

Výsledky emoční inteligence a odolnosti v období dospívání. Jsou znalosti opravdu výhodou?

Autoři: Rocio Collado-Soler , Rubén Trigueros, Jose M Aguilar-Parra, Noelia Navarro

Collado-Soler, R., Trigueros, R., M Aguilar-Para, J., Navarro, N.: Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength? In: Psychology Research and Behavior Management 2023:16 1365–1378

Abstrakt: Dospívání je možná nejtěžším obdobím života, protože je počátkem řady změn jak ve vnitřních, tak i ve vnějších aspektech těla. Z tohoto důvodu máme všichni řadu psychologických mechanismů, odolnosti a emoční inteligence, které nám umožňují se těmto obdobím změn přizpůsobit. Tímto způsobem si tato studie klade za cíl prostřednictvím systematického přezkoumání analyzovat výsledky získané v různých studiích, abychom lépe porozuměli současné situaci. Metodika použitá v systematickém přezkoumání byla PRISMA, pokrývající období posledních 10 let. **Získané výsledky ukazují, že vybrané studie vykazují silný vztah mezi odolností a emoční inteligencí, pokud existují odpovídající úrovně odolnosti a emoční inteligence.** Proto je nutné, aby si mladí lidé vytvořili řadu vnitřních mechanismů, které působí jako ochránci před výkyvy, nepříznivými situacemi, kterým mohou v životě čelit, což jim umožní plně se přizpůsobit požadavkům kontextu.

Klíčová slova: emoční inteligence, odolnost, PRISMA, adolescence

Úvod

Dospívání je jedním z nejtěžších období života, protože podléhá řadě změn, které charakterizují přechod z dětství do dospělosti. Během tohoto období procházejí mladí lidé řadou psychologických, biologických, sociálních a kognitivních změn. Fox přirovnává mladé lidi k monstrům, protože se mění tělo, naši rodiče se pro ně stávají hroznými lidmi, začnou se chovat jinak a tak dále. Tyto dozrávací změny připravují mladého člověka na dospělost tím, že dělá první rozhodnutí za sebe bez vlivu rodičů. Proto dospívající často vykazují maladaptivní vzorce chování, jako je mimo jiné konzumace alkoholu, tabáku, drog nebo sexu. Navíc během tohoto období se mladí lidé musí vypořádat se schopností vyrovnat se strachem, strachem a

bolestí, protože musí čelit mnoha výzvám, jako jsou mimo jiné mezilidské vztahy, sociální vliv, nové povinnosti, akademické požadavky, tlak vrstevníků, skupiny nebo různé úkoly, mimo jiné. Emocionální inteligence a odolnost jsou dva základní faktory během této fáze, protože mohou předvídat životní výsledky člověka. Ve skutečnosti bylo prokázáno, že emočně inteligentní lidé vedou plnější a šťastnější život a odolní lidé zažívají méně stresu a bolesti.

Emocionální inteligence u mladých lidí

Emocionální inteligence (EI) si zaslouhuje plnou pozornost, protože je spojena s úspěchem v životě a zvyšuje se s věkem. *Lidé emočně inteligentní jsou schopni pochopit pravidla, vyhodnotit situace, vyjádřit své pocity vhodným způsobem a respektovat přesvědčení.*

EI se dělí na dvě konceptualizace: schopnosti a rysy. Schopnosti EI je schopnost zpracovávat emocionální informace přesným a efektivním způsobem. Vlastnosti EI je integrována do kategorií osobnosti, například sebeuvědomění, sebemotivace, sebeúcta, štěstí, empatie, optimismus a interpersonální dovednosti. Bez ohledu na konceptualizaci je prokázáno, že emočně inteligentní lidé jsou šťastnější, produktivnější a zdravější.

V posledním desetiletí se emoční inteligence stala populárnější v akademických a odborných oblastech. Důvodem je to, že akademická a sociální adaptace, používání toxických látek, a sebekoncepce jsou proměnné ovlivněné EI. Existují totiž různé iniciativy EI školení, které mají různorodé výsledky a účinnost pro děti a teenagery. Lidé by se měli dozvědět více o tom, jak EI funguje, pokud chtějí zajistit zásahy odpovídající věku.

