

Pintér István

Az oktatási kultúra váltásának stratégiája

Pintér, István: Strategy of Educational Culture Change

The true measure of a nation's standing is how well it attends to its children – their health and safety, their material security, their education and socialization, and their sense of being loved, valued, and included in the families and societies into which they are born. This article is a strategy. How possible to change educational culture in Hungary.

Keywords: education, change in strategy, evolutionary psychology, emotional awareness, self awareness

ÖSSZEFOGLALÓ

Az igazi mércéje a nemzetnek abban áll, hogy mennyire veszi ki a részét a gyermekek egészségének és biztonságának és anyagi biztonságának megővésében, az oktatásban, a társadalmi beilleszkedésben, abban, hogy mennyire érzik, hogy a családjuk és a befogadó társadalom szereti és értékeli őket. A tanulmány egy stratégiát vázol fel arról, hogy hogyan lehet változtatni az oktatási kultúrát Magyarországon.

Kulcsszavak: oktatás, stratégiaváltás, evolúciós lélektan, érzelmi tudatosság, érzelmi önismeret

1. BEVEZETÉS

A modern iskolarendszer megteremtésében elévülhetetlen érdemeket szerzett Johannes Amos Comenius, aki 1650-54 között Sárospatakon is tanított. Munkássága kiindulási pont volt a porosz oktatási rendszer megteremtéséhez, amely a mai iskolarendszerek alapja. A tudományok oldaláról indítva szigorú rendre, fegyelemre, és számonkérésre szerveződött. A rendszer hátrányainak kiküszöbölésére jelent meg a liberális oktatási rendszer, amely a hallgatók érdeklődésére, motivációjára, képességeire, és a szabad választás elvére épül. Erre az irányzatra szocializálódtak az alternatív képzési rendszerek, amelyek intenzívebben építenek a hallgatók képességeire, és érdeklődésére.

Melyik az eredményesebb, hatékonyabb, emberibb, szociálisabb. Általában e kérdések körül állandósult a vita a két irányzat képviselői között. Sokszor kibékíthetetlen módon. Tény, hogy mindkét rendszernek vannak előnyei, és hátrányai. Az egyes országok az előnyök, és a hátrányok optimalizálásához általában vegyítik a két rendszer elemeit. Bármely oktatási rendszert vizsgáljuk, egy dolog állandó bennük. Mindkét rendszer ismeretek átadásra szerveződik. Az egyik oldalon a tudományok oldaláról generálisan és jól kidolgozott tematikus rendszerben. A másik oldalon inkább az érdeklődés, egyéni képességek oldaláról, kevésbé körülhatárolt módon.

Az elmúlt évtizedekben tudatosult, hogy az oktatási rendszer a legköltséghatékonyabb erőforrás a társadalmak fejlődésében. A fejlesztési akciók a képzési rendszer összes elemében ennek a lehetőségnek a kiaknázására irányulnak. Olyan diverzifikációs folyamatokkal, melyek lazítják a porosz rendszer keménységét, miközben biztosítják a tanári, hallgatói, szülői választás lehetőségeit. Ehhez állami szinten biztosítják a képzés feltételeit, a szükséges tőkét, és a tanári pálya elismertségét.

Magyarország sok szempontból kivétel. Itt erőforrások elvonása zajlik. A centralizálással jelentősen romlottak a képzés szituációs tényezői. Gyakorlatilag semmivé lett a szülőök, az

iskola, helyi a közigazgatás együttműködése az oktatás nevelés feltételeinek a megteremtésben. A tanári pálya megbecsülése is csak a szavak szintjén, és politikai nyilatkozatokban realizálódik.

2. PARADIGMA VÁLTÁS KÜSZÖBÉN

A világ fejlődése azt mutatja, hogy azok az országok tették önmagukat gazdaggá, és használhatták ki lehetőségeiket, amelyek hatékonyan fejlesztették oktatási rendszereiket. Képesek voltak kialakítani egy olyan konszenzust, amely megfelel mindkét irányzat képviselőinek, és harmonizál a nemzeti kultúrával. Eredményesen fejlesztették kommunikációjukat: a megértést, és a megértetés mellett ráhangolódtak a tudományos kutatások legújabb eredményeire.

Az UNICEF folyamatosan vizsgálja a fejlett országokban a gyermekek jólétét, elégedettségét. Öt témacsoportban, 26 területen. A 2007-es év mérési eredményei elgondolkodtatóak voltak a legfejlettebb országok szakemberei, és politikusai számára. Az USA, és Nagy-Britannia a vizsgált országok között a rangsorokban az utolsó helyet foglalták el. Magyarország után. Mi a 24.-ek voltunk. Az országok egy részében elindult az önvizsgálat, és programok születtek a hiányosságok kiküszöbölésére. Az érzelmi intelligencia fejlesztésére hangolódtak rá. Ebben látványos sikert ért el Nagy-Britannia, amely a legutolsó vizsgálatok szerint a 16-ik helyre jutott fel. Az USA is javított a helyzetén.

A 2013-as mérések szerint 29 ország között a középmezőny végére kerültünk, ám a kritikus területeken: agresszió, deviancia, alkohol-, drogfogyasztás, teneager kori terhesség okán továbbra is a sorok végén vagyunk. Mindegyik szoros kapcsolatban van az érzelmi intelligenciával, az érzelmi tudatosság problémájával.

3. PROBLÉMAFELVETÉS

Az evolúció folyamatában az érzelmeknek jól meghatározható funkciói alakultak ki, melyek az emberi problémamegoldás folyamatában aktív észesei a kommunikációnak, és a problé-

mamegoldásnak. Az érzelmi kommunikáció fejlődése jól nyomon követhető az állatvilágban is. A bonyolultabbá váló feladatok megoldása során az emberi érintkezésben az érzelmi kommunikáció egyre inkább háttérbe szorult, és tudatosságánál fogva előtérbe került a beszéd. Oly annyira, hogy napjainkra az érzelmek leszólása a jellemző. Annak ellenére, hogy döntéseinket érzelmi programok irányítják, és életünk első szakaszában érzelmi kommunikációt folytatunk, amit mindenki megért, mert az alapvető érzelmek génjeinkbe kódolva léteznek. A magasabb rendű érzelmeket az emberi érintkezés során sajátítjuk el. Vagy jól, vagy rosszul. Ahogy nőtt a fiatalok életében a virtuális világ szerepe, úgy romlottak személyes kommunikáció fejlődésének az esélyei. Változott az életmód, és a szülők is egyre kevesebbet foglalkoznak a gyerekeikkel. Ennek a problémái jelennek meg a társas élet minden szintjén, és az iskolákban is.

