

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS  
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETAS  
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

KAMILĖ GUDZINSKAITĖ  
VERSLO PSICHOLOGIJA

DARBUOTOJO EMOCINIŲ KOMPETENCIJŲ, ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR STRESO ĮVEIKOS  
STRATEGIJŲ SAŠAJOS

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas –  
Doc. dr. Antanas Valantinas

Vilnius,  
2023

## TURINYS

PRATARMĖ .....	4
1. DARBUOTOJO EMOCINIO INTELEKTO, ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR STRESO ĮVEIKOS SAŠAJOS .....	6
1.1. Emocinio intelekto samprata ir reikšmė .....	6
1.2. Emocinio intelekto struktūra .....	8
1.3. Asmenybės bruožų samprata .....	10
1.4. „Penketo svarbiausių“ asmenybės bruožų charakteristika .....	11
1.5. Streso samprata ir reikšmė .....	13
1.6. Streso įveikos strategijos .....	15
1.7. Streso įveikos sąsajos su asmenybės bruožais .....	17
1.8. Emocinio intelekto sąsajos su asmenybės bruožais .....	19
1.9. Emocinio intelekto sąsajos su streso įveikomis .....	20
1.10. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai ir hipotezės .....	22
2. TYRIMO METODIKA .....	25
2.1. Tyrimo dalyviai .....	25
2.2. Duomenų rinkimo ir įvertinimo būdai .....	26
2.3. Tyrimo eiga .....	30
2.4. Duomenų apdorojimas .....	30
3. TYRIMO REZULTATAI .....	31
3.1. Kintamųjų aprašomoji statistika .....	31
3.2. Normalumo tikrinimas .....	32
3.3 1 – osios hipotezės tikrinimas: Asmenybės bruožai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją .....	33
3.4 2-osios hipotezės tikrinimas: Asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą .....	35
3.5 3-osios hipotezės tikrinimas: Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos streso įveikos strategijas .....	36
3.5.1 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos socialinės paramos įveikos strategiją .....	36
3.5.2 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją .....	38
3.5.3 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos emocinės iškvos įveikos strategiją .....	40
3.5.4 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos vengimo įveikos strategiją .....	42

4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	45
4.1 Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų gairės .....	48
5. IŠVADOS.....	49
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	50
SANTRAUKA.....	56
SUMMARY.....	57
PRIEDAI .....	58

## PRATARMĖ

Per pastaruosius dvidešimt metų emocinės kompetencijos tyrinėjimui skiriama vis daugiau dėmesio. Emocinio intelekto (EI) sąvoka sutinkama Lietuvoje ir pasaulyje, tačiau visuomenėje yra naudojamos abi sąvokos – emocinė kompetencija ir emocinis intelektas (Skarbaliene ir kt., 2019, p. 16). Pasak D. Goleman, šios dvi sąvokos nėra tas pats – emocinis intelektas remiasi įgimtais gebėjimais, o emocinė kompetencija yra ugdoma. Emocinis intelektas apibūdina asmens gebėjimą atpažinti savo ir kitų jausmus, spręsti klausimus susijusius su emocine informacija, kaip asmuo identifikuoja, išreiškia, supranta, reguliuoja ir naudoja savo ar kitų žmonių emocijas. Emocinės kompetencijos apibrėžia išmokstamus įgūdžius, kurių pagalba asmenys gali suprasti, išreikšti, identifikuoti, pnaudoti ir reguliuoti savo ir/ar kitų emocijas. Darbuotojų emocinė kompetencija atspindi daugelį pagrindinių kompetencijų, susijusių su tinkamos emocinės atmosferos kūrimu ir palaikymu. Naujausiais atliktais tyrimais pasaulyje pastebima, kad emocinės kompetencijos gali būti išmokstamos ir ugdomos, skirtingai nei intelektas (Brasseur ir kt., 2013, p. 1). Su emocijomis susiję individualūs skirtumai konceptualizuojami kaip gebėjimai, bruožai arba jų derinys. Pastebimas teorinio ir empirinio pagrindimo trūkumas emocinio intelekto testuose (Brasseur ir kt., 2013, p. 1). Locke (2005) teigia, kad emocinio intelekto sąvoka yra netinkama, nes ji nėra intelekto forma ir yra tokia plati ir daug apimanti, kad neturi suvokiamos reikšmės (Sfetcu, 2020, p. 3). Nors emocinis intelektas yra kritikuojamas ir neatlaiko intelekto teorijų reikalavimų, tačiau šiame darbe dėl patogumo bus išlaikytas emocinio intelekto apibrėžimas.

Šiais laikais, sparčiai kintant darbo aplinkai, darbo našumas yra vienas iš svarbiausių dalykų, vertinant organizacijos rezultatus ir reputaciją. Darbuotojams reikia nuolat tobulinti savo žinias ir įgūdžius, kad išliktų konkurencingais ir žinių turinčiais darbuotojais, todėl jie turi judėti į priekį siekiant organizacijos strategijų ir tikslų. Pastaraisiais dešimtmečiais asmenybės bruožai yra vis didėjanti dilema organizacijoje, kuri daro tam tikrą poveikį darbo rezultatams (Gridwichai ir kt., 2020, p. 185). Asmenybės bruožai skirtingai veikia darbuotoją, atsižvelgiant į darbo aplinką. Taip pat daro įtaką individo gyvenimui visais aspektais. Kiekvienas žmogus yra skirtingas, turi individualias savybes, gebėjimus ir bruožus. Asmenybės bruožai atspindi žmonėms būdingus minčių, jausmų ir elgesio modelius, yra pastovūs ir stabilūs (Brewer, 2019, p. 278). Plačiausiai paplitęs ir dažniausiai naudojamas visame pasaulyje yra „Didžiojo penketo“ modelis. Paprastai penketukas bruožų yra ekstraversija, sutariamumas, sąmoningumas, neurotiškumas ir atvirumas patyrimui. Svarbu tai, kad šie stabilūs bruožai gali turėti platų poveikį daugeliui mūsų gyvenimo sričių (Brewer, 2019, p. 282). Tai aktualu tyrimams organizacijos ir verslo srityje, kokios asmenybės savybės turi ryšį su darbuotojų sėkme.

Naujausi streso darbe tyrimai rodo, kad streso darbe įveikimo strategijas, kurias pasirenka darbuotojai, lemia keletas veiksnių, įskaitant asmenybės bruožus, požiūrį į darbą ir ankstesnę streso įveikimo patirtį (Chang ir Taylor, 2014, p. 101). Pagrindinis skirtumas tarp darbo streso ir kitų streso formų yra stresorių pobūdis ir jų sąveika su bendru streso procesu. Darbo stresoriai gali būti įvairių formų (pvz., darbo krūvis, santykiai darbo vietoje), o jų neigiamą poveikį gali sušvelninti tiek individualūs (t. y. asmenybė, asmeninis streso tolerancijos lygis), tiek organizaciniai veiksniai (t. y. vadovų parama). Įveikimo strategijos - tai aktyvus elgesys, kurio imasi asmenys, siekdami susidoroti su įtampa, kai susiduria su aplinkos spaudimu arba suvokiama stresorių keliama grėsmė (Chang ir Taylor, 2014, p. 101). Didelę naudą psichologijoje streso įveikų apibrėžimams ir tyrimams atnešė Lazarus ir Folkman (1984), kurie aprašė streso įveikos strategijas.

Labiausiai paplitę ir pasikartojantys streso įveikos veiksniai yra glaudžiai susiję su dviem asmenybės bruožais: neurotiškumu ir ekstraversija. Intriguoja tai, kad Van Rooy ir Viswesvaran (2004) metaanalizės duomenimis, iš penkių pagrindinių asmenybės bruožų (ekstraversijos, neurotiškumo, atvirumo patirčiai, sutariamumo ir sąmoningumo) didžiausias emocinio intelekto rodiklis yra ekstraversija, po kurios nedaug atsilieka neurotiškumas. Tai prasmingas rezultatas, nes emocinis intelektas iš esmės yra susijęs su emociniais ir socialiniais įgūdžiais: neurotiški asmenys prastai valdo kitų žmonių emocijas, taip pat ir savo, o ekstravertai mėgaujasi socialine sąveika, kuri turėtų padėti jiems geriau atpažinti ir valdyti kitų žmonių emocijas. Neurotiškumas ir ekstraversija paprastai skirtingai koreliuoja su streso įveikos elgesiu (Kim ir Agrusa, 2011, p. 591). Konkrečiai neurotiškumas teigiamai susijęs su neadaptvyiu, pasyviu streso įveikimu (pvz., emociniu įveikimu ir vengimu) ir neigiamai susijęs su adaptvyiu streso įveikimu (pvz., į problemą orientuotu įveikimu, racionaliais veiksmais ir atsiribojimu). Yra atskirų tyrimų apie emocinio intelekto ir asmenybės bruožų ryšį, tačiau apie darbuotojų emocinio intelekto ir streso įveikos strategijų tyrimų yra mažai, todėl naudinga paieškoti sąsajų tarp šių svarbių psichologijai konstrukty.

