

Uloga emocionalne inteligencije u kreiranju zadovoljstva kod bračnih partnera

Adna Burić, Redžo Čaušević, Indira Husić

SAŽETAK: Cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi da li i u kojoj mjeri zadovoljstvo brakom kod bračnih parova zavisi od stepena razvijenosti njihove emocionalne inteligencije. Emocionalna inteligencija predstavlja sposobnost da pratimo vlastita i tuđa osjećanja i emocije, te da ih razlikujemo i regulišemo s ciljem pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvoju. Uzorak ispitanika obuhvata 60 bračnih parova (N= 120) s područja grada Mostara. Budući da uzorak predstavljaju bračni parovi, 60 ispitanika je ženskog spola (50%), a 60 muškog spola (50%). Primijenjeni su sljedeći mjerni instrumenti: Upitnik sociodemografskih karakteristika, Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002), Upitnik bračne usklađenosti (Marital Adjustment Test (MAT); J.Locke i K. M. Wallace 1959; adaptirale Vera Čubela i Andrea Rakić). U istraživanju je utvrđeno da je povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika statistički značajna. Rezultati provedenog istraživanja za naše druge dvije varijable, bračno zadovoljstvo i stepen obrazovanja, nisu pokazali statističku značajnost.

Ključne riječi: *emocije, emocionalna inteligencija, zadovoljstvo brakom*

The Role of Emotional Intelligence for Creating Datisfaction Within the Marital Partners

ABSTRACT: The aim of the research was to determine whether and to what extent marital satisfaction in married couples depends on the level of development of their emotional intelligence. Emotional intelligence is ability to follow ours and others feelings and emotions, to discriminate and regulate them for the purpose of improving emotional and intelectual development. The sample of respondents includes 60 married couples (N = 120) from the area of the city of Mostar. Since the sample is represented by married couples, 60 respondents are female (50%) and 60 male (50%). The following measurement instruments were used: Questionnaire of sociodemographic characteristics, Questionnaire of emotional competence (UEK-45; Takšić, 2002), Questionnaire of marital compliance (MAT); J. Locke and K. M. Wallace 1959; adapted by Vera Čubela and Andrea Rakić). The study found that the relationship between emotional intelligence and gender of the respondents was statistically significant. The results of the conducted research for other two variables, marital satisfaction and level of education, did not show statistical significance.

Keywords: *emotions, emotional intelligence, marital satisfaction*

UVOD

Brak se smatra temeljem porodice i društva općenito. Brak kao institucija ima dugu tradiciju i historiju. U savremenom dobu brak se ne vrednuje svugdje podjednako, nego se zavisno od kulture i društva u čijem se kontekstu posmatra na brak gleda na različite načine. Međutim, smatramo kako je važnost braka jako velika kao i kvalitet odnosa unutar njega. Da bi odnosi u braku bili kvalitetni i zadovoljavajući za oba bračna partnera, potrebno je mnogo kompromisa, saradnje, ali u određenom smislu i odricanja. Da li će odnosi bračnih partnera biti zadovoljavajući ili ne zavisi od brojnih faktora. S ciljem otkrivanja šta sve može utjecati na zadovoljstvo vezom i brakom ili njihov percipirani kvalitet, autori su se bavili mnogim aspektima takvih odnosa. Zbog kompleksnosti konstrukta, mnoga istraživanja se odmiču od cjelovitih modela ljubavnih veza te u fokus stavljaju uže varijable, u korelaciji sa zadovoljstvom vezom i brakom, poput načina komunikacije (Hojjat,

2000), opraštanja (Braithwaite, Selby i Fincham, 2011), uzbudljivih aktivnosti (Flora i Segrin, 1998), osobina ličnosti (Schaffhuser, Allemand i Martin, 2014), tipa privrženosti (Creasey, 2002) i ostalih.

Kako god, postizanje bračnog zadovoljstva nije uvijek lahko ostvarivo. Za brak je potrebna zrelost, kako duhovna, socijalna tako i emocionalna. Zrelost uvjetuje stabilnost braka, a na stabilnim temeljima se može graditi i očuvati bračna zajednica. Emocionalna inteligencija se smatra jednim od ključnih elemenata za uspješne interpersonalne odnose i životni uspjeh općenito. Ona je također jako bitna za kreiranje zadovoljstva u bračnoj zajednici. Da bi oba partnera osjećala ispunjenje i da bi se osjećali zadovoljnima u braku, potrebno je da znaju prepoznati svoje, ali i emocije onoga drugog. Pored toga što je bitno da prepoznaju emocije, bitno je da ih znaju pravilno i usmjeriti, kontrolisati i ispoljiti u pravo vrijeme i na pravi način. To je suština emocionalne inteligencije.

Emocije i emocionalna inteligencija

Emocije određuju kvalitet našeg života. One su prisutne u svakoj vezi koja nam je bitna: na poslu, u našim prijateljstvima, u odnosima sa članovima naše porodice i u našim najintimnijim vezama. One mogu spasiti naše živote, ali isto tako mogu prouzrokovati veliku štetu. Pod utjecajem emocija možemo se ponašati na prikladan i realan način, ali isto tako emocije nas mogu voditi da se ponašamo na način zbog kojeg ćemo kasnije jako zažaliti (Ekman, 2011).

Oatley i Jenkins (1998) iznose definiciju emocija, prema kojoj je emocija izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kada se cilj ostvaruje, a kao negativna kada je ostvarivanje cilja spriječeno. Emocija se doživljava kao poseban vid duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci.

U knjizi „Emocije“ Milivojević (2008) navodi kako su emocije neodvojive od živog bića te da je emocija uvijek reakcija bića na neka zbivanja. Prema tome, on umjesto pojma *emocija* koristi pojam *emocionalna reakcija*. U toj emocionalnoj reakciji se sliva percepcija određenog događaja s percepcijom vlastite reakcije na taj događaj. Emocija je, prema Milivojeviću (2008), težnja da se uspostavi neki sklad između bića i svijeta, tako da je njena funkcija adaptivna. Emocionalne reakcije nisu odgovori na bilo kakve stimuluse iz spoljašnje sredine, nego samo na one stimuluse koje subjekat procjenjuje kao važne. Kada osoba nešto ocijeni kao važno, ona će reagovati osjećanjem pa se ovdje emocije poistovjećuju s refleksima. Ono što refleksi predstavljaju za naše tijelo, emocije predstavljaju za psihi (Milivojević, 2008).

Milivojević (2008) prema tome definiše emociju kao reakciju subjekta na stimulus koji je ocijenio kao važan, a koji viscelarno, motorno, motivaciono i mentalno priprema subjekat na adaptivnu aktivnost. Funkcija emocije je da zada trenutni prioritet i da cjelokupan mentalni aparat usmjeri u pravcu bavljenja važnom promjenom, s ciljem postizanja adaptacije. Prema tome, emocije djeluju na pažnju, budnost, memoriju, mišljenje, kao i na ostale mentalne funkcije. Emocije se ne mogu izjednačiti s ponašanjem. Ljudi mogu da se osjećaju na isti način, ali da se ponašaju različito. Također, ljudi mogu da pokazuju ista ponašanja, ali da imaju različita osjećanja. Neka osjećanja i oblici ponašanja su čvrsto povezani, ali se ipak ne može staviti znak jednakosti između njih.

Emocije od početka djeluju kao signali važnih promjena u pojedincu i njegovom okruženju. Kako osoba sazrijeva, emocije počinju oblikovati i poboljšavati mišljenje, usmjeravanjem pojedinčeve pažnje prema važnim promjenama (Salovey i Sluyter, 1999).

Prema riječima Mayera, ljudi se mogu podijeliti prema jasno izraženim načinima odnošenja prema emocijama (Mayer i Stevens, 1994):

- **Svjesni sebe** - Ove su osobe svjesne svojih osjećanja u momentu kada ih doživljavaju. Oni su skloni pozitivnom pogledu na život te su dobrog psihičkog zdravlja. Kada su neraspoloženi, ne ođaju se mračnim i opsjednutim mislima o tome i u stanju su da se brže izvuku iz takvih stanja. Oni su sposobni da upravljaju svojim emocijama.

- **Utopljeni** - Ove su osobe često preplavljene vlastitim emocijama i često osjećaju da su kontrolu nad njima preuzela upravo ta osjećanja. Nisu posebno svjesni svojih osjećanja, tako da se često osjećaju izgubljenima u njima. Oni drže kako nemaju nikakvog nadzora nad svojim emocionalnim životom, te ne čine mnogo da izbjegnu negativna raspoloženja. Imaju dojam da su emocionalno izvan kontrole.
- **Pomireni** - Ove osobe su često svjesne svojih emocija, ali su skloni da prihvate svoja raspoloženja te ne nastoje da promijene bilo šta po pitanju toga. Postoje dvije podvrste ovog tipa ljudi: oni koji su obično dobro raspoloženi pa imaju malo motiva za promjenu, i ljudi koji su, uprkos jasnoj svijesti o vlastitim raspoloženjima, skloni neraspoložnosti, koju međutim prihvataju, ne čineći ništa kako bi je promijenili uprkos nelagodi i boli - riječ je o obrascu koji nalazimo, npr. kod osoba koje pate od depresije i koje su pomirene sa svojim očajem.

