

# EMOCIONALNO ISCRPLJIVANJE SREDNJOŠKOLACA

## 16.TJEDAN PSIHOLOGIJE

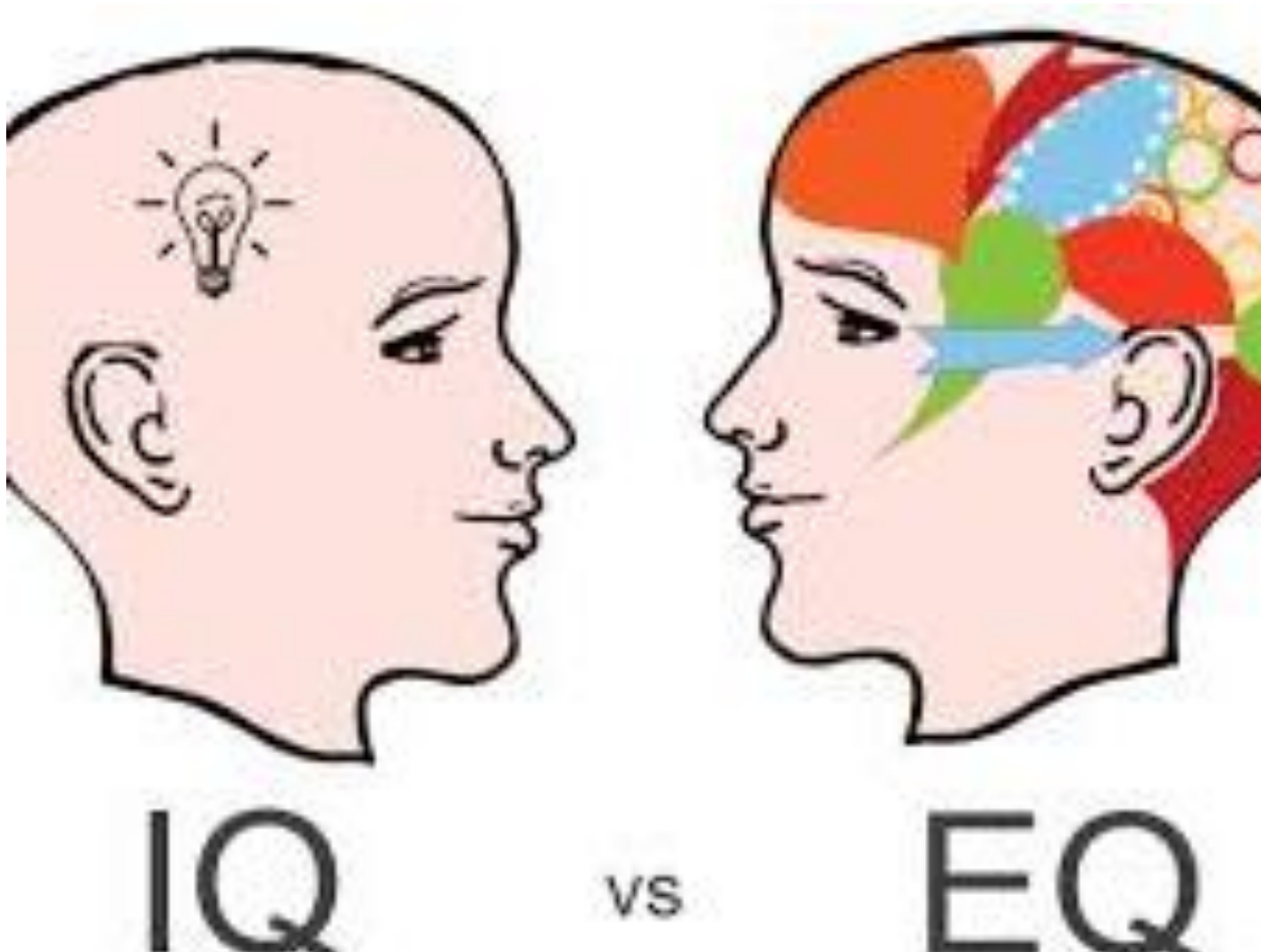
27.02.2023.

