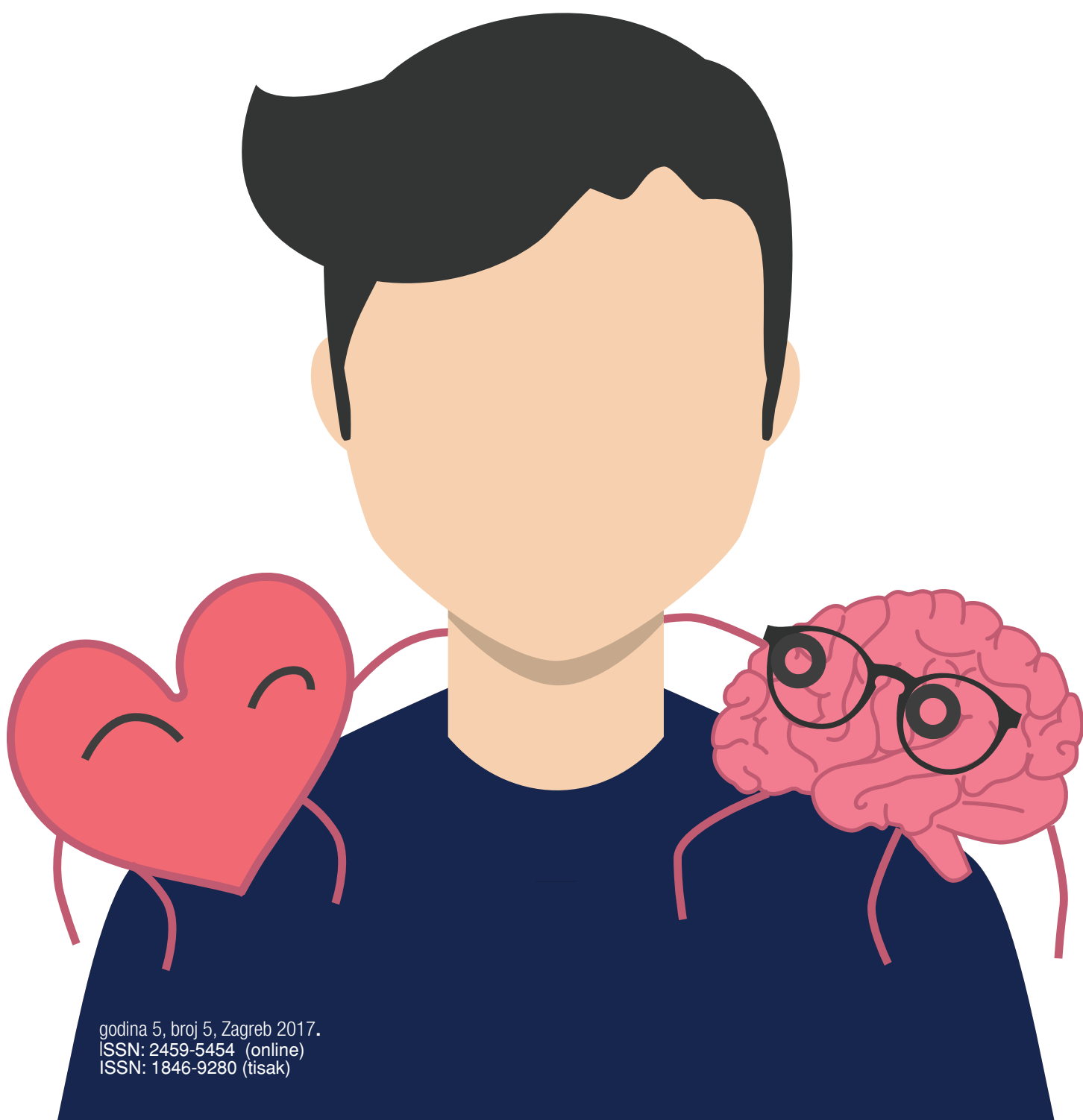


PSYCHOACTIVE

Časopis studenata psihologije Hrvatskih studija
Tema broja: Emocionalna inteligencija



PSYCHOACTIVE

Časopis studenata psihologije Hrvatskih studija

Impresum

IZDAVAČ

Klub studenata psihologije Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu "Feniks"

NAKLADNIK

Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu
Borongajska cesta 83d
Znansteno-učilišni kampus Borongaj, Zagreb

E-MAIL

psihoaktiv.hrstud@gmail.com

UREDNIŠTVO

Andrea Domitrović / Lara Domović / Una Komar (glavna urednica) /
Jelena Majcen / Tiffany Matej Hrkalović / Marija Tičić

LEKTURA

Helena Deisinger/ Klara Janečić

SUDJELOVALI

Dora Kličan / Dora Popović / Ana Radošević / Iva Smolković / Josipa Šimac /
Mateo Štrbić / Dora Trgovec / Vera Vrbanić

DIZAJN

Filip Kovačić

NAKLADA

250

TISAK

Web 2 tisak d.o.o.

IZDAVANJE SU FINACIJSKI POTPOMOGLI

Studentski zbor Sveučilišta u Zagrebu
Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu

 STUDENT
SKI ZBOR
SVEUČILIŠTA
U ZAGREBU



ISSN: 2459-5454 (online)

ISSN: 1846-9280 (tisak)

Časopis Psychoactive 2008. godine osnovali su studenti psihologije Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu. Stajališta autora ne odražavaju nužno i stajališta redakcije.

Časopis izlazi jednom godišnje na hrvatskom jeziku.

Sadržaj

Uvodna riječ – 3. str.
Novosti iz svijeta psihologije – 4. str.
Izveštaji sa događanja – 6. str.
Studentsko istraživanje: Uloga emocionalne inteligencije u očuvanju opće i radne dobrobiti hrvatskih zaposlenika – 8. str.
Neurobiološka podloga emocionalne inteligencije – 9. str.
Uloga emocionalne inteligencije u zadovoljstvu životom – 12. str.
Stres i emocionalna inteligencija – 14. str.
Emocionalna kreativnost – 17. str.
Važnost emocionalne inteligencije u vođa – 20. str.
Intervju sa psihologom: Vladimir Takšić – 23. str.
Razvoj emocionalne inteligencije u roditeljskom domu – 27. str.
Povezanost emocionalne inteligencije i <i>bullyinga</i> – 30. str.
Kriminalno ponašanje i emocionalna inteligencija – 32. str.
Psihoterapija i emocionalna inteligencija – 34. str.
Uloga emocionalne inteligencije u romantičnim odnosima – 37. str.
Kako su povezani borilački sportovi i emocionalna inteligencija – 39. str.
Indeks – 41. str.
Zahvale – 42. str.

Uvodna riječ

Dragi čitatelji,

predstavljam Vam novi Psychoactive! Tema broja je *emocionalna inteligencija* (EI), koja, najjednostavnije rečeno, podrazumijeva sposobnost prepoznavanja i regulacije vlastitih emocija te njihovu učinkovitu uporabu u interpersonalnim odnosima. Svaki članak u ovom broju zamišljen je kao samostalan tekst te sadrži u sebi kratki uvod u koncept EI pa nećemo trošiti (uvodne) riječi na službenu definiciju i opis konstrukta, kao ni razloge njegove relevantnosti. Sve to krije se u stranicama koje slijede! Počinjemo sa uvidom u neurobiološke mehanizme u pozadini EI, a potom slijede članci o bitnim dijelovima čovjekova života i njihovom povezanosti sa EI. Možete pročitati i intervju sa profesorom Takšićem, stručnjakom za EI, koji je detaljno odgovorio na sva naša pitanja o tom pojmu. Pronaći ćete i članke o nekim, možda novim, pojmovima i konceptima, kao što su emocionalna kreativnost i povezanost EI sa borilačkim sportom. Naravno, i ovaj broj sadrži rubriku *Novosti iz svijeta psihologije*, u kojoj Vam predstavljamo nova psihologijska istraživanja koja su nama bila najzanimljivija. Pripremili smo i novu rubriku *Izveštaji sa događanja* u kojoj studenti pišu o svom iskustvu sudjelovanja na konferencijama, stručnim skupovima i kongresima. Nadam se da ćete uživati u čitanju!

Glavna urednica,

Una Komar



Novosti iz svijeta psihologije

DORA POPOVIĆ

Učestalost vršnjačkog nasilja s obzirom na obilježja adolescenata i doživljeno nasilje u obitelji

U prvom hrvatskom istraživanju vršnjačkog nasilja provedenom na nacionalno reprezentativnom uzorku razmatrali su se raširenost i obilježja djece koja na različite načine sudjeluju u ovom obliku nasilja. Istraživanje je obuhvatilo 3470 djece u ranoj i srednjoj adolescenciji, što čini oko 2% ove populacije u Republici Hrvatskoj. Rezultati u velikoj mjeri potvrđuju nalaze prethodnih istraživanja te pokazuju kako su djevojčice u većoj mjeri žrtve i počinitelji žrtve. S druge strane, dječaci su se pokazali češćim počiniteljima nasilja u testiranjima provedenima na poduzorku djece 7. razreda osnovnih škola. Uključenost djece u nasilno ponašanje raste u višim razredima osnovne škole i nižim razredima srednje škole, što upućuje na obrnutu U-krivulju dobi uključenosti u vršnjačko nasilje. Žrtve su češće bile iz obitelji ispodprosječnog materijalnog statusa, dok je suprotna ekonomska situacija vrijedila za počinitelje. Više informacija, raspravu i sugestije za buduća istraživanja možete naći u izvornom radu.

Ajduković, M., Rimac, I. i Sušac, N. (2016). Učestalost vršnjačkog nasilja s obzirom na obilježja adolescenata i doživljeno nasilje u obitelji. *Psihološki teme*, 25(2), 197-221.

Konstrukcija i validacija Testa razumijevanja emocija u okviru Rosemanova modela emocija

Cilj ovog istraživanja bio je konstruirati Test razumijevanja emocija koji počiva na Rosemanovom strukturiranom modelu emocija. Glavna pretpostavka modela jest da se svaka situacija može procijeniti na temelju sedam relevantnih dimenzija (neočekivanost, željenost, motivacija, vjerojatnost, uzročnost, kontrolabilnost i tip problema) te da se time može predvidjeti emocija koja će se u toj situaciji javiti. Test razumijevanja emocija ispituje točnost ispitanikovog predviđanja emocije koja će se javiti u određenoj situaciji. Sastavljen je od 14 različitih emocija opisanih u 3 situacije, koje ukupno čine 42 čestice testa. Analiza testa pokazala je da su u većini situacija ispitanici birali odgovore sukladne teorijskim pretpostavkama, a ukoliko su dali teorijski netočan odgovor, on se razlikovao od točne emocije u samo jednoj dimenziji Rosemanovog modela. Ovaj bi test mogao objektivno ispitati neke od sposobnosti emocionalne inteligencije, što je važna zadaća u njezinom pozicioniranju unutar postojećih teorija inteligencije i emocija.

Mohorić, T. (2016). Konstrukcija i validacija Testa razumijevanja emocija u okviru Rosemanova modela emocija. *Psihološki teme*, 25(2), 223-243.

Povezanost uma i tijela: utjecaj mentalnog stanja na rad unutarnjih organa

Skupina američkih neuroznanstvenika sa Sveučilišta Pittsburgh neuobičajenom je metodom istražila neuralnu mrežu koja spaja kortikalna područja i srž nadbubrežne žlijezde, odgovorne za reakciju tijela na stresne događaje. Metoda je uključivala virus bjesnoće te je otkrivena najveća povezanost preko motoričkog korteksa, ali i drugih područja korteksa zaduženih za kogniciju i emocije. Dio korteksa zadužen za zamišljanje ili prisjećanje loših iskustava također je povezan sa srži nadbubrežne žlijezde. Stoga je, prilikom prisjećanja ili zamišljanja, moguća aktivnost srži nadbubrežne žlijezde jednaka onoj koja se odvija kada se dotični događaj u stvarnosti događa. Iste neuralne veze između korteksa i srži nadbubrežne žlijezde mogu objasniti blagotvoran učinak joge ili pilatesa na ublažavanje stresa, budući da motorički dio korteksa zadužen za kontrolu i pravilno držanje tijela može utjecati na rad srži nadbubrežne žlijezde. U izvornom su radu prikazane dodatne implikacije ovog istraživanja koje svojim nalazima omogućava novi uvid u povezanost uma i tijela.

Dum, R. P., Levinthal, D. J. i Strick, P. L. (2016). Motor, cognitive, and affective areas of the cerebral cortex influence the adrenal medulla. *Pripravljeno 20. 8. s adrese* <http://www.pnas.org/content/early/2016/08/11/1605044113>.

Utječe li veličina očiju žrtve silovanja na promatračevo pripisivanje odgovornosti?

Istraživački nacrt 3x2 korišten je u ispitivanju promatračeve percepcije žrtve silovanja, gdje se manipuliralo dvjema varijablama: veličinom očiju žrtve (male, normalne i velike) i spolom promatrača. Promatračima, od kojih je njih 45 bilo muškog i 45 ženskog spola, slučajnim je odabirom prikazana jedna od tri fotografije ženskog lica koju su ocijenili na skali početne privlačnosti, iskrenosti i identifikacije sa žrtvom, nakon čega je uslijedila kratka priča u kojoj je opisana scena silovanja. Pri završetku čitanja, sudionici su zamoljeni da ocijene odgovornost žrtve i napadača u spomenutoj priči. Rezultati su pokazali kako veličina očiju značajno utječe na sve ispitivane varijable, osim na percep-

ciju odgovornosti napadača. Grupa koja je ocjenjivala fotografiju žene s velikim očima postigla je najveće rezultate na skalama privlačnosti, iskrenosti i identifikacije sa žrtvom te najmanje na skali percipirane odgovornosti žrtve, čime su potvrđene istraživačke hipoteze. Naime, istraživači su pretpostavljali da bi razlog smanjene odgovornosti žrtve s velikim očima mogao biti vezan uz društveni pogled na atraktivnije osobe, koje se smatra manje odgovornima kada je u pitanju silovanje. Neočekivano, spol promatrača imao je samo neznatan utjecaj na ispitivane varijable.

Ferrão, M. C., Giger, J. C., Gonçalves, G. i Parreira, T. (2016). Of Rape and Other Demons: The Impact of the Victim's Eye Size and Observer's Gender on the Attributions of Responsibility. *Psihologijske teme*, 25(2), 157-180.

Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku

Zajedničkim radom istraživača s Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku nastojala se ispitati prevalencija depresije, anksioznosti i fobija (agorafobija, strah od krvi i ozljede, socijalne fobije) kod studenata navedenih fakulteta. U istraživanju je sudjelovalo 200 studenata, među kojima su 93 studenta ponovno upisala neku studijsku godinu. Rezultati pokazuju kako studenti oba fakulteta u prosjeku pate od spomenutih poremećaja 2,6 puta više od opće populacije. Studenti Pravnog fakulteta u Osijeku u manjoj su mjeri anksiozniji od njihovih kolega na Medicinskom fakultetu te iskazuju veći strah od krvi i ozljeda. Veća prevalencija anksioznosti također je zabilježena kod studenata koji su ponavljali studijsku godinu, dok se spolne razlike razaznaju jedino kod straha od krvi i ozljeda, koji je znatno veći kod muških ispitanika.

Degmečić, D., Lenz, V. i Vinković, M. (2016). Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku. *Socijalna psihijatrija*, 44(2), 120-129.

Ljuto i prekrasno: Interaktivni učinak facijalnih ekspresija i atraktivnosti lica na percepciju vremena

Potaknuti novijim saznanjima iz područja percepcije vremena, psiholozi sa zagrebačkog Sveučilišta istražili su utjecaj povezanosti atraktivnosti lica i njihove facijalne ekspresije na percepciju protoka vremena. Instrumentarij istraživanja sastojao se od 4 fotografije ženskog lica na kojima je manipulirana ekspresija (neutralno i ljuto) i atraktivnost. Fotografije su preuzete s



online baze podataka Radboud Faces Database, na način da su izabrane dvije ženske osobe s najmanjom i najvećom prosječnom ocjenom na skali atraktivnosti. Volonterski prijavljene studentice (n=190) su pritiskom na tipku ocjenjivale je li podražaj na ekranu (jedna od 4 fotografije) trajao oko 400 ms ili 1600 ms. Istraživanje je potvrdilo rezultate prethodnih istraživanja u pogledu facijalne ekspresije, u kojima su sudionici precjenjivali trajanje podražaja na ekranu pri prikazu ljutog lica. Nadalje, ustanovljen je interaktivni učinak facijalne ekspresije i atraktivnosti lica. Pri prikazu atraktivnog lica, sudionice su opetovano ocjenjivale dužim vremenski interval pri ekspresiji ljutnje nego pri neutralnom licu, dok taj efekt nije zapažen pri prikazu neatraktivnog lica. Smatra se da je razlog tomu povećano uzbuđenje prilikom gledanja atraktivne osobe, što rezultira bržim radom srca i bržim subjektivnim prolaskom vremena.

Španić, A. M. i Tomas, J. (2016). Angry and Beautiful: The Interactive Effect of Facial Expression and Attractiveness on Time Perception. *Psihologijske teme*, 25(2), 299-315.

Ekstrinzična motivacija pogoršava pohranu informacija u dugoročno pamćenje

Brojna su istraživanja dokazala kako će se nakon testne situacije koja ispituje određeni naučeni materijal informacije bolje zadržati u dugoročnom pamćenju nego što bi bio slučaj pri pukom ponavljanju. Kako artifičnost istraživanja u laboratoriju često ne dopušta zaključivanje o pojavama u prirodnom okruženju bogatom dodatnim faktorima, znanstvenici su odlučili istražiti navedenu pojavu s obzirom na ekstrinzičnu motivaciju učenika, uvjetovanu nagradama u školi. U istraživanju je sudjelovalo 60 osnovnoškolaca koje je eksperimentator podijelio u dvije grupe, jednu s visokom ekstrinzičnom motivacijom i drugu s niskom, što je postignuto obećanjem novčane nagrade za uspjeh u testu kod prve grupe te izostankom tog obećanja kod druge. Grupama je podijeljen papir s 30 stranih riječi i njihovim značenjem na materinskom jeziku, čiji su jedan dio nakon učenja sudionici morali ponoviti, a drugog se dijela prisjetiti u testnoj situaciji. Nakon tjedan dana ponovljena je testna situacija, koja je otkrila bolji uradak grupe s niskom ekstrinzičnom motivacijom i time potvrdila eksperimentatorova očekivanja u ulozi ekstrinzične motivacije na učenje gradiva. Ipak, bez obzira na stupanj motivacije, obje su se grupe bolje sjećale riječi koje su bile ispitane prvom testnom situacijom od onih koje su samo ponovili nakon učenja.

Aslan, A., Emmerdinger, K., Kuhbandner, C. i Murayama, K. (2016). Providing Extrinsic Reward for Test Performance Undermines Long-Term Memory Acquisition. *Frontiers in Psychology*, 7, 79.

Utječe li bogatstvo na zadovoljstvo trenutnim partnerom?

Razvojne i eksperimentalne psihologe sa Sveučilišta u Kini zanimalo je utječe li osjećaj financijske situacije, koja je bolja ili lošija od prosječne, na zadovoljstvo partnerom u dugoročnim vezama. U tu su svrhu osmislili dva eksperimenta u kojima su sudjelovali studenti oba spola te su svi sudionici bili u dugoročnim heteroseksualnim vezama. Različitim se metodama dolazilo do inducirano osjećaja relativnog bogatstva/siromaštva kod dvije grupe studenata. Studenti su u prvoj studiji ocjenjivali sadašnjeg partnera na Likertovoj ljestvici prema

određenim fizičkim osobinama, dok im je u drugoj studiji predložen scenarij izmišljenog susreta s atraktivnim strancem suprotnog spola te se ispitalo koliko su sudionici voljni uspostaviti kontakt. Rezultati prve studije pokazali su velike međuspolne razlike, pri čemu su bogati muški sudionici ocjenjivali svoju partnericu statistički značajno niže od siromašnih kolega, dok se te razlike kod ženskih sudionica nisu pokazale značajnima. Suprotno tome, druga studija nije pokazala razlike između muškaraca i žena u pristupu atraktivnom strancu s obzirom na materijalni status sudionika, odnosno grupa s većim statusom više je prilazila strancu od one s manjim, neovisno o spolu.

Li, Y. M., Li J, Chan, D. K-S. i Zhang, B. (2016). When Love Meets Money: Priming the Possession of Money Influences Mating Strategies. *Frontiers in Psychology*, 7, 387.

Izveštaji sa događanja: konferencije, skupovi i kongresi

Stručni skup Psihologija u praksi (18.3.2016)

MATEO ŠTRBIĆ

Još je jedan PuP procvjetao 18. ožujka ove godine, ali ne onaj na stabljici, već onaj Feniksov. PuP se odnosi na *Psihologiju u Praksi*, stručni skup koji organizira Klub studenata psihologije Hrvatskih studija Feniks. Njegov je glavni cilj predstaviti studentima psihologije, kao i svima koje psihologija zanima, iskustvo psihologa zaposlenih u različitim područjima struke. Ovogodišnji PuP bio je peti po redu, a ujedno i najposjećeniji do sada. Studenti, učenici, profesori i ostali posjetitelji imali su priliku čuti mnoštvo informacija iz brojnih zanimljivih grana psihologije, poput neurofeedbacka i marketinga, ili pak sportske psihologije te psihologije u policiji. Ukupno je izlagalo 14 psihologa, od kojih su tri izlagačice vodile radionice, što je bila inovacija ove godine. Još jedan novitet predstavljale su tombola te donacija knjiga Naklade Slap i IEP. Putem tombole podijeljene su 33 knjige iz popularne psihologije, a sav je novac doniran u humanitarne svrhe. Osim humanitarnih donacija, posjetitelji su mogli donirati i željeni iznos za časopis studenata psihologije Hrvatskih studija *Psychoactive* te dobiti svoj primjerak. Također, skup je ove godine imao i mnogobrojne sponzore: AB dizajn, Atlantic grupa, Jana, Barcaffè, Ožujsko pivo, Palunke te PAP.CUP papirnate čaše. Za organizaciju skupa zaslužno je 30 studenata psihologije, koji su djelovali u timovima financija, programa, logistike te marketinga. Ovaj su PuP kroz objektivne fotoaparata pomogli ovje-

kovječiti marljivi studenti Hrvatskih studija, ali i učenici primijenjene gimnazije u Zagrebu. Svi su sudionici i izlagači dobili potvrde za sudjelovanje na stručnom skupu, a nakon skupa je u prostorijama Feniksa održan i *after party* za sve posjetitelje i organizatore.

5. kongres studenata psihologije Psihozija (13.-15.2016.)

ANA RADOŠEVIĆ, DORA POPOVIĆ, UNA KOMAR

U svibnju 2016. godine na Filozofskom fakultetu u Zagrebu organiziran je peti kongres studenata psihologije *Psihozija*. Zahvaljujući suradnji s Klubom studenata psihologije STUP, na *Psihoziju* je ove godine predstavljen i naš *Psychoactive*. Nadalje, na kongresu su studenti mogli sudjelovati u nizu zanimljivih radionica, plenarnih predavanja te sekcija prilikom kojih su njihovi kolege, među kojima je bio velik broj studenata Hrvatskih studija, predstavljali svoje znanstvene radove. Svoje prvo iskustvo aktivnog sudjelovanja na znanstvenom kongresu opisale su nam studentice Ana Radošević i Dora Popović.

"Nakon zanimljive rasprave o spolnim razlikama u shvaćanju seksualnosti na predavanju iz kolegija Motivacija, zajedno smo s nekoliko kolegica odlučile dublje istražiti ovu temu. Budući da smo s vremenom shvatile da bi ona mogla zanimati i širu publiku, prijavile smo se na Psihozija sa svojim prvim istraživanjem – Razlike u preferencijama partnera s obzirom na spol i seksualnu orijentaciju. Početni je entuzijazam s vremenom jenjavao

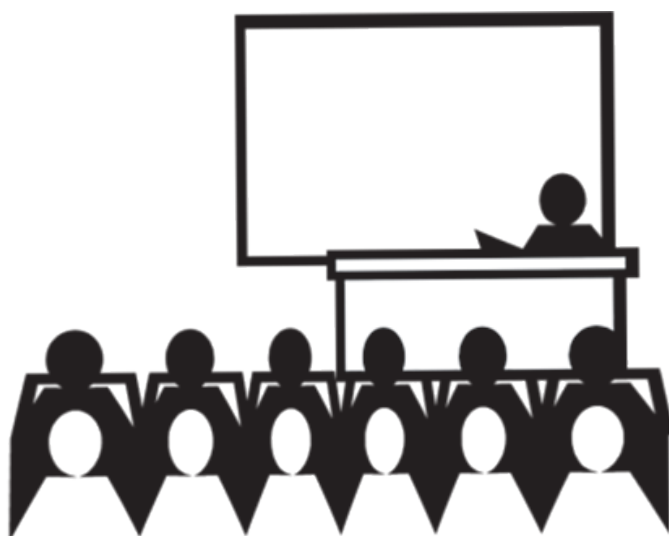
te ustupio mjesto rastućoj tremi, koja je na dan prezentiranja sasvim ovladala našim mislima. U trenutku ulaska u dvoranu D7 u prizemlju Filozofskog fakulteta i brzim skeniranjem stotinjak zauzetih stolica, jedino što nam je prolazilo kroz glavu bilo je: „Što nam je to trebalo?“. No, trema je ubrzo nestala. Nakon završetka prezentacije i rasprave s desetak slušatelja koji su imali dodatna pitanja i sugestije, jedino što smo mogle osjećati bila je mješavina ponosa i sreće. Sve u svemu, nezaboravno iskustvo. Naravno, tome je doprinijela i zaslužena piva na zajedničkom druženju s ostalim izlagačima i sudionicima Psihozija koja je uslijedila nakon izlaganja. Dodamo li tome radionice, raznolike studentske sekcije, predavanja i zajamčenu zabavu sa studentima iz cijele regije u večernjim satima, jasno vam je da ne možemo dovoljno nahvaliti i pozvati sve, bez obzira na koji ste način spremni sudjelovati, na sljedeći Psihozij!”