Az érzelmi kommunikáció jelen van minden emberi érintkezésben, információ cserében, meta, és nonverbális jelben. Az érzelmek önálló jelentéssel bírnak, és más kommunikációs forrásokhoz kapcsolódva jelentős tartalommodosító hatásuk van. Fontosságuk ellenére kidolgozatlan, és alig tudatosult az érzelmek szerepe, és funkciója az emberek életében. Nem véletlen – sőt természetes dolog - hogy az érzelmek észleléséből fakadó félreértések konfliktusforrásokká válnak. Az együttműködés, a megértés helyett a félreértésekből fakadó szembenállás alakul ki. Az iskolák is rangsorolhatók egy érzelmi intelligencia skálán.

Az érzelmi kommunikációt szocializációs folyamatainkban sajátítjuk el. A család, a baráti kör, az iskolarendszer, a környezet, és számos más tényező együttes hatásaként. Ez az összetett rendszer formálja az érzelmi intelligencia fejlődését is. A leghétköznapibb „belátás” szerint is rendkívül differenciált módon. Az érzelmi fejlődésnek jól behatárolható szakaszai, és területei vannak. Az óvoda és az iskolarendszer az a szintér, ahol a gyerekek között még szervesen, tudatosan és hatékonyan fejleszthetők (közelíthetők, kiegyenlíthetők) az érzelmi tudatosságbeli különbségek.



Az érzelmi tudatosság, és az érzelmi intelligencia fejlődése végig kíséri életünket, és az itt megszerzett kompetenciák előnyt jelentenek számunkra az emberi érintkezésben, mások szándékainak felismerésében, a manipulációs kísérletek elhárításában, a közlés, a kommunikáció igazság tartalmának megítélésében, a hazugságok kivédésében.

Az iskolarendszerek az intelligencia fejlesztésére szakosodtak. Függetlenül attól, hogy porosz, vagy liberális szemléletet tükröznek. Ezzel csak a „felét szolgálják” az életre történő felkészülésnek. Ma nincs olyan oktatási rendszer, amely képes lenne az érzelmi intelligencia, az érzelmi tudatosság fejlesztésére. A feladat adott.

Az oktatási kultúra váltásának lényege: Az érzelmeikkel kapcsolatos tudományok fejlődési eredményeként az érzelmeikkel kapcsolatos ismeretek, és az érzelmi kommunikáció tudatos rendszerezett beillesztése az oktatási rendszerbe.

4. AHOL NAGYOT LÉPTEK

Nagy-Britanniában a fiatalok jólétével és elégedettségével kapcsolatos rossz kutatási eredmények óriási vitát generáltak. Az első reakciók az Oktatási Minisztériumot a „gyerek, család, iskola” irányába fordították. Új minisztériumi osztályt hoztak létre, amely a gyermekekkel történő foglalkozás érdekében stratégiai együttműködésre szólította fel a társadalmat. Az általuk elindított program neve „Social and Emotional Aspect of Learning” (SEAL)

A SEAL működését közvetlenül inspirálta az USA SEL programja (Social and Emotional Learning) A SEL elveibe integrálta és egyesítette azokat a törekvéseket, melyek támogatták az iskolákat abban, hogy érzelmi és szociális területeken választ adjanak a jövő kihívásaira. Úgy gondolták, hogy a leghatékonyabb módszer a problémák kialakulásának megelőzése, és a gyerekek szociális és érzelmi képességeinek a

fejlesztése egy pozitívan stimuláló társadalmi, és oktatási kultúrában. A programok az Érzelmi Intelligencia koncepcióján alapulnak, melyet Salovey és Mayer fejlesztett ki, és 1995-ben nagy sikerrel Goleman ültetett be a köztudatba az Érzelmi Intelligencia című népszerű könyvével. A SEL programban megtalálhatjuk azokat a fontos tréningeket, melyeket az EI alapképességeit fejlesztik, mint például az érzelmi percepció, érzelmek megértése, érzelmi szabályozás. A programra több ország, közöttük Spanyolország, Svájc is ráhangolódott. Az eredményeik magukért beszélnek. Ugyanakkor van ennek a területnek néhány olyan módszertani elme, amely nehezen állja az idő változásait.

4.1. Kritikai megjegyzések a SAEL és a SEL program kapcsán

A programok Salovey és Mayer elméleti modelljére épülnek, amely elsősorban az érzelmi intelligencia tudományos kereteinek, és tartalmának a behatárolására szolgál. Kutatásaik révén megszületett egy önálló intelligencia, olyan érzelmekre alapozva, melyekkel az egyének problémákat oldanak meg, és alkalmazkodnak a környezetükhöz. Elméleti jellegű munka, és az EI mérése, tartalmának rendszerezése van a középpontjában.

A SEL és a SEAL programokban centrális elemként jelenik meg Goleman munkássága, aki mint szakíró, a könyvét népszerű ismeretterjesztésnek szánta. Ezt a célt kiválóan el is érte. Az általa közvetített módszertan szakemberekre, pszichológusokra épül. Munkásságának elismerése mellett azt kell mondani, hogy műve korlátozottan alkalmas széleskörű pedagógiai módszertanként történő felhasználásra. A SEAL, és a SEL program az érdeklődő oktatókat Goleman műve tanulmányozására irányítja. És nem tovább!

A könyv születése óta az érzelmek kutatásának területén óriási fejlődés zajlott. Érthető

okokból erről a nagyarányú változásról a műben egyetlen irodalmi hivatkozás sincs. Különösen azokról nem, amely azok felismerését, és funkcióit szolgálja. A probléma inkább a klinikai és az evolúciós pszichológiában került kifejtésre. Az már nagyobb gond, hogy ez a hiány a SEL, és a SAEL programokban is tetten érhető. Az alapokat ugyanis még mindig Goleman jelenti. Bármilyen képzés – függetlenül a nevetől, és a tematikájától akkor hasznosul, ha találkozik az egyének életvezetésével. Ehhez viszont többre, másra van szükség.

