

ADINA ETA EMOZIOAK

Jakina den moduan, gure egunerokotasuneko bizipenek hainbat emozio bizitzera eramaten gaituzte, eta emozio hauek gure bizitza baldintzatzen dute hainbat esparrutan, hauen arabera ingurunea modu ezberdinetan ulertzen baitugu. Ala ere gutxi jakin ohi dugu gure emozioen inguruan, eta mila galdera sortu ohi zaizkigu: Nola aldatzen dira emozio hauek adinean aurrera goazen bitartean? Eta kudeaketa? Heldutasun emozionala adinarekin lortzen da? Bakoitzaren bizipenek eragina dute?

Galdera guzti hauek erantzun ahal izateko, ikerketa bat egitea erabaki genuen. Lehenik ikertuko genuen jendearen adin tarte zehaztea erabaki genuen, eta DBHko lau urte horietan zentratzea erabaki genuen arren, adinean zehar hauek nola aldatzen diren jakin nahi genuelarik, beste adin tarte batzuetan ere ikerketa egiteko beharra ikusi genuen. Betiere, ikerketaren zati handiena, DBHko ikasleengan oinarrituz.

Hasiera batean, ikerketako beste prozedurak hasi baino lehen, hipotesi bat planteatu genuen: gure ustez, adinean aurrera egin ahala emozio ezberdin gehiago eta konplexuagoak sentitzen ditugu eta hauek kudeatzeko ahalmen handiagoa dugu. Baina nerabezaroan, emozio konplexuagoak ditugulako zailagoa egiten zaigu hauek kudeatzea. Aldiz helduago garenean jada kontzientzia gehiagorekin egiten diegu aurre.

Jarraian, eta hipotesia alde batera utziz ikerketari ekin genion. Lehenik, galdetegi bat zabaldu genuen, galdetegi horren bidez, 87 erantzun jaso genituen. Galdetegiko erantzunak, orokorrak direlarik, honen ondoren hainbat elkarriketa egin genituen, maia ezberdinetan. Jarraian, erantzun horiek alderatu ahal izateko, LHko 2. eta 3. mailetan ere elkarriketak egin genituen.

Galdetegian zein DBHko elkarriketetan lortutako emaitzak LHko elkarriketetan lortutakoekin alderatuz, alde nabarmenak ikusi genituen, bai emozioak identifikatzeko gaitasunean, baita hauek ulertu eta kudeatzeko moduan ere. Baina bestalde, adin berekoen artean ere, batik bat DBHn alde nabariak ikusi genituen.

Ondoren, eta ikertzen jarraitze aldera, hainbat irakasle elkarriketatu genituen. Irakasleek guk lehenago lortutako emaitza batzuk berretsi zituzten baina bestalde, honen zergatiaren inguruko beste ikuspegi batzuk lortu genituen.

Prozedura guztiaren ondoren, eta gure hipotesia okerra dela ikusiz, ondoriozta dezakegu, ondoriozta dezakegu, adin-tarte ezberdinetan emozio guztiak sentitzen ditugun aren neurri ezberdin batean, adinean aurrera egin ahala emozio hauek identifikatzeko ahalmena handiagotu egiten dela. Aldiz, kudeaketa aldetik haurrek normalean mementoan sentitzen duten hori, ondorioak ikusi gabe adierazten dute, modu efusibo batean, gainera ez dute beren emozioak justifikatzeko beharra sentitzen eta beraz sentitzen dutena sentitzen dutela ere, adierazi egiten dute, aldiz heldutzen goazen heinean, emozioak gehiago gordetzen ditugu edo modu lasaiago batean adierazi, baina betiere, gure emozioak justifikatzeko beharrek. Inteligentzia emozionala garatu egiten dugulako, eta norbera bere esperientzietan oinarrituta horren inguruan gehiago ikasten doa. Nerabezaroan, hormonalki aldatzen gara eta emozioak intensifikatu egiten dira, konfrontazio asko ditugu gure inguruarekin. Urte batzuk igaro ondoren hau ere lasaitu egiten da.

Bestalde garbi ikusi dugu, adinean aurrera egin ahala ez dela beti inteligentzia emozionala areagotzen. Izan ere aipatu dugun moduan bakoitzak bere esperientziaren arabera zein interesen arabera garatzen du inteligentzia emozionala. Eta garbi dago kasuak kasu, psikologoarengana joateak asko lagun dezakeela zure burua ezagutze horretan, inteligentzia emozionala garatzeko. Izan ere adituek horren inguruan gehiago jakiten laguntzen digute. Honek ez du esan nahi joatea beharrezkoa denik.