

* Wyższa Szkoła Oficerska Sił Powietrznych.
Wydział Bezpieczeństwa Narodowego i Logistyki
** Wyższa Szkoła Oficerska Sił Powietrznych.
Centrum Szkolenia i Doskonalenia Personelu Lotniczego

*JANUSZ ŚLUSARSKI, *ELŻBIETA KALBARCZYK,
**WIOLETA TOMCZYK

j.slusarski@wsosp.pl, e.kalbarczyk@wsosp.pl, w.tomczyk@wsosp.pl

Inteligencja emocjonalna studentów wojskowych i cywilnych a ich sposoby radzenia sobie ze stresem

Emotional Intelligence of Military and Civilian Students
and Their Methods of Coping with Stress

STRESZCZENIE

Autorzy artykułu przedstawiają analizy ilościowe i jakościowe wyników badań własnych, które zostały zrealizowane w grupach studentów wojskowych i cywilnych Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych (WSOSP) w Dęblinie. Celem badań było sprawdzenie, czy istnieje i jaki jest związek pomiędzy inteligencją emocjonalną badanych studentów a preferowanymi przez nich sposobami radzenia sobie ze stresem. W związku z tak sformułowanym celem przeprowadzono badania w grupie 60 studentów wojskowych i 60 studentów cywilnych WSOSP. Do badania wymienionych zmierzonych zastosowano znane w psychologii i sprawdzone w wielu badaniach psychologicznych i pedagogicznych narzędzia badawcze: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera oraz Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) Schutte, Malouffa, Halla, Haggerty'ego, Copperra, Glodena i Dornheima.

Słowa kluczowe: stres; inteligencja emocjonalna; studenci wojskowi; studenci cywilni

WPROWADZENIE

„Psychologia, a tym bardziej psychologia wojskowa, należy do tych dyscyplin, o których – odwołując się do słów H. Ebbinghausa – zwykło się mawiać, że mają długą przeszłość, lecz krótką historię” (Dyrda 1997, s. 15).

Wykonywanie zawodów pilota, kontrolera ruchu lotniczego czy nawigatora wiąże się ze szczególnym charakterem tych profesji. Kandydaci do tych zawodów muszą charakteryzować się specyficznymi predyspozycjami, cechami i umiejętnościami.

W locie czas przeznaczony na percepcję, ocenę sytuacji, podjęcie decyzji i wykonywanie niezbędnych czynności motorycznych jest niezmiernie krótki (liczony na sekundy, a często na ułamki sekund) i wyznaczony przez stale zmieniającą się sytuację oraz kolejne etapy lotu, przy bardzo dużym potoku napływających informacji o różnorodnym charakterze (Leszczyński, Stefaniak 1999, s. 51).

Praca w wyżej wymienionych zawodach należy do złożonych form działalności człowieka i obejmuje: pracę w nietypowych warunkach (oderwanie się od powierzchni ziemi, co wymaga od pilota zdolności orientacji przestrzennej), szybkie poruszanie się w trójwymiarowej przestrzeni, zmieniający się tryb pracy, intensywną pracę umysłową (wymagającą dużej koordynacji wzrokowo-ruchowej), wpływ fizycznych czynników (hałas, wibracje, przyspieszenia, wahania temperatury, zmiany ciśnienia atmosferycznego, zmiany oświetlenia itd.) (Bera 2003; Ślusarski 2016). Te czynniki wpływają na przebieg procesów psychicznych osób wykonujących zadania na tych stanowiskach pracy. Warto podkreślić, że nie tylko profesjonalizm stanowi o efektywnym wykonywaniu zadań przez pilota, kontrolera czy nawigatora, ale też sposób radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz inteligencja emocjonalna (Makarowski, Smolicz 2012).

W codziennych sytuacjach na określenie różnic między ludźmi często używamy pojęcia „inteligencja”. Uwzględniając różne sposoby oraz czas rozwiązywania problemów, szacujemy, jakim poziomem inteligencji cechuje się dana osoba, a także my sami. Inteligencja to nie tylko radzenie sobie w sytuacjach trudnych, ale i zdolność myślenia abstrakcyjnego, umiejętność planowania czy korzystanie z doświadczeń (Deary 2012).

Współcześnie coraz częściej podkreśla się, że o sukcesie zawodowym pracownika (w tym pilota, kontrolera czy nawigatora) decyduje w dużym stopniu jego inteligencja emocjonalna (Makarowski, Smolicz 2012; Ślusarski 2016). Według D. Golemana (1997) to właśnie inteligencja emocjonalna decyduje o powodzeniu zawodowym i prywatnym współczesnego człowieka. Badając iloraz inteligencji danej jednostki, sprawdzamy przede wszystkim jej zdolności nabyte w trakcie wieloletniej nauki szkolnej i akademickiej, które nie zawsze przekładają się na jej zaradność życiową i zawodową (Nęcka 2003).

Autorami najpopularniejszej koncepcji inteligencji emocjonalnej są Mayer i Salovey (1990). Inteligencja emocjonalna według tych autorów odpowiada za obróbkę poznawczą informacji, które związane są z emocjami. Dzięki temu wyrażamy i spostrzegamy cudze emocje, rozumiemy własne stany emocjonalne i mo-

zemy trafnie rozwiązywać problemy (Salovey, Sluyter 1999; Ciarrochi, Forgas, Mayer 2001; Sadowska, Brachowicz 2008).