XX. dani psihologije u Zadru (19.- 21. svibnja)

JOSIPA ŠIMAC

Jubilarni XX. dani psihologije u Zadru održali su se u razdoblju od 19. do 21. svibnja ove godine u organizaciji Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Svečano otvaranje renomiranog međunarodnog skupa održalo se 19. svibnja u 10 sati u prostorijama Sveučilišta u Zadru nakon čega je uslijedilo predavljanje radova u pet različitih dvorana, uključujući jednu namijenjenu za poster sekciju. Ove godine zadarski znanstveno-stručni skup obilježila su izlaganja uglednih predavača. Pozvano predavanje održao je prof. dr. sc. Filip De Fruyt s belgijskog Ghent Sveučilišta na temu *Multiple lights on the dark side of personality*, nakon

čega su prof. dr. sc. Malcom MacLachlan i prof. dr. sc. Eilish McAuliffe iz Irske predstavili rad *Global health systems: Psychological perspectives and possibilities*. Među pozvanim izlagačima bila je i prof. dr. sc. Vesna Vlahović-Štetić sa Sveučilišta u Zagrebu, koja je predstavila istraživanje Psihologija i matematika – brak iz ljubavi ili interesa. U bogatom programu skupa, na tematskim simpozijima, okruglim stolovima, izlaganjima znanstvenih i stručnih radova bile su zastupljene teme iz raznih područja psihologije: percepcije, kognicije, eksperimentalne psihologije, metodologije, razvojne psihologije, edukacijske psihologije, socijalne psihologije, emocija, motivacije, ličnosti, psihofiziologije stresa, psihofiziologije rada, organizacijske psihologije, kliničke psihologije, zdravstvene psihologije, itd.. Ovogodišnja novost bila je mogućnost da odabrani radovi, nakon znanstvene recenzije, budu objavljeni u cijelosti u Zborniku radova dana psihologije. Organizatori se nadaju da će navedeni zbornik postati tradicionalno izdanje Odjela za psihologiju i Dana psihologije u Zadru. Dani psihologije u Zadru i ove su se godine pokazali kao kvalitetan znanstveno-stručni skup prepoznat ne samo na području Hrvatske nego i šire. Svi sudionici skupa mogli su pronaći nešto u području interesa u bogatom programu. Kvalitetnu realizaciju zasigurno treba pripisati dobroj organizaciji, kvalitetnim izlagačima, ali i ovogodišnjoj podršci organizaciji koju je pružilo Hrvatsko psihološko društvo. Valja istaknuti i kako su se Hrvatski studiji ove godine posebno istaknuli velikim brojem aktivnih sudionika. Radove raznolike tematike predstavljali su cijenjeni profesori, vanjski suradnici te sadašnji, ali i bivši studenti Hrvatskih studija.



Studentsko istraživanje

Uloga emocionalne inteligencije u očuvanju opće i radne dobrobiti hrvatskih zaposlenika

JELENA MAJCEN, UNA KOMAR I MAŠA TONKOVIĆ GRABOVAC
Predstavljeno na 24. konferenciji hrvatskih psihologa (9.-12.11.2016.)

1. UVOD

Emocionalna inteligencija (EI) može se definirati na više načina; kao skup mentalnih sposobnosti (Mayer i Salovey, 1996), kao skup mentalnih sposobnosti i nekih drugih kognitivnih svojstava (Goleman, 1995; Bar-On, 1997) ili pak, kao crta ličnosti (Petrides i Furnham, 2000). Potonje shvaćanje EI pozdrumijeva kako ona predstavlja „konstelaciju bihevioralnih dispozicija i samopercepcija koje se tiču pojedinačne sposobnosti prepoznavanja, procesuiranja i korištenja informacija o emocijama“ (Petrides i Furnham, 2000). S obzirom na važnost navedenih sposobnosti u životu pojedinaca, ne začuđuje što su mnogi istraživači EI stavili u fokus svog interesa. Tako je pokazano da je veća EI povezana s većim zadovoljstvom životom (Runcan i Iovu, 2013; Thingujama, 2011), boljim nošenjem sa stresom (Aroara i suradnici, 2011; Limonero, Tomas-Sabado i Fernandez-Castro, 2006) i kvalitetnijim socijalnim interakcijama (Schroder-Abe i Schutz, 2011; Malouff, Schutte i Thorsteinsson, 2014). No, osim njezinog značaja u privatnom životu, EI pridonosi i uspješnom funkcioniranju u radnoj okolini. Navedenu tvrdnju podupiru podaci prema kojima je visoka EI negativno povezana s konfliktom radne i obiteljske uloge (Kappagoda, 2014) te pozitivno povezana s radnom angažiranošću (Zhu i sur., 2015) i afektivnom odanošću (Bhaler i Kumar, 2016), koja je pak značajno povezana i sa različitim komponentama radne uspješnosti (Meyer, Stanley, Herscovitch i Topolnytsky, 2012; Tolentino, 2013).

Uzimajući u obzir potvrđeni značaj emocionalne inteligencije, kako u privatnom, tako i u poslovnom kontekstu, ali i manjak istraživanja usmjerenih na ispitivanje važnosti EI za opću i radnu dobrobit hrvatskih zaposlenika, cilj ovog istraživanja bio je usmjeren upravo na spoznavanje navedenog.

Problemi istraživanja

Razlikuju li se zaposlenici više i niže EI s obzirom na zadovoljstvo životom, radnu angažiranost, oporavak od posla, konflikt radne i obiteljske uloge te doživljavanje ugodnih i neugodnih emocija vezanih uz posao?

2. METODA

Istraživanje je provedeno na 265 hrvatskih zaposlenika različitih tvrtki i zanimanja. S obzirom na obrazovnu strukturu, najveći broj sudionika imao je srednju stručnu spremu (N=111), nešto manji broj visoku (N=79) i višu (N=55) stručnu spremu, dok je najmanje bilo onih sa završenim doktorski (N=7) ili specijalistički studijem (N=10).

Online anketa, distribuirana metodom snježne grude, sastojala se od 6 mjera: Skale afektivne dobrobiti na poslu, Utrecht skale radne angažiranosti, Upitnika oporavka od posla, Skale zadovoljstva životom, Skale konflikta obiteljske i radne uloge, Upitnika emocionalne inteligencije te upitnika sociodemografskih podataka.

3. REZULTATI

Sudionici su prema medijanu rezultata postignutog na *Skali emocionalne inteligencije* podijeljeni u dvije skupine: niže (N= 101) i više EI (N = 138). Rezultati t-testova ukazali su na postojanje statistički značajne

razlike između skupina na većini mjera opće i radne dobrobiti i to na način da su zaposlenici više EI, u odnosu na one niže, bili zadovoljniji životom, radno angažiraniji, bolje su se oporavljali od posla u slobodno vrijeme te češće doživljavali ugodne, a rjeđe neugodne emocije vezane uz posao. Međutim, prethodno navedene skupine sudionika nisu se statistički značajno razlikovale u intenzitetu konflikta između obiteljske i radne uloge.



4. ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati ukazuju na to da bi se emocionalna inteligencija i kod hrvatskih zaposlenika mogla smatrati dijelom štita od stresa, ali i facilitatorom pozitivnih učinka u radnom okruženju i životu zaposlenika. Taj rezultat ujedno je i argument za ispitivanja emocionalne inteligencije kandidata u procesu selekcije, posebice za poslove koji stavljaju veći psihološki pritisak na pojedinca. Osim toga, on potvrđuje važnost provođenja treninga emocionalne inteligencije u radnom okruženju. Međutim, iako je provedeno istraživanje ukazalo na važne implikacije, nedostaci njegove provedbe ukazuju na daljnju potrebu istraživanja uloge EI u očuvanju radne i opće dobrobiti hrvatskih zaposlenika.

LITERATURA

- Bhaller, H. i Kumar, S. (2016). Role of Emotional Intelligence in Leaders on the Commitment Level of Employees: A Study in Information Technology and Manufacturing Sector in India. *Business Perspectives and Research*, 4(1), 41-53.
- Kappagoda, S. (2014). Emotional Intelligence as a Predictor of Work-Family Conflict Among School Teachers in North Central Province in Sri Lanka. *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 53-68.
- Meyer, J. P., Stanley, D. J., Herscovitch, L. i Topolnytsky, L. (2002). Affective, continuance, and normative commitment to the organization: A meta-analysis of antecedents, correlates, and consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 61(1), 20-52.
- Runcan, P. L. i Iovu M. B. (2013). Emotional intelligence and life satisfaction in Romanian university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 40, 137-148.
- Zhu, Y., Liu, C., Guo, B., Zhao, L. i Lou, F. (2015). The impact of emotional intelligence on work engagement of registered nurses: The mediating role of organisational justice. *Journal of Clinical Nursing*, 24(1), 2115- 2124.

Neurobiološka podloga emocionalne inteligencije

TIFFANY MATEJ HRKALOVIĆ

SAŽETAK: Emocionalna inteligencija predstavlja mogućnost procjene i prepoznavanja emocija drugih ljudi i vlastitih emocija te njihovo izražavanje i reguliranja. Iako je ekspanzivni interes za proučavanje emocionalne inteligencije prisutan niz godina, tek se u zadnjih nekoliko godina počinje javljati interes za istraživanje neurobiološke podloge emocionalne inteligencije. Služeći se Mayerovim i Saloveyevim (1997) modelom emocionalne inteligencije i vodeći se njihovim četirima glavnim procesima (a to su: emocionalno percipiranje, razumijevanje emocija, emocionalna facilitacija mišljenja i regulacija vlastitih emocija) nastojala se podrobnije prikazati uloga nekih od glavnih struktura koje se nalaze u pozadini emocionalne inteligencije. Emocionalno percipiranje i razumijevanje emocija povezuje se s kortikalnim i subkortikalnim strukturama kao što su amigdala, cingularni korteks i dorsolateralni prefrontalni korteks, dok se mogućnost regulacije vlastitih emocija povezuje s povećanim aktivacijama u medijalnom prefrontalnom korteksu, ventralnom prefrontalnom korteksu i dijelovima temporalnog režnja. Usprkos potrebi za daljnjim istraživanjem, brojna su dosadašnja istraživanja uspjela prikazati da dorsolateralni prefrontalni korteks, subkortikalne strukture i insula koje su povezani s ventromedijalnim prefrontalnim korteksom predstavljaju jedne od važnijih struktura povezanih s glavnim funkcijama emocionalne inteligencije.

KLJUČNE RIJEČI: emocionalna inteligencija, neurobiologija, mozgovne strukture, korteks

Emocionalna inteligencija prožima svaki aspekt čovjekova života (Mayer, Salovey i Caruso, 2004), oblikujući sa socijalnom i kognitivnom inteligencijom važne komponente koje omogućavaju opće intelektualno ponašanje čovjeka (Barbey, Colom i Grafman, 2012). Stoga nas ne čudi povećanje interesa za istraživanje upravo ovog koncepta u zadnjih nekoliko godina. Tijekom godina ekstenzivnog istraživanja nailazimo na brojne kontroverze vezane uz zadaću emocionalne inteligencije, njezinu povezanost s kognitivnom inteligencijom, ali i osobinama ličnosti. Potrebno je naglasiti da ipak postoji razlika između kognitivne i emocionalne inteligencije, gdje je prva povezana s kognitivnim funkcijama višeg reda koje uključuju rezoniranje i razumijevanje, dok se emocionalna inteligencija odnosi i na mogućnost procesiranja i izražavanja emocija, ali također se nazire i razlika u odgovarajućim strukturama u mozgu koje su u njihovoj podlozi (Barbey i sur. 2012). Točnije, kognitivna inteligencija bazira se ponajviše na prefrontalnom korteksu, dok su za emocionalnu inteligenciju uz prefrontalni korteks važni i limbički putevi (Barbey i sur. 2012; Goleman, 1995). Iako postoje brojna istraživanja vezana uz tematiku emocionalne inteligencije, istraživanja koja se bave neurobiološkim kon-

ceptima u pozadini emocionalne inteligencije postaju aktualnija tek u zadnjih par godina (Tarasuik, Ciorciari i Stough, 2008).

Prije nego što započnemo detaljniji pregled neurobioloških koncepata koji se nalaze u podlozi emocija, odnosno emocionalne inteligencije, potrebno je navesti definiciju, ali i glavne funkcije emocionalne inteligencije. Kada govorimo o emocionalnoj inteligenciji mislimo na sposobnost procjene, percipiranja i prepoznavanja emocija kod drugih ljudi, izražavanje emocija, njihovo razumijevanje, regulaciju vlastitih emocija i korištenje informacija o emocijama u svakodnevnom razmišljanju i ponašanju (Mayer i Salovey, 1997; Krueger i sur. 2009). Koncept emocionalne inteligencije u literaturi najčešće se dijeli na četiri procesa, pri čemu se prvi odnosi na emocionalno percipiranje, točnije opažanje emocija kod drugih (facijalne ekspresije i ostali aspekti neverbalne i verbalne komunikacije). Razumijevanje emocija predstavlja drugi proces, koji se odnosi na mogućnost prepoznavanja emocija kod sebe i drugih. Treći proces odnosi se na emocionalnu asimilaciju ili emocionalnu facilitaciju mišljenja, pod kojim se misli na pitanje koliko učinkovito pojedinac koristi svoje emocije pri raznim kognitivnim procesima. Na kraju, četvrti proces uključuje regulaciju vlastitih, ali i tuđih emocija (izbjegavanje neugodnih situacija, održavanje stabilnog raspoloženja) (Mayer i Salovey, 1997; Mayer, Salovey i Caruso, 2004; Tarasuik i sur., 2008; Rolls, 2007).

Jedan od načina izučavanja i povezivanja struktura i njihovih funkcija u održavanju i regulaciji svakodnevnog ponašanja jest proučavanje pojedinaca s određenim oštećenjima ili lezijama mozga (Sacks, 1998). Istraživači se uslijed postojanja oštećenja određenih dijelova mozga koji uzrokuje abnormalnosti u nekim aspektima ponašanja, služe pretpostavkom da su oštećeni dijelovi i strukture mozga jedni od mnogih koji se mogu nalaziti u podlozi tog ponašanja, a to potvrđuju i istraživanja u kojima se pokazalo da oštećenja u brojnim kortikalnim i subkortikalnim strukturama mogu dovesti do poteškoća u emocionalnim aspektima ponašanja (Rolls, 2007).

Mogućnost optimalnog percipiranja i razumijevanja emocija povezuje se s kortikalnim i subkortikalnim strukturama kao što su amigdala, prednji cingularni korteks (ACC) i dijelovi čeonog režnja, točnije dorsolat-



eralnog prefrontalnog korteksa (dlPFC) (Tarasuik i sur., 2008; Krueger i sur., 2009; Quarto i sur., 2016). Amigdale predstavljaju jednu od najpovezanih struktura s procesiranjem emocija (Cardinal, Parkinson, Hall i Everitt, 2002). Young i sur., (1995) pokazali su da amigdalotomija kod pacijenata može dovesti do poteškoća u prepoznavanju emocija putem facijalnih ekspresija, a taj utjecaj potvrđen je i u drugim istraživanjima (Adolphs i sur., 1999; Adolphs, Tranel, Damasio i Damasio, 1994; Anderson i Phelps, 2002). Druga je važna struktura povezana s amigdalom i prefrontalnim korteksom koja je uključena u percipiranje, procjenu i regulaciju emocija te emocionalno učenje i kondicioniranje prednji cingularni korteks (ACC) (Stevens, Hurley i Taber, 2011). Lane, Fink, Chau i Dolan (1997) potvrđuju ulogu ACC-a u obradi emocija svojim istraživanjem u kojem je do-

bivena značajno veća aktivnost u području ACC-a pri percipiranju emocionalnog podražaja. Daljnja istraživanja koja su se bavila proučavanjem bioloških temelja emocionalne inteligencije, primjerice Jaušovec, Jaušovec i Gerlič (2001), pokazuju razlike između pojedinaca s visokom emocionalnom inteligencijom (EQ=120) i niskom emocionalnom inteligencijom (EQ=89) u alfa (sinusoidni valovi koji variraju između 8 i 12 Hz) (Sabate, Llanos, Enriquez, Gonzalez i Rodriguez, 2011) i theta valovima (valovi koji

variraju između 4 i 7 Hz) (Sih i Tang, 2013) mjerinama EEG-om dok su sudionici rješavali test emocionalne inteligencije. Također, Spielberg, Stewart, Levin, Miller i Heller (2008) navode važnost prefrontalnog korteksa u razumijevanju emocija. Heatherton (2011) također navodi da je za razumijevanje vlastitih emocija važan prefrontalni korteks (ventralni i lateralni prefrontalni korteks) te njegova povezanost s amigdalom. Važno je spomenuti da postoje i varijacije u aktivaciji određenih struktura kao posljedica razlika u kvaliteti podražaja (Tarasuik i sur., 2008).

Treći proces koji se spominje u modelu emocionalne inteligencije Mayera i Saloveya (1997) odnosi se na emocionalnu facilitaciju mišljenja. Poznato je da emocije utječu na naše mišljenje, procjene, ali također usmjeravaju i sužavaju našu pažnju te na neki način oblikuju trenutnu percepciju (Mayer i Salovey, 1997; Mayer, Salovey i Caruso, 2002; Oatley i Jenkins, 2007). Kao što je već navedeno, iako vidimo interakcijsko djelovanje emocija i kognicije te njihovu važnost u procesu donošenja odluka, važno je razlikovati ta dva

konstrukta. Yamasaki, LeBar i McCarthy (2002) navode razliku u aktivaciji određenih struktura prilikom prikazivanja emocionalno nabijenih i neutralnih podražaja te pretpostavljaju odvojenost puteva povezanih s pažnjom, odnosno kognitivnih funkcija i emocija. BarOn, Tranel, Denburg i Bechara (2003) uspoređujući grupe sudionika s lezijama i oštećenjima ventro-medijalnog prefrontalnog korteksa (vmPFC) te drugih kortikalnih i subkortikalnih struktura potvrđuju hipotezu o postojanju razlike između emocionalne i kognitivne inteligencije.

Četvrti proces koji se odnosi na regulaciju emocija neizostavan je proces u održavanju normalno funkcionirajućeg organizma. Uključuje procese inhibicije neadekvatnih obrazaca emocionalnih doživljaja, ali i ljudskog ponašanja (Ochsner i Gross, 2008). Također, uključuje i mogućnost kontrole impulsa, obuzdavanja nestrpljenja, regulacije raspoloženja i sprječavanja frustracije (Ioannidou i Konstatikaki, 2008). Najučinkovitiji proces vezan uz regulaciju emocija odnosi se na ponovnu procjenu te moderiranje emocija (Ochsner i Gross, 2008). Istraživanja (McRae i sur. 2012; Ochsner i Gross, 2008) pokazuju da procesi uključeni u regulaciju emocija dovode do povećane aktivacije medijalnog prefrontalnog korteksa, dorsalnog i ventralnog prefrontalnog korteksa, dijelova temporalnog režnja i dorsalnog prednjeg cingularnog korteksa. Driscoll (2009) svojim istraživanjem potkrijepljuje gore navedena tumačenja i pokazuje da su lezije i oštećenja ventro-medijalnog prefrontalnog korteksa (vmPFC) povezane sa smanjenom sposobnosti svojevoljne regulacije emocija, dok su oštećenja prefrontalnog korteksa izvan područja vmPFC-a povezana s poteškoćama nadvladavanja emocionalno nabijenih distraktora. Također, navodi da je i oštećenje vmPFC-a povezano s izraženijom distraktibilnosti pri obradi emocija i emocijama nabijenih podražaja. Osim toga, Gurvits i sur. (1996) u istraživanju provedenom na Vijetnamskim veteranima oboljelima od posttraumatskog stresnog poremećaja, dolaze do zaključka o važnosti hipokampusu za inhibiciju emocija.

U konačnici, BarOn i sur., (2003) i Yamasaki i sur., (2002) dolaze do zaključka da dlPFC, subkortikalne strukture i insula koje su povezane s vmPFC-om predstavljaju strukture koje se nalaze u podlozi glavnih funkcija emocionalne inteligencije (regulacija, percipiranje, facilitacija mišljenja i razumijevanje) što je potvrđeno i brojnim empirijskim podacima dobivenim u gore navedenim istraživanjima. Iako je potrebno još detaljnijih istraživanja, brojni istraživači uspjeli su do-

biti i omogućiti nam uvid u osnovne neurobiološke strukture koje su odgovorne za funkcije emocionalne inteligencije.

LITERATURA

- Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H. i Damasio, A. (1994). Impaired recognition of emotion in facial expressions following bilateral damage to the human amygdala. *Nature*, 372(6507), 669-672.
- Adolphs, R., Tranel, D., Hamann, S., Young, A. W., Calder, A. J., Phelps, E. A., ... i Damasio, A. R. (1999). Recognition of facial emotion in nine individuals with bilateral amygdala damage. *Neuropsychologia*, 37(10), 1111-1117.
- Barbey, A. K., Colom, R. i Grafman, J. (2012). Distributed neural system for emotional intelligence revealed by lesion mapping. *Social cognitive and affective neuroscience*, 1-8.
- Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L. i Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126(8), 1790-1800.
- Cardinal, R. N., Parkinson, J. A., Hall, J. i Everitt, B. J. (2002). Emotion and motivation: the role of the amygdala, ventral striatum, and prefrontal cortex. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 26(3), 321-352.
- Driscoll, D. M. (2009). The effects of prefrontal cortex damage on the regulation of emotion. *Theses and Dissertations*, 287-387.
- Tarasuik, J. C., Ciorciari, J. i Stough, C. (2009). Understanding the neurobiology of emotional intelligence: A review. *Assessing Emotional Intelligence*. SAD: Springer, 307-320.
- Etkin, A., Egner, T. i Kalisch, R. (2011). Emotional processing in anterior cingulate and medial prefrontal cortex. *Trends in cognitive sciences*, 15(2), 85-93.
- Gurvits, T. V., Shenton, M. E., Hokama, H., Ohta, H., Lasko, N. B., Gilbertson, M. W., i Pitman, R. K. (1996). Magnetic resonance imaging study of hippocampal volume in chronic, combat-related posttraumatic stress disorder. *Biological psychiatry*, 40(11), 1091-1099.
- Heatherington, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual review of psychology*, 62, 363-392.
- Krueger, F., Barbey, A. K., McCabe, K., Strenziok, M., Zamboni, G., Solomon, J., ... i Grafman, J. (2009). The neural bases of key competencies of emotional intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(52), 22486-22491.
- Ioannidou, F. i Konstatikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about?. *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118-123.
- Mayer, J., Salovey, P. i Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. i Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. *Emotional development and Emotional intelligence*. SAD: BasicBooks.
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., ... i Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(1), 11-22.
- Oatley, K. i Jenkins, J. (2007). Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap

Ochsner, K. N. i Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current directions in psychological science*, 17(2), 153-158.

Rolls, E. T. (2007). A neurobiological approach to emotional intelligence. *The science of emotional intelligence*, 72-100.

Sabate, M., Llanos, C., Enriquez, E., Gonzalez, B. i Rodriguez, M. (2011). Fast modulation of alpha activity during visual processing and motor control. *Neuroscience*, 189, 236-249.

Sacks, O. (1998). Čovjek koji je ženu zamijenio za šešir. Zagreb: Kruzak

Sih, G. C. i Tang, K. K. (2013). On-off switching of theta-delta brain waves related to falling asleep and awakening. *Theoretical and Applied Fracture Mechanics*, 63, 1-17.

Spielberg, J. M., Stewart, J. L., Levin, R. L., Miller, G. A. i Heller, W. (2008). Prefrontal cortex, emotion, and approach/withdrawal motivation. *Social and personality psychology compass*, 2(1), 135-153.

