

Povezanost emocionalne kompetencije i kvalitete bliskih odnosa

Banić, Ema

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:895263>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-12**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ema Banić

**POVEZANOST EMOCIONALNE KOMPETENCIJE I
KVALITETE BLISKIH ODNOSA STUDENATA**

Diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ema Banić

**POVEZANOST EMOCIONALNE KOMPETENCIJE I
KVALITETE BLISKIH ODNOSA STUDENATA**

Diplomski rad

Mentorica rada:

izv. prof. dr. sc. Tea Pavin Ivanec

Zagreb, srpanj, 2022.

SAŽETAK

Emocionalna kompetencija je sposobnost praćenja vlastitih i tuđih emocija te njihovo korištenje u regulaciji ponašanja. Ovim istraživanjem željelo se utvrditi postoji li povezanost emocionalne kompetentnosti i kvalitete privrženosti u bliskim odnosima, kao i ispitati jesu li dimenzije emocionalne kompetentnosti i privrženosti u bliskom odnosu prediktori zadovoljstva životom. U istraživanju je sudjelovalo 248 studenata u dobi od 19 do 42 godine (prosječna dob iznosila je 22,8 godina). U svrhu istraživanja korišteni su instrumenti *Upitnik emocionalne kompetentnosti* (Takšić, 2002) kojim se ispitala razina emocionalne kompetencije, *Brennanov Inventar iskustava u bliskim vezama* (Kamenov i Jelić, 2003) kojim se ispitala privrženost u prijateljskom i partnerskom odnosu te *Skala zadovoljstva životom* (SWLS, Diener i sur., 1985) kojom se ispitalo zadovoljstvo životom. Rezultati ukazuju na to da je emocionalna kompetentnost povezana s kvalitetom privrženosti u bliskom odnosu, pri čemu studenti s višom razinom emocionalne kompetentnosti izražavaju nižu razinu izbjegavanja i anksioznosti u prijateljskom odnosu. Nadalje, među sudionicima koji imaju višu razinu emocionalne kompetencije više je onih čija se privrženost najboljem prijatelju/prijateljici može opisati kao sigurna, a manje onih s nesigurnim oblicima privrženosti, dok je među sudionicima s nižom razinom emocionalne kompetencije više onih čiji bi se stil privrženosti mogao opisati kao nesiguran. Kad je riječ o zadovoljstvu životom, dobiveni rezultati su pokazali da su sposobnost izražavanja i imenovanja emocija te sposobnost regulacije i upravljanja emocijama pozitivni prediktori zadovoljstva životom studenata, dok je anksioznost u prijateljskom odnosu negativan prediktor zadovoljstva životom.

Ključne riječi: emocionalna kompetencija, privrženost u bliskim odnosima, zadovoljstvo životom

SUMMARY

Emotional competence is the ability to monitor one's and others' emotions and their use in behavioural regulation. The aim of this research was to explore the association between emotional competence and the quality of attachment in close relationships and to examine whether dimensions of emotional competence and attachment in close relationships are predictors of life satisfaction. 248 students participated in this research from 19 until 42 years of age (the average age was 22.8). The Emotional Competence Questionnaire (Takšić, 2002) was used to measure participants' emotional competence, and Brennan's Inventory of Experiences in Close Relationships (Kamenov & Jelić, 2003) examined the quality of attachment in friendship and romantic relationships. Finally, the Life Satisfaction Scale (SWLS, Diener et al., 1985) was used to measure participants' life satisfaction. The results indicated that emotional competence is associated with the quality of attachment in close relationships. Students with a higher level of emotional competence express a lower level of avoidance and anxiety in close friendships. Also, among students with a higher level of emotional competence, there are more students whose attachment to a best friend can be described as secure and fewer with insecure attachment types. Accordingly, among students with a lower level of emotional competence, there are more students whose attachment style can be described as insecure. Concerning life satisfaction, the results indicated that the ability to express and label emotions and the ability to regulate and manage emotions are positive predictors of students' life satisfaction, whereby anxiety in a friendship is a negative predictor of life satisfaction.

Keywords: emotional competence, attachment in close relationships, life satisfaction

Sadržaj:

1. UVOD.....	1
1.1. <i>Emocionalna kompetencija</i>	2
1.2. <i>Privrženost</i>	6
1.3. <i>Zadovoljstvo životom</i>	10
2. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	13
3. METODOLOGIJA.....	14
3.1. <i>Sudionici i postupak</i>	14
3.2. <i>Instrumenti</i>	14
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	16
4.1. <i>Povezanost emocionalne kompetentnosti i privrženosti u bliskim odnosima</i>	17
4.2. <i>Emocionalna kompetentnost i privrženost kao prediktori zadovoljstva životom</i>	23
5. ZAKLJUČAK.....	26
LITERATURA.....	28
Izjava o izvornosti diplomskog rada.....	32

1. UVOD

Važnost kvocijenta inteligencije te njegov utjecaj na život pojedinca su već dugo predmet rasprave, kako među znanstvenicima, tako i među laicima. S druge strane, emocionalna inteligencija se u prošlosti nije spominjala tako često, međutim ona može utjecati na naš život čak i više od kvocijenta inteligencije (Goleman, 1997). Emocionalna inteligencija je teorijski povezana s različitim aspektima života pojedinca, poput zadovoljstva životom, kvalitete interpersonalnih veza i uspjeha u zanimanjima u kojima se koristi kreativnost, vodstvo, prodaja i psihoterapija (Palmer i sur., 2002). Međuljudski odnosi su veoma važni te značajno utječu na naš život, a brojna istraživanja su otkrila da emocionalna inteligencija utječe na zdravlje i različite socioemocionalne ishode (Petrides i sur., 2011). Nadalje, osobe s višim emocionalnim sposobnostima sposobnije su surađivati s drugim osobama u svim aspektima života, bilo da se radi o ljubavnim odnosima, prijateljstvima, poslovnim odnosima (Goleman, 1997), a osobe s višom razinom emocionalne kompetencije također imaju višu razinu zadovoljstva životom te se bolje nose s izvanrednim situacijama (što, na primjer, u trenutnom kontekstu predstavljaju i pandemija i potres).

U ovom radu najprije će se objasniti pojam emocionalne kompetencije kroz njegove definicije koje su predložili stručnjaci te će se navesti karakteristike osoba s visokom i niskom razinom emocionalne kompetencije. Također, opisat će se i kvaliteta privrženosti u bliskim odnosima te zadovoljstvo životom kao korelati emocionalne kompetentnosti. U konačnici, prikazat će se rezultati provedenog istraživanja kojem je cilj bio utvrditi povezanost emocionalne kompetencije i privrženosti u bliskim odnosima, te provjeriti jesu li dimenzije emocionalne kompetentnosti i kvalitete privrženosti prediktori zadovoljstva životom studenata.

1.1. Emocionalna kompetencija

Emocionalna inteligencija je svijest o vlastitim i tuđim emocionalnim stanjima radi učinkovitijeg rješavanja mogućih problema i adekvatnog reguliranja ponašanja (Takšić i sur., 2006). Peter Salovey i John Mayer su oko 1990. prvi „popularizirali“ pojam emocionalna inteligencija, a Goleman je 1995 godine objavio knjigu o emocionalnoj inteligenciji (Takšić i sur., 2006). Prva definicija emocionalne inteligencije je ta da je emocionalna inteligencija "sposobnost praćenja svojih i tuđih osjećanja i emocija te upotreba tih informacija u razmišljanju i ponašanju" (Salovey i Mayer, 1990; prema Takšić i sur., 2006, str. 731). Ova se

definicija odnosi na percepciju i regulaciju emocija, ali ne spominje se razmišljanje o samim emocijama. Kasnije su Mayer i Salovey (1996; prema Takšić, 1998) predložili definiciju prema kojoj "emocionalna inteligencija uključuje sposobnosti brzog zapažanja procjene i izražavanja emocija; sposobnosti uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnosti razumijevanja emocija i znanje o emocijama; i sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja" (Takšić, 1998, str. 36). Gardner (1983) u svojoj knjizi "Mentalni okviri", ističe da nije samo jedna inteligencija ključ uspjeha u životu, već postoji više inteligencija, sa sedam glavnih vrsta. U jednoj fazi, Gardner i njegovi kolege istraživači su popis od sedam proširili na dvadeset različitih vrsta inteligencije. Kasnije je Goleman (2000; prema Hamarta i sur. 2009) predložio pet dimenzija emocionalne inteligencije – prve tri dimenzije se odnose na samoupravljanje, a druge dvije se odnose na upravljanje međuljudskim odnosima. U članku objavljenom u časopisu Harper's Magazine, psiholog Thorndike (1920) tvrdio je da je aspekt emocionalne inteligencije „društvena“ inteligencija, tj. sposobnost razumijevanja drugih i „mudrog djelovanja u odnosima“. Wechsler (1975; prema Kaufman i Kaufman, 2001) navodi da postoji razlika između intelektualnih sposobnosti i intelektualnog ponašanja.

