

Dyskusja

Przeprowadzone badanie nie pozwoliło zweryfikować Hipotezy 1: Osoby nienadużywające alkoholu otrzymują wyższe wyniki w obrębie zmiennych dotyczących inteligencji emocjonalnej niż osoby nadużywające alkoholu. Badaną grupą, byli studenci w wieku 18-25 lat. Okres ten nazywany jest przez Arnett'a (2000), dorosłością wyłaniającą się. Za najważniejsze zadania tego okresu uznaje się: rozwój osobisty, zdobywanie wiedzy, stabilność zawodową oraz otwartość na nowe doświadczenia. Zagrożeniem towarzyszącym w owym okresie jest nadmierna eksploatacja, podejmowanie zachowań ryzykownych, w tym nadużywanie alkoholu. Naukowcy dowodzą, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej pozytywnie koreluje z większymi sukcesami na tle nauki, pracy czy relacji interpersonalnych, jak również osoby osiągające wysokie wyniki na tle inteligencji emocjonalnej, posiadają wyższą samoocenę, czują większy dobrostan psychiczny, lepiej radzą sobie ze stresem i chorobami. Umiejętność regulacji emocji (wchodzącej w skład inteligencji emocjonalnej), odgrywa dużą rolę w zapobieganiu uzależnienia od alkoholu. Przeprowadzone badanie pozwoliło zweryfikować główną hipotezę, iż wysoki poziom inteligencji emocjonalnej koreluje ujemnie z nadużywaniem alkoholu, większość studentów otrzymała wyniki wysokie oraz bardzo wysokie w poziomie inteligencji emocjonalnej (96% badanych). Z przeprowadzonego badania wnioskować można, iż współczesny młody dorosły, kształcący się na uczelniach wyższych, w prawidłowy sposób potrafi regulować własne emocje. Jest świadomy swych emocji, nie potrzebuje substancji wspomagających w celu regulowania emocji. Tym samym w przeprowadzonym badaniu, nie wyodrębniono znaczącej ilości młodych studentów nadużywających alkoholu (82% badanych należało do grupy niskiego poziomu ryzyka), stąd do wyników powinno podchodzić się z ostrożnością. Wynik przeprowadzonego badania w celu zweryfikowania Hipotezy 1, wskazują, iż zależność pomiędzy Inteligencją emocjonalną a skłonnością do nadużywania alkoholu nie jest istotna statystycznie.

Mocną stroną przeprowadzonego badania była dostępność grupy badawczej, możliwość dotarcia do dużej ilości osób badanych oraz zachowanie anonimowości badanych, co powodować mogło brak zafałszowanych wyników.

Słabą stroną badania niewątpliwie jest fakt, iż studenci sami oceniali czy spożywają alkohol w sposób patologiczny. Prowadzić to może do mało wiarygodnych

wyników, gdyż nadużywanie alkoholu jest czynnością wstydliwą oraz wypieraną przez osoby to czyniące. Również warto zwrócić uwagę na fakt, iż inteligencja emocjonalna wzrasta wraz z wiekiem, a swój szczytowy poziom osiąga około 35-44 roku życia, dlatego też do wyników powinno podchodzić się z ostrożnością.

Małą ilość studentów nadużywających alkoholu można tłumaczyć poprzez zmianę we współczesnym świecie, który oparty jest na rosnącym konsumpcjonizmie. Media na każdym kroku podkreślają odbiorcy, iż im więcej posiada, tym jest bardziej atrakcyjny dla świata. Potrzeba posiadania większego mieszkania, nowego auta, markowych ubrań, powoduje, że współczesny młody dorosły pracuje jak najwięcej, by tym samym, jak najwięcej zarobić. Współcześni studenci decydują się na wynajmowanie mieszkań, zamiast spędzania okresu na studiach w akademikach. Wiąże się to z większymi kosztami życia oraz odizolowaniem od rówieśników. Pogoń za samodzielnym utrzymaniem na studiach i lepszymi warunkami życia powoduje, iż okres na studiach nie sprzyja już „imprezowemu stylowi życia”. Studenci mieszkają osobno i mają mniej wolnego czasu.

Kolejnym ciekawym badaniem mogłoby być rozwinięcie pracy do porównania młodych dorosłych z różnych sfer społecznych, w celu zróżnicowania wyników w poziomie inteligencji emocjonalnej. Porównać można by ze sobą osoby studiujące i te które kończą edukację z wykształceniem podstawowym, przypuszczać by można, iż poziom inteligencji emocjonalnej w tych dwóch grupach badanych może się różnić, a tym samym sposoby w regulacji emocjami.

Warto zwrócić uwagę również na fakt, iż odpowiednia regulacja emocji wpływa na zapobieganie uzależnienia od alkoholu. Zatem trening inteligencji emocjonalnej w dzieciństwie, w okresie adolescencji, czy wczesnej dorosłości, kiedy kształtują się nasze kompetencje emocjonalne, może sprawić, iż w dorosłym życiu jednostki będą efektywniej regulować własne emocje, a tym samym będzie u nich występować mniej dezadaptacyjnych strategii regulacji emocji, jak np. tłumienie emocji, nadużywanie alkoholu. Ważną rolę w procesie formowania się inteligencji emocjonalnej, odgrywa komunikacja rodziców z dzieckiem. Dziecko uczy się dezadaptacyjnych wzorców regulacji emocji poprzez picie, naśladowując rodziców. Zatem jak podkreśla Zeidner (2008), rodzice którzy potrafią rozmawiać z dzieckiem o emocjach, mają ogromny wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej u swojego potomka. Trening inteligencji emocjonalnej u dzieci powinien polegać na prezentowaniu przez rodziców na własnym przykładzie jak postępować w trudnych emocjonalnie sytuacjach. Treningi inteligencji emocjonalnej również w szkole mogą sprawić, iż jednostka lepiej będzie radzić sobie ze stresem w życiu

dorośli, jak również osiągać większe sukcesy w nauce oraz na tle zawodowym. Wprowadzenie w szkołach treningów inteligencji emocjonalnej, może sprawić, iż jednostki będą osiągać lepszy dobrostan psychiczny oraz budować trwalsze relacje interpersonalne. Rozwój inteligencji emocjonalnej, powinien trwać całe życie u jednostki.