Az érzelmi tudatosságra történő nevelésnek van egy „elméleti” része, amit kutatók készítenek, és tartozik (tartozna) hozzá egy módszertani blokk, amely az elméletet pedagógusok felkészültségére építve a gyakorlatban is felhasználható tenné.

5. A MEGOLDÁS TEORETIKÁJA

Az elmúlt években kialakult a pszichológia egy új területe, az evolúciós lélektan, amely választásaink, döntéseink magyarázatára, értelmezésére szolgál. Az evolúciós lélektan központi szerepbe helyezi az érzelmeket. A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, hogy a kognitív folyamatát érzelmi programok szabályozzák. Ennek eredményeként egyre inkább felértékelődik, - pontosabban fogalmazva - az emberi létezésben a helyére kerül az érzelmekek szerepe. Az agykutatás diagnosztikai eszköztanának és módszertanának a fejlődése olyan mértékben gazdagította az érzelmekekről és a gondolkodásról, szóló ismereteinket, hogy kialakulhatott az a tudományos ismeretanyag, amely várhatóan paradigmaváltást idéz elő a társadalomtudományok, az emberi és csoport magatartás, az irányítás, a vezetés és a döntéshozás területein. „Mivel az érzelmekek gyakorolják az egyik legfontosabb hatást arra, hogyan gondolkozunk, és viselkedünk társas helyzetekben, nyilvánvaló, hogy az érzelmekek tudományos meg-

értése központi kérdés a pszichológia számos gyakorlati területén.” (Forgács 2003 pp:7) Írja Forgács József az *Érzelmekek Pszichológiája* című művében. Ha az érzelmekek oly annyira fontos szerepet töltenek be az emberi létezésben, és a társas kapcsolatokban, hogy központi helyre kerültek a pszichológia gyakorlati alkalmazásában, akkor miért nem gondoljuk tovább a folyamatot azokon a területeken, ahol a szociálpszichológiának érdemi szerepe lehet az emberi, a csoport, a szervezeti magatartás területén. Nota Bene: a társadalmi érintkezésben, és a szervezeti kultúra, és a szubkultúra különböző formációinak a területén.

A fejlődés, és a váltás elkerülhetetlen, és ennek támogatásában kitüntetett szerepe van „az evolúciós lélektannak, amely a pszichológia egy tudományos megközelítése. Az evolúció biológiai meghatározottságából, a kognitív tudományokból, az antropológiából, az idegtudományokból táplálkozik, és ezek integrálásával írja le az emberi természetet. Az evolúciós lélektannal foglalkozók kialakították azt a megbízható rendszert, amely segítségével felvázolható az emberi agy és gondolkodás specifikus működése. Egy erősen strukturált rendszerről van szó, amelynek funkcionális összetevőit, - a rendszer elemeit - a természetes szelekció során alkalmazkodásuk révén fejlesztették ki vadászó-gyűjtögető elődeink. Az így létrejött programok segítségével sikeresen megoldották a felmerülő problémákat. Éppen ezért az evolúciós lélektan a pszichológiának a gondolkodásról, a problémamegoldásról szóló része.” (Cosmides, Tooby 2000 pp114) Állítja Leda Cosmides és John Tooby: Az evolúció lélektana és az érzelmekek című tanulmányukban.

Az érzelmi tudatosság kritikus területe az önismeret. Segít minket elhelyezni abban a szociális, társadalmi térben ahol élnünk kell. A minket körülvevő világról kapott visszajelzések pontosan jelzik viselkedésünk, magatartásunk konform, és konfliktusos területeit. Ezekre

építve sok emberben merül fel önismeretének fejlesztése, és erre épülve a változás, a változtatás igénye. A képzések piacán jelentős helyet foglalnak el az ezt szolgáló tréningek. Ezek tematikája, tartalma, és eredményessége változó képet mutat.

A tréningek rendszerében nyomokban jelen van az a módszertan is, amely biológiai létünk és szükségleteink alapján az érzelmi önismeret alapjait nyújtja. Ugyanakkor azt kell mondanunk, hogy az érzelmi intelligencia tréningek is korlátosak. A szemtől szembeni érintkezésben - az érzelmi kommunikáció területén:

- Nem adnak megfelelő és elegendő segítséget az érzelmek felismerésére.
- Nem adnak választ az érzelmek konkrét situációkban betöltött szerepére
- Nem mutatnak rá a verbális a nonverbális és a metakommunikáció más jeleivel meglévő disszonanciára, és az eltérések okaira.
- Nem tudatosítják az érzelmek funkcióit, és keveredésük sajátosságait.
- Sikertelen marad a kommunikációs szándékok, és a közlés valóság tartalmának a felismerése. A kommunikáció igazságára vonatkozóan megmaradnak az általánosság szintjén.

Tény, hogy az érzelmi intelligencia területén hasonló zajlik, mint egykor az intelligencia felfedezésekor. Jó üzleti érzékkel megáldott vállalkozó pszichológusok üzletet csináltak belőle. Hosszú időnek kellett eltelnie, hogy megtudjuk, a magas IQ nem belépő egy gazdagabb emberi világba. Az Érzelmi Intelligencia kapcsán hasonló felvetésekkel találkozunk.

Az evolúció során alakultak ki az alap és a magasabb rendű érzelmek. Az alapérzelmeknek különleges szerepe jutott a túlélésért folytatott harcban, és egységesen genetikai alapokra épülnek. A magasabb rendű érzelmek, a társas együttlét szabályozását szolgálják, és szocializációs folyamataink alakítják. Ennyiben kulturális meghatározottsággal, és nagyfokú variabilitással jellemezhetők

Személyiségünket nagyjából hatezer gén határozza meg. A ma széles körben elterjedt pszichológia elméletek az általánosítás olyan szintjén állnak, hogy azokból nehezen vezethető le az érzelmek funkcionalitása. Egyes pszichológiai irányzatokban fontosságuk ellenére kidolgozatlan, és gyakran elítélően jelennek meg az érzelmek. A probléma megoldásához új utakat kell keresni. Erre a funkcióra kiválóan megfelelnek a selfről szóló szociálpszichológiai tanítások. Ennek nyilvánvaló oka, hogy az érzelmi kommunikáció társas tevékenység.