Szczególne zainteresowanie pojęciem inteligencji emocjonalnej zawdzięczamy bestsellerowej książce *Inteligencja emocjonalna* Golemana (1997). W swojej definicji inteligencji emocjonalnej wyróżnia on takie jej składowe, jak: wytrwałość w dążeniu do celu, motywacja, panowanie nad popędami, odrzucanie przyjemności ze względu na cel oraz kierowanie się optymizmem.

Bardzo ciekawy model inteligencji emocjonalnej, na podstawie badań własnych dotyczących uwarunkowań osiągniętych sukcesów przez niektóre osoby, zaproponował Bar-On. W tym modelu inteligencja emocjonalna jest definiowana „jako zespół powiązanych ze sobą emocjonalnych i społecznych kompetencji, zdolności i cech determinujących efektywne rozumienie i wyrażanie siebie, rozumienie innych ludzi i relacje z nimi, a także radzenie sobie z codziennym życiem” (Orzechowski, Śmieja 2008, s. 22). Model ten wskazuje na pięć obszarów inteligencji emocjonalnej:

- umiejętności interpersonalne (rozpoznawanie stanów emocjonalnych innych osób, zdolność do tworzenia związków),
- umiejętności intrapersonalne (samoświadomość, kontrola nad sobą, asertywność),
- umiejętności przystosowawcze (dojrzałe podejście do zmian występujących w życiu),
- radzenie sobie z trudnymi sytuacjami,
- pozytywne nastawienie do rzeczywistości (Orzechowski, Śmieja 2008, s. 22).

Ukończenie WSOSP związane jest z kosztownym procesem kształcenia i szkolenia praktycznego, w ramach którego przyszły pilot, kontroler czy nawigator opanowuje niezbędną na przyszłym stanowisku pracy wiedzę i umiejętności specjalistyczne. Dlatego, zdaniem J. Ślusarskiego, dobór kandydatów do lotniczej uczelni wojskowej musi przebiegać w oparciu o zastosowanie rzetelnych i trafnych narzędzi selekcyjnych, a ich właściwy wybór możliwy jest po opracowaniu sylwetek zawodowych kandydatów na wyżej wymienione stanowiska pracy (Ślusarski 2016).

We współczesnej literaturze podkreśla się często, że oprócz inteligencji emocjonalnej cechą, która może mieć znaczny wpływ na bezpieczne wykonywanie zadań na stanowiskach pracy pilota, kontrolera czy nawigatora, jest styl radzenia sobie ze stresem przez osoby kandydujące na te stanowiska pracy (Terelak 1997, 2008; Ślusarski 2016).

W 1926 r. w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej jednym z kryteriów naboru kandydatów na stanowisko pilota był test odporności na stres. Zza pleców kandydata strzelano z pistoletu, podczas gdy on trzymał igłę indukcyjną między palcem wskazującym a opuszkami kciuka. Zawód pilota mogła wykonywać oso-

ba, u której nie została kropla krwi na palcu po strzale. Już w 1946 r. mjr J. Spiegel i płk R. Grinker ukazali skutki, które występowały u pilotów bojowych w czasie II wojny światowej. Po przeprowadzonych badaniach stwierdzili, że źródłem reakcji stresowej jest brak dostosowania do danej sytuacji, zależny przede wszystkim od typu osobowości (Makarowski 2013).

W dzisiejszych koncepcjach stresu, ze względu na różnorodność prowadzonych badań, wyróżnia się najczęściej dwa jego znaczenia. Pierwsze podejście, bodźcowe, jest oparte na uwzględnianiu wpływu sytuacji zewnętrznych (tzn. stres odnosimy przede wszystkim do wymagań i trudności, z jakimi człowiek zmierza się w konkretnej sytuacji). Drugie podejście, reakcyjne, skupia się z kolei na przeżywanych przez daną osobę emocjach oraz jej reakcjach na nieprzyjemne sytuacje emocjonalne. Biologicznie jesteśmy uwarunkowani do radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Pierwszym bodźcem do walki o przetrwanie była natura: dzikie zwierzęta oraz niebezpieczne żywioły przyrody. Instynkt samozachowawczy oraz reakcja „walcz lub uciekaj” są wpisane w naturę naszych zachowań (Biela 1990).

Popularną koncepcją stresu i radzenia sobie z nim jest transakcyjna teoria stresu autorstwa Lazarusa i Folkman (1984). Podstawowym założeniem tej teorii jest relacja jednostka – otoczenie oraz sytuacyjny kontekst jej funkcjonowania. W pierwszych pracach autorów związek bodziec – reakcja, ukazujący wpływ otoczenia na jednostkę, określany jest mianem interakcji. Słowo to zastąpiono pojęciem „transakcja”, zwracając tym samym uwagę na oddziaływanie osoby na otoczenie (Terelak 1997).

Według definicji Lazarusa i Folkman stres to „określona reakcja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Lazarus 1984, za: Heszen-Niejodek 2000, s. 470). Istotne jest, zdaniem Lazarusa, że to subiektywna ocena osoby decyduje o uznaniu danej relacji za stresową. Lazarus wyróżnił następujące oceny poznawcze: pierwotną i wtórną. Pierwsza z nich jest procesem, w którym mózg bada bodziec jako stresor czy bezpieczną sytuację. Bodźce te odbierane są jako pozytywne, neutralne lub nieszkodliwe. Gdy zdecydujemy, że mamy do czynienia ze stresorem, powstaje szereg procesów fizjologicznych oraz ich korelatów emocjonalnych. Kategorie transakcji stresującej są następujące:

- strata/krzywda – odnosi się do zaistniałej sytuacji,
- zagrożenie – dotyczy wydarzeń przewidywanych,
- wyzwanie – subiektywna ocena własnych możliwości (Heszen-Niejodek 2000, s. 470).

