

dr Maria Jankowska  
*Akademia Pedagogiki Specjalnej*  
prof. UKSW, dr hab. Maria Ryś  
*Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego*  
*W Warszawie*

## **INTELIGENCJA EMOCJONALNA A RELACJE W ZWIĄZKACH MAŁŻEŃSKICH**

Wraz ze wzrostem popularności inteligencji emocjonalnej (Goleman, 1995, 1996; 1997, 1998ab, 1999; Mayer, Dipaolo, Salovey, 1990), pojęcie to stawało się przedmiotem wielu zainteresowań naukowych i praktycznych. Jego entuzjaści akcentowali „potęgę inteligencji emocjonalnej” jako ważnego predyktora powodzenia w relacjach międzyludzkich, zdobycia sukcesu zawodowego i osiągnięcia szczęścia rodzinnego. Nowy termin, w odróżnieniu od tradycyjnie rozumianych pojęć inteligencji skryształizowanej, niesie nadzieję i otwiera nowe perspektywy (Mayer, Caruso, Salovey, 1999).

Celem niniejszego artykułu jest próba przeanalizowania uwarunkowań i ustalenia kierunku zależności między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia w różnych relacjach związku małżeńskiego. Przebadano 450 osób (225 kobiet i 225 mężczyzn). Zastosowano następujące metody badawcze: Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE autorstwa *N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden* i *L. Dornheim*<sup>1</sup>, w przekładzie *A. Ciechanowicz, A. Jaworowskiej* i *A. Matczak*, Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego autorstwa *K. Pospiszyla* oraz Skalę Relacji Małżeńskich autorstwa *M. Ryś*.

### **I. Teoretyczne wprowadzenie do badań**

#### **1. Inteligencja emocjonalna jako predyktor dobrostanu psychicznego człowieka**

Źródło pojawienia się pojęcia i rozkwitu badań nad inteligencją emocjonalną wywodzi się między innymi z postępu psychologii emocji, którego zasługą jest zmiana tradycyjnego sposobu myślenia o relacji emocji i intelektu. Z drugiej strony, pojawienie się i rozwój koncepcji inteligencji emocjonalnej przypisuje się prekursorom postulującym rozszerzenie znaczenia terminu inteligencja, w zakres którego włączone zostały takie cechy czy kategorie, które decydują o odnoszeniu przez człowieka życiowych sukcesów<sup>2</sup>. Wyzwanie dla takiego sposobu myślenia o inteligencji emocjonalnej stanowi koncepcja rozwijana przez twórców tego pojęcia – Mayera i Saloveya<sup>3</sup>. Z pewnością duże znaczenie miały „modele mieszane” reprezentowane przez

---

<sup>1</sup> Por. np. Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, et al. (1998); Schutte, Malouff, Simunek, Hollander, McKenley (2002); Schutte, Schuettpehlz, Malouff, (2001).

<sup>2</sup> Por. np. Gardner (1993).

<sup>3</sup> Por. np. Mayer, Caruso, Salovey (1999); Mayer, Dipaolo, Salovey (1990); Mayer, Salovey (1997); Mayer, Geher (1996); Mayer, Salovey (1993, 1995); Salovey, Mayer (1990); Salovey, Mayer, Caruso, Lopes (2003); Salovey, Kokkonen, Lopes, Mayer (2004).

Bar-Ona<sup>1</sup> i słynnego popularyzatora – Golemana<sup>2</sup>, który wraz ze swoimi poprzednikami zachwalał wartość tego konstruktu jako istotnego elementu warunkującego zadowolenie w wielu sferach życia.

## **1.1. Uwarunkowania rozwoju inteligencji emocjonalnej**

Umiejętności emocjonalne zaczynają się kształtować na podstawie relacji między rodzicami a dzieckiem. Zależą one od poziomu wiedzy emocjonalnej reprezentowanej przez rodziców, wyrażającej się w pomocy, jakiej udzielają swoim dzieciom w identyfikowaniu emocji, respektowaniu i wiązaniu uczuć z sytuacjami społecznymi<sup>3</sup>.

Mayer i Salovey (1993, 1995) uważają, że pamięć relacji emocjonalnych w rodzinie stanowi podstawę w kształtowaniu się zdolności do spostrzegania, oceniania i wyrażania emocji; emocjonalnego wspomaganie myślenia; rozumienia i analizowania emocji oraz wykorzystywania wiedzy emocjonalnej; kontrolowania i regulowania emocji.

## **1.2. Modele inteligencji emocjonalnej**

### **1.2.1. Inteligencja emocjonalna w koncepcji P. Saloveya i J.D. Mayera**

Początkowo Salovey i Mayer przyjmowali inteligencję emocjonalną jako część inteligencji społecznej i definiowali ją jako zdolność do rozpoznawania oraz kierowania własnymi emocjami i uczuciami, zdolność do dostrzegania i kierowania emocjami oraz uczuciami innych, znajomość różnorodnych stanów emocjonalnych oraz wykorzystywanie tych umiejętności w kierowaniu własnymi działaniami i motywami, a także zdolność do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi. Inteligencja emocjonalna jest tym wyższa, im człowiek trafniej ocenia i wyraża emocje oraz odpowiednio je reguluje i wykorzystuje w różnych aspektach funkcjonowania poznawczego<sup>4</sup>.

W zmodyfikowanej wersji koncepcji inteligencji emocjonalnej Mayer i Salovey zakładają istnienie czterech grup zdolności reprezentujących kolejne stopnie dojrzałości, w ramach których kształtują się zdolności bardziej szczegółowe.

Najniższy poziom rozwojowy stanowią zdolności do spostrzegania, oceniania i wyrażania emocji, a wśród nich pojawiają się kolejno: zdolność do rozpoznawania emocji we własnych stanach fizjologicznych, doznaniach i myślach; zdolność do identyfikowania emocji u innych ludzi; zdolność do wyrażania emocji, uczuć i potrzeb emocjonalnych; zdolność do różnicowania adekwatnych od nieadekwatnych i szczyrych od udawanych przekazów emocjonalnych (tamże).

---

<sup>1</sup> Por. np. Bar-On (2003, 2005, 2006, 2007a, b); Bar-On, Tranel, Denburg, Bechara (2003); Bar-On, Orme (2002); Bar-On, Brown, Kirkcaldy, Thome (2000).

<sup>2</sup> (Goleman, 1995, 1996; 1997, 1998ab, 1999).

