

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski studij pedagogije

Josipa Pavlović

## **EMOCIONALNA PEDAGOGIJA**

Završni rad

Mentor:

Doc. dr. sc. Vesna Buljubašić-Kuzmanović

Osijek, rujan 2011.

# SADRŽAJ

SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI.....	3
1. UVOD.....	4
2. EMOCIONALNA PEDAGOGIJA.....	5
2. 1. Pojmovno određenje emocija.....	5
2. 2. Vrste emocija.....	6
2. 3. Obrazovanje emocija.....	9
2. 4. Emocionalna inteligencija.....	10
2. 5. Školski uspjeh i emocionalna inteligencija.....	12
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	14
3. 1. Problem, cilj i zadaci istraživanja.....	14
3. 2. Uzorak, instrumenti, postupak.....	15
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	17
5. ZAKLJUČAK.....	24
6. LITERATURA.....	25
7. PRILOZI.....	27

## SAŽETAK

*Cilj ovog rada bio je ispitati kako se obično osjećaju i kako se ponašaju učenici završnog razreda osnovne škole (osmi razred) i srednje škole (četvrti razred) u različitim emocionalnim kontekstima, te postoji li razlika među njima. Istraživanje je provedeno na uzorku od 58 učenika jedne osnovne i srednje škole u Vinkovcima.*

*Dobiveni rezultati pokazuju da ispitanici od ponuđenih tvrdnji najčešće lako primjećuju promjenu raspoloženja svoga prijatelja, mogu dobro izraziti svoje emocije, većinu svojih osjećaja mogu prepoznati te znaju kako ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja. Teže zadržavaju dobro raspoloženje ako im se nešto loše dogodi, rjeđe uče iz neugodnih iskustava kako se ubuduće ne treba ponašati te teže ublažavaju neugodne emocije i pojačavaju pozitivne. Nema značajne razlike rezultata, ali osjećaji i ponašanja starijih učenika su poželjniji. U prilog tome ide i činjenica da su učenici srednje škole gimnazijalci koji su spremni i koji imaju želju nastavka školovanja.*

*Budući da se emocije javljaju u svim područjima ljudske djelatnosti, da prodiru u sve oblike ljudskog života te obogaćuju naš život važno ih je razvijati odnosno poticati pozitivne jer samo se tako možemo oduprijeti stresnim situacijama.*

**KLJUČNE RIJEČI:** emocije, emocionalna pedagogija, emocionalna inteligencija

## 1. UVOD

Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Sastoje se od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju. Uključuju odnos pojedinca s nekim objektom ili događajem, prepoznatljivo mentalno stanje i emocionalno izražavanje. Emocije su uz to i intenzivne, kratkotrajne te praćene različitim fiziološkim promjenama i dovode do prekida trenutnog ponašanja. Reguliraju intrapersonalna i interpersonalna ponašanja te utječu na prilagodbu pojedinca. Pokazatelji dobrog emocionalnog stanja pojedinca su njegove sposobnosti kontroliranja širokog raspona emocionalnih doživljaja i prikladnih reakcija u tim emocionalnim situacijama. Osobe koje su ovladale svojim emocionalnim doživljajima smatraju se emocionalno kompetentnim. Brdar i Bakarčić (2006) navode kako se emocionalno kompetentni pojedinci uspješnije suočavaju sa stresnim situacijama dok su emocionalno nestabilni pojedinci skloni negativnim osjećajima poput zabrinutosti i anksioznosti.

Chabot i Chabot (2009) smatraju kako je emocionalna pedagogija važna za učitelje i nastavnike kako bi naučili poticati pozitivne pozadinske emocije u odnosu na ono što se uči. Još je Pestalozzi naglašavao da nastava treba biti jedinstvo kognitivnog, afektivnog i psihomotornog. Emocije su u nastavi prisutne i kao ozračje koje nazivamo emocionalnom klimom. Emocionalna klima je ukupno emocionalno stanje sudionika odgojno–obrazovnog procesa koje se manifestira kao osjećaj ugone ili neugode. Povoljna emocionalna klima povoljno utječe na rezultate odgojno–obrazovnog procesa, a nepovoljna, u kojoj su prisutni strah i dosada, ometa odgojno–obrazovni proces. Uz emocije se ponekad vezuje voljni aspekt, koji je emotivno snažno obojen pa se ponekad govori o pozitivnim i negativnim emocijama, ali tu se više radi o stavovima koji su uvijek popraćeni emocijama.

Emocije je teško definirati. Ponekad bismo mogli reći da je svaka definicija emocije točna, budući da ju svatko opisuje u odnosu na svoje emocionalno stanje i na vlastiti doživljaj emocije. Javljaju se u svim područjima ljudske djelatnosti, prodiru u sve oblike ljudskog života, obogaćuju naš život, čine ga ljepšim. Zato treba emocije pravilno razvijati i usmjeravati. Djetetu treba pružiti mogućnost da kroz igru, a kasnije kroz rad, koji odgovara njegovim sklonostima, izražava svoje emocije. Kroz rad i igru emocije se ostvaruju i nalaze svoj izraz. To se najbolje postiže u društvu gdje i odrasli i djeca uče usmjeravati svoje emocije, razvijati pozitivne, a spriječavati razvoj negativnih.

## 2. EMOCIONALNA PEDAGOGIJA

### 2. 1. Pojmovno određenje emocija

Riječ „emocija“ dolazi od glagola *movere* (lat.) što znači „pokrenuti se“. Stoga kad nešto doživimo ponekad upotrebljavamo izraz „nešto se događa u nama“. U riječi „emocija“ nalazimo i riječ *motion* (eng. pokret) koja ima isti korijen kao i riječ „motor“ ili stroj. Prema tome, kako navode Chabot, D. i Chabot M. (2009) emocije su moćni „strojevi“ koji nas pokreću iznutra, ali i na vanjsko ponašanje. „*Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno*“ (Oatley i Jenkins, 2003: 93).

Emocije su karakteristične prvenstveno po tome što su većinom ugodne ili neugodne. Emocije se razlikuju po intenzitetu (jako ili slabo); hedonističkom tonu (ugodno ili neugodno); i po poticaju ka aktivnosti („aktivirajuće“ ili „inhibirajuće“). „*Čuvstvena stanja slabog intenziteta, a dužeg trajanja nazivamo raspoloženjima. Kratkotrajna čuvstva jakog intenziteta nazivamo afektima.*“ (Šverko i suradnici, 2001:104).

„*Čuvstva ili emocije sastoje se od: 1. fiziološkog uzbuđenja ili aktivacije (npr. lupanje srca, ubrzano disanje), 2. kognitivne interpretacije ili procjene, 3. vanjskih znakova, izražaja ili ekspresije (npr. drhtanje ruku, bljedilo ili crvenilo lica) i 4. ponašanja ili reakcije na doživljeno čuvstvo.*“ (Šverko i suradnici, 2001:104).

