

УДК: 159.942:37

Проф. д-р Ѓорѓина КимоваМеѓународен Славјански Универзитет „Свети Николе,,
Свети Николе
Република Северна Македонија**М-р Лилјана Лазова**Институт за педагогија, Универзитет „Св.Кирил и Методиј“ - Скопје
Република Северна Македонија

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА ВО ОБРАЗОВАНИЕТО

АПСТРАКТ: Емоционалната интелигенција игра клучна улога во сите сфери на човековото функционирање, а посебно е значајно да се развива уште од периодот на рано детство. Особено е важна во образовниот процес, влијаејќи на академските постигнувања, социјалните интеракции и психолошката благосостојба на учениците. Трудот ја анализира важноста на Емоционалната интелигенција во образованието, нејзините компоненти и стратегии за нејзино развивање кај учениците и наставниците. Акцент е ставен на преглед на истражувања за емоционалната интелигенција во образованието кои покажуваат дека развивањето на емоционалните вештини најмногу придонесува за подобро учење, намалување на стресот и создавање позитивна училишна клима.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ: емоционална интелигенција, образование, ученици, наставници, социјални вештини, академски успех

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN EDUCATION

ABSTRACT: Emotional intelligence plays a key role in all spheres of human functioning, and it is especially important to develop it from early childhood. It is especially important in the educational process, influencing academic achievement, social interactions and psychological well-being of students. The paper analyzes the importance of Emotional Intelligence in education, its components and strategies for its development among students and teachers. Emphasis is placed on a review of research on emotional intelligence in education, which shows that the development of emotional skills contributes most to better learning, reducing stress and creating a positive school climate.

KEY WORDS: emotional intelligence, education, students, teachers, social skills, academic success

ВОВЕД

Емоционалната интелигенција се дефинира како способност за свесност, разбирање и управување со сопствените емоции, како и за препознавање и управување на емоциите на другите (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997). Овој концепт, кој се смета за есенцијален за целокупното човеково функционирање, во последните години доби значително внимание во научната литература, особено поради неговото влијание врз личниот и социјалниот развој. Развојот

на емоционалната интелигенција, особено од периодот на рано детство, се смета за клучен за формирање на основите на здравата емоционална регулација, што има долгорочни позитивни ефекти врз академските постигнувања, социјалните интеракции и општата психолошка благосостојба на учениците.

Во контекст на образованието, емоционалната интелигенција игра централна улога. Истражувањата покажуваат дека учениците кои развиваат високи нивоа на емоционални вештини имаат поголема способност да се справуваат со стресот, да изградат позитивни меѓучовечки односи и да создадат поддржувачка и мотивирачка училишна клима. Овој труд има за цел да ги анализира значењето и компонентите на емоционалната интелигенција, со акцент во образовниот процес, како и да ги разгледа стратегиите за нејзино развивање кај учениците и наставниците. Преку преглед на досегашните истражувања, се истакнува дека интегрираниот пристап кон развојот на емоционалната интелигенција придонесува не само за подобро учење, туку и за општата благосостојба не само на учениците, туку на сите вклучени во образовниот процес.

ТЕОРЕТСКИ ОСВРТ

Емоционалната интелигенција претставува способност за препознавање, разбирање, управување и употреба на сопствените и емоциите на другите луѓе. Даниел Голман (1995) ја дефинира емоционалната интелигенција како збир на способности кои вклучуваат самосвест, саморегулација, мотивација, емпатија и социјални вештини. Во образовниот контекст, овие аспекти на емоционалната интелигенција се покажуваат како клучни за успехот на учениците, како во академскиот, така и во социјалниот живот (Brackett & Rivers, 2014).

Емоционалната интелигенција се состои од повеќе компоненти, но најчесто во научната литература се експлоатираат пет основни компоненти (Goleman, 1995):

- » Самосвест – Способност за препознавање и разбирање на сопствените емоции.
- » Саморегулација – Управување со сопствените емоции на начин што ја подобрува приспособливоста.
- » Мотивација – Внатрешен двигател за постигнување цели и надминување на предизвици.
- » Емпатија – Разбирање и препознавање на емоциите на другите луѓе.
- » Социјални вештини – Ефективна комуникација и градење здрави односи. (Goleman, 1995).

Постојат повеќе модели на емоционална интелигенција.

Концептот на емоционална интелигенција еволуирал од поими како „социјална интелигенција“ и „емоционална сила“ до денешната употреба на терминот емоционална интелигенција.

Mayer и Salovey (1990, 1997) ја претставуваат емоционалната интелигенција како склоп на ментални способности организирани хиерархиски. Во нивниот првобитен модел, емоционалната интелигенција се состои од три компоненти: Препознавање и изразување на емоции: способност за точно идентификување на сопствените и туѓите емоции; емоционална фасилитација на мислењето: способност за искористување на емоциите за олеснување на когнитивните

процеси и решавање на проблеми; разбирање на емоциите: способност за анализа и интерпретација на емоциите.