<sup>3</sup> Por. np. Campos, Mumme, Kermoian, Campos (1994); Cutting, Dunn (1999), Denham (1998); Fujiki, Brinton, Clarke (2002), Gail, Strain (2003); Greenberg, Snell (1997); Grolnick, Mcmenamy, Kurowski (1999); Harris (1993, 1999, 2000); Hubbard, Coie (1994); Lazarus (1991), McDowell, Parke (2000), Michalson, Lewis (1985), Pons, Lawson, Harris, de Rosnay (2003), Saarni (1997, 1999), Schwartz, Trabasso, (1984).

<sup>4</sup> Salovey, Mayer (1990); Mayer, Dipaolo, Salovey (1990); Mayer, Salovey (1993, 1995); ; Mayer, Geher (1996); Mayer, Salovey (1997); Mayer, Caruso, Salovey (1999); Salovey, Mayer, Caruso, Lopes (2003).

Proces rozwoju inteligencji zaczyna się od najwcześniejszych momentów życia człowieka, kiedy niemowlę uczy się rozpoznawania i reagowania na mimiczną ekspresję emocji swoich rodziców. Z czasem potrafi dokładniej identyfikować własne pobudzenie mięśniowe i fizjologiczne oraz społeczne środowisko. Generalizuje własne stany na innych i wnioskuje o emocjach przez nich przeżywanych (por. np. Lazarus, 1991).

Prawidłowe kontakty emocjonalne korzystnie wpływają na przebieg wykształcania się wysokich umiejętności związanych z odpowiednim wyrażaniem i odczytywaniem przekazów emocjonalnych oraz potrzeb z nimi związanych, a także różnicowaniem adekwatnych i nieadekwatnych komunikatów emocjonalnych (Mayer, Salovey, 1997; Mayer, Caruso, Salovey, 1999).

Zdolności do emocjonalnego wspomagania myślenia, nazywane są również zdolnościami do asymilowania emocji w przebieg procesów poznawczych. W ich skład wchodzi: zdolność do emocjonalnego sterowania uwagą; zdolność do wywoływania w sobie określonych emocji w celu lepszego zrozumienia aktualnych, przeszłych lub przyszłych sytuacji; zdolność do przyjmowania różnych punktów widzenia, odpowiadających zmieniającym się nastrojom; zdolność do stosowania różnych typów rozumowania i różnych sposobów podejścia do problemów, dostosowanych do odmiennych stanów emocjonalnych.

Motywacyjno-informacyjna funkcja emocji w toku dalszego rozwoju polega na rozpoczęciu kształtowania i doskonalenia myślenia przez kierowanie uwagi osoby na istotne zmiany. Ponadto emocje wspomagają myślenie poprzez ich generowanie czy też w celu dokładnego wczucia się w daną sytuację.

Zdolności do rozumienia i analizowania emocji oraz wykorzystywania wiedzy emocjonalnej zawierają zdolność do nazywania emocji; zdolność do interpretowania znaczenia emocji; zdolność do rozumienia uczuć i stanów złożonych; zdolność do rozumienia i przewidywania zmian w przebiegu emocji.

Najwyższy poziom rozwoju wiąże się z regulowaniem i kierowaniem emocjami. Należą tu: zdolność do otwierania się na emocje zarówno przyjemne, jak i przykre; zdolność do świadomego poddawania się emocjom lub separowania się od nich, w zależności od oceny ich użyteczności lub wartości informacyjnej; zdolność do oceny własnych i cudzych emocji pod względem wyrażności, typowości, adekwatności i siły wywieranego przez nie wpływu, co nazywane jest metaoceną emocji; zdolność do kierowania emocjami własnymi i emocjami innych ludzi – wzmacniania pozytywnych i łagodzenia negatywnych, co autorzy określają jako metaregulacja emocji.

Osiągnięcie tego poziomu inteligencji emocjonalnej wymaga wykorzystania złożonych procesów poznawczych, a także przyjęcia otwartej i akceptującej postawy względem przeżywanych emocji. Możliwe jest to również wtedy, gdy osoba uzyska nie tylko dojrzałość emocjonalną, ale też psychiczną (tamże; por. też: Goleman, 1997).

Mayer i współpracownicy zaobserwowali ponadto, że inteligencja emocjonalna może sprzyjać szczęściu w sposób pośredni, poprzez wpływ na jakość relacji społecznych.

### **1.2.2. Inteligencja emocjonalna w koncepcji R. Bar-Ona**

Bar-On określa inteligencję emocjonalną jako „szereg pozapoznawczych zdolności, kompetencji i umiejętności, które umożliwiają jednostce efektywne radzenie sobie z wymaganiami i naciskami środowiskowymi” (za: tamże, s. 6).

Na inteligencję emocjonalną składa się 15 komponentów, tworzących pięć grup (za: Matczak, 2004, s. 63).

Należą do nich:

1) Kompetencje intrapersonalne, w skład których wchodzi: emocjonalna samoświadomość, asertywność, samoakceptacja i szacunek dla własnej osoby, samoaktualizacja, niezależność.

2) Kompetencje interpersonalne, w skład których wchodzi: empatia, zdolność utrzymywania więzi interpersonalnych, odpowiedzialność społeczna.

3) Kompetencje przystosowawcze, skład których wchodzi: zdolność rozwiązywania problemów, zdolność konfrontowania subiektywnych doświadczeń z rzeczywistością, giętkość adaptacyjna.

4) Kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem, skład których wchodzi: tolerancja na stres, kontrola impulsów.

5) Komponenty związane z ogólnym nastrojem, skład których wchodzi: poczucie szczęścia, optymizm (Bar-On, 2005).

Bar-On uważa że osiągnięcie najwyższego poziomu w zakresie danej zdolności nie zawsze wskazuje na wysoki poziom inteligencji emocjonalnej, lecz należy zachować pewien umiar, czy równowagę lub optimum, gdyż skrajnie wysokie nasilenie którejś z cech może być przejawem różnych patologii (tamże).

### 1.2.3. Inteligencja emocjonalna w koncepcji *D. Golemana*

Goleman (1997, 1999) definiuje inteligencję emocjonalną jako „samokontrolę, zapał, wytrwałość i zdolność motywacji”. Wyróżnia pięć podstawowych kompetencji emocjonalnych i społecznych.

- **Samoświadomość** (Świadomość emocjonalna – rozpoznawanie swoich emocji i ich skutków; Poprawna samoocena – poznanie swoich silnych stron i ograniczeń; Wiara w siebie – silne poczucie własnej wartości oraz świadomość swoich możliwości i umiejętności);
- **Samoregulacja** (Samokontrola – kontrolowanie szkodliwych emocji i impulsów; Społegliwość – utrzymywanie norm uczciwości i prawości; Sumienność – przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działania; Przystosowalność – elastyczność w dostosowywaniu się do zmian; Innowacyjność – łatwe przyjmowanie nowatorskich pomysłów i podejść oraz nowych informacji);
- **Motywacja** (Dążenie do osiągnięć – starania o lepsze wyniki albo spełnienie kryteriów doskonałości; Zaangażowanie – utożsamianie swoich celów z celami grupy lub organizacji; Inicjatywa – gotowość do wykorzystywania szans i okazji; Optymizm – wytrwałość w dążeniach do osiągnięcia wytyczonego celu mimo przeszkód i niepowodzeń);
- **Empatia** (Rozumienie innych – wyczuwanie uczuć i punktów widzenia innych osób oraz aktywne zainteresowanie ich troskami, niepokojami i zmartwieniami; Doskonalenie innych – wyczuwanie u innych potrzeby rozwoju i rozwijanie ich zdolności; Nastawienie usługowe – uprzedzanie, rozpoznawanie i zaspokajanie potrzeb klientów; Wspieranie różnorodności – tworzenie i podtrzymywanie szans na osiągnięcia dzięki wykorzystywaniu różnych typów ludzi; Świadomość

polityczna – rozpoznawanie emocjonalnych prądów grupy i stosunków wśród osób z władzy);

- **Umiejętności społeczne** (Wpływanie na innych – opanowanie metod skutecznego przekonywania; Porozumienie – słuchanie bez uprzedzeń i wysyłanie przekonujących komunikatów; Łagodzenie konfliktów – pośredniczenie w sporach i rozwiązywanie ich; Przewodzenie – inspirowanie jednostek i grup lub kierowanie nimi; Katalizowanie zmian – inicjowanie zmian lub kierowanie nimi; Tworzenie więzi – pielęgnowanie instrumentalnych stosunków z innymi; Współpraca – praca z innymi dla osiągnięcia wspólnego celu; Umiejętności zespołowe – organizowanie współdziałania wszystkich członków grupy dla osiągnięcia zbiorowego celu).

Goleman (1997, 1998ab, 1999) podkreśla wartość inteligencji emocjonalnej w przewidywaniu sukcesów w środowisku zawodowym, małżeńskim i rodzinnym.

## **2. Szczęście jako wyraz prawidłowego funkcjonowania związku**

Na podstawie dotychczasowego stanu wiedzy teoretycznej i obszernych dokonań w zakresie badań empirycznych można przypuszczać, że potencjalnie najsilniejszym predykatorem prawidłowego funkcjonowania związku małżeńskiego jest poczucie szczęścia<sup>1</sup>.

### **2.1. Pojęcie szczęścia**

Szczęście jest czymś subiektywnym, dlatego trudno jest przyjąć taką definicję, która zadowoliliby wszystkich<sup>2</sup>. Mimo zróżnicowania w sposobie analizowania pojęcia szczęścia za pomocą narzędzi charakterystycznych dla danej dziedziny nauki, wnioski z nich płynące są do siebie zbliżone.

Badania psychologów na przełomie ostatnich lat wyłaniają trzy źródła szczęścia pojmowanego w myśl Veenhoven (2000ab) jako pozytywna postawa wobec życia:

- 1) warunki życia i to, co przynosi los;
- 2) cechy wewnętrzne, sposób patrzenia na świat i dyspozycje osobowościowe;
- 3) interakcję między obiektywnymi warunkami życia i czynnikami psychologicznymi.

### **2.2. Psychologiczne teorie szczęścia**

Szczęście stało się przedmiotem zainteresowań wielu współczesnych psychologów, którzy tworzą teorie szczęścia, a wśród nich wyróżnia się Teoria porównań *A.C. Michalosa*, oraz teoria autentycznego szczęścia *M. Seligmána*.

Punkt odniesienia w koncepcji wielorakich rozbieżności Michalosa (1985) stanowi pięć zasadniczych kryteriów oceny własnego życia: 1). własne aspiracje; 2). inni ludzie; 3). własna przeszłość; 4). oczekiwania; 5) to, co uważam, że mi się należy.

Dobrostan psychiczny rośnie, gdy któraś z ocen jest pozytywna, czyli stan rzeczywisty jest lepszy od kryterium. Maleje zaś wtedy, gdy ocena jest negatywna, a stan

---

<sup>1</sup> Por. Scanzoni, Scanzoni (1976); Shaver, Schwartz, Kirson, O'Connor (1987); Sternberg, Grajek (1984).

<sup>2</sup> Por. np. Argyle (2002); Danner, Snowdon, Friessen (2001); Diener, et al. (1999); Ehrhardt, Saris, Veenhoven (2000); Frey, Stutzer (2000); Headey, Wearing (1992).

rzeczywisty gorszy od kryterium. Z koncepcji tej wynika, że najszcześniejszy człowiek to ten, któremu lepiej wiedzie się niż innym, lepiej niż w przeszłości, lepiej niż oczekiwał i tak, jakby na to zasługiwał. Źródłem nieszczęścia z kolei jest przekonanie o stanie gorszym niż w przeszłości, gorszym niż inni ludzie i gorszym niż by człowiek chciał (por. np. Sen, 1992).

M. Seligman jest zwolennikiem tezy odróżniającej chwilowe przyjemności, które można czerpać z łamania rutyny, smakowania nowości i bezmyślnego chłonięcia wrażeń, od bardziej trwałych gratyfikacji, które wynikają z zaangażowanego działania ujawniającego mocne strony i cnoty człowieka (Seligman, 2000, 2002, 2003ab; Seligman, Peterson, 2003).

Wyróżnia on uniwersalne cnoty oraz składające się na nie silne strony jednostki:

- 1) **Mądrość i wiedza** – ciekawość świata, zamiłowanie do nauki, skłonność do myślenia krytycznego, inteligencja praktyczna, inteligencja społeczna i emocjonalna oraz cecha najbliższa istocie mądrości – zdolność przyjmowania różnych punktów widzenia;
- 2) **Odwaga** – dzielność moralna i fizyczna, wytrwałość w realizacji celów oraz uczciwość i autentyczność;
- 3) **Miłość i humanitaryzm** – uprzejmość i wielkoduszność oraz kochanie i przyzwolenie na bycie kochanym;
- 4) **Sprawiedliwość** – obowiązkowość, lojalność, brak uprzedzeń i przywództwo;
- 5) **Wstrzemięźliwość** – samokontrola, roztropność i skromność;
- 6) **Duchowość i transcendencja** – zdolność doceniania piękna i doskonałości, odczuwanie wdzięczności, nadzieja i optymizm, wielkoduszność i miłosierdzie, poczucie humoru oraz pasja (tamże).

Seligman zakłada, że autentycznie szczęśliwego, czyli pełnego życia można się nauczyć poprzez wykorzystywanie właściwych człowiekowi potencjalnych zalet i mocnych stron na rzecz czegoś, co wykracza poza jego osobę (dla dobra idei, kultury, cywilizacji). Pełne życie dać może tylko umiejętne połączenie przyjemności, gratyfikacji i sensu (tamże).

## II. Metodologia badań

### 1. Problem badawczy i hipotezy badawcze

Problemem badawczy stanowi próba znalezienia odpowiedzi na pytanie: czy i jaki związek zachodzi między poziomem inteligencji emocjonalnej a relacjami w małżeństwie i poczuciem szczęścia małżonków.

Poszukując odpowiedzi na problem badawczy sformułowano następujące hipotezy:

- 1) Założono, że istnieje związek między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia, tzn. przyjęto założenie, że bardziej szczęśliwi są małżonkowie o wysokiej niż ci o niskiej inteligencji emocjonalnej;
- 2) Przyjęto założenie, że istnieje zależność między poziomem inteligencji emocjonalnej a relacjami w małżeństwie, tzn. im wyższa inteligencja

emocjonalna małżonków, tym bardziej prawidłowe relacje tworzą małżonkowie;

- 3) Założono, że istnieje zależność między poczuciem szczęścia a typem związku, tj. osoby tworzące dojrzałe związki cechuje wyższy poziom szczęścia w małżeństwie.

## **2. Zastosowane metody badawcze**

Badania przeprowadzone zostały w Instytucie Psychologii, Wydziału Filozofii Chrześcijańskiej, Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie wykorzystując wyniki trzech metod.

### **2.1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE**

Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE stworzyli N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Guldena i L. Dornheim. W Polsce używany jest w przekładzie A. Ciechanowicz, A. Jaworowskiej i A. Matczak

Kwestionariusz INTE służy do pomiaru inteligencji emocjonalnej rozumianej w duchu koncepcji Saloveya i Mayera, jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem. Kwestionariusz zawiera 33 stwierdzenia opisujące różne zachowania. Badani oceniają prawdziwość poszczególnych pozycji w stosunku do własnej osoby na pięciostopniowej skali. Rzetelność INTE wynosi 0,83 – 0,87, natomiast r-Pearsona 0,78 – 0,88 (Jaworowska, Matczak, 2001).

### **2.2. Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego K. Pospiszyla**

KSM składa się z 23 pytań, oceniających stopień zadowolenia małżonka z istniejącego związku (Pospiszyl, 1991). W pomiarze rzetelności uzyskanej za pomocą techniki estymacji zgodności wewnętrznej testu wykorzystano wzór Spearmana-Braowna otrzymując wartość 0,9668, jak również wzór z poprawką Gaylorda, osiągając wynik 0,9641 (tamże).

### **2.3. Skala Relacji Małżeńskich M. Ryś**

W konstruowaniu Skali M. Ryś (2006) wykorzystano typologię związków małżeńskich wyróżnioną na podstawie obserwacji terapeutycznych przez D Fielda (1986). Każdy typ związku został scharakteryzowany przez 5 twierdzeń, których trafność została określona metodą sędziów kompetentnych – psychologów (Ryś, 2006).

Skala obejmuje następujące wymiary relacji: Zaangażowanie, dojrzałość; Aktywna dominacja; Pasywność, wycofywanie się; Aktywne przeciwstawianie się; Budowanie swojej wartości na postawie opiekuńczej; Bezradność – skala poczucia bezradności ujmuje postawę bierną; Poczucie władzy, postawa macho; Podporządkowanie, uległość; Infantylność, niedojrzałość; Poczucie obcości, brak związania. Rzetelność Skali wynosi 0,83 – 0,89 (tamże).

## **3. Charakterystyka badanych osób**

W ramach programu badawczego realizowanego przez studentów i doktorantów Instytutu Psychologii w Katedrze Psychologii Rodziny pod kierunkiem prof. UKSW Marii Ryś, przebadano 225 kobiet w wieku od 21 do 60 lat oraz 225 mężczyzn w wieku od 21 do 70 lat, przy czym do poszczególnych obliczeń wykorzystano wyniki tych osób, które w każdej ze skal udzieliły odpowiedzi na wszystkie pytania<sup>1</sup>. Osoby badane były zróżnicowane pod względem wieku, wykształcenia, stażu małżeńskiego, liczby dzieci, miejsca zamieszkania i warunków materialnych. Średni wiek kobiet wynosił 38 lat, natomiast mężczyzn – 45,5 lat. Najliczniejszą grupę wśród kobiet stanowiły osoby z wykształceniem średnim (40,9%) oraz wyższym (39,1%), a najmniej liczną – osoby z wykształceniem podstawowym (0,9%). Wśród mężczyzn najwięcej osób miało wykształcenie średnie (43,1%), a najmniej – podstawowe (1,3%). Wśród badanych dominowały rodziny z dwojgiem dzieci (35,6%). Natomiast najmniej liczną grupę stanowiły małżeństwa posiadające więcej niż troje dzieci (9,7%). Biorąc pod uwagę warunki materialne, najwięcej osób oceniło je jako dobre, zarówno kobiety (86,5%), jak i mężczyźni (84,3%). Natomiast najmniej badanych osób oceniło je jako bardzo złe (0,5%).

### III. Wyniki badań

#### 1. Inteligencja emocjonalna a poczucie szczęścia w związkach małżeńskich

W pierwszym etapie badań poszukiwano związku między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia małżonków.

Tabela 1. Związek między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia w małżeństwie (kobiety)

R	t(N-2)	poziom p
0,159221	2,325989	<b>0,020982*</b>

\*  $p < 0,05$ ; R – współczynnik korelacji rho-Spearmana

Tabela 2. Związek między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia w małżeństwie (mężczyźni)

R	t(N-2)	poziom p
0,359157	5,550160	<b>0,000000*</b>

Obliczenia statystyczne wykazują związek między poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia małżonków. Im wyższa inteligencja emocjonalna, tym większe istnieje prawdopodobieństwo osiągnięcia szczęścia zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, przy czym dużo istotniejsze wyniki osiąga ta druga grupa (wartość  $p$  wynosi 0,000000).

<sup>1</sup> Obliczenia wykonała Małgorzata Karpińska.



Tabela 3. Związek między poszczególnymi czynnikami inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia w małżeństwie (kobiety)

<b>Czynniki inteligencji emocjonalnej</b>	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
Czynnik I <i>zdolność do wykorzystywania emocji w działaniu</i>	0,188633	2,540990	<b>0,011923*</b>
Czynnik II <i>zdolność do rozpoznawania emocji</i>	0,157023	2,103316	<b>0,036868*</b>

Tabela 4. Związek między poszczególnymi czynnikami inteligencji emocjonalnej a poczuciem szczęścia w małżeństwie (mężczyźni)

<b>Czynniki inteligencji emocjonalnej</b>	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
Czynnik I <i>zdolność do wykorzystywania emocji w działaniu</i>	0,227849	3,095577	<b>0,002288*</b>
Czynnik II <i>zdolność do rozpoznawania emocji</i>	0,267122	3,666937	<b>0,000325*</b>

## 2. Inteligencja emocjonalna a relacje w związkach małżeńskich

Tabela 5. Istotne korelacje między poziomem inteligencji emocjonalnej a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie w ocenie (kobiety)

<b>Rodzaj relacji</b>	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
Zaangażowana, dojrzała	0,419900	5,64754	<b>0,000000*</b>
Aktywno-dominująca	-0,163487	-2,02283	<b>0,044879*</b>
Pasywna, wycofująca się	-0,271384	-3,44183	<b>0,000750*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,311838	-4,00623	<b>0,000097*</b>
Bezradna	-0,283407	-3,60732	<b>0,000422*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,182873	-2,27054	<b>0,024608*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,310221	-3,98324	<b>0,000106*</b>
Obca, niezwiązana	-0,255969	-3,23218	<b>0,001512*</b>

Tabela 6. Istotne korelacje między poziomem inteligencji emocjonalnej a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie (mężczyźni)

<b>Rodzaj relacji</b>
-----------------------

## W TROSCE O RODZINĘ

	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
Zaangażowana, dojrzała	0,373676	4,90100	<b>0,000002*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,197139	-2,45456	<b>0,015257*</b>
Budująca swoją wartość na postawie opiekuńczej	0,206804	2,58015	<b>0,010842*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,236360	-2,96927	<b>0,003480*</b>

Tabela 7. Istotne korelacje między czynnikiem I inteligencji emocjonalnej (*zdolność do wykorzystywania emocji w działaniu*) a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie (kobiety)

<b>Rodzaj relacji</b>	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
	Zaangażowana, dojrzała	0,312500	4,32700
Pasywna, wycofująca się	-0,197747	-2,65335	<b>0,008712*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,286370	-3,93125	<b>0,000122*</b>
Bezradna	-0,242064	-3,28145	<b>0,001249*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,166745	-2,22432	<b>0,027420*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,250491	-3,40319	<b>0,000828*</b>
Obca, niezwiązana	-0,204241	-2,74421	<b>0,006705*</b>

Tabela 8. Istotne korelacje między czynnikiem II inteligencji emocjonalnej (*zdolność do rozpoznawania emocji*) a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie (kobiety)

<b>Rodzaj relacji</b>	<b>R</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>poziom p</b>
	Zaangażowana, dojrzała	0,232027	3,13747
Aktywno-dominująca	-0,216699	-2,91960	<b>0,003972*</b>
Pasywna, wycofująca się	-0,256184	-3,48590	<b>0,000622*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,225929	-3,05051	<b>0,002644*</b>
Bezradna	-0,176161	-2,35385	<b>0,019703*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,199095	-2,67219	<b>0,008256*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,240630	-3,26080	<b>0,001338*</b>
Obca, niezwiązana	-0,279216	-3,82462	<b>0,000183*</b>

Tabela 9. Istotne korelacje między czynnikiem I inteligencji emocjonalnej (*zdolność do wykorzystywania emocji w działaniu*) a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie (mężczyźni)

Rodzaj relacji	R	t(N-2)	poziom p
Zaangażowana, dojrzała	0,231322	3,11834	<b>0,002133*</b>
Bezradna	-0,277481	-3,79887	<b>0,000201*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,181037	-2,42117	<b>0,016504*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,281136	-3,85318	<b>0,000164*</b>

Tabela 10. Istotne korelacje między czynnikiem II inteligencji emocjonalnej (*zdolność do rozpoznawania emocji*) a natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie (mężczyźni)

Rodzaj relacji	R	t(N-2)	poziom p
Zaangażowana, dojrzała	0,299963	4,12388	<b>0,000058*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,174540	-2,33151	<b>0,020879*</b>
Bezradna	-0,213956	-2,88086	<b>0,004468*</b>
Władzy, macho	-0,149055	-1,98266	<b>0,048988*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,208697	-2,80678	<b>0,005578*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,254742	-3,46492	<b>0,000669*</b>
Obca, niezwiązana	-0,211272	-2,84302	<b>0,005007*</b>

### 3. Relacje w związku małżeńskim a poczucie szczęścia

W ostatnim etapie badań próbowano zweryfikować hipotezę dotyczącą zależności między natężeniem poszczególnych relacji w związku małżeńskim a poczuciem szczęścia. Wyniki dotyczące tego związku prezentują dwie kolejne tabele.

Tabela 11. Istotne korelacje między natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie a poczuciem szczęścia (kobiety)

Rodzaj relacji	R	t(N-2)	poziom p
Zaangażowana, dojrzała	0,445063	7,20221	<b>0,000000*</b>
Aktywno-dominująca	-0,402474	-6,37120	<b>0,000000*</b>
Pasywna, wycofująca się	-0,348771	-5,39280	<b>0,000000*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,500315	-8,37363	<b>0,000000*</b>
Bezradna	-0,145914	-2,13737	<b>0,033724*</b>
Władzy, macho	-0,312308	-4,76407	<b>0,000004*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,273191	-4,11547	<b>0,000056*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,412166	-6,55558	<b>0,000000*</b>
Obca, niezwiązana	-0,475629	-7,83556	<b>0,000000*</b>

Tabela 12. Istotne korelacje między natężeniem poszczególnych relacji w małżeństwie a poczuciem szczęścia (mężczyźni)

Rodzaj relacji	R	t(N-2)	poziom p
Zaangażowana, dojrzała	0,588851	10,53264	<b>0,000000*</b>
Aktywno-dominująca	-0,216315	-3,21072	<b>0,001532*</b>
Pasywna, wycofująca się	-0,311723	-4,75419	<b>0,000004*</b>
Aktywno-przeciwstawiająca się	-0,492569	-8,20202	<b>0,000000*</b>
Bezradna	-0,138549	-2,02732	<b>0,043893*</b>
Władzy, macho	-0,275018	-4,14523	<b>0,000049*</b>
Uległa, podporządkowana	-0,238946	-3,56596	<b>0,000449*</b>
Infantylna, niedojrzała	-0,362411	-5,63491	<b>0,000000*</b>
Obca, niezwiązana	-0,453349	-7,37059	<b>0,000000*</b>

### 5. Psychologiczna analiza i dyskusja wyników

Przeprowadzone badania miały na celu określenie zależności pomiędzy inteligencją emocjonalną i poczuciem szczęścia małżonków. W ramach hipotez założono, że tego typu zależność istnieje. Z przeprowadzonych badań wynika, że bardziej szczęśliwi są małżonkowie o wysokiej niż o niskiej inteligencji emocjonalnej (tabele nr 1 i 2). Można więc przyjąć, co udowodnili również między innymi Goleman oraz Salovey i Mayer, że wyższa inteligencja emocjonalna sprzyja osiągnięciu większego szczęścia w związku zarówno kobiet, jak i mężczyzn, przy czym, jak wynika z badań, znaczenie tej zależności jest dużo istotniejsze w przypadku mężów. Być może zatem, na co także zdają się wskazywać badania Jaworowskiej i Matczak (2001), inteligencja emocjonalna u mężczyzn stanowi jeden z podstawowych czynników składających się na powodzenie w małżeństwie, u kobiet natomiast ma ona także znaczenie, ale wraz z wieloma innymi równie ważnymi elementami budującymi satysfakcjonujący związek.

Przystępując do badań przyjęto również założenie, że istnieje zależność między poziomem inteligencji emocjonalnej a rodzajem relacji w związku (tabele nr 5 i 6), a więc im wyższa inteligencja emocjonalna małżonków, tym bardziej prawidłowy i dojrzały rodzaj relacji w związku reprezentują małżonkowie. Ta hipoteza także znalazła potwierdzenie. Stwierdzono także, że im niższy poziom inteligencji emocjonalnej tym większe natężenie nieprawidłowych relacji, szczególnie w przypadku kobiet, które stają się wtedy bardziej dominujące, lub też wykazują pasywność, bezradność, uległość, podporządkowanie, obcość w relacjach z partnerami, podczas gdy mężczyźni stają się przeciwstawiający swoim partnerkom lub wykazują infantylność. Ciekawe zależności uzyskano w przypadku mężczyzn w sytuacji, w której budują oni swoją wartość na postawie opiekuńczej – u mężczyzn wiąże się to z wyższą inteligencją emocjonalną (u kobiet nie stwierdzono tego typu zależności).

Z badań wynika także istnienie pozytywnej korelacji między poczuciem szczęścia a rodzajem relacji w związku, tzn. że osoby tworzące partnerskie związki cechuje wyższy poziom szczęścia w małżeństwie (tabele nr 11 i 12). Niewielkie zróżnicowanie

wyników ze względu na płeć świadczy o tym, że zadowolenie, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, w znacznym stopniu przyczynia się do stwarzania *dojrzałego* związku opierającego się na prawidłowych relacjach emocjonalnych, wzajemnym zaufaniu i zaangażowaniu. Osoby niezadowolone częściej wchodzi w relacje nieprawidłowe. Należy do nich postawa *aktywno-dominująca, pasywna, aktywno-przeciwstawiająca się, bezradna, macho, uległa, infantylna* i *obca* poza budowaniem swojej wartości na postawie *opiekuńczej*, w których stwierdza się brak jakichkolwiek zależności. Najsilniejsze korelacje wystąpiły w stosunku do wymiaru *dominująco-aktywnego, wycofującego się, infantylnego, niezwiązanego* oraz *aktywnie przeciwstawiającego się* w grupie kobiet, przy czym trzy ostatnie dotyczą również grupy mężczyzn. Oznacza to, że przypuszczalnie osobami najmniej szczęśliwymi są takie, które dominują nad współmałżonkiem, wykazują się niezaradnością, niedojrzałością do zawarcia małżeństwa, obojętnością, dużym emocjonalnym dystansem bądź ciągle udowadniają swoją wartość.

W ramach badań próbowano ustalić, który czynnik inteligencji emocjonalnej (I czy II) jest szczególnie ważny w osiągnięciu szczęścia małżeńskiego. Wyniki zamieszczone w tabelach nr 3 i 4 potwierdzają istotność obydwu czynników inteligencji emocjonalnej w osiągnięciu szczęścia małżeńskiego zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Warto tutaj podkreślić, że ważniejszym wyznacznikiem zadowolenia kobiet ze związku jest *zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu* (czynnik I), mężczyźni natomiast - *zdolność do rozpoznawania emocji* (czynnik II). Być może zatem im większą zdolnością do rozumienia i kierowania emocjami cechują się kobiety i im lepszą zdolnością do identyfikowania stanów emocjonalnych u innych posiadają mężczyźni, tym większe jest prawdopodobieństwo zbudowania szczęśliwego związku małżeńskiego.

Sprawdzono także, który czynnik inteligencji emocjonalnej (I lub II) ma większe znaczenie w tworzeniu prawidłowego związku małżeńskiego u kobiet i mężczyzn. Z danych zestawionych w tabelach nr 7 – 10 wynika, że do tworzenia dojrzałych relacji partnerskich w większym stopniu w grupie kobiet przyczynia się *zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu* (czynnik I), a w grupie mężczyzn – *zdolność do rozpoznawania emocji* (czynnik II). Biorąc pod uwagę wniosek płynący z poprzedniego pytania badawczego można założyć, że bardziej szczęśliwy i dojrzały związek tworzy żona dobrze rozumiejąca i analizująca emocje oraz mąż właściwie identyfikujący emocje u innych. Warto podkreślić, że osoby charakteryzujące się *zdolnością do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu* najmniej pretendują do stworzenia nieprawidłowych relacji.

Przeprowadzone badania prowadzą do następujących wniosków:

- Bardziej szczęśliwi są małżonkowie o wyższej inteligencji emocjonalnej;
- Im wyższa inteligencja emocjonalna małżonków, tym bardziej prawidłowy typ związku reprezentują;
- Osoby tworzące dojrzałe związki charakteryzuje wyższy poziom szczęścia w małżeństwie;
- Ważniejszym wyznacznikiem zadowolenia kobiet ze związku jest *zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu*, mężczyźni natomiast – *zdolność do rozpoznawania emocji*;

- W tworzeniu dojrzałych relacji małżeńskich większe znaczenie u kobiet ma *zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu*, a u mężczyzn – *zdolność do rozpoznawania emocji*;
- Natężenie nieprawidłowych relacji jest tym niższe, im wyższa jest *zdolność do rozpoznawania oraz wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu* u obu małżonków.

Nadmienić należy, że kilka wniosków zostało potwierdzonych zarówno w ramach teoretycznych założeń Golemana oraz Saloveya i Mayera, jak również w toku badań naukowych Jaworowskiej i Matczak. Inne wyniki wymagają natomiast dalszych wyjaśnień, choćby w zakresie ustalenia tendencji między poziomem inteligencji emocjonalnej i związkiem *budującym swoją wartość na postawie opiekuńczej* u mężczyzn.

Warto tu podkreślić, że badania dotyczące znaczenia inteligencji emocjonalnej w relacjach małżeńskich są wciąż tematem otwartym. Stąd też warto podjąć kolejne poszukiwania naukowe w celu określenia np. przebiegu procesu kształtowania się inteligencji emocjonalnej w małżeństwach osób różniących się poziomem inteligencji emocjonalnej, czy też u osób, które podejmują poważne wyzwania życiowe, które muszą sprostać trudnej sytuacji (np. opieka nad niepełnosprawnym dzieckiem, czy małżonkiem).

### BIBLIOGRAFIA

- Argyle, M. (2002), *The Psychology of Happiness*. London: Methuen. (3<sup>rd</sup> revised edition).
- Bar-On, R. (2003), *How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent, and can it be done?* Perspectives in Education, 21 (4), 3-13.
- Bar-On, R. (2005), *The impact of emotional intelligence on subjective well-being*. Perspectives in Education, 23 (2), 41-61.
- Bar-On, R. (2006), *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. Psicothema, 18, supl., 13-25.
- Bar-On, R. (2007), *The Bar-On model of emotional intelligence: A valid, robust and applicable EI model*. Organizations' & People, 14, 27-34.
- Bar-On, R. (2007), *The impact of emotional intelligence on giftedness*. Gifted Education International, 23(2).
- Bar-On, R., & Orme, G. (2002), *The contribution of emotional intelligence to individual and organizational effectiveness*. Competency & Emotional Intelligence, 9(4), 23-28.
- Bar-On, R., Brown, J.M., Kirkcaldy, B.D., & Thome, E.P. (2000), *Emotional expression and implications for occupational stress: An application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. Journal of Personality and Individual Differences, 28, 1107-1118.
- Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2003), *Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence*. Brain, 126, 1790-1800.
- Campos, J.J., Mumme, D.L., Kermoian, R., Campos, R.G. (1994), *A functionalist perspective on the nature of emotion*. In: Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 284-303.
- Cutting, A.L., Dunn, J. (1999), *Theory of mind, emotion understanding, language, and family background: Individual differences and interrelations*. Child Dev, 70(4): 853-865.

- Danner, D.D., Snowdon, D.A., & Friessen, W.V. (2001), *Positive emotions in early life and longevity; findings from the nun-study*. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 804-819.
- Denham, S. (1998), *Emotional development in young children*. Guilford Press, New York.
- Diener, E. et al. (1999), *Subjective Well-being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin, 125-2, 276-301.
- Ehrhardt, J.J., Saris, W.E. & Veenhoven, R. (2000), *Stability of life-satisfaction over time, Analysis of ranks in a national population*. Journal of Happiness Studies, 1, 177-205.
- Field D. (1986), *Marriage Personalities*, Harvest House Publishers, Oregon.
- Frey, B.S., & Stutzer, A. (2000), *Happiness Prospers in Democracy*, Journal of Happiness Studies 1-1, 79-102.
- Fujiki, M., Brinton, B., Clarke, D. (2002), *Emotion regulation in children with specific language impairment*. Language, Speech, and Hearing Services in Schools, 33 (2), 102-111.
- Gail, E.J., Strain, P.S. (2003), *Enhancing emotional vocabulary in young children*. Urbana-Champaign, University of Illinois. The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning.
- Gardner, H., (1993), *Multiple intelligences: the theory in practice*, Basic Books, New York.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, New York.
- Goleman, D. (1996), *On emotional intelligence*, Educational leadership, v. 54, n.1, 6-10.
- Goleman, D. (1997), *Inteligencja emocjonalna*, Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań, Poznań.
- Goleman, D. (1998a), *What Makes a Leader*. Harvard Business Review. November-December, pp. 93-102.
- Goleman, D. (1998b), *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999), *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań, Poznań.
- Greenberg, M.T., Snell, J.L. (1997), *Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe*. In: P. Salovey, D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, New York-Oxford: Basic Books.
- Grolnick, W.S., Mcmenamy, J.M., Kurowski, C.O. (1999), *Emotional self-regulation in infancy and Toddlerhood*. In: L. Balter, C.S. Tamis-le Monda (eds.), *Child Psychology:-A Handbook of Contemporary Issues*, London, itd: Taylor and Francis.
- Harris, P. (1993), *Understanding emotion*. In: M. Lewis, J. Haviland (eds.), *Handbook of emotions*, Guilford Press, New York.
- Harris, P.L. (1999), *Individual differences in understanding emotion: The role of attachment status and psychological discourse*. Attach Hum Dev, 1(3): 307-324.
- Harris, P.L. (2000) *Understanding emotion*. In: M. Lewis, J. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of emotions*, Guilford Press, New York.
- Headey, B. & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-being*. Longman Cheshire, Melbourne.
- Hubbard, J., Coie, J. (1994), *Emotional correlates of social competence in children's peer relationships*. Merrill-Palmer Quarterly, 40, 1-20.
- Izard C.E., *Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes*, Psychological Review, 1993 no 100, 68-90.
- 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*, Wydawnictwo Pracowni Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Lazarus R.S. (1991), *Emotion and adaptation*, Oxford University Press, New York.
- Matczak A. (2004), *Temperament a inteligencja emocjonalna*, *Psychologia – Etologia – Genetyka*, nr 10, s. 59-82.
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J.D., Caruso, D., Salovey, P. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence*. W: R. J. Sternberg (red.) *The handbook of intelligence*, Cambridge University Press New York.
- Mayer J.D., Cobb C.D. (2000), *Educational policy on emotional intelligence: does it make sense?*, [www.unh.edu/emotional\\_intelligence/](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/).
- Mayer J.D., Dipaolo M.T., Salovey P. (1990), *Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence*, *Journal of Personality Assessment*, no 54, 772-781.
- Mayer, J. D. & Beltz, C. M. (1998), *Socialization, society's "emotional contract," and emotional intelligence*. *Psychological Inquiry*, 9, 300-303.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997), *What is emotional intelligence?* In: P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, Basic Books, New York.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996), *Emotional intelligence and the identification of emotion*. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J. D., & Mitchell, D. C. (1998), *Intelligence as a subsystem of personality: From Spearman's g to contemporary models of hot-processing*. In: W. Tomic & J. Kingma (eds), *Advances in cognition and educational practice (Volume 5: Conceptual issues in research in intelligence)*, JAI Press, Greenwich, CT.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993), *The intelligence of emotional intelligence*. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995), *Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings*. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- McDowell, D.J., Parke, R.D. (2000), *Differential knowledge of display rules for positive and negative emotions: Influences from parents, influences on peers*. *Social Development*, 9(4), 415-432.
- Michalos A.C. (1985), *Multiple discrepancy theory*, *Social Indicators Research*, no 16, 347-413.
- Michalson, L., Lewis, M. (1985), *What do children know about emotions and when do they know it?*. In: M. Lewis, C. Saarni (eds.), *The socialization of emotions*, Plenum Press, New York-London.
- Pons, F., Lawson, J., Harris, P.L., de Rosnay, M. (2003), *Individual differences in children's emotion understanding: Effects of age and language*. *Scand J Psychol*, 44(4), 347-353.
- Pospiszyl K. (1991), *Kwestionariusz Szczęścia Małżeńskiego jako metoda oceny stopnia zadowolenia z małżeństwa*, *Problemy Rodziny*, nr 4, 7-13.
- Ryś M., *Skala Relacji Małżeńskich*, Wydawnictwo Pracowni Testów Psychologicznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2006.
- Saarni, C. (1997), *Emotional competence and self regulation in childhood*. In: P. Salovey, D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, Basic Books, New York-Oxford.
- Saarni, C. (1999), *The development of emotional competence*. New York, itd: Guilford Press.



- Salovey, P., Kokkonen, M., Lopes, P. N., & Mayer, J. D. (2004). *Emotional intelligence: What do we know?* In: A. S. R. Manstead, N. H. Frijda, & A. H. Fischer (eds.), *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium*, Cambridge University Press, New York.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990), *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995), *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. In: J. W. Pennebaker (ed.), *Emotion, disclosure, and health*, American Psychological Association, Washington, D.C.
- Salovey, P. N., Mayer, J. D., Caruso, D., & Lopes, P. N. (2003), *Measuring emotional intelligence as a set of abilities with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.), *Handbook of positive psychology assessment: A handbook of models and measures*, American Psychological Association, Washington, DC.
- Scanzoni L., Scanzoni J. (1976), *Men, Women and Change. A Sociology of Marriage and Family*, New York.
- Schutte, N.S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & McKenley, J. (2002), *Characteristic emotional intelligence and emotional well-being*. *Cognition and Emotion*, 16, 769-786.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (1998), *Development and validation of a measure of emotional intelligence*, *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte, N.S., Schuettpelez, E, & Malouff, J.M. (2001), *Emotional intelligence and task performance*. *Imagination, Cognition, and Personality*, 20, 347-354.
- Schwartz, R.M., Trabasso, T. (1984), *Children's understanding of emotions*. In: C.E. Izard, J. Kagan, R.B. Zajonc (eds.) *Emotions, cognition, and behavior*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Seligman, M.E.P. (2000), *The positive perspective*. *The Gallup Review*, 3 (1), 2-7).
- Seligman, M.E.P. (2002), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In: C. R. Snyder & S.J. Lopez (eds.), *The handbook of positive psychology*, Oxford Press, New York.
- Seligman, M.E.P. (2003a), *Positive Psychology: Fundamental Assumptions*. *Psychologist*, 126-127.
- Seligman, M.E.P. (2003b), *The past and future of positive psychology*. In: C.L.M. Keyes & J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, American Psychological Association, Washington DC.
- Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003), *Positive Psychology: FAQs*. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2003), *Positive clinical psychology*. In: L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, Washington, DC.
- Sen, A. (1992), *Capability and wellbeing*. In: M. Nussbaum, & A. Sen, (eds.), *The quality of life*. Clarendon, Oxford.
- Shatte, A.J., Seligman, M.E.P., Gillham, J.E., & Reivich, K. (2003). *The role of positive psychology in child, adolescent, and family development*. In: R.E. Lerner, F. Jacobs, & D. Wertlieb (eds.), *Handbook of applied developmental science: promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs*, Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Shaver P., Schwartz J., Kirson D., O'Connor C. (1987), *Emotion knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach*, *Journal of Personality and Social Psychology*, no 52, 1061-1086.

- Sternberg R.J., Grajek S. (1984), *The Nature of Love*, Journal of Personality and Social Psychology, no 47, 312-329.
- Veenhoven R., (2000a), *The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life*, Journal Of Happiness Studies, vol. 1, pp 1-39.
- Veenhoven R., (2000b), *The greatest happiness principle. Happiness as a public policy aim*. In: P.A. Linley & S. Joseph (eds.), 'Positive psychology in practice', John Wiley, Hoboken, New York.