Az emberi létezésben különleges szerepet kap a self, amely egyrészt átfogóan integrálja a kognitív, az érzelmi, és magatartási területeket, másrészt az egyénre jellemző módon alakítja ki azt az rendszert, amivel a pillanatnyi situációhoz illeszti a működését. Az önismeret egyszerre merít: a testi-, a fizikai- a belső- a személyközi- és a társadalmi self dimenzióiból, átfogva létezésünk minden elemét. Fontos jellemzője, hogy mindegyiknek vannak érzelmi összetevői. Vizsgálatunk szempontjából a self azért kerül privilegizált helyzetbe, mert szorosan meghatározza szerepeinket, melyek kiválóan alkalmasak az elemzésre, ellentétben a személyiség meglehetősen széles, és ezért a fejlesztési akciók szempontjából nehezebben operacionalizálható dimenzióival.

A selfről szóló elméletek azonos módon arról szólnak, hogy működése közben összehangolják a gondolatokat, az érzelmeket, a cselekedeteket, és a viselkedést megfelelteti az a külső személyek által észlelt személynek. Magyarul mondva megteremti az egyén és környezet közötti összhangot. Másként nézve: a helyzetnek megfelelően szabályozza szerepeink működését. Azt is mondhatjuk, hogy működés közben kifejezik az emberi létezés evolúciós lényegét. Az önismeret elemei beilleszthetők ebbe a rendszerbe, mert meghatározzák:

- Az Én fogalom kialakulását, - hogy mások mit gondolnak rólam

- Az önértékelést, - hogy én, mint személyiség milyen vagyok, és az
- Én bemutatást, - hogy mások felé valamilyen hatás elérésére milyen identitást mutatok.

Az önismeret forrásaként megjelenik: a gondolati síkon végzett önészlelés, mások visszajelzése magatartásunkról, és a társas összehasonlítás. Ebben fontos szerepet kapnak a gondolatok, és az érzelmek. Ez a belső elemző, monitorozó tevékenység rejtett, másokkal meg nem osztott dimenziókat tár fel, amelyben erkölcsi alapállásunk, értékeink, érdekeink, szükségleteink, céljaink, játsszák a főszerepet. Az önismeret forrásaként megjelölt külső és belső hatások egy gondolkodási folyamatban összegződnek, amely során memóriánkból felszínre kerülnek az adott szituációhoz kapcsolódó emlékeink. Ennek a folyamatnak gyenge láncszeme az érzelmi emlékezet és megismerés. Emlékeink egy része erősen átalakult érzelmi hatásokkal jelenik meg az emlékezés folyamatában. Az érzelmi tudatosság fejlesztésének egyik célja ennek az érzelmi összetevőnek a gyakorlati problémamegoldásba történő beillesztése. Ugyanis míg egész életünket egy racionális mérlegelés jellemzi, addig az érzelmi oldalról történő elemzés több, nem racionalizálható, - ám az érzelmi elemzés során pontosan mért elemet is tartalmaz. Az érzelmi elme mindenhol kitölti a racionalitás hiányait.

6. AZ ÉRZELMI ÖNISMERET ELEMEI

Az érzelmi önismeret lehetőséget teremt arra, hogy belső monológ során érzelmeinket, hatásait, intenzitásukat felismerve néven nevezzük, és elhelyezhessük a racionális problémamegoldáshoz hasonló rendszerbe. Ez némi biztosítékot jelent érzelmeink kezeléséhez. Döntéseink elemzése segítséget nyújt ahhoz, hogy megítélhessük a racionális és az érzelmi elemek kapcsolatát. Mivel abszolút racionalitás nem létezik, a környezeti tényezők vizsgálata

lehetőséget teremt a kockázatok és az előnyök mérlegelésére. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor nyilvánvalóan felborul az érzelmi és racionális elemek aránya, amely számos veszélyt rejt magában. Elsősorban az érzelmi észlelés hibái, elfogultságunk, motiváltságunk okán. Számolnunk kell azzal is, hogy döntéseink másokban is érzelmi reakciókat indítanak el. Az érzelmi önismeret biztosítékot jelen arra, hogy másokhoz való viszonyításban helyesen pozicionáljuk magatartásunkat. Az érzelmi önismeret elemei:

- Az érzelmek okainak azonosítása. Az érzelmeknek oka, okai vannak. Az érzelmek kezelésének gyakori hiányossága, hogy önmagukban lebegnek, és sokszor nem tudjuk megnevezni az okát. Ugyanakkor, ha az okot ismerjük, ezek manipulációján keresztül reális lehetőségünk lesz az érzelmek egy részének elkerülésére, hatásuk csökkentésére, vagy az okok átprogramozásával hatásuk növelésére, úgy ahogy racionalizált szükségleteink megkívánják.
- Az érzelmi folyamatok szabályozása. Az érzelmi folyamatok ismerete hozzájárul, hogy belső monológ eredményeként megfigyelhessük érzelmi jelenségeinket, és intenzív kognitív folyamatok révén lehetőség adódik negatív hatásuk csökkentésére, pozitív következményeik erősítésére.
- Az érzelmi folyamatok következményeinek felismerése. Az érzelmi folyamatok következményeinek felismerése, és utóhatásuk számbavétele saját, és mások gyakorlatában lehetőséget ad arra, hogy limitáljuk, korlátozzuk, megfelelő keretek között tartsuk a számunkra kívánatos magatartás kiváltásának az esélyeit.
- Az érzelmek funkcióinak ismerete. Az érzelmek funkcionálisan segítik életünket. Ezen funkcióknak megfelelően irányítják figyelmünket, észlelésünket, az információk feldolgozását, és szabályozzák magatartásunkat. Az érzelmek felismerése a verbális kife-

jezéstől függetlenül választ ad a személyek valóságos, rejtett szándékairól.

- Az érzelmek felismerése. az érzelmeknek számos jele van, melyek megjelennek az arcon, a meta- és nonverbális kommunikáció, kísérő jeleiként. Amennyiben felismertük, azonnal kapcsolhatóvá válnak a hozzá kötődő célok, asszociációk.

7. AZ ÉRZELMI TUDATOSSÁG FEJLESZTÉSÉNEK TERÜLETEI

Az érzelmi tudatosság fejlesztése három nagy területre irányul. Az érzelmi készségekre, az ezek feldolgozását segítő kognitív készségekre, és a magatartás nonverbális kommunikációs jelei feldolgozásának, - mi több – megjelenítésére.