Pojam *emocionalna inteligencija*, definiranje pojma i prva istraživanja koja su rađena na tu temu vežu se uz imena dvojice autora Johna Mayera i Petera Saloveya, koji su razvijali modele i instrumentarij za procjenu emocionalne inteligencije. Jedno od njihovih prvih određenja emocionalne inteligencije je glasilo da je emocionalna inteligencija sposobnost praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija, njihovo razlikovanje i korištenje tih informacija kao vodiča u mišljenju i postupcima. Međutim, autori su smatrali da ovoj definiciji nedostaje to što izostavlja razmišljanje o osjećajima, a da govori jedino o uočavanju i regulaciji emocija te postavljaju novu proširenu definiciju emocionalne inteligencije koja glasi da emocionalna inteligencija uključuje sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost pristupa i/ili prizivanja osjećaja kada oni olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja, te sposobnost regulacije emocija u svrhu pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvitku. (Mayer i Salovey, 1993).

Mayer i Salovey prikazuju četiri ogranka emocionalne inteligencije koji su prikazani u vidu dijagrama i poredani od jednostavnijih psiholoških procesa prema višim psihološkim procesima. Ta četiri ogranka su:

- I. Percepcija, ocjena i izražavanje emocija;
- II. Emocionalne olakšice mišljenja;
- III. Razumijevanje i raščlamba emocija; korištenje emocionalnog znanja i
- IV. Refleksivna regulacija emocija u svrhu emocionalnog i intelektualnog razvitka.

Svaki od ovih ogranka ima četiri reprezentativne sposobnosti. Prema Mayeru i Saloveyu, od ljudi koji imaju visoku emocionalnu inteligenciju očekuje se da brže napreduju kroz ove sposobnosti i da ih savladaju u većem broju.

Percepcija, ocjena i izražavanje emocija je najniži ogranak i odnosi se na preciznost kojom pojedinci identificiraju emocije i emocionalni sadržaj.

Emocionalne olakšice mišljenja je ogranak koji je na višem stepenu od prethodnog, a odnosi se na područje utjecaja emocija na inteligenciju, gdje se opisuju

emocionalni događaji koji pomažu intelektualnim procesima. Kako navode Mayer i Salovey, emocionalnost može pomoći ljudima da razmisle o raznim perspektivama. Kako osoba sazrijeva, emocije počinju oblikovati i poboljšavati mišljenje usmjeravanjem pojedinčeve pažnje prema važnim promjenama.

Razumijevanje i raščlamba emocija; korištenje emocionalnog znanja je treći ogranak i govori o sposobnosti razumijevanja i upotrebe emocionalnog znanja. Uskoro nakon što dijete počne prepoznavati emocije, ono im počinje davati nazive i primjećivati odnose među tim nazivima. Dijete počinje uočavati sličnosti i razlike među određenim emocijama. Emocionalno znanje počinje se stjecati u djetinjstvu i dopunjava se cijelog života, a raste i razumijevanje tih emocionalnih značenja.

Najviši ogranak je *refleksivna regulacija emocija u svrhu emocionalnog i intelektualnog razvitka* i govori o svjesnoj regulaciji emocija kako bi se pojačao emocionalni i intelektualni rast. Regulacija znači pokušava li se neko oraspoložiti kada je loše volje, zatamiti dobro raspoloženje ili u raspoloženje ne dirati (Mayer i Salovey, 1993).

Daniel Goleman je izazvao veliku pažnju svojom knjigom "Emocionalna inteligencija", s efektnim podnaslovom "Zašto je važnija od IQ?". On stavlja emocionalnu inteligenciju iznad racionalne inteligencije. Prema Golemanu, emocionalna inteligencija objašnjava zašto ljudi s visokim IQ-om doživljavaju brojne neuspjehe, kao i zašto ljudi s nešto skromnijim koeficijentom inteligencije nižu uspjehe. Međutim, on ne tvrdi da su emocionalna inteligencija i koeficijent inteligencije međusobno suprotstavljeni, već ih samo razdvaja. Goleman u knjizi "Emocionalna inteligencija" (1997) drži da upoznati samoga sebe jeste kamen temeljac emocionalne inteligencije, tj. svijest o vlastitim osjećajima u trenutku kada do njih dolazi. Ova svijest o emocijama temeljna je emocionalna sposobnost iz koje izrastaju druge, npr. emocionalna samokontrola.

Brak i zadovoljstvo brakom

Teoriju socijalne razmjene su 1959. razvili Thibaut i Kelley, a njihove je koncepte Levinger 1965. i 1979. primijenio na brak (prema Karney i Bradbury, 1995.). Međuljudske su veze prema ovoj teoriji utemeljene na procesu socijalne razmjene dobitaka i gubitaka između partnera. Zadovoljstvo brakom i bračni odnosi rezultat su privlačnosti među partnerima, prepreka raskidu partnerskih odnosa i prisustva privlačnih alternativa. Zadovoljstvo osobe vezom moguće je procijeniti ako znamo kakvu pojedinac ima korist od veze i njegova očekivanja. Ukoliko je nivo očekivanja iznad onog što pojedinac trenutno ima, bit će nezadovoljan, a ukoliko je korist veća, bit će zadovoljan.

Također, prema teoriji socijalne razmjene zadovoljstvo pojedinca u nekom odnosu zavisi i od razine usporedbe, tj. razini ishoda za koju vjeruju da ih u odnosu zaslužuju. Jedna od važnih determinanti razine usporedbe je relacijsko upoređivanje, što znači upoređivanje s partnerom. Kako je predviđeno teorijom jednakosti, pojedinci će se u bliskom odnosu osjećati nezadovoljnima kada omjer davanja i primanja nije isti za oba partnera. Nezadovoljstvo se događa

povlaštenima koji se osjećaju krivima jer iz odnosa dobivaju više nego što vjeruju da zaslužuju, kao i uskraćenima, koji se osjećaju žalosnima, frustriranim, ljutima i povrijeđenima jer dobivaju manje nego što misle da zaslužuju (Hewstone i Stroebe, 2001).

Zadovoljstvo odnosom nije povezano samo s tim što vidimo da naš partner dobiva, već je također rezultat poređenja s drugim osobama u vlastitoj referencijskoj grupi. Bunk i Van Yperen označili su ovaj tip upoređivanja kao referencijalno poređenje. Čini se da su najzadovoljniji u braku oni koji procjenjuju odnos između vlastitog ulaganja i ishoda boljim od komparabilnog odnosa drugih istog spola.

Nerijetko se pojam zadovoljstvo brakom poistovjećuje s pojmom kvaliteta braka. Kvalitet braka je multidimenzionalni konstrukt koji uključuje pozitivna iskustva kao što su osjećaj da je osoba voljena, da se neko brine o njoj i osjeća zadovoljstvo u vezi, ali i negativna kao što su zahtjevi koje postavlja bračni partner i bračni sukobi (Umberson i Williams, 2005). Prema ranijim stajalištima, bračni kvalitet shvata se kao zadovoljstvo u braku, a definira se kao „subjektivni osjećaj sreće, zadovoljstva i užitka koji doživljava partner u interakciji s drugim partnerom“ (Hawkins, 1968, str. 648, prema Obradović i Čudina-Obradović, 1998). Takvo stajalište naglasak stavlja samo na bračnu sreću, jednu dimenziju kvalitete braka.

Spainer bračnu kvalitetu definira kao međusobnu prilagodbu bračnih partnera, a brak i bračni odnosi primarno se sastoje od načina na koji se bračni partneri prilagođavaju jedan drugome. Najnovija shvatanja bračnu kvalitetu vide kao partnerovu procjenu kvalitete bračnih odnosa koja uključuje i zadovoljstvo u braku i međusobnu prilagodbu partnera (Obradović i Čudina-Obradović, 1998). Zadovoljstvo brakom predstavlja subjektivan doživljaj svakog partnera u braku i nije pokazatelj stvarnih karakteristika partnera i procesa u braku, iako se od partnera traži da da generalnu evaluaciju braka. Stoga je zadovoljstvo brakom uži pojam od kvalitete braka i ujedno je jedna od dimenzija kvalitete braka, a naglasak je na emocionalnoj komponenti procjene bračnog odnosa.

Emocionalna inteligencija i zadovoljstvo brakom

Obzirom na statističke podatke o stopama razvoda braka, koje upućuju na to da se od 1960. godina broj razvoda godišnje stalno povećava (Masters, Johnson i Klodny, 2006), smatra se da emocionalna inteligencija može imati ključniju ulogu nego ikada. Moglo bi se reći da je velikim dijelom za taj porast odgovoran pad pritisaka koje društvo nameće – stigme koja okružuje razvod te to što su danas žene manje ekonomski ovisne o muževima, a ta ekonomska ovisnost je ranije održavala i potpuno promašene brakove. Budući da društvena očekivanja nisu više ta koja održavaju brak, emocionalne sile postaju važnije ukoliko parovi žele da održe bračnu zajednicu.

Gottman („What predicts divorce“, 1994, prema Goleman, 1997), psiholog sa Washington univerziteta obavio je detaljnu analizu emocionalne sponje koja održava vezu dvoje partnera te destruktivne osjećaje koji mogu razoriti brak. On je razgovore bračnih parova, u svom laboratoriju, snimao na videotrake, koje su se nakon toga podvrgle višesatnim

mikroanalizama koje su imale cilj da otkriju djelovanje prikriivenih emocionalnih struja. Ova istraživanja govore u prilog važnosti emocionalne inteligencije u održavanju braka.