U literaturi se navodi da je emocija uvijek usmjerena nekome važnomu cilju, jer ukoliko događaj nije usmjeren važnomu cilju, izostaje emocija. Kod mlade djece funkcija emocija je prvenstveno vezana za njihove interese i potrebe, a kod starije i za njihove želje za što uspješnijim završetkom školovanja. Uz emocije dolaze i razne tjelesne pojave kao ubrzani rad srca, drhtanje ruku, znojenje i slično. Dakle: „*Emocije povezuju ono što nam je važno sa svijetom ljudi, stvari i događaja*“ (Oatley i Jenkins, 2003: 122). Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koje utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Svako malo dijete na podražaje iz svoje okoline reagira emocionalno. Odrasli emocije često jednostavno prepoznaju i razlikuju, ali mnogo teže će ih opisati i definirati. Istraživanje pokazuje kako je izražavanje emocija vrlo adaptivno te je povezano s boljom psihološkom

prilagodnom i boljim tjelesnim zdravljem (Kalebić Maglica, 2007). S druge strane, potiskivanje emocija ima negativne efekte i na zdrave pojedince (Brdar, Bakarčić, 2006).

Iskazivanje vlastitih emocija povezano je s boljim tjelesnim i mentalnim zdravljem, sa smanjenjem doživljaja stresa, rjeđim posjetima liječniku, poboljšanjem imunološkog funkcioniranja i povećanjem pozitivnog afekta (Kalebić Maglica, 2007).

*”Emocija može biti jaka ili slaba, može u nama stvarati napetost višeg i nižeg stupnja, emocije su i jednostavne i složene, itd. Uvijek se, u stvari, nekako osjećamo: potišteno, oduševljeno, ili tužno, radosno, ugodno ili uplašeno, itd.”* (Andrilović; Čudina, 1986:74).

Oatley i Jenkins (2003) navode kako različiti pristupi shvaćanju emocija dovode do boljeg poimanja emocija. Predstavljaju pravce razmišljanja koji doprinose razumijevanju emocija. Svaki pravac je vezan za jednog ili dva autora koji su ga utemeljili ili promijenili njegov smjer. Postoji puno različitih pristupa razumijevanju emocija. Utemeljitelji su u svoje metode uključili opažanje u prirodnim uvjetima (Charles Darwin), postavljanje i provjeru teorija primjerima i protuprimjerima (William James) i pažljivim slušanjem ljudi koji govore o svojim emocionalnim iskustvima (Sigmund Freud). Mnoge spoznaje o emocijama opisali su i iznijeli ljudi koji nisu bili znanstvenici nego filozofi ili književnici. Suvremena istraživanja o emocijama prisutna su u mnogim disciplinama prirodnih i društvenih znanosti. Ne bismo mogli razumjeti emocije ili njihovo značenje bez obraćanja pažnje na multidisciplinarnu prirodu razumijevanja.

## **2. 2. Vrste emocija**

Postoji nekoliko osnovnih emocija (nazivaju se još i primarne). *„Lista primarnih čuvstava sastoji se po mišljenju nekih psihologa samo od četiri čuvstva: radosti, žalosti, srdžbe i straha.“* (Šverko i suradnici, 2001:103) Radost – bitan uvjet da se osjeća ova emocija je da čovjek teži izvjesnom cilju i da se taj cilj ostvari. Pod ovu emociju spadaju i sljedeći osjećaji.: sreća, užitak, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, ponos, senzualni užitak, zanos, veselje. Žalost – ova emocija je vezana uz nekakav gubitak. Intenzitet ove emocije ovisi o vrijednosti objekta koji smo izgubili (najjača tuga je kada izgubimo voljenu osobu, a slaba žalost se događa kod gubitka npr. olovke ili neke stvari bez koje možemo). Ukoliko se čovjek prepusti kompletno

tužnim mislima, koje se najčešće vrte u krug (jedna tužna misao povlači drugu), i iz tog začaranog kruga ne može izaći, govorimo o depresiji. Pod ovu emociju spadaju sljedeći osjećaji: bol, neveselost, potištenost, melankolija, samosažaljenje, očaj, osamljenost. Srdžba – osnovni uvjet za ovu emociju je prepreka za dolazak do nekog cilja, naročito kada je ta prepreka trajna, i ne može se ukloniti. Pod ovu emociju pripadaju i sljedeći osjećaji: ogorčenost, uzrujanost, gnjev, uznemirenost, razdražljivost, mržnja. Strah – da bi se pojavio strah potrebno je da se pojavi i neka opasnost za čovjeka (zamišljena ili stvarna). Pod ovu emociju pripadaju i sljedeći osjećaji: tjeskoba, bojazan, panika, strepnja, napetost, užas, strava, jeza, fobija. Ove emocije se nazivaju primarnima iz nekoliko razloga. „*Primarna ili osnovna čuvstva pojavljuju se i prije u individualnom razvoju, pa njihove izražaje možemo uočiti već u male djece.*“ (Šverko i suradnici, 2001:104). „*Primarna čuvstva očituju se u karakterističnom izražaju lica, čija je prepoznatljivost također univerzalna, tj. ljudi ih svuda u svijetu mogu točno prepoznati i imenovati.*“ (Šverko i suradnici, 2001:103). Izraz lica za svaku od gore navedenih emocija izgleda otprilike ovako: radost-podignute obrve i oči, kutovi usana podignuti; žalost-spušteni kutovi očiju i usana, spuštene obrve; srdžba - stisnute oči, stisnuta usta; strah – raširene oči i usta.

Pozitivne i negativne emocije ne pridonose jednako emocionalnoj dobrobiti (Brdar, Anić, 2010). Negativne emocije su u najvećoj mjeri povezane s neispunjenim psihološkim potrebama (Brdar, Anić, 2010). Osobe koje imaju ispunjene psihološke potrebe zadovoljnije su sa svojim životom, doživljavaju više pozitivnih emocija i manje negativnih.

Osim ovih, postoji još cijeli spektar emocija koje se javljaju kod ljudi, zavisno od situacije, odgoja, kulture. Sve emocije imaju svrhu – evolucijski gledano, svrha nekih emocija bila je izbjegavanje opasnosti (npr. strah – prva reakcija je ili bijeg od opasnosti ili napad na izvor opasnosti. U svakom slučaju podiže se razina energije koja je potrebna za neku od ovih reakcija). No poruke koje odašilju ljudi svojim emocijama u današnjem društvu su suptilnije i teže ih je protumačiti (tuga je tako, evolucijski gledano, onemogućavala ljude za aktivnost, kako se ne bi neaktivni i nepripremljeni izložili nekoj opasnosti koja je prije nekoliko tisuća godina mogla biti pogubna, ali danas tuga govori drugima oko nas da trebamo njihovu pomoć i podršku). Ta težina tumačenja nekih emocija je zapravo uzrok velikog broja nesuglasica – istraživanja su pokazala da najveći broj tučnjava ili svađa u školi između djece nastaje zato što su «nasilnici» krivo protumačili izraz lica neke osobe. Za prevenciju nepoželjnog agresivnog ponašanja, dakle, jedna od temeljnih pretpostavki je da se dobro razumiju izrazi emocija kod drugih ljudi. Vrlo je važno poznavati svoje emocije, način i razlog njihova nastajanja, kako

bismo ih mogli kontrolirati. Ako emocije postanu previše intenzivne, one mogu kočiti ljude, onemogućavati ih u obavljanju nekih aktivnosti (npr. prevelika trema pred ispitivanje može zakočiti učenika pri odgovaranju, iako je objektivno možda sve naučio.) No isto tako nedostatak emocija može rezultirati neaktivnošću – prevelika ravnodušnost onemogućava također ljude pri obavljanju njihovih aktivnosti. Svaka emocija dakle ima svoju svrhu – možda ne onu primarnu koju je imala prije nekoliko tisuća godina, ali ju ima i danas, i pojavljuje se sa određenim razlogom. Nijedna emocija nije nepotrebna, samo treba iz nje izvući ono najbolje. Brdar i Anić (2010) pretpostavljaju kako bi pozitivne emocije i karakteristike koje one pospješuju mogle biti posrednici između sreće i uspjeha. Ugodne emocije kao što su radoznalost, oduševljenje, radost pomažu proces učenja i čine proces uspješnijim. Manning (2007) naglašava motivacionu ulogu emocija u procesu učenja. Emocije pomažu intenziviranju spoznajnog procesa. Također, navodi mogućnosti korištenja filma u prezentiranju povijesnih sadržaja i naglašava upravo kako emocije koje su rezultat gledanja filma intenziviraju proces učenja.

Svaka emocija ima i specifičnu kemijsku pozadinu – pri svakoj emociji izlučuju se određeni kemijski spojevi, koji djeluju na čovjekovo raspoloženje. Važno je napomenuti da sam položaj mišića lica koji se zauzima pri pojedinoj emociji uzrokuje ispuštanje određenih kemijskih spojeva koji uzrokuju pojedinu emociju. Tako da se može reći da «namještanjem» lica u određenu emociju možemo izazvati i samu emociju. Emocije su vrlo korisne i potrebne u čovjekovom životu. Pojedinci koji mogu brzo i precizno procijeniti i izraziti svoje emocije mogu bolje odgovoriti zahtjevima svoje socijalne okoline te su empatičniji i manje depresivni (Kalebić Maglica, 2007). Iako je naše društvo orijentirano na skrivanje emocija – nije pristojno ili dobro pokazati uvijek niti da smo sretni niti da smo ljuti niti da smo tužni. Moje osobno vjerovanje je da se svaka emocija mora pokazati, izbaciti iz organizma (zbog zadržanih emocija, koje nisu „izbačene“ van iz organizma nastaje i većina psihosomatskih bolesti kao npr. čir na želucu, migrene, alergije, astma...), a jedino je pitanje – kako? Postoje prihvatljivi i neprihvatljivi načini iskazivanja pojedinih emocija (i onih ugodnih i onih neugodnih). A koje ponašanje će osoba u pojedinom trenutku izabrati, to je samo njezina stvar.



## **2. 3. Obrazovanje emocija**

Na obrazovanje o emocijama gleda se sa skepticizmom te se smatra da programi za obrazovanje emocija nadilaze doseg rada škole i da oduzimaju vrijeme za školska postignuća kao i što dodatno opterećuju nastavnike. Tijekom posljednjeg desetljeća vidljiv je povećan interes za primjenu programa koji imaju za cilj razvijati socijalne i emocionalne vještine, poput rješavanja problema, donošenja odluka, komunikacijskih vještina, prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija i nošenje s njima na primjeren način, regulacije emocija, upravljanja vlastitim ponašanjem i slično. (Takšić, Mohorić, Munjas, 2006).

Munjas, Samarin i Takšić (2009) smatraju kako programi usmjereni na razvoj emocionalne kompetentnosti unaprjeđuju razrednu klimu i poboljšavaju školski uspjeh na način da svrhovito kod djece razvijaju vještine slušanja, usmjeravanja pažnje odgovornosti i predanosti radu, načine kontrole impulsa i nošenje s događajima koji ih uznemiravaju. Mnogi nastavnici se boje da će na ovaj način izgubiti kontrolu u razredu ili da se neće snaći ako učenici počnu iskazivati jake emocije pa je nužno da edukacija nastavnika sruši predrasude i strahove, osvijesti kapacitet za dijeljenje emocija i uputi ih kakva ponašanja i reakcije trebaju izbjegavati. Dodatne nepoželjne posljedice su te da učenici mogu dobiti dojam da postoji normativ kako se treba osjećati i reagirati u nekim situacijama, te je stoga nužno da osobe koje provode programe za obrazovanje emocija budu educirane na način da pravilno razumiju svrhu programa, da dopuste učenicima slobodu emocionalnih iskustava i da poštuju svačiju individualnost. Brdar i Anić (2010) naglašavaju kako se u adolescenciji povećavaju negativne emocije, a smanjuju pozitivne te kako mladi ljudi u školi najviše doživljavaju negativnih emocija. Negativne emocije u školi smanjuju aktivnost učenike, dok pozitivne emocije potiču. Pozitivne emocije pomažu u zaštiti od negativnih doživljaju te tako jačaju psihičku i fizičku otpornost.

Brdar i Bakarčić (2006) smatraju kako su emocionalno inteligentniji učenici skloniji rješavanju problema i traženju roditeljske pomoći u trenucima suočavanja sa školskim neuspjehom dok su učenici s manjom emocionalnom kompetencijom manje skloniji traženju pomoći drugih osoba.

Istraživanje pokazuje kako učenici s boljom regulacijom negativnih emocija imaju manje neprilagođenih emocionalni reakcija na školski neuspjeh i pokazuju manju sklonost zaboravljanju (odvlačenje pažnje pomoću humora, zabave, opuštanja i sl.) (Brdar, Bakarčić, 2006).

Takšić i sur. (2001.) identificirali su šest tipova programa namijenjenih osnovnoškolskom uzrastu i adolescentima: organizacijske strategije na razini škole (cilj im je pomoći u izgradnji produktivnih odnosa između lokalne i školske zajednice, koji će promovirati učenje i mentalno zdravlje); struktura i klima u učionici (nastoje povećati mogućnosti za aktivno sudjelovanje u učenju i razvoj suportivnih odnosa s odraslima i vršnjacima); programi povećanja socijalne kompetentnosti (usmjerenost na razvoj i unapređenje djetetovih vještina samokontrole, upravljanja stresom, rješavanja problema i donošenja odluka, kao i na njihovu afektivnu osviještenost i kapacitete za refleksiju); ciljani programi prevencije (imaju u`i fokus i svrha im je prevencija identificiranoga problematičnog ponašanja); programi zdravstvene edukacije (osmišljeni s ciljem promoviranja mentalnoga i fizičkoga zdravlja kod učenika); multikomponentne strategije prevencije (ciljaju na nekoliko domena funkcioniranja, npr. akademska, socijalna i zdravstvena ponašanja, i obično se provode na razini školskog okruga, zajednice ili oboje).