Az érzelmi készségek összetevői. Érzések azonosítása önmagunkon, és másokon az érzések jelrendszereinek és nonverbális jelek alapján. Alapérzelmek megjelenítése és emblémaként történő alkalmazása a kommunikáció folyamatában. Az érzelmek intenzitásának megítélése. Az érzelmek kezelése, rejtése, intenzitásuk növelése és csökkentése a szituációnak megfelelő módon. Az érzelmi reakciók tudatos alkalmazása az emberi kapcsolatokban, különös tekintettel az érzelmi érzékenységre és fejlettségére. Az indulatok kezelésének és levezetésének eszközei, tekintettel az empátia által nyújtott lehetőségekre. Az érzelmek funkcionalitásának ismerete, és bekapcsolása az észlelési folyamatokba. A társas kommunikáció igazságtartalmának felismerése, a kommunikációs csatornák kongruenciájának a segítségével. A testbeszéd érzelmi töltetének feltárása, és becstolása az észlelési folyamatokba.

Kognitív készségek. Érzelmek, és okaik elemzése. Az érzelmek és másokra gyakorolt hatásuk elemzése. Az érzelmek szerepe a self, különös tekintettel az aktív Én működésében. Az érzelmek szerepének elemzése a társas

kapcsolatokban, különös tekintettel gyermek közösségek hatásaira. Érzelmek keltése a befolyásolási folyamatban. Önismereti és fejlesztési készségek. Az alap, és magasabb rendű érzelmek összevetésével rejtett szándékok, célok felismerése.

A magatartás nonverbális kommunikációs jegyei elemzésének eszközei. A nonverbális kommunikáció eszközei, módszerei az emberi érintkezésben. A verbális, és nonverbális kommunikáció összhangja, és különbsége az érzelmi reakciók tükrében. A nonverbális magatartás megfigyelésnek és értékelésének eszközei. A testbeszéd. A gesztusok és emblémák érzelmi összetevőinek elemzése. Köznapi gondolatolvasás. Hazugságok, rejtett szándékok felismerése a beszéd, és a nonverbális kommunikáció érzelmi interpolációja alapján.

8. AZ ÉRZELMI NEVELÉS A PEDAGÓGIAI MUNKÁBAN

Az érzelmi nevelés minden tudatosságot nélkülözve épül be az emberi szocializáció folyamataiba. A családok között óriási különbségek vannak az érzelmi gazdagság területén, ami a nevelés oldaláról megjelenik a gyerekek életében is. Érzelmi intelligenciánk az életünk kora szakaszától kezdve fejlődik. Szociálisan, vagy antiszociálisan. Attól függően, hogy a nevelési hatásokat befogadják, - a gyerek számára kívánatos eredmény milyen eszközzel érhető el. A sála széles. Az egyik oldalon a kérés, a szeretet, a másikon lopás, az agresszió. Az iskola sokat segíthet a szocializációs folyamatok kiegyenlítésében, és a megszerzett kompetenciák eredményesen járulhatnak hozzá a gyerekek fejlődéséhez is, mert az érzelmek irányítják figyelmünket, befolyásolják problémamegoldásunkat. Beépülnek észlelésünkbe, attribúciós rendszereinkbe. Automatikusan működtetik önvédelmi reakcióinkat. Részei attitűdjeinknek, melyek értelmi és érzelmi összetevőiknél fogva

befolyásolják és rangsorolják értékválasztásukat. Alakítják embertársainkhoz való viszonyukat. Erős késztetést, vagy gátlást képeznek motivációs rendszereinkben. Kijelölik társadalmi létezésünk szociális tereit.

Az érzelmi nevelés hiányosságai megjelennek a másokhoz fűződő kapcsolatainkban. Olyan magatartási tényezőket aktivizálnak, mint: Indulatosság, agresszivitás. Aszociális magatartás. Előítéletesség, ellenséges beállítódás. Feszültség, aggodalom, félelem. Egyedüllét. Magatartászavarok. Hazudozás. Értetlenség. Meggondolatlanság. Figyelmetlenség, romló figyelem. Meggondolatlanság, impulzivitás. Helyzet észlelési problémák. Tanulási zavarok. Az érzelmi nevelés hiányosságai beépülnek felnőttkori Énünk minden megjelenési formájába, szerepeinkbe, és magatartásunkba.

A pedagógusok nap, mint nap találkoznak az ingerszegény környezet érzelmi következményeivel, a hiányok okozta problémákkal, amely sokszor nincs szoros kapcsolatban a családok anyagi lehetőségeivel. Az érzelmi nevelés, ugyanis nem pénzkérdés, hanem mindennapos tartalmas beszélgetés, és gyakorlás. A köznevelés szabályozottságával, irányítottságával sokat tehet az érzelmi tudatosság fejlesztéséért.

A program sajátossága, hogy jelentősen hozzájárulhat a pedagógusok életvezetésnek jobbtételéhez is, és magánéletük problémáinak hatékonyabb kezelése pozitívan csapódik az iskolai munkában is. Az érzelmi tudatosság formálójaként maguk is gazdagodnak.

Az iskolarendszer ma nem képes kezelni az érzelmi megismerést, és a kapcsolódó területeken felmerülő problémákat. Az általánosság szintjén marad a felsőoktatásban, a pedagógusok felkészítésében, ugyanakkor más országok kísérleteinek tapasztalatai azt mutatják, hogy a fejlesztési akciók eredményeként javul a diákok teljesítménye, magatartása, környezetükhöz fűződő viszonya. A fejlesztést indirekt módon a nevelési rendszerbe kell és lehet bekapcsolni.

A pedagógusok felkészítése sem foglalkozik ezzel a problémával, célszerűnek látszik becsatolása a képzési rendszerbe. A már dolgozó pedagógusok részére azt ma a továbbképzési rendszer részeként lehet a fejlesztő munkát elvégezni, elvégeztetni.

