

Emocinio intelekto ugdymas

Danguolė Andrijauskaitė

Higienos institutas

Emocinis intelektas apibūdina, kaip žmogus atpažįsta savo ir kitų žmonių emocijas ir kaip geba į jas reaguoti. Gebėjimas valdyti (panaudoti) emocijas siejamas su efektyvesniu bendradarbiavimu ir problemų sprendimu bei įtaka kitiems žmonėms. Įtaka kitiems čia suprantama kaip teigiamas postūmis, kaip bendravimas, sudarantis prielaidas atskleisti jų galimybes ir talentus.

Emocinis intelektas kai kuriose srityse gali veikti stipriau nei racionalusis (abstraktusis) intelektas, kuris suprantamas kaip mąstymo, mokslu ir patirtimi pagrįstos nuomonės sintezė. Viena iš tokių sričių yra sveikatos priežiūra.

Ir išugdoma, ir paveldima kompetencija

Emocinis intelektas kartais apibūdinamas kaip artimas racionaliajam (abstrakčiajam) intelektui, tik labiau apimantis emocijų supratimą ir įžvalgą nei kitas psichines funkcijas. Kitur pabrėžiama, kad tai yra būdas atpažinti, suprasti ir pasirinkti, kaip mąstyti, jausti ar veikti. Esama ir nuomonių, jog emocinis intelektas yra paveldimas, gana stabilus bruožas, kuriam gali turėti įtakos tik bendravimo tėvų namuose įgūdžiai, gyvenant įgyjami asmenybės bruožai bei socialinė patirtis, taip pat menas.

„Pasitelkę fantaziją, iš 32 raidžių ir kelių skyrybos ženklų sukurtą pasaulį jūs dar galite papildyti ir viską stebėti kitomis akimis. Galite pradėti jausti naujus dalykus, lankytis vietovėse ir pasaulyuose, apie kuriuos be knygos niekada nebūtumėte sužinoję. Galite suvokti, kad išorinis pasaulis – taip pat jūs. Galite net tapti kažkuo kitu ir į savo pasaulį sugrįžti šiek tiek pasikeitę. Grožinė literatūra ugdo empatiją. Tai instrumentas, kuris suburia žmones ir priverčia juos nebūti savimylomis ir užsisklendusiais“, – teigia anglų rašytojas Neilas Richardas Geimanas.

Emocinio intelekto ir racionaliojo (abstrakčiojo) intelekto reikšmė analizuota dvasinės humanistinės pedagogikos Somervilio mokyklos (JAV) tyrimu: ištyrus mažai pasiturinčių šeimų berniukus, nustatyta, kad vidutiniškai kas trečio vaiko intelekto koeficientas (IQ) buvo mažiau nei 90 (priimta, kad vidutinis lygis yra 100; daugiau kaip 130 – išskirtinai talentingo ir gabaus žmogaus požymis). Tyrimas po 40 metų parodė, kad IQ turėjo mažai įtakos karjerai, o sėkmę lėmė sugebėjimai įveikti nusivylimus ir kontroliuoti savo emocijas, gerai sutarti su aplinkiniais (Cherniss, 2000). Kitame tyrime testų rinkiniu įvertintas studentų doktorantų IQ ir tų pačių asmenų IQ po maždaug keturių dešimtmečių. Tyrėjai pateikė išvadą, kad tirtųjų asmenų karjerai bei pasiekimams jų emociniai ir socialiniai gebėjimai buvo keturis kartus svarbesni nei racionalusis intelektas.

Emocinio intelekto ugdymo ypatybės

Gebėjimą vadovautis emociniu intelektu apibūdina šios, viena su kita susijusios, kompetencijos:

1. gebėjimas suvokti emocijas;
2. gebėjimas taikyti emocijas mintims paveikti;
3. gebėjimas valdyti emocijas, išvengti kitų žmonių jausmus ir tarpusavio santykiai.

Mokslo darbuose dažnai taikomas vadinamasis Golemano elgesio modelis. Juo vadovaujantis analizuojami keturi emocinio intelekto aspektai:

- savimonė – savo jausmų, vertybių, privalumų, ribotumų ir motyvų veikti atpažinimas, pasitikėjimas savimi;

- savitvarda, savireguliacija – emocinė savikontrolė, gebėjimas save realizuoti, iniciatyvumas, sąmoningumas, adaptyvumas, optimizmas;
- socialiniai įgūdžiai – empatija (kitų žmonių supratimas, paslaugumo nuostata, sprendimų įvairovė), politinis sąmoningumas, pasirengimas padėti, kitų žmonių ir jų grupių poreikių supratimas (socialinė atsakomybė);
- santykių valdymas – įtaka kitiems žmonėms, konfliktų valdymas, darbas komandoje, įtakingumas, komunikavimas, lyderystė, bendradarbiavimas.

Savimonė yra savęs valdymo ir socialinės atsakomybės pagrindas, o kiti trys aspektai yra santykių valdymo pagrindas.

Vienareikšmio požiūrio į emocinio intelekto ugdymą nėra. Siekdamos aukštesnės darbo kultūros ir geresnių santykių, įvairios institucijos taiko įvairius emocinio intelekto filosofijos aspektus. Vaikų psichologai ir pedagogai gali padėti auklėtiniams įgyti emocinę savimonę, gebėjimų atpažinti emocijas ir naudoti jas pozityviai veiklai. Emocinio intelekto ugdymas suaugusiųjų kolektyvuose naudingas sprendžiant problemas, konfliktus, mokant empatijos, streso įveikimo ir komunikacijos įgūdžių. Emocinio intelekto kompetencijų ugdymas ir tokių programų diegimo Europos medicinos universitetuose analizė atskleidė profesinės kompetencijos ir emocinio intelekto sąsajas. Nustatyta, kad medikų emocinis intelektas yra susijęs su sveikatos priežiūros paslaugų saugumu ir verte.

Emocinio intelekto kompetencijos – emocijų ir elgesio valdymas bei santykiai – turi didelę įtaką komandos darbui. Net vieno komandos nario emocinė branda skatina empatišką komandos narių bendravimą ir sklandesnius sprendimus, geresnį konfliktų valdymą ir bendradarbiavimą. Gydytojų vadovų, kurie dirba greitai kintančiose sistemose ir turi reaguoti į daugelį poreikių, emocinio intelekto kompetencijos reikšmingai susijusios su jų darbo rezultatais. Šios kompetencijos ne mažiau svarbios nei gebėjimas priimti logika grįstus sprendimus. Geriausių rezultatų pasiekiantys lyderiai geba valdyti emocijas ir perteikti savo išvalgas, geba skatinti darbuotojų bendradarbiavimą ir valdyti organizacijoje vykstančius pokyčius.

Kaip išmatuoti

Viena iš dažniausiai taikomų emocinio intelekto įvertinimo priemonių yra *Bar-On EQi* testas, kurį sudaro 133 teiginiai (*Bar-On Emotional Intelligence Inventory*, 2000). Tai bendrojo emocinio intelekto įvertinimas ir penkios skalės: asmeninio emocinio intelekto skalė (pagarba sau, emocinė savimonė, atkaklumas ir saviraiška), tarpasmeninio emocinio intelekto skalė (empatija, socialinė atsakomybė bei tarpasmeniniai santykiai), adaptacijos skalė (realybės testavimas, lankstumas ir problemų sprendimas), mokėjimo įveikti stresą skalė (streso tolerancija, impulsų kontrolė) ir bendro nusiteikimo skalė (optimizmas ir laimės pojūtis). Atskiriems emocinio intelekto aspektams vertinti gali būti taikoma daugiaveiksmė emocinio intelekto skalė *MEIS* (*Multifactoral Emotional Intelligence scale*, 1999). Šios skalės autoriaus J. D. Mayerio nuomone, vertinant emocinį intelektą reikia atsakyti į svarbiausią klausimą: kaip gebama atpažinti emocijas? *MEIS* skale vertinama: a) gebėjimai suprasti ir išreikšti emocijas; b) gebėjimai sugerti emocijas pasitelkiant mąstymą; c) gebėjimai suprasti emocijas ir jų prasmę; d) gebėjimai valdyti emocijas. Vertinant emocijų suvokimą, tiriamojo prašoma atpažinti emocijas žmonių veiduose (iš nuotraukų), įvertinti trumpo muzikos ar prozos kūrinio, vaizdo įrašo emocinį turinį. Emocijų sugėrimas (asimiliavimas) vertinamas pagal emociškai sudėtingos situacijos sprendimų priėmimą.

Kas atspindi emocinį intelektą

Emocinis intelektas leidžia pirmiausia gilintis į save, spręsti, ką pasirinkti. Manoma, kad į naują aplinką patekęs žmogus 90–95 proc. sprendimų pasirenka vadovaudamasis jam įprastais, žinomais modeliais. O pasitelkęs emocinį intelektą, sprendimus priima atsižvelgdamas ir į savo prigimtį, gebėjimus, savirealizacijos viziją. Elgesys „kaip visi“ ir „kaip visada“ gali būti įrodymas, kad žmogaus emocijos yra svetimos, perimtos iš kitų žmonių.

Vadovaujantis emociniu intelektu, galima suvokti, kas vyksta viduje, atpažinti savas emocijas ir neįsivelti į svetimus jausmus, rasti būdų, kaip, neįžeidžiant kitų žmonių, jų įpročių ir nuomonės, siekti pokyčių.

Žmogus, kuris vadovaujasi emociniu intelektu ir siekia gyvenimo kokybės, gali būti atpažįstamas pagal šiuos požymius:

1. Jis žino, ko siekia, ko nori, ir laisvai renkasi. Jo sprendimai nėra konfliktiški. Matydamas, kad sprendimas netiks pagal esamą aplinką, jis nenaudoja jėgos ir nesiekia žūtūt keisti aplinką ar kitus žmones; pirmiausia jis siekia sukurti galimybes kitiems žmonėms augti ir vystytis bei suteikti erdvės kitiems žmonėms.
2. Labai gerai supranta, kas lemia emocijas, žino metodus, kaip jas įdarbinti, ir jaučia atsakomybę už savo emocijų valdymą.
3. Jis gali būti žaismingas ir emocionalus, gali būti ramus arba atrodyti pasyvus, bet jo žvilgsnis visada giedras. Jis jaučia pasitenkinimą gyvenimu ir laimę. Vidinė ramybė yra jo teisingų sprendimų ir pasirinkimų rezultatas. Jei jis patiria į nepageidaujamą būseną, moka iš jos išeiti.
4. Neužsibūna ten, kur jam neįdomu. Ieško naujų galimybių; drąsa ir pokyčiai – jo palydovai.
5. Mėgsta ir puoselėja grožį, žvelgia į aplinką kūrybiškai.
6. Domisi ir savo profesija, ir kitomis sritimis, leidžiančiomis pažinti pasaulį, ugdytis visa apimančių mąstymą.
7. Siekia prasmingos veiklos ir prasmingo gyvenimo.
8. Jo buvimas kolektyve teikia harmonijos; jo draugijoje žmonės nesąmoningai nori būti pozityvesni ir tolerantiškesni.
9. Jaučia, ko reikia kitiems žmonėms, ir geba kurti palankią aplinką.
10. Sugeba derinti skirtingų žmonių interesus ir paskatina juos bendradarbiauti.
11. Jei jis vadovas – leidžia kolektyvo nariams augti. Ne pataikauja jiems, ne skatina prisitaikyti, o įkvepia integruotis, įsiliesti į aplinką. Jeigu yra priverstas taikyti griežtas vadybos priemones, tai daro atvirai ir teisingai.

Literatūra

1. Cherry M. G., Fletcher I., O'Sullivan H., Dornan T. (2014) Emotional intelligence in medical education: a critical review. *Med Educ.* 2014 May;48(5):468–478. doi: 10.1111/medu.12406. PMID: 24712932. doi: 10.1111/medu.12406
2. Andrijauskaitė D. Emocinis intelektas. Kas mums iš jo? Sveikas žmogus, 2013, Nr. 2.
3. Remeikaitė I., Lekavičienė R. Emocinis intelektas ir jo vertinimo problema. *Psichologija*, 2002, Nr. 26.
4. Johnson D. R. (2015) Emotional intelligence as a crucial component to medical education. *Int J Med Educ.* 2015 Dec 6; 6:179–183. doi: 10.5116/ijme.5654.3044. PMID: 26638080; PMCID: PMC4691185
5. <http://www.laimeskelias.lt/>
6. <https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000228638/psichologe-apie-emocinio-intelektu-ugdyma-tam-kad-nukreiptume-blogas-mintis-uztenka-ir-dainos>
7. <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/ikimokyklinukams-apie-emocijas-zaismingai-ir-suprantamai>