Drugi su psiholozi u tom vremenu na društvenu inteligenciju gledali s određenom dozom cinizma te su ju smatrali kao vještinu pomoću koje se manipulira drugim ljudima (Goleman, 1997). Salovey i Goleman proširuju emocionalnu inteligenciju na pet glavnih područja: upoznavanje svojih emocija, upravljanje vlastitim emocijama, motiviranje sebe, prepoznavanje emocija drugih i snalaženje u vezama (Goleman, 1997). Goleman (1997) u svojoj knjizi govori o istraživanju koje je provedeno među znanstvenim „zvijezdama“ u laboratoriju Bell. U laboratorijima rade znanstvenici i inženjeri koji na ispitivanjima kvocijenta inteligencije postižu vrhunske rezultate, no ono što „zvijezde“ izdiže iznad drugih nije njihov IQ, već njihov emocionalni IQ. Darwin je vjerovao da emocionalno izražavanje proizlazi iz naših evolucijskih ili osobnih prošlih korisnih navika, a te se navike temelje na mehanizmima kao što su refleksi (Oatley i Jenkins, 2003). Emocionalna kompetencija utječe i na mentalno zdravlje (Koçak, 2021). Isto tako utječe i na odluke koje pojedinac donese tijekom života poput količina ilegalne droge koju pojedinac konzumira, ovisnost o alkoholu te ostala devijantna ponašanja. Također, pozitivno utječe na društvene vještine i odnose s prijateljima. Visoka razina emocionalne kompetencije povezana je s prosocijalnim ponašanjem, roditeljskom toplinom, pozitivnim vršnjačkim i obiteljskim vezama i sigurnim stilom privrženosti (Brackett, Mayer i Warner, 2004).

Emocionalna kompetencija uključuje međuljudske odnose, otpornost, upravljanje stresom i opće emocije (Takšić i sur., 2006). Da bi se osoba mogla smatrati emocionalno kompetentnom (ili emocionalno inteligentnom), mora biti sposobna definirati, razumjeti, koristiti i kontrolirati vlastite emocije. Ljudi koji bolje razumiju te reguliraju svoje emocije sposobniji su nositi se i prilagođavati izazovnim situacijama. Također, ljudi s višom emocionalnom inteligencijom imaju bolje socijalne vještine, bolje surađuju s partnerima i imaju bliske emocionalne odnose s drugima. Goleman (1997) definira emocionalnu inteligenciju kao sposobnost djelovanja, nastavljanja dalje unatoč problemima, upravljanje impulsima, regulaciju raspoloženja, kontrolu nad negativnim emocijama, empatiju i nadu. Osoba se može smatrati emocionalno inteligentnom ako je sposobna kontrolirati vlastite emocije i postići željene rezultate u privatnom i poslovnom svijetu. Razna istraživanja potvrđuju povezanost emocionalne kompetencije i akademskog uspjeha (Hartanto i Fadila Helmi, 2021). Emocionalna inteligencija nije urođena te ju je radom i trudom moguće poboljšati (Goleman, 1997), a povećava se i sa zrelošću (Hamarta, Deniz i Saltali, 2009). Emocionalna inteligencija trebala bi se usvojiti u djetinjstvu, posebice u obitelji, susjedstvu, socijalnom okruženju te školi. Tako će se osobe lakše nositi s problemima u adolescenciji i odrasloj dobi (Koçak, 2021). Ljude treba osvijestiti koliko je emocionalna kompetencija važna te na koji način se ona može poboljšati.

Aristotel je rekao –, Svatko se može naljutiti – to je lako. Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnog stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnog razloga i na ispravan način – to nije lako (Goleman, 1995, str. 7).“ Osobe s višom emocionalnom inteligencijom mogu se lakše povezati s drugima i lakše i učinkovitije rješavati sukobe u odnosima. Osim toga, vjerojatnije je da će ti ljudi lakše surađivati u skupinama (Goleman, 1997) te se bolje nositi sa stresom tijekom različitih izazovnih i stresnih situacija (Koçak, 2021). Jedan od učinkovitih načina regulacije ljutnje kod druge osobe su odvratanje pozornosti ljutite osobe, izražavanje empatije prema njenim osjećajima i stavovima, a zatim odvlačenje pozornosti prema drugom cilju koji će kod osobe potaknuti pozitivne emocije (Goleman, 1997).

U skladu s teorijskom razradom konstrukta emocionalne inteligencije, razvijali su se i testovi, odnosno skale za njenu procjenu. Multifaktorska ljestvica EI (Multifactor Emotional Intelligence Scale – MEIS) prvi je poznati test emocionalne inteligencije i sastoji se od 12 mjera sposobnosti (Takšić i sur., 2006). Emocionalna inteligencija može se ispitivati na dva načina: samoprocjenom vlastitih sposobnosti i ispitivanjem emocionalne inteligencije testovima uratka. Jedan od upitnika koji se bazira na samoprocjenama je i Upitnik emocionalne kompetentnosti

koji je, prema modelu Mayera i Saloveya (1997) u Hrvatskoj konstruirao Takšić, a koji je skraćena verzija Upitnika emocionalne inteligencije UEK-136 (Takšić i sur., 2006; Takšić, 1998). Većina skala samoprocjene emocionalne inteligencije se zasniva na modelu Mayera i Saloveya (1997), a u novijoj literaturi Roberts i sur. (2005; prema Takšić i sur., 2006) spominju 15 skala za samoprocjenu, od kojih je najpoznatija Schutteova skala (Schutte i sur., 1998). Što se tiče određivanja točnog odgovora kod mjerenja emocionalne inteligencije, u literaturi se navodi određeni problem jer za emocionalnu inteligenciju ne postoji apsolutni algoritam po kojem se može odrediti točan odgovor, već ga osobe određuju na temelju slaganja s ostatkom grupe (Takšić i sur., 2006). Osim toga, ljudi mogu davati iskrivljene odgovore zbog neugode, nevoljkosti priznavanja istine ili nesvjesnosti svojih emocija. Takšić i sur. (2006, str. 745) navode kako je „vidljiv stalni napredak u teorijskom dotjerivanju konstrukta emocionalne inteligencije, izradi i provjeravanju instrumentarija, boljem uvidu u prirodu procesiranja emocionalnih sadržaja, kao i njegovu ulogu u rješavanju svakodnevnih problema“. Zbog prigovora da se inteligencija može mjeriti samo testovima sposobnosti te da treba testirati nečiju sposobnost, a ne samo razinu njene inteligencije u upotrebu je ušao izraz „emocionalna kompetentnost“ (Takšić i sur., 2006). Emocionalna kompetentnost su osobne i društvene vještine koje se mogu vidjeti u interakcijama s drugim ljudima.

Kad je riječ o različitim vrstama emocionalne inteligencije, najčešće se spominje podjela emocionalne inteligencije na interpersonalnu i na intrapersonalnu. Goleman za interpersonalnu emocionalnu inteligenciju kaže da je to "...znanje o unutarnjim aspektima osobe: pristup svojim osjećajima, rasponu emocija, mogućnost razlikovanja tih osjećaja i, eventualno, imenovanja osjećaja i u njima traženje značenja i razumijevanja uzroka vlastita ponašanja" (Goleman, 1997, str. 24-25). Ljudi koji su vješti u području socijalne inteligencije mogu se lako povezati s drugima, dobro čitati njihove reakcije i osjećaje te mogu voditi, organizirati te rješavati sukobe. To su prirodno nadareni vođe koji mogu kolektivno izraziti neizgovorena mišljenja i oblikovati ih tako da povedu skupinu prema njihovom cilju. S takvom osobom ljudi vole biti jer zrači emocionalnom snagom – osobe ostavlja u dobrom raspoloženju te one dolaze do zaključka kako vole biti s njom (Goleman, 1997). Također, Brackett i suradnici (2004) tvrde da osobe s visokom razinom emocionalne inteligencije najčešće odabiru pomagačka zanimanja.

Okolina također oblikuje način na koji ćemo se ponašati (Koçak, 2021). Ključne emocionalne sposobnosti moguće je naučiti i djeca se u njima mogu poboljšati, ako se potrudimo da ih tome poučimo (Goleman, 1997). Testovi dječje neverbalne osjetljivosti

pokazuju da oni koji krivo razumiju emocionalne znakove u školi postižu i lošiji akademski potencijal na IQ testovima (Goleman, 1997). Odrasli također mogu povećati razinu emocionalne kompetencije uz značajan rad i trud. Pojedinci koji imaju bolje obrazovanje, zdravlje, komunikacijske vještine i socioekonomski status s vremenom će vjerojatno i povećati svoju razinu emocionalne inteligencije (Koçak, 2021).

Miljković i Rijavec (2007; prema Matić, 2015), u tablici su vidljive razlike između osoba s visokom i niskom razinom emocionalne inteligencije.

Tablica 1.

Opis osoba s visokom i niskom emocionalnom inteligencijom

Visoko emocionalno inteligentna osoba	Nisko emocionalno inteligentna osoba
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Jasno, izravno, bez straha govori o svojim osjećajima ◦ Ne dopušta da ju svladaju neugodne emocije (npr. strah, ljutnja, sram, krivnja, neugoda, ovisnost o drugome) ◦ Zanima ju što drugi osjećaju ◦ Razumije neverbalnu komunikaciju ◦ Motivirana je intrinzično, a ne novcem, moći, slavom ili priznanjem ◦ Realistična je 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Nije u stanju reći zašto se osjeća tako kako se osjeća ◦ Ne preuzima odgovornost za svoje osjećaje ◦ Napada, osuđuje, kritizira ◦ Ne reagira na vrijeme, a pak pretjerano reagira na neku sitnicu ◦ Često se osjeća puna gorčine, razočarana ili kao tuđa žrtva ◦ Odustaje na prvi znak poteškoća

Izvor: Matić (2015, str. 14)

Među ljudima postoje interindividualne razlike; neki mogu biti uspješni u suzbijanju vlastite uzrujanosti, ali neuspješni u umirivanju drugih. U istraživanju koje su proveli Schutte i suradnici (1998) zaključeno je da ispitanici s višim emocionalnim sposobnostima imaju višu razinu empatije i samokontrole u društvenim situacijama. Nedostatak emocionalnih vještina može se nadoknaditi: svako od ovih područja skup je navika i odgovora koji se mogu poboljšati trudom. Jedna od ključnih društvenih vještina je koliko dobro ljudi izražavaju svoje osjećaje. Osobito važnu društvenu vrijednost imaju ljudi koji su u stanju pomoći drugima da smire sebe i svoje emocije. To su ljudi kojima se drugi obraćaju tijekom svojih najvećih emocionalnih iskušenja. Umijeće održavanja odnosa uvelike je i vještina upravljanja emocijama drugih, a ljudi koji nisu dobri u primanju i prenošenju emocija skloniji su poteškoćama u međuljudskim odnosima, jer se drugi ljudi često osjećaju neugodno zbog njih (Goleman, 1997). Točnije zapažanje tuđih emocija pomaže kod zapažanja partnerovih potreba i mišljenja što dovodi do lakšeg zauzimanja tuđe perspektive. Učestalo zauzimanje tuđe perspektive u sukobima može dovesti do manje negativnih utjecaja i boljih rješenja, što na kraju dovodi do većeg zadovoljstva vezom. Zauzimanje tuđe perspektive je pozitivno povezano s emocionalnom inteligencijom koja je ujedno teorijski povezana s nekoliko važnih ljudskih vrijednosti koje uključuju

zadovoljstvo životom, kvalitetu interpersonalnih veza i uspjeh u zanimanjima u kojima se koristi kreativnost, vodstvo, prodaja i psihoterapija (Palmer i sur., 2002).

