

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
KREPITEV ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI OTROK IN
MLADOSTNIKOV S POMOČJO VAJ IZ BONDING
PSIHOTERAPEVTSKE MODALITETE

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov s
pomočjo vaj iz bonding psihoterapevtske modalitete**

(Strengthening emotional intelligence in children and adolescents through
workshops of bonding psychotherapeutic method)

Ime in priimek: Katja Križaj

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Koper, september 2017

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Katja KRIŽAJ

Naslov zaključne naloge: Krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov s pomočjo vaj iz bonding psihoterapevtske modalitete

Kraj: Koper

Leto: 2017

Število listov: 46

Število slik: 2

Število tabel: 4

Število prilog: 1

Št. strani prilog: 8

Število referenc: 51

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Ključne besede: čustva, čustvena inteligentnost, bonding psihoterapija, delavnice za krepitev čustvene inteligentnosti

Izvleček:

Čustva so pomemben sestavni del človekovega spoznavanja in razumevanja svojega okolja. Za boljše človekovo delovanje v njem, morajo čustva delovati v skladu z našim telesom in umom. Sposobnosti, ki nam omogočajo upravljanje svojih čustev ter čustev drugih, uporabo pridobljenih informacij za usmerjanje našega razmišljanja in dejanj ter uspešnega iskanja rešitev, združujemo pod pojmom čustvena inteligentnost. Dobro razvita čustvena inteligentnost pozitivno vpliva na boljše spoprijemanje s stresom, boljše medosebne odnose, uspešnost v šoli in na delovnem mestu ter boljše psihično in fizično počutje. Eden od možnih načinov krepitev čustvene inteligentnosti je bonding psihoterapija ali BPT. Klient se z uporabo BPT metode bolje usposobi, da lahko vsa svoja bazična čustva prepozna, izraža in sprejema. V raziskavi je avtorica predstavila in aplicirala program 5 delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov na 11 udeleženkah, starih med 13 in 16 let. Učinek 5 omenjenih delavnic je testirala s pomočjo vprašalnika Profil Indeks Emocij ali PIE. Raziskava je zasnovana tako, da obsega prvo reševanje vprašalnika PIE, sledila je udeležba na 5 delavnicah ter ponovno reševanje PIE vprašalnika. Pri primerjavi prvega in drugega reševanja vprašalnika PIE ni prišlo do statistično pomembnih razlik, zato avtorica zaključuje, da program zgolj 5 delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov nima statistično pozitivnega učinka na porast čustvene inteligentnosti testnih oseb. Vsekakor pa avtorica ugotavlja morebitno smer razvoja krepitev čustvene inteligentnosti pri večjem številu delavnic. Obenem pa predlaga potrebne izboljšave pri nadaljnji pripravi tovrstnih delavnic.

Key words documentation

Name and SURNAME: Katja KRIŽAJ

Title of the final project paper: Strengthening emotional intelligence in children and adolescents through workshops of bonding psychotherapeutic method

Place: Koper

Year: 2017

Number of pages: 46

Number of figures: 2

Number of tables: 4

Number of appendix: 1

Number of appendix pages: 8

Number of references: 51

Mentor: Prof. Ernest Ženko, PhD

Co-Mentor: Assist. Bogdan Polajner, PhD

Keywords: emotions, emotional intelligence, bonding psychotherapy, emotional intelligence training program

Abstract:

Emotions are an important part of human's learning and understanding of his environment. In order to perform better in his environment, human's emotions must work in order with his body and mind. Emotional intelligence consists of abilities that allow humans to control theirs and other's emotions, usage of acquired informations to guide their thinking and acting, and increasing ability of succesfull problem solving. A well developed emotional intelligence positively influences on better coping with stress, better interpersonal relationships, succsefulness in school and workplace, and overall psychicall and phisical well-being. One of the possible ways of enhancing emotional intelligence is bonding psychotherapy or BPT. By using BPT, a client can train to better recognize, receive and emit his basic emotions. In the research, the author presents emotional intelligence training program consisted of 5 workshops applicated on 11 participants, aged between 13 and 16 years. The effect of the training program was tested with PIE questionnaire. The research comprises three steps: solving the PIE questionnaire, participation in 5 workshops and in the end solving the PIE questionnaire again. Comparing results from first and second solving of the questionnaire, there were not any statistically significant differences. Therefore, the author has concluded that a program with only 5 workshops for increasing emotional intelligence in children and adolescents does not have a statistically significant effect on increasing emotional intelligence in the participants. However, the author did find out a possible direction of enhancing the emotional intelligence in a larger number of workshops, including the necessary improvements of these sorts of workshops.

ZAHVALA

Za pomoč, strokovno vodenje in koristne nasvete se v prvi vrsti zahvaljujem somentorju asist. dr. Bogdanu Polajnerju in mentorju prof. dr. Ernestu Ženku.

Zahvala gre tudi Mladinskemu zdravilišču in letovišču RKS na Debelem rtiču, ker so mi omogočili izvedbo praktičnega dela zaključne naloge.

Zahvaljujem se vsem najbližjim, ki so me spodbujali, stali ob strani in pomagali pri pisanju zaključne naloge.

Hvala tudi vsem ostalim, ki so na kakršenkoli način izkazali podporo in naklonjenost.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	ČUSTVA IN ČUSTVOVANJE	2
	2.1 Opredelitev čustev	2
	2.1.1 Struktura čustev	3
	2.2 Bazična čustva	4
3	ČUSTVENA INTELIGENTNOST.....	5
	3.1 Čustvena inteligentnost kot kognitivni konstrukt.....	6
	3.1.1 Gardnerjev koncept intrapersonalne in interpersonalne inteligentnosti	6
	3.1.2 Saloveyev in Mayerov model čustvene inteligentnosti	6
	3.2 Čustvena inteligentnost kot osebnostna lastnost	7
	3.2.1 Golemanov model čustvene inteligentnosti.....	7
	3.2.2 Bar-Onov model čustvene inteligentnosti	8
	3.3 Vplivi čustvene inteligentnosti	9
4	RAZUMEVANJE ČUSTVENEGA SVETA SKOZI RAZVOJNA OBDOBJA.....	10
	4.1 Od zgodnjega do poznega otroštva.....	10
	4.2 Mladostništvo	11
5	BONDING PSIHOTERAPEVTSKA MODALITETA KOT METODA KREPITVE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI.....	11
	5.1 Namen in indikacije BPT	11
	5.2 Razvoj metode	12
	5.3 Stili navezanosti.....	13
	5.4 Metoda BPT – tri glavne faze posamezne BPT delavnice	14
6	METODA.....	16
	6.1 Vzorec.....	16
	6.2 Pripomočki	16
	6.3 Postopek	18
7	REZULTATI.....	19
8	INTERPRETACIJA	20
9	SKLEPI.....	24
10	LITERATURA IN VIRI.....	25

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 6.01

Povzetki dimenzij testa PIE (povzeto po Boben, 2010) 17

Tabela 7.01

Opisna statistika posameznih osebnostnih potez pri rezultatih prvega reševanja vprašalnika PIE 19

Tabela 7.02

Opisna statistika posameznih osebnostnih potez pri rezultatih drugega reševanja vprašalnika PIE.....19

Tabela 7.03

Prikaz korelacijski vrednosti med prvim in drugim merjenje za določeno osebnostno potezo.....20

KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV

<i>Slika 1.</i> Shematičen prikaz 4 stilov navezanosti (po Kooyman idr., 2014).....	14
---	----

KAZALO PRILOG

Program delavnic za krepitev čustvene inteligentnost

1 UVOD

Čustva so neločljivi del človeka in njegove človečnosti. S čustvi, njihovim izražanjem in upravljanjem ljudje živimo (Šadl, 1999). Sposobnost ocenjevanja, izražanja in nadziranja lastnih občutkov in sposobnost ocenjevanja čustev drugih, razločevanja med njimi in uporabo pridobljenih informacij za usmerjanje našega razmišljanja in dejanj združujemo pod enim pojmom: pojem čustvene inteligentnosti (Salovey in Mayer, 1990). Čustvena inteligentnost vpliva na več aspektov našega življenja, kot so, na primer, prijateljski, družinski, partnerski odnosi, odnosi v sferi dela, fizično zdravje in psihološko blagostanje ter pozitivna samopodoba in motiviranost (Salovey, 2001). Pomembnost razvijanja in krepitev čustvene inteligentnosti je več kot očitna. Pomembno je, da se z urjenjem čustvene inteligentnosti soočamo že v otroštvu, saj se v tem obdobju čustvenih kompetenc lažje in hitreje učimo (Zadel, 2006). Čustvenih spretnosti se lahko učimo tudi kasneje. Ne le, da se jih ljudje lahko učimo kasneje v odraslosti, temveč jih lahko tudi ohranjamo dolga leta (Goleman, Boyatzis in McKee, 2002).

Veliko avtorjev je že raziskovalo učinke programov za razvijanje čustvene inteligentnosti. Durlak in sodelavci (2011) so raziskovali učinke delavnic na temo socialnega in čustvenega učenja. Ugotovili so, da so udeleženci izboljšali odnos do šole in učenja, izboljšal se je tudi njihov učni uspeh, obenem pa se je zmanjšala stopnja nasilja in zlorabe drog (v Motamedi, Ghobari-Bonab, Beh-pajoo, Shokoohi Yekta in Ali Afrooz, 2017). Quadernucci (2002) je izvajala delavnice za razvijanje čustvene inteligentnosti in ugotovila, da so otroci kazali boljše sposobnosti introspekcije. Otroci so se naučili poslušati sebe in ostale, postali so bolj odgovorni. Zins, Weissberg, Wang in Walberg (2004) ter Kendziora in Yoder (2016) zaključujejo, da tovrstne delavnice na temo socialnega in emocionalnega učenja pozitivno vplivajo na udeležence. S programom Social and emotional learning (SEL) (Kendziora in Yoder, 2016), ki ga izvajajo pri otrocih in mladostnikih, pridobivajo statično pomembne razlike v socialnih in čustvenih spretnostih udeležencev.

Čustva in čustvena inteligentnost so torej del nas, del našega vsakdana, ki vplivajo na nas samih in našo okolico. Prav zaradi omenjenega je razvijanje (predvsem v obdobju otroštva) in ohranjanje čustvene inteligentnosti bistvenega pomena za dobro in kvalitetno življenje posameznika.

Namen zaključne naloge je podrobneje razumeti čustva, čustveno inteligentnost in pomembnost njenega razvijanja in nadgrajevanja. Obenem pa je namen zaključne naloge tudi priprava in aplikacija programa delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine, vključno z merjenjem učinka delavnic na udeležence.

Cilj zaključne naloge je podrobneje spoznati čustva, čustveno inteligentnost in pomembnost obojega v odnosih, življenju in svetu na sploh. Cilj izvajanja praktičnega dela zaključne naloge je ugotoviti, ali že kratek program delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti tudi dejansko izboljša čustveno inteligentnost otrok in mladine.

Hipoteza:

Izvedba programa 5 delavnic oz. vaj (vsaka v trajanju 90 minut) za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine ima statistično pozitiven učinek na porast čustvene inteligentnosti poskusnih oseb.

2 ČUSTVA IN ČUSTVOVANJE

2.1 Opredelitev čustev

V splošnem velja, da so čustva duševni procesi ali stanja, ki so posledica odnosa med človekom in okoljem (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2015). Poleg te osnovne in skrajno laične definicije čustev, obstaja še mnogo drugih opredelitev, s pomočjo katerih si različni avtorji, ki so navedeni spodaj, razlagajo pojem čustva.

