

Emocionalna inteligencija i psihološka otpornost kod studenata

Vugrinec, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:964635>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-27**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Studij: Diplomski studij psihologije

Ana Vugrinec

**EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I PSIHOLOŠKA
OTPORNOST KOD STUDENATA**

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Ana Babić Čikeš

Osijek, 2023.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Ana Vugrinec

**EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I PSIHOLOŠKA OTPORNOST
KOD STUDENATA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Ana Babić Čikeš

Osijek, 2023.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 13.9.2023.



Ana Vugrinec, 0122227311

Sadržaj

Uvod	1
Emocionalna inteligencija	1
Spolne i dobne razlike u emocionalnoj inteligenciji	3
Emocionalna inteligencija i osobine ličnosti	4
Emocionalna inteligencija i akademski uspjeh	5
Psihološka otpornost	5
Spolne i dobne razlike u psihološkoj otpornosti	7
Psihološka otpornost i osobine ličnosti	8
Psihološka otpornost i akademski uspjeh	8
Emocionalna inteligencija i psihološka otpornost	9
Metoda	10
Cilj istraživanja	10
Problemi	10
Hipoteze	10
Sudionici	10
Instrumenti	11
Postupak	13
Rezultati	14
Rasprava	19
Doprinos emocionalne inteligencije objašnjenju psihološke otpornosti	19
Doprinos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti objašnjenju akademskog uspjeha	22
Ograničenja i implikacije	23
Zaključak	25
Literatura	26

Emocionalna inteligencija i psihološka otpornost kod studenata

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnose emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha kod studenata. Emocionalna inteligencija se u ovom radu sagledava kao skup sposobnosti prepoznavanja, upotrebe i upravljanja vlastitim i tuđim emocijama, a psihološka otpornost kao proces i ishod uspješne prilagodbe teškim ili izazovnim životnim iskustvima. Istraživanje je provedeno putem Interneta na način da je poveznica na upitnik proslijeđena studentskim zborovima, grupama studenata te postavljena na društvene mreže. U istraživanju je sudjelovalo ukupno $N = 196$ sudionika (81.6% ženskog spola), u prosjeku dobi od 22.5 godina ($SD=2.724$). Sudionici su ispunjavali sociodemografski upitnik, Test analize emocija, Test upravljanja emocijama, Upitnik emocionalne kompetentnosti, Petofaktorski upitnik ličnosti te Kratku skalu otpornosti. Akademski uspjeh mjereno je prosječnom ocjenom dosadašnjeg studija. Rezultati ukazuju na to da je emocionalna inteligencija značajno povezana sa psihološkom otpornošću, no uz kontrolu spola i osobina ličnosti ne doprinosi njezinom objašnjenju. Osobine ličnosti - specifično neuroticizam, ekstraverzija i savjesnost - objasnile su najveći dio varijance psihološke otpornosti. Sudionici koji postižu više rezultate na skalama ekstraverzije i savjesnosti te niže rezultate na subskali neuroticizma, postižu više rezultate na mjeri psihološke otpornosti. Pronađene su i spolne razlike; muški sudionici psihološki su otporniji od ženskih sudionika. Nadalje, pronađeno je da je emocionalna inteligencija prediktor akademskog uspjeha, uz kontrolu savjesnosti. Također je vidljiva uloga savjesnosti kao prediktora akademskog uspjeha, kako je i očekivano. S druge strane, psihološka otpornost nije se značajno pokazala povezanom s akademskim uspjehom.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, psihološka otpornost, akademski uspjeh, osobine ličnosti

Emotional intelligence and psychological resilience in college students

The aim of this paper was to examine the relationship between emotional intelligence and psychological resilience and to examine the contribution of emotional intelligence and psychological resilience to the explanation of students' academic success. In this paper, emotional intelligence is seen as a set of abilities to perceive, use and manage one's own and other people's emotions, and psychological resilience as the process and outcome of successful adaptation to difficult or challenging life experiences. The research was conducted via the Internet in such a way that the link to the questionnaire was forwarded to student unions, groups

of students and posted on social networks. A total of N = 196 participants (81.6% female), with an average age of 22.5 years, took part in the research. Participants completed a sociodemographic questionnaire, Emotion Analysis Test, Emotion Management Test, Emotional Skills Competence Questionnaire, Big Five Inventory, and Brief Resilience Scale. The results indicate that emotional intelligence significantly correlates with psychological resilience, but after controlling for gender and personality traits, it does not contribute to explaining its variance. Personality traits - specific neuroticism, extraversion and conscientiousness - explained most of the psychological resilience variance. Participants who score higher on the extraversion and conscientiousness scales and lower on the neuroticism subscale score higher on the measure of psychological resilience. Gender differences were also found; male participants are more resilient than female participants. Furthermore, emotional intelligence was found to be a predictor of academic success, while controlling for conscientiousness. The role of conscientiousness as a predictor of academic success is also significant, as expected. On the other hand, psychological resilience was not found to be significantly related to academic success.

Keywords: emotional intelligence, psychological resilience, academic success, personality traits

Uvod

Studenti se suočavaju s raznim stresorima koji variraju od svakodnevnih izazova i akademskih zahtjeva pa sve do traumatskih događaja, kao što su smrt bližnje osobe, izloženost obiteljskom nasilju ili nesreća (Frazier i sur., 2009). Studenti obično izvještavaju o kontinuiranom stresu povezanim s obrazovanjem, stresu zbog loših ocjena i polaganja ispita te smanjenoj subjektivnoj dobrobiti (UNESCO, 2012; prema Pascoe i sur., 2020). Ti stresori negativno utječu na mentalno i fizičko zdravlje, a mogu dovesti do niza poteškoća s akademskim uspjehom (Zhai i Du, 2020) koji je sam po sebi važan jer je snažno povezan s pozitivnim posljedicama kao što su veći prihod, bolja zapošljivost i veće mogućnosti napredovanja (Tentama i Abdillah, 2019).

Istraživanja su se opsežno usredotočila na pozitivne faktore koji mogu doprinijeti boljem nošenju sa stresom (npr. Prati i Pietrantonio, 2009; Connor-Smith i Flachsbart, 2007). Među raznim pozitivnim faktorima, psihološka otpornost jedna je od kvaliteta koja se sve češće spominje u istraživanjima (Song i sur., 2021). Psihološka otpornost povezana je s mentalnim zdravljem te predstavlja jedan od ključnih čimbenika koji pomažu ljudima u oporavku od stresnih i potencijalno traumatičnih događaja (Ungar i Theron, 2020). Uz psihološku otpornost često se spominje i emocionalna inteligencija koja je povezana s nižom razinom anksioznosti i depresije, boljim fizičkim i mentalnim zdravljem te socijalnim funkcioniranjem (Extremera i Fernández-Berrocal, 2006). Istraživanja akademskog uspjeha izvještavaju kako su studenti s višom razinom emocionalne inteligencije uspješniji (MacCann i sur., 2020; Parker i sur, 2005).

Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija definira se na mnogo načina, a definicije uglavnom uključuju sposobnosti upravljanja i prepoznavanja vlastitih emocija i emocija drugih kao ključne komponente emocionalne inteligencije (Mayer i sur., 1999; Mayer i sur, 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005). Mayer i suradnici (1999) definiraju emocionalnu inteligenciju kao “sposobnost prepoznavanja značenja emocija i njihovih odnosa na temelju kojih se rasuđuje i rješavaju problemi. Emocionalna inteligencija uključuje sposobnosti opažanja emocija, asimilacije osjećaja povezanih s emocijama, razumijevanje informacija tih emocija i upravljanje njima” (str. 267).

U literaturi mogu se pronaći tri vrste modela emocionalne inteligencije: modeli sposobnosti (Mayer i sur., 1999), mješoviti modeli (Bar-On, 2006; Goleman, 1997) te modeli

emocionalne inteligencije kao crte ličnosti (Petrides i sur., 2016). Modeli sposobnosti smatraju emocionalnu inteligenciju oblikom kognitivno-emocionalne sposobnosti, odnosno jednom vrstom inteligencije. Mješoviti modeli emocionalne inteligencije kombiniraju mentalne sposobnosti s osobinama ličnosti u konceptualiziranju emocionalne inteligencije. Modeli osobina konceptualiziraju emocionalnu inteligenciju kao osobinu ličnosti koja uključuje ponašanja i samoprocijenjene sposobnosti povezane s emocionalnim funkcioniranjem (Ackley, 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005).

Najpoznatiji i najkorišteniji model je onaj autora Mayera i Salovey (1997) koji definira četiri područja sposobnosti emocionalne inteligencije koje su poredane po složenosti psihičkih procesa koje uključuju. To su: 1. prepoznavanje, percepcija i izražavanje emocija, 2. emocionalna facilitacija mišljenja, 3. razumijevanje emocija i 4. upravljanje emocijama. Svako od spomenutih područja se sastoji od niza reprezentativnih sposobnosti.

Prepoznavanje, percepcija i izražavanje emocija najosnovnije je područje koje se odnosi na neverbalno primanje i izražavanje emocija putem lica, glasa i drugih komunikacijskih kanala. Ova razina sposobnosti uključuje sposobnosti prepoznavanja vlastitih i tuđih emocija kao i emocija izraženih u umjetnosti, jeziku, zvuku i ponašanju, sposobnost pravilnog izražavanja emocija te sposobnost prepoznavanja pravilnog i pogrešnog, odnosno iskrenog i neiskrenog izražavanja emocija (Mayer i sur, 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005). Mnogi evolucijski biolozi i psiholozi istaknuli su kako se emocionalno izražavanje razvilo kao oblik društvene komunikacije te su tako postigli veliki napredak u razumijevanju načina na koji ljudska bića prepoznaju i izražavaju emocije (Mayer i Salovey, 2004).

Emocionalna facilitacija mišljenja uključuje sposobnost upotrebe emocija u poticanju kognitivnih procesa kao što su pamćenje, rasuđivanje, rješavanje problema, donošenje odluka i slično (Neubauer i Freudenthaler, 2005). Na primjer, ovo područje uključuje sposobnosti upotrebe emocija za prioritiziranje mišljenja preusmjeravanjem pažnje na važne informacije; generiranje emocija kako bi pomogle pri prosuđivanju i pamćenju, te korištenje različitih emocionalnih stanja kao poticaje za različite pristupe problemima (Mayer i sur, 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005).