1.2. Privrženost

Privrženost je snažna emocionalna veza između pojedinca i osoba koje su tom pojedincu bliske te ona dovodi do osjećaja ugone i radosti koji nastaje u interakciji s tim osobama (Jozić, Milas i Mlačić, 2011), a mnogo puta potvrđena je hipoteza da osobe s višom razinom emocionalne kompetencije imaju dulje, sretnije i stabilnije romantične veze (Jozić i sur., 2011).

Teorija privrženosti je nastala kao pojam koji objašnjava odnos između roditelja i djeteta, a Bowlby (1969) smatra da se isti stil privrženosti pojavljuje kroz cijeli život. Stil privrženosti usvojen u djetinjstvu utječe na kvalitetu odnosa u adolescenciji i odrasloj dobi. U djetinjstvu roditelji su glavni objekt privrženosti, dok u adolescenciji ljudi postaju više orijentirani prema svojim vršnjacima (Kamenov i Jelić, 2005). Većina istraživanja na temu privrženosti navode da privrženost koja se javlja tijekom djetinjstva ima dubok utjecaj na razvoj kvalitete interakcije s vršnjacima (Hamarta i sur., 2009). Biringen i Robinson (1991; prema Kafetsios, 2004) navode da su razvojna istraživanja pokazala da sigurna dojenčad imaju osjećajne i respozivne skrbnike koji efikasno komuniciraju sa svojim potomcima.

Hazan i Shaver (1987) tvrde da se tri tipa privrženosti koja postoje kod djeteta mogu vidjeti i kod odrasle osobe. U sigurnom tipu privrženosti osobama je relativno lagano približiti se drugima i ugodno im je ovisiti o njima te im je ugodno i kada drugi ovise o njima. Ne brinu se da će ih netko napustiti ili da će im se netko previše približiti. Izbjegavajući tip privrženosti dijeli se na dvije vrste: plašljivu i odbijajuću privrženost (Kafetsios, 2004). Kod izbjegavajućeg tipa privrženosti osobi je donekle neugodno biti u bliskom odnosu s drugima. Teško joj je vjerovati drugima i dozvoliti si da ovisi o drugima, a nervozna je kad god se netko previše približi i često njihovi ljubavni partneri žele da budu intimniji nego što je njima ugodno. U anksiozno ambivalentnom odnosu osoba ima osjećaj da se drugi ne žele toliko približiti koliko bi ona željela. Često se brinu da ih partner zapravo ne voli te da ne želi biti s njima. Osobe s tim stilom privrženosti se žele u potpunosti sjediniti s drugom osobom te takvo ponašanje plaši druge. Bartholomew (1990) smatra da izbjegavajući stil privrženosti ima dva različita motiva. Jedan je motiviran obrambenim mehanizmom, dok se drugi javlja zbog straha odbijanja od strane drugih osoba.

Pojedinci koji imaju pozitivan model za sebe i pozitivni model za druge, razvit će siguran stil privrženosti, što znači da će se osjećati ugodno u intimnim odnosima, ali i kada su sami. Taj model „karakterizira niska razina anksioznosti i niska razina izbjegavanja“ (Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009, str. 554). Pojedinci koji imaju pozitivno viđenje sebe, ali negativno viđenje drugih će razviti odbijajući stil privrženosti, što znači da te osobe ne žele biti intimne s drugim osobama te žele biti u potpunosti samostalni. Ovaj model „karakterizira niska razina anksioznosti i visoka razina izbjegavanja“ (Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009, str. 554). Osobe koje imaju pozitivno viđenje za druge osobe, a negativno za sebe imaju preokupirani stil privrženosti; veoma su anksiozni oko svojih veza te se boje da će biti napušteni. Ovaj obrazac karakterizira „visoka razina anksioznosti i niska razina izbjegavanja“ (Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009, str. 554). Pojedinci koji imaju negativno viđenje za sebe i druge imaju plašljivi stil privrženosti, što znači da se boje intimnosti te nastoje izbjegavati druge ljude. Ovu privrženost karakterizira visoka anksioznost i izbjegavanje. Shaver i sur. (1996; prema Kafetsios, 2004) navode da sigurne, tjeskobne i izbjegavajuće osobe koriste različite strategije regulacije utjecaja i obrade emocionalnih informacija.

Istraživanja pokazuju da su stilovi privrženosti stabilni prvih 20 godina (Kamenov i Jelić, 2005). Iste autorice navode da su dvije trećine ispitanika vjerojatno razvili siguran tip privrženosti u djetinjstvu te ga još uvijek imaju s članovima obitelji i prijateljima. Kobak i Sceery (1988) zaključili su da mladi ljudi koji imaju siguran stil privrženosti sebe doživljavaju kao relativno bezbrižne, a druge kao podupiruće osobe. Mlade osobe koje imaju odbijajući tip privrženosti vide sebe kao bezbrižne, a druge kao osobe koje nisu podupiruće. Osobe koje imaju zaokupljeni tip privrženosti sebe vide kao uznemirene, a druge kao podupiruće osobe. Studenti koji imaju siguran tip privrženosti češće stupaju u romantične odnose te su ti odnosi stabilniji i dulje traju. Zadovoljniji su načinom na koji rješavaju probleme u svojim vezama te su općenito više zadovoljni svojim vezama. U istraživanju koje su provele Blažeka Kokorić i Gabrić (2009) rezultati ukazuju na to da su sudionici koji imaju siguran stil privrženosti u velikoj većini u romantičnom odnosu (69,1%), dok je taj postotak bio manji među studentima koji imaju anksioznu (41,5%) i izbjegavajuću privrženost (41,9%).

Lopes i sur. (2003; prema Hamarta i sur., 2009) navode da će pojedinci koji imaju višu razinu emocionalne kompetencije vjerojatnije imati pozitivne odnose s drugima i podršku od strane roditelja, a manje je vjerojatno da će imati negativne interakcije s bliskim prijateljima. Također, Feeney (1995; prema Kafetsios, 2004) navodi da nesigurni partneri ne samo da imaju tendenciju doživjeti više negativnih emocija, već i potiskuju svoje emocije više od sigurnih

partnera u međuljudskim odnosima. Dozier i Kobak (1995; prema Kafetsios, 2004) navode da osobe koje imaju izbjegavajući tip privrženosti aktivno poriču osjećaj uznemirenosti, ali na fiziološkoj razini čini se da doživljavaju pojačan stres i tjeskobu tijekom prisjećanja stresnih obiteljskih događaja. Nadalje, u istom istraživanju, rezultati su pokazali da su studenti sa sigurnim stilom privrženosti imali više ljubavnih veza, njihove veze su duže trajale, te su općenito bili zadovoljniji svojim iskustvom u vezi i načinom na koji su rješavali partnerske sukobe. Prilikom procjene zadovoljstva trenutnim stanjem u vezi i budućnosti veze, značajno su se razlikovali samo studenti sa sigurnim i izbjegavajućim tipom privrženosti. Iste autorice navode da je potrebno je identificirati partnerov osobni stil privrženosti i povećati svijest o utjecaju iskustva iz djetinjstva i osobne povijesti na formiranje privrženosti u odrasloj dobi, povećati svijest o utjecaju usvojenog stil privrženosti na kvalitetu romantičnog odnosa i raditi na željenim promjena.

Glasser (1984; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) ističe da je potreba za pripadanjem i ljubavlju jedna od temeljnih ljudskih potreba, a ispunjenje te potrebe utječe na dobrobit pojedinca te primarne i sekundarne zajednice, tj. život pojedinca. Tu potrebu mladi ljudi pokušavaju zadovoljiti izgradnjom bliskih i pouzdanih ljubavnih veza. Razlike u sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti mogu se uočiti pri odabiru partnera. Kirkpatrick i Davis (1994; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) istaknuli su da su karakteristike ljudi sa sigurnim stilom privrženosti poput pažljivosti, spremnosti na komunikaciju i prisutnosti najpoželjnije karakteristike, kao i da ljudi najčešće biraju stil privrženosti koji ispunjava njihova očekivanja u vezi sebe i drugih. Orijentacija prema određenom tipu privrženosti temelji se na internaliziranim očekivanjima (radnim modelima) o dostupnosti sebe i drugih koji se formiraju kroz iskustva koja se ponavljaju u kontekstu ranih sigurnih ili nesigurnih odnosa privrženosti (Kafetsios, 2004). Brenan i sur. (1991; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) navode da u nekim istraživanjima postoje razlike u privrženosti između muškaraca i žena te da su muškarci skloniji izbjegavajućem tipu privrženosti, dok su žene sklonije anksioznom tipu privrženosti.