## **2. 4. Emocionalna inteligencija**

Još od davnina se zna kako visina kvocijenta inteligencije (IQ) pokazuje koliki kvocijent inteligencije netko postiže na testovima inteligencije, a da sa uspjehom i istinskim zadovoljstvom u životu isti taj IQ baš i nema mnogo veze.

Zbog toga se u posljednjih nekoliko godina pojavila nova mjera: emocionalna inteligencija (EQ). Chabot, D. i Chabot M. (2009) smatraju emocionalnu inteligenciju skupom kompetencija koje nam omogućuju: prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, točno izražavanje vlastitih emocija i pomaganje drugima da izraze svoje, razumijevanje vlastite i tuđe emocije, upravljanje vlastitim i prilagođavanjem tuđim emocijama te upotrebljavanje vlastite emocije i vještine svojstvene emocionalnoj inteligenciji u različitim životnim područjima kako bi bolje komunicirali, donosili dobre odluke, određivali svoje prioritete, motivirali sebe i druge održavali dobre međuljudske odnose. Emocionalna inteligencija jest (prema Salovey, P., Sluyter, D. J. 1999:22) sposobnost uočavanja emocija, pristup i priziv emocija kao pomoć mišljenju, sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja, te regulacija emocija mišljenjem u svrhu promicanja emocionalnog i intelektualnog razvitka.

"Emocionalna inteligencija uključuje sposobnosti brzoga zapažanja procjene i izražavanja emocija; sposobnost uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnosti razumijevanja emocija i znanje o emocijama; i sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja" (Mayer i Salovey, 1997.).

Za osobe s visokim kvocijentom emotivne inteligencije je karakteristično da uspješno prepoznaju vlastite i tuđe emocije, potrebe i želje, te imaju razvijene vještine samokontrole i rada s drugima osobama. Ovakvi pojedinci imaju gotovo uvijek vrlo uspješne prijateljske odnose, odnose s partnerom bilo da se radi o vezi ili o braku, a na poslovnom planu su uvijek prepoznati kao samouvjerene i čvrste, ali ujedno i fleksibilne osobe s kojima je jednostavno raditi.

Koncept EQ pojavio se 1990. godine kada su psiholozi John Mayer i Peter Salovey objavili tekst pod nazivom "Emocionalna inteligencija", a svoju svjetsku afirmaciju doživio je 1995. godine kada je Daniel Goleman objavio bestseler s istim naslovom. Za razliku od IQ-a, okružuje nas mnoštvo dokaza kako visoki EQ uglavnom jamči uspjeh, bilo privatno ili poslovno. Emocionalno inteligentna osoba ne da se lako zbuniti, rijetko žali za svojim odlukama ili postupcima, te se vrlo dobro nosi sa stresom. Ona prihvaća izazove i ne slama se pod pritiskom, ima visoko samopouzdanje i zna prepoznati svoje vrijednosti.

Općenito osobe koje "lako planu", koje imaju nizak prag tolerancije, te koje nemaju mogućnost empatije s drugim osobama i sagledavanja šire perspektive su u pravilu osobe s vrlo niskom razinom emocionalne inteligencije. Takvim osobama vlastite iste emocije doslovno vitlaju, upravljajući njihovim ishodima. One često upadaju u afekte, učine tolike nepromišljenosti, sabotiraju svoju uspješnost, upropaštavaju kontakte s drugim ljudima, a svoje mentalne kapacitete koriste za njegovanje i opravdavanje vlastite agresivnosti ili depresivnosti. Vrlo važna razlika od IQ-a koji je definiran rođenjem, jest da se EQ može razvijati i može se raditi na njegovu povećanju bez obzira na godine. No, za razliku od IQ-a, EQ je i teže mjeriti. Ipak, znanstvenici su razvili nekoliko načina mjerenja, a najpoznatiji je razvio Reuven Bar-On, izraelski psiholog.

## 2. 5. Školski uspjeh i emocionalna inteligencija

Mnogi pokazatelji (znanstveni i intuitivni) upućuju na to da emocionalne sposobnosti mogu u značajnoj mjeri objasniti ne samo teškoće u učenju već i školski uspjeh. Chabot, D. i Chabot M. (2009) prikazuju nov način razumijevanja učenja i poučavanja - *emocionalnu pedagogiju* - pristup usmjeren na emocije, a kojemu je polazna pretpostavka kako osjećaji prethode procesu učenja. Autori polaze od pretpostavke da postoji izravna povezanost između učinkovite mogućnosti učenja i njegova emocionalnog stanja. Pravo učenje je proces koji uz "kognitivni" uključuje i "emocionalni" mozak. Također naglašavaju: "Ljudska su bića osjetljiva, trebaju osjećati kako bi mogla učiti".

Emocionalni je um neusporedivo brži od racionalnoga i počinje funkcionirati ni na trenutak ne zastajući kako bi razmislio o tome što čini. Ta brzina isključuje svjesno, analitičko razmišljanje koje je zaštitni znak uma koji misli. U evoluciji, ova je brzina najvjerojatnije bila povezana s najosnovnijom odlukom. Postupci koji potječu iz emocionalnoga uma sa sobom nose osobito snažan osjećaj sigurnosti, što je nusprodukt dotjeranog, pojednostavljenog pogleda na stvari koji može posve zbunjivati racionalni um. Ta dva uma, emocionalni i racionalni, najčešće rade u tijesnome skladu. U uobičajenim okolnostima postoji ravnoteža između emocionalnog i racionalnog uma, pri čemu emocije pritiču i daju podatke potrebne za rad racionalnog uma, dok racionalni um proširuje i katkada stavlja veto na pojedine emocije. Ipak, emocionalni i racionalni um napola su neovisne sposobnosti, a svaka od njih odražava rad jasno odvojenih, ali međusobno povezanih moždanih jedinica. Akademaska inteligencija čovjeka praktički uopće ne priprema za krize ili prilike koje pred njega postavlja raznolikost životne sudbine. Pa ipak, premda visok IQ nije nikakvo jamstvo za uspjeh, prosperitet ili životnu sreću, naše su škole i kultura opsjednute akademskim sposobnostima, zanemarujući emocionalnu inteligenciju, sklop osobina. Emocionalni je život područje u kojem netko, jednako kao u matematici ili čitanju, može biti više ili manje uspješan, te zahtijeva jedinstven skup sposobnosti. To koliko je određena osoba u tome vješta presudno je za to da bismo razumjeli zbog čega je netko u životu tako uspješan, dok netko drugi, jednakih intelektualnih sposobnosti, završava u slijepoj ulici: emocionalna je vještina *meta-sposobnost* koja određuje koliko se uspješno možemo koristiti ostalim sposobnostima kojima raspolažemo, ma o kojoj da je riječ, među njima i golim intelektom.