Razumijevanje i analiza emocija se sastoji od sposobnosti koje obuhvaćaju apstraktno razmišljanje i rezoniranje o emocijama (Neubauer i Freudenthaler, 2005). Te sposobnosti su imenovanje emocija i prepoznavanje veza između riječi i emocija, interpretacija značenja emocija, razumijevanje kompleksnih osjećaja kao što su strahopoštovanje ili kombinacija straha

i iznenađenja, te prepoznavanje vjerojatnih promjena u emocionalnim stanjima, poput prijelaza iz ljutnje u sram (Mayer i sur., 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005).

Najsloženije područje sposobnosti emocionalne inteligencije je upravljanje i regulacija emocija. Ono se odnosi na sposobnost upravljanja vlastitim i tuđim emocijama kako bi se poboljšao emocionalni i intelektualni rast i razvoj (Neubauer i Freudenthaler, 2005). Reguliranjem vlastitih i tuđih emocija mogu se promicati osobni i društveni ciljevi. Sposobnosti ovog područja su otvorenost prema svim osjećajima, bilo ugodnim ili neugodnim, sposobnost refleksivnog uključivanja ili odvajanja od emocije ovisno o njezinoj informativnosti ili korisnosti, refleksivno praćenje vlastitih i tuđih emocija te upravljanje vlastitim ili tuđim emocijama ublažavanjem neugodnih i intenziviranjem ugodnih emocija (Mayer i sur., 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005).

Postoje tri dominantna načina mjerenja emocionalne inteligencije a to su samoprocjene, procjene drugih i testovi sposobnosti. Samoprocjene se često koriste kod mjerenja emocionalne inteligencije kao osobine ličnosti i kombinacije sposobnosti i osobina ličnosti, no ponekad se koriste i za procjenu emocionalne inteligencije kao sposobnosti (O'Conner i sur., 2019; Takšić i sur., 2006). To su najčešće upitnici koji mjere kombinaciju osobina, društvenih vještina i emocionalne kompetencije, a koji se preklapaju s drugim mjerama osobnosti (Takšić i sur., 2006). Procjene drugih se najčešće koriste u istraživanjima djece i mlađih adolescenata s obzirom da oni nemaju cjelovit uvid u vlastito ponašanje i sposobnosti. Stoga, u istraživanjima na tim populacijama procjene ispunjavaju druge bliske osobe, roditelji, nastavnici ili vršnjaci (Babić Čikeš i Buško, 2015). Treći pristup odnosi se na ispitivanje emocionalne inteligencije pomoću testova sposobnosti koji su analogni testovima inteligencije (Takšić i sur., 2006; Roberts i sur., 2001). U takvim testovima sudionici rješavaju probleme koji su osmišljeni za procjenu sposobnosti emocionalne inteligencije (Roberts i sur., 2001).

Spolne i dobne razlike u emocionalnoj inteligenciji

Istraživanja sugeriraju da žene imaju više razine emocionalne inteligencije od muškaraca (Brackett i Mayer, 2003; Farrelly i Austin, 2007; Bermejo-Martins i sur., 2021). Zeidner i suradnici (2009) sugeriraju da žene imaju višu empatiju, bolje razumiju osjećaje drugih i češće se sa stresom suočavaju kroz društvenu podršku što su ključne komponente emocionalne inteligencije. No te razliku su vrlo male i nekonzistentne (Fischer i sur., 2018; Brackett i Mayer, 2003). Neka istraživanja su pokazala da se razlike u spolu odnose samo na neke od četiri sposobnosti emocionalne inteligencije (Fernández-Berrocal i sur., 2012;

Kafetsios, 2004). Fernández-Berrocal i suradnici (2012) su pronašli kako žene postižu više rezultate na subtestovim emocionalne facilitacije i upravljanja emocijama, iako je veličina učinka bila mala. Nadalje, žene se uglavnom pokazuju vještijima u prepoznavanju i obradi facijalnih ekspresija, posebice u prepoznavanju suptilnih izraza emocija (Hoffmann i sur., 2010), dok su muškarci bolji u prepoznavanju specifičnih emocija, kao što su ljutnja, agresija i prijeteće ponašanje (Kret i De Gelder, 2012). Također, meta-analiza koja je uključivala 30 077 sudionika je pokazala kako žene postižu više rezultate na svim sposobnostima emocionalne inteligencije (Joseph i Newman, 2010).

Istraživanja pokazuju da se emocionalna inteligencija razvija s dobi te da se sposobnosti svakog područja razvijaju od jednostavnijih do složenijih, a područja se razvijaju paralelno (Mayer i sur., 2016), no rezultati istraživanja nisu konzistentni (Kafetsios, 2004; Goldenberg i sur., 2010; Cabello i sur., 2014; Cabello i sur., 2016). U istraživanju koje je proveo Kafetsios (2004) nađeno je da stariji sudionici postižu više rezultate na subtestovima emocionalne facilitacije, razumijevanja i upravljanja emocijama. S druge strane, Cabello i suradnici (2014) su u svom istraživanju utvrdili kako ukupni rezultat na testu emocionalne inteligencije, kao i rezultati na subskalama prepoznavanja, facilitacije i upravljanja emocija opadaju s dobi. Nadalje, Cabello i suradnici (2016) sugeriraju da emocionalne sposobnosti napreduju od rane do srednje odrasle dobi te da opadaju u starijoj odrasloj dobi.

Dakle, nalazi povezanosti spola, dobi i emocionalne inteligencije su nekonzistentni te su potrebna daljnja istraživanja.

Emocionalna inteligencija i osobine ličnosti

Mnogi autori govore o tome kako su osobine ličnosti povezane s emocionalnom inteligencijom (Saklofske i sur., 2003; Petrides i sur., 2010; Vernon i sur., 2008; Brackett i Mayer, 2003; Joseph i Newman, 2010). Najčešće se istražuje povezanost modela emocionalne inteligencije kao crte ličnosti s osobinama ličnosti te nalazi pokazuju umjerenu, negativnu povezanost emocionalne inteligencije s neuroticizmom, umjerenu pozitivnu povezanost s ekstraverzijom i savjesnošću te nisku pozitivnu povezanost s otvorenošću prema iskustvima i ugodnošću (Saklofske i sur., 2003). Također, Petrides i suradnici (2010) su utvrdili kako svih Velikih pet crta ličnosti značajno doprinose predviđanju emocionalne inteligencije, no neuroticizam i ekstraverzija su najjači prediktori (Vernon i sur., 2008). Istraživanja sposobnosti emocionalne inteligencije i osobina ličnosti sugeriraju nisku povezanost (Brackett i Mayer, 2003). Joseph i Newman (2010) su utvrdili slabu negativnu povezanost sposobnosti

emocionalne inteligencije sa neuroticizom i slabu pozitivnu povezanost sposobnosti sa savjesnošću, ekstraverzijom, ugodnosti te otvorenosti prema iskustvima kada je emocionalna inteligencija mjerena samo procjenom te vrlo slabu, odnosno nikakvu povezanost kada je mjerena testom učinka. Nije iznenađujuće da model emocionalne inteligencije kao crte ličnosti ima višu povezanost s crtama ličnosti jer se neki kritici modela navode da se on preklapa s Velikih pet crta ličnosti (Daus i Ashkanasy, 2003)

Emocionalna inteligencija i akademski uspjeh

Goleman (1997) govori kako se na temelju emocionalne inteligencije može predvidjeti uspjeh u svakodnevnom životu, na poslu i u školi. Različita istraživanja su potvrdila da studenti s višim akademskim uspjehom, mjerenim prosjekom ocjena, postižu više rezultate na mjerama emocionalne inteligencije (MacCann i sur., 2020; Barchard, 2003). Također, meta-analiza Durlak i suradnika (2011) pokazala je kako programi učenja bazirani na Golamanovom mješovitom modelu emocionalne inteligencije povećavaju akademski uspjeh.

Postoje različita objašnjenja, odnosno mogući putevi kojima emocionalna inteligencija utječe na akademski uspjeh. Prvo jest da osobe koje mogu regulirati svoje emocije mogu lakše prebroditi stres u situaciji ocjenjivanja i učenja (Pekrun i sur., 2004). Takve osobe mogu i generirati ugodne emocije koje poboljšavaju motivaciju, strategije učenja, samoregulaciju i usmjeravanje pažnje na zadatak te time poboljšavaju rad. Drugo, emocionalno inteligentne osobe bolje mogu razumjeti druge ljude, što može poboljšati kvalitetu međuljudskih odnosa i interpersonalnih vještina (Lopes i sur., 2003). Te vještine su ključne za uspješnu suradnju s drugim studentima koja je povezana s višim akademskim uspjehom (Koles i sur., 2010). Treće, emocionalna inteligencija može pospješiti akademsku motivaciju (Magnano i sur., 2016), ključni čimbenik u akademskom uspjehu (Singh, 2011).

Psihološka otpornost

Ljudi se tijekom života često suočavaju s poteškoćama i izazovima, od svakodnevnih izazova do velikih životnih događaja. Postoje značajne individualne razlike u neposrednim reakcijama i kasnijim životnim ishodima nakon tih poteškoća i izazova (Mancini i Bonanno, 2006). Nakon vrlo stresnog i potencijalno traumatičnog životnog događaja neki se ljudi dobro prilagode pokazujući zdravo funkcioniranje, dok drugi ljudi mogu doživjeti psihopatološke smetanje (Bonanno, 2004). Fenomen koji je povezan s mogućnošću prilagodbe se naziva psihološkom otpornošću (Luthar i sur., 2000). Psihološka otpornost može se definirati kao

uspješna prilagodba ili kao sposobnost održavanja mentalnog zdravlja unatoč teškim ili izazovnim životnim iskustvima (Herrman i sur., 2011)

Istraživači se slažu da je otporan pojedinac onaj koji je otporan na neki oblik nevolja ili teških situacija (Fletcher i Sarkar, 2013). Rutter (2006) čak tvrdi da se otpornost ne može razviti bez izlaganja riziku ili nevoljama. Nepovoljne okolnosti definiraju se kao negativni životni događaji ili okolnosti koje su povezane s problemima prilagodbe (Luthar i Cicchetti, 2000) te kao opći neuspjesi s kojima se osoba susreće u svakodnevnom životu (Davis i sur., 2009). Pozitivan ishod nakon proživljenih nepovoljnih okolnosti odnosi se na zadržavanje mentalnog zdravlja (Luthar i Cicchetti, 2000), odnosno održavanje, ponovno postizanje ili nadmašivanje prethodne razine funkcioniranja pojedinca prije izlaganja riziku ili nepovoljnim okolnostima (Vella i Pai, 2019).

