

Inteligencja emocjonalna a poczucie satysfakcji z życia

mgr Witold Krac

(badania do pracy mgr)

07.07.2011

Teoria

Czym jest inteligencja emocjonalna, jakie są
wyznaczniki satysfakcji z życia oraz składowe jakości
relacji społecznych

Czemu służą emocje?

- Emocje są nośnikiem informacji. Informują jednostkę o tym, że w jej otoczeniu zaszła jakaś istotna zmiana, która może mieć wpływ na jej dobrostan (mówiąc prościej, na samopoczucie). Emocje najczęściej informują o zmianach w relacjach człowieka z jego otoczeniem (np. smutek towarzyszy poczuciu utraty kogoś bliskiego).
- Emocje informują otoczenie człowieka o tym, co on czuje, czego doświadcza.
- Emocje mobilizują do działania – np. pojawiają się w odpowiedzi na napotkanie problemu. Na przykład, jeśli stresujemy się przed egzaminem, jest to informacja, że powinniśmy poświęcić więcej czasu na naukę.

Czemu służą emocje?

- Emocje umożliwiają człowiekowi dokonywanie ocen ludzi i zjawisk oraz ich wpływu na dobrostan człowieka. Na przykład „Ten człowiek jest miły. Warto się z nim zaprzyjaźnić”. Albo: „Ten człowiek jest do mnie wrogo nastawiony. Lepiej, jeśli będę go unikać”.
- Najprościej mówiąc: emocja jest wynikiem wartościowania przez człowieka jakiejś sprawy jako istotnej.
- Gdyby nie istniały emocje, niemożliwe byłoby wchodzenie w relacje z innymi ludźmi.
- Zdaniem autora, dokonywanie ocen zjawisk umożliwia również człowiekowi odnalezienie osobistej hierarchii wartości i ustalenie celów życiowych (bo dzięki emocjom wiem, że coś jest dla mnie ważne i np. warto uczynić to celem życia).

Emocje podstawowe

- Emocje są „wytworem” ewolucji. Istnieją tzw. emocje podstawowe. Są one rozpoznawane przez większość ludzi, niezależnie od kultury, w jakiej się wychowali (np. ludzie dzicy). Emocje złożone są zwykle mieszanką emocji prostszych
- Istnieje wiele klasyfikacji podstawowych emocji. Jednak większość badaczy zgadza się co do pięciu:
 - Gniew
 - Strach
 - Smutek
 - Radość
 - Wstręt

Emocje podstawowe wg Roberta Plutchika

- Bardzo znaną klasyfikacją jest ta stworzona przez Roberta Plutchika. Wyróżnia on 8 podstawowych emocji:
 - Lęk
 - Gniew
 - Radość
 - Smutek
 - Wstręt
 - Akceptacja
 - Zaskoczenie
 - Ciekawość

Czy istnieją osoby niezdolne do rozpoznawania emocji?

- Niektórzy badacze dowodzą istnienia choroby takiej jak **aleksytymia**, czyli niezdolność do nazywania emocji. Zakłada się jednak, że aleksytymia nie oznacza niezdolności do rozpoznawania emocji (bo można je rozpoznawać przecież także na poziomie nieświadomym), ale do **nazywania** odczuwanych przez siebie emocji. Kwestia aleksytymii jest jednak kontrowersyjna i wymaga dalszych badań.

Znaczenie relacyjne emocji

- Według badaczy, określona emocja posiada swój uniwersalny „temat”, czyli jest zawsze wywoływana przez zdarzenie określonego rodzaju. Konkretne emocje mogą wskazywać na rodzaj szkody lub korzyści.
- Kilka przykładów: strach pojawia się w obliczu zagrożenia życia. Smutek pojawia się w obliczu straty. Poczucie winy jest wynikiem złamania nakazów moralnych. Lęk pojawia się w obliczu zagrożenia egzystencjalnego. Zawieść jest wynikiem pragnienia posiadania tego, co ma ktoś inny. Szczęście jest wynikiem postępu w osiągnięciu upragnionego celu.