Goleman u svom djelu *Socijalna inteligencija* spominje empatijsku tačnost kao jedan od ključnih sastojaka za uspješan brak, pogotovo u prvim godinama. Oni parovi koji tokom prve dvije godine braka s većom tačnošću prepoznaju emocije svog partnera pokazuju veći stepen zadovoljstva i njihov brak ima više šanse da potraje (Goleman, 2008).

Dosadašnja istraživanja

Mnoga istraživanja (Mirgain i Cordova, 2009; Schutte i sar., 2001) pokazuju da postoji pozitivna povezanost između emocionalne inteligencije i bračnog zadovoljstva. Mirgain i Cordova (2009) su pronašli da emocionalne vještine, preko intimnosti, igraju važnu ulogu u romantičnim vezama. Pretpostavlja se da što uo dvije osobe češće u bliskom kontaktu, lakše međusobno povrijede jedna drugu. Međutim, osobe koje imaju slabe emocionalne vještine će na tu povredu reagirati osvetom, povlačenjem, defanzivom, hostilnošću, izbjegavanjem i na taj način će biti umanjena intimnost, cjelokupno zdravlje veze i bračno zadovoljstvo. S druge strane, osobe s adekvatnim emocionalnim vještinama će na povredu reagirati samopouzdanom emocionalnom komunikacijom i emocionalnim razumijevanjem te na taj način održati intimnosti, poboljšati zdravlje braka i povećati bračno zadovoljstvo.

Istraživanja (Tresa i Kishor, 2012; Schröder-Abé i Schütz, 2011; Batool i Khalid, 2012) koja su pronašla pozitivnu povezanost emocionalne inteligencije i kvaliteta braka pokazuju da osobe s višom emocionalnom inteligencijom imaju bolji kvalitet braka. Također, pokazuju da je muževa emocionalna inteligencija pozitivno povezana s percipiranim kvalitetom braka od strane supruge i obrnuto. Cordova, Gee i Warren (2005) te Batool i Khalid (2012) su dobili da razlike u emocionalnoj inteligenciji mogu objasniti razlike u percepciji bračnog kvaliteta, a kao najbolji prediktor i muževog i ženine bračne kvalitete pokazale su se emocionalna svjesnost i sposobnost upravljanja tuđim emocijama (Tresa i Kishor, 2012).

Brackett, Warner i Bosco (2005) su istraživali povezanost dijadnih kompozicija emocionalne inteligencije s kvalitetom romantičnih odnosa. Dijadna kompozicija označava kombinaciju rezultata romantičnih partnera na zadacima emocionalne inteligencije, pri čemu je rezultat pojedinog partnera označen kao visok ili nizak. Moguće kombinacije su: muškarac visok rezultat - žena nizak rezultat, muškarac visok rezultat - žena visok rezultat, muškarac nizak rezultat - žena nizak rezultat, muškarac nizak rezultat - žena visok rezultat. Rezultati pokazuju da parovi u kojima oba partnera postižu niske rezultate na emocionalnoj inteligenciji izvještavaju o niskom kvalitetu veze, a parovi u kojima je barem jedna osoba visoko na emocionalnoj inteligenciji izvještavaju o visokom kvalitetu veze.

Obradović i Čudina – Obradović (1998) istraživali su utjecaj obrazovanja na bračne procese. Zaključili su da je obrazovanje partnera prediktivno za stabilnost braka. Našli su da se bračni partneri višeg stepena

obrazovanja rastaju rjeđe od onih nižeg stepena formalnog obrazovanja te da se partneri podjednako stepena obrazovanja rastaju rjeđe od partnera različitog stepena obrazovanja.

METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Ispitanici

Uzorak ispitanika obuhvata 60 bračnih parova (N=120) s područja grada Mostara. Do uzorka ispitanika smo došli metodom snježne grude, tako da je svaki ispitanik par koji istraživač poznaje predložio neki drugi par ili parove za koje smatra da će pristati da učestvuju u istraživanju. Budući da uzorak predstavlja bračni parovi, 60 ispitanika je ženskog spola (50%), a 60 muškog spola (50%). U istraživanju su učestvovali ispitanici sa srednjom stručnom spremom (SSS), višom stručnom spremom (VŠS) i visokom stručnom spremom (VSS).

Instrumentarij

Upitnik sociodemografskih karakteristika – u prvom dijelu upitnika su prikupljeni podaci o spolu, stepenu obrazovanja i bračnom statusu. Upitnik je konstruisan u svrhu provođenja ovog istraživanja.

Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45) je skraćena verzija Upitnika emocionalne inteligencije UEK – 136 (Takšić, 1998). Sadrži 45 čestica koje se dijele u tri podskale: *Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija* (primjer čestice: "Kada sretnem poznatnika, odmah shvatim kako je raspoložen"); *Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija* (primjer čestice: "Lahko mogu nabrojiti emocije koje trenutno doživljavam"); te *Sposobnost regulacije i upravljanja emocijama* (primjer čestice: "Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne"). Pojedina čestica procjenjuje se na skali Likertovog tipa od 5 stepeni pri čemu 0 znači – *uopće se ne osjećam i ne razmišljam tako*, a 5 znači – *u potpunosti se osjećam i razmišljam tako*. Zadatak ispitanika je dati procjenu za svaku česticu s obzirom na to kako se obično osjećaju i kako razmišljaju. Ukupni rezultati formiraju se po podskalama kao linearne kombinacije procjena čestica koje čine jednu podskalu.

Upitnik bračne usklađenosti (Marital Adjustment Test (MAT); J. Locke i K. M. Wallace, 1959; adaptirale Vera Čubela i Andrea Rakić) je instrument namijenjen mjerenju subjektivnog kvaliteta braka. U odnosu na neke druge instrumente upitnik je kraći i jednostavniji za primjenu. Putem ovog upitnika dobiva se mjera subjektivnog kvaliteta braka koja pruža više informacija od grube procjene zadovoljstva brakom. Neke koncepcije kvalitete braka ukazuju na važnost uzajamne prilagodbe partnera i usklađenost u različitim domenama interakcije za zadovoljstvo brakom i partnerom, kao i za subjektivnu dobrobit partnera i općenito funkcionisanje njihove bračne veze. Ovaj upitnik sadrži 15 čestica koje se odnose na procjenu *generalnog zadovoljstva brakom i partnerom* (čestice 1, 13, 14) *stepena (ne)slaganja s partnerom oko različitih pitanja* (čestice 2-9), te *stila veze* (čestice 10, 11, 12). Dosadašnje primjene su pokazale, između ostalog, da ovaj upitnik dobro diskriminira skupine pojedinaca koji zbog problema u braku traže stručnu pomoć. Osim što partneri iz takvih brakova na ovom upitniku postižu niže rezultate, i slaganje između

njihovih rezultata na ovom upitniku je manje nego kod partnera koji nisu tražili stručnu pomoć zbog problema u braku.

Postupak

Istraživanje je provedeno tokom mjeseca septembra i oktobra 2018. godine na području grada Mostara. U istraživanju je učestvovalo 60 bračnih parova (N=120). Budući da je riječ o bračnim parovima, omjer muških i ženskih ispitanika je podjednak. Za prikupljanje uzorka ispitanika koristili smo se metodom snježne grude, gdje svaki od parova koji su pristali da učestvuju u istraživanju predlaže neki drugi par ili više njih za koje vjeruju da će pristati također da budu dio našeg istraživanja. Ispitanike smo zamolili za iskrenost prilikom davanja odgovora.

Rezultati i rasprava istraživanja

S obzirom na prvi cilj našeg istraživanja, koji se odnosio na to da se utvrdi da li postoji statistički značajna povezanost emocionalne inteligencije supružnika i kreiranja zadovoljstva kod bračne zajednice u novonastalim uvjetima te da je u skladu s tim postavljena hipoteza H1: "Obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Mirgain i Cordova, 2009), pretpostavlja se da će postojati statistički značajna povezanost između emocionalne inteligencije i kreiranja zadovoljstva kod bračne zajednice u novonastalim uvjetima". Za testiranje naše hipoteze koristili smo Pearsonov statistički postupak, te smo dobili rezultat 0,196, što znači da postoji nikakva do neznatna povezanost između emocionalne inteligencije i kreiranja zadovoljstva kod bračne zajednice u novonastalim uvjetima. Rezultati su prikazani na Tabeli 1.

Tabela 1. Povezanost emocionalne inteligencije i zadovoljstva brakom

	gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije		procjena bračne sreće
gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije	Pearson Correlation	1	.196*
	Sig. (2-tailed)		.032
	N	120	120
procjena bračne sreće	Pearson Correlation	.196*	1
	Sig. (2-tailed)	.032	
	N	120	120

Možemo zaključiti da rezultati koje smo dobili nisu u skladu sa rezultatima prijašnjih istraživanja, niti sa našom hipotezom. Kako smo to ranije naglasili u poglavlju o ranijim istraživanjima koja su rađena na ovu temu, mnoga istraživanja govore u prilog povezanosti emocionalne inteligencije sa bračnim

zadovoljstvom. Mirgain i Corodva (2009) su pronašli da emocionalne vještine, preko intimnosti, igraju značajnu ulogu u bračnim odnosima.