Hatfield (1988; prema Jozić i Ombla, 2018) navodi da romantični odnosi počinju intenzivnom fizičkom privlačnošću te strašću, a kasnije prerastaju u topao, nježan odnos pun povjerenja. Sigurna privrženost barem jednog partnera donosi razvoju sigurnosti odnosa i duljem trajanju veze i intimnosti u odnosima. Osobe koje imaju nesiguran tip privrženosti, kada žele da njihov partner učini nešto za njih, koristit će se taktikama poput laskanja, obećavanja usluge i vjerojatno podilaženja. Anksiozno privrženi pojedinci pod stresom potporu traže najčešće durenjem ili indirektnim naslućivanjem. Osobe koje imaju visoku razinu anksioznosti

su veoma nesigurne i smanjuju svoju vrijednost i sposobnost, a ostale vide u pozitivnom svjetlu te često traže partnere koji to potvrđuju.

Postoji pretpostavka da su osobe s većom razinom emocionalne inteligencije sklonije manipulaciji jer bolje upravljaju vlastitim i tuđim osjećajima, međutim ta pretpostavka je kriva (Petrides i Furnham, 2003; prema Jozić i Ombla, 2018). Osobe s većom razinom emocionalne inteligencije svoje emocije iskazuju na socijalno prihvatljiv način te ih ne pokazuju ako ih smatraju socijalno neprimjerenima te ako smatraju da neće pridonijeti stvaranju kvalitetnijeg odnosa. "Partneri koji se više razlikuju u emocionalnoj inteligenciji i anksioznosti više koriste indirektne taktike za podilaženje, u odnosu na partnere koji su međusobno sličniji u emocionalnoj inteligenciji i anksioznosti" (Jozic i Ombla, 2018, str. 243). Upravljanje tuđim emocijama smatra se bitnom komponentom emocionalne inteligencije. Kada se govori o emocionalnoj inteligenciji i mogućnosti upravljanja tuđim emocijama, uglavnom se to razmatra u pozitivnom svjetlu, npr. osobe mogu smiriti druge osobe. Međutim Austin i O'Donnell (2013) tvrde da postoji i negativna strana u kojoj osobe mogu manipulirati drugim osobama kako bi dobile ono što žele ili bi namjerno radile nešto kako bi izazvale negativne osjećaje kod druge osobe.

Za osobe koje imaju siguran tip privrženosti smatra se da su sretnije i zdravije od onih koje imaju nesiguran tip privrženosti (Nezlek i Pilkington, 1994). Osobe koje imaju siguran tip privrženosti mogu razumjeti i nositi se sa svojim problemima, međutim ljudima koji imaju zaokupljeni i plašljivi tip privrženosti to nije lako. Od sigurnih osoba se očekuje da pronađu odgovarajuća rješenja bez očajja te su oni sposobni nositi se sa stresnim situacijama. Stres ne nastaje zbog događaja u okolini, već zbog reakcije pojedinca na taj događaj (Hamarta i sur., 2009). Ljudi sa sigurnim stilom privrženosti imaju također više pozitivnih karakteristika kao što su samosvijest, samopoštovanje i samoaktualizacija od onih s odbijajućim, zaokupljenim te plašljivim stilom privrženosti (Hamarta i sur., 2009). Lopez i sur. (199; prema Hamarta i sur., 2009) navode da pojedinci koji imaju nesiguran tip privrženosti imaju poteškoća u pokušajima rješavanja problema. Osobama kojima je teško se povjeriti partnerima, također je teško i povjeriti se bliskim prijateljima. Te osobe su često i posesivne i ljubomorne u romantičnim vezama. Stil privrženosti je povezan s emocionalnom inteligencijom kada govorimo o socijalizaciji kroz emocije koje se pojavljuju unutar odnosa između roditelja i djeteta (Kamenov i Jelić, 2005).

Tipovi privrženosti nastaju u ranom djetinjstvu te radi toga treba obrazovati roditelje i skrbnike kako bi se postigli optimalni uvjeti za razvoj emocionalne kompetencije i zdravih odnosa s drugima, što povoljno utječe i na zadovoljstvom životom (Hamarta i sur., 2009). Jozić i sur. (2011) navode da odrasle osobe koje imaju poteškoće u stvaranju bliskih veza i koje pretjerano ovise o drugoj osobi koju vole, tj. pokazuju anksiozno ponašanje nisu u prve dvije godine života ovladale zadacima povjerenja i nezavisnosti. Prvi znakovi empatije se također pojavljuju oko druge godine života. Empatija te upravljanje vlastitim ponašanje su dvije ključne emocionalne sposobnosti koje su važne za održavanje veza (Goleman, 1997). Tadinac i sur. (2007; prema Jozić i sur., 2011) također tvrde da anksiozni partneri se žele „stopiti“ s drugom osobom, za razliku od izbjegavajućih, međutim boje se da nisu dovoljno voljeni te onda to negativno utječe na bliske odnose. MacDonald (1999) smatra da je anksioznost u odnosu sustav zaštite.

1.3. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom je stanje u kojem se uživa u životu te se život smatra smislenim i to je također stanje pozitivnog vrednovanja života ljudi u skladu s vlastitim kriterijima (Kocak, 2021). Zadovoljstvo životom je jedan od indikatora subjektivne dobrobiti, a razlike u subjektivnoj dobrobiti kako između pojedinaca, tako i, općenitije, između različitih zemalja, se javljaju zbog različitih životnih uvjeta, tj. zbog različitih faktora poput prehrane, dostupnosti zdravstvenih usluga, percipirane korumpiranosti društva i sl. Diener i sur. (1985) navode da samopouzdanje ima veći utjecaj na zadovoljstvo životom u individualističkim kulturama, nego što ima u kolektivnim kulturama. Fulmer (2010; prema Diener, 2012), navodi da su ekstroverti više zadovoljni u ekstrovertnim kulturama nego u introvertnim. Diener i sur. (2011) navode da su u jako religioznim savezima SAD-a religiozni ljudi više zadovoljni kvalitetom života od nereligioznih ljudi, dok u najmanje religioznim zemljama nema razlike, što ukazuje na to da religioznost različito utječe na subjektivnu dobrobit ovisno o kontekstu u kojem osoba živi.

Diener i Biswas-Diener (2008; prema Hartanto i Fadila Helmi, 2021) navode da je zadovoljstvo životom procjena i uspoređivanje trenutne situacije s očekivanjima koje imamo u životu, uključujući duhovnost, zdravlje, primanja i posao. Važan čimbenik kod procjenjivanja kvalitete života, osim osobnosti i životnih okolnosti, su standardi koje si postavljamo. Veoma

uspješan čovjek i dalje može biti nezadovoljan ako standardi koje si je postavio za cilj nisu ostvareni. Pojedinci također uspoređuju svoje životne situacije s tuđima. Festinger (1954; prema Diener, 2012) navodi da se osobe uspoređuju s osobama koje su slične njima.

Brickman, Coates i Janoff-Bulman (1978; prema Diener, 2012) navode da ljudi reagiraju na dobre i loše događaje tako da im se poveća ili smanji subjektivna dobrobit, ali onda se ubrzo vrati na polazno stanje, što bi značilo da u budućnosti, čak i ekstremni događaji u životu pojedinca neće imati značajan utjecaj na doživljaj subjektivne dobrobiti. Međutim, prema longitudinalnim istraživanjima, životne okolnosti mogu imati značajan utjecaj na subjektivnu dobrobit, a prilagodba na promjene može trajati godinama te ponekad niti nije u potpunosti dovršena. Iako se ljudi, na primjer, naviknu na brak te ih on više ne čini sretnijim ili manje sretnim nego prije, osobe se nikada ne mogu naviknuti na nezaposlenost ili invalidnost.

Također je poznata činjenica da se tijekom godina pojedincima razina zadovoljstva životom može mijenjati. Lyubomirsky i sur. (2005) su zaključili da je visoka subjektivna dobrobit indikator zdravlja i kvalitetnih društvenih odnosa u budućnosti. Visoka subjektivna dobrobit potiče i uspjeh na poslu, zadovoljniji studenti procjenjuju svoje akademske mogućnosti višima, a zadovoljniji radnici su ujedno i produktivniji (Diener, 2012). George i Zhou (2007; prema Diener, 2012) su otkrili da je pozitivno raspoloženje prediktor kreativnosti zaposlenika, ali kreativnosti je bila najviša kada je bio prisutan neki negativni efekt koji može utjecati na raspoloženje. Oswald i sur. (2012; prema Diener, 2012) otkrili su da zadovoljstvo utječe na brzinu obavljanja posla, ali ne utječe na kvalitetu obavljanja posla. Nedavna istraživanja povezuju subjektivnu dobrobit s poželjnim društvenim ponašanjem i dobrohotnim postupcima u zajednici (Diener, 2012). Aknin i sur. (2011; prema Diener, 2012) navode da je u 122 od 136 zemalja, zadovoljstvo životom bilo povezano s doniranjem novaca u dobrotvorne svrhe. Boehm i Lyubomirsky (2008; prema Diener, 2012) navode da su sretni ljudi popularniji i više voljeni u društvu, a niska razina zadovoljstva životom predviđa i veću vjerojatnost samoubojstva (Diener, 2012). Emocionalna inteligencija smanjuje vjerojatnost pojave depresije i povećava zadovoljstvo životom (Koçak, 2021), a brojna istraživanja ukazuju na to da emocionalna kompetencija može predvidjeti širok raspon pozitivnih ishoda u životu te da poboljšava odnose i komunikacijske vještine pojedinaca i sposobnost nošenja s problemima (Diener 2012; Koçak, 2021).

