

# Emocionalna inteligencija

---

**Homan, Sonja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:598099>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-24**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI  
STUDIJ

**SONJA HOMAN**

**ZAVRŠNI RAD**

# **EMOCIONALNA INTELIGENCIJA**

**Petrinja, rujan 2017.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Petrinja)**

**PREDMET: PSIHOLOGIJA**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Sonja Homan

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Emocionalna inteligencija

MENTOR: Mirjana Milanović, prof.

**Petrinja, rujan 2017.**

# SADRŽAJ

SAŽETAK.....	3
SUMMARY.....	4
1. UVOD.....	5
2. EMOCIJE.....	6
2.1. PREPOZNAVANJE EMOCIJA.....	7
2.2. POKAZIVANJE EMOCIJA.....	8
2.3. NAŠA DVA UMA.....	9
2.4. KAKO UČIMO EMOCIJE.....	10
2.5. EMPATIJA.....	12
2.6. AKTIVNO SLUŠANJE.....	13
3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA.....	15
3.1. EMOCIONALNA KOMPETENCIJA.....	16
3.2. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I IQ.....	16
3.3. INTERPERSONALNA I INTRAPERSONALNA INTELIGENCIJA.....	17
3.4. MJERENJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE.....	21
4. DJEČJI EMOCIONALNI RAZVOJ.....	23
4.1. DJEČJE RAZUMIJEVANJE EMOCIJA.....	24
4.2. DJEČJI EKSTERNALIZIRANI I INTERNALIZIRANI POREMEĆAJI.....	24
4.3. REGULACIJA EMOCIJA U DJETINJSTVU.....	25
4.4. DJEČJE PROSOCIJALNO PONAŠANJE.....	26
5. VJEŽBE ZA RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE.....	28
5.1. KAKO ZAPOČETI I NAJBOLJE PROVODITI VJEŽBE OPUŠTANJA.....	28
5.2. OPUŠTANJE MIŠIĆA.....	29
5.3. KONCENTRACIJA.....	29
5.4. NEKA OBILJEŽJA DJECE U DOBI IZMEĐU 5 I 7 GODINA.....	29
5.5. PRIMJER VJEŽBE PROGRESIVNOG OPUŠTANJA MIŠIĆA.....	30
6. ZAKLJUČAK.....	32
LITERATURA.....	33
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	34
Izjava o javnoj objavi rada.....	35

## SAŽETAK

Emocionalna inteligencija (*eng. emotional intelligence; EI or EQ*) predstavlja sklop više sposobnosti - sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i kontrole vlastitih, ali i tuđih emocija. U praktičnom smislu to znači biti svjestan svojih emocija i načina na koje one utječu na naše ponašanje, osobito u interakciji s drugim ljudima. Howard Gardner prvi je naveo da postoji sedam različitih vrsta inteligencije te da je emocionalna inteligencija jedna od njih.

Emocionalna inteligencija spaja dva područja na koja se donedavno gledalo kao nespojiva: afektivni i kognitivni aspekt mentalnog funkcioniranja. Prema Golemanu emocionalnu inteligenciju čine nekognitivne sposobnosti, kompetencije i vještine koje utječu na sposobnost osobe da se nosi sa zahtjevima i pritiscima okoline. Emocionalna inteligencija se dijelom stječe genetskim nasljeđem, ali značajnim dijelom procesom učenja. EI je najbliža konceptima kristalizirane inteligencije, tako da se razvija tijekom života i s iskustvom pojedinca. Te su spoznaje poslužile kao osnova za mnoge programe razvoja emocionalnih sposobnosti i vještina za različite skupine ljudi (djecu i odrasle) koji se kreiraju diljem svijeta.

Emocije su jedan od važnijih čimbenika za cjelokupno funkcioniranje pojedinca, pa tako i djece. Djeca od rođenja, u interakciji s okolinom pokazuju svoje osjećaje te uče prepoznavati i kontrolirati emocije. Od izuzetne je važnosti kod djece razvijati vještine razumijevanja vlastitih, ali i tuđih osjećaja. Djecu još od ranog djetinjstva treba pripremati i poticati i razvijati kod njih vještine koje će im pomoći da pravilno postupaju u određenim situacijama.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, emocije, djeca

## **SUMMARY**

Emotional intelligence (eng. emotional intelligence; EI or EQ) is a set of various capabilities - recognition, understanding and control of own emotions, as well as of other peoples'. This means that the person is aware of own emotions and how they affect our behaviors, especially how they affect our behavior in interactions with others. Howard Gardner was the first to define seven different types of intelligence and that emotional intelligence is one of the seven.

Emotional intelligence connects two areas, which until recently were considered to be far apart: emotional and cognitive aspect of intellectual functioning. According to Goleman emotional intelligence comprises of cognitive capabilities, competencies and skills which determine how the subjects manage the requests from their environment. Emotional intelligence is partially inherited genetically, but also a significant portion is acquired by learning. EI is closest to the concept of crystallized intelligence, therefore being developed through the experience of the individual. This concept was the basis for numerous emotional intelligence development programs being developed around the world for various target groups, children as well as adults. Emotions are one of the most important factors for the functioning of the individual, as well as children. Since their birth children show their emotions in interactions with their environment and they are learning to recognize and control emotions. It is therefore of the utmost importance to develop the skills of understanding not only own emotions, but also the emotions of others. Since the early childhood children should be prepared, encouraged and developed to enhance the skills which will help them make the right choices in certain social situations.

Key words: emotional intelligence , emotions, children

## 1. UVOD

Suvremena istraživanja u neuroznanosti i neurobiologiji pokazuju da su rana iskustva djetetove interakcije s okolinom zabilježena u mozgu i utječu na sposobnost regulacije emocija. Interakcija s roditeljima utječe na neuralno umrežavanje. Broj neuralnih veza koje se stvaraju dijelom ovisi o kakvoći podražaja koje dijete prima, a okolinu u kojoj dijete raste i stječe iskustva stvaraju roditelji. Neuronske veze kojima se ne služi propadaju. Stoga su prve godine života kritično razdoblje za razvoj sposobnosti regulacije emocija. Djeca odrastaju u vrlo različitim sociokulturalnim okruženjima i emocionalno se razvijaju na različite načine kao rezultat socijalizacije. Ona uče upravljati svojim emocionalnim iskustvom na kulturalno odgovarajuće načine. Nemoguće je razumjeti rani emocionalni razvoj odvojeno od odnosa roditelja i djeteta unutar kojeg se taj proces odvija (Pinjatela, 2012).

Ovisno od emocionalne kompetencije roditelja, a potom odgajatelja i učitelja te njihove spremnosti i sposobnosti da svoja znanja prenesu na dijete, ovisi koliko će dijete steći emocionalnih umjeća koja će mu kasnije biti potrebna i koja će mu pomoći da se snalazi u životu.

## 2. EMOCIJE

„Svatko se može naljutiti - to je lako. Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnoga stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnoga razloga i na ispravan način - to nije lako.“ (Aristotel prema Goleman, 1997, str. 7)

Kroz evoluciju i čovjekov razvitak, emocije su dugoročno bile gledane kao mudri vodiči, no nove civilizacijske realnosti nastale su toliko brzo da polagano napredovanje evolucije s njima više ne može držati korak. Prvi zakoni i etički kodovi poput Hamurabijevog zakonika te Deset zapovijedi mogu se čitati kao pokušaji obuzdavanja i pripitomljavanja emocionalnog života. Drugim riječima, društvo je moralo izvana nametnuti pravila čiji je cilj bio zatamiti neobuzdane emocije koje preslobodno vladaju unutar čovjekova bića (Goleman, 1997).

Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koje utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca, to su impulsi koji nas navode na djelovanje i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. U korijenu riječi „emocija“ (engl. „emotion“) nalazi se riječ „motere“ čiji prijevod s latinskoga znači „kretati se“ što ukazuje na to da svaka emocija podrazumijeva sklonost kretanju (Goleman, 1997; Brajša - Žganec, 2003).

Većina istraživača se ne slaže oko toga koje se emocije mogu smatrati primarnima.

Neki teoretičari govore o osnovnim skupinama, a neki od članova tih skupina su:

- 1) Srdžba: ogorčenost, gnjev, uzrujanost, gorčina, mržnja, uznemirenost, neprijateljstvo itd.
- 2) Tuga: bol, žalost, potištenost, osamljenost, očaj, depresija...
- 3) Strah: tjeskoba, nervoza, zabrinutost, oprez, strepnja, napetost, strava, jeza...
- 4) Radost: sreća, užitak, zadovoljstvo, oduševljenje, senzualni užitak...
- 5) Ljubav: prihvaćanje, povjerenje, ljubaznost, odanost, zanesenost, obožavanje...
- 6) Začudenost: šok, zapanjenost, zadržavanje...
- 7) Gađenje: omalovažavanje, potjecenjivanje, prijezir...
- 8) Stid: neugoda, krivnja, poniženje, jad... (Goleman, 1997).

