

## 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 traumom 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 adolescent 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