašavaju opću uzbunu u organizmu. Tijelo je istovremeno napeto i spremno za akciju, usredotočuje pažnju na prijetnju te procjenjuje kako najbolje reagirati. Strah je, drugim riječima, ono što tjera na borbu ili bijeg. Kod straha je često prisutno blijedo lice, zbog prelaska krvi iz lica u

velike skeletne mišiće u nogama. Ova sposobnost je izuzetno korisna u slučajevima prijetnje jer omogućava lakši bijeg i udaljavanje od izvora opasnosti (Goleman, 2004).

Srdžba

Osjećaj srdžbe karakteriziraju: ogorčenost, gnjev, gorčina, mržnja, uznemirenost i neprijateljstvo prema nekome/ nečemu. Osjećaj srdžbe kao i kod straha tjera osobu da se zapita koji je njen sljedeći korak- "borba ili bijeg". Kod ovog osjećaja, krv se kreće prema mišićima ruku, intenzivira se rad srca, zbog navale hormona poput adrenalina, energija pulsira i uzrokuje akciju koja je odrješita (Goleman, 2004).

Ljubav

Ljubav se sastoji od kombinacije prihvaćanja, naklonosti, osjećaja povjerenja, odanosti te stanja zanesenosti. Tijelo se nalazi u stanju parasimpatičkog uzbuđenja uz cjelokupni dojam mira, zadovoljstva te suradnje (Goleman, 2004).

Iznenadenje

Iznenadenje zbog neke neočekivane pojave najčešće se pokazuje mimikom lica, točnije podizanjem obrva. Ta univerzalna reakcija prisutna je zbog bioloških razloga, podizanjem obrva mrežnica oka dobiva više svjetlosti te omogućuje mozgu primanje šireg vizualnog dojma. Primanjem više informacija iz okoline, mozgu omogućavaju da brže i lakše shvati što se događa i što treba napraviti u stanjima začuđenosti, šoka, preneraženosti, zapanjenosti i zadivljenosti (Goleman, 2004).

Gađenje

Gađenje također uzrokuje karakterističan i univerzalan izraz lica kojeg je objašnjavao čak i Darwin. Gornja usna je izvijena u stranu i nos se nabora- takvom grimasom tijelo pokušava zatvoriti nosnice pred neugodnim mirisom ili ispljunuti neukusnu ili čak smrtonosnu hranu. U ovoj je emociji, osim odbojnosti također može biti prisutan prijezir, omalovažavanje, podcjenjivanje ili gnušanje (Goleman, 2004)..

Stid

Stid označavaju osjećaji krivnje, neugode, žalosti, grizodušja, poniženja, žaljenja, jadi i kajanja. Može biti prisutna u manjim ili većim skupinama ljudi te tijekom javnih nastupa.

Osim ovih emocija, postoje i složene poput oduševljenja, interesa, srama, nelagode, krivnje, anksioznosti i prezira. Zajednički im je put kojeg prate kako bi se dogodila reakcija na podražaj iz okoline. U sljedećoj podcjelini govorit će se o tome.

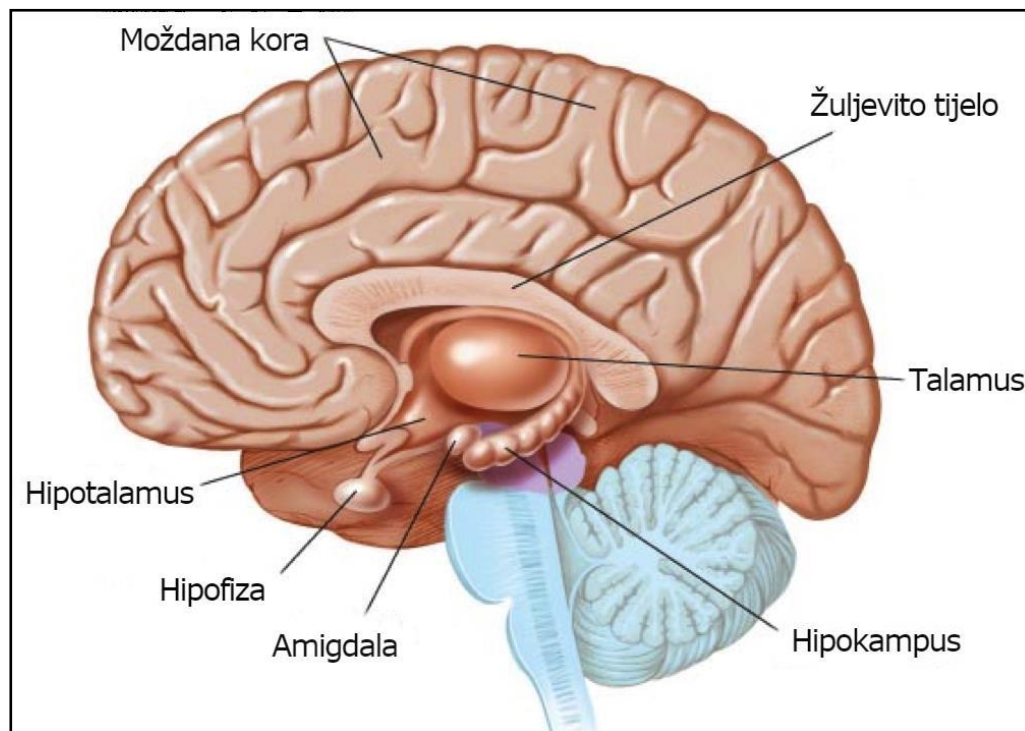
1.2 Fiziološka podloga za stvaranje emocija

Put stvaranja emocija najčešće počinje u oku pojedinca iz kojeg vidni signal prvo putuje iz mrežnice u talamus i prevodi se na jezik mozga. Talamus je vidljiv na slici 1. U vidnom korteksu ili kori se veći dio te poruke evaluira i prosuđuje radi dobivanja značenja i razvijanja prikladne reakcije. Osim vidnih signala, postoje i taktilni, auditivni, okusni i njušni signali koji također izazivaju reakcije.

Ako je ta reakcija emocionalne naravi, signal odlazi u amigdalnu za aktivaciju emocionalnih centara. Manji segment početnog signala iz talamusa munjevitom brzinom vezom odlazi izravno u amigdalnu i omogućuje bržu, ali manje preciznu reakciju. Amigdala na taj način može pokrenuti emocionalnu reakciju prije nego kortikalna središta u potpunosti shvate što se zbiva. Ova sposobnost štedi dragocjeno vrijeme u opasnim situacijama kad je važno brzo reagirati. Neobrađeni signal služi kao upozorenje na potencijalnu opasnost (Goleman, 2004).