„U traženju temeljnih načela, i ja slijedim Ekmana i druge u razmišljanju o emocijama svrstanim u skupine ili dimenzije, uzimajući glavne skupine- srdžbu, tugu, strah, užitak, ljubav, stid i tako dalje- kao tipične primjere beskrajnih nijansi našeg emocionalnog



života. Svaka od ovih skupina u svome središtu ima osnovnu emocionalnu jezgru, čiji se srodnici od nje razvijaju u nebrojenim smjerovima mutacijama.“ (Goleman, 1997, str. 300)

Emocije su „ovijene“ raspoloženjem - koje se znatnije transformira i traje duže od samih emocija (malo je vjerojatno da će netko cijeli dan provesti u osjećaju intenzivnog bijesa, veća je mogućnost da će ta ista osoba biti razdražljiva i čangrizava pa će kod nje lakše biti izazvati kraće napade ljutnje i bijesa). Nakon raspoloženja dolaze temperamenti koji označavaju pripravnost na buđenje raspoloženja ili određene emocije, a nakon temperamenta dolaze poremećaji emocija kao što je klinička depresija ili tjeskoba zbog koje se osoba osjeća zarobljenom u toksičnom emocionalnom stanju (Daniel i Michel Chabot, 2009).

## 2.1. PREPOZNAVANJE EMOCIJA

Daniel i Michel Chabot navode da kako bismo određenu emociju mogli prepoznati moramo znati od čega se ona sastoji. Možemo uočiti pet tipičnih obilježja emocija:

- 1) Neverbalni izrazi koji uključuju mimiku lica i tjelesne pokrete poput mrštenja, izbuljenih očiju, podignutih ramena itd.,
- 2) Fiziološke promjene poput ubrzanog pulsa, znojenja, suhoće u ustima itd.,
- 3) Prilagodbena ponašanja poput približavanja ili izbjegavanja, agresije i dr.,
- 4) Misli koje nam pomažu da shvatimo ono što se oko nas događa npr. da odlučimo je li riječ o opasnosti ili nekakvoj drugoj vrsti situacije,
- 5) Afektivna stanja pomoću kojih prepoznamo i razvrstavamo emociju koju osjećamo (Daniel i Michel Chabot, 2009).

„Kad osjećamo neku emociju svaka od opisanih komponenti dolazi do izražaja i zahvaljujući njima prepoznamo o kojoj je emociji riječ. Naša sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija razvija se vrlo rano u životu.“ (Goleman, 1997, str. 71)

Daniel Goleman tvrdi da uz mnogobrojne nove metode kojima se istraživači koriste za promatranje unutrašnjosti tijela i mozga, otkrivene su fiziološke pojedinosti o tome kako pojedina emocija priprema tijelo za različite vrste reakcija:

- 1) Kod osjećaja ljutnje krv teče u mišiće ruku što nas čini spremnijima za udariti neprijatelja, a izlučivanje adrenalina priprema nas na odlučnu i brzu reakciju
- 2) Kod straha krv odlazi u noge zbog čega je lakše bježati, ponekad se tijelo ukoči ostavljajući nam dovoljno vremena za procjenu je li skrivanje ili bijeg bolja reakcija
- 3) Kod radosti nema osobite promjene u fiziologiji osim opće opuštenosti i mirnoće
- 4) Spolno zadovoljstvo i ljubav karakteriziraju reakcije čitavog tijela koje stvaraju osjećaj zadovoljstva i omogućuju suradnju
- 5) Tuga izaziva gubitak energije i želje za zabavom te usporava metabolizam tijela (Goleman, 1997).

Emocionalna ekspresija lica prepoznatljiva je u svim kulturama. Iako svaka emocija može biti izražena putem govora tijela, bolje prepoznamo emociju pomoću ekspresije lica. Istraživanje Borisa Gregorića i sur. baziralo se na dvanaest fotografija od kojih je jedanaest fotografija s osnovnim i jedna s kompleksnom emocijom te fotografija s „neutralnim“ izgledom lica koje su izvodili profesionalni glumci oba spola. Fotografije njihovih određenih ekspresija dane su 259 ljudi čija se dob kretala od kasnog djetinjstva do mladenačke dobi. Testirano je prepoznavanje sljedećih emocija: sreća, tuga, strah, prkos, gađenje, iznenađenost, zbunjenost, posramljenost, briga, tjeskoba i ljutnja. Rezultati istraživanja pokazuju da žene bolje percipiraju ekspresije lica od muškaraca. Također, prepoznavanje emocija bilo je lakše utvrditi pomoću fotografija na kojima se nalazila žena sa spomenutim ekspresijama. Zapanjujuća preciznost u prepoznavanju sreće i iznenađenja u suprotnosti je sa slabom mogućnošću prepoznavanja zabrinutosti i tjeskobe. Činjenica da žene bolje prepoznaju ekspresije lica mogla bi biti povezana sa spolnom razlikom u prepoznavanju, vizualnoj percepciji i stvaranju izraza (Gregorić i sur., 2014).

## 2.2. POKAZIVANJE EMOCIJA

Paul Ekman koristi termin „pravila pokazivanja“ kada govori o tome koji osjećaji kada mogu biti prikladno izraženi. Jedno od pravila pokazivanja je *minimaliziranje* pokazivanja emocija - osjećaj uzrujanosti u nazočnosti nekoga

tko ima autoritet, prikriva se bezizražajnim licem. *Pretjerivanje* u pokazivanju emocija izražava ono što čovjek osjeća uz pojačanje izražajnosti lica (mala djevojčica dramatičnim izrazom lica, podrhtavajućim usnicama, mršteći se trči do majke kako bi se požalila na to kako je stariji brat zadirkuje). *Zamjena* pokazivanja emocija označava zamjenu jednog osjećaja za drugi (ako ljudi smatraju da je nepristojno reći ne u određenoj situaciji, pružaju se lažna pozitivna uvjerenja). Koliko dobro netko primjenjuje ove obrasce, dio je emocionalne inteligencije. Ovakve vrste ponašanja i iskazivanja emocija djeca uče vrlo rano- u situaciji gdje dijete za Božić od djeda i bake dobije poklon koji mu se ne sviđa i ne odgovara njegovim željama, ono zna da se mora smiješiti i zahvaliti na „prekrasnom“ daru (Ekman, 2011; Goleman, 1997).

### 2.3. NAŠA DVA UMA

„Život je komedija za one koji razmišljaju, a tragedija za one koji osjećaju.“  
(Horace Walpole prema Goleman, 1997, str. 13)

Razlika između emocionalnog i racionalnog odgovara razlici između „srca“ i „glave“. Ljudi često tvrde da kada „u srcu“ znaju da nešto valja, to je drugačija vrsta uvjerenja - ona koja donosi više pouzdanja nego kad misle racionalnim umom. Kada je riječ o nadzoru nad umom, primjećuje se i stalan porast utjecaja emocionalne komponente u omjeru racionalno - emocionalno; što su osjećaji intenzivniji, to emocionalni um postaje dominantniji, a racionalni utoliko neučinkovitiji. Čini se da takvo stanje stvari potječe od evolucijske prednosti u kojoj su emocije i intuicija upravljali našim trenutačnim reakcijama u situacijama kada nam je život u neposrednoj opasnosti - i u kojima bi nas trenutak zastajanja i razmišljanje o mogućim rješenjima mogao stajati života (Goleman, 1997).

Ta dva uma uglavnom rade usklađeno i uravnoteženo kako bi nas usmjeravali ka pravilnim odlukama kroz naš život. Također, misli su neophodne osjećajima, a osjećaji mislima. Međutim kada se nađemo u situaciji gdje postajemo preplavljeni vlastitim osjećajima, emocionalni um nadvlada racionalni (Goleman, 1997).

„Erazmo Roterdamski, humanist iz šesnaestog stoljeća na satiričan je način opisao tu vječitu napetost između razuma i osjećaja:

Jupiter je dijelio neusporedivo više strasti nego razuma - omjer bi se mogao prikazati kao 24 prema 1. Isključivo vladavini Razum suprotstavio je dva neobuzdana ugnjetača: srdžbu i požudu. Koliko se još vlast Razuma može opirati udruženim snagama ovih dviju sila svakodnevni život čovjekov jasno pokazuje. Razum čini jedino što može i od silnog vikanja glas mu je promukao. Ponavlja fraze o kreposti, dok ga ova dvojica upućuju na vješala i postaju sve bučniji i uvredljiviji, sve dok njihov vladar konačno ne bude posve iscrpljen, dok ne odustane i preda se.“ (Goleman, 1997, str. 9)

Emocije su, stoga, važne za razum. Emocionalne sposobnosti vode naše odluke zajedno s racionalnim umom, omogućujući same misli. Isto tako i razum u našim emocijama igra važnu ulogu, osim kada nam povremeno emocije izmaknu kontroli. Drugim riječima, imamo dva uma - dvije inteligencije: emocionalnu i racionalnu. Naš život i naše odluke ovise o objema, jednako važnu ulogu igraju i naš IQ i naša emocionalna inteligencija (Goleman, 1997).

