SEJ
SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 18/2023, ss. 75-88
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2023.18(6)
www.sej.mazowiecka.edu.pl
Otrzymano: 01.06.2023
Zaakceptowano: 10.09.2023
Opublikowano: 28.12.2023

CC BY

Jerzy Smoleń
Uniwersytet Ignatianum w Krakowie
Orcid: 0000-0003-1655-1248

Justyna Iskra
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Orcid: 0000-0001-7623-766X

INTELIGENCJA EMOCJONALNA DROGĄ DO POKOJOWEGO BUDOWANIA RELACJI PRZYJACIELSKICH

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A WAY TO PEACEFULLY BUILDING FRIENDLY RELATIONSHIPS

Streszczenie

Każdy z nas od początku swojego życia wchodzi w relacje interpersonalne z innymi ludźmi. Są one niezbędne, aby się rozwijać, realizować swój ludzki potencjał, tworzyć, budować, zmieniać się ale również niszczyć, zniewalać, wykorzystywać, dręczyć, terroryzować. Człowiek jest tym, który buduje relacje interpersonalne

Summary

Each of us enters into interpersonal relationships with other people from the beginning of our lives. These relationships are necessary for us to develop, realize our human potential, create, build, change, but also destroy, enslave, exploit, torment, terrorize. Man is the one who builds interpersonal relationships and

i decyduje o tym, jaką będą pełniły funkcję, do jakich konsekwencji prowadziły, co będzie ich efektem (pokój czy wojna i zniewolenie). Relacja przyjacielska stanowi jedną z najbardziej dojrzałych i pozytywnych form więzi między ludźmi. Budowanie relacji przyjacielskiej wymaga wyjścia poza własne potrzeby, oczekiwania, pragnienia, interesy i otwarcia się na drugą osobę, która staje się dla nas kimś wyjątkowym. Prezentowane badania dotyczą współzależności między inteligencją emocjonalną a przyjaźnią, rozumianą jako dojrzała, oparta na zrozumieniu i zaufaniu, pokojowa forma budowania relacji interpersonalnych. W badaniach uczestniczyły 232 osoby w wieku 24–47 lat (128 kobiet i 104 mężczyzn). Zostały zastosowane następujące metody: Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej opracowany przez Jaworowską, Matczak, Ciechanowicz, Stańczak i Zalewską oraz Kwestionariusz do Badania Relacji Przyjacielskiej opracowany przez Iskrę i Klinkosza. Uzyskane wyniki wskazują na istniejącą pozytywną współzależność pomiędzy funkcjonowaniem w relacjach przyjacielskich a posiadaną inteligencją emocjonalną.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, pokój, przyjaźń, relacje przyjacielskie, komunikacja interpersonalna

decides what function they will perform, what consequences they will lead to, and what their effect will be (peace or war and enslavement). A friendly relationshipis one of the most mature and positive forms of bond between people. Building a friendly relationship requires going beyond our own needs, expectations, desires, interests and opening ourselves to another person who becomes someone special to us. The presented research concerns the interdependence between emotional intelligence and friendship, understood as a mature, peaceful form of building interpersonal relationships based on understanding and trust. The research involved 232 people aged 24–47 (128 women and 104 men). The following methods were used: the Popular Emotional Intelligence Questionnaire developed by Jaworowska, Matczak, Ciechanowicz, Stańczak and Zalewska and the Friendship Testing Questionnaire developed by Iskra and Klinkosz. The obtained results indicate an existing positive correlation between functioning in friendly relationships and emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, peace, friendship, friendly relationship, interpersonal communication

1. Wprowadzenie

Rzeczywistość, w której żyjemy, coraz częściej pobudza do pytań o to, dokąd człowiek zmierza, co stanowi o sensie życia, jaką wartość prezentuje jednostka, jak zmieniają się obecnie relacje między ludźmi i czy dotychczasowe wartości mają rację bytu i znaczenie dla współczesnego społeczeństwa? Bez względu jednak na zmiany, które dotykają świat i człowieka w nim istniejącego, będącego autorem tych zmian, stały pozostaje kontekst odniesień dla naszego bycia tu i teraz, czyli relacje z innymi ludźmi. Uczestniczymy w nich od samego początku, od pierwszych chwil życia i zakres ich poszerzamy wraz z rozwojem, zmieniającymi się zadaniami życiowymi, wyzwaniami wobec których stajemy, wyborami, których dokonujemy. Jak podkreśla Krapiec (1991), ludzka egzystencja w pełni realizuje się właśnie poprzez odnoszenie się do drugiej osoby na płaszczyźnie dialogu osobistego. Potrzebujemy innych, aby w pełni stawać się człowiekiem, realizować

ludzki potencjał, tworzyć, budować, trwać. Potrzebujemy też innych, czego świadkami jesteśmy na przestrzeni historii istnienia gatunku ludzkiego, aby ich zniewalać, niszczyć, wykorzystywać, dręczyć, mordować, terroryzować. Jak pisze Szyszkowska (2019) nawet rozwój właściwości indywidualnych nie uwalnia nas od chęci łączenia się z innymi.

Człowiek buduje relacje interpersonalne i to on decyduje o tym, jak będą wyglądały, jaką spełniały funkcję, do jakich konsekwencji prowadziły, co będzie ich efektem – pokój, czy wojna i zniewolenie. Jan XXIII, ogłaszając w 1963 r. encyklikę Pacem in terris (2021) podkreślił, że ludzie mają naturalną skłonność do zrzeszania się, łączenia, bycia razem, dlatego powinni ze sobą współżyć, współdziałać, współpracować i starać się wzajemnie o dobro innych. Powinni budować pokojowe relacje, które będą służyły dobru wszystkich ludzi. Fundamentem pokoju są: prawda, sprawiedliwość, miłość i wolność.