*Sanda Horvatović, prof. psih.*

05/29/2023

**IQ I EQ**

**Istraživanje emocionalne iscrpljenosti srednjoškolaca**



Zašto je ponekad bolje biti emocionalno inteligentan nego imati visok koeficijent inteligencije (IQ)- Daniel Goleman “Emocionalna inteligencija”

Emocionalna inteligencija- zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije?

EQ način kojim je osoba sposobna biti svjesna svojih i tuđih osjećaja, biti sama svoja motivacija i sposobna kvalitetno upravljati vlastitim emocijama(Goleman199.)

Služimo se emocijama tako da potiču na razmišljanje i na kognitivne aktivnosti jer nam pomažu da odaberemo ono što je relevantno i prioritetno.

# VRSTE OSNOVNIH EMOCIJA

## Primarne emocije

## Izvedenice primarnih emocija

<b>Srdžba</b>	jarost, ogorčenost, kivnost, gnjev, ozlojeđenost, indignacija, uzrujanost, gorčina, mržnja, uznemirenost, razdražljivost, neprijateljstvo, patološka mržnja i nasilnost
<b>Tuga</b>	žalost, bol, neveselost, potištenost, melankolija, samosažaljenje, osamljenost, očaj i teška depresija
<b>Strah</b>	tjeskoba, bojazan, nervoza, zabrinutost, konsternacija, zloslutnost, oprez, strepnja, napetost, užasavanje, strava, jeza i panika
<b>Radost</b>	sreća, užitak, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, slast, zabavljenost, ponos, senzualni užitak, oduševljenje, zanos, veselje, zadovoljenje, euforičnost, zaigranost, ekstatičnost
<b>Ljubav</b>	prihvatanje, prijateljska naklonost, povjerenje, ljubaznost, sklonost, odanost, zanesenost, obožavanje i platonska ljubav
<b>Začudo st</b>	šok, preneraženost, zapanjenost, zadržavanje
<b>Gađenje</b>	prijezir, omalovažavanje, podcjenjivanje, odvratnost, odbojnost, mrskost, gnušanje
<b>Stid</b>	osjećaj krivnje, neugoda, žalost, grizodušje, poniženje, žaljenje, jad i kajanje

.....

- Kad se javi osjećaj srdžbe, ubrzava se rad srca, a navala hormona potiče pulsiranje energije kojom se pokreće odlučna akcija.
- Tuga dovodi do presušivanja cjelokupne energije, a što duže traje, to se više produbljuje i približava depresiji.
- Kod straha tijelo se posve ukoči, postaje napeto i spremno za akciju. Kod sprječavanja pojave negativnih emocija javlja se osjećaj radosti koji dovodi do povećanja energije i smanjuje nastalu zabrinutost.
- Pojava nježnih osjećaja i ljubavi nastaje kao reakcija čitavoga tijela koje dovodi do sveopćeg mira i zadovoljstva.
- Prepoznatljiv osjećaj iskazan je kroz gađenje, a najčešće se iskazuje ekspresijom lica čime osoba daje do znanja da je neugodno u prenesenom smislu.
- Žaljenje i oplakivanje usporava metabolizam tijela te nije moguće krenuti ispočetka dok se energija ne krene vraćati

# Povezanost unutar emocionalne inteligencije

PODRUČJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE	TIPOVI EMOCIONALNE INTELIGENCIJE
Emocionalna energija	Spora osoba, Dinamična osoba
Emocionalni stres	Opuštena osoba, Stresna osoba
Optimizam	Sumnjičava osoba, Pozitivna osoba
Samopoštovanje	Skromna osoba, Samouvjerena osoba
Predanost poslu	Bezbrična osoba, Marljiva osoba
Pozornost prema pojedincima	Spontana osoba, Temeljita osoba
Želja za promjenom	Rutinerska osoba, Promjenama sklona osoba
Hrabrost	Oprezna osoba, Hrabra osoba
Samostalnost	Neodlučna osoba, Odlučna osoba
Samosvijest	Popustljiva osoba, Samosvjesna osoba
Tolerantnost	Netolerantna osoba, Tolerantna osoba
Obzir prema drugima	Samovoljna osoba, Obzirna osoba
Društvenost	Suzdržana osoba, Društvena osoba