Uczucia a emocje

- Różnice między uczuciami a emocjami:
 - Emocje to odpowiedzi organizmu na konkretną sytuację, bodziec; uczucia są od sytuacji niezależne i bardziej stałe (np. uczucie do jakiejś osoby).
 - Emocje powstają pod wpływem impulsu i trwają krótko. Uczucia mają charakter refleksyjny, trwają dłużej.
 - W uczuciach kładziemy akcent na subiektywne przeżycie dostępne jednostce.
 - Nastrój – jak stwierdza Henryk Gasiul (2007) – to „aktualny sposób doświadczania interakcji” ze światem

Wpływ emocji na myślenie

- Przez wiele lat uważano emocje za siłę destrukcyjną, która zakłóca zdolność racjonalnego myślenia.
- Badacze zaczęli jednak sądzić, że inteligencja ogólna (IQ) nie jest jedynym wyznacznikiem życiowego sukcesu, ani jedyną formą inteligencji, zaś emocje mogą wzbogacać sposób myślenia.
- W roku 1990 badacze John D. Mayer i Peter Salovey podjęli się stworzenia pierwszej definicji „inteligencji emocjonalnej” (choć wcześniej także podejmowano pewne próby).
- Odkrycie Mayera i Saloveya zmieniło sposób myślenia o emocjach, jak i o inteligencji.

Popularyzacja pojęcia IE

- Odkrycie Mayera i Saloveya przyczyniło się do popularyzacji pojęcia. Uważano, że osoba inteligentna emocjonalnie odniesie sukces w szkole, pracy i relacjach z innymi. Daniel Goleman uważał nawet, że inteligencja emocjonalna jest ważniejsza niż ogólna. Stwierdzenie to jest jednak nieco przesadzone.
- Powstało wiele różnych definicji inteligencji emocjonalnej. Autor opierał swoją pracę mgr na definicji Mayera i Saloveya, która traktuje inteligencję emocjonalną jako zbiór powiązanych ze sobą zdolności **intelektualnych**.
- Są one w pewnym stopniu powiązane także z ogólnym IQ.
- Zwolennicy innych definicji IE (np. Daniel Goleman, Konstantine Petrides i Adrian Furnham czy też Reuven Bar-On), w skład pojęcia zaliczają również cechy osobowości i inne zmienne (np. optymizm, samoocena, odporność na stres, zdolność motywowania się), jednak zdaniem autora nie świadczą one o inteligencji jako takiej i trudno jest je zmierzyć, zatem takie rozumienia IE są mało naukowe. Optymizm jest oczywiście cechą jak najbardziej pożądaną, ale opisuje cechę osobowości, a nie przejaw intelektu.

Definicje inteligencji emocjonalnej

- Najogólniej można powiedzieć, za wybitną polską badaczką inteligencji emocjonalnej, Anną Matczak (2008), że **inteligencja emocjonalna to „zdolność do przetwarzania informacji emocjonalnych”**.
- Pierwsza definicja Mayera i Saloveya z 1990 roku, głosiła, że jest to: „zdolność do śledzenia cudzych oraz własnych uczuć i emocji, rozróżniania ich i wykorzystywania tego rodzaju informacji w kierowaniu własnym myśleniem i działaniem”.

Definicje inteligencji emocjonalnej – Mayer i Salovey 1997

- W roku 1997 Mayer i Salovey poszerzyli swoją koncepcję i stworzyli bogatszą definicję, zgodnie z którą „inteligencja emocjonalna obejmuje umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie, umiejętność rozumienia emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej, oraz umiejętność regulowania emocji tak, by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny”.

Definicje inteligencji emocjonalnej – Mayer i Salovey 1997

- Mayer i Salovey podzielili swój model na cztery „gałęzie” (od najmniej do najbardziej złożonych):
 - 1) Zdolności spostrzegania, oceny i ekspresji emocji
 - 2) Zdolności emocjonalnego wspomaganie myślenia
 - 3) Zdolności rozumienia i analizowania emocji i wykorzystywania wiedzy emocjonalnej
 - 4) Zdolności do refleksyjnej kontroli emocji wspierające rozwój emocjonalny i intelektualny.
- Każda gałąź zawiera 4 szczegółowe zdolności.
- Model ten jest hierarchiczny i rozwojowy. Oznacza to, że najpierw rozwijają się zdolności mniej skomplikowane, a później (w miarę dorastania człowieka) zdolności bardziej złożone. Na przykład, już małe dziecko potrafi odczytywać emocje z twarzy, ale dopiero starszy człowiek potrafi kontrolować swoje emocje.