Musek in Pečjak (1997), na primer, opredeljujeta čustva kot duševne procese, ki nam omogočajo poseben odnos do predmetov, oseb, pojavov, nas usmerjajo in motivirajo. Schilling (2000) omenjeni definicij še dodaja, da so prav čustva tista, ki določajo našo naklonjenost ali nenaklonjenost ter nas vlečejo ali odvrčajo od določenih oseb, idej ali dejanj. Nanašajoč se na izvor besede in sopomenko, emocije, trdi, da so čustva vse prej kot statična duševna stanja. Beseda emocija namreč izhaja iz latinske besede *movere*, kar pomeni premakniti se, ganiti. Novak Škarja idr. (2004) in Motamedi idr. (2017) čustvom pripisujejo še dodatno pomembno vlogo pri organizaciji, izražanju socialnih izkušenj ter ustvarjanju in usmerjanju energije v dejavnosti. Čustva vplivajo tudi na sposobnost in uspešnost učenja (Grams in Jurowetski, 2015). Avtorji psihosomatskih teorij (npr. Nemiah in Sifneos, 1970; Sifneos, 1973; Nemiah, 1977; v Milivojević, 2008) poudarjajo, da so čustva glavni posredniki med telesom in psiho. Nummenmaa, Glerean, Hari in Hietanen (2014) dodajajo, da se posameznik odzove na spremenljivost okolja s prilagajanjem kardiovaskularnega, skeletomuskularnega, nevroendokrinega in avtonomnega živčnega sistema. Na podlagi slednjega lahko sklepamo, da motena čustvenost lahko vodi do psihosomatskim okvar (Milivojević, 2008). Smrtnik Vitulić (2004a) je opredelitev čustev raziskovala z več vidikov in povzela sledeče.

Avtorji fizioloških in nevroloških teorij vidijo izvor in sestavo čustev v značilnih fizioloških spremembah organizma in v prepoznavnih medmožganskih povezavah, ki se v

posamezniku sprožijo ob določenih dražljajih. Strokovnjaki funkcionalnih teorij razumejo čustva kot prirojene programe, ki so se oblikovali skozi evolucijo. Kognitivno usmerjeni avtorji (Lazarus, 1990) opredeljujejo izvor in sestavo čustev kot kompleksne psihofiziološke pojave, ki se spreminjajo v skladu s spremembami odnosov med individuumom in okoljem. Socialno usmerjeni avtorji menijo, da prav socialni dejavniki vodijo v poimovanje, interpretacijo in predelavo čustev. Drugi socialno usmerjeni avtorji pa dajejo okolju dodatno pomembnost, saj naj bi družbena pravila iz okolja vplivala na prikazovanje čustev (Smrtnik Vitulić, 2004a, str. 18).

Mingazzini (2006) in Turner (2012) dodajata emocijam tudi evolucijsko vrednost. Opredeljujeta jih kot adaptivne mehanizme, ki se prilagajajo na okoljsko neravnovesje in s tem subjektom zagotavljajo preživetje. Čustva so torej neločljivi del koncepta človeka in človekove družbenosti (Šadl, 1999).

2.1.1 Struktura čustev

Strukturo čustev lahko analiziramo s pomočjo določenih parametrov, med katere Smrtnik Vitulić (2004a) in Milivojević (2008) uvrščata osnovni kontekst čustva, prijetnost, intenziteto, osnovni okvir in ciljnost čustva.

Za prvi parameter velja dejstvo, da se bo oseba čustveno odzvala samo na tisto dražljajsko situacijo, ki bo opredeljena kot njej referenčno pomembna (Milivojević, 2008).

S parametrom prijetnosti čustev ločimo tista čustva, ki nas po definiciji Schilling (2000) vlečejo k določeni situaciji, predmetu ali osebi in tista, ki nas od teh odvrta. Prva so za nas, naš um in naše telo prijetna, druga pa neprijetna. Pri definiranju se izogibamo označitvi čustev kot pozitivna in negativna, temveč za to razlikovanje raje uporabljamo označitve čustev kot prijetna in neprijetna. Vsa, tako ena kot druga, so pomembna in koristna, saj posameznika pripravijo na optimalen odziv v neki referenčni situaciji (Babšek, 2009; Milivojević, 2008). Prijetnosti in neprijetnosti čustev pravimo tudi valenca čustev (Smrtnik Vitulić, 2004b).

Vsako čustvo lahko doživimo z različno intenziteto v razponu od šibkega do zelo močnega čustva. Jakost doživljanja nekega čustva se izraža v intenzivnosti spremljajočih znakov čustvovanja (Milivojević, 2008).

Čustva razlikujemo tudi po trajanju. Po navadi pojem čustvo uporabljamo za kratkotrajna čustva, »za srednja ter dolgotrajna čustva pa uporabljamo izraz razpoloženja« (Milivojević, 2008, str. 38). Razpoloženja so generalizirana čustva. Ko se subjekt osredotoča na točno določen objekt ali situacijo, govorimo o čustvovanju. Razpoloženje pa je v posameznikov svet vpleteno bolj celostno in ne tako specifično (Solomon, 1976).

Glede na naravo situacije, lahko čustvo in čustveno odzivanje uvrstimo v določen časovni okvir. Subjekt se lahko čustveno odzove tako na preteklo in sedanjo, kot tudi na bodočo situacijo (Milivojević, 2008).

Obenem pa ima vsako čustvo tudi svojo funkcijo in ciljnost, kar je tudi eden od osnovnih parametrov strukture čustev (Milivojević, 2008). Končni cilj vsakega čustva je vsekakor učenje adaptivnega vedenja v stimulusni situaciji (Mingazzini, 2006; Milivojević, 2008; Turner, 2012).

2.2 Bazična čustva

Obstaja več teorij o tem, katera čustva prištevamo k primarnim oz. bazičnim čustvom. Stadtmuller in Gordon (2011) sta v svojem prispevku povzela nekaj avtorjev in njihovih teorij o tem, katera čustva uvrščamo med bazična.

Tomkins (1962; v Stadtmuller in Gordon, 2011) je glede na medkulturno univerzalnost telesnega izražanja čustev, opredelil kar osem bazičnih ali primarnih čustev, med katere prištevata osuplost, interes, ugodje, jeza, strah, odpor, gnus, sram, bolečina in zaskrbljenost (*angl. distress*). Z univerzalno osnovo izražanja nekaterih temeljnih čustev se je ukvarjal tudi Ekman (1984; v Turner, 2007), ki je na podlagi svojih medkulturnih študij povzel sledeče: razumevanje nekaterih izrazov čustev se medkulturno bistveno ne razlikuje. Dogodki v okolju sprožijo »specifične biološke »programe« čustev, ki so skupni vsem ljudem, učinki »programov« pa naj bi bili odvisni od kulturnih pravil za razumevanje, doživljanje in izražanje čustev« (H. Smrnik Vitulić, 2004, str. 23). Med bazična čustva uvršča presenečenje, ugodje, jeza, strah, gnus, žalovanje (*angl. grief*) in zaničevanje (*angl. contempt*) (Turner, 2007).

Onkraj univerzalnosti obrazne in telesne mimike izražanja čustev, sta Plutchik (1980, 1993; v Stadtmuller in Gordon, 2011) in Frijda (1986; v Stadtmuller in Gordon, 2011) kategorizirala bazična čustva na podlagi akcijskega prizadevanja (*angl. action tendencies*). Plutchik (2002) je tako opredelil žalost, gnus, jeza, slutnja (*angl. anticipation*), ugodje, sprejemanje, strah in presenečenje kot sistem osmih bazičnih čustev, ki v medsebojni kombinaciji lahko razvijejo v sekundarna ali celo terciarna čustva (v Stadtmuller in Gordon, 2011).

Medtem, ko različni avtorji (npr. Ekman, Tomkins) menijo, da so bazična čustva dokaj univerzalna za vse ljudi, so relativisti (npr. Oatley in Johnson-Laird) mnenja, da so čustva pogojena s kulturo. Obstaja neka osnova za bazična čustva, ki je skupna vsem, hkrati pa je pojasnjevanje čustev pogojeno z lastnostmi same kulture (Smrnik Vitulić, 2004a). Oatley

in Johnson-Laird (1992; v Stadtmuller in Gordon, 2011) sta razvila teorijo petih bazičnih čustev, med katere uvrščata veselje, jezo, strah, gnus in žalost (*angl. grief*).

Poleg zgoraj opisanih psiholoških pristopov k definiranju bazičnih čustev poznamo še biološki oziroma nevrološki pristop. Machleidt in sodelavci (Hinrichs in Machleidt, 1992; Machleidt idr., 1993; Debus idr., 1994) so za ugotavljanje temeljnih čustev uporabili test EEG na osebah, ki so v trenutku izražale določena čustva. Na podlagi pridobljenih rezultatov, so med bazična čustva uvrstili interes oz. zanimanje, strah, agresijo, žalost in ugodje (v Stadtmuller in Gordon, 2011).

Z razlikovanjem bazičnih čustev se je ukvarjal tudi ameriški psihiater in psihoanalitik, Daniel Casriel (1972). S kliničnimi opazovanji klientov bonding psihoterapije je opredelil sledečih pet bazičnih čustev: strah, jeza, žalost, ugodje in ljubezen (v Stadtmuller in Gordon, 2011). Po Casrielovem (1972) mnenju so bazična čustva nujna za preživetje in so prisotna že ob rojstvu (v Kooyman, Olij in Storm, 2014). V primeru, ko osnovne človekove potrebe niso zadovoljene, se oseba sooči z žalostjo, strahom in jezo. V nasprotnem primeru pa občuti prijetna bazična čustva, kot ugodje in ljubezen (Kooyman idr., 2014).

3 ČUSTVENA INTELIGENTNOST

Čustvena inteligentnost sestoji iz dveh komponent: razuma in čustev. Tradicionalno razumevanje obojih je bilo izključujoče. Čustva naj bi zavirala razum ter obratno (Schutte in Malouff, 1999, v Pečjak in Košir, 2003). Eden od razlogov za nastanek tega napačnega prepričanja je opažanje, da močna čustva vodijo do zoženja zavesti. Takšna zožitev zavesti ima za posledico skrajno osredotočanje na določeno prioriteto, kar sočasno pomeni izključevanje drugih »motečih« vsebin. Mišljenje je v trenutku močnega čustvovanja osredotočeno *samo* na stimulusno situacijo (Milivojević, 2008).

Glede na to, kateri del v zvezi emocij in inteligentnosti avtorji bolj poudarjajo, se konceptualno delijo na tiste, ki obravnavajo čustveno inteligentnost kot mentalno sposobnost in tiste, ki jo pojasnjujejo kot osebnostno lastnost (Pečjak in Košir, 2003). Mayer in Salovey (1990) sta avtorja, ki obravnavata čustveno inteligentnost kot kognitivni konstrukt, Goleman (1995) in Bar-On (1997) pa čustveno inteligentnost pojasnjujeta z vidika osebnostnih lastnosti (Pečjak in Košir, 2003).

3.1 Čustvena inteligentnost kot kognitivni konstrukt

Začetek celotnih raziskovanj in opredeljevanj čustvene inteligentnosti sega v 80. leta 20. stoletja, ko je Gardner leta 1983 objavil knjigo z naslovom *Formae mentis* (Gardner, 2013). Gardner (2013) tako pristopi k poimenovanju inteligentnosti z razčlenitvijo le-te na sedem neodvisnih inteligentnosti, med katere spadajo jezikovna inteligentnost, logično-matematična, prostorska, glasbena, telesno-gibalna, medosebna in personalna inteligentnost, ki jo deli v dve skupini: intrapersonalno in interpersonalno. Gardner (1999) pozneje svoji teoriji doda še dve inteligentnosti: naturalistična in duhovna inteligentnost.

3.1.1 Gardnerjev koncept intrapersonalne in interpersonalne inteligentnosti

Gardnerjev koncept medosebne in avtorefleksivne inteligentnosti sovpada z značilnostmi in definicijo čustvene inteligentnosti (Kampare, Stražišar, Vec, Dogša in Jaušovec, 2002). Še posebej to velja za intrapersonalno inteligentnost (Quadernucci, 2002).

Intrapersonalno inteligentnost lahko razumemo kot sposobnost ločevanja in zavedanja lastnih misli in emocij in sposobnost usmerjanja lastnega vedenja (Pečjak in Košir, 2003). Kampare idr. (2002) jo opredeljujejo kot sposobnost razumevanja tako vzrokov kot posledic lastnih doživljanj, vedenj in odnosov.

Medosebna ali interpersonalna inteligentnost pa je navzven usmerjena sposobnost posameznika, da zazna, prepozna in loči razlike v temperamentu, razpoloženju, motivaciji in namerah drugih posameznikov (Quadernucci, 2002; Pečjak in Košir, 2003).