*Šio tyrimo tikslas* – nustatyti darbuotojo emocinio intelekto, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas.

# 1. DARBUOTOJO EMOCINIO INTELEKTO, ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR STRESO ĮVEIKOS SĄSAJOS

## 1.1. Emocinio intelekto samprata ir reikšmė

Senovės Graikijos stoikai manė, kad logika pranašesnė už jausmus, nes žmonės galėjo sutarti dėl racionalių argumentų, bet dažnai nesutarė dėl jausmų. Nors stoikų filosofija buvo įtakinga, idėja, kad racionalumas pranašesnis už emocionalumą, buvo priimtina ne visiems. Dvidešimt pirmame amžiuje pristatyta emocinio intelekto arba EI sąvoka siūlo į šią diskusiją pažvelgti naujai - kad žmonės gali mąstyti apie emocijas ir naudotis jomis, kad padėtų samprotauti (Mayer, Roberts ir Barsade, 2008, p. 510). EI sąvoka pradėta tyrinėti XX a. 9-ajame dešimtmetyje (Lanthen, 2021, p. 3). Atsiradus naujam šio termino žinomumui ir kilus ažiotažui dėl galimo naujo intelekto identifikavimo, daugelis ėmė vartoti šį terminą, tačiau dažnai labai skirtingai.

Intelektas yra protinių gebėjimų rūšis, susijusi su įvairių formų informacijos tvarkymu ir samprotavimu. Nepaisant to, kad sudėtinga rasti vieningą sąvokos apibrėžtį, bendras intelekto apibrėžimas, kuris išlieka populiarus iki dabar, yra toks: „bendras protinis gebėjimas, susijęs su gebėjimu samprotauti, planuoti, spręsti problemas, abstrakčiai mąstyti, suprasti sudėtingas idėjas, greitai mokytis ir mokytis iš patirties“ (Lanthen, 2021, p. 3).

Emocijų apibrėžimas sudėtingas dėl skirtingų jų aiškinimo ir konceptualizavimo būdų, nes emocijos kinta priklausomai nuo dabartinių orientacijų ir požiūrių. Apibendrinę psichologijos žodynuose ir iki šiol šia tema publikuotuose straipsniuose pateiktus apibrėžimus, Paul R. Kleinginna ir Anne M. Kleinginna (1981), šį konstrukta apibrėžė kaip „sudėtingą subjektyvių ir objektyvių veiksnių sąveikos rinkinį, kuriam tarpininkauja nervų ir (arba) hormonų sistemos, galinčios: a) sukelti afektinius išgyvenimus, pavyzdžiui, susijaudinimo, malonumo / nemalonumo jausmus; (b) sukelti emociškai svarbius kognityvinius procesus, tokius kaip suvokimas, vertinimas ar etikečių kūrimo procesus; (c) sukelti apibendrintus fiziologinius prisitaikymus prie tam tikrų situacijų ar sąlygų; ir (d) lemti elgesį, kuris dažnai, bet ne visada yra išraiškingas, tikslingas ir adaptyvus“ (Lanthen, 2021, p. 4).

Iš kognityvinės perspektyvos sakoma, kad „emociją sudaro neuroninės grandinės, atsako sistemos ir jausmo būsenos (procesas), kuri motyvuoja ir organizuoja pažinimą bei veiksmus. Emocija taip pat teikia informaciją ją patiriančiam asmeniui ir gali apimti kognityvinių prielaidų vertinimus ir vykstantį pažinimą, įskaitant savo emocinės būsenos interpretaciją, socialines ir komunikacines išraiškas ar signalus, ji gali motyvuoti vengimo ar priartėjimo elgesį, vykdyti reakcijų kontrolę / reguliavimą...“. EI sąvoka apima tris psichologijos tyrimų sritis: pažinimą,

emocijas ir motyvaciją. Tai platesnė intelekto forma nei tradicinė intelekto samprata. Pagrindinių teoretikų siūlomų EI apibrėžimų skirtumai prisidėjo prie įvairių emocinio intelekto modelių kūrimo.

Pirmąjį modelį pateikė Salovey ir Mayer (1990), kurie EI apibrėžia kaip gebėjimą stebėti savo emocijas ir jausmus bei atsirinkti, kaip panaudoti informaciją mąstymui ir veiksams valdyti. Tai gebėjimas suprasti ir valdyti emocijas, kuris susieja emocijas su kognicija. Gebėjimų modelyje dėmesys sutelkiamas į tikrąsias emocijas ir jų sąveiką su mąstymu. Tai laikoma gebėjimu, kuris siejamas su intelektu. Pagal šį modelį EI įgalina žmogų stebėti savo ir aplinkinių emocijas. Jis taip pat leidžia asmeniui atskirti emocijas, kad prireikus galėtų imtis tinkamų veiksmų ar priimti tinkamą sprendimą (Bowen, 2019, p. 3).

Goleman (1998), kuris stipriai prisidėjo prie EI sąvokos išpopuliarinimo, emocinį intelektą aiškino kaip „gebėjimą atpažinti savo ir kitų jausmus, motyvuoti save ir gerai valdyti emocijas savyje ir savo santykiuose“. Savo modelį jis suformulavo kaip veiklos rezultatų teoriją, nes, kaip pats teigė, jo modelis tiesiogiai taikytinas darbo ir organizacijos efektyvumo srityje, ypač prognozuojant meistriškumą įvairaus pobūdžio darbuose - nuo pardavimų iki vadovavimo (Vakola, Tsaousis ir Nikolaou, 2004, p. 93). Goleman EI sieja su tokiomis savybėmis kaip motyvacija, atkaklumas, visuomeniškumas ir savęs suvokimas. Taigi, šis modelis apima psichinius gebėjimus, susijusius su intelektu, emocijomis ir asmenybės polinkiais bei bruožais. Iš čia ir kilęs mišraus modelio vardas. Mišrusis modelis remiasi savęs vertinimu ir tuo, kad asmuo, atsakydamas į klausimus, yra teisingas ir sąžiningas (Bowen, 2019, p. 6).

Galiausiai Bar-On (1997) įtraukė EI į asmenybės teorijos kontekstą. Jis apibrėžė EI kaip kompleksinę nekognityvinių gebėjimų, kompetencijų ir įgūdžių sampratą, kuri padeda individui veiksmingiau susidoroti su aplinkos reikalavimais ir spaudimu. Šiuo apibrėžimu autorius nurodo socialines kompetencijas, kurių reikia norint tinkamai funkcionuoti kasdieniame gyvenime (Vakola ir kt., 2004, p. 93). Bar-On (1997) pasiūlė nekognityvinio intelekto modelį, kuris apima penkias plačias asmenybės srities įgūdžių ar kompetencijų sritis ir kiekvienoje – konkretesnius įgūdžius, kurie, atrodo, prisideda prie sėkmės. Tai apima vidinius įgūdžius, tarpasmeninius įgūdžius, prisitaikymą, streso valdymą ir bendrą nuotaiką (optimizmą, laimę).

Matthews, Zeidner ir Roberts (2004) teigia, kad EI - tai kompetencija, padedanti atpažinti, išreikšti ir suprasti emocijas. EI taip pat padeda reguliuoti teigiamas ir neigiamas emocijas tiek savyje, tiek santykiuose su kitais žmonėmis. EI laikomas gebėjimu suprasti savo ir kitų žmonių emocijas, leidžiančiu žmogui iššifruoti nuostatas ir ketinimus bei atitinkamai reaguoti (Bowen, 2019, p. 3). Todėl emocinis intelektas yra svarbus konstruktas, leidžiantis žmogui išreikšti, suprasti ir suvokti jausmus bei gebėti valdyti emocijas.