Quarto, T., Blasi, G., Maddalena, C., Viscanti, G., Lanciano, T., Soleti, E., ... i Curci, A. (2016). Association between Ability Emotional Intelligence and Left Insula during Social Judgment of Facial Emotions. *PLoS one*, 11(2), 1-10.

Young, A. W., Aggleton, J. P., Hellowell, D. J., Johnson, M., Brooks, P. i Hanley, J. R. (1995). Face processing impairments after amygdalotomy. *Brain*, 118(1), 15-24.

Yamasaki, H., LaBar, K. S. i McCarthy, G. (2002). Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99(17), 11447- 11451.

Uloga emocionalne inteligencije u zadovoljstvu životom

DORA TRGOVEC

SAŽETAK: *Zadovoljstvo životom povezano je s različitim aspektima ljudskog funkcioniranja. Ono predstavlja izvješće o pojedinčevoj ocjeni i vrednovanju svog cjelokupnog života, odnosno kako pojedinac uspoređuje svoje stvarne i idealne životne situacije. Zadovoljstvo životom povezano je s ljudskim vrijednostima, koje uključuju upravo emocionalnu inteligenciju (EI). EI, grubo rečeno, sposobnost je brzog zapažanja, procjene i izražavanja emocija. Mnogobrojna istraživanja potvrđuju povezanost emocionalne inteligencije sa zadovoljstvom životom, na način da pojedinci koji pokazuju više razumijevanja i iskazivanja emocija pokazuju i veće zadovoljstvo životom. Također, pojedinci koji pokazuju veću EI manje pokazuju percepciju situacija kao stresnih, češće imaju više pozitivnih, a manje negativnih iskustava te koriste pozitivne emocije kako bi smanjili anksioznost i stres ususret negativnim događajima, što sve u konačnici dovodi do većeg zadovoljstva životom. S druge strane, pokazalo se kako pojedinci koji su sposobni uspostaviti suradničke, konstruktivne i zadovoljavajuće međuljudske odnose pokazuju manje zadovoljstvo životom. Temeljem svega navedenog, može se zaključiti kako EI igra veliku ulogu u zadovoljstvu životom. Iako rezultati istraživanja nisu u potpunosti konzistentni, omogućuju nam dublji uvid u odnos emocionalne inteligencije i zadovoljstva životom, koji će nam olakšati razumijevanje tuđih, ali i svojih ponašanja.*

KLJUČNE RIJEČI: emocionalna inteligencija, zadovoljstvo životom, pozitivna psihologija

Zadovoljstvo životom i subjektivna dobrobit sve su češći predmeti zanimanja ljudi, osobito u vrijeme gospodarskih kriza i pada ekonomije (Palmer, Donaldson i Stough, 2002). Upravo pozitivna psihologija grana je psihologije koja se bavi pitanjima povezanim s navedenim konstruktima te njihovom povezanošću s različitim aspektima ljudskog funkcioniranja, pa tako i emocionalnom inteligencijom (Takšić, Mohorić i Munjas, 2006).

Emocionalna inteligencija (EI) sposobnost je brzog zapažanja, procjene i izražavanja emocija, odnosno sposobnost razumijevanja emocija i znanje o njima, kao i sposobnost njihova reguliranja s ciljem promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja (Mayer i Salovey, 1997 prema Takšić i sur., 2006). U novije vrijeme konstrukt EI budi velik interes u kontekstu sposobnosti koje se odnose na emocije, poput percepcije ili emocionalne regulacije, tj. upravljanja emocijama te obrade emocionalnih informacija (Mayer, Salovey i Caruso, 2000).

EI je teoretski povezana s nekoliko važnih ljudskih vrijednosti, poput kvalitete međuljudskih odnosa, uspjeha u zanimanju, koji uključuju obradu emocionalnih informacija, te ponajviše zadovoljstvom životom (Palmer i sur., 2002 prema Salovey i Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Palmer, Walls, Burgess i Stough, 2001).

Zadovoljstvo životom specifična je komponenta subjektivne dobrobiti (Holinka, 2015) koja je podijeljena na dvije glavne komponente - emocionalnu i



kognitivnu. Emocionalna se odnosi na pozitivni i negativni afekt, dok se kognitivna odnosi na zadovoljstvo životom (Diener, Oishi i Lucas, 2003 prema Holinka, 2015). Zadovoljstvo životom predstavlja izvješće o tome kako pojedinac ocjenjuje i vrednuje svoj cjelokupni život. Ono se može promatrati kao globalna procjena, ali i kao zadovoljstvo različitim područjima, kao što su zdravlje, posao, dokolica te socijalni i obiteljski odnosi. (Diener, 2006). Procjena se zapravo odnosi na usporedbu stvarnih i idealnih životnih situacija (Weinstein i Laverghetta, 2009 prema Holinka, 2015).

Zbog nastojanja da otkrije i istakne pozitivne osobine pojedinaca, emocionalna je inteligencija od početka zastupljena u pozitivnoj psihologiji (Takšić i sur., 2006). Sukladno tome, brojna istraživanja (Palmer i sur., 2002; Extremera i Fernández-Berrocal, 2005; Thingujama, 2011; Runcan i Iovu, 2013; Ruiz-Aranda, Extremera i Pineda-Galán, 2014; Holinka, 2015; Sanchez-Alvarez, Extremera i Fernández-Berrocal, 2015) provedena su upravo na temu odnosa EI i zadovoljstva životom, najčešći su sudionici bili studenti, a rezultati su većinom konzistentni.

Istraživanje provedeno na rumunjskim studentima (Runcan i Iovu, 2013) pokazuje statistički značajne pozitivne korelacije između EI i zadovoljstva životom, na način da studenti koji pokazuju više razumijevanja i iskazivanja emocija pokazuju i veće zadovoljstvo životom. Kako navode Runcan i Iovu (2013), dobiveni rezultati u skladu su s prijašnjim istraživanjima (Palmer i sur., 2002; Extremera i Fernández-Berrocal, 2005).

Također, analiza je pokazala kako i samopoštovanje i socijalna podrška djelomično posreduju odnosu EI i zadovoljstva životom. Prema tome, možemo zaključiti da su sposobnost razumijevanja i prihvaćanja vlastitih emocija, postavljanje ciljeva u smjeru razvoja osobnih potencijala te viđenje događaja iz prave perspektive najvažniji faktori subjektivne dobrobiti (Avsec i Kavcic, 2011 prema Runcan i Iovu, 2013).

Istraživanje provedeno na uzorku studentica u ses-trinstvu pokazuje da studentice koje su pokazale veću EI, percipirale su situacije manje stresnima te su pokazivale veću razinu zadovoljstva životom i veću razinu sreće (Ruiz-Aranda, Extremera i Pineda-Galán, 2014) od studentica koje su pokazivale manju EI.

U istraživanju Sanchez-Alvarez, Extremera i Fernández-Berrocal (2015) pokazalo se da studenti s višom percipiranom EI češće imaju više pozitivnih, a manje negativnih iskustava, što pridonosi većem zadovoljstvu životom. Također, kako navode Tugade i Fredrickson (2002, prema Sanchez-Alvarez i sur., 2015)

ljudi koji imaju veću emocionalnu inteligenciju koriste pozitivne emocije kako bi smanjili anksioznost i stres ususret negativnim događajima, dok studija Thingujama (2011) pokazuje da je moguće kroskulturalno generalizirati povezanost zadovoljstva životom i emocionalne inteligencije.

S druge strane, u istraživanju Holinke (2015) hipoteza da će EI biti pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom nije potvrđena. Rezultati su pokazali da pojedinci koji su sposobni uspostaviti suradničke, konstruktivne i zadovoljavajuće međuljudske odnose pokazuju manje zadovoljstvo životom.

Upravo temeljem svih spoznaja, s lakoćom možemo zaključiti kako upravo EI igra potencijalno veliku ulogu u zadovoljstvu životom. Iako rezultati istraživanja nisu u potpunosti konzistentni, omogućuju nam dublji uvid u odnos emocionalne inteligencije i zadovoljstva životom. Upravo taj odnos pomaže nam da shvatimo svakodnevicu te tuđa, ali i svoja ponašanja.

LITERATURA

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.

Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39 (5), 937-948. (

Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.

Mayer, J.D., Caruso, D.R. i Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

Palmer, B., Donaldson, C. i Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1091-1100.

Ruiz-Aranda, D., Extremera, N. i Pineda-Galán, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 21(2), 106-113.



Runcan, P. L. i Iovu M. B. (2013). Emotional intelligence and life satisfaction in Romanian university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 40, 137-148.

Sanchez-Alvarez, N., Extremera, N. i Fernández-Berrocá, P. (2015). Maintaining life satisfaction in adolescence: Affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6 (1982), 1-9.

Takšić, V., Mohorić, T. i Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja*, 4-5 (84-85), 729-752.

Thingujam, N. (2011). Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Reexamining the Link and Mediating Role of Affectivity and Personality in India. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 27-34.

Stres i emocionalna inteligencija

IVA SMOLKOVIĆ

SAŽETAK: Emocionalna inteligencija konstrukt je o kojem je mnogo toga napisano i istraženo posljednjih godina. Posebno je interesantna istraživačima mentalnog zdravlja koji su se pitali koja je uloga emocionalne inteligencije pri nošenju sa stresom i kako je povezana s mentalnim zdravljem. Emocionalna inteligencija je poseban konstrukt, ponekad mjerena kao sposobnost, a ponekad osobina, za koji se pokazalo da je prediktor adaptivnih strategija nošenja sa stresorima. Odluke emocionalne inteligencije su uočavanje emocija kod sebe i drugih, korištenje emocija za olakšavanje procesa mišljenja, razumijevanje emocija i upravljanje emocijama. Pokazalo se kako je emocionalna inteligencija povezana s boljim zdravstvenim stanjem, mentalnim zdravljem, psihosomatskim i fizičkim zdravljem. Osobe s višom emocionalnom inteligencijom iskazuju manje negativnih emocionalnih stanja i brže se oporavljaju od učinaka stresa. Neki ljudi posjeduju visoku emocionalnu inteligenciju, ali ju rijetko koriste. Što se onda dogodi i kako je emocionalna inteligencija povezana s ljudskim zdravljem možete saznati u nastavku teksta.

KLJUČNE RIJEČI: emocije, emocionalna inteligencija, stres, nošenje sa stresom, mentalno zdravlje

Emocionalna inteligencija već je dugo tema popularne psihologije te kao ideja ima pažnju javnosti i laika, ali i psihologa istraživača i praktičara. Iako odavno plijeni pažnju javnosti te se pojavljuje uz zvučne naslove prema kojima je ona najvažniji oblik inteligencije koji dovodi do prednosti na poslovnom i osobnom planu, tek se 2000-tih godina počelo provoditi sustavno istraživanje područja emocionalne inteligencije i njenog odnosa s kvalitetom života. U isto vrijeme, porastao je broj istraživanja koja se bave emocionalnom inteligencijom i mentalnim zdravljem, naročito učincima stresa te ulogom emocionalne inteligencije u nošenju sa stresnim situacijama.

Različiti modeli definiraju emocionalnu inteligenciju na različit način, pa tako i interpretiraju vezu emocionalne inteligencije i stresa (Ciarrochi, Deane i Anderson, 2002). Kako bismo razumjeli zašto je emocionalna inteligencija važna kada se govori o stresu, prevenciji njegovih negativnih učinaka, načinima manifestacije i njegovim posljedicama važno je prvo objasniti što je stres. Stres se najčešće definira kao odgovor organizma na zahtjeve i pritiske iz okoline (Latkin i Curry, 2003). Kada se govori o stresu, još se uvijek vode debate o tome je li on odgovor organizma u vidu promjena u lučenju hormona, provodljivosti kože i ostalih fizičkih funkcija ili unutarnja interpretacija stresora ili se, pak, radi o obje reakcije zajedno. Negativni učinci stresa na zdravlje i učinkovitost dobro su poznati te potvrđeni kroz brojna istraživanja (Ciarrochi, Deane i Anderson, 2002; Lundberg, 2005; Gorgens-Ekermans i Brand, 2012). Psiholozi i medicinari postaju sve svjesniji važnosti prevencije kroničnog stresa. Iz tog razloga, radi se na osvještavanju i edukaciji šire populacije, a provode se i istraživanja čija je svrha prepoznavanje i razvoj efikasnih strategija nošenja sa stresom.

Emocionalna inteligencija kroz različite modele biva povezana s različitim konstruktima kao što su, primjerice, samosvijest, motivacija, optimizam, empatija, asertivnost i osjećaj sreće (Gohmu, Corseru i Dalsky, 2005). Međutim, ipak se pokazalo da je emocionalna inteligencija zaseban konstrukt važan za razumijevanje veze između stresa i mentalnog zdravlja. Neki od istraživača (Gohmu, Corseru i Dalsky, 2005; Salovey i Mayer, 1990) definiraju emocionalnu inteligenciju kao sposobnost – set vještina koje se koriste pri procesiranju emocionalno relevantnih informacija. Tako se emocionalna inteligencija prema Gohmu i sur. (2005) odnosi na sposobnosti vezane i relevantne za kontrolu emocija. Salovey i Mayer (1990), pioniri u području istraživanja emocionalne inteligencije, definiraju

ju je kao sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i reguliranja emocija, sposobnost razlikovanja različitih emocionalnih stanja te korištenje tako dobivenih informacija u vođenju misli i ponašanja. Mayer i Salovey (1990) razvili su objektivnu mjeru za procjenu emocionalne inteligencije kao sposobnosti, dok se drugi modeli većinom baziraju na samoprocjenama (Gohmu i sur.2005). Ukratko će se prikazati njihov model (Mayer, Salovey i Caruso, 2004), s obzirom na to da komponente Mayerovog i Saloveyjevog modela ukazuju na potencijalnu korisnost emocionalne inteligencije pri suočavanju sa stresnim životnim situacijama. Model uključuje uočavanje emocija, korištenje emocija za olakšavanje procesa mišljenja, razumijevanje emocija i upravljanje emocijama. *Uočavanje emocija kod sebe i drugih* služi kao izvor informacija o strategijama koje su korisne za medijaciju odnosa pojedinca i okoline kako bi se postigao određeni cilj (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). Emocije daju informacije važne za kontekst situacije i proces biranja najefikasnije strategije. *Korištenje emocija za olakšavanje procesa mišljenja* vještina je koja upućuje na korištenje emocija pri usmjeravanju pažnje i racionalnijem razmišljanju (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). S funkcionalne strane, emocije usmjeravaju na aspekte okoline koji zahtijevaju neposrednu pažnju pa tako npr. niska emocionalna inteligencija i ignoriranje signala na koje upućuju emocije može dovesti do izostajanja adaptivne reakcije na situaciju (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). Određene emocije olakšavaju specifične procese mišljenja te tako doprinose boljem nošenju sa situacijom i većem osjećaju kontrole, tj. manjem osjećaju stresa. *Razumijevanje emocija* uključuje imenovanje emocija, razumijevanje odnosa između raznih emocija, razumijevanje značenja emocija i način njihova povezivanja, razvoja i promjene (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). To je zapravo mogućnost razumijevanja najvjerojatnijeg uzroka neke emocije te očekivanje emocije koja vjerojatno slijedi. Ova komponenta doprinosi osjećaju predvidljivosti i kontrole što osobi daje uvid da je i stresna situacija uobičajena, prirodna i prolazna te olakšava nošenje sa stresom (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). *Upravljanje emocijama* sposobnost je regulacije emocija kod

sebe i drugih, često se povezuje s kvalitetom održavanja i ulaganja u socijalne odnose te podrškom koja se iz tih odnosa dobiva (Lopes, Salovey i Straus, 2003).

Model emocionalne inteligencije Mayera i Saloveya (1990) ukazuje na povezanost emocionalne inteligencije s boljim strategijama suočavanja sa stresom. Navedena povezanost tema je mnoštva istraživanja od kojih je nekolicina predstavljena u daljnjem tekstu. Gohm, Corser i Dalsky (2005) definiraju stres kao osjećaj nesposobnosti kontrole događaja u životu, tj. odnos između osobe i okoline do koje dolazi kada osoba nema kontrolu nad situacijama koje su zahtjevne, nepredvidive i neugodne. Arora i suradnici (2011) navode da pojedinci s višom emocionalnom inteligencijom u situacijama oporavka od stresne situacije pokazuju niže razine negativnog raspoloženja te se oporavljaju značajno brže. Rezultati nekih od istraživanja pokazuju da pojedinci s nižom emocionalnom inteligencijom teže podnose stresore te su skloniji narušenom fizičkom i mentalnom zdravlju (Batool, 2011 prema Bibi, Kazmi, Chaundhry i Khan, 2015). Također, Limonero, Tomas-Sabado i Fernandez-Castro (2006, prema Limonero, Fernandez-Castro, Soler-Oritja i Alvarez-Moleiro, 2015) potvrdili su medijacijski efekt emocionalne inteligencije na odnos stresnih životnih događaja i njihovih posljedica na osobnu dobrobit pojedinca. Ljudi se kroz život suočavaju sa stresorima i stresnim situacijama, a način nošenja s njima i reagiranja na njih povezan je s krajnjim postignućima (Parker, Summerfeldt, Hogan i Majeski, 2004). Nošenje sa stresom najčešće uključuje misli, ponašanja i strategije koje pojedinac koristi za suočavanje sa stresnim događajem kao što su npr. smrt bliske osobe, akademski neuspjeh, prekid bliskog odnosa ili nasilje (Folkman i Moskowitz, 2004,

prema Bibi i sur., 2015). Ovdje je emocionalna inteligencija posebno važna jer osobe s višom emocionalnom inteligencijom iskazuju manje negativnih emocionalnih stanja kroz cijeli proces nošenja sa stresorom te se kod njih javlja brža rekuperacija, tj. oporavak i vraćanje tijela i psihe u stanje ravnoteže. Pojednostavljeno, može se reći da emocionalna inteligencija pomaže u smanjivanju učinka neugodnih emocija, podizanju učinka ugodnih, pozitivnih emocija



koje su se pokazale važnima u nošenju sa stresom te umanjivanju potencijalnih, negativnih učinaka visokih razina stresa. Nošenje sa stresom i oporavak od stresne situacije nikako nije pasivan, već aktivan proces, kojeg olakšavaju pozitivne emocije (Fredrickson, 2001; Tugade i Fredrickson, 2004). Uz emocije, misli također imaju važnu ulogu u oporavku i nošenju sa stresom (Mayer i Salovey, 2004; Tugade i Fredrickson, 2004). Gohm, Corser i Dalsky (2005) naglašavaju da postojanje određene sposobnosti ne znači da je osoba koristi. Neki ljudi znaju kako regulirati vlastite emocije i raspoloženje, ali rijetko koriste te vještine (Gohm i sur., 2005). Prema ovom istraživanju, takvim osobama manjka samopouzdanja u vlastitu sposobnost efikasne kontrole i korištenja emocija. Pokazalo se da ih njihove emocije zbunjuju i da ne vjeruju da su njihove procjene situacije na temelju emocija točne, tj. iskazuju nepovjerenje u vlastite sposobnosti (Gohm, Corser i Dalsky, 2005). Dakle, postavlja se pitanje je li za uspjeh relevantnija samoprocjena emocionalne inteligencije ili precizno, objektivno mjerenje sposobnosti.

Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar i Rook (2007) proveli su meta-analizu kojom su ispitali odnos emocionalne inteligencije i zdravlja. Pokazalo se da je emocionalna inteligencija, kada je mjerena kao osobina, snažnije povezana s mentalnim zdravljem nego kad je mjerena kao sposobnost. Istraživanje je potvrdilo neovisnost emocionalne inteligencije od drugih, sličnih konstrukata te se pokazalo da je emocionalna inteligencija značajno i pozitivno povezana s boljim zdravstvenim stanjem, mentalnim zdravljem, psihosomatskim i fizičkim zdravljem. Schutte i sur. (2007) u svom istraživanju spominju i opisuju Bar-On model emocionalne inteligencije koji uključuje toleranciju na stres kao jednu od komponenti. Stres narušava mentalno zdravlje te je jedan od uzročnika tjelesnih i psiholoških, ali i socijalnih poteškoća (Schutte i sur., 2007; Tugade i Fredrickson, 2004; Lopes, Salovey i Straus, 2003). Kroz model kojeg su konstruirali Schutte i sur. (2007) vidljivo je da je veza emocionalne inteligencije i stresa važna te da je povezana s važnim životnim ishodima među kojima je i zdravstveno stanje.

Međutim, je li emocionalna inteligencija uvijek korisna? Ciarrochi, Deane i Anderson (2002) u svom istraživanju dobili su rezultate koji usmjeravaju na to da emocionalna inteligencija ponekad nije u potpunosti "inteligentna". Što to znači? Ljudi koji dobro percipiraju emocije, razumiju ih i točno detektiraju ponekad su ranjiviji na neželjene efekte stresa jer prepoznaju svoju emociju i stanje onakvo kakvo jest, što nije uvi-

jek ugodno i pozitivno. Do sada smo iznosili pozitivne strane emocionalne inteligencije, kao svojevrsnog zaštitnog faktora i medijatora u odnosu stresa i zdravlja. Kako to da su, prema ovom istraživanju, emocionalno inteligentniji pojedinci ponekad ranjivija skupina? Ciarrochi, Deane i Anderson (2002) navode da, pod utjecajem stresne situacije, pojedinci koji lošije percipiraju emocije za sebe ne vjeruju da su pod stresom, depresivni, beznadni ili čak suicidalni. Ponekad je točnost takvih optimističnih uvjerenja nebitna jer ona mogu štititi od nekih negativnih učinaka stresa.

Sve navedeno ukazuje da, iako se područje stresa i emocionalne inteligencije intenzivno istražuje, još uvijek postoje nedoumice o njenim učincima na nošenje sa stresom. Međutim, dio istraživanja svakako daje do znanja da je korisno raditi na unaprjeđenju emocionalne inteligencije, naročito kod ranjivijih skupina, kako bi se potakla njihova vlastita emocionalna regulacija, samopouzdanje u vlastite procjene i korištenje boljih strategija pri suočavanju sa stresom koji je postao sveprisutan u našem užurbanom načinu života.

LITERATURA

- Arora, S., Russ, S., Petrides, K. V., Sirimanna, P., Aggarwal, R. i Darzi, A. (2011). Emotional intelligence and stress in medical students performing surgical tasks. *Academic Medicine Journal*, 86, 1311-1317.
- Bibi, F., Kazmi, S. F., Chaudhry, A. G. i Khan, S. E. (2015). Relationship between emotional intelligence and coping strategies among university teachers of Khyber Pakhtunkhwa. *Pakistan Journal of Science*, 67, 81-84.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P. i Anderson, S. (2002). Emotional Intelligence Moderates the Relationship Between Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist Journal*, 56, 218-226.
- Gohm, C. L., Corser, G. C. i Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39, 1017-1028.
- Gorgens-Ekermans, G. i Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stressburnout relationship: a questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 2275-2285.
- Latkin, C. A. i Curry, A. D. (2003). Stressful Neighborhoods and Depression: A Prospective Study of Impact of Neighborhood Disorder. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 32-44.
- Limonero, J. T., Fernandez-Castro, J., Soler-Ortija, J. i Alvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology*, 6, 816-823.
- Lopes, P. N., Salovey, P. i Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: The roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1017-1021.

Mayer, J. D., Salovey, P. i Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: theory, findings and implications. *Journal of Psychological Inquiry*, 15, 107-215.

Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J. i Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.

Salovey, P. i Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Journal of Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. i Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.

Tugade, M. M. i Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.

Emocionalna kreativnost

KLARA JANEČIĆ

SAŽETAK: *Emocionalna inteligencija zadnjih nekoliko desetljeća postaje sve rašireniji i prihvaćeniji pojam u laičkim i profesionalnim krugovima. Iako njezina popularnost svakodnevno raste te postaje predmetom brojnih istraživanja različitih grana psihologije, kontroverze oko spajanja racionalne inteligencije i interferirajućih emocija još uvijek postoje. Emocionalna inteligencija zapravo je podskup socijalne inteligencije, koji uključuje sposobnost nadgledanja svojih i tuđih emocija, njihova međusobna razdvajanja te korištenja tih informacija u razmišljanju i ponašanju pojedinca. Za razliku od emocija, uz inteligenciju se često veže pojam kreativnosti. Kreativna inteligencija se, naime, opisuje kao sposobnost stvaranja novih ideja koje točno prikazuju realan svijet. Pojam emocionalne kreativnosti, pak, prilično je nov i mnogima nepoznat. Ona je zapravo produkt konstruktivističkog pogleda na emocije te gleda na emocije kao na kreativne produkte, odnosno podrazumijeva izražavanje i doživljavanje emocija na jedinstven način. Emocionalna kreativnost ne predstavlja komponentu emocionalne inteligencije, već njezinu paralelnu domenu, uzrokovanu promijenjivim i dinamičnim promjenama društvenih uloga, a označava sposobnost kreativnog snalaženja i uživanja u nove uloge, koje od nas zahtjeva socijalni kontekst u kojem se nalazimo. Prema tome, kreativan emocionalni odgovor mora udovoljavati kriteriju novosti, učinkovitosti i autentičnosti. Proučavanje emocionalne kreativnosti potiče veću uključenost pojedinca u samomotrenje i otkrivanje novih načina razumijevanja vlastitih i tuđih emocionalnih stanja.*

KLJUČNE RIJEČI: emocionalna inteligencija, kreativnost, emocionalna kreativnost

Iako je emocionalna inteligencija danas veoma čest i općeprihvaćen pojam u psihologijskom, ali i laičkom

rječniku, nije oduvijek bilo tako. Na svojim počecima konstrukt emocionalne inteligencije u znanosti bio je podvrgnut kritikama zbog kombinacije dvaju, kako se vjerovalo, potpuno suprotnih konstrukata: inteligencije, koja je objašnjavala racionalan i realan način rješavanja problema i donošenja odluka i zaključaka te emocija, koje su smatrane interferirajućim efektom u racionalnom razmišljanju, odnosno kao nešto što ga otežava, a ponekad čak i onemogućuje (Ilić, 2008).

