

JAN F. TERELAK¹
MAŁGORZATA JASIURA
Instytut Psychologii
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

INTELIGENCJA EMOCJONALNA A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U SAMOTNYCH MATEK

Emotional intelligence and coping styles stress at of single mothers

Abstract

Work mum empirical character and a roll of the emotional intelligence is regarding the moderating evaluation in the selection of the coping style stress of the single mothers. With theoretical base of the work joke "ability" of the Mayer's and Solovey's Model Emotional Intelligence and the Endler's and Parker,s concept of coping styles stress. In examinations 27 single mothers took part in the century 21-41 years old, disabled professionally, inhabiting Houses of Single Mothers and 40 mothers in the century 26-40 years old, retreats of professionally active. To do the description of the intelligence an *Test Emotional Intelligence* (TIE) was used and to do evaluations of coping styles stress – *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS). They stated among others that professionally active single mothers more often used the sentence of coping styles stress, single mothers using the welfare much more often concentrate on the emotional and avoidance style.

Key words: emotional intelligence, coping styles stress, single mother.

1. WPROWADZENIE

Dynamika rodziny we współczesnym świecie ulega zmianom. Instytucja małżeństwa w chwili obecnej przechodzi kryzys, potwierdzają to stale wzrastające statystyki rozwodów. W wielu krajach, w tym również w Polsce, z roku na rok rośnie liczba matek samotnie wychowujących dzieci. Samotne macierzyństwo nie kojarzy się wyłącznie z kobietami bezradnymi, po dramatycznych przejściach, z niskim poziomem wykształcenia i kwalifikacjami zawodowymi. Obecnie obok wymienionego stereotypu pojawiła się grupa samotnych matek z wyboru, dobrze wykształ-

¹ Adres do korespondencji: jterelak@wiml.waw.pl

conych, materialnie niezależnych. Bez względu na powody i przyczyny powstania rodziny niepełnej, samotne rodzicielstwo stwarza sytuacje stresowe, wiążące się z samotnym wychowaniem dziecka i niekiedy z trudnościami dotyczącymi sfery materialnej.

W literaturze przedmiotu problem samotnego macierzyństwa rozpatrywany był głównie z punktu widzenia dziecka, jego rozwoju i wychowania (Pawelska, 2005; Pietrzyk, Nowicka, 2005). Wraz ze wzrostem liczby rodzin monoparentalnych nastąpiła zmiana perspektywy badawczej w kierunku rodziców, a zwłaszcza ich sytuacji socjalno-bytowej (Samuels-Dennis, 2007). Wiedza o psychologicznej odmienności warunków życia samotnych matek jest wciąż fragmentaryczna. Prezentowane badania własne mają na celu określenie różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem u samotnych matek oraz ich uwarunkowań ze strony inteligencji emocjonalnej.

Konstrukt inteligencji emocjonalnej jest jednym z przejawów poszukiwania przez psychologię uniwersalnych wyznaczników sukcesów życiowych. Badania czynników determinujących jakość ludzkiego życia oraz poziom osiągnięć w różnych obszarach funkcjonowania, koncentrowały się głównie wokół analizy zdolności poznawczych i cech osobowości jednostki. Pojawienie się problematyki inteligencji emocjonalnej w opozycji do inteligencji ogólnej, w psychologii otworzyło dodatkowe możliwości wyjaśnienia zachowania człowieka. Główne założenia dotyczące inteligencji emocjonalnej i jej składowych komponentów, opierających się w dużej mierze na wynikach wcześniejszych badań dotyczących emocji oraz na danych klinicznych w polskiej literaturze przedmiotu, doczekały się licznych opracowań (Matczak, 2008). Podstawowy produkt inteligencji emocjonalnej, jakim jest wiedza o własnych i cudzych emocjach, dostarcza informacji o znaczeniu bodźców i wydarzeń sygnalizowanych przez emocje. W konsekwencji przetwarzanie tych informacji dostarcza człowiekowi wiedzy o sobie samym i relacjach interpersonalnych (Śmieja, Orzechowski, red., 2008).

W prezentowanej pracy oparto się na koncepcji „zdolnościowej” inteligencji emocjonalnej Petera Salovey’a i Johna D. Mayera (1990), którzy definiują inteligencję emocjonalną jako zdolność do rozumienia własnych i cudzych uczuć oraz rozróżniania ich i konstruktywnego wykorzystywania w myśleniu i działaniu, a także do regulowania emocji w taki sposób, by nie zakłócały funkcjonowania, lecz służyły adaptacji i rozwojowi. W strukturze inteligencji emocjonalnej P. Salovey i J.D. Mayer wyróżnili trzy grupy komponentów. Pierwsza grupa obejmuje cztery typy zdolności, tj. dwa związane z oceną i ekspresją emocji własnych i dwa – z oceną emocji innych. Kolejna grupa uwzględnia zdolności do regulowania emocji własnych (np. świadomego angażowania się w nie lub wyłączania się z nich) i do regulowania emocji innych ludzi. Trzecią grupę tworzą zdolności do wykorzystywania emocji jako czynników ułatwiających elastyczność, twórcze myślenie, giętkość uwagi i motywowanie do działania. Procesy związane z rozwojem inteligencji emocjonalnej zorganizowane są w sposób hierarchiczny, od najbardziej podstawowych, odnoszących się do prostych umiejętności w percepcji i ekspresji emocji, aż po poziom najwyższy związany z refleksyjnością i świadomą regulacją emocji (Mayer, Salovey, Caruso, 2000).

Istotną grupą komponentów inteligencji emocjonalnej są zdolności do „używania emocji” do wyboru odpowiednich działań, które mogą pomagać w pokonywaniu trudności i radzeniu sobie ze stresem (Matczak, 2008). Mechanizm „przewartościowania emocjonalnego” w sytuacji stresu, był podstawą zrewidowania klasycznej poznawczej teorii stresu R. Lazarusa i S. Folkman (Folkman, 2001; Lazarus, 2006).