Galima teigti, kad EI skatina įgūdžius, leidžiančius prisitaikyti ir kūrybiškai reaguoti į konfliktus, kontroliuoti save, išvengti impulsyvumo, įkvėpti pasitikėjimo ir motyvuoti save bei kitus. Tai reiškia, kad tai yra įgūdžiai, leidžiantys emocijas nukreipti į savo interesus.

## 1.2. Emocinio intelekto struktūra

EI turi daugybę apibrėžimų, tačiau literatūroje taip pat yra įvairių teorinių EI sampratos modelių. Toliau skyriuje aptariami modeliai, kurie laikomi svarbiausiais, nes per du dešimtmečius šios temos tyrimų jie buvo labiausiai ištirti ir moksliskai išplėtoti. Nors emocinį intelektą 1990 m. sukūrė Salovey ir Mayer, jis išgarsėjo 1995 m., kai Howard Goleman išleido knygą apie EI (Kanesan ir Fauzan, 2019, p. 2). Nuo tada EI tapo plačiai žinomas ir praktikuojamas darbo vietoje, nes Goleman (1995) teigė, kad 80 % sėkmės darbe lemia emocinis intelektas ir tik 20 % - bendras intelektas. EI įgyjamas mokantis adaptyvių emocinių įgūdžių ir laikui bėgant didėja, todėl jis yra viena iš intelekto (gebėjimų) formų, gali būti tobulinamas treniravimusi ir mokymusi. Literatūros šaltiniai atskleidė, kad EI modeliai skirstomi į tris: 1) gebėjimų modelį, 2) mišrų modelį ir 3) bruožų modelį, nes skirtingi teoretikai skirtingai conceptualizavo EI. Tokie teoretikai kaip Bar-On, Goleman ir Petrides EI priskyrė prie nekognityvinių gebėjimų, išskyrus EI pradininkus Salovey ir Mayer. Esamuose modeliuose emocinis intelektas skirstomas į asmeninį intelektą ir socialinį intelektą. Salovey ir Mayer (1990) EI aiškino kaip savo (asmeninio) ir kitų emocijų (socialinio) supratimą ir valdymą. Panašiai ir Bar-On mišrus EI modelis apėmė intrapersonalinę (asmeninę) ir tarpasmeninę (socialinę) dimensijas (Kanesan ir Fauzan, 2019, p. 2).

D. J. Mayer ir P. Salovey gebėjimų modelį sudaro keturios nustatytos būdingos gebėjimų grupės, hierarchiškai suskirstytos nuo paprasčiausių psichologinių procesų, tokių kaip suvokimas ir išraiška, iki sudėtingiausių psichologinių procesų, tokių kaip sąmoningas ir reflektyvus emocijų reguliavimas. Salovey ir Mayer (1997) modelį sudaro šie gebėjimai: 1) emocijų suvokimas, 2) minčių generacija, 3) emocijų atpažinimas ir analizė ir 4) emocijų reguliacija. Kiekviena gebėjimų grupė turi keturis lygius, kurie svyruoja nuo labai paprasto iki aukščiausio pažengusio lygio (Kanesan ir Fauzan, 2019, p. 3). Mayer ir Salovey (1997) apibūdino emocijų suvokimo dimensiją kaip gebėjimą atpažinti ir atskirti savo ir kitų emocijas. Emocijų suvokimo procesas prasideda nuo gebėjimo suprasti savo emocijas per kūno sužadinimą, vidinius jausmus ir mintis. Vėliau, kai individas išmoksta atpažinti emocijas, remdamasis savo patirtimi, vystosi gebėjimas identifikuoti kitų emocijas stebint aplinkinius ženklus. Kita dimensija minčių generacija apibūdinama kaip gebėjimas panaudoti emocijas mąstymo procesams, tokiems kaip samprotavimas, problemų sprendimas ir tarpasmeninis bendravimas. Šis įgūdis susijęs su tuo, kaip emocijos veikia žmogaus



mintis ir įsitraukia į informacijos apdorojimą. Emocijos nulemia ir pagerina mąstymą, nukreipdamos asmens dėmesį į svarbią informaciją (Lanthen, 2021, p. 8). Trečioji dimensija - emocijų atpažinimas ir analizė, paaiškina individo gebėjimą klasifikuoti emocijas ir suprasti jų reikšmes. Ji taip pat apima gebėjimą suprasti sudėtingas emocijas, taip pat emocijas, kurios pasireiškia vienu metu. Todėl ši dalis rodo, kad emociškai protingi žmonės turi įgūdžių suprasti skirtingas emocijas, jų priežastis ir pasėkmes, tarp emocijų vykstančius perėjimus, taip pat gebėjimą interpretuoti sudėtingus jausmus, pavyzdžiui, mišrių ir prieštaringų būsenų derinį. Emocijų reguliacija - tai gebėjimas užkirsti kelią savo ir kitų emocijoms, jas sumažinti, sustiprinti ar pakeisti. Sudėtingiausias emocinis procesas, apimantis gebėjimą būti atviram teigiamoms ir neigiamoms emocijoms. Gera emocijų reguliacija, palengvina mąstymo procesų planavimą.

Mišrusis EI modelis pasižymi tiek kompetencijos (gebėjimo), tiek bendrųjų polinkių (bruožo) gerumu. Yra du pagrindiniai mišrūs EI modeliai, kuriuos pasiūlė Bar-On (1997) ir Goleman (2001). Iš esmės Bar-On mišrusis modelis yra labiau teorinis, tuo tarpu Goleman yra labiau praktinis. Bar-On (1997) EI vertina kaip nekognityvinius gebėjimus, kompetencijas ir įgūdžius, kurie daro įtaką individo gebėjimui sėkmingai susidoroti su aplinkos reikalavimais ir sunkumais. Bar-On EI teoriją sudaro pagrindiniai efektyvaus emocinio ir socialinio funkcionavimo komponentai, lemiantys psichologinę gerovę. Ją sudaro penkios dimensijos ir penkiolika subskalių. Penki komponentai yra šie: 1) Intrapersonalinis komponentas apibrėžiamas kaip emocinis savęs suvokimas, savigarba, asertyvumas, savirealizacija ir nepriklausomybė; 2) Tarpasmeninis komponentas apibrėžiamas kaip empatija, tarpasmeniniai santykiai ir socialinė atsakomybė; 3) Gebėjimas prisitaikyti apibrėžiamas kaip asmens lankstumas, problemų sprendimas ir realybės išbandymas; 4) Streso valdymas apibrėžiamas kaip atsparumas stresui ir impulsų kontrolė; 5) Bendroji nuotaika apibrėžiama kaip asmens skleidžiama laimė ir optimizmas (Jorfi, Jorfi ir Moghadam, 2010, p. 66).

Goleman (1995) teigė, kad EI - tai bet kokia svarbi asmeninė savybė, kurios neatspindi kognityvinis intelektas. Pradinį modelį sudaro penkios dimensijos su dvidešimt penkiomis emocinio intelekto kompetencijomis. Pirmosios trys dimensijos apibūdina asmenines kompetencijas, kurios lemia mūsų elgseną: 1) emocijų atpažinimas, 2) savireguliacija, 3) motyvacija, o paskutinės dvi – socialinės kompetencijos, kurios lemia mūsų tarpusavio santykius: 4) empatija, 5) socialiniai įgūdžiai. Šis modelis patvirtina, kad EI gali būti suprantamas kaip asmeninė kompetencija, leidžianti užmegzti kontaktą su savo jausmais, juos atskirti ir nukreipti į savo elgesį (Lanthen, 2021, p. 13). Be to, tai yra socialinė kompetencija, leidžianti atpažinti ir tinkamai reaguoti į kitų nuotaikas, motyvus ir troškimus. Tiek Goleman (1995), tiek Bar-Ono (1997) mišrusis EI modelis prilygsta kompetencijos (gebėjimo) ir bendrųjų polinkių (bruožų) gerovei. Mišraus modelio idėja iš tikrųjų yra plati ir gera (Kanesan ir Fauzan, 2019, p. 5).

