

Aleksandra Ovuka⁴

Filozofski fakultet

Univerzitet u Novom Sadu

Odsek za psihologiju

Uloga emocionalnih kompetencija u doživljaju smisla života i subjektivnog blagostanja kod mladih

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrđivanje relacija između emocionalnih kompetencija i dva predstavnika podele psihološkog blagostanja na eudaimonističko i hedonističko blagostanje – subjektivnog blagostanja i doživljaja smisla života. Osnovno istraživačko pitanje odnosilo se na to da li i koje emocionalne kompetencije mogu uspešno da predvide nivo ova dva konstrukta na uzorku mladih uzrasta od 18 do 30 godina, koji obuhvata razvojni stadijum intimnosti naspram izolacije u okviru Eriksonove teorije psihosocijalnog razvoja. Na uzorku od 283 ispitanika (59,7% muškog pola) primenjeni su sledeći instrumenti: Skala smisla života, Kratka skala subjektivnog blagostanja i Upitnik emocionalnih kompetencija (UEK-45). Rezultati su pokazali da su sve ispitivane varijable ostvarile visoke i statistički značajne pozitivne korelacije. Postavljena hipoteza potvrđena je nalazom da emocionalne kompetencije statistički značajno predviđaju oba konstrukta, pri čemu je veći procenat objašnjene varijanse utvrđen kod subjektivnog blagostanja (oko 36%). Uočene razlike u značajnosti pojedinačnih prediktora ukazuju na to da je za doživljaj smisla života kod mladih značajnija kompetencija uočavanja i razumevanja emocija drugih ljudi, dok je izražavanje i imenovanje sopstvenih emocija manje značajno. Kod subjektivnog blagostanja utvrđen je obrnut obrazac. Za oba konstrukta kao najsnažniji prediktor izdvojila se kompetencija regulacije i upravljanja emocijama, odnosno sposobnost očuvanja pozitivnog raspoloženja i korišćenja sopstvenih i tuđih emocija u cilju ostvarivanja značajnih životnih ciljeva. Takođe, rezultati su pokazali da osobe koje su u vezi ili braku imaju viši nivo kompetencija imenovanja i izražavanja emocija, kao i regulacije i upravljanja emocijama, te viši nivo subjektivnog blagostanja u poređenju sa osobama koje nisu u partnerskom odnosu. Zaključujemo da bi bilo korisno kreirati i sprovoditi intervencije usmerene na razvoj emocionalnih kompetencija kod mladih, sa ciljem unapređenja i očuvanja njihovog mentalnog zdravlja.

Ključne reči: emocionalne kompetencije, subjektivno blagostanje, doživljaj smisla života, psihološko blagostanje.

UVOD

Sredinom 20. veka u psihološkim istraživanjima dolazi do postepenog zaokreta od proučavanja tzv. negativnih psiholoških stanja, odnosno psihopatologije, ka ispitivanju faktora koji doprinose očuvanju mentalnog zdravlja i optimalnom psihološkom funkcionisanju pojedinca, što se često navodi kao suština pojma psihološkog blagostanja (Ryan i Deci, 2001). Uporedo sa tim, javljaju se kritike u vezi sa operacionalizacijom ovog pojma, budući da su se autori u ranijim istraživanjima uglavnom oslanjali isključivo na merenje subjektivnog blagostanja, odnosno sreće (Ryff i Keyes, 1995). U okviru proučavanja psihološkog blagostanja izdvajaju se dva dominantna pristupa – eudaimonistički i hedonistički (Ryan i Deci, 2001). U ovom radu, sa ciljem obuhvatnijeg sagledavanja pojma psihološkog blagostanja, uzimamo u obzir oba predstavnika ove podele: subjektivno blagostanje kao indikator hedonističkog pristupa i doživljaj smisla života kao indikator eudaimonističkog pristupa.

Doživljaj smisla života može se definisati kao doživljaj reda, sklada i svrhe, odnosno kao uverenje da osoba postavlja i teži ciljevima koje smatra vrednim svog truda i da oseća ispunjenost pri njihovom ostvarivanju. Ovaj konstrukt pokazao se značajno povezanim sa drugim teorijskim aspektima psihološkog blagostanja, naročito sa pozitivnim afektivnim stanjima (Zika i Chamberlain, 1992). Može se reći da je Viktor Frankl u velikoj meri utemeljio i popularizovao ovaj, i dalje relativno savremen konstrukt. Frankl (1954; 1984, prema Molasso, 2006) smatrao je da svaki čovek poseduje urođenu potrebu za smislom, koju je nazvao „volja za smislom“. Pored Frankla, iz perspektive evolucione psihologije ističe se i Klinger (1998), koji smatra da je posedovanje cilja kojem se teži osnovni biološki imperativ svih životinja, dok čovekovi simbolički i kognitivni kapaciteti ove biološke nagone uzdižu na nivo doživljaja višeg smisla ili svrhe. Wong (1989, prema Yalcin i Malkoc, 2014) je, pregledom literature, izdvojio tri komponente smisla života: kognitivnu komponentu, koja se odnosi na interpretacije i misli pojedinca u vezi sa svakodnevnim događajima i iskustvima; motivacionu komponentu, koja podrazumeva težnju ka važnim ciljevima i njihovo ostvarivanje; i afektivnu komponentu, koja se odnosi na to kako se pojedinac oseća u vezi sa pitanjem da li njegov život ima smisla. Ovaj konstrukt kontinuirano se pokazuje kao značajan za mentalno zdravlje pojedinaca, između ostalog time što je povezan sa smanjenim rizikom od suicidalnog ponašanja (Harlow i sar., 1986; Costanza i sar., 2019), kao i sa manjom verovatnoćom recidiva zavisničkog ponašanja (Martin i sar., 2011).