Zdolności spostrzegania, oceny i ekspresji emocji wg Mayera i Saloveya

- Zdolność do rozpoznawania emocji we własnych stanach fizjologicznych, dążeniach i myślach
- Zdolność do rozpoznawania emocji u innych ludzi i w dziełach sztuki (np. dzięki temu wiemy, jakie emocje chce nam przekazać autor obrazu, dzieła muzycznego, albo co przeżywa bohater literacki)
- Zdolność do adekwatnego wyrażania emocji i związanych z nimi potrzeb (tzn. robienia tego w akceptowalny społecznie sposób)
- Zdolność do rozróżniania emocji szczerych od nieszczerych, adekwatnych i nieadekwatnych (np. śmiech jako reakcja raczej nietypowa na pogrzebie – choć oczywiście w szoku i to się zdarza)

Zdolności do emocjonalnego wspomagania myślenia wg Mayera i Saloveya

- Zdolność do ukierunkowania uwagi na istotne informacje (np. jeśli nie nauczyłem się do klasówki i oglądam telewizję, i odczuwam stres, jest to sygnał, że czas na naukę)
- Zdolność do generowania emocji, by wspomóc zdolność osądu i pamięć (np. kiedy przyjaciółka jest smutna, bo zmarł jej ktoś bliski, jestem w stanie przypomnieć sobie, co sam czułem w podobnej sytuacji)
- Zdolność do przyjmowania różnych punktów widzenia, zależnie od nastroju (dzięki temu mamy możliwość rozważenia większej liczby rozwiązań problemu, np. człowiek smutny planując ryzykowne działanie przewidzi więcej zagrożeń; osoby w negatywnym nastroju przetwarzają informacje bardziej wnikliwie od optymistów)
- Zdolność do stosowania przy rozwiązywaniu problemów różnych form rozumowania (np. szczęście sprzyja kreatywności)

Zdolności rozumienia i analizowania emocji i wykorzystywania wiedzy emocjonalnej wg Mayera i Saloveya

- Zdolność do nazywania emocji i rozumienia relacji między słowami a emocjami (np. różnica między lubieniem a miłością)
- Zdolność do interpretacji znaczenia emocji w relacjach międzyludzkich (np. smutek towarzyszący poczuciu straty)
- Zdolność do rozumienia uczuć złożonych (np. jednoczesne odczuwanie miłości i nienawiści do kogoś, albo odczuwanie lęku połączonego z zaskoczeniem)
- Zdolność do przewidywania prawdopodobnych zmian stanów emocjonalnych (np. nadmierny gniew może skutkować późniejszym poczuciem wstydu)

Zdolność do refleksyjnej kontroli emocji wspierające rozwój emocjonalny i intelektualny wg Mayera i Saloveya

- Zdolność do otwartości na wszystkie emocje – zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne (negatywne emocje także zawierają jakieś informacje. Nie zawsze np. gniew jest zły)
- Zdolność do świadomego angażowania się w emocje lub dystansowania od nich, zależnie od ich wartości użytkowej (tego, czy emocje te niosą w sobie jakąś informację, czy możemy je w jakiś sposób wykorzystać)
- Zdolność do świadomego monitorowania swoich emocji (np. śledzenia zmian naszych stanów emocjonalnych) i ich oceny (np. czy są adekwatne do sytuacji)
- Zdolność do „panowania” nad emocjami własnymi oraz innych ludzi, poprzez wzmacnianie pozytywnych nastrojów i łagodzenie negatywnych, bez przeceniania niesionych przez emocje informacji.

Istotne kwestie związane z IE

- Inteligencja emocjonalna kształtuje się przez całe życie. Można nad nią pracować i stale ją rozwijać! Choćby poprzez nabywanie wiedzy na temat emocji.
- Edukacja emocjonalna zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie i zależy od interakcji z rodzicami. To rodzice uczą dziecko „właściwych” sposobów np. wyrażania emocji.
- Sposób myślenia o emocjach zależy od kultury, w jakiej żyjemy i wartości, jakie ta kultura akcentuje. Kultury indywidualistyczne (np. Europa, USA) promują inne wartości (np. niezależność, pewność siebie) niż np. azjatyckie kultury kolektywistyczne (dobro grupy ważniejsze niż dobro jednostki).

Istotne kwestie związane z IE

- Choć zdolności wchodzące w skład inteligencji emocjonalnej są ze sobą powiązane, należy pamiętać o tym, że nie zawsze osiągają one u jednostki jednakowy poziom rozwoju; zdarza się np., że człowiek rozumie swoje emocje (osiągnął wysoki poziom rozwoju tej zdolności), ale niekoniecznie potrafi je kontrolować etc.