8.1. Az oktatási kultúra váltás főszereplője a pedagógus.

A pedagógusok felkészítése, továbbképzése logikailag három részre tagolható:

- Elméleti felkészítés. Az érzelemelméletek bemutatásával kiemeljük az érzelmelek fontosságát, elméletileg szilárd alapokra helyezzük az érzelmi tudatosság kérdéskörét
- Gyakorlati felkészítés. A gyakorlati részben az alapérzelmelek felismerésére helyezzük a hangsúlyt, és bemutatjuk az érzelmelek keveredését. Mivel az érzelmelek lehetőséget adnak szociális játékokra, megtevesztésre, bemutatjuk az igaz/hamis megkülönböztetésének a lehetőségét. A résztvevők gyakorolják az érzelmelek megjelenítésének a módszereit is.
- Módszertani ajánlások. A pedagógiai blokkban ajánlásokat fogalmazunk meg a mindennapos gyakorlati alkalmazáshoz különös tekintettel a problémás gyerekekre, a magatartászavarosokra, a hátrányos helyzetűekre, és az ingerszegény környezetből érkezettekre.

8.2. Az érzelmi folyamatok szabályozását segítő módszertani elemek

Az érzelmi tudatosság jórészt automatizmusok révén működik, ugyanakkor vannak olyan tényezők, melyek javítják ennek hatékonyságát. / Beszédkészség az érzelmelekről, párbeszéd az érzelmi folyamatok jeleiről, az érzelmelek okozta elváltozásokról. / Érzelmi jelek észlelése és helyes megítélése önmagunkon, és másokon. / A magasabb rendű érzelmelek észlelése, és szituációba helyezése. / Összetett érzelmelek,

felbontása, részekre tagolása, a részek változásának, belső dinamikájának a meghatározása. / Döntéshozatalunk érzelmi következményeinek elemzése adott személyre, személyekre, csoportra, és szituációra vonatkozóan. / Belső monológ önmagunkról, másokról, érzelmek és cselekedetek összhangjáról, hatásairól, és ellentmondásairól. / Érzelmi folyamatok szabályozás személyes céljaink, és a környezet befogadó készsége szempontjából. / Stresszorok hatásainak csökkentése kritikus helyzetekben. / Érzelmek kezelése és káros hatásuk csökkentése különös tekintettel a hangulatokra, és az indulatokra. / Csoportdinamikai hatások kezelése különös tekintettel az érzelmi elfogadásra, és/vagy távolságtartásra. / Önkontroll és kapcsolati tudatosság az együttműködés fenntartására és a szociális kapcsolatok szabályozására. / Kortárs kapcsolatok hatása a kívülálló fél irányába. / Érzékenység mások érzelmi állapotának felismerésére, és kezelésére. / Segítő támogatás az érzelmi mélypontra levők számára. / Az érzelmi ragályosság hatásainak kivédése, kezelése. / Érzelmileg, és racionálisan átgondolt magatartás ügyeink intézésében. Érzékenységi küszöb meghatározásnak képessége. / Érzelmi támadás, és támogatás felismerése. / Empátia mások megértésében. / Az érzelmek okainak meghatározása. / Nyíltság, transzparencia mértékének a meghatározása a kommunikációs folyamatokban. / Érzelmi kitárulkozás szabályozása. / Önfogadás mértékének és hiányosságainak felismerése. / Konfliktusos érintkezés érzelmi és racionális elemeinek leválogatása. / Felelősségvállalás. / Jövőlátás az emberi kapcsolatok változásainak prognosztizálására, és kedvező irányba fordítására.

8.3. Módszertani lehetőségek gyermek csoporttal történő foglalkozáshoz

Érzelmek felismerése fényképekről. / Érzelmi élmény kifejtése a gyermekek által. / Mit ér-

zel most? Pillanatnyi érzelmi állapot elemzése, és az érzelem szintjének a meghatározása. Mit érezhetett akkor? Megtörtént események, konfliktusok elemzése egyik, vagy másik szereplő által. Mi lehet az oka? Érzelmi szituációk elemzése. Te hogy látod? Iskolai konfliktusok elemzése különböző érintettek között. Magasabb szintű összetett érzelmek elemzése. (irigység, agresszió, visszavonultság, utálat, szorgalom, csalódottság, szorongás. Beszéljük meg. Tanulói javaslatok érzelmi élmények megbeszélésére. A deviancia határán. Magatartás jegyek a kortárs csoportokban. Gyűjtőmunka. Érzelmi hangulati elemeket mutató képek, zenék, filmek... Érzelmek kifejezése szövegmondás alapján. Testbeszéd olvasása.

A program megvalósításának területei: Tanórai keretekben adott érzelmi hatásokra reagálva. / Osztályfőnöki órán program szerint, aktualizálva. / Tanácsadás gyermekek közötti konfliktusok megoldására. / Önálló csoportban végzett munka. / Magatartás zavaros gyerekek között végzett munka. / Érdeklődő gyereket számára szabadidős programként.

A gyerekek nagyon eltérő érzelmi pozicionálással lépik át az iskola kaput. Első lépésként csoportos foglalkozások keretein belül a végpontok közelebb hozhatók egymáshoz, ami javíthatja a tanórák eredményességét, növelve a motiváltságot, csökkentve az órai deviancia gyakoriságát. A felkészült, illetve felkészített pedagógusok ismerve az érzelmi szabályozás működési folyamatait, hatékonyabban képesek kezelni az érzelmi devianciák megjelenését, és szabályozni saját magatartását. Mivel az érzelmek problémamegoldásunk egészét befolyásolják, ennek ismeretében a pedagógusok hatékonyabb módszertani munkára képesek.

Az érzelmi tudatosság fejlődése a pedagógusi eredményesség, és elfogadottság fontos feltétele. A program során fejlesztésre kerülő érzelmi intelligencia hozzájárul a pedagógusok életvezetésének javulásához, és a tanórai kere-

tek között zajló pedagógiai kommunikáció eredményességéhez. Csökkenti életük konfliktus-potenciálját a magánéletben, és a munkában egyaránt. Támogatja környezeti beágyazódásuk lehetőségeit is. A program beépül a pedagógus felkészítés keretei közé, és továbbképzés formájában a már beosztásban levők részére. Ezzel elindulhat egy kultúraváltási folyamat.

9. Az érzelmi tudatosság működési mechanizmusa

A program logikája a szándékok felismerésére irányul. Az emberi kommunikáció folyamatában a verbalitáson túl állandó kérdés a másik fél motivációinak a felismerése és megértése, hogy tényleges magatartásunkat ehhez tudjuk alakítani. Felnőtt korunkban se válunk a „cukros” bácsik áldozatává, ne tudjanak minket félrevezetni, megtéveszteni. A „gondolatolvasás” genetikailag kódolt, bennünk élő képesség, amely verbális, és a nonverbális kommunikáció jelei közötti összhang vagy diszharmónia elemzésére épül. Az alapérzelmeknek (meglepetés, harag, öröm, félelem, megvetés, bánat) oka, folyamata, és specifikus testi jelei vannak, melyek felismerhetők, és a kommunikáló szándékai ellenére árulják el a valódi szándékokat.