Do zagadnienia modyfikującego wpływ stresu o charakterze konstruktywnym (pomimo emocji negatywnych) nawiązują prezentowane badania własne. Zwłaszcza, że w modelu P. Salovey'a i J.D. Mayera (1990) przyjmuje się pokrewieństwo dwóch pierwszych komponentów, jakimi są zdolność do spostrzegania emocji i zdolność do ich wykorzystywania w myśleniu i działaniu z dwoma następnymi, jakimi są zdolność do rozumienia emocji i zdolność do ich regulowania. Zgodnie z powyższym autorzy proponują te pierwsze nazywać „doświadczeniową” inteligencją emocjonalną, a kolejne inteligencją emocjonalną „strategiczną”. Inteligencja strategiczna, mająca status metawiedzy, na bazie inteligencji doświadczeniowej (genetycznie wcześniejszej i odpowiedzialnej za ogólną emocjonalność), pozwala człowiekowi na stosowanie bardziej doskonałych strategii wpływania na własne emocje w ten sposób by je intensyfikować lub osłabiać adekwatnie do wykonywanych działań. Istnieją dane wskazujące na rolę inteligencji emocjonalnej w radzeniu sobie ze stresem zawodowym (Nikolaou, Tsaousis, 2002; Ogińska-Bulik, 2000). Wprawdzie A. Matczak (2006) uważa, że nie można uznać inteligencji emocjonalnej za lepszy predyktor osiągnięć ludzkich w różnych obszarach funkcjonowania człowieka niż klasyczny IQ, to jednak istnieje wiele dowodów popartych badaniami na temat jej roli w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem (Knopp, 2005; Lazarus, 2006; Terelak, 2008).

Przyjęty za podstawę teoretyczną drugiej zmiennej psychologiczny model radzenia ze stresem R. Lazarusa i S. Folkman (1984) zakłada, że radzenie sobie ze stresem kształtuje się w porządku czasowym na poziomie trzech czynników stanowiących łańcuch przyczynowo-skutkowy: stresor – stan stresu – następstwa stresu. Wśród determinant radzenia sobie ze stresem, jak w każdym celowym zachowaniu, autorzy wyróżniają czynniki sytuacyjne i osobowe. Natomiast skutki konfrontacji stresowej mogą mieć charakter bezpośredni lub odroczone w czasie. Sam proces radzenia sobie ze stresem pełni dwie funkcje: instrumentalną lub inaczej zadaniową (zorientowaną na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem) oraz samoregulującą poziom emocji (służącą na ogół do obniżenia napięcia i łagodzenia negatywnych stanów emocjonalnych). Obie funkcje mogą mieć charakter komplementarny i wzajemnie się uzupełniać (Folkman, 2001). Warto w tym miejscu dodać, że emocje doświadczane w sytuacji stresu, pełnią nie tylko funkcji adaptacyjną, ale również motywacyjną (Matthews, Zeidner, 2000).

Na formalną analizę radzenia sobie ze stresem składają się trzy wzajemnie uzupełniające aspekty: proces, strategia, styl. Szczegółowo problemy te omawiają między innymi K. Wrześniewski (1996), I. Heszen-Niejodek (1997) oraz J.F. Terelak (2008). Najczęściej cytowane w literaturze koncepcje oparte o jasno sformułowane kryteria, na podstawie których opracowane zostały narzędzia diagnostyczne, możemy podzielić na dwie grupy, które traktują styl jako pojedynczy wymiar, dyspozy-

cję i te, które traktują styl jako określone konstelacje dyspozycji czy właściwości jednostki. Do tej drugiej grupy stylów radzenia sobie ze stresem należy koncepcja N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (1990), nawiązująca do klasycznej teorii R. Lazarusa i S. Folkman (1984), która jest podstawą naszych badań empirycznych.

2. ZWIĄZEK INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ ZE STYLAMI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Poszukując związków inteligencji emocjonalnej ze stylami radzenia sobie ze stresem, przyjmujemy założenie, że jest ona potencjalnym moderatorem stylów radzenia sobie ze stresem. Uzasadnienie takiego założenia wynika nie tylko z założeń twierdzeń teorii inteligencji emocjonalnej na temat jej roli w ocenianiu i wyrażaniu własnych stanów emocjonalnych, które pomagają w percepcji siebie i świata, ale także z tzw. Zrewidowanej Koncepcji Stresu R. Lazarusa (2006) i S. Folkman (2001), podkreślającej, że zagrożenie jako fundamentalne pojęcie ich teorii stresu, ma w sobie duży ładunek emocjonalny, związany ze strachem, złością, poczuciem winy, wstydu itp. Przy czym autorzy ci zwracają uwagę nie tylko na negatywne związki między jednostką a stresorem, ale również na związki pozytywne, mogące ponownie przewartościować relację między sytuacją stresową i własnymi zasobami zaradczymi.

Przyjęte powyżej założenie znajduje potwierdzenie w literaturze przedmiotu, sugerującej, że ludzie o wysokiej inteligencji emocjonalnej lepiej sobie radzą ze stresem i ponoszą mniejsze skutki doświadczanego stresu (Shan, Thungujam, 2008). Z badań J. Korzeniowskiego (2009), wynika między innymi, że trening regulacji emocji polepszał strategie radzenia sobie ze stresem w kierunku częstszego stosowania strategii skoncentrowanych na zadaniu, w przeciwieństwie do wcześniej preferowanych sposobów radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na emocjach, unikaniu i angażowaniu się w czynności zastępcze. Podobne rezultaty uzyskali M. Slaski i S. Cartwright (2003), którzy trenowali grupę menadżerów oraz A. D'Ercole (1988) trenująca matki samotnie wychowujące dzieci. Z kolei C.L. Gohm, G.C. Corser i D.J. Dalsky (2005) zaobserwowali rozbieżność między użytecznością stosowania inteligencji emocjonalnej w redukcji stresu, która nie dla wszystkich jednakowo była istotna i potrzebna. Wyższy poziom inteligencji emocjonalnej był skorelowany z niższym poziomem stresu dla tych jednostek, które poświęcały większą uwagę przeżywanym emocjom.