Za razliku od stare paradigme u kojoj je ideal razuma bio oslobođen utjecaja emocija, nova paradigma nas potiče na to da unesemo sklad u odnos između „glave“ i „srca“. Kako bi tu teoriju uspješno proveli i u praksi u svakodnevnom životu, najprije moramo točno shvatiti što to znači inteligentno se koristiti emocijama (Goleman, 1997).

#### 2.4. KAKO UČIMO EMOCIJE

Daniel i Michael Chabot tvrde da je učenje emocija asocijativno te da slični Pavlovljevom uvjetovanju<sup>1</sup>. Kada je psiholog John B. Watson saznao za Pavlovljeve pokuse, počeo je tvrditi da su sve emocije posljedica uvjetovanja Pavlovljevog tipa. Radeći s devetomjesečnim dječakom Albertom, odlučio je znanstveno dokazati svoje tvrdnje sljedeći Pavlovljeve korake.

---

<sup>1</sup> Klasično (ili Pavlovljevo) uvjetovanje je najjednostavniji mehanizam učenja jer podrazumijeva refleksne reakcije, a sastoji se od uparivanja neutralnog podražaja (npr. zvono) sa neuvjetovanim podražajem (npr. hrana) koji refleksno izaziva neku neuvjetovanu reakciju (npr. slinjenje).

Klasično uvjetovanje otkrio je ruski liječnik, **Ivan Pavlov**, proučavajući probavni sustav psa (mjerio je količinu izučene sline na hranu).

Dječaku Albertu dan je bijeli štakor. Albert se sa štakorom igrao bez imalo straha, štakor je za njega bio neutralan podražaj. Nakon nekog vremena Watson bi kraj Alberta počeo lupati po zvonu, kako bi proizveo zvuk što većeg intenziteta. Poznato je da je strah od iznenadne buke za malu djecu neuvjetovana emocija, pa bi stoga Albert počeo plakati. Nakon što se dječak smirio te ponovno svoju pažnju usmjerio na štakora, Watson bi opet proizveo jak zvuk lupajući po metalnom tanjuru te bi dječakova reakcija opet bila strah od buke i plač. Svaki put kada bi se dijete ponovno približilo štakoru, Watson iznova proizvodi glasne zvukove te dijete počinje ponovno plakati. Tu vježbu Watson ponavlja nekoliko puta, sve dok Albert ne počinje plakati svaki put kada samo ugleda bijelog štakora. Watson je na taj način dokazao kako je moguće uvjetovati emociju straha. Nakon pokusa, Albert je iskazivao strah kada bi ugledao bilo kakvu životinju ili predmet s bijelim krznom poput bijelih medvjedića i brade Djeda Božićnjaka. Ta se pojava naziva generalizacija. Generalizacija je važna za razumijevanje većine emocionalnih reakcija. Često se ne sjećamo situacija u kojima smo emocionalno reagirali na određeni način, već emocionalno pamćenje sadrži samo opće obrise neke situacije. Stoga, čim se pojavi određeni podražaj iz neke situacije, javljaju nam se iste emocionalne reakcije na taj podražaj (Daniel i Michel Chabot, 2009).

„Razvojne teorije emocija naglašavaju porast složenosti emocionalnih doživljaja tijekom razvoja putem kognitivnih, maturacijskih i socijalizacijskih procesa u normativnom smislu razvoja emocija te razvoj individualnih razlika u socioemocionalnoj kompetenciji.“ (Brajša - Žganec, 2003, str. 16)

Zajedničko za sve teorije emocija jest da se emocije sastoje od niza povezanih reakcija na određenu situaciju ili događaj. Emocije iskazuju odnos pojedinca s nekim događajem ili objektom te su uz to intenzivne, kratkotrajne i praćene fiziološkim promjenama. Takve emocije navode pojedinca na prekid trenutnog ponašanja te reguliraju intrapersonalna i interpersonalna ponašanja (Brajša - Žganec, 2003).

„Emocije kao posljedice socijalnih iskustava iz okoline motiviraju kognitivne procese i ponašanje te reguliraju fiziološke, kognitivne i bihevioralne aspekte ponašanja pojedinca u okolini.“ (Brajša - Žganec, 2003, str. 16)

Istraživanjima odnosa emocionalnosti, regulacije emocija i djetetova funkcioniranja doprinijela je Nancy Eisenberg i suradnici. Istraživanja su se bazirala na izjavama roditelja i odgajatelja. Utvrđeni su prediktori dobrog socijalnog funkcioniranja koji su mjereni popularnošću, socijalnom kompetencijom, agresivnim i prosocijalnim ponašanjem te problemima u ponašanju, a to su visoka sposobnost reguliranja emocija, niska negativna emocionalnost i generalno emocionalni intenzitet (Brajša - Žganec, 2003).

## 2.5. EMPATIJA

Empatija (starogrčki *empathia* - osjećanje iznutra) označava doslovno uživljavanje. Pojam dolazi iz estetike. Njemački filozof i psiholog, Theodor Lipps, uveo je izraz za uživljavanje, u engleskom jeziku empatija označava „unošenje“ vlastitih stavova i osjećanja u neko umjetničko djelo ili prirodnu pojavu putem intuicije i mimike. U psihologiji, pojam empatija označava proces neposrednog uživljavanja u emocionalna stanja, mišljenje i ponašanje drugi ljudi (Anonimno, 2015).

Goleman tvrdi da se empatija temelji na svijesti o vlastitoj ličnosti te da što smo otvoreniji prema vlastitim emocijama, to smo vještiji u iščitavanju vlastitih i tuđih osjećaja.

Aleksitimiciari<sup>2</sup> ne znaju ni što sami osjećaju i potpuno su neosjetljivi na osjećaje ljudi iz svoje okoline. Emocionalni tonovi koji „prate“ ljudske iskaze i postupke (ton ili promjena držanja) kod aleksitimičara prolaze neopaženo. Prema Golemanu, neregistriranje tuđih osjećaja jedan je od velikih nedostataka u emocionalnoj inteligenciji te mana u onoj osobnosti koju nazivamo - ljudskost, jer svaka vrsta povezanosti i samog temelja brižnosti potječe od sposobnosti suosjećanja (Goleman, 1997).

---

<sup>2</sup> **aleksitimija** ( $\alpha_1$ - +  $\lambda\acute{\epsilon}\zeta\iota\varsigma$ : izražavanje +  $\theta\upsilon\mu\acute{o}\varsigma$ : duša), promijenjeni psihički ustroj psihosomatskog bolesnika koji se očituje nesposobnošću verbalizacije čuvstvenih doživljaja, otežanom upotrebom simbola i zaokupljenošću nevažnim detaljima praktičnih problema. Specifičan poremećaj psihičkog funkcioniranja s karakterističnim odsustvom simboličnog razmišljanja, siromaštvom fantazija i nemogućnošću adekvatne ekspresije i verbalizacije vlastitih emocija i paralizu prepoznavanja tuđih osjećaja.

Empatija nam omogućuje prepoznavanje tuđih osjećaja i prisutna je u skoro svim područjima naših života kao što su rukovođenje, romantične veze, odgoj djece, duboko suosjećanje i dr.

Nedostatak empatije vidljiv je u ponašanju i postupcima psihopata, silovatelja i zlostavljača.

Ljudske emocije češće se izražavaju neverbalnim sredstvima nego riječima. U neverbalna sredstva ubrajaju se ton, geste, mimika, govor tijela itd. Ključna stvar za sposobnost empatije jest raspoznavanje navedenih neverbalnih sugestija (Goleman, 1997).

„Jednako kao što su načini izražavanja racionalnog uma riječi, tako se emocije izražavaju neverbalno. Štoviše, kada se riječi koje neka osoba izgovara ne podudaraju s onim što prenosi ton glasa, geste ili neki drugi neverbalni kanal, emocionalna istina leži u onome kako ta osoba nešto kaže, a ne što kaže.“ (Goleman, 1997, str. 101)

Razvojni psiholozi tvrde da se empatija iskazuje još od najranijeg djetinjstva. Dokaz toga su mala djeca koja se uzrujaju kada čuju plač drugog djeteta. Tek u dobi od oko druge godine, počinju shvaćati da postoje odvojeno od drugih ljudi te da se situacija ili događaj koji je izazvao početni plač nije dogodila njima nego nekom drugom djetetu te uviđaju da tuđa bol nije isto što i vlastita (Goleman, 1997).