Općenito se može zaključiti kako su ljudi s višom razinom emocionalne inteligencije sposobniji upravljati svojim emocijama, što dovodi i do većeg zadovoljstva životom. Osim

toga, ljudi s višom razinom emocionalne inteligencije bolje se nose sa stresnim situacijama i imaju bolje psihološko stanje (Extremera i sur., 2015), a istraživanja ukazuju na pozitivnu korelaciju između emocionalne inteligencije i zadovoljstva životom. Prijašnja istraživanja su također ukazala da neke dimenzije osobnosti, posebice neuroticizam i ekstraverzija, ali i pozitivni i negativni događaji uglavnom utječu ili čak najviše utječu na zadovoljstvo životom.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos emocionalne kompetentnosti, privrženosti i zadovoljstva životom studenata. U skladu s tim, formulirani su sljedeći problemi istraživanja i hipoteze:

1. Ispitati povezanost emocionalne kompetentnosti i kvalitete privrženosti u bliskim odnosima.

Hipoteza: Očekuje se negativna povezanost između dimenzija emocionalne kompetentnosti te anksioznosti i izbjegavanja u bliskim odnosima. Sudionici koji imaju razvijeniju emocionalnu kompetenciju će ujedno imati i niže rezultate na dimenzijama anksioznosti u bliskim odnosima (prijateljskom i partnerskom). Također se očekuje da će među sudionicima čija je privrženost u bliskom odnosu sigurna, biti više onih s višom razinom emocionalne kompetentnosti, a manje onih čija je emocionalna kompetencija niža.

2. Ispitati jesu li dimenzije emocionalne kompetentnosti i privrženosti u bliskom odnosu prediktori zadovoljstva životom studenata.

Hipoteza: Pretpostavlja se da će dimenzije emocionalne kompetentnosti biti pozitivni prediktori zadovoljstva životom, a da će anksioznost i izbjegavanje u prijateljskom odnosu biti negativni prediktori zadovoljstva životom studenata.

3. METODOLOGIJA

3.1. Sudionici i postupak

U istraživanju je ukupno sudjelovalo 248 studentica i studenata prosječne dobi 22,8 godina ($SD=2,31$; min=19, max=42), koji su ispunili *online* upitnik koji je trajao oko deset minuta. Sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno, a sudionici su mogli odustati od istraživanja u bilo kojem trenutku. Upitnik je bio postavljen na razne platforme društvenih mreža (Facebook, WhatsApp) preko kojih se dolazilo do sudionika. Podaci o podaci o strukturi uzorka prikazani su u tablici 2.

Tablica 2.
Struktura uzorka (N=248)

	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Spol</i>		
Ž	190	76,6
M	54	21,8
Ne želim odgovoriti	3	1,6
<i>Godina studija</i>		
1.	39	15,7
2.	29	11,7
3.	39	15,7
4.	43	17,3
5.	94	37,9
6.	4	1,6
	248	100

3.2. Instrumenti

U prvom dijelu *online* upitnika sudionici su ispunili podatke o spolu, dobi i godini studija.

Drugi dio uključivao je *Upitnik emocionalne kompetentnosti* (Takšić, 2002) koji je konstruiran prema modelu Mayera i Saloveya (1996) te ima tri subskale – Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija te Sposobnost regulacije i upravljanja emocijama. Svaka subskala sadrži 15 tvrdnji, a sudionici su

na skali od 1 (uopće ne) do 5 (u potpunosti da) za svaku tvrdnju procijenili koliko ih dobro opisuje. Ukupan rezultat na svakoj od subskala se računa kao prosjek pripadajućih tvrdnji.

U trećem dijelu sudionici su ispunjavali modificiranu skraćenu verziju *Brennanovog Inventara iskustava u bliskim vezama* (Kamenov i Jelić, 2003). Ovaj upitnik može se koristiti za procjenu privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa, a sadrži 18 tvrdnji od kojih se devet odnosi na dimenziju Anksioznosti, a devet na dimenziju Izbjegavanja. Stupanj slaganja sa svakom od tvrdnji sudionici su izrazili na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (u potpunosti se slažem). U ovom istraživanju svi sudionici su procjenjivali svoj odnos s najboljim prijateljem/icom, a oni sudionici koji su u intimnoj vezi duljoj od šest mjeseci su procijenili i svoj odnos s partnerom/icom. Ukupan rezultat za svaku od dimenzija računa se kao prosjek pripadajućih tvrdnji.

U konačnici, sudionici su ispunili i *Skalu zadovoljstva životom* (SWLS, Diener i sur., 1985) koja se sastoji od pet tvrdnji, a sudionici su na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (u potpunosti se slažem) trebali procijeniti svoj stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom. Ukupan rezultat na skali računa se kao zbroj procjena na tvrdnjama (minimalan teoretski rezultat iznosi 5, a maksimalan 35).

4. REZULTATI I RASPRAVA

Deskriptivni pokazatelji varijabli ispitanih u ovom istraživanju prikazani su u tablici 3.

Tablica 3.

Procjene emocionalne kompetentnosti, dimenzija privrženosti u prijateljskom (N=248) i partnerskom (N=117) odnosu i zadovoljstva životom te pouzdanosti korištenih mjera

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>α</i>
Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija	3,73	0,552	2,33	5	.89
Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija	3,54	0,663	1,64	5	.89
Sposobnost regulacije i upravljanja emocijama	3,84	0,454	2,13	4,81	.79
Izbjegavanje u prijateljskom odnosu	2,34	1,115	1	6,22	.87
Anksioznost u prijateljskom odnosu	2,53	1,213	1	7	.87
Izbjegavanje u partnerskom odnosu	1,57	0,813	1	5	.85
Anksioznost u partnerskom odnosu	2,58	1,269	1	6,56	.88
Zadovoljstvo životom	23,83	6,508	6	35	.85

Kada je riječ o prosječnim procjenama na pojedinim dimenzijama emocionalne kompetentnosti, iz vrijednosti prikazanih u tablici 3. se vidi da su one uglavnom pomaknute prema višim vrijednostima, što ukazuje na to da se studenti procjenjuju umjereno do visoko emocionalno kompetentni. Kada govorimo o zadovoljstvu životom, ono je među sudionicima ovog istraživanja prosječne razine. Procjene anksioznosti i izbjegavanja u prijateljskom i partnerskom odnosu općenito su pomaknute ka nižim vrijednostima, pri čemu studenti iskazuju višu razinu izbjegavanja u prijateljskom, nego u partnerskom odnosu. Ti rezultati se djelomično podudaraju s rezultatima istraživanja koje su provele Kamenov i Jelić (2005). U njihovom istraživanju koje je provedeno na studentima Policijske akademije razina izbjegavanja u partnerskom odnosu je bila neznatno veća od razine izbjegavanja u prijateljskom odnosu, međutim obje vrijednosti su bile niske kao i u ovom istraživanju. Također, na temelju vrijednosti prikazanih u tablici 3. vidimo da je razina anksioznosti približno jednaka i u prijateljskom i u partnerskom odnosu, što se također podudara s rezultatima istraživanja Kamenov i Jelić (2005). U istom istraživanju studenti su imali najveću razinu anksioznosti u romantičnim vezama, nešto manju u prijateljskim odnosima te najmanju razinu u obiteljskim odnosima. Što se tiče izbjegavanja, razina izbjegavanja je bila najviša u obiteljskom, niža u romantičnom te najniža u prijateljskom odnosu. U istraživanju koje je provela Baković (2016)

sudionici su pokazali veći stupanj privrženosti prijatelju nego partneru. U istraživanju koje su također na studentima proveli Jozić i sur. (2011) rezultati su ukazali na to da su sudionici koji su intimniji u bliskim odnosima i bolje izražavaju svoje emocije manje skloni izbjegavanju bliskosti u ljubavnim vezama.

4.1. Povezanost emocionalne kompetentnosti i privrženosti u bliskim odnosima

Kako bi se ispitala povezanost pojedinih dimenzija emocionalne kompetentnosti i dimenzija privrženosti, izračunate su korelacije koje su prikazane u tablici 4.

Tablica 4.

Korelacije emocionalne kompetencije te dimenzija privrženosti u prijateljskom (N=248) i partnerskom (N=117) odnosu

	Prijateljski odnos		Partnerski odnos	
	Izbjegavanje	Anksioznost	Izbjegavanje	Anksioznost
1. Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija	-,22**	,09	,01	-,18*
2. Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija	-,40**	-,16*	-,15	-,17
3. Sposobnost regulacije i upravljanja emocijama	-,31**	-,11	-,12	-,07

Napomena. ** - $p < .01$, * - $p < .05$.