Во 1997 година моделот е проширен со компонента на рефлексивна регулација на емоциите, која поттикнува емоционалниот и интелектуалниот развој (Mayer & Salovey, 1997). Шапиро (2007) истакнува дека емоционалната интелигенција не се спротставува на когнитивната интелигенција, туку ја комплементира, дополнува овозможувајќи интегриран развој на менталните и емоционалните вештини.

Според Bar-On (2006), емоционалната интелигенција може да се разгледа како збир на емоционални и социјални компетенции кои влијаат на способноста за соочување со барањата на околината. Бар Он моделот ги вклучува следниве димензии: Интраперсонални вештини: свест и разбирање на сопствените емоции и изразување на личните мисли и чувства; Интерперсонални вештини: свесност за емоциите на другите и способност за воспоставување и одржување квалитетни меѓучовечки односи; Адаптивност: флексибилност при прилагодувањето на емоциите во одговор на промените во околината; Менаџмент на стрес: способност за контролирање на импулсите и успешно справување со стресот; Општо расположение: задржување на оптимизам и позитивно емоционално расположение. Овој модел нагласува дека личностните карактеристики заедно со емоционалните вештини се клучни за личен успех (Bar-On, 2006).

Goleman (1998) ги проширува концептот на емоционална интелигенција воведувајќи ги личните и социјалните компетенции како две главни димензии: лични способности: вклучуваат самосвест и само-менаџмент, што се однесува на способноста за разбирање и регулирање на сопствените емоции и социјални способности: вклучуваат социјална свесност и управување со односите, вклучувајќи емпатија, ефективна комуникација и разрешување на конфликти.

Goleman (1998) истакнува дека емоционалната интелигенција е есенцијална за лидерството и успехот на работното место, како и за целокупната благосостојба, додека нагласува дека овие вештини може да се развиваат и усовршуваат со текот на животот. Сумирано, и покрај различните пристапи, сите модели потврдуваат дека емоционалната интелигенција е комплексен конструкт кој значително влијае на личниот, академскиот и професионалниот развој (Mayer & Salovey, 1997; Bar-On, 2006; Goleman, 1998).

ПРЕГЛЕД НА ИСТРАЖУВАЊА ЗА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА ВО ОБРАЗОВАНИЕТО

Истражувањата во последните две децении покажуваат дека емоционалната интелигенција е поврзана со различни аспекти на образовниот успех. Според Mayer, Caruso и Salovey (1999), учениците со висока емоционалната интелигенција имаат подобри резултати во училиште, бидејќи подобро управуваат со стресот и ги регулираат своите емоции. Durlak et al. (2011) во својата мета-анализа на 213 испитаници за социјално-емоционално учење утврдуваат дека учениците кои биле вклучени во програми за развој на емоционална интелигенција покажуваат подобрување на академските постигнувања за 11% во споредба со контролните групи.

Jennings и Greenberg (2009) нагласуваат дека наставниците со високо развиена емоционална интелигенција создаваат подобра училнична средина, што води до поголема мотивација и ангажираност на учениците. Brackett, Rivers и

Salovey (2011) сугерираат дека емоционалната интелигенција на наставниците има значително влијание врз квалитетот на наставата и интеракциите со учениците.

Во контекст на психолошката благосостојба, Zeidner, Matthews и Roberts (2009) откриваат дека учениците со висока емоционална интелигенција имаат пониско ниво на анксиозност и депресија, што позитивно влијае врз нивното учење и социјален живот. Schonert-Reichl (2017) истакнува дека интегрирањето на социјално-емоционалното учење во наставните програми значително ја намалува агесијата и проблематичното однесување кај учениците.

Дополнително, други студии укажуваат на важноста на развојот на емоционалните вештини како клучен предиктор за академски успех и психолошка резилјентност. На пример, Petrides и Furnham (2001) покажуваат дека учениците со повисоки резултати во мерките за емоционална интелигенција имаат подобро управување со стресот и поголема способност за решавање на проблемите. Исто така, Parker, Saklofske и Wood (2005) го истакнуваат значењето на емоционалната интелигенција како фактор што влијае на училишниот успех. Во најнова мета-анализа, MacCann et al. (2020) докажуваат конзистентна врска помеѓу емоционална интелигенција и академските перформанси на различни популации, што ја нагласува универзалната важност на развојот на емоционалните вештини. Payton et al. (2000) ги истакнуваат улогата на социјално-емоционалното учење во промоција на менталното здравје и намалување на ризичните однесувања кај учениците, додека Bar-On (2006) предлага интегриран модел за емоционална интелигенција кој може да се применува во наставните практики за поддршка на целокупниот развој на учениците.

Генерално, истражувањата ја потврдуваат важноста на интегрирањето на програми за развој на емоционалната интелигенција во образовните системи со цел да се обезбеди холистичкиот развој на учениците, да се подобрат академските резултати и да се создаде позитивна и поддржувачка училнична средина.

ПРЕПОРАКИ

Во училиштата, високото ниво на емоционална интелигенција кај учениците води до подобри академски резултати, поефикасно решавање конфликти, зголемена самодоверба и подобра психолошка благосостојба (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009). Истражувањата покажуваат дека наставниците со висока емоционална интелигенција создаваат поддржувачка средина, што го олеснува учењето и ги мотивира учениците да бидат поангажирани (Jennings & Greenberg, 2009).