U novije vrijeme javila se ideja da bi se barem dio uspješnosti u području školskog i profesionalnog uspjeha mogao objasniti emocionalnom inteligencijom. Koliko je osoba u stanju držati pod kontrolom ostale, za osnovnu aktivnost irelevantne misli i događanja, to utječe na uspjeh u obavljanju osnovne aktivnosti (Takšić, 1998). Goleman također opisuje važnost upravljanja emocijama za uspjeh u školi: «Razmjeri do kojih emocionalna uzrujanost može utjecati na mentalni život za učitelje nisu ništa novo. Učenici koji su nervozni, ljutiti ili deprimirani ne uče; osobe koje su obuzete ovim stanjima ne primaju informacije na učinkovit način ili s njima postupaju lošije. Snažne negativne emocije prebacuju pozornost na njihove vlastite preokupacije, ometajući pokušaje da se usredotoče na nešto drugo.» (Goleman, 1995).

Vlastito postignuće više cijenimo što se bolje osjećamo, no međutim nije uvijek lako osjećati zadovoljstvo tijekom učenja. Činjenica je da učenje zahtijeva naporan i težak rad te je prepuno zamki i nedaća. Svaki pojedinac ima potrebu osjetiti ugodu vezanu uz proces učenja i osjećati se uspješno dok uči. Nemogućnost doživljavanja te ugone neizostavno će ga natjerati na odustajanje, neuspjeh i napuštanje škole. Chabot, D. i Chabot M. (2009) naglašavaju da se ta muka može pretvoriti u ugodu ako znamo iskoristiti koncept emocionalne „metakompetencije“ tj. metodu kojom upravljamo našim emocijama i temeljnim emocionalnim kompetencijama. Da bi smo to učinili potrebno je objasniti Solomonovu teoriju antagonističkih procesa. Teorija antagonističkih procesa omogućava nam da razumijemo određena ponašanja koja nam se čine proturječna. Općenito, svaka teorija motivacije govori o tome da nastojimo tražiti situacije koje su nam ugodne, a izbjegavati neugodne. Svaka osoba koja uspješno uči, uspijeva svladati prepreke na putu do cilja. Svaki uspjeh će prevladati teškoće u učenju. Da bi se to ostvarilo potrebna su dva elementa: odlučnost da ustrajemo unatoč teškoćama u učenju i uspjesi koji će otkloniti neugodu izazvanu naporom uložnim u svladavanje teškoća. Stoga, „*Svaki učitelj mora biti sposoban stimulirati kod učenika: 1. učenikovu odlučnost, ohrabrujući ga da svlada neugodu izazvanu naporima u učenju, 2. učenikov osjećaj kompetencije, naglašavajući svaki uspjeh koji će u konačnici dovesti do krajnjeg rezultata*“ (Chabot i Chabot, 2009: 146).

### **3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

Tema istraživanja je vezana za emocionalnu pedagogiju, a odnosi se na poticanje razvoja emocionalnih vještina, odnosno emocionalne pismenosti kod učenika osnovnih i srednjih škola.

#### **3.1. Problem, cilj i zadaci istraživanja**

Situacije u koje ulazimo te predmeti i ljudi u njima u nama mogu izazvati brojne reakcije. U nekim situacijama se osjećamo ugodno, u nekim neugodno dok smo u nekim ravnodušni. Te ugodne i neugodne reakcije prati niz promjena u ponašanju. Promjene u ponašanju pokazuju drugima što čovjek doživljava kada je emocionalno uzbuđen. Razumijevanje emocija i poticanje razvoja emocionalnih vještina pridonose razvoju emocionalno kompetentnijih pojedinaca te jačanju njihove psihičke i fizičke otpornosti. Polazeći od tih pretpostavki, cilj je ovog rada ispitati kako se obično osjećaju i kako se ponašaju učenici završnog razreda jedne vinkovačke osnovne škole (osmi razred) i srednje škole (četvrti razred) u različitim emocionalnim kontekstima.

U skladu s ciljem istraživanja definirani su sljedeći zadaci:

1. ispitati kako se osjećaju i kako se ponašaju učenici završnog razreda osnovne i srednje škole u različitim emocionalnim kontekstima
2. ispitati postoji li razlika između rezultata osmog razreda i četvrtog srednjeg u osjećajima i ponašanjima u različitim emocionalnim kontekstima.

Nezavisne su varijable dob i spol, a zavisne osjećaji i ponašanje učenika.

Hipoteza istraživanju zasnovana je na pretpostavci da nema značajne razlike između osmog razreda i četvrtog srednjeg, ali da su osjećaji i ponašanja starijih učenika u različitim emocionalnim kontekstima poželjniji.

### 3.2. Uzorak, instrumenti, postupak

U istraživanju je sudjelovalo 58 učenika osnovne i srednje škole u gradu Vinkovcima. Sudionici su bili učenici završnih razreda osnovne škole (osmi razred) i srednje škole (četvrti razred). Osnovnu školu pohađalo je 27 učenika, a srednju 31 učenik. Od ukupno 58 ispitanika 35 je djevojčica i 23 dječaka.

*Tablica 1. Broj ispitanika po spolu i razredu*

	8. razred	4. srednje	ukupno
M	12	11	23
Ž	15	20	35
ukupno	27	31	

U istraživanju je korišten UEK-15 (Upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti) čiji je autor doc. dr. Vladimir Takšić s Odsjeka za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci. Upitnik mjeri razmišljanja i osjećaje, ne ispituje se znanje stoga nema pogrešnih odgovora, što je učenicima napomenuto prije popunjavanja Upitnika, na anonimnoj osnovi. Sadrži 15 čestica, a format odgovora je ljestvica Likertova tipa od pet stupnjeva (1-uopće se ne odnosi na mene do 5-u potpunosti se odnosi na mene). Viši rezultat na ovoj ljestvici upućuje na veću emocionalnu izražajnost, tj. na jače izražavanje vlastitih emocija.

Ispitanici su ispitani grupno za vrijeme redovite školske nastave u mjesecu svibnju 2011. godine.

*Tablica 2. Čestice Upitnika emocionalnih vještina i kompetentnosti*

1. Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.
2. Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati .
3. Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.
4. Lako ću smisliti način da priđem osobi koja mi se sviđa.
5. Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.
6. Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.
7. Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.
8. Mogu dobro izraziti svoje emocije.
9. Mogu opisati kako se osjećam.

10. Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.
11. Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.
12. Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.
13. Primijetim kada netko osjeća krivnju.
14. Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.
15. Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakog svog prijatelja.