U tablici 4. prikazani su koeficijenti korelacije između svih dimenzija emocionalne kompetentnosti i dimenzija privrženosti. Hipoteza je bila ta da je negativna povezanost između dimenzija emocionalne kompetentnosti te anksioznosti i izbjegavanja u bliskim odnosima. Rezultati ukazuju da postoji negativna korelacija između izbjegavanja u prijateljskom odnosu i sve tri dimenzije emocionalne kompetencije. Iz tablice 4. vidljivo je da je dimenzija sposobnosti uočavanja i izražavanja emocija statistički značajno negativno povezana s izbjegavanjem u prijateljskom, a značajno je pozitivno povezana s anksioznošću u partnerskom odnosu. Nadalje, sposobnost izražavanja i imenovanja emocija statistički je značajno negativno povezana s izbjegavanjem i anksioznošću u prijateljskom odnosu. U konačnici, sposobnost regulacije i upravljanja emocijama je značajno negativno povezana s izbjegavanjem u prijateljskom odnosu. U istraživanju koje su proveli Jozić i sur. (2011) rezultati ukazuju na to da intimnost i

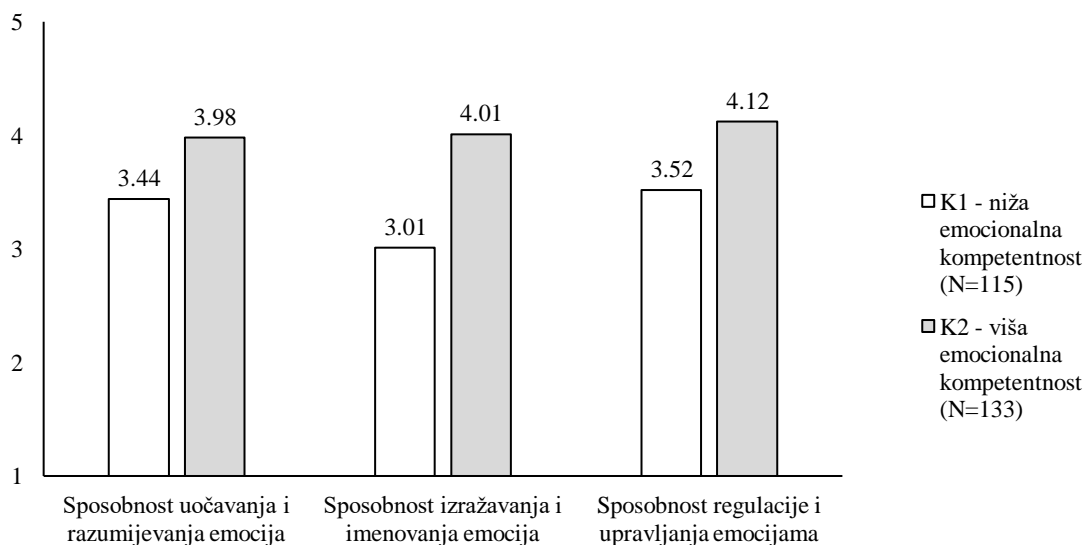
sposobnost izražavanja i regulacije emocija značajno utječu na izbjegavanje bliskosti, dok na anksioznost najviše utječu povjerenje i nezavisnost. U istraživanju koje su proveli Jozić, Milas i Mlačić (2011) rezultati ukazuju na to da sudionici koji su intimniji u bliskim odnosima i bolje izražavaju svoje emocije su manje skloni izbjegavanju bliskosti u ljubavnim vezama. Visoka razina intimnosti i sposobnosti izražavanja i regulacije emocija dovodi do niže razine izbjegavanja bliskosti. U istraživanju koje su proveli Hamarta i suradnici (2009) rezultati ukazuju na to da stil privrženosti značajno predviđa rezultate razine emocionalne kompetencije. Kafetsios (2004) navodi da postoji obilje dokaza koji potvrđuju odnos između tipa privrženosti i percepcije emocija te da su određeni tipovi privrženosti povezani sa specifičnim sposobnostima emocionalne kompetencije. Također, u istraživanju koje su proveli Hamarta i sur. (2009) dobivena je pozitivna korelacija između sigurnog tipa privrženosti i svih podskala emocionalne kompetencije te je zaključeno da siguran tip privrženosti predviđa sve dimenzije emocionalne kompetencije. U istraživanju koje je proveo Kafetsios (2004) rezultati isto tako ukazuju na to da siguran stil privrženosti ima pozitivnu korelaciju sa svim subskalama (osim percepcije emocija) te s ukupnom razinom emocionalne inteligencije, tj. sigurna privrženost je u pozitivnoj korelaciji s uočavanjem, razumijevanjem i upravljanjem emocijama. Ti se rezultati podudaraju s rezultatima ovog istraživanja u kojem su dobivene određene negativne korelacije između emocionalne kompetencije te izbjegavanja i anksioznosti u bliskim odnosima. Također, u istraživanju koje je proveo Kafetsios (2004) izbjegavajuće-odbijajuća privrženost je bila povezana s mogućnošću razumijevanja emocija, a preokupirana privrženost bila je negativno povezana sa sposobnostima emocionalne inteligencije, međutim za preokupiranu privrženost značajna je bila jedino sposobnost percepcije, tj. uočavanja i razumijevanja emocija. U istraživanju Magai i sur. (1995; prema Kafetsios, 2004) sigurno privrženi pojedinci su relativno točno dekodirali izraze lica negativnih emocija, dok su izbjegavajuće osobe imale niže rezultate u točnosti dekodiranja emocija (osobito radosti). U istraživanju svakodnevnih emocionalnih iskustava, Kafetsios i Nezlek (2002) su otkrili da, u usporedbi s izbjegavajuće-odbijajućim stilom privrženosti, izbjegavajuće-plašljive osobe doživljavaju više pozitivnih emocija u interakciji s prijateljima, ali manje pozitivnih emocija u interakcijama s budućim romantičnim partnerima. U ovom istraživanju emocionalna kompetencija također je povezana s tipom privrženosti – osobe s višom razinom emocionalne kompetencije najčešće imaju siguran stil privrženosti.

Nadalje, u sklopu ovog problema provjerilo se i jesu li sudionici s obzirom na rezultate na dimenzijama emocionalne kompetentnosti skloniji određenom tipu privrženosti u

prijateljskom odnosu. Očekivalo se da će sudionici s razvijenijom emocionalnom kompetencijom ujedno imati i niže rezultate na dimenzijama anksioznosti u bliskim odnosima. Za potrebe ove analize, na temelju rezultata na dimenzijama emocionalne kompetentnosti sudionika izračunata je klaster analiza kojom su studenti podijeljeni u dvije kategorije – one s nešto nižom razinom emocionalne kompetentnosti i one s višom razinom emocionalne kompetentnosti. Također, prosječni rezultati na dimenzijama izbjegavanja i anksioznosti u odnosu s najboljim prijateljem/icom, korišteni su za kategoriziranje sudionika s obzirom na tip privrženosti u prijateljskom odnosu (medijan za dimenziju izbjegavanja iznosi 2,11 a za dimenziju anksioznosti iznosi 2,22, pri čemu rezultati koji su bili identični medijanu nisu uzeti u daljnju analizu). Rezultati klaster analize prikazani su na slici 1., a kategorije prema tipu privrženosti prikazane su u tablici 5. (analogna analiza u slučaju privrženosti u partnerskom odnosu nije izračunata zbog malenog broja sudionika u nekima od kategorija).

Slika 1.

*Prosječni rezultati klastera na pojedinim dimenzijama emocionalne kompetentnosti**



* *Napomena.* Razlike između klastera su statistički značajne za sve tri dimenzije ($p < .01$).

Tablica 5.*Kategorije prema tipu privrženosti u prijateljskom odnosu (N=228)*

		Izbjegavanje	
		Ispod medijana	Iznad medijana
Anksioznost	Ispod medijana	Sigurna privrženost N=69 (30,2%)	Odbijajuća privrženost N=44 (19,3%)
	Iznad medijana	Zaokupljena privrženost N=48 (21,1%)	Plašljiva privrženost N=67 (29,4%)

Rezultati prikazani u prethodnoj tablici ukazuju na to da u prijateljskom odnosu 30,2% studenata ima siguran stil privrženosti, 19,3% ima odbijajuću privrženost, 21,1% ima zaokupljenu privrženost i 29,4% ima plašljivu privrženost. Koski i Shaver (1997; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) smatraju da u općoj populaciji oko 55% odraslih osoba ima siguran, 25% anksiozan i 20% izbjegavajući stil privrženosti. U ovom istraživanju u prijateljskom odnosu 30,2 % studenata ima siguran stil privrženosti, 19,3 % ima odbijajuću privrženost, 21,1 % ima zaokupljenu privrženost i 29,4 % ima plašljivu privrženost. Najviše studenata ima siguran i plašljivi stil privrženosti. Siguran stil privrženosti je najpoželjniji stil te Simpson (1990; prema Kamenov i Jelić, 2005) navodi da osobe koje imaju taj stil privrženosti tvrde da su zadovoljnije svojim vezama i zadovoljstvom života. Dobivene frekvencije tipova privrženosti razlikuju se od prijašnjih istraživanja. U istraživanju koje su provele Kamenov i Jelić (2005) 49% studenata ima siguran stil privrženosti, 33% zaokupljeni stil privrženosti, 12% ima odbijajuću, a 6% plašljivu privrženost. Vidimo da u oba istraživanja ima najviše studenata koji imaju siguran stil privrženosti, dok se ostale vrijednosti ponešto razlikuju. U istraživanju provedenom u sklopu ove radnje dosta studenata ima plašljivi stil privrženosti, dok u njihovom istraživanju najmanje studenata ima taj stil. U istraživanju koje je provela Jerković (2005) na studentima filozofskog fakulteta i fakulteta elektrotehnike i računarstva 29,2% ima siguran tip privrženosti, 25,0% ima plašljivi, 18,2% zaokupljeni te 27,6% ima odbijajući stil privrženosti. Bylsma, Cozzarelli i Sumer (1997) su na velikom uzorku studenata dobili 45% sigurne, 28% plašljive, 13% zaokupljene i 14% odbijajuće privrženosti. Moguće je da razlika u frekvencijama nastaje zbog potencijalnih razlika među studentima s različitih fakulteta. Iako su sva istraživanja provedena na studentima, u trenutnom istraživanju su sudjelovali studenti s mnogo

različitih fakulteta. U istraživanju koje su provele Kamenov i Jelić (2005) sudjelovali su samo studenti Policijske akademije. U istraživanju koje je provela Jerković (2005) ispitanici su s Filozofskog fakulteta i Fakulteta elektrotehnike i računarstva te također ne govori se samo o privrženosti u prijateljskim odnosima. No, u svim istraživanjima najviše sudionika ima siguran stil privrženosti.