Drugi cilj našeg istraživanja je bio da se utvrdi da li postoji statistički značajna povezanost obrazovanja ispitanika i kreiranja bračnog zadovoljstva te je u skladu s tim postavljena druga hipoteza H2: "Obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Obradović i Čudina-Obradović, 2006) pretpostavlja se da će postojati statistički značajna povezanost između obrazovanja ispitanika i kreiranja bračnog zadovoljstva." Kako bismo provjerili tačnost naše hipoteze, koristili smo, kao i u prethodnom primjeru, Pearsonov statistički postupak te smo dobili rezultat 0,112, što ukazuje na to da postoji nikakva do neznatna povezanost bračnog zadovoljstva i stepena obrazovanja ispitanika. Rezultati su prikazani u Tabeli 2.

Tabela 2. Povezanost zadovoljstva brakom i stepena obrazovanja ispitanika

	procjena bračne sreće	stepen obrazovanja ispitanika
procjena bračne sreće	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.112
	N	120
stepen obrazovanja ispitanika	Pearson Correlation	.112
	Sig. (2-tailed)	.223
	N	120

Možemo vidjeti da naši rezultati ni kod hipoteze 2 ne odgovaraju rezultatima prethodnih istraživanja. Naši rezultati se razlikuju od onih koje su dobili Obradović i Čudina – Obradović (1998), gdje su našli da se bračni partneri višeg stepena obrazovanja rjeđe rastaju od onih nižeg stepena obrazovanja.

Treći cilj našeg istraživanja je bio da se utvrdi da li postoji statistički značajna povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika. Treća hipoteza je glasila: "Pretpostavlja se da će postojati statistički značajna povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika, te da će emocionalna inteligencija biti više izražena kod pripadnica ženskog spola. Za provjeru naše hipoteze ponovo smo koristili Pearsonov statistički postupak te dobili rezultat 0,207, što ukazuje na to da postoji niska povezanost između emocionalne inteligencije i spola ispitanika. Rezultati su prikazani u Tabeli 3.

Kako bismo utvrdili razliku rezultate na testu emocionalne inteligencije kod pripadnika muškog spola i pripadnica ženskog spola, koristili smo Mann-Witney test. U tabeli 4 mogu se vidjeti vrijednosti $Z=-2,307$ i $p=0,021$ koji nam ukazuju da postoji razlika kod spolova po pitanju emocionalne inteligencije.

Tabela 3. Povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika

		gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije	1	120
gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)		.207*	.023
	N		120	120
spol ispitanika	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)		.207*	.023
	N		120	120

Tabela 4. Mann-Whitney test

	gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije
Mann-Whitney U	1380.000
Wilcoxon W	3210.000
Z	-2.307
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021

Tabela 5. Razlike u emocionalnoj inteligenciji s obzirom na spol ispitanika

	spol ispitanika		Mean Rank	Sum of Ranks
	N			
gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije	muški	60	53.50	3210.00
	ženski	60	67.50	4050.00
	Total	120		

U tabeli 5, u koloni *mean rank*, možemo vidjeti da je stepen emocionalne inteligencije veći kod pripadnika ženskog spola nego kod pripadnika muškog spola, budući da je veći broj žena nego muškaraca dao potvrđan odgovor na tvrdnju: "Gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije". Iz ovoga možemo zaključiti kako je naša treća hipoteza potvrđena. Naša hipoteza je glasila: "Pretpostavlja se da će postojati statistički značajna povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika, te da će emocionalna inteligencija biti više izražena kod

pripadnica ženskog spola". Rezultati našeg istraživanja su pokazali da je povezanost emocionalne inteligencije i spola ispitanika statistički značajna i da je emocionalna inteligencija bila više izražena kod pripadnica ženskog spola. Ovi rezultati su u skladu s prethodnim istraživanjima koja smo ranije naveli.

ZAKLJUČAK

Cilj provedenog istraživanja bio je da se utvrdi da li i u kojoj mjeri zadovoljstvo brakom kod bračnih parova zavisi od stepena razvijenosti njihove emocionalne inteligencije. Istraživanje je prvenstveno usmjereno na značaj emocionalne inteligencije u kreiranju bračnog zadovoljstva, ali i utjecaju nekih sociodemografskih faktora na zadovoljstvo brakom. Na osnovu dobivenih rezultata i suprotno očekivanom, pokazalo se da nema statistički značajne povezanosti emocionalne inteligencije i stepena obrazovanja ispitanika s bračnim zadovoljstvom. U skladu s očekivanim, pokazalo se da spol ispitanika statistički značajno korelira s emocionalnom inteligencijom, te da je emocionalna inteligencija izraženija kod pripadnica ženskog spola. Uprkos tome što većina naših hipoteza nije statistički potvrđena, ovu temu svejedno smatramo značajnom iz više razloga, a jedan od njih je i isticanje važnosti bračne zajednice i skladnog funkcionisanja bračnih partnera za dobrobit cjelokupnog društva.

LITERATURA

- Brackett, M.A., Warner, R.M. i Bosco, J.S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*, 12, 197-212.
- Batool, S.S. i Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: A predictor of marital quality in pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 65-88.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A. i Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551.
- Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 365
- Cordova, J.V., Gee, C.B. i Warren, L.Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (2), 218-235.
- Ekman, P. (2011). *Razotkrivene emocije*, Zavod za udžbenike, Beograd.
- Flora, J. i Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships: The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 711-718.
- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija*, Mozaik knjiga, Zagreb.
- Goleman, D. (2008). *Socijalna inteligencija*, Mozaik knjiga, Zagreb.
- Hewstone, M. & Stroebe, W. (2001). *Introduction to Social psychology. A European Perspective*, Blackwell Publishers, Oxford.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995.). The longitudinal course of marital quality and stability: *A review of theo-*

- ry, method and research. *Psychological Bulletin*, vol. 118, 3-34.
- Masters, W. H., Johnson, V. E. & Klodny, R. C. (2006). *Ljudska seksualnost*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence (Editorial). *Intelligence*, Vol. 17, 433-442
- Mayer, J. D. & Stevens, A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood, *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije*, Psihopolis institut, Novi Sad.
- Mirgain, S. A. & Cordova, J. V. (2009). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy and marital satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 983-1009.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (1998). *Razumijevanje emocija*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Obradović, J. & Čudina – Obradović, M. (1998). Bračna kvaliteta: poimanje, uzroci i posljedice, *Društvena istraživanja*, 7, 4-5 (36-37), 659-682.
- Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije*, Educa, Zagreb.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. & Wendorf, G. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*. Vol. 141. No. 4, 523-536
- Schröder-Abé, M. i Schütz, A. (2011). Walking in Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality*, 25,155-169.
- Schaffhuser, K., Allemand, M. i Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28(2), 120-133.
- Takšić, V. (1998). Validacija konstruktivne emocionalne inteligencije: doktorska disertacija. *Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta*.
- Tresa, M.M.J. i Kishor, A. (2012). Association Between Emotional Intelligence and Marital Quality of Married Couples. *International Journal of Physical and Social Science*, 2 (12), 222-235.
- Umberson, D. & Williams, R. (2005). Marital Quality, Health and Aging: Gender Equality?, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60, 109-113.

INFORMACIJE O AUTORIMA

Adna Burić

Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru
Nastavnički fakultet
Sjeverni logor bb., Mostar
e-mail: Adna_Derviskadic@hotmail.com

Redžo Čaušević

Fakultet zdravstvenih nauka
Bolnička 25, Sarajevo
e-mail: Redzo.Causevic@unsa.ba

Indira Husić

Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru
Nastavnički fakultet
Sjeverni logor bb., Mostar
e-mail: Indira.Prguda@unmo.ba

Važnost uloge emocionalne kompetentnosti u prevazilaženju traume kod adolescenata

Adisa Lepara, Redžo Čaušević, Ademir Spahić

SAŽETAK: U ovom istraživanju se utvrđuje utjecaj emocionalne kompetentnosti u prevazilaženju trauma kod adolescenata. Iz naziva konstrukta emocionalne inteligencije proizlazi da on predstavlja kombinaciju inteligencije i emocija, te da iziskuje efikasnu komunikaciju između racionalnog i emocionalnog centra u mozgu (Bradberry i Greaves, 2006). U istraživanju je učestvovalo 120 ispitanika, učenika Srednje škole Konjic, u Konjicu. Prije provedenog istraživanja, ispitanicima su date jasne upute, u kojima se navelo da je ispitivanje anonimno, te da se svi podaci koriste isključivo u svrhu istraživačkog rada, te da ih se moli da budu potpuno iskreni. Instrumenti koji su korišteni u provedbi istraživanja bili su Upitnik Emocionalne kompetentnosti UEK-45 (Takšić 2002), koji se sastojao od 45 čestica. Za potrebe našeg istraživanja, upitnik je prilagođen, te od Skale opaženog stresa (SOS), I Berlinske skale socijalne podrške (BSSS) smo određene čestice prilagodili za potrebe istraživanja, i "Upitnik", koji je sastavljen za potrebu ovog istraživačkog rada. Anketiranje je trajalo oko 20 minuta. U svrhu određivanja ovog problema i implementacije istraživanja postavljeni su zadaci i hipoteze, koje su statistički obrađene. Dobiveni rezultati govore o značaju emocionalne kompetentnosti, razumijevanju emocija, sposobnosti upravljanja stresom, te prepoznavanja trauma i djelovanja ka istim.