05/29/2023

# Vrste emocionalne inteligencije - prilagodba za život



# <https://www.slideserve.com/lysa/emocionalna> Ina-inteligencija - PPT

Na primjer, ukoliko napravite grešku na poslu, ljudi sa reaktivnim emocijama će potonuti pod grižom savjesti ili bijesa, dok oni koji potiskuju emocije pokušat će zaboraviti. Ali, ne možete ignorirati svoje osjećaje zauvijek, to izaziva stres i anksioznost.

“Ako ne posjedujete samosvijest, ako ne možete kontrolirati svoju uznemirenost, ako nemate empatiju za druge i ne uspijevate održati kvalitetne odnose sa ljudima, onda nije bitno koliko ste pametni jer tako nećete dogurati daleko”. U učenju, a posebno u poslu, emocionalna inteligencija može biti velika prednost u postizanju vrhunskih rezultata. Rad na njoj pomoći će vam da doživite svoje emocije i da ih kanalizirate u produktivne ideje i dobar stav prema poslu



# Pet kompetencije EQ- kompetencija sposobnosti- samosvijesti samosvladavanje motiviranosti (Goleman 2009.)

<b>SAMOSVIJEST</b> - prepoznavanje vlastitog stanja i unutarnjih emocija	Emocionalna svjesnost, točna samoprocjena, samopouzdanje
<b>SAMOSVLADAVANJE</b> – nadzor osobnih stavova	Samokontrola, vjerodostojnost. prilagodljivost, inovativnost
<b>MOTIVIRANOST</b> – emotivna strana olakšava postizana postavljenih ciljeva	Težnja za postignućem, predanost, inicijativa, optimizam
<b>DRUŠTVENA</b> – sposobnost da drugi reaguju na način koji hoćemo	Utjecajnost, komunikativnost, razrješavanje sukoba, vodstvo, poticanja promjena, stvaranja veza, suradnja i timski rad
<b>EMPATIJA</b> - shvaćanje i razumijevanje unutarnjeg stanja druge osobe kao i njene osjećaje i interese.	Razumijevanje drugih, potpomaganje drugih, usmjerenost prema klijentu, oslonac na raznolikostima i političkoj svijesti

## NAČINI UNAPRJEĐENJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

PROCJENA POSLA	Obuka se odnosi na razvijanje kompetencija koje su najpotrebnije za obavljanje određenog posla.
PROCJENA POJEDINCA	Procjena snaga i slabosti pojedinca kako bi se dobilo realno stanje što treba promijeniti.
OPREZNO OBJAVLJIVANJE PROCJENA POJEDINCA	Povratne informacije treba oprezno iznositi jer one imaju emocionalni utjecaj na pojedinca.
PROCJENJIVANJE SPREMNOSTI POJEDINCA	Nije svaka osoba jednako spremna za životne situacije.
MOTIVIRANJE	Osobe će biti spremne na učenje ovisno o razini njihove motiviranosti.
USMJERENOST PROMJENA	Učenje može imati puno veći utjecaj kada ga osobe prilagođavaju osobnim potrebama i razini motivacije.
USREDOTOČENOST NA JASNE, DOSTUPNE CILJEVE	Koraci kojima se dolazi do kompetentnosti osobe za određeni cilj moraju biti jasno iskazani.
SPRJEČAVANJE POVRATKA STARIH NAVIKA	Navike se ne mogu odmah promijeniti te ponavljanje stare navike ne treba značiti da tu naviku osoba neće promijeniti kroz određeno vrijeme.