Gebėjimų modelis yra įtakingiausias modelis, nes remiasi vien tik kognityviniais gebėjimais apdorojant emocijas. Be to, Mayer ir Salovey (1997) teigė, kad EI yra pagrįstas gebėjimais, o ne bruožu (nuosekliu elgesiu per tam tikrą laiką), nes jis didėja dėl amžiaus ir mokymosi (Kanesan ir Fauzan, 2019, p. 4). Hawver ir Story (2011) sutiko, kad gebėjimų modeliu grindžiamos priemonės yra tinkamiausios, nes jos geba atskirti EI nuo susijusių kintamųjų, tokių kaip asmenybė ir kitos kompetencijos.

Todėl, šiame tyrime reiškiniams apibūdinti buvo naudojamas gebėjimų modelis ir gebėjimų modeliu pagrįstas instrumentas, nes jis pabrėžia grynąją EI formą.

### **1.3. Asmenybės bruožų samprata**

Asmenybė apibūdina unikalias psichologines savybes, kurios daro įtaką individų elgesiui, mintims ir jausmams įvairiose situacijose ir įvairiu metu (Kim, Jorg ir Klassen, 2019, p. 164). XX a. aštuntajame dešimtmetyje asmenybės psichologija išgyveno gilų renesansą ir ne tik atsakė į pagrindinius klausimus, bet ir tapo įvairiapusiška ir intelektualiai patrauklia sritimi, apimančia daugybę temų, tokių kaip elgesio genetika, temperamentas, motyvacija, raidos psichologija, gynybos mechanizmai, emocijos, stresas ir jo įveikimas, neuroniniai individualių skirtumų pagrindai ir asmeniniai pasakojimai. Be to, asmenybės bruožų svarba jau nebekelia abejonių, nes tyrimais užfiksuota daugybė psichologinių, socialinių ir su sveikata susijusių padarinių (Roberts, Robins, Trzesniewski ir Caspi, 2003, p. 580). Psichologai skirtingai aiškina asmenybės reikšmę ir nesutaria dėl vieno asmenybės apibrėžimo. Tačiau asmenybės teoretikai sukūrė unikalias ir gyvybiškai svarbias teorijas, nes jiems trūko sutarimo dėl žmogaus prigimties ir kiekvienas iš jų asmenybę matė iš individualaus atskaitos taško. Teorijos, kurios aiškina asmenybės sampratą yra skirstomos į psichoanalitines (Freud (1856), Adler (1870), Jung (1875) ir kt.), bihevioristines (Skinner (1904)), humanistines (Maslow (1943)), dispozicines (Allport (1937)). Kluckhohn ir Murray (1953) rašė, kad kiekvienas žmogus yra panašus į visus kitus ar į kai kuriuos kitus asmenis, ir nepanašus į joki kitą asmenį. Norėdama būti ištikima savo istorinei misijai, asmenybės psichologija turėtų pateikti integracines sistemas, padedančias suprasti rūšinius tipinius žmogaus prigimties bruožus (kaip atskiras asmuo yra panašus į visus kitus asmenis), individualius bendrų bruožų skirtumus (kaip atskiras asmuo yra panašus į kai kuriuos kitus asmenis) ir unikalius individualaus gyvenimo modelius (kaip atskiras asmuo nėra panašus į joki kitą asmenį). Gordon Allport (1961) teigia, kad dinamiška organizacija individo viduje yra tos psichofizinės sistemos, kurios apibrėžia unikalų individo prisitaikymą prie aplinkos. Ši sąvoka reiškia unikalų individo asmenybės bruožų tyrimą, šių bruožų sąsajas su tuo, kaip individas prisitaiko prie kitų žmonių ir

situacijų. Judith Gluck (2003) apibrėžia, kad asmenybė yra stabilių būsenų ir unikalių asmens savybių modelis, darantis įtaką individo elgesiui siekiant tikslų. Kiekvienas žmogus turi savo unikalų būdą prieštarauti šioms stabilioms būsenoms. William James ir kiti (1967) asmenybę aiškina kaip labai skirtingą ir sudėtingą psichologinę sąvoką - tai kažkas panašaus į išeinančius, gaivinančius tarpasmeninius gebėjimus, tačiau turime žinoti ir paaiškinti tai, kad dėl vystymosi žmogus įgyja unikalumą, kuris suteikia jam tapatybę, leidžiančią jį ir mus atpažinti kaip išsiskiriantį iš kitų (Subburaj ir kt., 2012, p. 2).

Asmenybės bruožai - tai santykinai ilgalaikiai minčių, jausmų ir elgesio modeliai, kuriais žmonės skiriasi vienas nuo kito. Nepaisant to, kad asmenybės bruožai yra gana stabilūs, jie gali keistis ir keičiasi per visą gyvenimą (Bleidorn, Hopwood ir Lucas, 2016, p. 3). Bruožai prisideda prie individualių elgesio skirtumų, elgesio nuoseklumo laikui bėgant ir elgesio stabilumo įvairiose situacijose. Asmenybės bruožai gali būti unikalūs, būdingi kuriai nors grupei arba bendri visai grupei, tačiau jų modelis kiekvienam individui yra skirtingas. Taigi, kiekvienas žmogus, nors tam tikrais atžvilgiais ir panašus į kitus, yra unikali asmenybė (Feist ir Feist, 2008, p. 4). Asmenybės bruožai atspindi santykinai stabilius polinkius mąstyti, elgtis ir reaguoti tam tikrais būdais, šie ilgalaikiai sąveikos su aplinka ypatumai persmelkia daugelį gyvenimo sričių ir gali padėti formuoti mūsų gyvenimo eigą (Yoneda ir kt., 2023, p. 382). Kasdienėje asmenybės bruožų sampratoje daromos dvi pagrindinės prielaidos. Pirma, bruožai yra stabilūs laikui bėgant. Dauguma žmonių sutiktų, kad individo elgesys natūraliai šiek tiek kinta įvairiomis aplinkybėmis, tačiau taip pat yra tam tikras pastovumo branduolys. Taigi, tarp individų yra skirtumų, kurie akivaizdūs įvairiose situacijose. Galima tikėtis, kad mokinys, kurį apibūdina „nerimastingu“, bus ypač sutrikęs ir susirūpinęs keliomis skirtingomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, per egzaminus, socialines progas ir grupines diskusijas (Matthews, Deary ir Whiteman, 2009, p. 4).

Asmenybė yra būtina paaiškinant, kas yra žmogus ir kaip jį mato kiti, kokį santykį turi su aplinka, tai pagrindinis individualių kasdienio elgesio skirtumų veiksnys, kuris daro įtaką akademinėi ir profesinei sėkmei, sveikatai bei ilgaamžiškumui.

#### **1.4. „Penketo svarbiausiųjų“ asmenybės bruožų charakteristika**

Didysis penketas (angl. Five Factor Model) yra labiausiai paplitęs asmenybės modelis, naudojamas matuoti atskirus asmenybės bruožus išsamiau nei kiti modeliai (Li, Zhang ir Xiang, 2023, p. 2). Ilgalaikių tyrimų rezultatai taip pat parodė, kad Didžiojo penketo asmenybės modelis iš dalies gali paaiškinti individualius emocinio elgesio ir pažinimo skirtumus. Pirmieji bruožus pradėjo tyrinėti Allport ir Odbert XX a. trečiajame dešimtmetyje, vėliau ketvirtajame dešimtmetyje bruožų tyrinėjimus pratęsė Cattell. Septintojo dešimtmečio pabaigoje ir aštuntojo pradžioje Costa ir

McCrae naudojo faktorinės analizės metodus asmenybės stabilumui ir struktūrai tirti ir daugiausia dėmesio skyrė dviem pagrindinėms dimensijoms - neurotiškumui ir ekstraversijai (Feist ir Feist, 2008, p. 426). Beveik iš karto po to, kai atrado neurotiškumą ir ekstraversiją, Costa ir McCrae nustatė trečią faktorių, kurį pavadino atvirumu patirčiai. Vėliau autoriai 1985 m. pranešė apie penkių asmenybės faktorių darbą. Šį darbą vainikavo jų naujas penkių veiksmų asmenybės aprašas NEO-PI, į aprašą buvo įtrauktos dar dvi dimensijos - sutariamumas ir sąmoningumas. Nuo devintojo dešimtmečio pabaigos ir dešimtojo dešimtmečio pradžios dauguma asmenybės psichologų pasirinko penkių veiksmų modelį, penki faktoriai buvo rasti įvairiose kultūrose, vartojant daugybę kalbų. Šiame darbe asmenybės bruožai yra nagrinėjami pagal „Didžiojo penketo“ modelį, nes būtent šis modelis asmenybės bruožų psichologijoje sulaukė daugiau sutarimo nei bet kuris kitas. Toliau trumpai apie kiekvieną iš jų:

**Neurotizmas (N)** – ši dimensija, nurodo asmens polinkį patirti neigiamus jausmus, tokius kaip liūdesį, kaltę, nepasitenkinimą, pyktį ir pan. Asmenims, kuriems būdingas aukštas neurotiškumas, yra linkę į nerimą, savęs gailystę, emociingumą ir dažnai pažeidžiami su stresu susijusiais sutrikimais. Asmenys, kurie turi mažesnę vertinimą į neurotiškumą, paprastai būna emociškai stabilūs, atsipalaidavę, ramūs, nejautrūs ir patenkinti savimi. Neurotizmo dimensijos, žemesnio lygmens bruožai yra: nerimas, priešiškumas, depresija, drovumas, impulsyvumas ir pažeidžiamumas (cit. iš Žukauskienė ir Barkauskienė, 2006, p. 10).