Minden érzelmnek van egy várható magatartásbeli következménye. Például az undor megakadályozza, hogy számunkra káros ételt fogyasszunk. Magatartásunkat döntéseink sorozata szabályozza. Az „ézelmek és a döntések” kapcsolatának ismerete hozzásegít a partner várható elhatározásnak, és alternatíváinak a felfedéséhez. Az érzelmi programok és a döntések szimbiózisa az evolúcióra vezethető vissza. Kialakult az elme-test kapcsolat, amely a szituációkhoz történő alkalmazkodást hivatott szolgálni. Az érzelmi programok hatására elindulnak standard válaszok, melyeket állandóan finomítja az észlelési rendszerünk. Elménk a körülményekhez, és azok változásaihoz pozíci-

onálja a testünket. Látható módon irányítja figyelmünket, rendszerei az így gyűjtött információkat, és állandóan pontosítja magát a működő érzelmi programokat és magatartásunkat.

„Testbeszédünk elárulja”, hogy mire készülünk. Ez is a szándékok felismerését, és a gondolatolvasást támogatja. Előfordul, hogy titkolni szeretnénk valamit. Elménk rejtett döntéseink végrehajtására is felkészíti testünket. Az ezt mutató érzelmkifejezések is testi jelek formájában jelennek meg. Minden érzelmnek specifikus, csak rá jellemző megjelenési formája van. Elsősorban az arcunkon. Az arckifejezések olvasása is genetikailag kódolt képességünk. Problémáink elsősorban a szocializáció során tanult, és begyakorlott érzelmeinkkel lesznek. Egyáltalán nem biztos, hogy azt mutatjuk, amit szeretnénk, vagy, hogy azt olvassuk ki a látotaktból, amit mások szeretnének.

A szándékok felismerést segíti az a belső programunk, amely úgy működik, mint egy hazugságvizsgáló. Ami észlelünk, az igaz, vagy hamis. Ahogy a tárgyi világot elemzi, ugyanúgy összeveti egymással a verbális, és a nonverbális jeleket. Ha az emberek tudnák, hogy hány információforrást működtetnek, ezek közül csak néhányat képesek rövid ideig tudatosan befolyásolni, és az így kialakuló inkongruencia elárulja őket, akkor ártó céllal sohasem hazudnának.

A probléma megoldási folyamat bármely elemét vizsgáljuk, a háttérben mindig találkozunk az érzelmi összetevőkkel. Egyrészt az észlelési rendszeren keresztül, amely a figyelmünket irányítja, aktivizálja motivációs rendszerünket, összerendezi az elérhető, és a tudatunkból kinyerhet információkat, ha az hiányos újabb megszerzését organizálja, miközben agyunkat erre és csak erre a problémára hangolja rá. Másrészt az új helyzetnek megfelelően áthangolja érzelmi rendszerünket, kioltja az előző érzelmeket, lecsendesíti hangulatunkat és elindítja az újakat. Érzelmeinket - arányos mértékben - a szituáció pillanatnyi mozzanataihoz hangolja,

és egyensúlyba hozza a kognitív szféra követelményeivel. Harmadrészt pozícionálja testünket, beállítja energia szintünket, és fiziológiailag alkalmassá tesz minket, hogy testi kompetenciáinkat szükség esetén minél gazdaságosabban és optimálisan használhassuk fel az aktuális érzelmi program követelményeinek megfelelően. Biztosítja, hogy kiszolgálja a támadás, a védelem, a menekülés, az öröm funkcióit. Negyedrészt az egész folyamatba bekapcsolja szocializációs folyamataink során elsajátított értékek, hitek, szükségletek, magatartásminták, célok, követelményeit. Végül az egész rendszert összehangolja az emberi együttélés folyamatában kialakult kultúra, szokások normáival. Minden döntésünkben benn rejlik a jó, és a rossz erkölcsi meghatározottsága.

Az érzelmek szerepének, funkcióinak, lefolyásának, jelrendszerének ismerete egy új típusú problémamegoldási rendszert eredményez, amely az akadémiai képességeinkkel együtt a szociális területekre is kiterjedve, növelné döntéseink hatékonyságát.

10. Összefoglalás helyett

Az elmúlt évtizedben személyes indítatásból foglalkoztam az érzelmek problémájával, elsősorban a személyes vezetés, a leadership hatékonyságának fokozása érdekében. Az időpont kezdete nagyjából összefügg az érzelmelemlekek nagyarányú fejlődésével, és megjelenésével. Óriási hatást gyakorolt rám Paul Ekman és munkatársainak munkája. Folyamatosan figyelemmel kísértem Salovey és munkatársai tevékenységét az El kidolgozásában. Lenyűgözött Robert Plutchik gyógyító tevékenysége. Meglepetten láttam, hogy a magyar szellemi élet nem igazán hangolódott rá a problémára. Egy területen viszont óriási fejlődést láttam. A bulvár területén. Ezek kritikájaként született meg legelőször a:

- „Köznapis gondolatolvasás” című tanulmá-

nyom, amiben rendszeretesen érveltem amellett, hogy ez egy olyan képességünk, amely az evolúció eredmény. Bár sokan elutasítják, mégis mindenki azon van, hogy kifürkésze főnöke, szeretője, üzletfele (mások) gondolatait, hogy azokat maga hasznára fordítsa. Fejleszhető mindenki számára.

- Az „Érzelmek és döntéshozatal” című munkámban az evolúciós lélektan, és sok más pszichológiai irányzat alapján tekintettem át azt, hogy miként döntenek az emberek. Ehhez is az evolúció adta a kiindulási feltételeket. Most már értem, hogy az emberek miért látják másként (ugyanazt) a világot. Minden minket körülvevő dologhoz kötődik valamilyen tapasztalatunk. A tapasztalathoz pedig érzelmek. Igaz ez érdekeinkre, értékeinkre, szükségleteinkre stb. Gondosan végig elemeztem azokat tényezőket, melyek magatartásunk szabályozására irányulnak. Valamilyen formában mindenhol megjelent az érzelmi tényező. Erősebben a „hit”-nél, a „motivációs”, és kevésbé az értékeknél. Mindaz, amit érzelmi program szabályoz, érzelmileg determinált. Így lesz teljessé a korlátozott racionalitás. Az egyéni racionalitás sem más, mint érzelmi determinizmus.