Sa druge strane ove podele nalazi se subjektivno blagostanje, koje Diener (1984) definiše kao postojanje visokog nivoa pozitivnog afekta, niskog nivoa negativnog afekta i kognitivne procene da je osoba zadovoljna uslovima svog života. Diener i sar. (1999) smatraju da je subjektivno blagostanje istraživačka kategorija za sebe, a ne jednoznačan konstrukt. U odnosu na raniji pregled literature koji je dao Wilson (1967), autori izdvajaju nove faktore koje smatraju ključnim determinantama subjektivnog blagostanja, a to su: pozitivan temperament, tendencija usmeravanja pažnje ka pozitivnim aspektima iskustva, kao i odsustvo sklonosti ka preteranoj ruminaciji. Prema njihovom shvatanju (1999), srećna osoba je ona koja živi u ekonomski razvijenom društvu, ima stabilan i podržavajući socijalni krug i poseduje adekvatne resurse za napredovanje ka značajnim životnim ciljevima. Subjektivno blagostanje pokazuje visoku pozitivnu povezanost sa mentalnim i fizičkim zdravljem, kao i sa dužinom životnog veka (Gana i sar., 2016; Steptoe i sar., 2015; Qian, 2019).

Budući da su, teorijski posmatrano, oba ova konstrukta predstavnici šireg konstrukta psihološkog blagostanja (Ryan i Deci, 2001), može se pretpostaviti da između njih postoji značajna pozitivna povezanost. Ova pretpostavka je više puta empirijski potvrđena, kako u istraživanjima na studentskoj populaciji (Dogan i sar., 2012; Santos i sar., 2012), tako i na uzorcima onkoloških pacijenata (Teques i sar., 2016), kao i u meta-analizi većeg broja studija sprovedenih u opštoj populaciji

(Yuchang i sar., 2016). Takođe, značajan broj istraživanja nastoji da, u okviru potvrđene statistički značajne pozitivne povezanosti, identifikuje potencijalne medijatorske varijable u ovom odnosu. Među njima su se, između ostalog, izdvojili konstrukti nade (Randelović i Minić, 2012; Wnuk i sar., 2012; Yalcin i Malkoc, 2014) i religioznosti (Tiliouine i Belgoumidi, 2009). Oba konstrukta zajedno u značajnoj meri predviđaju sreću (Delle Fave i sar., 2011), što predstavlja jednu od njihovih ključnih zajedničkih karakteristika. Ipak, oni se razlikuju u vrsti sreće sa kojom su povezani: subjektivno blagostanje vezuje se za hedonističku sreću, koja podrazumeva zadovoljenje potreba, opuštenost i relativnu odsutnost problema, dok je eudaimonistička sreća povezana sa ulaganjem napa, ličnim rastom i prevazilaženjem izazova (Waterman, 2013). Upravo zbog toga, i pored njihove povezanosti, reč je o dva teorijski razlikovana konstrukta.

Kao osnovni teorijski okvir za razumevanje psihološkog blagostanja mladih u ovom radu uzima se Eriksonova teorija psihosocijalnog razvoja, prema kojoj period od 18 do 30 godina obuhvata razvojni stadijum intimnosti naspram izolacije. Osoba koja je uspešno prevazišla prethodnu razvojnu fazu poseduje doživljaj stabilnog i izgrađenog identiteta, nakon čega se javlja potreba za uspostavljanjem bliskih odnosa sa drugima. U tom procesu partnerski i bliski odnosi postaju prostor integracije identiteta, pri čemu oba pojedinačna identiteta zadržavaju svoju autonomiju. Ukoliko identitet nije adekvatno formiran, postoji rizik da osoba definiše sebe isključivo kroz interpersonalni odnos, kao i da ostane bez stabilnog unutrašnjeg oslonca u slučaju njegovog prekida (Erikson, 1950, prema Syed i McLean, 2018). Na osnovu toga može se pretpostaviti da su za doživljaj smisla života i subjektivno blagostanje mladih od naročitog značaja interpersonalni odnosi, što potvrđuju i nalazi u literaturi (npr. Lansford, 2018). Pored toga, pokazalo se da je za mlade značajno ostvarivanje ciljeva koje doživljavaju kao lično važne (Lansford, 2018), kao i postojanje unutrašnjeg lokusa kontrole tokom njihovog ostvarivanja (Sing i Choudri, 2014). Iz navedenog proizlazi praktično pitanje koje bi kompetencije mladi mogli razvijati kako bi uspešno prevazišli ovu razvojnu fazu. Kao potencijalni odgovor nameću se emocionalne kompetencije, koje svoje poreklo imaju u konceptu emocionalne inteligencije. Jedan od najprihvaćenijih modela emocionalne inteligencije jeste revidirani model Mayera i Saloveya (1997/1999, prema Hajncl i Vučenović, 2013), prema kojem se ona definiše kao sposobnost pojedinca da opaža, procenjuje i izražava emocije, koristi emocije kao facilitatora mišljenja, te razume i reguliše emocije. Takšić, Mohorić i Munjas (2006) opredeljuju se za termin emocionalne kompetencije, polazeći od stava da se inteligencija kao konstrukt treba meriti testovima učinka, a ne instrumentima samoprocene. Autori ističu da je prednost emocionalnih kompetencija u odnosu na druge oblike inteligencije njihov doprinos rešavanju svakodnevnih životnih problema, kao i mogućnost njihovog razvoja tokom čitavog životnog ciklusa.

Formiranje emocionalnih kompetencija pokazuje se u istraživanjima kao izrazito značajno u svim životnim razdobljima, budući da ostvaruje važne posledice, odnosno donosi brojne prednosti u funkcionisanju pojedinca. Na primer, u ranom školskom uzrastu uočeno je da nemogućnost adekvatnog prepoznavanja uzroka sopstvenih emocija može predstavljati značajan prediktor agresivnog ponašanja (Bohnert i sar., 2003). Emocionalne kompetencije su značajne i u odraslom dobu, a u poslednje vreme sve češće se razmatraju i kao karakteristike uspešnih lidera (Cavallo i Brienza, 2001). Takođe, emocionalna inteligencija se pokazala visoko povezanom sa kvalitetom interpersonalnih odnosa (Rivers i sar., 2007). Istraživanja dodatno upućuju na to da se ovaj oblik kompetencija može razvijati tokom čitavog života, a ne isključivo u detinjstvu (Kotsou i sar., 2011). Pojedini nalazi čak sugerišu da emocionalne kompetencije spontano rastu sa godinama: utvrđeno je da stariji zaposleni u radnim organizacijama imaju viši nivo ovih kompetencija u odnosu na mlađe kolege, te da zahvaljujući njima uspešnije rešavaju konflikte na radnom mestu (Beitler i sar., 2018).

U pogledu mogućih objašnjenja relacija između emocionalnih kompetencija i dva konstrukta blagostanja u ovom radu, posebno se izdvaja teza Bar-Ona (2010), zasnovana na obimnim empirijskim podacima. Prema ovom stanovištu, emocionalna inteligencija doprinosi ostvarivanju značajnih životnih ciljeva putem upotrebe pozitivnog afekta, koji motiviše osobu i pruža joj signal o sopstvenoj uspešnosti. Nadalje, prihvatanje sopstvenih emocija omogućava razvoj kvalitetnijeg odnosa sa sobom, dok emocije, kroz proces regulacije i refleksije, olakšavaju promenu perspektive i adekvatno testiranje realnosti. Sve navedeno posredno doprinosi subjektivnom blagostanju i uspešnosti u potrazi za smislom života. Drugo moguće objašnjenje polazi od nalaza da veliki broj ljudi doživljaj smisla života crpi iz interpersonalnih odnosa (Settersten, 2002), kao i da su interpersonalni odnosi značajan izvor sreće (Delle Fave i sar., 2011). Kvalitetni interpersonalni odnosi od posebnog su značaja za subjektivno blagostanje mladih (Lansford, 2018), ali predstavljaju i važan izvor smisla života (Čurlin, 2018; Pavlović i Kolić, 2013). Emocionalna inteligencija, odnosno emocionalne kompetencije, dosledno se pokazuju kao statistički značajan prediktor kvaliteta interpersonalnih odnosa (Rivers i sar., 2007). Takođe, utvrđeno je da emocionalne kompetencije moderiraju odnos između socijalne mreže i doživljaja smisla života (Donhoe i Greene, 2009; Zysberg, 2011).

Osnovni problem ovog istraživanja odnosi se na utvrđivanje toga da li i koje emocionalne kompetencije doprinose višem nivou psihološkog blagostanja kod mladih.

Cilj istraživanja jeste ispitivanje međusobnih relacija između emocionalnih kompetencija (sposobnosti uočavanja i razumevanja emocija, sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija i sposobnosti upravljanja emocijama), doživljaja smisla života i subjektivnog blagostanja.

U skladu sa navedenim, postavljene su sledeće hipoteze:

5. Postoji statistički značajna povezanost između doživljaja smisla života i subjektivnog blagostanja.
6. Postoji statistički značajna povezanost između emocionalnih kompetencija (sposobnosti uočavanja i razumevanja emocija, sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija i sposobnosti upravljanja emocijama) i subjektivnog blagostanja, kao i doživljaja smisla života.

2. METOD

2.1 Uzorak

Uzorak ovog istraživanja bio je prigodnog tipa i sastojao se od 283 ispitanika. Od ukupnog broja, 169 ispitanika (59,7%) bili su muškog, a 114 (40,3%) ženskog pola. Starost ispitanika kretala se u rasponu od 18 do 30 godina, sa prosečnom vrednošću od 24,24 godina ($SD = 3,41$). Što se tiče bračnog ili ljubavnog statusa, 161 ispitanik (56,9%) izjasnio se kao sam, 104 ispitanika (36,7%) bilo je u vezi, 17 ispitanika (6%) bilo je u braku, dok se jedna osoba izjasnila kao razvedena ili u procesu razvoda. Ukupno 12 ispitanika (4,2%) imalo je decu. U pogledu mesta stanovanja, 245 ispitanika (86,6%) živelo je u gradu, dok je 38 ispitanika (13,4%) živelo na selu.

2.2 Instrumenti

1. Skala smisla života (SSŽ) – ovaj upitnik predstavlja adaptaciju PIL upitnika (Purpose in Life; Crumbaugh i Maholick, 1964) urađenu od strane Vulić-Prtorić i Bubalo (2003). Meri doživljaj smislenosti života obuhvatajući njegovu kognitivnu i afektivnu komponentu istovremeno. Sastoji se od 23 tvrdnje, a odgovor se bira na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 do 5 gde 1 predstavlja to da se tvrdnja u potpunosti ne odnosi na osobu dok broj 5 označava suprotno, tj. da se u potpunosti

odnosi na osobu. Ukupan rezultat se dobija sabiranjem svih odgovora pri čemu su 10 stavki negativno kodirane. Pouzdanost se pokazala kao veoma dobra ($\alpha=.88$)* na našem uzorku.

2. Kratka skala subjektivnog blagostanja – (Jovanović i Novović, 2008) Ova skala se bavi procenom afektivne i kognitivno-motivacione komponente (nazvane „pozitivan stav prema životu“) subjektivnog blagostanja kroz svojih 8 stavki od kojih su sve pozitivno kodirane tako da se afektivna komponenta odnosi na pozitivan afektivitet. U ovom radu je ovaj upitnik korišćen kao ukupna procena subjektivnog blagostanja. Pouzdanost na našem uzorku je odlična. ($\alpha=.92$)*

3. Upitnik emocionalnih kompetencija (UEK-45, Takšić, 2002) – Ovaj upitnik od 45 tvrdnje je dobijen na uzorku hrvatskih srednjoškolaca konstruisan po uzoru po modelu emocionalne inteligencije Mayer-Saloveya (1997 prema Takšić, Bradić i Zauhar, 2013). Sastoji se od tri supskale: sposobnost uočavanja i razumevanja emocija – (UR) (15 stavki); sposobnost izražavanja i imenovanja emocija (II) (14 stavki) i sposobnost regulacije i upravljanja emocija (RU) (16 stavki). Sve stavke su pozitivno kodirane i njihov zbirni skor daje ukupan stepen emocionalnih kompetencija. Svaka stavka daje mogućnost odgovora na skali Likertovog tipa u rasponu od 1 do 5 gde 1 znači da se data tvrdnja uopšte ne odnosi na osobu dok 5 označava da se u potpunosti odnosi na osobu. U pogledu pouzdanosti supskale su se pokazale kao visoko pouzdane osim treće (RU) koja je pokazala solidnu pouzdanost ($\alpha=.72$)*

*Skorovi alfa koeficijenta pouzdanosti svih skala i supskala se nalaze u Tabeli 1 u okviru poglavlja Rezultati.

2.3 Postupak prikupljanja podataka

Podaci su prikupljeni krajem jula i početkom avgusta 2021. godine, putem Google Forms platforme. Istraživanje je bilo anonimno što je i bilo naglašeno u uvodnom delu ispitivanja odnosno ispitanici su stoga bili zamoljeni da odgovaraju što iskrenije. Za popunjavanje upitnika je bilo potrebno oko 15 do 20 minuta. Učešće je bilo dobrovoljno, a ispitanicima je naglašena mogućnost da mogu da odustanu u bilo kom trenutku tokom odgovaranja. Nakon davanja saglasnosti, pristupalo se upitnicima, od kojih je svaki imao upustvo vezano za to šta koji odgovor znači. Jedini preduslov sa popunjavanjem upitnika o kom su ispitanici odmah bili obavesteni se ticao toga da imaju između 18 i 30 godina.

2.4 Statistička obrada podataka

Prikupljeni podaci su obrađeni u statističkom programu IBM SPSS for Windows v.26. Najpre su izračunati deskriptivni podaci i pouzdanost svih korišćenih skala. Potom su testirane razlike ispitanika na osnovu pola, bračnog statusa, mesta stanovanja, visine primanja, stečenog nivoa obrazovanja, starosti, da li imaju decu ili ne i sa kim žive. Za varijable za koje se može pretpostaviti normalna distribucija unutar grupa je račena jednosmerna ANOVA dok je za druge zbog velike nejednakosti između grupa korišćen neparametrijski Man-Whitney U test za nezavisne uzorke, a potom su korišćeni post-hoc testovi radi posmatranja statističke značajne razlike između grupa iste kategorije. Za utvrđivanje povezanosti između smisla života i subjektivnog blagostanja računat je Pearsonov koeficijent korelacije, a radi testiranja mogućnosti predviđanja smisla života i subjektivnog blagostanja putem emocionalnih kompetencija je korišćena hijerarhijska regresiona analiza i računati su parcijalni doprinosi za svaku varijablu.

3. REZULTATI

3.1 Deskriptivni podaci i pouzdanost

Deskriptivni podaci pokazuju, posmatrajući aritmetičku sredinu ukupnih skorova na svim testovima, da ovaj uzorak mladih ima izražen pozitivan nivo emocionalnih kompetencija i subjektivnog blagostanja (više od polovine ukupnog skora) dok je visina smisla života koncentrisana oko sredine ukupnog skora. Kronbahovi alfa koeficijenti pouzdanosti skorova na svim skalama su dobri do odlični, nešto nižu pouzdanost pokazuje skala regulacije i upravljanja emocijama koja je i dalje zadovoljavajuća. (Tabela 1)

Tabela 1

Deskriptivni podaci i pouzdanosti supskala emocionalnih kompetencija, subjektivnog blagostanja i smisla života

	Minimum	Maksimum	Ukupna AS	AS ajtema	SD	α
Emocionalne kompetencije						
Uočavanje i razumevanje emocija	2.84	4.25	55.4	3.69	.63	.91
Imenovanje i izražavanje emocija	2.91	4.03	49.3	3.53	.85	.84
Regulacija i upravljanje emocijama	2.77	4.25	58.2	3.63	1.14	.72
Subjektivno blagostanje	3.15	4.09	29.3	3.66	.61	.92
Smisao života	2.71	4.70	65.1	3.75	.81	.88

U pogledu demografskih varijabli se kao statistički značajan efekat izdvojio bračni/partnerski status. Ispitanici koji su u braku ili u vezi imaju statistički značajno veće kompetencije imenovanja i izražavanja emocija i kompetenciju regulacije i upravljanja emocijama kao i nivo subjektivnog blagostanja u odnosu na ispitanike koji su sami. (Tabela 2) Uvidom u post-hoc (Tukey HSD) test za jednosmernu ANOVU primećeno je da nema statistički značajne razlike između ispitanika u braku i onih u vezi pa smo zbog toga sveli kategoriju na dve grupe, samce i one koji su u vezi. Materijalno stanje (visina primanja), to da li osobe imaju ili nemaju decu, zaposlenje, starost i vrsta naseljenog mesta kao i visina obrazovanja se nisu pokazali statistički značajnim.

Tabela 2

Rezultati jednosmerne ANOVE u pogledu razlika između ispitanika koji su sami ili u vezi na dva supskale emocionalnih kompetencija i na subjektivnom blagostanju kao i prikaz deskriptivnih pokazatelja.

	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Partnerski status					
Subjektivno blagostanje	1	969.7	969.7	11.8	.001**
Imenovanje i izražavanje emocija	1	395.3	395.3	14.9	.000*
Regulacija i upravljanje emocijama	1	539.9	539.9	10.7	.001**
	Minimum	Maksimum	AS	SD	Br
Samci					
Subjektivno blagostanje	24	75	53.5	9.8	169
Imenovanje i izražavanje emocija	27	68	47.7	8.7	169
Regulacija i upravljanje emocijama	34	76	57.2	7.6	169
U vezi					
Subjektivno blagostanje	22	75	58.2	9.8	114
Imenovanje i izražavanje emocija	22	70	51.6	9.5	113
Regulacije i upravljanje emocijama	33	76	59.6	7.3	114

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

3.2 Relacije između emocionalnih kompetencija, subjektivnog blagostanja i smisla života

Korelacija između subjektivnog blagostanja i smisla života se pokazala kao visoka tj. dobijena je visoka statistički značajna pozitivna povezanost ($r=.423$, $p>.01$). Takođe sve tri supskale emocionalnih kompetencija su ostvarile visoke pozitivne statistički značajne korelacije i sa subjektivnim blagostanjem i sa smislom života. Korelacije su prikazane u Tabeli 3.

Tabela 3

Korelacije između emocionalnih kompetencija, subjektivnog blagostanja i smisla života

	Smisao života	Subjektivno blagostanje
Emocionalne kompetencije		
Uočavanje i razumevanje emocija	.33**	.32**
Imenovanje i izražavanje emocija	.45**	.27**
Regulacija i upravljanje emocijama	.60**	.41**
Subjektivno blagostanje	.42**	

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

3.3 Predikcija subjektivnog blagostanja i smisla života na osnovu emocionalnih kompetencija

Rezultati prve višestruke regresione analize ukazuju na to da dimenzije emocionalnih kompetencija ostvaruju značajan doprinos u predikciji subjektivnog blagostanja, odnosno objašnjavaju okvirno 36% varijanse. Međutim, gledajući pojedinačne doprinose možemo videti da prva supskala uočavanje i razumevanje emocija ima najmanji doprinos. U hijerhijskoj regresionoj analizi u prvom koraku su dodati pol, partnerski status kao i varijabla sa kim ispitanici žive što ukupno objašnjava okvirno oko 3.8% varijanse gde se partnerski status jedini ističe kao statistički značajan prediktor kroz svoj parcijalni doprinos. Kada se u narednom koraku ubace emocionalne kompetencije, ukupna varijansa se podiže na 40% što znači da povrhu ove varijanse koje demografske varijable objašnjavaju i dalje se emocionalne kompetencije izražavanja i imenovanja emocija a naročito kompetencija regulisanja i upravljanja emocijama ističu kao značajni prediktori. (Tabela 4)

U drugoj višestrukoj regresionoj analizi, dobijeno je da emocionalne kompetencije ostvaruju značajan doprinos objašnjenju smisla života odnosno objašnjavaju oko 19% varijanse. Takođe se razlikuje i značajnost prediktora odnosno u modelu predviđanja smisla života se ističu kao statistički značajni parcijalni doprinosi emocionalnih kompetencija uočavanja i razumevanja emocija kao i regulisanja i upravljanja emocijama. (Tabela 4)

Tabela 4

Parcijalni doprinosi emocionalnih kompetencija objašnjenju subjektivnog blagostanja i smisla života kao i objašnjena varijansa i njene rezlike u regresionim hijerarhijskim analizama

Prediktori	Subjektivno blagostanje	Smisao života
Pol	.017	.065
Partnerski status	-.16*	
Sa kim ispitanici žive	.048	
R^2	.04*	.01
Emocionalne kompetencije		
Uočavanje i razumevanje emocija	-.007	.15*
Imenovanje i izražavanje emocija	.23***	.06
Regulacija i upravljanje emocijama	.50***	.31***
ΔR^2	.36***	.18***
Total R^2	.40***	.19***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

5. DISKUSIJA

Osnovno istraživačko pitanje ovog rada je bilo usmereno na to da li i koje emocionalne kompetencije mogu da doprinesu većem doživljaju subjektivnog blagostanja i smisla života. Novina u odnosu na prethodna istraživanja u vezi sa psihološkim blagostanjem mladih na našim prostorima jeste to što se po prvi put dovodi u vezu konstrukt emocionalnih kompetencija sa oba predstavnika podele na eudaimonističko i hedonističko blagostanje merenih putem Skale smisla života (Vulić-Pratorić i Bubalo, 2003) i Kratke skale subjektivnog blagostanja (Jovanović i Novović, 2008)