Подобрувањето на емоционалната интелигенција (EI) во образованието може да се постигне преку неколку интегрирани пристапи кои се применуваат успешно во различни држави. Искуства кои можат да се адаптираат во нашата образовна средина се :

Интегрирањена програми за социјално-емоционално учење - Истражувањата покажуваат дека интегрирањето на овие програми во наставниот план значително ги подобрува академските резултати и емоционалната компетентност кај учениците (Jones & Kahn, 2020; Anderson & Ramirez, 2021). Овие програми ги поттикнуваат вештините на самосвест, самоуправување, емпатија и социјални вештини, овозможувајќи им на учениците да ги регулираат сопствените емоции и да воспоставуваат позитивни меѓучовечки односи.

Обучување и професионален развој на наставниците-Специјализираната обука за наставниците во областа на емоционалната интелигенција е клучна за создавање поддржувачка училишна клима. Garcia и Cooper (2020) истакнуваат дека наставници кои учествуваат во програми за развој на емоционалната интелигенција имаат поголема способност да управуваат со стресот и да мотивираат учениците, што резултира со зголемена ангажираност и подобри академски резултати.

Употреба на интерактивни технологии и дигитални алатки-Дигиталните платформи и мобилните апликации се навистина корисни за индивидуализирано следење на развојот на емоционалните вештини. Higgins и Patterson (2021) укажуваат дека технологии ориентирани кон емоционална интелигенција обезбедуваат интерактивни алатки за саморефлексија и персонализирано учење, што овозможува подобро следење на напредокот кај учениците и целосна прилагодба на наставните методи.

Вклучување на семејството и заедницата-Родителите и заедницата играат значајна улога во развојот на емоционалната интелигенција кај децата. Kim и Lee (2022) покажуваат дека програмите за социјално-емоционално учење кои ги вклучуваат семејството, како што се заедничките семинари и работилници, придонесуваат кон подобрување на емоционалната компетентност на учениците и ја засилуваат врската меѓу домот и училиштето.

Прилагодени и културно чувствителни социо-емоционални практики-За успешна имплементација на овие практики, неопходно е програмите да се прилагодат на специфичните културни и социоекономски карактеристики на учениците. Anderson и Ramirez (2021) заедно со Jones и Kahn (2020) сугерираат дека културно чувствителните и инклузивни практики го зголемуваат ангажманот на учениците и ја подобруваат релевантноста на учењето, што доведува до поголема ефикасност на програмите.

Сумирано, комбинацијата од интегрирани програми за емоционална интелигенција, целосна обука на наставниците, употреба на модерни технологии, активна вклученост на семејството и прилагодени културни практики создава солидна основа за подобрување на емоционалната интелигенција во образованието. Овие интервенции не само што придонесуваат кон подобрување на емоционалните вештини, туку и ја поттикнуваат академската перформанса и социјалната благосостојба на учениците.

Заклучно, емоционалната интелигенција е суштински дел од образованието, имајќи големо влијание врз академските постигнувања и психосоцијалниот развој на учениците. Воведувањето на стратегии за развој на ЕИ во образовните институции може да резултира со подобрена училишна клима, намалување на проблематичното однесување и зголемување на академската мотивација (Durlak et al., 2011). Поради тоа, интегрирањето на ЕИ во наставните програми е од суштинско значење за создавање на успешни и емоционално интелигентни индивидуи.

РЕФЕРЕНЦИ

1. Anderson, B. P., & Ramirez, E. (2021). Social-emotional learning programs and academic outcomes: A systematic review. *Journal of School Psychology*, 89, 1–12.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 23–58). Jossey-Bass.
3. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 368–388.
4. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
5. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
6. Garcia, P. L., & Cooper, C. L. (2020). Innovative approaches to teacher training in emotional intelligence: Lessons from international practices. *International Journal of Educational Research*, 105, Article 101669.
7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
8. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
9. Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
10. Higgins, L. T., & Patterson, M. (2021). The impact of technology-enhanced SEL interventions on student outcomes: A meta-analysis. *Educational Technology Research and Development*, 69(2), 389–408.
11. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
12. Jones, D., & Kahn, J. (2020). The evidence base for social-emotional learning: Supporting students' academic and emotional development. *Educational Review*, 72(5), 620–637.
13. Kim, J., & Lee, H. (2022). Family involvement and its impact on children's emotional competence: Evidence from East Asia. *Child Development Research*, 2022, Article 847362.
14. MacCann, C., Joseph, D. L., Newman, D. A., & Holmes, B. M. (2020). Emotional intelligence and academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186.
15. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
16. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *International Journal of Emotional Education*, 1(1), 29–44.
17. Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., & Wood, L. M. (2005). Emotional intelligence and academic performance: An exploration of the trait emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 83–92.
18. Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C.

- J., & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179–185.
19. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
20. Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. In R. L. Bush & M. Pressley (Eds.), *Social and emotional learning in the classroom* (pp. 155–168). Guilford Press.
21. Shapiro, D. E. (2007). Emotional intelligence and cognitive functioning: Bridging the gap. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 215–230.
22. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. MIT Press.