# nadalje.....

PRUŽANJE POVRATNIH INFORMACIJA O USPJEŠNOSTI	Pružanje povratnih informacija ima pozitivan utjecaj na ohrabrivanje i dodatno poticanje pojedinca na daljnje promjene.
POTICANJE VJEŽBANJA	Kako bi osoba ostvarila dugoročnu promjenu potrebno je poticati dodatnu obuku u svakom trenutku.
ORGANIZACIJA PODRŠKE	Osobe koje se nalaze u sličnoj situaciji mogu svojom podrškom utjecati na pozitivne i trajne promjene pojedinaca.
PRUŽANJE UZORA	Osobe na visokoj poziciji svojim radom i djelotvornošću postaju vodilje koje nadahnjuju pojedince.
OHRABRIVANJE	Pružanje podrške i ohrabrivanje okoline imat će pozitivan utjecaj na cijelu školu
NAGLAŠAVANJE PROMJENE	Pojedincima se treba dati do znanja da je njihova angažiranost bitna.
EVALUIRANJE	Osmisliti način kojim će se procijeniti ima li trenutni razvoj ujedno i dugoročan pozitivan utjecaj.

# EMOCIONALNA INTELIGENCIJA U ŠKOLI - UČENJU

**Napredovanje** na području emocionalne inteligencije usko je vezana s **hrabrošću osoba** da javno otkrivaju svoje emocije, budu spremni prihvatiti kritiku te na taj način znaju pretvoriti svoj neuspjeh u uspjeh.

**Emocionalno inteligentni ljudi se motiviraju**, ustraju i optimistično gledaju na budućnost

**Svaki napredak vezan uz rad** povezan je sa sposobnošću da se napreduje na bilo kojem mjestu koji u opisu posla zahtjeva odnos s ljudima.

**Raznovrsna uporaba emocija**, intelektualna fleksibilnost i trud samo su neke od sastavnica važne za razvoj i pravilnu uporabu emocija

**Škola je ključno mjesto** za razvijanje emocionalnih vještina, jer se vještine kroz edukaciju mogu unaprijediti.

**Edukacijski program** za unaprjeđenje emocionalne inteligencije treba biti važan dio školskog programa

**Program unaprjeđenja EQ** ne treba biti dodatak obrazovnom sustavu nego u potpunosti integriran u obrazovni program

## VAŽNOST RAZVIJANJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE KOD UČENIKA

- **Učenici s boljim školskim** uspjehom ujedno imaju i bolje rezultate na ispitima EQ od učenika sa slabijim školskim postignućem
- Na **rezultate ispita** utječu školski i socijalni zahtjevi kojima su izloženi učenici → postaju uzročnici psihosocijalnog stresa srednjoškolaca
- **Prilagodba na srednjoškolsko okruženje** ovisi o emocionalnoj i socijalnoj vještini prilagodbe.
- **Intenzitet čimbenika** stresa, anksioznosti i depresivnosti kod učenike ovisi o emocionalnoj prilagodbi
- **Posljedica emocionalne prilagodbe** može biti izražena i izostancima s nastave te iznimno je bitna socijalna prilagodba → snalaženje u školskoj okolini i komunikaciji s kolegama.
- **Dobar primjer prilagodbe su izvannastavne aktivnosti** te razvijanje prijateljskih odnosa s kolegama izvan škole
- **Posljednju prilagodbu čini upravo učenje** → uspješno rješavanje školskih obveza, a mjerljivo je postignutim ocjenama i izraženim stavovima prema učenju i motivaciji

.....

- **Učenici su izloženi strahu od ispita**, odnosno ispitnoj anksioznosti
- **Anksioznost kao emocionalno stanje** → osjećaj dileme i zabrinutosti tijekom ispita
- **Razvoj EQ izrazito je važan** → visoko anksiozni učenici i tijekom pisanja ispita intenzivno doživljavaju brojne emocionalne reakcije (Mohorić, 2018.).
- **Pozitivan utjecaj na razvoj EQ** su programi emocionalnog opismenjavanja, a napredak je vidljiv u postupnim koracima.
- **Programa emocionalnog opismenjavanja** pomažu da se učenici uspješnije nose s vlastitim emocijama, razumiju uzrok svojih emocionalnih reakcija, imaju razvijenija empatija, a napredak se odražava na školski uspjeh. ( Goleman 2010.)