3.1.2 Saloveyev in Mayerov model čustvene inteligentnosti

Salovey in Mayer (1990) sta čustveno inteligentnost definirala kot del socialne inteligentnosti, ki zajema *sposobnost* ocenjevanja, izražanja in nadziranja lastnih občutkov in sposobnost ocenjevanja občutkov ter čustev drugih, razločevanja med njimi in uporabo pridobljenih informacij za usmerjanje našega razmišljanja in dejanj.

Kasneje, leta 1997, pa sta omenjeno razširila in objavila revidiran model čustvene inteligentnosti, ki vsebuje štiri področja, opisana spodaj (po Avsec in Pečjak, 2003).

Najnižja raven zajema sposobnost zaznavanja, ocenjevanja in izražanja emocij. Razvojno se najprej pojavi sposobnost razločevanja lastnih čustvenih stanj in šele nato se razvije možnost razločevanja emocij pri drugih.

Druga raven predstavlja sposobnost emocionalnega spodbujanja mišljenja. Emocije pomagajo »posamezniku bolj razumeti trenutne »zahteve« konkretne situacije, v kateri se

nahaja, kar mu olajšuje načrtovanje, reševanje problemskih situacij, ter mu omogoča, da lahko stvari, osebe in dogodke opaža z različnih perspektiv.« (Avsec in Pečjak, 2003, str. 38)

Tretja raven opredeljuje sposobnost razumevanja, analiziranja in uporabe emocionalnega znanja, ki se razvojno najprej kaže kot sposobnost razvrščanja emocij in sposobnost prepoznavanja odnosov med besedami in emocijami. Skozi razvojna obdobja pa se nadgrajuje in dopolnjuje do najvišje ravni sposobnosti prepoznavanja prehajanja emocij.

Najbolj kompleksna raven se nanaša na reflektivno regulacijo emocij za spodbujanje emocionalne in intelektualne rasti, kar zajema sposobnost sprejemanja emocij, tako prijetnih kot neprijetnih, sposobnost presojanja glede na informativnost ali uporabnost, sposobnost reflektivnega spremljanja emocij pri osebi in ostalih ter sposobnost upravljanja z lastnimi čustvi in čustvi drugih.

Avtorja sta omenjena področja razdelila na dve osi: vertikalno in horizontalno os. Prva predstavlja kompleksnost čustev, torej zgoraj opisane ravni (od bazičnih do kompleksnih), druga pa pojasnjuje razvojni vidik (od tistih čustev, ki se razvojno prej pojavijo do tistih, ki se pojavijo pozneje) (Medica, 2015).

3.2 Čustvena inteligentnost kot osebnostna lastnost

S pojmom čustvene inteligentnosti kot osebnostne lastnosti sta se v 90. letih prejšnjega stoletja ukvarjala predvsem Goleman (1995) in Bar-On (1997). Čustveno inteligentnost sta razumela kot koncept, ki poleg mentalnih vključuje tudi osebnostne lastnosti posameznika (Pečjak in Avsec, 2003). Mešani modeli čustvene inteligentnosti vključujejo zmožnosti in kompetence, ki so del osebnosti posameznika kot tudi motivacijske dimenzije posameznikove celote, ki mu omogočajo uporabo čustvene inteligentnosti v vsakdanjem življenju. Tako bo, na primer, posameznik z optimistično in toplo osebnostjo lažje razvil spretnosti za upravljanje s svojimi čustvi in čustvi drugih (Zeidner, Matthews in Roberts, 2009).

3.2.1 Golemanov model čustvene inteligentnosti

Goleman (1997) je najprej opredelil čustveno inteligentnost preko petih čustvenih spretnosti, med katere prišteva sposobnosti prepoznavanja in uravnavanja lastnih emocij, motiviranja samega sebe, prepoznavanja emocij pri drugih in urejanja odnosov.

Kasneje pa je svoj konstrukt čustvene inteligentnosti opredelil kot obsežen skupek petindvajsetih zmogljivosti, ki jih je razdelil v dve skupini: osebne in socialne spretnosti

(Goleman, 2001). Prve »odločajo o tem, kako dobro obvladujemo sebe, druge pa kako dobro obvladujemo medosebne odnose.« (Pečjak in Avsec, 2003, str. 60) Golemanovo razmišljanje o čustveni inteligentnosti z vidika njene definicije je torej podobno Gardnerjevemu opredeljevanju čustvene inteligentnosti kot sodelovanju intrapersonalne in interpersonalne inteligentnosti.

Osebnostne spretnosti opredeljuje kot spretnosti zavedanja (čustvena zavest, natančno ocenjevanje sebe in zaupanje vase) in obvladovanja sebe (nadzorovanje sebe, zanesljivost, vestnost, prilagodljivost ter dojemljivost za novosti) in motivacija (težnja k izpolnitvi cilja, zavezanost, pobudo in optimizem). Empatija (razumevanje drugih, razvojna rast drugih, ustrežljivost, zavzemanje za različnosti) in družbene spretnosti (vplivnost, sporazumevanje, obvladovanje sporov, vodenje, spodbujanje sprememb, navezovanje stikov in sodelovanje ter timske sposobnosti) pa so del socialnih spretnosti (Goleman, 2001).

Vsekakor pa je Goleman s svojo obsežno opredelitvijo čustvene inteligentnosti zajel velik del osebnostnih značilnosti posameznika, zato je njegov model predstavljen kot konstrukt osebnostnih lastnosti in ne kot kognitivna shema (Pečjak in Avsec, 2003).

3.2.2 Bar-Onov model čustvene inteligentnosti

Bar-Onov mešani model emocionalne inteligentnosti vključuje emocionalne, osebne in socialne dimenzije inteligentnosti (Pečjak in Avsec, 2003). Bar-On (1997) pojasnjuje čustveno inteligentnost kot korelacijsko povezanih čustvenih in socialnih nekognitivnih sposobnosti, kompetenc in spretnosti, ki sodelujejo pri tem, kako subjekt razume sebe in druge ter kako se posameznik spoprijema z vsakodnevnimi zahtevami iz okolja. Avtor (Bar-On, 2006) v svojih delih uporablja izraz čustveno-socialna inteligentnost.

Bar-Onovo definicijo čustvene inteligentnosti lahko razumemo kot osebnostno lastnost posameznika, ki je zmožen učinkovito obvladovati spremembe iz okolja, nanje učinkovito reagirati in iskati rešitve. Omenjeno pa je izvedljivo samo v primeru, ko čustva delujejo v skladu z nami, torej, ko se »čustveno dobro poznamo« (Bar-On, 2006).

Avtorjev model temelji na Vprašalniku emocionalnega količnika ali EQ-i, ki ga je razvil konec 80-ih let prejšnjega stoletja (Pečjak in Avsec, 2003; Bar-On, 2006;). Slednji meri pet področij emocionalne inteligentnosti, med katere uvršča:

- intrapersonalno inteligentnost (emocionalno samozavedanje, asertivnost, samospoštovanje, samoaktualizacija in neodvisnost),
- interpersonalno inteligentnost (empatija, medosebni odnosi in družbena odgovornost),
- prilagodljivost (reševanje problemov, preverjanje realnosti in fleksibilnost),

- spoprijemanje s stresom (frustracijska toleranca in kontrola impulzov),
- splošno razpoloženje (sreča in optimizem) (Pečjak in Avsec, 2003).

Kasneje, leta 2000, je avtor izločil iz modela pet komponent čustvene inteligentnosti (optimizem, sreča, samoaktualizacija, neodvisnost in družbena odgovornost). Izločil jih je zaradi previsoke korelacije z ostalimi področji in lestvicami (Bar-On, 2006).

3.3 Vplivi čustvene inteligentnosti

Čustveni koeficient ni gensko določen, kot to velja za inteligenčni koeficient, zato lahko na prvega vplivamo, ga nadgrajujemo, izboljšujemo in spreminjamo (Shapiro, 1999).

Otroci, ki so čustveno spretni, bolje prenašajo frustracije, se manj prepirajo in pretepajo in so manj nagnjeni k samouničevalnemu vedenju. Ker čustva vplivajo na zdravje, učenje in na medsebojne odnose, so čustveno inteligentni otroci bolj zdravi, manj osamljeni, manj impulzivni in bolj osredotočeni. Otroci, ki imajo dobre odnose z drugimi, so zmožni svoje vrstnike razumeti, obenem pa vedo, da je v odnosu do ostalih potrebno ravnati prožno, spretno in odgovorno, ne da bi pri tem žrtvovali svoje potrebe ali vrednote. Posamezniki z nizkim čustveni koeficientom doživljajo frustracije, ne razumejo, kaj se dogaja okoli njih in imajo pomanjkljivo sposobnost empatije (Schilling, 2000; Motamedi idr., 2017). Raziskave (Petrides, Frederickson in Furham, 2004; v WanYunus, Syed Mustafa, Nordin in Malik, 2015) kažejo, da so učenci z višjim čustvenim koeficientom manjkrat izključeni iz šole in šolskega sistema. Avtorji predvidevajo, da je za to odgovorno učinkovito nadziranje čustev. Razvita čustvena inteligentnost pozitivno vpliva tudi na pozitivno samopodobo, večje zadovoljstvo z življenjem in psihično blagostanje individuuma (Cherniss in Adler, 2000; WanYunus idr., 2015), ki zajema občutke sreče, dobrega počutja, optimizma, zanosu, upanja, zadovoljstva z življenjem in življenjskega smisla (Musek in Avsec, 2002; Seligman, 2002; Diener, 2009; v Blaži, 2016). Visok čustveni koeficient pozitivno vpliva tudi na uspešnost v šoli ter uspešnost na delovnem mestu (Zins idr., 2004; Motamedi idr., 2017). Zins idr. (2004) dodaja, da se čustveno inteligentni otroci in mladostniki boljše razumejo s starši. Hkrati pa posamezniki z visokim čustvenim koeficientom manj posegajo po alkoholu in drogah (Trinidad in Johnson, 2002).

Posamezniki z višjo čustveno inteligentnostjo se boljše spoprijemajo s stresom, hkrati pa so manj nagnjeni k depresiji in depresivnim stanjem ter samomorilnemu mišljenju (Zins idr., 2004; Ciarrochi, Deane in Anderson, 2002, v Medica, 2015;). Osebe z boljše razvito čustveno inteligentnostjo so pri svojem delu bolj uspešne, boljše se razumejo s sodelavci in nadrejenim ter imajo višjo stopnjo notranje motivacije za delo (Cherniss in Adler, 2000; Zins idr., 2004).

Uspešno razvijanje čustvene inteligentnosti je odvisno od socialnega okolja in pozitivne podpore, ki ga le-to nudi posamezniku. Posamezniku naklonjena socialna podpora pozitivno vpliva na krepitev, razvijanje in nadgrajevanje čustvene inteligentnosti posameznika (Gallager in Vella-Brodrick, 2002; v WanYunus idr., 2015).

4 RAZUMEVANJE ČUSTVENEGA SVETA SKOZI RAZVOJNA OBDOBJA

Opredelitev začetka otrokovega čustvovanja je odvisna od same opredelitve čustev in čustvovanja (Smrtnik Vitulić, 2004a). Nekateri avtorji (Batistič Zorec in Prosen, 2011) trdijo, da se čustvovanje razvija skozi socialne interakcije. Drugi (npr. Izard, 1992), ki izražanje čustev enačijo s pojavom telesnih izrazov in fizioloških sprememb (v Vitulić, 2004a), pa trdijo, da se izražanje čustev razvije že takoj po rojstvu. Spet drugi, npr. Zupančič (2004), razumejo razvoj izražanja čustev kot prirojeno sposobnost, saj so že novorojenčki sposobni posnemati različne enostavne čustvene izraze na obrazih drugih ljudi (v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) in samostojno izražati temeljna, primarna oziroma bazična čustva (Field, 1982; po Oatley in Jenkins, 2002; v Smrtnik Vitulić, 2004a). Kognitivno usmerjeni avtorji (Lazarus, 1990) pa zaključujejo, da so čustva v razvoju mogoča šele, ko je otrok dovolj kognitivno in motorično razvit in ko je o sebi in svetu že razvil neka določena spoznanja (po Smrtnik Vitulić, 2004a).

4.1 Od zgodnjega do poznega otroštva

Zgodnje otroštvo je obdobje med drugim in šestim letom starosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). V tem obdobju se poleg bazičnih čustev (veselje, strah, jeza, žalost), nadaljuje razvoj sekundarnih ali sestavljenih čustev (ponos, sram, krivda) (Smrtnik Vitulić, 2004a). Otroci tega razvojnega obdobja še ne razumejo, da lahko posameznik doživlja več različnih čustev hkrati (Smrtnik Vitulić, 2004b). Še nepoznano jim je dejstvo, da med ljudmi obstajajo razlike v čustvovanju (Smrtnik Vitulić, 2004a).

Obdobje srednjega in poznega otroštva traja načeloma od šestega leta starosti do začetka pubertete (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Večina otrok se pri prepoznavanju čustev pri drugih osredotoča samo na zunanji izraz čustev, »ki naj bi po bili po njihovem mnenju zanesljiv pokazatelj posameznikovega doživljanja.« (Smrtnik Vitulić, 2004a, str. 44) Kasneje pa ugotovijo, da posameznik čustva lahko tudi prikriva (Smrtnik Vitulić, 2004b). Otroci v tem obdobju še ne ločijo psiholoških razlik med posameznimi ljudmi (Smrtnik Vitulić, 2004a). Na prehodu iz obdobja srednjega in poznega otroštva v mladostništvo začnejo posamezniki opredeljevati izražanje čustev kot socialno sprejemljivo ali

nesprejemljivo (Smrtnik Vitulić, 2004b). Otroci tega starostnega obdobja začenjajo razumeti, da subjekt lahko doživlja dve čustvi hkrati, a le, če sta obe čustvi z isto valenco (obe pozitivni ali obe negativni), kasneje pa razume simultanosti čustev nasprotnih valenc (Smrtnik Vitulić, 2004b). Tako, na primer, najprej razume, da je posameznika v določeni situaciji strah in je žalosten (obe čustvi imata negativno valenco), šele nato dojame, da posameznik lahko doživlja hkrati dve čustvi nasprotne valence (npr. strah in veselje).

4.2 Mladostništvo

V mladostništvu se razvije mišljenje, da so čustva produkt specifičnih individualnih značilnosti posameznika, njegovih želja in ciljev ter posameznikovih motivov (Smrtnik Vitulić, 2004a). Profil čustev pri slovenskih mladostnikih (Horvat in Zupančič, 1995) kaže na to, da mladostniki po eni strani težijo k »spoznavanju svojega fizičnega in socialnega okolja, se skušajo naučiti ravnati z njimi in ga obvladovati, delovati organizirano, drugim imponirati, po drugi strani pa so impulzivni, večkrat ravnajo nepremišljeno, čeprav vedo, da so podobno vedenje v preteklosti že obžalovali« (v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Mladostniki se v tem obdobju začnejo zavedati simultanosti čustev in razumejo, da lahko hkrati doživljamo dve čustvi različnih valenc (Smrtnik Vitulić, 2004b). Čustva začnejo kompleksnejše dojemati (Smrtnik Vitulić, 2004b).

5 BONDING PSIHOTERAPEVTSKA MODALITETA KOT METODA KREPITVE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Bonding psihoterapevtska modaliteta (v nadaljevanju bonding psihoterapija ali BPT) je svetovno priznana psihoterapevtska modaliteta, ki spada v skupino globinskih, psihodinamskih in skupinskih psihoterapevtskih pristopov (Polajner, 2014).

5.1 Namen in indikacije BPT

BP terapija ni usmerjena le v zmanjševanje bolečine, temveč je njen namen širši: primerna je tudi za povečevanje ugodja (Stauss in Ellis, 2007). BPT se ne uporablja le v kurativne namene, zgolj kot psihoterapevtska pomoč, temveč je njen cilj tudi preventiva. Uporabna je za osebno rast, poklicne potrebe (Casriel, 1972), doseganje varnega življenjskega sloga in zvišanje kakovosti vsakdanjega življenja (Polajner, 2011) ter poglobljanje čustvenih kompetenc in razvijanje gotovosti oz. varnosti v medosebni povezanosti z drugimi ljudmi (Stauss in Ellis, 2007; Polajner, 2011; Kooyman idr., 2014).

BPT je z vidika čustvenega sveta izrednega pomena pri krepitevi čustvene inteligentnosti, saj se klient z uporabo BPT metode bolje usposobi, da lahko vsa svoja bazična čustva prepozna, izraža in sprejema (Polajner, 2011). Zadovoljena potreba po bondingu deluje kot podlaga za človekovo sposobnost za navezavo in ohranjanje trajnih odnosnih razmerij (Polajner, 2014).

BPT torej deluje celostno, saj zajema telesno, čustveno, kognitivno, motivacijsko, vedenjsko, odnosno in duhovno razsežnost človeka (Polajner, 2014).

Povzamemo lahko, da med indikacije za bonding psihoterapijo spadajo (po Polajner, 2011):

- disfunkcionalni odnosi,
- težave v navezovanju stikov in odnosov z drugimi ljudmi,
- nezadostne zmožnosti za zadovoljevanje lastnih osnovnih bio-psiholoških potreb,
- bazične čustvene motnje in številne duševne težave,
- depresija, različne anksiozne motnje, motnje osebnosti, kombinacije omenjenih motenj in težav,
- disfunkcionalni življenjski slogi: preokupiran, opuščajoč in plaho-izogibajoč življenjski slog,
- težave s čustveno inteligentnostjo: nizek čustveno inteligenčni koeficient. Oseba se namreč s pomočjo delavnic in vaj iz BPT metode bolje usposobi, da lahko vsa svoja bazična čustva prepozna, izraža (ne s kakršnimkoli vedenjem) in sprejema.

Med kontraindikacije za BPT pa prištevamo sledeče (po Kooyman idr., 2014):

- šibek srčno-žilni sistem,
- povišan pritisk v lobanji, v očesni votlini,
- nosečnost,
- nekatere psihotične motnje in bolezni (shizofrenija, paranoidna motnja, manična faza bipolarnih motenj),
- aktivno uživanje psihoaktivnih substanc oz. zloraba drugih načinov za intenzivno omamljanje zavesti.

5.2 Razvoj metode

Ustanovitelj bonding psihoterapije, ameriški psihiater in zdravnik Daniel Casriel (1972), je pri terapevtskem delu z zasvojenimi z drogami opazil značilno potrebo klientov po fizični in čustveni bližini, varnosti in sprejetosti od drugih oseb. Opazil je, da je bila ta potreba še posebej izrazita v situacijah, ko so klienti doživljali intenzivna čustva (v Polajner, 2011).

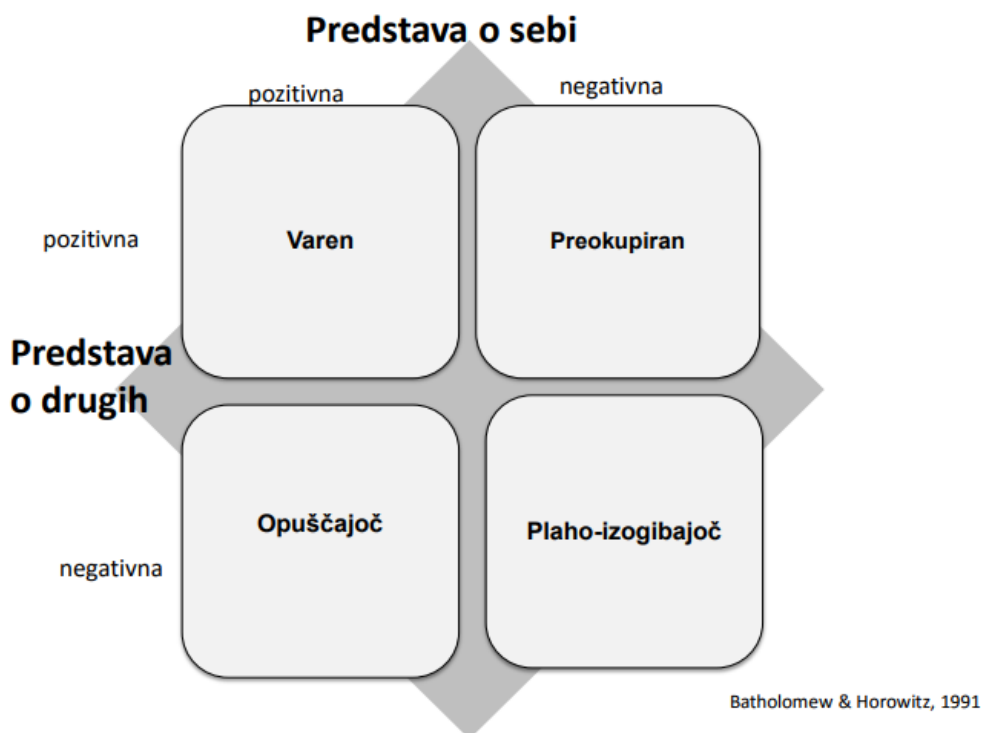
Čustveno odprtost in fizično bližino druge osebe je Casriel (1972) imenoval »bonding« (medosebna čustvena povezanost) in jo označil kot osnovno biopsihološko potrebo (Stauss in Ellis, 2007; Kooyman idr., 2014). Potrebi po bondingu sledijo še: potreba po navezanosti, potreba po samostojnosti, potreba po samozavesti in samospoštovanju, potreba po identiteti in občutku lastne identitete, potreba po fizičnem blagostanju in občutku ugodja ter potreba po smislu in duhovnosti (po Stauss in Ellis, 2007). Nezadovoljena bazična potreba po bondingu vodi v »disfunkcionalno vedenje, negativna prepričanja, nezdrave odnosne sloge ter številne motnje in bolezni« (Polajner, 2014, str. 65), hkrati pa ovira zdrav osebnosti razvoj. Nezadovoljena potreba o bondingu vpliva tudi na čustveni svet posameznika. Najpogosteje gre za nesposobnost osebe za »čustveno toplino do sebe in do drugih ljudi, nesposobnost nudenja in/ali sprejemanja ljubezni, izražanja jeze, sprejemanje jeze od drugih (brez neustreznih reakcij bega, napada, maščevanj idr.) ter za številne druge osnovne čustvene motnje.« (Polajner, 2014, str. 65)

Casriel je psihoterapevtsko pričel s postopnim razvijanjem metod uporabe telesnega stika (ne-seksualnega objema) kot dodatnega elementa v že obstoječi skupinski psihoterapiji (Polajner, 2011). Razvil je nov psihoterapevtski pristop, imenovan »New Identity Processing«, ki se je kasneje uveljavil kot BPT modaliteta (Casriel, 1972; Polajner, 2011; Polajner, 2014).

5.3 Stili navezanosti

M. Ainsworth, Blehar, Waters in Waal (1978) opisujejo različne oblike navezanosti pri otrocih, ki so odraz prvotne navezanosti na primarne osebe (starši, zlasti mama) in njihovega odgovora na potrebo otroka (v Kooyman idr., 2014). M. Ainsworth (1978) razlikuje med varnim stilom navezanosti in tremi ne-varnimi stili navezanosti; izogibajoč, ambivalenten in neorganiziran stil navezanosti (v Kooyman idr., 2014). Bowlby (1988; v Kooyman idr., 2011) navaja, da otroci ustvarijo njihove zgodnje izkušnje navezanosti kot obliko notranjega delovnega modela sebe in drugih, ki tvori 4 stile navezanosti (Batholomew in Horowitz, 1991) (slika 1):

- varen slog: oseba se med ostalimi počuti dobro, je zadovoljna s svojim razmerjem med lastno avtonomijo in intimno povezanostjo z drugimi osebami;
- preokupiran slog: v intimni povezanosti z drugimi se posameznik počuti dobro, vendar se boji samostojnosti, ki se ji izmika z begom v delo in drugo;
- opuščajoč slog: oseba se boji intimnosti, vendar se počuti dobro z lastno avtonomijo. Intimnim stikom z ostalimi se izogiba pasivno z opuščanjem družabnih stikov;
- plaho-izogibajoč slog: oseba se boji intimnosti in avtonomije. Pred obojim beži aktivno.



Slika 1. Shematičen prikaz 4 stilov navezanosti (po Kooyman idr., 2014)

5.4 Metoda BPT – tri glavne faze posamezne BPT delavnice

Pred posameznikovim prvim obiskom BPT delavnice se izvede t.i. in-take ali sprejemni intervju, po potrebi pa tudi individualne priprave klienta na vstop v skupino. Potem, ko je uporabnik (ali klient) sprejet preko individualne procedure, ki zajema sestavo individualnega načrta in opisa delavnic BPT, se klient lahko pridruži skupini in opravi prvo predstavitevno delavnico BPT (Kooyman idr., 2014).

Sama BPT delavnica je sestavljena iz treh glavnih faz, in sicer iz uvodne vaje, bondinga in zaključne faze krepitve zdravih miselnih shem (Polajner, 2011).

Prva faza uvodnih vaj je namenjena krepitvi stika s čustveno in fizično (ne-seksualno) bližino med člani skupine in ozaveščanje disfunkcionalnih reakcij na telesno bližino in na čustveno odpiranje (Polajner, 2011; Polajner, 2014). Sestavljena je iz raznolikih vaj postopnega vzpostavljanja telesne bližine med člani skupine. Hkrati pa jo lahko razumemo kot povod za prepoznavanje individualnih emocij in telesnih senzacij. Smisel prve faze je torej prav v prepoznavanju in soočanju z disfunkcionalnimi reakcijami na telesno in čustveno bližino drugih oseb (Polajner, 2014; Kooyman idr., 2014).

Druga faza seanse je izredno specifična za BPT modaliteto, sestavljena je iz vaje bondinga (Polajner, 2014). Bonding se izvaja v terapevtskih parih, vsi pari pa opravljajo bonding

istočasno (Kooyman idr., 2014). Temu sledi zavzetje ustreznega telesnega položaja. Klasični bonding se izvaja leže, na športnih blazinah. Klient, ki opravlja bonding terapijo, leži na hrbtu in z rokami objema terapevtskega partnerja. Terapevtski partner služi klientu kot »medvedek«, ki klientu nudi občutek opore, bližine in varnosti (Kooyman idr., 2014; Polajner, 2011). »Tak fizični položaj običajno že sam po sebi sproži doživljanje globokih potlačenih emocij.« (Polajner, 2011, str. 51) Ta faza služi tudi kot uvid v prve negativne izkušnje ki so povzročile nastanek disfunkcionalnih emotivno-kognitivnih vzorcev (Kooyman idr., 2014). Bistvo pa ni v samem položaju, temveč v glasnem izražanju potlačenih čustev, zlasti pa takih, ki so v zvezi z nepredelanimi negativnimi izkušnjami iz preteklosti (Polajner, 2011; Kooyman idr., 2014). Potem, ko je klient svoja potlačena čustva izrazil in sprostil, sledi sprostitev in čustvena umiritev ter doživljanje fizične bližine kot prijetne izkušnje (Polajner, 2011).

Končna faza bonding seanse je namenjena korekciji kognitivno-emocionalnega vzorca. Preko raznih vaj klienti pridobijo nove, zdrave emocionalne izkušnje, ki korigirajo tudi pacientovo kognitivno shemo. Vse skupaj pa vpliva na klientov odnosni slog in na vedenje (Polajner, 2011; Kooyman idr., 2014). Tretja faza temelji na razvijanju zdravih prepričanj, ki jih klient opredeli skupaj z ostalimi člani skupine (Polajner, 2011). Temu sledi psihoterapevtsko delo znotraj kroga udeležencev. Klient izraža svoje novo zdravo prepričanje vsaki referenčni osebi znotraj psihoterapevtske skupine. Pri tem je pomembno, da izreka tisto zdravo prepričanje, ki ga kognitivno še ni ponotranjil. Uspešno izražanje čustev in pozitivne drže po navadi vodi do olajšanja, sprostitve in doživljanja občutka ugodja (Polajner, 2011; Polajner, 2014). Med temeljne zdrave miselne sheme spadajo: »jaz obstajam«, »jaz zaupam«, »jaz potrebujem«, »jaz imam pravico/e«, »jaz sem ljubljen/a«, med izpeljana prepričanja pa: »sem vreden/a«, »nisem popoln/a, ampak sem v redu tak/a kot sem«, »najprej jaz«, »jaz sem odgovoren/a«, »lahko izbiram«, »jaz pripadam«, »jaz zmorem« (Stauss in Ellis, 2007; Polajner, 2011; Polajner, 2014).

6 METODA

6.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 11 deklet, ki so letovale na Mladinskem letovišču Debeli rtič. Vzorec je bil naključno izbran oziroma dodeljen s strani pedagoške pisarne. Najnižja starost je bila 13, najvišja pa 16 let. Povprečna starost udeleženk je bila 14,8 let.

6.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili vprašalnik Profil indeks emocij (PIE), dobljen na Centru za psihodiagnostična sredstva Ljubljana.

Vprašalnik Profil indeks emocij ali krajše PIE sta razvila in prvič predstavila R. Plutchik in H. Kellerman v šestdesetih letih dvajsetega stoletja (Trebovc in Bucik, 2005). Test vsebuje 62 postavk, sestavljenih iz vseh možnih kombinacij 12 besed pridevnikov, ki ponazarjajo 8 osebnostnih potez (Boben, 2010).

Besede – pridevniki in njihovi opisi, ki jih testne osebe izbirajo, so sledeči:

- družaben: prijeten v odnosih z ljudmi; rad je v družbi.
- grize se v sebi: nezadovoljstvo duši tiho v sebi in ga ne more odkrito izraziti.
- nagel: reagira v trenutku, ne da bi razmišljal o posledicah; nagel v vedenju.
- negotov vase: zaskrbljen nad tem, kakšno mnenje bodo imeli o njem drugi ljudje, s katerimi je v družbi.
- oprezen: previden, ker se boji, da bi se mu zgodilo kaj nepredvidenega ali neprijetnega.
- poslušen: najpogosteje brez ugovarjanja naredi to, kar se od njega zahteva.
- potr: nerazpoložen in otožen; razočaran.
- prepirljiv: pogosto izziva dokazovanje in razpravljanje.
- prisrčen: neposreden, svojo simpatijo do drugih pogosto in z lahkoto izraža.
- pustolovski: uživa v spremembah, privlači ga vse, kar je novo in razburljivo.
- zlovoljen: razdražljiv; hitro vzkipi: nagle jeze.
- zmeden: boječ in negotov v prisotnosti drugih ljudi in v novih situacijah; sramežljiv.

Pridevniki so pri ovrednotenju vprašalnika opredeljeni v osem osebnostnih potez, kot prikazuje Tabela 1. Osebnostne poteze so bipolarne: inkorporacija – opozicionalnost; agresivnost – samozaščita; reprodukcija – deprivacija; nekontroliranost – eksploracija. Osebnostne poteze so mešanice primarnih čustev in tako predstavljajo raven štirih bipolarnih čustev: sprejemanje – gnus, jeza – strah, veselje – žalost, pričakovanje – presenečenje (Boben, 2010).

Tabela 6. 01

Povzetki dimenzij testa PIE (povzeto po Boben, 2010)

	Besede	Čustvo	Temeljna poteza	Vedenje	Največje število točk
Reprodukcija	prisrčen, družaben	veselje	družabnost	spolna združitev	20
Inkorporacija	prisrčen, družaben, poslušen	sprejemanje	zaupljivost	urejanje, lišpanje	27
Nekontroliranost	pustolovski, nagel	presenečenje	nekontroliranost	prekinitev	20
Samozaščita	oprezen, zmeden, poslušen	strah	plašnost	beg	27
Deprivacija	potr, grize se v sebi	žalost	depresivnost	jok	20
Opozicionalnost	zovoljen, negotov vase, prepirljiv	gnus	nezaupljivost, zaničevanje	bruhanje	27
Eksploracija	oprezen, zmeden, pustolovski, negotov vase	pričakovanje	radovednost	načrtovanje	32
Agresivnost	zovoljen, prepirljiv, nagel, potr, grize se v sebi	jeza	agresivnost	napad	35

Test temelji na t.i. metodi prisilne izbire (Trebovc in Bucik, 2005), s katero posameznika prisilimo k izbiri enega pridevnika iz dane dvojice. Na podlagi zbranih odgovorov dobimo osem osebnostnih potez testne osebe. Dobljene dimenzije ovrednotimo tako, da s pomočjo šablono izpišemo surove vrednosti vsake osebnostne poteze. Dimenzije vrisujemo v priložen krožni profil PIE, v katerem so poteze razvrščene po stopnji podobnosti. Poleg jakosti vsake poteze, so izrednega pomena odnosi med njimi (Boben, 2010). Vprašalnik ima tudi lestvico BIAS, katere vrednosti služijo za ugotavljanje posameznikovih teženj po

olepševanju. BIAS lestvica nakazuje nagnjene posameznika, da se opisuje na socialno zaželen ali nezaželen način (Boben, 2010).

Uporabnost PIE vprašalnika je široka. Uporabljamo ga lahko pri raziskovanju, kliničnem diagnosticiranju, svetovanju, spremljanju medikamentozne in psihoterapije, poklicnem svetovanju, svetovalnem delu v gospodarstvu. Največ se ga v raziskovalne namene uporablja na področju čustev, osebnosti in psihoterapije (Boben, 2010).

6.3 Postopek

Raziskavo smo razdelili v štiri sklope.

Prvi sklop je namenjen reševanju PIE vprašalnika. Udeležencem smo razdelili PIE vprašalnike in jih povabili k reševanju. Ta sklop je opisan kot program prve delavnice (Uvodna delavnica) (glej Priloge).

V drugem sklopu raziskave (vključen v program druge delavnice (glej Priloge)) smo s posamezniki opravili prilagojen sprejemni intervju oz. osebnostno ter družinsko anamnezo po metodah BPT.

Tretji sklop je obsežnejši sklop, sestavljen iz petih¹ delavnic na temo čustvene inteligentnosti. Za izvajanje delavnic za krepitev čustvenega razvoja in čustvenega zdravja poskusnih oseb so bili uporabljeni različni pristopi za krepitev čustvene inteligentnosti izmed nabora BPT metod. Vsaka delavnica traja 90 min.

Izvedbi delavnic sledi še četrti sklop, ki zajema ponovno reševanje PIE vprašalnika in merjenje učinka delavnic (osma delavnica v prilogah).

Dobljene podatke smo obdelali in primerjali v programu SPSS. Rezultate smo interpretirali in primerjali s slovenskimi normami s pomočjo priročnika Profil indeks emocij (PIE).

¹Opomba: Prvotno je bila raziskava zasnovana tako, da je vsebovala 10 delavnic (vsaka v trajanju 2 ur). Mladinski letoviški dom pa je zaradi svojega osnovnega programa skrčil naš planirani obseg iz 10 na zgolj 5 delavnic (vsaka v trajanju 90 minut).

7 REZULTATI

Tabela 7.01

Opisna statistika posameznih osebnostnih potez pri rezultatih prvega reševanja vprašalnika PIE

N=11	Min	Max	M	SD	Zs	Zk
REPRODUKCIJA	7	19	13,82	3,995	-,469	-,758
INKORPORACIJA	13	27	20,55	5,007	-,173	-1,765
NEKONTROLIRANOST	3	15	11,18	3,401	-1,346	2,711
SAMOZAŠČITA	11	26	17,91	3,727	,413	2,187
DEPRIVACIJA	0	14	6,55	4,298	,234	-,934
OPOZICIONALNOST	2	12	7,18	3,250	,122	-,894
EKSPLORACIJA	13	27	20,27	4,002	-,222	,224
AGRESIVNOST	0	12	5,64	4,202	,302	-1,426
BIAS	23	48	38,82	7,534	-,865	,587

Opombe: Zs – koeficient asimetrije, Zk – koeficient sploščenosti

Iz tabele 7.01 je razvidna opisna statistika rezultatov, pridobljenih pri prvem reševanju PIE vprašalnika. Za vsako osebnostno potezo je izračunana minimalna surova vrednost, maksimalna surova vrednost, povprečje ter standardna deviacija. V tabeli 7.01 sta nanizana tudi koeficienta asimetrije in sploščenosti, ki prikazujeta ali so podatki porazdeljeni normalno. Glede na vrednosti iz tabele lahko zaključimo, da so podatki porazdeljeni nenormalno.

Tabela 7.02

Opisna statistika posameznih osebnostnih potez pri rezultatih drugega reševanja vprašalnika PIE

N=11	Min	Max	M	SD	Zs	Zk
REPRODUKCIJA	7	19	14,27	4,101	-,886	-,548
INKORPORACIJA	12	27	20,45	5,087	-,380	-,903
NEKONTROLIRANOST	2	16	11,55	4,009	-1,424	2,358
SAMOZAŠČITA	10	25	17,09	4,036	,377	,822
DEPRIVACIJA	0	13	7,45	4,503	-,204	-1,270
OPOZICIONALNOST	3	11	6,82	2,272	,148	-,178
EKSPLORACIJA	11	25	19,18	4,262	-,295	-,082
AGRESIVNOST	3	18	7,09	5,127	1,149	,326
BIAS	28	46	38,73	6,528	-,739	-,983

Opombe: Zs – koeficient asimetrije, Zk – koeficient sploščenosti

Zgornja tabela 7.02 prikazuje opisno statistiko pri drugem reševanju (re-testu) vprašalnika PIE. Opazimo lahko, da so se surove vrednosti posameznih osebnostnih potez spremenile v primerjavi z rezultati pridobljenimi iz prvega reševanja vprašalnika PIE. Kljub temu pa

lahko iz spodnje tabele 7.03 razberemo, da med prvimi in drugimi merjenji ni prišlo do statistično pomembni razlik.

Tabela 7.03 prikazuje korelacijske vrednosti posameznih osebnostnih potez med prvim in drugim reševanjem vprašalnika PIE. Ker so naši podatki porazdeljeni nenormalno, smo uporabili Spearmanovo korelacijo.

Tabela 7.03

Prikaz korelacijski vrednosti med prvim in drugim merjenje za določeno osebnostno potezo

	REP	INK	NEK	SAM	DEP	OPO	EKS	AGR	BIAS
p	0,706	0,501	0,378	0,354	0,280	0,481	0,389	0,640	0,319

Opombe: imena dimenzij so napisane s prvimi tremi črkami

Program SPSS, ki smo ga uporabili, statistično značilne in statistično zelo značilne korelacije označi z zvezdico ali dvema (* ali **). Prve preverja pri stopnji tveganja 0,05, druge pa pri stopnji tveganja 0,01. Na podlagi podatkov iz tabele 7.03 lahko zaključimo, da med podatki dobljenimi pri prvem reševanju PIE vprašalnika in tistimi, pridobljenimi pri drugem reševanju, ni statistično pomembnih razlik pri nobeni dimenziji.

8 INTERPRETACIJA

Z izvedbo praktičnega dela zaključne naloge smo želeli doseči učinek izboljšanja čustvene inteligentnosti udeležencev. Hipoteza je bila: izvedba programa 5 delavnic oz. vaj (vsaka v trajanju 90 min) za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine ima statistično pozitiven učinek na čustveno inteligentnost poskusnih oseb. Na podlagi statistično obdelanih podatkov, ki smo jih navedli v poglavju Rezultati, lahko dano hipotezo zavrnamo, saj ni prišlo do statistično pomembni razlik pri izraženi posameznih osebnostnih potez. Slednje je razvidno iz tabele 7.03. Na dobljene podatke vpliva veliko dejavnikov in aspektov.

Iz tabele 7.01 je razvidna opisna statistika prvega reševanja vprašalnika PIE, v tabeli 7.02 pa so prikazani rezultati, dobljeni pri drugem reševanju vprašalnika PIE. Opazimo lahko, da se surovi podatki razlikujejo. Pri osebnostnih potezah reprodukcije, nekontroliranosti, deprivacije in agresivnosti so povprečne surove vrednosti pri drugem reševanju zavzemale višje vrednosti. Znatno se je spremenilo povprečje surovih vrednosti pri dimenzijah deprivacije in agresivnosti. Ta trend lahko nakazuje na to, da so posamezniki začeli razvijati sposobnosti boljše introspekcije. Nizki rezultati pri lestvici deprivacije nakazujejo na izogibanje opisov, kot so depresivnost, pasivnost, brez življenjske energije, žalost, potrnost ipd. Prav tako nizek rezultat agresivnosti sovpada z opisom, kot je na primer, »Oseba je malokrat ogorčena, jezna in to nerada izraža«. Pri drugem reševanju, udeležence

niso toliko posegale po socialno bolj zaželeni izbiri besed. To trditev okrepijo tudi surove vrednosti BIAS lestvice. Na podlagi opisanega trenda, ki se je pojavljal pri interpretaciji surovih rezultatov, lahko sklepamo na smer razvoja, ki bi se lahko okrepila, če bi izvedli več kot 5 delavnic.

Opazimo lahko tudi, da se naši podatki razlikujejo od osnovnih statističnih podatkov za skupino 14-letnic, ki so objavljeni v priročniku PIE (Boben, 2010). Na to lahko vpliva več dejavnikov, med katere lahko prištevamo vplive socialnega okolja, socialno naravo družine, iz katere udeleženci izhajajo, zgodovinsko obdobje reševanja vprašalnika ipd.

V raziskavi objavljeni v priročniku (Boben, 2010) je bil zajet vzorec 14-letnikov iz dveh osemletnih osnovnih šol iz Ljubljane in manjšega mesta vzhodne Slovenije. Vzorec vsebuje tako fante, kot dekleta. Naš vzorec pa se razlikuje od slednjega. Vzorec uporabljen v naši raziskavi vsebuje samo žensko populacijo 14-letnic, ki prihajajo samo iz manjših slovenskih mest oz. vasi. Obenem pa testne osebe prihajajo samo iz socialno nižjega sloja. Ne moremo trditi, da je to parameter, ki dejansko vpliva na izraženost samih rezultatov, lahko pa vsekakor sklepamo na njegovo vplivnost.

Na različnost obojih podatkov lahko vpliva tudi samo zgodovinsko obdobje izvajanja testiranja. Osnovni statistični podatki, prikazani v priročniku (Boben, 2010), so bili pridobljeni leta 1998. Naši podatki pa so bili zbrani in obdelani leta 2017. Zaradi različnosti obdobja lahko pride do razlik v samih podatkih.

Na naše podatke in njihovo naravo lahko vpliva tudi število delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti, ki so se izvajale na vzorcu 14-letnic. Pričujoča raziskava zajema praktično izvajanje programa le petih delavnic (vsaka v trajanju 90 minut). Motamedi idr. (2017) so izvedli raziskavo krepitev čustvene inteligentnosti pri adolescentih s čustvenimi in vedenjskimi problemi pri mladostnikih iz enostarševskih družin na vzorcu 23 mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi problemi, starih od 13 do 16 let. Študija je vsebovala program 10 delavnic v trajanju 2 ur. Učinke delavnic so merili z Bar-Onovim Vprašalnikom emocionalnega količnika. Na podlagi dobljenih podatkov so zaključili, da ima program 10 delavnic statistično pomembne pozitivne učinke na čustveno inteligentnost udeležencev. Na podlagi tega lahko sklepamo, da bi naša raziskava verjetno tudi zaključila z boljšimi rezultati, če bi vsebovala vsebinsko in časovno razširjen program delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov (kakor smo sprva tudi načrtovali). Obenem pa se študija, ki so jo opravili Motamedi idr. (2017) razlikuje od naše tudi v tem, da so pri sestavljanju programa delavnic uporabili raziskovalni vprašalnik, ki jim je pripomogel k boljšemu razvijanju samih delavnic. Hkrati pa so s pomočjo omenjenega vprašalnika dobili boljši uvid v vzorec in njegovo naravo. Motamedi in sodelavci (2017) so v pripravo študije vključili tudi starše in tako dobili širše poznavanje vzorca, kar pa v naši raziskavi ni bilo možno, saj je stike s poskusnimi osebami in z njihovimi starši, na podlagi svojih pravil,

omejevala ustanova Mladinskega letoviškega doma (na tovrstne omejitve žal nismo imeli vpliva).

PIE vprašalnik meri dokaj stabilne in trajnostne osebnostne poteze in čustvena stanja. Upoštevajoč lastnosti Plutchikovega testa lahko zaključimo, da je za statistično pomembne razlike potrebnih več kot le pet delavnic (vsaka v obsegu 90 min) za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine.

Poleg omenjenih parametrov, na katere lahko le sklepamo, da vplivajo na podatke, lahko izpostavimo tudi vsebinsko razsežnost programa delavnic. Naš program delavnic sledi metodi BPT. Bonding psihoterapija je skupinska terapevtska modaliteta, za katero je značilno delo v skupini. Za skupinske psihoterapevtske modalitete je pomembno klientovo zaupanje skupini. Samo zaupanje v skupino pa posameznik razvija postopoma in je za znatno zaupanje potrebnih več predhodnih srečanj. Obenem pa BPT vključuje osebni prejemni intervju. V naši raziskavi smo sprejemni intervju opravili skupinsko, kar lahko posredno vpliva na rezultate.

Hkrati pa menimo, da bi bilo potrebno delavnice zasnovati in vsebinsko sestaviti šele potem, ko smo z vsakim posameznikom opravili sprejemni intervju in s skupino opravili pred-test reševanja vprašalnika PIE. Tako bi programe delavnic bolj individualno oziroma skupinsko prilagodili. Motamedi in sodelavci (2017) so si pri tem pomagali starši otrok in mladostnikov, vključenih v samo raziskovalno delo.

Kljub temu, da z raziskavo nismo dosegli želena učinka izvajanja programa delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine, lahko dobljene podatke uporabimo za interpretacijo čustvenega sveta udeleženih oseb. Za naš vzorec poskusnih oseb lahko velja spodaj navedena interpretacija čustvenega sveta.

Udeleženi mladostniki imajo v povprečju težnjo po družabnem vedenju, po večini se radi družijo ter uživajo v toplih in prijateljskih stikih. Hkrati pa velja, da večino časa namenijo le izbranim prijateljskim zvezam. Mladostniki boljše delujejo v organiziranem in domačem okolju, hkrati pa težijo k impulzivnosti in raznovrstnosti ter spoznavanju novih okolij. Udeležence lahko opišemo kot neodločne in nesamostojne. V povprečju so neagresivni in neprepirljivi.

Opise podatkov lahko primerjamo z opisom, ki sta ga Horvat in Zupančič (1995; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) pridobila v njuni raziskavi. Raziskovala sta profil čustev pri slovenskih mladostniki. Ugotovila sta, da mladostniki težijo k spoznavanju svojega fizičnega in socialnega okolja, se skušajo naučiti ravnati z njimi in ga obvladovati, hkrati pa so impulzivni, čeprav vedo, da so podobno vedenje v preteklosti že obžalovali.

Ne moremo trditi, da podatki povsem sovpadajo, saj do statistično obdelanih podatkov nimamo vpogleda. Glede na opise, ki sta jih podala, pa lahko le sklepamo na korelacijsko komponento med našimi podatki in podatki, ki sta jih z raziskovanjem dobila Horvat in Zupančič (1995; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Vsekakor pa ima naša raziskava praktično vrednost. S podatki pridobljenimi pri reševanju PIE vprašalnika smo dobili uvid v čustveni svet in čustveno stanje mladostnikov ženskega spola, v povprečju starih 14,8 let, iz ekonomsko-socialno nizkega družbenega sloja iz manjših krajev po RS.

Obenem pa lahko opazimo, da je pri prvem reševanju PIE vprašalnika BIAS lestvica nekoliko višja od vrednosti zavzete pri drugem reševanju vprašalnika. Vrednost BIAS dimenzije nam poda podatke o vsebnosti socialno zaželenih odgovor. Vrednost lestvice BIAS je v tabelah 7.01 in 7.02 dokaj visoka, vsekakor pa je pri drugem reševanju PIE vprašalnika (tabela 7.02) zavzela nekoliko nižjo vrednost. Upoštevajoč omenjeno dejstvo, lahko sklepamo, da so pri drugem reševanju vprašalnika, udeleženci dajali nekoliko manj socialno zaželenih odgovorov, kar lahko interpretiramo kot pozitiven zaključek. Vsekakor pa do statistično pomembnih razlik pri vrednosti BIAS ni prišlo, zato ne moremo podati točnih in zanesljivih dejstev.

9 SKLEPI

Zaključna naloga je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela. V teoretičnem delu smo predstavili čustveno inteligentnost in področja, na katera pozitivno vpliva dobro razvita čustvena inteligentnost posameznika. Na podlagi ugotovitev s strani avtorjev, ki so raziskovali čustveno inteligentnost in njene pozitivne učinke (Quadernucci, 2002; Zins idr., 2004; Kendziora in Yoder, 2016; Motamedi idr., 2017) lahko ugotovimo, da razvijanje čustvene inteligentnosti pozitivno vpliva na čustven razvoj in emocionalno stanje posameznika. Zadel (2006) poudarja pomembnost urejanja in krepitev čustvene inteligentnosti v otroštvu, saj se učenje odvija lažje in hitreje. Hkrati pa Goleman, Boyatzis in McKee (2002) dajejo ohranjanju čustvenega zdravja posameznikov bistven pomen.

Zaključimo lahko, da je krepitev in razvijanje čustvene inteligentnosti pomemben aspekt uspešnega, zdravega in dobrega življenja, saj visok čustveni koeficient vpliva na velik spekter področij človekovega vsakdanjega življenja.

Z vidika praktičnega sklopa je zaključna naloga vsebovala aplikacijo programa 5 delavnic na temo krepitev čustvene inteligentnosti pri otrocih in mladostnikih na vzorcu enajstih 14-letnic. Hipotezo, da bo program 5 delavnic izkazal statistično pozitiven vpliv na krepitev čustvene inteligentnosti, smo na podlagi statističnih obdelav dobljenih podatkov zavrnil, saj ni prišlo do statistično značilnih razlik. Lahko zaključimo, da izvedba programa zgolj 5 delavnic oz. vaj (vsaka v trajanju 90 minut) za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladostnikov ne zadošča za statistično pozitiven učinek na čustveno inteligentnost poskusnih oseb.

Zaključke zaključne naloge lahko uporabimo za nadaljnje tovrstne študije. V zaključni nalogi so opredeljene tudi predvidevane izboljšave, ki bi lahko pripomogle k boljšim rezultatom. Zaključna naloga lahko služi tudi kot pomoč in opora pri razvijanju programov delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti otrok in mladine, saj poleg same raziskave nudi še opis posameznih delavnic (Priloge). Potrebe po različnih metodah in oblikah pomoči za zdrav čustven razvoj so namreč velike, vendar pri nas še zelo primanjkuje raznolikih metod in usposobljenih izvajalcev za tovrstno delo.

10 LITERATURA IN VIRI

Avec, A. in Pečjak, S. (2003). Emocionalna inteligentnost kot kognitivno-emocionalna sposobnost. *Psihološka obzorja*, 12, 2, str. 35-48.

Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: A measure of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.

Batistič Zorec, M. in Prosen, S. (2011). *Priročnik za razvojno psihologijo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Blaži, N. (2016). *Vpliv bonding psihoterapije na splošno subjektivno zaznано blagostanje klientov* (Diplomsko delo). Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

Boben, D. (ur.) (2010). *Profil indeks emocij (PIE): priročnik*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

Casriel, D. (1972). *A scream away from happiness*. New York: Grosset&Dunlap.

Cherniss, C. in Adler, M. (2000). *Promoting Emotional Intelligence in Organizations: Guidelines to Help You Design, Implement, and Evaluate Effective Programs*. Alexandria: American Society for Training and Development.

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: BasicBooks.

Gardner, H. (2013). *Formae mentis. Saggio sulla pluralita' dell'intelligenza*. Milano: Feltrinelli.

Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Goleman, D. (2001). *Čustvena inteligenca na delovnem mestu*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Goleman, D., Boyatzis, R. in McKee, A. (2002). *Prvinsko vodenje: Spoznajmo moč čustvene inteligence*. Ljubljana: GV založba.

Grams, L. S. in Jurowetzki, R. (2015). Emotions in the classroom. The Powerful Role of Classroom Relationships. V B. Lund in T. Chermi (ur.), *Dealing with Emotions. A Pedagogical Challenge to Innovative Learning* (str. 81-98). Rotterdam: Sense Publishers.

Kampare, A., Stražišar, M., Dogša, I. in Jaušovec, N. (2002). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Kendziora, K. in Yoder, N. (2016). *When Districts Support and Integrate Social and Emotional Learning (SEL). Findings From an Ongoing Evaluation of Districtwide Implementation of SEL*. Michigan: Education Policy Center.

Kooyman, M., Olij, R. J. B. in Storm, R. A. (2014). Bonding Psychotherapy: an effective group psychotherapy method to improve dysfunctional attachment styles. *International Journal of Psychotherapy*, 18 (1), str. 72-85.

Medica, T. (2015). *Čustvena inteligentnost: kaj je in zakaj jo vključiti v učni program?* Koper, UP, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Mingazzini, L. (2006). *La sorgente delle emozioni*. Perugia: Morlacchi.

Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajooh, A., Shokoohi Yekta, M. in Ali Afrooz, G. (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parents Families. *Journal of Education and Learning*, 6, 2, str. 101-110.

Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Novak Škarja, B., Trtnik, B., Krapež, B., Orehovec, D., Ivandič, L., Leskovar, N., Bokan, R., Grdina, R., Rebolj, S. in P. Krapež, V. (2004). *Od čustvene inteligence do modrosti srca*. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. in Hietanen, J. K. (2014). Bodily Maps of Emotions. *Proceedings of the National Academy of Science*, 111 (2), str. 646-651.

Pečjak, S. in Avsec, A. (2003). Konstrukt emocionalne inteligentnosti. *Psihološka obzorja*, 12, 1, str. 55-66.

Pečjak, S. in Košir, K. (2003). Povezanost čustvene inteligentnosti z nekaterimi vidiki psihosocialnega funkcioniranja pri učencih osnovne in srednje šole. *Psihološka obzorja*, 12, 1, str. 121-139.

Polajner, B. (2011). Bonding psihoterapija, modaliteta za terapijo, preventivo in osebno rast. V M. Kašnik Janet, N. Pogorevc, M. Rebula (ur.), *Dobre izbire premagajo ovire*. (str. 45-57) Ravne na Koroškem: Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem.

Polajner, B. (2014). Bonding psihoterapija – predstavitev in možnosti uporabe v psihosocialni rehabilitaciji invalidov in njihovih družin. *Rehabilitacija*, 13 (2), str. 62-70.

Quadernucci, B. (2002). *Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva in eta' evolutiva: Una ricerca empirica nella scuola materna ed elementare* (Diplomsko delo). Bologna: Universita' degli Studi di Bologna, Facolta' di psicologia.

Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. V J. Ciarrochi, J. P. Forgas in J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (str. 168-215). Philadelphia: Psychology Press.

Salovey, P. in Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, str. 185-211.

Schilling, D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Shapiro, L. E. (1999). *Čustvena inteligenca otrok: Kako vzgojimo otroka z visokim čustvenim količnikom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2015). Ljubljana: Cankarjeva založba.

Smrtnik Vitulić, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Smrtnik Vitulić, H. (2004). Značilnosti razvoja razumevanja temeljnih čustev od zgodnjega otroštva do mladostništva. *Anthropos (Ljubljana)*, 36, 1, str. 329-340.

Smith, C. A. in Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. V L. A. Pervin (ur.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (str. 609-637). New York: Guilford.

Solomon, R. C. (1976). *The Passions: Emotions and the Meaning of Life*. Garden City, NY: AnchorPress.

Stadtmuller, G. in Gordon, J. A. (2011). The Biological Correlates of Emotions. *International Journal of Psychotherapy*, 15, 3, str. 6-24.

Stauss, K. in Ellis, F.W. (2007). Bonding Psychotherapy: Theoretical Foundations and Methods. Belgija: International Society for Bonding Psychotherapy.

Stefanini, A. (2013). *Le emozioni: patrimonio della persona e risorsa per la formazione*. Milano: Franco Angeli.

Šadl, V. (1999). *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Trebovc, A. in Bucik, V. (2005). Metrične lastnosti Plutchikovega testa Profil Indeks Emocij (PIE). *Psihološka obzorja*, 14 (1), str. 119-137.

Trinidad, D. R. in Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32 (1), str. 95-105.

Turner, J. H. (2007). *Human Emotions. A Sociological Theory*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Turner, J.H. (2014). The Evolution of Human Emotions. V J.H. Turner in J.E. Stets (ur.), *Handbook of Sociology of Emotions* (str. 11-31). Dordrecht: Springer Science+BusinessMedia.

WanYunus, F., Syed Mustafa, S.M., Nordin, N. in Malik, M. (2015) *Comparative Study of Part-Time and Full-Time Students' Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Life Satisfactions in the Era of New Technology*. Malezija: Faculty of Education, Universiti Teknologi MARA.

Zadel, A. (2006). Impact of Personality and Emotional Intelligence on Successful Training in Competences. *Managing global transitions*, 4, 4, str. 363-376.

Zeider, M., Matthews, G., Robert, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence. How It Affects Learning, Work, Relationship, and Our Mental Health*. Cambridge: A Bradford Book.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. in Walberg, H. J. (ur.) (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

PRILOGE

Program delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti

1. UVODNA DELAVNICA

Potrebni material:

- PIE vprašalniki
- Svinčniki

Postopek:

I. DEL: spoznavni del v obsegu približno 15 minut.

Najprej se otrokom na kratko predstavimo in povemo nekaj o sebi in svojem delu. Nato povabimo še njih, da nam na kratko povedo kdo so.

II. DEL: PIE vprašalnik

Otrokom predstavimo PIE vprašalnik, jim ga razložimo in povabimo k reševanju.

Vprašalnik časovno ni omejen, zato posameznikom pustimo, da ga rešujejo toliko časa, kolikor je potrebno.

III. DEL: predstavitev nadaljnjega dela

Predstavimo teme, ki jih bomo obravnavali na delavnicah. Predstavitev tem in zaključek uvodne delavnice naj ne traja več kot 15 minut.

Cilj delavnice:

Otroke spoznamo in dobimo prvo informacijo o njihovem čustvenem stanju.

2. SPOZNAJMO SE

Potrebni material:

- Sprejemni intervju

Postopek:

- I. DEL: spoznavna igrica v obsegu približno 10 minut.

Učenje pravilnega (ne-seksualnega) objemanja po standardih BPT metode in jih na začetku in koncu vsake delavnice povabimo k objemanju.

- II. DEL: prilagojen sprejemni intervju.

Otroke prosimo, da nam povedo nekaj o svoji družini. Najprej naj nam predstavijo svojo mamo, nato očeta in ostale družinske člane. Nazadnje pa naj povedo nekaj o svoji osebnosti, karakterju. Spodbujamo jih, da so pri tem kritični. Poskušamo se časovno omejiti na maksimalno 60 minut.

- III. DEL: razvedrilna igrica v obsegu 15 minut.

Cilj delavnice:

Preko delavnice Spoznajmo se! otroke spoznamo z vidika njihove osebnosti, karakterja, temperamenta in vloge v družinskem okolju. Na podlagi njihovih pripovedi posredno spoznamo njihove starše in ostale družinske člane ter naravo odnosov med njimi. Poleg tega pa otroke seznanimo s kritičnim opisovanjem sebe in ostalih.

3. KAJ SO ČUSTVA?

Potrebni material:

- Manjši lističi
- Barvice ali flomastri

Postopek:

I. DEL: spoznavna igrica v obsegu približno 15 minut.

II. DEL: teorija o čustvih

Udeležencem predstavimo čustva, povedo jim kaj so, zakaj so pomembna, kako jih opredeljujemo z vidika intenzivnosti, namenskosti ipd. Udeležence spodbujamo k sodelovanju tako, da jim postavljamo razna vprašanja. Otrokom predstavimo bazična čustva. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi igricami – npr. Udeležence povabimo, da na različne listke narišejo en del obraza (npr. nekdo nariše samo oko, drugi samo nos, spet drugi samo usta itd.) ter s posameznimi deli obraza, ki izražajo določena bazična čustva, sestavljamo različne obraze. Na ta način jim prikažemo kompleksnost in sestavljenost čustev.

Temu sledi predstavitev čustvene inteligentnosti. Prav tako posameznikom predstavimo pojem čustvene inteligentnosti ter njen namen, uporabnost in pomembnost razvijanja čustvene inteligentnosti.

Teoretičen del naj bo časovno omejen na maksimalno 60 minut.

III. DEL: razvedrilna igrica v obsegu 15 minut.

Cilj delavnice:

Udeležencem predstavimo teorijo o čustvih in čustveni inteligentnosti. S pomočjo vaje z lističi in sestavljanjem različnih obrazov skušamo posameznikom prikazati sestavljenost in kompleksnost čustev.

4. DELAVNICA O ŽALOSTI, JEZI IN STRAHU

Potrebni material:

- Slike ljudi, ki izražajo čustva žalosti, strahu in jeze (vsaj 10 slik)
- Lističi, na katere napišemo določeno čustvo in intenziteto (1-10)

Postopek:

I. DEL: uvodna igrica v obsegu 15 minut.

II. DEL: predstavitev čustev žalosti, jeze in strahu.

Udeležencem najprej pokažemo več slik ljudi, ki izražajo različna čustva. Osredotočimo se samo na čustva žalosti, jeze in strahu. Spodbujamo jih k natančnemu opazovanju vseh delov obraza: oči, obrvi, nagubanost čela, ličnice, nos, usta.

Nato udeležencem razdelimo listke, na katere napišemo določeno čustvo in njegovo intenziteto, označeno s številko od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni izredno blago doživljanje čustva in 10 izredno močno in intenzivno doživljanje omenjenega čustva. Posameznike povabimo, da se spomnijo na dogodek, ko so čustvo doživljali s tako intenziteto ter ga tudi opišejo.

Nazadnje pa posameznike prosimo, da razmislijo o tem, kakšno je socialno sprejemljivo odzivanje na določeno čustvo in se o tem pogovorimo. Za II. del omenjene delavnice porabimo približno 60-70 minut.

III. DEL: razvedrilna igrica v obsegu približno 10 minut.

Cilj delavnice:

Udeležence seznanimo s teorijo o čustvih žalosti, strahu in jeze. Predstavimo jim intenziteto vsakega čustva, individualizem, namenskost in možnosti izražanja določenega čustva. Udeleženci se naučijo introspekcije v svoj notranji čustveni svet in ovrednotenja svojih doživljanj in čustvovanj.

5. DELAVNICA NA TEMO ČUSTEV UGODJA IN LJUBEZNI

Potrebni material:

- Fotografije ljudi, ki izražajo čustva ugodja
- Lističi, na katere napišemo opis določena dogodka iz vsakdanjega življenja

Postopek:

I. DEL: uvodna igrica v obsegu 15 minut.

II. DEL: predstavitev čustev ugodja in smisla ljubezni.

Skupini najprej pokažemo več slik ljudi, ki izražajo prijetna čustva, kot je, na primer, čustvo ugodja. Udeležence usmerjamo h kritičnemu opazovanju obrazne mimike ljudi s slik. Opomnimo jih, naj bodo pozorni na vse sestavne dele obraza: oči, obrvi, nagubanost čela, ličnice, nos, usta.

Posameznikom razdelimo listke, na katerih je opisan določen dogodek. Nato udeležence, enega po enega, povabimo, da dogodek prikažejo v tišini (pantomima), ostale pa povabimo k ugibanju dogodka, ki ga udeleženec prikazuje v tišini. Potem, ko je skupina ugotovila za kateri dogodek gre, prosimo, da vsak razmisli kako bi na ta dogodek reagiral in s kakšno intenziteto bi omenjeno čustvo doživljal.

Ta del delavnice naj časovno ne presega obdobja 60 minut.

III. DEL: razvedrilna igrica.

Igrica naj bo prijetna. Udeležence lahko samo sproščamo.

Cilj delavnice:

Skupino seznanimo s teorijo o prijetnem čustvu ugodja. Udeleženci se naučijo razbrati čustvena stanja ljudi s fotografij. Naučimo jih natančnega opazovanja posameznih delov obraza in karakteristik izražanja ugodja. Poleg tega se posamezniki seznanijo z razčlenitvijo jakosti ugodja posamezne osebe.

6. KJE SE DOLOČENO ČUSTVO NAHAJA?

Potrebni material:

- Spodnja slika o telesnem izvoru čustev.

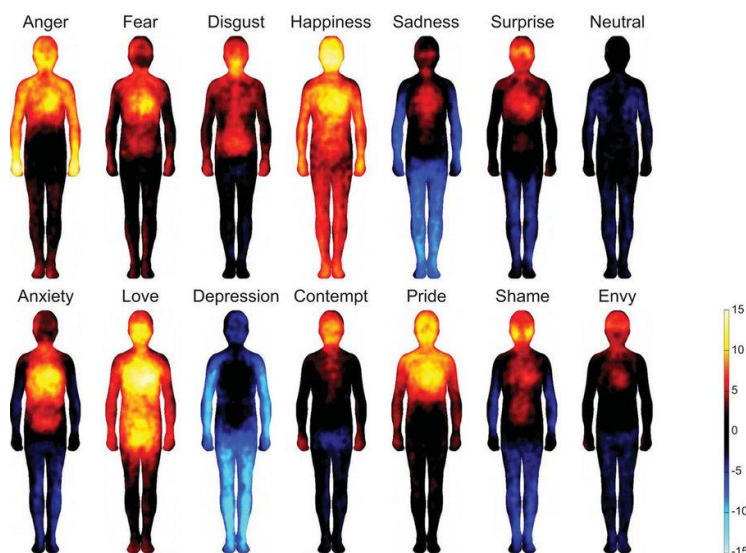
Postopek:

I. DEL: uvodna igrica v obsegu 15 minut.

II. DEL: predstavitev čustev v telesu.

Udeležencem predstavimo, kje na našem telesu se določeno čustvo nahaja. Pri tem si lahko pomagamo s člankom z naslovom Bodily maps of emotions (Naummenmaa, Glerean, Hari in Hietanen, 2014) ter spodnjo sliko.

III. DEL: razvedrilna igrica v obsegu 15 minut.



Slika 2. Prikaz izvora čustev (pridobljena s

[https://www.google.si/search?q=BODILY+MAPS+OF+EMOTIONS+NAUMANN&sa=X&rlz=1C1GGRV_enSI753SI753&tbm=isch&imgil=Sld9WX1oKmdhAM%253A%253BQyc5Rz8Ey7iP3M%253Bhpps%25253A%25252F%25252Fwww.sciencedaily.com%25252F2013%25252F12%25252F131231094353.htm&source=iu&pf=m&fir=Sld9WX1oKmdhAM%253A%252CQyc5Rz8Ey7iP3M%252C_&usg=__GXKaU-iEszqonuDqUoFtLTupgf0%3D&biw=1366&bih=662&ved=0ahUKEwjYjbOPm-vVAhXCDsAKHUhRAqwQyjcINw&ei=IFWcWdj9FMKdgAbI1ongCg#imgrc=Sld9WX1oKmdhAM:\)](https://www.google.si/search?q=BODILY+MAPS+OF+EMOTIONS+NAUMANN&sa=X&rlz=1C1GGRV_enSI753SI753&tbm=isch&imgil=Sld9WX1oKmdhAM%253A%253BQyc5Rz8Ey7iP3M%253Bhpps%25253A%25252F%25252Fwww.sciencedaily.com%25252F2013%25252F12%25252F131231094353.htm&source=iu&pf=m&fir=Sld9WX1oKmdhAM%253A%252CQyc5Rz8Ey7iP3M%252C_&usg=__GXKaU-iEszqonuDqUoFtLTupgf0%3D&biw=1366&bih=662&ved=0ahUKEwjYjbOPm-vVAhXCDsAKHUhRAqwQyjcINw&ei=IFWcWdj9FMKdgAbI1ongCg#imgrc=Sld9WX1oKmdhAM:))

Cilj delavnice:

Skupina se seznanja z fizičnim izvorom čustev in s korelacijo čustev ter pravilnega čustvovanja s telesom individuuma. Udeleženci spoznajo, da čustva vplivajo na naše preko kardiovaskularnega, skeletomuskularnega, nevroendokrinega in avtonomnega živčnega sistema (Nummenmaa, Glerean, Hari in Hietanen, 2014).

7. PANTOMIMA ČUSTEV

Potrebni material:

- Listi
- Barvice ali flomastri
- CD ali USB in predvajalnik glasbe
- Manjši listki različnih barv
- Kuverte z n-1 številom listkov (n=število udeležencev)

Postopek:

I. DEL: uvodna igrica v obsegu 30 minut.

Otrokom ponudimo liste in pisala ter jih prosimo, da zamižijo. Nato jim predvajamo glasbo, ki smo jo pred tem izbrali. Glasba naj bo čim bolj raznolika, ritmi naj bodo mešani, hitri, počasni, poskočni ipd. Udeležence prosimo, naj na list papirja narišejo občutke, ki jih čutijo ob poslušanju glasbe. Nato pa jih povabimo k opredelitvi risb, ki so jih ob poslušanju glasbe miže narisali.

II. DEL: pantomima čustev v obsegu največ 40-50 minut.

Otrokom razdelimo listke, na katerih je opisan določen dogodek. Listki naj bodo 4 različnih barv. Ena barva naj pomeni, da mora opisan dogodek prikazati v tišini (pantomima), druga barva naj pomeni, da mora posameznik opisati dogodek z drugimi besedami (prepovedana raba besed z listka), spet druga barva pomeni, da morajo dogodek v tišini narisati, četrta barva pa pomeni, da mora posameznik v tišini prikazati ravno nasproten dogodek. Ko skupina ugotovi za kateri dogodek gre, namenimo nekaj minut (približno 3 minute) opredelitvi čustev, ki se pri določenem dogodku lahko porajajo.

III. DEL: opisi udeležencev.

Skupini pripravimo opise vsakega udeleženca posebej. Opisi naj bodo opredeljeni glede na rezultate, pridobljene z vprašalnikom PIE. Prosimo jih, naj razmislijo o tem ali opis za njih res drži ali ne. O tem bomo razglabljali naslednjo delavnico. Nazadnje pa udeležencem razdelimo kuverte, v katerih se nahaja n-1 število listkov (n je število udeležencev). Prosimo jih, da se med seboj na kratko opišejo in to zapišejo na listke, katere zavijejo v priloženo kuverto in jo prinesejo na naslednjo delavnico. Temu delu namenimo 10-20 minut.

Cilj delavnice:

Udeleženci se naučijo izražanja čustvenega reagiranja na določen dogodek preko telesne in obrazne mimike ter besednega izražanja. Naučijo se novih različic izražanja določenih čustev. Skupino seznanimo z ubesedenimi rezultati vprašalnika in interpretacijami ter jih povabimo k razmišljanju in kritičnemu opisovanju drugih oseb v skupini.

8. PIE IN ZAKLJUČEK

Potrebni material:

- PIE vprašalnik
- Pisala

Postopek:

I. DEL: uvodna igrica.

Udeleženci nam izročijo opise, ki so jih pripravili.

II. DEL: opisi udeležencev.

S skupino razglabljam o opisih, ki so jih prejeli na prejšnji delavnici. Povabimo jih v razmislek ali opisi dejansko držijo za njih ali so le socialno zaželeni opisi, pridobljeni z vprašalnika.

Nato skupini razdelimo PIE vprašalnike in jih povabimo k reševanju. Po potrebi pridevnike iz vprašalnika še enkrat pojasnimo.

III. DEL: zaključek.

Skupini se zahvalimo za sodelovanje in prosimo za kritično povratno informacijo.

Cilj delavnice:

Z izvedbo re-testa PIE vprašalnika dobimo čustveno stanje posameznikov po izvedbi delavnic za krepitev čustvene inteligentnosti. Merjenje prej in po izvedbi omenjenih delavnic nam pripomore k opredelitvi učinka, ki ga ima izvedba delavnic na posameznike.