**Ekstraversija (E)** – ši dimensija, nurodo asmens polinkį į šnekumą, bendravimą, aktyvumą, reiškimą savo nuomonės viešai, optimizmą ir riziką bendraujant. Ekstravertai yra socialūs ir mėgsta aktyviai dalyvauti tarpasmeninėje ir socialinėje erdvėje, tačiau tai nėra pagrindinis bruožas nustatyti ekstraversijai. Ekstraversijos nebuvimas yra suprantamas kaip intraversija, kuri yra siejama su polinkiu būti vienam, tačiau tai nereiškia, kad intravertiški asmenys kenčia nuo socialinių baimių. Asmenys, kurių ekstraversija pasireiškia žemesniu balu jie paprastai bus tylūs, ramūs, pasyvūs, atsargūs ir sunkiai reiškiantys emocijas. Ekstraversijos dimensijos, žemesnio lygmens bruožai yra: šiluma, visuomeniškumas, savęs įtvirtinimas, aktyvumas, sužadavimo siekimas ir teigiamos emocijos (cit. iš Žukauskienė, Barkauskienė, 2006, p. 10).

**Atvirumas patyrimui (O)** – ši dimensija, nurodo asmens polinkį kelti naujas idėjas, intelektualinių žinių troškimą, domėjimąsi vidiniu ir išoriniu pasauliais, kūrybišką mąstymą ir meno, nuotykių vertinimą. Aukštu atvirumu patyrimui žmonės nuolatos siekia skirtingos ir įvairios patirties, patinka išbandyti naujus dalykus. Žmonės, kurie pasižymi aukštai išreikštu atvirumu patirčiai yra laikomi atviri, kūrybingi, lakios vaizduotės, smalsūs, o žmonės, kurie pasižymi mažai

išreikštu atvirumu patirčiai yra laikomi konservatyvūs, siauresnių pažiūrų, jiems trūksta smalsumo. Ši sritis dar gali būti pavadinama „intelektu“, nes jos rezultatai dažnai siejasi su išsilavinimu ir protu. Asmenybės dimensijų žemesnio lygmens bruožai yra: fantazija, estetiškumas, jausmai, veikla, idėjos ir vertybės (cit. iš Žukauskienė, Barkauskienė, 2006, p. 10).

**Sutariamumas (A)** – ši dimensija, nurodo asmens polinkį į altruistiškumą, pastangas padėti kitiems, noru bendradarbiauti, kito užjautimu ir supratimu. Žmonės, kurie pasižymi aukštai išreikštu sutariamumu yra laikomi paslaugūs, dosnūs, geranoriški, kantrūs ir tolerantiški. Nesutariantys asmenys paprastai yra antagonistiški, egocentriški, įtarūs, niūrius, nedraugiški, irzlūs ir linkę konkuruoti. Sutariamumo dimensijos žemesnio lygmens bruožai yra: pasitikėjimas, tiesumas, altruizmas, nuolaidumas, kuklumas ir empatiškumas (cit. iš Žukauskienė, Barkauskienė, 2006, p. 10).

**Sąmoningumas (C)** – ši dimensija, nurodo asmens polinkį planavimą, organizavimą, išsikėlimą užduočių, ambicingumą ir savidiscipliną. Asmenys, kurie turi aukštą sąmoningumo pasireiškimą yra darbštūs, sąžiningi, punctualūs, atkaklūs, ržytingi ir geba valdyti savo impulsus. Sąmoningumas (psichodinaminėje teorijoje) yra laikomas impulsų valdymas. Ši dimensija pasireiškia pasiekimų poreikiu, todėl ji siejasi su akademinium ir išsilavinimo siekimu, tačiau gali turėti ir neigiamą poveikį, tokį kaip darboholišką elgesį, perdėtą tvarkingumą, skrupulingumą ir pan. Asmenys, kuriems būdingas žemas sąmoningumas, jie gali būti linkę ieškoti naudos sau, aplaidūs, tingūs, linkę pasiduoti kaip veikla tampa sudėtinga ir mažiau vadovaujasi moraliniais principais (Feist ir Feist, 2008, p. 423). Sąmoningumo dimensijos žemesnio lygmens bruožai yra: kompetencija, tvarka, pareigingumas, tikslo siekimas, savidrausmė ir apdairumas (cit. iš Žukauskienė, Barkauskienė, 2006, p.10).

Apibendrinant, neurotizmas, ekstraversija, atvirumas patyrimui, sutariamumas ir sąmoningumas yra „Didysis penketas“ ir skirtingi asmenybės bruožai, kiekvieną bruožą suskaido į mažesnes dalis. Šios asmenybės savybės yra susijusios su darbuotojų elgesiu ir gali jį prognozuoti, todėl šiame darbe bus naudojamas būtent šis asmenybės modelis.

## 1.5. Streso samprata ir reikšmė

Stresas yra gerai žinoma problema, kuriai per pastaruosius dvidešimt metų skiriama vis daugiau kokybinių ir kiekybinių tyrimų ir dėmesio. Dar niekada pasaulyje nebuvo tokio didelio

socialinių ir biologijos mokslo tyrėjų bei plačiosios visuomenės susidomėjimo stresu. Stresu domisi ir įvairūs klinikinės praktikos specialistai, kurie taiko mokslo žinias, kad padėtų sumažinti streso sukeltus emocinius sutrikimus, disfunkciją, fizines ligas ir socialines problemas. Yra gausūs įrodymai, kad stresas yra svarbus žmonių socialinei, fiziologinei ir psichologinei sveikatai (Lazarus, 2006, p. 27). Terminą „stresas“ pirmą kartą pavartojo endokrinologas Hans Selye, norėdamas apibūdinti „nespecifinę organizmo reakciją į bet kokį dirgiklį“ (Bauduin, 2022, p. 10). Aiškinant stresą, atrodo, kad ši sąvoka turi neigiamą reikšmę, tačiau reakcija į stresą yra labai svarbi, nes leidžia prisitaikyti ir išgyventi. Kiekvienas žmogus per visą gyvenimą susiduria su įvairiais iššūkiais, pradedant nuo kasdieninių rūpesčių ir baigiant iki sunkių, traumuojančių įvykių. Reakcija į stresą leidžia asmenims reaguoti į stresorių kuo greičiau ir veiksmingiau, kad kūnas kuo greičiau grįžtų į homeostatinę būseną, taip pat atsakas į stresą individualiai labai skiriasi. Viena iš svarbių biologijos sąvokų yra „pusiausvyros“ sąvoka, kai visos organizmo sistemos palaiko tam tikrą optimalų lygį. Mokslinis terminas „homeostazė“ apibrėžiamas kaip fiziologinių sistemų, palaikančių gyvybę, stabilumas (Joshi, 2005, p. 24). Pasak Paul Heidenreich stresas yra organizmo pasekmė dėl žmogaus ar gyvūno organizmo nesugebėjimo tinkamai reaguoti į tikrą ar įsivaizduojamą emocinę ar fizinę grėsmę. Tai „autonominis atsakas į aplinkos dirgiklius“, kuris apima nerimo ir adrenalino gamybos būseną, trumpalaikį pasipriešinimą kaip įveikimo mechanizmą ir išsekimą. Įprasti streso simptomai yra dirglumas, raumenų įtampa, nesugebėjimas susikaupti ir įvairios fizinės reakcijos, pavyzdžiui, galvos skausmas ir padažnėjęs širdies plakimas (Heidenreich, 2009, p. 7).