Otporne osobe imaju više samopoštovanje, koriste prilagodljivije strategije suočavanja te doživljavaju manje negativnih psiholoških ishoda kao što su depresija, PTSP i druge vrste psihopatologije (Bonanno, 2005; Mancini i Bonanno, 2006). Također, otporne osobe imaju tendenciju viđenja pozitivnog u stresnim situacijama (Rouse, 2001).

Kako bi se konceptualizirala psihološka otpornost, mnogi su istraživači proveli analize radi utvrđivanja antecedenata, posljedica i atributa psihološke otpornosti (Luthar i Cicchetti, 2000; Luthar i sur., 2000; Rutter, 2006). Utvrđeno je da je nepovoljna okolnost glavni antecedent, a glavna posljedica je pozitivna prilagodba. No istraživači nisu postigli konsenzus oko konceptualiziranja psihološke otpornosti kao osobine ili kao sposobnosti, odnosno kao procesa (Windle, 2011). Zagovornici psihološke otpornosti kao osobine definiraju otpornost kao: „osobinu koja pomaže pojedincima da se nose s teškoćama i postignu dobru prilagodbu“, (Hu i sur., 2015). Connor i Davidson (2003) psihološku otpornost opisuju kao niz karakteristika jedne osobine koja omogućuju napredovanje u suočavanju s izazovima. Drugi pristup naglašava da je psihološka otpornost dinamičan proces kojeg karakterizira stalna promjena, aktivnost i napredak te je bitan specifičan kontekst, odnosno pojedinac može biti vrlo otporan u jednoj situaciji, ali ne i u drugoj. Prema ovom pristupu psihološka otpornost proizlazi iz niza izvora, a ne samo osobnih karakteristika (Luthar i sur., 2000; Masten, 2001)

Razlike u konceptualizaciji psihološke otpornosti odražavaju se i u različitim instrumentima koji se koriste za mjerenje. Skale koje mjere psihološku otpornost kao osobinu ličnosti su, na primjer, Skala otpornosti ega (*eng.* Ego-Resiliency Scale; Block i Kremen, 1996) i Connor-Davidson skala otpornosti (*eng.* The Connor-Davidson resilience scale; Connor i

Davidson, 2003). Connor-Davidson skala otpornosti jedna je od najpopularnijih skala te joj je cilj procijeniti otpornost na nepovoljne situacije kroz evaluaciju karakteristika kao što su samoučinkovitost, smisao za humor, strpljenje, optimizam i vjera. Connor i Davidson (2003) navode da je psihološka otpornost relevantna za ishod tretmana anksioznosti, depresije i reakcija na stres te je skala razvijena kao klinički instrument za procjenu efikasnosti tretmana. Skale koje mjere psihološku otpornost kao proces uključuju Skalu otpornosti (eng. Resilience Scale; Wagnild i Young, 1993) i Kratku skalu otpornosti (eng. *Brief Resilience Scale*; Smith i sur., 2008). Skala otpornosti (Wagnild i Young, 1993) mjeri unutarnje resurse koji pozitivno pridonose otpornosti na stres i uspješnoj prilagodbi u teškoj situaciji. Kratka skala psihološke otpornosti mjeri psihološku otpornost kao sposobnost oporavka nakon stresnih situacija te predviđa niže razine anksioznosti, depresije i negativnog afekta (primjer čestica: „Obično se brzo oporavim nakon teških vremena“, „Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje“; Smith i sur., 2008).

Spolne i dobne razlike u psihološkoj otpornosti

Istraživanja spolnih razlika u psihološkoj otpornosti pokazuju nekonzistentne rezultate (npr. Davidson i sur., 2005; McGloin i Widom, 2001; Marciano i sur., 2020; Campbell-Sills i sur., 2009; Lee i sur., 2009; Pulido-Martos i sur., 2020). Istraživanje koje su proveli Campbell-Sills i suradnici (2009) pokazalo je kako postoji značajna razlika u razini psihološke otpornosti između žena i muškaraca, odnosno žene imaju niže razine psihološke otpornosti od muškaraca. Davidson i suradnici (2005) u istraživanju osoba koje su bile zlostavljane ili zapostavljene tijekom odrastanja pronašli su kako žene imaju više razine psihološke otpornosti među svim grupama (zlostavljani, zapostavljeni i kontrolna grupa). S druge strane, Campbell-Sills i suradnici (2006) na uzorku studenata nisu pronašli značajne spolne razlike.

Slično tome, nalazi dobne razlike psihološke otpornosti nisu konzistentni (Terrill i sur., 2016; Gillespie i sur., 2009; Beutel i sur., 2009). Terrill i suradnici (2016) su utvrdili kako starije odrasle osobe imaju najviše razine psihološke otpornosti te da osobe srednje odrasle dobi postižu najniže razine psihološke otpornosti. Sambu i Mhongo (2019) sugeriraju kako su starije odrasle osobe doživjele više nepovoljnih događaja tijekom života od mlađih osoba, stoga su razvile bolje sposobnosti suočavanja i adaptacije što im može pomoći u budućim nepovoljnim situacijama. Beutel i suradnici (2009) su pronašli kako razina otpornosti pada nakon 61. godine te da mlađe osobe postižu više rezultate na mjeri psihološke otpornosti. Connor i Davidson (2003) nisu pronašli dobne razlike.

S obzirom na nekonzistentne rezultate istraživanja, odnose spola, dobi i psihološke otpornost je potrebno dodatno istražiti.

Psihološka otpornost i osobine ličnosti

Psihološka otpornost isto se tako povezuje sa svim osobinama ličnosti. Ona je negativno povezana s neuroticizmom (Oshio i sur., 2018). Taj odnos nije iznenađujući s obzirom na to da visoke razine neuroticizma obuhvaćaju sklonost neugodnim emocijama, loše suočavanje sa stresom i poteškoće u kontroli impulsa (McCrae i John, 1992). Nasuprot tome, niske razine neuroticizma obuhvaćaju dobru prilagodbu i sposobnost nošenja sa stresom (McCrae i John, 1992). Psihološka otpornost pozitivno je povezana i s ostale četiri osobine ličnosti (Oshio i sur., 2018). Ekstrovertirane osobe imaju veću socijalnu mrežu i podršku, stoga se lakše nose sa stresom i poteškoćama (Dwyer i Cummings, 2001). Savjesne osobe imaju veću psihološku otpornost jer su sposobnije bolje planirati i nositi se s izazovima (McCrae i John, 1992). Osobe koje su otvorene prema iskustvima fleksibilne su u razmišljanju i prilagodljive promjenama. One su otvorene za nove načine suočavanja s izazovima i imaju veću sposobnost traženja rješenja u teškim situacijama (McCrae i John, 1992). Osobe koje su ugodne često imaju bolje socijalne vještine i sposobnost izgradnje pozitivnih odnosa s drugim ljudima (McCrae i John, 1992).

Psihološka otpornost i akademski uspjeh

Jedan od načina na koji psihološka otpornost utječe na akademski uspjeh je kroz upravljanje stresom (Kotzé i Kleynhans, 2013). Otporni studenti mogu bolje upravljati stresom koji proizlazi iz akademskih obveza. Oni se lakše nose sa stresom i tjeskobom te mogu održavati ravnotežu između akademskih i drugih obveza (Shatkin i sur., 2016). Istraživanje na studentima različitih azijskih zemalja pronašlo je kako psihološka otpornost uravnotežuje negativnost u teškim situacijama i podržava pojedince u aktivnom nošenju s teškim situacijama (Rouse, 2001). Kontrola je također jedna od važnih aspekata psihološke otpornosti. Istraživanje na srednjoškolcima otkrilo je kako otporni učenici vjeruju u vlastitu sposobnost kontrole nad svojim životom. Oni vjeruju u tu kontrolu čak i kada se suoče sa situacijama u kojima ih okolina ne podržava (Rouse, 2001). Nadalje, psihološka otpornost može pomoći studentima da ostanu motivirani pri suočavanju s izazovima u akademskom svijetu. Studenti koji su otporni na stres i neuspjeh vjerojatnije će ostati motivirani u radu na svojim akademskim ciljevima, čak i kada se pojave poteškoće (Pitzer i Skinner, 2017). Psihološka otpornost može pomoći studentima u nošenju sa zahtjevima akademskog života i tako što potiče studente na korištenje zaštitnih

čimbenika poput društvene podrške i resursa kako bi se studenti nosili sa pritiscima fakultetskog obrazovanja te postigli uspjeh na fakultetu (Masten, 2001).

Budući da je stres sveprisutan među studentima (Pascoe i sur., 2020), ključno je identificirati potencijalno promjenjive čimbenike koji potiču otpornost kao što je emocionalna inteligencija.

Emocionalna inteligencija i psihološka otpornost

U literaturi postoje razni dokazi o značajnoj, pozitivnoj povezanosti emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti (Schneider i sur., 2013; Armstrong i sur., 2011; Trigueros i sur., 2020; Sarrionandia i sur., 2018; Liu i sur., 2013). Goleman (2001) opisuje emocionalno inteligentne osobe kao samosvjesne, socijalno prilagodljive i empatične te sposobne napredovati i prilagoditi se u životnim krizama. Također, emocionalno inteligentne osobe bolje se nose s emocionalnim zahtjevima stresnih susreta jer su u stanju “točno percipirati i procijeniti svoje emocije, znati kako i kada izraziti svoje osjećaje i mogu učinkovito regulirati svoja raspoloženja“ (Salovey i sur., 1999, str. 161).

