

## **Abstract**

The aim of this study was to investigate differences in the level of emotional intelligence in students who abuse and do not abuse alcohol, taking into account gender differences.

The research was a questionnaire. To measure emotional intelligence, a TMMS questionnaire was used to study emotional intelligence (Salovey, Mayer, 1995), in the Polish adaptation of Borkowska, Gašiorowska and Nosal (2006). To measure the level of alcohol use, the "Audit" test was also used (Babor, de la Fuente, Saunders, Grant, 1996), which also gave the opportunity to identify units that abuse alcohol.

This study did not identify a significant number of students abusing alcohol. The vast majority of students obtained high and very high results in the level of emotional intelligence. In addition, no statistically significant differences were found in the level of emotional intelligence between women and men. Also in three components of emotional intelligence: mood regulation, perception of emotions and empathy as well as emotional insight and knowledge, no statistically significant difference in the level of emotional intelligence was found between women and men.

Keywords: emotional intelligence, alcohol abuse, emotion regulation, codependency

## Wstęp

Inteligencja emocjonalna stała się tematem bardzo popularnym przez ostatnie ćwierć wieku. Aktualnie powstaje coraz więcej poradników, które pomagają trenować poziom inteligencji emocjonalnej w celu uzyskania sukcesu zawodowego i osobistego. Naukowcy dowodzą, iż wyższy poziom inteligencji emocjonalnej pozytywnie koreluje z większymi sukcesami na tle nauki, pracy czy relacji interpersonalnych, jak również jednostki z wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej posiadają wyższą samoocenę, czują większy dobrostan psychiczny, lepiej radzą sobie ze stresem i chorobami.

Głównym celem pracy, jest analiza różnic w poziomie inteligencji emocjonalnej u studentów nadużywających i nie nadużywających alkoholu, uwzględniając różnice płciowe. Postawiono następujące pytania badawcze: Czy poziom inteligencji emocjonalnej różnicuje osoby nadużywające i nienadużywające alkoholu? oraz Czy w ramach tych grup występują różnice międzypłciowe? W odniesieniu do postawionych pytań wysunięto następujące hipotezy:

1. Osoby nienadużywające alkoholu otrzymują wyższe wyniki w obrębie zmiennych dotyczących inteligencji emocjonalnej niż osoby nadużywające alkohol.
2. Poziom inteligencji emocjonalnej kobiet w obu grupach jest wyższy niż poziom inteligencji mężczyzn.
3. Mężczyźni nienadużywający alkoholu otrzymują wyższe wyniki w obrębie zmiennych dotyczących inteligencji emocjonalnej niż mężczyźni nadużywający alkoholu.
4. Kobiety nienadużywające alkoholu otrzymują wyższe wyniki w obrębie zmiennych dotyczących inteligencji emocjonalnej niż kobiety nadużywające alkohol.

W badaniu wzięli udział studenci z krakowskich uczelni (Uniwersytetu Rolniczego oraz Uniwersytetu Pedagogicznego). Studenci wypełnili dwa następujące narzędzia: Kwestionariusz do badania inteligencji emocjonalnej TMMS (pol.adapt. Borkowska, Gąsiorowska i Nosal, 2006), oraz test Audit (Babor, de la Fuente, Saunders, Grant, 1996), który ma na celu wyłonienie jednostek nadużywających alkoholu.

Część teoretyczna pracy zawiera 3 rozdziały. W Rozdziale 1 tej części opisano zjawisko inteligencji emocjonalnej w kontekście teoretycznym i praktycznym. Następnie wymienione zostały czynniki wpływające na kształtowanie się inteligencji emocjonalnej i zmiany rozwojowe w zakresie tej zmiennej. Przybliżone zostały badania na temat różnic

międzyplciowych w poziomie inteligencji emocjonalnej. Omówione zostały wyniki badań, które ukazują zależność wysoki poziom inteligencji emocjonalnej i lepszego funkcjonowania w szkole i pracy, w relacjach interpersonalnych. Również przybliżone zostały wyniki badań które dowodzą, iż wysoki poziom inteligencji emocjonalnej koreluje dodatnio z wysoką samooceną, dobrotanem psychicznym oraz radzeniem sobie ze stresem i chorobą.

W Rozdziale 2 opisana została historia wynalezienia alkoholu, a także problem nadużywania alkoholu z perspektywy diagnozy medycznej i naukowej. Opisane zostały przyczyny biologiczne, psychospołeczne oraz duchowe uzależnienia od alkoholu: oraz dynamika ich powiązań. W kolejnej części tego rozdziału opisane zostały metody leczenia uzależnienia od alkoholu: cele realizowane podczas psychoterapii oraz skuteczny program wyjścia z nałogu „12 kroków” Anonimowych Alkoholików. Przybliżone zostały statystyki dotyczące różnic w spożywaniu alkoholu pomiędzy kobietami, a mężczyznami. Na koniec opisany został również problem współuzależnienia, nazywany inaczej koalkoholizmem.

Rozdział 3 pracy scharakteryzuje kontekst rozwojowy wybranej grupy: młodych dorosłych w wieku 18 - 25 lat, kształcących się na uczelniach wyższych. Zostały omówione szanse i zagrożenia towarzyszące wchodzeniu w dorosłość. Bardziej szczegółowo opisano czynnik ryzyka w postaci nadużywania alkoholu oraz przyczyny, które skłaniają młodych dorosłych do tego nałogu. Ukazano także rolę umiejętności regulacji emocji wchodzących w skład pojęcia inteligencji emocjonalnej w procesie radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości, w tym w procesie uzależnienia od alkoholu.

Część empiryczna pracy zawiera standardowe części Metody i Wyników. Opisano specyfikę osób badanych, procedurę i wykorzystane narzędzia. W celu zweryfikowania postawionych hipotez przeprowadzono następujące analizy statystyczne: W badaniach nie wyodrębniono znaczącej ilości studentów nadużywających alkoholu, stąd do wyników powinno podchodzić się z ostrożnością. Większość studentów nienadużywających alkoholu osiągnęło wyniki wysokie oraz bardzo wysokie w poziomie inteligencji emocjonalnej. Również nie wyodrębniono istotnie statystycznie różnic międzyplciowych w zakresie poziomu inteligencji emocjonalnej oraz jej trzech składowych: regulacji nastroju, percepcji emocji i empatii oraz wglądu i wiedzy emocjonalnej.

Niniejsza praca pozwoliła zweryfikować główną hipotezę, iż wysoki poziom inteligencji emocjonalnej koreluje ujemnie z nadużywaniem alkoholu. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na to, że w grupie badanych studenci, którzy charakteryzują się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej (dowiedzione empirycznie

w niniejszej pracy), przeprowadzone badanie nie pozwoliło wyodrębnić różnic w tym zakresie. W kolejnych badaniach warto uwzględnić młodych dorosłych z różnych sfer społecznych, w celu większego zróżnicowania wyników w poziomie inteligencji emocjonalnej.

# WPROWADZENIE

## 1. Rozwój kompetencji emocjonalnych

### 1.1. Struktura inteligencji emocjonalnej

Inteligencja łączona jest m.in. ze sferą poznawczą. Poziom inteligencji wskazuje jak sprawnie sfera poznawcza funkcjonuje, czyli: zdolność do oceniania, rozumowania, myślenia abstrakcyjnego oraz zdolność łączenia i rozdzielania pojęć. Emocje zaś łączą się z drugim komponentem umysłu, czyli ze sferą afektywną. Termin inteligencja emocjonalna powinien zatem łączyć ze sobą oba te komponenty. Czym zatem jest inteligencja emocjonalna? Najlepiej opisać można to pojęcie za pomocą dwóch głównych modeli opisujących strukturę inteligencji emocjonalnej. Są to (ability model): Salovey'a i Mayer'a (1990) oraz mieszany (mixed models), zaproponowany przez Goleman'a (1995) i Bar-On'a (1997, 2000), (Sadowska, Brachowicz, 2008).

Salovey i Mayer jako pierwsi stworzyli definicję inteligencji emocjonalnej. Ów przełom w tej dziedzinie miał miejsce na początku lat 90-tych XX wieku. Definicja zakłada, że inteligencja emocjonalna to zdolność do rozumienia własnych i cudzych uczuć oraz wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu. Początkowo pionierzy badań nad inteligencją emocjonalną, łączyli ją z cechami osobowości, jednakże po wielu badaniach ograniczyli termin jedynie do umiejętności poznawczych (Śmieja, Orzechowski, 2008). Model Saloveya i Mayera (1990) skupia w sobie cztery wymiary, które sumarycznie tworzą pojęcie inteligencji emocjonalnej:

1. Percepcja i wyrażanie emocji, jednostka cechująca się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej, potrafi trafnie odczytywać emocje, nie jest podatna na sposoby fałszowania stanów emocjonalnych przez inne jednostki.
2. Asymilacja emocji, opisuje jak emocje mogą przyczynić się do efektywnego myślenia oraz działania.
3. Rozumienie i analizę emocji. Człowiek inteligentny emocjonalnie posiada zdolność do nazywania emocji i rozumie relacje pomiędzy słowami a emocjami. Potrafi zinterpretować znaczenie sytuacji które niosą ze sobą silne emocje, np. smutek powiązać ze stratą kogoś bliskiego.
4. Najwyższa z gałęzi inteligencji emocjonalnej, dotyczy refleksyjnej regulacji emocji

w celu wspierania rozwoju emocjonalnego jak i intelektualnego. Składa się ona na zdolność odczuwania uczuć pozytywnych jak i negatywnych. Zdolność panowania nad emocjami swoimi jak i cudzymi, poprzez wzmacnianie uczuć pozytywnych (Śmieja, Orzechowski, 2008).