Obserwując dzisiejszą rzeczywistość, możemy niestety zauważyć, że pokój w relacjach międzyludzkich stał się wartością niedocenianą, czasami ignorowaną, spychaną na margines wartości, które człowiek wybiera. Rywalizacja niebiorąca pod uwagę żadnych zasad, niszczenie innych, różnego rodzaju formy przemocy, manipulacja, szantaż – to bardzo często dzisiaj spotykane sposoby budowania relacji z innymi. Pokusa wojny i niszczenia pojawia się w nas wówczas, gdy w drugim człowieku widzimy przeciwnika, wroga. O pokoju przypominamy sobie głównie w sytuacji zagrożenia, zapominając, że dzięki niemu możemy budować codzienne relacje służące dobru każdego.

W tej perspektywie może warto wrócić do refleksji dotyczącej budowania relacji międzyosobowych i poszukiwania czynników, które oferują możliwość ładu, harmonii i przede wszystkim życia w pokoju. Nikt z nas nie żyje w izolacji. Do pełnego rozwoju i realizowania posiadanego potencjału potrzebujemy wspólnoty budowanej przez innych ludzi. „Taką szczególną wspólnotę, niepowtarzalną, można odnaleźć w przyjaźni" (Szyszkowska, 2019, s. 17). Może więc warto uświadomić sobie, że przyjaźń jest najbardziej umacniającą formą relacji i więzi między ludźmi i stanowi jeden z najistotniejszych elementów ludzkiego zdrowia, samopoczucia i szczęścia (Kelaher, 2020).

2. Przyjaźń czyli pokojowa relacja międzyludzka

Jak zauważa Franco (2023), wpływ przyjaźni na życie człowieka jest zarówno głęboki, jak również bardzo często niedoceniony. Coraz częściej zapominamy o tej specyficznej, międzyosobowej relacji, która w autentycznej, dojrzałej formie zawsze służy dobru człowieka, prowadzi do zrozumienia i pokoju. „Zdaniem psychologów więzi międzyludzkie, podobnie jak tlen, jedzenie czy woda, są człowiekowi niezbędne do życia" (Franco, 2023, s. 32). Jak pisze Dunbar (2021, s. 22), „musimy należeć do grupy, aby mieć poczucie, że naprawdę jesteśmy ludźmi. Czujemy się uspokojeni, gdy wiemy, że stanowimy część czegoś. Jesteśmy bardziej zadowoleni z życia, kiedy mamy pewność, że komuś na nas zależy".

Każdy z nas nawiązuje w ciągu życia wiele relacji z innymi osobami, które mogą służyć różnym celom. Zaspokajać potrzebę więzi, bliskości, bezpieczeństwa, wsparcia

szacunku, jak również prowadzić do odrzucenia, utraty poczucia własnej wartości, sensu życia, niszczenia, wykorzystania, zniewolenia, szantażowania. Zmagając się z wieloma przemianami o charakterze społecznym, gospodarczym i politycznym, żyjąc w pośpiechu, przytłoczeni obowiązkami coraz częściej doświadczamy alienacji, odrzucenia, wyobcowania, lęku o przyszłość i codzienny byt. Brakuje nam czasu na budowanie głębokich i długotrwałych więzi z innymi. W pogoni za sukcesem, karierą, coraz liczniejszymi zadaniami i obowiązkami ograniczamy kontakty do powierzchownych relacji i szybkich spotkań. W rezultacie głównie załatwiamy sprawy, prowadzimy interesy, ustalamy kolejne zawodowe cele, zagłuszamy samotność. Potrafimy chwalić się wzrastającą liczbą wirtualnych przyjaciół, jesteśmy dumni z ich „posiadania", z własnej popularności, bez podejmowania refleksji na temat tego, co stanowi istotę przyjaźni (Iskra, 2021; Klinkosz i Iskra, 2022; Olejniczak i Iskra, 2016).

Przyjaciel zawsze jest osobą szczególną. Nie tylko go lubimy, ale przede wszystkim darzymy zaufaniem, możemy mu się zwierzać z tego, co dla nas szczególnie istotne, dobrze czujemy się w jego towarzystwie, jesteśmy do niego „przyciągani" (Argyle, 2001). Zna nasze mocne i słabe strony, zalety i wady, porażki i sukcesy. Przed nim nie musimy nikogo udawać, odgrywać roli, ukazywać się w szczególnie korzystnym świetle, lecz możemy być autentyczni (Tice, Butler, Muraven i Stillwell, 1995). *Ludzie, którzy się przyjaźnią, czerpią satysfakcję z przebywania razem, dzielenia się radościami i smutkami, szczerze i bezinteresownie. Towarzyszy temu wzajemność zachowań, względny brak zazdrości, wyrozumiałość, lojalność, solidarność, poczucie równości, altruizm, w dużej mierze wspólnota poglądów i opinii* (Jankowski, 2002, s. 12).