Każda z kategorii, gdy jest postrzegana jako przekraczająca możliwości wewnętrzne oraz zewnętrzne, wpływa na skuteczność radzenia sobie oraz kondycję somatyczną człowieka. Lazarus i Folkman wskazują, że kategorie transakcji mogą być oceniane w różnych kontekstach: społecznym, czyli w odniesieniu do

relacji między otoczeniem a jednostką; psychologicznym, jako reakcja emocjonalna; fizjologicznym, rozumianym jako fizjologiczna mobilizacja do działania. Strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi zdeterminowane są różnicami indywidualnymi. Autorzy tego typu podejścia zwracają uwagę na odróżnienie ich od zachowania obronnego: „(...) radzenie sobie jako forma zachowania jest odróżniane od zachowania obronnego, ponieważ to ostatnie z definicji jest sztywne, przymusowe, zniekształcające rzeczywistość i niezróżnicowane, podczas gdy to pierwsze jest elastyczne, celowe, zorientowane na rzeczywistość i zróżnicowane” (Hann 1956, za: Heszen-Niejodek 2013, s. 62). Ludzie, oceniając daną sytuację, podejmują działania, które mają za zadanie zwalczanie stresu, bądź stosują strategię ucieczkową.

METODOLOGICZNE ZAŁOŻENIA BADAŃ WŁASNYCH

Celem badań własnych jest próba udzielenia odpowiedzi na pytanie, czy i jaki istnieje związek pomiędzy inteligencją emocjonalną badanych studentów wojskowych i cywilnych a ich strategiami radzenia sobie ze stresem.

W związku ze sformułowanym powyżej celem badań własnych zostały przeprowadzone badania w Wyższej Szkole Oficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie. Badaniami objęto wstępnie grupę 128 studentów wojskowych i cywilnych. Z powodu niekompletnego wypełnienia 8 zestawów kwestionariuszy ostateczne wyniki zostały opracowane na podstawie narzędzi badawczych wypełnionych przez 120 osób. Pod względem płci grupa badawcza była heterogeniczna (tzn. w badanej grupie studentów wojskowych i cywilnych było 60 kobiet i 60 mężczyzn, a w każdej z grup z uwzględnieniem podziału na studentów wojskowych i cywilnych znajdowało się 30 kobiet i 30 mężczyzn).

Chcąc zrealizować powyższy cel badań, przeprowadzono badania własne, w których zastosowano następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) Schutte, Malouffa, Halla, Haggerty’ego, Copperra, Glodena i Dornheima (Jaworowska, Matczak 2008) oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera.

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) został adoptowany do warunków polskich przez P. Szczepaniaka, K. Wrześniewskiego i J. Strelaua. Endler i Parker opierają się na interakcyjnym modelu teoretycznym, według którego „działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej, są efektem interakcji, która zachodzi pomiędzy cechami sytuacji a stylem radzenia sobie charakterystycznym dla danej jednostki” (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski 1996, s. 190–191).

Styl radzenia sobie jest rozumiany przez autorów jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych. Kwestionariusz

CISS (Strelau i in. 2009) składa się z 48 twierdzeń dotyczących różnych zachowań podejmowanych przez ludzi w sytuacji stresowej. Obok każdego twierdzenia umieszczone są cyfry od 1 do 5, wyznaczające częstotliwość, z jaką określona aktywność jest podejmowana w sytuacjach stresowych. Kwestionariusz bada trzy style radzenia sobie ze stresem, każdy z nich składa się z 16 pozycji:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – określa sposób radzenia sobie ze stresem polegający na podejmowaniu zadań. Nacisk położony jest przede wszystkim na zadanie bądź planowanie rozwiązania problemu.
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – charakteryzuje osoby, które w sytuacji stresu przejawiają tendencję do koncentrowania się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak poczucie winy, napięcie, złość, a także myślenie życzeniowe i fantazjowanie. Celem tych działań jest zmniejszenie napięcia emocjonalnego.
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – charakterystyczny dla osób, które w sytuacji stresu mają tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania oraz doświadczania tej sytuacji. Może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ), np. oglądanie telewizji, sen, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, bądź poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (Strelau i in. 2009).

Z kolei Kwestionariusz INTE został skonstruowany przez N.S. Schutte ze współpracownikami w 1998 r. Za podstawę teoretyczną przyjęli oni koncepcję inteligencji emocjonalnej według przedstawionego powyżej modelu Saloveya i Mayera (1999). Wyróżnili oni trzy grupy komponentów QE:

- zdolności do spostrzegania i wyrażania emocji: rozpoznawanie emocji na podstawie stanów fizjologicznych, uświadamianie sobie własnych uczuć, rozpoznawanie uczuć u innych oraz w dziełach sztuki,
- zdolność do asymilowania emocji w przebiegu procesów poznawczych: emocjonalne kierowanie uwagą, przyjmowanie różnych punktów widzenia, wywoływanie u siebie określonych emocji, aby lepiej zrozumieć sytuację,
- zdolność do rozumienia i analizowania emocji oraz wykorzystywania wiedzy emocjonalnej: nazywanie emocji adekwatnych do sytuacji, rozumienie i przewidywanie zmian emocji w przebiegu sytuacji (Salovey, Sluyter 1999).

Kwestionariusz INTE (Jaworowska, Matczak 2008) zawiera 33 itemy. Przy każdym twierdzeniu umieszczone są cyfry od 1 do 5, gdzie 1 oznacza zdecydowanie nie zgadzam się, a 5 to zdecydowanie zgadzam się. Zadanie badanego polegało na wyborze jednej cyfry określającej stopień, w jakim dane wyrażenie odnosi się do niego. Twierdzenia dotyczą obszaru zdolności, umiejętności i własnych preferencji, trudności w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, a także przewidywania reakcji innych osób (Jaworowska, Matczak 2008).