Amigdala je dakle, specijalizirana za pitanje emocija. Bez tog skupa međusobno povezanih tvorbi iznad moždanog debla, emocije su potpuno odsutne. Amigdala ima razgranatu mrežu živčanih veza koji joj omogućuju da za vrijeme emocionalne neravnoteže preuzme i usmjerava ostale dijelove mozga- uključujući i racionalni um. Ljudi imaju dvije amigdale, znatno veće nego kod primata, smještene su po jedna sa svake strane mozga. U slučaju da se veza amigdale i ostalih dijelova mozga prekine, zbog nesreće ili nepažnje pri kirurškom zahvatu, posljedica je manjak sposobnosti prosuđivanja emocionalne važnosti događaja, poznato i pod nazivom "afektivno sljepilo." Amigdala ima ulogu spremišta emocionalnog pamćenja (Goleman, 2004). Postoje istraživanja povezanosti tjelesnih promjena i emocija, primjerice jedno istraživanje (Strack, Martin i Stepper, 1988) je pokazalo su da sudionici koji tijekom gledanja animiranog filma drže olovku među ustima u istom položaju prisutnom tijekom smijanja pokazuju intenzivnije reakcije na humor. Dakle i poticajni i sprječavajući mehanizmi su povezani s afektivnim odgovorima koji slijede.

Slika 1. Grafički prikaz mozga s označenim dijelovima



Izvor: Penn State University – Psychology na adresi: <https://psu-psychology.github.io/> (24.07.2021)

Nakon upoznavanja s pojmom emocija, slijede definicije pojma inteligencija, kao i različite vrste i različiti testovi za njeno mjerenje.

2. INTELIGENCIJA

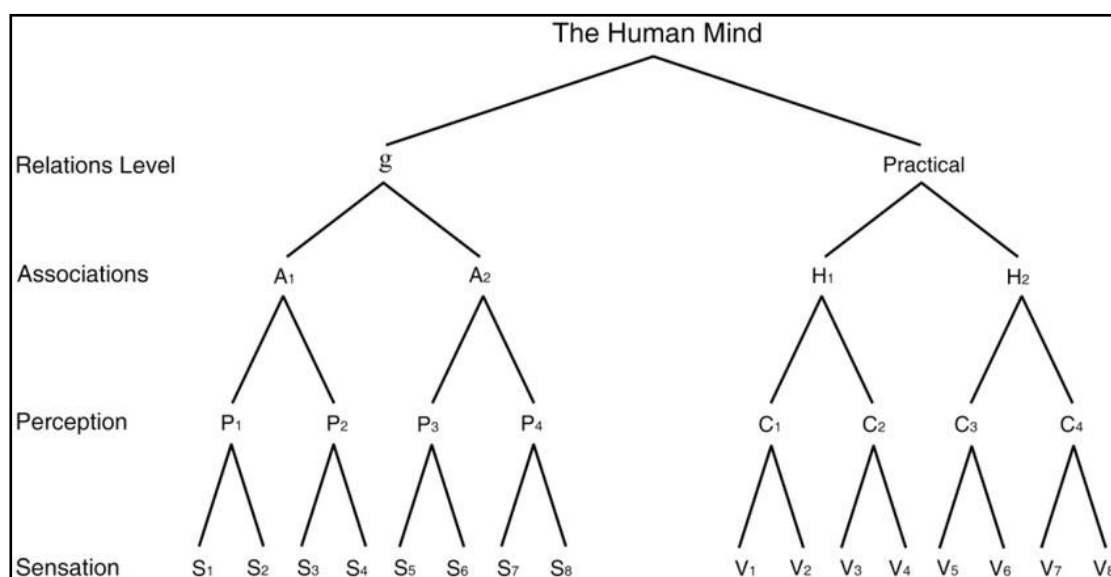
Psihologija je relativno nova znanost, koja se sastoji od brojnih temeljnih i primijenjenih znanosti. U psihologiji se razlikuju brojne znanstvene discipline, a čak i među njima postoje razlike u objašnjavanju temeljnog pojma kojim se bavi ova cjelina. Ne opisuju ga samo psiholozi, već i brojni teoretičari i istraživači iz područja različitih znanosti. Pri definiranju se u obzir uzimaju različiti kriteriji koji diferenciraju teorije jedne od drugih. Neki od kriterija za definiranje pojma inteligencije su: metode istraživanja, razina analize dobivenih rezultata te vrijednosti i osobna uvjerenja onoga tko postavlja definiciju.

Inteligencija potječe od latinske riječi “intelligere” što znači razumjeti. Inteligencija je mogućnost da se uči, razumije i razmišlja o stvarima na smislen način. (Oxford English Dictionary na adresi: <https://www.oed.com> (11.02.2021.))

Prema Charlesu Spearmanu (1904, 1927) definiranje inteligencije nužno je uvesti dva nova pojma, odnosno faktora od kojih se sastoji. Malim slovom g označava “generalnu” ili “opću inteligenciju”, a malim slovom s “specifičnu inteligenciju”. Opća inteligencija mjeri sposobnost pronalaska i primjene logičkih odnosa među elementima potrebnim za obavljanje intelektualnog rada. Elementi opće inteligencije koje Spearmanova definicija “obuhvaća” su edukcije, relacije i korelati (Zarevski, 2000). Specifična inteligencija s odnosi se na jedinstvenu sposobnost izvršavanja određenog zadatka (Gardner, Kornhaber i Wake, 1996, str. 76.). Opća inteligencija je u pozitivnoj korelaciji sa svim mjerama kognitivnog funkcioniranja, ali nije presudna za ishod. Osim općih i specifičnih, psiholozi su potvrdila i postojanje te utjecaj grupnih faktora inteligencije.

Četiri vrste faktora i pet razina organizacije kognitivnih procesa potrebni su, prema Burtu (1940.) za opis inteligencije. Grafički prikaz Burtovog modela inteligencije, vidljiv je na slici 2. Uz već spomenute generalne i specifične faktore, koristio se pojmovima grupnih faktora i faktora pogreške. Ljudski um (The Human mind) se nalazi na prvoj razini Burtovog modela intelekta, opći (g) i praktični faktor (Practical) na drugoj razini, asocijacijska razina (Associations) je na trećem mjestu, a slijede je percepcija (Perception) i motorički proces. Na dnu modela se nalaze osjeti (Sensation) (Zarevski, 2000).

Slika 2. Grafički prikaz Burtovog modela inteligencije



Izvor: ResearchGate na adresi: <https://www.researchgate.net/> (24.07.2021)

Burtov model, za razliku od Vernonova, nikad nije empirijski potvrđen. Vernonov model (1950.) se sastoji od 4 razine od kojih najvažnijom smatra kognitivnu sposobnost. Toj sposobnosti s vrha modela daje 40% utjecaja na sveukupne ljudske sposobnosti. Slijedi je verbalno-edukacijska, specijalno-mehanička te verbalna i numerička sposobnost (Zarevski, 2000).

Prema Thomsonu (1939) su veze između neuralnih putova nezavisne, a njihov koeficijent nezavisnosti je veći pojavom većeg uzorka istih faktora (Zarevski, 2000). Ova se teorija naziva “teorijom uzorkovanja” (sampling theory).