Z badań N. Ogińskiej-Bulik (2005) nad związkami radzenia sobie ze stresem zawodowym z inteligencją emocjonalną wynika, że ludzie inteligentni emocjonalnie, poprzez umiejętność łatwego nawiązywania kontaktów z innymi i właściwej empatii skuteczniej, radzą sobie ze stresem w pracy, szczególnie w zawodach służb społecznych, które nastawione są na pomaganie innym ludziom.

Z kolei N. Hunt i D. Evans (2004), badając związek inteligencji emocjonalnej z stylami radzenia sobie ze stresem traumatycznym, stwierdzili, że im wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej badanej osoby, tym częściej preferowała ona zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem przejawiający się kontrolowaniem sytuacji stresowej. Podobnie wyniki uzyskali J.I.A. Alumran i R.L. Punamaki (2008) w badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży Bahrajnu z tą jednak różnicą, że

wyższy poziom inteligencji emocjonalnej kobiet wiązał się z preferencją emocjonalnych stylów radzenia sobie ze stresem, podczas gdy u mężczyzn przeważał styl skoncentrowany na zadaniu. Zaobserwowano ponadto interesującą prawidłowość kulturową, a mianowicie, pomimo że kobiety przejawiały wyższe umiejętności społeczne i zdolne były do podejmowania działań zgodnych z potrzebami i wyzwaniem, to jednak w obliczu stresu preferowały nieproduktywne strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak obwinianie siebie, myślenie życzeniowe, wycofywanie się i płacz, co jest, zdaniem autorów badań, zgodne ze stereotypem tradycyjnego społeczeństwa Bahraju. Zgodnie z tym stereotypem mężczyźni, mający większe doświadczenia ze stresem w pracy niż w rodzinie, używają bardziej adekwatnych stylów radzenia sobie ze stresem i powstrzymują się od nieproduktywnych sposobów zaradczych.

J.Y. Tein, I.N. Sandler, A.J. Zautra (2000) przedstawiają badania wskazujące na obniżenie się poziomu inteligencji emocjonalnej u samotnych matek po rozwodzie, które koncentrowały się na ogół na unikowym stylu radzenia sobie ze stresem, co przejawiało się pogorszeniem się relacji matka-dziecko, mniejszym zaangażowaniem w komunikację z dziećmi, brakiem spontaniczności, brakiem stosowania reguł wychowawczych.

3. CHARAKTERYSTYKA PSYCHOLOGICZNA SAMOTNYCH MATEK

Istnieje szereg przyczyn odpowiedzialnych za powstawanie rodzin samotnych matek. Zaliczamy do nich: urodzenie dziecka ze związku pozamałżeńskiego, rozwód, separację, czasową nieobecność ojca lub śmierć współmałżonka. Poza tym popularyzowane są wśród społeczeństwa nowe poglądy feministycznych socjologów na temat rodziny z jednym rodzicem, jako nowej, współczesnej formy życia rodzinnego, alternatywnej względem tradycyjnej rodziny z dwojgiem rodziców. Często również powodem, dla którego kobiety niezamężne decydują się na samotne wychowywanie dziecka jest brak zaufania do trwałości instytucji małżeństwa.

Przegląd literatury przedmiotu w tym względzie wskazuje, że samotne macierzyństwo wszystkich typów wpływa znacząco i na ogół stresowo na różne aspekty życia matek i ich rodzin (Cohen, Dekel, 2000; Pawelska, 2005; Senejko, 2006; Tein, Handler, Zautra, 2000). Stresowy charakter sytuacji kobiet samotnie wychowujące dzieci wynika z wielu przyczyn, do których za A. Pietrzyk i B. Nowicką (2005) można zaliczyć:

- wciąż utrzymujący się tradycyjny idealny model z dwoma rodzicami;
- wciąż gorsza pozycja społeczno-ekonomiczna samotnej matki w porównaniu do statusu kobiety zamężnej w rodzinie pełnej;
- większy ciężar odpowiedzialności i obowiązków niż w rodzinie pełnej;
- społeczne piętno samotnego rodzicielstwa;
- poczucie osamotnienia i izolacji społecznej (często związane z pochodzeniem z rodzin patologicznych);
- niski niekiedy poziom wykształcenia i/lub kwalifikacji zawodowych;
- pozostawanie na utrzymaniu rodziny;
- mieszkanie w ośrodkach pomocy społecznej.

Z badań wynika także, że samotne matki ujawniają silniejsze tendencje do zachowań aspołecznych niż matki wychowujące dzieci w rodzinach pełnych, lekceważą ogólnie przyjęte normy społeczne, są nadmiernie konfliktowe, ujawniają trudności adaptacyjne, czują się alienowane społecznie z powodu trudności w nawiązaniu dojrzałych więzi emocjonalnych, są nadwrażliwe, przesadnie podejrzliwe, nieufne, co w konsekwencji prowadzi często do ujawniania agresji w relacjach z innymi (Jeżewska, 2001).