Emocionalna inteligencija ključni je resurs u prevladavanju teških situacija (Zeidner i sur., 2013) te omogućuje korištenje bogatih resursa i adaptivno suočavanje što dovodi do uspješne prilagodbe (Sánchez-Álvarez i sur., 2015). Također, emocionalna inteligencija može biti izravno povezana sa psihološkom otpornošću. Emocionalno inteligentno ponašanje trebalo bi u stresnim okolnostima biti prilagodljivo te se očekuje da pojedinci s višim razinama emocionalne inteligencije doživljavaju stres kao izazov, a ne kao prijetnju (Armstrong i sur., 2011; Magnano i sur., 2016). Delhom i suradnici (2020) su proveli istraživanje čiji je cilj bio istražiti utjecaj treninga emocionalne inteligencije na psihološku otpornost i zadovoljstvo životom te rezultati sugeriraju da trening sposobnosti emocionalne inteligencije dodatno pospješuje psihološku otpornost, kao i zadovoljstvo životom. Schneider i suradnici (2013) su proveli istraživanje u kojem su proučavali odnos četiri područja sposobnosti emocionalne inteligencije sa otpornošću. Opći nalaz istraživanja je da emocionalna inteligencija olakšava otporne reakcije na stres, odnosno da emocionalna inteligencija facilitira psihološku otpornost. Specifično, kod muškaraca je pronađeno kako sposobnost percepcije, prepoznavanja i imenovanja emocija ublažava utjecaj negativnog afekta tijekom stresnih situacija, dok viša razina sposobnosti razumijevanja emocija je povezana s višim razinama pozitivnog afekta (Schneider i sur., 2013). Extremera i suradnici (2009) utvrdili su da razumijevanje emocija pruža osobi vještinu razumijevanja značenja nepovoljnih situacija što stvara znanja koja mogu

biti korisna u budućem suočavanju sa stresom. Također, facilitiranje emocija omogućava korištenje informacija o ugodnim i neugodnim emocijama za generiranje najprilagodljivijeg odgovora u nepovoljnim situacijama (Delhom i sur., 2018). Regulacija emocija može utjecati na psihološku otpornost kroz emocionalni odgovor, odnosno može smanjivati utjecaj neugodnih emocija i zadržavati ili pojačavati utjecaj ugodnih (Zeidner i sur., 2016; Gross, 1998). Između ostalog, emocionalno inteligentni ljudi mogu koristiti ugodne emocije za upravljanje tjeskobom uzrokovanom nepovoljnim situacijama i izazovima (Tugade i Fredrickson, 2002).

Metoda

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnose emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha kod studenata.

Problemi

1. Ispitati jedinstveni doprinos sposobnosti emocionalne inteligencije, mjerenih samoprocjenama i testovima učinka, psihološkoj otpornosti studenata, uz kontrolu spola, dobi i osobina ličnosti.
2. Ispitati mogućnost predviđanja akademskog uspjeha studenata na temelju sposobnosti emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti.

Hipoteze

H1: Emocionalna inteligencija, mjerena samoprocjenama i testovima učinka, je pozitivan prediktor psihološke otpornosti studenata.

H2: Emocionalna inteligencija i psihološka otpornost su pozitivni prediktori akademskog uspjeha studenata.

Sudionici

U istraživanju su sudjelovali studenti s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj. Prigodan uzorak sastojao se od $N = 196$ sudionika. Sudionici u uzorku su bili pretežito ženskog spola (81.6%). Raspon dobi sudionika kretao se između 19 i 39 godina ($M=22.45$; $SD=2.724$).

U istraživanje su uključeni studenti koji su završili najmanje jednu godinu fakulteta. Također, radi bolje opisa uzorka, ispitani su sociodemografski podaci koji su opisani u Tablici 1.

Tablica 1. Deskriptivni podaci o uzorku (N=196).

		Broj sudionika	Postotak sudionika
Godina studija	2. godina	65	33.2%
	3. godina	48	24.5%
	4. godina	33	16.8%
	5. godina	49	25%
	6. godina	1	.5%
Status studenta	Redovni student	161	82.1%
	Izvanredni student	24	12.2%
	Student bez studentskih prava	11	5.6%
Način pohađanja nastave u protekloj akademskoj godini	Uživo	102	52%
	Online	3	1.5%
	Uživo i online	89	45.4%
	Drugo	2	1%

Instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja konstruiran je sociodemografski upitnik s pitanjima o sudionicima: spol, dob, godina studija (uvjet je završena najmanje jedna godina fakulteta), prosječna ocjena tijekom dosadašnjeg studija, fakultet i smjer koji student pohađa, način pohađanja nastave u protekloj akademskoj godini, status studenta, vrsta boravka u mjestu studiranja i socioekonomski status. Akademski uspjeh mjeren je kao prosječna ocjena tijekom dosadašnjeg studija.

Kratka skala otpornosti (eng. *Brief Resilience Scale*; BRS; Smith i sur., 2008; hrv. prijevod Slišković i Burić, 2018) je skala koja mjeri psihološku otpornost definiranu kao sposobnost uspješnog oporavka od stresne situacije. Skala se sastoji od šest tvrdnji, od kojih su tri pozitivnog smjera („Obično se brzo oporavim nakon teških vremena.“) i tri negativnog smjera („Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje“). Zadatak sudionika je procijeniti u kojoj mjeri se tvrdnje odnose na njega na ljestvici od pet stupnjeva (1 – „uopće se ne slažem“, 2 –

„ne slažem se”, 3 – „niti se slažem niti se ne slažem”, 4 – „slažem se”, 5 – „u potpunosti se slažem”). Nakon što se rekodiraju čestice negativnog smjera, rezultat se formira kao prosječna vrijednost procjena pojedinih čestica, pri čemu se viši rezultat odnosi na višu razinu psihološke otpornosti. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α ove skale kreće se od .80 do .91, a test-retest pouzdanost se kreće od .62 do .69. Na hrvatskom uzorku koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α iznosi .82 (Slišković i Burić, 2018). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α iznosi .82.

Petofaktorski upitnik ličnosti (eng. *The Big Five Inventory*; BFI; John i sur., 1991; hrv. prijevod Kardum i sur., 2006) upitnik je koji mjeri ekstraverziju, neuroticizam, otvorenost prema iskustvima, ugodnost i savjesnost. Upitnik se sastoji od pet subskala te sveukupno 44 čestice („Vidim sebe kao osobu koja...je pričljiva; temeljito obavlja posao“). Zadatak sudionika je procijeniti u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njega/nju na ljestvici od pet stupnjeva (1 – „uopće se ne slažem”, 2 – „ne slažem se”, 3 – „niti se slažem, niti se ne slažem”, 4 – „slažem se”, 5 – „u potpunosti se slažem”). Ukupni rezultati se računaju zasebno za svaku subskalu kao aritmetička sredina sudionikovih procjena s tim da se tvrdnje koje su suprotnog smjera prije zbrajanja moraju rekodirati. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α subskala ovog upitnika kreće se od .75 do .90, te se test-retest pouzdanost kreće od .80 do .90 (Benet-Martínez i John, 1998). Na hrvatskom uzorku koeficijenti unutarnje konzistencije Cronbach α za pojedine subskale kreću se od .72 do .83 (Kardum i sur., 2006). U ovom istraživanju koeficijenti unutarnje konzistencije Cronbach α za pojedine subskale iznose: ekstraverzija = .65; ugodnost = .73; savjesnost = .86; neuroticizam = .84; otvorenost prema iskustvima = .83.

Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK - 45; Takšić, 2002) namijenjen je mjerenju emocionalne inteligencije putem samoprocjena. Sastoji se od sveukupno 45 čestica podijeljenih u tri subskale: skala Sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija (primjer čestice: „Kada sretnem poznanika, odmah shvatim kako je raspoložen.“), skala Sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija (primjer čestice: „Gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije.“), te skala Sposobnosti upravljanja emocijama (primjer čestice: „Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.“). Zadatak sudionika je procijeniti u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njega/nju na ljestvici od pet stupnjeva (1 – „uopće ne”, 2 – „uglavnom ne”, 3 – „kako kada”, 4 – „uglavnom da”, 5 – „u potpunosti da”). Rezultat se formira kao jednostavna linearna kombinacija procjena na svim subskalama i sveukupan rezultat predstavlja mjeru opće emocionalne kompetentnosti. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α cijelog upitnika

se kreće od .88 do .92 (Takšić i sur., 2006). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α iznosi .91.

Test upravljanja emocijama (TUE; Babić Čikeš i sur., 2018) namijenjen je mjerenju sposobnosti upravljanja emocijama kod odraslih. Sastoji se od 13 kratkih opisa situacija u kojima se javljaju razne emocije. Uz svaku situaciju ponuđene su četiri načina upravljanja svojim ili tuđim emocijama. Zadatak sudionika je na skali od -3 do +3 procijeniti u kojoj je mjeri svaki od načina koristan za ublažavanje negativnih ili održavanje pozitivnih emocija u toj situaciji. Test se sastoji od 52 čestice (primjer situacije i načina upravljanja emocijama: „Sandro sutra na poslu drži prezentaciju o kojoj mu ovisi napredovanje, te zbog toga osjeća veliku tremu. Označite koliko bi svako od sljedećih ponašanja pomoglo Sandru da smanji tremu: a) Reći samome sebi da se dobro pripremio i da će sve dobro proći.; b) Požaliti se prijatelju.; c) Misliti o tome što sve može poći po zlu.; d) Nadati se da će se dogoditi čudo i da sutra neće morati prezentirati svoj rad“). Točnost odgovora određuje se prema kriteriju eksperta gdje točan odgovor dobiva 2, susjedni odgovor 1, a ostali 0 bodova. Ukupan rezultat u testu predstavlja zbroj bodova na svim česticama i veći rezultat ukazuje na bolje upravljanje emocijama. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α testa iznosi .72. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α iznosi .59.

Test analize emocija (TAE; Kulenović i sur., 2000) namijenjen je mjerenju sposobnosti razumijevanja emocija. Test se sastoji od 25 zadataka u kojima je zadatak sudionika odabrati dvije emocije koje se nalaze u zadanom emocionalnom stanju te dvije koje se nikako ne nalaze („Razočaranje: A) krivnja, B) tuga, C) radost, D) stid, E) iznenađenje, F) zloba“). Rezultat u pojedinom zadatku ocjenjuje se kao broj točno identificiranih emocija te može varirati u rasponu od 0 do 4. Ukupan rezultat u TAE formira se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora u svih 25 zadataka. Koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α testa iznosi .79. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach α iznosi .85.

Postupak

Istraživanje je provedeno putem Interneta na način da se poveznica upitnika postavila na različite grupe studenta i fakulteta te društvene mreže Facebook i Instagram gdje su sudionici klikom na poveznicu otvorili i anonimno ispunili upitnik. Također su kontaktirani studentski zborovi hrvatskih fakulteta putem njihovih e-mail adresa, od kojih su neki prosljedili poveznicu studentima. Sudionicima je u uputi objašnjenja svrha i način provedbe istraživanja. Sudionici su prvo rješavali sociodemografski upitnik, a zatim Test analize emocija, Test

upravljanja emocijama, Upitnik emocionalne kompetentnosti, Petofaktorski upitnik ličnosti i na kraju Kratku skalu otpornosti.

Rezultati

Testiranje preduvjeta za provedbu parametrijskih postupaka. Prije analize podataka provedena je provjera jesu li podaci normalno distribuirani te je li opravdano koristiti parametrijske statističke postupke. Pomoću Kolomogorov-Smirnovljevog (K-S; Tablica 1) testa utvrđeno je kako sve varijable, osim neuroticizma i Upitnika emocionalne kompetentnosti statistički značajno odstupaju od normalne distribucije. No prema Kline (2010) distribucija se može smatrati normalnom ako su vrijednosti indeksa spljoštenosti manje od 8, a indeksa asimetričnosti manje od 3. S obzirom na to da se indeksi spljoštenosti svih distribucija nalaze u rasponu od -1.654 do .083, a indeksi asimetričnosti se nalaze u rasponu od -.872 do 6.352, zadovoljen je kriterij normalne distribucije (Tablica 2) te su u daljnjoj obradi korišteni parametrijski postupci.

U Tablici 2 prikazane su aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimumi i maksimumi rezultata kao i rezultati K-S testa te indeksi spljoštenosti i asimetričnosti.

Tablica 2. Deskriptivni podaci i rezultati testiranja normalnosti distribucija svih varijabli.

	M	SD	Min-Max	Asimetričnost	Spljoštenost	K-S
Akademski uspjeh	3.896	.575	2.6-5	-.205	-.872	.097
Ekstraverzija	3.336	.781	1.5-5	-.071	-.51	.062
Ugodnost	3.594	.581	2.22-4.89	-.192	-.537	.083
Savjesnost	3.553	.727	1.56-5	-.159	-.302	.073
Neuroticizam	2.895	.786	1.13-4.75	.083	-.504	.056
Otvorenost	3.657	.644	2.1-4.9	-.308	-.598	.076
UEK-45	168.689	20.284	107-225	-.166	.198	.046
TAE	74.015	7.735	30-88	-1.654	6.352	.101
TUE	60.07	8.001	28-77	-.818	1.304	.087
BRS	3.014	.780	1-5	-.150	-.288	.08

UEK-45 = Upitnik emocionalne kompetentnosti; TAE = Test analize emocija; TUE = Test upravljanja emocijama; BRS = Kratka skala psihološke otpornosti

Korelacija među varijablama. Kako bi se odgovorilo na probleme istraživanja provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, no prije provedbe analiza izračunati su koeficijenti korelacija među varijablama.

Rezultati pokazuju kako postoji značajna povezanost između mjera psihološke otpornosti, emocionalne inteligencije, osobina ličnosti te spola (Tablica 3). Kratka skala psihološke otpornosti značajno je, pozitivno, povezana s Upitnikom emocionalne kompetentnosti, ekstraverzijom, savjesnošću i spolom. Također, postoji značajna, negativna povezanost Kratke skale psihološke otpornosti i neuroticizma. Dodatno, Upitnik emocionalne kompetentnosti negativno je povezan s neuroticizmom, a pozitivno povezan s ekstraverzijom, ugodnosti, savjesnosti i otvorenosti.

Akademski uspjeh značajno je pozitivno povezan sa savjesnošću i Testom analize emocija.

Tablica 3. Korelacijska matrica svih varijabli korištenih u istraživanju (N=196).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Dob	-	-	.00	.02	.03	.02	-.04	-.04	.05	.07	-.02	-.00
2. Spol		-	-.13	.05	-.17*	-.05	-.17*	.02	.03	-.11	-.10	.19**
3. Akademski uspjeh			-	-.00	.13	.29**	.02	.10	.17	.16*	.07	.02
4. Ekstraverzija				-	.17*	.33**	-.46**	.25**	.53**	-.03	-.02	.43**
5. Ugodnost					-	.39**	-.32**	.29**	.36**	.05	.18**	.08
6. Savjesnost						-	-.48**	.28**	.50**	-.01	.11	.45**
7. Neuroticizam							-	-.26**	-.42**	.10	-.03	-.63**
8. Otvorenost								-	.43**	.06	.14	.13
9. UEK-45									-	-.02	.01	.37**
10. TAE										-	.28**	-.03
11. TUE											-	-.01
12. BRS												-

* <0.5; ** <0.1; spol = 1 (ženski spol), 2 (muški spol); UEK-45 = Upitnik emocionalne kompetentnosti; TAE = Test analize emocija; TUE = Test upravljanja emocijama; BRS = Kratka skala psihološke otpornosti

Doprinos emocionalne inteligencije psihološkog otpornosti. Prvi problem istraživanja bio je ispitati jedinstveni doprinos sposobnosti emocionalne inteligencije, mjerenih samoprocjenama i testovima učinka, psihološkoj otpornosti studenata uz kontrolu spola, dobi i osobina ličnosti. Kako bi se provjerio taj doprinos provedena je hijerarhijska regresijska analiza čiji su rezultati prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja doprinosa mjera emocionalne inteligencije psihološkoj otpornosti studenata, uz kontrolu spola i osobina ličnosti (N=196).

Psihološka otpornost				
Prediktori	R ²	ΔR ²	ΔF	β
1. korak	.036*		7.168*	
Spol				.189*
2. korak	.457**	.421	49.387**	
Spol				.115*
Ekstraverzija				.157*
Savjesnost				.197*
Neuroticizam				-.443**
3. korak	.457**	.000	.032	
Spol				.115*
Ekstraverzija				.161*
Savjesnost				.201*
Neuroticizam				-.444**
UEK-45				-.012

* $p < .05$; ** $p < .01$; R² = ukupni doprinos objašnjennoj varijanci; ΔR² = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjennoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; UEK-45 = Upitnik emocionalne kompetentnosti

Kriterijska varijabla je psihološka otpornost dok su prediktorske varijable one koje su značajno povezane s kriterijskom varijablom, odnosno spol, ekstraverzija, savjesnost, neuroticizam i Upitnik emocionalne kompetentnosti. U prvom koraku analize uveden je spol kako

bi se kontrolirao njegov efekt, u drugom koraku dodane su osobine ličnosti (ekstraverzija, savjesnost i neuroticizam) te u trećem koraku Upitnik emocionalne kompetentnosti.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazuju da je spol u prvom koraku značajni pozitivni prediktor te objašnjava 3.6% varijance. Sve osobine ličnosti uključene u drugi korak značajni su prediktori, odnosno neuroticizam je negativan prediktor, dok su ekstraverzija i savjesnost pozitivni prediktori te se postotak objašnjene varijance povećao na 45.7%. Upitnik emocionalne kompetentnosti nije se pokazao značajnim prediktorom.

Doprinos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti akademskom uspjehu studenata. Za provjeru doprinosa mjera emocionalne inteligencije i mjere psihološke otpornosti objašnjenju akademskog uspjeha provedena je druga hijerarhijska regresijska analiza čiji su rezultati prikazani u Tablici 5. U analizu su uključene varijable koje su statistički značajno povezane s akademskim uspjehom, a to su savjesnost i Test analize emocija. Psihološka otpornost nije značajno povezana s akademskim uspjehom te nije uključena u analizu.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja doprinosa mjera emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti studenata (N=196).

Akademski uspjeh				
Prediktori	R ²	ΔR ²	ΔF	β
1. korak	.083**		17.453**	
Savjesnost				.287**
2. korak	.108**	.026	5.578*	
Savjesnost				.288**
TAE				.161*

* $p < .05$; ** $p < .01$; R² = ukupni doprinos objašnjenjanoj varijanci; ΔR² = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenjanoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; TAE = Test analize emocija

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize savjesnost je značajni pozitivni prediktor akademskog uspjeha te objašnjava 8.3% varijance. Uvođenjem Testa analize emocija u drugi

korak postotak objašnjenje varijance povećava se na 10.8% te se pokazano značajnim pozitivnim prediktorom.

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha kod studenata. Ovim istraživanjem nastojalo se ispitati jedinstveni doprinos emocionalne inteligencije, mjerene samoprocjenom i testom učinka, u objašnjenju psihološke otpornosti. Također, nastojalo se utvrditi doprinos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti objašnjenju akademskog uspjeha studenata. S obzirom na prethodna istraživanja postavljene su dvije hipoteze od kojih je samo jedna djelomično potvrđena. Prva hipoteza, koja kaže da će emocionalna inteligencija biti pozitivni prediktor psihološke otpornosti uz kontrolu spola, dobi i osobina ličnosti, nije potvrđena. U skladu s drugom hipotezom, emocionalna inteligencija, odnosno razumijevanje emocija pokazalo se značajnim prediktorom akademskog uspjeha, no psihološka otpornost nije značajan prediktor akademskog uspjeha te je druga hipoteza djelomično potvrđena. U nastavku su pojašnjeni dobiveni rezultati, implikacije i ograničenja istraživanja.

Doprinos emocionalne inteligencije objašnjenju psihološke otpornosti

Razna istraživanja pokazala su kako su određeni demografski čimbenici (spol i dob) i osobine ličnosti značajno povezani s psihološkom otpornošću, stoga je bitno kontrolirati utjecaj tih čimbenika kako bi se dokazao jedinstveni doprinos drugih prediktorskih varijabli, u ovom istraživanju to je bila emocionalna inteligencija. Zbog toga je prvi problem ovog istraživanja bio ispitati doprinos emocionalne inteligencije psihološkoj otpornosti uz kontrolu spola, dobi i osobina ličnosti. U svrhu ispitivanja ovog problema provedena je hijerarhijska analiza u kojoj je kriterijska varijabla bila psihološka otpornost, a prediktori su bile varijable koje su bile značajno povezane s kriterijskom varijablom, odnosno Upitnik emocionalne kompetentnosti, spol, ekstraverzija, savjesnost i neuroticizam.

Prijašnja istraživanja koja su ispitivala odnos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti dokazala su značajnu pozitivnu povezanost između tih varijabli (Frajo-Apor i sur., 2016; Aronen i sur., 2021; Thomas i Zolkoski, 2020; Schneider i sur., 2013; Armstrong i sur., 2011; Trigueros i sur., 2020; Sarrionandia i sur., 2018), a ista povezanost pronađena je i u ovom

istraživanju. Dobiveni rezultati pokazuju da je jedna mjera emocionalne inteligencije, Upitnik emocionalne kompetentnosti, pozitivno povezana sa psihološkom otpornošću. Dakle, studenti koji postižu više rezultate na Upitniku emocionalne kompetentnosti postižu i više rezultate na Kratkoj skali psihološke otpornosti i obrnuto. Testovi učinka emocionalne inteligencije (Test upravljanja emocijama i Test analize emocija) nisu značajno povezani sa psihološkom otpornošću što ukazuje na to da specifične sposobnosti emocionalne inteligencije (upravljanje emocijama i razumijevanje emocija) ne doprinose psihološkoj otpornosti. Ti nalazi nisu u skladu s istraživanjem Schneider i suradnika (2013) koji su također koristili test učinka kao mjeru emocionalne inteligencije i dobili da emocionalna inteligencija facilitira psihološku otpornost. Nadalje, ovo istraživanje pretpostavilo je kako će emocionalna inteligencija biti značajan, pozitivan prediktor psihološke otpornosti uz kontrolu spola, dobi i osobina ličnosti, no ta hipoteza nije potvrđena, odnosno emocionalna inteligencija nije značajan prediktor psihološke otpornosti. Ovi nalazi nisu u skladu s prijašnjim istraživanjima (Schneider i sur., 2013; Armstrong i sur., 2011; Trigueros i sur., 2020; Sarrionandia i sur., 2018), koja su pronašli kako emocionalna inteligencija pozitivno predviđa psihološku otpornost, no u tim istraživanjima nije bio kontroliran utjecaj drugih varijabli. Najjednostavniji razlog ovih nalaza jest utjecaj kontrolnih varijabli, posebice osobina ličnosti (ekstraverzija, savjesnost i neuroticizam), koji zajedno sa spolom objašnjavaju 45.7% varijance te su snažni prediktori psihološke otpornosti.

Od demografskih čimbenika spol je značajno povezan sa psihološkom otpornošću dok dob nije. Ti su podaci u skladu s raznim istraživanjima koja nisu našla razliku u psihološkoj otpornosti među dobnim grupama (Pulido-Martos i sur., 2020). Također, istraživanje Gomez-Molinero i suradnika (2018) nije pronašlo značajne dobne razlike u psihološkoj otpornosti na populaciji studenta. Iako postoje nalazi koji sugeriraju dobne razlike, te su razlike najčešće u populacijama kasne odrasle dobi (MacLeod i sur., 2016; Beutel i sur., 2009; Lamond i sur., 2008) dok je u ovom istraživanju najviše sudjelovala populacija rane odrasle dobi. S druge strane, spol značajno predviđa psihološku otpornost. Ti rezultati sugeriraju da muškarci imaju više razine psihološke otpornosti od žena, odnosno da su prilagodljiviji nakon teških situacija. Prethodna istraživanja pokazala su da postoje spolne razlike u psihološkoj otpornosti, no podaci nisu jednoznačni. Neka istraživanja su pronašla kako su žene otpornije (Davidson i sur., 2005; McGloin i Widom, 2001) dok su druga istraživanja pronašla da su muškarci otporniji (Marciano i sur., 2020; Campbell-Sills i sur., 2009; Lee i sur., 2009; Pulido-Martos i sur., 2020). Spolne razlike u psihološkoj otpornosti

vjerojatno su kontekstualne, odnosno istraživanja provedena na studentima većinom pokazuju kako su studenti otporniji od studentica. Te spolne razlike mogu se objasniti time što muškarci mogu biti asertivniji te je vjerojatnije da će koristiti suočavanje usmjereno na problem (Tamres i sur., 2002), dok su žene sklone ruminaciji i prije će osjećati da nemaju kontrolu nad svojim životom (Nolen-Hoeksema i sur., 1999). Ti nalazi mogu se staviti i u akademski kontekst u kojem će studenti imati bolje načine nošenja sa nepovoljnim događajem, kao što je pad na ispitu i samim time se prije oporaviti i prilagoditi situaciji, dok će se studentice teže oporaviti od neuspjeha i prije će doživjeti negativne posljedice.

Osim demografskih čimbenika provjereno je utječu li osobine ličnosti na psihološku otpornost. Kao što je ranije spomenuto, u istraživanjima je utvrđeno da su sve osobine iz petofaktorskog modela ličnosti povezane sa psihološkom otpornosti (Oshio i sur., 2018). Rezultati ovog istraživanja su pokazali da su samo ekstraverzija, savjesnost i neuroticizam značajni prediktori psihološke otpornosti te s njihovim uvođenjem u regresijsku analizu postotak objašnjene varijance raste sa 3.6% na 48.8%. Ti su nalazi u skladu s istraživanjem Campbell-Sills i suradnika (2006) koji su pronašli umjerenu negativnu povezanost neuroticizma i psihološke otpornosti ($r = -.65$), umjerenu pozitivnu povezanost ekstraverzije ($r = .61$) i savjesnosti ($r = .46$) sa psihološkom otpornosti te su utvrdili da su te osobine ličnosti značajni prediktori psihološke otpornosti. Ovo istraživanje dobilo je identične rezultate. Prvo, otkriveno je da je ekstraverzija značajan, pozitivan prediktor psihološke otpornosti, što znači da će ekstroverti prije imati pozitivne posljedice nakon teške ili izazovne situacije. Generalno, ekstroverti imaju dobru socijalnu podršku (McCrae i John, 1992) koja pridonosi sposobnosti nošenja sa stresom i prevladavanjem traumatičnih događaja (Guay i sur., 2006; Dwyer i Cummings, 2001). Također, ekstroverti doživljavaju više ugodnih emocija kao što su sreća, entuzijazam i optimizam (McCrae i John, 1992) što može poticati razvoj psihološke otpornosti (Tugade i Fredrickson, 2004; Bonanno, 2004). Nadalje, ekstroverti su optimističniji (Sharpe i sur., 2011), što može pridonijeti njihovoj psihološkoj otpornosti povećavajući njihovu sposobnost da pronađu smisao i prilike za rast u izazovnim okolnostima. Drugo, utvrđeno je da je savjesnost pozitivan prediktor psihološke otpornosti. Pojedinci s visokim stupnjem savjesnosti imaju sklonost bivanja samosvjesnima, odgovornima i organiziranima (McCrae i John, 1992), što može pridonijeti sposobnosti učinkovitog nošenja sa stresom i traumatičnim te izazovnim situacijama. Savjesne osobe prije će zauzeti pristup aktivnog rješavanja problema što je prilagodljivi način suočavanja sa stresom (Penley i sur., 2002; Zeidner i Saklofske,

1996). Zadnja značajna osobina ličnosti, neuroticizam, se pokazala najboljim prediktorom psihološke otpornosti. Neuroticizam je karakteriziran sklonošću pojedinca da doživljava negativne emocije, ima loše suočavanje i poteškoće u kontroli impulsa (McCrae i John, 1992). Kao rezultat toga, osobe visoko na subskali neuroticizma teško se oporavljaju od nedaća i loše održavaju psihološku dobrobit. Nasuprot tome, pojedinci s niskim rezultatima neuroticizma opisani su kao dobro prilagođeni, emocionalno stabilni i sposobni nositi se sa stresom (McCrae i John, 1992).

Doprinos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti objašnjenju akademskog uspjeha

Nekoliko je istraživanja proučavalo povezanost emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha, no nalazi nisu dosljedni te, uz to, nisu kontrolirane druge značajne varijable poput osobina ličnosti (MacCann i sur., 2020; Barchard, 2003; Frazier i sur., 2019; Chang i Jang, 2019; Hwang i Shin, 2018; Beauvais i sur., 2014). Zbog toga je drugi problem ovog istraživanja ispitati odnos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti u predviđanju akademskog uspjeha. U svrhu ispitivanja ovog problema provedena je hijerarhijska regresijska analiza u kojoj je kriterijska varijabla akademski uspjeh, a prediktori su varijable koje su bile značajno povezane s kriterijskom varijablom, odnosno emocionalna inteligencija i savjesnost.

U skladu s raznim prijašnjim istraživanjima (MacCann i sur., 2020; Barchard, 2003), emocionalna inteligencija, specifično sposobnost razumijevanja emocija, pokazala se kao značajan pozitivan prediktor akademskog uspjeha, uz kontrolu savjesnosti koja je važna za akademski uspjeh (Conrad i Patry, 2012). Ovi nalazi sugeriraju da studenti s višim razinama sposobnosti razumijevanja emocija imaju tendenciju postizanja viših ocjena. Time je djelomično potvrđena druga hipoteza. Razumijevanje emocija uključuje prepoznavanje i razumijevanje emocija koje doživljava sam pojedinac i druge osobe (Mayer i sur, 2016; Neubauer i Freudenthaler, 2005) te pruža temelj za različite akademske čimbenike koji pridonose poboljšanoj izvedbi. Barchard (2003) je pronašao slične rezultate na uzorku studenata, odnosno pronašli su kako je emocionalna inteligencija, posebice sposobnost razumijevanja emocija, pozitivan prediktor akademskog uspjeha. Kao i u tom istraživanju uvođenjem mjere emocionalne inteligencije u regresijsku analizu postotak objašnjenje varijance se nije uvelike povećao. U ovom istraživanju to je bilo tek za 2.5%. To znači da iako je emocionalna inteligencija može koristiti za predikciju akademskog uspjeha, postoje bolje prediktorske varijable kao što je, primjerice, savjesnost. Također, za akademski

uspjeh je iznimno bitna opća inteligencija (Busato i sur., 2000) koja nije mjerena u ovom istraživanju te je moguće da se odnos razumijevanja emocija i akademskog uspjeha temelji na toj varijabli. Sama emocionalna inteligencija bitna je za studente, ali nije ključna za njihov akademski uspjeh.

Bitno je spomenuti i savjesnost koja se također pokazala kao pozitivan prediktor akademskog uspjeha te objašnjava 8.3% varijance. Ti rezultati nisu iznenađujući uzevši u obzir kako su mnoga prijašnja istraživanja utvrdila važnost savjesnosti kod studenata (Conrad i Patry, 2012; Noftle i Robins, 2007; O'Conner i Paunonen, 2007) te je upravo zbog toga bilo važno kontrolirati tu varijablu u analizi. Meta-analiza koju je proveo Poropat (2009) pronašla je kako su i ugodnost i otvorenost prema iskustvima značajno povezane s akademskim uspjehom, no nalazi o savjesnosti sugeriraju da studenti čiji su rezultati savjesnosti niski imaju skoro dvostruko veću šansu pasti ispite. Stoga, student koji je organiziran, uporan i usmjeren prema cilju, odnosno student koji je savjestan (McCrae i John, 1992) vjerojatnije će imati bolji akademski uspjeh.

S druge strane, psihološka otpornost nije se pokazala značajno povezanom s akademskim uspjehom te zbog toga nije uključena u regresijsku analizu. Time se nije pokazala ni kao prediktor akademskog uspjeha. Ovi nalazi nisu u skladu s mnogim prijašnjim istraživanjima koja su pronašla značajnu, pozitivnu povezanost psihološke otpornosti i akademskog uspjeha (Frazier i sur., 2019; Chang i Jang, 2019; Hwang i Shin, 2018; Beauvais i sur., 2014). Moguće objašnjenje nalaza ovog istraživanja jest način mjerenja akademskog uspjeha. U ovom istraživanju akademski uspjeh je mjeran prosjekom ocjena te se, iako je to najčešća mjera u istraživanjima (York i sur., 2015), uglavnom mjeri standardiziranim testovima i ocjenama koji su prvenstveno usmjereni na određene predmete te vjerojatno ne će obuhvatiti cjelokupni potencijal studenata ili njihovu sposobnost prevladavanja prepreka. Kako psihološka otpornost obuhvaća razne aspekte, možda se neće odraziti u konvencionalnim akademskim procjenama, već će otporan studenti biti više prijateljski raspoložen, s izvrsnim društvenim vještinama i unutarnjim lokusom kontrole (Luthar, 1991) što će mu pomoći da se bolje nosi sa akademskim izazovima, ali neće pospješiti akademski uspjeh.

Ograničenja i implikacije

Potrebno je osvrnuti se na neka ograničenja ovog istraživanja. Jedan od metodoloških ograničenja je uzorak. Budući da su sudionici kontaktirani putem studentskih zborova i različitih Facebook grupa, uzorak je prigodan i ne može se reći da je reprezentativan za populaciju hrvatskih

studentata. Također, sudionici su većinom ženskog spola (81.6%) te je ta neujednačenost u spolu mogla biti uzrokom nižeg prosjeka rezultata na mjeri psihološke otpornosti kao što je ranije objašnjeno. Buduća istraživanja trebala bi se fokusirati na to da uzorak bude veći i da bolje predstavlja hrvatske studente kako bi bilo moguće generalizirati dobivene rezultate. Nadalje, jedan od testova učinka, Test upravljanja emocijama, ima nisku razinu pouzdanosti ($\alpha = .59$) što znači da je potreban oprez pri interpretaciji rezultata. Osim toga, istraživanje je provedeno online što donosi svoja ograničenja, odnosno nije postojala kontrola uvjeta ispunjavanja upitnika, stoga se ne može sa sigurnošću reći da su svi sudionici ispunjavali upitnik u istim uvjetima te da nisu postojale distrakcije. Uz to, samo rješavanje upitnika je trajalo preko 25 minuta što je moglo dovesti do umora sudionika i gubitka koncentracije, posebice pri rješavanju Testa analize emocija i Testa upravljanja emocijama koji zahtijevaju razmišljanje i rješavanje problema. Galesic i Bosnjak (2009) su pronašli da dužina upitnika utječe na kvalitetu odgovora. U upitnicima koji traju duže od 20 minuta sudionici pridaju manje vremena odgovaranju i imaju manje varijacije među odgovorima. Stoga, ne može se sa sigurnošću reći da su sudionici uložili trud potreban za kvalitetne odgovore.

Doprinos ovog istraživanja prvenstveno je vidljiv u doprinosu postojećoj literaturi koja se bavi odnosima emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha. Kao što rezultati sugeriraju, emocionalna inteligencija nema jedinstven doprinos objašnjenju psihološke otpornosti iako su te varijable značajno povezane. Rezultati naglašavaju važnost uzimanja u obzir utjecaja drugih varijabli u istraživanju korelata psihološke otpornosti. No, varijable, kao što su spol, ekstraverzija, savjesnost i neuroticizam su značajni prediktori psihološke otpornosti te je potrebno više ispitati ulogu tih varijabli u razvoju psihološke otpornosti.

Također, važno je spomenuti praktične implikacije ovih rezultata. Poznavanjem uloge osobina ličnosti i emocionalne inteligencije u predviđanju psihološke otpornosti mogu se kreirati i usavršavati programi namijenjeni poboljšanju sposobnosti studenata u nošenju sa stresom i teškim situacijama. Uz to, prepoznajući važnost razumijevanja emocija u predviđanju akademskog uspjeha, mogu se razviti radionice koje uključuju rad na poboljšanju emocionalne pismenosti kako bi se poboljšalo akademsko postignuće. Na kraju, buduća istraživanja odnosa ovih varijabli bi bilo dobro provoditi koristeći longitudinalne i eksperimentalne istraživačke nacрте.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos emocionalne inteligencije, psihološke otpornosti i akademskog uspjeha kod studenata, odnosno ispitati mogućnost predviđanja psihološke otpornosti na temelju emocionalne inteligencije, demografskih čimbenika i osobina ličnosti te odnos emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti u predviđanju akademskog uspjeha. Dobiveni rezultati pokazali su da emocionalna inteligencija nema jedinstven doprinos u objašnjenju varijance psihološke otpornosti uz kontrolu spola i osobina ličnosti. Kao značajni prediktori pokazali su se muški spol, neuroticizam, savjesnost i ekstraverzija, s tim da najveći dio varijance objašnjava neuroticizam. Akademskom uspjehu značajno doprinosi emocionalna inteligencija, specifično sposobnost razumijevanja emocijama te savjesnost. S druge strane, psihološka otpornost nije značajno povezana s akademskim uspjehom. Općenito, rezultati ukazuju na važnost ispitivanja jedinstvenog doprinosa i kontroliranje drugih, značajnih varijabli u odnosu emocionalne inteligencije i psihološke otpornosti u daljnjim istraživanjima. Također, nalazi upućuju i na značajan doprinos osobina ličnosti u objašnjenju psihološke otpornosti što može pomoći oko kreiranja radionica, intervencija i programa za poboljšanje sposobnosti studenata u nošenju sa stresom i teškim situacijama. Važan je i doprinos sposobnosti razumijevanja emocija akademskom uspjehu koji može olakšati razvijanje radionice kojima bi se potaklo pozitivno okruženje, emocionalno blagostanje i poboljšalo akademsko postignuće.

Literatura

- Ackley, D. (2016). Emotional intelligence: A practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 68(4), 269–286.
<https://doi.org/10.1037/cpb0000070>
- American Psychological Association. (n.d.). Psihološka otpornost. U APA dictionary of psychology. Preuzeto 9. rujna 2023, sa <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. i Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and individual differences*, 51(3), 331-336.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.025>
- Aronen, A., Kokkonen, M. i Hintsala, T. (2021). Association of emotional intelligence with resilience and work engagement in sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3411-3419.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06462>
- Babić Čikeš, A. i Buško, V. (2015). Emocionalna inteligencija u ranoj adolescenciji: korelati sposobnosti upravljanja emocijama i predikcija školskog uspjeha. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 24, 21-45. <https://doi.org/10.5559/di.24.1.02>
- Babić Čikeš, A., Marić, D. i Šincek, D. (2018). Emotional Intelligence and Marital Quality: Dyadic Data on Croatian Sample. *Studia Psychologica*, 60(2), 108-122.
<https://doi.org/10.21909/sp.2018.02.756>
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success?. *Educational and psychological measurement*, 63(5), 840-858.
<https://doi.org/10.1177/0013164403251333>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.
- Beauvais, A. M., Stewart, J. G., DeNisco, S. i Beauvais, J. E. (2014). Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study. *Nurse education today*, 34(6), 918-923. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.12.005>

- Benet-Martínez, V. i John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 729-750.
- Bermejo-Martins, E., Luis, E. O., Fernández-Berrocal, P., Martínez, M. i Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: An intercultural moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 177, 110679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. i Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a857f8>
- Block, J. i Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current directions in psychological science*, 14(3), 135-138. [10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x](https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x)
- Brackett, M. A. i Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and social psychology bulletin*, 29(9), 1147-1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Busato, V. V., Prins, F. J., Elshout, J. J. i Hamaker, C. (2000). Intellectual ability, learning style, personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual differences*, 29(6), 1057-1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00253-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00253-6)
- Cabello, R., Bravo, B. N., Latorre, J. M. i Fernández-Berrocal, P. (2014). Ability of university-level education to prevent age-related decline in emotional intelligence. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 37. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00037>

- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental psychology*, 52(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. i Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R. i Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of psychiatric research*, 43(12), <https://doi.org/1007-1012>. 10.1016/j.jpsychires.2009.01.013
- Chang, S. J. i Jang, S. J. (2019). Social jetlag and quality of life among nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*, 75(7), 1418-1426. <https://doi.org/10.1111/jan.13857>
- Chaplin, T. M. i Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Connor, K. M. i Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor-Smith, J. K. i Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Conrad, N. i Patry, M. W. (2012). Conscientiousness and academic performance: A mediational analysis. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.20429/ijstotl.2012.060108>
- Daus, C. S. i Ashkanasy, N. M. (2003). Will the real emotional intelligence please stand up? On deconstructing the emotional intelligence “debate.” *The Industrial–Organizational Psychologist*, 41, 69 –72.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A. i Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress

disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
<https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>

Davis, M. C., Luecken, L. i Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality*, 77(6), 1637–1644. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00595.x>

Delhom, I., Gutierrez, M., Mayordomo, T. i Melendez, J. C. (2018). Does emotional intelligence predict depressed mood? A structural equation model with elderly people. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1713-1726. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9891-9>

Delhom, I., Satorres, E. i Meléndez, J. C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139. <https://doi.org/10.5093/pi2020a8>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. i Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405– 432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Dwyer, A. L. i Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208–220.

Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 45-51.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600005965>

Extremera, N., Durán, A. i Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>

Fariselli, L., Ghini, M. i Freedman, J. (2008). Age and emotional intelligence. *Six Seconds: The Emotional Intelligence Network*, 1-10.

Farrelly, D., Austin, E. J. (2007). Ability EI as an intelligence? Associations of the MSCEIT with performance on emotion processing and social tasks and with cognitive ability. *Cognition & Emotion*, 21(5), 1043–1063. <https://doi.org/10.1080/02699930601069404>

- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R. i Extremera, N. (2012). Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age. *Behavioral Psychology*, 20(1), 77–89.
- Fischer, A. H., Kret, M. E. i Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE*, 13(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
- Fletcher, D. i Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Kemmler, G. i Hofer, A. (2016). Emotional Intelligence and resilience in mental health professionals caring for patients with serious mental illness. *Psychology, health & medicine*, 21(6), 755-761. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1120325>
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C. i Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 450–460. <https://doi.org/10.1037/a0016412>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A. i Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562-570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Galesic, M. i Bosnjak, M. (2009). Effects of questionnaire length on participation and indicators of response quality in a web survey. *Public opinion quarterly*, 73(2), 349-360. <https://doi.org/10.1093/poq/nfp031>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. i Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*, 10, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W. i Wallis, M. (2009). The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: A predictor study. *International journal of nursing studies*, 46(7), 968-976. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.08.006>
- Goldenberg, I., Matheson, K. i Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of personality assessment*, 86(1), 33-45. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_05

- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija*. Mozaik knjiga.
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. U: D. Goleman, i C. Cherniss (ur.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (str. 1-13). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Gómez-Molinero, R., Zayas García, A., Ruiz González, P. i Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 147-154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Guay, S., Billette, V. i Marchand, A. (2006). Exploring the links between posttraumatic stress disorder and social support: Processes and potential research avenues. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 19(3), 327-338. <https://doi.org/10.1002/jts.20124>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. i Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hoffmann, H., Kessler, H., Eppel, T., Rukavina, S. i Traue, H. C. (2010). Expression intensity, gender and facial emotion recognition: Women recognize only subtle facial emotions better than men. *Acta psychologica*, 135(3), 278-283. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.07.012>
- Hu, T., Zhang, D. i Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Hwang, E. i Shin, S. (2018). Characteristics of nursing students with high levels of academic resilience: A cross-sectional study. *Nurse education today*, 71, 54-59. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.011>
- John, O.P., Donahue, E.M. i Kentle, R.L. (1991). *The Big Five Inventory*. University of California.

- Joseph, D. L. i Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of applied psychology*, 95(1), 54- 78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and individual Differences*, 37(1), 129-145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>
- Kant, R. (2014). Interrelationship between Personality Traits and Emotional Intelligence of Secondary Teachers in India. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 3(3), 158-168. <https://doi.org/10.11591/ijere.v3i3.6145>
- Kardum, I., Gračanin, A. i Hudek-Knežević, J. (2006). Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psihologijske teme*, 15(1), 101-128. <https://hrcak.srce.hr/11834>
- Koles, P. G., Stolfi, A., Borges, N. J., Nelson, S. i Parmelee, D. X. (2010). The impact of team-based learning on medical students' academic performance. *Academic Medicine*, 85(11), 1739-1745. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181f52bed>
- Kotzé, M. i Kleynhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of psychology in Africa*, 23(1), 51-59. <http://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820593>
- Kret, M. E. i De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50(7), 1211-1221. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.12.022>
- Kulenović, A., Balenović, T. i Buško, V. (2000). Test analize emocija: jedan pokušaj objektivnog mjerenja sposobnosti emocionalne inteligencije. *Suvremena psihologija*, 3(1-2), 27-48.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G. i Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of psychiatric research*, 43(2), 148-154. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.007>
- Lee, E. K. O., Shen, C. i Tran, T. V. (2009). Coping with Hurricane Katrina: Psychological distress and resilience among African American evacuees. *Journal of Black Psychology*, 35(1), 5-23. <https://doi.org/10.1177/0095798408323354>

- Liu, Y., Wang, Z. i Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual differences*, 54(7), 850-855.
<http://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.010>
- Lopes, P. N., Salovey, P. i Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and individual Differences*, 35(3), 641-658.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00242-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8)
- Luthar, S. S. i Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. i Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M. i Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. i Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Magnano, P., Craparo, G. i Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20.
<https://doi.org/10.21500/20112084.2096>
- Mancini, A. D. i Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of clinical psychology*, 62(8), 971-985. <https://doi.org/10.1002/jclp.20283>
- Marciano, H., Kimhi, S. i Eshel, Y. (2020). Predictors of individual, community and national resiliencies of Israeli Jews and Arabs. *International Journal of Psychology*, 55(4), 553-561.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12636>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? U: P. Salovey i D. Sluyter (ur.). *Emotional development and emotional intelligence* (str. 3-31). New York: Basic books.
- Mayer, J. D. i Salovey, P. (2004). What is emotional intelligence? U: P. Salovey, M. A. Brackett i J. D. Mayer (ur.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (str. 29–59). Dude Publishing.
- Mayer, J. D., Caruso, D. i Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. i Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- McCrae, R. R. i John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McGloin, J. M. i Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and psychopathology*, 13(4), 1021-1038. <https://doi.org/10.1017/S095457940100414X>
- Mikolajczak, M., Roy, E., Verstrynge, V. i Luminet, O. (2009). An exploration of the moderating effect of trait emotional intelligence on memory and attention in neutral and stressful conditions. *British Journal of Psychology*, 100(4), 699-715. <https://doi.org/10.1348/000712608X395522>
- Neubauer, A. C. i Freudenthaler, H. H. (2005). Models of Emotional Intelligence. U: R. Schulze i R. D. Roberts (ur.), *Emotional intelligence: An international handbook* (str. 31–50). Hogrefe & Huber Publishers.
- Noftle, E. E. i Robins, R. W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 116–130. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.116>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. i Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1061>

- O'Connor, M. C. i Paunonen, S. V. (2007). Big Five personality predictors of post-secondary academic performance. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 971-990. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>
- O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M. i Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in psychology*, 10, 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M. i Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Parker, J. D., Duffy, J. M., Wood, L. M., Bond, B. J. i Hogan, M. J. (2005). Academic achievement and emotional intelligence: Predicting the successful transition from high school to university. *Journal of the First-Year Experience & Students in Transition*, 17, 67–78.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. i Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pekrun, R., Goetz, T., Perry, R. P., Kramer, K., Hochstadt, M. i Molfenter, S. (2004). Beyond test anxiety: Development and validation of the Test Emotions Questionnaire (TEQ). *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 287-316. <https://doi.org/10.1080/10615800412331303847>
- Penley, J. A., Tomaka, J. i Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551–603. <https://doi.org/10.1023/a:1020641400589>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A. i Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion review*, 8(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Petrides, K. V., Vernon, P. A., Schermer, J. A., Ligthart, L., Boomsma, D. I. i Veselka, L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 906-910. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.019>

- Pitzer, J. i Skinner, E. (2017). Predictors of changes in students' motivational resilience over the school year: The roles of teacher support, self-appraisals, and emotional reactivity. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 15-29. <https://doi.org/10.1177/0165025416642051>
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322–338. <https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Prati, G. i Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. <http://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Pulido-Martos, M., Fernández-Sánchez, M. D. i Lopez-Zafra, E. (2020). Measurement invariance across gender and age in the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Spanish general population. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 29(5), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02389-1>.
- Richardson, M., Abraham, C. i Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1(3), 196–231. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.196>
- Rouse, K. A. G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of adolescence*, 24(4), 461-472. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. i Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual differences*, 34(4), 707-721. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00056-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00056-9)

- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. i Mayer, J. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. U: C. R. Snyder (ur.), *Coping: The psychology of what works* (str. 141–164). New York: Oxford University Press.
- Sambu, L. i Mhongo, S. (2019). Age and gender in relation to resilience after the experience of trauma among internally displaced persons (IDPS) in Kiambaa Village, Eldoret East Sub-County, Kenya. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7(1), 31-40.
<https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a4>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. i Fernandez-Berrocal, P. (2015). Maintaining life satisfaction in adolescence: Affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 1892.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01892>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. i Fernandez-Berrocal, P. (2015). Maintaining life satisfaction in adolescence: Affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 1892.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01892>
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E. i Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Schneider, T. R., Lyons, J. B. i Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Sharma, D. (2017). Impact of age on emotional intelligence and its components. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 1(1), 13-20.
- Sharpe, J. P., Martin, N. R. i Roth, K. A. (2011). Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 946-951.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.07.033>
- Shatkin, J. P., Diamond, U., Zhao, Y., DiMeglio, J., Chodaczek, M. i Bruzzese, J. M. (2016). Effects of a risk and resilience course on stress, coping skills, and cognitive strategies in college students. *Teaching of Psychology*, 43(3), 204-210. <https://doi.org/10.1177/0098628316649457>

- Singh, K. (2011). Study of achievement motivation in relation to academic achievement of students. *International Journal of Educational Planning & Administration*, 1(2), 161-171.
- Slišković, A. i Burić, I. (2018). Kratka skala otpornosti. U: K. Silšković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M. i Tucak Junaković, I. (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (svezak 9; str. 7-13). Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. i Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X. i Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 618509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618509>
- Sturgeon, J. A. i Zautra, A. J. (2010). Resilience: a new paradigm for adaptation to chronic pain. *Current pain and headache reports*, 14, 105-112. <https://doi.org/10.1007/s11916-010-0095-9>
- Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti). U: K. Lacković-Grgin, A. Bautović, V. Čubela i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (svezak 1; str. 27-45). Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
- Takšić, V., Mohorić, T. i Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja*, 15 (4-5), 729-752.
- Tamres, L. K., Janicki, D. i Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tentama, F. i Abdillah, M. H. (2019). Student Employability Examined from Academic Achievement and Self-Concept. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 243-248. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.18128>
- Terrill, A. L., Molton, I. R., Ehde, D. M., Amtmann, D., Bombardier, C. H., Smith, A. E. i Jensen, M. P. (2016). Resilience, age, and perceived symptoms in persons with long-term physical disabilities. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 640-649. <https://doi.org/10.1177/1359105314532973>

- Thomas, C. i Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: the importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. *Frontiers in Education*, 5(94), 1–8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J. i López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Tugade, M. M. i Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions and emotional intelligence. U: L. F. Barrett i P. Salovey (ur.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (str. 319–340). The Guilford Press.
- Ungar, M. i Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Van der Zee, K., Thijs, M. i Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five. *European journal of personality*, 16(2), 103-125. <https://doi.org/10.1002/per.434>
- Vernon, P. A., Villani, V. C., Schermer, J. A. i Petrides, K. (2008). Phenotypic and genetic associations between the Big Five and trait emotional intelligence. *Twin Research and Human Genetics*, 11(5), 524-530. <https://doi.org/10.1375/twin.11.5.524>
- Wagnild, G. M. i Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–178.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Zeidner, M., Matthews, G. i Olenik, D. (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2481-2501. <https://doi.org/10.1007/s10>

- Zeidner, M., Matthews, G. i Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G. i Roberts, R. D. (2013). Emotional intelligence, coping with stress, and adaptation. U: M. Zeidner, G. Mathews, R.D. Roberts (ur.), *Emotional intelligence in everyday life* (str. 100-125). Psychology Press.
- Zhai, Y. i Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>