## 2.6. AKTIVNO SLUŠANJE

Naš govor ima nekoliko razina, odnosno svaka izgovorena rečenica sadrži nekoliko informacija. Govorom prenosimo sadržaj, odnos, zahtjev i vlastitu izjavu. Načinom na koji se obraćamo nekome izražavamo naš odnos prema sugovorniku, zahtjevom nešto priopćavamo kako bismo nešto postigli, a vlastitom izjavom uvijek govorimo nešto o sebi (naše osjećaje, mišljenja, stajališta i drugo). Pravilno slušanje znači da aktivno sudjelujemo u razgovoru, odnosno obraćamo pažnju na ono što nam sugovornik iskazuje i način na koji nam to iskazuje, a razumjeti osjećaje drugih ne znači da mi istodobno moramo osjećati isto (Weisbach i Dachs, 1999).

„Umjetnost održavanja zadovoljavajućih odnosa s drugim velikim je dijelom u vještini da znate postupati sa svojim emocijama...Odnose možete konkretno i svjesno oblikovati samo ako znate što hoćete, ako znate ciljeve koji stoje iza vašeg ponašanja.“ (Weisbach i Dachs, 1999, str. 100)



### 3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Razumijevanje koncepcije emocionalne inteligencije temelji se na razumijevanju njene dvije sastavnice: inteligencije i emocije. Psiholozi inteligenciju objašnjavaju kao sposobnost objedinjavanja i odvajanja pojmova, prosuđivanja i logičkog zaključivanja, te apstraktnog mišljenja. Emocije spadaju u afektivnu sferu mentalnih funkcija. Ona obuhvaća raspoloženja, emocije, prosudbe, ostala osjećajna stanja, umor i energiju (Salovey i Sluyter, 1999). Emocionalna inteligencija je skup sposobnosti koji uključuje uočavanje, razumijevanje, regulaciju, izražavanje i upravljanje svojim emocijama i emocijama drugih ljudi (psihportal - Vladimir Takšić). Golemanova definicija emocionalne inteligencije govori da se ona sastoji od sposobnosti kao što su mogućnost motiviranja samoga sebe i ustrajavanje unatoč poteškoćama i frustracijama; obuzdavanje impulzivnosti i odgađanje trenutka primanja nagrade; reguliranje svojih raspoloženja i onemogućavanje uzrujanosti da zaguši sposobnost razmišljanja; suosjećanje i nadanje (Goleman, 1997). Peter Salovey i David J. Sluyter emocionalnu inteligenciju određuju kao sposobnost uočavanja emocija, pristup i priziv emocija kao pomoć mišljenju, sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja, te kognitivna regulacija emocija u svrhu promicanja emocionalnog i intelektualnog razvitka (Salovey i Sluyter, 1999).

„Ovakvo određenje objedinjuje ideje da emocije čine mišljenje inteligentnijim te da se o emocijama razmišlja inteligentno.“ (Salovey i Sluyter, 1999, str. 22)

Christian Weisbach i Ursula Dachs (1999) tvrde da pojam emocionalna inteligencija opisuje mnogobrojne ljudske sposobnosti: karakter, taktičnost, senzibilnost, ljudskost. Emocionalna inteligencija je najbitnija za profesije koje rade u socijalnom okruženju, a sva istraživanja pokazuju da je povezana s empatijom i prosocijalnim ponašanjem. Kada bismo je uspoređivali s klasičnom inteligencijom, njihove definicije prilično su slične, ali osnovna razlika jest da emocionalna inteligencija pripada kristaliziranim inteligencijama. Pojam kristalizirane inteligencije označava da se razvija tijekom života i s iskustvom pojedinca (slika 1), (Weisbach i Dachs, 1999).

70

Emocionalna pedagogija

smo Institut za emocionalnu pedagogiju, čija je djelatnost usko povezana sa sadržajem ove knjige, kako bismo ponudili profesionalnu izobrazbu iz emocionalne pedagogije.<sup>68</sup>

Tablica 3.1. Razvoj pojma inteligencije

Godina	Istraživač	Shvaćanje inteligencije
1905.	Alfred Binet	Što nam omogućava uspjeh u školi
1927.	Charles Spearman	Jedinstvena opća kognitivna sposobnost
1938.	Louis Thurstone	Sastoji se od sedam nezavisnih faktora
1983.	Howard Gardner	Osam različitih vrsta inteligencije
1988.	Robert Sternberg	Tri ključna elementa
1990.	Peter Salovey i John Mayer	Emocionalna inteligencija – nekognitivna vrsta inteligencije
1996.	Daniel Goleman	Emocionalna inteligencija – što nam omogućava uspjeh u životu

Naša definicija emocionalne inteligencije

### 1. Razvoj pojma inteligencije (Weisbach i Dachs, 1999).

#### 3.1. EMOCIONALNA KOMPETENCIJA

Uz pojmove emocija i inteligencija, važno je spomenuti i pojam *kompetencija*. Prema Ilić pojam kompetencije određuje se kao kapacitet odnosno sposobnost ulaženja u transakcije s promjenjivim društveno/fizičkim okolišem čija je posljedica razvoj i sazrijevanje pojedinca. Ilić emocionalnu inteligenciju određuje kao demonstraciju samodjelotvornosti u društvenim transakcijama koje izazivaju emocije. Pojam samodjelotvornosti koja se primjenjuje na društvene transakcije koje izazivaju emocije znači da ljudi reagiraju emocionalno, ali uz to primjenjuju svoje znanje o emocijama i svoju emocionalnu izražajnost u odnosu s drugim ljudima. Emocionalna inteligencija izražava se putem suosjećanja, samokontrole, pravičnosti te osjećaja reciprociteta. Unutar svih dobnih skupina djece, mladeži ili odraslih osoba postoje pojedinci koji funkcioniraju emocionalno kompetentnije od ostalih (Ilić, 2008).

#### 3.2. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I IQ

Može li netko biti jako inteligentan, ali imati nisku emocionalnu inteligenciju? Vladimir Takšić tvrdi da je statistički to moguće, međutim postoji pozitivna korelacija između te dvije inteligencije, zato je dobro da se one shvate komplementarno, a ne kao konkurencija jedna drugoj (psihportal – Vladimir Takšić). Goleman tvrdi da akademska inteligencija ima vrlo malo veze s

emocionalnim životom te da i najpametniji među nama mogu pokleknuti strasti i samovoljnim impulsima, odnosno osobe s visokim kvocijentom inteligencije mogu nevjerovatno loše upravljati svojim životom (Goleman, 1997). IQ čini tek oko dvadeset posto faktora koji određuju životni uspjeh, što znači da je 80 posto faktora ostavljeno ostalim utjecajima.

Uspjeh ne označava samo uspjeh u poslovnom svijetu iako se pojam uspjeha najčešće povezuje s utjecajem, ugledom i primanjima, međutim možemo dodati još neka mjerila poput uspjeha u obitelji, vezama i u svakodnevnom ophođenju s ljudima. Ona u nama stvaraju osjećaje zadovoljstva i povećavaju individualnu procjenu uspješnosti (Weisbach i Dachs, 1999).

„Konačan položaj neke osobe u društvu pretežno određuju faktori koji nemaju veze s IQ-em, a nalaze se u rasponu od društvene klase do čiste sreće.“ (Goleman, 1997, str. 34)

Goleman ističe kako postoje osobe koje tvrde da na kvocijent inteligencije nije moguće bitno utjecati iskustvom ili školovanjem, dok je ključne emocionalne sposobnosti uistinu moguće naučiti i da se djeca u njima mogu poboljšati (Goleman, 1997).

### 3.3. INTERPERSONALNA I INTRAPERSONALNA INTELIGENCIJA

U literaturi se često spominje da je osnova za pojavu konstrukta emocionalne inteligencije bila u podjeli socijalne inteligencije na interpersonalnu i na intrapersonalnu inteligenciju (Gardner H. i Hatch T., 1989).