Przyjaciele dążą do realizowania wspólnych celów, urzeczywistniania ideałów. Jak podkreśla Szyszkowska (2019, s. 18) „człowiek nie jest istotą samowystarczalną". Niezbędne są nam wspólnoty, w węższym i szerszym znaczeniu, tworzone przez tych, którzy niosą nam pomoc i zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Człowiek potrzebuje innych, tak samo jak potrzebuje współdziałania i pomocy. Przyjaciele wspierają nas, towarzyszą w różnych wydarzeniach, są blisko wtedy, gdy ich szczególnie potrzebujemy. Nie rozliczają nas z poświęconego czasu, wydatkowanej energii, zaangażowania. W swojej bezinteresowności wykraczają poza egoizm i egocentryzm. Jak pisze Franco (2023, s. 37), jeżeli przyjrzymy się zaletom przyjaźni w ujęciu makro, zauważymy, że „więzi przyjacielskie wpływają na poprawę funkcjonowania społeczeństwa. W społeczeństwie pragnącym sprawiedliwości i dążącym do wykorzenienia uprzedzeń środkiem do celu jest przyjaźń". Przyjaźń umacnia bowiem relacje międzyludzkie i nadaje im głęboki, autentyczny sens. Prowadzi do pokoju opartego na szacunku, zrozumieniu, prawdzie, sprawiedliwości, wolności.

„Metaanaliza z 2013 r. wykazała, ze przez ostatnie trzydzieści pięć lat przyjacielskie kręgi się kurczyły, co istotnie odbiło się na społeczeństwie. Badania dowodzą, ze przyjaźń potęguje nasze zaufanie do innych, a zaufanie jest niezbędne do funkcjonowania społeczeństwa" (Franco, 2023, s. 38). Jak podkreśla Dunbar (2021, s. 22), dla człowieka jednym z najważniejszych doświadczeń jest bycie częścią grupy społecznej

i jest ono tak istotne, że *kiedy jesteśmy sami lub znaleźliśmy się w roli outsidera zazwyczaj mamy poczucie osamotnienia, skłaniające nas do podejmowania działań zmierzających do zaradzenia tej sytuacji […]. Musimy należeć do grupy, aby mieć poczucie, że naprawdę jesteśmy ludźmi. Czujemy się uspokojeni, gdy wiemy, że stanowimy część czegoś. Jesteśmy bardziej zadowoleni z życia, kiedy mamy pewność, że komuś na nas zależy.*

Kształtując silne, dojrzałe więzi przyjacielskie, budujemy pokój w wymiarze nie tylko rodzinnym czy zawodowym, ale również społecznym. Nęcek (2012, s. 15–16) podkreśla, że sami wybieramy to, co jest dla nas w życiu ważne i dlatego. *Zatem brak czasu świadczy, że przyjaźń nie jest najistotniejszą wartością, a jej pielęgnacja staje się uciążliwością. Warto mieć świadomość, że największymi wrogami przyjaźni i miłości jest zmęczenie i zabieganie, a brak czasu z tego wynikający prowadzi do jej obumierania. Chodzi o to, że jeżeli człowiekowi zależy na przyjaźni, to czas na spotkanie musi znaleźć, gdyż w ten sposób spotkanie staje się odpoczynkiem, a odpoczynek dopełnia się w spotkaniu.*

Dojrzewanie do prawdziwej przyjaźni trwa całe życie. Wymaga wyzbycia się egocentryzmu, który czyni z nas centrum wszelkich działań i oczekiwań, a domaga się otwarcia na drugą osobę. „Przyjaciel jest dla nas wtedy, gdy go potrzebujemy, i umożliwia otwarcie się, które oznacza zdjęcie maski, jaką zakładamy często wychodząc w świat" (Derlega i in. za: Wosińska, 2004, s. 367). Przyjaźń pozwala budować taki porządek świata, w którym ludzie darzą się szacunkiem, cenią prawdę i sprawiedliwość, rozumieją znaczenie wolności i tym samym jako nadrzędną wartość postrzegają pokój.

3. Inteligencja emocjonalna czyli próba zrozumienia siebie i innych

Budowanie pokojowych i dojrzałych relacji interpersonalnych zakłada konieczność wyjścia poza własne potrzeby, oczekiwania, pragnienia, interesy i otwarcia się na drugą osobę. Buber (1992) wskazywał, że prawdziwe życie człowieka jest spotkaniem, ponieważ nasze „Ja" pozostaje zawsze zwrócone ku czemuś. Możemy wchodzić w relację monologową „Ja–Ono", ale najważniejsza jest relacja dialogowa „Ja–Ty", czyli odnoszącą się do człowieka oraz „Ja–Ty" odnoszącą się do Boga.

Spotkanie z drugą osobą wiąże się z próbą jej zrozumienia oraz pociąga za sobą emocjonalne ustosunkowanie, wyrażające akceptację lub odrzucenie. Jak podkreśla Carr (2004), budowanie relacji z innymi wymaga umiejętności komunikowania się, która niezbędna jest do okazania empatii, rozumienia zmartwień, poszukiwania rozwiązań problemów, budowania przyjaźni. Wśród tych umiejętności szczególne znaczenie możemy przypisać emocjom ich roli w życiu człowieka.

Rozumienie i czucie pozwalają poznawać, ustosunkowywać się, podejmować decyzje, uzyskiwać informacje o zagrożeniach oraz motywować do działania i myślenia. Sukces życiowy dotyczący między innymi budowania relacji międzyosobowych wynika nie tylko z posiadanego ilorazu inteligencji, ale również z inteligencji emocjonalnej, którą w ciągu życia możemy rozwijać, doskonalić, poddawać treningowi (Śmieja

i Orzechowski, 2008; Jaworowska i Matczak, 2005). Inteligencja emocjonalna pełni funkcje adaptacyjne i jest wyznacznikiem efektywności radzenia sobie z wymaganiami życia, zwłaszcza tymi, które dotyczą relacji interpersonalnych. Goleman (1997, 1999) zauważa, że ludzie mają dwa umysły: racjonalny i emocjonalny. Pierwszy z nich myśli, a drugi czuje, chociaż zazwyczaj działają one w ścisłej harmonii i stanowią podłoże budowania relacji z innymi.

Pojęcie inteligencji emocjonalnej pojawiło się w latach 60. XX w., ale największą popularność zyskało w latach 90. XX w. wskutek rozwoju zarówno koncepcji teoretycznych dotyczących tego konstruktu, jak i bestsellerowych książek Golemana (Carr, 2004; Szczygieł, 2008). Za twórców tego terminu uznaje się Saloveya i Mayera, natomiast za prekursora pojęcia inteligencji emocjonalnej – Gardnera, który wyróżnił inteligencję interpersonalną oraz intrapersonalną. Inteligencja interpersonalna dotyczy zdolności rozumienia oraz traktowania innych, często rozumiana jako inteligencja społeczna, natomiast inteligencja intrapersonalna to umiejętność rozpoznawania własnych uczuć, co w konsekwencji prowadzi do zrozumienia siebie (Matczak i Knopp, 2013; Matczak i Martowska, 2011; Salovey, Mayer i Caruso, 2004).

W literaturze spotykamy 3 różne sposoby rozumienia inteligencji emocjonalnej: jako zdolność, cecha oraz model mieszany.

Inteligencja emocjonalna jako zdolność stanowi zbiór umiejętności intelektualnych jednostki, które dotyczą sfery emocji oraz intelektu. Model ten został opisany przez Mayera i Saloveya (1999). Zgodnie z definicją Saloveya i Mayera (1990, s. 189) inteligencja emocjonalna (ang. *emotional intelligence*) to „podzakres inteligencji społecznej, w którego skład wchodzi zdolność monitorowania uczuć i emocji zarówno własnych, jak i cudzych, zdolność ich różnicowania oraz wykorzystywania tych informacji w kierowaniu własnym myśleniem i działaniem". Obejmuje ona takie zdolności, jak: właściwa percepcja, ocena i wyrażanie emocji, dostęp do uczuć, zdolność ich generowania, gdy mogą wspomóc myślenie, rozumienie emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej oraz regulowanie emocji tak, by wspomagały rozwój emocjonalny i intelektualny (Mayer i Salovey, 1999).

Inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha wspomaga funkcjonowanie człowieka w trakcie wykonywania zadań oraz w kontaktach społecznych. Wpływa na wykorzystywanie przez jednostkę jej możliwości i mocnych stron oraz na wyrównanie odczuwanych braków i przezwyciężanie trudności (Petrides i Furnham, 2000). W modelu mieszanym wyróżniającym się elementem jest włączenie cech osobowości w zakres terminu inteligencja emocjonalna. Model ten zaproponowali Goleman (1997) oraz Bar-On (1997). Pierwszy z nich wyróżnił 5 obszarów, które tworzą inteligencję emocjonalną: rozpoznawanie cudzych emocji (świadomość tego, czego potrzebują inne osoby), znajomość swoich emocji, motywowanie siebie (ukierunkowanie emocji na konkretny cel), kierowanie emocjami (umiejętność wyciszenia się w sytuacjach wzrastającego niepokoju lub irytacji) oraz podtrzymywanie relacji (łatwość nawiązywania kontaktu z ludźmi). Goleman (1997) uważa, iż inteligencja emocjonalna jest fundamentem dla

pozostałych struktur w psychice człowieka, które nazywa charakterem. Bar-On (1997) po analizie literatury psychologicznej dotyczącej osób odnoszących powodzenie wyróżnił 5 wymiarów inteligencji emocjonalnej: zdolności przystosowawcze (np. umiejętność rozwiązywania problemów), ogólny nastrój (np. radość), radzenie sobie ze stresem oraz umiejętności interpersonalne (np. relacje z innymi) i intrapersonalne (np. asertywność).

Na modelu Saloveya i Mayera opiera się metoda do badania inteligencji emocjonalnej wykorzystana w niniejszych badaniach. Autorki Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej oddzieliły zdolności do rozpoznawania emocji własnych i cudzych, a także zdolności do rozpoznawania i wyrażania emocji, ostatecznie uzyskując takie składniki inteligencji emocjonalnej, jak: akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu; empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi; kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami; rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji (Jaworowska i Matczak, 2005, s. 8–9).

4. Problem i cel badań

Problem przeprowadzonych badań dotyczył współzależności między inteligencją emocjonalną a przyjaźnią, rozumianą jako dojrzała, oparta na zrozumieniu i zaufaniu, pokojowa forma budowania relacji interpersonalnych. Hipoteza badawcza wskazywała na to, że inteligencja emocjonalna pozytywnie koreluje z budowaniem relacji przyjacielskich. Celem poznawczym przeprowadzonych badań było ustalenie współzależności między umiejętnością funkcjonowania w relacjach przyjacielskich i inteligencją emocjonalną u osób dorosłych. Cel aplikacyjny stanowiło wyprowadzenie wniosków praktycznych z badań, które mogłyby znaleźć zastosowanie w ukazaniu znaczenia inteligencji emocjonalnej w budowaniu przyjacielskich relacji, które zawsze wprowadzają pokój wśród ludzi i stanowią dojrzałą formę bycia w relacji z drugą osoba. Uzyskane wyniki mogą przyczynić się do rozwoju programów profilaktycznych i naprawczych dotyczących budowania relacji interpersonalnych i kształtowania dojrzałych zachowań międzyludzkich w wymiarze społecznym.

5. Materiał i metody

Osoby badane i sposób prowadzenia badań

W badaniach uczestniczyły 232 osoby w wieku 24–47 lat. Grupę stanowiło 128 kobiet i 104 mężczyzn. Uczestnicy badania przed zakwalifikowaniem do udziału w nim byli pytani o to, czy doświadczają relacji, którą mogą nazwać przyjacielską, i tym samym, czy mogą wskazać osobę, która jest ich przyjacielem. Ankietowani deklarujący bycie w relacji przyjacielskiej byli proszeni o wypełnienie dwóch kwestionariuszy. Czas badania wynosił średnio 35 minut.

Metody badań

Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE) opracowany przez Jaworowską, Matczak, Ciechanowicz, Stańczak i Zalewską (2005) opiera się na modelu Saloveya i Mayera, w którym inteligencja emocjonalna nie jest uwarunkowana osobowościowo i opiera się na zdolności do myślenia o emocjach i przetwarzania informacji o charakterze emocjonalnym, aby usprawniać przebieg procesów poznawczych (Brackett i Salovey, 2008). Inteligencja emocjonalna obejmuje takie zdolności, jak: właściwa percepcja, ocena i wyrażanie emocji, dostęp do uczuć, zdolność ich generowania, gdy mogą wspomóc myślenie, rozumienie emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej, regulowanie emocji tak, by wspomagały rozwój emocjonalny i intelektualny (Mayer i Salovey, 1999).

Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej składa się z 94 pozycji o charakterze stwierdzeń sformułowanych w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Osoba badana ocenia na skali (od „zdecydowanie nie zgadzam się", czyli 1, do „zdecydowanie zgadzam się", czyli 5) stopień, w jakim zgadza się z tym, że dane stwierdzenie odnosi się do niej (Jaworowska i Matczak, 2005). Kwestionariusz umożliwia uzyskanie wyniku ogólnego i wyników w czterech skalach:

- AKC – Akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu (15 pozycji). Zdolność ta pozwala na adekwatne wyrażanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Dzięki niej człowiek ma świadomość, że emocje są źródłem ważnych informacji, a pamiętając, jakie emocje były konsekwencją jego poszczególnych działań, unika czynności związanych z emocjami negatywnymi, natomiast podejmuje działania powodujące emocje pozytywne.
- EMP – Empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji innych ludzi (18 pozycji). Jest to zdolność umożliwiająca człowiekowi rozumienie zachowań innych ludzi, trafne odczytywanie ich intencji, a także wyobrażanie sobie, jakie uczucia u innych wywołują jego zachowania.
- KON – Kontrola, także poznawcza nad własnymi emocjami (11 pozycji). Zdolność ta polega na świadomym sterowaniu swoimi emocjami, czyli wyciszaniu emocji niepożądanych, wzbudzaniu w sobie emocji oraz kierowaniu ich przebiegiem. Pozwala dostosowywać sposoby wyrażania uczuć do sytuacji. Wiąże się również z wiedzą, jakie emocje sprzyjają efektywnemu działaniu, co wykorzystywane jest w praktyce.
- ROZ – Rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji (10 pozycji). Jest to zdolność do dostrzegania przeżywanych emocji, nazywania ich, rozróżniania ich intensywności i odróżniania uczuć podobnych, a także lokalizowania przyczyn własnych stanów emocjonalnych (Jaworowska i Matczak, 2005).

Na wynik ogólny PKIE składają się wszystkie pozycje wchodzące w skład kwestionariusza. Rzetelność wyniku ogólnego (alfa Cronbacha) wynosi powyżej 0,90 dla wszystkich grup osób badanych (tzn. kobiet i mężczyzn, uczniów i dorosłych).

Rzetelność poszczególnych skal osiąga u osób dorosłych od 0,74 do 0,88 (Jaworowska i Matczak, 2005, s. 13).

Kwestionariusz do Badania Relacji Przyjacielskiej (KBRP) zawiera 54 itemy, które należą do 5 skal. Poniżej przedstawiona jest ich krótka charakterystyka.

- Wspomaganie (12 pozycji) – osoba uzyskująca wysokie wyniki gotowa jest do pomocy i wspierania przyjaciela bez względu na porę dnia i nocy, bez oszczędzania własnego czasu i energii, nawet wtedy, gdy musi odłożyć swoje ważne sprawy.
- Jednomyślność (12 pozycji) – osoba uzyskująca wysokie wyniki posiada ze swoim przyjacielem podobne poglądy na życie i to, co w nim jest ważne oraz wspólne zainteresowania.
- Autentyczność (12 pozycji) – osoba uzyskująca wysokie wyniki jest przekonana o możliwości bycia autentyczną w relacji z przyjacielem bez konieczności pokazywania się z lepszej strony.
- Zaufanie (9 pozycji) – osoba uzyskująca wysokie wyniki darzy przyjaciela zaufaniem bez obaw o to, że ujawni innym powierzone mu informacje i tajemnice.
- Zrozumienie (9 pozycji) – osoba uzyskująca wysokie wyniki jest gotowa na przyjęcie krytyki ze strony przyjaciela, uwag i opinii, również tych mało pochlebnych, ponieważ nie mają na celu jej dokuczyć czy ją poniżyć.

Rzetelność poszczególnych skal obliczono metodą alfa Cronbacha i wyniosła ona od 0,76 do 0,97 (Iskra i Klinkosz, 2020).

6. Wyniki

W tabeli 1. przedstawione zostały wyniki korelacji *r*-Pearsona pomiędzy poszczególnymi skalami Kwestionariusza do Badania Relacji Przyjacielskiej (KBRP) i Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej(PKIE).

Tabela 1. Wyniki korelacji *r*-Pearsona (N = 232) pomiędzy poszczególnymi skalami Kwestionariusza do Badania Relacji Przyjacielskiej (KBRP) i Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (PKIE)

Skale	Akceptowanie	Empatia	Kontrola	Rozumienie
Wspieranie	,496**	,574**	,041	,119
Jednomyślność	,425**	,451**	,101	,222**
Autentyczność	,548**	,571**	,067	,191**
Zaufanie	,487**	,405**	,359**	,448**
Zrozumienie	,528**	,544**	,219**	,342**

Korelacje istotne na poziomie: *$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$.

Uzyskano pozytywne korelacje pomiędzy skalą Zaufanie i Zrozumienie w Kwestionariuszu do Badania Relacji Przyjacielskiej i wszystkimi skalami Popularnego Kwestionariusza

Inteligencji Emocjonalnej. Ponadto dodatnie korelacje wystąpiły między skalą Jednomyślność i Autentyczność w Kwestionariuszu do Badania Relacji przyjacielskiej oraz Akceptowanie, Empatia i Rozumienie w PKIE. Podobna współzależność została również stwierdzona pomiędzy skalą Wspieranie w Kwestionariuszu do Badania Relacji Przyjacielskiej oraz skalami Akceptowanie i Empatia w Popularnym Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej.

7. Dyskusja na temat wyników i wnioski

Uzyskane wyniki wskazują na istniejącą pozytywną współzależność pomiędzy funkcjonowaniem w relacjach przyjacielskich a posiadaną *inteligencją emocjonalną*. Osoby cechujące się zdolnością adekwatnego wyrażania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji oraz mające świadomość, że emocje są źródłem ważnych informacji dobrze funkcjonują w relacjach przyjacielskich. Ich wiedza o tym, jakie emocje były konsekwencją poszczególnych działań, pozwala im unikać czynności związanych z emocjami negatywnymi i podejmować działania powodujące emocje pozytywne, co prowadzi do umiejętnego budowania relacji interpersonalnych opartych na gotowości do niesienia pomocy przyjacielowi bez oszczędzania własnego czasu i energii, nawet wtedy, gdy trzeba odłożyć własne ważne sprawy. Dla osób tych przyjaciel jest kimś, komu można zaufać bez obaw o to, że ujawni innym powierzone mu informacje i tajemnice oraz w relacji z nim można być autentycznym bez konieczności pokazywania się z lepszej strony.

Związane jest to również z wynikającą z inteligencji emocjonalnej zdolnością rozumienia zachowań innych ludzi, trafnego odczytywania ich intencji, a także wyobrażania sobie, jakie uczucia u innych wywołują dane zachowania. Tym samym osoby te są gotowe na przyjęcie krytyki ze strony przyjaciela, jego uwag i opinii, również tych mało pochlebnych, ponieważ mają świadomość i rozumieją, że nie jest ich celem dokuczyć przyjacielowi czy go poniżyć. Zdolność świadomego sterowania emocjami związana z wyciszaniem emocji niepożądanych, która pozwala dostosowywać sposoby wyrażania uczuć do sytuacji, współwystępuje z budowaniem zrozumienia i przyjmowaniem krytyki, która nie wzbudza negatywnych reakcji, lecz pobudza do myślenia i refleksji. Tym samym wzrasta przekonanie, że przyjaciel chce dla mnie dobrze, mogę mu zaufać i poruszać z nim wszystkie problemy oraz powierzać informacje i tajemnice. Zdolność do dostrzegania przeżywanych emocji, nazywania ich oraz lokalizowania przyczyn własnych stanów emocjonalnych pozwala w spokoju prowadzić dyskusje, ustalać poglądy na życie, być autentycznym w relacji z przyjacielem, darzyć go zaufaniem i wykazywać się otwartością na pojawiające się rozbieżności dotyczące życia, poglądów, nastawień, oczekiwań, ocen.

Inteligencja emocjonalna stanowi zdolność wspierającą poprawność funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi, co powinno przekładać się na ich zgodność i trwałość. Precyzyjne wyrażanie emocji służy polepszeniu jakości komunikacji między ludźmi, a tym samym zmniejsza ilość konfliktów i napięć w relacjach. Jak podaje

Prusiński (2016, s. 110), w literaturze często możemy odnaleźć twierdzenia, że inteligencja emocjonalna jest jedną z głównych własności człowieka, *która warunkuje pomyślność w tworzeniu bliskich relacji interpersonalnych i funkcjonowaniu w nich. Wydaje się, że zwłaszcza ta zmienna jest istotna, jeśli rozważa się jakość i głębokość zaanga*żowania w relację przyjacielską.

Biorąc pod uwagę poszczególne składniki inteligencji emocjonalnej, można bowiem zakładać, iż wysoki ich poziom zapewnia sprawniejsze, lepsze jakościowo funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych, a zwłaszcza tych przyjacielskich (Matczak i Knopp, 2013).

Przeprowadzone badania wskazują, że wraz ze wzrostem inteligencji emocjonalnej poprawia się jakość relacji przyjacielskiej. Rozumienie swoich stanów emocjonalnych, świadomość lokalizowania ich przyczyn oraz rozpoznawanie emocji powstających u innych osób pozwala budować relacje, które oparte są na wzajemnym zaufaniu, autentyczności, zrozumieniu, przyznawaniu drugiej osobie prawa do wolności, sprawiedliwości w działaniach i ocenach, życzliwości, szacunku i coraz pełniejszym i głębszym budowaniu wzajemnego zrozumienia opartego na uzgadnianiu stanowisk, realnych i rzeczowych argumentach i tym samym budowaniu pokoju.

Otwartość na własne stany emocjonalne, pozwolenie sobie na ich odczuwanie oraz adekwatne wyrażanie pomaga w utrzymaniu kontroli emocjonalnej poprzez zapobieganie kumulowaniu się emocji. Osoby, które otwarcie mówią o swoich odczuciach, mają większe szanse na uzyskanie poprawy sytuacji czy potrzebnego wsparcia społecznego. Inteligencja emocjonalna pozwala uwzględniać własne emocje w sytuacji podejmowania działań, wchodzenia w relacje interpersonalne i właściwie odczytywać emocje, które swoim postepowaniem wzbudzamy u innych. Aktywność interpersonalna w relacjach przyjacielskich związana jest ze zdolnością uzmysłowienia sobie emocjonalnej natury własnych doznań, akceptowania, wyrażania i wykorzystywania ich w działaniu. Rozpoznawanie i rozumienie emocji innych osób, wrażliwość na emocje przyjaciela stanowi podstawę prawidłowego funkcjonowania w relacjach i przyczynia się do wzrostu ich jakości. Jak zauważa Prusiński (2016, s. 121), *rozpoznawanie sygnałów emocjonalnych wysyłanych przez innych ludzi pozwala jednostce zrozumieć aktualną sytuację, co zdaje się wzmacniać możliwość akceptowania przyjaciela bez zbytniego przymuszania go do zmiany jego zachowań i postaw. Zdolność współodczuwania pozwala na wsparcie przyjaciela i pomaganie mu zwłaszcza w sytuacji różnych kryzysów i przeżywanych problemów.*

Wiedza o poziomie inteligencji emocjonalnej danej osoby jest szczególnie przydatna w kontaktach z ludźmi, w budowaniu relacji na płaszczyźnie prywatnej, zawodowej społecznej. Jest szczególnie cenna w przypadku działań zespołowych i grupowych, stanowi ważną predyspozycję do pracy w zawodach społecznych, związanych z pomaganiem, opieką, wychowywaniem, wszędzie tam, gdzie podstawą pracy są pozytywne relacje międzyludzkie (Jaworowska i Matczak, 2005). Ponadto, jak podają Salovey i Mayer (1990) przebywanie w towarzystwie osoby inteligentnej emocjonalnie jest przyjemnością i poprawia samopoczucie.

Należy również podkreślić, że w relacjach przyjacielskich inteligencja emocjonalna sprzyja budowaniu zaufania i związana jest ze zrozumieniem, czyli gotowością na przyjęcie krytyki ze strony przyjaciela, uwag i opinii, również tych mało pochlebnych, lecz szczerych i mających na celu pobudzić do refleksji nad tym, co dana osoba uważa za istotne dla przyjaciela.

Pragnąc lepiej zrozumieć zachowanie przyjaciela, osoby posiadające zdolności charakterystyczne dla inteligencji emocjonalnej starają się „postawić" na miejscu przyjaciela i spojrzeć na sytuację z jego perspektywy. „Przyjaciele idealnie nadają się do tego, by szukać u nich empatii, ponieważ przyjaźń z natury do empatii pobudza" (Franco, 2023, s. 50). W sytuacji, gdy dochodzi do sprzeczek, próbują rozumieć postępowanie przyjaciela, otwarcie mówić o popełnionych błędach i uświadamiać sobie źródła wzbudzanych emocji. Pozostawanie w relacji przyjacielskiej wymaga posiadania zdolności, które sprzyjają budowaniu relacji z drugą osobą. Nie każdy bowiem posiada przyjaciół. Nie każdy jest przyjacielem. Przyjaźń wymaga zaangażowania, pracy, czasu, zrozumienia, bycia dla drugiej, szczególnie ważnej osoby. Przyjaźń stanowi ten typ relacji, który może stać się udziałem każdego człowieka posiadającego umiejętności pozwalające mu w sposób dojrzały uczestniczyć w relacjach interpersonalnych (Olejniczak i Iskra, 2016).

Aby budować relacje oparte na przyjaźni, czyli współdziałaniu, szacunku, zaufaniu, zrozumieniu i prowadzące do pokoju, musimy mieć świadomość znaczenia zarówno sfery intelektualnej, jak również uczuciowej. *Dominacja sfery intelektualnej i niska uczuciowość oraz wrażliwość, nierozwinięta wyobraźnia, prowadzą do tworzenia się struktur psychopatycznych […]. Psychopaci stanowią zagrożenie, bowiem ich rozum pozostaje na usługach popędów, zwłaszcza dążenia do dóbr materialnych i władzy* (Szyszkowska, 2019, s. 87).

Oczekując pokoju, uczmy więc przyjaźni, pokazujmy jej wartość, wspierajmy kształtowanie inteligencji emocjonalnej. Uczmy się budować relacje służące dobru każdego człowieka w wymiarze społecznym bo „gdy się zaprzyjaźniamy, inni ludzie stają się dla nas żywymi istotami, które ranią i kochają tak samo jak my i bez względu na to, jak bardzo się od nas różnią, widzimy w nich siebie" (Franco, 2023, s. 38).

Literatura

Argyle, Michael. 2001. *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN.

Bar-On, Reuven. 1997. *Emotional Quotient Inventory: technical manual*. Toronto: MultiHealth Systems.

Brackett, Marc I Peter Salovey. 2008. Pomiar inteligencji emocjonalnej skalą Mayera-Saloveya-Caruso Emotional Intelligence Test. W: Magdalena Śmieja i Jarosław Orzechowski, red., *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje* (s. 113–135). Warszawa: PWN.

Buber, Martin. 1992. *Ja i Ty*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Carr, Alan. 2004. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Zysk i S-ka.

Dunbar, Robin. 2021. *Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji*. Kraków: Copernicus Center Press.

Franco, Marisa. 2023. *Przyjaźń w czasach samotności*. Poznań: Filia.

Goleman, Daniel. 1997. *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Goleman, Daniel. 1999. *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.

Jan XXIII (2021). *Pacem in terris*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej TUM.

Iskra, Justyna. 2021. W poszukiwaniu bliskich, więzi czyli przyjaźń w życiu osób dorosłych. W: Irena Kurzępa i Agata Waszek, red., *Ewolucja edukacji jako implikacja współczesnych problemów społecznych* (s. 135–148). Zamość: Wydawnictwo Officina Simonidis.

Iskra, Justyna i Waldemar Klinkosz. 2020. *Kwestionariusz do Badania Relacji Przyjacielskiej. Maszynopis*. Lublin: Katedra Psychologii Ogólnej KUL.

Jankowski, Kazimierz. 2002. Przyjaźń na wszelki wypadek. *Charaktery*, 2, 12–16.

Jaworowska, Aleksandra i Anna Matczak. 2005. *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Kelaher, Hope. 2020. *Jak zdobyć i pielęgnować przyjaźń w życiu dorosłym*. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.

Klinkosz, Waldemar i Justyna Iskra. 2022. Znaczenie kompetencji iterpersonalnych dla przyjaźni w dobie kultury cyfrowej. W: Emilia Zuchowska-Kotlarz i Adam Tokarski, red., *Wirtualna rzeczywistość w perspektywie nauk społecznych – pedagogiki, psychologii i zarządzania* (t. 1, s. 172–184). Radom: Akademia Handlowa Nauk Stosowanych w Radomiu.

Krąpiec, Albert. 1991. *Dzieła. Ja – człowiek*. Lublin: RW KUL.

Matczak, Anna i Katarzyna Knopp. 2013. *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa: Liberi Libri.

Matczak, Anna i Katarzyna Martowska. 2011. Z badań nad uwarunkowaniami kompetencji emocjonalnych. *Studia Psychologica*, 11, 5–18.

Mayer, John i Peter Salovey. 1999. Czym jest inteligencja emocjonalna? W: Peter Salovey i David Sluyter, red., *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 21–69). Poznań: Rebis.

Nęcek, Robert. 2012. *Przyjaźń*. Kraków: Wydawnictwo PETRUS.

Olejniczak, Anna i Justyna Iskra. 2016. *Psychologia przyjaźni. Doświadczenia kobiet i mężczyzn*. Warszawa: Difin.

Petrides, K.V. i Adrian Furnham. 2000. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, (2), 313–320.

Prusiński, Tomasz. 2016. Z badań nad przyjaźnią. Inteligencja emocjonalna a jakość bliskich relacji przyjacielskich. *Psychologia Wychowawcza*, 10, 109–124.

Salovey, Peter i John Mayer. 1990. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.

Salovey, Peter i John Mayer i D. Caruso. 2004. Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej. W: Janusz Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna* (s. 380–398). Warszawa: PWN.

Szczygieł, Dorota. 2008. Inteligencja emocjonalna – więcej niż IQ i osobowość? O potrzebie i znaczeniu sprawdzania trafności dodanej narzędzi mierzących inteligencję emocjonalną. W: Magdalena Śmieja i Jarosław Orzechowski, red., *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje* (s.136–152). Warszawa: PWN.

Szyszkowska, Maria. 2019. *Człowiek jako cząstka ludzkości*. Białystok: KAW.

Śmieja, Magdalena i Jarosław Orzechowski. 2008a. Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. W: Magdalena Śmieja i Jarosław Orzechowski, red., *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje* (s.19–45). Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.

Tice, Dianne i in. 1995. When Modesty Prevails: Differential Favorability of Self-Presentation of Friends and Strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1120–1138.

Wosińska, Wilhelmina. 2004. *Psychologia życia społecznego*. Gdańsk: GWP.

Informacje o Autorach:

Jerzy Smoleń – ks. dr, adiunkt badawczo-dydaktyczny w Katedrze Psychologii Społecznej i Komunikacji Interpersonalnej Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie. Jego zainteresowania naukowe to szeroko rozumiana psychologia komunikacji międzyludzkiej, psychologia relacji pomiędzy pracownikiem medycznym a pacjentem, psychologia komunikacji medialnej, media i PR. Należy do Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej, Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka, Rady Naukowej Instytutu Praw Dziecka w Warszawie.
Kontakt:
E-mail: jerzy.smolen@ignatianum.edu.pl

Justyna Iskra – dr, adiunkt w Katedrze Psychologii Ogólnej KUL. Interesuje się problematyką przyjaźni oraz trudnościami doświadczanymi przez studentów, ich osobowościowymi uwarunkowaniami oraz możliwościami udzielania pomocy i wsparcia studiującej młodzieży. Szczególnie ważny obszar jej badań stanowią te, które pozwalają przede wszystkim rozumieć człowieka i bazują na zastosowaniu metod jakościowych w psychologii. Prywatnie fascynują ją podróże i literatura.