W ostatnich latach obok stereotypu młodocianej samotnej matki, znajdującej się w trudnej sytuacji finansowej, pojawia się coraz częściej inny, który wiąże cechy samotnego macierzyństwa z kobiecą niezależnością, z prawem do życia bez mężczyzny, z prawem do samodzielnego wychowywania dzieci. Ten odmienny portret samotnego macierzyństwa ukształtował się w grupie matek dobrze wykształconych, materialnie niezależnych, o stałych i przewidywanych dochodach, spełniających się zawodowo. Ze względu na poziom wykształcenia i wiek (zwykle powyżej 30 lat) mają większe szanse na znalezienie i utrzymanie dobrze płatnej pracy. Zjawisko to także w Polsce jest pewnym stereotypem „wyzwolonych kobiet”, który funkcjonuje w kulturze zachodnioeuropejskiej i amerykańskiej, i wiąże się z aprobatą samotnego macierzyństwa z wyboru, tzn. kobieta pragnąc dziecka realizuje swoje macierzyństwo, mimo braku męża czy stałego partnera (Pawelska, 2005). Nie oznacza to jednak, że taka postawa nie wyzwala poczucia osamotnienia i lęku o własną przyszłość, stanów czujności i przewrażliwienia na opinię innych ludzi. Potwierdzają to badania D. Segal-Engelchin i Y. Woznera (2005), z których wynika między innymi, że jakość życia matek samotnych, rozwiedzionych znacznie się pogarsza w stosunku do zamężnych. Ponadto stwierdzono, że samotne matki z wyboru, mimo ponoszonego kosztu psychologicznego, oceniają sytuacje stresujące bardziej pozytywnie niż inne samotne matki, wskazując także na pozytywne aspekty swojej sytuacji życiowej, do których zaliczają między innymi: wolność, niezależność od stałego partnera, autonomię decyzji, emancypację.

Podsumowując opis samotnego macierzyństwa w ogóle, można powiedzieć, że stanowi potencjalnie stresową sytuację zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Problemy związane z samotnym macierzyństwem występują już przez sam fakt rodziny dysfunkcyjnej związanej z brakiem ojca i matki. I chociaż bycie samotną matką jest dla większości kobiet sytuacją trudną, obciążoną ryzykiem kłopotów natury ekonomicznej i próbami kompensowania nieobecności w wychowaniu ojca, to jednak samotne matki radzą sobie z tego typu sytuacją stresową na różne sposoby.

Uwzględniając dane literatury przedmiotu, w badaniach własnych przyjęto założenie, że zmienną niezależną jest inteligencja emocjonalna, zaś zmienną zależną style radzenia sobie ze stresem:

1. Wysoka inteligencja emocjonalna pozostaje w związku ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu, dostarcza informacji o znaczeniu bodźców i wydarzeń sygnalizowanych przez emocje, co w konsekwencji prowadzi do przetwarzania tych informacji, które dotyczą siebie i relacji interpersonalnych, zwiększając w ten sposób zasoby własne przydatne do zadaniowego sposobu radzenia sobie ze stresem.

2. Niska inteligencja emocjonalna pozostaje w związku ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach czy unikaniu. Wynika to z niepełnej wiedzy o własnych kompetencjach emocjonalnych i o emocjach innych, co prowadzi do nadmiernej koncentracji na własnych emocjach i preferencji emocjonalnego i unikowego stylu radzenia sobie ze stresem.

3. Istnieje różnica w zakresie inteligencji emocjonalnej między samotnymi matkami aktywnymi zawodowo a nieaktywnymi i zamieszkującymi w domu samotnej matki na korzyść tych pierwszych, gdyż ich własne zasoby emocjonalne i dostęp do zasobów innych ludzi sprawiają, że samotne matki aktywne zawodowo lepiej odbierają emocje innych, lepiej rozumieją swoje emocje, lepiej przyswajają i wyciągają z nich wnioski.

4. Samotne matki aktywne zawodowo, w porównaniu do nieaktywnych zawodowo, częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu, ponieważ dysponują większymi zasobami zaradczymi w zakresie inteligencji emocjonalnej, w przeciwieństwie do matek nieaktywnych zawodowo, które charakteryzując się mniejszą inteligencją emocjonalną, częściej skłaniają się do stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach i unikowego, co wiąże się z mniejszymi zasobami własnymi i dostępem do zasobów innych osób oraz negatywnymi skutkami wsparcia społecznego.

4. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

4.1. CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

W badaniach wzięło udział 27 samotnych matek w wieku 21-41 lat, nieaktywnych zawodowo, zamieszkujących domy samotnych matek prowadzone przez organizacje pozarządowe na terenie Warszawy oraz 40 matek w wieku 26-40 lat, samotnie wychowujących dzieci, które jednocześnie są aktywne zawodowo. Badane grupy były próbą losowaną warstwowo według kryterium kompletności i rozłączności, dotyczących następujących elementów: status ekonomiczny, edukacyjny, liczba dzieci, przyczyna samotnego macierzyństwa, przedział wieku (Brzeziński, 2002, s. 241) Grupy nie były heterogeniczne, gdyż ich wspólnym problemem życiowym były mniejsze lub większe kłopoty z rozumieniem emocji własnych i innych osób pozostających z nimi w określonych relacjach, wynikających ze statusu społecznego samotnego macierzyństwa.

4.1.1. CHARAKTERYSTYKA GRUPY MATEK NIEAKTYWNYCH ZAWODOWO

W grupie samotnych matek nieaktywnych zawodowo znajdowały się matki pochodzące z rodzin patologicznych, z niskim statusem ekonomicznym, poziomem wykształcenia i kwalifikacjami zawodowymi, mieszkające w ośrodkach pomocy społecznej (domy samotnych matek). W przeszłości doświadczały one agresji ze strony partnerów (biologicznych ojców ich dzieci). Ich rozczarowania uczuciowe w przeszłości powodowały trudności w zachowaniu dystansu wobec innych ludzi, poczucie wyobcowania i braku zaufania do ludzi oraz izolowanie się od społeczeństwa. Znaczna część z nich przejawiała tendencje do zachowań aspołecznych, nadmiernej konfliktowości, trudności adaptacyjnych i alienacji oraz nieufności wobec innych i reagowania niepewnością oraz bezradnością.