Pomiar zdolności emocjonalnych

- Doświadczenie uczuć i emocji zawsze jest doświadczeniem jednostkowym, subiektywnym. Wszyscy przeżywamy to, co nas spotyka, nieco inaczej. Nie ma „uniwersalnego” sposobu odczuwania. **Nie oznacza to jednak, iż nie można mierzyć zdolności rozumienia emocji** – choć każdy doświadcza emocji nieco inaczej, to istnieją jednak pewne „prawa” i reguły społeczne, którym emocje podlegają. Dlatego też badamy inteligencję emocjonalną testami, które posiadają tylko jedną właściwą odpowiedź w każdym zadaniu 😊. Mierzymy bowiem **obiektywne zdolności** rozwiązywania problemów społecznych oraz **wiedzę** emocjonalną na temat zasad, jakimi rządzą się emocje (np. człowiek wie, co jest przeciwieństwem danej emocji, co jest niezbędnym składnikiem danej emocji, w jakich sytuacjach ta emocja może wystąpić, i w jaką emocję może się zmienić).
- Inteligencję emocjonalną można też mierzyć kwestionariuszami, jednak taki pomiar jest nieco mniej obiektywny. Zakłada bowiem, że każda osoba posiada adekwatny wgląd w swoją sferę emocjonalną. Niestety, nie zawsze tak jest, gdyż często spotyka się osoby, które albo niedoceniają swoich zdolności rozumienia emocji, albo też je przeceniają. Jednakże miary kwestionariuszowe również mają swoje zalety – np. dają badaczowi więcej informacji o przeżyciach emocjonalnych osoby badanej i o tym, na ile jest ona świadoma swoich zdolności do rozpoznawania emocji, a także o tym, czy osoba badana ma adekwatny wgląd w siebie.

Jakość relacji społecznych – autorska koncepcja Witolda Krac, podstawa kwestionariusza JRS (Jakość Relacji Społecznych)

- Aby utrzymywać dobre relacje społeczne jednostka musi mieć :
 - Poczucie więzi z innymi
 - Poczucie akceptacji i pozytywnego odbioru przez innych
 - Otrzymywać wsparcie od innych

Subiektywny dobrostan w koncepcji Dienera i Lucasa (2002)

- „Dobrostan psychiczny (SWB – *subjective well-being*) definiuje się jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia. (...)”
- Składowe SWB:
 - Doświadczanie przyjemnych emocji
 - Niski poziom negatywnych nastrojów
 - Wysoki poziom zadowolenia z życia
- Mówiąc prościej, oznacza to, że aby odczuwać satysfakcję z życia , trzeba zarówno **czuć** się dobrze, jak i **oceniać** pozytywnie swoje dotychczasowe życie (tzn. znajdować obiektywne powody swojego samopoczucia).

Dowiedziono, że zadowoleniu z życia sprzyjają m.in.:

- Satysfakcjonujące związki z ludźmi
- Dobry stan zdrowia
- Poczucie autonomii i akceptacja siebie
- Możliwość rozwoju osobistego
- Posiadanie celu w życiu, poczucie sensu (a więc i posiadanie osobistej hierarchii wartości)
- Poczucie bezpieczeństwa
- Wykształcenie wyższe
- Pośrednio, niektóre cechy osobowości (np. ekstrawersja)

- Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, dowiedziono, że zasoby finansowe wpływają na poczucie szczęścia jedynie w bardzo nieznacznym stopniu! 😊

**W jaki sposób inteligencja
emocjonalna może zwiększać
zadowolenie z życia?**

W jaki sposób inteligencja emocjonalna może zwiększać zadowolenie z życia?

Z wszystkich dóbr, jakich dostarcza mądrość dla szczęśliwości życia, przyjaźń jest dobrem największym

Epikur

- Przede wszystkim, inteligencja emocjonalna będzie przyczyniać się do lepszych relacji z innymi ludźmi.
- Będzie również pomagała człowiekowi w stworzeniu odpowiedniej jego zdaniem hierarchii wartości i celów w życiu (to dzięki emocjom mogą nadać czemuś emocjonalne znaczenie – oceniać wartości i cele życiowe, uznawać je za godne realizacji etc)
- Będzie też sprzyjać samorealizacji – czyli procesowi, w którym jednostka dąży do realizacji swoich pasji, zdolności i talentów, do integracji z samym sobą, czy mówiąc prościej, do poczucia życiowego spełnienia.

Inteligencja emocjonalna a relacje społeczne

- Inteligencja emocjonalna skutkuje zwykle większą empatią i otwartością na ludzi.
- Osoby inteligentne emocjonalnie utrzymują lepsze relacje społeczne z innymi.
- Człowiek będący w stanie rozpoznawać swoje stany emocjonalne, będzie w stanie komunikować je w sposób czytelny dla otoczenia – zaś otoczenie będzie mogło trafniej reagować na potrzeby jednostki.
- Co więcej, człowiek wyrażający swoje emocje w sposób społecznie akceptowalny, będzie narażony na mniej konfliktów z otoczeniem.

Inteligencja emocjonalna a relacje społeczne

- Co więcej, człowiek, który potrafi rozpoznać emocje u innych ludzi, będzie w stanie lepiej się do nich dopasować, oraz lepiej reagować na potrzeby innych. Przez to, będzie prawdopodobnie bardziej serdeczny wobec otoczenia i lubiany przez nie.
- Potrafiąc rozróżnić emocje szczerze od nieszczerych, człowiek inteligentny emocjonalnie będzie w stanie rozpoznać ludzi wartych przyjaźni i zaufania od tych, których należałoby unikać.
- Potrafiąc wykorzystywać emocje w myśleniu, człowiek o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej będzie wiedział, na czym powinien się skupić w rozmowie z drugim człowiekiem – będzie więc w łatwiejszy sposób kontaktować się z innymi; inni będą chętniej z nim rozmawiać.

Inteligencja emocjonalna a relacje społeczne

- Człowiek inteligentny emocjonalnie będzie także mniej konfliktowy; np. będzie w stanie zrozumieć, że agresja ze strony innej osoby nie oznacza wrogości wobec nas, ale może wynikać np. ze zmęczenia czy problemów osobistych drugiej osoby.
- Człowiek taki będzie więc prawdopodobnie bardziej tolerancyjny i „elastyczny” w kontaktach z innymi.
- Kiedy napotka problem, będzie w stanie wybrać możliwie optymalne rozwiązanie, które uwzględni potrzeby innych.

Inteligencja emocjonalna a relacje społeczne

- Człowiek inteligentny emocjonalnie – poprzez to, że rozumie emocje i potrafi interpretować ich znaczenie – będzie prowadził bogate życie emocjonalne. Rozumiejąc i potrafiąc nazwać więcej emocji, będzie ich bardziej „żywo” i intensywnie doświadczać.
- Rozumiejąc zmiany stanów emocjonalnych, będzie lepiej przygotowany do reagowania na możliwe zmiany stanów emocjonalnych innych ludzi.
- Będąc zdolnym do interpretowania znaczeń emocjonalnych wysyłanych do niego przez innych ludzi, będzie prawdopodobnie w stanie udzielać im pomocy w sposób bardziej adekwatny do aktualnej sytuacji.

Inteligencja emocjonalna a relacje społeczne

- Osoba inteligentna emocjonalnie będzie w stanie panować nad swoimi emocjami (co nie oznacza tłumienia emocji, lecz wyrażanie ich w sposób odpowiedni do sytuacji).
- Będzie mniej wybuchowa i agresywna od innych.
- Będzie dążyć do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.
- Będzie w stanie dystansować się do swoich problemów i możliwie obiektywnie je oceniać, nie będzie przejmować się kwestiami mało istotnymi.
- Będzie w stanie skutecznie poprawiać sobie nastrój.
- Będzie zdolna do emocjonalnej refleksji; będzie więc „uczyć się na błędach”.

Inteligencja emocjonalna potencjałem do spełnionego życia

- Należy podkreślić, iż nie jest tak, jak postulowało wielu popularyzatorów pojęcia inteligencji emocjonalnej, iż jest ona „panaceum na całe zło”. Nie jest ona gwarancją życiowego powodzenia ani sukcesu. Daje ona jedynie **możliwość** do nabywania i wykorzystywania wiedzy emocjonalnej, kształtowania satysfakcjonujących relacji społecznych. Inteligencję emocjonalną można traktować jako **potencjał** czy „kapitał początkowy”, jaki jednostka ma do dyspozycji. To jednak, czy dobrze ten kapitał zainwestuje, zależy tylko od decyzji człowieka.
- Co więcej, szczęście zależy od wielu czynników; relacje społeczne są jednym z najistotniejszych, ale przecież nie jedynym...

Wyniki badań

Badania przeprowadzone w Społecznym Liceum
Ogólnokształcącym nr 5 w Milanówku w roku 2010

(przebadano 73 osoby obojga płci)

Inteligencja emocjonalna a satysfakcja z życia

- Nie udało się wykazać istotnego statystycznie związku między ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a poziomem satysfakcji z życia. Związek wystąpił, ale nie osiągnął istotności statystycznej. Przyczyną tego mogła być mała ilość osób badanych. Wskazane jest powtórzenie badań na większej liczbie osób. Co więcej, inteligencję emocjonalną mierzono kwestionariuszem, a nie testem zdolności – jak wspomniano, taki pomiar nie zawsze jest wiarygodny.
- Wykazano jednak istotny statystycznie związek między rozumieniem emocji a satysfakcją z życia. Związek ten wystąpił dla badanych łącznie kobiet i mężczyzn, ale nie w grupach kobiet i mężczyzn badanych osobno. Dla mężczyzn związek nie osiągnął istotności statystycznej. Dla grupy kobiet natomiast związek wystąpił na poziomie tendencji.

Wyniki badań znajdują odbicie w literaturze

- Badacze amerykańscy, Catherine Donaldson, Benjamin Palmer oraz Con Stough przeprowadzili w 2002 roku badania, z których wynika, iż inteligencja emocjonalna istotnie powiązana jest z odczuwaniem satysfakcji z życia.
- Predyktorami satysfakcji z życia w tych badaniach okazał się afekt pozytywny (to, jak często doświadczam pozytywnych emocji) oraz jasność rozumienia własnych uczuć.

Ważność relacji społecznych

- Jakość relacji społecznych okazała się (wedle subiektywnego przekonania osób badanych) istotnym statystycznie wyznacznikiem poczucia satysfakcji z życia (średnia dla grupy wartości społecznych była wyższa niż średnia dla grupy pozostałych wartości).
- Oznacza to, mówiąc prościej, iż osoby badane **uważają** jakość relacji społecznych za istotną dla ich satysfakcji z życia.
- Prawidłowość tę zaobserwowano zarówno w całej badanej próbie, jak i dla grupy badanych kobiet. Co więcej, prawie wszystkie wartości społeczne z osobna były przez kobiety oceniane wyżej niż przez mężczyzn. (Wszystkie uzyskały wyższe średnie, ale nie w każdym przypadku efekt był istotny statystycznie)
- Do najbardziej cenionych wartości społecznych należały: przyjaźnie, satysfakcjonujące związki i możliwość zaufania drugiej osobie.

Inne wartości istotne dla satysfakcji z życia

- Jeśli chodzi o wartości niespołeczne, najwyżej ceniłoby były:
 - 1) pasje, hobby, zainteresowania,
 - 2) możliwość decydowania o sobie
 - 3) wiedza i rozwój osobisty

Kobiety szczególnie wysoko ceniły sobie zdrowie, poczucie bezpieczeństwa oraz poczucie sensu i celowości życia.

Mężczyźni podkreślali ważność posiadania czasu wolnego (czas na relaks).

Jakość relacji społecznych a satysfakcja z życia

- Co istotne, jakość relacji społecznych istotnie korelowała (wykazywała związek) z poczuciem satysfakcji z życia – nie było to wyłącznie wyrazem subiektywnego przekonania osób badanych.
- Co ciekawe, związek ten wystąpił w populacji łącznej (kobiety i mężczyźni) osób badanych oraz w grupie mężczyzn, ale nie w grupie samych kobiet.
- Najważniejszym wyznacznikiem jakości relacji społecznych okazały się poczucie akceptacji i pozytywnego odbioru przez innych oraz otrzymywanie wsparcia. Poczucie więzi z innymi nie okazało się tak istotne. Być może samo poczucie więzi bez poczucia akceptacji oraz otrzymywania wsparcia nie wystarcza do pozytywnej oceny jakości relacji społecznych.

Pytanie problemowe

- **Dlaczego związek jakości relacji społecznych z poczuciem satysfakcji z życia nie wystąpił w grupie kobiet? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta... ☺. Ale możliwe są 2 ewentualne wyjaśnienia:**
- Choć inteligencja emocjonalna jest ogólnie zjawiskiem pozytywnym, to z rozumieniem własnych uczuć mogą się również wiązać pewne efekty negatywne o których warto tu wspomnieć. Otóż osoba, która przywiązuje wysoką (czasem zbyt wysoką) wagę do swoich emocji, może zbyt intensywnie przeżywać to, co ją spotyka. Np., jeśli mimo rozumienia emocji, z jakiegoś powodu nie odnosi sukcesów interpersonalnych, to zbyt intensywnie myślenie na ten temat może skutkować pogorszeniem nastroju, a więc i mniejszą satysfakcją z życia. Dowiedziono np., że osoby o wysokim rozumieniu emocji są bardzo wrażliwe. Zatem: choć ogólna tendencja wskazuje na to, że inteligencja emocjonalna może skutkować zwiększeniem satysfakcji z życia, to w niektórych przypadkach może również skutkować jej zmniejszeniem. Ma to miejsce zwłaszcza w przypadku osób, u których zdolności emocjonalne osiągnęły nierówny poziom rozwoju).

Pytanie problemowe

- Oczywiście, ten negatywny efekt powinien być przez jednostkę równoważony dzięki rozwiniętym zdolnościom kontroli emocjonalnej (która miałaby sprawić, że angażujemy się w emocje na „rozsądnym poziomie” i potrafimy, kiedy trzeba, zdystansować się od nich). Trzeba jednak pamiętać o tym, że nie każdy człowiek rozwija zdolności emocjonalne w tym samym stopniu. Istnieją ludzie, którzy rozumieją emocje, ale mogą mieć problemy z ich kontrolowaniem.

Pytanie problemowe – kwestia socjalizacji

- Istnieją teorie zakładające, że większa emocjonalność kobiet w porównaniu z mężczyznami wynika z różnic w budowie ich mózgu. Są jednak tacy badacze, którzy postulują, że większa emocjonalność kobiet jest wynikiem socjalizacji i oczekiwań społecznych. U młodych chłopców promuje się od najmłodszych lat aktywność i niezależność, podczas gdy u dziewczynek ceni się wrażliwość interpersonalną.
- Bez względu jednak na możliwe wyjaśnienie, „zwyczajowo” uważa się, że kobiety są bardziej prospołeczne.
- Pamiętajmy jednak, że jest to tylko ogólna prawidłowość - nie każda kobieta musi być wrażliwa na emocje i nie każdy mężczyzna musi być „twardzielem” 😊

Relacje społeczne a satysfakcja z życia kobiet

- Jeśli jednak przyjmiemy, że kobiety istotnie są bardziej wrażliwe, to zwłaszcza w ich przypadku, jeśli kobieta odnosi niepowodzenia interpersonalne i intensywnie o nim myśli, może się to przekładać na pogorszenie jej nastroju, a więc być może i mniejszą satysfakcją z życia.
- Oczywiście, do pewnego stopnia jest to wyjaśnienie spekulatywne i oparte o stereotyp, bo przecież mężczyzna też może przejmować się niepowodzeniami w sferze relacji interpersonalnych.

Pytanie problemowe – problem stereotypów oraz aprobaty społecznej

- Alternatywną hipotezą odpowiedzi na postawione pytanie jest ta, że być może współczesne młode kobiety są mniej prospołeczne niż się to powszechnie zakłada.
- **Być może, wbrew stereotypom współczesna młoda kobieta, w odpowiedzi na wymagania współczesnego świata, przechodzi od wizerunku „kobiety nastawionej prospołecznie” do „kobiety aktywnej i niezależnej”.**
- Autor skłania się jednak ku poprzedniej hipotezie, zwłaszcza w świetle wskazania przez kobiet wartości społecznych jako istotnych bardziej niż niespołeczne. Uważa jednak, że i powyższa hipoteza jest niewykluczona, choć jest mało prawdopodobna.
- **Być może w badaniach zadziałała zmienna aprobaty społecznej,** która sprawia, że czasami w testach możemy odpowiadać nieszczerze. Wtedy, udzielamy odpowiedzi takich, o jakich sądzimy, że są od nas społecznie oczekiwane. Jeśli tak było, to badane kobiety cenią wartości społeczne w mniejszym stopniu niż wynika to z ich odpowiedzi w kwestionariuszu. Autor sądzi jednak (i ma oczywiście nadzieję), że osoby badane odpowiadały szczerze i że faktycznie cenią sobie wartości społeczne 😊.

Uważny obserwator zauważy ciekawy paradoks w wynikach 😊

- Co ciekawe, jeśli chodzi o badane oddzielnie grupy kobiet i mężczyzn, realna korelacja (powiązanie) jakości relacji społecznych z satysfakcją z życia jest przeciwieństwem subiektywnego przekonania osób badanych.
- Oznacza to, że kobiety **uznają** relacje społeczne za istotne dla satysfakcji z życia, ale nie wykazano faktycznej istotnej statystycznie korelacji pomiędzy relacjami społecznymi kobiet a ich satysfakcją z życia.
- Mężczyźni natomiast nie osiągnęli istotnie wyższych średnich wartości społecznych w porównaniu z niespołecznymi (a więc, nie są subiektywnie przekonani co do kluczowego znaczenia jakości relacji społecznych dla satysfakcji z życia), ale w ich przypadku, **wykazano** istotną korelację pomiędzy jakością relacji społecznych a satysfakcją z życia.

Paradoksu ciąg dalszy

- Mówiąc prościej, kobiety przeceniają znaczenie jakości społecznych dla ich satysfakcji z życia (wpływ ten nie jest tak silny, jak badane kobiety sądzą)
- Mężczyźni natomiast nie doceniają tego wpływu. Lub też, doceniają go, ale nie przyznają się do tego otwarcie 😊 gdyż kultura Zachodu uznaje wrażliwość społeczną za domenę bardziej kobiet niż mężczyzn.
- Warto tu dodać, że w przypadku mężczyzn (i tylko w przypadku mężczyzn) wykazano również korelację pomiędzy otrzymywaniem wsparcia społecznego a poczuciem satysfakcji z życia.

Wniosek 😊

- Nie należy kierować się stereotypami w postrzeganiu tego, co jest „właściwe” mężczyznom i kobietom 😊. Być może mężczyźni wcale nie są mniej wrażliwi od kobiet, jak to się często stereotypowo zakłada 😊.

Podsumowanie

- Udało się wykazać, iż inteligencja emocjonalna może zwiększać satysfakcję z życia jednostki. Szczególne znaczenie ma tutaj rozumienie emocji, które wpływa na jakość relacji społecznych. Jakość ta jest istotnym wyznacznikiem poczucia satysfakcji z życia osób badanych.
- Autor pracy ma nadzieję, iż udało mu się wskazać na wagę sfery emocjonalnej człowieka oraz na znaczenie jakości relacji społecznych dla satysfakcji z życia. Warto poświęcać uwagę swoim emocjom i rozwijać inteligencję emocjonalną.

**Autor dziękuje serdecznie
wszystkim za udział w
badaniach 😊.**

**Podziękowania za umożliwienie prowadzenia badań należą się oczywiście
także wszystkim pracownikom szkoły, w szczególności Wojciechowi Czajowi
i Leszkowi Janasikowi!**

**Prezentację opublikowano oryginalnie na stronie SLO5 w Milanówku
www.slo5.edu.pl, wyłącznie z myślą o osobach uczestniczących w badaniach.
Autor nie wyraża zgody na publikację prezentacji lub jej fragmentów w
innych miejscach.**

Zalecana literatura nt. inteligencji emocjonalnej i satysfakcji z życia

- **Książki dostępne w języku polskim:**
- Janusz Czapiński, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. PWN, 2005
- Paul Ekman, Richard J. Davidson, *Natura emocji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1999.
- Henryk Gasiul. *Teorie emocji i motywacji*. Wydawnictwo UKSW, 2007
- Abraham Maslow: *W stronę psychologii istnienia* (Dom Wydawniczy REBIS, 2004) oraz *Motywacja i osobowość* (PWN, 2006)
- Magdalena Śmieja, Jarosław Orzechowski, *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, PWN, 2008.
- Peter Salovey, D.J. Sluyter, *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Dom Wydawniczy REBIS, 1999.

Strony internetowe z artykułami w języku angielskim o inteligencji emocjonalnej – dla zainteresowanych 😊

- www.eiconsortium.org/reprints/reprints.html
- www.emotionaliq.com/readings.html
- <http://salovey.socialpsychology.org>
- www.reuvenbaron.org