Iako veoma poznat, pojam emocionalne inteligencije (EI) još uvijek je podvrgnut različitim razmišljanjima i nadopunama znanstvenika, koji se nisu u potpunosti usuglasili oko njegova značenja (Ilić, 2008). Emocionalnu inteligenciju popularizirao je Goleman 1995. godine (Ilić, 2008), a definirali su je Salovey i Mayer (1990) kao skup vještina koji doprinosi prihvaćanju i razumijevanju emocija kod sebe i drugih, učinkovitoj regulaciji emocija kod sebe i drugih te uporabi osjećaja za motivaciju, planiranje i postignuće osobe. Oni navode da emocionalna inteligencija predstavlja podskup socijalne inteligencije i uključuje sposobnost nadgledanja svojih i tuđih emocija, njihova međusobna razdvajanja i korištenja tih informacija u razmišljanju i ponašanju pojedinca (Salovey i Mayer, 1990). Njihov je koncept emocionalne inteligencije uključivao četiri glavne sposobnosti: *emocionalnu percepciju, emocionalno olakšavanje razmišljanja, emocionalno razumijevanje te upravljanje emocijama* (Salovey i Mayer, 1997, prema Ilić, 2008). Goleman razvija svoj model – model kompetencija, u kojem govori da emocionalna inteligencija nije dovoljna za uspjeh, već su važne emocionalne kompetencije koje otkrivaju pravi ostvareni potencijal emocionalne inteligencije koji je pridonio razvoju kompetencija na radnom mjestu (Goleman, 2001, prema Ilić, 2008). Prema tome, neki istraživači navode kako bi emocionalnu inteligenciju trebalo gledati s

obzirom na kontekstualne okolnosti o kojima ovisi njezina obuhvatnost te koje se, s vremenom, dodatno razvijaju i nadograđuju (Palmer i sur., 2001, Gardner i Sough, 2002, prema Ilić, 2008).

Najistraživanija i najzanimljivija pojava emocionalne inteligencije jest ona na radnom mjestu, odnosno u organizacijskoj klimi. Emocionalna inteligencija pokazala se važnim prediktorom radne uspješnosti (Goleman, 1995, prema Jafri, Dem i Chodem, 2016) te predstavlja ključ uspješnog obavljanja posla (Joseph i Newman, 2010, prema Jafri i sur., 2016). Naime, El kombinira korištenje emocija i kognitivnih sposobnosti, poput rasuđivanja, donošenja odluka, rješavanja problema i interpersonalne komunikacije (Mayer i sur., 2008, prema Jafri i sur., 2016) na način da koristi, modificira i regulira emocije kako bi se unaprijedila dobrobit pojedinca (npr. rukovoditelja) i drugih osoba u njegovoj blizini (npr. zaposlenika) (Jafri i sur., 2016). Osim što se naglašava važnost emocionalne inteligencije kao važnog faktora uspješnog rukovođenja (Jafri i sur., 2016; Ilić, 2007), sve se više naglašava i važnost (kognitivne) kreativnosti zaposlenika (Jafri i sur., 2016).

Kreativnost

Dakle, osim emocionalne inteligencije, kreativnost predstavlja još jedan često korišten i nedovoljno jasno definiran pojam u psihologiji. Prema Gardnerovom modelu multiple kreativnosti (1994, prema Maksić, 2006) potvrđeno je postojanje 5 (od početnih 7) oblika kreativnog ponašanja: kreativnost pri rješavanju problema, davanju teorije, stvaranju radova nove vrste, izvođenju u vlastitom stilu te izvođenju uz visoki rizik (Maksić, 2006).

Ipak, prema Sternbergu (Sternberg, 2006, prema Pandža, 2016) postoje neka opća načela kreativnosti prema kojima (1) kreativnost označava razmišljanje usmjereno prema proizvodnji novih i (donekle) vrijednih ideja i proizvoda, (2) kreativnost ne mora biti potpuno vezana uz područje kojim se pojedinac bavi, ali ne može biti ni potpuno odvojena od njega; potencijal za kreativnost ne mora biti ovisan o području, ali zahtijeva određena znanja i vještine kako bi se postigao kreativni doprinos, (3) kreativnost je mjerljiva i (4) može se razvijati te (5) u praksi nije cijenjena koliko bi, u teoriji, trebala biti. Naime, istraživanjem kreativnosti bavili su se mnogi pravci u povijesti psihologije, od kojih šest najznačajnijih predstavljaju psihodinamski, psihometrijski, kognitivni, motivacijski pristup i onaj utemeljen na ličnosti, zatim povijesni i društveni te integrativni pristup (Pandža, 2016). Sigmund Freud

(1910, prema Pandža, 2016) u sklopu svoje psihodinamske teorije smatrao je da su u podlozi kreativnosti podsvjesne želje koje se izražavaju u prihvatljivom obliku kroz kreativne radove, dok je Ernst Kris koncept kreativnosti objasnio putem dva procesa – (1) onaj koji uključuje pojavu neobrađenih misli u podsvjesti, koje se javljaju za vrijeme aktivnog rješavanja problema ili, češće, tijekom sna, sanjarenja, psihoza ili intoksikacije opijatima te (2) onaj koji uključuje svjesnu, razumno razmatranu obradu i transformaciju početnih misli. *Pobornici psihometrijskog pristupa* naglašavali su važnost divergentnog mišljenja, odnosno davanja velike količine različitih odgovora i ideja, kao glavnu karakteristiku kreativnosti kod pojedinaca (Sternberg, 2005). *Kognitivni pristup* kreativnost promatra kao mentalni proces, s naglaskom na uvid i rješavanje problema (Sternberg, 2005). *Pristup temeljen na ličnosti* objašnjava postojanje kreativne ličnosti, opisujući pojedine osobine koje posjeduje kreativna osoba (Barron, 1988, prema Pandža, 2016), dok *motivacijski pristup* (primjerice Teresa Amabile, 1996, prema Pandža, 2016), naglasak stavlja na razliku između intrinzične (unutarnje) i ekstrinzične (vanjske) motivacije i na njihov utjecaj na kreativnost. *Društveni i povijesni pristup* pokušavaju objasniti kreativnost stavljajući je u kontekst društva i vremena te proučavaju kako se ona u tome kontekstu odvija, dok integrativni pristup naglašava važnost interakcije individualnih i okolinskih činitelja koji utječu na pojedinca i razvoj njegove kreativnosti (Pandža, 2016).

U organizacijskom svijetu, kreativnost zaposlenika nekog složenog društvenog sustava, odnosno organizacije odnosi se na osmišljavanje novih korisnih i vrijednih proizvoda, usluga, ideja, procedura i procesa (Woodman, Sawyer i Griffin, 1993). Jafri i sur. (2016) pokazali su kako su emocionalna inteligencija i kreativnost zaposlenika značajno pozitivno povezane te su također potvrdili povećanu razinu EI i najviši

stupanj kreativnosti zaposlenika uz moderatorski učinak proaktivne ličnosti i organizacijske klime koja potiče kreativnost. Lassk i Shepherd (2013) također su pokazali da postoji značajna povezanost između EI i kreativnosti putujućih prodavača, kao i značajna povezanost kreativnosti sa zadovoljstvom poslom te radnom uspješnošću.

Vidljivo je da različiti pristupi različito definiraju kreativno ponašanje i sposobnosti, ovisno o teorijskom pristupu kojem pripadaju. Ideje o definiranju kreativnosti i otkrivanju svih njezinih aspekata i dalje se šire te se kreativnost počinje promatrati i u kontek-

stu emocija – točnije, nastaje koncept nazvan emocionalna kreativnost.

Emocionalna kreativnost

Otprije je poznat pokušaj spajanja kreativnosti i inteligencije, odnosno proučavana je njihova korelacija koja se pokazala dosta visokom (Silvia, 2008). Kreativna se inteligencija opisuje kao sposobnost stvaranja brojnih novih ideja i misli koje točno prikazuju realan svijet, a kreativnost predstavlja sigurnu poveznicu između analitičke i praktične inteligencije (Lekšić, 2015). Spajanje kreativnosti i emocija nešto je novija tendencija objašnjavanja razmišljanja kreativnih pojedinaca u širokom spektru njihovih sposobnosti.

Emocionalna kreativnost produkt je konstruktivističkog pogleda na emocije, a označava smatranje emocija kreativnim produktima, odnosno doživljavanje i izražavanje emocija na originalan način (Averill, 2004) te predstavlja paralelnu domenu emocionalnoj inteligenciji (Ivcevic, Brackett i Mayer, 2007). Prema Averillu (Averill, 1980, prema Averill, 2004), emocionalni sindromi analogni su kratkoročnim ili prijelaznim društvenim ulogama. Prema tome, u situacijama u kojima su normalni, namjerni odgovori suvišni, društvo pruža načine suočavanja koji se interpretiraju kao strast, odnosno ono što se događa nama, a ne kao akcije, tj. ono što mi radimo (Averill, 1980, prema Averill, 2004). Kako bi ispitaio ovu pretpostavku, Kenneth Fletcher (1982) konstruirao je skalu za mjerenje sposobnosti uživanja u uloge koja je predstavljala isključivo mjeru sposobnosti pretvaranja, a ne prikrivenu mjeru emocionalnosti. Očekivano, oni koji su se duže i "dublje" bavili glumom postizali su više rezultate na skali, ali i veći stupanj psihološke pobuđenosti pri emocionalno slikovitom izlaganju (Averill, 2004). Ovi nalazi potaknuli su razmišljanje o tome kako rastu kulturalne razlike u emocionalnim sindromima, a najveću vjerojatnost za objašnjenje predstavljale su razlike u emocionalnoj kreativnosti ljudi unutar različitih društava. Naime, svi pojedinci društva nisu jednako kreativni ni na emocionalnoj ni na kognitivnoj razini, dakle postoje individualne razlike u emocionalnoj kreativnosti. Kreativnost emocionalnog (ili bilo kakvog drugog) odgovora mora zadovoljavati kriterij novosti (različito od normi), učinkovitosti (mora imati značenje za pojedinca ili grupu) i autentičnosti (mora biti odraz

pojedinačeve vlastite vizije; ona ne treba biti prisutna u kognitivnoj domeni kreativnosti). Kreativna inspiracija ne dolazi odjednom, već joj prethode dobra priprema i znanje (Hayes, 1981, Weisberg, 1986, prema Averill, 2004), kako za emocionalnu tako i za kognitivnu domenu. Kako bi ispitala točnost pretpostavke o individualnim razlikama, Thomas (1989) je osmislila inventar samoprocjene emocionalne kreativnosti, dok je Averill (1999) osmislio Inventar Emocionalne Kreativnosti (ECI) za mjerenje emocionalne spremnosti (7 čestica), novosti (14 čestica) te percipirane učinkovitosti i uspješnosti (9 čestica). Iako naizgled slični, koncepti emocionalne kreativnosti (EK) i emocionalne inteligencije (EI) odvojeni su setovi sposobnosti (Ivcevic i sur., 2007) te se baziraju na različitim pretpostavkama, što ne znači da ova dva koncepta nisu međusobno kompatibilna (Averill, 2004). Preklapanje koncepata leži u pretpostavci osjet-



ljivosti na emocije i znanje o njima, tj. spremnost, te sposobnosti učinkovitog i autentičnog odgovora. Glavnu razliku predstavlja novost odgovora u slučaju EK (Averill, 2004). Kao i u kognitivnom slučaju, emocionalna kreativnost zahtijeva određeni stupanj emocionalne inteligencije, no emocionalno inteligentni pojedinci neće nužno biti emocionalno kreativni (Averill, 2004).

Emocionalna inteligencija za sada nije toliko izučavana u međudodnosu s EK, već je češće izučavana u odnosu s kognitivnim procesima, poput verbalnog rasuđivanja (Ivcevic i sur., 2007), ali i kognitivne kreativnosti.

Zaključno...

Možemo vidjeti kako emocionalna kreativnost predstavlja relativno mlad i nedovoljno objašnjen, no veoma intrigantan konstrukt. Uključenost emocionalne komponente ne samo u kognitivne procese rasuđivanja i rješavanja problema, već i u kreativna ponašanja i inovativno oblikovanje odgovora otkriva jednu sasvim novu sferu emocija i daje im potpuno novi izgled, koji omogućuje poticanje veće uključenosti pojedinca u samomotrenje i otkrivanje i razumijevanje ovog novog oblika shvaćanja vlastitih, ali i tuđih emocionalnih stanja i reakcija.

LITERATURA

Averill, J.R. (2004). A tale of two snarks: Emotional intelligence and emotional creativity compared. *Psychological inquiry*, 15, 228-233.

Fletcher, K.E. (1982). Development of a self-report measure of role-playing ability. Neobjavljeni magistarski rad. Amherst: Sveučilište u Massachusettsu.

Ilić, E. (2008). Emocionalna inteligencija i uspješno vođenje. *Ekonomski pregled*, 59 (9-10), 576-592.

Ivcevic, Z., Brackett, M.A. i Mayer, J.D. (2007). Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of personality*, 75 (2), 199-235.

Jafri, M.H., Dem, C. i Chodem, S. (2016). Emotional intelligence and employee creativity: Moderating role of proactive personality and organizational climate. *Business perspectives and research*, 4 (1), 54-66.

Lassk, F.G. i Shepherd, C.D. (2013). Exploring the relationship between emotional intelligence and salesperson creativity. *Journal of personal selling and sales management*, 33 (1), 25-37.

Lekšić, I. (2015). Kreativnost i inteligencija. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet strojarstva i brodogradnje.

Maksić, S. (2006). Podsticanje kreativnosti u školi. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.

Pandža, V. (2016). Koncept kreativnosti: Različiti pogledi u psihologiji. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet strojarstva i brdogradnje.

Salovey, P. i Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 3 (9), 185-211.

Silvia, P.J. (2008). Another look at creativity and intelligence. *Personality and individual differences*, 44, 1012-1021.

Sternberg, R.J. (2005). Kognitivna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Thomas, C.E. (1989). Emotional creativity: A social constructivist perspective. Neobjavljeni magistarski rad. Amherst: Sveučilište u Massachusettsu.

Woodman, R.W., Sawyer, J.E. i Griffin, R.W. (1993). Toward a theory of organizational creativity. *The academy of management review*, 18 (2), 293-321.

Važnost emocionalne inteligencije u vođa

UNA KOMAR

SAŽETAK: Organizacijska psihologija posvećuje sve veću pažnju konceptu emocionalno inteligentnog vodstva, koje Goleman, Boyatzis i McKee (2002) nazivaju i *primalnim*. U članku su ukratko navedene karakteristike emocionalno inteligentnog vođe, različiti stilovi vodstva koje primjenjuje te četiri osnovne dimenzije kompetencija koje posjeduje. Opisana su istraživanja koja potkrepljuju korisnost "vodstva kroz emocije"; te je predstavljen problem neetičnosti i sklonosti makijavelizmu u nekih emocionalno inteligentnih vođa.

KLJUČNE RIJEČI: vodstvo, emocionalna inteligencija, vođe, odanost, etika, organizacijska psihologija

Zadatak svakog vođe podrazumijeva usmjerenje napora grupe pojedinaca prema ostvarenju određene vizije – bilo da se radi o poslovnom uspjehu, političkoj pobjedi ili nekom trećem odredištu (Winston i Patterson, 2006). Prema Northouseu (2007), vodstvo je proces u kojem osoba utječe na grupu kako bi se postigao zajednički cilj, prilikom čega vođa djelomično prenosi svoje karakteristike na one kojima upravlja. Obzirom na veliku odgovornost opisane uloge ne čudi postojanje niza teorija koje govore o obilježjima uspješnog vođe. Jedna od najpoznatijih Fiedlerova

je *kontingencijska teorija vođenja*, koja vođe dijeli na one usmjerene na obavljanje zadatka te one usmjerene na odnose (1967, 1978, prema Aronson, Wilson i Akert, 2002). Fiedler uspješnost vođa povezuje sa stupnjem kontrole koji imaju u organizaciji. U slučaju iznimno niske ili visoke kontrole, uspješniji su vođe usmjereni na zadatak, dok u situacijama umjerene kontrole veći uspjeh postižu oni usmjereni na odnose. Donekle je upravo Fiedlerova ideja vođe usmjerenog na odnose na tragu onoga što Goleman, Boyatzis i McKee (2002) nazivaju emocionalno inteligentnim ili *primalnim vodstvom*, označavajući tim imenom drevnu ulogu vođe, koja postoji od doba primitivnih plemena. Izraz *primalno vodstvo* ujedno opisuje i način vođenja grupe upravljanjem emocijama kao osnovom djelovanja njezinih članova. Dakle, primalno se vodstvo odnosi na poticanje ugodnih emocija u članova grupe, kojim se upravlja kako bi se ostvarila *rezonanca*, tj. emocionalno usklađivanje vođe i grupe te, posljedično, ostvario njihov puni potencijal (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002).

Međutim, prije detaljnijeg opisa takvog načina upravljanja, potrebno je definirati pojam emocionalne inteligencije. Prema Mayeru i Saloveyju (1997, prema Takšić, Mohorić i Munjas, 2006, str. 731- 732), „*emocionalna*



inteligencija uključuje sposobnosti brzoga zapažanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnost razumijevanja emocija i znanje o emocijama; i sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja". U knjizi *Emocionalna inteligencija* (1997), koja je uvelike popularizirala ideju o navedenim sposobnostima, Goleman prepričava razgovor sa Shoshonom Zuboff, profesoricom poslovne administracije na Harvardu, prema kojoj su menadžeri u prošlosti bili grubi „borci iz džungle“. Međutim, uslijed globalizacije i napretka informacijske tehnologije, rigidne hijerarhije unutar organizacija u kojima su takvi upravitelji djelovali polako su nestajale, čineći njihov način upravljanja zastarjelim i neprikladnim (Goleman, 1997). U skladu s Fiedlerovom *kontingencijskom teorijom* (1967, 1978, prema Aronson, Wilson i Akert, 2002), smanjivanje kontrole i moći pojedinca, tj. vođe, dovelo je do veće potrebe za usmjerenošću na odnose unutar grupe. U razgovoru sa Golemanom (1997), Zuboff obrazlaže kako su efikasni vođe budućnosti virtuozni u interpersonalnim vještinama. U skladu sa Zuboffinim predviđanjima, emocionalna inteligencija postala je podlogom inovativnih stilova vodstva, poput, primjerice, transformacijskog, koji često koriste politički vođe kako bi motivirali sljedbenike na promjenu i uključenost (Baesu i Bejinaru, 2015).

Obzirom na to da inovativni stilovi vodstva polaze od koncepta *primalnog* vodstva spomenutog u uvodnom dijelu, važno je znati što točno Goleman, Boyatzis i McKee (2002) podrazumijevaju pod tim pojmom. Naime, autori emocionalno inteligentno vodstvo predstavljaju kao sklop četiri dimenzije – samosvijesti, samoupravljanja, socijalne svijesti i sposobnosti upravljanja odnosima, od kojih se svaka sastoji od nekoliko kompetencija. Dimenzija samosvijesti, primjerice, sadrži u sebi svijest o vlastitim emocijama, samopouzdanje i točnu samoprocjenu (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002).

Učinkoviti vođe iskazuju najmanje jednu kompetenciju iz svake od dimenzija, a ovisno o potrebama trenutka mogu se kretati između različitih stilova vodstva (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002). Tako je, primjerice, vizionarski stil najprikladniji kada je organizaciji potreban novi smjer te mobilizacija članova prema novoj misiji, dok je direktivni, klasični vojni stil vodstva, s malo pohvala i čestim kritikama, učinkovitiji u kriznim situacijama (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002). Osim navedenih, autori (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002)

navode još i demokratski, standardizirani, trenerski i povezujući stil vodstva, od kojih je svaki prikladan za određenu situaciju.

Emocionalno inteligentno vodstvo, dakle, uključuje uravnoteženost različitih pristupa. Problematično je, prema Goleman, Boyatzis i McKee (2002), što i u moderno doba prevladava spomenuti direktivni stil, u kojem se zanemaruje važnost pružanja adekvatne povratne informacije, što rezultira slamanjem morala i nezadovoljstvom. Menadžeri u velikim korporacijama često izbjegavaju kritiziranje podređenih sve dok se u njima ne skupi dovoljno frustracije i bijesa, uslijed kojeg "eksplodiraju" te kritiziraju na potpuno destruktivan način (Goleman, 1997). Kao alternativno rješenje nalaže se pravovremena i specifična kritika kojom se na empatičan način objašnjava svoje stajalište (Goleman, 1997). Bitno je reći kako su emocionalno inteligentni vođe svjesni da kritika nije jedini oblik povratne informacije te da pohvale i ohrabrenja koriste jednako često kao i kritike, znajući da su to putokazi koji podređenima ukazuju da su na pravom putu ka postizanju cilja (Goleman, 1997).

Osim konstruktivnog pružanja povratnih informacija i uravnoteživanja različitih stilova vodstva, emocionalno inteligentni *lideri* sposobni su potaknuti u sebi i drugima ugodno raspoloženje, entuzijazam i optimizam (Goleman, 1997; Goleman, Boyatzis i McKee, 2002), što vodi do kreativnijeg i fleksibilnijeg pristupa radu (Isen i sur., 1987; Isen i Baron, 1991; Murray i sur., 1990, prema George, 2000). Sy, Cote i Saavedra (2005) ustanovili su kako dobro raspoloženi menadžeri potiču veću suradnju i dobro raspoloženje u zaposlenika, a Reldan i Nadlera (2011, prema Baesu i Bejinaru, 2015) u svojoj analizi zaključuju kako su raspoloženje zaposlenika i organizacijska klima odgovorni za 20 do 30 % poslovnog uspjeha kompanije. Bhalerao i Kumar (2016) istražili su kako emocionalna inteligencija vođa utječe na tri različite vrste odanosti u zaposlenika: afektivnu, normativnu i kontinuiranu. Afektivna odanost zaposlenikova je emocionalna povezanost i identifikacija s organizacijom, kontinuirana odanost je njegova želja da ostane članom organizacije zbog osobnih ulaganja, dok je normativna izazvana osjećajem obaveze da ostane u organizaciji (Meyer i Allen, 1991). Bhalerao i Kumar (2016) otkrili su kako je emocionalna inteligencija vođe značajno povezana s afektivnom predanošću, za koju je u drugim istraživanjima otkrivena značajna povezanost s različitim komponentama radne uspješnosti (Mayer, Stanley, Herscovitch, i Topolnysky, 2002; Tolentino, 2013).

Međutim, prema rezultatima istraživanja koje su proveli Cote, DeCelles, McCarthy, Van Kleef i Hideg, (2011) emocionalna inteligencija ima i negativnu stranu. Pokazalo se, naime, da je ona snažno povezana sa sklonošću prosocijalnog ponašanja u socijalnim dilemama, ali i makijavelističkom pristupu te interpersonalnoj devijantnosti na radnom mjestu (Cote i sur., 2011). Takva dvostranost može biti iznimno opasna u osoba koje se nalaze na poziciji moći. Segon i Booth (2015), nastavljajući se na opisano istraživanje, opisuju vođe koji su iskazali visok stupanj emocionalne inteligencije, no ujedno djelovali iznimno neetično. Primjerice, američki burzovni mešetar Bernard L. Madoff, poznat kao "prevarant stoljeća" jer je sistematski vršio pronevjeru novca investitora, iznimno je dobro prepoznavao i upravljao tuđim emocijama (Segon i Booth, 2015). Temeljem takvih primjera, Segon i Booth (2015) predlažu revidirani teorijski okvir emocionalne inteligencije u kojem etika igra veću ulogu.