Možemo pretpostaviti da osobe koje su razvile siguran stil privrženosti u svom djetinjstvu, imaju taj isti stil privrženosti i kasnije u prijateljskim odnosima. Takve bliske veze traju dovoljno dugo da se naviknemo na njih i osjećamo sigurno i ugodno u njima. Shulman i Scharf (2000; prema Kamenov i Jelić, 2005) tvrde da su razna istraživanja dokazala da sa starošću bliskost, potpora i uzajamna briga postaju istaknutije. To također može biti i razlog zašto je razina anksioznosti veća u romantičnim nego prijateljskim odnosima. Većina ispitanika u ovom istraživanju je u radnim dvadesetima te je moguće da još nemaju stabilne i dugotrajne romantične veze.

Na temelju prethodno prikazanih klasifikacija sudionika (prikazanih na slici 1. i u tablici 5.) izračunato je postoji li razlika u broju sudionika u pojedinim kategorijama s obzirom na emocionalnu kompetentnost i tip privrženosti u prijateljskom odnosu, a raspodjela sudionika s obzirom na kategorije emocionalne kompetentnosti i privrženosti, kao i rezultati χ^2 testa prikazani su u tablici 6.

Tablica 6.

Broj sudionika s obzirom na emocionalnu kompetentnost i tip privrženosti (u zagradama su navedene teoretske frekvencije)

		Emocionalna kompetentnost		N
		K1 – niža emocionalna kompetentnost	K2 – viša emocionalna kompetentnost	
Tip privrženosti	Sigurna privrženost	18 (32,7)	51 (36,3)	69
	Zaokupljena privrženost	16 (22,7)	32 (25,3)	48
	Odbijajuća privrženost	30 (20,8)	14 (23,2)	44
	Plajljiva privrženost	44 (31,7)	23 (35,3)	67
N		108	120	228
$\chi^2 = 32,98$ (df=3); $p < .001$				

Na temelju rezultata χ^2 testa može se zaključiti da postoji značajna razlika u distribuciji tipa privrženosti s obzirom na emocionalnu kompetentnost studenata. Hipoteza je bila da će

među sudionicima čija je privrženost u bliskom odnosu sigurna, biti više onih s višom razinom emocionalne kompetencije, a manje onih čija je emocionalna kompetencija niža te je ta hipoteza potvrđena. Naime, podaci o dobivenim i teoretskim frekvencijama ukazuju na to da je glavna razlika između sudionika u tome što je među sudionicima s višom emocionalnom kompetentnosti ujedno i više onih čija se privrženost najboljem prijatelju/ici može opisati kao sigurna, a manje onih s odbijajućim i plašljivim tipom privrženosti. Obrnuto je u slučaju sudionika s nešto nižom emocionalnom kompetentnosti kod kojih je više onih čiji bi se tip privrženosti mogao opisati kao nesiguran. Ovi rezultati se podudaraju s istraživanjem koje je provela Doinita (2015) u kojem je zaključeno da postoji pozitivna korelacija između sigurnog tipa privrženosti i emocionalne inteligencije (Doinita, 2015). Samopouzdanje pojedinca dovodi do samoodređenja te boljeg suočavanja s problemima, što dodatno ukazuje na važnost razvoja sigurnog tipa privrženosti u djetinjstvu (Hamarta i sur., 2009). Doinita (2015) također navodi da je negativna korelacija između izbjegavajućeg tipa privrženosti i samopouzdanja te izbjegavajućeg tipa privrženosti i emocionalne kompetencije te se ti rezultati podudaraju s rezultatima ovog istraživanja. U istraživanju koje su provele Blažeka Kokorić i Gabrić (2009) rezultati također ukazuju na to da postoji značajna razlika između studenata koji imaju siguran i izbjegavajući stil privrženosti, ali da ne postoji velika razlika kod studenata sa sigurnom i anksioznom privrženosti. U istraživanju koje su proveli Hamarta i sur. (2009) rezultati ukazuju na to da postoji značajna korelacija između sigurnog tipa privrženosti i emocionalne kompetencije te se ti rezultati mogu povezati i s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Također, u njihovom istraživanju su odbijajući i zaokupljeni tipovi privrženosti bili negativno povezani s emocionalnom kompetencijom što se može povezati s rezultatima ovog istraživanja. Mikulincer i Florian (2001; prema Kafetsios, 2004) navode da osobe sa sigurnim tipom privrženosti koriste strategije emocionalne regulacije koje minimaliziraju stres i naglašavaju pozitivne emocije, što su vještine koje doprinose emocionalnoj kompetenciji.

Bowlby (1969) navodi da će osoba koja je razvila siguran stil privrženosti takav stil privrženosti imati u svim svojim vezama te da je nemoguće da osoba koja ima neadekvatan stil privrženosti u jednoj vezi ima siguran stil privrženosti u drugim vezama. Kamenov i Jelić (2005) navode da 80% ljudi koji imaju sigurni tip privrženosti u romantičnim vezama, imaju taj tip i u prijateljskim i obiteljskim odnosima. Isto tako, više od 50% pojedinaca koji imaju jedan od tri nesigurna stila privrženosti, imaju siguran stil privrženosti ili s prijateljem ili članom obitelji. Međutim, u istraživanju koje su provele Kamenov i Jelić (2005) rezultati

ukazuju i na to da postoji 90% posto šanse da osobe koje imaju preokupirani, zanemarujući ili plašljivi stil privrženosti u jednoj vrsti veze, mogu imati drugačiji stil privrženosti u drugoj vrsti veze. Drugim riječima, stilovi privrženosti nisu toliko stabilni. U tablici 3. također vidimo da je razina izbjegavanja statistički značajno veća u prijateljskom nego u partnerskom odnosu.

4.2. Emocionalna kompetentnost i privrženost kao prediktori zadovoljstva životom

Kako bi se ispitalo jesu li dimenzije emocionalne kompetentnosti i dimenzije privrženosti u prijateljskom odnosu (koji su procijenili svi sudionici) prediktori zadovoljstva životom, izračunata je regresijska analiza čiji rezultati su prikazani u tablici 7.

Tablica 7.

Rezultati regresijskih analiza s dimenzijama emocionalne kompetentnosti i dimenzijama privrženosti u prijateljskom odnosu kao prediktorima te zadovoljstvom životom kao kriterijem

Prediktori	Zadovoljstvo životom	
	β	t
1. Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija	-.08	-1.27
2. Sposobnost izražavanja i imenovanja emocija	.18	2.51*
3. Sposobnost regulacije i upravljanja emocijama	.41	5.95**
4. Izbjegavanje u prijateljskom odnosu	.04	0.60
5. Anksioznost u prijateljskom odnosu	-.16	-2.60*
	$R^2 = .27^{**}$ ($F = 18.11^{**}$)	

Napomena. ** - $p < .01$; * - $p < .05$.

Dobiveni rezultati prikazani u tablici 7. pokazuju da su sposobnost izražavanja i imenovanja emocija te sposobnost regulacije i upravljanja emocijama značajni pozitivni prediktori zadovoljstva životom, dok je anksioznost u prijateljskom odnosu značajni negativni prediktor zadovoljstva životom. Hipoteza je bila da će emocionalna kompetentnost biti pozitivan prediktor zadovoljstva životom, a da će anksioznost i izbjegavanje biti negativan prediktor zadovoljstva životom studenata, što je djelomično potvrđeno. Naime, potvrđeno je da su dvije dimenzije emocionalne kompetentnosti pozitivni prediktori zadovoljstva životom te da je anksioznost u prijateljskom odnosu negativan prediktor zadovoljstva životom, dok se izbjegavanje u prijateljskom odnosu, kao jedna od dimenzija privrženosti, nije pokazalo značajnim negativnim prediktorom zadovoljstva životom. Najznačajnijim prediktorom

zadovoljstva životom pokazala se sposobnost regulacije i upravljanja emocijama, te su sudionici s višim procjenama na toj dimenziji ujedno i zadovoljniji životom, a zadovoljniji su i oni koji vlastitu sposobnost izražavanja i imenovanja emocija procjenjuju višom. Ovi rezultati u skladu su rezultatima koje navode Takšić i sur. (2006), a koji ukazuju na to da je sposobnost upravljanja emocijama najbolji prediktor zadovoljstva životom, ali i da je izražavanje i imenovanje emocija također značajan prediktor zadovoljstva životom. Rezultati dobiveni u ovom istraživanju također ukazuju na to da je emocionalna kompetencija jedna od važnih odrednica subjektivne dobrobiti pojedinca, odnosno, u ovom slučaju, zadovoljstva životom kao jednog od indikatora subjektivne dobrobiti. Brojna istraživanja potvrdila su da je zadovoljstvo životom povezano s emocionalnom kompetencijom (npr. Doinita, 2015; Palmer i sur. 2002; Extremera i sur., 2015, Hamarta i sur. 2009). U istraživanju koje su proveli Pradhan, Bhattacharyya i Goswami (2018) rezultati su pokazali da su kvaliteta prijateljstva, zadovoljstvo životom i emocionalna inteligencija značajno međusobno pozitivno povezani te da emocionalna kompetencija i kvaliteta bliskog prijateljstva utječu na zadovoljstvo životom. U istraživanju koje su proveli Palmer i sur. (2002) emocionalna kompetencija je također bila povezana sa zadovoljstvom životom, a zadovoljstvo životom bilo je povezano i s načinom na koji pojedinci doživljavaju svoje emocije. Osobe koje su se izjasnile da više razumiju emocije su imale veću razinu emocionalne kompetencije. U istraživanju koje su proveli Hartanto i Fadila Helmi (2021) rezultati također ukazuju na korelaciju između emocionalne inteligencije i zadovoljstva životom. Može se zaključiti da su ljudi s višom razinom emocionalne kompetencije općenito zadovoljniji svojim životom što se pozitivno odražava i na njihovu psihološku dobrobit.