Septintajame dešimtmetyje R. S. Lazarus ir jo kolegos į streso tyrimus įnešė visiškai naują požiūrį, o jų sukurta streso ir įveikos teorija tapo įtakingiausiu pastarųjų dešimtmečių psichologinio streso modeliu (Vollrath, 2001, p. 335). Lazarus stresą supranta kaip asmens ir aplinkos ryšį, kuris paties asmens suvokiamas kaip viršijantis turimus išteklius, galimybes ir keliantis grėsmę gerovei (cit. iš Pukinskienė, 2011, p. 111). Pagrindinis jų teorijos teiginys yra, kad stresas nėra būdingas nei aplinkai, nei pačiam asmeniui, o kyla dėl nuolatinių jų tarpusavio santykių, kuriuos jie pavadino transakcija. Pagrindinis transakcinio požiūrio į stresą bruožas yra kognityvinis procesas. Tai psichikos procesas, kurio metu žmonės įvertina, ar reikalavimas kelia grėsmę jų gerovei, ir įvertina savo išteklius, kad galėtų patenkinti reikalavimą (Quine ir Pahl, 1991, p. 59). Vyksta du procesai: pirminis ir antrinis vertinimas. Pirminio vertinimo metu įvykis įvertinamas kaip nereikšmingas, teigiamas arba keliantis stresą. Įvykiai, įvertinti kaip keliantys stresą, toliau vertinami pagal tris požymius: nuostolį, grėsmę ir iššūkį. Nuostoliai - tai jau patirta žala, grėsmė - būsimos žalos lūkestis, o iššūkis - galimybė augti ir tobulėti. Po šio proceso prasideda antrinis vertinimas. Antrinis įvertinimas - tai turimų išteklių, kuriais galima susidoroti su sunkumais, įvertinimas. Kai asmuo

įvertina situaciją kaip keliančią stresą, prasideda įveikos procesai, kuriais siekiama suvaldyti probleminį asmens ir aplinkos ryšį.

Amerikos psichologų asociacija (APA) stresą skirsto į du skirtingus pagrindinius tipus arba formas, t. y. ūminį stresą ir lėtinį stresą. Šios streso rūšys apibūdinamos skirtingai pagal savybes, trukmę, simptomus ir gydymo metodus. Ūmus stresas yra labiausiai paplitusi ir dažniausia streso forma. Ši streso forma paprastai apibūdinama kaip trumpalaikė, ją dažnai sukelia galvojimas apie įvykių spaudimą, neseniai išgyventus sunkumus, artėjančius reikalavimus išgyventi (Bauduin, 2022, p. 11). Lėtinis stresas yra ilgalaikė streso forma, tai yra itin žalingas streso tipas. Asmenys gali priprasti prie lėtinio streso ir nepastebėti, kad jaučia stresą. Šiai streso formai būdingas beviltiškumo jausmas ir neviltis. Lėtinio streso atveju, kai streso sistemos yra ne tik įtemptos, bet ir išvargintos, pasikartojantis stresoriaus, daugelio stresorių ar stipraus ūmaus stresoriaus poveikis gali sukelti psichologinių ir neurobiologinių procesų pokyčius. Išliekant šiems reaktyviems procesams, pažeidžiamiems asmenims gali išsivystyti įvairūs su stresu susiję psichikos sutrikimai, pavyzdžiui, nuotaikos, nerimo ir (arba) somatinių simptomų sutrikimai (Bauduin, 2022, p. 11). Dėl to gali išsivystyti netinkamos streso įveikos strategijos, pavyzdžiui, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, netinkami vengimo būdai arba socialinis uždarumas. Stresinė gyvenimo patirtis gali turėti didelį poveikį įvairioms fiziologinėms sistemoms, įskaitant autonominę nervų sistemą, pagumburio, hipofizės, antinksčių ir imuninę sistemą (Kemeny, 2003, p. 124). Kai žmogus patiria ūmų ar ilgalaikį stresą, suaktyvėja streso sistemos, kurios sukelia biologinių ir psichologinių procesų grandinę.

Su stresu susiduria įvairios gyventojų grupės, kurių viena yra darbuotojai. Darbuotojų žmonių grupė yra išskirtinė tuo, kad žmonių veiklos yra skirtingos, tačiau visi susiduria su įvairiausiomis stresinėmis situacijomis. Tyrimų duomenimis, niekur kitur stresas nėra labiau tikėtinas nei darbo vietoje. Darbuotojams išsprendus streso problemas, gali pagerėti našumas, sveikata ir saugumas.

Apibendrinant, stresas yra normali, adaptyvi sveiko organizmo reakcija, padedanti prisitaikyti prie pakitusių aplinkos sąlygų. Kiekvienas individas turi skirtingą streso tolerancijos lygį ir reakciją į jį, vieniems stresinis atsakas įsijungia greičiau ir yra intensyvesnis, kitiems – lėčiau ir nėra toks intensyvus. Stresą sukeliantys įvykiai žmogaus yra įvertinami kaip reikalaujantys tam tikrų pastangų prie jų prisitaikyti.

## **1.6. Streso įveikos strategijos**

Streso atsiradimą lemia įvairūs veiksniai. Jis pasireiškia kaip atsakas į pokyčius ir veikia kaip stimulus, leidžiantis individui skatinti kitus veiksmus siekiant visiškai prisitaikyti prie išorinio

poveikio ar pokyčių, kad pasiekti tikslą. Stresas gali būti žalingas, kai jis tampa dažnas ir asmuo neturi pasirinkimo ar strategijos kaip jį įveikti. Įveikimas apima daugybę veiksnių kognityviniu – emociniu lygmeniu, kurie pasireiškia kaip atsakas į stresorius, siekiant atkurti pusiausvyrą (Melendez ir kt., 2022, p. 680). Kai situacija įvertinama kaip stresą kelianti (pirminis vertinimas) ir reikalaujanti pastangų ją suvaldyti ar išspręsti (antrinis vertinimas), imamasi įveikos veiksnių. Įveikimas - tai mintys ir elgesys, kuriuos žmonės naudoja siekdami valdyti vidinius ir išorinius stresą keliančių įvykių reikalavimus (Folkman, 2012, p. 120). Pasak Carver (2009), aktyvios įveikos strategijos apima aktyvią įveiką, t. y. imtis veiksnių arba dėti pastangas stresoriui pašalinti. Vengimo strategijos apima neigimą, kai stengiamasi paneigti stresą sukeliančio įvykio tikroviškumą, kai atsitraukiama nuo iššūkio siekiant tikslo. Įveikos reakcijos padeda palaikyti psichologinę gerovę ir fiziologines reakcijas stresinėje situacijoje ir apsaugoti individą nuo žalingo streso poveikio (Saima ir Afsheen, 2021, p. 29). Pasak Lazarus ir Folkman įveikimo pastangų rezultatai ir nauja informacija iš aplinkos lemia kognityvinio pakartotinio vertinimo procesą, kurio metu situacija iš naujo įvertinama siekiant nustatyti, ar įveikimo pastangos buvo sėkmingos, arba nustatyti, ar situacijos pobūdis pasikeitė iš stresinės į nereikšmingą arba teigiamą. Nors dėl sėkmingo prisitaikymo gali kilti teigiamas afektas, nesėkmingas prisitaikymas gali inicijuoti tolesnes įveikos strategijas, o tolesnė nesėkmė gali sukelti neigiamą afektą ir fiziologinius sutrikimus (Biggs ir kt., 2017, p. 353).

