

Inteligencja emocjonalna w codzienności

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś umieć:



- ❖ Wskazać, dlaczego inteligencja emocjonalna jest istotna we współczesnym świecie – w życiu osobistym, zawodowym i społecznym.
- ❖ Świadomie zauważać, jak posiadanie IE może wpływać na skuteczność komunikacji, podejmowanie decyzji i budowanie relacji z innymi.



Dlaczego IE jest kluczowa we współczesnym świecie?

Od momentu, gdy pojęcie inteligencji emocjonalnej zostało szerzej rozpowszechnione, toczy się wiele dyskusji na temat jej znaczenia w przewidywaniu sukcesów jednostki. W publikacjach popularnonaukowych często podkreśla się, że inteligencja emocjonalna **odgrywa kluczową rolę w osiągnięciu satysfakcji życiowej i sukcesu zawodowego**, a czasami traktuje się ją niemal jako uniwersalne narzędzie radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Zainteresowanie to przenika również do środowiska naukowego, gdzie coraz częściej wskazuje się, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej może mieć istotny wpływ na osiągnięcia jednostki w różnych obszarach życia – edukacyjnym, zawodowym i społecznym.



Nadzieje związane z inteligencją emocjonalną są tym większe, że tradycyjna inteligencja okazała się słabym predyktorem sukcesu życiowego. Szacuje się, że wpływ inteligencji ogólnej na osiągnięcia jednostki wynosi jedynie około 10–20%,

podczas gdy pozostałe czynniki, w tym inteligencja emocjonalna, mają znacznie większe znaczenie. Rosnąca popularność pojęcia inteligencji emocjonalnej doprowadziła do powstania licznych programów edukacyjnych i społecznych mających na celu jej rozwijanie, określanych mianem „kształcenia emocjonalnego”. Celem takich inicjatyw jest m.in. poprawa relacji interpersonalnych, zwiększenie efektywności i pozytywnego klimatu w organizacjach, a także wspieranie jednostki w osiąganiu sukcesów i minimalizowaniu ryzyk społecznych, takich jak przemoc czy uzależnienia.

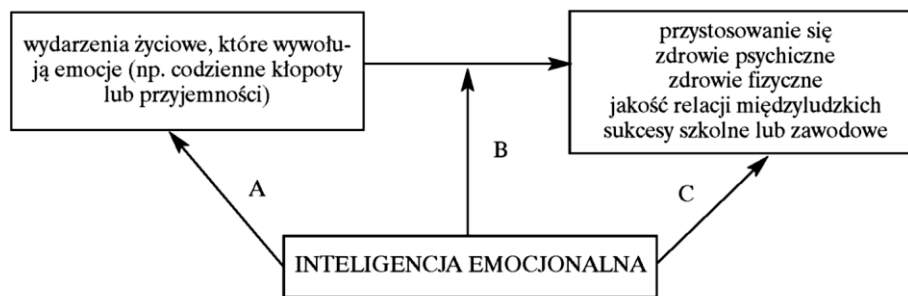
Mimo to coraz więcej dowodów wskazuje, że rozwijanie kompetencji emocjonalnych może istotnie wspierać funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życia – zarówno zawodowej, jak i prywatnej (Knopp, 2006).



Inteligencja emocjonalna a funkcjonowanie społeczne jednostki

Ciarrochi i współpracownicy zaproponowali interesujący model ilustrujący potencjalny wpływ inteligencji emocjonalnej na życie jednostki, podkreślający zarówno jej rolę adaptacyjną, jak i związek z doświadczeniami oraz sukcesami życiowymi. Według tego modelu osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej gorzej radzą sobie w sytuacjach stresowych, reagując na nie w sposób bardziej depresyjny i przygnębiający. Natomiast osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej stosują skuteczne strategie przystosowawcze, organizują swoje życie tak, aby minimalizować występowanie negatywnych zdarzeń oraz lepiej utrzymują satysfakcjonujące relacje interpersonalne. Warto jednak zaznaczyć, że model ten należy traktować jako hipotezę wymagającą dalszych badań i weryfikacji, co sami autorzy również podkreślają (Knopp, 2006).