Ključne riječi: *emocionalna kompetentnost, adolescencija, stres, trauma*

The Importance of the Role of Emotional Competence in Overcoming Trauma in Adolescents

ABSTRACT: This study identifies the impact of emotional competence in overcoming trauma in adolescents. The name of the psychological construct of emotional intelligence implies combination of intelligence and emotion, and it requires effective communication between the rational and emotional centre in the brain (Bradberry and Greaves, 2006). The survey involved 120 respondents - students from High School Konjic. Prior to the survey, respondents were asked to be completely honest while informed that the survey was anonymous and that all information was used for research purpose only. The instruments used in conducting the research were the Emotional Competence Questionnaire UEK-45 (Taksic 2002), which consisted of 45 statements. The Questionnaire was adapted for the purposes of the research, and we modified certain statements from the Perceived Stress Scale (SOS) and the Berlin Social Support Scale (BSSS) for research purposes only. The Questionnaire was compiled for this research work. The survey took about 20 min. In order to determine the problem and to implement this research, tasks and hypotheses were set up, and statistically analysed. The results obtained indicate the importance of emotional competence, understanding of emotions and ability to manage stress, as well as ability to recognize traumas and actions towards them.

Keywords: *emotional competence, adolescence, stress, trauma*

UVOD

Salovey i Mayer su emocionalnu inteligenciju definirali na sljedeći način: "Vrsta socijalne inteligencije povezana sa sposobnošću ličnosti da kontrolira vlastite emocije i osjećaje, kao i emocije drugih, a povezana je i sa sposobnošću ličnosti da uviđa razliku između njih i mogućnosti korištenja ovih informacija u usmjeravanju vlastitih misli i ponašanja". Urođena emocionalna inteligencija može se ili unaprijediti i razviti ili uništiti utjecajem okoline. Informacije koje u djetinjstvu i pubertetu primamo od roditelja, porodične atmosfere i škole, naročito su važan factor našeg emocionalnog razvoja. Emocionalni process predstavlja složen

proces koji se odvija po određenim zakonitostima, kroz tzv. stepen ili faze razvoja (Selimović, 2001). Te razvojne faze su uslovljene biološkim sazrijevanjem, sazrijevanjem intelektualnih sposobnosti, kao i društvenih. Tokom odrastanja djeteta, okolina sve više uči dijete da izražava društveno prihvatljive emocije. Za dijete je važna emocionalna atmosfera koja ga okružuje. Način na koji roditelji pomažu djetetu u regulaciji emocija utječu na stil djetetove samoregulacije (Berk, 2008). Roditelji podučavaju svoju djecu da emocije izraze na socijalno prihvatljiv način. Emocionalni život čovjeka sastoji se od doživljavanja i izražavanja vlastitih emocija, ali i od doživljavanja emocija

drugih ljudi. Posmatrajući odrasle kako upravljaju vlastitim osjećajima, djeca usvajaju strategije za regulaciju emocija (Berk, 2008). Prema tome, kada roditeljima problem da kontrolišu ljutnju, djeca imaju problem s regulacijom emocija. Društvo, općenito, uključujući sve njegove institucije na čijem je čelu porodica, djevojčici pruža veću podršku u emocionalnom razvoju. Ta podrška se ostvaruje u vidu razumijevanja emocija i njihovog izražavanja. Međutim, kada se radi o dječaku, on odrasta imajući bolji odnos prema svojoj prirodi, bivajući prilagodljiviji napetostima i teškoćama. Važno je napomenuti da muškarci i žene na različit način izražavaju svoju emocionalnu inteligenciju. Žene se fokusiraju na međuljudske veze, a muškarci na samosvjesnost i nošenje s teškoćama povjerenja (Goleman, 1997).

U period srednjeg djetinjstva djeca uviđaju kako ljudi istovremeno mogu doživljavati više od jedne emocije. Razumijevanje emocija poduprto je kognitivnim i socijalnim razvojem. Kada se dobro razvije samoregulacija emocija, djeca osjećaju da mogu kontrolisati svoja emocionalna iskustva. Takva djeca su općenito raspoložena, empatična, te omiljena među vršnjacima. Djeca koja imaju lose razvijene socijalne osobine naročito s ljutim, agresivnim stilom, imaju većih poteškoća u zamišljanju tuđih misli i osjećaja. (Berk, 2008).

Fiziološke i hormonalne promjene koje su vidljive ili ne, mogu dovesti do poremećaja emocionalne ravnoteže. Fizičko sazrijevanje može da se odvije prije nego je adolescent na njega emocionalno spreman, ili može da bude obrnuta situacija, kada je adolescent emocionalno sazrio, ali se fizičke promjene ne dešavaju. Emocionalni razvoj koji se dešava u adolescenciji je zapravo traganje za podrškom izvan porodice. U ovom period roditelji više nisu jedini izvor sigurnosti, ali i emotivnih razmjera. U period adolescencije grupa vršnjaka postaje jako važna. Ona služi za vježbanje međuljudskih odnosa. Adolescent lakše prihvata i poštuje grupne norme od onih u porodici ili školi, iako su zahtjevnije od ovih drugih (Bastašić, 1995). Oni također tragaju za odraslima koji nisu njihovi roditelji. Tragajući za osobinama s kojima se mogu identificirati i osobama kojima mogu vjerovati, a koje nisu tako obojene ambivalentnim osjećajima kao roditelji, adolescenti sve veću važnost daju npr. profesorima, trenerima ili roditeljima svojih prijatelja (Sujoldžić, Rudani De Luia, 2006).

Emocionalni doživljaj je svjesna i subjektivna komponenta emocija i kao takva predstavlja organizovan sklop osjećaja, koji nastaje opažanjem i tumačenjem vlastitih tjelesnih promjena u organizmu. Emocionalnost predstavlja karakteristiku ličnosti i relativno trajnu dispoziciju, koja se ispoljava u lahkom i snažnom afektivnom reagovanju (ljutnja, bijes ili strah, tuga). Ljudi se međusobno razlikuju u stepenu emocionalnosti, što zavisi od njihovog temperamenta i ličnog životnog iskustva.

Adolescencija i stres

Adolescencija je razdoblje prelaza iz djetinjstva u odraslu dob, kada mladi ljudi treba da prihvate svoje potpuno razvijeno tijelo, steknu načine mišljenja odrasle osobe, steknu emocionalnu i ekonomsku nezavisnost, razviju zrelije načine odnošenja s vršnjacima oba spola i izgrade identitet. (Rathus, 2000 Hall (1904; prema Rathus, 2000) je postavio koncepciju o adolescenciji kao razdoblju „oluje i stresa“, te je adolescenciju opisao kao veoma nemirno razdoblje čije konflikte i nevolje pripisuje biološkim promjenama.

U svakodnevnom životu izloženi smo brojnim stresnim situacijama. Različiti ljudi različito se nose s tim problemima. Period kada se događaju najveće promjene je period adolescencije pa stoga možemo zaključiti da je to period koji je mamac za stres. U psihologiji, stres se obično shvata kao proces u kojem su osoba i okolina u interakciji i istraživanja su često usmjerena na prirodu stresora. (Pregrad, 1996).

Psihološki stress nastaje kada osoba procijeni da neće moći udovoljiti okolnim zahtjevima zato što oni nadilaze njene mogućnosti. Pri tome su važna dva procesa: procjena i načini suočavanja.

Posttraumatski stresni poremećaj je stanje koje predstavlja neposrednu ili odgođenu/produženu reakciju na proživljeni traumatski događaj koja se manifestira psihološkim posljedicama poput izbjegavanja podsjetnika na traumu, ponovnog proživljavanja traumatskog događaja (npr. uznemirujući snovi) te pojačane autonomne pobuđenosti organizma.

Stresor ili izvor stresa može se definirati kao događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da ugrožavaju naš život / ili život nama važnih ljudi, materijalnih dobara, samopoštovanja i sl., tj. kao događaj za koji smatramo da može poremetiti uobičajeni, svakodnevni tok našeg života. Termin stress često nalazimo ne samo u savremenoj psihološkoj naučnoj i popularnoj literaturi već i u publikacijama iz mnogih drugih područja. Toliko se učestalo koristi da je poprimio mnogo značenja. Predmet je interesa i istraživanja različitih naučnih disciplina - od bioloških, psiholoških do socioloških nauka i u svakom se području razlikuje ono na što se termin odnosi. Suočavanje označava akciju (kognitivnu ili ponašajnu) kojom se sukob između osobe i okoline nastoji savladati, reducirati ili tolerirati. Najuspješniji način nošenja sa stresom je prorada traumatskog iskustva, vraćanje izgubljenog osjećaja kontrole, te postizanje razumijevanja i uvida u problem. Neizostavan je preduvjet suočavanja sa stresom komunikacija među ljudima u sklopu okruženja koje pruža podršku. Temelj te podrške koja je istodobno branik od novih nedaća jesu članovi porodice, vršnjaci, prijatelji iz razreda, kolege i članovi grupa samopomoći koji su prošli slična iskustva. Čak i skupina ljudi slučajno zatečenih u nekoj nepogodi u određenim okolnostima može postati grupom za podršku. Povezanost grupe pruža pojedincu osjećaj i iskustvo sigurnosti i pripadanja. (Caplan, 1974) Promišljanje