Streso ir įveikos teorijoje iš pradžių buvo numatytos dvi įveikos rūšys: į problemą orientuota įveika, kaip pavyzdžiui, planingas problemos sprendimas, siekiant išspręsti stresą sukeliančią problemą, naudojant tokias strategijas kaip informacijos rinkimas ir sprendimų priėmimas, ir į emocijas orientuota įveika, siekiant reguliuoti neigiamas emocijas, naudojant tokias strategijas kaip atsiribojimas, emocinės paramos ieškojimas ir vengimas pabėgti. Trečioji įveikos rūšis - į prasmę orientuota įveikos rūšis - buvo įtraukta į modelį remiantis duomenimis, kad teigiamos emocijos pasireiškia kartu su neigiamomis emocijomis intensyviais streso laikotarpiais. Kaip siūloma Fredrickson teigiamų emocijų teorijoje, šios teigiamos emocijos atlieka svarbias funkcijas streso procese, atkurdamos įveikos išteklius, taip padėdamos grėsmės vertinimą paversti iššūkio vertinimu ir motyvuodamos bei palaikydamos ilgalaikes įveikos pastangas (Folkman, 2012, p. 120). Į prasmę orientuotos įveikos strategijos skiriasi nuo į emocijas orientuotų įveikos strategijų, tokių kaip atsiribojimas ar socialinės paramos ieškojimas, kuriomis reguliuojamos neigiamos emocijos. Į prasmę orientuotas įveikimas remiasi giliai puoselėjamomis vertybėmis ir įsitikinimais, t. y. taiko tokias strategijas kaip tikslų peržiūrėjimas, susitelkimas į stiprybes, įgytas iš gyvenimo patirties, ir prioritetų pertvarkymas.

Valickas ir Grakauskas (2006) pasiūlė keturių faktorių streso įveikos instrumentą. Keturių faktorių klausimyną sudaro šie faktoriai: 1) Socialinės paramos; 2) Problemų sprendimo; 3)



Emocinės iškrovos; 4) Vengimo. Socialinės paramos įveikos strategija yra susijusi su socialinės paramos ieškojimu stresinėje situacijoje, problemų sprendimo į problemą orientuota įveika. Emocinės iškrovos įveikos strategija yra susijusi su išsiliejimu neigiamų emocijų ir kaltųjų ieškojimu, o vengimo orientuota į dėmesio nukreipimą streso metu (Grakauskas ir Valickas, 2006, p. 71).

Įvairios streso įveikos dažnai veikia kartu, pavyzdžiui, nerimo reguliavimas (į emocijas orientuota įveika) leidžia asmeniui susitelkti į sprendimo priėmimą (į problemą orientuota įveika), kuris, savo ruožtu, grindžiamas pagrindinių vertybių ir tikslų peržiūra (į prasmę orientuota įveika). Idealiu atveju šie procesai turėtų būti nepriklausomi, kad būtų galima juos prognozuoti. Tačiau iš tikrųjų tai yra dinamiška procesų sistema, kuri yra labai sąveikaujanti (Folkman, 2012, p. 120).

Todėl šiuo tyrimu bus siekiama atskleisti kokias sąsajas streso įveikos strategijos turi su emociniu intelektu, bei su asmenybės bruožais.

### **1.7. Streso įveikos sąsajos su asmenybės bruožais**

Nors daugelis žmonių lanksčiai renkasi įvairias streso įveikos strategijas, tačiau tyrimai rodo, kad asmenybės bruožai gali turėti įtakos šiam pasirinkimui. Longitudiniai ir skerspjūvio tyrimai patvirtina idėją, kad asmenybės bruožai gali numatyti įveikos strategiją. Dar prieš įveikiant stresą asmenybė daro įtaką stresorių poveikio dažnumui, patiriamų stresorių tipui ir vertinimams (Carver ir Connor-Smith, 2010, p. 687). Ekstraversija, grindžiama požiūrio temperamentu, apima imlumą atlygiui, teigiamas emocijas, visuomeniškumą, atkaklumą ir didelę energiją. Stiprus ekstraversijos požiūrio polinkiai ir azartiškumas suteikia energijos, reikalingos pradėti ir atkakliai spręsti problemas. Neurotiškumas, pagrįstas vengimo temperamentu, atspindi polinkį patirti baimę, liūdesį, nerimą ir fiziologinį susijaudinimą. Atsižvelgiant į šį pažeidžiamumą, neurotiškumas turėtų lemti į emocijas orientuotą susidorojimą ir atsiribojimą nuo grėsmės. Atsitraukimą gali sustiprinti trumpalaikis streso palengvinimas. Šis palengvinimas gali sumažinti motyvaciją grįžti prie stresoriaus, taip sumažinant įsitraukimo įveikimą. Intensyvaus emocinio susijaudinimo buvimas gali trukdyti naudoti įsitraukimo strategijas, kurioms reikia kruopštaus planavimo (Carver ir Connor-Smith, 2010, p. 688). Sąmoningumas reiškia atkaklumą, savidiscipliną, organizuotumą, orientaciją į pasiekimus ir apgalvotą elgesį. Šis bruožas pasižymi aukštu dėmesio reguliavimu, kuris padeda atsiriboti nuo stiprių neigiamų minčių. Sutariamumas susijęs su emocinės paramos ieškojimu ir socialinės paramos streso įveikimo strategija, nes asmenys pasižymintis aukštu sutariamumu turi stiprius socialinius santykius. Atvirumas patirčiai apima polinkį būti išradingam, kūrybingam,

smalsiam, lanksčiam, prisitaikiusiam prie vidinių jausmų ir linkusiam į naujas veiklas bei idėjas. Šie polinkiai gali palengvinti įsitraukimo įveikimo strategijas.

Tyrimai parodė, kad neurotiškumas ir ekstraversija gali prognozuoti stresą ir jo įveikimą, asmenys, pasižymintys aukštu neurotiškumu, patiria daugiau stresinių įvykių, o asmenys, pasižymintys aukšta ekstraversija, patiria ir daugiau stresinių, ir malonių įvykių (Karimzade ir Besharat, 2011, p. 798). Taip pat tikėtina, kad neurotiškumas gali lemti asmenų jautrumą patiriant neigiamas emocijas ir frustraciją, o ekstraversija gali padėti patirti teigiamas emocijas. Asmenys, pasižymintys dideliu neurotiškumu, naudoja pasyvias ir neprisitaikančias įveikos strategijas, tačiau asmenys, pasižymintys didele ekstraversija, naudoja aktyvias įveikos strategijas ir siekia socialinės paramos (Karimzade ir Besharat, 2011, p. 798). Taip pat tyrėjai pasiūlė, kad konkretūs ekstraversijos aspektai gali skirtingai prognozuoti ekstravertų naudojamus įveikos metodus. Ne visi tyrimų rezultatai patvirtina, kad ekstraversija labiau susijusi su į problemą orientuotu įveikimu ir socialinės paramos ieškojimu (Schneider ir Jackson, 2014, p. 124). Priešingai, kai kurių tyrimų duomenimis, ekstraversija labiau susijusi su į emocijas orientuotu įveikimu. David ir Suls (1999) tyrime nenustatyta ryšio tarp ekstraversijos ir socialinės paramos ieškojimo. Neurotiškumas prognozuoja tarpasmeninio streso poveikį ir polinkį vertinti įvykius kaip labai grėsmingus, o įveikos išteklius - kaip mažus. Sąmoningumas prognozuoja mažą streso poveikį, todėl, kad sąmoningi asmenys planuoja nuspėjamus stresorius ir vengia impulsyvių veiksmų, kurie gali sukelti finansinių, sveikatos ar tarpasmeninių problemų. Nors sąmoningumas paprastai neigiamai koreliuoja su stresu, kai kuriuose tyrimuose nustatyta prieštaringų sąsajų (Agbaria ir Mokh, 2021, p. 1858). Vreeke ir Muris (2012) nustatė, kad sąmoningumas ir nerimas gali būti tarpusavyje susiję ir gali egzistuoti vienu metu.

