

Złożenie pracy online:
2020-06-25 10:00:56
Kod pracy:
8324/37929/CloudA

Elżbieta Głogowska-Woźniak

(nr albumu: 23625)

Praca magisterska

Struktura i poziom inteligencji emocjonalnej, a poczucie jakości życia u recydywistów penitencjarnych

Structure and level of emotional intelligence and the sense of the quality of life among repeated penitentiary offenders

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Marta Brachowicz

Dziękuję wszystkim, którzy wspierali mnie w trakcie pisania.
Swoją pracę dedykuję Hani Cholewie.

|

Streszczenie

Niniejszej pracy nadano charakter teoretyczno - empiryczny. Zrealizowany projekt badawczy skupia się na analizie korelacji, które zachodzą pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych. Do przeprowadzenia badania wykorzystane zostały następujące testy psychologiczne: Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE Schutte i in., Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ Straś-Romanowskiej oraz Arkusz personalny własnej konstrukcji. Badaniu poddano 70 recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu. Analiza statystyczna i psychologiczna umożliwiła sformułowanie następujących wniosków końcowych: recydywiści penitencjarni charakteryzujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej mają wyższe poczucia jakości życia we wszystkich jego sferach od recydywistów penitencjarnych o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Oznacza to, że charakteryzują się oni wyższą subiektywną i obiektywną oceną sposobu życia oraz poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej oraz metafizycznej.

Słowa kluczowe

poziom, struktura inteligencji emocjonalnej, poczucia jakości życia, recydywa

Abstract

This work has been given theoretical and empirical character. The completed research project focuses on analyzing the correlations that occur between structure and level of emotional intelligence and the sense of the quality of life among repeated penitentiary offenders. The following psychological tests were used to conduct the study: Questionnaire for Emotional Intelligence INTE Schutte et al., Questionnaire for Sense of Life KPJŻ Straś-Romanowska and Personal survey of author's own construction. 70 repeated penitentiary offenders serving a prison sentence at the Penitentiary Institution in Nowy Sącz were subjected to the study. Statistical and psychological analysis made it possible to formulate the following final conclusions: penitentiary recidivists characterized by a high level of emotional intelligence have a higher sense of quality of life in all its aspects than penitentiary recidivists with a low level of emotional intelligence. This means that they are characterized by a higher subjective and objective assessment of the way of life and the level of satisfaction of needs in the four aspects of life: psychophysical, psychosocial, subjective and metaphysical.

Keywords

structure, level of emotional intelligence, the sense of the quality of life, recidivism

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Problematyka inteligencji emocjonalnej	8
1.1. Terminologia w obszarze inteligencji emocjonalnej	8
1.2. Wybrane koncepcje psychologiczne	13
1.2.1. Model inteligencji emocjonalnej Daniela Goleman'a	14
1.2.2. Model inteligencji emocjonalnej Reuvena Bar-On'a	18
1.2.3. Model inteligencji emocjonalnej Jacka Mayer'a i Petera Salovey'a	22
1.3. Determinanty inteligencji emocjonalnej	27
1.3.1. Podmiotowy potencjał inteligencji emocjonalnej	28
1.3.1. Środowiskowe uwarunkowania inteligencji emocjonalnej	35
Rozdział 2. Problematyka poczucia jakości życia	40
2.1. Terminologia w obszarze poczucia jakości życia	41
2.2. Wybrane koncepcje psychologiczne	46
2.2.1. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego	47
2.2.2. Klasyczna teoria potrzeb Abrahama Maslowa	51
2.2.3. Koncepcja having, loving, being Erik'a Allardt'a	56
2.3. Determinanty poczucia jakości życia	60
2.3.1. Podmiotowy potencjał poczucia jakości życia	62
2.3.2. Środowiskowe uwarunkowania poczucia jakości życia	68
Rozdział 3. Instytucja recydywy w polskim prawie karnym	77
3.1. Nerozerwalność pojęcia recydywy z pojęciem przestępstwa	78
3.1.1. Klasyfikacja zachowań przestępczych	79
3.1.2. Recydywa, jej znaczenia i rodzaje	81
3.2. Rodzaje zakładów karnych i ich przeznaczenie	83
3.2.1. Zakład Karny w Nowym Sączu, jako przykład zakładu karnego dla recydywistów penitencjarnych	84
3.2.2. Zadania i uprawnienia Służby Więziennej	86
3.2.3. Środki oddziaływania penitencjarnego wraz z pomocą postpenitencjarną	87
Rozdział 4. Metodologia badań	89
4.1. Problem badawczy i hipotezy	89

4.2. Charakterystyka metod badawczych	90
4.2.1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE.....	90
4.2.2. Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ.....	92
4.2.3. Arkusz personalny	93
4.3. Charakterystyka grupy badawczej.....	94
4.4. Strategia badań własnych	100
Rozdział 5. Powiązania pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych	102
5.1. Powiązania pomiędzy zmiennymi w całej grupie badanych.....	102
5.2. Powiązania pomiędzy zmiennymi w grupach skrajnych.....	109
5.2.1. Sposób wyodrębniania grup skrajnych.....	109
5.2.2. Porównanie struktury inteligencji emocjonalnej w grupach skrajnych.....	112
Rozdział 6. Poziom i struktura inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia	114
6.1. Sposób wyodrębniania grup homogenicznych wraz z ich charakterystyką	114
6.2. Poziom i inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia	119
6.3. Podsumowanie i weryfikacja hipotez	121
Zakończenie	124
Spis Tabel.....	143
Spis Rysunków	144
Spis Wykresów	145

Wstęp

Pojęcie inteligencji emocjonalnej budzi coraz większe zainteresowanie świata nauki. Ta tematyka jest równie często poruszana w literaturze popularnonaukowej. Z racji na coraz łatwiejszy dostęp do informacji, ludzie chcą się stawać i stają się bardziej samoświadomi - chcą się rozwijać, zmieniać. Rozwój własnego potencjału inteligencji emocjonalnej, nabywanie nowych kompetencji emocjonalnych staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. Zdolność, jaką jest inteligencja, determinuje wiele dziedzin w życiu człowieka.

Zagadnienie inteligencji emocjonalnej leży w obszarze zainteresowań wielu badaczy i teoretyków - zwłaszcza z dziedziny psychologii. Nieustannie trwa dyskurs dotyczący właściwego jego rozumienia, w związku z czym w literaturze przedmiotu spotkać się można z wieloma teoriami oraz modelami inteligencji emocjonalnej, które w rozmaity sposób wyodrębniają części składowe owej ludzkiej zdolności oraz proponują różne możliwe wyjaśnienia jej funkcjonowania (Boruc, 2019).

Do najbardziej rozpowszechnionych teorii zalicza się model Meyer'a i Salovey'a (1990), w którym wyróżnione zostały umiejętności wspomagające funkcjonowanie emocjonalne: ocena i regulacja emocji oraz wykorzystywanie emocji w działaniu. Drugim modelem o dużym znaczeniu jest model Goleman'a (1997) przedstawiający pięć zasadniczych elementów budujących inteligencję emocjonalną: umiejętność rozpoznawania oraz nazywania emocji własnych oraz cudzych, kierowanie emocjami, zdolność motywowania siebie samego, jak również umiejętność podtrzymywania relacji z ludźmi. Model inteligencji emocjonalnej Bar-On'a obejmujący sprawowanie kontroli nad stresem, wybrane elementy nastroju - optymizm i szczęście oraz weryfikację rzeczywistości, jest kolejnym konstruktem teoretycznym omawianej tematyki, który zyskał na istotności. W tym modelu istotne miejsce zajmuje zdolność do kontrolowania własnych reakcji nazwana komponentem kontroli impulsów (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Rozwój inteligencji emocjonalnej następuje pod wpływem doświadczeń jednostkowych, które zapisywane są w pamięci autobiograficznej, czyli tej odnoszącej się do przeszłości. Opiekunowie, którzy okazują dziecku miłość i troskę, jak również dbają o jego poczucie bezpieczeństwa i wyjaśniają wewnętrzny świat przeżyć, uczą je

świadomości i rozumienia własnych stanów emocjonalnych. W początkowej fazie rozwoju dziecka rodzice starają się regulować jego napięcia emocjonalne, aby ochronić je przed przykrymi czy trudnymi przeżyciami. Opiekunowie zaspokajają potrzeby dziecka, i dostarczają mu pozytywnych doświadczeń emocjonalnych w trakcie zabawy, a przede wszystkim w czasie wspólnego kontaktu. Te działania zaowocują w przyszłości dziecka rozwojem funkcji samoopiekuńczych. Dziecko, które w procesie socjalizacji uczy się przyjmowania pozycji innego człowieka, stanie się bardziej empatyczne, wypracuje w sobie umiejętność naprawiania szkód, które zdarzy mu się wyrządzić - przy zdrowym poczuciu winy. W toku niezaburzonego nabywania kompetencji emocjonalnych i społecznych uczy się odraczania gratyfikacji i samokontroli przeżyć wewnętrznych. Rozwój inteligencji emocjonalnej jest procesem wielofazowym, na który składają się wcześniej wspomniane kompetencje - od rozpoznawania emocji do efektywnego nimi kierowania i zarządzania (Piotrowski, Gulla, Jaskułowski, 2011).

Deficyty w zakresie inteligencji emocjonalnej wiążą się z konsekwencjami, do jakich zaliczyć można:

- ograniczony lub niemożliwy wgląd we własne przeżycia emocjonalne, a nawet aleksytymię
- nieumiejętne wyrażanie emocji, co powodować może ruminacje, słabszą kontrolę ekspresji emocjonalnej czy zaburzenia w zakresie wpływu emocji na podejmowane działania.

Emocje stają wówczas niekompatybilne z bodźcem oraz wyrażane z nadmierną siłą. Skutkują powstawaniem utrwalonych postaw w postaci niskiej samooceny czy braku samoakceptacji, a także wrogim nastawieniem do innych ludzi. Przyczyniają się do powstawania trudności związanych ze skuteczną mobilizacją do działania oraz trudności w wyborze jego kierunku, jak również w konsekwentnym jego prowadzeniu w sytuacjach dystrakcyjnych. Możemy mieć tutaj do czynienia z pojęciem wprowadzonym przez Goleman'a (1997), czyli z analfabetyzmem emocjonalnym, na który składa się brak zdolności do rozumienia złożonych kontekstów interpersonalnych, co pociąga za sobą akty przemocy, wandalizmu czy chuligaństwa, a także ryzykowne zachowania, które mają na celu zredukować doznawane napięcie. Analfabetyzm emocjonalny wiąże się

również ze wzrastającą liczbą zaburzeń psychopatologicznych rozpoczynających się w okresie młodzieńczym (Piotrowski, Gulla, Jaskułowski, 2011).

XX wiek jest wiekiem badań w obszarze niedostosowania społecznego. Większa część z nich (Boruc, 2019) wykazała, że zasadniczymi cechami charakteryzującymi osoby niedostosowane społecznie są:

- zaburzenia w zakresie samokontroli i ekspresji emocjonalnej
- brak umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych emocji
- zaburzenia w zakresie samokontroli poznawczej
- niska samoocena i brak pozytywnego obrazu siebie
- zaburzenia w zakresie antycypacji
- brak umiejętności przewidywania konsekwencji własnego działania
- negatywny obraz świata,
- brak poczucia sensu życia
- brak empatii.

Problemy dotyczące tych zakresów zazwyczaj rozpoczynają się w okresie dzieciństwa i, o ile w odpowiednim momencie nie zostaną podjęte kroki mające na celu resocjalizację jednostki, jej deficyty zaczną dotykać coraz bardziej rozległych obszarów jej funkcjonowania. Przyczyni się do powstania nieodwracalnych szkód dla jednostki w sferze emocjonalno-społecznej, która w dorosłym życiu nie będzie funkcjonować należycie (Boruc, 2019).

Analiza zagadnienia inteligencji emocjonalnej w odniesieniu do zjawiska przestępczości dowodzi, że istotny odsetek sprawców przestępstw charakteryzuje się deficytami w zakresie kompetencji emocjonalnych o utrwalonym charakterze. Zjawisko to znajduje swoje odzwierciedlenie pod postacią zaburzeń osobowości. Przykład mogą tutaj stanowić badania przeprowadzone wśród brytyjskich przestępców - wykazały one, że przejawy zaburzeń osobowości wystąpiły u 80% skazanych i osadzonych mężczyzn oraz u połowy więźniarek (Piotrowski, Gulla, Jaskułowski, 2011).

Zarówno deficyty w zakresie inteligencji emocjonalnej, jak i odbywanie kary pozbawienia wolności mogą stanowić czynniki determinujące niskie poczucie jakości życia.

Jakość życia może zostać w ogólnym sensie określona, jako możliwość realizacji postawionych sobie celów, doskonalenia się, regeneracji sił oraz stawania się częścią jakiejś społeczności. Poczucie dobrostanu danej jednostki będzie wzrastać wraz ze wzrostem ilości wyżej wymienionych czynników, które zostaną zaspokojone. Jednostka zacznie natomiast odczuwać mniejszą satysfakcję z życia w momencie, gdy ograniczona zostanie jej perspektywa rozwoju czy też będzie ona odczuwała dyskomfort - uświadomiony bądź też nie - w obszarze wyrażania emocji.

W realizowanym projekcie badawczym poczucie jakości życia wśród recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu zostało poddane analizie w kontekście poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej respondentów. Poczucie satysfakcji życiowej osadzonego jest istotną kwestią w toku prowadzenia oddziaływań penitencjarnych przez pracowników zakładu karnego, a co za tym idzie ma ono pośredni wpływ na odejście od recydywy (Leszczyńska, 2017).

Niniejsza praca dotyczyć będzie związku pomiędzy posiadanymi kompetencjami emocjonalnymi a poczuciem dobrostanu mężczyzn, u których proces resocjalizacji, jakiemu zostali poddani, nie przyniósł oczekiwanych rezultatów i powrócili oni do zakładu karnego.

Zasadniczy problem pracy można zawrzeć w pytaniu ogólnym: **Czy i jakie powiązania występują pomiędzy inteligencją emocjonalną a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych?**

Podstawę do udzielenia odpowiedzi na ujęte w ten sposób pytanie będą stanowić dane zabrane z badań przeprowadzonych na grupie 60 mężczyzn - recydywistów penitencjarnych w wieku od 19 do 54 lat odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu.

Badania zostaną przeprowadzone za pomocą następujących metod psychologicznych:

1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE Schutte i in.
2. Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ Straś-Romanowskiej.
3. Arkusz personalny własnego autorstwa.

Niniejsza praca składać się będzie z 6 rozdziałów.

Problematyka zagadnienia inteligencji emocjonalnej będzie treścią pierwszego z nich. Zostanie w nim przytoczona podstawowa terminologia związana z pojęciem inteligencji emocjonalnej wraz z jej determinantami oraz wybranymi koncepcjami psychologicznymi.

Drugi rozdział przybliży nam tematykę poczucia jakości życia - problemy związane z jego definiowaniem, podmiotowe oraz środowiskowe uwarunkowania satysfakcji życiowej oraz wybrane koncepcje psychologiczne z tym pojęciem związane.

Trzeci rozdział zawierać będzie informacje z zakresu prawa karnego wyjaśniające pojęcia zachowań przestępczych oraz recydywy, jak również specyfikę zakładów karnych (w tym wyróżniony zostanie Zakład Karny w Nowym Sączu) oraz zakres działań i uprawnień Służby Więziennej.

Ostatnie trzy rozdziały stanowią część metodologiczną niniejszej pracy.

W czwartym rozdziale przytoczona zostanie metodologia badań własnych - przedstawiony zostanie problem badawczy wraz z hipotezami, scharakteryzowane zostaną zastosowane metody badawcze, jak również grupa respondentów oraz strategia badań własnych.

Rozdział piąty i szósty dotyczyć będzie wyników badań własnych. Dane z nich pozyskane poddane zostaną analizie statystycznej i psychologicznej.

Praca zostanie uwieńczona podsumowaniem wraz z weryfikacją hipotez. Zawierać również będzie spis literatury wykorzystanej w trakcie jej tworzenia.

Rozdział 1. Problematyka inteligencji emocjonalnej

Rola emocji w ludzkim życiu jest niezwykle istotna. Zwłaszcza, jeśli chodzi o wydarzenia znaczące (Lazarus, 1991). Emocje są wyrazem tego, w jaki sposób dana osoba ustosunkowuje się do zastanej rzeczywistości, jak tę rzeczywistość odbiera i interpretuje. To emocje są motorem ludzkich wyborów i zachowań (Gasiul, 2007). Można je określić jako bezpośrednią reakcję organizmu na bodźce pochodzące z otoczenia (Korkowski, Rydzewski, 2002). Same są generatorem kolejnych reakcji na poziomie fizjologicznym, fizycznym, psychicznym, a w następstwie - społecznym.

Emocje determinują sposób czy styl komunikacji (zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej) oraz jej odbiór, a co za tym idzie, mają udział w kształtowaniu się relacji. Zwłaszcza w tworzeniu tych znaczących, bliskich, ale również- chronią przed powstaniem niektórych. Geneza emocji pierwotnych takich, jak strach czy wstręt, związana jest z instynktem przetrwania. Zarówno strach, jak i wstręt w swojej niezaburzonej formie, mają ostrzegać przed zagrożeniem (TenHouten, 2006). Biologiczny aspekt tego zjawiska ma na celu ochronę życia i przetrwanie gatunku. Z kolei jego wymiarem psychospołecznym jest prewencja przed angażowaniem się w ryzykowane relacje czy interakcje, które niosłyby za sobą obciążenie.

Ważnym jest, aby trafnie interpretować własne emocje, jak również właściwie oceniać stan emocjonalny ludzi, z którymi wchodzimy w interakcje. Umiejętność rozpoznawania emocji swoich i innych ludzi jest składową inteligencji emocjonalnej, która będzie przedmiotem niniejszego rozdziału. W pierwszej części pracy przedstawione zostaną wybrane sposoby definiowania inteligencji emocjonalnej i związanych z nią pojęć. Znaczące koncepcje psychologiczne ujmujące inteligencję emocjonalną scharakteryzowane zostaną w drugiej kolejności. Na zakończenie omówione zostaną kompetencje, jakie ową inteligencję tworzą.

1.1. Terminologia w obszarze inteligencji emocjonalnej

W 1983 roku dr Gardner, kwestionując tradycyjne akademickie stanowisko dotyczące inteligencji, przedstawił po raz pierwszy swoje innowacyjne spojrzenie na

dane zagadnienie. Wprowadził pojęcie inteligencji wielorakiej, którą podzielił na osiem typów, w tym inteligencję inter i intrapersonalną (Pamuła, 2010). To nowatorskie podejście stało się podwaliną dalszych rozważań nad inteligencją emocjonalną, a Gardner'a uznaje się za jej prekursora (Jabłkowska, Szczepaniak, 2007).

Inspirowani teorią Gardner'a kolejni badacze rozpoczęli prace nad inteligencją emocjonalną. Literatura przedmiotu, pomimo stosunkowo krótkiego okresu powstawania, jest obszerna i różnorodna. Przegląd definicji poszczególnych autorów należy rozpocząć od wyjaśnienia składowego terminu przedmiotu zainteresowania - czyli emocji. W zależności od rodzaju podejścia będziemy mieć do czynienia z odmiennym ich definiowaniem.

Zacznijmy od perspektywy fizjologiczno-cieleśnej - jej pierwszymi przedstawicielami byli James i Lange. Uważali oni, że emocje są wynikiem biologicznych reakcji organizmu na konkretny bodziec. Sam fakt odczuwania przez daną osobę zmian zachodzących w organizmie w sytuacji pobudzenia określili mianem emocji. Powstają one w sferze nieświadomości i nie przekraczają granic cielesności jednostki, której są udziałem (James, 2002).

Kontynuatorem myśli James'a-Lange'go stał się Prinz (2006, s. 128), współczesny amerykański filozof. Emocje w jego teorii są „ucieleśnionymi ocenami”. Na zaproponowanym przez niego poziomie konceptualnym emocje są swoistymi rejestratorami zmian organicznych. Umysł percypuje stymulację, a stan w jakim się znajdzie, Prinz (2006) zdefiniował jako emocje. Jego zdaniem emocje nie są tworzone przez świadome procesy poznawcze, w związku z czym jest krytykiem poznawczych teorii emocji.

W nurcie poznawczym emocje identyfikowane są zazwyczaj z myślami, przekonaniem oraz ocenami czy sądami. W przeciwieństwie do koncepcji James'a-Lange'go czy Prinz'a emocje są tutaj rozpatrywane jako bezcielesne, mają pojęciowy charakter oraz wymagają dokonania oceny. Takie wspólne elementy charakteryzują poznawcze podejście do omawianej tematyki.

Znaczącą teorię dla omawianego nurtu przedstawił filozof Russell (za: Dąbrowski, 2014). Dowodzi on, że emocje nie mają możliwości zaistnienia bez zaangażowania pewnych procesów poznawczych oraz zdolności językowych. Niezbędna

jest również intencjonalność podmiotu odczuwającego oraz nastawienie wartościujące. Przykładem może być jednostka odczuwająca strach w momencie postawienia stopy na trawie obok wygrzewającej się w słońcu żmii. Aby znaleźć się w tym stanie, musi mieć pojęcie o żmii, jako o zwierzęciu jadowitym, które może ukąsić. Emocja strachu staje się w tym momencie częścią logicznego toku rozumowania (Dąbrowski, 2014).

Najbardziej popularnym badaczem, ale również tym, który wniósł największy wkład do poznawczej psychologii emocji był Lazarus. W latach 50-tych głównym zainteresowaniem badawczym Lazarus'a była tematyka stresu. Dekadę później ze współtworzonej przez niego Transakcyjnej Teorii Stresu wyrosła teoria emocji. W definicji stresu Lazarus'a jest mowa o relacji jednostki z otoczeniem oraz pojawiającym się i rosnącym wówczas afekcie, czyli o ekspresji emocjonalnej (Abramciów, 2008). U podstaw teorii emocji Lazarus'a (1991) leżało to, co sam nazywał oceną. Przekonywał, że przed pojawieniem się emocji, ludzie dokonują sądu nad zastaną sytuacją, a następnie nadają temu znaczenie względem siebie samych oraz swoich bliskich. Z tej perspektywy widzimy racjonalność emocji, a wręcz ich niezbędność w procesie przetrwania. Reakcja emocjonalna obrazuje spostrzeżenie znaczącej zmiany w relacji człowiek-środowisko oraz popycha jednostkę do podjęcia działania. Koncepcja Lazarus'a (1991) wykracza jednak poza wąskie ramy tradycyjnego podejścia poznawczego. W jego rozumieniu emocje różną się od innych konstruktów o podłożu obejmującym jednocześnie aspekt psychologiczny, socjologiczny i biologiczny. Wyrażają one osobiste i indywidualne znaczenie tego, co dzieje się w naszym życiu społecznym i łączą procesy motywacyjne, poznawcze, adaptacyjne i fizjologiczne w jeden złożony stan, który wymaga kilku poziomów analizy.

Omówienie konceptu inteligencji emocjonalnej obliguje do zdefiniowania dwóch jej komponentów: emocji i inteligencji. Psychologia, której jednym z głównych przedmiotów zainteresowania jest umysł, od XVIII wieku dzieli go na trzy części: poznawczą, afektywną i motywacyjną (Mayer, Salovey, 1999). Sfera afektywna związana z odczuwaniem oraz sfera motywacyjna tożsama z wolą bywają traktowane jako jedna płaszczyzna - pragnienia. Sama etymologia słów emocje i motywacja w pewnym stopniu może narzucać ich łączenie. Łaciński wyraz *movere*, oznaczający przenosić, poruszać, stanowi ich wspólny rdzeń. Świadczyć to może o ich bliskoźnaczności. W ten sposób

mamy do czynienia z podziałem tylko na dwie sfery ludzkiego umysłu: uczuciową czyli emocjonalną oraz racjonalną, w której skład wchodzi zapamiętywanie, rozumienie, ocenianie oraz myślenie abstrakcyjne (Korkowski, Rydzewski, 2002).

Terminem „inteligencja” przeważnie określa się w psychologii poziom funkcjonowania owej sfery poznawczej (Mayer, Salovey, 1999). Jedną z najbardziej rozpowszechnionych definicji inteligencji jest obecnie ta stworzona przez Stern’a i Claparede’a. Ich ogólna definicja nawiązuje do umiejętności adaptacyjnych związanych z odnajdywaniem się w nowych czy nieznanym nam wcześniej warunkach i sytuacjach. Ta zdolność nie jest jednakże jedynie ludzką domeną, cechuje również niektóre zwierzęta. Określa się ją mianem inteligencji praktycznej (Sehr, 1999).

Wcześniej wspomniany Gardner (1989 za: Muńko, 2017), autor wielopłaszczyznowego spojrzenia na inteligencję, poza prototypem dzisiejszej inteligencji emocjonalnej, wyróżnił także inteligencję językową, muzyczną, logiczno-matematyczną, ciała wraz ze zmysłem kinetycznym, organiczną, oraz zdolność orientacji przestrzennej. Skupiając uwagę na amerykańskim systemie edukacji, doszedł do wniosku, że kładzenie największego nacisku na rozwój lingwistyczno-matematyczny, nie rozwija potencjału wszystkich uczniów. Wskazywał na modularność ludzkiego intelektu. W wyniku prowadzonych badań wyodrębnił osiem niezależnych typów inteligencji. Nie dokonał jednak ich hierarchizacji, uznając je za równoważne oraz uzupełniające się. Każdego człowieka charakteryzuje unikalny profil inteligencji, który podlega nieustannemu procesowi modyfikacji oraz ma szansę na nieustający rozwój (Muńko, 2017).

Gardner do poprzedzającego jego badania konserwatywnego spojrzenia akademickiego, zawierającego w sobie myślenie analityczne, umiejętności językowe oraz motoryczne, dodał teorię inteligencji wielorakiej. Ta z kolei zawiera w sobie inteligencję personalną, podzieloną na endo i egzogenną. Intrapersonalna określa zdolność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, rozróżniania i nazywania osobistych uczuć oraz umiejętność wykorzystania ich w działaniu. Inteligencja interpersonalna nazywana inaczej społeczną czy międzyludzką opisuje zdolność do rozpoznawania cudzych stanów emocjonalnych oraz właściwego reagowania na nie (Jabłkowska, Szczepaniak, 2007).

Z początkami rozwoju pojęcia inteligencji emocjonalnej wiążą się nazwiska Mayer'a i Salovey'a. Stworzona przez nich (wraz z Caruso'em) definicja inteligencji emocjonalnej łączy rozróżnienie zaproponowane przez Gardner'a w jeden koncept. Obejmuje ona umiejętność zaawansowanego przetwarzania informacji o emocjach własnych i cudzych oraz umiejętność ich wykorzystania, jako przewodnika w myśleniu i zachowaniu. Oznacza to, że osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej, zwracają uwagę na emocje, rozumieją je, a także potrafią nimi zarządzać. Umiejętności te pełnią funkcje adaptacyjne, które potencjalnie przynoszą korzyści oraz otoczeniu (Mayer, Salovey, Caruso, 2008). Mayer i Salovey odróżnili inteligencję emocjonalną od innych rodzajów inteligencji. Przedstawili ramy oraz zestaw umiejętności, które ich zdaniem pomogły ludziom w regulowaniu emocji. Wierzyli również, że emocje można analizować i realizować intelektualnie (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Największy wkład w popularyzację terminu inteligencji emocjonalnej ma Goleman. Określa on inteligencję emocjonalną, jako zestaw cech, w których skład wchodzi: *zdolność motywacji i wytrwałości w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokajania, regulowania nastroju i niepoddawania się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwania się w nastroje innych osób i optymistycznego patrzenia w przyszłość* (Goleman, 2007, s. 67). Jego spojrzenie na inteligencję emocjonalną wynikało z niemożności pogodzenia się z wąską, biologiczną definicją inteligencji, w której iloraz inteligencji jest dziedziczony oraz niezmienny w obliczu nabywania doświadczeń życiowych (Goleman, 2007).

W ramach podsumowania, można stwierdzić, że przetwarzanie informacji o emocjach jest najbardziej istotnym elementem inteligencji emocjonalnej, określanej mianem zestawu zdolności poznawczych koniecznych do produktywnego przetwarzania informacji o znaczeniu afektywnym (Jasielska, Szczygieł, 2008). Definicje inteligencji emocjonalnej w podobny sposób opisują omawiane zjawisko. Wyodrębnia się dwa fundamentalne paradygmaty, wokół których badacze tworzą swoje teorie inteligencji emocjonalnej. Jest to model zdolnościowy oraz mieszany, inaczej określanej popularnym. W pierwszym inteligencja emocjonalna pojmowana jest jako pewien rodzaj zdolności intelektualnych, tak, jak przedstawiają ją Mayer i Salovey. Drugi zaś model traktuje

inteligencję emocjonalną jako konglomerat cech osobowości. Przedstawicielem modelu mieszanego jest m.in. Goleman. Opis wybranych psychologicznych koncepcji inteligencji emocjonalnej zostanie przedstawiony w kolejnym rozdziale.

1.2. Wybrane koncepcje psychologiczne

Inteligencja emocjonalna odnosi się do zdolności rozpoznawania własnych uczuć oraz zarządzania nimi, jak również do rozpoznawania i skutecznego reagowania na uczucia innych ludzi. Istnieje grono teoretyków i badaczy, którzy opracowali zróżnicowane modele inteligencji emocjonalnej. Są bardzo do siebie podobne, jednak cechują je różnice strukturalne (Ott, 2019).

Na potrzeby tego rozdziału wybrane zostały trzy modele. Są one fundamentalnymi paradygmatami teorii o inteligencji emocjonalnej.

Pierwszym z nich będzie model autorstwa Goleman'a z jego podziałem na cztery domeny: samoświadomość, samorządność, świadomość społeczna i zarządzanie relacjami (*self-awareness, self-management, social awareness and relationship management*). Ten model został pierwotnie opracowany w 1998 roku z pięcioma domenami i przeprojektowany w 2002 roku do czterech cech.

Kolejną koncepcją będzie koncepcja Bar-On'a, który analizuje pojęcie inteligencji emocjonalnej przez pryzmat zdolności intra- i interpersonalnych, przystosowawczych, reagowania na stres oraz przez pryzmat generalnego usposobienia (Kowalik-Olubińska, 2005).

Ostatnim opisanym modelem będzie model inteligencji emocjonalnej według Mayer'a i Salovey'a. Na ich koncepcję inteligencji emocjonalnej składa się: *percepcja, ocena i wyrażanie emocji, emocjonalne wspomaganie myślenia, rozumienie i analiza emocji oraz wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej, refleksyjna regulacja emocji w celu wspierania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego* (Kowalik-Olubińska, 2005, s. 20).

1.2.1. Model inteligencji emocjonalnej Daniela Goleman'a

Goleman urodził się w 1946 roku w Kalifornii, jako dziecko pary profesorskiej. Ojciec wykładał nauki humanistyczne w San Joaquin Delta Community College, matka socjologię na dzisiejszym University of the Pacific.

Na początku swojej aktywności zawodowej Goleman prowadził badania dotyczące starożytnych systemów psychologii i towarzyszących im praktyk medytacyjnych religii azjatyckich. Ich podsumowanie stanowi publikacja pt. *The Meditative Mind*.

W 1970 roku Goleman zaczął wykładać na Harvard University. Prowadził kurs psychologii świadomości. Stanowisko wykładowcy wydawało mu się być naturalnym elementem działalności zawodowej ze względu na ścieżkę zawodową rodziców. Nieoczekiwanym krokiem w jego karierze stała się praca w dużym magazynie psychologicznym. Wytyczyła ona kierunek jego dalszej kariery.

Jego zainteresowanie emocjami oraz mózgiem nie zawsze pasowało do wizji działu psychologicznego wydawców *The Times*, który był kolejną gazetą na jego drodze zawodowej. Goleman czuł, że zajmująca go tematyka zasługuje na formę książkową i tak w 1995 roku powstała *Inteligencja Emocjonalna*, która przyniosła autorowi ogromny sukces. Skłoniło go to do rezygnacji z pracy w gazecie i poświęceniu swoich wysiłków koncepcji, którą opisał w książce.

W obszarze zainteresowania Daniela Goleman'a znalazła się idea wprowadzenia nauczania kompetencji społecznych i emocjonalnych (SEL) do programu szkolnego oraz do edukacji przedszkolnej. Badania pokazały, że ogólne wyniki uczniów, którzy wzięli udział w eksperymentalnym sposobie nauczania wzrosły o ok. 12-15% (Modzelewski, Oronowicz-Jaśkowiak, 2017).

Badał on również związek między inteligencją emocjonalną a podejmowaniem decyzji biznesowych oraz jej wpływ na tworzenie się wybitnych liderów w rozmaitych organizacjach. Został współtwórcą Konsorcjum Badań nad Inteligencją Emocjonalną w Organizacjach. Goleman (2019) zajmował się również m.in. analizą wkładu zdolności inteligencji emocjonalnej w efektywność miejsca pracy, w następstwie czego Uznał rolę inteligencji emocjonalnej w przywództwie za szczególnie istotną.

Goleman zajmuje się także badaniem wpływu emocji na ogólny stan zdrowia człowieka. Interesują go powody, dla których emocje bywają destrukcyjne. Swoje przemyślenia na ten temat ujął w książce pt. *Destructive Emotions* (www.danielgoleman.pl, 2019).

W książce pt. *Inteligencja emocjonalna. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami* Goleman określa siebie samego mianem przewodnika, który przeprowadzi czytelnika przez odkrycia naukowe przybliżające nam tajniki emocji. Na początku pierwszego rozdziału publikacji przytacza cytaty z *Małego Księcia: Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu* (Goleman, 1997, s. 11). Możemy tutaj dostrzec poetyckie podejście do interesującej nas tematyki. Jako, że medytacja i związany z nią styl bycia czy myślenia stanowi ważny element życia Goleman'a, jego spojrzenie na inteligencję emocjonalną przyjmuje momentami głębszy, duchowy wymiar, zachowując przy tym pełnię naukowego charakteru.

Goleman (1997) uważa, że ludzie o wysokich umiejętnościach emocjonalnych - jeśli chodzi o znajomość własnych stanów emocjonalnych, zdolność do kierowania nimi oraz łatwość właściwego odbierania uczuć innych ludzi i prawidłowego ustosunkowywania się do nich- górują nad innymi w każdej dziedzinie życia, poczynając od sfery intymnej i relacyjnej, na politycznej i organizacyjnej kończąc. Sukces życiowy jest w pewnym stopniu uzależniony od wysokiego wskaźnika inteligencji emocjonalnej danej osoby.

Model inteligencji emocjonalnej Goleman'a jest zaliczany do modeli typu mieszanego, określanego również jako model popularny. Charakterystycznym dla tego rodzaju paradygmatu jest związanie z konceptem inteligencji emocjonalnej cech osobowości, niebędących zdolnościami intelektualnymi (Brachowicz, Sadowska, 2008).

W swoim modelu inteligencji emocjonalnej Goleman (1997) wyróżnia cztery podstawowe wymiary, które zostały dalej sklasyfikowane jako osiemnaście kompetencji emocjonalnych. Podział ten prezentuje Tabela 1. (Patrz s. 16). Autor uważa, że kompetencje emocjonalne nie są wrodzonymi talentami, lecz zmiennymi, których można się nauczyć i które można rozwijać. Z kolei potencjał do rozwijania owych kompetencji emocjonalnych zależy od inteligencji emocjonalnej człowieka, którą Goleman określa

jako ukryty i wrodzony talent. Kompetencje emocjonalne są pochodną inteligencji emocjonalnej, która z kolei jest naturalna (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Samoświadomość nawiązuje do umiejętności rozeznawania własnych uczuć, myśli, potrzeb, pragnień. Jest uzmysłowieniem sobie własnego samopoczucia oraz tego, co na nie wpłynęło czy je spowodowało. Goleman (1997, s. 476) używa tego terminu w odniesieniu do *refleksyjnego, introspektywnego skupienia na swoich własnych przeżyciach. W stanie autorefleksyjnej świadomości umysł obserwuje i bada samo doświadczenie, włącznie z emocjami* (Goleman, 1997, s. 86). Samoświadomość jest stanem neutralnym. Dzięki niej w sytuacji silnego pobudzenia emocjonalnego dana osoba zyskuje możliwość autorefleksji. Nie ma ona na celu pobudzenia człowieka do nadmiernego reagowania pod wpływem własnych uczuć. Samoświadomość jest również związana ze zdolnością rozpoznawania i oceniania wpływu własnych stanów emocjonalnych na ludzi, z którymi pozostajemy w relacjach oraz oddziaływania tychże relacji na nas samych (Goleman, 1997).

Tabela 1. Czterowymiarowy model inteligencji emocjonalnej Goleman'a

WYMIAR	KOMPETENCJE EMOCJONALNE
Samoświadomość (<i>Self-Awareness</i>)	Samoświadomość emocjonalna Rzetelna samoocena Pewność siebie
Samoregulacja (<i>Self-Management</i>)	Samokontrola emocjonalna Wiarygodność Sumienność Zdolności adaptacyjne Dążenie do osiągnięć Inicjatywa
Świadomość społeczna (<i>Social Awareness</i>)	Empatia Orientacja na usługi społeczne Świadomość organizacyjna
Zarządzanie relacjami (<i>Relationship Management</i>)	Zachęcanie innych ludzi do rozwijania się Wpływ Zarządzanie konfliktami Inspirujące przywództwo Zmiana katalizatora Praca zespołowa i współpraca

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Gayathri, Meenakshi, 2013, s. 46

Samoregulacja w modelu inteligencji emocjonalnej Goleman'a jest określana, jako odrzucanie spełniania pragnień i wyciszanie popędów. Jest to umiejętność modelowania i panowania nad swoim postępowaniem w adekwatnej do wieku formie. Jest jednoznaczna z poczuciem kontroli wewnętrznej. Samoregulację można zdefiniować jako zdolność do sterowania własnymi działaniami, myślami i uczuciami w elastyczny sposób, tak, aby uzyskać pożądane wyniki (Ott, 2019). Optymalna samoregulacja przyczynia się do trwania w dobrym nastroju, świadomości własnej skuteczności i pewności siebie, jak również do poczucia więzi z innymi ludźmi. Samoregulująca się osoba jest w stanie przyjmować swoje reakcje emocjonalne jako wskazówki zarówno do działania, jak i owocnego funkcjonowania w relacjach (Ott, 2019).

Świadomość społeczna, w literaturze przedmiotu, często jest określana mianem inteligencji społecznej. Jej pojęcie w 1920 roku wprowadził Thorndike. Zwróciło ono uwagę Goleman'a, który je rozpowszechnił i spopularyzował, jednakże w poszerzonej i zmodyfikowanej formie. Inteligencja społeczna jest istotną determinantą i korelatem ludzkiego funkcjonowania emocjonalnego. Goleman (2007) podzielił inteligencję społeczną na dwa składowe czynniki: świadomość społeczną oraz sprawność społeczną. W swoim psychologicznym modelu inteligencji emocjonalnej położył on nacisk na praktyczne zastosowanie pojęcia świadomości społecznej. Według badacza jest ona umiejętnością pojmowania działań i uczuć innych osób. Jest także zdolnością wychwytywania delikatnych oznak informujących o istocie i randze konkretnego kontekstu społecznego. Owa kompetencja kształtuje się już na wczesnym etapie rozwoju dziecka poprzez jego relację ze znaczącymi dorosłymi, rodzicami czy opiekunami. Jest ona istotnym elementem przywiązania emocjonalno-społecznego (Wojnarska, 2016).

Zarządzanie relacjami dotyczy umiejętności wywoływania pożądanych reakcji, odpowiedzi u innych osób. W zakres owego pojęcia wchodzi: rozeznawanie ludzkiego potencjału i motywowanie jednostek do rozwoju osobistego, inspirowanie i kierowanie pojedynczymi osobami oraz grupami, inicjowanie zmian i zarządzanie nimi, umiejętne stosowanie skutecznych taktyk perswazyjnych oraz owocna praca zespołowa - dążenie do osiągnięcia wspólnych, zamierzonych celów, jak również dbanie o synergię grupy (www.danielgoleman.pl, 2019).

Jako uwieńczenie pracy nad modelem inteligencji emocjonalnej wraz z jego czterema komponentami Goleman wraz z Boyatzis'em and Hay Group stworzył Inwentarz Kompetencji Emocjonalno-Społecznych - *The emotional and social competency inventory (ESCI)*, który mierzy 18 wcześniej opisanych kompetencji (Hay Grup, 2011).

1.2.2. Model inteligencji emocjonalnej Reuvena Bar-On'a

Bar-On urodził się w 1944 roku w Kalifornii. Jest obywatelem Stanów Zjednoczonych i Izraela, w którym mieszkał przez większą część swojego życia. Jest emerytowanym majorem Sił Obronnych Izraela. Przez 40 lat pracował jako psycholog kliniczny i organizacyjny dla instytucji rządowych i prywatnych.

W 1988 roku uzyskał stopień doktora na South Africa at Rhodes University, gdzie kontynuował studia psychologiczne po ukończeniu studiów magisterskich w Stanach Zjednoczonych. Od 2003 roku jest profesorem nadzwyczajnym wydziału Edukacji University of Pretoria in South Africa i adiunktem School of Medicine na University of Texas Medical Branch. Jest również członkiem American Psychological Association oraz Israeli Psychological Association. Ponadto jest licencjonowanym psychologiem klinicznym oraz członkiem licznych prestiżowych instytucji, instytutów, organizacji i szkół w Stanach Zjednoczonych oraz Wielkiej Brytanii, w tym Royal Academy of the Arts czy Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. Zajmuje się doradztwem w zakresie inteligencji emocjonalnej i społecznej oraz w dziedzinie rozwoju przywództwa i zespołów (<http://www.reuvenbaron.org>, 2019).

Od 1980 roku jest uznawany za jednego z wiodących teoretyków, badaczy i praktyków w dziedzinie inteligencji emocjonalnej. W 2000 roku wraz z Parker'em, profesorem nadzwyczajnym kanadyjskiego Wydziału Psychologii Trent University w Ontario, zajmującym się badaniami aleksytymii i jej związkiem z inteligencją emocjonalną, współredagował *The Handbook of Emotional Intelligence: The Theory and Practice of Development, Evaluation, Education, and Application - at Home, School, and in the Workplace*, która stanowi jedną z pierwszych podręcznikowych publikacji w tej dziedzinie. W 2007 roku współredagował również *Educating People to be Emotionally*

Intelligent, jedną ze sztamkowych książek opisujących praktyczne zastosowanie inteligencji emocjonalnej. Przez trzy dekady tworzył i uczestniczył w wielu projektach oscylujących wokół zagadnienia inteligencji emocjonalnej. Przykładem mogą być trzyletnie badania w Izraelskich Siłach Obronnych, które wykazały wpływ inteligencji emocjonalnej na ogólną wydajność zawodową żołnierzy, zdolność do przewidywania wydajności bojowej oraz wydajnego i optymalnego przywództwa. Bar-On brał również udział w trwającym 25 lat badaniu podłużnym, w którym próba stanowiła 23000 przedstawicieli z grupy młodzieży. Badanie miało na celu ustalenie wzajemnych relacji między inteligencją emocjonalną a czynnikami biomedycznymi, poznawczymi, rozwojowymi i edukacyjnymi. Przedsięwzięcie było inicjatywą Human Resources and Skills Development Canada, pierwszą tego typu inicjatywą na świecie. Bar-On był również zaangażowany w badanie wpływu inteligencji emocjonalnej i społecznej na odporność afrykańskich dzieci chorujących na AIDS oraz neurologicznego składnika inteligencji emocjonalnej i społecznej, a także jego wpływu na zaburzenia fizyczne i psychiczne (<http://www.reuvenbaron.org>, 2019).

Tak, jak w przypadku modelu inteligencji emocjonalnej Goleman'a, model zaproponowany przez Bar-On'a jest określany jako model mieszany czy popularny. Tutaj również inteligencję emocjonalną tworzą cechy osobowości, które nie są zdolnościami intelektualnymi (Sadowska, Brachowicz, 2008). Od poziomu ich rozwoju, od ich natężenia zależy poziom inteligencji emocjonalnej danej osoby. Jednak model Bar-On'a różni się od modelu Goleman'a tym, że obejmuje sprawowanie kontroli nad stresem i ogólne elementy nastroju, takie jak optymizm i szczęście. Oprócz tego dodaje weryfikację rzeczywistości, która określa na ile dana osoba jest świadoma swojej subiektywnej oceny danej sytuacji w odniesieniu do rzeczywistego znaczenia tejże sytuacji. Model Bar-On'a zawiera również komponent kontroli impulsów, który stanowi zdolność do panowania nad własnymi reakcjami (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Na działalność naukową Bar-On'a, budowanie jego teorii inteligencji emocjonalnej miała wpływ twórczość wielu innych badaczy, takich, jak: Darwin, Thorndike, Wechsler, Sifneos czy Appelbaum. Wczesne wnioski Darwin'a odnośnie znaczenia ekspresji emocjonalnej dla przetrwania miały nieustanny wpływ na rozwój modelu Bar-On'a. Obydwaj podkreślali znaczenie ekspresji emocjonalnej - Bar-On,

posługując się językiem darwinowskim, w swojej teorii kładzie nacisk na wynik społecznie i emocjonalnie inteligentnego zachowania, który jest warunkiem skutecznej adaptacji. Inspiracją dla Bar-On'a (2006) w tworzeniu swojego modelu inteligencji emocjonalnej, był również opis inteligencji społecznej Thorndike'a i jej znaczenie dla ludzkiej wydajności, wechsler'owskie spojrzenie na zachowania inteligentne oraz ich determinanty czy sposób definiowania aleksytymii przez Sifneos'a.

Od Darwin'a do czasów współczesnych większość opisów, definicji i konceptualizacji inteligencji emocjonalno-społecznej zawiera jeden lub więcej z następujących kluczowych elementów:

1. umiejętność rozpoznawania, rozumienia i wyrażania emocji oraz uczuć
2. umiejętność rozumienia, jak nasza ekspresja emocjonalna wpływa na innych ludzi
3. umiejętność zarządzania emocjami i ich kontrolowania
4. umiejętność zarządzania zmianami, dostosowywania się i rozwiązywania problemów o charakterze osobistym oraz interpersonalnym
5. zdolność do stwarzania pozytywnego wrażenia oraz motywowania siebie i innych (Matczak, 2007, s. 10).

Model Bar-On'a stanowi teoretyczną podstawę dla The Emotional Quotient Inventory EQ-i, którego pierwotnym celem była ocena różnych aspektów owego konceptu oraz potrzeba zbadania ujętej w nim problematyki oraz celności definiowania podstawowych pojęć. Zgodnie z tym modelem, inteligencja emocjonalno-społeczna jest zestawieniem współzależnych kompetencji emocjonalnych i społecznych, zdolności określających w jaki sposób rozumiemy i wyrażamy siebie samych, rozumiemy innych i odnosimy się do nich oraz radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami. Kompetencje emocjonalno-społeczne, oraz umiejętności składające się na ową koncepcję, obejmują pięć kluczowych elementów wymienionych powyżej (Juda, 2019).

Zgodnie z tym modelem, bycie inteligentnym emocjonalnie i społecznie opiera się przede wszystkim na byciu świadomym siebie, dostrzeganiu własnych mocnych i słabych stron oraz wyrażania swoich uczuć i myśli w sposób nieniszczący (Bar-On, 2006).

Model inteligencji emocjonalnej Bar-On'a nawiązuje do potencjału wydajności i sukcesu, a nie samej wydajności lub sukcesu. Jest uważany za nakierowany na proces, a nie na rezultat. Składa się na niego pięć komponentów, które z kolei zostały podzielone na subkomponenty (Brown, Stys, 2004). Podział ten prezentuje Tabela 2.

Tabela 2. Model inteligencji emocjonalnej według Bar-On'a

KOMPONENT	SUBKOMPONENTY
Intrapersonalny	Poczucie własnej wartości Emocjonalna samoocena Asertywność Niezależność Samoaktualizacja
Interpersonalny	Empatia Odpowiedzialność społeczna Relacje interpersonalne
Zdolności adaptacyjne	Weryfikowanie rzeczywistości Elastyczność Rozwiązywanie problemów
Radzenie sobie ze stresem	Tolerancja na stres Kontrola impulsów
Ogólne składowe nastroju	Optymizm Poczucie szczęścia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Brown, Stys, 2004, s. 12

Bar-On (2002) zakłada, że inteligencja emocjonalna rozwija się w ciągu życia i że można ją doskonalić poprzez ćwiczenia i terapię.

Wysuwa on hipotezę, że osoby z wyższym niż przeciętny poziomem inteligencji emocjonalnej są ogólnie bardziej skuteczne w spełnianiu wymagań środowiskowych i racjonalnym działaniu pod presją. Zauważa również, że niedobór inteligencji emocjonalnej może wiązać się z brakiem sukcesu i pojawieniem się problemów emocjonalnych. Bar-On uważa, że trudności w radzeniu sobie z otoczeniem są szczególnie powszechne wśród osób, które wykazują braki w zakresie weryfikowania rzeczywistości, rozwiązywania problemów, tolerancji na stres i kontroli impulsów.

Podsumowując, Bar-On uważa, że inteligencja emocjonalna i inteligencja poznawcza w równym stopniu przyczyniają się do ogólnego wskaźnika inteligencji danej osoby, który następnie składa się na potencjał sukcesu w życiu (Brown, Stys, 2004).

1.2.3. Model inteligencji emocjonalnej Jacka Mayer'a i Petera Salovey'a

W wyniku współpracy dwóch psychologów - Mayer'a z University of New Hampshire i Salovey'a z Yale University - w 1990 roku w czasopiśmie *Imagination, Cognition, and Personality* ukazał się artykuł pt. *Inteligencja emocjonalna*, który nadał nowy kierunek akademickim rozważaniom o inteligencji i jej związku z emocjami (Meyer, Salovey 1990). Wraz z rozwojem badań i rozważań nad danym zagadnieniem, powstał nowy model inteligencji emocjonalnej o praktycznym zastosowaniu, a z nim Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - MSCEIT wieńczący ważny etap pracy badawczej (Knopp, Matczak, 2013).

Mayer obecnie jest profesorem psychologii na University of New Hampshire. Tytuł magisterski i doktorski obronił na Case Western Reserve University, kolejne na University of Michigan i Stanford University. Jego zainteresowania naukowe oscylują wokół zagadnień z zakresu psychologii osobowości, w tym inteligencji emocjonalnej, integracyjnych modeli osobowości, a zwłaszcza odnoszą się do wpływu osobowości człowieka na przebieg jego życia. Jest autorem ponad 120 artykułów, książek oraz testów psychologicznych związanych z pojęciem osobowości. Ponadto jest redaktorem kilku periodyków o tematyce psychologicznej (<https://mayer.socialpsychology.org>, 2019).

Salovey od 2013 roku pełni funkcję Prezydenta Yale University. Swoją karierę naukową rozwijał na Stanford University, School of Arts and Science oraz Public Health and the Institution for Social and Policy Studies. Został również wyróżniony honorowymi stopniami naukowymi Uniwersytetu Pretoria w Południowej Afryce oraz Uniwersytetu Jiao Tong w Szanghaju. Jego głównymi zainteresowaniami naukowymi są ludzkie emocje oraz zachowania zdrowotne. O jego badaniach, rozważaniach i wnioskach można przeczytać w 13 książkach, których jest autorem lub redaktorem. Opublikował również ponad 350 artykułów i esejów.

W obszarze promocji zdrowia, Salovey zajmuje się badaniem wpływu, a przede wszystkim skuteczności komunikatów nakłaniających ludzi do rezygnacji czy zmiany zachowań ryzykownych przyczyniających się do rozwoju raka i zakażenia wirusem HIV (<https://salovey.socialpsychology.org>, 2019).

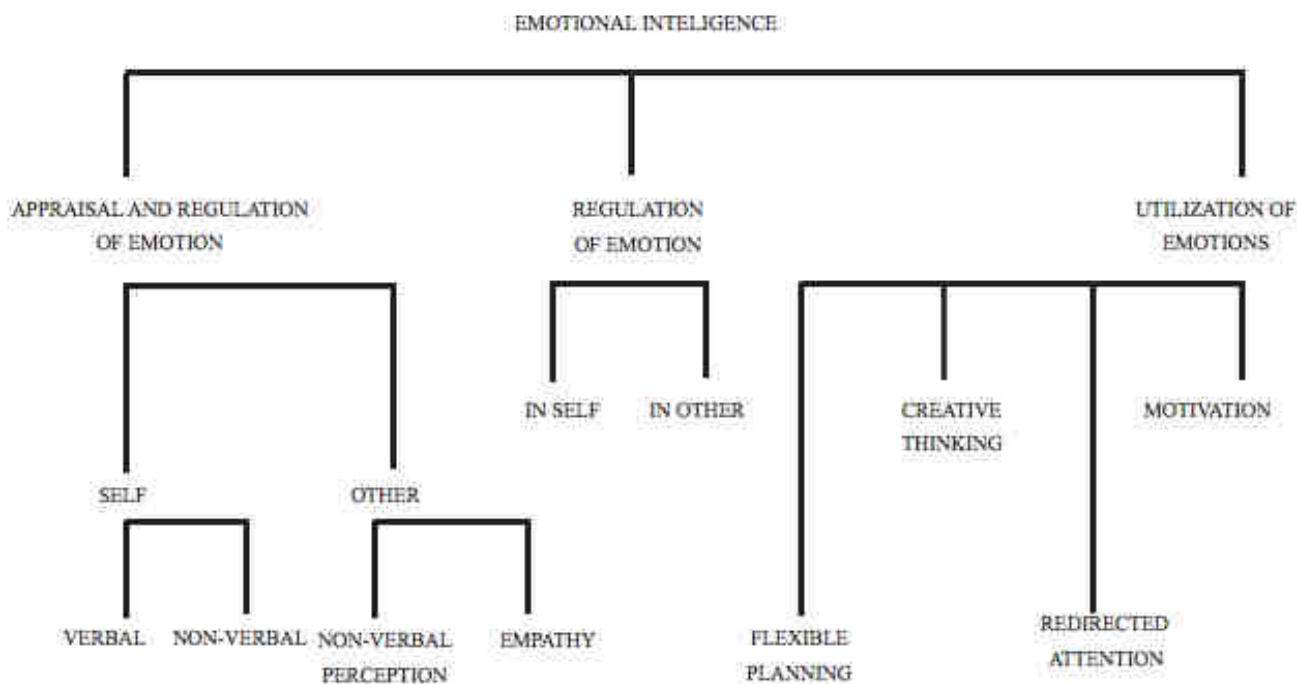
Choć pojęcie inteligencji emocjonalnej pojawiło się w literaturze psychologicznej ok. 60 lat temu, za jego autorów, w najbardziej poważanej obecnie wersji, uznaje się Salovey'a i Mayer'a. Są oni twórcami czteropoziomowego modelu inteligencji emocjonalnej. Wyodrębnili dwa podejścia teoretyczne dotyczące inteligencji emocjonalnej pojawiające się w literaturze psychologicznej: modele mieszane (popularne) i model sprawnościowy (zdolnościowy). Przykłady modeli mieszanych zostały opisane we wcześniejszych dwóch podrozdziałach niniejszej pracy. Mayer i Salovey (1990) mianem modelu sprawnościowego określili własny paradygmat. Jest on obecnie uznawany za najbardziej dojrzały z powstałych w obszarze badań interesującego nas zagadnienia. Model sprawnościowy określa inteligencję emocjonalną jako zbiór umiejętności kognitywnych, od których zależna jest skuteczność przetwarzania informacji o charakterze emocjonalnym, zwłaszcza, jeśli chodzi o identyfikację i systematyzowanie przez jednostkę emocji własnych, jak i tych dostrzeganych u innych osób oraz używania zdobytych informacji w myśleniu i działaniu (Szczygieł, Kiełkiewicz-Okrzesik, 2005). Mayer i Salovey (1990) w swojej koncepcji używali pojęcia informacji afektywnych, które, ich zdaniem, płyną z każdego wykonywanego zadania czy uczestniczenia w każdej z interakcji. Zrozumienie tych informacji afektywnych oraz umiejętność ich właściwego przetworzenia i uregulowania są przydatne w rozwiązywaniu problemów oraz regulacji zachowań. Wyodrębnili oni zestaw zdolności, który ich zdaniem jest pomocny w zarządzaniu własnymi emocjami - patrz Rysunek 1. (Patrz s. 24).

Schemat konceptualizacji inteligencji emocjonalnej ilustruje podział umiejętności wspomagających funkcjonowanie emocjonalne na trzy grupy:

1. ocena i regulacja emocji (*appraisal and regulation of emotion*)
2. regulacja emocji (*regulation of emotion*)
3. wykorzystanie emocji (*utilization of emotions*).

Ocena i regulacja emocji wymaga przetwarzania własnych informacji emocjonalnych oraz tych, które wysyłają nam inni ludzie. Optymalna ocena i regulacja emocji w jaźni (*self*), czyli emocji osobistych - zarówno w percepcji werbalnej (*verbal*) jak i niewerbalnej (*non-verbal*) - oznacza, że osoba, która jest w stanie właściwie zinternalizować swoje emocje, będzie również w stanie na nie reagować, a co za tym

idzie - lepiej wyrażać je innym. Percepcja niewerbalna i empatia skierowane na innych (*other*) pomagają zrozumieć emocje innych ludzi. Ta zdolność podnosi umiejętności społeczne.



Rysunek 1. Koncepcualizacja inteligencji emocjonalnej według Mayer'a i Salovey'a
Źródło: Salovey, Mayer, 1990, s. 190

Regulacja i wyzwalanie emocji u siebie (*in self*) i innych (*in other*) może odbywać się zgodnie z intencją człowieka, jeśli świadomie postrzega on determinanty przynoszące efekty zadowalające i te niezadowalające. Owa zdolność uwrażliwia postrzeganie emocji innych ludzi oraz pozwala na efektywne dostosowywanie się do nich lub może ułatwić wywieranie wpływu na innych w zależności od sytuacji. Autorzy wskazują na to, że może to czasami mieć negatywny skutek, gdy ludzie próbują manipulować innymi, aby spełnić własne oczekiwania czy zaspokoić własne potrzeby (Mayer i Salovey, 1990).

Wykorzystywanie emocji stało się składową inteligencji emocjonalnej ze względu na to, że adaptacyjne rozwiązywanie problemów jest według Mayer'a i Salovey'a cechą charakterystyczną osób o większych zasobach w zakresie inteligencji emocjonalnej. Świadomość stanu emocjonalnego osób inteligentnych emocjonalnie pomaga im

elastycznie (czyli z uwzględnieniem potrzeb innych ludzi czy kontekstu sytuacyjnego) planować swoje działania (*flexible planning*), myśleć w sposób twórczy (*creative thinking*), przekierowywać uwagę (*redirected attention*) i motywować się, (*motivation*) aby jak najlepiej wykorzystać każdą sytuację (Gayathri, Meenakshi, 2013).

W pierwotnej konceptualizacji za kluczowe Mayer i Salovey uznali percepcję i regulację emocji. Do pełni zdefiniowania inteligencji emocjonalnej zabrakło autorom elementu „myślenia” o emocjach. Zrewidowana, uzupełniona definicja inteligencji emocjonalnej brzmi następująco: *Emotional Intelligence is the ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to access and/or generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth* (Mayer, Salovey, Caruso, 2000, s. 38). Inteligencja emocjonalna jest zdolnością do precyzyjnego postrzegania, oceny i wyrażania emocji. Daje możliwość dostępu i/lub generowania uczuć w celu ułatwienia i usprawnienia procesów myślowych. Jest też umiejętnością rozumienia emocji i stanowi emocjonalną wiedzę danej osoby. Inteligencja emocjonalna jest tutaj określana, jako predyspozycja do regulowania emocji w celu rozwoju emocjonalnego i intelektualnego jednostki. Z tej definicji wyrósł czteropoziomowy hierarchiczny model inteligencji emocjonalnej (Gayathri, Meenakshi, 2013):

1. postrzeganie emocji (*Perceiving emotion*)
2. usprawnianie myśli przy użyciu emocji (*Facilitating thought using emotion*)
3. rozumienie emocji (*Understanding emotions*)
4. zarządzanie emocjami (*Managing emotions*) (Mayer, Caruso, Salovey 2016, s. 5).

Mayer i Salovey (1990) do każdego z poziomów przypisali praktyczne wskazówki mające na celu rozwijanie inteligencji emocjonalnej, nazwane typami rozumowania (*Types of Reasoning*), które należy zinternalizować, aby przejść do kolejnego poziomu inteligencji emocjonalnej.

Identyfikacja zwodniczego wyrażania emocji jest jednym ze składowych elementów poziomu postrzegania emocji. Autorzy zalecają również rozróżnianie wyrażań emocjonalnych dokładnych i niedokładnych oraz wyraźne wyrażanie emocji, gdy zachodzi taka potrzeba. Kolejnymi składowymi danego poziomu są: postrzeganie emocjonalnych treści w środowisku, sztukach wizualnych i muzyce oraz postrzeganie

emocji u innych ludzi poprzez ich wskazówki głosowe, mimikę i ogólne zachowanie. Na końcu Mayer i Salovey podkreślają wagę identyfikacji emocji we własnych stanach fizycznych, uczuciach i myślach (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Na usprawnianie myśli przy użyciu emocji składają się takie umiejętności, jak: wybieranie problemów w oparciu o to, w jaki sposób można wykorzystać aktualny stan emocjonalny w celu uproszczenia poznania oraz wykorzystywanie wahań nastroju, aby znaleźć różnorodne perspektywy poznawcze. Następnym elementem składającym się na drugi poziom zdolnościowego modelu inteligencji emocjonalnej jest kierowanie własną uwagą z uwzględnieniem aktualnych odczuć, przy czym w tym procesie priorytet ma stanowić myślenie. Ponadto w trakcie przeżywania emocji należy uwzględnić doświadczenia innych ludzi, z którymi wchodzimy w interakcje, jak również emocje mają być pomocne w ocenianiu danej sytuacji i w usprawnianiu procesów pamięciowych (Gayathri, Meenakshi, 2013).

Z kolei na efektywne zrozumienie emocji składa się szereg czynników. Istotnym jest uwzględnienie różnic kulturowych w odbiorze i ocenie emocji. Próba zrozumienia, jak dana osoba może czuć się w konsekwencji pewnych sytuacji, jest nazywana afektywnym prognozowaniem i jest kolejnym elementem danego poziomu. Ponadto autorzy wskazują na rozumienie emocji złożonych oraz mieszanych, jak również rozumienie prawdopodobieństwa przechodzenia jednej emocji w drugą, np. gniewu w satysfakcję. Na tym poziomie mamy również do czynienia z ogólnym rozróżnianiem nastrojów i emocji oraz rozpoznawaniem relacji, jakie się między nimi wytwarzają, określanie determinant, znaczeń oraz skutków emocji, a także ocenianiem sytuacji, jakie generują dane emocje (Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

Najwyżej ułożonym w hierarchii poziomów kompetencji emocjonalnych jest zarządzanie emocjami. Osoba, która osiągnęła ten poziom potrafi skutecznie zarządzać emocjami swoimi oraz innych ludzi w celu osiągnięcia preferowanego efektu. Jest również w stanie ocenić działania, które utrzymują, wyciszają lub nasilają reakcje emocjonalne, a następnie określić ich zasadność. Istotną tutaj jest zdolność angażowania się w emocje, które są budujące i odcinania od tych destrukcyjnych. Na końcu autorzy wymienili otwartość na emocje bez względu na to czy są dla odczuwającego przyjemne

czy nie, o ile wymaga tego sytuacja oraz wychwytywanie informacji, które za sobą niosą (Mayer, Caruso, Salovey, 2016).

Kiedy ludzie wykorzystują inteligencją emocjonalną do wywiązywania się z zadań życiowych, według Mayer'a i Salovey'a (1990) powinni mieć przewagę w adaptacyjnym rozwiązywaniu problemów na tymi, którzy się nią posługują w ograniczonym stopniu. Rodzaje problemów, które ludzie rozpoznają i sposób ich ujmowania, będą prawdopodobnie bardziej związane z osobistym, wewnętrznym doświadczeniem emocjonalnym, niż z problemami, które są znaczące dla innych.

1.3. Determinanty inteligencji emocjonalnej

Poziom inteligencji emocjonalnej, tak jak w przypadku ogólnego ilorazu inteligencji różni się u poszczególnych ludzi. Czynniki, które ją determinują oraz determinują jej potencjał jest wiele i również są zróżnicowane. Inteligencja emocjonalna człowieka nie jest stałą zmienną. Kształtuje się i może rozwijać na przestrzeni lat.

Pomimo licznych badań empirycznych prowadzonych nad samą koncepcją inteligencji emocjonalnej, w literaturze przedmiotu niewiele znajdziemy na temat jej determinant. W niniejszym podrozdziale zostały opisane determinanty inteligencji emocjonalnej, które zostały podzielone na czynniki podmiotowe i środowiskowe. W ramach czynników podmiotowych zostaną opisane determinanty biologiczne i temperamentalne. Czynniki środowiskowe to przede wszystkim wpływ postaw rodzicielskich czy znaczących dorosłych z otoczenia dziecka. O poziomie inteligencji emocjonalnej stanowi wypadkowa powyższych uwarunkowań podmiotowych i środowiskowych, jednakże skomplikowane wzajemne oddziaływanie czynników wewnętrznych człowieka oraz jego jednostkowych doświadczeń nie zostało jeszcze dokładnie zbadane i wyjaśnione (Knopp, Matczak, 2013).

Determinanty neurofizjologiczne oraz płciowe zostaną opisane w ramach czynników biologicznych. Budowa i rozwój mózgu odgrywają kluczową rolę w tworzeniu się potencjału inteligencji emocjonalnej człowieka. Różnice międzypłciowe również są w tym zakresie znaczące. W powszechnej opinii panuje pogląd, że to kobiety

są bardziej emocjonalne od mężczyzn. Charakteryzuje je łatwość w wyrażaniu i odbiorze emocji (Knopp, 2012).

Jeśli chodzi o czynniki temperamentalne, wpływają one na preferowany rodzaj aktywności danej jednostki, która to aktywność pobudza rozwój inteligencji emocjonalnej. Zdaniem Knopp (2007) czynniki temperamentalne łączą się z postawami rodzicielskimi. Wysoki poziom inteligencji rodziców stanowi swego rodzaju potencjał tejże inteligencji u dziecka. Z kolei postawy rodzicielskie, takie jak *wysoki poziom aktywności, zbliżanie się, elastyczność oraz pozytywny nastrój* (Knopp, 2007 s. 118) również dodatnio korelują z poziomem inteligencji emocjonalnej dzieci.

Być może najbardziej istotną rolę w tworzeniu się kompetencji emocjonalnych stanowi proces socjalizacji dziecka w środowisku rodzinnym. Warunki społeczne, w jakich przebiega rozwój dziecka, wychowanie, jakiemu jest poddawane stanowią zbiór determinant społecznych inteligencji emocjonalnej.

1.3.1. Podmiotowy potencjał inteligencji emocjonalnej

Neurobiologiczne uwarunkowania inteligencji emocjonalnej

Budowa i funkcjonowanie mózgu ma ogromne znaczenie dla zrozumienia wielu ludzkich zachowań. Mózg, jako organ, możemy podzielić na dwa ośrodki - większy z nich odpowiada za działania logiczne, drugi - mniejszy - za emocjonalne. Są to ewolucyjnie następujące po sobie części mózgu, a nie, jak w powszechnej opinii, oddzielne półkule mózgowie. W toku ewolucji pierwszy powstał ośrodek emocjonalny mózgu, jest on ewolucyjnie starszy od racjonalnego.

Kolejnym etapem podziału mózgu, jest jego podział na trzy elementarne części. Pierwszą i najbardziej prymitywną składową, istotną dla rozumienia roli mózgu dla inteligencji emocjonalnej, jest mózg gadzi. Ta niższa struktura układu nerwowego jest umiejscowiona w najgłębszych partiach mózgu i jest podstawą ludzkiej egzystencji. W jej skład wchodzi pień mózgu oraz mózdzek. Są one kolejno odpowiedzialne za fundamentalne funkcje życiowe, takie jak, np. oddychanie, tętno serca, sen czy uczucie głodu - pień mózgu; oraz koordynacja ruchowa i utrzymanie równowagi - mózdzek.

Mózg gadzi odpowiada za ruchy i reakcje bezwarunkowe. Jego praca odbywa się bez udziału świadomości. Nazwa nawiązuje do epoki, w której dominował - do epoki gadów. U gadów nie wykształciły się uczucia wyższe, nie zajmują się one potomstwem. Ze względu na budowę mózgu, dinozaury, pozbawione kory mózgowej, od której m.in. były uzależnione działania adaptacyjne przy zmianach klimatycznych, nie miały szansy przetrwać kataklizmu spowodowanego upadkiem meteorytu (Goleman, 1997, Nordengen 2018, Greenberg, Snell, 1999).

Z biegiem ewolucji powstała kolejna struktura - mózg ssaczy. Wyewoluował on z pnia mózgu, a przyczyniła się do tego ekspansja zdolności koniecznych do przeżycia w coraz bardziej skomplikowanym środowisku. Mózg ssaczy w mózgu człowieka nazywany jest układem limbicznym. Pochodzi on od łacińskiego słowa *limbus*, czyli pierścień, ponieważ okala zakończenie pnia mózgowego. Mózg ssaczy odpowiada za powstawanie emocji właściwych, takich jak, np. złość, namiętność, zakochanie, wstręt czy strach. Ten układ wpływa też na to, czy darzymy kogoś sympatią, a także pozwala ocenić, co przyniesie nam korzyść, a co stratę (Goleman, 1997, Greenberg, Snell, 1999). Istotnym elementem układu limbicznego jest ciało migdałowe. To jego komórki warunkują reakcje o charakterze emocjonalnym. Ciało migdałowe jest również odpowiedzialne za mechanizmy powstawania ludzkiej motywacji. Z tyłu ciała migdałowego swoje miejsce znalazła struktura, która jest odpowiedzialna głównie za pamięć oraz orientację przestrzenną, zwana hipokampem. Konsoliduje ona informacje z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej (Nordengen, 2018).

Przebiegająca przez miliony lat ewolucja mózgu ludzkiego na chwilę obecną zakończona została wytworzeniem się, rozrostem i ekspansją struktury najwyższej, czyli mózgu właściwego, a dokładnie nowej kory mózgowej. Jest ona magazynem naszych myśli. Kora mózgowa analizuje i poddaje ocenie każdą wiadomość przekazywaną do mózgu przez narządy zmysłów. Łączy myśli z tym, co odczuwamy. Umożliwia również nadawanie znaczeń ideom, wytworom sztuki, symbolom czy wyobrażeniom oraz wytwarza nastawienie emocjonalne względem nich.

Nowa kora mózgowa i układ limbiczny są od siebie niezależne i mogą podejmować decyzje stojące w opozycji do siebie. Zjawisko to jest obrazowane przez odwieczny spór między sercem a rozumem. W większości przypadków nasze wybory są

jednak pokierowane logiką. W sytuacjach o silnym zabarwieniu emocjonalnym, mózg właściwy oddaje pole działania układowi limbicznemu (Goleman, 1997).

Rozwój inteligencji emocjonalnej a rozwój poznawczy

Poziom inteligencji emocjonalnej zmienia się wraz z wiekiem, a co za tym idzie - rozwojem poznawczym. Najbardziej znaną koncepcją rozwoju poznawczego dziecka jest klasyczna teoria Piaget'a, która z kolei przyczyniła się do powstania modelu poznawczo-rozwojowego konceptu świadomości emocji Lane'a i Schwartz'a. Piaget zajmował badaniem i opisem zmian strukturalnych, które następują w wyniku przyswajania i interpretacji wiedzy o świecie przez dziecko. Owe zmiany zachodzą na przestrzeni czterech opracowanych przez Piageta stadiów rozwojowych. Są to: okres sensoryczno-motoryczny, przedoperacyjny, okres operacji konkretnych i okres operacji formalnych. W tych okresach dziecko aktywnie udoskonala pojmowania świata, a nie biernie internalizuje wiadomości pochodzące ze środowiska. Piaget mocno podkreśla podmiotowość w rozwoju jednostki (Szczygieł, Kolańczyk, 2000).

Okres sensoryczno-motoryczny rozpoczyna się z momentem narodzin, a kończy około drugiego roku życia. Wynikiem tej fazy jest zrozumienie istnienia przedmiotów, niezależnie od tego czy w danym momencie znajdują się one w obrębie wzroku, oraz dostrzeganie relacji pomiędzy podjętym działaniem a jego skutkami. Dziecko zaczyna dostrzegać również związek pomiędzy zachowaniem a jego emocjonalnymi następstwami.

Okres przedoperacyjny trwa do około 6 roku życia. Mamy wówczas do czynienia z interioryzacją myślenia dziecka - czyli zastępowaniem czynności i zachowań realnych ich wyobrażeniami. Interioryzacja jest konieczna do internalizacji przez dziecko ogólnych norm przyjętych w danej społeczności czy społeczeństwie. Na tym etapie rozwojowym dziecko próbuje interpretować emocje innych ludzi, dokonuje tego jednak z perspektywy skupionej na sobie samym.

Okres operacji konkretnych, kończący się około 11 roku życia, niesie ze sobą kompetencje w ramach racjonalnego rozwiązywania problemów. Na tym etapie dziecko nabywa podstawy zdolności przyjmowania punktu widzenia innych ludzi. Zjawisko to

określane jest mianem decentracji interpersonalnej. Jest ono niezwykle istotne w kształtowaniu się umiejętności postrzegania i rozumienia emocji innych ludzi, które stanowią elementy inteligencji emocjonalnej.

W ostatni okresie - operacji formalnych decentracji interpersonalnej - osiąga pełnię swojego rozwoju. Ponadto dziecko nabywa kompetencje myślenia abstrakcyjnego oraz hipotetyczno-dedukcyjnego (Mateczak, Knopp, 2013, Skowrońska, 2009).

Jeśli chodzi o model świadomości emocji Lane'a i Schwartz'a, powstały w oparciu o powyżej przytoczoną koncepcję rozwoju poznawczego Piaget'a, autorzy przedstawiają w nim pięć poziomów świadomości emocji zhierarchizowanych zgodnie z ich rosnącą złożonością, są to:

1. *świadomość wrażeń płynących z ciała*
2. *świadomość tendencji do działania*
3. *świadomość pojedynczych emocji*
4. *świadomość kilku różnych uczuć*
5. *świadomość złożonych kombinacji wielu różnych uczuć* (Szczygieł, Kolańczyk, 2000 s. 158).

Świadomość emocji kształtuje się na wymienionych powyżej pięciu poziomach, a powstaje jako efekt kognitywnego przekształcenia pobudzenia emocjonalnego. Dorosła osoba jest w stanie uzmysłwić sobie emocje na każdym z etapów świadomości, o ile rozwinęła swój potencjał przechodząc przez każdy z nich.

Wyniki dotychczasowych badań nad związkiem rozwoju poznawczego i rozwoju inteligencji emocjonalnej pozwalają przypuszczać, że z najbardziej dynamicznym rozwojem inteligencji emocjonalnej mamy do czynienia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości. Osiąga ona wówczas stabilny poziom, szczytowy dla danej jednostki, a następnie stopniowo zaczyna się obniżać. Nie można jednak wysnuć zdecydowanych, jednoznacznych konkluzji odnośnie dynamiki zmian rozwojowych ze względu na brak konkretnych dowodów empirycznych. Wraz z wiekiem danej osoby, powiększa się jej bagaż doświadczeń społecznych i emocjonalnych, co służy rozwijaniu i nabywaniu nowych kompetencji emocjonalnych (Mateczak, Knopp, 2013).

Różnice międzypłciowe w zakresie zdolności emocjonalnych

Poziom inteligencji emocjonalnej kobiet jest zazwyczaj uznawany za wyższy niż u mężczyzn. Powszechnie uważa się, że kobiety nie wstydzą się okazywać uczuć świadczących o własnej słabości czy też lepiej od mężczyzn radzą sobie z nazywaniem oraz rozumieniem podłoża emocji. W stereotypowym przekonaniu kobiety w podejmowaniu działań kierują się sercem - czyli są emocjonalne, a mężczyźni rozumem - czyli są racjonalni (Wojciszke, 2012, Pease, 2005).

Wyniki badań naukowych, obejmujących swym zakresem pomiar ogólnego wskaźnika poziomu inteligencji emocjonalnej, w znacznej części potwierdzają powszechną społeczną opinię odnośnie przewagi kobiet nad mężczyznami w kwestii kompetencji emocjonalnych. Na wyniki badań nie miał wpływu rodzaj wykonywanych testów - czy były to kwestionariusze samoopisowe czy testy zadaniowe. Ogólny poziom inteligencji kobiet w większości przypadków okazywał się być wyższym niż u mężczyzn. Takie wyniki uzyskali Charbonneau i Nicol, badając za pomocą testu autorstwa Schutte i jej zespołu, inteligencję emocjonalną wśród młodzieży w wieku od 13 do 18 lat. Sama twórczyni samoopisowego kwestionariusza Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) zakończyła swoje badania zbieżnymi danymi. Polska badaczka zagadnień z zakresu inteligencji emocjonalnej - Matczak - korzystając z inwentarza DINEMO odnotowała statystycznie istotną dysproporcję międzypłciową w wyniku ogólnym. Do takich samych wniosków doszli badacze Caruso i Salovey posługując się testem MEIS (Knopp, 2012, Wojciszke, 2012).

W literaturze przedmiotu znajdziemy również wyniki badań empirycznych, które nie wskazują na przewagę kobiet, jeśli chodzi o ogólny poziom inteligencji emocjonalnej, lub eksponują ową różnicę, ale w dużo mniejszym stopniu. Przykładami mogą być często przytaczane prace Bar-On'a, a także badania przeprowadzone w Polsce za pomocą kwestionariusza PIKE przez Jaworowską i Matczak. Nie znajdziemy jednak badań, które wskazywałyby na przewagę mężczyzn nad kobietami w związku z ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej (Knopp, 2012).