.....

- **Programi emotivnog opismenjavanja** → pozitivan utjecaj na društveno ponašanje povezano s uspješnim razvojem mladih → promociji mentalnog zdravlja (odbijanju uporabe psihoaktivnih supstanci, prevenciji izbjegavanje nastavnih aktivnosti i promicanjem školskog uspjeha i učenja - Munjas Samarin i Takšić (2009.)
- **Važnost razvoja EQ** ogleda se u situacijama u kojima se učenicima javlja opterećenost vlastitim mislima koje nisu povezane s učenjem → utjecaj na postignuće i izvedbu na pismenom ispitu
- **Rijetka i slaba izraženost negativnih automatskih misli** povezana s manjom kognitivnom komponentom ispitne anksioznosti pomaže u postizanja boljih uspjeha učenika (Mohorić, 2018.)

## ZAKLJUČAK:

- Emocionalna inteligencija iznimno utječe na motivaciju učenika.
- Razvija se kroz osobni rast, psihički razvoj i svakodnevnu emocionalnu interakciju s drugima te ima pozitivan utjecaj na zadovoljstvo životom
- Emocionalni razvoj započinje u obiteljskom domu što se kasnije odražava i na emocionalno ponašanje u odgojno obrazovnom sustavu
- Srednjoškolci se susreću i s povećanjem nesigurnosti u vlastite sposobnosti što ima negativan utjecaj na predanost u završavanju srednje škole.
- Opterećenost školskim zahtjevima, količinom obveza i nedostatkom slobodnog vremena učenici se izlažu sve većem stresu što dovodi do pojave sindroma sagorijevanja.



# ISTRAŽIVANJE O EMOCIONALNOJ ISCRPLJENOSTI I POVEZANOSTI EMOCIJA S UČENJEM

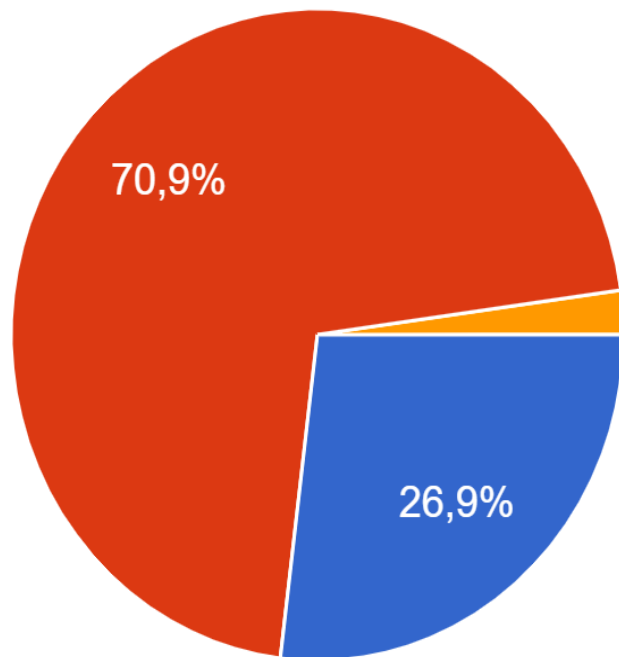
Kako bi se ispitao intenzitet povezanosti između EQ i iscrpljenosti- sagorijevanja, provedeno je empirijsko istraživanje. Uzorak provedenog istraživanja obuhvaća **414 učenika srednjoškolaca VSŽ**.