Potencjalna rola inteligencji emocjonalnej w codziennym życiu (teoria Ciarrochi) źródło: Knopp, 2006.

Literatura przedmiotu dostarcza licznych dowodów na to, że emocjonalne doświadczenia i umiejętność radzenia sobie z nimi oddziałują na kontakty interpersonalne oraz życie społeczne jednostki. Przykłady badań ilustrują te zależności.

🚦 Rola inteligencji emocjonalnej w życiu społecznym

- Doświadczenie i wyrażanie emocji wpływa na relacje interpersonalne i funkcjonowanie społeczne.
- Osoby o wyższej inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie w relacjach przyjacielskich i rodzinnych.
- Inteligencja emocjonalna wiąże się z sukcesem społecznym i popularnością wśród rówieśników (Knopp, 2006).

🚦 Związki inteligencji emocjonalnej z zachowaniami prospołecznymi

- Wyższa inteligencja emocjonalna sprzyja empatii i altruizmowi.
- Umiejętność odczytywania i regulowania emocji wspiera pomaganie innym i współpracę w grupie (Knopp, 2006).



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Inteligencja emocjonalna a wsparcie społeczne

- Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej łatwiej nawiązują relacje i otrzymują wsparcie od rodziny, przyjaciół i otoczenia.
- Niskie kompetencje emocjonalne mogą powodować trudności w dostrzeganiu potrzeby pomocy i niechęć do jej poszukiwania (Knopp, 2006).

Inteligencja emocjonalna a przystosowanie i role społeczne

- Wysoki poziom IE sprzyja efektywnej akulturacji imigrantów, lepszemu funkcjonowaniu w społeczeństwie i w relacjach rodzinnych
- Wyższa inteligencja emocjonalna rodziców koreluje z ciepłem emocjonalnym i pozytywnymi postawami wychowawczymi wobec dzieci (Knopp, 2006).



Inteligencja emocjonalna a dobrostan psychiczny i zdrowie fizyczne

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne, poprawia dobrostan oraz obniża ryzyko uzależnień. Kompetencje emocjonalne, takie jak rozpoznawanie własnych emocji, regulacja emocji i empatia, mają kluczowe znaczenie dla jakości życia i relacji interpersonalnych (Knopp, 2006).

Rola inteligencji emocjonalnej w zdrowiu i dobrostanie:

- Zaburzenia emocjonalne, brak umiejętności regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem zwiększają ryzyko chorób somatycznych, problemów psychicznych oraz sięgania po używki.
- Wysoka inteligencja emocjonalna sprzyja zachowaniu dobrostanu psychicznego, zdrowia, dobrej kondycji i chroni przed uzależnieniami (Knopp, 2006).

Związki z satysfakcją życiową:

- Badania wskazują na słabe lub umiarkowane korelacje między wynikami testów inteligencji emocjonalnej a odczuwaną satysfakcją życiową, co może wynikać z różnic w metodach pomiaru (kwestionariusze samoopisowe vs testy zdolności).
- Wysoka zdolność regulacji emocji i pozytywna emocjonalność korelują dodatnio z satysfakcją życiową, natomiast negatywna emocjonalność i aleksytymia mają efekt odwrotny (Knopp, 2006).



Inteligencja emocjonalna a zdrowie fizyczne:

- Chroniczny stres, pesymizm, złość i wrogość zwiększają ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów i innych dolegliwości.
- Umiejętność wyrażania emocji, np. w formie pisemnej, poprawia odporność organizmu, zmniejsza stres i obniża ryzyko depresji.
- Osoby potrafiące regulować emocje w trudnych sytuacjach częściej korzystają z mniej intensywnej opieki medycznej i radzą sobie lepiej w stresie (Knopp, 2006).

Inteligencja emocjonalna a uzależnienia:

- Niska inteligencja emocjonalna zwiększa ryzyko sięgania po używki (alkohol, narkotyki, tytoń).
- Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej lepiej odczytują intencje innych, rozpoznają presję społeczną i skuteczniej jej przeciwdziałają, co zmniejsza podatność na uzależnienia (Knopp, 2006).



Inteligencja emocjonalna a sukces w szkole i pracy

Inteligencja emocjonalna nie jest jedynym czynnikiem sukcesu, ale **znacząco wspiera** rozwój zawodowy, przywództwo, współpracę i adaptację.

Jak podkreśla Mayer (2004): „*IE nie tłumaczy wszystkiego, ale pomaga przewidywać ludzkie działania.*”

-  Inteligencja emocjonalna pomaga lepiej rozumieć siebie i innych, co sprzyja budowaniu dobrych relacji i skutecznej komunikacji.
-  W pracy zawodowej ułatwia współpracę, motywowanie innych i podejmowanie trafnych decyzji.
-  Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej łatwiej radzą sobie ze stresem i szybciej dostosowują się do zmian.
-  Rozwinięte umiejętności emocjonalne sprzyjają tworzeniu zgranych, efektywnych zespołów.
-  Wysoka inteligencja emocjonalna wspiera rozwój kariery i może przekładać się na lepsze wyniki zawodowe.
-  W edukacji ułatwia koncentrację, współpracę z rówieśnikami oraz skuteczne uczenie się.



✚ Inteligencja emocjonalna nie gwarantuje sukcesu sama w sobie, ale znacząco zwiększa szanse jego osiągnięcia (Knopp, 2006).



Podsumowanie

Inteligencja emocjonalna (IE) odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu jednostki w różnych sferach życia – osobistej, społecznej i zawodowej. W odróżnieniu od tradycyjnej inteligencji, która przewiduje jedynie w 10–20% sukces jednostki, IE pozwala skutecznie radzić sobie ze stresem, podejmować trafne decyzje oraz budować satysfakcjonujące relacje interpersonalne.

W sferze społecznej wysoki poziom IE sprzyja empatii, altruizmowi, wsparciu społecznemu oraz skutecznemu pełnieniu ról rodzinnych i zawodowych. Osoby o rozwiniętej inteligencji emocjonalnej lepiej nawiązują relacje, współpracują w grupie i minimalizują negatywne skutki stresu.

W aspekcie zdrowia i dobrostanu IE wspiera zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Pomaga w regulacji emocji, zmniejsza ryzyko uzależnień i chorób somatycznych oraz sprzyja pozytywnej jakości życia.

W edukacji i pracy inteligencja emocjonalna ułatwia koncentrację, współpracę, motywowanie innych, adaptację do zmian oraz budowanie efektywnych zespołów. Choć IE nie gwarantuje sukcesu, znacząco zwiększa szanse jego osiągnięcia poprzez wspieranie rozwoju kompetencji społecznych, adaptacyjnych i przywódczych.

Inteligencja emocjonalna jest dziś jednym z kluczowych czynników pozwalających jednostce skutecznie funkcjonować w złożonym i wymagającym świecie, wpływając zarówno na dobrostan, jak i efektywność w życiu społecznym, edukacyjnym i zawodowym.



BIBLIOGRAFIA:

1. Dąbrowski, A. (2014). *Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji*. Analiza i Egzystencja. Czasopismo Filozoficzne, 27, 123–146. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
2. Doliński, D. (2000). *Emocje, poznanie i zachowanie*. W J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 369–394). Gdańsk: GWP.
3. Doliński, D. (2000). *Mechanizmy wzbudzania emocji*. W J. Strelau (Red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 319–349). Gdańsk: GWP.
4. Doliński, D. (2002). *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne*. W J. Strelau (red.), *Psychologia ogólna* (t. 2, rozdz. 26, s. 351–367). Gdańsk: GWP.
5. Fopka-Kowalczyk, M. (2021). *Współczucie jako umiejętność interpersonalna osób pomagających profesjonalnie*. Acta Universitatis Nicolai Copernici. Pedagogika, 41(1), 231–250. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. https://doi.org/10.12775/AUNC_PED.2021.010
6. Frąckiewicz, M. K. (2014). *Teoria inteligencji wielorakich Howarda Gardnera a kształcenie językowe. Wstęp do metody symultanicznej*. W E. Awramiuk (red.), *Z problematyki kształcenia językowego* (t. V, s. 311–324). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
7. Gajda, M. (2023). *Przejmij kierownicę, czyli o znaczeniu samoregulacji i jej uwarunkowaniach*. Ostrołęckie obserwatorium oświatowe 2022/23. Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
8. Gałuszka, A. (2022). *Emocje – ich znaczenie i zadania / Emotion – their meaning and tasks*. Journal of Education, Health and Sport, 12(1), 147–159. DOI:10.12775/JEHS.2022.12.01.012
9. Goleman D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
10. Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
11. Górską, D. (2006). Górską, D. (2009). *Uogólnione zaburzenie lękowe z perspektywy dysregulacji emocji*. Czasopismo Psychologiczne, 15(1), 105–118.
12. Hochschild, A. R. (2009). *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



13. Jankowska, M. (2020). *Zarządzanie emocjami: Krok w stronę zdrowia psychicznego*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
14. Januszczyńska, E. (2009). *Uwarunkowania strategii regulacji emocji złości, lęku i smutku u młodzieży*. W L. Szewczyk i E. Talik (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychologia kliniczna nastolatka* (s. 235–258). Lublin: TN KUL.
15. Knopp, K. A. (2006). *Rola inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka*. *Studia Psychologica Theoria et Praxis*, 6, 221–236.
16. Knopp, K. A., Matczak, A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka*. Lublin: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów, Redakcja Liberi Libri.
17. Konarzewski J. (2015). *Wpływ Treningu Regulacji Emocji na sposoby radzenia sobie ze stresem*. Praca naukowa finansowana ze środków na naukę w latach 2006-2007 jako projekt badawczy nr 1 H01F 047 30. Saarbrücken: Wydawnictwo Bezkres Wiedzy.
18. Leathers, D. G. (2007). *Komunikacja niewerbalna* (M. Trzcńska, tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
19. Macheta, K. (2022). *Emocje z punktu widzenia psychologii oraz języka*. W: J. Kozłowska i J. Jędrzejewska (red.), *Uczucia i motywacja w psychologii – zbiór wybranych zagadnień* (s. 68–71). Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o.
20. Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2008). *Komunikacja między ludźmi: motywacja, wiedza i umiejętności* (P. Izdebski, A. Jaworska-Surma, D. Kobylińska i in., Tłum.; U. T. Jakubowska, red.). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
21. Pastuszek, A. (2012). *Strategie regulacji emocji a inteligencja emocjonalna u pacjentów z zaburzeniem osobowości borderline*. *Psychiatria Polska*, 46(3), 409–420.
22. Płopa, M. (2015). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: metody badań*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
23. Rosenberg, M. B. (2025). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia* (M. Markocka-Pepol, tłum.). Warszawa: Czarna Owca.
24. Sadowska, M., Brachowicz, M. (2008). *Struktura inteligencji emocjonalnej*. W P. Francuz, W. Otrębski (red.), *Studia z psychologii* (t. 15, s. 65–79). Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.



25. Soroko, E. (2007). *Regulacja emocji w kontekście rozwoju osobowości*.
W: Tańczyk, J., Gajdziszewska-Dudek, P. (2015). O znaczeniu inteligencji
emocjonalnej w życiu zawodowym. Zeszyty Naukowe. Organizacja
i Zarządzanie, 85, 507–516.
26. Wilczek-Rużyczka, E. (2002). *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*.
Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
27. Żaliński, A. (2022). *Emocje a interpersonalna komunikacja międzykulturowa*.
Stosunki Międzykulturowe, 6(1(11)), 23-40. DOI:[10.12797/RM.01.2022.11.02](https://doi.org/10.12797/RM.01.2022.11.02)



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO