Izvorni naučni rad

Primljen 26.04.2026.

Dr. Almira Isić-Imamović
Islamski pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici
almiraisic@gmail.com

SUBJEKTIVNI DOŽIVLJAJ EMOCIONALNOG PLAKANJA KOD STARIJIH ADOLESCENATA

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati subjektivni doživljaj emocionalnog plakanja kod starijih adolescenata, tj. ispitati koje životne situacije i emocije uzrokuju emocionalno plakanje kod starijih adolescenata, a potom i ispitati da li je u osnovi tih situacija plakanja frustriranost ili spriječenost u zadovoljenju nekih od psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, potrebe za kompetentnosti ili potrebe za povezanosti). U istraživanju je učestvovalo 14 ispitanika (9 djevojaka i 5 mladića), studenata Univerziteta u Zenici. Primijenjena je kvalitativna metoda istraživanja, a od tehnika korišteni su crtež i polustrukturirani intervju. Dobijeni podaci ukazali su da stariji adolescenti najviše plaču zbog separiranosti i odvojenosti od bliskih osoba kao i zbog odbačenosti od značajnih osoba, zatim zbog neuspjeha na fakultetu, zbog nesigurnosti i sumnje u vlastite sposobnosti, zbog neposlušnosti prema roditeljima te tokom gledanja emotivnog filma. Podaci su ukazali i da je najveći razlog plakanja kod starijih adolescenata spriječenost u zadovoljenju potrebe za socijalnom povezanosti, a potom i spriječenost u zadovoljenju potrebe za kompetentnosti.

Ključne riječi: emocionalno plakanje, stariji adolescenti, psihološke potrebe.

UVOD

Emocionalno plakanje je složena sekreto-motorna reakcija praćena ispuštanjem suza i/ili vokalizacijom koja se pojavljuje isključivo u kontekstu emocionalnih događanja, a ne prisustva mehaničke ili hemijske iritacije oka (Patel, 1993). Za razliku od refleksnih suza koje imaju funkciju da odbrane površinu oka od stranih tijela, kao i bazalnih suza koje imaju funkciju da vlaže površinu rožnice oka, emocionalne suze posljedica su emocionalnih i kognitivnih procesa izazvanih životnim događanjima. Kao što i sam pojam ukazuje, emocionalno plakanje predstavlja jedan oblik emocionalnog izražavanja (Vingerhoets i sar., 2000). Počinje se javljati u djetinjstvu, a potom i u kasnijim životnim razdobljima. Iako se javlja tokom čitavog životnog vijeka, naučnici su se uglavnom usmjerili na proučavanje karakteristika plakanja u dojenačkoj (Bell i Ainsworth, 1972; Soltis, 2004) i odrasloj dob (Rottenberg i sar., 2008a; Rottenberg i sar., 2008b), ali ne i u djetinjstvu i adolescenciji. Da bi se stekao potpuniji uvid u razvojni tok emocionalnog plakanja, neophodna su istraživanja i o karakteristikama ili odrednicama emocionalnog plakanja u djetinjstvu i adolescenciji, a posebno u razdoblju adolescencije koje je praćeno dinamičnim emocionalnim, socijalnim i kognitivnim promjenama (Van Tilburg i sar., 2002). Budući da su takva istraživanja rijetka, a u Bosni i Hercegovini nije realizovano niti jedno slično, javila se potreba za istraživanjem i dolaženjem do naučnih saznanja o životnim situacijama i emocijama koje uzrokuju emocionalno plakanje kod mladih u razdoblju kasne adolescencije, a potom i za utvrđivanjem da li je u osnovi emocionalnog plakanja kod starijih adolescenata frustriranost ili spriječenost u zadovoljenju nekih od psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, potrebe za kompetentnosti ili potrebe za povezanosti).

PSIHOLOŠKI RAZVOJ U KASNOJ ADOLESCENCIJI

Kasna adolescencija obuhvata životno razdoblje od 18. do 22. godine (a prema nekim autorima traje do 25. godine života). Najizražajni razvojni zadaci u toj dobi jesu izgradnja identiteta, izbor zanimanja i razvijanje kapaciteta za intimne odnose. Adolescenti se odvajaju od svojih roditelja koji su ranije bili nosioci njihovih stavova i počinju graditi vlastiti identitet, shodno svojim željama,

stavovima i idealima. U tome im pomaže i razvoj apstraktnog mišljenja koji doprinosi intenziviranju osjećaja autonomije, ali i refleksivnom razmišljanju i spoznavanju sebe na sve apstraktniji i generalniji način (Lacković-Grgin, 1994). Porast mentalnih sposobnosti i hormonalni razvoj pobuđuju znatiželju i za suprotan spol, pri čemu dolazi i do formiranja seksualnog identiteta (Lacković-Grgin, 2006). Prema Scfaheru (1973), formiranje identiteta u adolescenciji je složen proces zasnovan na preinaci, usklađivanju, selektivnom prihvatanju i odbacivanju, fleksibilnom odvajanju i složenim zamjenama i drugim promjenama ciljeva, reprezentacijama i obrascima ponašanja. Nerijetko u toj dobi doživljavaju kontradiktorne težnje, turbulencije i emocionalnu ambivalenciju, što ih često zbunjuje i uznemirava (Rudan, 2004). Kontradiktornosti i ambivalencije najviše se manifestiraju kroz spolni razvoj (Kuzman, 2009). Jedan od važnih zadataka u razdoblju kasne adolescencije jeste i izbor zanimanja i razvijanje profesionalnog identiteta. Mladi se bavi pitanjima izbora profesije za budući život, a mnogima je ta želja ili odluka veća od njihovih trenutnih kapaciteta. U izboru zanimanja pomaže im podrška bliskih osoba (roditelja, profesora, prijatelja itd.). Donošenje odluke o izboru zanimanja jako je važno na putu ka stjecanju nezavisnosti od roditelja i ulasku u svijet odraslih. Prisutne su brojne prilike koje omogućuju adolescentima istraživanje vlastitog identiteta u području ljubavi, profesionalne izgradnje i životne filozofije, što čini njihov život ispunjenim i intenzivnim, ali istovremeno i vrlo nestabilnim i potencijalno stresnim. Teže kontroliraju svoje emocije, a jedan od razloga je i nepotpuno sazrijevanje mozga. Naime, prefrontalni moždani korteks koji je zadužen za samokontrolu, odnosno raspoloženje, pažnju i kontrolu impulsa postiže puni razvoj do 24. godine, za razliku od amigdale koja se razvija puno ranije, a koja se aktivira u situacijama potencijalnih prijetnji i snažnih emocija, poput straha i bijesa, što dovodi do ponašanja borbe ili bijega, odnosno agresije ili refleksivnih reakcija. Budući da prefrontalni korteks još nije razvijen nije ni u stanju regulisati amigdalu, odnosno zaustaviti njene emocionalne, agresivne ili instinktivne izljeve kao što to čini u kasnijem razvoju. Ta neusklađenost u razvoju mozga može objasniti sklonost promjenama ponašanja kod adolescenata i otežanu sposobnost sagledavanja potencijalnih posljedica vlastitog ponašanja prije poduzimanja akcije. Istraživači su utvrdili da su

emocije adolescenata znatno intenzivnije i nestabilnije od emocija odraslih (Arnett, 1999; Casey i sar., 2016; Steinberg, 2008). Također, u odnosu na odrasle znatno su emocionalno osjetljiviji na životne događaje, a i pozitivni osjećaji im kraće traju (Larson i sar., 1980; Weinstein i Mermelstein, 2007). Shodno navedenom, može se pretpostaviti da je zbog unutarnjih i vanjskih pritisaka prisutna povećana emocionalna senzibilnost kod mladih u razdoblju kasne adolescencije, a time i izražena sklonost ka emocionalnom plakanju. To je ujedno bio i podsticaj za realizaciju kvalitativnog istraživanja i stjecanja znanstvenog uvida u konkretne životne situacije ili emocije koje uzrokuju emocionalno plakanje kod mladih u toj dobi.

RAZUMIJEVANJE UZROKA EMOCIONALNOG PLAKANJA U KONTEKSTU NEZADOVOLJENIH PSIHOLOŠKIH POTREBA

Prema Tayu i Dieneru (2011), emocionalno plakanje javlja se u situacijama frustracije izazvanih nemogućnošću zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, potrebe za kompetentnosti i potrebe za povezanosti), a koje su, pak, utemeljene u teoriji samoodređenja (Ryan i Deci, 2000). Potreba za autonomijom odnosi se na mogućnost izbora, odnosno odlučivanja o pokretanju i regulaciji vlastitih akcija, i to u skladu s vlastitim željama, preferencijama i interesima. Suprotno autonomiji je heteroautonomija ili pretjerana vanjska kontrola, tj. činjenje neke radnje zbog pritiska, prisile ili obaveze. Ukoliko je okolina pretjerano kontrolirajuća i nameće osobi način mišljenja, osjećanja i ponašanja, osoba se može osjećati sputano i nemoćno, što može izazvati frustriranost autonomije i emocionalno plakanje. Doživljaj zadovoljenja potrebe za autonomijom podstiče psihološki rast i intrinzičnu motivaciju te dovodi do jačanja samopouzdanja (Deci i sar., 1981), većeg angažmana (Reeve i sar., 2000, prema Reeve, 2010) i većeg postignuća (Flink i sar., 1992). Potreba za kompetencijom odnosi se na potrebu osobe da bude učinkovita i da ima kontrolu u odnosu s okolinom. Zadovoljenje ove potrebe manifestira se kroz akademski, poslovni ili sportski uspjeh. Ovu potrebu osoba zadovoljava kada je optimalan izazov ili zadatak usklađen s njenim kompetencijama ili mogućnostima. Kada je izazov prezahtjevan ili veći od kompetencija osobe javlja se osjećaj tjeskobe ili zabrinutosti, što može izazvati frustriranost kompetencije i emocionalno plakanje. Potreba za povezanosti manifestira se kroz

želju za uspostavljanjem bliskih i privrženih odnosa s drugim ljudima, tj. želju osobe da je drugi razumiju, prihvaćaju i cijene. Zadovoljava se u situacijama kada se ostvari kvalitetan odnos i kada je prisutna obostrana briga za dobrobit drugog, a i kada drugi prihvaćaju autentičnost same osobe. Uspješno zadovoljenje ove potrebe povezano je s doživljajem osjećanja ravnoteže, a negativno s osjećanjem usamljenosti i eventualnim emocionalnim plakanjem. Zadovoljena potreba za povezanošću odgovorna je za bolje funkcionisanje, otpornost na stres i manje psihičkih poteškoća (Reeve, 2010). Prema Ryanu i Deciu (2000), zadovoljenje navedenih potreba za povezanosti, autonomijom i kompetencijom dovodi do zdravlja i dobrobiti, a nezadovoljenje do razvoja patologije.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA O UZROCIMA EMOCIONALNOG PLAKANJA KOD ADOLESCENATA

Prilikom kreiranja istraživačkog nacrta uzeta su u obzir dosadašnja naučna saznanja o situacijskim odrednicama plakanja. Budući da su raniji istraživači više bili usmjereni na proučavanje emocionalnog plakanja kod odraslih negoli kod mladih, i to s obzirom na spol, dob, stepen empatije, prosocijalnost, depresivnost, neuroticizam, ekstraverziju, supresiju i vrstu privrženosti, pristup dosadašnjim naučnim saznanjima bio je ograničen. U jednom od istraživanja koje su realizovali naučnici Fraser i saradnici (2015) na uzorku ispitanika starosne dobi od 12. do 18. godine, došlo se putem faktorske analize do saznanja o četiri tipa plakanja kod adolescenata (depresivno, konfrontacijsko, plakanje zbog radosti i empatično plakanje). Prema pomenutim istraživačima, depresivno plakanje kod adolescenata javlja se kao reakcija na doživljene negativnih misli o sebi i drugima, i karakteriziraju ga pesimistične procjene i neprijatna osjećanja (osjećanje bespomoćnosti, odbačenosti, neuspjeha, samosažaljenja, straha i stresa). Konfrontacijsko plakanje izazvano je međuljudskim konfliktima kod adolescenata, tj. negativnim mislima o ljudima i neprijatnim osjećanjima (osjećajem bijesa ili krivice). Radosno plakanje javlja se kao reakcija adolescenata na doživljene prijatne životne situacije i praćeno je prijatnim osjećanjima (osjećanjem radosti, ponosa i inspiracije). Empatično plakanje javlja se kao reakcija adolescenata na saosjećanje s drugima koji doživljavaju neku patnju ili tugu. Drugi istraživači navode da su uzroci emocionalnog plakanja općenito kod odraslih i adolescenata

interpersonalni konflikti, kritikovanje od strane drugih, osjećaj lične neadekvatnosti, ozljeda ili fizičku bol (Denckla i sar., 2014), zatim gubitak / separiranost (npr. žalovanje, separacijska anksioznost, patnja zbog udaljenosti od doma ili zbog neuzvraćene ljubavi), prijeteće situacije povezane s osjećanjem bespomoćnosti / nemoći, izlaganje tuđoj patnji / tuzi ili iznimno pozitivnim i dirljivim situacijama (Vingerhoetsa, 2013). Iako se plakanje najčešće povezuje s emocijom tuge (Choti i sar., 1987; Vingerhoets i sar., 1997), naučnici su utvrdili da se plakanje javlja i uz doživljaj emocije straha i ljutnje (Barthelmäs i sar., 2022; Vingerhoets, 2013), zatim zbog doživljaja tuge, žalovanja, samosažaljenja, beznadnosti, ljutnje i frustracije, ali i ushićenja, užitka i olakšanja (Crile, 1915; Frijda, 1986; Miceli i Castelfranchi, 2003; Vingerhoets i sar., 1997). Naučnici su utvrdili i da se emocionalno plakanje odvija istovremeno s doživljavajem intenzivnih neprijatnih emocija, a u nekim situacijama i uz doživljaj intenzivnih prijatnih emocija (Gračanin i sar., 2018; Vingerhoets, 2013; Vingerhoets i Bylsma, 2015; Zickfeld i sar., 2020). Bez obzira na navedenu raznolikost okidača plakanja i na dobnu dinamiku, svim emocionalnim stanjima koja su povezana s navedenim vrstama događaja zajednički je osjećaj bespomoćnosti prema Gračaninu i saradnicima (2018, 2021) i Vingerhoets i saradnicima (1997). Prema Micelu i Castelfranchu (1997), u svakoj od navedenih situacija plakanja prisutna je spriječenost u zadovoljenju nekog cilja ili psihološke potrebe, tako da je očekivana ili stvarna frustracija početna tačka u procesu plakanja. Na osnovu dobijenih rezultata navedenih istraživača o uzrocima emocionalnog plakanja i teorijskoj pretpostavci da se plakanje javlja zbog frustriranosti ili spriječenosti u zadovoljenju neke od psiholoških potreba, pristupilo se realizaciji kvalitativnog istraživanja na uzorku starijih adolescenata, i to s prvenstvenim ciljem utvrđivanja životnih situacija i emocija koje uzrokuju emocionalno plakanje kod mladih u razdoblju kasne adolescencije, a potom i utvrđivanju da li je u osnovi tih situacija frustriranost ili spriječenost u zadovoljenju neke od psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, potrebe za kompetentnosti ili potrebe za povezanosti).

METODA

Ispitanici

U istraživanju je učestvovalo 14 ispitanika (9 djevojaka i 5 mladića), studenata Univerziteta u Zenici, koji su iskazali dobrovoljnu spremnost da učestvuju u istraživanju i razgovaraju sa istraživačem o iskustvu emocionalnog plakanja. Prosječna starosna dob ispitanika iznosila je 21 godinu.

Instrumenti

Za prikupljanje podatka o subjektivnom iskustvu adolescenata o situacijama emocionalnog plakanja korištena je kvalitativna metoda istraživanja, a od tehnika korišteni su crtež i polustrukturirani intervju. Za potrebe istraživanja koncipirana su određena pitanja koja su služila kao vodič za razgovor, a ispitanicima je bilo dozvoljeno i da spontano izraze svoja osjećanja, misli i stavove o doživljenoj situaciji plakanja.

Korišten je sljedeći predložak pitanja:

Objasnite što ste nacrtali ili kako ste likovno predstavili situaciju koja je izazvala vašu reakciju plakanja? Koja životna situacija je izazvala vašu reakciju plakanja? Kada ste doživjeli tu situaciju? Gdje ste plakali (kod kuće, na fakultetu, u studentskom domu, u restoranu i sl.)? Kojim intenzitetom ste plakali (vlažne oči, tiho jecanje, glasno jecanje ili jecanje cijelim tijelom)? Kako ste se osjećali tokom plakanja? Da li ste plakali sami ili u prisustvu drugih osoba? Ukoliko da, ko je bila ta osoba ili osobe? Kako ste se osjećali nakon plakanja (bolje, lošije ili isto)? Da li je uslijedila promjena raspoloženja? Kako se ponašate u situaciji plakanja, tj. tražite li podršku bliskih osoba ili u toj situaciji volite biti sami? Kako razumijevate vlastiti plač (kao snagu ili slabost)? Pokušavate li ponekad da spriječite plač? Da li ste osjećali neke tjelesne senzacije nakon plakanja? Kako se osjećate nakon što ste nacrtali situaciju koja je izazvala reakciju plakanja, kao i nakon razgovora sa istraživačem o toj situaciji?

Postupak istraživanja

Istraživanje je realizovano u individualnom susretu sa svakim ispitanikom u zgradi fakulteta. U uvodnom dijelu istraživanja ispitaniku je rečeno da se pokuša prisjetiti kada je posljednji put doživio epizodu plača, tj. da se prisjeti situacije koja ju je izazvala kao i doživljene emocije, te da je potom pokuša nacrtati na papiru A 4 formata uz korištenje crtačkog medija po vlastitom izboru (drvenih ili voštanih bojica), i to na način kako to želi. Metoda likovnog izraza je korištena kako bi se ublažio početni stres i nelagoda od ispitivanja, a i postigao što bolji uvid u proživljeno psihološko stanje, te prepoznale i imenovale emocije u situaciji plakanja. Nakon što je ispitanik završio s crtanjem, zamoljen je da opiše svoj crtež, ispitivač mu je postavljao i dodatna pitanja o kompoziciji i značenju crteža, a potom je uslijedilo i intervjuiranje uz predložak gore navedenih pitanja. Odgovori su snimani, i na taj način je sačuvan autentičan audiozapis razgovora sa svakim ispitanikom. Nakon što je intervju realiziran pristupilo se transkribiranju izjava svakog ispitanika uz korištenje fenomenološkog pristupa i tematske analize.

Transkribiranje i obrada podataka

Sadržaj razgovora sa svakim ispitanikom bio je doslovno prepisan i zaveden u protokolni format. Nakon iščitavanja dobijenih podataka uslijedilo je njihovo transkribiranje ili tematska analiza. Transkribiranje podataka zasnivalo se na identificiranju, analiziranju i izvještavanju o izdvojenim temama koje su opisivale situacije ili uzroke emocionalnog plakanja kod ispitanika, i to unutar pet faza. Prva faza zasnivala se na iščitavanju i upoznavanju s dobijenim podacima, a druga u generisanju inicijalnih kodova. Kodiranje je izvršeno tako što su se bilježile i označavale najčešće spominjane riječi, rečenice i fraze u intervjuu. Treća faza zasnivala se u identificiranju tematskih cjelina ili tema. Četvrta faza zasnivala se na revidiranju, odnosno definisanju i imenovanju tema koje opisuju situacije ili uzroke emocionalnog plakanja kod ispitanika, a peta na interpretaciji podataka ili odgovaranju na istraživačka pitanja, i naposljetku pisanju izvještaja (Vilig, 1964).

ANALIZA PODATAKA I DISKUSIJA

Analizom odgovara ispitanika o doživljenoj posljednjoj situaciji emocionalnog plakanja, izdvojene su tri kategorije koje su ukazale da stariji adolescenti plaču zbog separiranosti i narušene socijalne povezanosti, zatim zbog nezadovoljstva ličnim kompetencijama i ponašanjem te zbog empatije tokom gledanja emotivnog filma. Kategorija plakanja zbog separiranosti i narušene socijalne povezanosti odnosi se na dvije potkategorije ili vrste plakanja kod starijih adolescenata (plakanje izazvano odvajanjem od bliskih osoba i odbacivanjem od značajnih osoba), plakanje zbog nezadovoljstva ličnim kompetencijama i ponašanjem odnosi se na tri potkategorije ili vrste plakanja kod adolescenata (plakanje zbog neuspjeha na fakultetu, plakanje zbog sumnje u vlastite sposobnosti i plakanje zbog neposlušnosti prema roditeljima). Kategorija plakanja zbog empatije odnosila se na jednu potkategoriju, odnosno na plakanje adolescenata zbog saosjećanja s tragično preminulim dječakom u filmu.

Unutar potkategorije plakanje izazvano odvajanjem od bliskih osoba, stariji adolescenti naveli su da su plakali zbog separiranosti ili odvojenosti od roditelja (Kad sam se odselila od svoje porodice i došla u studentski dom, počele su mi navirati razne misli i strahovi, osjećala sam se usamljeno i počela sam da plačem; Osjetila sam u svojoj glavi neki strah, nazvala sam ga strahom od novog i nepoznatog, a osjetila sam i samoću, 2.); od brata (Počeo sam da plačem u džamiji, u trenutku kada sam zagrlio svog brata i čestitao mu što se oženio. Osjećao sam tugu i usamljenost, jer me moj brat napušta i odlazi da živi sa svojom ženom, tako da više neću moći s njim kao ranije provoditi svaki dan zajedno, 5.); od sestre i sestrića (Plakala sam u toku, a i nakon telefonskog razgovora sa sestrom i sestrićem koji žive u Njemačkoj. Nedostaju mi. Ne mogu se pomiriti s činjenicom da ću ih viđati samo dva puta godišnje. Osjećala sam tugu dok sam plakala. Povezala sam se sestrićem i on mi puno nedostaje, 8.); od dide (Plakala sam sinoć, jer sam se sjetila dide. Iako je preselio prije dvije godine još uvijek nisam zacijelila svoje rane. Razmišljam o njemu i često mi nedostaje. Osjećala sam tugu i čežnju dok sam plakala. Žao mi je što nije živ i što ne može da vidi moj uspjeh. Vjerujem da je živ da bi bio jako ponosan na mene, 3.) i od nane (Neki dan sam razmišljao što će se dogoditi sa mnom kada moja nana umre. Bilo mi je teško i počele su mi navirati

suze. Ona se brine o meni nakon što su se moji roditelji razveli i kada sam imao godinu i po. Teško mi je kad sam razdvojen od nje. Boli me što će ona jednog dana preseliti i što s njom neću više moći provoditi vrijeme i pričati o svemu. Osjetio sam ljubav i zahvalnost prema nani, tugu, ali i strah od njene smrti i gubitka, 13.).

Unutar potkategorije plakanje izazvano odbacivanjem od značajnih osoba, stariji adolescenti naveli su da su plakali zbog odbačenosti od profesorice (Uzrok plača bila je jedna profesorica. Ona me uvrijedila. Ismijala je moju frizuru pred drugima, a i prije je to činila, tako što je pročitala poruke koje sam joj poslala, i tako me ponizila pred svim kolegicama s odsjeka. Ja se bojim profesorice i kad me pogleda, ja se nje jednostavno bojim, 1.); od majke (Zadnji put sam plakala prije 4 dana. Sjetila sam se svoje majke. Ona je napustila nas troje (babu, sestru, brata i mene), otišla je bez ikakvog objašnjenja i sada živi s drugim muškarcem. Pokušali smo stupiti u kontakt s njom, ali ona nas ne želi. Jednostavno sam je poželila. Stalno stojim kraj prozora, čekam je, i nadam se da će se uskoro vratiti. Osjećala sam krivicu, tugu, grižnju savjest, samoću, ali i bijes prema njoj dok sam plakala, 6.); od romantičnih partnera (Prošle sedmice prekinula sam s momkom. Nazvao me preko telefona i rekao mi je da prekidamo i to bez nekog potpunog objašnjenja, a bili smo u vezi 3 godine. Ja to nisam očekivala. Počela sam da plačem nakon razgovora i krenule su da padaju suze niz lice kao kruške, Osjećala sam bijes prema momku dok sam plakala, a i osjećala sam se naivno jer sam mu vjerovala, 7.), Plakao sam zbog jedne djevojke iz medrese. Zaljubio sam se, osjećao sam ljubav prema njoj i uistinu sam je volio. Plakao sam kada me napustila i odletjela u Tursku zbog školovanja. Osjetio sam veliku tugu dok sam plakao, 14.) i od prijatelja (Plakala sam jer me je povrijedio jedan moj prijatelj kojeg sam nedavno upoznala. Prije tri dana smo razgovorali i izgovorio je jednu rečenicu zbog koje sam se osjećala manje vrijednom, i kad sam došla u studentsku sobu počela sam da plačem. Osjećala sam da mi je u glavi mutno i da su mi osjećanja pomiješana, zapravo osjećala sam tugu i razočarenje dok sam plakala, 4.).

Unutar potkategorije plakanje izazvano nezadovoljstvom ličnim kompetencijama i ponašanjem, stariji adolescenti naveli su da su plakali zbog doživljenog neuspjeha na fakultetu (Plakala sam jer nisam uspjela upisati treću godinu studija, i što ću morati ponovo obnavljati drugu godinu. Osjećala sam tugu dok sam plakala 5.);

sumnje u vlastite sposobnosti (Počela sam da klanjam jaciju namaz i odmah sam zaplakala, i nastavila plakati sve do kraja namaza. Najviše sam plakala dok sam bila na sedždi i cijelo tijelo mi je drhtalo. Kad sam predala selam, razmišljala sam o svom životu, a najviše sam razmišljala o tome kako trebam biti posvećenija vjeri, da sam se udaljila od vjere i od učenja hifza. Osjetila sam da me nešto sprečava u tome i da nemam dovoljno sposobnosti i snage za učenje hifza, osjetila sam i strah i nesigurnost dok sam plakala, 12.) i plakanje zbog neposlušnosti prema roditeljima (Sjetio sam se što nisam pomogao roditeljima dok su radili na njivi, i počeo sam da plačem. Dok su oni radili, ja sam se zabavljao sa prijateljima. Bilo mi je žao, a i osjećao sam stid pred njima i pred Gospodarom što sam ih zapostavio. Bio sam tužan, stidio sam se pred roditeljima što sam ih zapostavio, a i osjećao sam stid pred Allahom dok sam plakao, 11.).

Unutar kategorije plakanje zbog empatije tokom gledanja emotivnog filma izdvojena je jedna potkategorija u kojoj je jedan ispitanik naveo da je plakao zbog saosjećanja s tragično preminulim dječakom u filmu (Pustio sam suzu dok sam gledao film „Hardball“. Zaplakao sam kad je mafija u obračunu slučajno ubila devetogodišnjeg dječaka, Osjećao sam kišu tuge i empatiju dok sam plakao, 9).

Na osnovu dobijenih podataka može se uočiti da stariji adolescenti u najvećoj mjeri plaču zbog narušene socijalne povezanosti, tj. zbog separiranosti i odvajanja od bliskih osoba kao i zbog odbacivanja od osoba koje percipiraju značajnim. U situacijama kada su odvojeni od članova porodice, roditelja, brata, sestre, sestrića, dide ili nane doživljavaju neprijatne emocije, poput tuge, straha i usamljenosti, a potom reaguju i plačem. Također, uslijed odbacivanja od značajnih osoba, profesora, majke, romantičnih partnera ili prijatelja reaguju plačem zbog doživljenih neprijatnih emocija, poput straha, bijesa, tuge i razočarenja. To ukazuje da je mladima u razdoblju kasne adolescencije uspostavljanje bliskih i privrženih odnos s članovima porodice kao i prihvatanje od značajnih osoba vrlo važna psihološka potreba. Očito je, da im je u socijalnom i emocionalnom sazrijevanju te izgradnji identiteta jako važna podrška roditelja, braće, sestara, bližih članova porodice (djedova i nana), zatim prijatelja, profesora i romantičnih prijatelja, koji im pružaju ljubav, podršku i sigurnost. Iako mladi u

razdoblju kasne adolescencije streme ka nezavisnosti i stjecanju slobode, očito je, da za to još uvijek nisu spremni u potpunosti i da im je potrebna podrška roditelja i drugih značajnih osoba u okruženju. S jedne strane, stjecanje slobode i odvajanje od roditelja i bliskih osoba mladima je privlačno i zanimljivo, ali s druge strane, očito je da može biti i uznemirujuće. Također, podaci ukazuju da mladi u razdoblju kasne adolescencije plaču i zbog nezadovoljstva ličnim kompetencijama i ponašanjem. U situacijama kada ne mogu da udovolje zahtjevima studijskog programa ili polože ispit, zatim kada percipiraju da nemaju potrebne sposobnosti da ostvare svoje želje, ili kada su nezadovoljni svojim postupcima osjećaju tugu, strah, stid i nesigurnost, a potom reaguju i plačem. To ukazuje da je mladima u razdoblju kasne adolescencije važno da zadovolje i potrebu za kompetentnosti, tj. da imaju kontrolu nad svojom okolinom, da ostvare uspjeh i razviju svoje potencijale kako bi se samoaktualizirali, izgradili samopoštovanje i bili zadovoljni sobom, ali i njihova okolina. Jedan ispitanik naveo je da je plakao zbog empatija tokom gledanja emotivnog filma. U takvoj situaciji uslijedilo je plakanje zbog saosjećanja s patnjom tragično preminulog dječaka u filmu. Dobijeni podaci o uzrocima emocionalnog plakanja kod mladih u skladu sa rezultatim istraživanja Deneckla i saradnika (2014) i Vingerhoetsa (2013).

Drugi cilj istraživanja bio je ispitati da li je u osnovi situacija plakanja kod adolescenata frustriranost ili spriječenost u zadovoljenju neke od psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, potrebe za kompetentnosti ili potrebe za povezanosti). Dobijeni podaci ukazuju da je u osnovi emocionalnog plakanja kod starijih adolescenata najvećim dijelom frustriranost zbog separiranosti od roditelja i bliskih osoba i narušene socijalne povezanosti sa značajnim osobama u okruženju, zatim zbog nekompetentnosti, ali ne i zbog frustriranosti izazvane heteroautonomijom ili pretjeranom vanjskom kontrolom. Očekivalo se da će stariji adolescenti kao uzroke emocionalnog plakanja navesti i situacije u kojima ih okolina, a najčešće roditelji, pokušavaju kontrolisati u ponašanju. Budući da su u istraživanju učestvovali stariji adolescenti i to studenti, a ne mlađi adolescenti, pretpostavlja se i da su i zbog odvojenosti od roditelja izloženi manjem stepenu kontrole ili sputanosti u razvoju, pa je to razlog dobijenih podataka.