OPIS I INTERPRETACJA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Dostępna literatura przedmiotu dostarcza informacji, że style radzenia sobie ze stresem mogą być związane z inteligencją emocjonalną. Jako zmienne psychologiczne, które modyfikują radzenie sobie ze stresem, wymieniane są także płeć psychologiczna, temperament, style poznawcze, poczucie koherencji, samoocena, kompetencje społeczne oraz osobowość (Terelak 1997, 2001).

Istotne wydaje się dokonanie dokładnej charakterystyki studentów wojskowych i cywilnych oraz poznanie, jaki istnieje tak naprawdę związek pomiędzy ich inteligencją emocjonalną a stosowanymi przez nich strategiami radzenia sobie ze stresem. Praca w zawodzie pilota, kontrolera i nawigatora związana jest z określonym stopniem ryzyka, dlatego wymaga się od kandydatów do tych zawodów, oprócz dobrego stanu zdrowia, określonych predyspozycji psychofizycznych warunkujących odporność na sytuacje trudne, stresowe.

Podstawą empiryczną charakterystyki inteligencji emocjonalnej badanych studentów wojskowych i cywilnych są dane uzyskane na podstawie badań własnych, w których wykorzystano Kwestionariusz INTE. Wartości średnich arytmetycznych przedstawiono w tab. 1.

Tab. 1. Wartości średnich arytmetycznych (M) i odchyłeń standardowych (SD) obliczone dla skali INTE dla grup studentów wojskowych (N=60) i cywilnych (N=60)

Skale INTE	Studenci wojskowi (N=60)		Studenci cywilni (N=60)	
	M	SD	M	SD
Czynnik I. Zdolność do wykorzystywania emocji	60,41	4,46	62,38	6,42
Czynnik II. Zdolność do rozpoznawania emocji	43,68	4,97	43,41	5,63
Wynik ogólny	124,31	8,01	124,51	10,71

Źródło: opracowanie własne.

Analiza przedstawionych w tab. 1 wartości średnich arytmetycznych charakteryzujących inteligencję emocjonalną badanych osób wskazuje, że studenci wojskowi i cywilni uzyskali podobne wyniki w ramach wszystkich jej czynników.

Czynnik I. Zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania u studentów wojskowych wynosi $M=60,41$; $SD=4,46$, a u studentów cywilnych – $M=62,38$; $SD=6,42$. Czynnik II. Zdolność do rozpoznawania emocji jest na takim samym poziomie u studentów wojskowych ($M=43,68$; $SD=4,97$) i cywilnych ($M=43,41$; $SD=5,63$). Wynik ogólny w obu badanych grupach jest

na poziomie średnim i wynosi dla studentów wojskowych $M=124,31$; $SD=8,01$, a dla studentów cywilnych – $M=124,51$; $SD=10,71$.

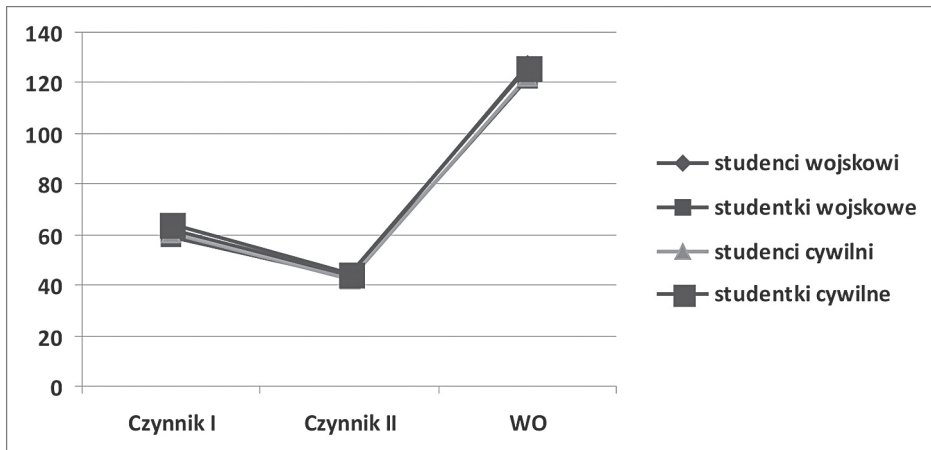
Ze względu na tę samą liczebność osób w grupach studentów wojskowych i cywilnych, dokonano obliczeń uwzględniających różnice płciowe, które zostały przedstawione w tab. 2.

Tab. 2. Średnie (M) i odchylenia standardowe (SD) w skalach INTE dla grupy studentów wojskowych (N=30), studentek wojskowych (N=30), studentów cywilnych (N=30) i studentek cywilnych (N=30)

Skala INTE	Studenci wojskowi (N=60)				Studenci cywilni (N=60)			
	M (N=30)		K (N=30)		M (N=30)		K (N=30)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Czynnik I. Zdolność do wykorzystywania emocji	61,90	4,38	58,9	4,07	60,80	6,84	63,96	5,64
Czynnik II. Zdolność do rozpoznawania emocji	44,06	6,38	43,3	3,03	42,63	5,53	44,16	5,73
Wynik ogólny	126,53	9,30	122,1	5,80	122,73	11,15	126,26	10,13

Źródło: opracowanie własne.

Analiza średnich arytmetycznych charakteryzujących wartości poszczególnych czynników mierzących poziom inteligencji emocjonalnej badanych osób wskazuje, że grupa studentek cywilnych uzyskała najwyższe wyniki w ramach Czynnika I. Zdolność do wykorzystywania emocji ($M=63,96$; $SD=5,64$). Z kolei zbliżone wyniki, jeżeli chodzi o Czynnik I, uzyskali studenci wojskowi ($M=61,90$; $SD=4,38$) i studenci cywilni ($M=60,80$; $SD=6,84$). Najniższy wynik w zakresie tego czynnika osiągnęły studentki wojskowe ($M=58,9$; $SD=4,07$). Studentki cywilne otrzymały także najwyższy wynik w ramach Czynnika II. Zdolność do rozpoznawania emocji ($M=44,16$; $SD=5,73$). Podobny wynik w ramach tego czynnika uzyskali studenci wojskowi ($M=44,06$; $SD=6,38$). Z kolei studentki wojskowe uzyskały nieco niższy wynik, jeżeli chodzi o Czynnik II ($M=43,3$; $SD=3,03$). Najniższy wynik w zakresie tego czynnika uzyskali studenci cywilni ($M=42,63$; $SD=5,53$). Najwyższy wynik ogólny uzyskali studenci wojskowi ($M=126,53$; $SD=9,3$) oraz studentki cywilne ($M=126,26$; $SD=10,13$). Przy tym, jeżeli chodzi o wynik ogólny inteligencji emocjonalnej, to tak badani studenci cywilni ($M=122,73$; $SD=11,15$), jak i studentki wojskowe ($M=122,1$; $SD=5,8$) otrzymali zbliżone wyniki (por. rys. 1).



Rys. 1. Rozkład graficzny wartości średnich arytmetycznych obliczonych dla wyniku ogólnego oraz wyników poszczególnych czynników mierzących inteligencję emocjonalną badanych studentów wojskowych i cywilnych, otrzymanych na podstawie badań własnych, w których zastosowano Kwestionariusz INTE

Źródło: opracowanie własne.

W tab. 3 umieszczono obliczone wartości średnich arytmetycznych i odchyłeń standardowych uzyskanych w wyniku badań przeprowadzonych w grupach studentów wojskowych i cywilnych z wykorzystaniem Kwestionariusza CISS.

Tab. 3. Wartości średnich arytmetycznych (M) i odchyłeń standardowych (SD) obliczone dla skal CISS dla studentów wojskowych (N=60) i cywilnych (N=60)

CISS	Studenci wojskowi (N=60)		Studenci cywilni (N=60)	
	M	SD	M	SD
SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu	58,36	7,55	59,38	7,93
SSE – styl skoncentrowany na emocjach	35,31	8,16	44,41	9,18
SSU – styl skoncentrowany na unikaniu	36,23	8,19	45,91	8,79
ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze	13,28	3,99	19,43	5,58
PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich	15,63	4,08	17,31	3,70

Źródło: opracowanie własne.

Analiza średnich wyników dotyczących stylów radzenia sobie ze stresem wskazuje, że tak studenci wojskowi (M=58,36; SD=7,55), jak i studenci cywilni (M=59,38; SD=7,93) stosują najczęściej styl skoncentrowany na zadaniu. Następ-

nym najczęściej preferowanym stylem w obu badanych grupach studentów był styl skoncentrowany na unikaniu (studenci wojskowi – $M=36,23$; $SD=8,19$; studenci cywilni – $M=45,91$; $SD=8,79$). Najrzadziej wybieranym stylem tak u studentów wojskowych ($M=35,31$; $SD=8,16$), jak i cywilnych ($M=44,41$; $SD=9,18$) okazał się styl skoncentrowany na emocjach. Jeżeli chodzi o styl skoncentrowany na unikaniu to u badanych studentów wojskowych dominuje poszukiwanie kontaktów towarzyskich ($M=15,63$; $SD=4,08$), a u badanych studentów cywilnych przeważa z kolei angażowanie się w czynności zastępcze ($M=19,43$; $SD=5,58$).

Tab. 4. Średnie (M) i odchylenia standardowe (SD) w skalach CISS dla grupy studentów wojskowych (N=30), studentek wojskowych (N=30), studentów cywilnych (N=30) i studentek cywilnych (N=30)

CISS	Studenci wojskowi (N=60)				Studenci cywilni (N=60)			
	M (N=30)		K (N=30)		M (N=30)		K (N=30)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu	64,20	4,31	52,53	5,77	59,76	6,79	59,00	9,04
SSE – styl skoncentrowany na emocjach	31,83	4,37	38,80	9,56	44,73	7,68	44,10	10,61
SSU – styl skoncentrowany na unikaniu	37,43	8,96	35,03	7,31	46,73	9,26	45,10	8,35
ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze	14,93	4,18	11,63	3,05	20,83	6,17	18,03	4,61
PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich	15,13	3,57	16,13	4,54	16,66	3,01	17,96	4,24

Źródło: opracowanie własne.

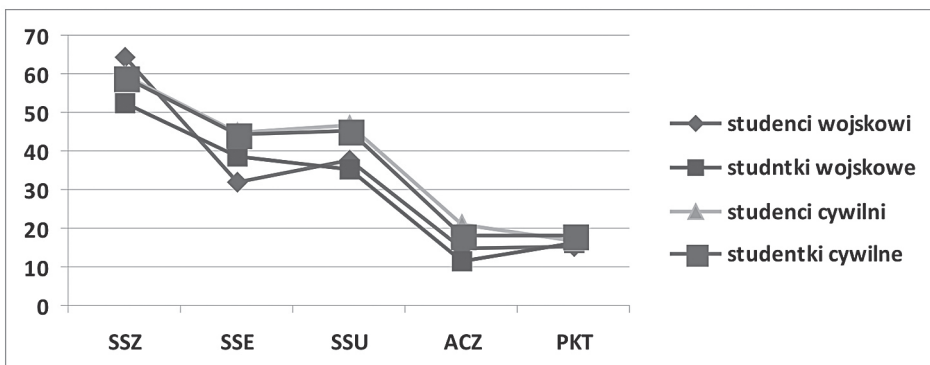
Analiza wartości średnich arytmetycznych charakteryzujących preferowane style radzenia sobie ze stresem w grupie badanych osób pokazuje, że studenci wojskowi uzyskali najwyższe wyniki w ramach stylu skoncentrowanego na zadaniu ($M=64,20$; $SD=4,31$). Podobne wyniki w ramach tego stylu uzyskała grupa studentów cywilnych ($M=59,76$; $SD=6,79$) i studentek cywilnych ($M=59$; $SD=9,04$). Z kolei najniższy wynik uzyskały, jeżeli chodzi o ten styl, studentki wojskowe ($M=52,53$; $SD=5,77$). Można zatem przyjąć, że styl zadaniowy jest dominującym sposobem radzenia sobie ze stresem w badanej grupie studentów wojskowych oraz studentów i studentek cywilnych, tzn. częściej koncentrują się na rozwiązaniu danego problemu, poświęcając czas przede wszystkim na planowanie rozwiązania danej sytuacji trudnej.

Najwyższe wyniki w stylu skoncentrowanym na emocjach uzyskała grupa studentów cywilnych ($M=44,73$; $SD=7,68$) i studentek cywilnych ($M=44,10$; $SD=10,61$). Grupa studentek wojskowych uzyskała wynik nieco niższy, jeżeli chodzi o preferencje w tym zakresie ($M=38,08$; $SD=9,56$). Najniższy wynik uzyskali, jeżeli chodzi o styl skoncentrowany na emocjach, studenci wojskowi ($M=31,83$; $SD=4,37$). Oznacza to, że studenci cywilni częściej niż studenci wojskowi reagują emocjonalnie w sytuacjach stresowych. Częściej oni oceniają nieadekwatnie rzeczywistość, w której przychodzi im działać (szczególnie wtedy, gdy są to sytuacje trudne, stresowe), a za niepowodzenia obwiniają innych, podczas gdy sami skupiają się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych.

Studenci cywilni ($M=46,73$; $SD=9,26$) i studentki cywilne ($M=45,10$; $SD=8,35$) uzyskali najwyższy wynik w ramach stylu skoncentrowanego na unikaniu. Z kolei najniższy wynik otrzymały w tym zakresie studentki wojskowe ($M=35,03$; $SD=7,31$) i studenci wojskowi ($M=37,43$; $SD=8,96$). Można sądzić, że częściej styl skoncentrowany na unikaniu wykorzystują badane osoby z grupy studentów cywilnych.

Najwyższy wynik w angażowaniu się w czynności zastępcze osiągnęli studenci cywilni ($M=20,83$; $SD=6,17$) i studentki cywilne ($M=18,03$; $SD=4,61$). Najniższy natomiast uzyskały studentki wojskowe ($M=11,63$; $SD=3,05$) i studenci wojskowi ($M=14,93$; $SD=4,18$).

Jeżeli chodzi o poszukiwanie kontaktów towarzyskich, to najwyższe wyniki uzyskały studentki cywilne ($M=17,96$; $SD=4,24$), a nieco niższe – studentki wojskowe ($M=16,13$; $SD=4,54$) oraz studenci cywilni ($M=16,66$; $SD=3,01$) (por. rys. 2).



Rys. 2. Rozkład graficzny wartości średnich arytmetycznych obliczonych dla poszczególnych sposobów radzenia sobie ze stresem, otrzymanych na podstawie badań studentów wojskowych i cywilnych, w których zastosowano Kwestionariusz CISS

Źródło: opracowanie własne.

KORELACJE R-PEARSONA MIĘDZY WYNIKAMI INTE A CISS
CHARAKTERYZUJĄCYMI INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ
I STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W BADANYCH GRUPACH
STUDENTÓW WOJSKOWYCH I CYWILNYCH

Aby ustalić, czy istnieje związek pomiędzy inteligencją emocjonalną i stylami radzenia sobie ze stresem, w grupach badanych studentów wojskowych i cywilnych przeprowadzono analizę korelacji z zastosowaniem współczynnika korelacji r-Pearsona.

Tab. 5. Wartości współczynników korelacji r-Pearsona określające związek pomiędzy wynikami INTE a CISS dla badanych grup: studenci wojskowi (N=60), studenci cywilni (N=60)

CISS \ INTE	WO	Czynnik I	Czynnik II
SSZ	0,513**	0,455**	0,389**
SSE	-0,07	-0,02	-0,09
SSU	0,342**	0,269*	0,288*
ACZ	0,429**	0,374**	0,314*
PKT	0,16	0,1	0,19

CISS \ INTE	WO	Czynnik I	Czynnik II
SSZ	0,25	0,318*	0,09
SSE	0,11	0,08	0,18
SSU	0,14	0,22	-0,09
ACZ	-0,01	0,03	-0,13
PKT	0,24	0,337**	-0,03

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ (poziom istotności)

WO – wynik ogólny; Czynnik I – Zdolność do wykorzystywania emocji; Czynnik II – Zdolność do rozpoznawania emocji; SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie danych przedstawionych w tab. 5 można stwierdzić, że wynik ogólny inteligencji emocjonalnej, charakteryzujący badanych studentów wojskowych, w sposób istotny statystycznie koreluje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r=0,513$; $p < 0,01$). Oznacza to, że te osoby w sytuacjach stresowych częściej wybierają strategię opierającą się na konkretnych próbach rozwiązania danego problemu. Wysoki wynik ogólny inteligencji emocjonalnej charakteryzują-

cy badanych studentów wojskowych koreluje na poziomie istotnym statystycznie z angażowaniem się w czynności zastępcze ($r=0,429$; $p<0,01$) oraz ze stylem skoncentrowanym na unikaniu ($r=0,342$; $p<0,01$). Czynniki I, czyli zdolność do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, w przypadku badanych studentów wojskowych najsilniej koreluje z kolei ze stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r=0,455$; $p<0,01$). Czynniki ten koreluje także z angażowaniem się w czynności zastępcze ($r=0,429$; $p<0,01$), co oznacza, że osoby z badanej grupy studentów wojskowych, wykorzystujące emocje w działaniu i myśleniu, mogą w sytuacjach stresowych angażować się w różne inne sytuacje zastępcze. Czynniki I wykazuje, jeżeli chodzi o badanych studentów wojskowych, również istotną statystycznie zależność ze stylem skoncentrowanym na unikaniu ($r=0,269$; $p<0,01$), co może oznaczać, że osoby z tej grupy studentów pod wpływem emocji wykazują tendencję do ucieczki od doświadczania sytuacji trudnej, stresowej. Czynniki II pozytywnie koreluje w przypadku badanych studentów wojskowych ze stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r=0,389$; $p<0,01$). Osoby z tej grupy studentów, które charakteryzują się umiejętnością rozpoznawania emocji u innych osób, wykazują w sytuacjach problemowych skupienie na danym zadaniu i poszukiwanie skutecznych jego rozwiązań. Zdolność do rozpoznawania emocji koreluje także, jeżeli chodzi o badanych studentów wojskowych, z angażowaniem się w czynności zastępcze ($r=0,413$; $p<0,05$) oraz ze stylem skoncentrowanym na unikaniu ($r=0,288$; $p<0,05$). Zatem osoby z tej grupy studentów, charakteryzujące się umiejętnością dostrzegania stanów emocjonalnych u innych, mogą w sytuacjach stresowych uciekać od stresującej sytuacji przez próby wystrzegania się myślenia na dany temat bądź udział w innych rodzajach aktywności.

Dane przedstawione w tab. 5 pozwalają też wnioskować, że określony na podstawie badania Kwestionariuszem INTE poziom Czynnika I. Zdolności do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania w grupie badanych studentów cywilnych koreluje ze skalą poszukiwania kontaktów towarzyskich ($r=0,337$; $p<0,01$). Osoby z tej grupy badanych studentów, będące w sytuacjach wymagających działania, w których wykorzystują one swój zasób emocji, są skłonne do poszukiwania kontaktów z innymi ludźmi. Czynniki I w sposób istotny statystycznie koreluje w przypadku badanej grupy studentów cywilnych ze stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r=0,318$; $p<0,05$). Osoby z tej grupy studentów charakteryzujące się zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania wykazują w sytuacjach trudnych tendencje do poszukiwania kontaktów towarzyskich. Inne skale Kwestionariusza CISS, jeżeli chodzi o grupę badanych studentów cywilnych, nie wykazały istotnych statystycznie korelacji z ich wynikiem ogólnym inteligencji emocjonalnej oraz ich zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania czy zdolnością do rozpoznawania emocji u innych.

ZAKOŃCZENIE

Przedstawione analizy oraz opis i interpretacje wyników badania empirycznego, które dotyczyły inteligencji emocjonalnej i sposobów radzenia sobie ze stresem w grupach studentów wojskowych (przyszłych pilotów, kontrolerów ruchu lotniczego i nawigatorów) oraz studentów cywilnych, pozwalają na sformułowanie kilku wniosków końcowych.

Po pierwsze, jeżeli chodzi o wynik ogólny inteligencji emocjonalnej, to wyższe i zarazem zbliżone do siebie wyniki otrzymali badani studenci wojskowi ($M=126,53$; $SD=9,3$) oraz studentki cywilne ($M=126,26$; $SD=10,13$). Z kolei niższe i również zbliżone pod względem wartości wyniki otrzymały badane osoby z grupy studentów cywilnych ($M=122,73$; $SD=11,15$) oraz grupy studentek wojskowych ($M=122,1$; $SD=5,8$).

Po drugie, w przypadku radzenia sobie ze stresem rozkład preferencji, jeżeli chodzi o poszczególne style, jest w obu badanych grupach studentów bardzo zbliżony. Oznacza to, że tak w grupie studentów wojskowych ($M=58,36$; $SD=7,55$), jak i cywilnych ($M=59,38$; $SD=7,93$) dominuje w sytuacjach stresowych styl skoncentrowany na zadaniu. W tego typu sytuacjach (tzn. trudnych, stresowych) badani z obu grup najrzadziej stosują styl skoncentrowany na emocjach (studenci wojskowi – $M=35,31$; $SD=8,16$; studenci cywilni – $M=44,41$; $SD=9,18$).

Po trzecie, uwzględniając zróżnicowanie płciowe badanych osób, można stwierdzić, że studenci wojskowi oraz studenci i studentki cywilne częściej preferują styl skoncentrowany na zadaniu, tym samym częściej koncentrują się na rozwiązaniu danego problemu, poświęcając czas przede wszystkim na planowanie rozwiązania danej sytuacji trudnej.

Po czwarte, można zauważyć, że najwięcej istotnych statystycznie korelacji wystąpiło pomiędzy wynikiem ogólnym inteligencji emocjonalnej badanych studentów wojskowych i wynikami poszczególnych czynników mierzących tę inteligencję a preferowanymi przez te osoby stylami radzenia sobie ze stresem. Dotyczy to kolejno korelacji pomiędzy takimi zmiennymi, jak:

- wynik ogólny inteligencji emocjonalnej a styl skoncentrowany na zadaniu ($r=0,513$; $p<0,01$), a angażowanie się w czynności zastępcze ($r=0,429$; $p<0,01$), a styl skoncentrowany na unikaniu ($r=0,342$; $p<0,01$),
- Czynnik I. Zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania a styl skoncentrowany na zadaniu ($r=0,455$; $p<0,01$), a angażowanie się w czynności zastępcze ($r=0,429$; $p<0,01$), a styl skoncentrowany na unikaniu ($r=0,269$; $p<0,01$),
- Czynnik II. Zdolność do rozpoznawania emocji a styl skoncentrowany na zadaniu ($r=0,389$; $p<0,01$), a angażowanie się w czynności zastępcze ($r=0,413$; $p<0,05$), a styl skoncentrowany na unikaniu ($r=0,288$, $p<0,05$).

Reasumując przedstawione powyżej wnioski, należy zauważyć, że w przypadku obu zmiennych (tzn. inteligencji emocjonalnej oraz stylów radzenia sobie ze stresem) występują większe różnice pomiędzy badanymi grupami studentów wojskowych i cywilnych, kiedy uwzględniono zróżnicowanie płciowe obu grup. Uzasadniony wydaje się w kontekście przedstawionych analiz również wniosek, że w grupie badanych studentów wojskowych jest więcej istotnych statystycznie korelacji pomiędzy poziomem ich inteligencji emocjonalnej a preferowanymi przez nich stylami radzenia sobie ze stresem. Biorąc pod uwagę najważniejsze wnioski z niniejszych badań, można jeszcze dodać, że ten typ charakterystyk, odnoszących się przede wszystkim do studentów wojskowych, jest dobrym prognostykiem, jeżeli chodzi o ich przyszłe funkcjonowanie na stanowiskach pracy pilota, kontrolera czy nawigatora. Trzeba wyraźnie podkreślić, że jako szczególny warunek skutecznego i niezawodnego działania na tych stanowiskach wskazuje się współcześnie efektywne funkcjonowanie w grupie, zespole (załodze lotniczej) oraz inteligentne radzenie sobie ze stresem (Makarowski, Smolicz 2012; Ślusarski 2016).

BIBLIOGRAFIA

- Bera R. (2003), *Postawy zawodowe pilotów wojskowych w procesie restrukturyzacji polskich sił powietrznych*, Warszawa: Dom Wydawniczy Bellona.
- Biela A. (1990), *Stres w pracy zawodowej. Wybrane zagadnienia*, Lublin: Redakcja Wydawnictwa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Ciarrochi J., Forgas J.P., Mayer J.D. (2001), *Emotional Intelligence in Everyday Life*, United Kingdom: Psychology Press.
- Deary I.J. (2012), *Inteligencja*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dyrda J. (1997), *Psychologia w wojsku*, Warszawa: Agencja Wydawnicza Egros.
- Goleman D. (1997), *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina.
- Heszen I. (2013), *Psychologia stresu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jaworowska A., Matczak A. (2008), *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Co.
- Leszczyński R., Stefaniak Z. (1999), *Predyspozycje do zawodu pilota jako kryterium selekcji w systemie rekrutacji kandydatów do uczelni lotniczej*, „Biuletyn WSOSP”, nr 5(84).
- Makarowski R. (2013), *Stres w sportach wysokiego ryzyka. Niebo – ziemia – woda*, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Makarowski R., Smolicz T. (2012), *Czynnik ludzki w operacjach lotniczych*, Kosowizna: Adriana Aviaton.
- Nęcka E. (2003), *Inteligencja – geneza, struktura, funkcje*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Orzechowski J., Śmieja M. (2008), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Sadowska M., Brachowicz M. (2008), *Struktura inteligencji emocjonalnej*, [w:] P. Francuz, W. Otrębski, *Studia z psychologii w KUL*, t. 15, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Salovey P., Sluyter D.J. (1999), *Rozwój emocjonalny a inteligencji emocjonalna*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. (2009), *CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K. (1996), *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 39.
- Ślusarski J. (2016), *Pilot-instruktor jako nauczyciel przygotowujący kandydatów do zawodów trudnych i niebezpiecznych*, Dęblin: WSOSP.
- Terelak J.F. (1997), *Studia z psychologii stresu*, Warszawa: ATK.
- Terelak J.F. (2001), *Psychologia stresu*, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terelak J.F. (2008), *Człowiek i stres*, Bydgoszcz–Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.

SUMMARY

The authors of the article show the quantitative and qualitative analysis of own research, which was conducted on groups of military and civilian students of the Polish Air Force Academy in Dęblin. The purpose of this study was to determine if there is a relationship between emotional intelligence of the students studied and their preferred ways of coping with stress. Due to such a formulated research goal, research was carried out on a group of 60 military students and 60 civilian students of the PAFA. To study the aforementioned variables, widely known and used psychological and pedagogical tools were applied, i.e. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych* (CISS) by Endler and Parker and *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej* (INTE) by Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Copper, Gloden, and Dornheim.

Keywords: stress; coping with stress; emotional intelligence; military students; civilian students