Raboteg-Šarić i Šakić (2013; prema Pradhan i sur., 2018) navode da prijašnja istraživanja potvrđuju da visoko kvalitetna prijateljstva utječu na višu razinu samopouzdanja, nižu razinu socijalne anksioznosti te povećavaju razinu subjektivne dobrobiti. Također, prijateljstva koja imaju visoku kvalitetu povećavaju zadovoljstvo životom (Tome i sur., 2012) te sreću (Demir i Weitekanrp, 2007). Sreća je povezana s prijateljstvom, a druženje s prijateljima može smanjiti razinu stresa te povećati zadovoljstvo životom. Također prijatelji su nam često velika potpora te to također može utjecati na povećanje zadovoljstva. Veliki broj studenata za vrijeme svog studiranja odlazi od roditeljskog doma te su udaljeni od svoje obitelji, a bliski prijatelji mogu popuniti taj osjećaj praznine pružajući im socijalnu potporu.

U istraživanju koje je provela Jerković (2005) rezultati ukazuju na to da sudionici koji imaju siguran tip privrženosti imaju višu razinu zadovoljstva životom u odnosu na ostala tri tipa

privrženosti te da su studenti koji imaju zaokupljeni tip privrženosti najmanje zadovoljni svojim životom. U istraživanju koje su proveli Hamarta i sur. (2009) rezultati ukazuju na to da osobe koje imaju siguran tip privrženosti imaju višu razinu psihičke i fizičke dobrobiti u odnosu na ostala tri tipa privrženosti. U istraživanju koje je provela Jerković (2015) najmanje su zadovoljni zaokupljeno privrženi, nešto su više zadovoljni plašljivo privrženi, zatim odbijajuće privrženi, a najzadovoljniji su oni koji su sigurno privrženi, što se posredno može povezati i s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Kamenov i Jelić (2005) su došle do zaključka da su pojedinci koji imaju siguran stil privrženosti više zadovoljni svojim vezama i kvalitetom svog života te se dijelom može povezati i s rezultatima ovog istraživanja u kojem je anksioznost u prijateljskom odnosu negativni prediktor zadovoljstva životom.

5. ZAKLJUČAK

Emocionalna kompetencija je izuzetno važna u životu te su osobe s visokom razinom emocionalne inteligencije vještije u razumijevanju vlastitih i tuđih emocija te upravljanju vlastitim emocijama. Osobe koje imaju veću razinu emocionalne inteligencije imaju bolju kvalitetu bliskih odnosa te su općenito zadovoljnije vlastitim životom, a važno je i istaknuti i da se emocionalna kompetencija može razvijati tijekom života.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos emocionalne kompetentnosti, privrženosti i zadovoljstva životom studenata. Rezultati istraživanja su ukazali na značajnu negativnu korelaciju emocionalne kompetentnosti i izbjegavanja u prijateljskom odnosu, te sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija i anksioznosti u prijateljskom odnosu. Kad je riječ o partnerskom odnosu, jedina značajna negativna korelacija je ona između sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija te anksioznosti. Također, podaci ukazuju na to da je među sudionicima s višom emocionalnom kompetentnosti, u odnosu na one s nižom, ujedno i više onih čija se privrženost najboljem prijatelju/ici može opisati kao sigurna, a manje onih s nesigurnim tipovima privrženosti. Obrnuto je u slučaju sudionika s nešto nižom emocionalnom kompetentnosti kod kojih je više onih čiji bi se tip privrženosti mogao opisati kao nesiguran. Ovi rezultati potvrđuju da su određeni aspekti emocionalne kompetentnosti važni i za kvalitetu bliskih odnosa. Nadalje, sposobnost izražavanja i imenovanja emocija te sposobnost regulacije i upravljanja emocijama pokazali su se značajnim pozitivnim prediktorima zadovoljstva životom, dok je anksioznost u prijateljskom odnosu bila negativan prediktor zadovoljstva životom. Dobiveni rezultati su u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja koja ukazuju na važnost emocionalne kompetentnosti i kvalitete privrženosti za doživljaj subjektivne dobrobiti pojedinaca. Promovirajući emocionalnu kompetenciju kroz obrazovni sustav ali i uključujući je kao dio školskog kurikulumu, može se potaknuti učenike i studente da osvijeste njenu važnost i dodatno je razviju kako bi doprinijeli i vlastitoj subjektivnoj dobrobiti.

Na kraju, treba istaknuti i neke nedostatke ovog istraživanja. Sudionici u ovom istraživanju bili su studenti s različitih fakulteta na različitim sveučilištima koji su samoinicijativno pristali sudjelovati u istraživanju. Odgovori su prikupljeni *online* metodom, što smanjuje kontrolu odgovora. Također, rezultati ovog istraživanja ne mogu se generalizirati na populaciju jer je ovo istraživanje provedeno samo na studentima. Isto tako, sudionici su samostalno procjenjivali svoje sposobnosti te postoji mogućnost da pojedini sudionici nisu bili

potpuno iskreni pri davanju odgovora, odnosno da su odgovori bili pod utjecajem socijalno poželjnog odgovaranja.

LITERATURA

- Austin, E. J. i O'Donnell, M. M. (2013). Development and preliminary validation of a scale to assess managing the emotions of others. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 834–839.
- Baković, M. (2016). *Prilagodba na studij i realizacija privrženosti u specifičnim bliskim odnosima*. (Završni rad). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zadru.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Blažeka Kokorić, S. i Gabrić, M. (2009). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilom privrženosti. *Ljetopis socijalnog rada*, 16(3), 551-572.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1, Attachment*. Basic Books.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. i Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences* 36, 1387–1402.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. i Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem (elektronika verzija). *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1),1-16.
- Demir, M. i Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of happiness Studies*, 8(2), 181-211.
- Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Tay, L. i Myers, D. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1278–1290.
- Doinita, N. (2015). Adult Attachment, Self-esteem and Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 570 – 574.
- Extremera N., Urquijo I. i Villa A. (2015). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2489-2506.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.
- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija: zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Hamarta, E., Deniz, M. E. i Saltali, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 213-229.
- Hartanto i Fadila Helmi A. (2021). Meta-Analysis of the Correlation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Anatolian Journal of Education*, 6(2), 63-74.
- Hazan, C. i Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Jerković, V. (2005). *Privrženost i psihološka prilagodba studenata*. (Diplomski rad). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Jozić, S., Milas G. i Mlačić, B. (2011). Odnos Eriksonovih snaga ličnosti, emocionalne kompetentnosti i privrženosti prema ljubavnim partnerima u osoba mlađe dobi. *Društvena istraživanja*, 20(3), 729-750.
- Jozić, N. O. i Ombla J.(2018). Odnos emocionalne inteligencije i privrženosti romantičnom partneru s manipulativnim ponašanjem u ljubavnom odnosu. *Ljetopis socijalnog rada*, 25(2), 223-248.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.
- Kafetsios, K. i Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 719–735.
- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2003). Validacija instrumenta za mjerenje privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa: Modifikacija Brennanova Inventara iskustava u bliskim vezama. *Suvremena psihologija*, 6, 73–91.
- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2005). Stability of attachment styles across students' romantic relationships, friendships and family relations. *Review of psychology*, 12(2), 115-123.
- Kaufman, A. S. i Kaufman, J. C. (2001). Emotional intelligence as an aspect of general intelligence: What would David Wechsler say? *Emotion*, 1(3), 258–264.

- Kobak, R. R. i Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Koçak, O. (2021). Does Emotional Intelligence Increase Satisfaction with Life during COVID-19? The Mediating Role of Depression. *Healthcare*, 9(11), 1-22.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- MacDonald, K. B. (1999). Love and Confidence in Protection as Two Independent Systems Underlying Intimate Relationships. *Journal of Family Psychology*, 13 (4)
- Matić, S. (2015). *Izabrana poglavlja iz organizacijske psihologije*. Veleučilište u Karlovcu.
- Mayer, J.D. i Salovey P. (1997). Što je emocionalna inteligencija? U P. Salovey i D.J. Sluyer (Ur.), *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije* (str. 19-54). Educa.
- Nezlek, B. J. i Pilkington, J. C. (2005). Perceptions of risk in intimacy and social participation. *Personal Relationships*, 1, 45-62.
- Oatley K. i Jenkins J. (2003.) *Razumijevanje emocija*. Naklada Slap.
- Palmer, B., Donaldson, C. i Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091–1100.
- Petrides, K., Vernon, P., Schermer, J. i Veselka, L. (2011). Trait Emotional Intelligence and the Dark Triad Traits of Personality. *Twin Research and Human Genetics*, 14(1), 35-41.
- Pradhan, R., Bhattacharyya, P. i Goswami, S. (2018). Perceived Quality of Friendship and Life Satisfaction of Students: Moderating Role of Emotional intelligence. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 44, 208-217.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. i Dornheim, L. (1998)., Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska disertacija. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

- Takšić, V. (2002). Emotional competence (intelligence) questionnaires. U: K. Lacković-Grgin, A. Bautović, V. Čubela i Z. Penezić (Ur.), *The collection of psychological scales and questionnaires* (27-45). University of Zadar.
- Takšić, V., Mohorić, T. i Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 729-752.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
- Tome, G., Matos, M., Simoes, C., Camacho I. i Alves Diniz, J. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: Explanatory model. *Global Journal of Health Science*, 4(2), 26-35.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenata)