

JOANNA PIEKARSKA¹

Wydział Psychologii

Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie

ZDOLNOŚCI EMOCJONALNE KOBIEI I MĘŻCZYŹN A STOSOWANE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

STRESZCZENIE

W niniejszym badaniu poszukiwano związku między dwiema zdolnościami emocjonalnymi (rozpoznawaniem i rozumieniem emocji) a strategiami radzenia sobie ze stresem, stosowanymi przez kobiety i mężczyzn. Analizy przeprowadzono na grupie 228 osób dorosłych (109 kobiet i 119 mężczyzn) w wieku 18–58 lat ($M_{\text{wieku}} = 27,46$ lat). Strategie radzenia sobie ze stresem mierzono kwestionariuszem COPE, do pomiaru zdolności emocjonalnych wykorzystano natomiast testy SIE-T i TRE. Uzyskane wyniki wskazały na istnienie różnic międzypłciowych w zakresie zdolności rozumienia emocji i niektórych strategii radzenia sobie ze stresem. Zaobserwowano również różnice międzypłciowe w zakresie związków między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem. Wynik ten może sugerować, że zdolności emocjonalne odgrywają odmienną rolę w radzeniu sobie ze stresem przez kobiety i mężczyzn.

Słowa kluczowe: rozpoznawanie emocji, rozumienie emocji, inteligencja emocjonalna, strategie radzenia sobie ze stresem, różnice międzypłciowe

WOMEN'S AND MEN'S EMOTIONAL ABILITIES AND STRESS COPING STRATEGIES

ABSTRACT

The present study examined the links between two emotional abilities (emotion recognizing and emotion understanding) and coping strategies in men and women. The analysis was conducted on the sample of 228 adults (109 women and 119 men) aged 18–58 years ($M_{\text{age}} = 27,46$ years). Coping strategies were measured by the COPE inventory and emotional abilities were measured by the *Emotional Intelligence Scale – Faces* (SIE-T) and the *Emotion Understanding Test* (TRE). The results indicated gender differences in emotion understanding and some coping strategies. Different correlations between emotional abilities and coping strategies in men and women were also observed. This finding may suggest that emotional abilities play different role in stress coping in men and women.

Keywords: emotion recognizing, emotion understanding, emotional intelligence, coping strategies, gender differences

¹ Adres do korespondencji: joanna.piekarska@vizja.pl

WPROWADZENIE

POJĘCIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Pojęcie inteligencji emocjonalnej zostało po raz pierwszy zdefiniowane i opisane w 1990 roku przez Saloveya i Mayera. Od tego czasu powstało wiele koncepcji, w których inteligencja emocjonalna jest rozumiana odmiennie. Obecnie wyróżnia się dwa główne podejścia: traktowanie inteligencji emocjonalnej jako cechy oraz rozpatrywanie jej w kategoriach zdolności intelektualnej. Inteligencja emocjonalna – cecha, nazywana również emocjonalną samoskutecznością (Petrides, Furnham, 2001) – odnosi się do własnej percepcji posiadanych kompetencji i dyspozycji emocjonalnych, które są mierzone za pomocą narzędzi samoopisowych (Perez, Petrides, Furnham, 2005). Inteligencja emocjonalna – zdolność to zbiór zdolności warunkujących efektywność przetwarzania informacji emocjonalnych. Do jej pomiaru są wykorzystywane testy wykonaniowe (Salovey, Mayer, 1990; Mayer, Salovey, 1997).

Mayer i Salovey (1997) traktują inteligencję emocjonalną jako zbiór zdolności intelektualnych i wymieniają jej cztery główne komponenty: (a) zdolności do rozpoznawania emocji, (b) zdolności emocjonalnego wspomaganie myślenia, (c) zdolności rozumienia emocji i posiadanie wiedzy emocjonalnej oraz (d) zdolności do świadomej regulacji emocji. Autorzy wyróżniają również doświadczeniową (rozpoznawanie i wykorzystywanie emocji) oraz strategiczną inteligencję emocjonalną (rozumienie i kontrola emocji; Mayer, Salovey, Caruso, Sitarenios, 2003). Doświadczeniowa inteligencja emocjonalna warunkuje zdolność „otwierania się” na emocje, strategiczna inteligencja emocjonalna, rozumiana jako metazdolność, umożliwia natomiast refleksję nad funkcjonowaniem emocjonalnym i sprawowanie nad nim kontroli (Matczak, 2006).

Wyniki polskich badań przeprowadzonych z wykorzystaniem kwestionariusza INTE sugerują istnienie poznawczej (rozpoznawanie i rozumienie emocji) oraz działaniowej inteligencji emocjonalnej (wykorzystywanie i kontrola emocji; Matczak, 2006). Takie wyniki analizy czynnikowej nie są zaskoczeniem. Dostrzeżenie emocji może skłonić do refleksji i analizy sytuacji emotogennej i przez to prowadzić do wyższego poziomu przetwarzania, którego efektem jest budowanie wiedzy emocjonalnej. Stąd też rozpoznawanie i rozumienie emocji tworzą jeden czynnik. Analizowanie sytuacji z wykorzystaniem zdolności emocjonalnego wspomaganie myślenia prowadzi również do przetwarzania na wyższym poziomie, w szczególności do świadomej kontroli emocji. Dostrzeżenie, jak doświadczane emocje wpływają na aktualne myślenie i działanie, może prowadzić do metaanalizy i świadomej regulacji emocji, gdy jest to niezbędne.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Proces radzenia sobie ze stresem jest definiowany jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (*efforts*), mające na celu opanowanie (*to manage*) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Lazarus, Folkman, 1984, s. 141, za: Heszen-Niejodek, 2001, s. 476). Zdaniem Lazarusa i Folkmana (1984) radzenie sobie ze stresem pełni dwie funkcje: instrumentalną i samoregulacji emocji. Funkcja instrumentalna jest związana ze strategiami radzenia sobie ukierunkowanymi na problem (*problem-focused coping*) i polega na podejmowaniu działań mających na celu rozwiązanie problemu i poprawę sytuacji

ocenianej jako stresująca. Funkcja samoregulacji emocji natomiast jest związana ze strategiami radzenia sobie przez koncentrację na własnych emocjach doświadczanych w sytuacji stresowej (*emotion-focused coping*) i ma na celu złagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych. Niemniej koncentracja na emocjach może też prowadzić do wzrostu napięcia emocjonalnego i doświadczania emocji o jeszcze większej sile. Nie musi to jednak być niekorzystne, ponieważ silniejsze emocje mogą być czynnikiem motywującym do podjęcia działań mających na celu rozwiązanie problemu (Lazarus, Folkman, 1984). Warto zaznaczyć, że ten pozytywny aspekt radzenia sobie przez koncentrację na emocjach był często pomijany przez badaczy (Heszen, 2013).

Model radzenia sobie ze stresem opracowany przez Lazarusa i Folkmana został rozwinięty przez Folkmana i Moskowitza, przy zachowaniu jego podstawowych założeń (Heszen, 2013). Autorki wprowadziły trzecią funkcję radzenia sobie ze stresem, tj. radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu (*meaning-focused coping*), które polega na przewartościowaniu znaczenia sytuacji stresowej (Folkman, Moskowitz, 2006). Rolą tej formy radzenia sobie jest wzbudzanie pozytywnych emocji w sytuacji stresowej, co z kolei podtrzymuje dalsze radzenie sobie z nią, a także przywraca utracone zasoby. W modelu Folkmana i Moskowitza „emocje występują w roli motywu zachowań zaradczych i wyznacznika celu tych zachowań” (Heszen, 2013, s. 54).

Koncepcja Lazarusa i Folkmana została rozszerzona także przez Endlera i Parkera (Heszen, 2013; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009). Autorzy wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu (Parker, Endler, 1996). Dwa pierwsze nawiązują do funkcji radzenia sobie wyróżnionych przez Lazarusa i Folkmana. Trzeci natomiast – skoncentrowany na unikaniu – ma na celu zmniejszenie skutków działania sytuacji stresowej i przejawia się w próbach „ucieczki” od stresora, np. przez zaprzeczanie, zajmowanie się czymś innym, poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Parker, Endler, 1996).

Carver, Scheier i Weintraub (1989) zaproponowali całkowicie inną kategoryzację radzenia sobie ze stresem. Bazując na modelu stresu Lazarusa i Folkmana (1984) oraz koncepcji samoregulacji zachowania Scheiera i Carvera (1988), początkowo wyodrębnili 13 strategii radzenia sobie (Carver i in., 1989). Pięć z nich, zdaniem autorów, dotyczy radzenia sobie skoncentrowanego na problemie; są to: aktywne radzenie sobie, planowanie, unikanie konkurencyjnych działań, powstrzymanie się od działania, poszukiwanie instrumentalnego wsparcia społecznego. Pięć strategii dotyczy różnych aspektów radzenia sobie przez koncentrację na emocjach; tu wyodrębnili: poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego, pozytywne przewartościowanie, akceptację, zaprzeczanie, zwrot ku religii (Carver i in., 1989). Choć autorzy, podobnie jak Lazarus i Folkman (1984), pozytywne przewartościowanie zaliczają do strategii skoncentrowanych na emocjach, to podkreślają, że prowadzi ono do podjęcia lub kontynuowania radzenia sobie przez koncentrację na problemie. Podobne spojrzenie na rolę pozytywnego przewartościowania w sytuacji stresowej prezentują także Folkman i Moskowitz (2006). Trzy pozostałe strategie: koncentrację na emocjach i ich wyładowanie, zaprzestanie działań, jak również odwracanie uwagi Carver i współpracownicy (1989) uznają za najmniej skuteczne. W późniejszych pracach autorzy wyróżnili dodatkowo dwie nowe strategie: poczucie humoru oraz zażywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009).

Omawiając problematykę radzenia sobie ze stresem, warto odpowiedzieć na pytanie, które strategie radzenia sobie są najbardziej skuteczne. Jednoznaczna odpowiedź nie jest jednak możliwa. Efektywność poszczególnych strategii radzenia sobie zależy od wielu czynników, między innymi od samej sytuacji stresowej, w tym możliwości jej kontrolowania. Strategie skoncentrowane na unikaniu są zazwyczaj traktowane jako najmniej efektywne, choć mogą być skuteczne w krótkiej perspektywie czasowej (Suls, Fletcher, 1985). Strategie skoncentrowane na zadaniu często są uważane za najbardziej efektywne, zwłaszcza wówczas, gdy osoba ma możliwość wpływania na sytuację; radzenie sobie przez koncentrację na emocjach jest natomiast zazwyczaj uznawane jako mniej skuteczne (Matud, 2004). Jednakże w niektórych okolicznościach, a w szczególności, gdy zmiana sytuacji nie jest możliwa, strategie skoncentrowane na emocjach mogą być nawet bardziej skuteczne niż radzenie sobie przez koncentrację na problemie.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Dotychczas przeprowadzono wiele badań mających na celu określenie roli inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka. Uzyskane wyniki wskazują na to, że osoby o dużych zdolnościach emocjonalnych są mniej narażone na nieprzystosowanie (np. Brackett, Mayer, Warner, 2004). Można sądzić, że inteligencja emocjonalna ma duże znaczenie w sytuacjach stresowych i może sprzyjać efektywnemu radzeniu sobie w obliczu problemów i przeszkód. Salovey, Bedell, Detweiler i Mayer (1999) opracowali hierarchię zdolności emocjonalnych, które uczestniczą w procesie radzenia sobie. Na pierwszym, podstawowym poziomie ulokowali zdolność rozpoznawania emocji, na drugim – zdolność rozumienia i analizy emocji, a na szczycie hierarchii – zdolność kontroli emocji. Zdaniem autorów, aby możliwe było efektywne radzenie sobie ze stresem, wszystkie te zdolności muszą być na wysokim poziomie. Zbyt niski poziom bardziej podstawowej zdolności uniemożliwia bowiem pełne wykorzystanie zdolności znajdującej się wyżej w hierarchii i tym samym utrudnia skuteczne radzenie sobie w stresującej sytuacji. W literaturze tematu zwraca się uwagę na to, że wysoki poziom zdolności emocjonalnych może sprzyjać wybieraniu bardziej skutecznych strategii radzenia sobie (Matthews, Zeidner, 2000; Matthews, Zeidner, Roberts, 2002) i dzięki temu może prowadzić do lepszego przystosowania w sytuacjach stresowych. Davis i Humphrey (2012) są zdania, że inteligencja emocjonalna – cecha jest związana z efektywnością radzenia sobie ze stresem, podczas gdy inteligencja emocjonalna – zdolność umożliwia bardziej elastyczny wybór strategii radzenia sobie.

Badania dotyczące związku między inteligencją emocjonalną a radzeniem sobie ze stresem były już prowadzone. Stwierdzono, że inteligencja emocjonalna – cecha jest dodatnio związana ze stylem radzenia sobie skoncentrowanym na zadaniu, a ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach (np. Austin, Saklofske, Mastoras, 2010; Saklofske, Austin, Galloway, Davidson, 2007; Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, Osborne, 2012) oraz poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (Saklofske i in., 2012). Badania dotyczące inteligencji emocjonalnej – zdolności sugerują, że jest ona ujemnie związana ze stylem skoncentrowanym na unikaniu i stylem skoncentrowanym na emocjach, a dodatkowo ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (MacCann, Fogarty, Zeidner, Roberts, 2011).

Celem prezentowanego badania było sprawdzenie, czy istnieje związek między zdolnościami emocjonalnymi dorosłych kobiet i mężczyzn a stosowanymi przez nich strategiami radzenia sobie ze stresem. Skoncentrowano się na zdolnościach rozpoznawania

i rozumienia emocji, które tworzą poznawczą inteligencję emocjonalną, zgodnie z podziałem zaproponowanym przez Matczak (2006) i które, zdaniem Saloveya i współpracowników (1999), znajdują się na dwóch pierwszych poziomach hierarchii zdolności emocjonalnych uczestniczących w procesie radzenia sobie.

Zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji własnych i innych ludzi wyznaczają działania, które ludzie podejmują w celu poradzenia sobie w sytuacji stresowej (Salovey i in., 1999). Wysoki poziom zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji sprzyja budowaniu i utrzymywaniu więzi społecznych, które w sytuacjach stresowych mogą być wykorzystane w celu efektywnego poradzenia sobie (Salovey, Bedell, Detweiler, Mayer, 2005). Zdolności te, a zwłaszcza zdolność rozpoznawania emocji u innych, mogą także odgrywać istotną rolę przy wyborze właściwej osoby, która może dostarczyć wsparcia społecznego istotnego dla efektywnego radzenia sobie (por. Salovey i in., 1999). Wysoki poziom zdolności emocjonalnych wiąże się również z poczuciem własnej skuteczności (Salovey, Woolery, Mayer, 2001) oraz tendencją do spostrzegania sytuacji stresowych bardziej jako wyzwania aniżeli zagrożenia (Matthews i in., 2002). Można więc przypuszczać, że osoby inteligentne emocjonalnie, dzięki temu, że trafnie rozpoznają emocje, rozumieją je i wierzą w skuteczność własnych działań, częściej będą wybierać strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na problemie. Jednocześnie nie będą stosować, traktowanych zazwyczaj jako mniej skutecznych, strategii unikowych i skoncentrowanych na emocjach (por. Matthews i in., 2002).

W związku z powyższym, jak również w oparciu o wyniki wcześniejszych badań, które przytoczono we wprowadzeniu, postawiono następujące hipotezy: (1) zdolności emocjonalne są dodatnio związane ze strategiami radzenia sobie skoncentrowanymi na problemie, tj. z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, unikaniem konkurencyjnych działań, powstrzymaniem się od działań, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego oraz ze strategią skoncentrowaną na emocjach, jaką jest pozytywne przewartościowanie i rozwój; (2) zdolności emocjonalne są ujemnie związane z następującymi strategiami radzenia sobie skoncentrowanymi na emocjach i unikaniu: z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego, koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu, zaprzestaniem działań, odwracaniem uwagi, zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, poczuciem humoru, zaprzeczaniem.

Ze względu na obserwowane w licznych badaniach różnice międzypłciowe w zakresie zdolności emocjonalnych (np. Matczak, Piekarska, Studniarek, 2005; Matczak, Piekarska, 2011, Mayer, Caruso, Salovey, 1999) oraz występujące w niektórych badaniach różnice międzypłciowe w zakresie związku między zdolnościami emocjonalnymi a różnymi aspektami funkcjonowania (Brackett i in., 2004; Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, Salovey, 2006; Lishner, Swin, Hong, Vitacco, 2011; Salguero, Extremera, Fernader-Berrocal, 2012; Schneider, Lyons, Khazon, 2013), poszczególne analizy będą przeprowadzone oddzielnie dla grupy kobiet i mężczyzn.

METODA

OSOBY BADANE

Próba obejmuje 228 osób dorosłych, zarówno niestudujących, jak i studujących (109 kobiet i 119 mężczyzn) w wieku 18–58 lat ($M_{\text{wieku}} = 27,46$; $SD = 8,35$). Średnia wieku dla kobiet wyniosła 24,45 ($SD = 5,11$), dla mężczyzn natomiast – 30,24 ($SD = 9,71$).

PROCEDURA

Badanie przeprowadzono indywidualnie i anonimowo. Uczestnicy zostali poinformowani, że badanie dotyczy związku między inteligencją emocjonalną a radzeniem sobie ze stresem i byli proszeni o udzielanie szczerych odpowiedzi. Zgodę na udział w badaniu uzyskiwano ustnie. Badani zostali również uprzedzeni, że mają prawo przerwać badanie w każdym momencie, bez konieczności podawania przyczyny oraz że uzyskane przez nich wyniki nie będą udostępniane osobom trzecim. Badani nie otrzymywali wynagrodzenia za udział w badaniu.

NARZĘDZIA

Skala inteligencji emocjonalnej – twarze (SIE-T) Matczak, Piekarskiej i Studniarek (2005) została wykorzystana w celu pomiaru zdolności rozpoznawania emocji na podstawie ekspresji mimicznej. SIE-T składa się z 18 kolorowych fotografii twarzy kobiety i mężczyzny. Do każdego zdjęcia przypisano sześć określeń emocji. Zadaniem osoby badanej jest określenie, czy każda z podanych emocji jest widoczna na twarzy na zdjęciu. Osoby badane udzielają odpowiedzi, zaznaczając jedną z trzech możliwości: *wyraża*, *nie wyraża*, *trudno powiedzieć*. Maksymalny wynik w SIE-T to 108 pkt., a minimalny – 0 pkt.

Test rozumienia emocji (TRE) Matczak i Piekarskiej (2011) zastosowano jako miarę zdolności rozumienia emocji. TRE składa się z pięciu części. Każda część zawiera sześć pozycji. W części 1. osoba badana ma za zadanie uporządkować podane emocje, biorąc pod uwagę ich intensywność. W częściach 2.–5. osoba badana wybiera prawidłową odpowiedź spośród czterech podanych. W części 2. wskazuje emocje przeciwstawne. W części 3. wybiera emocję będącą składową podanej emocji złożonej. W zadaniach części 4. określa, która emocja pojawi się w podanej sytuacji. W części 5. wskazuje warunki, które muszą zostać spełnione, aby w opisanej sytuacji pojawiła się dana reakcja emocjonalna. Maksymalny wynik w TRE to 30 pkt., a minimalny – 0 pkt.

Wielowymiarowy inwentarz do pomiaru radzenia sobie ze stresem (COPE; Carver, Scheier, Weintraub, 1989) w polskiej adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2009) zastosowano do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem. COPE składa się z 60 pozycji, które tworzą 15 skal: aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii, pozytywne przewartościowanie i rozwój, powstrzymywanie się od działania, akceptacja, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zażywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz poczucie humoru. Każda skala zawiera cztery pozycje. Wyniki na każdej skali wahają się w przedziale od 4 pkt. do 16 pkt.

WYNIKI

ANALIZY WSTĘPNE

W ramach wstępnych analiz sprawdzono, czy istnieją różnice międzypłciowe w zakresie zdolności emocjonalnych i strategii radzenia sobie ze stresem oraz czy badane zdolności emocjonalne są ze sobą skorelowane.

Przeprowadzona jednoczynnikowa analiza wariancji ANOVA (tabela 1) wskazała, że w badanej próbie kobiety uzyskały istotnie wyższe niż mężczyźni wyniki w TRE (rozumienie emocji) oraz na skalach COPE: poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie oraz odwracanie uwagi. Wystąpiła również, na poziomie tendencji, różnica między wynikami kobiet i mężczyzn w SIE-T (rozpoznawanie emocji). Kobiety uzyskały nieco wyższe wyniki, ale różnica nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej.

Tabela 1

Różnice międzypłciowe w zakresie zdolności emocjonalnych i strategii radzenia sobie ze stresem

Zmienna	Kobiety		Mężczyźni		F
	M	SD	M	SD	
Zdolność rozpoznawania emocji	75,30	9,42	72,94	10,85	3,013 ^t
Zdolność rozumienia emocji	18,38	4,00	17,03	4,06	6,389*
Aktywne radzenie sobie	11,07	2,09	11,09	2,45	0,002
Planowanie	10,93	2,65	11,22	2,94	0,601
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	10,88	3,00	10,03	2,86	4,719*
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	11,09	3,50	9,50	2,87	13,964***
Unikanie konkurencyjnych działań	9,97	2,39	10,53	2,68	2,679
Zwrot ku religii	7,98	3,37	7,64	3,41	0,555
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	10,98	2,49	10,57	2,66	1,393
Powstrzymanie się od działania	9,55	2,35	9,80	2,50	0,565
Akceptacja	9,75	2,70	9,70	2,62	0,023
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	11,10	2,61	10,24	2,73	5,751*
Zaprzeczanie	7,32	2,52	6,98	2,37	1,091
Odwracanie uwagi	9,19	2,54	8,33	2,60	6,152*
Zaprzestanie działań	7,57	2,50	7,10	2,23	2,206
Zażywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych	6,98	3,04	7,38	3,33	0,879
Poczucie humoru	7,51	2,74	7,53	3,00	0,003

Adnotacja. M – średnia; SD – odchylenie standardowe; F – wartość statystyki F.

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$; t $p < 0,084$ (tendencja).

Obliczone współczynniki korelacji ρ Spearmana potwierdzają, że zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji są ze sobą związane. W grupie kobiet współczynnik korelacji wyniósł 0,29, $p < 0,01$, w grupie mężczyzn zaś osiągnął poziom 0,50, $p < 0,001$. Porównanie współczynników korelacji testem Fishera wskazuje, że w grupie mężczyzn związek między zdolnością rozpoznawania i rozumienia emocji był silniejszy niż w grupie kobiet ($z = 1,86$, $p < 0,05$, test jednostronny).

ZDOLNOŚCI EMOCJONALNE A STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W celu zbadania związku między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem obliczono współczynniki korelacji ρ Spearmana. Analizy przeprowadzono oddzielnie w grupie kobiet i mężczyzn (tabela 2).

Tabela 2

Współczynniki korelacji ρ Spearmana między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie w grupie kobiet i mężczyzn

Strategia radzenia sobie	Zdolność rozpoznawania emocji		Zdolność rozumienia emocji	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Aktywne radzenie sobie	0,18 ^t	0,14	0,08	0,29**
Planowanie	0,11	0,18 ^t	0,29**	0,40***
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,25**	0,09	0,14	0,16
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,21*	0,14	0,22*	0,09
Unikanie konkurencyjnych działań	-0,04	0,04	-0,08	0,06
Zwrot ku religii	-0,06	-0,03	-0,07	-0,10
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	0,17 ^t	0,03	0,14	0,23*
Powstrzymanie się od działania	0,10	0,05	0,12	0,16
Akceptacja	0,15	0,10	0,08	0,14
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	0,22*	0,17 ^t	0,38**	0,15
Zaprzeczanie	-0,26**	-0,09	-0,38**	-0,28**
Odwracanie uwagi	-0,06	-0,05	-0,05	-0,11
Zaprzestanie działań	-0,13	-0,13	-0,27**	-0,28**
Zażywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych	-0,07	0,02	-0,25**	-0,20*
Poczucie humoru	-0,14	-0,08	-0,25*	-0,17 ^t

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; ^t $p < 0,084$ (tendencja).

Zdolność rozpoznawania emocji istotnie korelowała z niektórymi strategiami radzenia sobie jedynie w grupie kobiet – dodatnie związki wystąpiły z poszukiwaniem wsparcia

instrumentalnego i emocjonalnego, z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem, a ujemne – z zaprzeczaniem.

Zdolność rozumienia emocji korelowała statystycznie istotnie z niektórymi strategiami zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn, ale uzyskane współczynniki korelacji były różne dla każdej płci. Jedynie w grupie mężczyzn wystąpiły dodatnie związki zdolności rozumienia emocji z aktywnym radzeniem sobie i pozytywnym przewartościowaniem. Niemniej jedynie w grupie kobiet zdolność ta dodatnio korelowała z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego, koncentracją na emocjach, a ujemnie z poczuciem humoru. Zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn zdolność rozumienia emocji była związana dodatnio z planowaniem, a ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań oraz zażywaniem alkoholu i innych środków.

DYSKUSJA

Głównym celem niniejszego badania było sprawdzenie, czy zdolności emocjonalne są związane ze strategiami radzenia sobie ze stresem. W ramach analiz wstępnych sprawdzono, czy istnieją różnice międzypłciowe w zakresie zdolności emocjonalnych i strategii radzenia sobie ze stresem oraz czy zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji są ze sobą związane. Uzyskane wyniki pokazały, że kobiety charakteryzują się wyższą zdolnością rozumienia emocji aniżeli mężczyźni. Wynik ten jest zgodny z wcześniejszymi badaniami (np. Day, Carroll, 2004; Matczak, Piekarska, 2011; Siegling, Saklofske, Vesely, Nordstokke, 2012).

W zakresie zdolności rozpoznawania emocji natomiast nie wystąpiły statystycznie istotne różnice międzypłciowe. Okazało się, że kobiety i mężczyźni w badanej próbie charakteryzują się podobnym poziomem tej zdolności. Wynik ten pozostaje w sprzeczności z wcześniejszymi badaniami (np. Day, Carroll, 2004; Siegling i in., 2012), które wskazywały, że kobiety charakteryzują się większą zdolnością rozpoznawania emocji niż mężczyźni. Jednakże wyniki obecnego badania są zgodne z danymi z próby normalizacyjnej testu SIE-T (Matczak i in., 2005). Statystycznie istotne różnice międzypłciowe w próbie normalizacyjnej wystąpiły jedynie w grupie uczniów i studentów, ale nie u osób dorosłych. Wyniki te sugerują, że różnice międzypłciowe w zakresie zdolności rozpoznawania emocji na podstawie mimiki mogą zacierać się w okresie dorosłości. Dalsze badania w tym zakresie umożliwią weryfikację tego przypuszczenia.

W przeprowadzonym badaniu zaobserwowano różnice międzypłciowe w strategiach radzenia sobie ze stresem. Kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały, że poszukują wsparcia społecznego, koncentrują się na emocjach i ich wyładowaniu oraz starają się odwracać uwagę. Wynik ten jest zgodny z licznymi wcześniejszymi badaniami, które pokazują, że kobiety częściej niż mężczyźni wykorzystują strategie skoncentrowane na emocjach (np. Juczyński, Ogińska-Bulik, 2009; Matud, 2004; Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2005).

W niniejszym badaniu zaobserwowano różnice międzypłciowe w zakresie związku między zdolnościami rozpoznawania i rozumienia emocji. Okazało się, że w grupie mężczyzn związek ten był silniejszy. Może to sugerować mniejsze zróżnicowanie w zakresie poziomu poszczególnych zdolności emocjonalnych u mężczyzn niż u kobiet. Potrzebne są jednak dalsze badania, w szczególności przeprowadzone na większej próbie, weryfikujące to przypuszczenie.

Podstawowym celem zaprezentowanego badania było ustalenie związku między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem stosowanymi przez kobiety i mężczyzn. Zaobserwowane związki były częściowo zgodne z wynikami wcześniejszych badań (np. MacCann i in., 2011; Noorbakhsh, Besharat, Zarei, 2010; Saklofske i in., 2007, 2012) i postawionymi hipotezami. Zgodnie z oczekiwaniami, zdolności emocjonalne dodatkowo korelowały z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego, pozytywnym przewartościowaniem, a ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań, zażywaniem alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz poczuciem humoru. Związki te dotyczyły zazwyczaj jednej z badanych zdolności emocjonalnych i były różne w grupie kobiet i mężczyzn, o czym jest mowa w dalszej części dyskusji. Przeciwnie do oczekiwań natomiast, zdolności emocjonalne w badanej grupie kobiet okazały się dodatkowo związane z poszukiwaniem emocjonalnego wsparcia społecznego oraz koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem. Możliwe, że te strategie radzenia sobie mogą być korzystne dla emocjonalnie inteligentnych kobiet. Koncentracja na własnych emocjach może prowadzić do analizy stresującej sytuacji i doświadczanych w niej emocjach, co ostatecznie może pozwalać na refleksyjną regulację emocji. Mayer i Salovey (1997) podkreślają, że zwracanie uwagi na uczucia i otwartość na nie są niezbędne dla świadomej regulacji emocji. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego obejmuje rozmawianie o własnych stanach emocjonalnych z innymi, co może pomóc w ich lepszym zrozumieniu. Ta strategia radzenia sobie często współwystępuje z poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego i w niektórych przypadkach może przejść w strategię skoncentrowaną na problemie (Carver i in., 1989).

Ciekawe jest, że w badanej próbie wystąpiły odmienne korelacje między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie w grupie kobiet i mężczyzn. Może to sugerować, że zdolności emocjonalne odgrywają inną rolę w radzeniu sobie ze stresem przez kobiety i mężczyzn. W grupie kobiet zdolność rozpoznawania emocji u innych na podstawie mimiki jest związana z wyborem strategii radzenia sobie, podczas gdy poziom tej zdolności u mężczyzn nie ma znaczenia dla ich preferencji odnośnie do stosowanych strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Im większa zdolność kobiet do rozpoznawania emocji u innych, w tym większym stopniu unikają one radzenia sobie przez zaprzeczanie i w tym większym stopniu poszukują wsparcia społecznego (emocjonalnego i instrumentalnego) oraz koncentrują się na emocjach i ich wyładowaniu, by poradzić sobie ze stresem. Prawdopodobnie posiadanie zdolności rozpoznawania emocji u innych na podstawie mimiki umożliwia kobietom wybór osoby, która może udzielić im wsparcia, i tym samym pomóc w rozładowaniu napięcia emocjonalnego. Dlatego też nie muszą radzić sobie przez zaprzeczanie.

Poziom zdolności rozumienia emocji okazał się związany ze strategiami radzenia sobie zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn. Tu również wystąpiły różnice płciowe. Im wyższy był wśród kobiet poziom zdolności rozumienia emocji, tym chętniej radziły sobie one ze stresem przez poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego, koncentrację na emocjach i ich wyładowanie, i tym bardziej unikały radzenia sobie przez humor. Wśród mężczyzn natomiast: im większą posiadali zdolność rozumienia emocji, tym bardziej preferowali aktywne radzenie sobie oraz pozytywne przewartościowanie. Niezależnie od płci, im wyższy był poziom zdolności rozumienia emocji, tym bardziej

badani deklarowali, że radzą sobie przez planowanie, a unikają zaprzeczania, zaprzestania działań oraz zażywania alkoholu i innych środków psychoaktywnych.

Zaobserwowane różnice międzypłciowe w zakresie związku zdolności emocjonalnych ze strategiami radzenia sobie są trudne do wyjaśnienia. Wyniki niektórych badań wskazują wprawdzie, że inteligencja emocjonalna – zdolność może przekładać się na dobrostan psychiczny głównie u mężczyzn (Brackett i in., 2004, 2006; Lishner i in., 2011; Salguero i in., 2012; Schneider i in., 2012), ale nie dostarczają wyjaśnienia obserwowanych różnic międzypłciowych. Być może posiadane zdolności emocjonalne są w innym zakresie wykorzystywane przez kobiety i mężczyzn w celu poradzenia sobie z sytuacją stresową. Może to wynikać z odmiennej roli, jaką emocje odgrywają w życiu społecznym kobiet i mężczyzn, oraz z faktu, że kobiety i mężczyźni żyją w innych „emocjonalnych światach” (por. Shields, 2002). Zaobserwowane różnice mogą być także konsekwencją istniejących różnic międzypłciowych w samych strategiach radzenia sobie ze stresem – kobiety częściej radzą sobie, stosując strategie skoncentrowane na emocjach (np. Matud, 2004; Strelau i in., 2005; różnica zaobserwowana także w prezentowanym badaniu), a mężczyźni – przez koncentrację na zadaniu (np. Matud, 2004). Przypuszczenie to pozostaje w zgodzie z wynikami niniejszego badania. Sugerują one, że zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji są wykorzystywane przez kobiety do zagłębienia się w doświadczanych emocjach i znalezienia odpowiedniego wsparcia społecznego, mężczyźni natomiast wykorzystują zdolność rozumienia emocji przede wszystkim w celu zadaniowego poradzenia sobie z sytuacją stresową i dostrzeżenia w niej możliwości własnego rozwoju.

Warto zaznaczyć, że współczynniki korelacji między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem uzyskane w niniejszej próbie były stosunkowo niskie. Jest to jednak zgodne z wynikami wcześniejszych badań dotyczących roli inteligencji emocjonalnej – zdolności w funkcjonowaniu człowieka. W większości tych badań obserwuje się zazwyczaj niskie, lub nawet zerowe, korelacje między inteligencją emocjonalną – zdolnością a różnymi wskaźnikami przystosowania, wyższe korelacje występują natomiast wtedy, gdy inteligencję emocjonalną bada się jako cechę i mierzy kwestionariuszami samoopisowymi. Inteligencja emocjonalna – zdolność stanowi potencjał, inteligencja emocjonalna – cecha jest natomiast zbiorem posiadanych już umiejętności praktycznych (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, Quidbach, 2008; Petrides i Furnham, 2000). Wysoki poziom zdolności emocjonalnych nie jest więc tożsamy z umiejętnością praktycznego ich wykorzystania w sytuacji stresowej. Niskie korelacje między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem mogą sugerować, że niektóre osoby o dużych zdolnościach emocjonalnych mogą mieć problemy z ich praktycznym wykorzystaniem (por. Zeidner i Olnick-Shemesh, 2010).

PODSUMOWANIE

W niniejszym badaniu zaobserwowano odmienne związki zdolności emocjonalnych ze strategiami radzenia sobie ze stresem w grupie kobiet i mężczyzn. Wynik ten może sugerować, że zdolności emocjonalne odgrywają inną rolę w radzeniu sobie ze stresem w obu tych grupach. Aby jednak potwierdzić to przypuszczenie, należy przeprowadzić kolejne badania w tym zakresie, obejmujące próbę zarówno większą, jak i bardziej homogeniczną, np. pod względem wieku.

BIBLIOGRAFIA

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Mastoras, S. H. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62, 42–50.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387–1402.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., Salovey, P. (2006). Relating emotional intelligence to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780–795.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Davis, S. K., Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence*, 35, 1369–1379.
- Day, A. L., Carroll, S. A. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. *Personality and Individual Differences*, 36, 1443–1458.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2006). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. W: M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit, K. van den Bos, M. Stroebe (red.), *The scope of social psychology. Theory and application* (s. 193–208). Hove, UK: Psychology Press.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (2001). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 3, s. 467–492). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lishner, D. A., Swim, E. R., Hong, Ph. Y., Vitacco, M. J. (2011). Psychopathy and ability emotional intelligence: Widespread or limited association among facets? *Personality and Individual Differences*, 50, 1029–1033.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M., Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 60–70.
- Matczak, A. (2006). Natura i struktura inteligencji emocjonalnej. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 13, 59–87.
- Matczak, A., Piekarska, J. (2011). *Test Rozumienia Emocji TRE. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Matczak, A., Piekarska, J., Studniarek, E. (2005). *Skala Inteligencji Emocjonalnej – Twarze SIE-T. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Matthews, G., Zeidner, M. (2000). Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters, and health outcomes. W: R. Bar-On, J. D. Parker (red.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (s. 459–489). San Francisco: Jossey-Bass.

- Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401–1415.
- Mayer, J. D., Caruso, D., Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W: P. Salovey, D. J. Sluyter (red.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (s. 3–31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97–105.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Association between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1356–1368.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818–822.
- Parker, J. D. A., Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. W: M. Zeidner, N. S. Endler (red.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (s. 3–23). New York: Wiley.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425–448.
- Perez, J. C., Petrides, K. V., Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. W: R. Schulze, R. D. Roberts (red.), *Emotional intelligence: An international handbook* (s. 181–201). Cambridge, MA, Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491–502.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22, 251–257.
- Salguero, J. M., Extremera, N., Fernandez-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53, 29–32.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. W: C. R. Snyder (red.), *Coping: The psychology of what works* (s. 141–164). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., Mayer, J. D. (2005). Aktualne kierunki w badaniach nad inteligencją emocjonalną. W: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 634–654). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Woolery, A., Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. W: G. Fletcher, M. S. Clark (red.), *The Blackwell handbook of social psychology* (s. 279–307). Oxford: Blackwell Publishers.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. W: L. Berkowitz (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 21, s. 303–346). New York: Academic Press.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55, 909–914.
- Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., Vesely, A. K., Nordstokke, D. W. (2012). Relations of emotional intelligence with gender-linked personality: Implications for a refinement of EI constructs. *Personality and Individual Differences*, 52, 776–781.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Suls, J., Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and non-avoidant coping strategies: a meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249–288.
- Zeidner, M, Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48, 431–435.

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Pani Beacie Maciąg za zebranie części danych. Dziękuję wszystkim osobom, które wzięły udział w badaniu.