- „Az érzelmi megismerés és érzelmi tudatosság alapjai” című munkámban összegyűjtöttem az érzelmek jeleit. Ugyanis meglepődve tapasztaltam, hogy mennyire mást gondolnak, és mutatnak az emberek az érzelmeikről. Bár az emberi nem esetében az egész világon egységesek az alapérzelmek, az ezt jól kifejező érzelmek kifejezések, vannak közöttük különbségek attól függően, hogy ki hogy szocializálódik. A félreértések mindig konfliktusforrásként jelennek meg. Ezért itt elemeztem az igazi, és a hamis érzelmek kifejezéseket, melyek a szemtől szembeni hazugságvizsgálatok fontos elemei. Tegyük hozzá, hogy széles körben konfliktusok forrásai. Módszertani ajánlások is találhatóak benne, hogy miként

manipulálhatunk az érzelmekkel. Mert azok másoknak is szólnak. Az öröm, hogy kedvellek, a harag, hogy tarts tőlem távolságot...

- „A testbeszéd” című tanulmányomban a nonverbális kommunikációra koncentráltam, illetve az érzelmek jól látható testi jeleire. Erősen kritizáltam a piacon kapható kiadványokat, melyek 15-20 évvel ezelőtti elméleti adatbázisból dolgoznak. Az érzelmek testi jelei kimaradtak belőlük, jöllehet az érzelmek cselekvésre pozícionálják a testünket. Így szabályozzák testi működésünket az érzelmi programok

- „A hazugság nyomában.” című munkám egyrészt szociálpszichológiai szempontból leszámol azzal a tévhitel, hogy hazudni bűn. Másrészt igazat sem szabad mindig mondani. A fő kérdés - hazudjak, vagy mondjak igazat - az inkább erkölcsi problémákat feszeget. Mivel ártunk, vagy használunk. Ezt követően sorba veszem a hazugság problémáját, jeleit. Ha tudnánk, hogy hány nonverbális jelet bocsátunk ki, amikor hazudunk, soha sem tenénk. De nem tudjuk, és olvasni sem tudunk belőlük, mert nem ismerjük ezeket.

Ismerve a fiatalkori, és az iskolai devianciákat, a magyar iskolarendszer állapotát, a tanulói agressziót, a tanulási problémákat, melyek

kel aktív időszakomban találkoztam, kerestem a kapcsolatot vezető pedagógusokkal, és áttekintve a nemzetközi trend fő irányait. Ezekre építve készítettem el a pedagógiai kultúraváltás programját, melynek elméleti és módszertani részét popularizáltam, hogy a most dolgozó pedagógusok is alkalmazni tudják. Mindez megtalálható a tanulmányokban.

További problémát jelent a szakirodalom hiánya. Ennek pótlására készítettem el szerkesztett és rövidített fordításokat mindazokról a területekről, melyeket szükségesnek láttam. Elsősorban az érzelmek témakörében. Tartottam előadásokat, és ezek diái is rendelkezésre állnak. Végül egy akkreditációs elgondolás is készült pedagógus továbbképzésre. Minden rendelkezésre áll egy széleskörű stratégia váltási akció elindításához. Sajnos a most zajló változások minden innovációt lehetetlenné tesznek. A problémát továbbra is aktuálisnak tartom. Az alábbi rendszerben:

A megvalósítás főbb stratégiai lépései a projekt szervezet létrehozás a stratégia változások vezetésére, szakirodalom, oktatási dokumentáció összeállítása, program akkreditáció, tanfolyam és tréning kidolgozása, felkészítők felkészítése, felsőoktatási programokba illesztés, minőségbiztosítási terv, PR program, motivációs terv.

Felhasznált irodalom:

- [1.] ALAN MCCLUSKEY, St-Blaise Emotional Intelligence in Schools letöltés dátuma 20 August 2013, 18:34:44
- [2.] FORGÁCS JÓZSEF (2003) Az érzelmek pszichológiája. Kairosz KK Budapest pp: 7
- [3.] K.T. STRONGMAN (2003) The psychology of emotion. Fifth edition, Wiley & Sons Ltd England
- [4.] KEITH OATLEY - JENNIFER M. JENKINS (2001) Érzelmek. Osiris Kiadó, Budapest
- [5.] LEDA COSMIDES & JOHN TOOBY (2000) Evolutionary Psychology and the Emotions. Handbook of Emotions, 2nd Edition M. Lewis & J. M. Haviland-Jones, pp:114-137
- [6.] LOOMISH W.E. Four billion Years (1988) An Essey on the Evolution of Genes and Organism. Sunderland , Mass.: Sinauer Associates
- [7.] MALCOLM GLADWELL (2002 08 05) The Naked Face. The New Yorker
- [8.] PABLO FERNANDEZ - BERROCAL, DESIRE RUIZ. (2008) Emotional Intelligence in education. Electronic Journal of Research in Educational Psychology No,15. Vol, 6 pp: 421-436
- [9.] PAUL EKMAN, WALLACE FRIESEN (2003) Unmasking the face. Malor books Cambridge
- [10.] PAUL EKMAN (2003) Emotions Revealed. Times books



- [11.] PAUL EKMAN (1992) Telling Lies. WW – Norton NewYork
- [12.] PETER BULL (2001 december) State of art nonverbal communication. The Psychologist
- [13.] ROBERT PLUTCHIK. (1980) Emotions. A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper and Row
- [14.] ROBERT PLUTCHIK (2001) The nature of emotions. American Science Juli-August Volume 89 pp 344-347
- [15.] ROBERT SEKULER – RANDOLPH BLAKE (2004) Észlelés Osiris
- [16.] SUSAN T. FISKE (2006) Társas alapmotívumok. Osiris Kiadó
- [17.] Child poverty in perspective: Child Well-being in rich countries UNICEF The United Nations Children's Fund, 2007
- [18.] Gyermekek jólléte a világ fejlett országaiban Az UNICEF Innocenti Kutatóintézetének 2013. évi jelentése. UNICEF Magyar bizottsága 2013