## 4. REZULTATI I RASPRAVA

Istraživanjem se željelo doznati kako se učenici završnih razreda osnovne i srednje škole osjećaju i kako razmišljaju u različitim emocionalnim kontekstima (zadržavanje dobrog raspoloženja, neugodna iskustva, promjene raspoloženja, ugodne i neugodne emocije, izražavanje emocija). Prikupljeni podaci su obrađeni kvantitativnom i kvalitativnom metodologijom, poligonom frekvencija (f) i postotaka (%), te aritmetičkim sredinama (AS) i standardnim devijacijama (SD) te testom predznaka glede usporedbe ukupnih rezultata skale, što će se prikazati i grafički. Rezultati su prikazani u tablicama, kako bi se lakše uočile razlike i/ili sličnosti među dobivenim rezultatima na pojedina pitanja/ tvrdnje Upitnika gdje brojevi imaju sljedeće značenje:

- 1- uopće NE
- 2- uglavnom NE
- 3- kako kada
- 4- uglavnom DA
- 5- u potpunosti DA

Tablica 3. Tablični prikaz rezultata dobivenih skalom procjene (8. razred, N=27)

r.b	TVRDNJA	f1 %	f2 %	f3 %	f4 %	f5 %	AS	SD
1.	Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi	8	44	37	11	-	2,518	0,802
2.	Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati	-	15	22	52	11	2,592	0,888
3.	Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran	-	26	33	33	8	2,222	0,933
4.	Lako ću smisliti način da pridem osobi koja mi se sviđa	15	37	26	19	3	2,592	1,083
5.	Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja	3	15	11	52	19	3,666	1,074
6.	Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan	19	22	33	15	11	2,777	1,250
7.	Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost	26	22	37	11	4	2,444	1,120
8.	Mogu dobro izraziti svoje emocije	11	7	56	11	15	3,111	1,120
9.	Mogu opisati kako se osjećam	-	7	48	34	11	2,481	0,802

10.	Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju	18	30	26	15	11	2,703	1,265
11.	Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne	-	-	11	67	22	2,111	0,577
12.	Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim	15	11	33	22	19	3,185	1,301
13.	Primijetim kada netko osjeća krivnju	11	41	22	15	11	2,740	1,195
14.	Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati	7	7	45	26	15	3,333	1,074
15.	Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja	4	7	48	22	19	3,444	1,012

Prosječne vrijednosti i mjere odstupanja od prosječnih vrijednosti pokazuju da ispitanici (N=27) uglavnom ne mogu kod prijatelja razlikovati kada je tužan, a kada razočaran (AS=2,222: SD=0,933), lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost (AS=2,444: SD=1,120), mogu opisati kako se osjećam (AS=2,481: SD=0,802) te nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne (AS=2,111: SD=0,577).

Ispitanici procjenjuju kako kada tvrdnju 1- Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako im se nešto loše dogodi (AS=2,518: SD=0,802), tvrdnju 2- Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati (AS=2,592: SD=0,888), tvrdnju 10- Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju (AS=2,703: SD=1,265), tvrdnju 13- Primijetim kada netko osjeća krivnju (AS=2,740: SD=1,195).

Od ponuđenih tvrdnji ispitanici smatraju da gotovo u potpunosti lako mogu primijetiti promjenu raspoloženja svoga prijatelja (AS=3,666: SD=1,074), mogu dobro izraziti svoje emocije (AS=3,111: SD=1,120), te većinu svojih osjećaja mogu prepoznati (AS=3,333: SD=1,074).

Tablica 4. Tablični prikaz rezultata dobivenih skalom procjene (4. razred srednje škole, N=31)

r.b	TVRDNJA	f1 %	f2 %	f3 %	f4 %	f5 %	AS	SD
1.	Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi	9	45	23	23	-	2,580	0,958
2.	Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati	-	13	29	48	10	2,548	0,850
3.	Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran	3	7	42	35	13	3,483	0,926
4.	Lako ću smisliti način da pridem osobi koja mi se sviđa	7	19	29	32	13	3,258	1,124
5.	Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja	10	13	16	38	23	3,516	1,261
6.	Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan	3	10	26	35	26	3,709	1,070
7.	Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost	6	13	26	32	23	3,516	1,179
8.	Mogu dobro izraziti svoje emocije	3	10	45	23	19	3,451	1,027
9.	Mogu opisati kako se osjećam	3	23	39	32	3	3,096	0,907
10.	Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju	13	19	26	23	19	3,161	1,319
11.	Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne	-	-	26	39	35	2,096	0,789
12.	Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim	19	35	29	10	7	2,483	1,121
13.	Primijetim kada netko osjeća krivnju	10	16	29	26	19	3,290	1,243
14.	Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati	7	23	35	16	19	3,193	1,194
15.	Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja	3	10	26	29	32	3,774	1,116

Kolike su prosječne vrijednosti (AS) i mjere odstupanja od prosječnih vrijednosti (SD) prikazano je u tablici 4. Učenici četvrtog razreda srednje škole (N=31) uglavnom ne nastoje ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne (AS=2,096: SD=0,789), obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim (AS=2,483: SD=1,121).

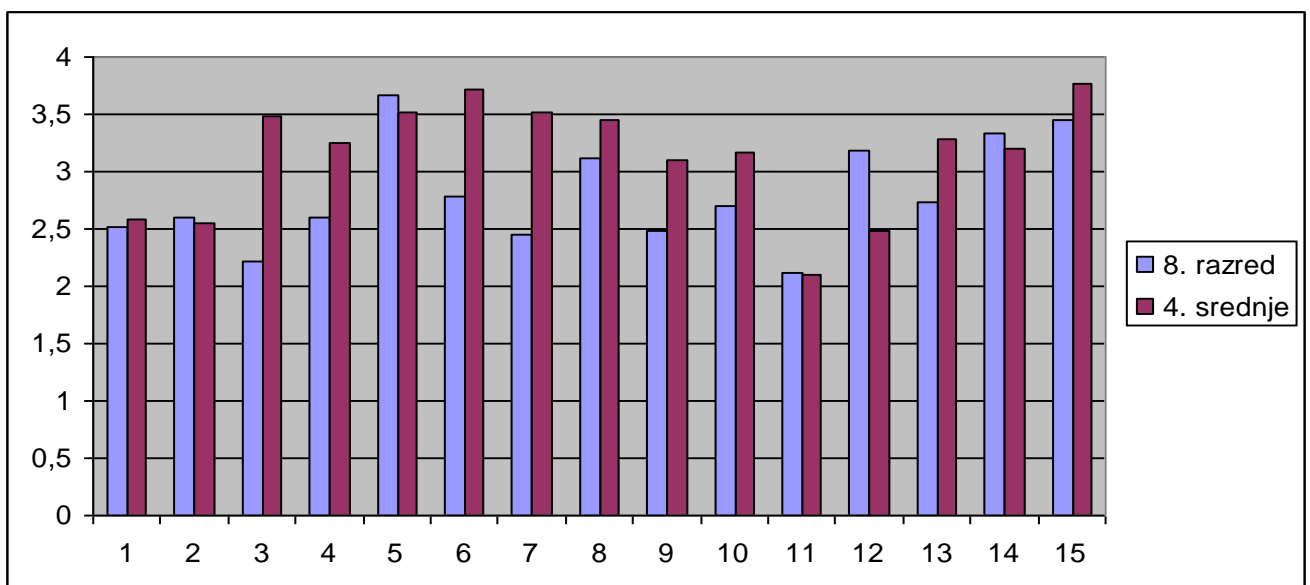
Ispitanici procjenjuju kako kada tvrdnju 1- Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako im se nešto loše dogodi (AS=2,580: SD=0,958), tvrdnju 2- Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati (AS=2,548: SD=0,850), tvrdnju 10- Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju (AS=3,161: SD=1,319), tvrdnju 14- Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati (AS=3,193: SD=1,194).