ZAKLJUČAK

Emocionalno plakanje počinje se javljati u djetinjstvu, a potom i u kasnijim životnim razdobljima kao reakcija na životne događaje ili situacije. U znanstvenom smislu značajno je ispitati kako se plakanje manifestira i razvija tokom dobi, kao i utvrditi postoje li razlike u uzrocima plakanja s obzirom na dob. U ovom radu došlo se do naučnog saznanja o uzrocima emocionalnog plakanja kod starijih adolescenata, tj. putem kvalitativne analize sadržaja razgovara sa starijim adolescentima izdvojene su tri kategorije podataka koje su ukazale da stariji adolescenti plaču zbog separiranosti i narušene socijalne povezanosti, zatim zbog lične nekompetentnosti i nezadovoljstva vlastitim ponašanjem te zbog empatije tokom gledanja emotivnog filma. Kad su separirani ili odvojeni od bliskih osoba (roditelja, brata, sestre, sestrića, dide i nane) preplavljuje ih osjećaj tuge, straha, usamljenosti i reaguju plačem. Također, kada ih odbacuju značajne osobe iz okruženja, poput profesora, majke, romantičnih partnera i prijatelja doživljavaju strah, tugu, usamljenost, bijes, razočarenje, krivicu i reaguju plačem. Reaguju plačem i kada dožive neuspjeh na fakultetu, kada sumnjaju u vlastite sposobnosti i kada su nezadovoljni vlastitim ponašanjem. I u takvim situacijama doživljavaju osjećaj tuge, straha, nesigurnosti i stida. Kao jedan od razloga plakanja jedan ispitanik je naveo da je posljednji put plakao tokom gledanja emotivnog filma. Na osnovu navedenog može se uočiti da je plakanje kod starijih adolescenata prvenstveno povezano s doživljajem intenzivnih neprijatnih osjećanja, tj. tuge, straha, usamljenosti, razočarenja, bijesa, krivice i stida. Dobijeni podaci o situacijama plakanja kod starijih adolescenata mogu se dovesti u vezu sa frustriranosti ili spriječenosti u zadovoljenju nekih od psiholoških potreba. Naime, utvrđeno je da stariji adolescenti najčešće plaču kada im je narušeno zadovoljenje potrebe za socijalnom povezanosti, zatim zbog spriječenost u zadovoljenju potrebe za kompetentnosti, dok nisu naveli da su plakali zbog spriječenosti u zadovoljenju potrebe za autonomijom. Budući da su u istraživanju učestvovali stariji adolescenti, koji su ujedno i studenti i žive odvojeno od svojih roditelja, pretpostavlja se da su samostalni i nesputani od strane roditelja u donošenju životnih odluka. Tokom razgovora sa istraživačem i djevojke i mladići izjavili su da vlastiti plač doživljavaju kao snagu, a ne slabost, te i da im plač pomaže da se

oslobode napetosti i vrate u stanje ravnoteže i pozitivnog raspoloženja, što ukazuje da im pomaže u regulaciji neprijatnih emocija u situaciji plakanja. Istaknuli su, i da uglavnom vole plakati sami, a u nekim situacijama i pred osobama u koje imaju povjerenje, a to su najčešće roditelji ili bliski prijatelji. Neki od njih, naveli su i da bi voljeli razgovarati sa stručnim osobama o doživljenim emocijama u situacijama plakanja, kao što su to učinili i tokom razgovora sa istraživačem. To je ujedno i podsticaj roditeljima i drugim odgajateljima da podstiču adolescente da pričaju o situacijama i emocijama koje ih podstiču na plakanje, a ne da potiskuju emocije ili se suzdržavaju od plakanja. U životnim situacijama koje su kompleksne i povezane s doživljajem složenih i intenzivnih osjećanja koje pobuđuju plakanje ili, pak, u situacijama učestalog plakanja, poželjno je sugerirati adolescentima da potraže pomoć psihologa i drugih relevantnih stručnjaka. U cilju stjecanja dubljeg uvida u karakteristike emocionalnog plakanja, bilo bi poželjno u budućnosti realizirati i kvantitativno istraživanje o ličnim i situacijskim odrednicama emocionalnog plakanja kod mladih koji su u razdoblju rane, srednje i kasne adolescencije, a potom izvršiti dobne usporedbe u karakteristikama plakanja. Također, bilo bi korisno za mlade organizirati i radionice ili seminare na kojima bi se kroz samorefleksiju, otvoreni razgovor o emocijama, zatim postavljanje specifičnih ciljeva za emocionalni rast i asertivnu komunikaciju unaprijedio razvoj njihove emocionalne inteligencije kao i cjelokupno mentalno zdravlje.

LITERATURA

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. American Psychologist, 54(5), 317–326.

Barthelmäs, M., Kesberg, R., Hermann, A. i Keller, J. (2022). Five reasons to cry – FRC: A taxonomy for common antecedents of emotional crying. Motivation and Emotion, 46(3), 404–427.

Bell, S. M. i Ainsworth, M. D. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. Child Development, 43(4), 1171–1190.

Casey, B. J., Galván, A. i Somerville, L. H. (2016). Beyond simple models of adolescence to an integrated circuit-based account: A commentary. Developmental Cognitive Neuroscience, 17, 128–130.