o adolescentima i školskom stresu je relevantna tema u okviru savremene pedagojske znanosti kao posebnog međuljudskog odnosa, koji nastaje radi pomoći i podrške djeci i adolescentima u optimalnom razvijanju svojih mogućnosti (Bašić, 1999). U odgojno-obrazovnom procesu to pretpostavlja uspostavljanje kvalitetnog odnosa između nastavnika i adolescenata kao važnog faktora u smanjivanju negativnog utjecaja školskog stresa na adolescente i postizanju uspješnog poučavanja i učenja. U skladu s tim, potrebno je stvoriti takvo razredno-nastavno ozračje u kojem će učenici i nastavnici kao partneri i prijatelji raditi na usvajanju trajnih i djelatnih znanja, sposobnosti i potreba stvarnog svijeta (Previšić, 2010). Zbog velikog broja promjena i zahtjeva s kojima se adolescent suočavaju izloženi su i raznim stresovima. Zanimljiva su i važna pitanja o povezanosti školskog stresa i pojave psihosomatskih i emocionalnih teškoća kod adolescenata, kao i zašto su neka djeca i adolescent više osjetljivi na razvoj psihosomatskih i emocionalnih problema od drugih. Psihološke reakcije na stress manifestiraju se u promjenama u ponašanju te promjenama u emocionalnom i kognitivnom funkcioniranju adolescenata. Istraživanja izvještavaju o različitim procjenama pojave emocionalnih i psihosomatskih teškoća kod adolescenata. Naime, sve više rezultati istraživanja upozoravaju na pojavu suicida kod adolescenata koji se događa kao posljedica školskog stresa, lokusa kontrole i doživljaja nekompetentnosti adolescenata (Martin i sur., 2005; Smontara, 2004). U procesu odgoja i obrazovanja adolescent počinju doživljavati sebe kao uspješnog ili neuspješnog, također, dolazi do razumijevanja razloga vlastitog uspjeha ili neuspjeha, što može dovesti do pojave psihosocijalnog stresa i emocionalnih poteškoća kod adolescenata. Svaki, pa tako i školski stress može negativno djelovati na psihičko i fizičko zdravlje. Kod adolescenata stress može ostaviti dugotrajne posljedice jer ima utjecaj na stvaranje slike koju adolescent ima o sebi. Zbog negativnih učinaka školskog stresa na svakodnevno normalno funkcioniranje adolescenata u školi, ali i sredini u kojoj živi, vrlo je važno suočavanje adolescenta sa stresom. S razvojem kognitivnog funkcioniranja adolescenata dolazi do promjena u primjeni strategija suočavanja sa stresom koje mogu biti pod utjecajem različitih okolnosti i socijalne podrške. Tako, stariji adolescenti primjenjuju veći broj strategija suočavanja sa stresom nego mlađi. Istraživanja su permanentno pokazala da izloženost svakom, pa tako i školskom stresu utječe na razvoj i zdravlje adolescenata. Zbog toga je nužno istaknuti da stress kod adolescenata povezan sa školom roditelji i nastavnici moraju ozbiljno shvatiti. U vezi s tim, važno je kako se roditelji ponašaju u situacijama kada je adolescent pod stresom. Dakle, adolescentima je potrebna zaštita i razumijevanje odraslih (roditelja, nastavnika), a ne samo kritiziranje, očekivanje velikih rezultata i školskih uspjeha.

Trauma

Trauma je fizička povreda ili rana ili snažan psihološki šok koji ima štetne posljedice.

Trauma, (grč. Trauma, atos-rana, ozljeda)

Psihička trauma – duševni potres uslijed nekog neprijatnog doživljaja koji ostavlja trajan trag u duši, u vidu tzv. kompleksa i zbog toga, po nekima, dovodi do neuroza. (Medicinski leksikon IV, prerađeno i dopunjeno izdanje, Medicinska knjiga, Beograd-Zagreb, 1981) Psihičkom traumom smatra se svako bolno individualno iskustvo s kojim osoba nije u stanju da se suoči. Neposredan odgovor na traumu je šok, poslije čega slijedi oporavak ili razvoj traumatske neuroze. Uz stress i krizu, trauma je centralni pojam u traumatskoj psihologiji, a najčešće se definiše kao "događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakoga." (Šehović, 2000)

Škola je bez sumnje, nezaobilazan factor kada se želi promatrati bilo koji aspect dječijeg života i razvoja, jer ona, uz porodicu, ima najodgovorniju ulogu i značaj. Za cjelokupan dječiji razvoj, u svim njegovim segmentima (kognitivni, emocionalni, socijalni, voljni) škola ima posebnu odgovornost i zadaću. Ova njena uloga ostvaruje se u saradnji s porodicom, ali kada porodica ne postoji, uloga škole postaje još delikatnija, odgovornija, i značajnija. Svako dijete, kao i posebna ličnost, tokom odrastanja i razvoja proživjelo je brojna iskustva, od kojih su, sigurno, neka teška i traumatizirajuća ostavila posljedice na dječije ponašanje. Ako želimo pružiti pomoć učenicima koji imaju određene psihološke poteškoće, moramo prvo identificirati poteškoće na koje oni nailaze i prepoznati poremećaje koje te poteškoće uvjetuju u njihovom ponašanju, ili preventivno djelovati ako poremećaji u ponašanju još nisu izraženi i uočljivi.

Brojna istraživanja su pokazala da se kao dominantno stresne proživljenje situacije i kao najteži proživljeni traumatski doživljaji kod djece danas pojavljuju:

- Smrt bliskih i poznatih osoba
- Rastanak i razdvajanje od bliskih osoba
- Progonstvo i izbjeglištvo
- Ranjavanje bliskih osoba
- Zarobljavanje bliskih osoba
- Prisustvo mučenju, zlostavljanju ili pogibiji drugih (Petrović, 1997)

Traumatizirana djeca, kao i odrasli, reaguju na traumatsko iskustvo znakovima ponovnog proživljavanja, emocionalnog izbjegavanja i pobuđenosti (Pynoosi Nader, 1993). Fenomeni ponovnog proživljavanja ukazuju na to da elementi traumatskog iskustva ostaju aktivno prisutni u mentalnom životu djeteta. Ponovno proživljavanje kritičnih događaja i/ili iskustava ogleda se u traumatskoj igri i obrascima ponašanja, nametajućim mislima, slikama, zvukovima ili mirisima, traumatskim snovima i psihološkim reagiranjem na podsjetnike. Izbjegavanje pokazuje kako dijete nastavlja ograničavati ili regulirati svoje

osjećaje u pokušaju kontroliranja dojmova koji se stalno vraćaju. Djeca tada počinju izbjegavati određene misli, lokacije, konkretne pojave, ljude i ponašanja koji ih podsjećaju na traumatski događaj. Povećana pobuđenost uključuje poremećaje spavanja, razdražljivost, ljutnju, teškoće s koncentracijom i drugo. (Pynoosi Nader, 1993). Još je Bowlby (1973) naglašavao da traumatski događaji mijenjaju djetetovu unutrašnju sliku svijeta, oblikuju shvatanje sebe i drugih te vode očekivanjima od budućnosti koja imaju dubok utjecaj na sadašnje buduće doživljavanje i ponašanje.

Caffo, Foressi i Lievers (2005) u prikazu istraživanja koja se bave učincima trauma na djecu i mlade pokazali su njihovu heterogenost. Individualno iskustvo i oporavak variraju u funkciji različitih faktora, što uključuje spol, dob, porodičnu i socijalnu podršku. Iako se većina studija usmjerava na posttraumatski stresni poremećaj, dobiveni podaci govore i o anksioznosti i depresivnosti, kao i o poteškoćama u psihosocijalnom funkcioniranju. Svako dijete, kao i posebna ličnost, tokom odrastanja i razvoja proživjelo je brojna iskustva, od kojih su, sigurno, neka teška i traumatizirajuća ostavila posljedice na dječije ponašanje. Ako želimo pružiti pomoć učenicima koji imaju određene psihološke poteškoće, moramo prvo identificirati poteškoće na koje oni nailaze i prepoznati poremećaje koje te poteškoće uvjetuju u njihovom ponašanju, ili preventivno djelovati ako poremećaji u ponašanju još nisu izraženi i uočljivi.

Trauma je centralni pojam u traumatskoj psihologiji i najčešće se definira kao događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva te koji je izrazito neugodan gotovo za svakog pojedinca. Ona proizvodi trajne štetne posljedice, kada je u pitanju psihički razvoj pojedinca, stvarajući osjećaj bespomoćnosti, ranjivosti te gubitak osjećaja kontrole i sigurnosti. Tokom djelovanja traumatskog događaja kod pojedinca dolazi do promjena u emocionalnom i ponašajnom funkcioniranju te ove reakcije nazivamo traumatskim stresnim reakcijama. Prateći pojedince koji proživljavaju traumatsku stresnu reakciju, uočeno je postojanje pet sljedećih faza: faza šoka, faza sređivanja ili trijezjenja od šoka, faza neopravdanog optimizma i nekritičnog ponašanja, faza oslobađanja od iluzija te faza definitivne reorganizacije ili sređivanja. Ako se traumatske stresne reakcije javljaju nakon isteka traumatskog iskustva, odnosno kao posljedica već proživljenih traumatskih iskustva, onda govorimo o posttraumatskom stresnom poremećaju. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) javlja se kao zakašnjeni produženi odgovor na stresni događaj ili stresnu situaciju. Faktori kao što su crte ličnosti i prethodna neurotska iskustva mogu sniziti prag podražljivosti, ali nisu dovoljna da objasne njihovu pojavu. Hodges i sur. (2013) u pregledu istraživanja traumatizacije u djetinjstvu navode povezanost trauma zlostavljanja i nasilja u porodici i izvan nje s nizom kasnijih psiholoških simptoma (anksioznost, depresivnost, posttraumatski stres, disocijacija).