Z ewolucyjnego punktu widzenia, sposób ukształtowania ciała i umysłów kobiet i mężczyzn zależy od odmiennych ról, do których zostali zaprogramowani. Struktura

mózgów obu płci ewoluowała przez miliony lat aż do dzisiejszej formy. W zamierzonych czasach do obowiązków mężczyzn należało polowanie, do kobiet zbieranie. Mężczyźni zapewniali swojej rodzinie ochronę, kobiety opiekę dzieciom. Role przypisane płciom miały wówczas sztywne granice, niepodlegające ocenie i dyskusji. Zgodnie z tymi narzuconymi przez biologię zadaniami, ukształtowały się kobiece i męskie mózgi. Mózg mężczyzny funkcjonujący w sposób zadaniowy, nakierowany na rywalizację, z tendencją do ekspresji gniewu i agresji oraz mózg kobiety - skoncentrowany na dziecku i jego potrzebach oraz wyczuwaniu niewielkich nawet zmian w zachowaniu i wyglądzie osób z kobietą związanych. To nadało kierunek rozwoju ludzkich mózgów i specjalizację zdolności, aby każda z płci była w stanie wykonywać przynależne jej zadania. Wskazuje to na większy potencjał inteligencji emocjonalnej u kobiet z racji tego, że od zarania dziejów zaprogramowane są do bezpośredniej koncentracji na drugim człowieku (Pease 2005, Mellibruda, 2019).

Temperamentalne uwarunkowania inteligencji emocjonalnej

W regulacyjnej teorii temperamentu RTT Strelau'a (2007) temperament jest przedstawiony, jako pojęcie o dwóch wymiarach. Pierwszym z nich jest energetyczny wymiar temperamentu. Strelau (2007) wyróżnił w nim cztery cechy: aktywność, reaktywność, wrażliwość sensoryczna oraz wytrzymałość. Drugim wymiarem jest czasowy wymiar temperamentu, a zaliczają się do niego zwawość i perseweratywność. Aktywność jest definiowana przez autora, jako zapotrzebowanie na bodźce o wysokiej stymulacji zewnętrznej. Mamy tutaj do czynienia ze skłonnością do przejawiania zachowań, które dostarczają danej osobie silnych wrażeń. Z reaktywnością wiąże się tendencja do silnego reagowania na bodźce o charakterze emocjonalnym. Wysoka reaktywność cechuje jednostki wrażliwe emocjonalnie, a niska koreluje z odpornością emocjonalną. Osoby wrażliwe sensorycznie cechuje umiejętność reagowania na impulsy zmysłowe o niskiej intensywności. Z kolei wytrzymałość jest zdolnością przystosowanego reagowania w okolicznościach związanych z rozciągniętą w czasie oraz silną stymulacją. Powyższe cztery pojęcia są zakorzenione w pawłowskiej teorii temperamentu. Jeśli chodzi o pojęcie zwawości w ujęciu Strelau'a, jest ono podatnością

na szybkie reagowanie i łatwością reorientacji zachowania. Żwawość charakteryzuje się również ogólnym wysokim tempem aktywności w działaniach danej osoby. Perseweratywność jest tendencją do podtrzymywania i powielania zachowań po zakończeniu aktywności impulsu, który je spowodował (Strelau, 2007).

Wedle przytoczonej koncepcji właściwości temperamentu determinują rozmiar osobistego zapotrzebowania na aktywizację i zdolność jej przeformułowania. Warunkują one upodobania odnoszące się do rodzaju sytuacji, w które angażuje się dana osoba oraz charakter aktywności, jakie preferuje i podejmuje (Strelau, 2007).

Szczególnie istotne dla procesu rozwojowego kompetencji emocjonalnych są interakcje międzyludzkie i okoliczności wymagające rozwiązywania zadań - wiążą się one zazwyczaj z intensywnymi emocjami. W zależności od kombinacji cech temperamentu, ludzie będą dążyli do uczestniczenia w tego typu stymulujących sytuacjach lub do unikania ich. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem aktywności i żwawości, których doświadczenia będą intensywne i obfitujące emocjonalnością, będą miały więcej okazji do rozwijania swojego potencjału inteligencji emocjonalnej. Należy tutaj dodać, że nasilone cechy temperamentu, takie jak perseweratywność, reaktywność emocjonalna i wrażliwość sensoryczna nie sprzyjają przeformułowywaniu stymulacji, a to one regulują poziom reakcji emocjonalnej oraz jej trwałość. Korelacja między kompetencjami emocjonalnymi a cechami temperamentu jest złożona, ponieważ na poziom inteligencji emocjonalnej mogą wywierać wpływ zarówno cechy determinujące niewielkie perspektywy na przetwarzanie stymulacji i na jej zapotrzebowanie, jak i te warunkujące wysokie tendencje ku temu (Maczak, 2003, Maczak, Martowska, 2011).

Jeśli chodzi o temperament, jako determinantę inteligencji emocjonalnej, najbardziej rozpowszechnionymi badaniami w tym zakresie są badania Zeidner'a (2008), na podstawie których stworzył model rozwoju inteligencji emocjonalnej. Model przedstawia trzy fazy jej rozwoju. W każdej z nich temperament odgrywa znaczącą rolę. W pierwszej fazie temperament warunkuje uwagę, natężenie doświadczeń emocjonalnych, jak również sposób, w jaki dana osoba reguluje swoje emocje. W drugiej fazie Zeinder (2008) podkreśla znaczenie procesu socjalizacji w środowisku domowym, szkolnym oraz rówieśniczym w oparciu o cechy temperamentu. Dziecko w trakcie

podejmowanych interakcji, które zależą od cech temperamentu, uczy się kompetencji emocjonalnych. Trzecia faza wiąże się z regulacją reagowanie pod wpływem emocji. Dziecko, przy prawidłowym przebiegu ostatniej fazy, od znaczących dla niego osób uczy się regulowania emocji w sposób świadomy i strategiczny. Zeinder (2008) podkreśla, że w każdej z faz cechy temperamentu danej osoby korelują z wpływem środowiska społecznego i na odwrót, jest to relacja dwukierunkowa.

1.3.1. Środowiskowe uwarunkowania inteligencji emocjonalnej

Potencjał inteligencji emocjonalnej danej jednostki jest uwarunkowany szeregiem wcześniej opisanych czynników podmiotowych - neurofizjologicznych, rozwojowych, biologicznych czy psychicznych, jednakże większość badaczy wskazuje na czynniki środowiskowe, jako te, od których zależy poziom inteligencji emocjonalnej człowieka (Knopp, 2007). W poprzednim podrozdziale, przy każdej z podmiotowych determinant inteligencji emocjonalnej, zaznaczone zostały środowiskowe czynniki, które na nią wpłynęły czy ją ukształtowały.

Największe znaczenie w rozwoju emocjonalnym człowieka ma środowisko rodzinne, z którego, jako dziecko, czerpie on emocjonalne wzorce. Środowisko rodzinne ma za zadanie wygenerować takie warunki rozwoju, w których potrzeby dziecka powinny zostać zaspokojone w sposób optymalny. Określenie oczekiwań wobec dziecka, pozwala mu i zachęca je do doświadczania całego wachlarza uczuć. Interakcje z najbliższymi ludźmi dają dziecku możliwość obserwacji ich emocjonalnego funkcjonowania oraz naśladowania go. Dziecko uczy się, jak regulować własne emocje w sposób społecznie aprobowany czy akceptowalny oraz jak interpretować i reagować na emocje innych ludzi (Knopp, 2007, Matczak, Knopp, 2013). Proces socjalizacji zachodzący w rodzinie ma ogromne znaczenie dla rozwoju kompetencji emocjonalnych dziecka. Oddziaływanie rodziców czy opiekunów, ich postawy wychowawcze, kształtują w rozwijającym się dziecku jego emocjonalność - czy będzie potrafiło radzić sobie z uczuciami swoimi oraz innych ludzi, również w dorosłym życiu.

Warunki socjoekonomiczne, w jakich wychowywać się będzie dziecko, takie jak: warunki mieszkaniowe, rodzaj zabawek, dostęp do sprzętu sportowego czy

elektronicznego, jak również warunki psychospołeczne - wykształcenie rodziców, wielkość rodziny, sposób spędzania wolnego czasu, itp., to wszystko będzie determinować rodzaje aktywności, w których dziecko będzie uczestniczyć (Maczak, Knopp, 2013). Z kolei od rodzaju aktywności, czyli rodzaju stymulantów zależeć będzie rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka.

Badania pokazują, że poziom inteligencji emocjonalnej rodziców, a zwłaszcza matek, pozytywnie koreluje z poziomem inteligencji emocjonalnej ich dorosłych dzieci. Otrzymywanie od rodziców ciepła, wsparcia w okresie dzieciństwa, posługiwanie się przez rodziców językiem emocji i empatii oraz zachęcenie dziecka do ekspresji budują jego kompetencje emocjonalne. Rodzice, którzy okazują dziecku akceptację, szanują jego autonomię, w pozytywny sposób przyczyniają się do rozwoju jego inteligencji emocjonalnej. Niewłaściwe postawy rodzicielskie w których brak konsekwencji, przesadnie wymagające czy odrzucające, blokują potencjał emocjonalny dziecka. U dzieci wychowujących się w środowiskach o cechach patologicznych, w których ekspresja emocjonalna wyrażana jest w sposób nieakceptowalny społecznie, będących świadkami przemocy lub jej ofiarami, agresywność słowna i fizyczna utrzymuje się na podwyższonym poziomie (Knopp, 2007, Maczak, Knopp, 2013). Rodzice o niskich kompetencjach emocjonalnych nie są w stanie optymalnie modelować umiejętności emocjonalnych swoich dzieci.

Istotnym czynnikiem determinującym w pewnej mierze poziom inteligencji emocjonalnej są style przywiązania.

Wyniki badań pokazują, że ogólne funkcjonowanie rodziny jest istotnym czynnikiem rozwoju inteligencji emocjonalnej dzieci. Jeżeli ów poziom jest niski, prawdopodobnie wywrze to niekorzystny wpływ na dziecko, prowadząc do jego niedostosowania behawioralnego i emocjonalnego, problemów w okresie dojrzewania, a w konsekwencji może wpłynąć na jego osiągnięcia naukowe i sukces w życiu dorosłym. Przeciętne i dobre funkcjonowanie rodziny prowadzi do zdrowego rozwoju dzieci oraz ich dojrzałości emocjonalnej i społecznej (Ghanawat, Muke, Chaudhury, Kiran, 2016).

Zdaniem Maczak (2003) środowisko wychowawcze dziecka organizuje jego doświadczenia, jak również umożliwia mu obserwację reakcji emocjonalnych. Pobudza

to rozwój emocjonalny dziecka, dostarczając mu dostosowaną w tym zakresie wiedzę oraz dając możliwość ćwiczenia jego zdolności emocjonalnych.

Dodatkowo trzeba podkreślić, że związek pomiędzy jednostką a otoczeniem charakteryzuje dwukierunkowość. Otoczenie determinuje rozwój człowieka, ale również człowiek oddziałuje na środowisko, w którym funkcjonuje, reorganizując jego wpływy. Jednostka poprzez konkretne zachowania wywołuje konkretne reakcje otoczenia. Dziecko reagujące w sposób impulsywny, ze wzmożoną tendencją do ekspresji gniewu poprzez zachowania agresywne, przypuszczalnie stanie wobec społecznej dezaprobaty - ze strony opiekunów, nauczycieli czy rówieśników, a to z kolei może przyczynić się do intensyfikacji negatywnej ekspresji emocjonalnej i wprowadzić zakłócenia w rozwoju kompetencji emocjonalnych danego dziecka. Ponadto zdolności i upodobania danego dziecka warunkują często nakładane na nie wymagania czy sposób jego nagradzania. Warunki rozwoju dziecka również są w pewnym stopniu zależne od jego temperamentalnego potencjału i ogólnych predyspozycji. Aby zapewnić optymalne warunki rozwoju inteligencji emocjonalnej, należy odnaleźć równowagę między oddziaływaniami środowiskowymi a indywidualnymi skłonnościami i możliwościami danej jednostki. Dostosowanie oddziaływań wychowawczych do indywidualnych potrzeb jednostki przyniesie największe korzyści dla rozwoju jej kompetencji emocjonalnych (Matczak, Knopp, 2013).

Bliskość z drugą osobą stanowi jedną z najbardziej istotnych potrzeb psychicznych, jakie odczuwa człowiek na każdym etapie swojego życia. Jej zaspokojenie ma szczególne znaczenie dla dziecka - już od dnia narodzin. Konieczne do przeżycia zaspokojenie fizycznych potrzeb, czyli tych niższego rzędu, nie jest wystarczające dla właściwego rozwoju dziecięcej psychiki. Od chwili narodzin poprzez etap niemowlęctwa, okres wczesnodziecięcy, przedszkolny oraz szkolny, a następnie wiek dojrzewania, aż po osiągnięcie dorosłości ludzie poszukują i dążą do utrzymania bliskich relacji oraz samej bliskości z istotnymi w ich życiu osobami. Pozbawienie możliwości zaspokojenia potrzeby bliskości doprowadza do powstania deficytów i dysharmonii oraz zahamowuje optymalny rozwój emocjonalny dziecka. Bliskość w przedstawianym rozumieniu nie jest jednoznaczna z pojęciem więzi. Więzy ze znaczącymi osobami na początkowych etapach życia dziecka stanowią swoistą matrycę dla kształtowania się

bliskości z ludźmi w jego późniejszym życiu. Bliskość charakteryzują takie elementy, jak empatia względem drugiej osoby, ciepło, opiekuńczość, troska czy intymność (Potaczała-Perz, 2018).

Z pojęciem bliskości łączy się pojęcie przywiązania. Fundamentalną i pierwotną rolą przywiązania jest zachowanie bliskości dziecka z matką. Jej celem jest zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa oraz pokarmu. Zatem utrzymanie kontaktu dziecka z opiekunem stanowi dla niego elementarną potrzebę. Aby ją zaspokoić stosuje ono różnorodne rodzaje zachowań, do których zaliczyć można uśmiechanie się, przytulanie się, ssanie, podążanie za opiekunem czy krzyczenie. Przywiązanie jest funkcją adaptacyjną, której biologiczny charakter wiąże się z instynktem przetrwania (Krzywicka, 2008).

Przywiązanie wykazuje silną korelację z rozwojem emocjonalnym dziecka (Schaffer, 2005 za: Krzywicka, 2008). Jest to związane z zaspokojeniem podstawowej potrzeby bezpieczeństwa, co z kolei wiąże się z formowaniem się regulacyjnego systemu emocji, który stanowi fundament dla równowagi emocjonalnej oraz porządkowania i normowania relacji z otoczeniem. W tym sensie opiekun dziecka jest dla niego źródłem stabilizacji pobudzenia i dyskomfortu emocjonalnego. Proces minimalizacji fizjologicznego pobudzenia w obliczu zagrożenia rozpoczyna się dzięki samej już obecności. Ma on na celu reorganizację percepcji stresu oraz fizjologicznej odpowiedzi organizmu pod wpływem stresora (Krzywicka, 2008).

Początkowe doświadczenia dziecka w obrębie więzi z rodzicami czy opiekunami definiują kształt stylów przywiązania, jakimi będzie się ono posługiwać w życiu. Stanowią one rodzaj wewnętrznego schematu operacyjnego regulującego sferę uczuć oraz zachowania, jak również takie procesy poznawcze, jak poznanie, pamięć i uwaga.

Zgodnie z klasyczną klasyfikacją Ainsworth wyodrębnione zostały następujące style przywiązania:

1. *bezpieczny*
2. *lękowo-unikający*
3. *lękowo-ambivalentny* (Adamczyk, 2016, s. 90).

Bezpieczny sposób przywiązania sprawia, że dziecko dąży do bliskości oraz kontaktu z opiekunem, przede wszystkim z matką, nie jest to jednak dla niego przeszkodą

w efektywnym poznawaniu otoczenia. W momentach dystresu bez trudności pozwala się uspokoić. Matka lub opiekun sprawujący jej rolę jest dla dziecka dostępna w aspekcie fizycznym i emocjonalnym. Cechuje ją troskliwość oraz otwartość i wrażliwość na zaspokajanie jego potrzeb. Kształtuje to w dziecku pozytywny obraz ja oraz pozytywną samoocenę. Postrzega siebie, jako jednostkę godną miłości i na nią zasługującą. Dostrzega zasadność odpowiadania na własne potrzeby. Dzięki temu wykształca się w dziecku poczucie i świadomość kompetencji w relacjach społecznych - postrzega innych ludzi, jako wspierających i kochających. Relacje i więzi z nimi dają mu poczucie radości i spełnienia. Taki styl przywiązania wykazuje pozytywną korelację z rozwojem inteligencji emocjonalnej u danego dziecka.

Dzieci, których sposób przywiązania określa się jako lękowo-unikający, na pozór nie są zainteresowane osobą matki, wydają się jej unikać, jednakże dłuższa rozłąka z nią wywołuje w nich silny stres. Opiekunowie, którzy wypracowali w swoich dzieciach ten styl przywiązania, w większości przypadków charakteryzują się postawą nadmiernie kontrolującą, obojętną lub odrzucającą. W takiej atmosferze dziecko zaczyna nabierać przekonania o tym, że nie zasługuje na miłość. Inni ludzie są przez nie postrzegani jako niedostępni. Kontakty z nimi wzbudzają w dziecku poczucie niepowodzenia i frustracji.

Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania charakteryzuje dzieci, których matki reagują w sposób pozbawiony racjonalności, konsekwencji oraz niespójny. Zachowaniu takich dzieci towarzyszy bierność i rozdrażnienie w większej mierze niż w pozostałych typach. Zazwyczaj nie unikają matki, pozostają blisko niej, jednakże nie podejmują inicjatywy kontaktu z nią i nie są zaangażowane w eksplorację otaczającej ich rzeczywistości. W sytuacji opuszczenia, rozłąki matki z dzieckiem wzbudza się w nim gniew, który jest trudny do ukojenia. Takie dzieci posiadają przekonanie o nieskuteczności własnej osoby oraz nieistotności własnych potrzeb (Adamczyk, 2016).

Obydwa lękowe style przywiązania nie wykazują pozytywnej korelacji z poziomem inteligencji emocjonalnej danej osoby. Rodziców czy opiekunów, którzy wypracowują w swoich dzieciach tego typu niekorzystne style przywiązania, charakteryzuje niski poziom inteligencji emocjonalnej, co dodatkowo zmniejsza potencjał socjalizacyjny dziecka w tym zakresie (Potaczała- Perz, 2018).

Rozdział 2. Problematyka poczucia jakości życia

Poczucie jakości życia jest szeroką, wieloaspektową ideą, zawierającą w sobie wymiar polityczny i kulturowy. Podejście do tego zagadnienia, jego pojmowanie, sposoby badania zmieniały się zarówno na przestrzeni lat, jak i wraz ze zmianami obejmującymi cykl ludzkiego życia (Rokicka, 2013). Potrzeba usystematyzowania pojęcia poczucia jakości życia osiągnęła apogeum w latach '60. XX w., czego pierwszym efektem było pojawienie się oficjalnego terminu „jakość życia”. Jego twórcą był fiński badacz Allardt, który dostrzegł potrzebę wzbogacenia badań nad poczuciem jakości życia o dwie wcześniej pomijane składowe - analizę stanów uczuciowych oraz poczucie istnienia, bycia konkretną jednostką. We wcześniejszym dyskursie naukowym czy publicznym ów termin pojawiał się stosunkowo rzadko, choć towarzyszy ludzkości już od czasów starożytnych (Jankiewicz-Siwiek, Bartosińska, 2011).

Wielcy filozofowie, tacy jak Arystoteles czy Epikur, rozważając koncepcję szczęśliwego życia, przedstawiali jego determinanty, takie jak pielęgnowanie we własnym wnętrzu nieskazitelnych cnót, wiary i dobrej woli czy powściągliwości oraz pasji. Poczucie jakości życia nierozzerwalnie łączy się z pojęciem szczęśliwego życia, lecz należy zaznaczyć, że nie są to kategorie równoznaczne. Od zarania dziejów ludzie poszukują recepty na szczęście, czyli zaspokojenie swoich potrzeb oraz na uczynienie swojego życia, istnienia lepszym i bardziej wartościowym.

Pojęcie poczucia jakości życia stało się stałym i nierozłącznym elementem współczesnej nauki. Możemy o nim czytać w publikacjach psychologicznych, pedagogicznych, socjologicznych, filozoficznych, medycznych czy ekonomicznych. Pełni znaczącą rolę zarówno w indywidualnym, jak i społecznym życiu człowieka. Poczucie jakości życia ma swój udział w budowaniu odporności danego organizmu, jak również wpływa na funkcjonowanie i ogólny charakter całego narodu.

Jakością życia można w ogólny sposób określić możliwość realizowania własnych celów i planów, doskonalenia się, szeroko pojętego regenerowania sił, bycia częścią wspólnoty. Im więcej z tych czynników jest zaspokajanych, tym poczucie jakości życia danej osoby będzie osiągało wyższy poziom. Zacznie się z kolei obniżać, gdy zawężona zostanie perspektywa rozwoju konkretnego człowieka lub też będzie on odczuwał ograniczenia w zakresie wyrażania emocji i uczuć.

W literaturze przedmiotu nie znajdziemy jednej konkretnej definicji poczucia jakości życia. Badacze definiują je w różny sposób - zostanie to przedstawione i omówione w drugim rozdziale pracy. Druga część pracy obejmie koncepcje psychologiczne oscylujące wokół poziomu zaspokojenia ludzkich potrzeb oraz poczuciu szczęścia. Rozważania zostaną zakończone wyjaśnieniem determinant poczucia jakości życia. Zostaną tutaj rozpatrzone wewnętrzne i zewnętrzne czynniki decydujące o jego poziomie - w znaczącej części literatury przedmiotu znajdujemy podział na czynniki subiektywne i obiektywne.

2.1. Terminologia w obszarze poczucia jakości życia

1964 rok - przyjmuje się, że to w tym roku po raz pierwszy użyto określenia „jakość życia”. Znalazło się ono w wypowiedzi amerykańskiego prezydenta Johnsona. W tym czasie coraz istotniejszym i coraz bardziej powszechnym stawało się życie na określonym, odpowiednim poziomie, a nie samo jego przeżycie, przetrwanie (Heszen-Niejodek, 1996). Naturalnym wydaje się być, iż początki terminologii związanej z poczuciem jakości życia wiążą się z kulturą Stanów Zjednoczonych, kolebką kapitalizmu. Nadmienić tutaj należy, że pierwotna nomenklatura oscylująca wokół analizowanego pojęcia była mocno zakorzeniona w mowie potocznej, co wpłynęło na brak jednej, konkretnej definicji poczucia jakości życia. Mamy tutaj do czynienia z rozmytymi i nie do końca określonymi ramami definicyjnymi.

W amerykańskiej literaturze naukowej termin „jakość życia” jest niejednokrotnie utożsamiany z terminem „dobre samopoczucie” i używany z nim wymiennie. Aby tak naprawdę pojąć znaczenie poczucia jakości życia i dobrostanu przytaczanych w literaturze przedmiotu, trzeba zmierzyć się z licznymi wyzwaniem. Pierwszym z nich będzie ustalenie, co dokładnie dane zmienne oznaczają. Na początku lat '80 XX wieku w jednym z przełomowych badań geograficznych w omawianej dziedzinie, Smith (1973) zaproponował, aby określeniem dobrostanu posługiwać się w odniesieniu do obiektywnych warunków życia, które ogólnie dotyczą populacji. Z kolei poczucie jakości życia ograniczył do subiektywnej oceny jednostki dotyczącej jej życia. Smith (1973)

tworząc ów podział powoływał się na ewaluacyjną naturę tego pojęcia. Dzisiejsza nauka zrezygnowała z zaproponowanego przez Smitha rozróżnienia. Pojęcia poczucia jakości życia oraz dobrostanu są często niezdefiniowane lub stosowane niekonsekwentnie, jak również zamiennie w ramach badań. W niektórych przypadkach jeden termin jest wykorzystywany do zdefiniowania drugiego. Brak rozróżnienia można częściowo przypisać licznym konceptualizacjom poczucia jakości życia, które ewoluowały przez lata, zaczynając od podejść ekonomicznych popularnych pod koniec lat '60 i '70 XX wieku, kiedy to poczucie jakości życia oceniano przy pomocy miar ilościowych i wskaźników bezrobocia. Jednak badacze szybko zauważyli, że zastosowanie jedynie miar obiektywnych nie wyczerpuje tematu, a ich uwagę przykuły subiektywne doświadczenia poszczególnych osób (Paraskevi, 2013).

W naukach społecznych na chwilę obecną nie istnieje jedna akceptowana przez wszystkich powszechna definicja poczucia jakości życia. Badacze, aby rozwiązać ten problem skupiają się na konceptualizacji danego terminu. Istotną kwestią są okoliczności związane z używaniem tego pojęcia - jego kontekst oraz cel, w którym przeprowadzane są badania. W literaturze przedmiotu spotykamy się z podziałem definicji poczucia jakości życia na cztery grupy - ma to za zadanie uporządkować opisy proponowane przez badaczy. Pierwszą grupę stanowią definicje o charakterze egzystencjalnym. Drugim zbiorem są definicje koncentrujące się na zadaniach - określane jako „życiowe”. Definicje, w których pojęcie jakości życia oscyluje wokół zaspokajania potrzeb połączone są w grupę trzecią. Ostatnią grupę stanowią definicje podkreślające znaczenie obiektywności i subiektywności w ocenie poczucia jakości życia. One również zawierają w sobie koncepcję zaspokajania potrzeb (Trzebiatowski, 2011).

Jednym z przedstawicieli pierwszej grupy definiującej poczucie jakości życia w kategorii egzystencjalnej jest polski pedagog kultury Suchodolski (1990). W jego opinii celem badania dobrostanu powinno być znalezienie odpowiedzi na pytanie „jakim być?”. Suchodolski (1990) podkreśla znaczenie istoty korzeni danego pojęcia, których upatruje w teorii stworzonej przez Fromma. Fromm, przedstawiciel „Szkoły Krytycznej”, w swoich rozważaniach opisuje dwie formy indywidualnej motywacji życiowej. Pierwszą jest potrzeba istnienia w sensie autotelicznym, drugą zaś potrzeba posiadania, które jest determinantą jakości egzystencji danej jednostki (Suchodolski, 1990). Ważnym

przedstawicielem egzystencjalnego podejścia w rozumieniu poczucia jakości życia jest Tomaszewski, założyciel Warszawskiej Szkoły Psychologicznej. Satysfakcja z życia stanowi dla niego wypadkową jakości samego człowieka w relacji z jakością otaczającego go środowiska. Podkreśla znaczenie dla definiowania dobrostanu elementów, takich, jak: różnorodność przeżyć, poziom samoświadomości i aktywności, kreatywność wraz z twórczością, zaangażowanie w życie społeczne. Elementy te mogą występować w różnych zmiennych proporcjach i oddziaływać na siebie z różnym nasileniem (Tomaszewski, 1984).

Kolejny sposób definiowania poczucia jakości życia związany jest z pryzmatem zadań życiowych i rozwojowych. Jednym z polskich badaczy pracujących w owym nurcie jest Bańka (Bańka, Derbis, 1995). Wiąże on zadania rozwojowe ze zdolnością internalizowania i wykonywania społecznych oczekiwań związanych z pełnionymi konkretnymi rolami społecznymi. Z kolei wśród zadań życiowych wymienia takie obszary egzystencjalne, jak szkoła oraz praca i miłość. W jego sposobie definiowania poczucia jakości życia znajdziemy doświadczenie szczęścia w opozycji do nieszczęścia, poczucia sensu życia w opozycji do poczucia bezsensu życia, satysfakcji w opozycji do rozczarowania czy integracji w opozycji do poczucia wyobcowania. Oba rodzaje zadań w ujęciu Bańki przyczyniają się do powstawania w życiu każdego człowieka kryzysów, które wiążą się z indywidualnym odczuwaniem satysfakcji z życia na poziomie wcześniej wymienionym kontynuów (Bańka, Derbis, 1995).

Campbell (1976) przynależy do trzeciej grupy badaczy, którzy rozpatrują poczucie jakości życia przez pryzmat stopnia zaspokojenia potrzeb danej jednostki. Jego zdaniem poczucie dobrostanu zależne jest od poziomu samorealizacji w konkretnych sferach życia. Należą do nich: życie małżeńskie i rodzinne, stan zdrowia, otoczenie sąsiedzkie, relacje ze znajomymi, obowiązki domowe i zawodowe, miejsce oraz kraj zamieszkania, sposoby spędzania czasu wolnego, standardy życiowe wraz z warunkami mieszkaniowymi czy poziom wykształcenia. Campbell (1976) podkreśla istotę indywidualnej oceny tego, co dla danej jednostki jest satysfakcjonujące. Podejście tego autora jest określane, jako model koncepcyjny, czyli taki, w którym satysfakcja z życia w każdym z wcześniej wymienionych aspektów jest zależna od subiektywnej oceny danej osoby i od jej doświadczeń w danej dziedzinie. Ewaluacja doświadczeń w danym

aspekcie życia wydaje się zależeć od standardów użytych do jej oceny oraz od różnic między standardami, jakie dana jednostka sobie założyła i od jej obecnego rzeczywistego statusu życiowego (Campbell, 1976).

Jeśli chodzi o sposób definiowania poczucia jakości życia przez ostatnią grupę badaczy, którzy odnoszą swój punkt widzenia do obiektywności i subiektywności wyznaczników danego zagadnienia, należy tutaj przytoczyć dorobek naukowy Skrzypek związanej z Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (<https://www.umcs.pl>, 2020). Pojmuje ona poczucie jakości życia, jako zbiór elementów dających się zmierzyć w sposób subiektywny i obiektywny. W jej rozumieniu jest to kombinacja tego, co dzieje się we wnętrzu człowieka - *jego starań, zmagania, walki toczonej często z samym sobą, to umiejętność dokonywania trafnych wyborów, to także zdolność do kompromisów, to przede wszystkim umiejętność podejmowania decyzji i przyjmowania ich konsekwencji z całą odpowiedzialnością* (Skrzypek, 2020, s. 1) oraz z tych elementów jego życia, które mogą być postrzegane i oceniane przez jego otoczenie - *jak mieszkamy, jak się ubieramy, czym jeździmy, jak się odżywiamy, jak spędzamy czas wolny, jak odnosimy się do innych ludzi, czy otwarci jesteśmy na ludzkie problemy itp* (Skrzypek, 2020, s. 1). W tej definicji widać znaczenie jakie autorka nadaje poczuciu jakości życia, po pierwsze - wyznacznikom obiektywnym i subiektywnym, a po drugie - łączy owe kryteria z oceną poziomu zaspokojenia różnorodnych potrzeb.

W tej ostatniej grupie definicji wskaźniki obiektywne są takimi kryteriami, w których scharakteryzowanie poczucia życia danego człowieka jest możliwe dzięki określeniu współczynnika korelacji jego potrzeb i zasobów środowiska umożliwiających ich zaspokojenie. Z kolei kryteria subiektywne wyznaczające sposób definiowania satysfakcji z życia danej jednostki nawiązują do stanów psychicznych, które wywołują w człowieku bodźce związane z tokiem zaspokajania potrzeb. Są one rezultatem poznawczej oceny związku wytworzonego pomiędzy jednostką a jej otoczeniem, samooceny indywidualnych osiągnięć, niepowodzeń, jak również oceny możliwości urzeczywistnienia własnych celów życiowych, pragnień oraz dążeń (Bańka, Derbis, 1995). Dzięki wprowadzeniu do sposobu definiowania poczucia jakości życia czynnika subiektywnego, może być ono rozpatrywane w kategoriach filozoficznych, zawierających w sobie zarówno wymiar materialny jak i niematerialny, a także duchowy. Warto tutaj

nadmienić, że wiele z indywidualnych potrzeb, zwłaszcza tych rzędu wyższego oscylujących wokół samospełniania czy poziomu zadowolenia z uczestniczenia w życiu kulturalnym, nie można zmierzyć metodami obiektywnymi. W danym przypadku badacze mają do dyspozycji miary subiektywne, które pozwalają im na dokonywanie indywidualnej oceny poziomu zaspokojenia potrzeb pacjentów czy respondentów. Ponadto materiał empiryczny, który pozyskiwany zostaje dzięki zastosowaniu metod subiektywnych, ma najbardziej rzeczywisty charakter (Trzebiatowski, 2011).

W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele innych podziałów, od których zależy sposób definiowania omawianego zagadnienia. Kolejnym istotnym podziałem, który warto przytoczyć, jest ten usystematyzowany przez Gila i Śleszyńskiego (2000) - podział definicji poczucia jakości życia ze względu na charakter nurtu, który obrazuje. Wymieniają oni pięć podstawowych nurtów obejmujących to pojęcie. Pierwszy z nich nawiązuje do ochrony środowiska naturalnego i konsekwencji, jakie płyną z natężenia hałasu czy zanieczyszczenia powietrza, objawiającymi się obniżonym poczuciem jakości życia. W tym nurcie ujęte są związki między postępem cywilizacyjnym a środowiskiem naturalnym, a także stanem ludzkiego zdrowia oraz poczuciem jakości życia. Drugi nurt związany jest z pomiarem zdrowia. Tutaj kluczowa jest subiektywna ocena pacjenta dotycząca wpływu choroby i zaleconego leczenia na jego funkcjonowanie w obszarze społecznym, psychicznym oraz fizycznym. Kolejny z wymienionych przez nich nurt wiąże się z problemami dotyczącymi obszarów zurbanizowanych. Badacze skupiają się na negatywnych konsekwencjach postępu naukowego i technicznego na wspomnianych wcześniej obszarach. Czwartym nurtem jest badanie koncentrujące się na społecznych i psychologicznych następstwach rozwoju cywilizacyjnego, oscylujących wokół osamotnienia i poczucia wyobcowania danych jednostek. Ostatni z wymienionych nurtów opiera się na ekonomicznym wymiarze poczucia jakości życia. Jakość życia jest w nim pojmowana jako poziom życia danej jednostki, lokalnej wspólnoty - rejonu, państwa czy też społeczności międzynarodowych. Zmienne ekonomiczne mogą być tutaj traktowane jako wyjaśniane, lecz także wyjaśniające, zarówno jako elementy warunkujące progres ekonomiczny, jak również jego efekt. W tym nurcie, skala ubóstwa i bogactwa (w tym brak ich zrównoważonej dystrybucji) danej jednostki oraz całego

społeczeństwa jest istotnym wymiarem dla poczucia jakości życia (Gil, Śleszyński, 2000).

W każdym z przytoczonych nurtów występują dwie orientacje ujmowania poczucia jakości życia: komparatywna, czyli wartościująca oraz deskryptywna, czyli niewartościująca.

Kierunku deskryptywny zawiera w sobie wcześniej opisane rozróżnienie pomiędzy obiektywnym i subiektywnym poczuciem jakości życia, do których odwołuje się znaczna część badaczy danej problematyki (Rokicka, 2013).

2.2. Wybrane koncepcje psychologiczne

Jak już wcześniej zostało wspomniane, poczucie jakości życia jest terminem, który nie posiada jednej akceptowanej przez środowisko badawcze definicji. Jest to termin interdyscyplinarny, w związku z czym jest postrzegany i zgłębiany przez pryzmat wielu nauk. Poczucie jakości życia bywa używane wymiennie z takimi terminami jak poczucie dobrostanu, satysfakcja życiowa czy szczęście. Z tych określeń bliskoznacznych korzystają badacze z zakresu nauk społecznych i humanistycznych. Jeśli chodzi o nauki ekonomiczne mamy tutaj do czynienia z takimi pojęciami, jak poziom, stan czy standard życiowy, jak również warunki bytowania (Duda, 2017). Należy tutaj zaznaczyć, że przytoczone określenia nie są synonimami poczucia jakości życia, jednakże w literaturze przedmiotu są wykorzystywane, jako jego alternatywy.

Na gruncie zagadnienia poczucia jakości życia powstało wiele teorii. W tym podrozdziale zostaną zaprezentowane trzy z nich.

Jako pierwsza została wybrana cebulowa teoria szczęścia autorstwa Czapińskiego (2004). Poczucie jakości życia w ujęciu tego autora jest determinowane głównie przez genetyczny potencjał każdego człowieka określony tutaj jako wola życia. Bez względu na okoliczności, po upływie określonego, niezbędnego czasu, wola życia zawsze powinna dążyć do zoptymalizowania poczucia dobrostanu. Jest to model o optymistycznym założeniu, że potencjał genetyczny człowieka, poza jego świadomością, będzie dążyć do wprowadzenia go na dodatni poziom poczucia jakości życia.

Kolejną przytoczoną koncepcją będzie klasyczna teoria potrzeb, której autor - Maslow (2009) - położył nacisk na pojęcie ludzkiej samorealizacji i przedstawił listę cech człowieka samorealizującego się. Maslow (2009) dostrzegł silny związek pomiędzy poziomem spełniania w obszarze samorealizacji danej jednostki, a jej poziomem poczucia jakości życia. Jego teoria oscyluje wokół hierarchicznie ułożonych zbiorów potrzeb wraz ze spełnieniem, których poziom satysfakcji z życia będzie wzrastał.

Ostatnią opisaną koncepcją będzie *having, loving, being* Allardt'a (1976), w której autor podkreśla znaczenie zaspokojenia potrzeb z zakresu posiadania, kochania i istnienia dla poczucia jakości życia. Będziemy tutaj mieć do czynienia z takimi wyznacznikami poczucia dobrostanu, jak warunki i standard życia, relacje międzyludzkie, poziom zdrowia i możliwość samorealizacji. Tym co zasadniczo wyróżnia model Allardt'a (2003) w stosunku do innych koncepcji omawianej tematyki jest znaczenie związku człowieka z przyrodą, z ekosystemem, w którym żyje. Allardt (2003) podkreśla istotność zachowania homeostazy jednostek ludzkich z ich środowiskiem naturalnym dla budowania zadowalającej polityki społecznej.

2.2.1. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego

Dobrostan psychiczny jest jedną z dziedzin związanych z oceną poczucia jakości życia. W literaturze określenia te bywają używane zamiennie wraz z odczuwaniem życiowej satysfakcji czy poczuciem szczęścia. Interesując się poczuciem jakości życia i zbieżnymi z nim pojęciami, psychologia współczesna stara się udzielić w sposób naukowy odpowiedzi na pytanie odnoszące się do warunków oraz istoty ludzkiego szczęścia. Polskim reprezentantem tej dziedziny badań jest Czapiński, przedstawiciel nurtu psychologii pozytywnej. Jest autorem cebulowej teorii szczęścia oraz współredaktorem badań panelowych Diagnozy Społecznej opisującej warunki i jakość życia Polaków prowadzonych od 2000 roku (<http://www.diagnoza.com>, 2020; Trejtowicz 2007).

Czapiński (2001) przekonuje, że każdy człowiek posiada swój stan równowagi, względnie ustabilizowanej. Jest on również naszym celem - nieustannie do niego dążymy i zazwyczaj go osiągamy. Ta „podróż” jest niezależna od przeciwności losu - to trwająca

lub powracająca nadzieja, radość i chęć życia, jak również optymizm, które torują drogę w osiągnięciu tego pożądanego stanu.

Czapiński (2005 za: Trejtowicz, 2007) badając problematykę szczęścia, proponuje, aby zastanowić się nad jego związkiem z poczuciem jakości życia - czy szczęście jest jedynie wynikiem poczucia wysokiej satysfakcji życiowej czy może jednak generuje część jej obiektywnych wymiarów? Większość badaczy (Pikul, 2016) przez długi czas postrzegało dobrostan psychiczny, jako wynik usytuowania (lub zmiany położenia) jednostki względem grupy w obiektywnym wymiarze poczucia jakości życia. Czapiński (2004a za: Pikul, 2016) wraz z takimi badaczami zagadnienia, jak Graham, King czy Lyubomirsky (Pikul, 2016) zmienili sposób patrzenia przyczynowo-skutkowego na zagadnienia szczęścia i poczucia jakości życia.

Czapiński (1992) zauważa, że poczucie szczęścia w kategoriach ogólnej życiowej postawy jest uniwersalne. Większość ludzi, wykluczając tych zamieszkujących tereny objęte konfliktami zbrojnymi oraz te, na których występuje skrajne ubóstwo, charakteryzuje się umiarkowanym poczuciem szczęścia. Szczęście upatrywane jest jako stan pożądaný, do którego każdy pragnie dążyć. Poczucie szczęścia, a co za tym lub przed tym idzie wysokie poczucie jakości życia, dodaje ludziom energii życiowej, jak również generuje pozytywne nastawienie względem innych osób, ułatwiając w ten sposób dobre relacje rodzinne danej jednostki, dobre funkcjonowanie w pracy i społeczeństwie. Do innych powszechnych wymiarów szczęścia zaliczyć można pragnienie zawierania wartościowych przyjaźni, bycia szanowanym, realizowania swojego potencjału i nabywania w ten sposób pożądaných kompetencji. Istotną kwestią jest również czerpanie przyjemności ze sposobu spędzania czasu wolnego - zgodnie z zainteresowaniami i dającego satysfakcję.

Badania dotyczące dobrostanu, które zostały przeprowadzone w państwach Unii Europejskiej, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie oraz Australii wykazały, że ludzkie szczęście nie jest zależne w znaczącym stopniu od obiektywnych warunków życia. Wyniki pokazały, że osoby biedne są niewiele mniej szczęśliwe od bogatych, osoby w starszym wieku dorównują poczuciem szczęścia osobom młodym, a ludzie posiadający wyższe wykształcenie są w niewielkim stopniu bardziej szczęśliwi od tych niewykształconých. Jedynymi czynnikami, które w konsekwentny i wyraźny sposób

różnicują poziom poczucia jakości życia jest subiektywna ocena zdrowia oraz stan cywilny. Szczęśliwsze są jednostki zdrowe, jak również te, które pozostają w związku małżeńskim (Czapiński, 2004a za: Pikul, 2016).

Teoria zakładająca, że poczucie dobrostanu jest sumą życiowych satysfakcji oraz znaczących stanów emocjonalnych, które miały miejsce w określonym przedziale czasowym jest określana jako teoria „dół-góra”. Może się składać na nią poziom zadowolenia z relacji z bliskimi czy przyjaciółmi, warunków pracy i mieszkaniowych, a także stan zdrowia (Czapiński, 2004a za: Pikul, 2016).

Teoria „góra-dół” zakłada odwrotną zależność - to ogólna tendencja do przeżywania życia przez pryzmat szczęścia, który jest uwarunkowany genetycznie i dodatkowo wypracowany w procesie socjalizacji i warunkuje satysfakcję z poszczególnych elementów życia. Człowiek o pozytywnym nastawieniu życiowym będzie wyżej oceniał identyczne warunki pracy czy mieszkaniowe niż człowiek ogólnie nieszczęśliwy. Teoria ta zakłada względnie stabilne poczucie dobrostanu psychicznego jednostki, która charakteryzuje się jego wysokim poziomem, bez istotnego wpływu zmieniających się warunków życia (Czapiński, 2004a za: Pikul, 2016).

W grupie teorii powstałych w wyniku badań prowadzonych nad poczuciem szczęścia wyróżnić można również ujęcie homeostatyczne. Należy do niego cebulowa teoria szczęścia autorstwa Czapińskiego z 1989 roku (Czapiński, 2004). W modelu tego autora występują takie specyficzne określenia, jak: cebula dobrostanu i trzy warstwy, do których zalicza się: wolę życia, procesy poznawcze, ogólny dobrostan subiektywny oraz surowe doświadczenia afektywne i satysfakcje cząstkowe; warto również wspomnieć tutaj pojęcie pól eudajmonizmu i hedonizmu czy atraktor szczęścia lub jego homeostaza (Czapiński, 2004, s. 89-91). Ten model szczęścia, powołując się na metaforę cebuli, wyróżnia trzy warstwy będące alegorią poziomów poczucia dobrostanu:

1. *wolę życia*
2. *ogólny dobrostan subiektywny*
3. *bieżące doświadczenia afektywne wraz z satysfakcjami cząstkowymi* (Czapiński, 2004, s. 89-90).

Wola życia jest najbardziej wewnętrzną warstwą cebuli dobrostanu. Jest to warstwa, która w całości lub w znacznej części funkcjonuje poza świadomością

człowieka. W koncepcji Lykken'a (1996 za: Czapiński, 2004) jest synonimem poziomu szczęścia potencjalnego i jest wyjaśniana jako obiektywna norma dobrostanu psychicznego. Jest ona najmniej wrażliwa na czynniki zewnętrzne, gdyż z racji na uwarunkowania genetyczne utrzymuje się na względnie stałym poziomie. W sytuacjach o wyjątkowo silnym wpływie na dobrostan psychiczny człowieka, takich jak np. śmierć współmałżonka czy doświadczenie traumatyczne, biologiczna wola życia dąży do osiągnięcia stanu sprzed tych wydarzeń. Jest ona określana mianem atraktora szczęścia (Czapiński, 2004).

Ogólny dobrostan subiektywny jest poziomem pośrednim. Składa się na niego bilans emocjonalny wraz z ogólnymi satysfakcjami życiowymi - są to elementy należące do pola hedonizmu - oraz świadomość sensu życia, która jest elementem pola eudajmonizmu. Jest to warstwa, w której jednostka w sposób subiektywny doświadcza wartości swojego życia. Poczucie szczęście jest tutaj świadome i w pewnym stopniu determinowane sumą wydarzeń życiowych. Ogólny dobrostan subiektywny jest determinowany zarówno przez wolę życia, jak i warstwę trzecią - bieżące doświadczenia afektywne wraz z satysfakcjami cząstkowymi, czyli przez wcześniej opisane schematy „góra-dół” i „dół-góra”. Jest kompromisem wypracowanym między nimi (Czapiński, 2004).

Warstwą najbardziej podatną na wpływ czynników zewnętrznych są bieżące doświadczenia afektywne (czyli obiektywne poczucie szczęścia) wraz z satysfakcjami cząstkowymi odnoszącymi się do faktycznych wymiarów życia - rodzina, praca, finanse, itp. Tę warstwę można zobrazować bardzo konkretnymi przykładami - zmieniające się ciśnienie atmosferyczne, które może wpływać na aktualne samopoczucie jednostki czy wzrost dochodów, który podwyższa zadowolenie z sytuacji finansowej danej osoby (Czapiński, 2004).

Model Czapińskiego odnosi się do czynników środowiskowych, osobowościowych oraz biologicznych - genetycznych. Uzależnianie poczucia jakości życia od potencjału genetycznego, jakim jest wola życia, zdaniem samego autora wzbudza optymizm (Czapiński, 2004a), ponieważ jej potrzeba zachowania homeostazy jest niewspółmiernie silniejsza od podatności na czynniki zewnętrzne. W cebulowej teorii szczęścia dążenie człowieka do wysokiego poczucia jakości życia jest atraktorem

wewnętrzny, spadek poczucia jakości życia generowany jest raczej przyczynami zewnętrznymi, aczkolwiek wola życia po upływie koniecznego czasu będzie starać się podnosić odczuwalność dobrostanu do optymalnego poziomu (Trejtowicz 2007).

2.2.2. Klasyczna teoria potrzeb Abrahama Maslowa

Maslow urodził się 1908 roku na Brooklynie w Nowym Jorku. Był pierwszym dzieckiem z siedmiorga rodzeństwa. Jego rodzice byli Żydami, którzy wyemigrowali z Rosji. Maslow wspominał swoje wczesne dzieciństwo, jako samotne i nieszczęśliwe. Zarówno jako dziecko w okresie szkolnym, jak i później już jako młodzieniec, większość czasu spędził w bibliotece pogrążony w lekturze. Książki stanowiły dla niego odskocznnię od szarej codzienności (Maslow, 2009). Po ukończeniu szkoły średniej, Maslow zdecydował się na studia prawnicze w City College of New York. W tamtym czasie zawarł związek małżeński z Berthą Goodman - własną kuzynką. W późniejszych latach związał się z University of Wisconsin, gdzie do 1934 roku zdobył tytuł licencjata, magistra i pierwszy tytuł doktorski - wszystkie z zakresu psychologii. Trzy lata później rozpoczął pracę w charakterze wykładowcy w Brooklyn College, gdzie do 1951 roku piastował stanowisko członka wydziału szkolnego. W tamtym czasie uległ swego rodzaju fascynacji swoimi współpracownikami - antropologiem Benedict'em oraz psychologiem Gestalt Wertheimer'em. Stali się oni dla Maslow'a ludźmi o wyjątkowym znaczeniu - do tego stopnia, że w trakcie znajomości z nimi rozpoczął obserwację i analizę ich zachowań. Notatki, które powstały na tej podstawie stały się podwaliną jego teorii oraz motorem badań dotyczących ludzkiego potencjału (Cherry, 2019).

W 1962 roku Maslow (za: Ventegodt, Merrick, Andersen, 2003) opublikował książkę *Towards a Psychology of Being*, a ponadto opracował teorię poczucia jakości życia, która wciąż jest aktualna i uznawana za spójną koncepcję dotyczącą tego zagadnienia. Teoria rozwoju ku satysfakcji i prawdziwemu wartościowemu życiu została oparta o koncepcję ludzkich potrzeb. Maslow określił swoje podejście, jako egzystencjalną psychologię samorealizacji zbudowaną na idei rozwoju osobistego (Ventegodt, Merrick, Andersen, 2003).

Tak oto zapoczątkowany został nurt psychologii humanistycznej, której jednym z założycieli był Maslow (za: Ventegodt, Merrick, Andersen, 2003). Jego koncepcje - hierarchii potrzeb, samorealizacji oraz doświadczeń szczytowych - stanowią podstawę ruchu humanistycznego. Jeśli chodzi zaś o proces samorealizacji, stał się on kluczowym elementem teorii Maslow'a. Został zdefiniowany, jako potrzeba i umiejętność wykorzystania wewnętrznego potencjału - własnych możliwości, zdolności i talentów (Maslow, 1943. s. 383). Samorealizacja nie stanowi pierwszego kroku ludzkich działań, nie jest również ich efektem - stanowi proces ciągły, w którym jednostka nieustannie podlega procesowi zmian. Jest to proces związany z rozwojem, w którym doskonali się kreatywność, podnosi jakość poczucia jakości życia oraz spełniania (Cherry, 2019). Maslow (2009) zauważył, że osoby, które można określić mianem samorealizujących się, charakteryzują się pewnym zestawem cech. Zaliczył do nich:

1. *percepcję rzeczywistości* - zdolność do dostrzegania niejasnych, ukrytych i nieoczywistych motywów ludzkich
2. *akceptację* - fundamentalną ludzką domenę, charakteryzującą się brakiem paraliżującego poczucia winy, przytłaczającego wstydu czy silnego lęku
3. *spontaniczność* - zwłaszcza w wewnętrznym życiu przejawiającą się w wolności myśli i impulsów
4. *koncentrację na problemie* - brak skupienia na sobie, na ego w zamian za koncentrację uwagi na konkretnych zewnętrznych problemach
5. *samotność* - związaną z umiejętnością jej znoszenia bez szkody własnej, wręcz z lubością
6. *autonomię* - względną niezależność od otoczenia społecznego i rzeczywistości fizycznej
7. *świeżość ocen* - oznaczającą doświadczanie wciąż na nowo rzeczy prostych, a wręcz banalnych, takich jak np. zachód słońca
8. *doświadczenia szczytowe* - są to subiektywne doznania mistyczne lub odbierane w kategoriach doświadczeń mistycznych
9. *poczucie wspólnoty z ludźmi* - ogólny stosunek do istot ludzkich charakteryzujący się empatią, serdecznością oraz gotowością do wybaczenia ich błędów
10. *pokorę i szacunek*

11. *głębokie relacje interpersonalne*
12. *etykę - wyraźnie określone zasady moralne*
13. *umiejętność rozróżniania środków i celów* - osoby samorealizujące się często uznają doświadczenia spotykane na drodze do celu głównego również za cele, kiedy inni ludzie widzą w nich jedynie środki
14. *poczucie humoru*
15. *twórczość*
16. *odporność na wpływy kulturowe* - związaną ze świadomą regulacji wpływów kulturowych na własne wybory i decyzje
17. *niedoskonałość*
18. *stabilny system wyznawanych wartości*
19. *rozwiązanie wewnętrznej dychotomii* - jest związane z przejściem z wewnętrznych zjawisk antagonistycznych na synergiczne, z walki na dopełnianie się w takich dychotomicznych parach, jak serce-rozum, powaga-poczucie humoru, introwertyzm-ekstrawertyzm, etc. (Maslow 2009, s. 207-234).

Powyższy zestaw cech pozytywnie koreluje z poczuciem jakości życia. Im więcej z nich występuje u danej osoby, tym proces samorealizacji bardziej przybiera u niej na sile. Z kolei intensyfikacja procesu samorealizacji pociąga za sobą aktywizację kolejnych cech i pogłębianie się odczuwanej satysfakcji życiowej. Dla Masłowa (2009) bardzo ważnym było, aby dostrzegać i skupiać się na pozytywnych cechach konkretnych ludzi, aby traktować ich podmiotowo, nie jako zbiór objawów. Jest to niezwykle istotne w procesie terapeutycznym, buduje wartościową relację między terapeutą a pacjentem i buduje jego poczucie wartości, które z kolei przyczynia się do życiowego dobrostanu.

Maslow (1962 za: Ventegodt, Merrick, Andersen, 2003) uważał, że w momencie, gdy jednostka zaczyna brać na siebie większą odpowiedzialność za własne życie, to zaczyna wykorzystywać większą ilość posiadanych cech, stając się bardziej szczęśliwa, silna, wolna oraz zdrowa. Koncepcja samorealizacji Masłowa może odgrywać istotną rolę we współczesnej medycynie. Ponieważ większość chorób przewlekłych często nie zanika pomimo najlepszych metod biomedycznych, może się zdarzyć, że jedyną znaczącą zmianą dla poprawy stanu zdrowia pacjenta będzie zrozumienie i rozpoczęcie ścieżki rozwoju osobistego. Ukryty potencjał poprawy poczucia jakości życia odnosi się

do tego, żeby pomóc pacjentowi odkryć, że żądza życia, którą odczuwa, jego potrzeby i pragnienie zrobienia w życiu czegoś ważnego są zakorzenione głęboko w ludzkiej egzystencji. Ten niejawny sens życia można znaleźć wtedy, gdy dokładnie przyjrzy się własnemu życiu oraz egzystencji w celu poznania swojego najbardziej realnego ja (Ventegodt, Merrick, Andersen, 2003).

Maslow (2009, s. 71) uważał, że człowiek zaczyna dążyć do samorealizacji dopiero po zaspokojeniu następujących po sobie w konkretnej kolejności potrzeb: fizjologicznych, bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania. Jednocześnie podkreślał znaczenie faktu, że jednostki muszą poświęcać się temu, co sprawia im satysfakcję i w czym są naprawdę dobre. Dopiero wtedy mają możliwość życia w zgodzie ze swoim wewnętrznym ja oraz odczuwać satysfakcję z życia (Maslow, 2009).

Zgodnie z tą teorią wszelkie potrzeby ludzkie można ułożyć w formie hierarchicznej. Oznacza to, że jednostka odczuwa w pierwszej kolejności konieczność zaspokojenia potrzeb rzędu niższego. Potrzeby wyższego rzędu zostają ujawnione i zaczynają dominować dopiero wtedy, gdy te pierwsze zostaną zaspokojone (Rokicka, 2013).

Do grupy potrzeb niższego rzędu, które znajdują się na dole piramidy, zaliczają się:

1. *potrzeby fizjologiczne* - związane z pożywieniem, ubieraniem, mieszkaniem czy odpoczynkiem
2. *potrzeba bezpieczeństwa* - związana z poczuciem bezpieczeństwa w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego, stabilnością pracy, bezpieczeństwem bliskich osób, poczuciem ochrony, opieki czy wolności od lęku.

Do grupy potrzeb wyższego rzędu zaliczają się:

3. *potrzeba przynależności i miłości* - związana z budowaniem więzi międzyludzkich, afiliacją czy miłością
4. *potrzeba szacunku i uznania* - związana z budowaniem poczucia własnej wartości, kompetencji oraz poważania czy zaufania do siebie samego
5. *potrzeba samorealizacji* - związana z posiadaniem i realizowaniem celów czy spełnianiem własnego potencjału (Rostowska, 2009 s. 17).

Poza pięcioma wymienionymi potrzebami, Maslow (Ostasiewicz, 2004) wyróżnił także grupę potrzeb dodatkowych, które nie ujawniają się u wszystkich ludzi na jednakowym poziomie. Zaliczył do nich potrzeby estetyczne i wiedzy, jak również potrzebę transcendencji. Związane są one z potrzebami samorealizacji, jednakże nie są z nimi tożsame.

Zachowanie ludzkie zgodnie z teorią potrzeb generowane jest przez dwojakię prawo:

1. *prawo homeostazy*
2. *prawo wzmocnienia* (Rokicka, 2013, s. 168).

Pierwsze z praw nawiązuje do dążenia do zrównoważenia potrzeb niższego rzędu. Oznaczać to będzie, że niezaspokojone potrzeby niższego rzędu będą naruszać określoną równowagę ludzkiego organizmu. Ich zaspokojenie natomiast będzie ją przywracać, a co za tym idzie - stan napięcia wewnętrznego wynikający z braku zaspokojenia zniknie. Prawo wzmocnienia można z kolei zastosować do grupy potrzeb wyższego rzędu. Według niego ich zaspokojenie nie spowoduje ich zaniku, lecz nasilenie. Człowiek odczuwając przyjemność związaną z zaspokojeniem tychże potrzeb, zacznie dążyć do ich wzmocnienia (Rokicka, 2013).

W toku ludzkiego życia przechodzi się przez poziomy hierarchii potrzeb podobnie, jak przez etapy rozwojowe. Niemowlęta widzą jedynie swoje bezpośrednie potrzeby fizjologiczne. Następnie uświadamiają sobie pragnienie bezpieczeństwa, po czym zaczynają odczuwać potrzebę kochania i bycia kochanym. Gdy ich pragnienia zostaną zaspokojone, zaczynają odczuwać potrzebę poczucia własnej wartości i kolejne (Simmons, 2020).

W zależności od tego, jaki bieg przybierze życie danego człowieka, zazwyczaj osiąga on poziom, w którym jego najbardziej istotne potrzeby są zaspokajane przez większą część czasu, życia. Jego działalność jest więc skierowana na zaspokojenie kolejnej, niezaspokojonej jeszcze grupy potrzeb, które stają się wówczas tymi najważniejszymi. Jednak w sytuacji stresu czy zagrożenia jednostka może (bez udziału świadomości) uznać za priorytetowe potrzeby coraz bardziej podstawowego szczebla. Tak więc konkretna osoba może ogólnie pragnąć szacunku, jako najbardziej istotnej potrzeby, ale jeżeli znajdzie się ona nagle w sytuacji utraty pracy lub partnera,

priorytetem prawdopodobnie stanie się wówczas zapewnienie sobie bezpieczeństwa związanego z sytuacją zawodową czy zaspokojenie pragnienia kochania i bycia kochanym. Potrzeba szacunku zejdzie wtedy na dalszy plan (Simmons, 2020).

Problemy czy niesprzyjające okoliczności, o ile pojawią się w danym momencie życia konkretnej osoby, mogą spowodować, że jej uwaga będzie skupiona na określonej grupie potrzeb, a to z kolei może mieć wpływ na jej przyszłe poczucie jakości życia oraz szczęścia. Człowiek, który we wczesnym okresie dzieciństwa przeżył fazę skrajnej deprivacji i braku poczucia bezpieczeństwa, może skupić się w przyszłości na potrzebach fizjologicznych i bezpieczeństwa. Pozostaną one istotne, nawet jeżeli będą zaspokojone. Człowiek ten posiadając wszystko w zakresie tychże potrzeb niższego rzędu, może jednak nadal odczuwać niepokój związany z niewystarczającą ilością pieniędzy czy jedzenia, co może prowadzić do nadmiernego oszczędzania lub gromadzenia zapasów. Według Masłowa zjawisko to mogło być przyczyną wielu neurotycznych zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak depresja czy lękowość (Simmons, 2020).

2.2.3. Koncepcja *having, loving, being* Erik'a Allardt'a

Zdaniem socjologa Allardt'a (1976) *having* - posiadanie, *loving* - kochanie i *being* - bycie są zasadniczymi elementami dobrobytu ludzkiego.

Wpływ na dobre samopoczucie ma na przykład posiadanie odpowiedniego mieszkania, wystarczających dochodów i zadowalającego zdrowia. Są to składowe *having*. Potrzebne są również relacje obfitujące w miłość oraz poczucie przynależności do grupy. Te elementy składają się na aspekt *loving*. Dodatkowo dobrze jest mieć możliwość wpływu na życie, zmienianie relacji czy otaczającej społeczności. Są to kategorie związane z *being* (Allardt, 1976). W sensie praktycznym wymiary pozostają ze sobą w powiązaniu. Dla przykładu: właściwe warunki mieszkaniowe są mocno związane z przynależnością do społeczności (<http://www.transculturaltrust.net>).

Aspekty poczucia jakości życia można pogrupować w kategorie oscylujące wokół egzystencjalnego charakteru różnych potrzeb. Allardt (1976) przedstawił ilustracyjny koncept dobrostanu, w którym określa centralne konieczne warunki rozwoju i egzystencji

człowieka w trzech słowach: *mieć*, *kochać* oraz *być*. Można zauważyć przybliżone podobieństwo pomiędzy trójczynnikiem klasyfikacją Allardt'a a teorią potrzeb Maslowa.

Czerpiąc inspiracje z paradygmatów relacyjnego i ekocentrycznego, Allardt przedstawia również nową, obszerniejszą treść dotyczącą poczucia satysfakcji z życia, którą można osiągnąć, uwzględniając kwestie środowiskowe oraz analizując związki pomiędzy jakością środowiska społecznego a biologicznego. Zrozumienie relacji zarówno w sensie egzystencjalnym, jak również w obszarze poczucia jakości życia Allardt (1972, s.12) wyraża poprzez miłość, przy czym większą wagę przykładają się do miłości w sensie dawania, niż w sensie otrzymywania. Tak też ludzki dobrobyt nie ma polegać na gromadzeniu dóbr materialnych dla siebie, lecz raczej na przyczynieniu się do rozwoju wspólnego dobra.

Teorię Allardt'a można określić jako wielowymiarowy model dobrostanu. W literaturze przedmiotu możemy zaobserwować jej rozwój w kontekście pojawienia się czwartego wymiaru - *doing* - robić. Allardt określił *doing*, jako część *being*, nie ustanowił dla niego oddzielnej kategorii. Jego wskaźniki *being* mierzą m.in. zakres możliwości brania aktywnego udziału w decyzjach, działaniach politycznych oraz możliwościach spełniania się w życiu zawodowym lub satysfakcjonującego spędzania czasu wolnego (Tuuli, Tuula, 2014).

Having - posiadanie: przyzwoity i godziwy standard życia

Wymiar *having* nawiązuje do zaspokojenia potrzeb, które mogą jedynie zostać zaspokojone dzięki zasobom materialnym i bezosobowym, w tym również poprzez zasoby naturalne. Obejmuje on konieczne do przeżycia warunki materialne oraz potrzeby z zakresu odżywiania się, oddychania, nawadniania organizmu, a także ochrony przed wpływami klimatu na ludzki organizm. Te potrzeby są zazwyczaj potrzebami deficytowymi, które wykazują tendencję do zwiększania się. W momencie, gdy społeczeństwa dążą do zbalansowanego rozwoju, popyt nie powinien przewyższać etycznie, moralnie i ekologicznie ustalonego optymalnego stopnia zaspokojenia potrzeb. Wymiar *having* powinien zawierać w sobie świadomość granic możliwości zaludnienia

planety (lub ograniczeń wywołanych przez własne ciało), a także odpowiednie działania mające na celu ograniczanie wykorzystywania zasobów naturalnych (Tuuli, Tuula, 2014).

Potrzeby *having* mogą zostać zaspokojone poprzez zasoby materialne, do których zalicza się:

- *zasoby naturalne: woda, żywność, materiały do uszycia odzieży, budownictwo, etc.*
- *zasoby gospodarcze: dochód i bogactwo*
- *schronienie*
- *energia*
- *podstawowe artykuły konsumpcyjne* (Tuuli, Tuula, 2014, s. 2166).

Loving - kochanie: relacje międzyludzkie i empatia

Dobre samopoczucie, a co za tym idzie wysokie poczucie jakości życia ludzi jest zależne od jakości interakcji z otaczającą ich rzeczywistością społeczną oraz światem przyrody. Mając na myśli wymiar *loving*, nacisk jest tutaj kładziony na potrzebę budowania relacji międzyludzkich, kształtowania tożsamości społecznej, jak również na potrzebę bycia zaopiekowanym oraz posiadania miejsca w grupie, społeczności, posiadania stabilnych korzeni społecznych. *Loving* dotyczy także interakcji z innymi gatunkami - ze zwierzętami i środowiskiem naturalnym. Dział ekopsychologii wykazało, że związki człowieka z przyrodą mają zasadnicze znaczenie dla poczucia satysfakcji z życia człowieka (de Vries, Verheij, Groenewegen, Spreeuwenberg, 2003). Środowisko naturalne, a właściwie jego stan, determinuje dobre samopoczucie w wymiarze *loving* na wiele sposobów. Na przykład Allardt (2003) zakłada, że jeżeli pogorszy się stan środowiska naturalnego, ludzie zaczną wykazywać mniej zdolności i motywacji do miłości wzajemnej.

Potrzeby *loving* mogą zostać spełnione poprzez przynależność do bliskiej relacji czy do grupy lub poprzez opiekę:

- *rodzina i krewni*
- *przyjaciele*
- *społeczności lokalne i społeczeństwo*
- *globalna społeczność i przyszłe pokolenia*

- *inne gatunki i przyroda* (Tuuli, Tuula, 2014, s. 2167).

Being - bycie: pełnia zdrowia i potrzeba samorealizacji

Dla Allardt'a (2003) wymiar *being* implikuje potrzebę integracji z grupą społeczną i życia w zgodzie z naturą. Można rozszerzyć tę myśl twierdzeniem, że *being* wymaga świadomej obecności międzyludzkiej - obecności w społeczeństwie, znalezienia sobie w nim satysfakcjonującego miejsca. Wymaga także harmonii pomiędzy społeczeństwami a naturą. W efekcie końcowym *being* skupia się na potrzebie samorealizacji i rozwoju osobistego. W swej istocie jest bliskie stwierdzeniu, że człowiek jest jednocześnie tym, czym jest obecnie oraz tym, za czym tęskni (Maslow, 2011, s. 123). Ogólnopojęty stan zdrowia fizycznego i psychicznego również został uwzględniony w wymiarze *being*, z racji na to, że osoby, których zdrowie - zwłaszcza psychiczne - jest względnie zadowalające, wykazują dobre warunki do samorealizacji. Innymi słowy, poznanie i rozwijanie *being* spotykane jest częściej u zdrowych ludzi, a nawet może okazać się jedną z bardziej istotnych składowych zdrowia (Maslow, 2011, s. 139).

Potrzeby *being* mogą zostać spełnione przede wszystkim, gdy dany człowiek jest w dobrym i zadowalającym zdrowiu fizycznym i psychicznym:

- *potrafi podjąć działania mające na celu realizację własnego potencjału wewnętrznego*
- *charakteryzuje się poczuciem autonomii*
- *jest kreatywny*
- *istotym jest dla niego dążeni do spokoju, dobroci i bezinteresowności*
- *posiada doświadczenie życiowego spełniania i samowystarczalności*

(Tuuli, Tuula, 2014, s. 2168).

Zrozumienie poczucia jakości życia w kontekście relacyjnym, wielowymiarowym i uznanie go za globalny kierunek polityki społecznej może być znaczącym krokiem w dystansowaniu polityki społecznej w jej relacji z paradygmatem ekologicznie niezrównoważonym. Stanowi to istotną koncepcję teorii Allardt'a (2003). Zintegrowana polityka ekospołeczna uwzględniająca model *having, loving,*

being zrewolucjonizowałyby znaczenie instytucji wraz z ich sztywnymi ramami i ścieżkami, a to z kolei stanowiłoby jeden z elementów polepszenia się poczucia jakości życia obywateli. Paradygmat relacyjny w zakresie polityki społecznej oparty o zaspokajanie ludzkich potrzeb w ujęciu Allardt'a stanowi wypadkową jego relacyjnej idei dobrostanu.

2.3. Determinanty poczucia jakości życia

Analiza poziomów i sposobów pojmowania poczucia jakości życia ujawniła, że istotę pojęcia można dokładniej określić nie poprzez próbę zdefiniowania terminu, ale poprzez bardziej szczegółową analizę czynników wpływających na poczucie jakości życia i próbę sklasyfikowania ich w grupy. Większość amerykańskich badaczy (Cummins, 1996) jednogłośnie zgadza się co do wielowymiarowości koncepcji tego pojęcia i dostrzega konieczność jej oceny przez pryzmat różnych czynników. Nie istnieje jednak powszechnie przyjęta klasyfikacja uwarunkowań poczucia jakości życia. Nie ma również wiodącego nurtu wskazującego czynniki decydujące o satysfakcji z życia i określającego relację między nimi. Literatura naukowa przedstawia jedynie założenia, które można wykorzystać do identyfikacji i systematyzacji czynników wpływających na poczucie jakości życia oraz służące do analizy zależności między nimi.

Autorzy analizujący poczucie dobrostanu są zgodni w kwestii dotyczącej podziału determinant na wewnętrzne i zewnętrzne (Cummins, 1996). Poziom rozwoju kraju, środowisko polityczne i społeczno-ekonomiczne posiada istotny wpływ na poczucie jakości życia. To, czy jednostki są w stanie korzystać z zasobów wewnętrznych, dążyć do wyższego rozwoju fizycznego, osobistego, materialnego i społecznego zależy od ich indywidualnych predyspozycji. Na tej podstawie można wyróżnić dwie grupy czynników determinujących jakość życia.

Pierwsza grupa czynników obejmuje zarówno czynniki, które nie mogą być regulowane środkami polityki publicznej - takie jak warunki klimatyczne i ich wskaźniki czy położenie geograficzne kraju - oraz takie, które są kierowane przez środki polityki publicznej, a należą do nich: stabilność polityczna, poziom korupcji, wzrost gospodarczy czy świadczenia społeczne. Druga grupa uwarunkowań składa się z czynników, które

mogą być w znacznym stopniu kontrolowane przez jednostkę pojmowaną, jako posiadacza praw i wolności. W ich skład wchodzi, m.in. stan zdrowia, relacje rodzinne, osiągnięcia osobiste w obszarze edukacji czy pracy lub też sposób spędzania czasu wolnego (Pukeliene, Starkauskiene, 2011).

Lindstrom i Ericsson (1993, s. 5) proponują hierarchiczny podział czynników determinujących poczucie jakości życia w bardziej szczegółowych kategoriach, w zależności od tego, jaką reprezentują sferę życia człowieka:

1. globalną - środowisko w skali makro, prawa człowieka, system polityczny
2. zewnętrzną - praca, standardy życia, zasoby mieszkaniowe
3. interpersonalną - rodzina, bliskie relacje, relacje interpersonalne
4. osobistą - fizyczną, psychiczną, duchową.

Pomiar jakości życia wymaga podejścia systemowego, obejmującego identyfikację czynników wpływających na jakość życia i ich grup oraz określenie relacji między nimi. Wszystkie czynniki naturalne, polityczne, ekonomiczne i społeczne tworzą integralny system, w którym każdy z elementów pozostaje w relacji z innymi.

Główne grupy czynników wpływających na jakość życia i zidentyfikowane w różnych dziedzinach nauki to:

1. dobre samopoczucie fizyczne
2. dobrobyt materialny
3. dobrobyt społeczny (Pukeliene, Starkauskiene, 2011, s. 6).

Polska badaczka poczucia jakości życia Skrzypek (2001, 2007) w swojej pracy stosuje następujący podział jego głównych determinant:

1. *warunki obiektywne*, do których zalicza: status ekonomiczny, sposób spędzania czasu wolnego, poziom zapewniania i poczucia bezpieczeństwa społecznego, naturalne i społeczne środowisko danego człowieka, jego stan zdrowia, czy posiadane warunki mieszkaniowe
2. *warunki subiektywne*, indywidualnie postrzegane i oceniane przez człowieka, jako niepowtarzalną jednostkę - ich przejawy odnaleźć można w samopoczuciu danego człowieka, w tym istotną rolę odgrywa poziom zadowolenia płynący z warunków życia, który z kolei określany jest poprzez takie kategorie, jak szczęście, nadzieja, lęki i obawy, ale również samotność (Skrzypek, 2001, s. 8).

Zdaniem Skrzypek (2020), istotnym jest poziom zadowolenia człowieka z jego własnego życia. Zadowolenie warunkuje poczucie sensu życia danej jednostki, a to z kolei wpływa na jego poczucie szczęścia, a co za tym idzie jego relacje z innymi ludźmi. Zadowolenie z jednej strony jest zależne od pracy, jaką dany człowiek wkłada w siebie, ale również od osobistego potencjału, w jaki został wyposażony przez naturę.

Badacze zajmujący się pojęciem poczucia jakości życia uważają, że jego pomiary powinny uwzględniać wielowymiarowość tego pojęcia. Aby zwiększyć wiarygodność wyników badań nad poczuciem satysfakcji z życia, należy mierzyć je przy użyciu podejścia systemowego charakteryzującego się identyfikacją czynników i ich grup oraz określeniem zależności między nimi (Pukeliene, Starkauskiene, 2011).

2.3.1. Podmiotowy potencjał poczucia jakości życia

Jeśli chodzi o podmiotowe uwarunkowania poczucia jakości życia - w literaturze przedmiotu zainteresowaniem badaczy cieszą się przede wszystkim takie kategorie, jak: poczucie jakości życia dzieci i młodzieży, osób dorosłych oraz starszych, a także poczucie jakości życia w zdrowiu i chorobie. Wiek oraz stan zdrowia można zatem określić mianem kluczowych podmiotowych determinant dobrostanu. Do posiadających istotne znaczenie, indywidualnych czynników dla odczuwania satysfakcji z życia zaliczyć również można cechy osobowości danej osoby. Są to kategorie bardzo ogólnie ujęte, jest z nimi związany szereg innych czynników, które zostaną omówione w tym podrozdziale.

Podmiotowe uwarunkowania poczucia jakości życia człowieka są związane z subiektywnym podejściem do danego zagadnienia, w którym jest ono związane z oceną poziomu zaspokojenia potrzeb jednostki. Subiektywna ocena życia jest wydawana w kontekście warunków politycznych, gospodarczych i społecznych. Jest związana z wartościami wyznawanymi przez danego człowieka. W jej skład wchodzi, bardziej sprecyzowane wymiary, takie jak stopień zadowolenia z konkretnych dziedzin, płaszczyzn i aspektów życia duchowego, psychicznego oraz fizycznego, jak również całościowa ocena dobrobytu oraz duchowego, psychicznego i fizycznego dobrostanu (Borys, Rogala 2008: 13-14).

Zbiór uwarunkowań określanych jako samopoczucie fizyczne stanowi jeden z głównych elementów znacznej części badań nad poczuciem jakości życia. Badacze Perry i Felce (1995) w zakresie samopoczucia fizycznego widzą takie czynniki, jak kondycja zdrowotna, autonomiczność i niezależność, przejawiające się w możliwości poruszania się i zdolności do wykonywania pracy, a także bezpieczeństwo osobiste. Praktyka kliniczna zalicza do owej grupy uwarunkowań:

1. stan fizyczny: ból i nieprzyjemne odczucia, energia i zmęczenie, sen i odpoczynek
2. stan funkcjonalny: zdolność fizyczna jednostki, zdolność komunikacyjna, stan emocjonalny.

Ten ostatni czynnik opisuje zdolność jednostki do wykonywania codziennych zadań (Pukeliene, Starkauskiene, 2011, s. 151). Schalock (2004) proponuje szerszy zakres pojmowania dobrego samopoczucia fizycznego i uzupełnia je o czynniki zdrowotne, takie jak: kondycja fizyczna, sposób odżywiania, aktywność oraz o aspekt regeneracyjny: odpoczynek, rozrywka i hobby.

Poczucie jakości życia w chorobie

W miarę postępu badań nad poczuciem jakości życia odkryto, że odgrywa ono niezwykle ważną rolę w medycynie. W latach '90 ocenę satysfakcji z życia zaczęto koncentrować na jednostce, jej życiu emocjonalnym i wewnętrznym. Wówczas Schipper (1990) wraz z zespołem badawczym wprowadzili koncepcję jakości życia w odniesieniu do zdrowia, mianowicie Health-Related Quality of Life (HRQoL) - określenie o nieco węższym znaczeniu, jednakże w praktyce często przez nie zastępowane (Radecka, 2015) - które zdefiniowali jako funkcjonalny efekt choroby i jej leczenia doświadczany przez pacjenta (Schipper, 1990). W szczególności zauważyli, że stan zdrowia człowieka może znacząco wpłynąć na jego życie i funkcjonowanie, a ostatecznie może mieć pewien wpływ na jakąkolwiek ocenę poczucia satysfakcji z życia. W związku z tym, oceniając jakość życia w kontekście medycznym, pracownicy służby zdrowia powinni analizować wpływ choroby i terapii na życie pacjenta, poprzez subiektywny pryzmat pacjenta. Innymi słowy, HRQoL można zdefiniować jako wskaźnik postrzegania własnej pozycji

życiowej przez pacjenta w trakcie choroby i jej leczenia (Sosnowski, Kulpa, Ziętalewicz, 2017).

Wskaźnik HRQoL został także zdefiniowany przez Światową Organizację Zdrowia (1997) jako indywidualny sposób postrzegania swojej pozycji życiowej przez jednostkę w kontekście kultury i systemów wartości, w których żyje oraz w odniesieniu do jej celów, oczekiwań, standardów i obaw. HRQoL obejmuje cztery wymiary:

1. umiejętności fizyczne i motoryczne
2. stan psychiczny
3. warunki społeczne i ekonomiczne
4. postrzeganie somatyczne, takie jak objawy, ze szczególnym uwzględnieniem bólu (Sosnowski, Kulpa, Ziętalewicz, 2017, s. 207).

Co ważne, koncepcja przekierowuje uwagę na potrzebę rozróżnienia między obiektywnym stanem zdrowia, który powinien być określony poprzez zaobserwowane objawy, a subiektywnym doświadczeniem pacjenta, czyli HRQoL, dotyczącym tego stanu przy użyciu obiektywnych i subiektywnych metod oceny. Obiektywna ocena odnosi się tutaj do metody ustalenia faktycznej sytuacji danej osoby lub faktów niezależnych od jej subiektywnych opinii lub odczuć na temat konkretnej sytuacji. Natomiast subiektywna ocena odnosi się do metody określania sytuacji opisanej przez pacjenta, przy wystarczającym uwzględnieniu emocjonalnego wymiaru jego doświadczenia. Ocena ta powinna uwzględniać pełny zakres stanów psychicznych - ważne jest nie tylko zdiagnozowanie negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak depresja i lęk, ale także pozytywnych elementów własnego doświadczenia, takich jak satysfakcja, nadzieja i łatwa zdolność dostosowywania (de Walden-Gałuszko, 1997). Ogólnie rzecz biorąc, należy zastosować oba rodzaje ocen, aby zapewnić pełną ocenę jakości życia pacjenta.

Poczucie jakości życia jest koncepcją zindywidualizowaną, subiektywną i zmienną. Ludzie porównują własną sytuację życiową ze standardami utworzonymi na podstawie swoich doświadczeń i przyjętych systemów wartości, jak również swoje położenie z położeniem innych osób. Istnieje znaczący związek pomiędzy etapem choroby a zastosowanym leczeniem i poczuciem jakości życia. Osoby, które borykają się z przewlekłą i wzmagającą się chorobą, zazwyczaj dostosowują się do zaistniałych

okoliczności, dzięki obniżeniu własnych oczekiwań (The WHOQOL Group, 1998). Samodzielnie lub z pomocą osób trzecich - bliskich, pracowników opieki zdrowotnej czy wolontariuszy - tworzą nowe strategie radzenia sobie w chorobie, które warunkują w chorych umiejętność do utrzymania dobrostanu psychicznego i podwyższenia odczuwanej satysfakcji życiowej (Wołowicka, 2001).

Ocena HRQoL stanowi również ważne i cenne kryterium oceny zasadności i skuteczności wdrożonego leczenia oraz korzyści płynących z niego dla pacjenta. Ułatwia ona organizację opieki zdrowotnej oraz zminimalizowanie ryzyka umieralności lub ponadplanowej hospitalizacji, co jest szczególnie istotne w trakcie leczenia chorób typu przewlekłego. Z tych powodów ocena poczucia jakości życia jest niezwykle istotna u pacjentów onkologicznych. Nowotwory złośliwe mają wpływ na poczucie jakości życia, nie tylko w związku z dokuczliwymi objawami czy stresem wiążącym się z diagnozą (włączając tutaj pacjentów bezobjawowych) i wątpliwymi rokowaniami, ale również w związku z dyskomfortowym leczeniem - długotrwałym, toksycznym, a często wyniszczającym organizm. W miarę widocznej poprawy czy polepszenia się wyników pacjentów chorujących na raka, liczba osób wyleczonych wzrasta. Istotnym wyzwaniem dla socjologów medycyny jest ocena satysfakcji z życia w danej populacji (Wołowicka, 2001).

Wiek, jako uwarunkowanie poczucia jakości życia

W odniesieniu do wpływu wieku na poczucie jakości życia, w literaturze przedmiotu możemy spotkać się z trzema stanowiskami. Badacze zajmujący pierwsze z nich uważają, że wiek nie ma na niego wpływu. Ich zdaniem zmiany w obrębie poczucia jakości życia danej jednostki zachodzące wraz z wiekiem są związane z cechami indywidualnymi danego człowieka i jego sytuacją rodzinną. Drugie podejście zakłada wzrost poczucia jakości życia wiążący się z satysfakcją ze zgromadzonego dorobku życiowych doświadczeń, dystansowaniem się do życia oraz samego siebie, ograniczaniem ilości obowiązków, z zadowoleniem z osiągniętych sukcesów w życiu osobistym i zawodowym. Trzecia grupa badaczy przedstawia stanowisko, które zakłada, że proces starzenia negatywnie koreluje z poczuciem jakości życia. Argumentami, które

stają za daną tezę są pojawiające się w podeszłym wieku choroby, pogłębiające się uczucie alienacji, osamotnienia i bycia niepotrzebnym oraz wzrastające poczucie odpowiedzialności (Kanasz, 2015, s. 167). W świetle przeanalizowanych danych dotyczących uwarunkowań satysfakcji z życia w społeczeństwie polskim, ukazuje się związek pomiędzy wiekiem i poczuciem jakości życia na niekorzyść osób starszych (Kanasz, 2015).

Istotną zmienną dla badań nad naszym tematem jest starzenie się społeczeństwa. Na tę kwestię zwrócono większą uwagę w wielu krajach na wszystkich kontynentach (Kumar, Majumdar, 2014). Rosnąca grupa osób starszych przyczynia się do zmian w strukturach społecznych, a także wymaga modyfikacji krajowych programów polityki społecznej ukierunkowanych na zaspokojenie różnych potrzeb tej grupy. Niezależność seniorów jest często ograniczona ze względu na procesy zachodzące podczas starzenia się oraz choroby współistniejące. Słabsze funkcjonowanie fizyczne i psychiczne jest najczęstszym powodem polegania na pomocy innych lub opiece instytucjonalnej. Grupa osób starszych jest bardzo zróżnicowana pod względem funkcjonowania fizycznego i psychicznego. Większość z nich to osoby niezależne lub zdolne do utrzymania własnego gospodarstwa domowego z niewielką pomocą. Wielu jest aktywnymi uczestnikami życia społecznego. Uczestniczą w funkcjach zorientowanych na seniorów, takich jak uniwersytety trzeciego wieku lub kluby seniorów.

Jakość życia osób starszych - podobnie jak osób młodszych - zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (Pawlaczyk, Gąsior, Michalak, 2017) nie zależy tylko od zdrowia biologicznego, ale także od funkcjonowania psychicznego, społecznego, kulturowego i duchowego. Zachowanie aktywności społecznej może przynieść korzyści osobom starszym pod względem lepszej samooceny zdrowia i funkcjonowania fizycznego. Może także pomóc w zapobieganiu depresji i zaburzeniom poznawczym, ponieważ zapewnia stymulację intelektualną i emocjonalną, a tym samym poprawia ich ocenę jakości życia. Osoby starsze zazwyczaj oceniają jakość swojego życia jako dobrą lub lepszą (Talarska, Tobis, Kotkowiak, Strugała, Stanisławska, Wieczorowska-Tobis, 2018). Czynniki wpływające na poczucie jakości życia obejmują w szczególności funkcjonowanie fizyczne i zdolności poznawcze, depresję i inne choroby współistniejące, samotność i funkcjonowanie społeczne. Płeć, wiek, wykształcenie lub stan cywilny mają

mniejsze znaczenie w grupie osób starszych. Zaspokojenie potrzeb egzystencjalnych i religijnych jest również ważne dla ich poziomu zadowolenia z życia oraz nastroju. Ścisły związek między statusem funkcjonalnym a oceną jakości życia wymaga środków pozwalających osobom starszym zachować niezależność tak długo, jak to możliwe (Talarska i in., 2018).

Wpływ osobowości na poczucie jakości życia

Do psychologicznych determinant analizowanego zagadnienia zaliczają się cechy osobowości, które z kolei mogą być warunkowane czynnikami kulturowymi. Zgodnie z wynikami badań Czapińskiego (2004) ustalono, że wysoki poziom ekstrawersji oraz autonomii pozytywnie koreluje z poziomem odczuwania jakości życia. W przypadku osobowości neurotycznej jest zaś odwrotnie. Osoby, których satysfakcja z życia jest wysoka są w większości bardziej sumienne, ugodowe oraz otwarte. Ekstrawertyzm oraz neurotyzm, które wykazują bezpośredni wpływ na poczucie jakości życia w znacznym stopniu są cechami wrodzonymi, co jest istotne w kontekście podmiotowości uwarunkowań danego pojęcia. Poczucie dobrostanu jest również w pośredni sposób generowane innymi cechami osobowościowymi. Osoby odpowiedzialne, charakteryzujące się poczuciem kontroli własnego życia, o wysokiej samoocenie, a także posiadające dojrzałą osobowość oraz cechujące się optymizmem zazwyczaj odczuwają wysoką satysfakcję z życia (Czapiński, 2004).

Wyniki badań psychologicznych (Czapiński, 2004) dowodzą, że ludzie o wysokim poziomie satysfakcji z życia mają zwiększone natężenie motywacji i aktywności - cechuje je wyższy poziom energii życiowej. To z kolei pociąga za sobą lepsze funkcjonowanie systemu immunologicznego, w związku z czym pozytywnie wpływa na stan zdrowia fizycznego - przyczynia się do długowieczności, a nawet wspomaga rekonwalescencję pooperacyjną. Następną zaletą w tym obszarze jest korelacja wysokiego poziomu odczuwania satysfakcji z życia z dobrostanem psychicznym. Obserwuje się tutaj wzrost zaangażowania jednostki w pracę, w tym łatwość rozwiązywania problemów oraz rozwój myślenia twórczego. Mamy również do czynienia z polepszaniem się samooceny oraz większą satysfakcją płynącą z

nawiązywanych relacji międzyludzkich. Te wszystkie przymioty udzielają się osobom z otoczenia danej jednostki, dodatkowo podnosząc jej poziom zadowolenia z życia (Czapiński, 2004). Jak wynika z powyższej analizy wpływu cech osobowości na poczucie jakości życia, widać tutaj wyraźny związek pomiędzy zmiennymi. Dodatkowo zmienne te wzajemnie na siebie wpływają.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Czapińskiego (2004) mają swoje odzwierciedlenie w rezultatach badań przeprowadzonych przez grupę amerykańskich naukowców - Chan Huang wraz ze współpracownikami w 2017 roku. Ich prace wykazały, że cechy osobowości na poziomie indywidualnym są związane z poczuciem jakości życia w obszarze funkcjonowania fizycznego, psychologicznego oraz społecznego jednostki. Jednak wielkości odpowiadających im zależności są różne. W szczególności stwierdzono, że osobowość jest częściej związana z psychospołecznymi aspektami poczucia jakości życia, mniej zaś z aspektami fizycznymi. Cechy osobowości, takie jak neurotyczność i negatywna afektywność, są silnie związane z psychicznymi aspektami satysfakcji z życia. Interpretacja tych zależności okazała się być skomplikowana z powodu nakładania się sposobu operacjonalizacji pojęć osobowości i poczucia jakości życia. Badacze dostrzegają konieczność prowadzenia w tym obszarze dalszych badań w celu rozróżnienia konstruktów oraz miary osobowości w stosunku do omawianego pojęcia (Chan Huang i in., 2017).

2.3.2. Środowiskowe uwarunkowania poczucia jakości życia

Dobrobyt społeczny stanowi prawdopodobnie największą grupę czynników wpływających na poczucie jakości życia i zyskuje na znaczeniu w badaniach związanych z tym zagadnieniem. Czynniki, takie jak dochód i majątek tracą na znaczeniu. Są wypierane przez czynniki związane z dobrobytem społecznym, do których można zaliczyć więzi rodzinne, życie towarzyskie i sposób spędzania czasu wolnego. Dążenie przemysłowego społeczeństwa konsumenckiego do zarabiania jak największej ilości pieniędzy zmniejszyło ilość wolnego czasu i zakłóciło równowagę pomiędzy pracą a wypoczynkiem, stąd też znaczenie czasu wolnego i czasu spędzanego z rodziną zyskało większy wpływ na poczucie jakości życia (Pukeliene, Starkauskiene, 2011). W literaturze

przedmiotu spotykamy się również z dużym zainteresowaniem grona badawczego korelacją pomiędzy środowiskiem naturalnym oraz rzeczywistością polityczną i ekonomiczną, w jakiej funkcjonuje dana jednostka, a jej poczuciem dobrostanu.

Relacje międzyludzkie i ich wpływ na poczucie jakości życia

Więzi międzyludzkie i relacje społeczne stanowią istotną sferę ludzkiego życia na każdym jego etapie, od narodzin aż do momentu śmierci. Więzi i relacje są wpisane w ludzką naturę. Obecność innych ludzi w życiu każdego człowieka jest niezbędna do przetrwania czy do prawidłowego rozwoju. Ludzie opierają się przed łamaniem więzi społecznych. Dla większości z nich kwestie znane rodzą sympatię, a nie pogardę. Osoby będące razem w szkole, na letnim obozie czy na wycieczce krajoznawczej starają się unikać rozwiązania grupy. Mając nadzieję na pielęgnację znajomości, obiecują do siebie pisać, dzwonić lub spotkać się ponownie. Kiedy się rozstają czują się nieszczęśliwi. Na końcu wakacyjnego pobytu ludzie często przytulają swojego kelnera lub płaczą, gdy rozstają się z kimś z obsługi ośrodka, w którym odpoczywali. Czasami z powodu przywiązania, ludzie tkwią w toksycznych związkach. Strach przed byciem samotnym jest większy niż fizyczne lub psychiczne cierpienia, których doświadczają (Myers, 1999).

Kiedy pojawia się zagrożenie lub wizja zerwania więzi, wiąże się to z powstawaniem negatywnych emocji. Wygnanie, emigracja, uwięzienie, odosobnienie są narastającymi formami kary - wydłużający się okres samotności czy rozstania ze znaczącymi osobami z upływem czasu może stawać się coraz trudniejszy do zniesienia. Ludzie pogrążeni w smutku czują, że ich życie jest puste i nie ma sensu. U osób pozbawionych akceptacji innych zwiększa się ryzyko wystąpienia depresji. Niepokój, zazdrość, osamotnienie i poczucie winy są wynikiem zagrożenia ludzkiej potrzeby przynależności (Myers, 1999).

W badaniach przeprowadzonych przez Kermodę i MacLean (2001) jakość relacji z istotnymi osobami - dziećmi, partnerem, Bogiem - oraz jakość życia seksualnego respondenta zostały uznane za część zestawu niezależnych zmiennych obejmujących pozytywną i negatywną samoocenę (mierzoną przez Inwentarz Rosenberga) oraz elementy biograficzne, w tym stan cywilny i stan zatrudnienia. Wyniki badań jasno

pokazały, że pozytywne poczucie własnej wartości, dobre relacje z Bogiem i partnerem oraz brak długotrwałego przewlekłego stresu są zgodne z wysokim wskaźnikiem poczucia jakości życia. W przeciwieństwie do wielu wcześniejszych badań nad poczuciem satysfakcji z życia, cechy osobowości i osobisty wysiłek, które mogą być reprezentowane przez aktywny tryb życia oraz optymizm, wydają się odgrywać ważną rolę w sposobie radzenia sobie z życiowymi trudnościami. Jest to zgodne z badaniami przeprowadzonymi przez MacLean (1990) oraz MacLean i Lo (1998) nad poczuciem jakości życia osób cierpiących na cukrzycę. Dobre życie seksualne badanych oraz ich przyjazna relacja z własnymi dziećmi sprawiły, że wysoko ocenili swoją ogólną jakość i poziom życia oraz poziom odczuwania szczęścia. Badania wykazały również pozytywne skutki posiadania stabilnej sytuacji rodzinnej, w której członkowie wzajemnie się wspierają, dla poczucia jakości życia. Wyraźnie widać to w przypadku mężczyzn, którzy wzięli udział w badaniu. Ich niskie wyniki we wskaźniku poczucia jakości życia były powiązane z brakiem zadowolających relacji z partnerką, brakiem satysfakcjonującego życia seksualnego oraz posiadaniem złych relacji z dziećmi. W przypadku kobiet, niskie wyniki były skorelowane z niską samooceną oraz niesatysfakcjonującymi relacjami seksualnymi. Co ciekawe, brak partnera w tej grupie badawczej był sprzyjającym czynnikiem wysokich wyników odczuwania dobrostanu (Kermode, MacLean, 2001).

Umiejętność regulowania emocji, od której będzie zależeć jakość relacji, w których ludzie uczestniczą na przestrzeni życia, również jest związana z satysfakcją życiową (Palmer, Donaldson, Stough, 2002). Stan dobrego samopoczucia czy zadowolenia z życia są istotne dla ogólnie pojętego zdrowia ludzkiego. Satysfakcja z życia jest wyraźnym znakiem udanego przystosowania jednostki do zmian w różnych sytuacjach. Jak już wcześniej wspomniano, nie musi ona zmniejszać się wraz z wiekiem i nie pozostaje stabilna przez cały okres życia. Kobiety i mężczyźni są podobni pod względem ogólnego poziomu zadowolenia z życia (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999), chociaż kobiety zgłaszają bardziej pozytywne i negatywne jego skutki, co może wynikać z ich cech neurobiologicznych. Jak pokazały wyniki australijskich badań, małżonkowie charakteryzują się wyższym poczuciem jakości życia od singli, natomiast osoby, których związki małżeńskie cechuje stabilizacja i trwałość oraz wysokie rokowania na

przetrawanie wspólnie całego życia, wydają się najbardziej zadowolone (Evans, Kelley, 2004).

Wsparcie społeczne ma pozytywny wpływ na poziom satysfakcji życiowej. Ludzie, którzy uczestniczą we wspierających relacjach społecznych oraz wspierających relacjach interpersonalnych, zazwyczaj charakteryzują się mniejszym odczuwaniem niepokoju, ponieważ ich poczucie jakości życia osiąga wysoki poziom. Nie ma znaczenia, skąd pochodzi owo wsparcie społeczne - czy to od rodziców, rówieśników, nauczycieli czy kolegów i przyjaciół - wiąże się to z podnoszeniem poczucia wartości i samooceny, co z kolei pozytywnie wpływa na poczucie życiowego dobrostanu. Wspierająca sieć społeczna może pomóc zwiększyć pewność siebie i pomóc w osiągnięciu celów, dzięki czemu życie ludzkie nabiera głębszego sensu. Poczucie satysfakcji życiowej generuje poczucie szczęścia. Bycie nieszczęśliwym, niezadowolone z życia należą do grupy czynników zachowań samobójczych (Koivumaa-Honkanen i in., 2001). Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (Alibabaie, 2015), 350 milionów ludzi na całym świecie cierpi na depresję. Te statystyki podnoszą znaczenie koncepcji poczucia jakości życia - powinno być to uwzględniane w tworzeniu strategii polepszających stan zdrowia i szczęścia społeczeństw. Inteligencja emocjonalna, a co za nią idzie inteligencja społeczna odgrywają znaczącą rolę dla odczuwania satysfakcji z życia. Podnoszenie ludzkich kompetencji w tym zakresie stanowi profilaktykę dewiacyjnych zachowań, takich jak nadmierne spożywanie alkoholu i narkotyków oraz przemoc, wandalizm czy agresja. Ich niski poziom wykazuje znaczący negatywny związek z niektórymi wskaźnikami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja i samotność (Alibabaie, 2015).

Umiejętność tworzenia wartościowych relacji interpersonalnych oraz otwartość na dawanie i odbieranie wsparcia społecznego mają bezpośredni i silny związek z poczuciem jakości życia. Istotna jest przede wszystkim jakość relacji, a nie ich ilość. Wiąże się to z poczuciem bezpieczeństwa i szczęścia, brakiem poczucia osamotnienia oraz smutku i niepokoju z nim związanych.

Środowisko naturalne, jako czynnik wpływający na poczucie jakości życia

Badania wskazują, że indywidualne możliwości poszukiwania jakości życia w dużej mierze zależą od środowiska naturalnego i jego jakości. Pomimo wciąż konfliktowej relacji między społeczeństwem konsumpcyjnym a przyrodą, zarówno literatura naukowa (Kalenda, 2002; Tooman, 1998), jak i decydenci publiczni coraz częściej mówią o jakości środowiska naturalnego jako o wartości samej w sobie. Warty uwagi jest to, że niekorzystne warunki klimatyczne, słaba różnorodność biologiczna i krajobrazowa, rosnące zapotrzebowanie na energię powodujące wzrost emisji cieplarnianych gazów posiadają negatywny wpływ, nie tylko na równowagę ekosystemów, ale także na satysfakcję z życia. Oznacza to, że średnia długość życia maleje, częstość występowania przypadków raka wzrasta, co negatywnie wpływa na jeden z wymiarów poczucia jakości życia, którym jest w tym przypadku zdrowie. Znaczne zmiany klimatu wpływają na środowisko naturalne i codzienne życie społeczeństw - ekstremalne warunki pogodowe z długimi okresami wysokiej temperatury, a następnie powodzią wpływają na środowisko zewnętrzne jakości życia - szkodzi środowisku naturalnemu i gospodarstwu (Pukeliene, Starkauskiene, 2011).

Wskaźniki środowiskowe są stosunkowo liczne - jednak z punktu widzenia jakości życia często są zbyt szczegółowe. Niektóre ze wskaźników środowiskowych mogą dostarczyć cennych informacji na temat poczucia satysfakcji z życia, szczególnie te, które analizują indywidualną ocenę środowiska. Brud i hałas, narażenie ludności miejskiej na drobne pyły zawieszane wykazują negatywną korelację z poczuciem jakości życia. Otoczenie, w jakim ludzie funkcjonują ma zdecydowany wpływ na ich poziom odczuwania stresu i zadowolenia. Ponieważ czynniki środowiskowe mogą wpływać na wybory danej osoby (na przykład przy podejmowaniu decyzji, gdzie zamieszkać), aspekty te są również badane pod kątem potencjalnych powiązań między ryzykiem ubóstwa a narażeniem na takie warunki środowiskowe, pamiętając, że ludzie zagrożeni ubóstwem często mieszkają na obszarach charakteryzujących się problemami środowiskowymi, które z kolei mogą wpływać na ich jakość życia - na przykład rzutując na ich zdrowie lub obniżając wartość nieruchomości, w której żyją (Eurostat, 2019).

Rzeczywistość polityczna i gospodarcza, a poczucie jakości życia

Zarówno badania empiryczne, jak i doświadczenia innych krajów (Pukeliene, Starkauskiene, 2011) wskazują, że kraje o długoletnich tradycjach demokratycznych oraz nieograniczonych prawach i wolnościach obywatelskich mają większe szanse na osiągnięcie wysokiej jakości życia, niż te kraje, które mają reżimy totalitarne, niestabilną sytuację polityczną oraz kwitnącą korupcję i przestępczość. Ograniczenie praw i wolności obywatelskich, naruszenie praw człowieka zmniejsza możliwości życia obywateli z wysokim poczuciem jego jakości - zmniejsza ich ogólne zadowolenie z życia. Były Związek Radziecki jest najlepszym przykładem kraju, w którym siły kolektywizacji przemysłowej i negatywne postawy wobec inicjatywy - ograniczenie praw politycznych i wolności - pchnęły ogromną liczbę ludzi w biedę i ubóstwo (Pukeliene, Starkauskiene, 2011).

Wraz z wymiarem wolności należy również zwrócić uwagę na wpływ jednej z kluczowych wartości politycznych na poczucie jakości życia - stabilności. Brak stabilności instytucji władzy w ogóle, a zwłaszcza rządu, ma negatywny wpływ nie tylko na jakość sprawowania władzy w państwie, ale także na zaufanie obywateli do rządu i zadowolenie z jego polityki, co z kolei prowadzi do obniżenia satysfakcji z życia obywateli danego kraju (Pukeliene, Starkauskiene, 2011). Ideologiczna orientacja rządów, a tym samym ideologiczna jakość ich reżimów politycznych, ma silny wpływ na poczucie zadowolenia z życia, wyłączając z tego czynniki ekonomiczne, społeczne i kulturowe. Literatura przedmiotu przedstawia stosunkowo niewiele badań naukowych poświęconych zrozumieniu, w jaki sposób uwarunkowania polityczne bezpośrednio wpływają na dobrostan ludzki. Pracą najbardziej istotną z punktu widzenia obecnych obaw jest międzynarodowa literatura na temat skutków demokracji socjalnej (Pacek i Radcliff 2008). Znajdujemy tutaj argumentację, że w demokracji przemysłowej poziom rozwoju państwa opiekuńczego ma silny wpływ na poziom zadowolenia z życia. A więc kraje o bardziej ekspansywnych programach socjaldemokratycznych wykazują się wyższym dobrostanem obywateli. Owa analiza sugeruje również, że dobrobyt zależy bezpośrednio od stronniczego składu rządów - im bardziej rządy krajowe są zdominowane przez partie socjaldemokratyczne i pracownicze, tym odczuwanie

ogólnego dobrobytu przez obywateli jest większe. Nie znajdziemy jednak potwierdzenia tej tezy w analizie innego badacza - Veenhovena (2000). Jego badania nie ukazują związku pomiędzy rozmiarem lub hojnością państwa opiekuńczego a poczuciem szczęścia jego obywateli.

W literaturze amerykańskiej praktycznie nie zwrócono uwagi na polityczne determinanty zadowolenia z życia (Pukeliene, Starkauskiene, 2011). W latach '70 nastąpił krótki wzrost zainteresowania tym tematem, w którym najbardziej znaczący badacze tego zagadnienia Campbell, Converse i Rodgers (1976) poświęcili temu książkę eksploracyjną. Analiza w niej zawarta skupia się jednak głównie na opisie jakości życia w Stanach Zjednoczonych wraz z badaniem różnic grupowych, lecz nie określa w wyraźny sposób, jak system polityczny wpływa bezpośrednio na dobrostan obywateli.

Ważna jest nie tylko polityczna, ale także gospodarcza stabilność kraju, co podkreśla się w programach trwałości i konwergencji opracowywanych często przez kraje zagraniczne. W środowisku ekonomicznym podkreśla się znaczenie wzrostu gospodarczego, który mierzy się w badaniach nad poczuciem jakości życia, biorąc pod uwagę istotność zrównoważonego rozwoju. W badaniach satysfakcji z życia znaczenie wzrostu PKB, który określa się jako ściśle powiązany z nieograniczoną możliwością konsumpcji, jest uzupełnione o zasadę odpowiedzialności za zrównoważony i stabilny rozwój, która jest podstawą zapewnienia wysokiego poczucia jakości życia, nie tylko aktualnemu pokoleniu, ale również przyszłemu. Zgodnie z teorią zrównoważonego i stabilnego rozwoju, trzeba zadbać o odpowiednią satysfakcję z życia i dobrobytu obywateli w sensie ogólnym oraz jednostki w sensie indywidualnym oraz o bezpieczeństwo społeczne, dzięki starannej koordynacji ochrony środowiska i progresu społecznego wraz z potrzebami gospodarczymi (Pukeliene, Starkauskiene, 2011).

Środowisko społeczne - w skład którego można zaliczyć realia życia i warunki pracy, dostępność i powszechność edukacji oraz opieki zdrowotnej, jak również kwestię nierówności społecznych - w którym określona jednostka mieszka i żyje, a także inni ludzie i organizacje, z którymi egzystuje i współdziała, posiadają bezpośredni wpływ na poczucie jakości jej życia. Duże dysproporcje w środowiskach społecznych w różnych krajach determinują rosnące różnice w poczuciu satysfakcji z życia - istnieją znaczne rozbieżności w przewidywanej długości życia i poziomie zachorowalności pomiędzy

ludźmi bogatymi i biednymi, o wyższym wykształceniu oraz niewykształconymi, robotnikami fizycznymi i przedstawicielami profesji specjalistycznych. Sektor publiczny jest odpowiedzialny za znaczącą część tych wymienionych wcześniej wymiarów środowiska społecznego. Łatwy dostęp do usług publicznych, inwestowanie w ludzki kapitał, taki jak zdrowie, edukacja i ubezpieczenia społeczne są uznawane za część środowiska zewnętrznego poczucia jakości życia, które zazwyczaj jest regulowane poprzez politykę publiczną. Badania wskazują, że najwyższą jakość życia można znaleźć w krajach skandynawskich (Pukeliene, Starkauskiene, 2011). Jest to związane z socjalną polityką demokratyczną - w tym ich systemem opieki i pomocy społecznej. Ma na to również wpływ poczucie praw i obowiązków obywatelskich, związane z poczuciem odpowiedzialności obywatelskiej, jak również trybem i sposobem życia mieszkańców krajów skandynawskich. Wymienione wcześniej zmienne są odpowiedzią państw skandynawskich na potrzeby swoich mieszkańców, do których zaliczyć można wsparcie w opiece nad małymi dziećmi (żłobki, przedszkola), wsparcie mieszkaniowe oraz zapewnienie pomocy w opiece nad niepełnosprawnymi członkami rodzin. Co więcej, dla narodów skandynawskich istotne znaczenie ma zdrowy i proekologiczny tryb życia, ograniczenie poruszania się prywatnymi samochodami na rzecz rowerów oraz transportu publicznego, rzetelne sortowanie odpadków czy wykorzystywanie na codzień energii odnawialnej - to wszystko i wiele innych czynników decyduje o wysokim poczuciu jakości życia obywateli Skandynawii. Środowisko naturalne jest niezwykle cenną wartością dla przytaczanej nacji. Mają oni ustanowione specjalne prawo, które zapewnia każdemu z obywateli dostęp do natury i jej dóbr (Anisx, 2009). Mamy tutaj do czynienia z umiejętnym i świadomym połączeniem państwowej polityki społecznej z dobrodziejstwem środowiska naturalnego. Włączenie jego wartości do podstawowej strategii państwa w zakresie dbania o dobrobyt swoich obywateli okazuje się być skutecznym i celnym wyborem.

Uwarunkowania poczucia jakości życia, które są zewnętrzne wobec danej jednostki nie posiadają jednoznacznie łatwej do odczytania granicy. Wzajemnie na siebie oddziałują i przenikają się. Determinanty związane z polityką pojmowaną w sposób ogólny oraz polityką społeczną, gospodarką i ekonomią państwa mają charakter płynny, mogą wykazywać tendencję do zmienności. Jednocześnie generują poczucie jakości

życia obywateli, jak również są przez nie tworzone. Istotnym czynnikiem dla poczucia satysfakcji z życia jednostek jest otaczające je środowisko naturalne, środowisko, w którym funkcjonują - ono również współdziała z kwestiami polityczno-gospodarczymi. Istotne znaczenie dla omawianej kategorii mają relacje interpersonalne i więzi społeczne. One również przenikają i korelują ze wszystkimi z wymienionych determinant poczucia jakości życia. Można tutaj zauważyć liniowy wzrost obu zmiennych. Wraz ze wzrostem jakości relacji i więzi rośnie poczucie satysfakcji z życia i na odwrót.

Rozdział 3. Instytucja recydywy w polskim prawie karnym

Korzystając z Informatora Statystycznego Wymiaru Sprawiedliwości (2013), dowiedzieć się można, że zjawisko recydywy definiowane jest jako powrót do przestępstwa. *Jest to występujące wielokrotnie w społeczeństwie zjawisko przestępczości powrotnej, zaś w przypadku jednostki jest to ponowne lub wielokrotne popełnianie przestępstw przez tę samą osobę (niezależnie od tego, czy została ona ukarana)* (<https://isws.ms.gov.pl/pl/pojecia-i-definicje/letter,R,1.html>, 2013). Recydywa dotyczy wszystkich narodów ze swoimi negatywnymi konsekwencjami dla jednostek oraz społecznych i ekonomicznych sfer życia. Pomimo różnych strategii interwencyjnych wskaźnik recydywy pozostaje wysoki. Jak można przeczytać w artykule Rzeczpospolitej (2018) opracowanym na podstawie badań statystycznych Ministerstwa Sprawiedliwości, wskaźnik ogólnej powrotności do przestępstwa w latach:

- 2011 - 2015 wynosił 40,10%
- 2012 - 2016 wyniósł 38,90%.

Jak wynika z tych samych danych ponad połowa skazanych z warunkowym zawieszeniem kary w pierwszym roku po tym, gdy ich wyrok się uprawomocni, powraca na drogę przestępczą. Więcej niż 25% skazanych popełnia ponowne przestępstwo w przeciągu pięciu lat od otrzymania pierwszego wyroku. Choć wskaźnik recydywy w Polsce wypada korzystanie na tle innych krajów europejskich, działania resocjalizacyjne nie są wystarczająco wydolne w tym zakresie. Co za tym idzie wskaźnik ogólnej powrotności do przestępstwa maleje w jedynie w niewielkim stopniu.

W celu rozwinięcia tematu, niniejszy rozdział zostanie poświęcony - w pierwszej kolejności pojęciu recydywy w kontekście przestępstwa, w związku z czym, przytoczona zostanie również klasyfikacja zachowań przestępczych. Następnie przedstawiony zostanie szerszy kontekst powrotności do przestępstwa - omówione tutaj zostaną rodzaje recydywy i jej znaczenia. W kolejnej części niniejszego rozdziału przedstawione zostaną rodzaje zakładów karnych wraz z ich przeznaczeniem. Ponadto scharakteryzowany zostanie Zakład Karny w Nowym Sączu, jako przykład zakładu karnego dla recydywistów penitencjarnych. Na zakończenie omówiona zostanie tematyka Służby Więziennej - jej zadania i uprawnienia. Nawiązane również zostanie do środków oddziaływania penitencjarnego, jakie stosowane są wobec osadzonych oraz do pomocy

postpenitencjarnej, jakiej osadzeni mogą się spodziewać po opuszczeniu zakładu karnego.

3.1. Nierozzerwalność pojęcia recydywy z pojęciem przestępstwa

Recydywa nierozzerwalnie łączy się z popełnieniem przestępstwa. W związku z tym, koniecznym jest rozpoczęcie rozważań na ten temat od przybliżenia zagadnienia przestępstwa i jego struktury. Pełna i nowatorska próba zdefiniowania pojęcia przestępstwa została zaprezentowana przez Zolla i Wróbla (2010 za: Rabka, 2020). Dostrzegli oni konieczność ujmowania tego pojęcia podkreślając znaczenie jego wielopłaszczyznowej struktury, co wynika z faktu, że dla określania zachowania jednostki mianem przestępstwa, niezbędne jest potwierdzenie zgodności owego zachowania z każdym z elementów budujących jego strukturę. Syntezując, z pominięciem szerokiego rozwijania tematu, można stwierdzić, że przestępstwo jest to ludzkie zachowanie podjęte z zachowaniem możliwości psychicznej kontroli, czyli będące czynem:

- *bezprawnym* - naruszającym normę sankcjonowaną
- *karalnym* - realizującym wszelkie cechy charakterystyczne opisu rodzaju czynu zakazanego pod groźbą kary
- *karygodnym* - naznaczonym wyższym niż znikomy stopniem szkodliwości społecznej
- *zawinionym* - podjętym w sytuacji, w której od jednostki zdolnej do zarzucenia mu winy można oczekiwać i wymagać postępowania w zgodzie z zakazem lub nakazem prawnym (Rabka, 2020, s. 147).

Przestępstwo jest rozumiane jako czynnik entropijny. Jest to czynnik, który wprowadza chaos do społecznego systemu, oddziałuje w sposób jednoznacznie negatywny na społeczną rzeczywistość w aspekcie przede wszystkim moralnym, jak również prawnym i gospodarczym. Systematyzacja wraz z klasyfikacją zachowań przestępczych stanowić będzie rozszerzenie pojęcia przestępstwa (Rabka, 2020).

3.1.1. Klasyfikacja zachowań przestępczych

Zachowania przestępcze w polskim prawie karnym są klasyfikowane z następujących względów:

- ze względu na wagę czynu
- ze względu na formy winy
- ze względu na formę czynu
- ze względu na znamię skutku - ze względu na tryb ścigania
- ze względu na typizację przestępstwa - ze względu na podmiot

(Twarowski, 2020, s 1).

Zachowania przestępcze klasyfikowane ze względu na wagę czynu w polskim prawie karnym dzielone są na:

- zbrodnie
- występki.

Zgodnie z Art. 7 Kodeksu karnego:

§ 2. Zbrodnią jest czyn zabroniony zagrożony karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3 albo karą surowszą.

§ 3. Występkiem jest czyn zabroniony zagrożony grzywną powyżej 30 stawek dziennych albo powyżej 5 000 złotych, karą ograniczenia wolności przekraczającą miesiąc albo karą pozbawienia wolności przekraczającą miesiąc (Kodeks karny, 2020, s. 2).

Zachowania przestępcze klasyfikowane ze względu na formy winy w polskim prawie karnym może polegać na:

- umyślności
- nieumyślności.

Zgodnie z Art. 9 Kodeksu karnego:

§ 1. Czyn zabroniony popełniony jest umyślnie, jeżeli sprawca ma zamiar jego popełnienia, to jest chce go popełnić albo przewidując możliwość jego popełnienia, na to się godzi.

§ 2. Czyn zabroniony popełniony jest nieumyślnie, jeżeli sprawca nie mając zamiaru jego popełnienia, popełnia go jednak na skutek niezachowania ostrożności

wymaganej w danych okolicznościach, mimo że możliwość popełnienia tego czynu przewidywał albo mógł przewidzieć.

§ 3. Sprawca ponosi surowszą odpowiedzialność, którą ustawa uzależnia od określonego następstwa czynu zabronionego, jeżeli następstwo to przewidywał albo mógł przewidzieć (Kodeks karny, 2020, s. 2).

Zachowania przestępcze klasyfikowane ze względu na formę czynu w polskim prawie karnym dzielone są na:

- działanie
- zaniechanie.

W Kodeksie karnym, mamy tutaj do czynienia z określaniem danych zachowań przestępczych, jako działań lub zaniechań. Przykładem działania może być zgwałcenie, bigamia czy czynna napaść na funkcjonariusza. Przykładem zaniechania może natomiast być nieudzielenie pomocy czy niezawiadomienie o przestępstwie.

Zachowania przestępcze klasyfikowane ze względu na znamię skutku w polskim prawie karnym dzielone są na:

- przestępstwa materialne
- przestępstwa formalne.

W Kodeksie karnym mamy tutaj do czynienia z określaniem danych zachowań przestępczych, jako materialne lub formalne. Przykładem przestępstwa materialnego może być zabójstwo czy zniszczenie cudzej rzeczy. Przykładem przestępstwa formalnego może natomiast być składanie fałszywych zeznań.

Zachowania przestępcze klasyfikowane ze względu na podmiot w polskim prawie karnym dzielone są na:

- przestępstwa powszechne
- przestępstwa indywidualne.

Podmiotem przestępstwa powszechnego może być każdy człowiek. Przepstęstwo indywidualne natomiast dotyczy osób, które posiadają określoną cechę, którą przewiduje ustawa i stanowi o znamieniu typu czynu, co decyduje o surowszej lub łagodniejszej karalności danego zachowania (Czechowska, 2020). Recydywa może stać się okolicznością decydującą o surowszej karalności danego zachowania.

3.1.2. Recydywa, jej znaczenia i rodzaje

Przesłanką, która jest wskazywana, jako jedna z najczęściej występujących, przy zaostreniu kary jest recydywa czyli ponowne popełnienie przestępstwa. W literaturze przedmiotu spotykać się można z jej użyciem w trzech różnych znaczeniach:

- *recydywa kryminologiczna* – jest to zjawisko społeczne, rozumiane jako każdorazowe wznowienie działalności przestępczej, niezależne od norm formalnych
- *recydywa jurydyczna* – są to określone w Kodeksie karnym konsekwencje dla sprawcy
- *recydywa penitencjarna* – jest to zjawisko o szerszym znaczeniu, obejmuje ono swym zakresem sprawców, którzy w ogólnym pojęciu wrócili do przestępstwa, a nie tylko tych, których czyn spełnia warunki opisane w art. 64 Kodeksu karnego. Obejmuje ona znaczną grupę skazanych. W tym sensie określana jest jako „zjawisko powszechne” Leszczyńska, 2017, s. 55).

W rozdziale VII Kodeksu karnego „Powrót do przestępstwa” Art. 64 szczegółowo zostało opisane pojęcie recydywy i związane z nim konsekwencje prawne.

Art. 64.

§ 1. Jeżeli sprawca skazany za przestępstwo umyślne na karę pozbawienia wolności popełnia w ciągu 5 lat po odbyciu co najmniej 6 miesięcy kary umyślne przestępstwo podobne do przestępstwa, za które był już skazany, sąd może wymierzyć karę przewidzianą za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

§ 2. Jeżeli sprawca uprzednio skazany w warunkach określonych w § 1, który odbył łącznie co najmniej rok kary pozbawienia wolności i w ciągu 5 lat po odbyciu w całości lub części ostatniej kary popełnia ponownie umyślne przestępstwo przeciwko życiu lub zdrowiu, przestępstwo zgwałcenia, rozboju, kradzieży z włamaniem lub inne przestępstwo przeciwko mieniu popełnione z użyciem przemocy lub groźbą jej użycia, sąd wymierza karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisane przestępstwo w wysokości powyżej dolnej granicy ustawowego zagrożenia, a może ją wymierzyć do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

§ 3. Przewidziane w § 1 lub 2 podwyższenie górnego ustawowego zagrożenia nie dotyczy zbrodni (Kodeks karny, 2020, s. 24).

Mamy tutaj do czynienia z dwoma rodzajami recydywy szczególnej:

- recydywa specjalna podstawowa - § 1
- recydywa specjalna wielokrotna (multirecydywa) § 2.

W literaturze przedmiotu wyróżnione zostało również pojęcie recydywy ogólnej. Nawiązuje ona do sytuacji, w której sprawca ponoszący odpowiedzialność za popełnienie czynu przestępczego umyślnego czy nieumyślnego był już wcześniej skazany za popełnienie jakiegokolwiek czynu przestępczego - umyślnego lub podobnego czynu nieumyślnego. Jeśli chodzi o recydywę ogólną bardziej istotny jest fakt skazania za popełnienie czynu przestępczego niż typ orzeczonej kary czy też jej całościowe lub częściowe odbycie (Szczepanik, 2015).

Karno-prawne ujmowanie recydywy wygląda w następująco: recydywistą określa się przestępcę powrotnego, który uprzednio otrzymał wyrok skazujący na karę pozbawienia wolności za umyślny czyn przestępczy i odbył dany wyrok w formie minimum 6 miesięcy pozbawienia wolności, jak również w czasie 5 lat po odbyciu danego wyroku został ponownie skazany za popełniony czyn przestępczy - podobny do tego, za który został poprzednio skazany (Szczepanik, 2015, s. 18).

W aspektach realizacji i zorganizowania kary pozbawienia wolności znaczenia nabiera penitencjarne podejście do tematyki recydywy. Dla rozumienia pojęcia recydywy w kategorii penitencjarnej uwarunkowaniem brany pod uwagę nie będzie tutaj ponowne popełnienie czynu przestępczego czy otrzymanie wyroku skazującego, lecz kolejny pobyt w zakładzie karnym.

Podsumowując - nie wszyscy przestępcy w rozumieniu jurydycznym będą mogli zostać określani mianem recydywistów penitencjarnych. Natomiast wszyscy recydywiści jurydyczni i penitencjarni będą ujmowani, jako recydywiści w perspektywie kryminologicznej (Szczepanik, 2015).

3.2. Rodzaje zakładów karnych i ich przeznaczenie

W Kodeksie karnym wykonawczym wyróżnione zostały 4 rodzaje zakładów karnych (art. 69). Podlegają one Ministrowi Sprawiedliwości (art. 68):

1. *zakład karny dla młodocianych*
2. *zakład karny dla odbywających karę po raz pierwszy*
3. *zakład karny dla recydywistów penitencjarnych*
4. *zakład karny dla odbywających karę aresztu wojskowego* (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s. 55).

Zgodnie z art. 70 Kodeksu karnego wykonawczego wymienione powyżej zakłady karne mogą być organizowane jako:

1. *zakłady karne typu zamkniętego*
2. *zakłady karne typu półotwartego*
3. *zakłady karne typu otwartego* (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s. 56).

§ 2 art. 70 Kodeksu karnego wykonawczego (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s. 56) dodatkowo informuje nas o tym, że poszczególne typy organizowania zakładów karnych w praktyce mogą się od siebie różnić poziomem zabezpieczenia i odizolowania skazanych osób, a co za tym idzie ich obowiązkami oraz uprawnieniami dotyczącymi przemieszczania się na terenie zakładu, jak również poza jego obszarem.

Wyodrębnienie zakładów karnych dla młodocianych ma na celu odizolowanie tej grupy skazanych od osób uwięzionych, których wpływ byłby potencjalnie demoralizujący. Istnieje przekonanie, że działania resocjalizacyjne skierowane ku grupie młodocianych przestępców są bardziej skuteczne niż w przypadku oddziaływań na osoby dorosłe z racji na to, że rozwój psychofizyczny młodocianych nie został jeszcze zakończony (Stańdo- Kawecka, 2000).

Art. 84. Kodeksu karnego wykonawczego informuje o warunkach, jakie musi spełnić osoba, aby odbyć karę w zakładzie karnym dla młodocianych:

§ 1. W zakładzie karnym dla młodocianych odbywają karę skazani, którzy nie ukończyli 21 roku życia; w uzasadnionych wypadkach skazany może odbywać karę w tym zakładzie po ukończeniu 21 roku życia.

§ 2. *Jeżeli jest to uzasadnione potrzebami oddziaływania, dorosły skazany po raz pierwszy, wyróżniający się dobrą postawą, może, za swoją zgodą, odbywać karę w zakładzie karnym dla młodocianych; korzysta on wtedy z takich uprawnień jak młodociany* (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s. 64).

Zgodnie z art. 85 Kodeks karny wykonawczy zakłady karne dla odbywających karę po raz pierwszy przeznaczone są dla osób skazanych, które nie otrzymały skierowania do innego rodzaju zakładu karnego, jak również dla osób skazanych, które odbywają *zastępczą karę pozbawienia wolności orzeczoną w tej samej sprawie* (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s. 64).

Art. 86 Kodeksu karnego wykonawczego zawiera charakterystykę skazanych osadzanych w zakładach karnych dla recydywistów penitencjarnych. Odbywają w nich karę osoby dorosłe skazane *za przestępstwo umyślne na karę pozbawienia wolności lub zastępczą karę pozbawienia wolności oraz ukarani za wykroczenia umyślne zasadniczą lub zastępczą karę aresztu, którzy poprzednio odbywali już takie kary lub karę aresztu wojskowego za umyślne przestępstwa lub wykroczenia, chyba że szczególne względy resocjalizacyjne przemawiają za skierowaniem ich do zakładu karnego dla odbywających karę po raz pierwszy* (Kodeks karny wykonawczy, 2020, s.64).

Zakłady karne dla odbywających karę aresztu wojskowego przeznaczone są dla osób pełniących służbę wojskową - dla skazanych żołnierzy. Areszt wojskowy ustanawiany jest w zgodzie z przepisami o karze pozbawienia wolności, wykluczając przypadki, w których przepisy kodeksu karnego wykonawczego w części wojskowej mówią inaczej (Stańdo-Kawecka, 2000).

3.2.1. Zakład Karny w Nowym Sączu, jako przykład zakładu karnego dla recydywistów penitencjarnych

Zakład Karny w Nowym Sączu jest jednostką penitencjarną typu zamkniętego przeznaczoną dla recydywistów penitencjarnych z oddziałem dla tymczasowo aresztowanych. Do 1989 roku zakład karny pełnił funkcję jednostki penitencjarnej dla odbywających karę po raz pierwszy. W trakcie trwania II wojny światowej ów zakład karny nosił nazwę Samodzielnego Więzienia w Nowym Sączu - *Selbständiges Gefängnis*

in Neu-Sandez. Stanowił on miejsce zarówno izolacji, jak i tortur oraz egzekucji przeprowadzanych przez hitlerowców. Do 1946 roku na terenie Samodzielnego Więzienia w Nowym Sączu realizowano wyroki śmierci przez powieszenie. Pozbawiani życia byli przede wszystkim donosiciele, konfidenci wojenni oraz volksdeutsch'e. Od 1918 roku, *sąddecka jednostka funkcjonowała jako więzienie karno-śledcze II kategorii*, wówczas karę mogło w nim odbywać od 150 do 450 osób. Był on przeznaczony zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Pozostawali w nim osadzeni, których wyroki wynosiły od 1 roku do 3 lat pozbawienia wolności.

Budynek, w którym znajduje się od 1855 roku sądecki zakład karny w XVII wieku został zbudowany na zlecenie biskupów krakowskich - dwór pełnił funkcję ich letniej rezydencji. W trakcie pożaru uległ całkowitemu zniszczeniu, a na jego ruinach zbudowano zakon oo. pijarów, którym dzisiejsza ulica, przy której znajduje się ten budynek zawdzięcza swoją nazwę: Pijarska. W biegu historii austriacki zaborca zmienił przeznaczenie klasztorne kolegium na wojskowe magazyny i urząd cyrkularny. W późniejszych latach swoją siedzibę miało tutaj pierwsze gimnazjum nowosądeckie (<https://www.sw.gov.pl>, 2020, Polskie Towarzystwo Historyczne, 2014).

Od 1945 roku Zakład Karny w Nowym Sączu przeszedł liczne modernizacje. Cele zostały skanalizowane, zainstalowano centralne ogrzewanie. W ramach działań mających na celu wzmocnienie zabezpieczenia jednostki penitencjarnej, wybudowane zostały wieżyczki wartownicze - miało to miejsce w 1971 roku. Lata późniejsze wiążą się z utworzeniem pasów bezpieczeństwa, czyli 3 metrowego ogrodzenia dzielącego pawilony więzienne od muru. W 1997 roku w zakładzie powstała nowa kuchnia, a w 2003 roku na miejscu starej powstały place spacerowe. Na początku XXI wieku zmodernizowano budynek administracyjny, bramę główną oraz odnowiono elewację całego budynku. Dyrekcja więzienia nieprzerwanie podnosi standard placówki, za którą jest odpowiedzialna.

Jest to szczególnie widoczne w działaniach podejmowanych w związku z podnoszeniem poziomu bezpieczeństwa i usprawnianiem zabezpieczeń ochronnych jednostki. Wymaga tego wzrost liczby osadzonych mężczyzn zaangażowanych w działalność zorganizowanych grup przestępczych. W 2003 roku oddany został do użytku korytarz bezpieczeństwa, którym można dostać się bezpośrednio z Zakładu Karnego do

Sądu. Modernizacji został poddany posterunek bramowy - zainstalowane zostało w nim urządzenie służące do prześwietlania wszelkiego rodzaju paczek, toreb czy walizek trafiających na teren Zakładu Karnego. Dodatkowo zainstalowana została bramka wykrywająca przedmioty metalowe, jak również usprawnione zostało stanowisko dowodzące.

Zmianą o znacznej istotności było wykonanie specjalnego kompleksu przeznaczony dla skazanych, których osadzenia wiąże się z wymogiem zapewnienia podwyższonego standardu ochrony społeczeństwa oraz bezpieczeństwa zakładu. W ramach tego projektu wyznaczony został oddział zaopatrzoney w 2 cele, w których przebywać może 4 skazanych. Dodatkowo na terenie oddziału znajdują się nieustannie monitorowane: plac spacerowy, łaźnie, jak również pokój widzeń oraz przesłuchań.

Na chwilę obecną zakład mieści 444 osadzonych. W oddziale dla tymczasowo aresztowanych może przebywać jednocześnie 121 osób, natomiast na oddziałach dla skazanych - 323 osoby (Polskie Towarzystwo Historyczne, 2014).

Na terenie zakładu podejmowane są w stosunku do osadzonych działania wychowawcze i kulturalno-oświatowe. Działania resocjalizacyjne są prowadzone przez kompetentnych pracowników Służby Więziennej (<https://www.sw.gov.pl>, 2020).

3.2.2. Zadania i uprawnienia Służby Więziennej

Służba Więzienna podlega Ministrowi Sprawiedliwości. Ustawa o Służbie Więziennej z dnia 9 kwietnia 2010 roku określa ją, jako *umundurowaną i uzbrojoną formacją apolityczną, posiadającą własną strukturę organizacyjną* (Art. 1, 2019, s. 4).

Zgodnie z Ustawą o Służbie Więziennej do zadań jej pracowników i funkcjonariuszy należą m.in. następujące działania:

1. prowadzenie oddziaływań penitencjarnych i resocjalizacyjnych wobec osób skazanych polegających przede wszystkim na umożliwieniu osadzonym zdobywania kwalifikacji zawodowych, kształcenia, zapewnieniu im dostępu do zajęć kulturalno-oświatowych, zajęć z zakresu kultury fizycznej i sportu oraz specjalistycznych oddziaływań terapeutycznych

2. zapewnienie prawidłowego toku postępowania karnego w trakcie wykonywania tymczasowego aresztowania
3. przestrzeganie praw osadzonych, ze szczególnym uwzględnieniem humanitarnych warunków życia, szanowania ich godności oraz zapewnienia dostępu do opieki zdrowotnej i duszpasterskiej
4. zapewnienie ochrony członkom społeczeństwa przed skutkami działań sprawców przestępstw
5. zapewnienie bezpieczeństwa w jednostkach penitencjarnych (Art. 2.2., 2019, s. 4).

W celu realizowania działań resocjalizacyjnych Służba Więzienna podejmuje współpracę z instytucjami, stowarzyszeniami, fundacjami i innymi organizacjami pożytku publicznego, jak również z instytucjami religijnymi oraz kuratorami.

3.2.3. Środki oddziaływania penitencjarnego wraz z pomocą postpenitencjarną

Celem nakładania na osoby podejmujące działania przestępcze, kary pozbawienia wolności jest nie tylko ich izolacji od reszty społeczeństwa. Chodzi również o realizację zindywidualizowanych oddziaływań skierowanych w osoby skazane. Środki oddziaływania penitencjarnego stanowią narzędzia mające umożliwić realizację tego celu.

Oddziaływanie penitencjarne jest to *zespół stosowanych w zakładzie środków i metod zmierzających do wzbudzenia w skazanym woli współdziałania w kształtowaniu jego społecznie pożądanych postaw. Zakres tych działań uzależniony jest od systemu wykonywania kary pozbawienia wolności oraz od rodzaju i typu zakładu* (Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości, 2003, s. 2).

Do środków oddziaływania penitencjarnego zaliczane są:

- *zatrudnienie*
- *nauczanie*
- *zajęcia kulturalno-oświatowe*
- *zajęcia sportowe*

• *kontakty z rodziną i światem zewnętrznym*

- *środki terapeutyczne*
- *system nagród i kar dyscyplinarnych*
- *pomoc postpenitencjarna* (Friedrich, 2016, s. 281).

Szczególną formą oddziaływania penitencyjnego jest pomoc postpenitencjarna, bez której niejednokrotnie skazany po odbyciu wyznaczonej kary pozbawienia wolności nie jest w stanie wrócić do normatywnego funkcjonowania w społeczeństwie, choćby na jeden dzień.

Pomoc postpenitencjarna, jako forma oddziaływania polityki społecznej państwa, ma na celu wsparcie osób, które opuszczają zakłady karne - przybiera ona formę pomocy zarówno materialnej, jak i psychicznej. Jej celem jest utrwalenie i ugruntowanie oddziaływań resocjalizacyjnych oraz zapobieganie recydywie. Osoby opuszczające jednostki penitencjarne informowane są o możliwym wsparciu, jakie mają prawo otrzymać po odbyciu kary pozbawienia wolności. Co więcej, dyrektor zakładu ma możliwość udzielenia osadzonemu pieniężnej lub/oraz rzeczowej pomocy, w zależności od obszaru potrzeb. Pomoc materialna może stanowić, np. odzież, obuwie, artykuły żywnościowe czy bilet na przejazd do miejsca zamieszkania czy planowanego przyszłego pobytu. Pomoc finansowa może zostać udzielona w celu pokrycia kosztów mieszkaniowych, kosztów związanych z wyrobieniem niezbędnych dokumentów, kosztów pomocy medycznej, psychologicznej czy terapeutycznej, zwłaszcza jeśli chodzi o terapię uzależnień, jak również kosztów związanych z poradnictwem prawnym i aktywizacją zawodową (Kucyper, 2013).

Rozdział 4. Metodologia badań

W niniejszym rozdziale przedstawiona zostanie metodologia badań własnych. W pierwszej kolejności przedstawiony zostanie główny problem badawczy wraz z problemami szczegółowymi oraz hipoteza główna wraz z hipotezami szczegółowymi. Hipotezy zostaną przedstawione za pomocą twierdzeń. Będą one stanowić przypuszczenia dla badanych problemów badawczych. W następnej części rozdziału scharakteryzowane zostaną metody badawcze zastosowane do przeprowadzenia badań naukowych: Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE, Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ oraz Arkusz personalny utworzony na potrzeby niniejszej pracy magisterskiej. Etapami kończącymi dany rozdział będzie przedstawienie grupy badawczej - charakterystyka respondentów oraz opis strategii przeprowadzenia badań.

4.1. Problem badawczy i hipotezy

Do przeprowadzenia badań naukowych niezbędnym jest sformułowanie ich problematyki. Jako główny problem badawczy dla niniejszej pracy zostało postawione następujące pytanie:

Czy i jakie powiązania występują pomiędzy inteligencją emocjonalną a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych?

W celu rzetelnego ujęcia tematu oraz rozwinięcia powyższego problemu postawione zostały pytania szczegółowe:

P1. Czy i jakie różnice występują w zakresie poczucia jakości życia u recydywistów penitencjarnych o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej?

P2. Czy i jakie różnice występują w zakresie inteligencji emocjonalnej u recydywistów penitencjarnych o różnych typach poczucia jakości życia?

Literatura przedmiotu, która stanowi fundament niniejszej pracy wpłynęła na postawienie następującej hipotezy ogólnej wraz z dwoma hipotezami szczegółowymi:

Hipoteza ogólna:

Występują powiązania pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych.

Hipotezy szczegółowe:

H1. Recydywiści penitencjarni o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej mają wyższe poczucie jakości życia w porównaniu z recydywistami penitencjarnymi o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej.

Celem zweryfikowania zaprezentowanych powyżej hipotez przeprowadzone zostały badania empiryczne przy użyciu wybranych narzędzi badawczych. Ich charakterystyka zostanie przedstawiona w kolejnym podrozdziale.

4.2. Charakterystyka metod badawczych

W niniejszym projekcie badawczym zastosowane zostały dwa kwestionariusze psychologiczne oraz Arkusz personalny własnej konstrukcji:

1. *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE*
2. *Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ*
3. *Arkusz personalny.*

4.2.1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE

Autorami Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE są Schutte wraz ze współpracownikami. Polska adaptacja Kwestionariusza INTE została utworzona w 2000 roku przez badaczki Ciechanowicz, Jaworowską oraz Matczak. Autorkami najnowszego podręcznika, wydanego w 2008 roku, są Jaworowska i Matczak (<https://www.practest.com.pl>, 2020).

Kwestionariusz INTE jest wykorzystywany *do pomiaru inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu*

własnym oraz cudzym działaniem (<https://www.practest.com.pl>, 2020). Jego głównym zastosowaniem są cele badawcze.

Kwestionariusz został utworzony na fundamencie koncepcji inteligencji emocjonalnej autorstwa Salovey'a i Mayer'a z 1990 roku, którzy wyróżnili następujące komponenty inteligencji emocjonalnej:

1. *zdolność do spostrzegania, oceny i ekspresji emocji*
2. *zdolność do ich regulowania u siebie i innych*
3. *zdolność do wykorzystania emocji jako czynników wspomagających myślenie i działanie* (Sadowska, Brachowicz, 2008 s. 70).

W oparciu o tę teoretyczną podstawę, poza ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej kwestionariusz INTE mierzy:

1. w przypadku I czynnika - *zdolność do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania*
2. w przypadku II czynnika - *zdolność do rozpoznawania emocji.*

Najnowsza polska normalizacja testu została utworzona w 2005 dla trzech grup:

1. uczniów szkół średnich od 14 roku życia
2. studentów
3. dorosłych w wieku 21 - 54 lata.

Normalizacja dla osób dorosłych została zróżnicowana ze względu na płeć, czego uzasadnienie stanowią wyniki badań normalizacyjnych, które wykazały istnienie znaczących różnic w tym zakresie. Zgodność wewnętrzną INTE obliczona została przy pomocy wzoru Alfa-Cronbacha - współczynniki wewnętrznej zgodności wyznaczone dla prób normalizacyjnych zawierały się w przedziale od 0,83 do 0,87, co oznacza wynik bardzo wysoki. Jeśli chodzi o zgodność wewnętrzną kwestionariusza INTE, jest ona spójna ze zgodnością wewnętrzną wersji oryginalnej i w pełni zadowalająca (Jaworowska, Matczak 2001, Sadowska, Brachowicz, 2008).

Czas badania kwestionariuszem INTE jest nieograniczony, zazwyczaj wynoszący około 10 minut. Odpowiedzi są udzielane według pięciostopniowej skali: od zdecydowanie się nie zgadzam do zdecydowanie się zgadzam. Kwestionariusz składa się z 33 pytań, a obliczanie wyniku ogólnego polega na zsumowaniu punktów uzyskanych we wszystkich pytaniach, przy czym 3 z nich są punktowane odwrotnie. Minimalny

możliwy do osiągnięcia wynik ogólny wynosi 33, maksymalny zaś 165. W I czynniku minimalny wynik wynosi 16, maksymalny 80 oraz w II czynniku odpowiednio 12 i 60. Wynik ogólny nie jest sumą wyników czynnikowych (Jaworowska, Matczak 2001).

Wysokie wyniki osiągane w badaniu kwestionariuszem INTE wykazują dodatnią korelację z takimi cechami osobowości, jak ekstrawersja, otwartość na doświadczenia, sumienność, potrzeba aprobaty społecznej czy zwawość. Mamy tutaj natomiast do czynienia z ujemną korelacją w relacji z takimi cechami, jak lęk, aleksytymia czy neurotyczność (Jaworowska, Matczak 2001).

4.2.2. Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ

Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia (KPJŻ), prace nad którym były koordynowane przez Straś-Romanowską, Oleszkowicz oraz Frąckowiaka, jest narzędziem, przy pomocy którego osoba badana ocenia codzienne funkcjonowanie oraz wybiera spośród przekonań i wartości. Zakres niniejszych wyborów wyznaczony został w obszarze następujących sfer:

1. psychofizycznej
2. psychospołecznej
3. podmiotowej
4. metafizycznej.

Kryterium wyboru stanowi ocena poziomu subiektywnego zadowolenia (Straś-Romanowska, 1922, Frąckowiak, 2004 za: Mróz, 2012, s. 177).

W początkowych pracach nad KPJŻ wyodrębniono 270 pytań nawiązujących do ogólnie rozumianego poczucia jakości życia - w szerokim jego zakresie. W kolejnym kroku odrzucone zostały pytania synonimiczne oraz te o wydźwięku pejoratywnym. Jako wynik końcowy pozostawione zostały 141 pozycje testujące, które stanowiły podstawę badania zgodności przy użyciu procedury sędziów kompetentnych. Zastosowana metoda umożliwiła wyselekcjonowanie 60 najbardziej trafnych pozycji testujących na czterostopniowej skali od zdecydowanie się nie zgadzam do zdecydowanie się zgadzam. W każdej ze stref znalazło się po 15 pozycji testujących uwzględniających ich istotę treściową. Twierdzenia będące reprezentacją każdego z wymiarów zostały

umiejscowione w formie przeplatającej się - co cztery pozycje testujące (Frąckowiak, 2004, s. 85-89 za: Mróz, 2012).

Zgodność wewnętrzna KPJŻ obliczona została przy pomocy wzoru Alfa-Cronbacha - współczynniki wewnętrznej zgodności uzyskały następujące wartości:

- 0,70 - cały test
- 0,77 - sfera psychofizyczna
- 0,71 - sfera psychospołeczna
- 0,72 - sfera podmiotowa
- 0,65 - sfera metafizyczna.

Najwyższy współczynnik został odnotowany dla sfery psychofizycznej. Cały test oraz reszta jego podtestów uzyskała dosyć wysoką zgodność wewnętrzną, biorąc pod uwagę, że poszczególne podskale składają się jedynie z 15 pozycji testujących.

KPJŻ jest narzędziem skonstruowanym do pomiaru odczuwanego poziomu satysfakcji życiowej oraz dobrostanu w wymiarze subiektywnym. Daje badającemu możliwość wglądu we wszystkie cztery sfery, w których funkcjonuje człowiek. Ponadto, dostarcza także informacji o wskaźniku poczucia jakości życia, który stanowi wynik ogólny KPJŻ - mieści się on w granicach 60–240 punktów (Pięta, Lintowska, 2016).

4.2.3. Arkusz personalny

Do przeprowadzenia badania wykorzystano Arkusz personalny utworzony na potrzeby niniejszej pracy przez jej autorkę. Został on skierowany do recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności - jego budowa oraz treść i pytań zostały utworzone w oparciu o specyfikę środowiska respondentów. Arkusz zbudowano z 8 pytań, w tym 4 otwartych i 5 zamkniętych jednokrotnego wyboru. O liczbie pytań i ich formie również zadecydowała specyfika badanej grupy.

Wprowadzenie do pytań Arkusza personalnego stanowiła informacja dla respondenta o celu badania i jego procedurze, z podkreśleniem zasady anonimowości badań oraz ich istotności. Respondenci zostali poinformowani o formie opracowania wyników, zapewnieni o neutralności udzielanych odpowiedzi oraz poproszeni o szczerą w wypełnianiu formularzy.

Do Arkusza personalnego załączona została również instrukcja mająca na celu ujednoczenie i sprecyzowanie formy udzielania odpowiedzi.

Połowa pytań Arkusza personalnego dotyczyła danych socjodemograficznych osoby badanej:

1. wieku
2. miejsca zamieszkania
3. wykształcenia
4. stanu cywilnego.

Druga połowa zaś wymagała od respondenta określenia:

1. aktywności zawodowej z czasu przed odbywaniem aktualnego wyroku
2. który wyrok odbywa
3. ile lat/miesięcy obecnego wyroku już odbył
4. ile lat/miesięcy obecnego wyroku jeszcze przed nim.

Dla ujednoczenia formy Arkusza personalnego i jego przejrzystości, rozgraniczono pytania otwarte od zamkniętych, pytania otwarte podając w pierwszej kolejności.

4.3. Charakterystyka grupy badawczej

Niniejszy podrozdział poświęcony został charakterystyce grupy badawczej. Dane do niego zostały zebrane za pomocą Arkuszy personalnych.

W badaniu wzięło udział 70 mężczyzn odbywających kolejną karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu. W 10 arkuszach stwierdzono niekompletność danych, w związku z czym do analizy wyników zakwalifikowano 60 arkuszy.

Grupa badawcza została zawężona do mężczyzn, określanych mianem recydywistów penitencjarnych, czyli tych, których odbywanie kary wiąże się z ponownym popełnieniem przestępstwa.

Przedział wiekowy respondentów to 19-54 lata. Średnia ich wieku wyniosła 36,37 lat.

W Tabeli 3. został zilustrowany rozkład procentowy oraz liczbowy wieku uczestników badania. Dla przejrzystości dane zostały zgrupowane w 5 przedziałach wiekowych.

Tabela 3. Liczbowy i procentowy rozkład badanych mężczyzn pod względem wieku

Wiek	N	%
19-25	7	11,67
26-32	19	31,67
33-39	11	18,33
40-46	11	18,33
47-54	12	20,00
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

Dane zebrane w Tabeli 3. pokazują, że najliczniejszą grupą mężczyzn były osoby w przedziale wiekowym 26-33 lata. Było to 19 mężczyzn - liczba ta stanowi 31,67% respondentów. Najmniejszą liczebność osiągnęła grupa badanych w wieku 19-25 lat, co stanowi 11,67% wszystkich badanych. Pośród badanych znalazły się również 3 grupy o podobnej liczebności: 12 mężczyzn w przedziale wiekowym 47-54 lata, co stanowi 20% respondentów oraz 2 grupy po 11 mężczyzn w przedziale wiekowym 33-39 lat oraz 40-46 lat, czyli po 18,33% respondentów.

Kolejną zmienną poddaną analizie było miejsce zamieszkania osób badanych. Dane zostały zilustrowane w Tabeli 4. Ich zebranie dało możliwość określenia obszarów pochodzenia respondentów. Wyróżnione tutaj zostały obszary wiejskie, mało- i wielkomiejskie.

Tabela 4. Liczbowy i procentowy rozkład miejsca zamieszkania badanych mężczyzn

Miejsce zamieszkania	N	%
Wieś	20	33,33
Małe miasto	19	31,67
Duże miasto	21	35
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

Rozkład liczbowy i procentowy wyników przedstawiony w Tabeli. 4 (Patrz s. 95) można określić mianem równomiernego - różnice tutaj są niewielkie. Największa liczba respondentów zamieszkiwała duże miasta - 21 osób, co stanowi 35% ogółu badanych. Mieszkańcy terenów wiejskich stanowili 33,33% respondentów (20 osób). Najmniej liczna okazała się być grupa mieszkańców małych miast - 19 osób, czyli 31,67% respondentów.

Poziom wykształcenia respondentów stanowił następną zmienną poddaną analizie - została ona przedstawiona w Tabeli. 5. Dane zebrane w niej pokazują, że najliczniejszą grupą mężczyzn były osoby posiadające wykształcenie zawodowe - 17 mężczyzn, co stanowi 28,33% respondentów. Najmniejszą liczebność osiągnęła grupa badanych z niepełnym podstawowym wykształceniem. Było to 3 badanych, czyli 5% ogółu. Pośród badanych znalazły się również grupy, podając w kolejności rosnącej: 4 mężczyzn o wyższym wykształceniu (6,67% respondentów), 10 mężczyzn o średnim wykształceniu (16,67% respondentów), 11 mężczyzn o gimnazjalnym wykształceniu (18,33% respondentów) oraz 15 mężczyzn o podstawowym wykształceniu (25,00% respondentów).

Tabela 5. Liczbowy i procentowy rozkład poziomu wykształcenia badanych mężczyzn

Poziom wykształcenia	N	%
Niepełne podstawowe	3	5,00
Podstawowe	15	25,00
Gimnazjalne	11	18,33
Zawodowe	17	28,33
Średnie	10	16,67
Wyższe	4	6,67
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

Badani zostali również poproszeni o podanie informacji odnośnie swojego stanu cywilnego. Zebrane dane zostały przedstawione w Tabeli 6. (Patrz s. 97). Zmienne ukazują, że prawie połowa badanych mężczyzn pozostawała w stanie kawalerskim - osiągnęli oni największą liczebność w wysokości 28 osób, czyli 46,67% ogółu. Kolejną

grupę stanowili mężczyźni żonaci - było to 14 respondentów, co daje 22,33% całej grupy. Kolejną grupę stanowiło 10 rozwodników - 16,67% respondentów. Następni w kolejności byli mężczyźni pozostający w konkubinacie - było to 7 osób, czyli 11,67% ogółu. W grupie badanej znalazł się również 1 wdowiec stanowiący 1,67% respondentów.

Tabela 6. Liczbowy i procentowy rozkład stanu cywilnego badanych mężczyzn

Stan cywilny	N	%
Kawaler	28	46,67
Żonaty	14	23,33
Rozwiedziony	10	16,67
Wdowiec	1	1,67
Konkubent	7	11,67
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

W Tabeli 7. został zilustrowany rozkład procentowy oraz liczbowy aktywności zawodowej respondentów z czasów przed rozpoczęciem odbywania aktualnej kary pozbawienia wolności. Dane zebrane w Tabeli 7. pokazują czy badani mężczyźni byli wówczas aktywni zawodowo czy też nie.

Tabela 7. Liczbowy i procentowy rozkład aktywności zawodowej badanych mężczyzn

Aktywność zawodowa	N	%
Tak	36	60,00
Nie	24	40,00
Razem	60	100,00

Źródło: opracowanie własne

Wynika z nich, że większa liczba osadzonych przed odbywaniem aktualnego wyroku była aktywna zawodowo - to 36 osób, co stanowi 60% ogółu. 40% respondentów pozostawała bezrobotna - były to 24 osoby.

Kolejne 3 table będą przedstawiały dane związane z aktualnie odbywanym wyrokiem respondenta.

Tabela 8. przedstawia, który z kolei wyrok był na chwilę badania odbywany przez danego respondenta.

Tabela 8. Liczbowy i procentowy rozkład wyroków badanych mężczyzn

Wyrok	N	%
2	25	41,67
3	12	20,00
4	6	10,00
5	6	10,00
6	5	8,33
7	2	3,33
10	3	5,00
11	1	1,67
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

Z Tabeli 8. wynika, że największa liczba mężczyzn w momencie badania odbywała swój drugi wyrok - było to 25 osób, co stanowi 41,67% ogółu. Następnie w kolejności malejącej podane zostaną kolejne wartości: trzeci z kolei wyrok odbywało 12 mężczyzn, czyli 20% ogółu; czwarty i piąty z kolei wyrok odbywało po 6 mężczyzn, czyli po 10% ogółu; szósty z kolei wyrok odbywało 5 mężczyzn, czyli 8,33% ogółu; dziesiąty z kolei wyrok odbywało 3 mężczyzn, czyli 5,00% ogółu; siódmy z kolei wyrok odbywało 2 mężczyzn, czyli 3,33% ogółu oraz 1 mężczyzna odbywał jedenasty z kolei wyrok, stanowił on 1,67% ogółu badanych.

W Tabeli 9. (Patrz s. 99) zebrano dane (dla przejrzystości zostały zgrupowane w 5 przedziałach liczbowych) dotyczące liczby lat, które badany odbył na poczet wyroku odbywanego w momencie badania. Była to liczba lat pozbawienia wolności z aktualnego wyroku, które respondent miał już za sobą. Jej średnia wyniosła 3 lata i 8 miesięcy. Najkrótszy staż respondenta wyniósł w tym przypadku 1 miesiąc, a najdłuższy 23 lata. Z danych przedstawionych w Tabeli 9. (Patrz s. 99) wynika, że ponad połowa (56,67%) respondentów spędziła więcej niż rok i mniej niż 5 lat lub równo 5 lat w zakładzie karnym na poczet wyroku odbywanego w momencie badania - były to 34 osoby. Na

drugim miejscu pod względem liczebności znalazła się grupa mężczyzn, którzy do momentu badania spędzili w zakładzie karnym mniej niż rok lub równo rok. Było to 11 osób, co stanowi 18,33% respondentów. W przypadku osób, które do momentu badania spędziły w zakładzie karnym więcej niż 5 lat i mniej niż 10 lat lub równo 10 lat, ich liczba wyniosła 10, czyli 16,67% ogółu badanych mężczyzn. Więcej niż 10 lat i mniej niż 15 lat lub równo 15 lat spędziło w zakładzie karnym do momentu badania 4 mężczyzn, co stanowi 6,67% badanych. 1 z respondentów spędził w zakładzie karnym powyżej 15 lat do momentu badania. Stanowi on 1,67% z populacji badanych.

Tabela 9. Liczbowy i procentowy rozkład lat odbytej kary pozbawienia wolności badanych mężczyzn

Liczba lat odbytej kary	N	%
≤ 1 rok	11	18,33
> 1 rok i ≤ 5 lat	34	56,67
> 5 lat i ≤ 10 lat	10	16,67
> 10 lat i ≤ 15 lat	4	6,67
> 15 lat	1	1,67
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

W Tabeli 10. zebrano dane (dla przejrzystości zostały zgrupowane w 5 przedziałach liczbowych) dotyczące liczby lat, które badany musi odbyć zanim zakończy

Tabela 10. Liczbowy i procentowy rozkład pozostałych lat kary pozbawienia wolności badanych mężczyzn

Liczba lat odbytej kary	N	%
≤ 1 rok	23	38,33
> 1 rok i ≤ 5 lat	29	48,33
> 5 lat i ≤ 10 lat	7	11,67
> 10 lat i ≤ 15 lat	-	-
> 15 lat	1	1,67
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne

swój wyrok. Średnia tychże lat wyniosła 5 lat i 3 miesiące. Najkrótszy okres w tym przypadku to 2 miesiące, najdłuższy - 23 lata.

Z danych przedstawionych w Tabeli 10. (Patrz s. 99) wynika, że niemalże połowa (48,33%) respondentów spędzi więcej niż rok i mniej niż 5 lat lub równo 5 lat w zakładzie karnym do końca wyroku odbywanego w momencie badania - było to 29 osób. Na drugim miejscu pod względem liczebności znalazła się grupa mężczyzn, którzy do momentu opuszczenia zakładu karnego spędzą w nim mniej niż rok lub równo rok. Były to 23 osoby, co stanowi 38,33% respondentów. W przypadku osób, które do momentu opuszczenia zakładu karnego spędzą w nim więcej niż 5 lat i mniej niż 10 lat lub równo 10 lat, ich liczba wyniosła 7, czyli 11,67% ogółu badanych mężczyzn. 1 z respondentów spędzi w zakładzie karnym powyżej 15 lat do momentu jego opuszczenia. Stanowi on 1,67% z populacji badanych. W przedziale więcej niż 10 lat i mniej niż 15 lat lub równo 15 lat nie znalazł się żaden z respondentów.

4.4. Strategia badań własnych

Przeprowadzenie badań miało miejsce w listopadzie 2019 roku w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu. Rozpoczęcie pracy badawczej na terenie zakładu karnego wymagało wystosowania odpowiedniego podania do Dyrekcji zakładu karnego. Teczki zawierające arkusze badawcze zostały przekazane Kierownikowi Działu Penitencjarnego Zakładu Karnego w Nowym Sączu. Specyfika instytucji, jaką jest zakład karny, oraz względy bezpieczeństwa zdecydowały o przekazaniu teczek zawierających arkusze badawcze wychowawcom pracującym na właściwych oddziałach dla recydywistów. Wychowawcy przekazali tecki zawierające arkusze badawcze losowo wybranym 70 osadzonym, przekazując im niezbędne informacje o anonimowości i dobrowolności udziału w badaniu, jego celu oraz o tym, że wyniki zostaną wykorzystane jedynie w celach naukowych. Przekazali również informacje odnośnie procedury badawczej. Chętni mężczyźni mieli metodą papier-ołówek wypełnić autorski Arkusz personalny, Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE oraz Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ. Po upływie tygodnia tecki zawierające wypełnione arkusze badawcze zostały odebrane z biura Działu Penitencjarnego Zakładu Karnego w Nowym Sączu.

Wartość naukowa została nadana w przypadku 60 wypełnionych arkuszy badawczych, które spełniły kryteria:

- odpowiedzi w Arkuszu personalnym oraz w kwestionariuszach były kompletne
- odpowiedzi sprawiały wrażenie rzetelności.

Przedstawiony powyżej przebieg projektu badawczego wskazuje na wiarygodność zebranego materiału badawczego, w związku z czym dane z wybranych arkuszy badawczych zostały poddane analizie psychologicznej oraz statystycznej.

Rozdział 5. Powiązania pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych

W niniejszym rozdziale zostanie przedstawiona analiza statystyczna i psychologiczna wyników uzyskanych w badaniach własnych przeprowadzonych za pomocą Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE (Schutte i in.) oraz *Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia KPJŻ* (Straś-Romanowska, Oleszkowicz, Frąckowiak). Opisane zostaną zależności występujące pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej, a poczuciem jakości życia wśród respondentów - recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu. Zależności wyłoniły się w trakcie analizy, do której wykorzystana została korelacja r Pearsona.

5.1. Powiązania pomiędzy zmiennymi w całej grupie badanych

Celem zbadania czy występują zależności pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia, wyniki poszczególnych skal kwestionariuszy zostały poddane analizie z zastosowaniem korelacji r Pearsona.

Wyniki uzyskane na Skali do oceny poziomu inteligencji emocjonalnej Kwestionariusza INTE Schutte pozwoliły na określenie poziomu inteligencji emocjonalnej grupy recydywistów biorącej udział w badaniu. Oprócz ogólnego wyniku poziomu inteligencji emocjonalnej (INTE-WO) kwestionariusz ten pozwala na określenie jej struktury za pomocą dwóch czynników:

1. *zdolność do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania* - INTE-I
2. *zdolność do rozpoznawania emocji* - INTE-II.

Korelacje z poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej zostały zbadane w odniesieniu do poczucia jakości życia respondentów, które zostało wyłonione przy pomocy Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej. Kwestionariusz ten ukazuje ogólny poziom poczucia jakości życia respondenta (wyrażony za pomocą wyniku ogólnego - KPJŻ-WO) oraz jego poczucie dobrostanu w czterech sferach życia:

1. psychofizycznej
2. psychospołecznej
3. podmiotowej
4. metafizycznej.

Wyniki uzyskane za pomocą Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE do oceny poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej Schutte zestawione zostały przy pomocy analizy statystycznej r Pearsona z wynikami Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej. Zestawienie miało na celu ukazanie powiązań występujących pomiędzy zmiennymi. Analiza to została przedstawiona w Tabeli 11.

Tabela 11. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) pomiędzy wynikiem ogólnym i czynnikami INTE do oceny inteligencji emocjonalnej Schutte i in. a wynikami Kwestionariusza KPJŻ Straś-Romanowskiej

	KPJŻ-WO		Strefa psychofizyczna		Strefa psychospołeczna		Strefa podmiotowa		Strefa metafizyczna	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
INTE-WO	0,64	0,001	0,46	0,001	0,44	0,001	0,59	0,001	0,51	0,001
INTE-I	0,63	0,001	0,48	0,001	0,42	0,001	0,61	0,001	0,46	0,001
INTE-II	0,47	0,001	0,27	0,04	0,37	0,001	0,42	0,001	0,46	0,001

Źródło: Opracowanie własne

Zauważona została dodatnia zależność pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, a ogólnym poziomem poczucia jakości życia ($r=0,64$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była *zdolność respondenta do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem* (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 11), tym wyższe było jego ogóle poczucie dobrostanu. Poczucie jakości życia zdefiniowane zostało przez Straś-Romanowską (2004), jako subiektywna i obiektywna ocena sposobu życia wraz z subiektywną i obiektywną oceną poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej (zawierającej jednostkową indywidualność oraz niezależność, jak również

dążenie do samorealizacji poprzez dokonywanie wolnych wyborów) oraz metafizycznej (duchowej, która obejmuje przeżycia religijne, poczucie sensu życia i kształtowanie poczucia odpowiedzialności).

Wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia w strefie psychofizycznej ($r=0,46$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była *zdolność respondenta do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem* (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 11), tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery psychofizycznej, która obejmuje szeroko pojętą cielesność i popędowość człowieka. Składają się na nią uwarunkowane genetycznie, wrodzone, niezależne od człowieka czynniki, np. wygląd fizyczny, temperament, witalność. Funkcją sfery psychofizycznej jest przetrwanie indywidualne (i gatunkowe) - zachowanie życia i zdrowia (Frąckowiak, 2004, s. 3).

Analiza ujawniła dodatnią zależność pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia w strefie psychospołecznej ($r=0,44$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była *zdolność respondenta do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem* (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 11), tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery, która odnosi się do percepcji świata przez daną jednostkę w jego społecznym aspekcie. *Człowiek w toku socjalizacji uczy się nowych ról społecznych realizując oczekiwania otoczenia. Uzyskuje w zamian poczucie przynależności, bezpieczeństwa, tożsamość społeczną. Przystosowanie społeczne człowieka pomaga mu odnaleźć swoje miejsce w danej społeczności, sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi z innymi ludźmi. Oddala to poczucie samotności, a pozwala doświadczyć człowiekowi poczucia akceptacji i własnej wartości* (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Zauważona została dodatnia zależność pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej, a poczuciem jakości życia w strefie podmiotowej ($r=0,59$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była *zdolność respondenta do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego*

wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 11), tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery podmiotowej, która wyraża się w podkreślaniu swojej indywidualności i niezależności, w wyodrębnianiu siebie z tła społecznego. Podmiotowość człowieka wiąże się z ponoszeniem odpowiedzialności za własne życie, podejmowane przez siebie decyzje. Człowiek ma wolny wybór zmierzając do samorealizacji i bycia autentycznym (życia w zgodzie z samym sobą). Przejawia się to w realizacji osobistych celów, zainteresowań, pasji (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy ogólnym poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia w strefie metafizycznej ($r=0,51$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych oraz cudzych emocji, a także zdolność do efektywnego wykorzystywania emocji w kierowaniu własnym oraz cudzym działaniem (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 11), tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery metafizycznej, która stanowi duchowość człowieka. Wiąże się z akceptacją i realizacją uniwersalnych, ponadczasowych wartości takich jak: dobro, miłość, prawda, piękno. Identyfikowana jest z przeżyciami religijnymi, nadawaniem życiu sensu. W swej duchowości człowiek doświadcza własnego istnienia jako wykraczającego poza aktualne istnienie oraz czuje się częścią wszechświata. Rozwój sfery metafizycznej sprzyja kształtowaniu moralnej odpowiedzialności człowieka i postępowaniu w zgodzie z sumieniem (Frąckowiak, 2004, s. 5).

Analiza ujawniła dodatnią zależność pomiędzy zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, a ogólnym poziomem poczucia jakości życia ($r=0,63$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, tym wyższe było jego ogóle poczucie dobrostanu. Poczucie jakości życia zdefiniowane zostało przez Straś-Romanowską (2004), jako subiektywna i obiektywna ocena sposobu życia wraz z subiektywną i obiektywną oceną poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej (zawierającej jednostkową indywidualność oraz niezależność, jak również dążenie do samorealizacji poprzez

dokonywanie wolnych wyborów) oraz metafizycznej (duchowej, która obejmuje przeżycia religijne, poczucie sensu życia i kształtowanie poczucia odpowiedzialności).

Zauważona została dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania a poczuciem jakości życia w strefie psychofizycznej ($r=0,48$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery psychofizycznej, która obejmuje szeroko pojętą cielesność i popędowość człowieka. Składają na nią uwarunkowane genetycznie, wrodzone, niezależne od człowieka czynniki, np. wygląd fizyczny, temperament, witalność. Funkcją sfery psychofizycznej jest przetrwanie indywidualne (i gatunkowe) - zachowanie życia i zdrowia (Frąckowiak, 2004, s. 3).

Wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania a poczuciem jakości życia w strefie psychospołecznej ($r=0,42$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery psychospołecznej, która odnosi się do percepcji świata przez daną jednostkę w jego społecznym aspekcie. *Człowiek w toku socjalizacji uczy się nowych ról społecznych realizując oczekiwania otoczenia. Uzyskuje w zamian poczucie przynależności, bezpieczeństwa, tożsamość społeczną. Przystosowanie społeczne człowieka pomaga mu odnaleźć swoje miejsce w danej społeczności, sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi z innymi ludźmi. Oddala to poczucie samotności, a pozwala doświadczyć człowiekowi poczucia akceptacji i własnej wartości* (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Analiza ujawniła dodatnią zależność pomiędzy zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania a poczuciem jakości życia w strefie podmiotowej ($r=0,61$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery podmiotowej, która wyraża się w *podkreślaniu swojej indywidualności i niezależności, w wyodrębnianiu siebie z tła społecznego. Podmiotowość człowieka wiąże się z ponoszeniem odpowiedzialności za własne życie, podejmowane przez siebie decyzje. Człowiek ma wolny wybór zmierzając do*

samorealizacji i bycia autentycznym (życia w zgodzie z samym sobą). Przejawia się to w realizacji osobistych celów, zainteresowań, pasji (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Zauważona została dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania a poczuciem jakości życia w strefie metafizycznej ($r=0,46$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery metafizycznej, która *stanowi duchowość człowieka. Wiąże się z akceptacją i realizacją uniwersalnych, ponadczasowych wartości takich jak: dobro, miłość, prawda, piękno. Identyfikowana jest z przeżyciami religijnymi, nadawaniem życiu sensu. W swej duchowości człowiek doświadcza własnego istnienia jako wykraczającego poza aktualne istnienie oraz czuje się częścią wszechświata. Rozwój sfery metafizycznej sprzyja kształtowaniu moralnej odpowiedzialności człowieka i postępowaniu w zgodzie z sumieniem* (Frąckowiak, 2004, s. 5).

Wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do rozpoznawania emocji a ogólnym poziomem poczucia jakości życia ($r=0,47$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania emocji, tym wyższe było jego ogólne poczucie dobrostanu. Poczucie jakości życia zdefiniowane zostało przez Straś-Romanowską (2004), jako subiektywna i obiektywna ocena sposobu życia wraz z subiektywną i obiektywną oceną poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej (zawierającej jednostkową indywidualność oraz niezależność, jak również dążenie do samorealizacji poprzez dokonywanie wolnych wyborów) oraz metafizycznej (duchowej, która obejmuje przeżycia religijne, poczucie sensu życia i kształtowanie poczucia odpowiedzialności).

Analiza ujawniła dodatnią zależność pomiędzy zdolnością do rozpoznawania emocji a poczuciem jakości życia w strefie psychofizycznej ($r=0,27$; $p=0,04$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania emocji, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery psychofizycznej, która obejmuje szeroko pojętą cielesność i popędowość człowieka. Składają się na nią uwarunkowane genetycznie, wrodzone, niezależne od człowieka czynniki, np. wygląd fizyczny, temperament, witalność. Funkcją sfery psychofizycznej jest przetrwanie indywidualne (i gatunkowe) - zachowanie życia i zdrowia (Frąckowiak, 2004, s. 3).

Zauważona została dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do rozpoznawania emocji a poczuciem jakości życia w strefie psychospołecznej ($r=0,37$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania emocji, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery psychospołecznej, która odnosi się do percepcji świata przez daną jednostkę w jego społecznym aspekcie. *Człowiek w toku socjalizacji uczy się nowych ról społecznych realizując oczekiwania otoczenia. Uzyskuje w zamian poczucie przynależności, bezpieczeństwa, tożsamość społeczną. Przystosowanie społeczne człowieka pomaga mu odnaleźć swoje miejsce w danej społeczności, sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi z innymi ludźmi. Oddala to poczucie samotności, a pozwala doświadczyć człowiekowi poczucia akceptacji i własnej wartości* (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy zdolnością do rozpoznawania emocji a poczuciem jakości życia w strefie podmiotowej ($r=0,42$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania emocji, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery podmiotowej, która wyraża się w *podkreślaniu swojej indywidualności i niezależności, w wyodrębnianiu siebie z tła społecznego. Podmiotowość człowieka wiąże się z ponoszeniem odpowiedzialności za własne życie, podejmowane przez siebie decyzje. Człowiek ma wolny wybór zmierzając do samorealizacji i bycia autentycznym (życia w zgodzie z samym sobą). Przejawia się to w realizacji osobistych celów, zainteresowań, pasji* (Frąckowiak, 2004, s. 4).

Analiza ujawniła dodatnią zależność pomiędzy zdolnością do rozpoznawania emocji a poczuciem jakości życia w strefie metafizycznej ($r=0,46$; $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa była zdolność respondenta do rozpoznawania emocji, tym wyższe było jego poczucie jakości życia w obrębie sfery metafizycznej, która *stanowi duchowość człowieka. Wiąże się z akceptacją i realizacją uniwersalnych, ponadczasowych wartości takich jak: dobro, miłość, prawda, piękno. Identyfikowana jest z przeżyciami religijnymi, nadawaniem życiu sensu. W swej duchowości człowiek doświadcza własnego istnienia jako wykraczającego poza aktualne istnienie oraz czuje się częścią wszechświata. Rozwój sfery metafizycznej sprzyja kształtowaniu moralnej odpowiedzialności człowieka i postępowaniu w zgodzie z sumieniem* (Frąckowiak, 2004, s. 5).

5.2. Powiązania pomiędzy zmiennymi w grupach skrajnych

Problem badawczy związany jest z ustaleniem czy istnieją istotne różnice pomiędzy poczuciem jakości życia u przebadanych recydywistów penitencjarnych o niskim i wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej. W związku z tym niezbędnym było wyróżnienie dwóch grup skrajnych o niskim oraz wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej. Po przeanalizowaniu możliwych metod wyróżniania grup skrajnych, dokonane zostało porównanie tychże grup w zakresie poczucia jakości życia respondentów.

5.2.1. Sposób wyodrębniania grup skrajnych

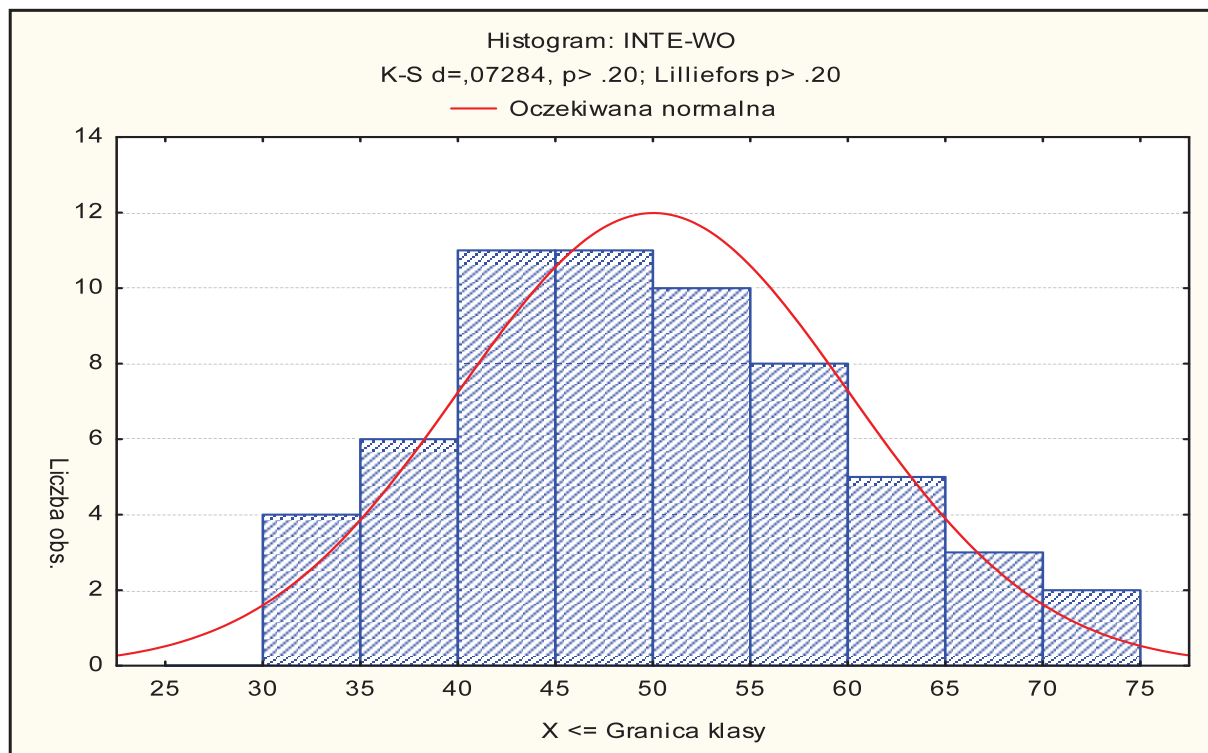
Badania przeprowadzone z wykorzystaniem Skali do oceny poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej Kwestionariusza INTE Schutte i.in., przyniosły następujące rezultaty w postaci wartości liczbowych we wskaźniku poziomu inteligencji ogólnej dla całej grupy przebadanych respondentów: średnia $M = 50,03$; odchylenie standardowe $SD = 9,98$ oraz rozstęp uzyskanych wyników: $Min = 32$ oraz $Max = 73$ (Wykres 1. - Patrz s. 110).

Tabela 12. (Patrz s. 110) przedstawia przedziały, w których zawarte zostały wyniki ogólne inteligencji emocjonalnej uzyskane przez recydywistów penitencjarnych, którzy wzięli udział w badaniu. Najliczniejszą grupę stanowią respondenci, których ogólny wynik inteligencji emocjonalnej zawarł się w przedziale od 40 do 45 oraz od 35 do 40, co stanowi po 18,33% całej przebadanej grupy. Druga pod względem liczebności (16,67%) była grupa recydywistów penitencjarnych o ogólnym wyniku inteligencji emocjonalnej zawartym w przedziale od 50 do 55. Następnie 13,33% badanych uzyskało wynik mieszczący się w przedziale od 55 do 60. 10,00% badanych uzyskało wynik zawierający się w przedziale między 35 a 40. Kolejna grupa stanowi 8,33% ogółu badanych, uzyskali oni wynik mieszczący się w przedziale od 60 do 65. Wynik między

Tabela 12. Procentowy rozkład wyników we wskaźniku ogólnej inteligencji emocjonalnej dla całej grupy badanych

Przedziały INTE - WO	N	%
25<x<=30	0	0,00
30<x<=35	4	6,67
35<x<=40	6	10,00
40<x<=45	11	18,33
45<x<=50	11	18,33
50<x<=55	10	16,67
55<x<=60	8	13,33
60<x<=65	5	8,33
65<x<=70	3	5,00
70<x<=75	2	3,33
Razem	60	100,00

Źródło: Opracowanie własne



Wykres 1. Graficzny rozkład wyników we wskaźniku ogólnej inteligencji emocjonalnej dla całej grupy badanych

Źródło: opracowanie własne

30 a 35 uzyskało 6,67% badanych recydywistów. Respondenci, których ogólny wynik inteligencji emocjonalnej mieści się w przedziale od 65 do 70 stanowili 5,00% badanych. Najmniej liczną grupą byli recydywiści penitencjarni, którzy uzyskali wynik mieszczący się w przedziale od 70 do 75, stanowili oni 3,33% ogółu. Ogólnego wyniku inteligencji emocjonalnej mieszczącej się w przedziale między 25 a 30 nie uzyskał żaden z respondentów.

Przy wykorzystaniu wartości średniej oraz odchylenia standardowego dla całej grupy badanych, wyłonione zostały grupy skrajne, które stanowią po 25 % badanych: 25% respondentów o najniższym i 25% respondentów o najwyższym wyniku na Skali Inteligencji Emocjonalnej Ogólnej. W celu dokonania tego wyróżnienia posłużono się rozstępem kwartylowym.

Jak wynika z danych, które zawiera Tabela 13., z ogółu respondentów $N = 60$ wyodrębniona została grupa $N = 15$ osób, która stanowi 25% ogółu badanych. Jest to grupa respondentów o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej (WIE). Wyróżniona również została grupa o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej (NIE) $N = 15$ osób, stanowiąca 25% ogółu badanych. Osoby te stanowią grupę reprezentującą wyniki skrajne. Pozostałe 50% respondentów stanowi grupę o przeciętnym poziomie inteligencji emocjonalnej.

Tabela 13. Liczebność wyodrębnionych grup skrajnych

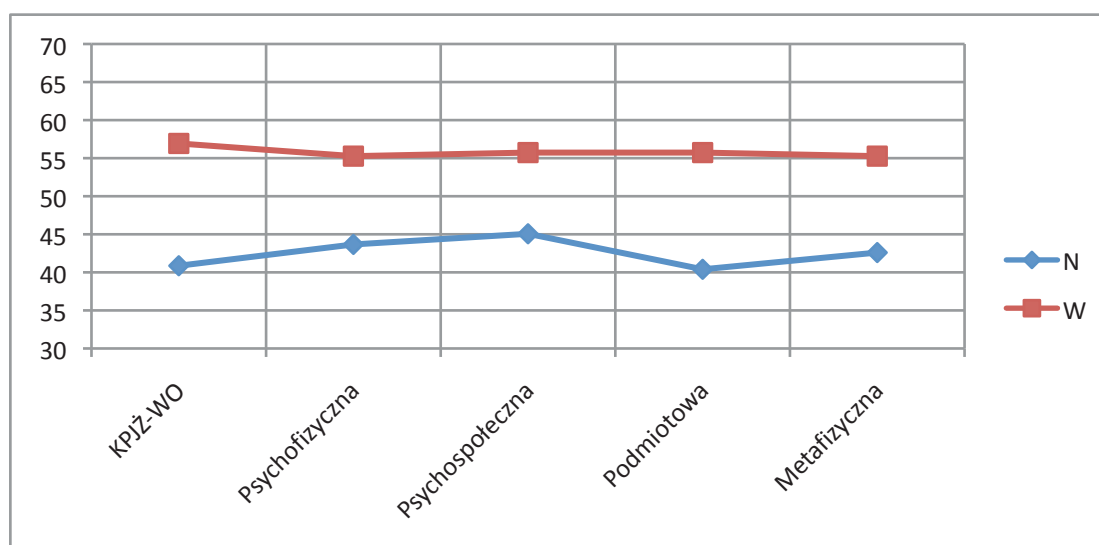
Grupy	N	%
Niska inteligencja emocjonalna - NIE	15	25,00
Wysoka inteligencja emocjonalna - WIE	15	25,00
Pozostali badani	30	50,00
Razem	60	100,00

Źródło: opracowanie własne

Grupy skrajne, które zostały wyróżnione, stanowią podstawę do dokonania analiz porównawczych w nawiązaniu do 4-czynnikowego Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej. Zostało to zaprezentowane w Tabeli 13.

5.2.2. Porównanie struktury inteligencji emocjonalnej w grupach skrajnych

Porównanie między grupami skrajnymi - średnimi wynikami uzyskanymi przez grupy, zostało przeprowadzone testem t-Studenta dla prób niezależnych. Różnica jest istotna statystycznie dla wszystkich zmiennych ($p < 0,05$). Graficzną ilustrację uzyskanych wyników przedstawia Wykres 2. Dane statystyczne są zawarte w Tabeli 14 (Patrz s. 113).



Wykres 2. Porównanie wyników osób o niskim i wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej wobec poczucia jakości życia
Źródło: Opracowanie własne

Ich analiza wyłania istotną statystycznie różnicę dla wyodrębnionych grup skrajnych. Osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzują się wyższym ogólnym poczuciem jakości życia ($M=56,93$). Ich subiektywna i obiektywna ocena sposobu życia wraz z subiektywną i obiektywną oceną poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej (zawierającej jednostkową indywidualność oraz niezależność, jak również dążenie do samorealizacji poprzez dokonywanie wolnych wyborów) oraz metafizycznej (duchowej która obejmuje przeżycia religijne, poczucie sensu życia i kształtowanie poczucia odpowiedzialności) jest wyższa w stosunku do osób o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej. Istotne statystycznie różnice wystąpiły również dla wszystkich czterech

stref wyodrębnionych przez Straś-Romanowską w Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia. Osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzują się wysokim poziomem poczucia dobrostanu w strefie psychofizycznej ($M=55,27$), psychospołecznej ($M=55,73$), podmiotowej ($M=55,73$) oraz metafizycznej ($M=55,27$). Ich poczucie jakości życia jest wyższe w porównaniu z osobami o niskiej inteligencji emocjonalnej.

Tabela 14. Porównanie grup skrajnych (N - Niski wynik w INTE; W - Wysoki wynik w INTE) pod względem jakości życia

	N		M		SD		Statystyki	
	Wynik i niskie	Wyniki wysokie	Wyniki niskie	Wyniki wysokie	Wyniki niskie	Wyniki wysokie	t	p
KPJZ-WO	15	15	40,87	56,93	4,93	11,02	-5,15	0,001
Psychofizyczna	15	15	43,67	55,27	7,11	11,85	-3,25	0,003
Psychospołeczna	15	15	45,07	55,73	8,51	11,36	-2,91	0,007
Podmiotowa	15	15	40,40	55,73	5,29	6,71	-6,95	0,001
Metafizyczna	15	15	42,60	55,27	8,02	8,82	-4,11	0,001

Źródło: opracowanie własne

Rozdział 6. Poziom i struktura inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia

Niniejszy podrozdział zawiera charakterystykę poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej przebadanych recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia. Na wstępie przedstawione zostaną kryteria, którymi kierowano się w trakcie wyodrębniania tej grupy. W drugiej kolejności przedstawiony zostanie opis przebadanych mężczyzn, którzy tworzą poszczególne grupy. Następnie zaprezentowane zostaną powiązania pomiędzy typem poczucia jakości życia a poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej. Podrozdział zostanie zakończony podsumowaniem przeprowadzonych analiz oraz weryfikacją postawionych hipotez.

6.1. Sposób wyodrębniania grup homogenicznych wraz z ich charakterystyką

Celem utworzenia grup homogenicznych ze względu na reprezentowany typ poczucia jakości życia posłużono się analizą skupień metodą k-średnich. Wyniki standaryzowane otrzymane w poszczególnych strefach Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej stały się podstawą do przeprowadzenia procedury wyodrębnienia grup homogenicznych. Wyróżniono tutaj cztery strefy poczucia jakości życia:

- psychofizyczną PF
- psychospołeczną PS
- podmiotową P
- metafizyczną MF.

Zastosowane zostało rozwiązanie 4-skupieniowe, w wyniku czego wyłoniono cztery grupy, które różnią się od siebie układem i poziomem poczucia jakości życia w poszczególnych jego strefach.

Dane zaprezentowane w Tabeli 15. (Patrz s. 115) i zilustrowane na Wykresie 3. (Patrz s. 116) ukazują cechy charakteryzujące wyróżnione cztery grupy:

- Grupa 1 - Szczęśliwi
- Grupa 2 - Zasymilowani
- Grupa 3 - Uduchowieni
- Grupa 4 - Nieszczęśliwi

Tabela 15. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia w Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej

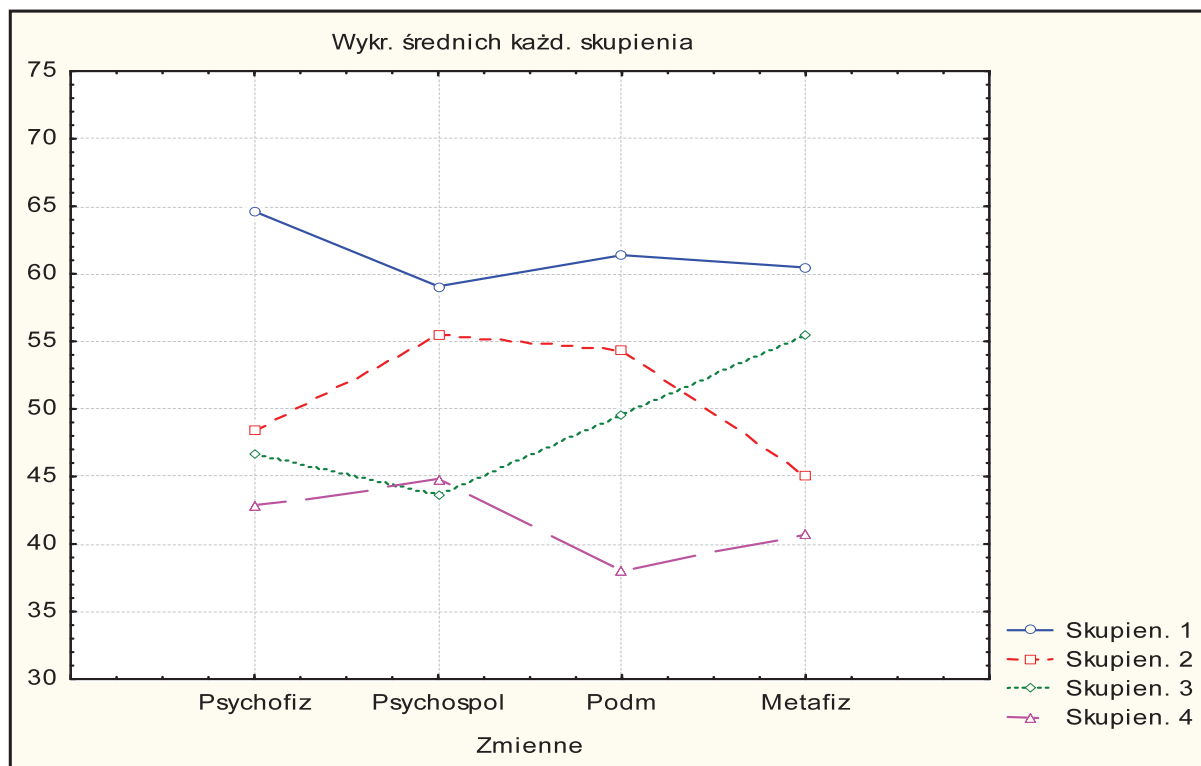
Sfery poczucia jakości życia	GRUPA 1 Szczęśliwi N=13		GRUPA 2 Zasymilowani N=14		GRUPA 3 Uduchowieni N=16		GRUPA 4 Nieszczęśliwi N=17	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Psychofizyczna PF	64,62	5,11	48,36	6,67	46,69	7,83	42,88	3,60
Psychospołeczna PS	59,08	8,47	55,43	7,58	43,63	8,04	44,82	6,53
Podmiotowa P	61,38	4,60	54,43	6,60	49,63	5,55	38,00	4,06
Metafizyczna MF	60,46	5,33	45,07	8,15	55,50	4,60	40,71	6,20

Źródło: opracowanie własne

Dokonując analizy danych przedstawionych w Tabeli 15. oraz zilustrowanych na Wykresie 3. (Patrz s. 116) można stwierdzić, że najwyższe średnie wyniki w sferach poczucia jakości życia uzyskały osoby zaliczające się do Grupy 1 czyli Szczęśliwi. Ich średnia poziomu poczucia dobrostanu w sferze psychofizycznej wyniosła $M=64,62$, w sferze psychospołecznej $M=59,08$, w sferze podmiotowej $M=61,38$, a w sferze metafizycznej $M=60,46$. Najniższe średnie wyniki w uzyskały osoby zaliczające się do Grupy 4 czyli Nieszczęśliwi (wyjątek stanowi tutaj sfera psychospołeczna, w której Nieszczęśliwi uzyskali średni wynik $M=44,82$, o 1,19 większy od Uduchowionych). Ich średnia poziomu poczucia jakości życia w sferze psychofizycznej wyniosła $M=42,88$, w sferze podmiotowej $M=38,00$, a w sferze metafizycznej $M=40,71$. Należy zauważyć, że Grupa 2 - Zasymilowani na tle średnich wyników własnych uzyskała najwyższy wynik, jeśli chodzi o poczucie jakości życia, w sferze psychospołecznej $M=55,43$ oraz że Grupa

3 - Uduchowieni na tle średnich wyników własnych uzyskała najwyższy wynik, jeśli chodzi o poczucie jakości życia, w sferze metafizycznej $M=55,50$.

Poniżej przedstawiony zostanie zwięzły opis wyodrębnionych grup, który uwzględniać będzie poziom i strukturę wymiarów poczucia jakości życia.



Wykres 3. Konfiguracja wyników w strefach Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej uzyskanych przez recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia
Źródło: opracowanie własne

Pierwsza grupa - Szczęśliwi - składa się z 13 recydywistów penitencjarnych. Osiągnęli oni najwyższe średnie wyniki pośród wszystkich czterech grup (PF - $M=64,62$, P - $M=61,38$, MF - $M=60,46$ - wyniki wysokie, PS - $M=59,08$ - wynik powyżej przeciętnej). Szczęśliwi charakteryzują się wysokim poczuciem dobrostanu w zakresie zdrowia, wyglądu fizycznego, charakteru - w kwestii własnej cielesności i popędowości. Mają również ponadprzeciętną świadomość tożsamości w istotnej dla siebie grupie społecznej, przynależności do niej oraz wysokim poczuciem bezpieczeństwa. Odnaleźli oni swoje miejsce w grupie, odczuwają satysfakcję z nawiązanych więzi społecznych. Mają ponadprzeciętne poczucie własnej wartości oraz akceptacji społecznej. Nie czują się samotni. Są niezależnymi indywidualistami. Żyją w zgodzie z samym sobą. Czują

odpowiedzialność za podejmowane decyzje i za własne życie. Są to osoby o wysokim poziomie uduchowienia, istotne są dla nich przeżycia religijne.

Grupa druga, zwana Zasymilowanymi (14 mężczyzn) na tle średnich wyników własnych uzyskała najwyższy wynik, jeśli chodzi o poczucie jakości życia, w sferze psychospołecznej $M=55,43$. Jest to wynik powyżej przeciętnej. W pozostałych trzech sferach uzyskali oni przeciętne wyniki (PF - $M=48,36$, P - $M=54,43$, MF - $M=45,07$). Zasymilowani wyróżniają się satysfakcją z jakości nawiązywanych więzów społecznych, poczuciem bycia na właściwym miejscu i akceptacji w istotnej dla siebie grupie. Ich poczucie tożsamości społecznej, przynależności oraz bezpieczeństwa plasuje się na poziomie powyżej przeciętnej. Zasymilowani mają poczucie własnej wartości na poziomie powyżej przeciętnej. Nie czują się samotni. Potrafią nawiązywać więzi społeczne.

Trzecią grupę stanowią osoby Uduchowione - 16 osób. Na tle średnich wyników własnych uzyskali oni najwyższy wynik, jeśli chodzi o poczucie jakości życia, w sferze metafizycznej $M=55,50$. Jest to wynik powyżej przeciętnej. W pozostałych sferach uzyskali oni wyniki przeciętne (P - $M=49,63$, PF - $M = 46,69$) i poniżej przeciętnej (PS - $M=43,63$). Są to osoby, które odczuwają satysfakcję związaną z własną duchowością. Identyfikują się z przeżyciami religijnymi. Posiadają ponadprzeciętną potrzebę nadawania własnemu życiu wyższego sensu. W swej duchowości doświadczają własnego istnienia jako wykraczającego poza istnienie aktualne. Czują się częścią wszechświata (Frąckowiak, 2004, s. 5). Często są również osamotnieni, mają trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych. Nie czują się na właściwym miejscu w grupie społecznej, której są częścią. Brak im poczucia przynależności, tożsamości grupowej oraz poczucia bezpieczeństwa.

Ostatnia, czwarta grupa to Nieszczęśliwi. Stanowi ona grupę 17 recydywistów penitencjarnych. Uzyskali oni wyniki poniżej przeciętnej w trzech sferach (PF - $M=42,88$, PS - $M=44,82$, MF - $M=40,71$). W sferze podmiotowej uzyskali oni wynik niski $M=38$. Charakteryzuje ich brak zadowolenia w sferze cielesności i popędowości. Nie są usatysfakcjonowani swoim wyglądem fizycznym, charakterem i witalnością. Mogą przejawiać problemy zdrowotne. Brak im poczucia bezpieczeństwa, tożsamości społecznej i przynależności grupowej. Nie potrafią nawiązywać satysfakcjonujących

więzi społecznych ani podtrzymywać tych, które pojawiły się w ich życiu. Czują się nieakceptowani, bezwartościowi i osamotnieni. Duchowość nie ma dla nich znaczenia. Nie przywiązują wagi do przeżyć religijnych. Nie nadają swojemu życiu głębszego sensu. Nie utożsamiają się z takimi wartościami, jak miłość, dobro, piękno i prawda. Opisana powyżej charakterystyka pasuje się na poziomie poniżej przeciętnej. Nieszczęśliwych charakteryzuje niskie poczucie dobrostanu w sferze własnej podmiotowości. Nieszczęśliwi nie stawiają sobie życiowych celów, nie realizują pasji, nie posiadają zainteresowań. Nie mają potrzeby podkreślania własnej indywidualności. Nie czują się niezależni.

Opisane powyżej grupy wyodrębnione zostały także ze względu na swoją liczebność. Tabela 16. przedstawia statystyki odnoszące się do liczby mężczyzn, którzy tworzą grupy o poszczególnych typach poczucia jakości życia.

Tabela 16. Procentowy rozkład liczebności grup o różnym typie poczucia jakości życia

Grupy	N	%
Grupa 1 Szczęśliwi	13	21,67
Grupa 2 Zasymilowani	14	23,33
Grupa 3 Uduchowieni	16	26,67
Grupa 4 Nieszczęśliwi	17	28,33
Razem	60	100,00

Źródło: opracowanie własne

Dane zamieszczone w Tabeli 16. informują nas o tym, że najliczniejszą grupą badanych jest Grupa 4 - Nieszczęśliwi, która stanowi 28,33% ogółu respondentów. Drugą w kolejności jest Grupa 3 czyli Uduchowieni. Liczy ona 16 osób - 26,67% wszystkich badanych. Kolejną jest Grupa 2 - Zasymilowani, stanowią oni 23,33% ogółu. Najmniej liczną grupę stanowią Szczęśliwi czyli Grupa 1. Jest to 13 recydywistów penitencjarnych, co daje 21,67% ogółu badanych mężczyzn.

6.2. Poziom i inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia

Wyszczególnione grupy przebadanych recydywistów penitencjarnych charakteryzujące się odmiennymi typami poczucia jakości życia zostały porównane pod kątem poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej. Aby umożliwić zestawienie wyników uzyskanych w Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej oraz w Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej INTE Schutte zastosowano następujące metody statystyczne:

- test ANOVA - zestawienie skupień dla wyróżnionych grup
- test Games'a - Howell'a - wskazanie istotnych statystycznie różnic międzygrupowych.

Tabela 17. Statystyki opisowe powiązań pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a wyróżnionymi typami poczucia jakości życia wśród recydywistów penitencjarnych

INTE	Grupa	N	M	SD
INTE-WO	1	13	58,38	8,08
	2	14	51,64	5,43
	3	16	51,88	9,99
	4	17	40,59	6,62
	Ogółem	60	50,03	9,98
INTE-I	1	13	58,38	8,05
	2	14	51,36	5,77
	3	16	51,75	9,98
	4	17	40,71	6,35
	Ogółem	60	49,97	9,92
INTE-II	1	13	56,38	9,83
	2	14	51,50	7,52
	3	16	50,31	10,76
	4	17	43,59	7,79
	Ogółem	60	50,00	9,97

Źródło: opracowanie własne

Analiza danych liczbowych przedstawionych w Tabeli 17. (Patrz s. 119) i 18. pozwala zauważyć istotne statystycznie różnice międzygrupowe, jeśli chodzi o poziom (INTE-WO; $F=13,94$, $P= 0,001$) oraz strukturę inteligencji emocjonalnej (INTE-I; $F=13,69$, $P= 0,001$ oraz INTE-II; $F=5,12$, $P=0,003$) w wyróżnionych grupach.

Tabela 18. Analiza powiązań pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a wyróżnionymi typami poczucia jakości życia wśród recydywistów penitencjarnych

	F	P	Games-Howell
INTE - WO	13,94	0,001	I - IV II - IV III - IV
INTE - I	13,69	0,001	I - IV II - IV III - IV
INTE - II	5,12	0,003	I - IV II - IV

Źródło: opracowanie własne

Najwyższy średni wynik ogólny inteligencji emocjonalnej (INTE-WO) osiągnęła grupa Szczęśliwych ($M=58,38$, $SD=8,08$) - zachodzi tutaj istotna statystycznie różnica w odniesieniu do Nieszczęśliwych ($M=40,59$, $SD=6,62$). W obrębie ogólnego wyniku inteligencji emocjonalnej zachodzą jeszcze istotne statystycznie różnice pomiędzy Grupą II a IV - czyli Zasymilowanych ($M=51,64$, $SD=5,43$) i Nieszczęśliwych ($M=40,59$, $SD=6,62$) oraz pomiędzy Grupą III a IV - Uduchowionych ($M=51,88$, $SD=9,99$) i Nieszczęśliwych ($M=40,59$, $SD=6,62$).

W obu skalach określających strukturę inteligencji emocjonalnej respondentów, najwyższy średni wynik również osiągnęła grupa Szczęśliwych (INTE-I: zdolność do wykorzystywania emocji do wspomaganie myślenia i działania $M=58,38$, $SD=8,05$ oraz INTE-II: zdolność do rozpoznawania emocji $M=56,38$, $SD=9,83$).

W czynniku pierwszym (INTE-I) zachodzą statystycznie istotne różnice w takim samym układzie, jak w przypadku ogólnego poziomu inteligencji: pomiędzy grupami I i IV, II i IV oraz III i IV. Mamy tutaj do czynienia ze statystycznie istotną różnicą pomiędzy Szczęśliwymi ($M=58,38$, $SD=8,05$) i Nieszczęśliwymi ($M=40,71$, $SD=6,35$), Zasymilowanymi ($M=51,36$, $SD=5,77$) i Nieszczęśliwymi ($M=40,71$, $SD=6,35$) oraz

między Uduchowionymi ($M=51,75$, $SD=9,98$) i Nieszczęśliwymi ($M=40,71$, $SD=6,35$).

W czynniku drugim (INTE-II) zachodzą statystycznie istotne różnice pomiędzy grupami I i IV oraz II i IV. Czyli pomiędzy Szczęśliwymi ($M=56,38$, $SD=9,83$) i Nieszczęśliwymi ($M=43,59$, $SD=7,79$), oraz Zasymilowanymi ($M=51,50$, $SD=7,52$) i Nieszczęśliwymi ($M=43,59$, $SD=7,79$).

Powyższe dane pozwalają stwierdzić, że recydywiści penitencjarni, którzy należą do grupy Szczęśliwych, Zasymilowanych oraz Uduchowionych charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej niż respondenci z grupy Nieszczęśliwych. Szczęśliwi, Zasymilowani i Uduchowieni cechują się wyższą zdolnością do wykorzystywania emocji do wspomagania myślenia i działania od Nieszczęśliwych. Dodatkowo Szczęśliwi i Zasymilowani różnią się od Nieszczęśliwych wyższą zdolnością do rozpoznawania emocji.

6.3. Podsumowanie i weryfikacja hipotez

Zrealizowane badania własne dostarczyły danych, które nawiązują do poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu o różnym typie poczucia jakości życia. Rezultaty projektu badawczego stanowią podstawę do udzielania odpowiedzi na postawione pytania problemowe oraz weryfikacji hipotez badawczych.

Celem, który został postawiony w niniejszej pracy było znalezienie odpowiedzi na pytanie główne: **Czy i jakie powiązania występują pomiędzy inteligencją emocjonalną a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych?**

Celem rozwinięcia powyższego tematu postawiono również następujące pytania szczegółowe:

P1. Czy i jakie różnice występują w zakresie poczucia jakości życia u recydywistów penitencjarnych o wysokim i niskim poziomie inteligencji emocjonalnej?

P2. Czy i jakie różnice występują w zakresie inteligencji emocjonalnej u recydywistów penitencjarnych o różnych typach poczucia jakości życia?

Odpowiedź na pierwsze pytanie P1 została uzyskana dzięki analizie danych pod kątem wyróżnionych grup skrajnych - recydywistów penitencjarnych o niskiej i wysokiej inteligencji emocjonalnej. Analiza ta została opisana w podrozdziale 5.2. Odpowiedź na drugie pytanie P2 została uzyskana dzięki transformacji danych opartych o analizę skupień, która pozwoliła na wyłonienie czterech grup: Szczęśliwych, Zasymilowanych, Uduchowionych oraz Nieszczęśliwych. Rezultaty danych analizy zostały przedstawione w rozdziale 6.

Opracowania statystyczne umożliwiają weryfikację postawionych hipotez:

Hipoteza ogólna: **Występują powiązania pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych.**

Hipoteza szczegółowa (H1): Recydywiści penitencjarni o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej mają wyższe poczucie jakości życia w porównaniu z recydywistami penitencjarnymi o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej.

Weryfikacja hipotezy ogólnej była możliwa dzięki analizie wyników uzyskanych przy użyciu Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE Schutte w odniesieniu do wyników uzyskanych przy użyciu Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej. Dane ujęte w Tabeli 11. (Patrz s. 103), która przedstawia wskaźnik korelacji (r-Pearsona) pomiędzy wynikiem ogólnym i czynnikami INTE do oceny inteligencji emocjonalnej Schutte a wynikami Kwestionariusza KPJŻ Straś-Romanowskiej ukazują dodatnią zależność pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych. Dane te potwierdzają hipotezę ogólną.

Weryfikacja hipotezy szczegółowej odbyła się poprzez zastosowanie procedury testu t-studenta dla prób niezależnych. Dzięki temu działaniu powstał podział respondentów na grupy skrajne we wskaźniku ogólnym inteligencji emocjonalnej. Analizie zostały poddane dane uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej. Analiza danych zawartych w Tabeli 14. (Patrz s. 113) wyłoniła istotną statystycznie różnicę dla wyodrębnionych grup skrajnych. Im wyższy jest poziom inteligencji emocjonalnej danego respondenta, tym wyższy jest poziom jego poczucia jakości życia i odwrotnie - im niższy jest poziom inteligencji emocjonalnej danego respondenta, tym niższy jest poziom jego poczucia jakości życia. Recydywiści

penitencjarni o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzują się wyższą subiektywną i obiektywną oceną sposobu życia wraz z subiektywną i obiektywną oceną poziomu zaspokojenia potrzeb w zakresie czterech sfer życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej (zawierającej jednostkową indywidualność oraz niezależność, jak również dążenie do samorealizacji poprzez dokonywanie wolnych wyborów) oraz metafizycznej (duchowej, która obejmuje przeżycia religijne, poczucie sensu życia i kształtowanie poczucia odpowiedzialności) (Straś-Romanowską, 2004) i różnią się w tym zakresie od recydywistów o niższym poziomie inteligencji emocjonalnej.

Przeprowadzone analizy pozwalają na wyciągnięcie następujących wniosków: poziom i struktura inteligencji emocjonalnej stanowi istotny czynnik, który modyfikuje poczucie jakości życia w znaczeniu ogólnym oraz w jego poszczególnych sferach. Okazuje się, że grupa recydywistów penitencjarnych, którzy wzięli udział w projekcie badawczym charakteryzująca się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej w większej części przejawia wysokie poczucie jakości życia w porównaniu do grupy o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej.

Zakończenie

Przeprowadzony projekt badawczy odnosił się do związków występujących pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej recydywistów penitencjarnych a ich poczuciem jakości życia. Grupę respondentów stanowili mężczyźni osadzeni w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu, którzy karę pozbawienia wolności odbywali po raz kolejny.

Obecnie zauważyć można rosnące zainteresowanie problematyką inteligencji emocjonalnej i jej wpływem na wiele dziedzin ludzkiego życia, zarówno osobistego, jak i zawodowego. Podnoszenie kompetencji emocjonalnych wiąże się ze wzrostem samoświadomości, która z kolei determinuje to, w jaki sposób jednostki radzą sobie z własnym zachowaniem, podejmowaniem decyzji oraz w relacjach społecznych. Bar-On podkreśla wagę optymizmu jako jednej ze składowych inteligencji emocjonalnej (Gayathri, Meenakshi, 2013). Osoby inteligentne emocjonalnie wykorzystują optymizm, m.in. w celu skupiania uwagi na rzeczach, które są w stanie zmieniać, pomijając to, co bezpośrednio nie ma na nie wpływu. Taka postawa wymaga umiejętności obserwacji samego siebie oraz zdystansowania się do własnej sytuacji, jak również obiektywnego do niej podejścia. Aby być w stanie pracować z własnymi emocjami, potrzebny jest swego rodzaju dystans, którego przejawem jest zdolność konkretnego nazywania emocji - im trafniejszy opis, tym większa świadomość własnych stanów emocjonalnych. Owe zdystansowanie pozytywnie koreluje z asertywnością. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej z większą łatwością zachowują równowagę pomiędzy dobrocią, empatią i dobrymi manierami a umiejętnością stawiania granic i odmawiania. W stresujących sytuacjach nie pozwalają, aby emocje brały nam nimi górę.

Wszystkie te komponenty czy pochodne inteligencji emocjonalnej, jak również elementy z niej wyrastające, determinują poczucie jakości życia we wszystkich jego sferach. Osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej, a co za tym idzie samoświadome, będą odczuwać większą samoakceptację, satysfakcję z więzi międzyludzkich, będą dążyć do określenia sensu własnego życia, jak również do osiągnięcia szczęścia, ale niezdołanego kosztem drugiego człowieka (Czapiński, 1992).

Deficyty w obszarze inteligencji emocjonalnej powodują gorsze rozumienie samego siebie, innych ludzi oraz otaczającej rzeczywistości, co budzi frustrację i

niepokój, które z kolei obniżają poczucie dobrostanu. Czapiński (1992) wymienia następujące cząstkowe satysfakcje, których zaspokojenie determinuje wysoki poziom poczucia jakości życia:

- więzi i sytuacja rodzinna
- więzi z krewnymi i znajomymi
- sytuacja finansowa
- zdrowie
- osobiste sukcesy i osiągnięcia
- praca
- nauka
- sfera życia seksualnego
- warunki mieszkaniowe
- miejsca zamieszkania (Czapiński za: Boruc, 2017, s. 51-52).

Andrews i Withey (za: Boruc, 2017) wymienili trzy zasadnicze elementy poczucia jakości życia dotyczące ludzi jako ogółu: przeżywanie pozytywnych i negatywnych emocji oraz ocenę satysfakcji z własnego życia.

W literaturze przedmiotu znaleźć można liczne odniesienia do korelacji inteligencji emocjonalnej i poczucia jakości życia. Owa korelacja nabiera szczególnego znaczenia w sytuacji ograniczenia jednostce możliwości zaspokajania potrzeb, takich jak wyżej wspomniane satysfakcje cząstkowe. Instytucja totalna, jaką jest zakład karny, oraz sama idea ograniczenia wolności, jako kary za popełnione przestępstwo stanowią zasadnicze utrudnienie lub też uniemożliwiają zaspokojenie części ludzkich potrzeb.

Poszerzanie wiedzy odnoszącej się do obszaru poczucia szczęścia jest o tyle istotne, że można je określić jako elementarne źródło motywacji do podejmowania życiowego działania. Subiektywna ocena poziomu odczuwanego szczęścia w szerokim zakresie może stać się przyczyną życiowych powodzeń lub też niepowodzeń danej jednostki. Wiedza z tego zakresu może stać się bodźcem do stworzenia innowacyjnych programów i projektów edukacyjno-profilaktycznych, których celem będzie zapobieganie życiowym niepowodzeniom, a w obszarze działań penitencjarnych może stać się podstawą opracowania skuteczniejszych programów resocjalizacyjnych, niż te stosowane dotychczas w zakładach karnych.

Zakres tematyczny niniejszej pracy wynikał więc z zapotrzebowania na badania braku skutecznej formy oddziaływań resocjalizacyjnych, które w znaczny sposób ograniczyłyby powrotność skazanych do czynów przestępczych oraz z ciekawości badawczej dotyczącej omawianych zagadnień.

Problemem badawczym niniejszej pracy było odnalezienie odpowiedzi na następująco sformułowane pytanie: **Czy i jakie powiązania występują pomiędzy inteligencją emocjonalną a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych?**

Celem rozwiązania powyżej przedstawionego problemu badawczego przeprowadzone zostały badania psychologiczne, w których wzięła udział 70-osobowa grupa recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Sączu. Analizie statystycznej i psychologicznej poddano 60 arkuszy badawczych - pozostałe 10 odrzucono z powodu niekompletności udzielonych odpowiedzi.

W celu realizacji projektu badawczego zastosowano następujące metody psychologiczne:

1. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE Schutte i in.
2. Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia KPJŻ Straś-Romanowskiej.
3. Arkusz personalny własnego autorstwa.

Wyniki uzyskane w toku badań własnych umożliwiły weryfikację postawionych hipotez badawczych, jak również na sformułowanie poniższych wniosków końcowych:

1. występują powiązania pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia u recydywistów penitencjarnych,
2. recydywiści penitencjarni o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej charakteryzują się wyższym poczuciem jakości życia w porównaniu z recydywistami penitencjarnymi o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej.

Jako podsumowanie można stwierdzić, że dane empiryczne stanowiące rezultat analizy statystycznej i psychologicznej, pozwalają na pozytywne zweryfikowanie każdej z postawionych hipotez. Hipoteza, że występują związki pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a poczuciem jakości życia recydywistów penitencjarnych, zostało potwierdzone.

Informacje i wnioski wynikające z niniejszej pracy mogą stanowić pomoc w pracy psychologów i terapeutów, pedagogów resocjalizacyjnych, a zwłaszcza pracowników penitencjarnych. Przytoczone dane empiryczne i teoretyczne są źródłem znaczących informacji odnoszących się do inteligencji emocjonalnej i poczucia jakości życia, które mogą stać się pomocne w planowaniu działań profilaktycznych i resocjalizacyjnych. Uzyskane dane pokazują, że poziom i struktura inteligencji emocjonalnej determinują poczucie jakości życia. Te zmienne z kolei wpływają na funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie, co jest niezwykle istotną kwestią, jeśli chodzi o powrotność do przestępstwa. Zarówno prewencja zachowań przestępczych czy recydywy, jaki i ogólne podnoszenie jakości ludzkiego życia, mogą zostać wsparte poprzez zwiększenie świadomości społecznej w zakresie budowania i rozwijania kompetencji emocjonalnych.

Wnioski płynące z niniejszej pracy dostarczyły interesujących informacji w zakresie omawianych zagadnień poczucia jakości życia w odniesieniu do poziomu i struktury inteligencji emocjonalnej, jednakże nie wyczerpały jej w pełni. W celu pogłębienia wartości empirycznej analizowanej tematyki, warto byłoby zająć się realizacją kolejnego projektu badawczego na większej grupie ankietowanych.

Bibliografia

Abramciów R. (2008). Specyfika poznawczego ujęcia emocji na przykładzie teorii R. Lazarusa a fenomenologiczna teoria emocji J. P. Sartre'a. *Horyzonty Wychowania*, 7 (13), 197-206. dostęp: <https://horyzonty.ignatianum.edu.pl/HW/article/view/1040/874> (29.11.2019).

Adamczyk M. (2016). Style przywiązania a psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży w oparciu o studia przypadków. *Psychoterapia*, 3 (178), 89-102. dostęp: http://www.psychoterapia.ptp.pl/uploads/PT_3_2016/89Adamczyk_Psychoterapia%203%202016.pdf (01.05.2020).

Alibabaie N. (2015). A Study on the Relationship between Quality of Life, Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Students. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3 (1), 3-13.

Allardt E., Uusitalo H. (1972). Dimensions of Welfare in a Comparative Study with the Scandinavian. *Societies. Scand. Polit. Stud.*, 7, 9–26.

Allardt E. (1976). Dimensions of welfare in a Comparative Scandinavian Study. *Acta Sociol.* 19, 227–239.

Allardt E. (2003). *Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research*. Oxford: Oxford Scholarship.

Alvarez-Diaz A., Gonzalez L., Radcliff B. (2010). The Politics of Happiness: On the Political Determinants of Quality of Life in the American States. *The Journal of Politics*, 72 (3), 894-905. DOI: 10.1017/S0022381610000241.

Anisx A. (2009). Skandynawski dobrobyt – mit czy rzeczywistość? *Cafebabel*. dostęp: <https://cafebabel.com/pl/article/skandynawski-dobrobyt-mit-czy-rzeczywistosc-5ae005a1f723b35a145df0f9/> (01.03.2020).

Bańka A., Derbis R. (1995). *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*. Poznań: Środkowoeuropejskie Centrum Ekonomii Działania Społecznego.

Bar-On R. (2002). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems. W: Brown S. L., Stys Y. (2004). *A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections*, R-150, Research Branch Correctional Service of Canada. dostęp: <https://www.csc-scc.gc.ca/research/092/005008-0150-eng.pdf> (17.11.2019).

Bar-On R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema* (18), 13-25. dostęp: http://www.eiconsortium.org/pdf/baron_model_of_emotional_social_intelligence.pdf (17.12.2019).

Boruc D. (2019) Inteligencja emocjonalna u osób skazanych odbywających karę pozbawienia wolności w zakładach karnych na terenie Polski. *Młoda psychologia*, 1, 149-172.

Borys T., Rogala P. (2008). *Jakość życia na poziomie lokalnym – ujęcie wskaźnikowe*. Warszawa: UNDP.

Campbell A., Converse P. E., Rodgers W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.

Chan Huang I., Lee Y. L., Ketheeswaran P., Jones C. M., Revicki D. A., Wu A. W. (2017). *Does personality affect health-related quality of life? A systematic review*. DOI: 10.1371/journal.pone.0173806.

Cummins, R. A. (1996). The Domains of Life Satisfaction: an Attempt to Order Chaos. *Social Indicators Research*, 38 (1), 303-332.

Czapiński J. (1992). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Czapiński J. (2004). *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*. W: Czapiński J. (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235–254). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czapiński J. (2004a). *Psychologiczne teorie szczęścia*. [W:] Czapiński J. (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51-102). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Czechowska M. (2020). Typizacja przestępstw. Uniwersytet Wrocławski. 1-25. dostęp: <https://prawo.uni.wroc.pl> (05.05.2020).

Dąbrowski A. (2014). Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji. *Analiza i Egzystencja*, 27, 123-146. dostęp: http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Analiza_i_Egzystencja/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146.pdf (29.11.2019).

de Vries S., Verheij R. A., Groenewegen P. P., Spreeuwenberg P. (2003). Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35 (10), 1717-1731. DOI: 10.1068/a35111.

Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Eurostat. Statistics Explained. (2019). *Quality of life indicators - natural and living environment*. dostęp: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_natural_and_living_environment (29.02.2020).

Evans M. D. R., Kelley J. (2004). Effect of family structure on life satisfaction: Australian evidence? *J. Soc. Indic. Res.*, 69 (3), 303-349.

Felce, D., Perry, J. (1997). Quality of life: its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16 (1), 51-74. DOI: 10.1016/0891-4222(94)00028-8.

Friedrich W. (2016). Wychowawczo-resocjalizacyjne środki oddziaływania na skazanych. *Ogrody nauki i sztuki*, 6, 278-288.

Gasiul, H. (2007). *Teorie emocji i motywacji*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Gayathri N., Meenakshi K. (2013). A Literature Review of Emotional Intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2 (3), 42-51.

Ghanawat G. M., Muke S. S., Chaudhury S., Kiran M. (2016). Relationship of Family Functioning and Emotional Intelligence in Adolescents. *Pravara Med. Rev.*, 8 (2), 10-14.

Goleman D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Goleman D. (2007). *Inteligencja społeczna*. Poznań, Dom Wydawniczy REBIS.

Greenberg M.T., Snell J.L. (1999). *Rozwój mózgu a rozwój emocjonalny: rola nauczania w kształtowaniu płata czołowego*. W: Salovey P., Sluyter D. J. *Rozwój emocjonalny, a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 167-208). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Jabłkowska K., Szczepaniak A. (2007). Historia rozwoju pojęcia inteligencji emocjonalnej. *Prace pogładowe. Psychiatria. Psychologia Kliniczna*, 7 (4), 227-232.

James W. (2002). *Psychologia. Kurs skrócony*. Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 345. W:
Dąbrowski A. (2014). Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji. *Analiza i Egzystencja*, 27, 123-146. dostęp: http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Analiza_i_Egzystencja/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146.pdf (29.11.2019).

Jankiewicz-Siwiek A., Bartosińska D. (2011). Jakość życia - istota, uwarunkowania, wskaźniki oraz praktyka badań w Polsce. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio H, Oeconomia*, 45 (1), 29-38. dostęp: http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Annales_Universitatis_Mariae_Curie_Skłodowska_Sectio_H_Oeconomia/Annales_Universitatis_Mariae_Curie_Skłodowska_Sectio_H_Oeconomia-r2011-t45-n1/Annales_Universitatis_Mariae_Curie_Skłodowska_Sectio_H_Oeconomia-r2011-t45-n1-s29-38/Annales_Universitatis_Mariae_Curie_Skłodowska_Sectio_H_Oeconomia-r2011-t45-n1-s29-38.pdf (15.02.2020).

Jasielska A., Szczygieł D. (2008). Czy z wiekiem stajemy się bardziej inteligentni emocjonalnie? Przetwarzanie informacji o emocjach w wieku młodzieńczym i średniej dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 13 (1), 85-99.

Jaworowska A., Matczak A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Juda E. (2019). *Psychologiczne koncepcje inteligencji emocjonalnej*. Rzeszów: Centrum Kształcenia Ustawicznego i Zawodowego. dostęp: <http://www publikacje.edu.pl/pdf/12471.pdf> (29.11.2019).

Kanasz T. (2015). *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Kucyper K. (2013). Instytucjonalne formy wsparcia w pomocy postpenitencjarnej. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 8, 55-64.

Kermode S., MacLean D. (2001). A study of the relationship between quality of life, self-esteem and health. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 19 (2), 33-40.

uug

Knopp K.A. (2007). Inteligencja emocjonalna a temperament studentów oraz postawy rodzicielskie ich matek i ojców. *Roczniki psychologiczne*, 10 (2), 114-133.

Knopp K.A. (2012). Czy kobiety naprawdę są bardziej inteligentne emocjonalnie niż mężczyźni? O różnicach międzypłciowych w zakresie zdolności emocjonalnych. *Kwartalnik naukowy*, 4 (12), 95-112. dostęp: <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2012-4Knopp.pdf> (26.12.2019).

Koivumaa-Honkanen H., Honkanen R., Viinamäki H., Heikkilä K., Kaprio J., Koskenvuo M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *Am. J. Psychiatry*, 158 (3), 433-439.

Korkowski M., Rydzewski P. (2002). *Zarządzanie emocjami*. Łódź: Imperia.

Kowalik-Olubińska M. (2005). Społeczno-edukacyjne konteksty rozwoju inteligencji emocjonalnej dziecka. *Psychologia rozwojowa*, 10 (1), 19-28. dostęp: <http://www.ejournals.eu/sj/index.php/PR/article/viewFile/399/394> (04.12.2019).

Krzywicka L. (2008). Typ przywiązania i jego konsekwencje dla rozwoju dziecka. *Konferencja „Dziecko z Zespołem Zaburzenia Więzi” Szczecin*. dostęp: http://www.teczaserc.pl/files/97_Typy%20przywiązania.pdf (01.05.2020).

Kumar S. G., Majumdar A. (2014). Quality of Life (QOL) and Its Associated Factors Using WHOQOL-BREF Among Elderly in Urban Puducherry. *J. Clin. Diagn. Res.*, 8 (1), 54-57. DOI: 10.7860/JCDR/2014/6996.3917.

Lazarus R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.

Leszczyńska A. (2017). Powrotność skazanych do zakładów karnych. *Przegląd Więziennictwa Polskiego*, 96, 53-68.

Lindstrom B., Ericsson, B. (1993). Quality of Life Among Children in the Nordic Countries. *Quality of Life Research*, 2, 23-32.

Łukaszewicz A. (2018). Zatrważający raport Ministerstwa Sprawiedliwości o resocjalizacji więźniów. *Rzeczpospolita*. dostęp: <https://www.rp.pl> (05.05.2020).

Maslow A. (2011) *Toward a Psychology of Being*. Wilder Publications: Blacksburg, VA, USA.

Matczak A. (2003). *Zarys psychologii rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Matczak A. (2007). Rola inteligencji emocjonalnej. *Studia Psychologiczne*, 45, 9-17.

Matczak A., Knopp K. A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.

Matczak A., Martowska K. (2011). Z badań nad uwarunkowaniami kompetencji emocjonalnych. *Studia Psychologica*, 11 (1), 5-18.

Mayer J. D., Salovey P. (1990). *Emotion Intelligence*. New Haven: Yale University.
dostęp: http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153_SaloveyMayerICP1990_OCR.pdf (21.12.2019).

Mayer J. D., Salovey P. (1999). *Czym jest inteligencja emocjonalna?* W: Salovey P., Sluyter D. J. (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 24-25). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Mayer J. D., Caruso D., Salovey P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 1-11. DOI: 10.1177/1754073916639667.

Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. (2000). *Models of emotional intelligence*. W: Sternberg R. J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized* (s. 396–420). Cambridge: Cambridge University Press.

Mayer, J. D., Salovey P., Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63 (6), 503–517. dostęp: <http://www.theeiinstitute.com/what-is-emotional-intelligence/4-mayer-and-salovey-model-of-emotional-intelligence.html> (01.12.2019).

Mellibruda J. (2019). *Specyfika męskiej emocjonalności*. dostęp: <http://www.psychologia.edu.pl/dziupla-jurka/teksty/1367-specyfika-meskiej-emocjonalnosci.html> (28.12.2019).

Ministerstwo Sprawiedliwości (2013). *Informator Statystyczny Wymiaru Sprawiedliwości*. dostęp: <https://isws.ms.gov.pl/pl/> (05.05.2020).

Modzelewski P., Oronowicz-Jaśkowiak W. (2017). Inteligencja emocjonalna i wrażliwość moralna. Związki i możliwość ich rozwoju. *Czasopismo Pedagogiczne*, 2 (5), 82–92.

Mróz B. (2012). Poczucie jakości życia u kierowników i pracowników w świetle uwarunkowań aksjologicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 18 (2), 175-183.

Muńko D. (2017). Edukacyjne implikacje teorii inteligencji wielorakich w nauczaniu religijnym. *Łódzkie Studia Teologiczne*, 26 (3), 67-76. dostęp: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-60e65efe-1dc2-471e-ac2b-c7747bfb920d/c/26_2017-3_-_Dominika-Munko-Edukacyjne-implikacje-teorii-inteligencji-wielorakich.pdf (01.12.2019).

Myers D. G. (1999). *Close relationships and quality of life*. W: Kahneman D., Deiner E., Schwarz N. (red.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 376 - 393). New York: Russell Sage Foundation.

Nordengen K. (2018). *Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd*. Warszawa: Wydawnictwo Marginesy.

Ostasiewicz W. (2004). *Ocena i analiza jakości życia*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej.

Ott C. *What is Emotional Intelligence?* Ohio State University Extension. dostęp: <https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional%20Intelligence%20Background.pdf> (04.12.2019).

Pacek A., Radcliff B.F. (2008). Assessing the Welfare State: The Politics of Happiness. *Perspectives on Politics*, 6, 267-277. DOI:10.1017/S1537592708080602.

Palmer B., Donaldson C., Stough C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1091-1100. dostęp: <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/37528.pdf> (01.03.2020).

Pamuła M. (2010). Inteligencje wielorakie w edukacji. Co o nich wiemy? *Trendy Internetowe Czasopismo Edukacyjne*, 1, 1-50. dostęp: <http://www.bc.ore.edu.pl/Content/257/Trendy+nr+1-2010.pdf> (27.11.2019).

Paraskevi T. (2013). Quality of Life: Definition and Measurement. *Europe's Journal of Psychology*, 9 (1), 150-162. dostęp: <https://pdfs.semanticscholar.org/e6d3/548eb9a7243f4cac2772cd3577b106596975.pdf> (15.02.2020).

Pawlaczyk M., Gąsior T., Michalak M. (2017). Quality of life of the elderly residents of nursing homes and patients of the Psychogeriatric Day Ward. *Journal of Medical Science*, 86 (1), 36–41. DOI: 10.20883/jms.2017.206.

Pease A. i B. (2005). *Dlaczego mężczyźni nie słuchają a kobiety nie umieją czytać map*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Pięta A., Lintowska A. (2016). Poczucie jakości życia i uważności u osób stosujących technikę radzenia sobie ze stresem opierającą się na specyficznej sekwencji oddechowej – badanie wstępne. *Piel. Zdr. Publ.*, 6 (3), 229–240. DOI: 10.17219/pzp/60913.

Piklu J. (2016). Zadowolenie z życia i perspektyw na przyszłość a obiektywne i subiektywne czynniki sytuacji życiowej. *Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy*, 48, 104-115. DOI: 10.15584/nsawg.2016.4.8.

Piotrowski P., Gulla B., Jaskułowski M. (2011). Inteligencja emocjonalna sprawców przestępstw przeciwko mieniu. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 17 (1), 219–228.

Polskie Towarzystwo Historyczne. (2014). *Zwiedzanie ZK w Nowym Sączu*. dostęp: <http://pth.nowysacz.mnet.pl/index.php?function=display&bit=253> (07.05.2020).

Potaczała- Perz K. (2018). Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. *ASO.A*, 11 (1), 109-125. DOI 10.33674/acta_520181.

Prinz J. J. (2006). Gut Reactions. W: Dąbrowski A. (2014). Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji. *Analiza i Egzystencja*, 27, 123-146. dostęp: http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Analiza_i_Egzystencja/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146/Analiza_i_Egzystencja-r2014-t27-s123-146.pdf (29.11.2019).

Pukeliene V., Starkauskiene V. (2011). Quality of Life: Factors Determining its Measurement Complexity. *Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics*, 22 (2), 147-156. DOI: 10.5755/j01.ee.22.2.311.

Rabka M. (2020). Instytucja recydywy w polskim prawie karnym, 146-154. dostęp: m.wspia.eu › 20-RABKA+MARIUSZ (05.05.2020).

Rokicka E. (2013). *Jakość życia - konteksty, koncepcje, interpretacje*. Katedra Socjologii Ogólnej Uniwersytet Łódzki. DOI: 10.18778/7525-967-4.10.

Straś-Romanowska M. (2004). Jakość życia w perspektywie psychologicznej [w:] Patkiewicz J. (red.), *Jakość życia dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w Polsce i w krajach Unii Europejskiej*, 15–23, Wrocław: TWK.

Rostowska T. (2009). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.

Sadowska M., Brachowicz M. (2008). *Struktura inteligencji emocjonalnej*. W: Francuz P., Otrębski W. (red.), *Studia z psychologii w KUL*, 15, 65-79. dostęp: https://www.kul.pl/files/208/Art_4-Studia_T_15.pdf (09.12.2019).

Schalock R. L. (2004). The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, DOI: 48 (3), 203-216. 10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x.

Sehr M. M. (1999). *Inteligencja emocjonalna. Testy. EQ*. Warszawa: Diogenes.

Schipper H. (1990). Quality of life: principles of the clinical paradigm. *J. Psychosocial Oncology*, 8, 171–185. DOI: 10.1300/J077v08n02_09.

Skowrońska A. (2009). O dojrzałości społeczno-emocjonalnej dziecka wstępującego do szkoły słów kilka... *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli*, 2, 5-19.

Skrzypek E. (2001). Ekonomiczne aspekty jakości życia. *Problemy Jakości*, 1, 8-14.

Skrzypek E. (2007). *Determinanty jakości życia w społeczeństwie informacyjnym*. W: Skrzypek E. (red.), (2007) *Uwarunkowania jakości życia w społeczeństwie informacyjnym*. t. 1. (s. 107-115). Lublin: Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej.

Skrzypek E. (2020). *Czynniki kształtujące jakość życia*. Lublin: UMCS, 1-9. dostęp: <http://idn.org.pl/Lodz/Mken/Mken%202001/Referaty%202001/14.pdf> (24.02.2020).

Smith D. M. (1973). *The geography of social well-being in the United States: An introduction to territorial social indicators*. New York: Mc Graw-Hill.

Sosnowski R., Kulpa M., Ziętalewicz U. (2017). Basic issues concerning health-related quality of life. *Cent. European J. Urol.*, 70, 206-211. DOI: 10.5173/cej.2017.923.

Stańdo- Kawecka B. (2000). *Prawne podstawy resocjalizacji*. Kraków: Kantor Wydawniczy: Zakamycze.

Strelau J. (2007) (red.), *Psychologia: podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Suchodolski B. (1990). *Wychowanie mimo wszystko*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Szczepanik R. (2015). Stawanie się recydywistą. Kariery instytucjonalne osób powracających do przestępczości. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. ISBN 978-83-7969-685-7.

Szczygieł D., Kielkiewicz-Okrzesik J. (2005). Inteligencja emocjonalna i powodzenie szkolne. *Psychologia Rozwojowa*, 10 (1), 59-68.

Talarska D., Tobis S., Kotkowiak M., Strugała M., Stanisławska J., Wieczorowska-Tobis K. (2018). Determinants of Quality of Life and the Need for Support for the Elderly with Good Physical and Mental Functioning. *Med. Sci. Monit.*, 24, 1604–1613.

TenHouten W. D. (2006). *A General Theory of Emotions and Social Life*. London: Routledge.

Tomaszewski T. (1984). *Ślady i wzorce*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Trejtowicz M. (2007). Dynamika dobrostanu psychicznego. Eksploracja danych z badań Diagnostyka społeczna. *Psychologia Społeczna*, 01 (03), 66–81.

Trzebiatowski J. (2011). Jakość życia w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych. *Hygiea Public Health*, 46 (1), 25-31. dostęp: <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2011/hyg-2011-1-025.pdf> (16.02.2020).

Tuuli H., Tuula H. (2014). Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. *Sustainability*, 6, 2161-2175. DOI:10.3390/su6042160.

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – *Kodeks karny* (Dz.U. z 2019 r. poz. 1950). dostęp: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19970880553/U/D19970553Lj.pdf> (06.05.2020).

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – *Kodeks karny wykonawczy* (Dz.U. 1997 Nr 90 poz. 557). dostęp: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19970900557/U/D19970557Lj.pdf> (07.05.2020).

Veenhoven R. (2000). The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39. DOI: 10.1023/A:1010072010360.

de Walden-Gałuszko K. (1997). Ocena jakości życia uwarunkowana stanem zdrowia. W: Meyza J. (red.), *Jakość życia w chorobie nowotworowej* (s. 77–82). Warszawa: Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie.

The WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment: Development and general psychometric properties. *Soc. Sc. Med.*, 46, 1569-1585.

Wołowicka L. (2001). *Jakość życia w naukach medycznych*. Poznań: Wydawnictwo AM.

World Health Organization. (1997). *Programme on Mental Health. WHOQOL Measuring Quality of Life*, 1-13. dostęp: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf (28.02.2020).

Wojciszke B. (2012). Psychologiczne różnice płci. *Wszechświat*, 113 (1-3), 13-18. dostęp: http://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-568ae087-bd27-4a27-9938-6bc3f0e9e71f/c/Bogdan_Wojciszke.pdf (28.12.2019).

Wojnarska A. (2016). Inteligencja społeczna w ujęciu Daniela Golemana a resocjalizacja. *Lubelski rocznik pedagogiczny*, 36 (2), 223-236. DOI: 1017951/lrp2016352223.

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 10 kwietnia 2013 r. (poz. 1067) dostęp: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20130001067/O/D20131067.pdf> (07.05.2020).

Zeidner M. (2008). *Rozwój inteligencji emocjonalnej. Czego dowiedzieliśmy się do tej pory?* W: Śmieja M., Orzechowski J. (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje* (s. 82-112). Warszawa: PWN.

<http://www.danielgoleman.info> (08.12.2019).

http://www.eiconsortium.org/pdf/ESCI_user_guide.pdf (11.12.2019).

<https://mayer.socialpsychology.org> (19.12.2019).

<http://www.reuvenbaron.org> (14.12.2019).

<https://salovey.socialpsychology.org> (19.12.2019).

<https://www.sw.gov.pl> (07.05.2020)

<http://www.twarowski.pl/wp-content/uploads/2016/12/wyklad3-4PDF.pdf> (05.05.2020)

Spis Tabel

Tabela 1. Czterowymiarowy model inteligencji emocjonalnej Goleman'a.....	16
Tabela 2. Model inteligencji emocjonalnej według Bar-On'a.....	21
Tabela 3. Liczbowy i procentowy rozkład badanych mężczyzn pod względem wieku...	95
Tabela 4. Liczbowy i procentowy rozkład miejsca zamieszkania badanych mężczyzn...	95
Tabela 5. Liczbowy i procentowy rozkład poziomu wykształcenia badanych mężczyzn.	96
Tabela 6. Liczbowy i procentowy rozkład stanu cywilnego badanych mężczyzn.....	97
Tabela 7. Liczbowy i procentowy rozkład aktywności zawodowej badanych mężczyzn.	97
Tabela 8. Liczbowy i procentowy rozkład wyroków badanych mężczyzn.....	98
Tabela 9. Liczbowy i procentowy rozkład lat odbytej kary pozbawienia wolności badanych mężczyzn.....	99
Tabela 10. Liczbowy i procentowy rozkład pozostałych lat kary pozbawienia wolności badanych mężczyzn.....	99
Tabela 11. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) pomiędzy wynikiem ogólnym i czynnikami INTE do oceny inteligencji emocjonalnej Schutte i in. a wynikami Kwestionariusza KPJŻ Straś- Romanowskiej.....	103
Tabela 12. Procentowy rozkład wyników we wskaźniku ogólnej inteligencji emocjonalnej dla całej grupy badanych.....	110
Tabela 13. Liczebność wyodrębnionych grup skrajnych.....	111
Tabela 14. Porównanie grup skrajnych (N - Niski wynik w INTE; W - Wysoki wynik w INTE) pod względem jakości życia.....	113
Tabela 15. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez recydywistów penitencjarnych o różnym typie poczucia jakości życia w Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia Straś-Romanowskiej.....	115
Tabela 16. Procentowy rozkład liczebności grup o różnym typie poczucia jakości życia.....	118
Tabela 17. Statystyki opisowe powiązań pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a wyróżnionymi typami poczucia jakości życia wśród recydywistów penitencjarnych.....	119
Tabela 18. Analiza powiązań pomiędzy poziomem i strukturą inteligencji emocjonalnej a wyróżnionymi typami poczucia jakości życia wśród recydywistów penitencjarnych...	120

Spis Rysunków

Rysunek 1.....	24
----------------	----

Spis Wykresów

Wykres 1.....	110
Wykres 2.....	112
Wykres 3.....	116