**Anketni upitnik sastojao se od pet dijelova.**

1. U prvom dijelu istraživanja, ispitane su **sociodemografske i profesionalne karakteristike sudionika**
2. U drugom dijelu ispitivala se razina **emocionalne inteligencije kod učenika WLEIS** – 5 čestica (1-uopće se ne slažem, 2- ne slažem se, 3. niti se slažem niti se ne slažem, 4- slažem se, 5- u potpunosti se slažem)
3. U trećem dijelu utvrđivala razina **sindroma iscrpljenosti kod učenika BCSQ-12-SS upitnika** – 6 čestica (1-uopće se ne slažem, 2- ne slažem se, 3. niti se slažem niti se ne slažem, 4- slažem se, 5- u potpunosti se slažem)
4. Četvrtim dijelom ispitivalo se u kojoj mjeri su učenici koristili **metode za nošenje sa stresom** u zadnjih godinu dana (1 = nikada, 2 = rijetko, 3 = povremeno, 4 = često, 5 = uvijek)
5. U posljednjom petom dijelu utvrđivalo se **zadovoljstvo životom učenika – srednjoškolaca SWLS** – 5 čestica (1-uopće se ne slažem, 2- ne slažem se, 3. niti se slažem niti se ne slažem, 4- slažem se, 5- u potpunosti se slažem)

# Rod

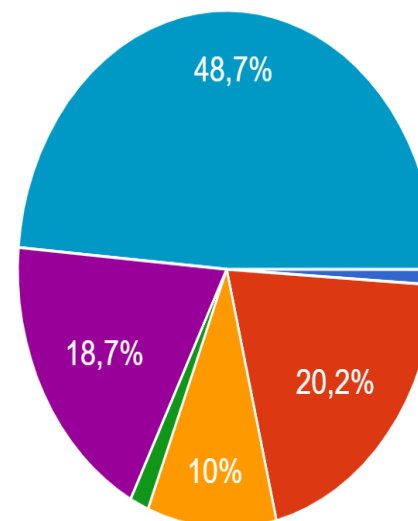
412 odgovora



- Muški
- Ženski

# Naziv škole koju pohađate

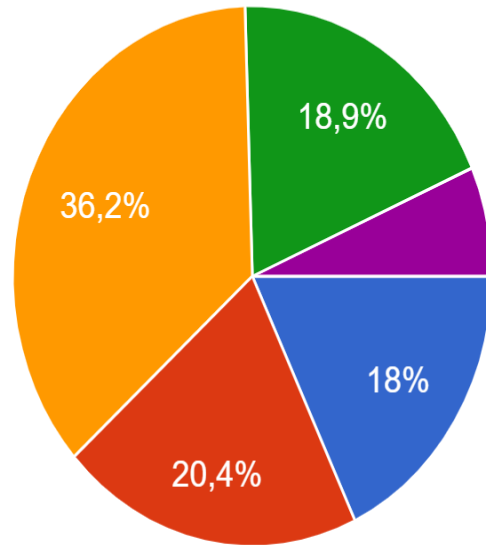
411 odgovora



- Gimnazija
- Strukovna škola
- Tehnička škola
- Poljoprivredna škola
- Ekonomska i trgovačka škola
- Zdravstvena i veterinarska škola

## Razred koji pohađaš

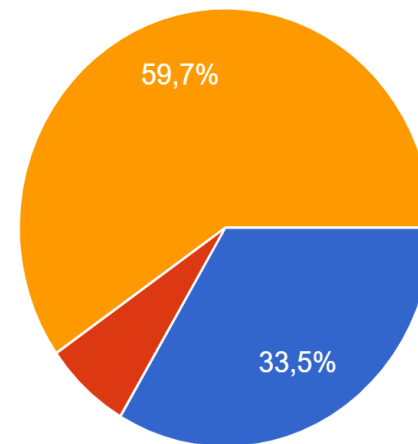
412 odgovora



- Prvi
- Drugi
- Treći
- Četvrti
- Peti

## Mjesto stanovanja

412 odgovora



- Grad
- Naselje
- Selo

# Deskriptivna statistička analiza dimenzije EI

Dimenzije EI	Aritmetička sredina	Medijan	Mod	Standardna devijacija	Minimum	Maksimum	
Samosvijest	3.84	3,74	3,75	0,78	1,00	5,00	
Empatija	<b>3,99</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,61</b>	<b>2,00</b>	<b>5,00</b>	
Samomotivacija	3,79	4,0	4,0	0,81	1,00	5,00	
Samoregulacija	<b>3,49</b>	<b>3,55</b>	<b>3,0</b>	0,96	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	
Ukupna EI	<b>3,78</b>	3,81	3,13	<b>0,60</b>	2,13	5,00	

# WEIS skala za mjerenje emocionalne inteligencije - 4 subskale po 4 pitanja- (16)

- Kroz dimenzije samosvijesti i empatije ispitivale su se osobne kompetencije ispitanika, dok su se kroz druge dvije dimenzije, samomotivaciju i samoregulaciju, istraživale socijalne kompetencije ispitanika.
- Odgovori su davali na skali Likertvog tipa od 5 stupnjeva

# Dimenzije emocionalne iscrpljenosti

Dimenzije emocionalne iscrpljenosti	Aritmetička sredina	Median	Mod	Statistička devijacija	Minimum	Maksimum
Preopterećenje Nedostatak razvoja	2,55	2,00	1,00	1,53	1,00	5,00
	<b>2,10</b>	<b>1,75</b>	<b>1,00</b>	1,14	1,00	4,50
Zanemarivanje	<b>2,57</b>	2,00	<b>1,00</b>	1,49	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>
Ukupni EIS	<b>2,41</b>	2,17	2,08	1,03	1,00	4,61

ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM SREDNJOŠKOLACA	APSOLUTNI DIO	RELATIVNI DIO
IZRAZITO NEZADOVOLJAN	196	
NEZADOVOLJAN		
NITI ZADOVOLJAN NITI NEZADOVOLJAN		
ZADOVOLJAN		
IZRAZITO ZADOVOLJAN		

## Ključni dio provedenog istraživanja odnosio se na međusobnu povezanost EQ i E I iscrpljenosti - sagorijevanja

- Na temelju rezultata dokazana je **negativna veza između emocionalne inteligencije i sindroma sagorijevanja**- porastom razine emocionalne inteligencije, razina sindroma sagorijevanja opada i obrnuto.
- Temeljem dobivenih rezultata dokazano je da se kroz srednjoškolsko obrazovanje učenici susreću sa sindromom sagorijevanja, ali razvijanjem emocionalne inteligencije (EI), smanjuje se njegova razina.



**Zaključak – preporuka:** dobiveni rezultati mogli biti još bolji kada bi se u srednjim školama primjenjivali programi za razvoj EQ te metode upravljanja iscrpljenosti/ sagorijevanja.

- Programi bi se mogli sastojati od:
- Edukacija tj. predavanja pod vodstvom stručnjaka
- Radionice kroz koje bi se učenicima približio značaj visoke razine EQ na osobno zadovoljstvo i razvitak pojedinca u budućem školskom, profesionalnom i osobnom životu
- Preporuke i naputke stručne literature za upravljanje emocijama na službenim web stranicama škole

05/29/2023



# Literatura:

1. Šverko, D. (2009.), Pametni jesmo – a jesmo li emocionalno inteligentni? Emocionalna inteligencija i ponašanje, u: Čorkalo Biruški, D. (ur.), Primijenjena psihologija, pitanja i odgovori (str. 182-198), Zagreb: Školska knjiga
2. Takšić, V. (1998.), Validacija konstrukta emocionalne inteligencije, doktorska disertacija, Filozofski fakultet u Zagrebu, Zagreb
3. Weisbach, C. i Dachs, U. (1999.), Kako razviti emocionalnu inteligenciju – Put do osjećajne zrelosti, Ljubljana: DZS – Knjiga i dom
4. Mohorić, T. (2018.), Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata, Psihologijske teme, 17(1), 1-
5. Milivojević, Z. (2010.), Emocije: psihoterapija i razumijevanje emocija, Zagreb: Mozaik knjiga



Hvala na  
pažnji