Bolje poznavanje izloženosti djece i mladih različitim oblicima traumatizacije, kao i kasnijih posljedica, omogućava bolje definiranje potrebe za eventualnom intervencijom koje su različite kod pojedinaca koji su doživjeli jedan traumatski događaj ili više njih, kao i kod onih koji su bili izloženi traumatizaciji u porodici/ili događajima van porodice. Neki od traumatskih događaja mogu zahtijevati postupke za sprečavanje razvoja posttraumatske simptomatologije, dok kod nekih, zbog rizika, valja osigurati i postupke intervencije povezane sa psihosocijalnim funkcioniranjem.

Dosadašnja istraživanja

U dostupnim istraživanjima nalazi se različita prevalencija traumatskih događaja u djetinjstvu/mladosti. Prema jednom američkom longitudinalnom istraživanju na uzorku od 1 420 djece, adolescenata i njihovih skrbnika (Costello i sur., 2002), pokazalo se kako je 25% sudionika (djece i mladih) doživjelo barem jedan traumatski događaj do 16. godine. Prema podacima Njujorškog državnog psihijatrijskog instituta, 64% djece u New Yorku doživjelo je traumatski događaj u dobi od 9. do 16. godine (Harris, Putnam i Fairbank, 2006). Harris, Putnam i Fairbank (2006) naglašavaju kako su neki dijelovi populacije djece i mladih rizičniji za traumatizaciju: ona djeca koja su izložena zlostavljanju i zanemarivanju, djeca izdvojena u udomiteljske porodice, ona koja su svjedočila nasilju u porodici, djeca žrtve prirodnih katastrofa, djeca pod zaštitom pravosudnog sistema, izbjegla djeca zbog ratnih zbivanja te ona uključena u psihijatrijske institucije.

Kod nas je provedeno istraživanje na uzorku od 4 177 mladića i djevojaka, a radi utvrđivanja povezanosti izlaganja traumatskim događajima u djetinjstvu s nekim aspektima psihosocijalnog funkcioniranja mladih. I kod mladića i kod djevojaka dobiveni su doprinosi zlostavljajućih traumatskih događaja različitim aspektima psihosocijalnog funkcioniranja.

Više oblika zlostavljanja (seksualno i tjelesno) najviše pridonose nižem samopoštovanju mladića, dok kod djevojaka najviše pridonose usamljenosti u porodici. (Profaca, 2008) Iako je znanstvena i stručna literatura o trauma opsežna, mnogi stručnjaci koji rade s djecom i mladima imaju mala ili nedovoljna znanja o praksi koja je zasnovana na znanju o traumatskim učincima i o intervencijama nakon trauma zasnovanim na dokazima. U Hrvatskoj je 2014. Provedeno istraživanje u kojem je sudjelovalo 118 socijalnih radnika iz 13 centara za socijalnu skrb s ciljem utvrđivanja njihovog iskustva i znanja u radu s traumatiziranim pojedincima, poteškoća na koje nailaze te potrebama za daljnjom edukacijom (Ajduković sur., 2014). Autori navode kako rad stručnjaka u centrima za socijalnu skrb često uključuje rad s traumatiziranim pojedincima, međutim, sudionici istraživanja izvještavaju o svojoj nedovoljnoj educiranosti, a 66% njih zainteresirano je za daljnju edukaciju.

Problem i cilj istraživanja

Ovim istraživanjem željeli smo ispitati važnost uloge emocionalne kompetentnosti u prevazilaženju trauma kod adolescenata, te utvrditi stres koji je indikator trauma.

Predmet istraživanja predstavlja međudnos i važnost uloge emocionalne kompetentnosti u prevazilaženju trauma kod adolescenata, s jedne strane, te utvrditi stres koji je indikator traume, s druge strane.

Naučni cilj istraživanja je utvrditi stres koji je indikator trauma kod adolescenata.

Društveni cilj istraživanja je razmotriti podatke dobivene provedenim istraživanjem, naglasiti važnost emocija, njihovog prepoznavanja te usmjeravanja; naglasiti važnost dobre interekcije između škole, nastavnika, adolescenata i roditelja.

Hipoteze istraživanja

U skladu s ciljevima istraživanja, formulisani su sljedeći specifični problemi i hipoteze:

- H1. Pretpostavlja se da je stress prediktor trauma kod adolescenata.
- H2. Pretpostavlja se da doživljena trauma može utjecati na emocionalnu kompetentnost.
- H3. Pretpostavlja se da postojanje emocionalne kompetentnosti ima značaja u funkcionisanju adolescenata.

METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Uzorak ispitivanja

Istraživanje je provedeno u Bosni i Hercegovini, gradu Konjicu. Ispitanici su bili učenici završnih razreda Srednje škole Konjic, u Konjicu. Uzorak ispitanika (cca=130). Ispitivanje je provedeno u novembru 2018. godine u „Srednjoj školi Konjic”. Prije realizacije ispitivanja uzorka, odobrenje smo tražili od direktorice škole, te uz njeno odobrenje i nadzor psihologa krenuli u realizaciju. Anketirali smo učenike završnih razreda, te je veličina uzorka cca=130. Prije anketiranja, učenicima je istaknuto kako je anketiranje anonimno, kako će se dobiveni rezultati koristiti u svrhu istraživačkog rada gdje će biti i istaknuti, te smo ih zamolili za saradnju i potpunu iskrenost. Anketiranje je trajalo oko 20 min., gdje su učenici prvo popunjavali *Upitnik Emocionalne kompetentnosti* UEK-45 (Takšić, 2002), koji se sastojao od 45 čestica. Za potrebe rada, upitnik je prilagođen, te od Skale opaženog stresa (SOS), i Berlinske skale socijalne podrške (BSSS) smo određene čestice prilagodili za potrebe istraživanja, i "*Upitnik*", koji je sastavljen za potrebu istraživačkog rada.

Mjerni instrumenti

Upitnik Emocionalne kompetentnosti UEK-45 (Takšić 2002), se u prvoj verziji sastojao od 45 čestica. Za potrebe master rada, upitnik je prilagođen, te od *Skale opaženog stresa* (SOS), i *Berlinske skale socijalne podrške* (BSSS) smo

određene čestice prilagodili za potrebe istraživanja. Zadatak ispitanika bio je da na skali Likertova tipa od pet stupnjeva procijeni koliko se svaka od tvrdnji odnosi na njega. Krajnja verzija UEK-a koja se koristila u ovome master radu sadrži 70 čestica.

Upitnik koji je sastavljen za potrebu istraživačkog rada koncipiran je na način ajtema na koji ispitanik zaokruživanjem daje odgovor. Upitnik se odnosi na temu „traume”. Dobiveni rezultati će se koristiti isključivo u svrhu rada, što je naznačeno u početku "upitnika".

Rezultati i rasprava istraživanja

Naš prvi zadatak bio je da ispitamo da li stress uzrokuje trauma kod adolescenata? Hipoteza je glasila H1: „Pretpostavlja se da je stress prediktor trauma kod adolescenata”. Iz upitnika prilagođenog za rad, izdvojili smo pitanje: „Da li ste doživjeli traumatsko iskustvo?” Korelacijom smo utvrdili do koje mjere dvije ili više varijabli kovariiraju, odnosno koliko je njihovo zajedničko variranje.

Tabela 1. Promjene nakon doživljenog traumatskog iskustva.

Koje promjene ste osjetili nakon doživljenog t. iskustva		
	Frequency	Percent
biološke	2	11.7%
fiziološke	6	5.0%
psihološke	47	39.2%
ništa od navedenog	1	8%
Total	56	46.7%
System	64	53,3%
TOTAL	120	100.0%

Prema Daney i Reidy (2011), veličina koeficijenta korelacije od -0,097 pokazuje da ne postoji statistički značajna korelacija između skale opaženog stresa (SOS) i doživljenog traumatskog iskustva, te naša hipoteza ne može biti potvrđena.

Naš drugi zadatak bio je ispitati da li trauma utječe na emocionalnu kompetentnost, a zadata hipoteza glasila je: H2 „Pretpostavlja se da doživljena trauma može utjecati na emocionalnu kompetentnost”. Koristeći korelaciju ustanovili smo da je povezanost slaba 0,028, jer pored ovih faktora koje smo naveli u tabeli broj 1, postoje neki koji su dominantniji, odnosno izraženiji, s obzirom da je 56 ispitanika doživjelo traume, a 64 ispitanika je navelo da nije doživjelo nijedan oblik traumatskog iskustva.

U tabeli 2 vidimo da 98 ispitanika smatra da nakon doživljenog traumatskog iskustva najčešća reakcija jeste da se osoba povlači u sebe, potom postaje agresivna, i razdražljiva. Uporedimo li rezultate iz tabele br.1, odnosno to, da 39,2 % ispitanika koji su doživjeli traumu, smatra da su psihološke promjene najizraženije nakon doživljenog iskustva, i to da se nakon toga osoba povlači u sebe,

možemo zaključiti da je naša pretpostavljena hipoteza potvrđena.

Tablica 1. Spearmanov koeficijent s obzirom na doživljeno traumatsko iskustvo.