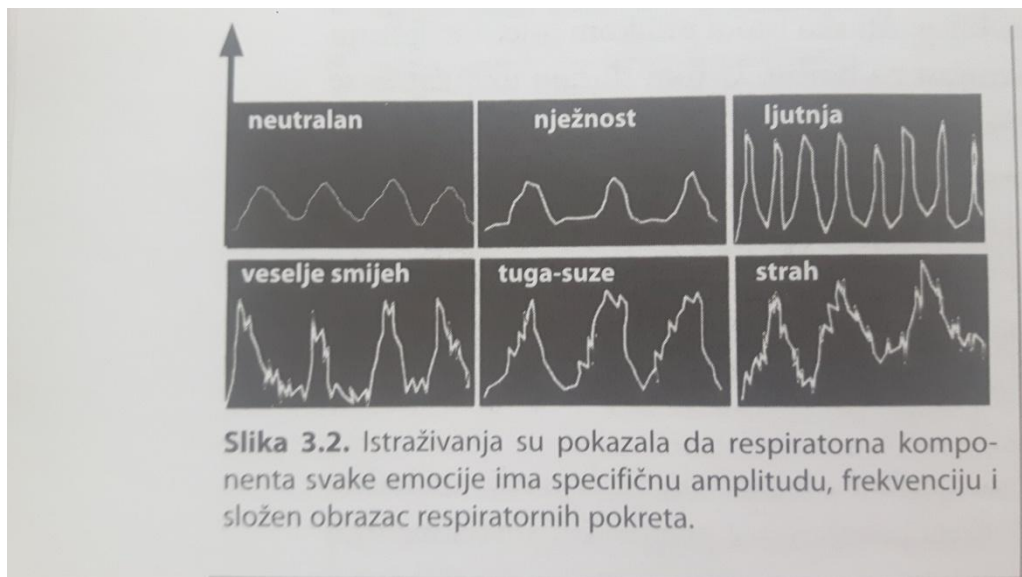
Intrapersonalna dimenzija označava upravljanje vlastitim emocijama koje je moguće samo ako djelujemo na svaku emocionalnu komponentu: upravljanje neverbalnim izražavanjem, upravljanje tjelesnim reakcijama, upravljanje ponašajnim reakcijama, upravljanje vlastitim spoznajama i upravljanje emocionalnim osjećajima (Daniel i Michel Chabot, 2009).

Pod upravljanjem neverbalnim izražavanjem spadaju izražajnost lica i i tijela. Retroaktivna teorija izraza lica tvrdi da su izrazi lica odraz naših emocija i obrnuto, određeni izrazi lica mogu pobuditi određene emocije.

Kako bi potkrijepili tu teoriju, proveden je eksperiment u kojem su jednoj skupini ljudi zadali zadatak da u zubima drže olovku dok promatraju karikature

što im je dopuštalo smijanje, a drugoj skupini je zadatak bio držati olovku u ustima zbog čega im je smijanje bilo onemogućeno. Nakon uputa i tokom promatranja karikatura sudionicima je postavljeno pitanje kako se osjećaju dok promatraju karikature. Skupina ljudi koja je držala olovku među zubima izjavila je da su im karikature bile vrlo zabavne, a skupina ljudi koja je držala olovku u ustima je izjavila suprotno.

Upravljanje fiziološkim komponentama ili tjelesnim reakcijama sastoji se od reakcija na fiziološke promjene koje prate emocionalna stanja. Suzana Bolch objašnjava kako svaka emocija uz specifične izraze lica i pokrete tijela ima i određeni srčani puls te je moguće namjerno izazvati i pozitivno i negativno emocionalno stanje (slika 2). Pokazalo se da su relaksacija i meditacija dobre metode za smanjivanje fizioloških aktivacija nastalih pod utjecajem emocija.



2. Prikaz emocije i njene amplitude (Daniel i Michel Chabot, 2009).

Svaka emocija vodi do određenog ponašanja - bijega, agresivnosti, ljutnje itd. Tjelesno vježbanje smanjuje anksioznost, stres i depresiju stoga je moguće poboljšati emocionalna stanja pomoću intenzivnog vježbanja.

Upravljanje negativnim mislima sastoji se u ponovnoj procjeni situacije i mijenjanju naših stavova. Daniel i Michael Chabot (2009) tvrde da čak i kad ne možemo promijeniti situaciju, barem možemo promijeniti njezino značenje, a time i emocionalnu reakciju na nju (slika 3).

Tablica 4.5. Vrste negativnih misli

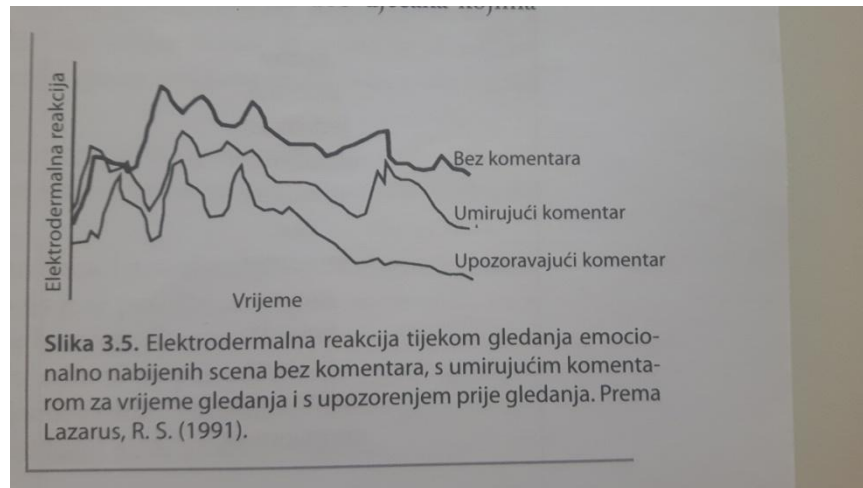
Vrste misli	Primjeri
Pretjerana uopćavanja	Ivan se bori s matematičkim zadacima. Kaže sam sebi: "Apsolutno ništa ne razumijem u matematici... Uvijek sam bio beznadan u računanju... Nikad mi to nije išlo..."
Katastrofična predviđanja	Nakon pada na ispitu Karin si govori: "Ponavljat ću razred i nikad se neću moći upisati na fakultet s tim ocjenama".
Isprike (zbog vanjskih uzroka)	Meri je dobila loše ocjene na testu i misli: "Učitelj je kriv za moj loš uspjeh... tako sastavlja ispite da svi padnu."
Samo-omalovažavajuće misli	David se okrivljuje za najmanju sitnicu: "Tako sam nesposoban i bezvrijedan... svi to razumiju osim mene..."

### 3. Vrste negativnih misli (Daniel i Michel Chabot, 2009).

U jednom eksperimentu sudjelovale su tri skupine sudionika. Svaka skupina gledala je isti film s traumatizirajućim prizorima (ritual ulaska u zrele dječake kojima su tom prilikom penis i skrotum bili duboko zarezani oštrim oruđem bez anestezije). Prvoj grupi film je prikazan bez ikakvih komentara. Druga je grupa bila upozorena da u filmu postoje scene medicinskog bezbolnog postupka, a treća grupa je tijekom gledanja mogla čuti „umirujući“ komentar u kojem su se poricali traumatizirajući učinci tog medicinskog postupka za dječake. Tijekom prikazivanja filma, sudionicima su mjerene neke fiziološke reakcije uključujući elektrodermalnu reakciju<sup>3</sup>.

Rezultati su prikazivali da su grupe koje su dobile upozorenje i umirujući komentar imale slabije reakcije od prve grupe koja je film gledala bez ikakvog komentara i upozorenja. Upozorenje i umirujuća informacija koju su dobile dvije grupe pomogla im je da upravljaju svojim mislima koje su modificirale njihove emocionalne reakcije (Slika 4).

<sup>3</sup> Elektrodermalna reakcija je fiziološka mjera električne provodljivosti kože pod utjecajem emocija. Kada osoba doživljava emociju aktivira se simpatički živčani sustav. Ta aktivacija dovodi do podraživanja znojnih žlijezda te se povećava vlažnost dlanova. Kada su dlanovi vlažni otpor kože se smanjuje i tako se povećava električna provodljivost.



4. Elektrodermalna reakcija svake skupine tijekom gledanja filma (Daniel i Michel Chabot, 2009).

Kod upravljanja emocionalnim doživljajima, Daniel i Michael Chabot tvrde da je najbolji način upravljanja našim negativnim emocijama pobuđivanje pozitivnih, na primjer namjernim osmjehivanjem.

Interpersonalna dimenzija označava pomaganje drugima da upravljaju svojim emocijama (Daniel i Michel Chabot, 2009).

„Svatko tko može slušati i obraćati pažnju na druge je empatičan i može znatno pomoći drugima.“ (Daniel i Michel Chabot, 2009, str. 86)

Peter Salovey i David Sluyter tvrde da ljudi iskazuju svoju interpersonalnu inteligenciju dok vrše različite uloge kao što su prodavači, diplomati, terapeuti i vođe. Kroz te uloge na različite načine iskazuju svoju interpersonalnu inteligenciju. Primjerice, vođe trebaju imati dobre vještine motiviranja i organiziranja velikih skupina ljudi, prodavači i diplomati trebaju poznavati umijeća pregovaranja, međutim prodavač možda neće biti jednako djelotvoran u ulozi diplomate i obrnuto (Salovey i Sluyter, 1999).

Salovey i Sluyter tvrde da se interpersonalna inteligencija male djece može očitovati u njihovoj sposobnosti obnašanja različitih vrsta društvenih uloga. Uloge koje mala djeca mogu imati u interakcijama s drugima uključuju one prijatelja, pregovarača i vođe (Slika 5), (Salovey i Sluyter, 1999).