4.1.2. CHARAKTERYSTYKA GRUPY MATEK AKTYWNYCH ZAWODOWO

W grupie samotnych matek aktywnych zawodowo były matki dobrze wykształcone (około 50% ze średnim wykształceniem i 50% z wykształceniem wyższym), materialnie niezależne, o stałych i przewidywanych dochodach, na ogół spełniające się zawodowo, w wieku około 30 lat. Ich samotne macierzyństwo było z wyboru, mimo braku męża czy stałego partnera. Pomimo że jako samotne matki z wyboru nie są już nagminnie piętnowane przez społeczeństwo, to zgłaszały odczuwanie dyskomfortu psychicznego związanego z bardziej surową oceną pod względem kompetencji macierzyńsko-opiekuńczo-wychowawczych niż dotyczy to matek pozostających w tradycyjnym związku stałym. Samotne matki aktywne zawodowo sygnalizowały, że są nadmiernie przeciążone obowiązkami pozazawodowymi, związanymi z zaspokajaniem potrzeb bytowych rodziny, wychowywaniem dziecka, co generuje z jednej strony poczucie osamotnienia i lęk o przyszłość własnej rodziny, a z drugiej – nadopiekuńczość o charakterze kompensacyjnym w stosunku do własnego dziecka.

4.2. NARZĘDZIA BADAWCZE

Test Inteligencji Emocjonalnej TIE oparty na „zdolnościowym” modelu teoretycznym Mayera i Solovey’a (1997) w polskiej adaptacji M. Śmieji, J. Orzechowskiego i A. Beauvale’a (2007)². Test TIE składa się z czterech podskal: percepcja, rozumienie, asymilacja i regulacja emocji. *Percepcja* i wyrażanie emocji dotyczy trafnego identyfikowania uczuć, które przebiega na trzech płaszczyznach: własne doświadczenia, postrzeganie innych ludzi oraz innych przedmiotów nieożywionych. Osoby o wysokim czynniku percepcji trafnie odczytują emocje, czerpią z nich wiedzę, uczą się, co ma wpływ na przyszłe ich zachowanie i poglądy. *Rozumienie* emocji to wiedza na temat doświadczeń związanych ze sferą emocjonalną. Osoba o wysokim czynniku rozumienia dobrze odczytuje emocjonalne znaczenie sytuacji, ludzkie emocjonalne zachowania, potrafi określić poszczególne sekwencje powstawania kolejnych emocji w danej sytuacji. *Asymilacja* emocji to opis wpływu uczuć na proces myślenia. Osoba o wysokim czynniku asymilacji potrafi dostrzec znaczenie jakie emocje mają na efektywne rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji, twórczość. *Regulacja* emocji dotyczy modyfikowania własnych emocji i emocji innych ludzi. Osoby o wysokim nasileniu tej cechy mają takie zdolności. Kwestionariusz w wersji polskiej spełnia warunki psychometryczne dobrego testu i może być wykorzystywany jako technika diagnostyczna w badaniach inteligencji emocjonalnej (Śmieja, Orzechowski, Beauvale, 2007).

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (1990) w polskiej adaptacji S. Szczepaniaka, J. Strelaua i K. Wrześniewskiego (1996). Kwestionariusz składa się z 48 twierdzeń, opisujących na skali 5-stopniowej Likerta sposoby radzenia sobie ze stresem. Kwestionariusz CISS pozwala na wyszczególnienie następujących stylów radzenia sobie ze stresem:

² Dziękujemy Autorom TIE za możliwość wykorzystania narzędzia do celów badawczych.

Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ) określa radzenie sobie ze stresem polegające na podejmowaniu zadań. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w tej skali mają w sytuacjach stresowych tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji.

Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE) dotyczy stylu charakterystycznego dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie kosztem realnego poradzenia sobie ze stresem. Osoby takie mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Działania takie mają na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z porażką w konfrontacji z sytuacją stresową, co może także powodować wzrost napięcia lub przygnębienie.

Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) określa się jako styl radzenia ze stresem osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji. Styl ten może przejawiać się w dwóch formach:

- *Angażowanie się w Czynności Zastępcze (ACZ)*, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, napady senności itp.;
- *Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich (PKT)*.

Kwestionariusz spełnia warunki dobrego testu i może być wykorzystywany jako technika diagnostyczna w badaniach nad stresem (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996, s. 187-210).

5. WYNIKI BADAŃ

W celu weryfikacji postawionych hipotez badawczych przeprowadzono analizę istotności różnic między badanymi grupami (t-Studenta dla grup niezależnych) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem i inteligencji emocjonalnej zoperacjonalizowanych przez wyniki w kwestionariuszach CISS oraz TIE. Dla określenia związków między badanymi zmiennymi przeprowadzono procedurę analizy korelacyjnej r-Pearsona.

W tabeli 1 przedstawiono różnice między badanymi grupami w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem.

Tabela 1. Istotność różnic między badanymi grupami (Test t-Studenta) w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem

Style	Średnia nieaktywni	Odchyl. standard.	Średnia aktywni	Odchyl. standard	t
SSZ	64,10	10,25	57,19	5,86	3,51**
SSE	43,80	12,22	49,96	8,46	-2,44*
SSU	42,90	11,40	46,19	7,29	-1,44
ACZ	18,05	6,48	20,11	4,15	-1,59
PKT	17,08	4,02	15,74	3,50	1,44

Legenda: SSZ – styl radzenia sobie ze stresem zadaniowy; SSE – styl radzenia sobie ze stresem emocjonalny; SSU – styl radzenia sobie ze stresem unikowy; ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich; *p <0,05; **p<0,001).

Wyniki analizy istotności różnic w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem między samotnymi matkami aktywnymi zawodowo a nieaktywnymi, wskazują istotne różnice w stylu zadaniowym i emocjonalnym radzenia sobie ze stresem. Samotne matki, które pracują i utrzymują siebie i swoje dzieci, znacznie częściej posługiwały się stylem zadaniowym ($t=3,51$; $p<0,001$). Natomiast samotne matki, które nie pracowały, mieszkały w domach samotnych matek prowadzonych przez organizacje pozarządowe i korzystały z pomocy społecznej, znacznie częściej stosowały styl emocjonalny radzenia sobie ze stresem ($t=-2,44$; $p<0,017$). Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic między badanymi kobietami w zakresie stylu uniwersalnego i obu jego komponentów, tj. angażowania się w czynności zastępcze oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich

W tabeli 2 zaprezentowano istotność różnic między badanymi grupami w zakresie inteligencji emocjonalnej.

Tabela 2. Istotność różnic między badanymi grupami (Test t-Studenta) w zakresie inteligencji emocjonalnej

Skala	Średnia nieaktywni.	Odchyl. standard.	Średnia aktywni	Odchyl. standard.	t
1. PERCEPC	6,10	2,46	8,29	1,78	4,23**
2. ROZUM	5,24	1,85	7,52	1,73	5,14**
3. ASYMIL	4,91	1,59	7,34	1,31	6,82**
4. ZARZĄDZ	4,91	1,46	6,76	1,12	5,86**
5. RAZEM:	21,17	6,25	29,91	4,63	6,57**

Legenda: 1. Percepcja, 2. Rozumienie, 3. Asymilacja, 4. Zarządzanie, 5. Razem

** $p<0,001$.

Jak wynika z tabeli 2, stwierdzono istnienie statystycznie istotnych różnic w zakresie inteligencji emocjonalnej między samotnymi matkami aktywnymi zawodowo a nieaktywnymi i zamieszkującymi w domu samotnej matki w każdym wymiarze inteligencji emocjonalnej oraz ogólnym jej wskaźniku. Samotne matki aktywne zawodowo lepiej odbierają emocje ($t=4,23$; $p<0,001$), lepiej je rozumieją ($t=5,14$; $p<0,001$), lepiej przyswajają i wyciągają z nich wnioski ($t=6,82$; $p<0,001$), lepiej regulują swoje emocje ($t=5,86$; $p<0,001$). Ogólnie cechują się także wyższą inteligencją emocjonalną ($t=6,57$; $p<0,001$).

Współczynniki korelacji między stylami radzenia sobie ze stresem a inteligencją emocjonalną w grupie kobiet aktywnych zawodowo przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Zależności między stylami radzenia sobie ze stresem a inteligencją emocjonalną w grupie kobiet aktywnych zawodowo

Skale	Percepcja	Rozumienie	Asymilacja	Zarządzanie	Razem
SSZ	0,194	0,033	0,272	0,136	0,197
SSE	-0,092	-0,004	-0,162	0,087	-0,061
SSU	-0,137	-0,334*	-0,075	0,114	-0,170
ACZ	-0,062	-0,391*	-0,129	-0,030	-0,213
PKT	-0,077	-0,110	0,098	0,242	0,016

Jak wynika z tabeli 3 związki między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem u samotnych matek aktywnych zawodowo dotyczą rozumienia emocji, jako jednego ze składowych inteligencji emocjonalnej i unikowego stylu radzenia sobie ze stresem (SSU) ($r=-0,334$; $p<0,05$) i jego składowej – angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) ($r=-0,391$; $p<0,05$). Ujemne współczynniki korelacji sugerują, że wśród samotnych matek aktywnych zawodowo, które słabiej rozumieją emocje własne i innych osób, częściej występuje unikowy styl radzenia sobie ze stresem, a w nim angażowanie się w czynności zastępcze.

Związki między stylami radzenia sobie ze stresem a inteligencją emocjonalną w grupie kobiet nieaktywnych zawodowo zaprezentowano w tabeli 4.

Tabela 4. Zależności między stylami radzenia sobie ze stresem a inteligencją emocjonalną w grupie kobiet nieaktywnych zawodowo

Skale	Percepcja	Rozumienie	Asymilacja	Zarządzanie	Razem
SSZ	0,281	0,175	0,374*	0,013	0,261
SSE	-0,271	-0,191	-0,063	-0,390*	-0,269
SSU	-0,143	-0,091	0,208	0,097	-0,007
ACZ	-0,353*	-0,224	0,097	-0,022	-0,185
PKT	0,183	0,078	0,391*	0,234	0,249

Zgodnie z danymi zawartymi w tabeli 4 dodatnie współczynniki korelacji u samotnych matek nieaktywnych zawodowo różnią się od danych przedstawionych wcześniej w tabeli 3, która dotyczyła samotnych matek pracujących zawodowo. U kobiet nieaktywnych zawodowo percepcja emocji koreluje ujemnie ze stylem unikowym w zakresie angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) ($r=-0,353$; $p<0,05$), co oznacza, że osoby gorzej rozpoznające emocje częściej angażują się w czynności zastępcze. Zaś taki wskaźnik inteligencji emocjonalnej jak asymilacja dodatnio koreluje z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem (SSZ) ($r=0,374$; $p<0,05$), co może oznaczać, że matki nieaktywne zawodowo także próbują rozwiązać realnie swoje problemy życiowe poprzez poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (PKT), które są formą unikowego stylu radzenia sobie ze stresem ($r=0,391$; $p<0,05$), co świadczy o tym, że w sytuacji zagrożenia egzystencjalnego nieumiejęt-

ność rozwiązywania własnych problemów emocjonalnych skłania jednak do szukanie wsparcia społecznego. Interpretację tę potwierdzają ujemne korelacje zarządzania emocjami jako wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej z emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem (SSE) ($r=-0,390$; $p<0,05$), co oznacza, że osoby nie potrafiące modelować własnych emocji częściej w sytuacjach stresowych preferują emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem.