Prema Thurstoneu (1946) se inteligencija dijeli na više faktora. Razlikuje verbalni faktor V, faktor rječitosti W, specijalni faktor S, perceptivni faktor P, faktor rezoniranja R, numerički faktor N i faktor memoriranja M (Petz, 2001) Thurstone je zaslužan za definiranje pojma primarnih mentalnih sposobnosti koja se osim Spearmanovih obilježja, sastoji i od verbalnog razumijevanja, pamćenja, brzine percepcije, specijalnih sposobnosti, numeričkog faktora i rezoniranja. Rezultati testiranja Thurstoneovim modelom prezentiraju se psihološkim profilom u sedam točaka, kojeg bi bilo primjerenije zamijeniti numeričkom vrijednošću.

Prikaz kvadra za prikazivanje novootkrivenih kognitivnih sposobnosti je koristio Eysenck je 1953. godine. Dimenzije kvadra se sastoje od mentalnih procesa, testovnog materijala, dimenzija brzine i snage mentalnih aktivnosti (Zarevski, 2000).

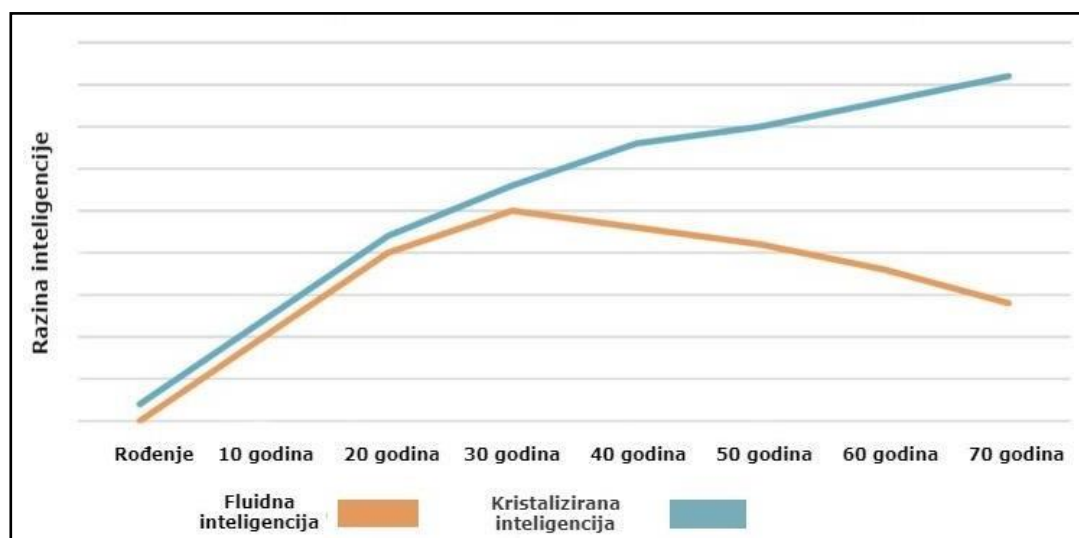
Prema Stankov i Robertsu (1997.), u definiranju inteligencije je potrebno smanjiti ulogu mentalne brzine. Smatraju je važnim, ali ne i temeljnim dijelom inteligencije koji će razlučiti razlike u inteligenciji među pojedincima.

Guilfordov model intelekta se sastoji od čak 120 hipotetskih faktora kognitivnih sposobnosti među kojima se po prvi puta nalazi i ponašanje.

Od temeljnih područja intelektualne sposobnosti, Cattell i Horn (1966.) razlikuju dvije mjerljive vrste: fluidnu i kristaliziranu inteligenciju. Fluidna inteligencija “teče” raznim vrstama mentalnih aktivnosti, mjeri se testovima snage, a “strukturira” se u dobro uočljivim primarnim sposobnostima (Zarevski, 2000). Slaba je povezanost s učenjem novih aktivnosti. Tijekom starenja može doći do blagog porasta razine te vrste inteligencije. Vrhunac se postiže nakon dvadesete godine života, a ovisi o dužini školovanja. Fluidna inteligencija je prikazana narančastom bojom na grafu 2.

Kristalizirana inteligencija je konačan produkt iskustva u određenoj točki razvoja pojedinca. Visoko korelira s usvajanjem novih materijala, dok se vrhunac fluidne inteligencije dostiže u odrasloj dobi nakon koje počinje padati. Na kristaliziranu vrstu inteligencije utječu fiziološki utjecaji, uzrokujući stoga nestabilne vrijednosti čak i na dnevnoj razini. Cattell-Hornov model se smatra vrlo utjecajnim i hijerarhijskim sustavom temeljnih ljudskih sposobnosti koja je zasnovana na empirijskoj osnovi i posjeduje mogućnost nadopune i proširivanja, a vidljiv je na slici 3.

Slika 3. Grafički prikaz Cattell-Hornovog modela inteligencije



Izvor: Prevedeno sa stranice Lifespan Development na adresi: <https://courses.lumenlearning.com/>(24.07.2021)

Cattell je na temelju empirijskih podataka i njihovih teorijskih pretpostavki stvorio teoriju investicije prema kojoj se fluidna inteligencija ulaže, odnosno investira u kristaliziranu inteligenciju uz pomoć procesa učenja i kroz proživljeno iskustvo. Teorija investicije je promjenjiva i usko povezana s kulturom (Zarevski, 2000).

Pregledom svih dostupnih istraživanja strukture kognitivnih sposobnosti Carroll (1993) je uspostavio empirijski utemeljenu trofaznu teoriju strukture inteligencije. Njegova je teorija kombinacija Spearmanovog i Cattellovog modela. Sastoji se od hijerarhijske strukture s “konačnim” brojem različitih faktora koji pokazuju individualne razlike u učinku na kognitivnim zadacima. Prva razina je mjesto za oko 70 faktora, takozvanih specijaliziranih sposobnosti. Druga razina teorije predstavlja karakteristike pojedinca koje utječu na njegovo funkcioniranje u različitim područjima. Grupira se u osam domena: fluidna inteligencija, kristalizirana inteligencija, opće pamćenje i učenje, široka vizualna percepcija, široka auditivna percepcija, široka sposobnost dosjećanja, široka kognitivna brzina, brzina procesiranja. Treću razinu čini faktor g, te se temelji na faktorima iz druge razine (Zarevski, 2000).

Vrlo je česta pojava izjednačavanja inteligencije i znanja. Znanje je rezultat učenja, pa se ljude s visokom razinom znanja često naziva inteligentnima iako ta dva slučaja nisu uzročno posljedično povezani (Petz, 2001).

Prema Howardu Gardneru: “Inteligencija je sposobnost rješavanja problema ili oblikovanja proizvoda koji su važni određenom kulturalnom okruženju ili zajednici” ; (Gardner, Kornhaber i Wake, 1996, str. 220.) Gardner postavlja teoriju postojanja ne jedne, već sedam ili više vrsta inteligencije. U podcjelini koja slijedi nabrojat će se vrste inteligencije prema Gardneru.

2.1 Vrste inteligencije prema H. Gardneru

Lingvistička inteligencija

Lingvistička inteligencija podrazumijeva temeljne jezične discipline: fonologiju, sintaksu, semantiku i pragmatiku. Lakoća govornog izražavanja pokazatelj je visokog stupnja razvijenosti te vrste inteligencije.