Od ponuđenih tvrdnji ispitanici smatraju da u potpunosti kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran (AS=3,483: SD=0,926), lako uvjerim prijatelja da nema razloga za

zabrinutost (AS=3,516: SD=1,179), mogu dobro izraziti svoje emocije (AS=3,451: SD=1,027), znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja (AS=3,774: SD=1,116).

Kolike su uočene razlike u procjeni kako se osjećaju i ponašaju učenici završnog razreda osnovne i srednje škole u različitim emocionalnim kontekstima prikazano je grafom 1.

*Graf 1: Osjećaji i ponašanja učenika u različitim emocionalnim kontekstima  
(razlika između osmog razreda i četvrtog srednjeg)*



Grafički prikaz pokazuje da su učenici završnog razreda srednje škole (četvrti razred) u prosjeku na svih 15 tvrdnji polučili poželjnije rezultate. Odnosno, u prosjeku češće mogu zadržati dobro raspoloženje ako im se i nešto loše dogodi, mogu dobro izraziti svoje emocije, mogu opisati kako se osjećaju, smatraju da znaju puno o svom emocionalnom stanju, primijete kada netko osjeća krivnju. Dok osmi razred češće iz neugodnih iskustava uči kako se ubuduće ne treba ponašati, lako primijete promjenu raspoloženja svoga prijatelja, nastoje ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne te većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.

Kolike su razlike u osjećajima i ponašanjima u različitim emocionalnim kontekstima između učenika osmog razreda i četvrtog srednjeg, odnosno tko je polučio poželjnije rezultate vidljivo je i iz tablice 5 koja prikazuje rezultate dobivene testom predznaka.

*Tablica 5. Tablični prikaz rezultata dobivenih testom predznaka*

r.b	TVRDNJA	8. raz.	4. srednje
1.	Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi	–	+
2.	Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati	+	–
3.	Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran	–	+
4.	Lako ću smisliti način da pridem osobi koja mi se sviđa	–	+
5.	Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja	+	–
6.	Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan	–	+
7.	Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost	–	+
8.	Mogu dobro izraziti svoje emocije	–	+
9.	Mogu opisati kako se osjećam	–	+
10.	Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju	–	+
11.	Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne	+	–
12.	Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim	+	–
13.	Primijetim kada netko osjeća krivnju	–	+
14.	Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati	+	–
15.	Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja	–	+

Kao što se moglo i pretpostaviti, ispitanici stariji učenici pokazuju veću emocionalnu zrelost od ispitanih mlađih učenika na 10 od 15 ispitanih tvrdnji. Pet tvrdnji pozitivnog predznaka, na kojima su mlađi učenici postigli bolje razvojne rezultate, uglavnom su vezane za razvojna nagnuća emocionalnih dimenzija odrastanja i čuvstvenosti.

Pretpostavlja se da je visoka razina emocionalne inteligencije povezana s uspjehom u važnim aspektima života, kao što su obrazovanje, posao i odnosi s ljudima. Goleman tako navodi da brojni dokazi potvrđuju da osobe koje imaju visoko razvijene emocionalne sposobnosti, koje dobro poznaju i upravljaju vlastitim osjećajima i koje iščitavaju i učinkovito reagiraju na osjećaje drugih, imaju prednost u svim područjima (Goleman, 1995). No, kako emocionalna inteligencija još uvijek nije dovoljno istražena, ne zna se puno o tome što ona predviđa. U nastavku su prikazani rezultati nekih istraživanja koja su ispitivala povezanost sposobnosti emocionalne inteligencije s različitim kriterijima prilagodbe u djece i adolescenata.

Poznati su rezultati nekoliko istraživanja koja su ispitivala povezanost percepcije emocija iz neverbalnog sadržaja s različitim kriterijima.

U ispitivanjima više od sedam tisuća osoba u SAD-u i osamnaest drugih zemalja, među prednostima sposobnosti iščitavanja osjećaja iz neverbalnih znakova bila je i bolja emocionalna usklađenost, veća popularnost, veća otvorenost i veća senzibilnost. U ispitivanju tisuću jedanaestero djece, oni koji su pokazali sposobnost iščitavanja osjećaja iz neverbalnih znakova bili su u svojoj školi među najomiljenijim učenicima i među emocionalno najstabilnijom djecom. Oni su također bili bolji učenici premda im, u prosjeku, kvocijent inteligencije nije bio veći od kvocijenta u djece koja su bila manje uspješna u čitanju neverbalnih poruka. Štoviše, ispitivanja dječje neverbalne osjetljivosti su pokazala da oni koji pogrešno tumače emocionalne znakove u školi često postižu rezultate koji su lošiji u odnosu na potencijal iskazan u ispitivanjima kvocijenta inteligencije (Goleman, 1995). U jednom istraživanju se pokazalo da mladi koji imaju teškoća sa zakonom često nisu stekli vještine percepcije emocija (McCown, Johnson i Austin, 1986, prema Mayer, Di Paolo i Salovey, 1990).

Također se ispitivala povezanost nekih sposobnosti emocionalne inteligencije i agresivnog ponašanja u djece. U nekoliko istraživanja se pokazalo da djeca koja iskazuju veće količine agresivnog ponašanja imaju više teškoća u prepoznavanju i upravljanju svojim emocijama. Među djecom školske dobi, viši stupanj eksternalizirajućih simptoma je bio povezan sa smanjenom sposobnošću pronalaženja primjera prošlih emocionalnih iskustava i manje prikladnim primjerima osjećaja (Cook, Greenberg i Kusche, 1994, prema Bohnert, Crnic i Lim, 2003). Neka istraživanja pokazuju da djeca koja iskazuju visok stupanj agresivnog ponašanja imaju teškoća u regulaciji svojih emocija (Shields i Cicchetti, 1998, prema Bohnert, Crnic i Lim, 2003).

U istraživanju povezanosti između emocionalne inteligencije i upotrebe cigareta i alkohola u ranoj adolescenciji, rezultati su pokazali da je emocionalna inteligencija u negativnoj korelaciji s upotrebom cigareta i alkohola (Trinidad i Johnson, 2000).

Pretpostavka je da emocionalno kompetentna djeca upravljaju svojim postupcima, mislima i osjećajima na prilagođen i fleksibilan način u raznim kontekstima, iskazuju samoeфикаsnost, samopouzdanje i osjećaj povezanosti s drugima (Salovey i Sluyter, 1999), te možemo pretpostaviti da su i bolje prihvaćena od strane vršnjaka, što pokazuju brojna istraživanja.

Istraživanja su pokazala da djeca koja su obuhvaćena programima emocionalnog opismenjavanja u prosjeku su odgovornija, samouvjerenija, popularnija, otvorenija i spremnija na pomoć i suradnju. To sve govori o važnosti potrebe širenja programa za emocionalno opismenjavanje gdje će djeca učiti o svojim osjećajima te kako o istima upravljati.

Emocionalna inteligencija nije propisana nikakvim aktima i nitko ne može biti kažnjen za emocionalnu nekompetentnost, ali to može biti ona nijansa koja razlikuje odličnog stručnjaka od onog prosječnog.

Emocionalno usavršavanje samo je jedan od mogućih puteva kojima se može krenuti u budućnost školstva. Pokazuje iznimne prednosti i vrlo malo nedostataka, što je znanstveno potvrđeno sa brojnim istraživanjima. Emocionalna kompetencija predstavlja najveće bogatstvo u funkcioniranju pojedinca, ali i u učenju.

## 5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je ispitati kako se osjećaju i ponašaju učenici završnog razreda osnovne i srednje škole u različitim emocionalnim kontekstima, te postoji li među njima razlika. Hipoteza istraživanja, koja je potvrđena, zasnovana je na pretpostavci da nema značajne razlike između osmog razreda i četvrtog srednjeg, ali da su osjećaji i ponašanja starijih učenika u različitim emocionalnim kontekstima poželjniji.

Iz navedenih analiza moguće je zaključiti kako ispitani učenici uglavnom pozitivno procjenjuju tvrdnje 5, 8 i 15 što govori o njihovoj empatiji te sposobnošću na suradnju, pomoć i zajedničko rješavanje problema. Teže se nose s kontrolom i pokazivanjem emocija te u manjoj mjeri dobro raspoloženje mogu zadržati ako im se i nešto loše dogodi, rijetko iz neugodnih iskustava uče kako se ubuduće ne treba ponašati kao i što su slabiji u nastojanju ublažavanja neugodnijih emocija, a pojačavanju pozitivnih. Četvrti razred srednje škole poželjnije je procjenjivao svoje osjećaje i ponašanja u različitim emocionalnim kontekstima. U prilog tome govori činjenica da kod mlađih učenika funkcija emocije je prvenstveno vezana za njihove interese i potrebe, a kod starijih za njihove želje za što uspješnijim završetkom školovanja.

Emocije su jedan od najznačajnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i imaju glavnu ulogu u interpersonalnom životu. Stoga je važno voditi računa o svom emocionalnom stanju tj. poticati pozitivne emocije, a potiskivati negativne. Upravljanje emocijama i biti emocionalno kompetentan stvara mogućnost ostvarivanja ugone tijekom učenja te time ujedno isključuje mogućnost odustajanja, neuspjeha i napuštanja škole.



## 6. LITERATURA

Andrilović, V., Čudina, M. (1986). *Osnove opće i razvojne psihologije*; Psihologija odgoja i obrazovanja II. Zagreb. Školska knjiga.

Bognar, L., Matijević, M. (2002), *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.

Bohnert, A.M., Crnic, K. A., Lim, K. G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children (1). *Journal of Abnormal Child Psychology*.

Brdar, I., Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće?. *Psihologijske teme*, 19, 1, 169-187.

Brdar, I., Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju?. *Psihologijske teme*, 15, 1, 129-150.

Chabot, D., Chabot, M. (2009). *Emocionalna pedagogija*. Zagreb. Educa.

Goleman, D. (2007). Emocionalna inteligencija-zašto je važnija od kvocijenta inteligencije. Zagreb. Mozaik knjiga.

Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanje sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16, 1, 1-26.

Kulenović, A., Balenović, T., Buško, V. (2000). Test analize emocija: jedan pokušaj objektivnog mjerenja sposobnosti emocionalne inteligencije. *Suvremena psihologija*, 3, 1-2, 27-48.

Manning, J. B. (2007.) Emotions in Education: Toward an Integrative Understanding of Affect and Cognition in Learning, *The Heinz School Review*, Volume 4, Issue 1, <http://journal.heinz.cmu.edu/articles/>

Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Munjas Samarin, R., Takšić, V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12, 2, 355-371.

Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko. Naklada Slap.

Salovey, P., Sluyter, D. J. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija-pedagoške implikacije*. Zagreb. Educa.

Šverko, B. i suradnici (2001). *Psihologija-udžbenik za gimnazije*. Zagreb. Školska knjiga.

Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska dizertacija. Filozofski fakultet, Zagreb.

Takšić, V., Štokalo, V. i Kolić-Vehovec, S. (2002). Prognostička valjanost emocionalne inteligencije (kompetentnosti) za uspjeh u školi. *Psihologijske teme*, 11, 81-90.

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

Trinidad, D. R., Johnson, C. A.(2000). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences* 32(2002), 95-105.

Živković, Ž. (2004). *Emocije u razredu*. Đakovo. Tempo d. o. o.

## 7. PRILOZI

# UPITNIK EMOCIONALNIH VJEŠTINA I KOMPETENTNOSTI UEK-15

Autor: doc. dr. Vladimir Takšić, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci ®

Ovo nije test kojim ispitujemo Vaše znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Zanima nas kako se obično osjećate i kako razmišljate. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.

Odgovarati ćete koliko se ponuđene tvrdnje **odnose na Vas** i to zaokruživanjem jednoga od brojeva koji imaju sljedeće značenje:

- 1 - uopće NE
- 2 - uglavnom NE
- 3 - kako kada
- 4 - uglavnom DA
- 5 - u potpunosti DA

Tvrdnja	procjena				
1. Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.	1	2	3	4	5
2. Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati.	1	2	3	4	5
3. Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1	2	3	4	5
4. Lako ću smisliti način da priđem osobi koja mi se sviđa.	1	2	3	4	5
5. Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.	1	2	3	4	5
6. Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.	1	2	3	4	5
7. Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.	1	2	3	4	5
8. Mogu dobro izraziti svoje emocije.	1	2	3	4	5
9. Mogu opisati kako se osjećam.	1	2	3	4	5
10. Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.	1	2	3	4	5
11. Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1	2	3	4	5
12. Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.	1	2	3	4	5
13. Primijetim kada netko osjeća krivnju.	1	2	3	4	5
14. Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.	1	2	3	4	5
15. Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja.	1	2	3	4	5

Spol Ž M

Dob \_\_\_\_\_

*Zahvaljujemo na iskrenosti i suradnji !*