Uloge koje uključuju visoki stupanj interpersonalne inteligencije	
<i>Prijatelji</i>	Djelotvorni prijatelji mogu stupati u odnose i održavati ih povezivanjem s drugim pojedincima, uspostavom zajedništva, uravnoteženjem svojih interesa, te pružanjem pomoći i podrške u trenucima potrebe.
<i>Pregovarači</i>	Uspješni pregovarači znaju rješavati sukobe iznalaženjem alternativnih rješenja nekog problema, praćenjem tuđih reakcija te prilagodbom svojih postupaka.
<i>Vođe</i>	Djelotvorni vođe znaju organizirati skupine pokretanjem aktivnosti, nadahnjivanjem i motiviranjem drugih, te usmjeravanjem skupina da ne bi "zastranile".

5. Objašnjenje uloge prijatelja, pregovarača i vođe (Salovey i Sluyter, 1999).

### 3.4. MJERENJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Prvi način procjene emocionalne inteligencije kao čovjekove sposobnosti, bila je samoprocjena. Većina skala samoprocjena emocionalne inteligencije zasniva se na modelu Mayera i Saloveya (1996; 1997) (Takšić i sur., 2006).

Najpoznatija je Schutteova skala emocionalne inteligencije (Schutte Emotional Intelligence Scale – SEIS). Neke druge skale uz emocije i inteligenciju uključuju i motivaciju, dispozicije, osobine ličnosti, socijalno i adaptivno funkcioniranje i dr. U literaturi (Roger i Najarian, 1989) se spominje i Upitnik emocionalne kontrole kao opća tendencija ka inhibiranju ekspresije emocionalnih reakcija, čije supskale "Kontrola agresivnosti", "Uvježbavanje", "Bezazlena kontrola" i "Emocionalna inhibicija" mjere sposobnosti kontrole emocija u izazovnim situacijama (Dankić, 2004). U Hrvatskoj se upotrebljava Upitnik emocionalne kompetentnosti konstruiran po modelu Mayera i Saloveya. Upitnik procjenjuje sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, sposobnost izražavanja i imenovanja emocija i sposobnost upravljanja emocijama (Takšić i sur., 2006).

Na području mjerenja individualnih razlika u emocionalnoj inteligenciji osim samoprocjene vlastitih sposobnosti autori V. Takšić, T. Mohoronić i R. Munjas spominju i ispitivanje emocionalne inteligencije testovima uratka. Takšić i suradnici tvrde da je ispitivanje emocionalne inteligencije pomoću testova uratka bilo potrebno iz razloga što su se u testovima samoprocjene pojavili sljedeći problemi:

1. U nekim situacijama ljudi nastoje "podešavati" (iskrivljavati) svoje odgovore.
2. Ljudi često ne poznaju svoje emocije.
3. Preklapaju se s već poznatim osobinama ličnosti.

Zbog navedenih problema osmišljeni su testovi koji zahtijevaju rješavanje neke problemske situacije i pronalaženje točnog odgovora.

Jedan od prvih testova koji mjere emocionalnu inteligenciju je test kojeg su konstruirali Mayer i Salovey na temelju svoje teorije o emocionalnoj inteligenciji. Test je nazvan MEIS (Multifactor Emotional Intelligence Scale) te je sadržavao četiri subtesta:

- 1) uočavanje emocija,
- 2) asimiliranje emocija u mišljenje,
- 3) razumijevanje emocija
- 4) i upravljanje emocijama (Takšić i sur., 2006).

Nakon što su uočeni određeni propusti u MEIS-u, Mayer, Salovey i Caruso su konstruirali test MSCEIT (Mayer- Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test). On je zasnovan na ideji da emocionalna inteligencija uključuje rješavanje problema kako o emocijama tako i uključujući emocije (Martina Blekić, 2016).



## 4. DJEČJI EMOCIONALNI RAZVOJ

Neki autori tvrde da se emocionalni razvoj može podijeliti u tri skupine, a to su usvajanje, diferenciranje i transformacija emocija (Haviland- Jones i sur., 1997; Oatley i Jenkis, 2000). Usvajanje emocija podrazumijeva refleksne reakcije, usvajanje određenih emocionalnih obilježja odnosno izražavanje i percepciju emocija. Vrlo rano djetinjstvo podrazumijeva ovu fazu u kojoj djeca u interakciji s okolinom uče, prepoznaju i postepeno kontroliraju svoje emocije. Emocije koje se mogu prepoznati u tom razdoblju su sreća, iznenađenje, ljutnja, tuga i strah (Brajša - Žganec, 2003).

„Primarne emocije imaju specifične karakteristike vezane uz korijene primarnog evolucijskog nasljeđa, javljaju se rano u djetinjstvu i to automatski u reakciji s okolinom, imaju univerzalnu facijalnu ekspresiju koja je konstantna i mogu se prepoznati u različitim kulturama.“ (Brajša-Žganec, 2003, str. 17)

Prema Brajši - Žganec (2003) faza diferenciranja emocija odnosi se na povezivanje kao i odvajanje izraza i osjećaja prema ili od određenog konteksta ili ponašanja. U ovoj fazi djeca uče ponašati se i reagirati u skladu s društvenim očekivanjima što uključuje minimaliziranje, prikrivanje i pretjerano naglašavanje određenih emocija. U ranom djetinjstvu djeca promatraju ponašanje svojih roditelja, oponašaju ih te stvaraju obiteljske obrasce ponašanja. Uz primarne emocije, u drugoj polovici druge godine njihova života javljaju se emocije poput zavisti i empatije, a između druge i treće godine djeca razvijaju složenije emocije poput ponosa, krivnje, srama, zbunjenosti i prkosa (Lewis, 1993 prema Brajša - Žganec 2003).

Prema Eisenbergu djetetov intenzitet emocionalnog reagiranja ovisi o njegovom temperamentu te o sposobnosti regulacije vlastitih emocionalnih reakcija i emocijama potaknutog ponašanja (Eisenberg i sur., 1997). Dječja sposobnost kontroliranja širokog spektra emocionalnih doživljaja i prikladnih reakcija u tim emocionalnim situacijama pokazatelji su dobrog emocionalnog stanja djeteta. Emocionalno kompetentnim smatraju se ona djeca koja su ovladala svojim emocionalnim doživljajima. Djeca rano nauče identificirati emocije, ali im je potrebno određeno vrijeme kako bi naučili potiskivati nepoželjne emocionalne iskaze

te prikrivati svoje osjećaje radi udovoljavanja očekivanjima okoline (Brajša - Žganec, 2003).

Prema Haviland-Jones i suradnicima, transformacija (reorganiziranje) emocija sastoji se od dva različita procesa. Prvi se proces odnosi na način na koji emocionalno stanje mijenja razmišljanje ili pripremu za reakciju, a drugi se proces odnosi na to kako se sam emocionalni proces mijenja stečenim iskustvom i znanjem (Haviland - Jones i sur. prema Brajša - Žganec, 2003).

#### 4.1. DJEČJE RAZUMIJEVANJE EMOCIJA

Prema Brajši - Žganec, razumijevanje emocija uključuje djetetovu sposobnost prepoznavanja vlastitih osjećaja i razumijevanje povratnih informacija povezanih s tim osjećajima te procese povezanosti emocija i vanjskih događaja. Od tri godine nadalje, dječja sposobnost prepoznavanja emocionalnih ekspresija se povećava (Brajša - Žganec, 2003). Djeca u predškolskoj dobi najčešće miješaju strah s ostalim negativnim emocijama te ga rjeđe prepoznaju u odnosu na preostale primarne emocije. Neka istraživanja su dokazala da veći opseg znanja djeteta o određenoj emociji povećava mogućnost prepoznavanja i razumijevanja iste (MacDonald i sur., 1996 prema Brajša - Žganec, 2003). Prema Brajši - Žganec, Denham i suradnici utvrdili su da s porastom dobi raste i sposobnost razumijevanja emocija, a spolne razlike ovise o interpersonalnim i intrapersonalnim čimbenicima (Denham i sur., 1997 prema Brajša - Žganec, 2003).

#### 4.2. DJEČJI EKSTERNALIZIRANI I INTERNALIZIRANI POREMEĆAJI

Eksternalizirani dječji poremećaji su poremećaji u ponašanju koji se manifestiraju kao vanjska ponašanja kao što su bježanje od kuće, iz škole, uništavanje imovine, agresivno i antisocijalno ponašanje itd. Djeca s eksternaliziranim poremećajima iskazuju delikventna ponašanja zbog kojih često stvara probleme drugima iz svoje okoline. Spomenuti poremećaji javljaju se u predškolskoj dobi, te se javlja jedan ili više poremećaja zajedno. Postoje i internalizirani poremećaji, odnosno *unutarnji emocionalni poremećaji* koji obuhvaćaju napadaje panike, anksioznost, zabrinutost i reakcije na stresne događaje (Brajša - Žganec, 2003). Simptomi djece s internaliziranim poremećajima su povučenost, strah, anksioznost i somatski problemi, pri čemu

dijete prvenstveno ima problema samo sa sobom. Internalizirani poremećaji odnose se i na pretjerana ponašanja, a eksternalizirani na premalo kontrolirana ponašanja te su povezani i često se javljaju zajedno. Utvrđene su i spolne razlike, pri čemu se eksternalizirani problemi javljaju češće kod dječaka, a internalizirani kod djevojčica. Socijalni čimbenik je vrlo važan u razmatranju eksternaliziranih i internaliziranih poremećaja, pri čemu je obiteljsko okruženje najvažniji kontekst unutar kojeg djeca stvaraju svoje predodžbe o socijalnom ponašanju i odnosima. (Denham i sur., 2000 prema Brajša - Žganec, 2003). Stabilnost eksternaliziranih i internaliziranih poremećaja utvrđuje se Achenbachovim skalama dječjih problema u ponašanju (Achenbach, 1991 prema Brajša - Žganec, 2003). Stabilnost problema ovisi o socioekonomskom statusu obitelji, obiteljskoj koheziji, negativnim životnim događajima i stilovima roditeljskog ponašanja (Lavigne i sur., 1998 prema Brajša - Žganec, 2003).

#### 4.3. REGULACIJA EMOCIJA U DJETINJSTVU

Prema Brajši - Žganec, regulacija emocija uključuje prikrivene, kao i jasno izražene, strategije promjena u intenzitetu i trajanju emocionalnog iskustva i izražavanja emocija. Brajša - Žganec navodi da prema Thompsonu (1994) regulacija emocija pak podrazumijeva ekstrinzične i intrinzične procese odgovorne za nadzor, evaluaciju i modifikaciju emocionalnih reakcija, posebice njihova intenziteta i privremenih karakteristika u postizanju cilja (Brajša - Žganec, 2003).

Sve više provedenih istraživanja potvrđuje da postoji ogromna razlika u zdravstvenom stanju djece ako im se od „malih nogu“ pomogne da razviju dobre socijalne i emocionalne sposobnosti. Istraživanja također pokazuju da se socijalni i emocionalni mehanizmi zajedno s mehanizmima ponašanja učvršćuju u dobi od osam godina (Lantieri, 2012).

Procesi koji upravljaju dječjim reakcijama zasnivaju se na stečenim znanjima, iskustvu, prijašnjim ponašanjima i biološkim činiteljima (Brenner i Salovey, 1997 prema Brajša - Žganec, 2003).

Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald, Timothy Shiver i Linda Lantieri osnovali su 1995. godine organizaciju CASEL, koja se fokusira na uključivanje SEU-a (socijalno i emocionalno učenje) u školsko obrazovanje. Prema CASELU,

postoji pet temeljnih skupina kompetencije na kojima se može sustavno raditi kod kuće i u školi te koje zajedno čine emocionalnu inteligenciju, a to su:

1. Samospoznaja - osoba prepoznaje vlastite misli, osjećaje i sposobnosti te spoznaje kako oni utječu na njene odluke.
2. Socijalna svijest - osoba prepoznaje i razumije misli i osjećaje drugih, razvija empatiju i sposobna je sagledati stvari iz tuđe perspektive.
3. Upravljanje samim sobom - osoba postupa sa svojim osjećajima na način da joj oni ne smetaju tijekom rješavanja nekog zadatka, već ga pomažu riješiti.
4. Odgovorne odluke - osoba pronalazi pozitivna i realna rješenja problema te je u stanju procijeniti koje su dugoročne posljedice njenih djela na nju samu i na ostale.
5. Upravljanje vezama - Osoba se zna oduprijeti pritisku grupe te je u stanju rješavati konflikte na način da i dalje održava zdrave i korisne veze s pojedincima i skupinama.

Razvijajući dječje socijalne i emocionalne sposobnosti, pomažemo im da imaju bolji uspjeh i u školi i u ostalim životnim područjima (Lantieri, 2012).

„Brojna su istraživanja došla do zaključka da su mladi ljudi koji imaju razvijene socijalne i emocionalne sposobnosti doista sretniji, samosvjesni i kompetentniji učenici, članovi obitelji, prijatelji i suradnici.“ (Lantieri, 2012, str. 34.)

#### 4.4. DJEČJE PROSOCIJALNO PONAŠANJE

Pojam prosocijalnog ponašanja odnosi se na djela učinjena dobrovoljno i s namjerom da se pomogne drugoj osobi ili grupi ljudi. Osoba za prosocijalno ponašanje može biti motivirana iz dva razloga- onih sebičnih ili iz razloga što stvarno brine za druge. Pojam koji se često veže uz prosocijalno ponašanje jest altruizam. Brajša - Žganec tvrdi da se altruizam odnosi na temeljnu motivaciju koja se može povezati s brigom za druge ili iz sebičnih razloga za dobivanje neke nagrade. Prema Brajši - Žganec, Eisenberg i Mussen (1989) tvrde da je altruizam dobrovoljan čin u korist drugih koji potiče iz unutarnje motivacije, tj. čin

motiviran unutarnjim motivima kao na primjer briga i suosjećanje za druge, a ne želja za osobnom dobrobiti. Ono što ponašanje određuje kao prosocijalno jest motiv tog ponašanja, a njega je teško procijeniti (Brajša - Žganec, 2003).

## 5. VJEŽBE ZA RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

U priručniku Linde Lantieri (2012) govori se o vježbama za razvoj i poboljšanje emocionalne inteligencije. U okviru te knjige, autorica se koncentrira na dvije metode ojačanja i poboljšanja unutarnje otpornosti i emocionalne inteligencije u djece:

1. Tjelesno opuštanje (progresivno opuštanje mišića)
2. Duhovna koncentracija (vježbe pozornosti)

Provođenje spomenutih vježbi i djeci i odraslima mogu koristiti u:

1. Poboljšavanje samospoznaje i povećavanje samopouzdanja
2. Poboljšavanje sposobnosti opuštanja tijela i umanjivanje stresa
3. Povećavanje koncentracije i pozornosti
4. Efikasnije ophođenje sa situacijama koje nas opterećuju, jer se uči opuštenije reagirati na čimbenike stresa
5. Poboljšavanje kontrole vlastitog razmišljanja te smanjivanje utjecaja nepoželjnih misli
6. Više prilika za dublju komunikaciju
7. Stvaranje više razumijevanja između roditelja i djece jer si putem vježbi međusobno govore što misle i kako se osjećaju (Lantieri, 2012).

### 5.1. KAKO ZAPOČETI I NAJBOLJE PROVODITI VJEŽBE OPUŠTANJA

Najbolje je unaprijed pripremiti sve materijale potrebne za izvođenje određene vježbe. To su uglavnom predmeti kojima se ljudi svakodnevno koriste u svom životu pa ih stoga nije teško pronaći ili nabaviti, a za sve vježbe potrebni su:

1. Zvonce - pomoću njega se signalizira početak i kraj svih vježbi
2. Dnevnik - i to po jedan za svakoga, odnosno jedan za dijete i jedan za odraslu osobu koja provodi vježbe s djetetom.

Također, treba odrediti mjesto i vrijeme provođenja vježbi - određeno doba kad se i odrastao i dijete najbolje mogu koncentrirati na misli i osjećaje. Vježbe ne bi

trebalo raditi jednu za drugom, odnosno između vježbi opuštanja i koncentracije treba ostaviti određeni vremenski period. Najbolje je nekoliko puta napraviti vježbe opuštanja, a zatim prijeći na vježbe koncentracije (Lantieri, 2012).

## 5.2. OPUŠTANJE MIŠIĆA

Tijekom prvih vježbi - vježbi opuštanja, djecu se podučava kako utvrditi koliko je njihovo tijelo napeto te na koji način mogu opustiti svoje mišiće. Doktor Edmund Jacobson (autor knjige o metodama opuštanja mišića 1938. godine) dokazao je da kada se mišić opušta smanjuje se fizički osjećaj napetosti te osjećaj straha. Tijekom izvođenja tehnike opuštanja mišića, napinju se i opuštaju velike mišićne skupine, a najbolje je da se svaka od njih dvaput napne i dvaput opusti. Korist opuštanja mišića očituje se u usporavanju pulsa, snižavanju krvnog tlaka i u usporenom disanju (Lantieri, 2012).

## 5.3. KONCENTRACIJA

Prema Lantieri, vježbe koncentracije pomažu djeci da iskuse pozornost kao potpunu usredotočenost na sadašnji trenutak. Vježbajući koncentraciju, dijete potpuno usmjerava svoju pozornost na ono čime se u određenom trenutku bavi (Lantieri, 2012). Provedena istraživanja su utvrdila da je vježbanje pozornosti djelotvorno protiv stresa, da jača imunološki sustav i predstavlja efikasnu strategiju smirivanja (Kabat - Zinn i sur., 1992 prema Lantieri, 2012).