Choti, S. E., Marston, A. R., Holston, S. G. i Hart, J. T. (1987). Gender and personality variables in film-induced sadness and crying. Journal of Social and Clinical Psychology, 5(4), 535-544.

Crile, G. W. (1915). The origin and nature of the emotions. Saunders.

Deci, E. L., Nezlek, J. i Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. Journal of Personality and Social Psychology, 40(1), 1–10.

Denckla, C. A., Fiori, K. L. i Vingerhoets, A. J. (2014). Development of the crying proneness scale: Associations among crying proneness, empathy, attachment, and age. Journal of Personality Assessment, 96, 619–631.

Flink, C., Boggiano, A. K., Main, D. S., Barrett, M. i Katz, P. (1992). Children's achievement-related behaviors: The role of extrinsic and intrinsic motivational orientations. U: A. K. Boggiano i T. S. Pittman (ur.), Achievement and motivation: A social-developmental perspective (str. 189–214). Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.

Gračanin, A., Bylsma, L. M. i Vingerhoets, A. J. (2018). Why only humans shed emotional tears. Human Nature, 29(2), 104–133.

Gračanin, A., Krahmer, E., Balsters, M., Küster, D. i Vingerhoets, A. J. J. M. (2021). How weeping influences the perception of facial expressions: The signal value of tears. Journal of Nonverbal Behavior, 45, 83–105.

Kuzman, M. (2009). Adolescence, adolescents and healthcare. Medicus, 18(2), 155-172.

Lacković-Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lacković-Grgin, K. (2006). Psihologija adolescencije. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M. i Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 9, 469–490.

Miceli, M. i Castelfranchi, C. (1997). Basic principles of psychic suffering: A preliminary account. Theory & Psychology,

7, 769–798.
Miceli, M. i Castelfranchi, C. (2003). Crying: Discussing its basic reasons and uses. New Ideas in Psychology, 21(3), 247–273.
Patel, V. (1993). Crying behavior and psychiatric disorder in adults: A review. Comprehensive Psychiatry, 34, 206–211.
Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
Rottenberg, J., Bylsma, L. M. i Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial? Current Directions in Psychological Science, 17, 400–404.
Rottenberg, J., Bylsma, L. M., Wolvin, V. i Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Tears of sorrow, tears of joy: An individual differences approach to crying in Dutch females. Personality and Individual Differences, 45, 367–372.
Rudan. V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. Specijalizirani medicinski dvomjesečnik, 52, 36–39.
Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitaton of intrinsic motivation, social development and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.
Schafer, R. (1973). Concepts of self and identity and the experience of separation-individuation in adolescence. Psychoanalytic Quarterly, 42, 42–59.
Soltis, J. (2004). The Signal Functions of Early Infant Crying. Behavioral and Brain Sciences 27, 443–490.
Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78–106.
Tay, L. i Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. Journal of Personality and Social Psychology, 101(2), 354–365.
Van Tilburg, M. A. L., Unterberg, M. L. i Vingerhoets, A. J. J. M. (2002). Crying during adolescence: The role of gender, menarche, and empathy. British Journal of Developmental Psychology, 20(1), 77– 87.
Vilig, K. (1964). Kvalitativna istraživanja u psihologiji. Beograd: Clio.
Vingerhoets, A. J. i Bylsma, L. M. (2016). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers.

Emotion Review, 8(3), 207-217.

Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). Why only humans weep: Unravelling the mysteries of tears. Oxford University Press.

Vingerhoets, A. J., Van Geleuken, A. J., Van Tilburg, M. A. i Van Heck, G. L. (1997). The psychological context of crying: Towards a model of adult crying. U: A. J. J. Vingerhoets, F. J. Van Bussel i A. J. W. Boelhouwer (ur.), The (non) expression of emotions in health and disease (str. 323-336). Tilburg University Press.

Vingerhoets, A.J.J.M., Cornelius, R.R., Van Heck, G.L. i Becht, M.C. (2000). Adult crying: A model and a review of the literature. Review of General Psychology, 4, 354-377.

Weinstein, S. M. i Mermelstein, R. (2007). Relations between daily activities and adolescent mood: The role of autonomy. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36(2), 182–194.

Zickfeld, J. H., Arriaga, P., Santos, S. V., Schubert, T. W. i Seibt, B. (2020). Tears of joy, aesthetic chills and heartwarming feelings: Physiological correlates of Kama Muta. Psychophysiology, 57(12). Article e13662.

Original research article

SUBJECTIVE EXPERIENCE OF EMOTIONAL CRYING AMONG OLDER ADOLESCENTS

Summary

The aim of this study was to examine the subjective experience of emotional crying among older adolescents, specifically to identify the life situations and emotions that trigger emotional crying, and to determine whether these situations are rooted in frustration or obstruction of the satisfaction of basic psychological needs (the need for autonomy, competence, or relatedness). The study involved 14 participants (9 females and 5 males), students at University of Zenica.

A qualitative research method was employed, using drawing and semi-structured interviews as data collection techniques. The findings indicated that older adolescents most frequently cry due to separation and distance from close persons, as well as rejection by significant others. Other reported causes included academic failure, insecurity and self-doubt regarding their own abilities, disobedience toward parents, and watching an emotional movie. The results also showed that the primary reason for crying among older adolescents is the frustration of the need for relatedness, followed by the frustration of the need for competence.

Keywords: emotional crying, older adolescents, psychological needs.