Usprkos opisanoj etičkoj dilemi povezanoj s emocionalno inteligentnim liderima, ideja upravljanja zasnovanog na emocijama sve je prisutnija u organizacijskoj psihologiji (Baesu i Bejinaru, 2015). Spomenuta istraživanja o efikasnosti vođa (Sy, Cote i Saavedra, 2005; Reldan i Nadler, 2011, prema Baesu i Bejinaru, 2015; Bhalerao i Kumar, 2016) koji se vješto snalaze u odnosima s drugima te su svjesni važnosti emocija ukazuju na potrebu za većom primjenom takvog pristupa u upravljanju. Uslijed demokratizacije radnih organizacija i sve fleksibilnijih radnih uvjeta, uloga vođe ostaje iznimno bitna. Potrebno je, stoga, da oni koji obavljaju tu ulogu posvete veću pažnju vlastitim emocijama te emocijama članova grupe kako bi postigli zajedničke ciljeve.

LITERATURA

- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2002). *Socijalna psihologija*. Zagreb: MATE d.o.o.
- Băeșu, C. i Bejinaru, R. (2015). Innovative Leadership Styles And The Influence Of Emotional Intelligence. *The USV Annals of Economics and Public Administration*, 15(3), 136-145.
- Bhalerao, H. i Kumar, S. (2016). Role of Emotional Intelligence in Leaders on the Commitment Level of Employees: A Study in Information Technology and Manufacturing Sector in India. *Business Perspectives and Research*, 4(1), 41-53.
- Côté, S., DeCelles, K. A., McCarthy, J. M., Van Kleef, G. A. i Hideg, I. (2011). The Jekyll and Hyde of Emotional Intelligence Emotion-Regulation Knowledge Facilitates Both Prosocial and Interpersonally Deviant Behavior. *Psychological Science*, 5(1), 1073-1080.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human relations*, 53(8), 1027-1055.

Goleman, D. (1997), *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Goleman, D., Boyatzis, R. i McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. SAD: Harvard Business School Press.

Landy, F. J., i Conte J. M. (2013). *Work in the 21st Century; An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. SAD: John Wiley and Sons.

Northouse, P. G. (2007). *Leadership: Theory and practice*. London: Sage publications.

Meyer, J. P. i Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human resource management review*, 1(1), 61-89.

Meyer, J. P., Stanley, D. J., Herscovitch, L. i Topolnysky, L. (2002). Affective, continuance, and normative commitment to the organization: A meta-analysis of antecedents, correlates, and consequences. *Journal of vocational behavior*, 61(1), 20-52.

Sy, T., Côté, S. i Saavedra, R. (2005). The contagious leader: impact of the leader's mood on the mood of group members, group affective tone, and group processes. *Journal of applied psychology*, 90(2), 295.

Segon, M. i Booth, C. (2015). Virtue: The missing ethics element in emotional intelligence. *Journal of Business Ethics*, 128(4), 789-802.

Tolentino, R. C. (2013). Organizational commitment and job performance of the academic and administrative personnel. *International Journal of Information Technology and Business Management*, 15(1), 51-59.

Winston, B. E. i Patterson, K. (2006). An integrative definition of leadership. *International journal of leadership studies*, 1(2), 6-66.

Intervju s psihologom: Dr. sc. Vladimir Takšić

UNA KOMAR

Dr. sc. Vladimir Takšić studirao je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, gdje je diplomirao, magistrirao i doktorirao (1998). Nakon studija bio je zaposlen na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zadru, a od 1. ožujka 1999. godine zaposlen je kao nastavnik na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci. Sudjelovao je u izvođenju nastave iz različitih kolegija, a danas drži predavanja iz kolegija Psihometrija i Inteligencija te predavanja i vježbe iz kolegija Praktikum iz konstrukcije i interpretacije testova. Na istom Fakultetu devet je godina bio prodekan za znanost i međunarodnu suradnju. Gostujući je nastavnik bio na Odsjecima za psihologiju Umea (Švedska), Zagreb, Ljubljana, Sarajevo i Osijek. Četiri mandata bio je prodekan za znanstveno-istraživački rad i međunarodnu suradnju. U uredništvu je časopisa Psihološka Obzorja (Ljubljana) i Primjenjena psihologija (Novi Sad). Član je Association for Psychological Science (APS), International Cross Cultural Association, Hrvatskog psihološkog društva i Hrvatske psihološke komore te predstavnik RH u Board of Scientific Affairs EFPA. Također, bio je voditelj projekta «Razvoji kroskulturalna provjera konstrukta emocionalne inteligencije» koje je financiralo MZOŠ i EU FP6 Projekta «Mobile base game learning», bilateralnog međunarodnog projekta „The role of emotional intelligence in positive psychology” u suradnji sa Sveučilištem Ljubljana te bilateralnog međunarodnog projekta „The Development and Validation of Measures of Emotional Intelligence in Chinese and Croatian Settings” u suradnji sa Hangzhou Sveučilištem, Kina. Recenzent je znanstvenih časopisa International Journal of Psychology, Learning and Individual Differences, Sustainable Development, Psihologijske teme, Društvena istraživanja, Psihološka obzorja, Primjenjena psihologija, Psihologija i Suvremena psihologija, kao i većeg broja sveučilišnih udžbenika. Bio je predsjednik Organizacijskih odbora 4. europske konferencije pozitivne psihologije (2008. godine) i 3. Međunarodnog kongresa emocionalne inteligencije održanog 2011 u Opatiji. Suosnivač je i tajnik Međunarodnog društva emocionalne inteligencije (International Society in Emotional Intelligence). Godine 2008. dobio je priznanje Hrvatskog psihološkog društva „Marulić: Fiat Psychologia” za izniman doprinos primijenjenoj psihologiji, a 2009. godine nagradu “Ramiro Bujas” za osobito vrijedno ostvarenje na

društvenoj afirmaciji psihologije za međunarodnu promociju hrvatske psihologije. Zajedno s kolegama s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta 2014. godine dobio je Državnu nagradu za znanost za popularizaciju psihologije. Bio je predsjednik i tajnik Društva psihologa Zadra, a trenutno obnaša dužnost tajnika Društva psihologa Primorsko-Goranske županije. Najviše se bavi konstrukcijom i međukulturalnom validacijom psihologijskih mjernih instrumenata u području emocionalne inteligencije.

Kako je došlo do toga da ste odlučili proučavati emocionalnu inteligenciju?

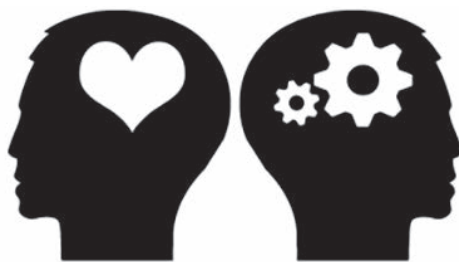
Dugo sam imao dilemu kako to da dva najveća konstrukta u psihologiji, osobine ličnosti i inteligencija, pokazuju u istraživanjima vrlo slabu povezanost. Onda sam 1994. godine dobio rijetku priliku (bilo je ratno vrijeme) naručiti jednu knjigu i našao onu Roberta Sternberga i Patricie Ruzgis - “Personality and Intelligence”. Između vrlo zanimljivih rasprava, posljednja je bila o emocionalnoj inteligenciji, gdje su autori konstrukta, John Mayer i Peter Salovey, pokušali čitatelje uvjeriti da je ona upravo ta „karika koja nedostaje” u odnosu inteligencije i osobina ličnosti.

Zašto je emocionalna inteligencija važna?

Što sam više proučavao koncept emocionalne inteligencije (EI), shvaćao sam da su emocije zaista uključene u gotovo svaku našu aktivnost. Osim toga, EI bi mogla biti ključni element u razumijevanju motivacije, koju je bilo teško znanstveno proučavati. Prema tome, sposobnosti iz domene EI, kao što su uočavanje, razumijevanje, reguliranje i izražavanje emocija, morale bi biti značajne za naše mišljenje i ponašanje.

Koje su neke od najčešćih zabluda o emocionalnoj inteligenciji? Smatrate li da je u široj javnosti njezin značaj ponekad preuveličan?

Osnovni je problem koncepta EI da je on postao planetarno popularan nakon izlaska knjige Daniela Golemana. On je kao novinar New York Timesa morao napraviti čitateljima efektan i lako čitljiv tekst. Pri tome je, naravno, preuveličao ulogu EI, tvrdeći da ona može objasniti sve ono što nije uspjela klasična inteli-



gencija ili takozvani IQ. Nakon toga, počela je nekritička upotreba sintagme EI jer su „poduzetni“ pokušali iskoristiti popularnost EI i na njoj dobro zaraditi. Tako su se pojavili testovi i upitnici koji su samo u nazivu uključivali EI, a sam sadržaj vrlo često nije imao nikakve veze s definicijom EI. Također, bila je i poplava raznoraznih programa za razvoj EI, koji su imali malo veze s osnovnom idejom autora konstrukta EI, ali su obećavali dobru zaradu.

Koja je ključna razlika između emocionalne i socijalne inteligencije?

Socijalna i emocionalna inteligencija vrlo su usko povezane i za to postoje logični razlozi. U psihologiji su poznati i slični pojmovi, kao što su interpersonalna i intrapersonalna inteligencija iz Gardnerove teorije inteligencije. Često se navodi da je emocionalna inteligencija pomogla da se preširoko definirani pojam *socijalne inteligencije* pojasni i omogući njegovo bolje operacionaliziranje i mjerenje. Konkretno, to znači da je iz socijalne inteligencije (npr. onoj prema modelu Ronalda Riggioa) izuzeta emocionalna komponenta, pa je omogućeno jednostavnije definiranje i mjerenje oba konstrukta, što je bio najveći problem socijalne inteligencije u prošlosti.

Što je, prema Vašem mišljenju, emocionalna inteligencija – osobina ili sposobnost?

To je do danas ostala neriješena dilema. Mislim da će to tako i ostati, budući da je i dalje u psihologiji i psihometriji ostala nepoznanica jesu li „bolji“, „kvalitetniji“, „pouzdaniji“ ili „valjaniji“ podaci koje dobivamo tzv. objektivnim testovima (neki ih zovu *maksimalnim učinkom*) ili samoprocjenama (ili tzv. „*tipičnim učinkom*“). Moje mišljenje i dosadašnje istraživačko iskustvo navodi me na zaključak da bi trebalo koristiti podatke iz oba izvora jer oni daju podatke o različitim aspektima našeg funkcioniranja.

Koliko kultura utječe na emocionalnu inteligenciju?

Efekti kulturalnih utjecaja vrlo su značajni i sve ih se više ozbiljno shvaća i uvažava. Oni su osobito važni u onim konceptima koji uključuju iskustvo i društvene norme, a u konceptu EI ono je vrlo važno.

Sudjelovali ste u razvoju japanske verzije upitnika emocionalnih vještina i sposobnosti (Toyota, Morita i Takšić, 2007). Postoji li razlika između visoko emocionalno inteligentne osobe u Japanu i takve osobe u Hrvatskoj? Ako da, možete li ju opisati?

U međukulturalnoj literaturi i istraživanjima često se uspoređuju podaci dobiveni na ispitanicima iz za-

padnjačkih i istočnjačkih kultura. To se svodi na ispitivanje razlika između individualistički i kolektivističkih društava. Međutim, najveće razlike u brojim istraživanjima i mjerama pojavljuju se kada se podaci iz različitih kultura uspoređuju s onima dobivenim na japanskim ispitanicima. Mi smo u navedenom radu uspoređivali rezultate na skalama samoprocjene emocionalne kompetentnosti i dobili klasičan nalaz: Japanci su imali značajno niže procjene svih emocionalnih kompetencija, što naravno ne podržava zaključak da su oni stvarno manje emocionalno kompetentni. Kao u mnogobrojnim dosadašnjim studijama, mora se uvažiti to da su Japanci uvijek vrlo suzdržani u samoprocjeni svojih sposobnosti.

Emocionalnu inteligenciju se u radu Emocionalna inteligencija: Teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom (Takšić, Mohorić i Munjas, 2006) povezuje s pozitivnom psihologijom. Možete li nam ukratko objasniti njihov odnos?

EI se u brojnim istraživanjima pokazala kao značajan prediktor različitih pozitivnih ishoda. Autori EI su već na početku postavili kriterije da ona mora biti pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom i empatijom. Velika većina istraživanja to potvrđuje, a i naša u navedenom radu, koja pokazuju da EI ima jedinstveni doprinos (povrh osobina ličnosti) u različitim pozitivnim ishodima u životu.

Istraživanja ukazuju da žene imaju u prosjeku višu razinu emocionalne inteligencije od muškaraca. Čemu to možemo pripisati? Koje su praktične implikacije?

U različitim mjerama EI žene konstantno pokazuju bolje rezultate, a to se često objašnjavam evaluacijskim faktorima. Žene su se brinule o potomcima i prehrani i bile su uključene u interpersonalnu komunikaciju, pa su tako razvijale socijalne i emocionalne kompetencije. To znači da žene bolje uočavaju, razumijevaju i reguliraju svoje i tuđe emocije i trebalo bi uvažavati te njihove komparativne prednosti.

Koji je Vaš komentar na mnogobrojne kritike konstrukta emocionalne inteligencije, poput onoga da se ne radi o vrsti inteligencije te da je iznimno teško, gotovo i nemoguće, izmjeriti ju na valjan i pouzdan način?

Tu se radi o klasičnoj dilemi o unutarnjoj i vanjskoj (ekološkoj) valjanosti psiholoških mjernih instrumenata.

ta. Kada je riječ o testovima apstraktne inteligencije, relativno je lako napraviti mjerni instrument s velikom pouzdanošću, ali upitnom valjanošću i pitanjem: što to on zapravo mjeri? Obrnuti je problem s testovima EI: poznato je da je EI složeni sklop sposobnosti pa je teško napraviti test koji bi s relativno malo čestica pouzdano i valjano izmjerio tako široku domenu ponašanja. Drugi problem s testovima EI koji se često ističe jest pronalaženje točnog odgovora. Kritizira se da nije moguće pronaći jedan točan odgovor. U tom kontekstu spominjem argument da je već odavno Robert Sternberg naglasio da u realnim situacijama niti ne postoji samo jedan točan odgovor, kao niti sve moguće premise koje bi mogle dovesti do tog odgovora. Osim toga, u istraživanjima kreativnosti odavno se koristi tzv. konsenzus kriterij za vrednovanje odgovora, što se iskoristilo i pri vrednovanju odgovora ispitanika u testovima EI. Ako EI uspijeva objasniti važne kriterije, prije svega empatiju i zadovoljstvo životom, povrhu do sada poznatih konstrukata osobina ličnosti i akademske inteligencije, onda bi to trebao biti dovoljan dokaz o njezinom postojanju i održivosti.

Postoji li evolucijska vrijednost emocionalne inteligencije? Kako se ona uklapa u teoriju o prirodnoj selekciji?

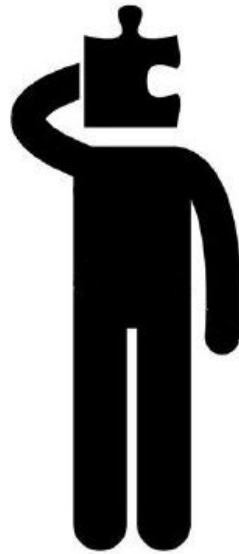
Kao što već rekoh, evolucijskim faktorima se objašnjava činjenica da žene postižu bolje rezultate na testovima EI. U tom smjeru se može reći da su osobe s višom EI uspijevale bolje komunicirati s drugim osobama i uspijevale u životu.

U jednom od istraživanja u čijoj provedbi ste sudjelovali (Takšić, Arar i Molander, 2004) istražena je mogućnost mjerenja EI putem percepcije afektivnog sadržaja u umjetničkim djelima. Na koji su način umjetnička kreativnost, sposobnost razumijevanja umjetničkih dijela i emocionalna inteligencija povezani?

Ovdje se radilo specifično o uočavanju afektivnog sadržaja u pastelima koje je izradila naša kolegica Ljiljana Arar. To je često u literaturi bio način ispitivanja sposobnosti uočavanja emocija, gdje je kriterij određivanja točnog odgovora bila procjena samog autora. Što se tiče mogućnosti ispitivanja sposobnosti razumijevanja umjetničkih djela (likovnih i muzičkih), neka su istraživanja potvrdila pozitivnu, iako ne visoku

povezanost. Objašnjenje možemo naći u tome da autori tih umjetničkih djela često u njima izražavaju svoje emocije i stanja, pa su sposobnosti iz domene EI važne za uživljavanje i razumijevanje.

Emocionalna inteligencija posebno je zanimljiva onima koji se bave područjem upravljanja ljudskim resursima. Koliko ona uistinu ima utjecaja na profesionalni uspjeh pojedinca? Kakav je odnos emocionalne inteligencije članova nekog radnog tima te uspjeha tog tima?



Kao što sam pojam *upravljanja ljudskim resursima* sugerira, radi se o sposobnostima motiviranja i usmjeravanja pojedinaca i timova da postignu što je moguće veći uspjeh u različitim aktivnostima. Kada se uzme u obzir da je EI sklop različitih sposobnosti (uočavanja, razumijevanja, reguliranja, upravljanja, izražavanja) uporabe emocija, osobe koje posjeduju visok stupanj tih sposobnosti mogu bolje komunicirati s drugim osobama, a ujedno i motivirati članove tima. Čest je zaključak istraživanja efekata EI na uspjeh tima da osobe visoke EI mogu dobro komunicirati s različitim ljudima, a time izmjenjuju informacije, što doprinosi većoj produktivnosti pojedinca, ali i timova. Zaključak nekih naših istraživanja je da EI rukovoditelja nema direktan efekt

na produktivnost tima, nego indirektan, tako da prije svega korelira sa sposobnošću rukovođenja, od kojih je najvažnija sposobnost motiviranja svojih podređenih.

U kojim profesijama smatrate da postoji potreba za povećanjem ulaganja u razvoj emocionalne inteligencije, tj. u kojima bi ona bila od ključne važnosti, ali se zanemaruje? Smatrate li da bi za neke profesije bilo korisno uvesti upitnik emocionalne inteligencije kao dio selekcijskog procesa?

Kako EI definitivno spada u tzv. kristaliziranu inteligenciju, koja se razvija i uči tijekom cijelog života, svi bi je ljudi mogli učiti kroz iskustvo ili kroz programe koji su razvijeni za različite uzraste i profesije. Kao psihometričar, svjestan sam činjenice da upitnici nisu dobra metoda u selekcijskom postupku, pa bi tu definitivno bili bolji testovi EI. Žao mi je da takvi testovi nisu dio selekcijskog postupka za prijem budućih studenata psihologije jer sam siguran da su sposobnosti EI više nego potrebne budućim psiholozima; osobito ako se zna da su vrlo usko povezane s empatijom, osobito onim kognitivnim

aspektom preuzimanja perspektive druge osobe. EI je sasvim sigurno osobina potrebna za sve one profesije koje uključuju rad i komunikaciju s drugim ljudima. To su potvrdila mnogobrojna istraživanja.

Smatrate li da bi tijekom osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja trebalo posvetiti dio vremena podučavanju o emocionalnoj inteligenciji te njezinom razvoju u mladih? Na koji način bi se to moglo ostvariti? Postoje li neki slični programi u stranim zemljama koji bi mogli poslužiti kao model?

EI bi trebalo razvijati od najranije dobi. Postoji u svijetu vrlo veliki broj programa, od kojih su rijetki provjereni striktnom znanstvenom metodologijom. U vrtićima je moguće razvijati otvorenost i prihvaćanje svojih i tuđih emocija, a kasnije i sve složenije sposobnosti iz konstrukta EI. Utvrdilo se da je u dobi od 10 do 11 godina najefikasnije uvesti programe razvoja EI, budući da tada mlade osobe ulaze u turbulentno razdoblje puberteta u kojem uviđaju potrebu razumijevanja i upravljanja svojim emocijama, a dovoljno su kognitivno zreli da mogu pratiti i razumjeti sadržaj tih programa. U suradnji s kolegama s Yale sveučilišta adaptirali smo njihov program, koji je pokazao izvrsne dugoročne efekte i koji pokušavamo provesti u što više škola u Hrvatskoj. Veselio me prijedlog Nacionalnog kurikulumu koji je kroz takozvane međupredmetne teme predviđao uvođenje emocionalnih i socijalnih sadržaja kroz sve obrazovne cikluse.

Kojim aspektima emocionalne inteligencije smatrate da bi se istraživanja trebala pozabaviti u budućnosti?

Kako je EI hijerarhijski složen skup sposobnosti, najjednostavnije su sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija. Zato se u najranijoj dobi radi na tome da djeca prepoznaju svoje i tuđe emocije jer će im to pomoći da bolje komuniciraju emocijama. Često se spominje da bi u budućnosti konstrukt EI trebalo produbiti novim teorijskim postavkama, budući da danas prevladava model koji su još 1990. godine postavili Jack Mayer i Peter Salovey.

Na koji način Vi koristite emocionalnu inteligenciju u svom radu kao sveučilišni profesor?

Meni su znanja o EI koja sam skupio u dvadesetak godina jako pomogla u radu, kako sa studentima, tako i s kolegama. Jedan od zanimljivijih nalaza naših istraživanja jest da je EI jako važna u međuljudskim odnosima, ali vrlo se jasno pokazalo da, iako su svi aspekti i

facete EI potrebni, jedan se sklop (ili sindrom) u mnogim situacijama pokazao bitnim. Upravljanje i regulacija svojih i emocija drugih osoba je bitna, ali problem nastaje ako ste istovremeno previše emocionalno osjetljivi. Tada se pokazuju različiti problemi, kao što su sagorijevanje na poslu ili različiti psihosomatski problemi.

Kako osoba može unaprijediti vlastitu emocionalnu inteligenciju?

Postoje programi za razvoj EI i mislim da bi ih svi trebali proći, počevši od treninga tolerancije i prihvaćanja različitih emocija kod sebe i drugih osoba. Sreo sam puno kolega koji imaju vrlo negativan stav prema EI, što me žalosti i brine jer to prije svega počiva na toleranciji različitosti. Danas bi svima trebalo biti jasno da emocije nisu destrukcija našeg racionalnog mišljenja i ponašanja, nego izvor mnogobrojnih informacija i načina efikasnog komuniciranja s drugim osobama iz naše okoline.

Koje izvore biste preporučili onima koji žele znati više o emocionalnoj inteligenciji?

Iako sam prije naveo da Golemanova knjiga o EI pretjeruje u tome što sve EI objašnjava i prognozira, ona je izvrstan početni izvor podataka o tome kako je nastala ideja o važnosti EI. Zanimljivo je pisana, izvrsno prevedena (što nažalost nije pravilo sa svim knjigama o EI) i primjer kako se znanstveni rezultati mogu prezentirati tako da motiviraju čitatelja, a ne ubiju volju za čitanjem kompliciranim i dosadnim iznošenjem statističkih podataka i analiza. Naravno, ovisno o tome koju razinu stručnosti trebate, danas imate pedesetak knjiga i preko 500 znanstveno relevantnih članaka, pa nije lako uključiti se i pratiti razvoj EI. Sve kolege studente koji se namjeravaju baviti područjem EI rado ću i s veseljem uputiti u literaturu iz njihovog užeg područja interesa. Od 2007. godine održavaju se Međunarodni kongresi o EI, gdje je Hrvatska bila domaćin 3. Kongresa 2011. godine u Opatiji, a iduće je godine u Portu. Također, osnovali smo *International Society for Emotional Intelligence* pa pozivam sve zainteresirane da se uključe u rad Društva.



Razvoj emocionalne inteligencije u roditeljskom domu

JELENA MAJCEN

SAŽETAK: Emocionalna inteligencija, uz ostale sposobnosti i osobine, predstavlja jedan od ključnih preduvjeta za ugodan suživot s drugim ljudima, ali i razumijevanje i prihvaćanje sebe samih. No, kao čitanje ili računanje, emocionalna inteligencija ne razvija se sama od sebe. Naime, temelji visoke emocionalne inteligencije postižu se u jednom od najznačajnijih interpersonalnih odnosa: u odnosu djeteta i roditelja. Upravo je stoga važno da roditelji budu svjesni emocija vlastitog djeteta, da ih prepoznaju i prihvaćaju te koriste kao priliku za učenje i jačanje bliskosti s djetetom. Upravo će takvi roditeljski postupci pomoći djetetu da vjeruje svojim emocijama, da ih regulira te uspješno rješava probleme s kojima se svakodnevno susreće. S druge strane, vjerojatnije je da će djeca neuspješnih emocionalnih učitelja pokazivati više problema u ponašanju koja će se potom ogledati kako u njihovom psihološkom tako i u njihovom tjelesnom zdravlju. Temeljem navedenog ne iznenađuje što je razvoj koncepta emocionalne inteligencije naglasio jednu od važnih dimenzija roditeljstva. Naime, roditeljski postupci predstavljaju temeljne životne poruke na kojima se gradi emocionalno znanje djeteta koje ga potom čini spremnim za efikasnu upotrebu kognitivnih sposobnosti i znanja.