Također, prema Lantieri, pozornost potiče osjećaj opuštenosti te usporava razmišljanje i na taj način nudi strategije pomoću kojih djeca lakše rješavaju zahtjeve svakodnevnice. Djeca lakše vježbaju i usvajaju tehniku pozornosti ako je uče putem svakodnevnih aktivnosti - pranje zubi, odijevanje, objedovanje itd. (Lantieri, 2012).

## 5.4. NEKA OBILJEŽJA DJECE U DOBI IZMEĐU 5 I 7 GODINA

1. Djeca su sposobna izraziti svoje misli i osjećaje verbalno
2. Od velikog im je značaja da ih roditelji uvažavaju - na taj način stječu pozitivan osjećaj vlastite vrijednosti
3. Vole jasne i sažete upute te ohrabrivanje i podršku roditelja
4. Na ovom stupnju razvoja, djeca se na mirnu aktivnost mogu koncentrirati otprilike dvadeset minuta

5. Sam proces važniji je od konačnog rezultata iako djeca postupno povezuju uzrok i posljedicu
6. Vole navike, rituale i ponavljanje (Lantieri, 2012).

## 5.5. PRIMJER VJEŽBE PROGRESIVNOG OPUŠTANJA MIŠIĆA

Potrebni materijali:

1. Zvonce koje označuje početak i kraj vježbe
2. Mala plišana igračka
3. Dva dnevnika meditacije
4. Mirno i tiho mjesto gdje je udobno sjediti ili ležati

Vježba traje oko trideset minuta.

Djetetu se ponajprije mora jasno i sažeto objasniti što će ono raditi tijekom sljedeće vježbe. Vježba se može započeti minutom šutnje čiji početak signalizira zvuk zvonca. Nakon minute šutnje, s djetetom se radi procesna drama. Pomoću izvedbe dvije različite procesne drame, dijete će moći razlučiti kako se njegovo tijelo osjeća dok je pod stresom, a kako kad je u stanju potpune opuštenosti. Prva procesna drama započinje pričom, a zatim glumom u kojoj se dijete i odrasla osoba penju po zamišljenoj strmoj planini, te upadaju u blato iz kojeg se mukotrpno izvlače. Nakon provedene prve procesne drame, djetetu se postavlja nekoliko pitanja poput: „Kakav ti je bio osjećaj u nogama dok si se izvlačio iz blata?“, „Jesi li primijetio kako si disao i kako ti je kucalo srce?“... Nakon razgovora o prvoj procesnoj drami slijedi druga u kojoj se djetetu pruža prilika da osjeti kako reagira njegovo tijelo kada je ono potpuno smireno. Druga procesna drama nastavlja se na prvu na način da se djetetu objasni (i zajedno s njim odglumi) da je ono stiglo do prekrasne pješčane plaže, temperatura je ugodna te puše lagani ljetni vjetar. Dijete može i leći na plažu, osjećati hladniji pijesak pod svojim leđima i osluškiivati umirujuće zvukove valova i prirode oko njega. Zatim mu se postavljaju pitanja poput: „Kakav ti je sad osjećaj u nogama, rukama i dlanovima?“, „Kakvo ti je sada disanje?“...

Nakon procesnih drama, uvodi se disanje iz trbuha. Djetetu je potrebno prvo objasniti kako je disanje jako važno za opuštanje tijela kada je ono uznemireno, te da duboko disanje pomaže tijelu da bolje funkcionira. Dijete se udobno smjesti na pod u ležećem položaju, te mu se na trbuh stavi plišana igračka. Ono duboko



udiše i izdiše (može mu se i brojati do npr. 4 za svaki udah i izdah) dok promatra kako se igračka na njegovom tijelu podiže i spušta.

Sljedeći korak odnosi se izravno na napinjanje i opuštanje djetetovih mišića. Dijete legne na pod te mu se na trbuh ponovno stavi igračka tako da je ono cijelo vrijeme svjesno podizanja i spuštanja svog trbuha. Zatim mu se daju upute poput: „Zamisli da imaš komadiće plastelina u svojoj šaci. Stisni ih najjače što možeš...Sada ih opusti i osjeti kako ti se prsti, dlanovi i ruke opuštaju...Sada podigni ramena što bliže svojim ušima, što više možeš...Sada ih počni spuštati i neka ti se u potpunosti opuste...Sada zatvori oči najčvršće što možeš i otvori usta ko da želiš pojesti najveći komad torte, malo zadrži lice u tom položaju pa ga ponovno opusti...“ . Daljnje upute odnose se još na trbuh, grudi, noge, stopala te na kraju na cijelo tijelo.

Nakon svih provedenih vježbi, razmišljanja, osjećaji i iskustva zapisuju se i ucrtavaju u dnevnik meditacije (Lantieri, 2012).

## 6. ZAKLJUČAK

Kroz povijest, laički pogled, ali i ranija znanstvena istraživanja se pokazalo da su inteligencija, kognitivne funkcije, emocije i ponašanje često promatrani i izučavani izdvojeno, a nerijetko i kroz prizmu međusobne nadređenosti ili jednosmjerne uzročno – posljedične povezanosti. Posljedice toga su prisutne i do današnjih dana i mogu se često prepoznati u načinu i pristupu odgoja i obrazovanja djece od roditeljskog doma, preko ustanova za predškolski odgoj pa do škole i dalje.

Pojava pojma (konstrukta) emocionalne inteligencije, njeno proučavanje i rezultati kao i sve značajnija prisutnost praktičnih rezultata i dosega istraživanja u stručnoj literaturi, ali i popularnijim medijima već neko vrijeme dovode do promjena u pristupu odgoja djece.

Neki elementi novih spoznaja prodiru u odgojni pristup roditelja u najranijoj dobi djeteta. Značajni pomaci zbivaju se u programima rada s djecom u predškolskim ustanovama, a, ne ulazeći u razloge, čini se da se sporiji pomaci zbivaju u školskim i srednjoškolskim ustanovama.

Povezujući navedeno u ovom završnom radu dalo bi se zaključiti da pojam emocionalne inteligencije odražava u realnosti i praktičnom smislu neraskidivo jedinstvo i ravnopravan međusoban uzročno – posljedični utjecaj i povezanost inteligencije, kognitivnih funkcija, afektivnih funkcija, emocija i ponašanja koje kroz razinu pojedinačne razvijenosti i zrelosti te stupnju njihovog sinergičnog djelovanja kod pojedinca predstavljaju kod svake osobe temelj uspješnosti stvaranja i razvoja odnosa s okolinom općenito (društvo, predmeti, ideje, koncepti...), društvenih odnosa (pojedine osobe, obitelj, prijatelji, kolege, društvene skupine, društvo u cjelini) i konačno (ili na prvom mjestu) odnosa sa samim sobom (samopoštovanje, samopouzdanje, slika o sebi u svakom kontekstu).

Iz toga proizlazi da je razina razvijenosti emocionalne inteligencije usko povezana uz osobni doživljaj vlastite uspješnosti i zadovoljstva, a posredno onda i s općom uspješnosti i razvijenosti društva kao i njegovim općim zadovoljstvom. Stoga smatram da je nužno uložiti dodatne napore da se znanstvene činjenice i rezultati vezani uz istraživanje emocionalne inteligencije pretvore u praktično primjenjive pristupe i akcije koje će se u značajnijem opsegu uvoditi u programe obrazovanja roditelja, u programe predškolskih ustanova i profesionalnih odgajatelja, ali i u školske ustanove.

## LITERATURA

- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Salovey, P. i Sluyter, D. J. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
- Chabot, D. i Chabot, M. (2009). *Emocionalna pedagogija*. Zagreb: Educa.
- Weisbach, C. i Dachs, U. (1999). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju?*. Zagreb: Knjiga i dom.
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lantieri, L. (2012). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Split: harfa
- Gregorić, B. (2014). Prepoznavanje emocija s ljudskih lica kod mukaraca i žena. *Medicina Fluminensis*. 50 (4), 454 - 461.
- Ekman, P. (2011). *Razotkrivene emocije*. Beograd: Zavod za udžbenike Beograd.
- PSIHOPORTAL, <http://www.psihoportal.com/index.php/hr/intervju-s/1070-dr-sc-vladimir-taksic-emocionalna-inteligencija>. Pristupljeno 4. kolovoza 2017.
- Gardner, H. i Hatch, T. (1989). Multiple intelligences to go to school: Educational implications of the theora of multiple intelligences. *Educational Researcher*. 18 (8), 4 - 9.
- Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*. 15 (4 - 5), 729 - 752.
- Dankić, K (2004). Emocionalna kontrola i zdravlje. *Psihologijske teme*. 13 (1), 19 - 32.
- Blekić, M (2016). *Razvojne komponente emocionalne inteligencije*.
- Ilić, E. (2008). Emocionalna inteligencija i uspješno vođenje. *Ekonomski pregled*. 59 (9 - 10), 578 – 592
- Pinjatela, R. (2012). Samoregulacija u ranom djetinjstvu. *Paediatrica Croatica*. 56 (3).