

Abstrakt

Głównym celem badań było pokazanie roli inteligencji emocjonalnej w związku między radzeniem sobie ze stresem a dobrostanem. Ponadto, weryfikowano skuteczność treningu inteligencji emocjonalnej. Badanie składało się z 4 etapów. W pierwszym etapie wszyscy badani wypełniali baterię testów. W drugim etapie w grupie eksperymentalnej zastosowaną interwencją był trening inteligencji emocjonalnej INTEMO (Ruiz-Aranda i in., 2013) w polskiej adaptacji (Janik, materiały niepublikowane), natomiast w grupie kontrolnej aktywnej techniki pamięciowe i mnemotechniki. Grupa kontrolna pasywna wypełniała baterię testów i nie uczestniczyła w żadnej interwencji. Treningi odbywały się równolegle w obu grupach i trwały trzy miesiące. W trzecim etapie wszyscy ponownie wypełniali baterię testów. W ostatnim, czwartym etapie po upływie trzech miesięcy od zakończenia stosowanych interwencji jedynie osoby z grupy eksperymentalnej wypełniały ponownie baterię testów. Zastosowano następujące metody badawcze: do pomiaru inteligencji emocjonalnej wykorzystano *Test inteligencji emocjonalnej (TIE)* (Śmieja-Nęcka, Orzechowski, Asanowicz 2012), do oceny sposobów radzenia sobie ze stresem zastosowano *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych* w adaptacji Szczepaniaka, Strelaua, Wrześniewskiego (1996), dobrostan mierzono za pomocą *Skali Dobrostanu Psychologicznego (PWBS)*. Kwestionariusz jest skróconą wersją polskiej adaptacji kwestionariusza Ryff (1989) wykonaną przez Ciecucha i Karaś (2017). Pomiaru stresu codziennego i świadomego wykorzystania inteligencji emocjonalnej dokonano za pomocą *Skali Stresu Codziennego* (Błachnio, materiały niepublikowane) oraz dodatkowych czterech pytań z obszaru subiektywnego postrzegania zastosowania inteligencji emocjonalnej. Całość badania ukończyło $N = 114$ osób, w tym $n = 69$ kobiet oraz $n = 45$ mężczyzn. Osoby badane to młodzież w wieku od 18 do 25 lat ($M = 21,20$; $SD = 1,54$). Wyniki badań potwierdzają częściowo postulowane hipotezy. Trening inteligencji emocjonalnej jest skutecznym narzędziem rozwoju w obszarze percepcji i asymilacji emocji oraz wyniku ogólnego, ponadto jest moderatorem związku radzenia sobie ze stresem i dobrostanu. Wyniki badań wskazują na skuteczność interwencji i znaczącą jej rolę w relacji radzenia sobie z dobrostanem co może stanowić wartościowy wkład w projektowaniu różnych interwencji psychologicznych zorientowanych na rozwój kompetencji emocjonalnych oraz radzenia sobie ze stresem dedykowanych młodemu dorosłemu.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem, dobrostan, trening inteligencji emocjonalnej, okres wyłaniania się dorosłości