Glazbena inteligencija

Područje inteligencije visoko razvijeno kod skladatelja, dirigenta i glazbenika uz poznavanje glazbenih elemenata i njihovo vrsno kombiniranje u smislene cjeline. Za razvijanje ove vrste inteligencije potrebno je usvajanje sustava simbola, sposobnost komponiranja te dugotrajna i kontinuirana vježba.

Logičko- matematička inteligencija

Ova vrsta inteligencije važnost pridaje razumijevanju apstraktnih odnosa te baratanje vještinama logičkog i matematičkog rezoniranja.

Prostorna inteligencija

Najvažnije sposobnosti prostorne inteligencije su vizualizacija slika u tri dimenzije te njihovo imaginarno zakretanje. Te sposobnosti uvjetuju uspješno snalaženje u prostoru. Razina uspješnosti ne ovisi o vidnim osjetima, dakle može biti prisutna i kod slijepih i slabovidnih osoba.

Tjelesno-kinestetička inteligencija

Vrsta inteligencije koja zahtijeva korištenje jednog ili svih dijelova tijela u rješavanju nekog problema uz prisutnu kontrolu gibanja pri kompleksnim motoričkim pokretima te sposobnost baratanja vanjskim objektima.

Intrapersonalna inteligencija

Inteligencija prisutna kod pojedinaca koji razlikuju vlastite osjećaje, namjere i motivaciju. Prisutnost ove vrste inteligencije izuzetno je korisna za individualni razvoj pojedinca jer omogućuje dobru prosudbu vlastitih sposobnosti, njihovu upotrebu na najbolji mogući način te donošenje kvalitetnih odluka.

Interpersonalna inteligencija

Interpersonalna inteligencija je po svojim karakteristikama najbliža emocionalnoj inteligenciji. Ona podrazumijeva unutarnje doživljaje pojedinca, dok se pojam interpersonalne inteligencije veže uz odnos pojedinca s drugima. Veća

sposobnost prepoznavanja tuđih osjećaja, vjerovanja i namjera te usklađivanja ponašanja u skladu s tom percepcijom pokazatelj je veće razine interpersonalne inteligencije.

Individualne razlike među pojedincima očituju se i različitostima u prisutnim vrstama inteligencije. One se pojavljuju se u različitim kombinacijama i čine osobu koja ih posjeduje drugačijom od svake druge. Kako bi se diferencirale te razlike među pojedincima, iz psihologije se izdvojila psihometrija. Disciplina unutar psihologije koja se bavi mjerenjem raznih psihologijskih veličina s ciljem da se one predoče u raznim matematičkim sredstvima.

2.2 Mjerenje inteligencije

Edwin Boring, predstavnik psihometrije, objašnjava inteligenciju kao: “Ono što se ispituje testovima inteligencije” (Gardner i sur. 1996). Ovom naizgled jednostavnom definicijom budi u individui pitanja: Što su to testovi inteligencije?, Kakvi sve postoje? i Koliko su pouzdani?, a odgovori na njih se nalaze se u nastavku teksta.

Testovi inteligencije mogu biti individualni ili grupni, ovisno o tome ispituje li se jedan pojedinac ili veći broj ispitanika u isto vrijeme rješava test. Svaki postojeći test uz sebe osim rezultata uz sebe veže i pogrešku mjerenja izraženu brojem između 0 (nema pouzdanosti) i 1 (potpuna povezanost). Na deficit pouzdanosti mogu utjecati uvjeti testiranja npr: nejasne upute u testu ili osobne frustracije ispitanika. Valjanost testa ovisi o njenoj pouzdanosti (Gardner i sur. 1996). Kultura kojoj ispitanik pripada također igra važnu ulogu u konačnim rezultatima.

Neke od vrsta testova nalaze se u nastavku:

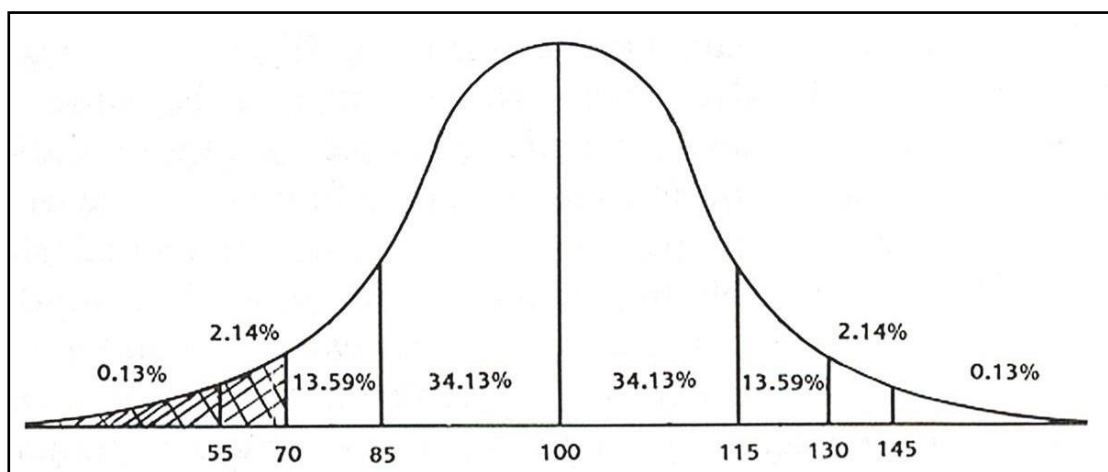
Binetov test

Alfred Binet je početkom 20. stoljeća konstruirao prvi test za određivanje kvocijenta inteligencije djece od treće godine starosti do odrasle dobi. Test se sastoji od 6 zadataka za svaku godinu starosti djeteta i na temelju uspješnosti rješavanja procjenjuje se njihov kvocijent inteligencije. Svaki uspješno riješeni zadatak donosi dodatna dva mjeseca mentalne dobi. Svrstavanjem dobivenih rezultata (izraženih u mjesecima) u jednadžbu, dobije se broj koji predstavlja kvocijent inteligencije ispitanog djeteta.

$$KI = \frac{\text{mentalna dob}}{\text{kronološka dob}} \times 100$$

Vrijednost kvocijenta inteligencije se pravilno distribuira po normalnoj raspodjeli (slika 4). Prema normalnoj raspodjeli kvocijenta inteligencije, najveći broj ljudi posjeduje prosječne vrijednosti inteligencije s vrijednostima između 90 i 110. Osobe koje imaju znatno niže rezultate spadaju u kategoriju ispodprosječnih i pojedinaca s mentalnom retardacijom. Vrijednosti s desne strane raspodjele nazivaju se iznadprosječnima ili čak izrazito iznadprosječnima (Petz, 2001)

Slika 4. Normalna distribucija vrijednosti kvocijenta inteligencije



Izvor: Essential for living na adresi: <https://www.eflapp.com/> (23.08.2021.)

Wechslerove ljestvice

David Wechsler je uz pomoć testova omogućio pojedincima prikaz njihovih vrlina i slabosti, ne i inteligencije. Inteligenciju je smatrao mogućnošću pojedinca da odgovori zahtjevima okoline koristeći ustrajnost, motivaciju i estetske vrijednosti. Novija izdanja njegovih testova koriste se za djecu 3-7 godina, djecu 6-16 godina te za odrasle. Testovi se sastoje od verbalnih i neverbalnih dijelova, a kao rezultat dobiju se vrijednosti verbalnog kvocijenta inteligencije, neverbalnog kvocijenta inteligencije te ukupnog kvocijenta inteligencije (Gardner i sur. 1996).

Ravenove progresivne matrice

Test Johna Ravena traži uvid u odnose u apstraktnim slikovnim prikazima. Testovi su grupirani u skupine od po 12 zadataka koji progresivno postaju teži. Progresivne matrice za djecu od 5 do 11 godina zovu se Obojene, za djecu od 6 do 17 godina Standardne, a za one u dobi od oko 17 godina koriste se Progresivne tablice za napredne (Gardner i sur. 1996).

3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Nakon upoznavanja s pojmovima emocija, inteligencije te različitih načina na koje se ti pojmovi definiraju i mjere, može se govoriti o pojmu koji ih povezuje- emocionalnoj inteligenciji.

John Mayer i Peter Salovey su postavili teoriju emocionalne inteligencije. Taj pojam, prema njima, označava svijest o osjećajima i djelovanjima s ciljem stvaranja promjene. Ljudi dakle, prepoznaju svoje loše raspoloženje i žele ga promijeniti. Mayer dijeli ljude na tri vrste. Prvi su svjesni sebe, pozitivni su te imaju pozitivan pogled na život bez odavanja mračnim i opsjednutim mislima, potpuno su svjesni svojih raspoloženja u vremenu kada ih doživljavaju, oni imaju i dobro psihičko zdravlje. Utopljene osobe su izgubljene u emocijama, nisu svjesne svojih osjećaja i nemaju nadzor nad svojim emocionalnim životom, obuzeti su svojim stanjima i nemaju emocionalnu kontrolu. Treća vrsta su pomirene osobe, njima je jasno što osjećaju, ali to bezuvjetno prihvaćaju i ne pokušavaju promijeniti. Među njima postoje dvije podvrste: oni koji su dobro raspoloženi i nemaju motive za promjenu te oni koji su skloni neraspoloženosti koju u potpunosti prihvaćaju i ne čine ništa kako bi to promijenili unatoč prisutnoj nelagodi i boli. Ovo se često javlja kod osoba koje pate od depresije. (Goleman, 2004)

Emocionalno postignuće je skup svega što individua nauči o emocijama. Kad njegovo znanje prijeđe na višu razinu i može se upotrijebiti, postaje emocionalna kompetencija. Saarnijeva uvodi pojam emocionalne kompetencije- odnosno znanja i sposobnosti koje pojedinac može postići za primjereno funkcioniranje u raznim situacijama. Emocionalna inteligencija je krajnji cilj (Salovey i Sluyter, 1997).

Pojam inteligencije se često poistovjećuje i s pojmom znanja. Odlični akademski rezultati pokazatelj su postizanja uspjeha koji se mjeri ocjenama, ali nisu pokazatelj ni kriterij za sveukupno zadovoljstvo kvalitetom života. Visoka razina akademske inteligencije, nažalost, čovjeka ne priprema za padove i uspone s kojima će se tijekom života suočavati. Akademska postignuća i dalje nose veliki značaj unutar kulture, dok emocionalna inteligencija još nije dovoljno prepoznata kao značajna vještina koju treba razvijati. Nužne su promjene u sustavu obrazovanja, razvijanje sposobnosti prepoznavanja individualnih prirodnih sposobnosti i nadarenosti te na njihovo njegovanje i razvijanje. Važno je i smanjiti pretjerano pridavanje važnosti

procesu ocjenjivanja koji često ostavlja stresne posljedice na sudionike obrazovnog procesa (Goleman, 2004).

Prema istraživanju K. Matešića (2015.) u kojem je sudjelovalo 273 djece (132 dječaka i 141 djevojčica) 6., 7. i 8. razreda osnovnih škola u Hrvatskoj, a kojem je cilj bio predvidjeti kognitivnu i emocionalnu inteligenciju na temelju općeg prosjeka ocjena na polugodištu, ocjene iz hrvatskog te ocjene iz matematike, nije pronađena povezanost između kognitivne i emocionalne inteligencije. Za sve tri kriterijske varijable dobiveni su rezultati koji ukazuju samo na kognitivnu inteligenciju kao značajan prediktor za promatrana školska postignuća.

Emocionalnu inteligenciju pogrešno nazivaju i karakterom- jako važnim faktorom za individualnu sudbinu pojedinca, a emocionalna inteligencija je ustvari vještina koja određuje koliko uspješno će osoba koristiti ostale sposobnosti koje posjeduje. (Goleman, 2004)

Uz pojam emocionalne inteligencije, usko je povezana i samoregulacija, odnosno sposobnost upravljanja vlastitim postupcima, mislima i osjećajima u različitim kontekstima na primjerene i fleksibilne načine (Salovey i Sluyter, 1997).

Za upravljanje situacijom koja se percipira kao stresna (stresor) potrebna je strategija. Kapacitet samoregulacije može se povećati čestom izloženosti raznim iskustvima, uz primjerene modele ponašanja i primanje podrške u novim situacijama koje se mogu percipirati kao stresne. To može pozitivno rezultirati odabirom različitih regulacijskih strategija koje su primjerene različitim situacijama. Stresori mogu biti pod kontrolom osobe (npr. priprema za test koji je najavljen), ali postoje i situacije izvan kontrole pojedinca (npr. nepredviđena prirodna pojava- potres).

Strategije koje se koriste mogu biti vanjske- takav način uključuje promjenu ponašanja pojedinca unutar okoline. Kod unutarnjih strategija se fokus stavlja na promjenu misli i subjektivnih osjećaja osobe koja se nalazi u stresnoj situaciji.

Strategije mogu biti usmjerene na promjenu emocije koja se pojavila ili rješavanje problema koju je situacija stvorila. Prema istraživanju Wierbickija djevojčice su više od dječaka upravljale emocijama s ciljem prevladavanja negativnih emocija. Dječaci su češće koristili tjelovježbu s istim ciljem. Kod pripadnica ženskog spola također postoji veća šansa da će se nekome obratiti za pomoć i podršku, nego kod pripadnika muškog spola. Odrastanjem se strategije mijenjaju i sve se više koriste unutarnje strategije i samoinicijativa, bez pomoći roditelja ili drugih odraslih osoba (Salovey i Sluyter, 1997).

4. STJECANJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU

Vršnjački odnosi se najčešće ostvaruju unutar ustanova za obrazovanje- dječjih vrtića te škola. Prihvaćena djeca koja funkcioniraju u skladu s emocionalnom inteligencijom olakšavaju sebi i svim ostalim sudionicima odgojno-obrazovnog procesa to dugogodišnje razdoblje. Teškoće u vršnjačkim odnosima uslijed neprimjerenih emocionalnih reakcija ili nedostatka regulacije emocija mogu dovesti do teže prilagodbe akademskim zahtjevima. Podučavanjem djece umijećima društvenih odnosa pomaže im se u prevladavanju problema u vršnjačkim odnosima- zato je važna uloga roditelja i odgajatelja. (Salovey i Sluyter, 1997).

Roditelji i odgajatelji imaju ključnu ulogu u procesu usvajanja načina upravljanjem emocija i vlastitim ponašanjem, nužno potrebnim vještinama za uspješno društveno i emocionalno funkcioniranje. U daljnjem tekstu nalazit će se strategije koje se mogu upotrijebiti s ciljem razvijanja emocionalne inteligencije kod djece, ali i kod odraslih osoba.

4.1 Samoregulacija

Privrženost je posebna povezanost između djeteta i njemu najbliže osobe iz okoline koja se pokazuje visokom razinom povjerenja, bliskošću, ostvarivanju kontakta očima i obostranom željom za prisutnošću druge osobe. Sigurna privrženost kod djece u najranijem razdoblju, povećava šanse za majčino primjereni reagiranje i utječe na jačanje pozitivnog razvoja emocionalnosti.

Odgajatelji i roditelji oblikuju djetetove sposobnosti za reguliranje emocija (Salovey i Sluyter, 1997). Prema Parkeu čine to na tri načina:

- **Posredno izlaganje interakcijama**

Roditelji su modeli ponašanja, kao i odgojitelji. Posrednim promatranjem roditeljskih obrazaca ponašanja u stresnim situacijama, utječe na djetetov razvoj strategija u regulaciji emocija tijekom života. To se može odraziti na djecu na pozitivan, ali i na negativan način.

- **Neposredno poučavanje**

Primanje izravnih roditeljskih poruka i savjeta o pozitivnim i negativnim načinima reagiranja na različita ponašanja jedan je od načina prikupljanja znanja o regulaciji emocija. Cilj takvog utjecanja je namjerno roditeljsko djelovanje na primjerene načine izražavanja emocija i razvoj društveno prihvatljivih emocionalnih kompetencija.

- **Regulacija prigoda za uvježbavanje u životu**

Ovisno o količini vremena u kojem su roditelji primjer i model primjerenog načina ponašanja u različitim situacijama, ovisit će i djetetova prilagodljivost nepredviđenim slijedom događaja kao i emocionalna regulacija. Također je važno koje su to situacije i s kime je dijete u kontaktu, odnosno kakav je utjecaj okoline.

Slijedi primjer aktivnosti koje mogu provoditi djetetu bliske odrasle osobe s ciljem razvoja sposobnosti samoregulacije:

Kutija za smirivanje

U vrtićkim sobama su djeca ponekad preopterećena brojnim sadržajima koji im se nude. Odgajatelji u najboljoj namjeri osmišljavaju nove aktivnosti, opskrbljuju prostor novim materijalima i donose nove igre s ciljem pozitivnog djelovanja na razvoj dječjih vještina i sposobnosti. Također, veličina grupa je često veća od preporučenih normi državnog pedagoškog standarda predškolskog odgoja i naobrazbe što dovodi do velikog broja djece u malim prostorima. Postoje djeca kojoj ovakva raznovrsnost i stalne promjene odgovaraju, ali postoje i ona koja uživaju u predvidljivosti boravka u vrtiću, a stalne promjene ih navode na neprimjerene emocionalne reakcije.

Djeci koja proživljavaju stresne situacije potrebno je sredstvo čijim će se korištenjem smiriti. Jedno od mogućih sredstava je kutija za smirivanje u koju djeca polako i u tišini stavljaju mekane loptice kroz otvor na vrhu kutije. U igru se mogu ubaciti komponente brojanja, disanja ili razvrstavanja po bojama ali glavni je cilj smirivanje razdraženog djeteta. Kod prvog korištenja kutije odgajatelj ili roditelj može davati upute ali je cilj da se dijete samostalno može smiriti koristeći ovo sredstvo.

Tijekom boravka u vrtiću, vidjela sam tzv. mirne kutiće u kojima se djeca mogu osamiti kada osjećaju potrebu za odmakom od buke, društva ili od previše aktivnosti. Ako dijete ne zna samo prepoznati kada je vrijeme za smirivanje, odgajatelj mu može to sugerirati. U jednom centru za osamu, koji je često poluprozirnom tkaninom odijeljen

od ostatka sobe, nalaze se mekane plišane igračke koji djetetu omogućuju siguran boravak u prostoru kojeg odgajatelj ne vidi u potpunosti. U takvim kutićima su osim jastučića za sjedenje dostupni i nestrukturirani materijali koji mogu motivirati djecu na maštovitu i slobodnu igru koja će ih potaknuti na opuštanje i smirivanje emocija koje ih preplavljaju.

Slika 5. Kutija za smirivanje



Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Inspired by family na adresi: <http://inspiredbyfamilymag.com/> (21.08.2021)

4.2 Upravljanje odnosima

Za kvalitetno društveno funkcioniranje važno je imati sposobnost regulacije emocija, regulacije konteksta te regulacije emocijama poticanog ponašanja (Salovey i Sluyter, 1997).

Regulacije emocija podrazumijeva, osim prevladavanja negativnih emocija, i preusmjerenje te prebacivanje fokusa s uznemirujućih podražaja s ciljem snižavanja stresa ili frustracije.

Regulacija konteksta podrazumijeva da se osim znanja o mogućim strategijama nošenja sa stresorima, zna i u kojim je situacijama tj. kontekstima primjereno koristiti koje strategije.

Podražajnost i regulacija su povezani s kontrolom nagona i inhibicije, o ta dva konstrukta ovisi hoće li pojedinac nekontrolirano ili pretjerano kontrolirano djelovati u skladu sa svojim emocijama. Na krajnjim točkama kontinuuma gdje je s jedne strane podražajnost, a s druge inhibicija, nalaze se internalizirajući i eksternalizirajući razvojni poremećaji.

U nastavku teksta nalaze se aktivnosti namijenjene poticanju regulacije emocija i stjecanja znanja o prihvatljivim rješenjima problematičnih ponašanja s ciljem razvijanja kvalitetnih i društveno prihvatljivih odnosa:

Gusjenica (Sve o meni)

Prema mojem dosadašnjem iskustvu, odgajatelji obraćaju pažnju na individualne razlike među djecom. Želja odgajatelja je znati što više o djetetu kako bi mogao planirati kojim će sredstvima, načinima i temama potaknuti interes za istraživanjem i spoznavanjem svijeta oko sebe, ali i kako bi djeca dobila priliku za stvaranje kvalitetnih odnosa s drugom djecom.

Kako bi odnosi koje djeca razvijaju tijekom odrastanja bili što bolji i kako bi uopće došlo do prijateljstva, djeca se trebaju upoznati. Odgajatelji i učitelji mogu postavljati djeci pitanja o njihovim hobijima, interesima ili omiljenim stvarima. Djeca će slušajući druge saznati s kim imaju sličnosti i koga žele bolje upoznati. Ova aktivnost u osnovnoj školi može biti predstavljena u obliku gusjenice s krugovima, a svako dijete na svoju gusjenicu stavi one odgovore koje želi podijeliti s drugima. Takva gusjenica se postavlja na djeci vidljivo mjesto kako bi se u svakom trenutku mogli podsjetiti na moguće teme za razgovor s drugom djecom i dosjetiti zanimljivih pitanja povezanih s njihovim zajedničkim interesima.

Svaka odgojno-obrazovna skupina u kojoj sam imala priliku boraviti, u prostoru je imala plakat sa slikama svih upisanih članova grupe. Ovakvim jednostavnim postupkom djeca su stalno svjesna toga da su dio jedne skupine sastavljene od različitih individua koje su sve jednako važne. Aktivnosti upoznavanja djetetovih preferencija

daju priliku djeci da upoznaju sami sebe, ali i da nauče o drugima. Prijateljski odnosi među djecom se razvija učeći o tuđim željama i potrebama te pronalaskom načina za postizanje kompromisa.

Slika 6. Gusjenica



Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Happy tot self na adresi: <https://happytotshelf.com> (21.08.2021)

4.3 Socijalna svijest

Osoba koja ima sposobnost prepoznavanja tuđih emocionalnih stanja naziva se empatičnom. Ta se osobina smatra pozitivnom i poželjnom za usvajanje. Održavanje ravnoteže između empatije i osobnog stresa, važan je faktor za razvijanje pozitivnih društvenih odnosa. Umjerene emocije su znak primjerene suosjećajnosti i optimalne regulacije emocija. Pretjerana empatičnost može rezultirati osobnim stresom, odnosno osjećajem nelagode uslijed pretjerane izloženosti tuđem emocionalnom stanju.

Postoje određeni kriteriji koji mogu odrediti je li dijete dobro usvojilo sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja i potreba, a to su vršnjačka prihvaćenost, kvaliteta prijateljstava i odgovor na pitanje ima li dijete najboljeg prijatelja ili ne. Veća vršnjačka prihvaćenost sa sobom nosi uključivanje u aktivnosti grupe, simpatiziranje, druženje, dijeljenje i međusobno pomaganje, inkluziju, razmjenu savjeta, primanje i

pružanje podrške Djeca koja su odbačena iz ovog načina povezivanja ne uživaju te blagodati. Sociogram je grafički prikaz odnosa unutar nekog kolektiva koji odgajateljima i učiteljima može poslužiti kao alat za otkrivanje statusa svakog učenika unutar zajednice.

Prijateljstvo sa sobom nosi određene društvene zadaće, koje ne uspijevaju svi pojedinci jednako uspješno obavljati. Zadaće podrazumijevaju: spremnost pružanja pomoći, praštanja, rješavanja razmirica, izražavanja brige, divljenja i simpatije na primjerene načine uz sveprisutnu ugodnost međusobnih interakcija. Viši stupanj prijateljstva podrazumijeva i vrlo visoku razinu bliskosti i emocionalne podrške između dvije osobe. Takav odnos upućuje na lakše prevladavanje nesigurnosti te razvoj pozitivne slike o sebi (Salovey i Sluyter, 1997).

Staklenka dobrote

Kod djeteta koje razumije raznovrsnost emocija koje osjeća na svakodnevnoj bazi te je svjesno da drugi ne osjećaju uvijek isto što i on, ima samosvijest i samokontrolu potrebnu za postavljanje tuđih emocija ispred svojih, može se raditi na razvoju empatije. Staklenka dobrote može koristiti kao sredstvo za razvoj empatije. U takvu se staklenku stavljaju papirići s dobrim djelima koje je dijete napravilo ili su drugi napravili njemu. Djeca u osnovnoj školi mogu ta djela napisati, dok ih mlađa djeca mogu ispričati odgajatelju koji će ih zapisati i staviti u staklenku. Ključan dio ove aktivnosti je razgovor o osjećajima koje su ova djela izazvala kod djece. Staklenka dobrote će djecu dovesti ne samo do razmišljanja o svojim djelima, već i do namjernog empatičnog ponašanja.

Tijekom stručno-pedagoške prakse, odgajateljica je poticala empatično ponašanje kod djece koristeći sustav nagrađivanja. U skupini su djeca za svako lijepo ponašanje dobivali nagrade u obliku pečata. Smatram da je ovaj sustav odlično funkcionirao zbog kompetentne odgajateljice koja je uvijek opazila dječja dobra djela tijekom svakodnevnih aktivnosti i kasnije ih nagradila pečatom. Djeca u toj skupini su znala da njihova dobra djela neće proći neopaženo, ali i da uvijek mogu računati na tuđu pomoć. Bilo bi lijepo da takav način ophođenja ostane uz njih i u daljnjim životnim razdobljima, kad im poticaj za to neće biti pečat nego osobno zadovoljstvo.

Slika 7. Staklenka dobrote



Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice MERAKI LANE na adresi: <https://www.merakilane.com/> (21.08.2021)

4.4 Samoopažanje

Samoopažanje ili introspekcija je sistemsko opažanje vlastitih doživljaja. Znanje o složenim emocijama se stječe putem procesa obrazovanja. Usvajanje emocija je prva faza emocionalnog razvoja pojedinca, u toj fazi je važna uloga temperamenta. To je urođena tendencija pojedinca za određeni način djelovanja i ponašanja. O temperamentu ovisi intenzitet izražavanja emocija. Prve reakcije tijekom života, plakanje i smješkanje, su refleksivni afekti. Odrastanjem se “informacije” o emocijama koriste kao podloga za daljnje odluke o ponašanju. Druga faza je diferenciranje emocionalnog izraza i smislenost emocija, jednostavnije rečeno: usklađivanje emocija s društvenim očekivanjima. Djeca upijaju načine na koje njihovi roditelji izražavaju svoje emocije i upotrebljavaju ih. Također su osviješteni o promjenama raspoloženja. Preobrazba se odnosi na promjene koje emocionalno stanje donosi u sustavima

razmišljanja, učenja ili reagiranja. Emocionalni procesi su podložni promjenama zbog utjecaja iskustva (Salovey i Sluyter, 1997).

Kotač emocija

Emocije su promjenjive i ta pojava je sasvim prirodna. Kotač emocija je alat koji djetetu daje priliku da pokaže emociju koju trenutno osjeća, bez obzira kakva je ta emocija. Djeca ga mogu pretvoriti u igru, okretanjem strelice na neku emociju, a zatim se prisjećanjem na iskustva koja povezuju s tom emocijom i na pokazivanje izraza lica koje ima tijekom te emocije.

O emocijama se najčešće govori tek kada dolazi do problema s njima. Djeca uživaju kad se osjećaju dobro, a kada se osjećaju loše ne znaju objasniti zašto je tako ni kako se nositi s tim stranim osjećajima. Pokazivanjem širokog spektra svojih emocija i otvorenom komunikacijom o njima dajemo primjere mogućih emocija. Roditelji s djecom ne rješavaju emocije na primjeren način, primarni cilj im je utišati dijete koje u javnosti neprimjerenom reagira kako ne bi privlačili neželjenu pozornost, a kad to postignu, ne vraćaju se više na temu emocija. Posezanje za prvom opcijom koja će dijete smiriti je najčešće elektronički uređaj, umjesto umirujućeg glasa i razgovora o tome što dijete muči. Roditelji ne mogu uvijek biti dobro raspoloženi, razne životne situacije ili stresno okruženje ih mogu dovesti do ljutnje, uznemirenosti, zabrinutosti ili ljutnje. U takvim situacijama ne trebaju se praviti da tih emocija nema nego ih trebaju prihvatiti, ponašati se u skladu s njima i objasniti zašto se tako osjećaju. Naravno, pri tome trebaju koristiti izraze koji su djetetu razumljivi i ne trebaju ih zamarati stvarima koje su im preteške za shvatiti. Kad roditelj tako objasni situaciju, osjećat će olakšanje, a dijete uči o emocijama te načinima reagiranja na njih. Odgajateljima je manji izazov raditi s djecom koja su stekla osnove emocionalne inteligencije u kućnom okruženju i odličan su uzor ostaloj djeci.

Slika 8: Kotač emocija



Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Adventure in a box na adresi: <https://www.adventure-in-a-box.com/> (21.08.2021)

4.5 Osvještavanje vlastite neverbalne komunikacije

Ljudi su bića koja imaju sposobnost komunikacije. Ona se većinom odvija razmjenom riječi između sugovornika, ali prilikom toga je važno obratiti pažnju i na “nečujne” poruke koje se tijekom komunikacije razmjenjuju. Izrazi lica, geste, mimika pa čak i razmak između ljudi može prenijeti poruku koju ne treba čuti da bi se shvatila. Djeca komunikaciju uče od najbližih osoba u okolini, pa je važno da ona bude primjerena.

Kartice emocija

Kako bi djeca što lakše mogla identificirati svoje i tuđe emocije, izraziti ih i uspješno o njima komunicirati, može im se ponuditi alat koji vizualno prikazuje različite emocije, imenuje ih i pruža njihov kratak opis. Izrazi lica i govor tijela na svakoj kartici emocija su različiti i odlična su prilika za razgovor, imenovanje emocija

te razmjenu iskustava. Djeca mogu tražiti parove s istim emocijama, tako će proučavati sve detalje izraza lica kod različitih emocija.

Tijekom prakse sam stekla dojam da djeca ne posjeduju dovoljno raznolik vokabular pojmova o emocijama. Smatram da su emocije tema koju treba posebno obrađivati s djecom jer je temelj za zdravo funkcioniranje unutar skupine. Stalno su prisutne i o njima ovise sve ostale aktivnosti. Aktivnost s različitim karticama emocija bi kod djece izazvala znatiželju za pronalaskom razlika u neverbalnim znakovima, te postavila temelj za diferenciranjem tih razlika na primjerima iz svog života. Odgajateljice čitaju razne priče djeci i koriste pojmove poput: „razočaran, šokiran, iznenađen, preplašen...“ Takve pojmove odrasli vrlo jasno razlikuju, ali nisu uvijek jasni djeci. Te nejasnoće su vidljive kad se nakon čitanja razgovara s djecom o dojmovima, a oni ne razumiju smisao pročitane priče zbog nepoznatih riječi.

Slika 9. Kartice emocija



Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Dječji vrtić Đakovo na adresi: <https://djecjivrticdjakovo.hr/emocije/> (21.08.2021)

ZAKLJUČAK

Emocije i inteligencija su bili predmet interesa čovjeka još i prije uspostavljanja psihologije kao znanosti. Brojni stručnjaci su ih proučavali, pokušavali definirati i pronaći načine za njihovo mjerenje. Postoje različite vrste emocija, različite vrste inteligencije, te načini za njihovo mjerenje.

Emocionalna inteligencija je područje koje još nije dovoljno definirano, a ključno je za uspješno funkcioniranje pojedinca unutar grupe. Tijekom ranog i predškolskog odgoja je potrebno posebno obratiti pozornost na razvoj te sposobnosti. U ovom radu su navedene aktivnosti za promicanje emocionalne inteligencije koje su jednostavne za provođenje i mogu se uključiti u dnevni raspored aktivnosti. Kompetentan odgajatelj koji prepoznaje važnost emocionalne inteligencije će sigurno planirati uključivanje navedenih ili sličnih stavki s istim ciljem. Odgajatelji s čijim sam se radom upoznala tijekom stručno-pedagoške prakse su je prepoznali i poslužili mi kao primjer dobre prakse. U budućem radu koji me očekuje ću sigurno uključiti elemente navedene u ovom završnom radu i aktivno djelovati na oblikovanje emocionalno inteligentnih i cjelovitih bića.

LITERATURA

KNJIGE:

1. Gardner, H., Kornhaber M. L., Wake W. K. (1996). *Inteligencija: Različita gledišta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Goleman, D. (2004). *Emocionalna inteligencija: Zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
3. Petz B. (2001) *Uvod u psihologiju: Psihologija za nepsihologe*. Peto izdanje. Jastrebarsko. Naklada Slap.
4. Salovey P., Sluyter D.J, (1997) *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*, Zagreb: Educa
5. Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768–777.
6. Zarevski P. (2000) *Struktura i priroda inteligencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

INTERNETSKI IZVORI:

1. Oxford English Dictionary na adresi: <https://www.oed.com> (11.02.2021.)
2. Matešić ml., K. (2015). 'Kognitivna i emocionalna inteligencija kao prediktori uspjeha u višim razredima osnovna škole', *Suvremena psihologija*, 18(1), str. 79-90. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/149206> (Datum pristupa: 09.06.2021.)
3. Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback

PRILOZI

Slika 1. Grafički prikaz mozga s označenim dijelovima

Izvor: Prevedeno sa stranice Penn State University – Psychology na adresi: <https://psu-psychology.github.io/> (24.07.2021)

Slika 2. Grafički prikaz Burtovog modela inteligencije

Izvor: ResearchGate na adresi: <https://www.researchgate.net/> (24.07.2021)

Slika 3. Grafički prikaz Cattell-Hornovog modela inteligencije

Izvor: Prevedeno sa stranice Lifespan Development na adresi: <https://courses.lumenlearning.com/> (24.07.2021)

Slika 4. Normalna distribucija vrijednosti kvocijenta inteligencije

Izvor: Essential for living na adresi: <https://www.eflapp.com/> (23.08.2021.)

Slika 5. Kutija za smirivanje

Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Inspired by family na adresi: <http://inspiredbyfamilymag.com/> (21.08.2021)

Slika 6. Gusjenica

Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Happy tot self na adresi: <https://happytotshelf.com> (21.08.2021)

Slika 7. Staklenka dobrote

Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice MERAKI LANE na adresi: <https://www.merakilane.com/> (21.08.2021)

Slika 8: Kotač emocija

Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Adventure in a box na adresi: <https://www.adventure-in-a-box.com/> (21.08.2021)

Slika 9. Kartice emocija

Izvor: Osobni arhiv autora, izrađeno po predlošku sa stranice Dječji vrtić Đakovo na adresi: <https://djecjivrticdjakovo.hr/emocije/> (21.08.2021)

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Silvija Lukinić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)