Kromě toho v tomto období dochází k *výraznému rozvoji emoční regulace, to je důvod, proč je EI považována za ochranný faktor pro teenagery.* Emoce jsou nezbytné nejen v osobním, ale také v mezilidských chováních. Schopnost předvídat a hodnotit situace, školní šikana, duševní zdraví a pohoda mají také úzký vztah s emoční inteligencí. Emocionální dovednosti navíc přispívají ke zlepšení akademických výkonů a ke snížení úzkosti a souvisí to s odolností.

Odolnost u mladých lidí

Odolnost lze definovat jako osobní sílu, která člověku umožňuje rychle se adaptovat na nezdary. Pro pochopení tohoto konceptu si můžete položit následující otázku: jak se můžete více či méně úspěšně vypořádat s novými a problematickými situacemi? Odpověď by přibližně měřila vaši úroveň odolnosti.

Tradičně se věřilo, že odolnost je charakteristikou jedince, ale v dnešní době představuje *komplexní souhrn mezi osobou a jeho životním prostředím*. S tímto konceptem je schopnost člověka využít dostupné zdroje zahrnuta do definice odolnosti. *Posílení odolnosti jedince je klíčové, protože může posílit možnost měnících se situací, pokud poskytneme pouze materiální pomoc, vyřeší dilema dočasně. Měli bychom pomoci lidem posílit jejich odolnost prostřednictvím sociální podpory*. V tomto smyslu byly zásahy odolnosti realizovány ve školách po celém světě, protože to je ideální místo pro podporu odolnosti dospívajících.

Stejně jako EI souvisí odolnost s pozitivními emocemi a pohodou s pozitivní korelací mezi nimi. Někteří autoři chápou odolnost jako psychologickou odolnost, která spočívá v dynamickém procesu, kdy živé události a ochranné faktory působí současně. Jak jsme již zmínili, *EI je považována za ochranný faktor, ale není jediný. Můžeme rozlišovat mezi vnějšími faktory, jako je rodina, škola nebo sociální prostředí, a vnitřními faktory, například inteligencí a osobnostními rysy*.

Odolnost a emoční inteligence mají pozitivní vztah, jak odráží literatura. Problém je, že neexistuje empirická studie, která by ověřovala, zda byl vztah způsoben tím, že vyšší úroveň odolnosti by vedla k vyšší úrovni EI nebo naopak. *Na jedné straně bylo prokázáno, že lidé s vyšší úrovní EI se dokážou lépe vypořádat s negativními situacemi, protože to lidem propůjčuje přizpůsobivost. Na druhé straně se má za to, že odolní lidé jsou emočně inteligentnější*. To je důvod, proč se v tomto systematickém přezkumu zaměříme na typ vztahu, který mají.

Cíle

Hlavním cílem tohoto výzkumu je najít empirický výzkum o vztahu mezi emoční inteligencí a odolností u dospívajících v posledních deseti letech. Tento obecný cíl je specifikován následujícími výzkumnými otázkami:

- Výzkumná otázka 1: Jak často byla studována emoční inteligence a odolnost?
- Výzkumná otázka 2: Jaké jsou trendy emoční inteligence a odolnosti z hlediska geografické oblasti?
- Výzkumná otázka 3: Jaké proměnné byly studovány kromě emoční inteligence a odolnosti?

- Výzkumná otázka 4: Ovlivňuje emoční inteligence odolnost nebo ovlivňuje odolnost emoční inteligenci? Co se děje s ostatními proměnnými?

Metodika

Strategie vyhledávání

Tento systematický přezkum byl proveden na základě doporučení Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses 2002 (PRISMA 2020). Tento dokument pokynů obsahuje kontrolní seznam, který byl dodržen při vypracování této studie. Od srpna do listopadu bylo elektronických článků s výzkumem relevantních vyhledaných míst v seznamu sestavených výzkumů se odolnosti a EI. Hledali ve dvou vysoce ceněných databázích, vědeckých pracích u relevantní literatury (SCOPUS a Web of Science), s omezením na rok vydání (2013–2022) a typy dokumentů (odolných).

Řetězec deskriptuje definuje obecné rysy: („emoční inteligence“ NEBO „EI“) A „resilience“ A („středoškolské vzdělání“ NEBO „střední škola“ NEBO „vysokoškolské vzdělávání“ NEBO „náctiletí“ NEBO „mladí“ NEBO „mladí lidé“). Tato vyhledávací strategie vyprodukovala celkem 99 publikací, které byly exportovány do EndNote k identifikaci duplicitních článků. Poté byla použita kritéria pro zařazení a vyloučení k výběru článků, které budou studovány.

Kritéria pro zařazení a vyloučení

Při pohledu na nadpis, klíčová slova a abstrakty byly odstraněny některé články, které nebyly v souladu s našimi cíli. Kritéria byla:

- Studie musely být publikovány ve vědeckých časopisech, odmítli jsme mimo jiné články na webových stránkách nebo nesespecializované blogy, kapitoly knih.
- Články musely být napsány v anglickém nebo španělském jazyce, odmítli jsme studium v jiných jazycích.
- Účastníci museli být dospívající středoškoláci, mezi 10–18 lety. Články, jejichž účastníky byli studenti základních škol a vysokoškoláci, byly odmítnuty.

- Články musely být experimentálním, kvazi experimentálním nebo popisným výzkumem. Odmítli jsme šedou literaturu a výzkum názorů lidí.
- Články musely obsahovat jak „odolnost“, tak „emoční inteligenci“ jako měřenou proměnnou. Odmítli jsme články, které studovaly jen jeden z nich.
- Články musely vysvětlovat, jaké účinky má odolnost nebo EI, odmítli jsme články, jejichž cílem nebyly účinky dříve zmíněných proměnných. Navíc musely ukazovat vztah mezi nimi.

Po prosazení těchto kritérií byl každý článek zkoumán s cílem ověřit, že byly zahrnuty hlavní oddíly. Zkoumali jsme cíl výzkumu v úvodu, vzorek a sběr dat v metodologii, vysvětlení výsledků a diskusi s cílem ověřit, zda byly cíle zodpovězeny. Nakonec bylo do tohoto systematického přezkumu zahrnuto 12 relevantních článků.

Proces vyhledávání

Tři autoři hledali odděleně v různých databázích a analyzovali nalezené práce. Odstraněním prací, které se neřídily našimi kritérii, každý autor zprvu sestavil seznam relevantních předem vybraných studií. Případné neshody výzkumníci vyřešili respektujícím způsobem. Později autoři porovnali své výsledky a dosáhli shody.

Proces sběru dat

Každý autor analyzoval nezávisle každý článek, vybral a shromáždil konkrétní data. Extrakce dat byla provedena na základě:

1. Autoři a rok publikování;
2. Cíl nebo cíle;
3. Měřené proměnné;
4. Použité nástroje;
5. Účastníci. Tento sloupec zahrnuje zemi nebo oblast dospívajících;
6. Výsledky výzkumu založené především na emoční inteligenci a odolnosti.

Výsledky

Do tabulky bylo zařazeno několik informací, například cíle, proměnné, měření, vzorky, a výsledky. I když výzkumné proměnné byly ve studiích podobné, měřicí přístroje byly někdy odlišné. Kapacita vzorku byla od 70 do 1235. Většina vybraných článků měří úroveň a vztah

mezi proměnnými, kromě posledního, který provádí program pro trénink odolnosti a EI a studuje rozdíl mezi pre-testem a post-testem.

Naším ústředním cílem je hledat články, které studují vztah mezi emoční inteligencí a odolností. Abychom to získali, vznesli jsme různé výzkumné otázky.

Frekvence

Vzhledem k tomu, že jsme hledali články publikované od roku 2013 až do současnosti, můžeme potvrdit, že rok 2019 je rokem s větším počtem publikací, následovaným rokem 2020. Na druhou stranu nebyly vybrány žádné články z let 2013, 2016 a 2022. V dnešní době by to mělo být téma zajímavé, protože nejvíce publikací bylo provedeno v posledních pěti letech.

Zeměpisný region

Mezi 12 zahrnutými studii byly 3 z Itálie, 3 ze Španělska, 3 z Číny, 1 z Polska, 1 z Austrálie, a 1 z Turecka. Můžeme potvrdit, že většina z nich byla provedena v Evropě, ale můžeme ocenit krátkou variantu.

Studované proměnné

Vezmeme-li v úvahu, že studie obvykle studují více než jednu proměnnou, můžeme najít 17 skupin proměnných. Nejvíce opakované proměnné jsou odolnost, která se objevuje v každém článku, a EI, které byly rozděleny do různých kategorií v závislosti na studii. Tímto způsobem můžeme najít „emoce“, „osobnostní rysy nebo růst“, „schopnost regulace emocí“ a „kognitivní regulace emocí“ kromě EI a jejích dvou konceptualizací.

Dalšími studovanými proměnnými jsou navíc podpora ve 3 z 12 článků, studijní výsledky (2 z 12), spokojenost s životem, motivací, nebo sociální dovednosti, mimo jiné.

Emoční inteligence a odolnost

Negativní emoce jsou negativně a významně spojeny s akademickými výsledky, vlastní motivací a záměrem být fyzicky aktivní. Ve skutečnosti vyhoření školy pozitivně souvisí s úzkostí. Na druhou stranu průměr známek je výrazně a pozitivně korelován s emocemi přímé poznávání, chápání emocí druhých a dílčí stupnice emoční inteligence. Jádro sebehodnocení a spokojenost se životem také pozitivně a výrazně koreluje s osobnostními rysy. Navíc rodinný stav a školní poměry mají potenciální vliv na emoční inteligenci. V tomto smyslu sociální

podpora souvisí s pozitivním vlivem, základní složkou EI. Kromě toho je sociální podpora důležitým ochranným faktorem, který zvyšuje odolnost.

Naopak se objevují rizikové faktory, jako je užívání alkoholu a tabáku. Uživatel vykazuje vyšší skóre v zvládnání stresu (složka EI) a v rodinné soudržnosti (složka odolnosti). Kromě toho výsledky potvrzují, že frekvence užívání nekorelovala s faktory emoční inteligence nebo odolností.

Co se děje se vztahem mezi EI a odolností? Odolnost pozitivně a významně koreluje s EI a EI má pozitivní a významnou korelaci s odolností. Vzájemná interakce mezi nimi vede k vyšší úrovni osobního růstu, ale odolní lidé budou méně často zlepšovat osobní růst ve srovnání s odolnými a emočně inteligentními lidmi. Odpověď na čtvrtou výzkumnou otázku: Ovlivňuje emoční inteligence odolnost nebo ovlivňuje odolnost emoční inteligenci? Musíme říci, že většina studií odkazuje na EI předpovídající odolnost.

Na druhou stranu, Cerit a Simsek provedli experimentální výzkum, kde kontrolní skupina vykázala horší výsledky na dílčích stupních: být lídrem, být podnikavý, být optimistický, umět komunikovat, být si vědom emocí, vlastní motivace a empatie, než experimentální skupina. Tyto výsledky naznačují důležitost tréninku emoční inteligence a odolnosti.

Diskuse

Tento systematický přezkum předložil analýzu vlivu emoční inteligence a odolnosti v jiných proměnných a vztahu mezi nimi.

S odkazem na oblast akademické sféry naše výsledky ukazují, že EI a odolnost jsou pozitivně spojeny s akademickou výkonností a negativně souvisí s vyhořením ve škole. Podobně několik autorů zjistilo, že studenti, kteří se cítí méně odolní, mají vysokou úroveň vyhoření. Odolnost také pozitivně předpovídá vlastní motivaci. V tomto směru některé studie potvrdily, že vysoká úroveň vlastní motivace vede k většímu nasazení při vyučování a vykazuje vysoké akademické výsledky.

Vyšší EI navíc podporuje hlubší pocit spokojenosti se životem, protože souvisí se schopností adekvátně využít více zdrojů. Naše výsledky jsou s ním v souladu, jak potvrzují di Fabio a Saklofske, spokojenost se životem pozitivně a významně koreluje s EI a odolností. V tomto smyslu Kobylarczyk a Oginska-Bulik ve svých zjištěních získali, že interakce mezi EI a odolností vede k vyšší úrovni osobního růstu, což hraje EI roli prostředníka mezi dalšími dvěma

proměnnými. Jiné studie potvrzují tuto roli EI, například Schutte a Malouff. Alegre a Benson našli EI jako prostředníka mezi rodinnými postoji a úpravou chování u malých dětí. V tomto smyslu je rodina prediktorem nejen chování. V našich výsledcích Trigueros a al potvrzují, že rodinná soudržnost negativně predikuje riziko kuřáctví, protože nekuřáctí dospívající vykazují vyšší skóre v oblasti rodinné soudržnosti. Tento výsledek je v souladu s Zuritou a Álvaro, kteří zjistili lepší skóre fungování rodiny u nekuřáckých mladých. Existuje pozitivní vztah mezi rodinným příjmem a EI, což nás vede k domněnce, že rodinný status může potenciálně ovlivnit EI.

Naopak, Chen zjistil, že podpora rodiny není významným prediktorem vlivu EI na odolnost, ale podpora přátel ano. Dosavadní literatura to potvrdila. Dalo by se to vysvětlit obdobím života, dospívající se snaží osamostatnit od své rodiny a vytvářet blízká přátelství. Thomas a Baek ověřili, že přátelství je nejdůležitější sociální podpora mezi dospívajícími. Nevadí mu však, že podpora rodiny není důležitá, hraje rozhodující roli ve vývoji dospívajících, i když ji dospívající nevnímají.

Obecně platí, že sociální podpora je pozitivně spojena s emoční inteligencí, čímž se snižuje negativní dopad, který mohou mít nepříjemné události. Je pravda, že čelit výzvám umožňuje dospívajícím učit se a využívat EI, nicméně sociální obsah a podpora je také důležitá.

A konečně, lidé, kteří mají vyšší úroveň EI, vnímají sami sebe jako schopnější vypořádat se s negativními zkušenostmi a vyrovnat se s nepřízní osudu. To znamená, že EI má úzký vztah k odolnosti. Naše výsledky potvrzují tato předchozí zjištění: EI pozitivně souvisí s odolností a podporuje ji. Obecně EI pomáhá lidem udržovat optimistické pocity a vypořádat se s obtížemi, Kromě toho EI pomáhá lidem interpretovat emoce druhých. Naše výsledky, které naznačují, že chápání emocí druhých předpovídá odolnost, tuto myšlenku podporují. Závěrem lze konstatovat, že odolnost je ovlivněna emoční inteligencí, jejíž základní složka, sociální podpora, má důležitý zprostředkovací vliv na vztah mezi oběma proměnnými.

Závěr

Emocionální inteligence a odolnost jsou základními faktory v našem životě, které nás mohou učinit šťastnějšími a zdravějšími. To je hlavní důvod, proč zvážit důležitost absolvování vzdělávacích programů ve školách a na středních školách. Zmiňujeme tyto dvě fáze, protože tam děti vyrůstají nejen fyzicky, ale také mentálně a osobně. V tomto směru jde náš návrh na budoucí výzkum. Někteří autoři dokonce uvedli, že EI je přístupná školení.

Metodika PRISMA mívala ve výzkumu společenských věd pravdivost díky svým silným stránkám: transparentnosti a otevřenosti. To je důvod, proč se řídíme jejich doporučeními. Přesto lze najít určitá omezení. Kapitoly knih a šedá literatura byly odmítnuty, protože jsme hledali experimentální nebo popisný výzkum, vybírali jsme články publikované ve specializovaných časopisech. Navíc byly akceptovány články psané v angličtině nebo španělštině, které odmítaly jiné jazyky. Na druhou stranu jsme našli širokou škálu článků, které ukazují vztahy mezi různými proměnnými a úzkým vztahem mezi EI a odolností.