U pogledu naših početnih hipoteza možemo primetiti da su obe potvrđene, subjektivno blagostanje i smisao života zaista ostvaruju međusobnu statistički značajno visoku pozitivnu korelaciju kao i da emocionalne kompetencije statistički značajno predviđaju oba konstrukta psihološkog blagostanja. Takođe, sve glavne varijable su međusobno ostvarile statistički značajne pozitivne korelacije. Međutim, dobili smo da emocionalne kompetencije imenovanja i izražavanja emocija kao i regulisanja i upravljanja emocija se izdvajaju kao značajni prediktori subjektivnog blagostanja što nije slučaj i sa kompetencijom uočavanja i razumevanja emocija. Sa druge strane, uočavanje i razumevanje emocija kao i regulisanje i upravljanje emocijama se ističu kao statistički značajni prediktori smisla života, a imenovanje i izražavanje emocija ne. U pokušaju da damo objašnjenje ovoj razlici možemo primetiti da supskala uočavanja i razumevanja emocija obuhvata stavke koje su u najvećoj meri fokusirane na uočavanje i prepoznavanje osećanja drugih (npr. "Kada sretnem poznanika, odmah shvatim kako je raspoložen".) dok je supskala imenovanja i izražavanja osećanja više usmerena na prepoznavanje i prikazivanje sopstvenih osećanja. Ova usmerenost na razumevanje tuđih osećanja bi se mogla povezati i sa konstruktima kao što su to empatija i altruizam koji su se pokazali kao značajni za veći doživljaj smisla života (Xi i sar., 2018) odnosno da ova kompetencija pomaže osobama da dobiju veći doživljaj životne svrhe kroz altruističke sklonosti. Zanimljivo je istraživanje koje se bavilo profesionalnim sagorevanjem na medicinskim radnicima dobijenim kao posledica saosećajnog zamora gde su autori (Tei i sar., 2014) došli do zaključka da osobe koje imaju empatičku dispoziciju će pre sagoreti ukoliko ne umeju da adekvatno imenuju sopstvena osećanja.

Možda jasnija situacija u kojoj bi mogli videti značajniji doprinos usmerenosti na tuđa osećanja u odnosu na izražavanje sopstvenih u pogledu doživljaja smisla života se vidi na primeru roditelja koji brinu o svojoj deci koja boluju od raka tj. u jednoj studiji je dobijeno da se većina roditelja nosi sa ovom situacijom tako što izbegavaju da „osećaju previše“ time što kriju svoja negativna osećanja. (Miedema i sar., 2010) Ovo sve je u skladu i sa razlikom u eudaimonističkim i hedonističkim ciljevima (Waterman, 2013) gde eudaimonistički podrazumevaju i neki stepen napora radi postizanja cilja, odnosno u kontekstu ovih nalaza mogli bi pretpostaviti da dostizanje više svrhe ponekad zahteva od osobe da ne prikazuje svoja prava osećanja ili da izbegava da im se posveti dovoljno da bi ih imenovala, a što opet, ukoliko ode u drugu krajnost može dovesti do zamora. Iz ovoga možemo i pretpostaviti da visoko izraženo obraćanje pažnje na tuđa osećanja ne mora doprinositi hedonističkim ciljevima koji podrazumevaju instant gratifikaciju i izbegavanje problema (Wong, 2011, prema Li, Wong i Chao, 2019.). U svakom slučaju bi mogli uzeti u obzir to da su sve tri emocionalne kompetencije ostvarile statistički značajne pozitivne korelacije sa oba konstrukta kao i međusobno (Tabela A), odnosno da ako zaključujemo na osnovu razvojnog modela emocionalne inteligencije Mayer i Salovey-a (1997/1999 prema Takšić, 2001) možemo očekivati da osoba koja ima izraženu emocionalnu regulaciju vrlo verovatno ima razvijene i druge dve emocionalne kompetencije jer joj one razvojno prethode. Činjenica da se emocionalna kompetencija regulacije i upravljanja emocijama pokazala kao najbolji prediktor u oba predviđanja je i u skladu sa teorijom Bar-Ona (2010) koji objašnjava da aktivnim održavanjem pozitivnog afekta osoba uspeva da ostvaruje značajne ciljeve što posledično vodi i ka većem doživljaju sreće kao i da olakšava

njenu potragu za smislom jer se i deo stavki ove supskale odnosi na sposobnost održavanja dobrog raspoloženja uprkos promenama u okolini.

Naša pretpostavka na osnovu Eriksonove psihosocijalne razvojne teorije (Erikson, 1950 prema Syed i Mclean, 2018.) da se doživljaj subjektivnog blagostanja i smisla života crpi tokom razvojnog stadijuma mladih u najvećoj meri iz interpersonalnih odnosa tj. dostizanja intimnosti kao i postizanjem značajnih ciljeva se delimično potvrdile. Dobijeno je da osobe koje su u vezi imaju veći nivo subjektivnog blagostanja u odnosu na one koje su sami što je i u skladu sa prethodnim istraživanjima gde je pokazano da osobe koje su u braku imaju veći nivo subjektivnog blagostanja (Settersten i Ray, 2010. prema Lansford, 2018.). Takođe smo dobili to da se ove osobe razlikuju u odnosu na samce u pogledu razvijenosti emocionalnih kompetencija izražavanja i imenovanja emocija i regulacije i upravljanja emocijama ali ne i po kompetenciji uočavanja i razumevanja emocija što nije u potpunosti u skladu sa šireh odnim istraživanjima odnosno u jednom preglednom radu gde je posmatran model emocionalne inteligencije Mayer i Saloveya (1997. prema Fitness, 2001.) u kontekstu bračnih odnosa je dobijeno da su sve emocionalne kompetencije iz ovog modela značajne kao i da emocionalna inteligencija ostvaruje svoj najveći značaj u interpersonalnom kontekstu jer mnoge složene emocije imaju svoj smisao tek u relaciji sa drugima (npr. ljubomora, krivica, ljubav). (Fitness, 2001.) Moguće objašnjenje izostanka značaja ove kompetencije bi mogli opet povezati sa hedonistikim zadovoljstvom u ovom slučaju unutar veze gde bi mogli pretpostaviti izrazito usmeravanje na osećanja partnera može da optereti osobu i time ne pridonosi većem subjektivnom blagostanju iako je verovatno značajno za sam kvalitet interpersonalnih relacija. Sa druge strane, partnerski status nije statistički značajno povezan sa smislom života. Ovde bi mogli spomenuti istraživanje od Pavlović i Kolić (2013.) gde su autorke došle do zaključka da je partnerski status visoko povezan sa potragom za smislom života ali ne i sa postojanjem stabilnog osećaja smisla života za koje se ispostavilo da je najviše povezano sa stabilnošću radnog mesta a upitnik koji smo mi koristili u ovom radu se odnosi na postojeći doživljaj smisla.

Ono što je takođe zanimljivo jeste to da se visina primanja, zaposlenost kao i stečeno obrazovanje nisu pokazali statistički značajnim iako bi oni mogli indirektno predstavljati uspešnost u ostvarivanju značajnih ciljeva osobe. Sa druge strane, rekli smo i da je značajno da su to ciljevi za koje je osoba intrinzički motivisana (Lansford, 2018.) odnosno da joj nisu nametnuti kao i da ima doživljaj unutrašnjeg lokusa kontrole u pogledu njihovog ostvarenja (Singh i Choudri, 2014.) a iz ovih demografskih podataka ne možemo da saznamo da li je osoba zapravo želela npr. da se zaposli na određenom radnom mestu. U pogledu prethodnih istraživanja (npr. Lever i sar., 2005.) je više puta dobijana značajna pozitivna povezanost visine primanja i subjektivnog blagostanja što nismo dobili unutar našeg istraživanja ali treba obratiti pažnju na to da su ispitanici popunjavali upitnik preko društvenih mreža a posedovanje internet konekcije i nekog stepena informatičke pismenosti je od sve većeg značaja za napredovanje u savremenom svetu.

Iz ovoga slede i ograničenja našeg istraživanja gde je najveće upravo u tome što uzorak nije upotpunosti reprezentativan za sve društvene slojeve mladih u Srbiji, budući da su istraživanju mogli da pristupe samo oni koji su aktivni na društvenim mrežama a kao što smo spomenuli, prema Diener i sar. (1999) srećna osoba je ona koja poseduje adekvatne resurse za napredovanje ka značajnim ciljevima a internet je bitna stavka u tom pogledu. Takođe, uzorak poseduje mali broj ispitanika za koje bi mogli da očekujemo da ih ipak i ima više u populaciji kao što su to npr. mladi koji su postali roditelji do 30te godine. Pored ovoga smo kroz polje „ostalo“ na pitanjima u vezi zaposlenja kao i partnerskog statusa i toga sa kim ispitanici žive dobili raznolike odgovore koje smo zbog malobrojnosti morali svrstati u najbližu postojeću kategoriju a preko kojih otkrivamo da postoje raznovrsne potkategorije kao što su to npr. mladi koji rade samo sezonski.

6. Zaključak i implikacije za dalja istraživanja i intervencije

Na osnovu dobijenih podataka dobijamo potpuniju sliku toga šta doprinosi psihološkom blagostanju mladih time što smo ga posmatrali iz aspekta kako hedonističkog tako i eudaimonističkog blagostanja. Došli smo do zaključka da mlade osobe starosti između 18 i 30 godina, a koje imaju više emocionalne kompetencije imaju i veći nivo subjektivnog blagostanja i doživljaja smisla života. Pronašli smo i razliku između ove dve vrste blagostanja, odnosno primetili smo da je za veći doživljaj smisla života bitnije uočavati emocije drugih osoba i time verovatno dobiti doživljaj više svrhe kroz empatiju i altruizam, a da je manje bitno autentično izražavati svoja osećanja odnosno da je nekada potrebno sakriti svoja osećanja radi ostvarenje više svrhe.

Došli smo i do nalaza da osobe koje su u vezi se razlikuju od onih koji su sami po tome što imaju bolje kompetencije regulacije i upravljanja emocija kao i da umeju adekvatnije da imenuju i izraze svoje emocije, a takođe, ove osobe imaju i veći nivo subjektivnog blagostanja što je i u skladu sa Eriksonom psihosocijalnom teorijom razvoja za ovaj stadijum. Smatramo, s obzirom na ograničenja našeg rada navedenih u diskusiji, da naredna istraživanja u ovom smeru, pored uključivanja veće raznolikosti u pogledu materijalnog stanja, dostupnih resursa i drugih pomenutih demografskih varijabli, obuhvate i ispitivanje samoprocene ispitanika da li uspešno ostvaruju ciljeve koji njima znače i da li imaju doživljaj unutrašnjeg lokusa kontrole u pogledu njihove uspešnosti. Takođe bi bilo korisno ispitati kvalitet interpersonalnih odnosa pojedinca kako bi bolje razumeli čemu tačno koje emocionalne kompetencije doprinose unutar intimnih relacija.

Smatramo i da ovo istraživanje upućuje na to da bi bilo i smisleno i korisno kreirati programe ili intervencije pospešivanja i razvijanja emocionalnih kompetencija mladih na naročito na takav način da nauče kako da iskoriste sopstvene emocije za napredak u njima važnim oblastima a posebno u interpersonalnim odnosima koji su veoma važni u ovom životnom dobu. Emocionalne kompetencije su se pokazale kao kompetencije koje se mogu razvijati tokom celog života, odnosno njihov razvoj nije ograničen samo na ranije uzraste, a budući da smo dobili to da one značajno predviđaju i smisao života i subjektivno blagostanje na ovom uzorku mladih, koji su dva konstrukta visoko povezana sa mentalnim zdravljem, smatramo da bi se intervencijama ovog tipa podigla uspešnost prevencije psihopatoloških tegoba ove populacije stvarajući istovremeno i dobru podlogu za bolju uspešnost nošenja sa izazovima kasnijih životnih stadijuma.

Literatura

- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Beitler, L. A., Scherer, S., & Zapf, D. (2018). Interpersonal conflict at work: Age and emotional competence differences in conflict management. *Organizational Psychology Review*, 8(4), 195-227.
- Bohnert, A. M., Crnic, K. A., & Lim, K. G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *Journal of abnormal child psychology*, 31(1), 79-91
- Cavallo, K., & Brienza, D. (2002). Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, 1-12.
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The meaning in life in suicidal patients: The presence and the search for constructs. A systematic review. *Medicina*, 55(8), 465.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185-207.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Donohoe, J. J., & Greene, D. R. (2009). Social Relationships Mediate the Relation Between Emotional Intelligence and Meaning in Life. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 14(2).
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life*, 98-112.
- Gana, K., Broc, G., Saada, Y., Amieva, H., & Quintard, B. (2016). Subjective wellbeing and longevity: Findings from a 22-year cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, 85, 28-34.
- Hajnci, L., & Vučenović, D. (2013). Pojava konstrukta emocionalne inteligencije. *Suvremena psihologija*, 16(1), 95-113.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21.
- Jovanović, V., & Novović, Z. (2008), "Kratka skala subjektivnog blagostanja – novi instrument za procenu pozitivnog mentalnog zdravlja", *Primenjena Psihologija*, 1 (1-2), 77-94
- Klinger, E. (1998). *The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of applied psychology*, 96(4), 827.
- Lansford, J. E. (2018). A lifespan perspective on subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com

- Lever, J. P., Pinol, N. L., & Uralde, J. H. (2005). Poverty, psychological resources and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 73(3), 375-408.
- Li, P. J., Wong, Y. J., & Chao, R. C. L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 396-414.
- Martin, R. A., MacKinnon, S., Johnson, J., & Rohsenow, D. J. (2011). Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *Journal of substance abuse treatment*, 40(2), 183-188.
- Miedema, B., Hamilton, R., Fortin, P., Easley, J., & Matthews, M. (2010). "You can only take so much, and it took everything out of me": Coping strategies used by parents of children with cancer. *Palliative & supportive care*, 8(2), 197-206.
- Molasso, W. R. (2006). Exploring Frankl's Purpose in Life with College Students. *Journal of College and Character*, 7(1), 1-10.
- Pavlović, M., & Kolić, M. (2013). Osećanje smisla života kod mladih. *Savremeni Trendovi u Psihologiji, III*, 183-184
- Qian, G. (2019). Associations of suicide and subjective well-being. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0030222819880091.
- Rafique, E. (2020). Emotional Intelligence, Eudaimonic and Hedonic Well-Being among Students. *Foundation University Journal of Psychology*, 4(2), 64-74.
- Raina, M., & Bakhshi, A. (2013). Emotional intelligence predicts eudaimonic well-being. *IOSR J. Humanit. Soc. Sci*, 11, 42-47.
- Randelović, D., & Minić, J. (2012). Prediktori zadovoljstva životom kod studenata. *Engrami*, 34(1), 59-68.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Salovey, P., & Mayer, J. D. (2007). Measuring emotional intelligence as a set of mental abilities. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 230-257). Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World*, 3(4), 32.
- Settersten, R. A., Jr. (2002). Social sources of meaning in later life. In R. S. Weiss & S. A. Bass (Eds.), *Challenges of the third age: Meaning and purpose in later life* (pp. 55-79). Oxford University Press.
- Singh, T. K., & Choudhri, N. (2014). Early Adulthood: The Role of Locus of Control, Meaning of Life and Subjective Well Being. *Journal of psychosocial research*, 9(1).
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Syed, M., & McLean, K. C. (2018). Erikson's theory of psychosocial development. *The SAGE encyclopedia of intellectual and developmental disorders* (pp.577-581). Thousands Oak, CA: SAGE

- Takšić, V. (2001). Upitnici emocionalne kompetentnosti (inteligencije). U K. Lacković-Grgin & Z. Penezić (Eds.), *Zbirka psihologijskih mjernih instrumenata*. Faculty of Philosophy in Zadar, Croatia
- Takšić, V., Mohorić, T., & Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 15(4-5 (84-85)), 729-752.
- Takšić, V., Bradić, S., & Žauhar, V. (2013). Prikaz metoda za procjenu kroskulturalne ekvivalentnosti na primjeru upitnika emocionalne kompetentnosti. *Primenjena psihologija*, 6(2), 101-120.
- Tei, S., Becker, C., Kawada, R., Fujino, J., Jankowski, K. F., Sugihara, G., ... & Takahashi, H. (2014). Can we predict burnout severity from empathy-related brain activity?. *Translational psychiatry*, 4(6), e393-e393.
- Teques, A. P., Carrera, G. B., Ribeiro, J. P., Teques, P., & Ramón, G. L. (2016). The importance of emotional intelligence and meaning in life in psycho-oncology. *Psycho-Oncology*, 25(3), 324-331.
- Tiliouine, H., & Belgoumidi, A. (2009). An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in Muslim students from Algeria. *Applied Research in Quality of Life*, 4(1), 109-127.
- Vulić-Protić, A., & Bubalo, J. (2006). Skala smisla života. U: *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*.
- Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia: Contrasting two conceptions of happiness: Hedonia and eudaimonia. In *Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors*. (pp. 29-34). American Psychological Association.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of psychosocial oncology*, 30(4), 461-483.
- Xi, J., Lee, M. T., Carter, J. R., & Delgado, D. (2018). Gender differences in purpose in life: The mediation effect of altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167818777658.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.
- Yuchang, J. I. N., Mingcheng, H. E., & Junyi, L. I. (2016). The relationship between meaning in life and subjective well-being in China: A Meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 24(12), 1854.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 37-46.