KLJUČNE RIJEČI: emocionalna inteligencija, roditelji, djeca, roditeljski postupci, temeljne životne poruke

Obiteljski život predstavlja prvu školu našeg emocionalnog razvoja (Goleman, 1995). Budući da u tom prisnom okruženju učimo kako se osjećati u vezi vlastitog bića, kako prepoznati i interpretirati vlastite i tuđe emocije te kako ih ispoljiti i na njih reagirati (Goleman, 1995), ne iznenađuje kako se od samog početka razvoja pojma emocionalne inteligencije mnogo pisalo o njenoj primjeni u području roditeljskog odgoja (Delale, 2005). Upravo se zahvaljujući znanstvenom radu u društvu nastoji osvijestiti važnost roditeljskih postupaka u prenošenju temeljnih životnih poruka koje predstavljaju osnovu djetetova emocionalnog znanja.

I dok neki roditelji mogu biti vrlo nadareni emocionalni učitelji, drugi ne uspijevaju na adekvatan način pomoći djetetu da prepozna, cijeni i povezuje vlastite emocije s nizom društvenih situacija (Salovey i Sluyter, 1999). Budući da neuspjeh u navedenim zadacima ostavlja duboke i trajne posljedice na djetetov emocionalni život (Goleman, 1995), zadatak psihologa

je educirati roditelje kako u odgoju primijeniti upravo one postupke koji će potaknuti razvoj djetetove emocionalne inteligencije. Međutim, kako bismo razumjeli zašto je važno podučiti dijete što su emocije, kakve emocije postoje, kako ih prepoznati, kako ih ispoljiti ili na njih reagirati, nužno je razumjeti što je emocionalna inteligencija, koje sposobnosti ona obuhvaća i na koji se način one razvijaju.

Teorijska pozadina

Prema Mayeru i Saloveyu (1997, prema Mayer, Caruso i Salovey, 1999) emocionalna inteligencija obuhvaća sposobnosti brzog zapažanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnosti uviđanja i generiranja osjećanja koja olakšavaju mišljenje; sposobnost razumijevanja emocija i znanje o emocijama te sposobnost reguliranja emocija u svrhu poticanja emocionalnog i intelektualnog razvoja. Redosljed kojim su ove sposobnosti navedene nije slučajna, već je sačinjen prema složenosti psiholoških procesa; od jednostavnijih (zapažanje i izražavanje emocija) do složenijih (svjesnost, refleksivnost i regulacija emocija). Osim toga, svaka od gore navedenih sposobnosti detaljnije je opisana s još četiri sposobnosti i to prema razvojnom načelu (Delale, 2005).

Pojasnimo to na primjeru sposobnosti razumijevanja emocija.

Nedugo nakon razvoja sposobnosti prepoznavanja emocija, dijete ih počinje imenovati i razmjerno dobro razlikovati. Tako, primjerice, razlikuje ljutnju od bijesa ili pak naklonost od ljubavi (Salovey i Slyuter, 1997). Osim toga, roditelji dijete uče emocionalnom razmišljanju povezujući emocije s određenim stanjima. Naprimjer, oni podučavaju veze između tuge i gubitka time što djetetu pomažu shvatiti da je tužno kada izgubi svoju najdražu igračku (Salovey i Slyuter, 1997). Kasnije dijete počinje samo povezivati emocije sa stanjima u kojima se one javljaju. Tako shvaća da ljutnja može biti izazvana percepcijom nepravde te da prijetnja izaziva strah (Salovey i Slyuter, 1997). Dakle, emocionalna znanja počinju se stjecati u djetinjstvu i usavršavaju se cijeloga života. Tako se razvija i spoznaja da se ponekad mogu istodobno javiti i dvije suprotne emocije te da se kombinacijom različitih emocija dobiva nova kvaliteta (Salovey i Slyuter, 1997). Osim toga, razvojem emocionalne inteligencije stječe se i sposobnost zaključivanja o tijeku emocija u međuljudskim odnosima (Salovey i Slyuter, 1997).

Dakle, iako se emocionalno znanje razvija tijekom cijelog života (Goleman, 1995), ovaj, ali i primjeri razvoja drugih sposobnosti, ukazuju nam da se osnove visoke emocionalne inteligencije stvaraju upravo u interakciji sa roditeljima i to u najranijim godinama našeg života.

Zašto je važno razvijati djetetovu emocionalnu inteligenciju?

Skeptici koji se pitaju zašto je važno djecu poučavati emocionalnim vještinama polaze od pretpostavke da se one razvijaju prirodno (Shapiro, 1997). Iako je to nekoć davno zaista bilo tako (Shapiro, 1997), činjenica je da danas živimo u sasvim promijenjenim okolnostima. Naime, dok su emocije našim primitivnim precima zaista pomagale u prilagodbi, preživljavanju i reprodukciji (Buss, 2012), moderno industrijsko društvo pred nas je stavilo nove zahtjeve (Shapiro, 1997). Tako, naprimjer, ljutnja i dalje ima važnu ulogu u našem emocionalnom sklopu, no priroda nije mogla predvidjeti gledanje televizije ili igranje videoigara (Shapiro, 1997), odnosno, situacije koje vrlo lako i vrlo često iniciraju pojavu ljutnje. Upravo će, stoga, roditelji, poučavajući djecu emocionalnim vještinama, omogućiti da se ona bolje nose s emocionalnim pritiscima modernog doba za koje adaptivni evolucijski mehanizmi još uvijek nisu razvijeni (Shapiro, 1997). Drugim riječima, aktivan roditeljski pristup razvoju emocionalne inteligencije djeteta omogućit će mu uspješno snalaženje u različitim životnim okolnostima i situacijama izvan roditeljskog doma.

Stoga je Goleman (1995), u skladu sa svime navedenim, zaključuje kako EQ (kvocijent emocionalne inteligencije) ima jednaku važnost za zdrav razvoj i budući uspjeh djece kao i IQ. Zapravo je emocionalna inteligencija ono što predstavlja temelj za efikasnu upotrebu kognitivnih sposobnosti i znanja (Lainteri, 2008).

Roditelji kao emocionalni učitelji

Nakon što smo odgovorili na pitanje zašto je važno razvijati emocionalne vještine djeteta, osvrnut ćemo se na razmatranje odgojnih postupaka koje roditelje čine manje ili pak više uspješnim emocionalnim učiteljima. U tom nastojanju, poslužiti ćemo se istraživanjima koja su se bavila upravo tom tematikom.

Tako su Gottman i DeClaire (1997, prema Delale, 2005), s ciljem proučavanja koncepta emo-

cionalnog poučavanja, pratili razvoj skupine djece od njihove četvrte godine do adolescencije. Proučavajući obrasce roditeljskog ponašanja u emocionalno zahtjevnim situacijama s djecom, zaključili su kako postoje dvije, prethodno spomenute, kategorije roditelja: prva se odnosi na roditelje koji su nadareni emocionalni učitelji, a druga na one koji to nisu (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005).

Iako su autori utvrdili kako većina roditelja iskazuje ljubav i brižnost prema svojoj djeci, upravo je nedostatak kapaciteta za suočavanje s djetetovim neugodnim emocijama ono što ih predisponira na neuspjeh u podučavanju emocionalne inteligencije (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005).

Unutar te kategorije neuspješnih emocionalnih učitelja, Gottman i DeClaire (1997 prema Delale, 2005) navode tri tipa roditelja: zanemarujuće, neodobravajuće i „Laissez-Faire“ roditelje.

Zanemarujući su roditelji oni koji ignoriraju ili pak procjenjuju trivijalnim dječje negativne emocije. Djeca takvih roditelja uče da su njihove emocije loše i neprikladne zbog čega nerijetko doživljavaju poteškoće u njihovom prihvaćanju i regulaciji (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005).

Neodobravajući roditelji reaguju na djetetovo izražavanje neugodnih emocija kritikom ili kaznom. Ono tako usvaja uvjerenje kako su neugodne emocije znak slabosti te razvija neprikladne načine njihova izražavanja (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005)

„Laissez-Faire“ roditelji prihvaćaju emocije djece i suosjećaju s njima, no propuštaju im ponuditi vodstvo te postaviti granice u ponašanju. Posljedično, djeca ovih roditelja neuspješna su u regulaciji emocija te pokazuju poteškoće u koncentraciji, ali i uspostavljanju prijateljstva s vršnjacima (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005).

Osim navedene podjele, Hooven, Katz i Gottman (1997) ukazuju da tri najčešća emocionalno nesposobna tipa roditeljskog odnosa prema djetetovim emocijama

podrazumijevaju i potpuno ignoriranje djetetovih emocija, pretjeranu popustljivost prema djetetovim emocionalnim reakcijama te pokazivanje prijezira bez imalo poštovanja prema djetetovim emocijama.

Uz takve pristupe djetetovim emocijama, roditeljevo zlostavljanje i zanemarivanje



također ostavlja dugotrajne negativne posljedice po djetetov emocionalni razvoj (Goleman, 1995). Tako su zlostavljana djeca, uz nedostatak empatije, vrlo često neuspješna u emocionalnoj regulaciji (Main i George, 1985 prema Goleman, 1995), dok su zanemarivana djeca nerijetko tjeskobna, bezvoljna, agresivna, nepovjerljiva i nevješta u uspostavljanju prijateljskih odnosa sa vršnjacima (Erikson, 1985 prema Goleman, 1995).

Osim toga, Delale (2001, prema Delale, 2005) pronalazi kako je i sam doživljaj stila roditeljskog odgoja povezan sa samoprocjenama četiri aspekta emocionalne inteligencije adolescenata. Naime, mladići koji su imali veći doživljaj odbojnosti od oba roditelja, procjenjivali su se lošijima u prepoznavanju tuđih emocija te u njihovoj regulaciji. Uz to, oni su pokazivali i manju otvorenost za pokazivanje emocija. Kod djevojaka je pak veća percepcija odbijanja od oca bila povezana sa slabijom regulacijom emocija, a veći doživljaj odbojnosti od majke s manjom samoprocjenom prepoznavanja vlastitih, manjom samoprocjenom otvorenosti za emocije te slabijom regulacijom emocija.

Nakon elaboracije odgojnih postupaka emocionalno nevještih roditelja te posljedica koje oni ostavljaju kako na emocionalnom, tako i na drugim područjima djetetova rasta i razvoja, prelazimo na opis onih roditelja koji svojim postupcima aktivno doprinose razvoju emocionalne inteligencije vlastitog djeteta.

Naime, takvi roditelji svjesni su emocija vlastitog djeteta te ih prepoznaju kao mogućnost za učenje i jačanje bliskosti (Delale, 2005). Oni slušaju svoje dijete empatizirajući s njime te mu pomažu da imenuje svoje emocije (Delale, 2005). Iako dopuštaju djetetu da postupcima izrazi ono što osjeća, postavljaju mu jasne granice dok istražuje strategije rješavanja problema (Delale, 2005). U tom procesu roditelji prihvaćaju kako ugodne tako i neugodne emocije djeteta te mu daju do znanja da ih poštuju (Goleman, 1995). Oni uzrujanost djeteta shvaćaju dovoljno ozbiljno da bi pokušali točno razumjeti što ga muči te mu pomogli da dođe do pozitivnih načina umirivanja vlastitih emocija (Goleman, 1995). Osim toga, ne kažnjavaju djecu jer se osjećaju tužnom nego se suočavaju s djetetovim emocijama (Delale, 2005). Upravo je dosljednost i kvaliteta njihova emocionalna poučavanja ono što ih čini drugačijima od zanemarujućih, neodobravajućih i Laissez-Faire roditelja.

Stoga i ne iznenađuje kako dobri emocionalni učitelji stvaraju odnos sigurne privrženosti s vlastitim djetetom (Scharfe, 2000 prema Delale, 2005). Naime,

njihova se djeca s njima bolje slažu, pokazuju im više ljubavi i u njihovoj blizini osjećaju manje napetosti (Hooven i sur., 1997). Osim toga, oni vjeruju svojim emocijama, reguliraju ih te uspješno rješavaju probleme s kojima se susreću (Delale, 2005). Takva djeca bolja su u suočavanju s vlastitim emocijama, učinkovitija u procesu tješnja vlastitih emocija, a usto se i rjeđe uzrujavaju (Goleman, 1995). Posjedovanje navedenih vještina ujedno može i zaštititi djecu od dokazanih povređujući posljedica sve većeg broja obiteljskih konflikata (Gottman i DeClaire, 1997 prema Delale, 2005). U tim, ali i mnogim drugim neugodnim situacijama, djeca razvijene emocionalne inteligencije fiziološki su opuštenija, odnosno iskazuju niže razine stresa i drugih fizičkih pokazatelja emocionalnog uzbuđenja (Hooven i sur., 1997). To svakako možemo, jednim dijelom, pripisati i uspješnosti njihovih roditelja da registriraju njihovu ljutnju i tugu u dojenačkoj dobi te im pomognu u suočavanju s tim emocijama (Greenberg 2003, prema Delale, 2005). Ostale prednosti aktivnog pristupa razvoju djetetove emocionalne inteligencije društvene su i kognitivne naravi. Naime, takva djeca bolje su prihvaćena u društvu svojih vršnjaka te su je, stoga, i učitelji procijenili kao društveno sposobniju (Hooven i sur., 1997). Ona ujedno pokazuju i manje problema u ponašanju, imaju bolje akademske rezultate te bolje tjelesno zdravlje od one kojima roditelji ne pružaju emocionalno učenje (Delale, 2005).

Temeljem svega rečenog, jasno je da se koristi za djecu uspješnih emocionalnih učitelja ogledaju ponajviše u cijelom spektru sposobnosti emocionalne inteligencije. No, važno je naglasiti da se pozitivni efekti emocionalnog poučavanja ogledaju i u drugim područjima djetetova rasta i razvoja. Naime, ne smijemo zaboraviti da su temeljne emocionalne poruke koje dobivamo u odnosu sa vlastitim roditeljima ono što uvelike određuje naš životni put (Goleman, 1995).

LITERATURA

Buss, D. M. (2012). *Evolucijska psihologija: nova znanost o umu*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Delale, E. A. (2006). Emocionalna inteligencija i roditeljstvo. *Dijete i društvo*, 8(1), 87-103.

Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija : Zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Gottman, J. M., Katz, L. F. i Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Hove: Psychology Press.

Lantieri, L. i Goleman, D. (2008). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Split: Harfa d.o.o.

Mayer, J. D., Caruso, D. R. i Salovey, P. (1999). *Emotional intelli-*

gence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

Salovey, P. i Sluyter, D. J. (1997). Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija : pedagoške implikacije. Zagreb: Tipotisak.

Saxena, M. K. i Aggarwal, S. (2010). Developing Emotional Intelligence in Children-Role of Parents. *International Journal of Education and Allied Sciences*, 2(2), 45-52.

Shapiro L. E. (1997). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.

Ždero, V. (2005). Psihičko zlostavljanje i zanemarivanje djece u obitelji. *Ljetopis socijalnog rada*, 12(1), 145-172.

Živković, Ž. (2006). Razvoj emocionalne inteligencije. Đakovo: Tempo.

Povezanost emocionalne inteligencije i *bullyinga*

VERA VRBANIĆ

SAŽETAK: Poznato je kako *bullying* ima iznimno nepovoljan učinak na razvoj i mentalno zdravlje djeteta. Istraživanja upućuju na njegovu učestalost u hrvatskim školama te ističu spol kao značajan diferencirajući faktor, na način da su dječaci češće žrtve direktnog, a djevojčice indirektnog *bullyinga*. Kao jedno od mogućih preventivnih rješenja predlaže se povećanje emocionalne inteligencije (EI) u djece kako bi se spriječilo da postanu žrtvama ili počiniteljima vršnjačkog nasilja. Istraživanja pokazuju kako je manja vjerojatnost da će emocionalno inteligentnija djeca i adolescenti biti uključeni u navedene interakcije na bilo kakav način. Opisana je i provedba INTEMO programa namijenjenog poboljšanju EI u adolescenata, čija učinkovitost potkrepljuje navode o važnosti takvih intervencija s ciljem borbe protiv *bullyinga*.

KLJUČNE RIJEČI: *bullying*, emocionalna inteligencija, INTEMO, intervencije, dječja psihologija, razvoj

Nasilje je svugdje oko nas – u filmovima i serijama, na radnom mjestu, na ulici, u tramvaju, u školi. Svakodnevno slušamo o njemu i sve se češće naziva *bullyingom*. *Bullying* možemo definirati kao vrstu zlostavljanja u kojoj dominantni pojedinac ili grupa uzrokuju uzastopnu nasilnu interakciju s pojedincima koji su manje dominantni (Lawson, 2004., prema Zrilić, 2006). Moguće su manifestacije u obliku direktnih, ali i indirektnih napada. Direktni *bullying* može uključivati fizičke (npr. udaranje) ili verbalne napade (npr. nazivanje pogrdnim imenima). S druge strane, indirektni *bullying* teže je uočiti. Očituje se kroz socijalno isključenje, na način da se proširuju lažni tračevi ili opovrgavanju prijateljstva, a uključuje ogovaranje, slanje ružnih poruka te širenje neugodnih ili izmišljenih priča (Zrilić, 2006).

Istraživanja na hrvatskim osnovnoškolcima pokazala su kako svako četvrto dijete svakodnevno

doživljava neki oblik nasilja u školi – od toga ih 19% doživljava nasilje, dok 8% doživljava, ali i čini nasilna ponašanja (Buljan Flander i Šostar, 2011). U drugim zemljama situacija je bolja, ali i dalje zabrinjavajuća., U Engleskoj 19% školske djece čine žrtve nasilja, u SAD-u 16%, a u Japanu 15% (Buljan Flander i Šostar, 2011). Spolne razlike pokazale su se značajnim faktorom prilikom proučavanja *bullyinga*, na način da su dječaci općenito skloniji *bullyingu* nego djevojčice (Ladd, 2005, prema Kokkinos i Kipritsi, 2011). Rezultati Olweusova istraživanja (1994, prema Kokkinos i Kipritsi, 2011) pokazali su kako su dječaci češće žrtve direktnog, a djevojčice indirektnog *bullyinga*.

Rezultati istraživanja provedenog u hrvatskim osnovnim školama ponešto su različiti te pokazuju da podjednaki broj djevojčica i dječaka sudjeluje u, najčešće verbalnom, *bullyingu* (Zrilić, 2004). Najviše zabrinjava činjenica da samo 4,43% djece nikada nije vršnjaku reklo ružnu riječ (Zrilić, 2004).

Nedavno je objavljen primjer *bullyinga* u dnevnim novinama Jutarnji list (Lilek, 2014), u kojem je opisan slučaj dječaka koji je morao promijeniti 3 osnovne škole zbog vršnjačkog zlostavljanja:

S.K. (14) bio je sasvim uobičajen dječak i odlikaš sve dok se na kraju šestog razreda njegova prijateljica iz djetinjstva nije okrenula protiv njega i počela ga vrijeđati. No verbalni je bullying s vremenom prešao i na fizički koji je uključivano udaranje i tučnjavu, ali i dobivanje svakodnevnih poruka poput ove: „Ja bih tebi najradije polomila sve prste i radila ti stvari koje radi onaj lik iz Slagalice strave.“ Zbog svakodnevnog zlostavljanja sada boluje od PTSP-a i popustio je u školi (Lilek, 2014).

Ovaj primjer daje bolnu sliku načina na koji *bullying* funkcionira. Upravo je, stoga, bitno pronaći čimbenike koji su povezani s njegovom pojavom. Jedan od bitnih faktora koji se može povezati s nasilničkim ponašanjem je emocionalna inteligencija (Castillo, Sagulero,

Fernandez-Berrocal i Balluerka, 2013). Ona se može definirati kao inteligencija koja se sastoji od sposobnosti percepcije, procjene i iskazivanja prikladnih emocija, generiranja osjećaja, razumijevanja emocija i znanja povezanog s njima te regulacije emocija s ciljem emocionalnog i intelektualnog napretka (Mayer and Salovey, 1997 prema Castillo, Sagulero, Fernandez-Berrocal i Balluerka, 2013).

Istraživanja emocionalne inteligencije i *bullyinga* pokazala su kako kod adolescenata s razvijenijom emocionalnom inteligencijom postoji manja vjerojatnost postanka žrtvama *bullyinga* (Castillo i sur., 2013; Kokinos i Kiprtsi 2011). Jedno od objašnjenja govori kako se adolescenti koji više razumiju emocije bolje nose sa *bullyingom* te su osobama koje vrše nasilje manje zanimljivi (Austin i sur., 2005, prema Kokinos i Kiprtsi, 2011). Prema drugom objašnjenju, pojedinci su zbog mogućnosti razumijevanja i ekspresije emocija socijalno prihvaćeniji, uslijed čega je vjerojatnost da će postati žrtvama *bullyinga* manja (Austin i sur, 2005, prema Kokinos i Kiprtsi, 2011). Nadalje, istraživanja pokazuju kako je vjerojatnije da će osoba s manjom razinom emocionalne inteligencije vršiti neku vrstu *bullyinga* (Petrides i sur. 2004; Mavroveli i Sánchez-Ruiz 2011; Mavroveli i sur. 2009, prema Kokinos i Kiprtsi, 2011). Jedno od mogućih objašnjenja jest kako nasilnici s manjom emocionalnom inteligencijom ne razumiju posljedice svojih nasilnih ponašanja (Lomas, Stough, Hasnen i Downey, 2012). S druge strane, ono može predstavljati nalin na koji se osobe nose sa stresnim situacijama, za razliku od pojedinaca sa visokom razinom emocionalne inteligencije, koji se suočavaju sa stresom kroz ponašanja koja su društveno prihvatljivija i nenasilna (Petrides i sur. 2004, prema Kokinos i Kiprtsi, 2011).

Potaknuti navedenim nalazima, mnogi znanstvenici predlažu intervencije s ciljem povećanja emocionalne inteligencije djece (Lomas i sur., 2012). Takvi programi namijenjeni su pojedincima koji vrše nasilje, ali i žrtvama nasilja (Lomas i sur., 2012). Istraživanja usmjerena na ispitivanje efikasnosti intervencija pokazala su kako su nakon intervencija u razredima razredne klime postale pozitivnije (Rivers, Brackett, Reyes, Elbertsoni Salovey, 2012, prema Castillo i sur., 2013) te je ustanovljena manja prisutnost kliničkih simptoma poput depresije i socijalnog stresa (Ruiz-Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal i Balluerka, 2012; Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Palomera i Fernández-Berrocal, 2012, prema Castillo i sur., 2013).

Radi slikovitijeg opisa dobrobiti ovakvih programa, u nastavku će detaljnije biti opisano istraživanje koje se bavi ispitivanjem efikasnosti INTEMO programa namijenjenog adolescentima. Cilj istraživanja bio je poboljšati četiri aspekta emocionalne inteligencije: točnost percepcije, procjene i ekspresije emocije, svjesnosti o osjećajima i mogućnosti generiranja emocija, razumijevanja emocija (uključujući njihov veliki opisni vokabular) i regulacije emocija kroz emocionalni intelektualni rast (Castillo i sur., 2013). Zamišljeno je da se ciljevi postignu kroz 12 grupnih susreta u trajanju od sat vremena, u kojima su adolescenti sudjelovali u emocionalno-fokusiranim aktivnostima poput igranja uloga, provođenja umjetničkih projekata i rasprava vezanih uz pogledani film. Težina i kompleksnost aktivnosti raspoređivale su se s obzirom na dob sudionika (Castillo i sur., 2013). Cilj programa bila je veća mogućnost međusobne komunikacije među učenicima, uz pretpostavku da će ona posljedično dovesti do stvaranja ugodne atmosfere u učionici (Castillo i sur., 2013). Budući da su sudionici program ocijenili zadovoljavajućom prosječnom ocjenom 5.35 (od 7), može se zaključiti kako je prethodna pretpostavka bila ispravna. Osim toga, rezultati post-testiranja ukazali su kako se agresivnost među suučenicima smanjila, dok se empatija povećala (Castillo i sur., 2013). Statistički podaci pokazuju kako čak 27% djece doživljava neki oblik zlostavljanja koji može dovesti i do razvoja psihičkih bolesti (Buljan Flander i Šostar, 2011) te je važnost šire primjene ovakvih intervencija neupitna.

Nužno je, uzevši u obzir sve navedene podatke, podučiti roditelje, učitelje, ali i djecu kako prepoznati te kako se suprotstaviti *bullyingu*. Naime, kao što i sama istraživanja pokazuju, visoka emocionalna inteligencija ne predstavlja samo štit od *bullyinga* (Castillo i sur., 2013; Kokinos i Kiprtsi 2011), već pomaže djeci u korištenju društveno poželjnih strategija suočavanja sa stresom (Petrides i sur. 2004, prema Kokinos i Kiprtsi, 2011). Upravo iz toga proizlazi nužnost integriranja intervencija razvoja emocionalne inteligencije u školske programe, a s obzirom da je škola obrazovna, ali i odgojna ustanova, trebala bi biti više usmjerena na djetetov emocionalni i socijalni razvoj.

LITERATURA:

Buljan Flander, G. i Šostar, Z. (2011). Nasilje među djecom. Pribavljeno 1.6.2016. s adrese <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-medu-djecom-2/>

Castilo, R., Salguero, J.M., Fernandez-Berrocal. P. i Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on ag-

gression and empathy among adolescents. *Journal of adolescence*, 36 (1), 883-892.

Kokkinos, C.M. i Kipritsi, E. (2012). The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Social Psychology Education*, 15, 41-58.

Lilek, M. (2014. travanj. 11). Najteži slučaj bullyinga: Odlikašu (14) su vršnjaci uništili život. Ima PTSP i pije apaurine. *Jutarnji list*. Preuzeto sa: <http://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/najtezi-slucaj-bullyinga-odlikasu-14-su-vrsnjaci-unistili-zivot-ima-ptsp-i-pije-apaurine/788392/>

Lomas J., Stough, C., Hansen, K., Downey, L.A. (2012). Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of adolescence*, 37 (1), 207-2011.

Zrilić, S (2006). Sudionici u krugu školskog nasilja- nasilnik, žrtva i promatrač. *Magistra ladertina*, 1(1), 49-57.

Kriminalno ponašanje i emocionalna inteligencija

HELENA DEISINGER

SAŽETAK: *Emocionalna inteligencija pojam je rastuće popularnosti, za koji se smatra da utječe na pojedinačev svakodnevni život. Prepoznavanje i upravljanje svojim i tuđim emocijama, održavanje interpersonalnih odnosa i mogućnost motivacije samog sebe od velike su važnosti u ophođenju prema drugim ljudima i percipiranom životnom zadovoljstvu. Smatra se da nerazvijenost navedenih aspekata dovodi do nemogućnosti ispunjenja želja i reguliranja bijesa, što posljedično može rezultirati kriminalnim ponašanjem. Sve je više empirijskih dokaza o povezanosti emocionalne inteligencije i kriminalnog ponašanja, a u ovom će se članku izložiti njihov kratak pregled. Spomenute su usporedbe populacije prijestupnika s populacijom neosuđivanih te usporedbe prema prirodi zločina. Poseban je odlomak posvećen emocionalnoj inteligenciji psihopata i dvosmislenim rezultatima istraživanja. Za kraj je navedena praktična korist istraživanja na populaciji prijestupnika i preporuke autora za implementaciju otkrića u odgoj i obrazovanje kako bi se smanjila stopa kriminalnog ponašanja i recidivizma.*

KLJUČNE RIJEČI: Emocionalna inteligencija, kriminalno ponašanje, penološka psihologija, prijestupnici, emocije

Devedesetih godina prošloga stoljeća psiholozi Peter Salovey i John Mayer sposobnost prepoznavanja i upravljanja vlastitim i tuđim emocijama imenuju emocionalnom inteligencijom (Salovey i Mayer, 1990). Na njihovu teoriju nadovezao se Daniel Goleman (1995) u istoimenoj knjizi te opisao emocionalnu inteligenciju (EI) kao pojam koji se sastoji od 5 ključnih aspekata: prepoznavanja i razumijevanja tuđih i vlastitih emocija, upravljanja tim emocijama, socijalne osviještenosti, upravljanja međuljudskim odnosima i sposobnosti motiviranja samoga sebe. U opisivanju emocionalne inteligencije neki autori idu toliko daleko da je nazivaju supermoći koja dijeli uspješne ljude od neus-

pješnih, neovisno o klasičnom kvocijentu inteligencije (Ludovino, 2016). No, može li se ta supermoć upotrijebiti u krive svrhe i na štetu drugih?

Brojna istraživanja (Sharma, Prakash, Sengar, Chaudhury i Singh, 2015; Megreya, 2015; Winters, Clift i Dutton, 2004; Bacon, Burak i Rann, 2014; Stephens i Nel, 2014; Puglia, Stough, Carter i Joseph, 2005; Moriarty, Stough, Tidmarsh, Eger i Dennison, 2001, prema Puglia, 2005) u kojima je mjerena EI kod odraslih prijestupnika i nekažnjavanih osoba pokazala su da prijestupnici imaju statistički značajno nižu EI. Također, pronađena je i negativna povezanost između EI i impulzivnosti, čija je prisutnost opetovano i pozitivno dovođena u vezu s agresivnim i kriminalnim ponašanjem (Sharma i sur., 2015). Čini se da je odnos kriminalnog ponašanja i emocionalne inteligencije jednak i u adolescentskoj dobi: adolescenti niže EI činili su više zločina i devijantnije se ponašali od adolescenata prosječne ili visoke EI (Hayes i O'Reilly, 2013).

Osim što su utvrdili postojanje pozitivnog odnosa kriminalnog ponašanja i potrebe za uzbuđenjem, Bacon, Burak i Rann (2014) pitali su se i kakva je razlika između osoba koje tu potrebu zadovoljavaju sudjelovanjem u ekstremnim sportovima ili drugim adrenalinskim ili neuobičajenim aktivnostima i osoba koje se upuštaju u rizična i nerijetko ilegalna ponašanja.

Drugim riječima, što navodi osobe tako sličnih potreba za uzbuđenjem da njihovo zadovoljenje traže na tpliko različite načine? Prema njihovim rezultatima i interpretaciji, jedan od glavnih faktora upravo je emocionalna inteligencija, koja omogućuje razumijevanje emocija i regulaciju ponašanja. Što je osoba emocionalno inteligentnija, veća je vjerojatnost da svoju potrebu za uzbuđenjem neće zadovoljavati delikventnim ponašanjem. Važno je napomenuti da taj odnos nije toliko jasan kod sudionica. Naime, sudionice i s visokim i niskim razinama EI iskazivale su delikventno ponašanje. Takvi

neobični rezultati mogu se objasniti teorijom agresivnog ponašanja (Björkqvist, Österman i Kaukiainen, 2000, prema Bacon, Burak i Rann, 2014) prema kojoj su žene sklonije indirektnoj agresiji (npr. *bullying*, ogovaranje), koja zahtjeva višu socijalnu inteligenciju. No, kako bi se mogli izvući uvjerljiviji zaključci, potrebno je više sličnih istraživanja u čiji su uzorak uključene sudionice.

Razlike u EI postoje i unutar prijestupničke populacije. Naime, recidivisti redovito zauzimaju nižu poziciju na ljestvici EI od jednokratnih prijestupnika, dok su među recidivistima najveće razlike između počinitelja koji imaju dvije osude i onih koji imaju tri ili više, čija je EI najniža (Stephens i Nel, 2014). Uz to, razlike u emocionalnoj inteligenciji javljaju se i s obzirom na prirodu zločina i stupanj prisutnog nasilja. Podaci dobiveni na egipatskim zatvorenicima (Megreya, 2015) pokazuju da, iako je kod svih EI niža od one neosuđenih osoba, osobe koje su počinile umorstvo imaju najnižu EI, slijede ih dileri te naposljetku kradljivci kao osobe s najvišom EI u odnosu na promatranu skupinu. Muškarci osuđeni za nasilje u vezi također imaju nižu EI od populacijske vrijednosti (Winters, Clift i Dutton, 2004). Iz svega navedenog, nameće se zaključak da nerazvijeni mehanizmi reguliranja

bijesa i želja, čija se socijalno poželjna regulacija nalazi u nadležnosti EI, mogu dovesti do krađa, napada i seksualnog nasilja. Što se tiče posljednjeg, Moriarty i suradnici (2001, prema Puglia i sur., 2015) ističu kako seksualni prijestupnici imaju nižu EI od neseksualnih prijestupnika. Oprečno tome, Puglia i sur. (2015) u mudro osmišljenom eksperimentu dobivaju rezultate koji pokazuju da EI seksualnih prijestupnika ovisi o kontekstu. U laboratorijskim uvjetima osuđenim seksualnim prijestupnicima prikazivane su fotografije facijalnih ekspresija i socijalnih situacija te su na svim zadanim zadacima ostvarivali rezultate kao i neosuđena populacija i pokazivali značajno veću EI od ostalih prijestupnika. Međutim, kada su eksperimentatori prikazivali iste zadatke s modelima koji su sličili njihovim žrtvama i/ili bili njihove žrtve, seksualni su prijestupnici iskazali zamjetnu emocionalnu deficijenciju. Autori ističu da bi osvrt na taj situacijski specifičan manjak EI mogao biti ključan u uspješnom tretmanu i programu prevencije ponovnog seksualnog delikta.

Osim seksualnih prijestupnika, psihopati su uvijek primamljiva populacija za istraživanje emocija i emo-

tivnih reakcija zbog njihove emocionalne nezrelosti, odsustva kajanja, sklonosti antisocijalnom ponašanju i površnosti u interpersonalnim odnosima (Mejovšek, 2001). Njihov rezultat na testovima emocionalne inteligencije ne daje prostora jednoznačnom zaključku. Naime, jedan dio istraživanja tvrdi da su psihopati osobe sa smanjenom EI, što im onemogućava prikladne emocionalne reakcije (Elmer, Kahn, Salovey i Kiehl, 2012; Grieve i Panebianco, 2013), dok drugi dio napominje da psihopati imaju sposobnost prepoznavanja i upravljanja svojim i tuđim emocijama, ali ih one jednostavno ne zanimaju (Copestake, Snowden i Gray, 2012).

Prilikom proučavanja istraživanja penološke tematike, valja uzeti u obzir jedan od glavnih nedostataka u donošenju zaključaka o prijestupničkoj populaciji koji se odnosi na tamne brojke, odnosno na sve one prijestupe koji prođu nekažnjeno. Ukratko, u kontekstu zločina, da su bili *uspješni* u svojim naumima, ne bi završili u kaznenom sustavu. Tako se oni *uspješni* neće naći u uzorku istraživanja kako bi se saznalo više o njihovim osobinama ili sposobnostima poput EI.

Zaključno, cilj istraživanja emocionalne inteligencije na prijestupničkoj populaciji vrlo je jednostavan: želi se utvrditi kakve je ona vrijednosti i na koji je način povezana sa specifičnim deliktima. Budući da se pokazalo da EI jest važan čimbenik u kriminalnom ponašanju, a uzimajući u obzir tvrdnju Daniela Golemana (1995) da se ona može uvježbati i dovesti na višu razinu jer je fleksibilnija od kvocijenta inteligencije, može se naslutiti od kolike bi koristi bile radionice emocionalnog opismenjavanja, prevencije, intervencije i terapijski rad izvan i unutar penološke ustanove. Tako mnogi prethodno spomenuti autori (Sharma i sur. 2015; Puglia, 2005; Megreya, 2015; Winters, Clift i Dutton, 2004; Bacon, Burak i Rann, 2014; Stephens i Nel, 2014) preporučuju implementaciju emocionalnog treninga u klasični tretman prijestupnika, ali i rad kroz odgoj i obrazovanje na konkretnom sklopu vještina koje bi doprinijele većoj emocionalnoj inteligenciji, a time i smanjenju vjerojatnosti kriminalnog ponašanja.

LITERATURA:

Bacon, A. M., Burak, H. i Rann, J. (2014). Sex differences in the relationship between sensation seeking, trait emotional intelligence and delinquent behaviour. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 25(6), 673-683.



Copestake, S., Gray, N. S. i Snowden, R. J. (2013). Emotional intelligence and psychopathy: A comparison of trait and ability measures. *Emotion*, 13(4), 691-702.

Ermer, E., Kahn, R. E., Salovey, P. i Kiehl, K. A. (2012). Emotional intelligence in incarcerated men with psychopathic traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 194-204.

Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Grieve, R. i Panebianco, L. (2012). Assessing the role of aggression, empathy, and self-serving cognitive distortions in trait emotional manipulation. *Australian Journal of Psychology*, 65(2), 79-88.

Hayes, J. M. i Reilly, G. O. (2013). Psychiatric disorder, IQ, and emotional intelligence among adolescent detainees: A comparative study. *Legal and Criminological Psychology*, 18(1), 30-47.

Klaić, B. (1988). *Recidivist*. U *Rječniku stranih riječi*. Zagreb: Nakladni zavod Matice Hrvatske.

Ludovino, E. M. (2016). *The seven irrefutable laws of emotional intelligence*. SAD: EM Press.

Megreya, A. M. (2014). Emotional Intelligence and Criminal Behavior. *Journal of Forensic Sciences*, 60(1), 84-88.

Mejovšek, M. (2001). *Uvod u penološku psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Puglia, M. L., Stough, C., Carter, J. D. i Joseph, M. (2005). The emotional intelligence of adult sex offenders: Ability based EI assessment. *Journal of Sexual Aggression*, 11(3), 249-258.

Peter, S. i John, M. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Sharma, N., Prakash, O., Sengar, K., Chaudhury, S. i Singh, A. (2015). The relation between emotional intelligence and criminal behavior: A study among convicted criminals. *Industrial Psychiatry Journal*, 24(1), 54.

Winters, J., Clift, R. J. i Dutton, D. G. (2004). An Exploratory Study of Emotional Intelligence and Domestic Abuse. *Journal of Family Violence*, 19(5), 255-267.

Psihoterapija i emocionalna inteligencija

DORA KLIČAN

SAŽETAK: *Danas postoji nekoliko stotina psihoterapijskih pravaca, a mnogi od njih se sve više usmjeravaju na emocije, kao i na koncept emocionalne inteligencije (EI). U članku je ukratko opisano pet Greenbergovih principa rada s emocijama (2008) koji se odnose na empirijski utemeljeno razumijevanje promjena u emocionalnim procesima u terapijskom okruženju (tzv. emotion-focused therapy (EFT)). Nadalje, opisano je nekoliko vodećih psihoterapijskih pravaca te njihovi pristupi emocionalnoj inteligenciji pacijenata, kao i rezultati istraživanja koji govore o učinkovitosti psihoterapije usmjerene na emocionalnu inteligenciju. U konačnici možemo zaključiti da su psihoterapija i emocionalna inteligencija dva međuzavisna i komplementarna koncepta.*

KLJUČNE RIJEČI: psihoterapija, emocije, emocionalna inteligencija, emotion-focused therapy

Psihoterapija je primjena psihologijskih znanja i vještina u ciljanom pokušaju promjene ponašanja i mišljenja pojedinca kako bi se poboljšala kvaliteta njegovih međuljudskih odnosa i zadovoljstvo životom (Derner i Monroe, 1960). Obično te osobe imaju određenu vrstu interpersonalnih ili emocionalnih problema te se identificiraju kao pacijenti. U doslovnom prijevodu psihoterapija znači "tretman uma", no zapravo se najbolje može opisati kao uzajamni bliski odnos između pacijenta i terapeuta u ko-

jem se pacijentu pomaže promijeniti ili bolje razumjeti samoga sebe (Burns, 2006).

Danas postoji nekoliko stotina psihoterapijskih pravaca, a mnogi od njih se sve više usmjeravaju na emocije. Postoje višestruki razlozi zašto emocije postaju sve češće središnji okvir psihoterapije, a Oatley i Jenkins (2003) navode tri glavna razloga. Prvi je činjenica da emocije ukazuju na ciljeve i brige pojedinca, odnosno pokazatelji su ugroženosti ciljeva te njihove važnosti za osobu. Regulacijom emocija ujedno djelujemo na vlastitu motivaciju. Drugi je razlog potreba za osvještavanjem emocionalnih shema i njihovog utjecaja na naš život kako bismo se lakše nosili s emocionalnim iskustvima. Treći se razlog odnosi na intencionalnost emocija, odnosno razumijevanje i osvještavanje podrijetla i sadržaja emocija.

Uz emocije i psihoterapiju, neraskidivo je važna emocionalna inteligencija (EI). Pojam emocionalne inteligencije javio se početkom 90-ih godina u radovima Petera Saloveya i Johna D. Mayera (1990) koji je definiraju kao "sposobnost praćenja svojih i tuđih osjećaja i emocija, i upotreba tih informacija u razmišljanju i ponašanju" (str. 189). Daljnje proučavanje EI rezultiralo je preoblikovanjem konstrukta i postavljanjem modela koji je olakšao buduća istraživanja u ovome području. Prema modelu Mayera i Saloveya (1997) emocionalnu inteligenciju čine četiri različite skupine vještina i sposobnosti: a) percepcija, procjena i izražavanje emocija; b) emocionalna facilitacija mišljenja; c) razumije-

vanje i analiza emocija; d) refleksivna regulacija emocija u promociji emocionalnog i intelektualnog razvoja.

Mnoga istraživanja bavila su se povezanošću EI i psihopatologije. Tako su recimo, direktnu povezanost između psihopatije i emocionalne inteligencije nastojali utvrditi Malterer, Glass i Newman (2008) te ustanovili da deficit pažnje i orijentacije, evidentan kod psihopata, rezultira teškoćama u prepoznavanju, procesiranju i diskriminaciji informacija, konkretno "emocionalnih ključeva". Važno je spomenuti i jedan od primarnih kriterija emocionalne inteligencije - empatiju, koja se smatra osobinom bez koje nije moguće biti emocionalno inteligentna osoba (Bora, Gökçen i Veznedaroglu, 2008). Empatija je "unošenje" u emocionalno stanje druge osobe i razumijevanje njezina položaja temeljem percipirane ili zamišljene situacije u kojoj se ta osoba nalazi (Petz, 2005). Bosanac (2008) provodi istraživanje kojim potvrđuje da osobe sa psihotičnim poremećajima imaju značajno smanjen empatijski kapacitet, a time i EI. Taj je deficit još izraženiji za osobe s poremećajima ličnosti a nedosljedan kod ovisnika.

Povezanost EI i psihičkih poremećaja pokazuje nam važnost EI kao koncepta koji treba biti znatno zastupljen u liječenju poremećaja. No njegova važnost još je veća izvan krugova psihopatologije, odnosno u terapijskom radu s "normalnim" pojedincima.

Prema Greenbergu (2008) postoji pet principa rada s emocijama, a odnose se na empirijski utemeljeno razumijevanje promjena u emocionalnim procesima u terapijskom okruženju (tzv. emotion-focused therapy (EFT)). Prvi princip jest svjesnost o emocijama i ranije spomenutim emocionalnim shemama. Pacijenta se poučava imenovanju, toleranciji i prihvatanju primarnih (tuga, ljutnja...) i sekundarnih emocija (sram zbog tuge, anksioznost zbog ljutnje...) te regulaciji i/ili transformaciji neadaptivnih emocija (naučeni odgovori koji nisu primjereni situaciji). Drugi princip odnosi se na izražavanje emocija na način da prevladamo izbjegavanje negativnog emocionalnog iskustva. U ovom aspektu naročito je važan odnos pacijenta i terapeuta te količina uzajamnoga povjerenja. Treći princip odnosi se na emocionalnu regulaciju. Potrebno je ustanoviti koje emocije treba mijenjati i na koji način, a nakon toga udaljiti se od preplavljujućih osjećaja te razviti tehniku samo-umirivanja. Ovdje je vrlo važna empatija



terapeuta. Četvrti je princip refleksija emocija, odnosno organiziranje, strukturiranje i asimilacija emocionalnog iskustva. I u konačnici, imamo transformaciju emocija. Njome nastojimo neadaptivne emocije zamijeniti adaptivnima, što postizemo preusmjeravanjem pažnje, istraživanjem ciljeva i potreba, pozitivnom imaginacijom, psihodramom (igranje emocija), prisjećanjem i kognitivnim restrukturiranjem te korištenjem odnosa klijenta i terapeuta za generiranje novih emocija (Greenberg, 2008).

Bucay (1999) opisuje nekoliko vodećih psihoterapijskih pravaca i njihove pristupe emocionalnoj inteligenciji pacijenata. Dugotrajan pristup koji nam omogućuje dubinsko poznavanje vlastitih unutarnjih procesa jest psihoanaliza. Psihoanalitički terapijski proces koristi tehnike poput hipnoze, prisjećanja i osvještavanja trauma, izražavanja emocija s povezanim traumama što dovodi do smanjenja trajnih štetnih posljedica (Tasca, Foot, Leite, Maxwell, Balfour i Bissada, 2011). Srž psihoanalitičke terapije jest prepoznavanje i tumačenje transfera, na koji je važan utjecaj imao i sam Freud kao začetnik psihoanalize. Radi se o tome da se emocionalni stavovi prema ljudima iz djetinjstva projiciraju na terapeuta, odnosno učinci emocionalnih shema izravno se pojavljuju u terapijskom odnosu.

Središnja ideja iskustvene i humanističke psihoterapije jest da emocionalne sheme uključuju potiskivanje i iskrivljavanje kako bi se pojedinac lakše uklopio u društveni okvir prihvatljiv drugim ljudima, makar se gubila pojedinčeva autentičnost (Bucay, 1999). Nezaobilazno je spomenuti i Carla Rogersa i njegovu terapiju usmjerenu na klijenta. Cilj njegove terapije bio je pokazati klijentu da je terapeut iskren i empatičan te da se nalaze u okolini u kojoj klijent/ica sebi može dopustiti slobodno osjećanje emocija koje obično poriče, iskrivljuje i potiskuje (Rogers, 2012).

Nadalje, brz i efikasan, ali zato površan pristup jest kognitivno-bihevioralna terapija (KBT). Karakterizira je terapeutovo vođenje, edukacija, savjeti te stvaranje planova (Beck, Rush, Shaw i Emery, 1979). KBT terapeuti smatraju da rana iskustva stvaraju disfunkcionalne sheme (o sebi, svijetu i budućnosti) koje se mogu aktivirati u kasnijem životu i uzrokovati daljnje negativne automatske misli, pogrešnu obradu informacija i naposljetku depresiju. Oni pokušavaju utjecati na atribucije o

dogadajima koji izazivaju emocije (vanjske/unutrašnje, lokalne/globalne, nestabilne/stabilne) (Bucay, 1999).

Kao četvrti vodeći terapijski pravac, Bucay (1999) spominje obiteljsku terapiju. Emocionalni ton u obitelji znatno je povezan s recidivom epizoda psihičkih bolesti, a očituje se u kritičkim primjedbama, suptilnom iskazivanju neprijateljstva itd. Terapija se odnosi na rad sa svim članovima obitelji na osvještavanju obrazaca funkcioniranja obitelji i njihovom unapređivanju. Tehnike koje se pritom koriste su podučavanje, savjetovanje, planiranje prevencije recidiva, intervencije vezane uz nošenje s poremećaje itd.

Možemo vidjeti kako su razlike, ali i preklapanja između različitih psihoterapijskih pravaca velike, isto kao i njihova učinkovitost. Zato se postavlja pitanje: djeluje li psihoterapija usmjerena na emocionalnu inteligenciju? Prema nekim istraživanjima pokazalo se da je prosječnoj osobi uključenoj u terapiju bolje u odnosu na 80% onih koji nisu (Smith, Glass i Miller, 1980). Orlinsky i Howard (1980) također iznose podatak da je kod 6 uspješnih terapeuta 84% pacijenata na kraju terapije bilo u boljem stanju, dok je kod 5 neuspješnih terapeuta manje od 50% bilo u boljem stanju, a u 10% slučajeva se stanje pacijenata čak pogoršalo. Ovaj podatak upravo postavlja i jedno zanimljivo pitanje. Ako zanemarimo količinu stručnosti, sposobnosti, paradigmu i ostale osobine terapeuta, koliko je sama emocionalna inteligencija terapeuta bitna za uspješnost liječenja njegovih pacijenata? Istraživači učinka psihoterapije redovito zanemaruju terapeute kao varijable važne za ishode terapija (Wampold, 2001, Beutler, 1997). Zato su Kaplowitz, Safran i Muran (2011) proveli istraživanje kojim su pokazali kako terapeuti koji su imali viši rezultat na skali emocionalne inteligencije (mjerene MSCEIT-om; Mayer-Salovey-Caruso EI Test) postizali su bolje terapijske ishode u odnosu na terapeute sa nižom EI. Ti rezultati pokazuju važnost EI ne samo kao koncepta važnog u provedbi terapije, već kao i varijable samog terapeuta povezane sa uspjehom tretmana.

U konačnici možemo zaključiti da su psihoterapija i emocionalna inteligencija dva međuzavisna i komplementarna koncepta. Također, možemo reći da psihosocijalne intervencije usmjerene na EI doista pomažu, na način da postižu pozitivne ishode poput dužih perioda remisije, manjeg broja recidiva, boljeg psihosocijalnog funkcioniranja, boljih interpersonalnih vještina, poboljšane kvalitete života. Naravno, preklapanje dokazano učinkovitih intervencija iz različitih pristupa najbolji je model terapije s najviše obećavajućim pozitivnim rezultatima (Parikh i Kennedy, 2004). Nadalje, treba uzeti

u obzir da osim same intervencije, važnu ulogu u ishodu terapije nose i odrednice psihičkog funkcioniranja terapeuta, među kojima je i emocionalna inteligencija.

LITERATURA:

- Beck, A. T., i Rush, A. J. (1979). Shaw, BF, i Emery, G.(1979). Cognitive therapy of depression, 171-186.
- Beutler, L. E. (1997). The psychotherapist as a neglected variable in psychotherapy: An illustration by reference to the role of therapist experience and training. *Clinical Psychology: science and practice*, 4(1), 44-52.
- Bora, E., Gökçen, S., i Veznedaroglu, B. (2008). Empathic abilities in people with schizophrenia. *Psychiatry research*, 160(1), 23-29.
- Bosanac, D. (2008). Empatija kod ovisnika s pridruženim dijagnozama poremećaja osobnosti, shizofrenije i ostalih psihotičnih poremećaja. *Medicina Fluminensis*, 44(3-4), 289-296.
- Bucay, J. (1999.) *Ispričat ću ti priču*. Zagreb: Fraktura.
- Burns, T. (2006). *Psychiatry: A very short introduction*. OUP Oxford.
- Derner, G. F., i Monroe, R. R. (1960). An interpersonal approach to training in psychotherapy. In *The training of psychotherapists: A multidisciplinary approach*, Feb, 1959, Southeast Louisiana Hospital, Mandeville, LA, US; The chapters of this volume, and their respective discussion sections were derived from presentations at the aforementioned symposium.. Louisiana State University Press.
- Greenberg, L. S. (2008). The clinical application of emotion in psychotherapy. *EMOTIONS*, 88-101.
- Kaplowitz, M. J., Safran, J. D., i Muran, C. J. (2011). Impact of therapist emotional intelligence on psychotherapy. *The Journal of nervous and mental disease*, 199(2), 74-84.
- Malterer, M. B., Glass, S. J., i Newman, J. P. (2008). Psychopathy and trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 735-745.
- Mayer, J. D. i Salovey, P.(1997.), Što je emocionalna inteligencija? U: P. Salovey i DJ Sluyter (ur.). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije*, 19-54.
- Oatley, K. i Jenkins, J. (2003.) *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Orlinsky, D. E., i Howard, K. I. (1980). Gender and psychotherapeutic outcome. *Women and psychotherapy*, 3-34.
- Parikh, S. V., i Kennedy, S. H. (2004). INTEGRATION OF PATIENT, PROVIDER, AND SYSTEMS TREATMENT APPROACHES IN BIPOLAR DISORDER WHERE EVIDENCE MEETS PRACTICE REALITY. *Mood Disorders: A Handbook of Science and Practice*, 247-257.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik [Psychological dictionary]*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rogers, C. (2012). *Client Centred Therapy (New Ed)*. Hachette UK.
- Salovey, P., i Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Smith, M. L., Glass, G. V., i Miller, T. I. (1980). The benefits of psychotherapy. Johns Hopkins University Press.
- Tasca, G. A., Foot, M., Leite, C., Maxwell, H., Balfour, L., i Bissada, H. (2011). Interpersonal processes in psychodynamic-interpersonal and cognitive behavioral group therapy: A systematic case study of two groups. *Psychotherapy*, 48(3), 260.
- Wampold, B. E. (2001). *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods and Findings*. Mahwah (NJ): Erlbaum.

Uloga emocionalne inteligencije u romantičnim odnosima

ANDREA DOMITROVIĆ

SAŽETAK: Cilj ovog rada je pružanje pregleda konstrukta emocionalne inteligencije, njezinih aspekata i sastavnica te razmatranje njezine povezanosti s romantičnim odnosima. Intenzivno znanstveno bavljenje područjem emocionalne inteligencije započelo je krajem 1990-ih godina te, iako laičko poimanje nalaže važnost provjeravanja veze između emocionalne inteligencije i romantičnih odnosa, ono je slabo empirijski potkrijepljeno. Romantični odnosi vrsta su interpersonalnih odnosa koji su kao takvi bogati emocionalnim doživljavanjima koji utječu na pojedinčeva ponašanja, no pruža se tendencija i za stupanje u visoko konfliktne situacije. Stoga, umjesto da se emocionalnu inteligenciju i romantične odnose istražuje isključivo kao zasebne konstrukte, moguće je ispitati jesu li i kako međusobno povezani i/ili zavisni. Dobiveni podaci ističu kako emocionalno inteligentniji partneri ujedno imaju i veću mogućnost učinkovitije komunikacije, adekvatnijeg nošenja u problematičnim i konfliktnim situacijama te pronalaska zajedničkog rješenja. Također, osobe s većom emocionalnom inteligencijom pokazale su se zadovoljnijima s vlastitom romantičnom vezom u odnosu na osobe s manjom emocionalnom inteligencijom. Pokazalo se i kako je emocionalna inteligencija pozitivno povezana s kvalitetom romantične veze u tri aspekta: zadovoljstvu, bliskosti i odanosti. Razmatranje ove tematike pruža snažnu praktičnu vrijednost te će boljim razumijevanjem faktora emocionalne inteligencije koji doprinose zadovoljstvu u romantičnim vezama biti moguće povećati zadovoljstvo između partnera i smanjiti broj prekida romantičnih odnosa

KLJUČNE RIJEČI: emocionalna inteligencija, romantični odnosi, zadovoljstvo, kvaliteta odnosa

“Svatko se može naljutiti- to je lako. Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnog stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnog razloga i na ispravan način - to nije lako.”
Aristotel

Razvojem znanstvenih spoznaja o ljudskom mozgu, načinima testiranja ljudi i unaprijeđivanja znanja o inteligenciji, emocijama, interpersonalnim odnosima i njihovoj važnosti u svakodnevnom životu, počelo je rasti zanimanje za područje emocionalne inteligencije (Goleman, 2013; Mayer, Roberts i Barsade, 2008). Iako

se termin spominjao i prije, znanstvenici su se njime intenzivno počeli baviti krajem 1990-ih godina (Mayer i sur., 2008). Prije nego što se posvetimo navedenoj temi, potrebno je postaviti pitanje što je uopće emocionalna inteligencija i zašto je važna za romantične odnose. Na emocionalnu inteligenciju može se gledati kao na sposobnost, crtu ličnosti ili kao mješavinu sposobnosti i kompetencija, a uključuje samosvijest, samoregulaciju, socijalne vještine, empatiju i motivaciju (Goleman, 2013) te zapažanje, izražavanje, razumijevanje emocija kod sebe i drugih ljudi te njihovu regulaciju na adaptivne načine (Mayer i Salovey, 1997, prema Schroder-Abe i Schutz, 2011).

Općenito se može reći kako emocije imaju značajnu ulogu u socijalnim interakcijama te pod njihovim utjecajem nastaju mnoga ponašanja (Schroder-Abe i Schutz, 2011). Pričajući o intimnim interpersonalnim odnosima, poput romantičnih i bračnih veza, poznato je kako su izgrađeni od značajnih emocionalno bogatih iskustava, no pruža se tendencija i za stupanje u visoko konfliktne situacije (Zaidner i Kaluda, 2008). Stoga, umjesto da se emocionalnu inteligenciju i romantične odnose istražuje isključivo kao zasebne konstrukte, moguće je ispitati jesu li i na koji način međusobno povezani i/ili zavisni. Upravo je to fokus istraživača intimnih odnosa posljednjih desetak godina. S obzirom na to da u intimnim odnosima postoji značajan stupanj emocionalne angažiranosti i ulaganja truda, poznavanje odnosa između emocionalne inteligencije i romantičnih veza moglo bi doprinijeti boljem razumijevanju sastavnica koje čine kvalitetan i zadovoljavajuć odnos.

Pitanje koje se pritom može pojaviti jest na koji je način moguće mjeriti emocionalnu inteligenciju i povezati ju sa zadovoljstvom romantičnim odnosom. Emocionalna inteligencija prvenstveno se mjeri samoizvještajima o emocionalnim sposobnostima koje su ocijenjene kao važne u izvođenju zaključaka o emocionalnoj inteligenciji, poput prepoznavanja svojih i tuđih emocija te njihovog razumijevanja i regulacije (Davies, Stankov i Roberts, 1998, prema Schroder-Abe i Schutz, 2011). Potom se kod osoba ispituje zadovoljstvo vlastitom romantičnom vezom, traži se samoprocjena zadovoljstva i procjena partnerovog zadovoljstva, a naposljetku se odgovori na svim skalama dovode u međusoban odnos.

Prijašnje spoznaje ističu kako partneri koji su emocionalno inteligentniji ujedno imaju i veću mogućnost učinkovitije komunikacije, adekvatnijeg nošenja s problematičnim i konfliktnim situacijama te pronalaska zajedničkog rješenja (Fitness, 2001; Smith, Heaven i Ciarrochi, 2008). Sukladno tome, pokazalo se kako su osobe s većom emocionalnom inteligencijom zadovoljnije vlastitom romantičnom vezom u odnosu na osobe s manjom emocionalnom inteligencijom (Schutte i sur., 2001, prema Smith i sur., 2008; Malouff, Schutte i Thorsteinsson, 2014;

Zeidner i Kaluda, 2008). Također, pokazalo se kako je emocionalna inteligencija pozitivno povezana s kvalitetom romantične veze u tri aspekta: sa zadovoljstvom i bliskošću, kao afektivnim komponentama, te predanošću, kao konativnom komponentom (Schroder-Abe i Schutz, 2011). No, važnosti navedenih aspekata na intrapersonalnoj razini, pokazano je kako je stupanj emocionalne inteligencije bitan i na interpersonalnoj razini te da partneri procjenjuju kvalitetu samog odnosa većom ukoliko je osoba s kojom su u romantičnom odnosu emocionalno inteligentnija (Malouff, Schutte i Thorsteinsson, 2014).

Osim bavljenja procjenama kvalitete odnosa i zadovoljstva partnera u romantičnim vezama, istraživači su pokušali ispitati i odnos različitih stilova privrženosti s emocionalnom inteligencijom (Kafetsios, 2004). Stil privrženosti uključuje očekivanja ljudi o vezama koje razvijaju s drugima, a koja su utemeljena na vezama koje su kao dojenčad imali sa svojim primarnim odgajateljima te se smatraju važnom stavkom u svakom romantičnom odnosu (Aronson, Wilson i Akert, 2007) te se mogu povezati sa stupnjem emocionalne inteligencije. Sukladno očekivanjima, pokazalo se kako je sigurna privrženost u pozitivnoj vezi s tri aspekta emocionalne inteligencije - izražavanjem, razumijevanjem i regulacijom emocija, kao i s ukupnim rezultatom na skali emocionalne inteligencije. No, pokazalo se kako je i izbjegavajuća privrženost snažno pozitivno povezana s razumijevanjem emocija te se taj rezultat, potvrđen kod muškaraca i žena, može činiti veoma kontradiktivnim. Ipak, istraživači pretpostavljaju kako smanjena afektivna ekspresija može dovesti do bolje kognitivne obrade emocija i samim time poboljšati njihovo razumijevanje (Kafetsios, 2004).

Iako su spoznaje o ovoj temi značajno proširene, važno je ukazati i na nedovoljno istražene aspekte u ovom području. Točnije, buduća bi se istraživanja mogla osvrnuti na pomnije istraživanje moderator-skih faktora koji pomažu u objašnjavanju povezano-

sti između emocionalne inteligencije i zadovoljstva u romantičnim vezama, poput duljine romantične veze, načina odabira partnera ili specifičnih interpersonalnih ponašanja (Malouff, Schutte i Thorsteinsson, 2014).

Naposlijetku, veoma je važno napomenuti kako su svi dobiveni rezultati od velike praktične važnosti. Točnije, s boljim razumijevanjem faktora emocionalne inteligencije koji doprinose zadovoljstvu u romantičnim vezama, moguće je razviti tehnike za uvježbavanje potrebnih emocionalnih vještina koje bi stručnjaci mogli prenositi svojim klijentima u sklopu savjetodavnog rada ili terapije. Time bi bilo moguće povećati zadovoljstvo između partnera, što bi potencijalno moglo dovesti i do manjeg broja prekida romantičnih veza i rastava bračnih zajednica (Malouff, Schutte i Thorsteinsson, 2014; Zeidner i Kaluda, 2008).

LITERATURA

- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2007). *Social psychology*. Eight Ed. Tehran: Rooshd Publications.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life*, 98-112.
- Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Tisak Denona.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. i Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. i Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
- 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(2), 155-169.
- Smith, L., Heaven, P. C. i Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1314-1325.
- Smith, L., Ciarrochi, J. i Heaven, P. C. (2008). The stability and change of trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: A one-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 738-743.
- Zeidner, M. i Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it?. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1684-1695.



Kako su povezani borilački sportovi i emocionalna inteligencija?

JOSIPA ŠIMAC

SAŽETAK: Laicima se možda čini neobičnim, no borilačke sportove i emocionalnu inteligenciju veže neraskidiva veza. U radu je objašnjena podloga te povezanosti, kao i rezultati istraživanja koji pokazuju razliku između sportaša i nesportaša u ovom području, ali i sportaša koji se bave različitim vrstama borilačkih sportova. Cilj je članka educirati o prirodi borilačkih sportova i njihovom povoljnom učinku na unaprjeđenje emocionalne inteligencije kako bi se uklonila stigma koja često prati borilačke sportove.

KLJUČNE RIJEČI: borilački sportovi, emocionalna inteligencija, agresija, boks, judo, stigma

Osobi koja nije upoznata s prirodom borilačkih sportova te konceptom emocionalne inteligencije moglo bi se činiti da su ta dva pojma u potpunosti nepovezana. Međutim, iako rezultati istraživanja na sportašima koji se bave borilačkim sportovima nisu sasvim dosljedni, oni ukazuju na pozitivne psihološke efekte treniranja na osobnost, svjetonazore i ponašanje općenito (Fuller, 1988).

Usprkos tome, mnogi koji nisu dublje upoznati s borilačkim sportovima tvrde da se ne radi o sportu te naglašavaju njegovu sirovu komponentu, tj. cilj da se ozlijedi protivnik ili obrani sebe. U istraživanju koje su proveli Crnjac, Brekalo i Šilić (2013) uspoređeni su stavovi prema borilačkim sportovima u studenata kineziologije i studenata Filozofskog fakulteta te je dobivena značajna razlika između navedenih fakulteta. Studenti kineziologije, koji su više upoznati s dotičnim sportom, imali su prosječno pozitivniji stav prema njemu, dok su studenti Filozofskog fakulteta imali prosječno negativniji stav (Crnjac, Brekalo i Šilić, 2013). Također, žene su imale negativniji stav prema borilačkim sportovima nego muškarci, što bi se moglo objasniti kao rezultat rodnih stereotipa (Crnjac i sur., 2013). U skladu s time, istraživači su zaključili kako postoji potreba za poduzimanjem akcija usmjerenih na jačanje pozitivnih stavova prema borilačkim sportovima u široj javnosti (Crnjac i sur., 2013).

Razvoj takvog pozitivnog stava prvenstveno zahtijeva poučavanje javnosti o tome što podrazumijevamo pod pojmom „borilački sportovi“. Oni se, naime,

definiraju kroz nekoliko kategorija: kao borba šakama u bilo kojem obliku, kao bilo koja sportska aktivnost ili borbeno umijeće u kojem jedna osoba udara nogom, rukom, gura ili hvata drugu osobu u poluge u skladu s pravilima tog sporta te kao samo spariranje, tj. borba između dva sportaša određena posebnim pravilima s ciljem vježbe i učenja (Szabo i Urban, 2014; Wigle, Caples, Leddy, Chen i Mays, 2014). Laički rečeno, borilački sportovi uključuju međusobne udarce, bacanja, poluge i naguravanja koji se vrednuju bodovima, medaljama i pojasevima. Ipak, oni su kompleksniji no što se mnogima čini. Razlikuju se međusobno po količini i jačini kontakta između dva protivnika, tehnikama te zahtjevima u pripremama. Kada govorimo o razlikama u podvrstama borilačkih sportova, nužno je spomenuti i razliku u njihovoj percepciji. Primjerice, boks je u široj populaciji percipiran kao veoma agresivan. Zbog pravila i fiziološke orijentacije samih ciljeva, on uistinu je agresivniji od, primjerice, juda, no istraživanja pokazuju

kako bavljenje boksom zapravo smanjuje agresiju kod pojedinca (Szabo i Urban, 2014). Szabo i Urban (2014) ističu i kako se sportsko-natjecateljska kompetitivnost lako može zamijeniti s agresijom. Postoje dvije vrste agresije kod ljudi: kontrolirano-instrumentalna i reaktivno-impulzivna. Upravo je kontrolirano-instrumentalna agresivnost prisutna kod boraca. Ona je u sportu povezana s asertivnošću i uključuje jake emocije koje mogu pretjerano po-

buditi pojedinca (Szabo i Urban, 2014). Međutim, kako bi izvedba u borilačkom sportu bila maksimalna, pobuđenost emocija mora biti optimalna (Jokela i Habim, 1999, prema Szabo i Urban, 2014). Uspješna kontrola emocija, kao što će kasnije biti detaljnije objašnjeno, čini ključan dio emocionalne inteligencije. Izuzetno je važna jer omogućuje sportašima uspješnije reagiranje na nagle mogućnosti napada, izbjegavanje iznenadnih napada i blokiranje udaraca (Szabo i Urban, 2014). Svjesno motrenje i kontrola vlastitih emocija, pravilna procjena protivnika i kombinacija emocija s adekvatnim tehnikama koje potiču pogrešna očekivanja u protivnikovim reakcijama važni su aspekti borilačkih sportova, koji zahtijevaju visoku emocionalnu inteligenciju (Szabo i Urban, 2014).

Nužno je, također, definirati koncept emocionalne



inteligencije (EI), radi daljnjeg objašnjenja njezina odnosa s borilačkim sportovima. Neki autori definiraju emocionalnu inteligenciju kao sposobnost (Mayer i Salovey, 1997), drugi tvrde da je osobina ličnosti (Petrides, i Furnham, 2000), dok ju treći, pak, mudro opisuju kao nešto između (Goleman, 1995). Kako bismo stekli uvid u načine na koje borilački sportovi mogu pospješiti razvoj emocionalne inteligencije pojedinca, u ovom radu ona će biti opisana kao sposobnost podložna promjenama. Općeprihvaćen model EI postavili su Salovey i Mayer (1997), a model proširuje sposobnost emocionalne inteligencije na pet glavnih područja: upoznavanje vlastitih emocija, upravljanje emocijama, motiviranje samoga sebe, prepoznavanje emocija u drugima i snalaženje u međuljudskim odnosima. Ljudi se razlikuju u svakom području, a pretpostavka je kako je uz dovoljan trud moguće poboljšati skup navika i reakcija koje čine svako određeno područje ove sposobnosti (Goleman, 1995). Emocionalna inteligencija, gledana kao sposobnost povezana s borilačkim sportovima, sastoji se od četiri aspekta: 1. uspješna procjena vlastitih emocija ključna za regulaciju razine pobuđenosti, 2. razumijevanje tuđih emocija, bitno za predviđanje protivnikovih planova i reakcija, 3. adaptivno korištenje emocija prilikom maskiranja ili lažiranja emocija radi borbe/natjecanja te 4. samoregulacija emocija, najvažnija za održavanje optimalne razine pobuđenosti i kontrole situacije (Szabo i Urban, 2014).

Upravo zbog povezanosti pobuđenosti i emocija te zbog tehničkih obilježja boksa koja zahtijevaju kontrolirane emocije tijekom borbe (Szabo i Urban, 2014) postaje zanimljivo istražiti razlikuje li se EI između sportaša i nespportaša. Drugim riječima, postavlja se pitanje povećavaju li borilački sportovi razinu emocionalne inteligencije pojedinca. U korelacijskim je istraživanjima, naime, teško donositi zaključke o uzročnosti te postoji mogućnost da upravo osobe s višom emocionalnom inteligencijom odabiru borilačke sportove. Tu su pretpostavku proučili Szabo i Urban (2014), provodeći istraživanje u kojem su usporedili sportaše koji se bave judom i boksom s nespportašima. Rezultati su ukazali na to kako boksači postižu veće rezultate od judaša te nespportaša u razumijevanju svojih emocija (Szabo i Urban, 2014). Po sposobnosti razumijevanja tuđih emocija boksači i judaši međusobno se nisu razlikovali, ali su obje skupine postigle više rezultate nego nespportaši (Szabo i Urban, 2014). U korištenju i kontroli emocija boksači su postigli više rezultate od judaša, koji su pak posti-

gli više rezultate nego nespportaši. S obzirom na to da je EI u navedenom istraživanju shvaćena kao sposobnost, Szabo i Urban (2014) zaključili su kako je moguće da boks i borilački sportovi općenito mogu poduprijeti njezin razvoj. Kako sportaši pokazuju višu razinu emocionalne inteligencije u usporedbi s kontrolnom skupinom nespportaša utvrdili su i Costarelli i Stamou (2014). Oni su također proučili sportaše koji se bave borilačkim sportovima (taekwondo i judo) te ih usporedili s kontrolnom grupom nespportaša. Značajne razlike pronašli su u faktorima kao što su asertivnost i fleksibilnost. Zanimljivo je i kako je razlika između sportaša i nespportaša bila još više izražena kada se promatrao ženski dio uzorka. Točnije, tada su došle do izražaja razlike u većini interpersonalnih faktora, uključujući metakogniciju i samoaktualizaciju te u faktorima adaptacije i većini faktora raspoloženja (Costarelli i Stamou, 2009).

Sve navedeno ide u prilog tome da je u podlozi borilačkih sportova mnogo više od percipirane agresije i fizičke snage. Za uspjeh u bilo kojem sportu, ne samo borilačkom, važna je dobra emocionalna priprema i snaga koja će pogurati sportaša izvan granica fizičke izdržljivosti. Ono što razlikuje uspješnog sportaša od neuspješnog jest samokontrola, revnost i ustrajnost te sposobnost motiviranja samoga sebe, a upravo je to ono što nazivamo emocionalnom inteligencijom (Goleman, 1995).

LITERATURA

- Costarelli, V. i Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science i Fitness*, 7(2), 104-111.
- Crnjac D., Brekalo M. i Šilić N. (2013). Razlike u stavovima prema borilačkim sportovima studenata kineziološkog i filozofskog fakulteta sveučilišta u Mostaru. 22 Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 197-202.
- Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4), 317-328.
- Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997.). Što je emocionalna inteligencija? U P. Salovey i D. J. Sluyter (ur.), *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije* (19-54), Zagreb: Educa.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Szabo, A. i Urbán, F. (2014). Do combatsports develop emotional intelligence? *Kinesiology* 46(1), 53-60.
- Wigle C., Caples Y., Leddy E., Chen R. i Mays J. (2014). *Best Practices: Training Manual*. USA: Grassroots TaskForce i USA Boxing.

Indeks autora

Deisinger, Helena – 32. str.
Domitrović, Andrea – 37. str.
Janečić, Klara – 17. str.
Kličan, Dora – 34. str.
Komar, Una – 6 str., 20. str., 22. str., 23. str.
Majcen, Jelena – 27. str.
Matej - Hrkalović, Tiffany – 9. str.
Popović, Dora – 4. str., 6. str.
Radošević, Ana – 6. str.
Smolković, Iva – 14. str.
Šimac, Josipa – 7. str., 39. str.
Štrbić, Mateo – 6. str.
Trgovec, Dora – 12. str.
Vrbanić, Vera – 30. str.

Indeks ključnih riječi

Agresija – 39. str.
Boks – 39. str.
Borilački sportovi – 39. str.
Bullying – 30. str.
Djeca – 27. str.
Dječja psihologija – 27. str.
Emocije – 14. str., 32. str., 34. str.
Emocionalna inteligencija – 9. str., 12. str., 14. str., 17. str., 20. str., 27. str., 30. str., 32. str., 34. str., 37. str., 39. str.
Emocionalna kreativnost – 17. str.
Emotion- focused therapy – 34. str.
Etika – 19. str.
INTEMO – 30. str.
Intervencije – 30. str.
Judo – 39. str.
Korteks – 9. str.
Kreativnost – 17. str.
Kriminalno ponašanje – 32. str.
Kvaliteta odnosa – 37. str.
Mentalno zdravlje – 14. str.
Mozgovna struktura – 9. str.
Neurobiologija – 9. str.
Nošenje sa stresom – 14. str.
Organizacijska psihologija – 20. str.
Penološka psihologija – 32. str.
Pozitivna psihologija – 12. str.
Odanost – 20. str.
Prijestupnici – 32. str.
Psihoterapija – 34.. str.
Razvoj – 30. str.
Roditelji – 27. str.
Roditeljski postupci – 27. str.
Romantični odnosi – 37. str.
Stres – 14. str.
Stigma – 39. str.
Temeljne životne poruke – 27. str.
Vodstvo – 20. str.
Vođe – 20. str.
Zadovoljstvo – 37. str.
Zadovoljstvo životom – 12. str.

Zahvale

Hvala predsjediku kluba studenta psihologije Hrvatskih studija Mateu Štrbiću, kao i glavnom tajniku Hrvatskih studija, prof. Tomislavu Vodički na pomoći oko financiranja i tiskanja časopisa, prof. Branku Ivandi na pomoći oko uređenja časopisa, dr. sc. Vladimiru Takšiću na uloženom vremenu i trudu, Filipu Kovačiću na dizajnu naslovne stranice, Martini Pocrnić na suradnji i pomoći oko promocije Psychoactive-a na Psihoziju 2016. godine te svim recenzenticama, lektoricama i autorima/cama članaka koji su omogućili ovo izdanje.