			SOS	Da li ste doživjeli traumatsko iskustvo
Spearman's rho	SOS	Correlation Coefficient	1.000	-.097
		Sig. (2-tailed)	.	.294
		N	120	120
	Da li ste doživjeli traumatsko iskustvo	Correlation Coefficient	-.097	1.000
		Sig. (2-tailed)	.294	.
		N	120	120

Tablica 2. Spearmanov koeficijent s obzirom na promjene nakon doživljenog t.iskustva

			Koje promjene ste osjetili nakon t. iskustva	UEK
Spearman's rho	Koje promjene ste osjetili nakon doživljenog t. iskustva	Correlation Coefficient	1.000	.028
		Sig. (2-tailed)	.	.840
		N	56	56
	UEK	Correlation Coefficient	.028	1.000
		Sig. (2-tailed)	.840	.
		N	56	120

Osvrnuvši se na naš postavljeni zadatak, i hipotezu, H1: „Pretpostavlja se da postojanje emocionalne kompetentnosti ima značaja u funkcionisanju adolescenata nakon doživljene traume“, koristili smo Spearmanov koeficijent rang korelacije.

Iz tabele vidimo da korelacije između UEK-a i stava o osjećajima nakon podijeljenog traumatskog iskustva imaju visoku korelaciju koja iznosi 0,09.

Tabela 2. Najčešće reakcije osoba koje su doživjele traumatsko iskustvo.

Koje smatrate da su najčešće reakcije osoba koja je doživjela t. iskustvo		
	Frequency	Percent
povlači se u sebe	98	81.7%
agresivna	18	15.0%
razdražljiva	3	2.5%
ništa od navedenog	1	.8%
TOTAL	120	100.0%

Tablica 3. Spearmanov koeficijent prisutnosti osjećaja nakon t. iskustva.

			UEK	nakon podijeljenog t. iskustva koje od osjećaja smatrate prisutnim
Spearman's rho	UEK	Correlation Coefficient	1.000	.090
		Sig. (2-tailed)	.	.326
		N	120	120
	nakon podijeljenog t. iskustva koje od osjećaja smatrate prisutnim	Correlation Coefficient	.090	1.000
		Sig. (2-tailed)	.326	.
		N	120	120

Tabela 3. Prisutnost osjećaja nakon t. iskustva

Nakon podijeljenog t. iskustva, koje od osjećaja smatrate prisutnim		
	Frequency	Percent
sreća	11	9.2%
depresivnost	29	24.2%
smirenost	75	62.5%
ništa od navedenog	5	4.2%
TOTAL	120	100.0%

Ukoliko pogledamo tabelu 3, koja ističe da je osjećaj smirenosti najprisutniji nakon podijeljenog traumatskog iskustva, i tabelu 4, u kojoj se navodi

da se iskustvo najčešće dijeli s porodicom i prijateljima, možemo zaključiti da su sve navedene komponente međusobno isprepletene, te je time naša hipoteza djelimično potvrđena.

Tabela 4. S kim smatrate da je najbolje podijeliti t. Iskustvo?

S kim smatrate da je najbolje podijeliti t. iskustvo		
	Frequency	Percent
prijatelji	33	27.5%
porodica	56	46.7%
stručna pomoć	24	20.0%
ništa od navedenog	7	5.8%
TOTAL	120	100.0%

ZAKLJUČAK

Tema našeg naučnog rada glasi: „Utjecaj emocionalne kompetentnosti u prevazilaženju trauma kod adolescenata“. Željeli smo usko povezati i prikazati značaj emocija, njihovog prepoznavanja, djelovanja emocija, stresa, uzroka i posljedica stresa, kao specifičnog problema povezanog s traumom.

U metodološkom dijelu rada imali smo tri postavljena zadatka, i tri postavljene hipoteze, gdje smo vidjeli da naša prva hipoteza koja glasi H1: „Pretpostavlja se da je stress prediktor trauma kod adolescenata“, nije potvrđena, dok druge dvije koje glase, H2 „Pretpostavlja se da doživljena trauma može utjecati na emocionalnu kompetentnost“, i H3: „Pretpostavlja se da postojanje emocionalne kompetentnosti ima značaja u funkcionisanju adolescenata, su potvrđene.

Ukoliko krenemo s analiziranjem navedenih tematika koje smo istraživali, vidjet ćemo da svaka od njih postoji kao zasebna, ali i da su međusobno vrlo bliske i usko povezane. Ako se vratimo na definiciju emocionalne inteligencije, koja prikazuje da je to sposobnost ophođenja prema emocionalnim informacijama putem njihovog prijema, prihvatanja, razumijevanja i organiziranja, i izreke Morina Kilorana koja kaže: „da stres nije ono što nam se dešava, stres je naša reakcija na ono što nam se dešava“, uvidamo da smo zapravo mi "krojači svoje sudbine", odnosno da što nam je emocionalna inteligencija snažnija i jača, mi bivamo spremniji da se odupremo svakodnevnim stresorima, te time dolazimo do nivoa sposobnosti, razumijevanja i analiziranja emocija, te upotrebe emocionalnog znanja. Kao što smo naveli, ciljana skupina istraživanja su bili adolescenti, gdje smo posebnu pažnju obratili na njihove emocije, na samu razvojnu fazu, tj. period adolescencije, te stresore s kojima se oni susreću, i traumom do koje može doći.

Koristeći razne instrumente u svrhu istraživanja, za potrebe ovog rada smo sačinili i Upitnik, iz kojeg smo izdvojili pitanje: „S kim smatrate da je najbolje podijeliti traumatsko iskustvo“. Ispitanici su najčešće naveli porodicu, na drugom mjestu su prijatelji, te stručna pomoć. Uzimajući u obzir da su adolescenti naši ispitanici, dobiveni rezultati imaju potpunu povezanost s obzirom da u ovom periodu, osobe najviše podrške i povjerenja zapravo traže u porodici i među svojim prijateljima, te da vladaju stereotipna mišljenja o potrazi za stručnom pomoći, i odlasku kod stručnjaka. Jedan od ciljeva ovoga naučnog rada je zapravo da osobe porade na svojoj emocionalnoj kompetentnosti, ojačaju je, da nauče kako prebroditi stres, te da prepoznaju traumatske oblike. Treba istaknuti važnost povezanosti i dobre saradnje između osoba, (pojedince), škole kao odgojno-obrazovne ustanove, nastavnika, i saradnika za pružanje stručne pomoći.

LITERATURA

- Bašić, S. (1999). Poglavlje 7: ODGOJ u Osnovne suvremene pedagogije, Ured. Mijatović, Antun - Zagreb, Pedagoško-književni zbor, str. 175-203
- Bradberry, T., Greaves. J., (2006). Emocionalna inteligencija. Sezam book.
- Berk, L. E. (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Zagreb; Naklada Slap
- Brdar, I., Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi; Koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju? Psihologijske teme, 15, 1 Caplan, G. (1974): Support Systems and Community Mental Health, New York, behavioral Publications. 129-150.
- Caplan, G. (1974): Support Systems and Community Mental Health, New York, behavioral Publications.
- Costello i sur., (2002). Rasprave i članci.
- Bastašić, Z. (1995). Pubertet i adolescencija. Školska knjiga: Zagreb
- Goleman, D. (2008). Socijalna inteligencija. Geopoetika.
- Goleman, D. (1997). Emocionalna inteligencija.
- Harris, W. W. Putnam F.W. i Fairbank, J. A. (2006). Traumatski događaj i trauma kod djece i mladih. Naklada Slap.
- Pynoos, R. S. & Nader, K. (1993). Issues in the treatment of posttraumatic stress in children and adolescent. In: Wilson, J. P. & Raphael, B. (eds.), International handbook of traumatic stress syndromes. New York: Plenum Press, 535-549.
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger, L., Allison, S. (2005) Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: implications for teachers, Journal of Adolescence, 28 (1), str. 75-87.
- Pregrad J. (1996) i sur.: "Stres, trauma, oporavak," Zagreb.
- Profaka, M. (2008). Izmještanja. Meandarmedia
- Previšić, V. (2010). Socijalno i kulturno biće škole: kurikulske perspektive // Pedagojska istraživanja.

Rathaus, S. A. (1997). Temelji psihologije. Jastrebarsko; Naklada Slap

Sujoldžić, A., Rudan, Vlasta; De Lucia, A. (2006). Adolescencija i mentalno zdravlje: kratki obiteljski priručnik, Zagreb: Institut za antropologiju; Hrvatsko antropološko društvo, (priručnik)

Selimović, E. (2001). Osnovi razvojne i pedagoške psihologije: priručnik za student pedagoške akademije nastavnčkih zvanja, odgajatelje, roditelje i druge.

Šehović, M. (2000). Putevi neizrecivog, Harfograf, Tuzla.

INFORMACIJE O AUTORIMA

Adisa Lepara

Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru
Nastavnički fakultet
Sjeverni logor bb, 88 104 Mostar
e-mail: adisa_lepara@hotmail.com

Redžo Čaušević

Univerzitet u Sarajevu
Fakultet zdravstvenih studija
Bolnička 25, 71 000 Sarajevo
e-mail: causevic_r@msn.com

Ademir Spahić

JU, Dom zdravlja Kantona Sarajevo
Vrazova 11, 71000 Sarajevo
e-mail: dado1spahic@gmail.com