6. Dyskusja wyników

Na podstawie otrzymanych wyników badań należy stwierdzić, że hipotezy 1 i 2, zakładające związek wysokiej inteligencji emocjonalnej ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu oraz niskiej inteligencji emocjonalnej ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach czy unikaniu, zostały potwierdzone. Dyskutując uzyskane wyniki w zakresie tych hipotez, należy powiedzieć, że znajdują one uzasadnienie w literaturze przedmiotu. W badaniach N. Hunta i D. Evans (2002) wykazano, że im wyższy poziom inteligencji emocjonalnej, tym jednostka zgłasza mniej symptomów traumatycznych i równocześnie większą odporność na stres. Zwraca na to uwagę D. Goleman (1999) sugerując, że osoby inteligentne emocjonalnie chętniej podejmują aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, gdyż pomaga im w tym umiejętność właściwego odczytania emocjonalnego znaczenia sytuacji. Dobrze rozpoznając emocje, osoba nie unika sytuacji stresowej i wybiera styl radzenia sobie ze stresem poprzez konfrontację problemową. C.L. Gohm, G.C. Corse i D.J. Dalsky (2005) w swoich badaniach potwierdzili, że generalnie inteligencja emocjonalna jest negatywnie skorelowana z tymi stylami radzenia sobie ze stresem, które charakteryzują się wycofywaniem się z sytuacji stresowej, oraz że istotną rolę w radzeniu sobie ze stresem pełni kontrola emocjonalna. Wyniki badań M. Shan i N.S. Thungujam (2008) potwierdziły również, że kontrola emocjonalna negatywnie korelowała ze stylem unikania stresu. Z kolei z badań J. Korzeniowskiego (2009) wynika, że po przeprowadzeniu treningu regulacji emocji, następuje wzrost umiejętności modyfikowania własnych emocji i emocji innych ludzi, co przejawia się wzrostem preferencji stylu zadaniowego w radzeniu ze stresem wśród uczestników badania kosztem emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem. Podobne wyniki badań uzyskali M. Slaski i S. Cartwright (2003), których wpływ treningu spowodował wzrost inteligencji emocjonalnej, samopoczucia i polepszenia zdrowia w grupie badanej.

Hipoteza 3, zakładająca różnice w zakresie inteligencji emocjonalnej wśród samotnych matek aktywnych i nieaktywnych zawodowo, została potwierdzona w zakresie wszystkich wskaźników. Kobiety aktywne zawodowo cechowały się większą inteligencją emocjonalną, co oznacza, że emocjonalnie lepiej rozpoznają potencjalne stresory, potrafią ich unikać, lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami. Trafniej rozpoznają emocje swoje i innych oraz efektywnie wykorzystują tę wiedzę do poradzenia sobie ze stresem. Rzadko doświadczają negatywnych skutków tłumienia emocji. Stąd też aktywne samotne matki lepiej radziły sobie ze stresem, koncentrując się nie na emocjonalnej jego stronie, tylko na wyzwaniach, jakie ich czekały. Znajduje to potwierdzenie w badaniach A. D'Ercole (1988) i K. Knopp (2005), wykazujących, że wysoka inteligencja emocjonalna warunkuje nie tylko zasoby

własne potrzebne do radzenia sobie ze stresem, ale także dostęp do sieci wsparcia społecznego.

Hipoteza 4, zakładająca iż samotne matki aktywne zawodowo częściej preferują zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem, została potwierdzona. Styl skoncentrowany na zadaniu polega na podejmowaniu aktywnych działań, mających na celu rozwiązanie problemu przez poznawcze przekształcanie sytuacji stresowej. Samotne matki aktywne zawodowo, które preferują zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem są przekonane, że negatywny obraz samotnych matek utrwalony w społeczeństwie jako kobiet doświadczonych ciężko przez los, bezradnych, nieprzystosowanych społecznie i korzystających z pomocy socjalnej, nie odnosi się do nich. Koncentrują się na wykorzystaniu i pomnażaniu własnych zasobów, takich jak wykształcenie, profesjonalne umiejętności i finansowe zdolności do radzenia sobie ze stresem samotnego macierzyństwa. Unikają korzystania z pomocy instytucjonalnego wsparcia społecznego, uważając, że naraża ono dobrostan, obniża samoocenę. Potwierdzają to dane z literatury przedmiotu, charakteryzujące samotne matki aktywne zawodowo jako optymistyczne, pewne siebie i zaradne, co pozytywnie koreluje z aktywnym radzeniem sobie ze stresem (Alumran i Punamaki, 2008).

J. Samuels-Dennis (2007), która badając dwie grupy matek: aktywnych i nieaktywnych zawodowo, stwierdziła między innymi, że ta pierwsza grupa preferując strategię nastawioną na rozwiązanie problemu, chroni się przed symptomami depresyjnymi. Grupa matek nieaktywnych zawodowo nie tylko preferowała emocjonalne strategię radzenia sobie ze stresem, lecz także częściej korzystała z instytucjonalnych form wsparcia społecznego. Autorka wskazuje także na kontekst społeczny korzystania z domów samotnych matek, związany z traumatycznymi doświadczeniami w przeszłości, spowodowanymi między innymi niskim statusem ekonomicznym i społecznym, brakiem wykształcenia, bezdomnością, doświadczeniem przemocy ze strony innych, brakiem społecznych układów. Koresponduje to z wynikami badań A. D'Ercole (1988), która wykazała, że poszukiwanie wsparcia społecznego przez samotne matki pełni funkcję obronną przed doświadczanym stresem i powoduje wzrost samopoczucia kobiet. Jednakże wyniki uzyskane w badaniach M. Jeżewskiej (2001) potwierdzają, że samotne matki, zwłaszcza korzystające z instytucjonalnego wsparcia społecznego, mają tendencje do zachowań aspołecznych, trudności adaptacyjnych, alienacji społecznej, trudności w nawiązywaniu dojrzałych więzi emocjonalnych. Generuje to wzmożony niepokój, nadmierną niepewność, brak we własne siły, poczucie bezradności i dodatkowo zmienność nastrojów. Z kolei długie przebywanie w domach samotnych matek powoduje brak aktywności i postawę roszczeniowo-życzeniową, przejawiającą się niekiedy wyuczoną bezradnością. Osoby takie doskonale orientują się w możliwościach uzyskania wsparcia instrumentalnego od instytucji i urzędów. Korzystają z zasiłków, darmowych mieszkań, posiłków i innych środków do życia.

W takiej sytuacji utrudniona jest kontrola nad własną sytuacją życiową i uzasadniona jest preferencja stylów radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na emocjach czy unikaniu (Hryniecka, 2006).

7. WNIOSKI

Podsumowując zagadnienie związków inteligencji emocjonalnej ze stylami radzenia sobie ze stresem samotnych matek aktywnych i nieaktywnych zawodowo, można wyciągnąć kilka podstawowych wniosków:

1. Inteligencja emocjonalna koreluje pozytywnie ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu, zaś negatywnie ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach czy unikaniu.

2. Istnieje różnica w zakresie inteligencji emocjonalnej między samotnymi matkami aktywnymi i nieaktywnymi zawodowo na korzyść tych pierwszych, które w oparciu o własne zasoby emocjonalne i dostęp do zasobów innych ludzi lepiej sobie radzą ze swoim statusem społecznym samotnego macierzyństwa.

3. Samotne matki aktywne zawodowo częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu, niż matki nieaktywne zawodowo, które częściej skłaniają się do stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach i unikowego.

BIBLIOGRAFIA

- Alumran, J.I.A., Punamaki, R.L. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahraini adolescents, *Individual Differences Research*, 6(2), 104-119.
- Bar-On, R. (1997). EQ-i. BarOn Emotional Quotient Inventory. A measure of emotional intelligence. *User's manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Brzeziński, J. (2002). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cohen, O., Dekel, R. (2000). Sense of coherence, ways of coping, and well being of married and divorced mothers. *Contemporary Family Therapy*, 22(4), 467-486.
- D'Ercole, A. (1988). Single Mothers: Stress, Coping, and Social Support. *Journal of Community Psychology*, 16, 41-54.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990) Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): *Manual*. Multi-Health Systems. Toronto
- Folkman, S. (2001). Revised coping theory and process of bereavement. In: M.S. Stroebe at al. (Eds.): *Handbook of bereavement: Consequences, coping, and care* (s. 563-584). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Gohm, C.L., Corser, G.C., Dalsky, D.J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39, 1017-1028.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: Fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3(1), 7-22.
- Hryniecka, A. (2006). Problematyka oceny efektywności radzenia sobie w sytuacji stresowej. *Edukacja*, 1, 40-48.
- Hunt, N., Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 791-798.

- Jeżewska, M. (2001). Syndromy zachowań patologicznych matek samotnych i matek z rodzin pełnych badanych testem MMPI. *Studia Psychologica*, 2, 121-128.
- Korzeniowski, J. (2009). Trening regulacji emocji a radzenie sobie ze stresem zawodowym. *Acta Bio-Optica et Informatica Medica*, 15(2), 112-114.
- Knopp, K. (2005). Rola inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka. *Studia Psychologica*, 6, 221-236.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Matczak, A. (2006). Natura i struktura inteligencji emocjonalnej. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 13, 59-87.
- Matczak, A. (2008). Do czego może nam być potrzebne pojęcie inteligencji emocjonalnej? W: M. Śmieja, J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje* (s. 46-61). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Matthews, G., Zeidner, M. (2000). Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters, and health outcomes. In R. Bar-On & J. D. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (s. 459-489). San Francisco, Jossey-Bass.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Nikolaou, I., Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational and organizational commitment. *International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327-342.
- Ogińska-Bulik, N. (2005). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and health outcomes in human service workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 18(2), 167-175.
- Pawelska, J. (2005). Cechy współczesnego macierzyństwa. *Małżeństwo i Rodzina*, 1/2, 29-39
- Pietrzyk, A., Nowicka, B. (2005). Portrety psychologiczne matek samotnych. *Małżeństwo i Rodzina*, 1/2, 40-44
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Samuels-Dennis, J. (2007). Employment status, depressive symptoms, and the mediating/moderating effects of single mother' coping repertoire. *Public Health Nursing*, 24(6), 491-502.
- Segal-Engelchin, D., Wozner, Y. (2005). Quality of life of single mothers by choice in Israel: Comparison to divorced mothers. *Marriage & Family Review*, 37(4), 7-28.
- Senejko, A., (2006). Jakość życia samotnych matek a ich stosunek do zagrażających wydarzeń życiowych. *Psychologia Rozwojowa*, 11(3), 153-162.
- Shan, M., Thungujam, N.S. (2008). Perceived emotional intelligence and ways of coping among students. *Journal Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1), 83-91.

- Slaski, M., Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health, 19*, 233-239.
- Szczepaniak, S., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny, 39*(1), 187-210.
- Śmieja, M., Orzechowski, J., Beauvale, A. (2007). TIE – Test Inteligencji Emocjonalnej. *Studia Psychologiczne, 45*(1), 19-31.
- Śmieja, M., Orzechowski, J. (red.) (2008). *Inteligencja emocjonalna, Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tein, J.Y., Sandler, I.N., Zautra, A.J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 27-41.
- Terelak, J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Wrześniewski, K. (1996). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 44-64). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.