

Jan F. TERELAK¹, Beata KOSIŃSKA²

INTELIGENCJA EMOCJONALNA A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U FUNCJONARIUSZY STRAŻY POŻARNEJ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STYLES OF COPING WITH STRESS IN FIREMEN

¹ Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej, Warszawa, Polska
Zakład Bezpieczeństwa Lotów

² Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa, Polska
Instytut Psychologii

¹ Military Institute of Aviation Medicine, Flights Safety Department, Warsaw, Poland

² Cardinal Stefan Wyszyński University, Institute of Psychology, Warsaw, Poland

STRESZCZENIE: Podstawą teoretyczną pracy są Teoria Inteligencji Emocjonalnej Saloveya, Mayera oraz Teoria Stylów Radzenia Sobie ze Stresem Endlera i Parkera. **Cel.** Weryfikacji poddano hipotezę o związku inteligencji emocjonalnej z preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem zawodowym marynarzy. **Metody.** Do badania poziomu inteligencji emocjonalnej użyto dwóch narzędzi badawczych opierających się na koncepcji Saloveya i Mayera: Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE oraz Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO, zaś do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem zastosowano Kwestionariuszem CISS – Coping Inventory for Stressful Situations oparty na koncepcji Endlera i Parkera. Osobami badanymi byli strażacy (n=25) i pracownicy biurowi (n=25) w wieku 22-44 lata. **Wnioski.** Stwierdzono między innymi, że osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej częściej stosują styl zadaniowy w radzeniu sobie ze stresem, zaś osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej

Adres do korespondencji: Jan Terelak, Zakład Bezpieczeństwa Lotów WIML, 01-755
Warszawa, ul. Krasińskiego 54/56, e-mail: jterelak@wiml.waw.pl

częściej wybierają styl emocjonalny i styl unikowy polegający na angażowaniu się w czynności zastępcze

SŁOWA KLUCZOWE: inteligencja emocjonalna, style radzenia sobie ze stresem, strażacy

ABSTRACT: *Theoretical basis of the study are the Theory of Emotional Intelligence of Salovey and Mayer as well as the Coping-Styles Stress Theory of Endler and Parker. **Objective.** Verification of the hypothesis of the relationship of emotional intelligence with preferred styles of coping with stress. **Methods.** To investigate level of emotional intelligence two tools were used, namely Salovey and Mayer's concept of the Emotional Intelligence Inventory INTE and DINEMO, and Endler and Parker Coping Inventory for Stressful Situation (CISS). Participants of the study were firemen (n = 25) and clerical employees (n = 25), aged between 22 years and 44 years. **Conclusions.** Among other the authors confirmed that the individuals of the high-level of emotional intelligence more often apply task style of coping with stress, while the individuals of the in advice to me with stress, meanwhile the persons about low level of emotional intelligence more often choose emotional style and depending style involving engagement in the supplementary actions*

KEY WORDS: coping styles, emotional intelligence, fire brigade

WSTĘP

Pojęcie inteligencji emocjonalnej pojawiło się w psychologii stosunkowo niedawno i szybko zdobyło dużą popularność między innymi za sprawą książek Daniela Golemana [5]. John Mayer i Peter Salovey (14) po ponad 10-letnim okresie badań empirycznych wskazali, że dla osiągnięcia sukcesu zawodowego i osobistego obok inteligencji psychometrycznej i operacyjnej ma znaczenie inny zbiór kompetencji umysłowych zawierający się w pojęciu inteligencja emocjonalna, która reprezentuje „zdolność spostrzegania, oceny i wyrażania emocji w trafny i przystosowawczy sposób; zdolność rozumienia emocji i wiedzę o nich; zdolność docierania do i/lub wzbudzania emocji, które wspomagają aktywność poznawczą i działania adaptacyjne; a także zdolność kontrolowania emocji własnych i emocji innych ludzi” [20].

Z kolei radzenie sobie ze stresem jest przede wszystkim odpowiedzią na negatywne emocje pojawiające się podczas sytuacji trudnej. Istnieje związek między umiejętnością zaradczą w sytuacji stresu i kompetencjami emocjonalnymi, które różnicują ludzi pod względem zdolności postrzegania, wyrażania, rozumienia i kierowania emocjami. Owe kompetencje emocjonalne są komponentami pojęcia inteligencja emocjonalna [21].

Zagadnienie wzajemnego wpływu inteligencji i emocji, znane od starożytnego arystotelesowskiego podziału władz psychiki na część rozumną, emocyjną i wolicjonalną, stało się współcześnie przedmiotem zainteresowania odrębnej dziedziny psychologii nazwanej psychologią poznania i afektu [14]. Inteligencja emocjonalna, jak każda inteligencja, pełni rolę adaptacyjną, polegającą na umożliwieniu efektyw-

nej realizacji podstawowych funkcji regulacyjnych emocji [12]. Wielu psychologów zwróciło uwagę na zbyt wąski zakres definiowania inteligencji, rozumianej jako wynik czy globalna zdolność jednostki do celowego zachowania się, racjonalnego myślenia i efektywnej adaptacji [13]. Nowe podejście do badania inteligencji zakłada, że obok inteligencji poznawczej istnieją inne jej typy np. inteligencja emocjonalna. Obydwa rodzaje inteligencji wyznaczają odmienne zakresy operacyjnych kompetencji ludzkiego umysłu, lecz każdy z nich dotyczy przetwarzania w umyśle innego typu informacji [17].

W jednej ze swoich pierwszych publikacji Salovey i Mayer definiują inteligencję emocjonalną „...jako podzakres inteligencji społecznej” zawierający: „zdolność do rozpoznawania i kierowania własnymi emocjami i uczuciami, zdolność do dostrzegania i kierowania emocjami i uczuciami innych, znajomość różnorodnych stanów emocjonalnych i wykorzystywanie tych umiejętności w kierowaniu własnymi działaniami i motywami oraz zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi” [za: 20, s. 189]. Obydwie formy można zaliczyć do inteligencji skryzalizowanej, choć jako zdolności intelektualne nie są jednak równoznaczne z praktycznymi umiejętnościami wykorzystywanymi w rzeczywistych sytuacjach [za: 7]. Inteligencja społeczna jest zdolnością rozumienia ludzi i własnego działania w sytuacjach społecznych, zaś inteligencja emocjonalna obejmuje także zdolności do spostrzegania, rozumienia i regulowania przez jednostkę własnych emocji nie związanych z relacjami społecznymi i w tym sensie stanowi pojęcie szersze niż inteligencja społeczna [11].

Podstawą teoretyczną naszych rozważań jest model inteligencji emocjonalnej Saloveya i Mayera, którego najnowsza definicja uwzględnia także „...umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność do 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” [za: 20, s. 34]. W modelu tym zaznacza się rolę inteligencji emocjonalnej z radzeniem sobie ze stresowymi zdarzeniami życiowymi [1,2]. Styl radzenia sobie ze stresem są pochodną radzenia sobie ze stresem, ujmowanego w trzech uzupełniających się kontekstach znaczeniowych, jako: (a) proces będący ciągłym, poznawczym monitorowaniem sytuacji stresowej i własnych możliwości jej przezwyciężenia; (b) strategię, czyli poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki w sytuacji stresowej; (c) styl, czyli zmienna osobowościowa, względnie trwała dyspozycja wyznaczająca przebieg radzenia sobie [23]. Przedmiotem naszych zainteresowań w kontekście inteligencji emocjonalnej jest styl radzenia sobie ze stresem, zgodny z koncepcją stylów radzenia sobie wg Endlera i Parkera [3], która nawiązuje do Transakcyjnej Teorii Stresu Lazarusa i Folkmana [9] zgodnie, z którą wyróżniamy dwie funkcje radzenia sobie: instrumentalną i emocjonalną. W literaturze przedmiotu można wyróżnić dwa rodzaje kategorii, którym przypisuje się pojęcie stylu radzenia sobie bądź pokrewne terminy. Różnią się między sobą zakresem opisywanego zjawiska. Do pierwszej grupy można zaliczyć określenia, które opisują styl jako pojedynczy wymiar, dyspozycję albo cechę jednostki. W drugiej grupie znajdują się definicje, które traktują styl jako określone konstelacje dyspozycji czy właściwości jednostki. W ujęciu tym styl ma charakter wielowymiarowy i złożony. Przykłady takiego pojmowania stylu można znaleźć w koncepcjach Endlera i Parkera [3], którzy wy-

różniają: (a) styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) (obejmujący próby rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenie sytuacji stresowej lub jej zmiany); (b) styl skoncentrowany na emocjach (SSE) (oparty na tendencji do koncentracji się na własnych negatywnych przeżyciach emocjonalnych związanych z porażką lub na skłonności do myślenia życzeniowego i fantazjowania); (c) styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) charakteryzujący się tendencją do: angażowania się w czynności zastępcze (ACZ), poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT).

Przyjmując założenia o stresowym zawodzie marynarza oraz opierając się na podstawowych twierdzeniach teorii inteligencji emocjonalnej Saloveya, Mayera oraz stylów radzenia sobie ze stresem Endlera i Parkera sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Strażacy różnią się pod względem inteligencji emocjonalnej od pracowników biurowych, tj. inteligencja emocjonalna strażaków jest wyższa, gdyż praca funkcjonariusza straży pożarnej jest służbą pożytku publicznego i posiadanie odpowiednich umiejętności emocjonalnych jest bardzo istotne dla prawidłowego funkcjonowania w interakcjach społecznych.
2. Strażacy i pracownicy biurowi różnią się pod względem stylów radzenia sobie ze stresem, tj. strażacy częściej posługiwali się będą stylem zadaniowym, rzadziej natomiast stylem emocjonalnym ponieważ sytuacja trudna z jaką strażak ma do czynienia na co dzień wymaga trzeźwej oceny zdarzenia i podjęcia konkretnych działań w celu poradzenia sobie z zagrożeniem.
3. Istnieje związek między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem, tj. im wyższa inteligencja emocjonalna tym wyższe wyniki w stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu i odwrotnie, gdyż emocje i stres są rezultatem procesów poznawczych, czyli sposobu w jaki oceniamy i rozumiemy swoją relację z otoczeniem. Tak więc wysoka inteligencja emocjonalna pozytywnie wiąże się ze stylem zadaniowym, natomiast negatywnie ze stosowaniem stylu opartego na emocjach oraz ucieczce.

BADANIA I METODY

Osoby badane. W badaniu wzięło udział 50 osób. Grupa eksperymentalna (N=25) obejmowała funkcjonariuszy jednostki Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie. Grupa składała się z mężczyzn w przedziale wiekowym od 22 do 44 lat z wyższym i średnim wykształceniem. Grupa kontrolna (N=25) składała się z mężczyzn z wykształceniem średnim i wyższym, w wieku od 22 do 45 lat, zajmujących się na co dzień czynnościami biurowymi. W obu grupach występowała niewielka przewaga osób o wykształceniu średnim w porównaniu z osobami o wykształceniu wyższym.

Narzędzia badawcze. Do badania poziomu inteligencji emocjonalnej użyto dwóch narzędzi badawczych opierających się na koncepcji Saloveya i Mayera [20]:

- Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE autorstwa N.S. Schutte, J.M. Malouff, L.E. Haggerty, J.T. Cooper, C.J. Gloden, L. Dornheim, w polskiej adaptacji, dokonanej przez A. Jaworowską i A. Matczak [7].
- Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO autorstwa A. Jaworowskiej, A. Matczak, A. Ciechanowicz, J. Stańczak, E. Zalewskiej [7] przeznaczony

do pomiaru podstawowych komponentów inteligencji emocjonalnej, takich jak zdolność do pozyskiwania dostępu do własnych i cudzych emocji, respektowania ich i rozumienia ich funkcji, ocenianych na podstawie tego, jak badany interpretuje różne sytuacje emotogenne i jak skłonny jest na nie reagować.

Do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem posłużono się:

- 3. Kwestionariuszem CISS – Coping Inventory for Stressful Situations opracowanym przez N. S. Endlera i J.D.A. Parkera, w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelau, K. Wrześniewskiego [22]. Składa się z trzech skal określających następujące style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) oraz jego dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) i poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

WYNIKI

Normalność rozkładu zmiennych oceniono za pomocą testu Kołmogorowa-Smirnowa. Do weryfikacji hipotez stosowano testy parametryczne -test t-Studenta dla prób niezależnych oraz wyznaczano współczynniki korelacji r-Pearsona.

Różnice pod względem inteligencji emocjonalnej między strażakami a grupą kontrolną przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1. Różnice między strażakami, a grupą kontrolną w zakresie inteligencji emocjonalnej
Tab. 1. Differences between firemen and the control group in the range of emotional intelligence

	Grupa	Średnia	Odchylenie stand.	Wartość testu t-Studenta	p
INTE	pracownicy biurowi	125,56	14,87	,477	,635
	strażacy	123,64	13,54		
DINEMO INNI	pracownicy biurowi	11,68	3,59	,126	,900
	strażacy	11,56	3,11		
DINEMO JA	pracownicy biurowi	8,00	2,17	1,958	,056
	strażacy	6,76	2,29		
DINEMO TOTAL	pracownicy biurowi	18,28	4,69	,961	,341
	strażacy	17,08	4,11		

Legenda: INTE – inteligencja emocjonalna; DINEMO INNI - zdolność do rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi; DINEMO JA – zdolność do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji; DINEMO TOTAL – wynik ogólny; p-poziom prawdopodobieństwa.

Na poziomie istotności $p < 0,05$ nie stwierdzono różnic między strażakami a grupą kontrolną pod względem inteligencji emocjonalnej.

Różnice pod względem stylów radzenia sobie ze stresem między strażakami a grupą kontrolną przedstawiono w tabeli 2.

Tab. 2. Różnice między strażakami a grupą kontrolną pod względem sposobów radzenia sobie ze stresem

Tab. 2. Differences of the firemen and the control group in the coping with stress

	Grupa	Średnia	Odchylenie stand.	Wartość testu t-Studenta	p
SSZ	pracownicy biurowi	59,88	8,54	,789	,434
	strażacy	58,16	6,78		
SSE	pracownicy biurowi	39,76	10,42	,106	,912
	strażacy	39,44	10,82		
SSU	pracownicy biurowi	44,40	9,16	-1,063	,293
	strażacy	47,24	9,72		
ACZ	pracownicy biurowi	20,36	5,67	-,348	,729
	strażacy	20,92	5,69		
PKT	pracownicy biurowi	16,12	3,44	-2,108*	,040
	strażacy	18,16	3,40		

Legenda: SSZ - styl skoncentrowany na zadaniu; SSE - styl skoncentrowany na emocjach; SSU - styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ - angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - poszukiwanie kontaktów towarzyskich; p-poziom prawdopodobieństwa.

Otrzymano jeden statystycznie istotny wynik wskazujący na różnicę między grupami. Strażacy, częściej niż osoby z grupy kontrolnej stosują w sytuacjach stresowych styl unikowy polegający na poszukiwaniu towarzystwa innych ludzi. W zakresie pozostałych stylów radzenia sobie ze stresem nie stwierdzono istotnych różnic statystycznie istotnych.

Współczynniki korelacji r-Persona między inteligencją emocjonalną, a stylami radzenia sobie ze stresem u strażaków przedstawiono w tabeli 3.

Tab. 3. Współczynniki korelacji r-Persona między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem u strażaków

Tab. 3. r-Person coefficients of correlation between the emotional intelligence and styles of coping with stress in firemen

	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
INTE	,680**	,014	-,051	-,218	,208
DINEMO INNI	,165	-,428*	-,238	-,054	-,151
DINEMO JA	,393	,038	-,191	-,116	-,123
DINEMO TOTAL	,354	-,282	-,280	-,090	-,186

**p<0,01; *p<0,05

Jak wynika z tabeli 3 w grupie strażaków stwierdzono dwa istotne współczynniki korelacji między inteligencją emocjonalną, a stylami radzenia sobie ze stresem w zakresie wysokiego poziomu inteligencji emocjonalnej (mierzonej kwestionariuszem INTE), a stylem zadaniowym radzenia sobie ze stresem i odwrotnie niskim poziomem inteligencji emocjonalnej skorelowany jest z emocjonalnymi stylami radzenia sobie ze stresem.

W tabeli 4 przedstawiono współczynniki korelacji r-Persona między inteligencją emocjonalną, a stylami radzenia sobie ze stresem w grupie kontrolnej.

Tab. 4. Współczynniki korelacji r-Persona między inteligencją emocjonalną, a stylami radzenia sobie ze stresem – grupa kontrolna

Tab. 4. r-Persona coefficients of correlation between the emotional intelligence and styles of coping with stress in the at control group

	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
INTE	,741**	-,010	,057	-,206	,261
DINEMO INNI	-,103	-,070	-,090	-,244	,141
DINEMO JA	,329	-,341	-,313	-,475*	-,089
DINEMO TOTAL	,053	-,160	-,260	-,423*	-,007

**p<0,01; *p<0,05

W grupie kontrolnej również stwierdzono istotny pozytywny związek między inteligencją emocjonalną (mierzoną kwestionariuszem INTE), a stylem zadaniowym radzenia sobie ze stresem. Stwierdzono ponadto ujemne korelacje między inteligencją emocjonalną w wymiarze Dinemo Ja i Dinemo Ogółem, a unikowym stylem radzenia sobie ze stresem, polegającym na angażowaniu się w czynności zastępcze.

Tak więc należy przyjąć, że istnieją związki między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem, przy czym specyfika tych zależności jest nieco inna w obu grupach. W przypadku strażaków wysokiemu poziomowi inteligencji emocjonalnej towarzyszy nasilone stosowanie w sytuacjach stresowych stylu zadaniowego oraz obniżone stosowanie stylu emocjonalnego. Inteligencja emocjonalna u strażaków nie wiąże się natomiast ze stosowaniem stylu unikowego.

WYNIKI

Uzyskane w czasie badań wyniki potwierdziły częściowo postawione hipotezy. Literatura przedmiotu podkreśla istnienie różnic indywidualnych w zakresie posiadanego poziomu inteligencji emocjonalnej. Zgodnie z koncepcją Saloveya i Mayera [20] inteligencja emocjonalna świadczy o łatwości dokonywania wglądu w emocje i samoregulacji zachowania w warunkach silnego wpływu emocji [17]. Zakładano, że osoby pracujące w zawodzie stresowym oraz wymagającym kontaktu z drugim człowiekiem w sytuacji zagrożenia powinny różnić się pod względem posiadanych zdolności emocjonalnych w porównaniu z grupą pracowników biurowych. W badaniach dokonano porównania badanych grup pod względem ogólnego poziomu inteligencji emocjonalnej, a także zdolności do rozpoznawania, rozumienia i respektowania emocji innych ludzi oraz zdolności do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji. Podziału na emocje własne i emocje rozpoznawane u innych ludzi dokonano dla podkreślenia charakteru pracy funkcjonariusza straży pożarnej, opierającego się głównie na relacjach w innymi ludźmi, wymagających rozumienia ich stanów emocjonalnych w obliczu zagrożenia i tworzenia klimatu zaufania. Z przeprowadzonych badań wynika, że w zasadzie nie ma wielu różnic pomiędzy grupą eksperymentalną i kontrolną w zakresie inteligencji emocjonalnej.

Zarówno grupa strażaków, jak i grupa pracowników biurowych uzyskała podobne wyniki na przeciętnym poziomie inteligencji emocjonalnej. Potwierdzają to wyniki innych badań [4,8,18]. Brak potwierdzenia hipotezy o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej wśród strażaków w odniesieniu do grupy porównawczej można tłumaczyć podłożem biologicznym inteligencji emocjonalnej oraz doświadczeniami szczególnie z okresu dzieciństwa.

Interesujące dane stwierdzono w zakresie badanych stylów radzenia sobie ze stresem, z których wynika, że strażacy w sytuacjach trudnych częściej niż w grupie kontrolnej preferują styl zadaniowy radzenia sobie ze stresem, unikając stylu emocjonalnego. Ponadto często stosują styl unikowy, podejmując czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Podobne dane można znaleźć w literaturze przedmiotu [24].

Badania własne wykazały, że istnieją korelacje między inteligencją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem, przy czym specyfika tych zależności jest nieco odmienna w obu grupach. W przypadku strażaków wysokiemu poziomowi inteligencji emocjonalnej towarzyszy nasilone stosowanie w sytuacjach stresowych stylu zadaniowego oraz unikanie stylu emocjonalnego. Jest to typowe zachowanie strażaka, która musi rozwiązywać realne problemy *hic et nunc* i podejmować szybko decyzję, a nie koncentrować się na własnej osobie i emocjach. Wysoka świadomość kontroli własnych emocji czynią z sytuacji stresowej wyzwanie, które należy podjąć. Salovey i Mayer [20] oraz Goleman (5) chętnie uznają adaptacyjne radzenie sobie ze stresem za „...inteligencję emocjonalną w działaniu”.

W grupie pracowników biurowych ujawniły się dodatkowo dwie zależności, których nie stwierdzono w grupie strażaków, a mianowicie ujemna korelacja między ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej i zdolnością do uświadamiania sobie, rozumienia, respektowania i wyrażania własnych emocji, a stosowaniem stylu unikowego polegającego na angażowaniu się w czynności zastępcze. Otrzymane wyniki znajdują swoje uzasadnienie w rozważaniach teoretycznych. Osoby o deficycie w poziomie inteligencji emocjonalnej gorzej funkcjonują na poziomie emocjonalnym i społecznym [20], czego rezultatem jest częstsze sięganie po alkohol, papierosy i narkotyki (8). Z kolei inteligencja emocjonalna u strażaków nie wiąże się ze stosowaniem stylu unikowego. Podobne wyniki uzyskali Campbell i Ntobedzi [1], którzy wykazali, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej jest związany ze stosowaniem bardziej adaptacyjnych sposobów radzenia sobie, lecz nie zaobserwowano jej związku z mniej adaptacyjnymi stylami.

Podsumowując, istnieje potrzeba dalszych badań dotyczących zależności inteligencji emocjonalnej a stylami radzenia sobie ze stresem. W szczególności należałoby zbadać relacje inteligencji emocjonalnej z unikowym stylem radzenia sobie ze stresem, gdyż badania nad aleksytymią wskazują na istnienie pewnych zależności w tym zakresie (10,6,25), co nie zostało potwierdzone w opisanych badaniach. Równie ciekawym poznawczo zagadnieniem może być badanie modyfikującego wpływu na owe związki takich zmiennych jak np. danych demograficznych: wiek, płeć, wykształcenie oraz osobowość czy temperament [11].

WNIOSKI

1. Poziom inteligencji emocjonalnej w badanych grupach charakteryzuje się średnim poziomem.
2. Strażacy posługują się różnymi stylami radzenia sobie ze stresem zawodowym, przy czym stosunkowo częściej stylem skoncentrowanym na zadaniu, a rzadziej stylem skoncentrowanym na emocjach.
3. Strażacy częściej poszukują towarzystwa innych ludzi w obliczu stresu w porównaniu z grupą kontrolną. W preferencjach pozostałych stylów radzenia sobie ze stresem nie stwierdzono istotnych różnic między strażakami, a pracownikami biurowymi.
4. Osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej częściej stosują styl zadaniowy w radzeniu sobie ze stresem.
5. Osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej częściej wybierają styl emocjonalny i styl unikowy polegający na angażowaniu się w czynności zastępcze.

Piśmiennictwo

1. Campbell, A., Ntobedzi, A. (2007). Emotional Intelligence, Coping and Psychological Distress. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3 (1), 39-54.
2. Ciarrochi, J., Forgas, J.P., Mayer, J.D. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. United Kingdom: Psychology Press.
3. Endler, N.S., Parker, J.D.A., (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion and avoidance strategies, *Psychological Assessment*, 6 (1), 50-60.
4. 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.
5. Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
6. Jakubik, A. (2002). Osobowość aleksytymiczna. [W:] A. Grochowska (red.): *Wokół psychologii osobowości*. Warszawa, UKSW. <http://www.psychologia.net.pl>.
7. Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE* N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden a i L. Dornheim. Podręcznik. Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
8. Kohn, C. (2007). Emotional Intelligence, Personalisty, Emotional Regulation, and Coping. [W:] S. Jensen, C. Kohn, Stacy Rilea, Roseann Hannon, G. Howells (red.): *Emotional Intelligence. A literature review (28-45)*. University of the Pacific, <http://web.pacific.edu>.
9. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
10. Maruszewski, T., Ścigała, E. (1998). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

11. Matczak, A. (2001). Różne oblicza inteligencji: funkcjonowanie intelektu a osobowość. *Studia Psychologica*, UKSW, 2, 157-174.
12. Matczak, A., Jaworowska, A. (2006). Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO. Podręcznik. Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
13. Matthews, G., Zeider, M.I., Roberts, R.D. (2004). Emotional Intelligence, Coping, and adaptation, [W:] G. Matthews, M.I. Zeider, R.D. Roberts (red.): *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, London: MIT Press, 283-320.
14. Mayer, J.D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna?, [W:] P. Salovey, D. J. Sluyter (red.): *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 23-74.
15. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197 – 215.
16. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. [W:] R. J. Sternberg (red.), *Handbook of Intelligence* Cambridge, UK: Cambridge University Press, 396-420.
17. Nosal, Cz. S. (1999). Inteligencja emocjonalna, [W:] Cz., S., Nosal (red.): *Psychologia decyzji kadrowych*, Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 169-175.
18. Ogińska-Bulik, N. (2005). Emotional Intelligence in the workplace: exploring its effects on occupational stress and health outcomes in human services workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 18(2), 167-175.
19. Ogińska-Bulik, N., Kaflik-Pieróg, M. (2006). Stres zawodowy w służbach ratowniczych. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
20. Salovey, P., Mayer, J.D., (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211, 380.
21. Salovey, P., Mayer, J. D., Cruso, D. (2002). Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej, [W:] J. Czapiński (red.): *Psychologia pozytywna*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 380-463).
22. Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 1(39), 187-210.
23. Terelak, J.F. (2007). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz, Oficyna Wydawnicza BRANTA.
24. Terelak, J.F. (red.) (2007). *Stres zawodowy*. Wyd. UKSW.
25. Velasco, C., Fernandez I., Paez, D. I, Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema*, 18, 89-94, www.psycothema.com.