Sutariamumas siejamas su nedideliu tarpasmeninių konfliktų skaičiumi, taigi ir mažesniu socialiniu stresu. Ekstraversija, sąmoningumas ir atvirumas patyrimui susiję su įvykių suvokimu kaip iššūkių, o ne grėsmių, ir su teigiamais įveikos išteklių vertinimais (Carver ir Connor-Smith, 2010, p. 687). Aukštas neurotiškumas ir žemas sąmoningumas prognozuoja ypač didelį streso poveikį ir grėsmės vertinimą, o žemas neurotiškumas ir aukštas ekstravertiškumas arba aukštas sąmoningumas - ypač žemą streso poveikį ir grėsmės vertinimą. Sąmoningumas neigiamai prognozuoja į emocijas orientuotas įveikos strategijas, ypač vengimą, o teigiamai - į problemą orientuotas įveikos strategijas, tokias kaip tiesioginis veiksmas ir planavimas. Be to, ekstraversija neigiamai prognozuoja į emocijas orientuotas įveikos strategijas, tokias kaip vengimas, o teigiamai - aktyvias įveikos strategijas ir socialinės paramos ieškojimą. Atvirumas patyrimui gali teigiamai prognozuoti tik į emocijas orientuotas įveikos strategijas, tokias kaip priešiška atsakomoji reakcija, atsipalaidavimas ir pasikartojantis vertinimas (Karimzade ir Besharat, 2011, p. 798). Kita vertus, sutariamumas teigiamai koreliuoja su į emocijas orientuotomis įveikos strategijomis, tokiomis kaip

socialinė parama ir teigiamas pakartotinis vertinimas, ir į problemą orientuotomis įveikos strategijomis, tokiomis kaip planavimas. Kai kurie tyrimai parodė, kad adaptyvūs asmenybės bruožai yra reikšmingai teigiamai susiję su į problemų sprendimo ir socialinės paramos įveikos strategijomis, o neadaptyvūs asmenybės bruožai (neurotiškumas) yra teigiamai susiję su vengimo įveikos strategija.

Apibendrinant, kiekvienas individas skirtingai reaguoja į stresą ir kaip jis įveikia stresines situacijas priklauso nuo – asmenybės bruožų, streso tolerancijos, situacijos supratimo, fizinės (sveikatos, ištvermės) ir psichologinės ištvermės.

### **1.8. Emocinio intelekto sąsajos su asmenybės bruožais**

EI ir asmenybės bruožai yra ypač veiksmingi emociškai ir socialiai svarbiose situacijose. Per daugelį metų įvairūs autoriai pateikė daugybę įrodymų apie EI ir Didžiojo penketo bruožų sąsają egzistavimą (Alegre ir kt., 2019, p. 2). Daugelyje tyrimų empiriškai patvirtinta, kad neurotiškumas ir ekstraversija yra stipriausi asmenybės EI bruožus lemiantys veiksniai. Tai atitinka EI bruožų teoriją, pagal kurią šis konstruktas apima su emocijomis susijusius asmenybės aspektus, iš kurių daugelis buvo konceptualizuoti kaip pagrindinių neurotiškumo ir ekstraversijos dimensijų sudedamosios dalys (Vernon ir kt., 2008, p. 525). Dehghanan ir kitų autorių atliktame tyrime, rezultatai parodė, kad ekstraversija yra svarbiausias EI ugdymo veiksnys, po jos seka sutariamumas. Tokie tyrimo rezultatai atitinka daugelio tyrėjų. Ekstraversija ir neurotiškumas atspindi polinkį patirti teigiamas ir neigiamas emocijas. Šie du polinkiai, galintys lemti teigiamas ir neigiamas nuostatas, yra susiję su emociniu intelektu. Neurotiškumas koreliuoja su emocijų reguliavimo, mažo impulsyvumo, streso valdymo ir savikontrolės veiksniais, o ekstraversija koreliuoja su emocijų suvokimo, emocijų raiškos, emocijų valdymo ir empatijos bruožo aspektais. Žemas neurotiškumo lygis, kuris yra emocinio stabilumo požymis, siejamas su didesne emocijų kontrole. Ekstraversijos atžvilgiu rasta įrodymų apie reikšmingas teigiamas koreliacijas su EI. Aukštas ekstraversijos lygis, susijęs su didesniu stimuliacijos poreikiu, gali lemti savo ir kitų žmonių emocijų nagrinėjimą ir susitelkimą į jas bei efektyvesnį jų valdymą. Didesnių socialinių įgūdžių turintys žmonės gauna aukštesnį įvertinimą, o tai leidžia jiems gauti didesnes pajamas, taip pat orientuotis į greitą karjeros kelią (De Haro ir kt., 2018, p. 1847). Ekstraversija didina norą patirti malonius įvykius, teigiamas emocijas.

Kitų trijų Didžiojo penketo bruožų koreliacijos su EI savybėmis yra mažesnės ir silpnesnės. Sutariamumas koreliuoja su atkaklumu, emocionalumu ir savikontrole. Sutariamumas siejamas su didesniu empatiniu rūpesčiu, taip pat su didesnėmis pastangomis reguliuoti emocijas socialinėse

situacijose (Hellwig ir Schulze, 2022, p. 2). Taip pat asmenys, pasižymintys dideliu sutariamumu, paprastai yra draugiški ir šilti, linkę gerbti kitus ir jautriai reaguoti į kitų žmonių norus. Šios savybės gali būti susijusios su kognityviniais ir elgesio procesais, nukreiptais į kitų žmonių emocijas. Nors įrodymų, patvirtinančių emocinio intelekto ir sutariamumo ryšį, yra nedaug, yra keletas tai patvirtinančių tyrimų (Van der Zee ir kt., 2002, p. 107). Atvirumo patyrimui ir sutariamumo įtaka emocinio intelekto rodikliams buvo skirtinga: vienais atvejais atvirumo patyrimui įtaka buvo didesnė, o kitais - mažesnė arba panaši į sutariamumo įtaką. Tik atvirumas patyrimui iš prognozavo EI bruožą (Siegling ir kt., 2014, p. 64). Sąmoningumas koreliuoja su emocijų suvokimu, emocijų reguliavimu, mažu impulsyvumu, savigarba ir savimotyvacija. Sąmoningumui priklausantys atkaklumo ir kruopštumo komponentai gali paaiškinti pastangas, kurių reikia norint tinkamai suprasti savo ir kitų žmonių emocijas. Pagal Asvec ir kt. (2009) asmenų, pasižyminčių aukštu šiuo bruožu, atsargumas, patikimumas, atkaklumas ir tikslo siekimas neturi konceptualaus panašumo į emocijų stebėjimą, interpretavimą ir įveikimą. Dauguma tyrimų praneša, jog nenustatė svarbaus ryšio tarp sąmoningumo ir EI (Avsec ir kt., 2009, p. 100). Atvirumas patirčiai koreliuoja su gebėjimu prisitaikyti, emocijų suvokimu, emocijų raiška, emocijų valdymu. EI ir atvirumo patirčiai ryšio įrodymai nėra vienodi. McCrae (2000) teigė, kad EI turėtų būti labiausiai susijęs su atvirumo patirčiai dimensija. Schutte ir kiti (1998) pateikė, EI turėjo reikšmingą ryšį su atvirumu ir nereikšmingą ryšį su kitais Didžiojo penketo asmenybės bruožais, tačiau kai kurie tyrėjai nustatė kur kas mažesnes koreliacijas.

### **1.9. Emocinio intelekto sąsajos su streso įveikomis**

Sėkmingam individo augimui ir vystymuisi didelę įtaką turi EI ir streso įveikos. Šį ryšį pirmieji nustatė Salovey ir Sluyter (1997), kurie nurodė, kad EI leidžia asmeniui suprasti savo jausmus ir emocijas, lemiančias jo veiksmų kryptingumą (Fteiha ir Awwad, 2020, p. 1). EI yra asmens gebėjimas suvaldyti neigiamas emocijas, pyktį, žemą savivertę, nerimą ir pakeisti jas teigiamomis emocijomis, tokiomis kaip pasitikėjimas savimi, empatija ir draugyste. Asmenys, turintys silpną EI, susiduria su keliais sunkumais spręsdami su stresu susijusias problemas. Šis faktas patvirtinamas įvairiais tyrimais, kurie rodo, kad tarp streso ir EI yra stiprus ryšys. Nekontriuojamas stresas dažnai siejamas su fiziniais ir psichiniais sutrikimais, kurie galiausiai sukelia psichologinių problemų, įskaitant konfliktus, agresyvų elgesį ir prastą tarpusavio bendravimą. Veiksmingas atsakas į stresą dažnai apima įveikos strategijų taikymą, kurios išugdo svarbius elgesio modelius kurie tokiose situacijose yra labai palankūs.

Emocinis intelektas yra susijęs su asmens gebėjimu susidoroti su stresu. Tai nuolatinis individo asmeninių savybių ir išorinių sąlygų, reikalavimų derinimo procesas. Toks suderinimas pasiekiamas ir palaikomas aktyvinant individo potencialą naudoti streso įveikimo strategijas, kuriomis jis siekia sukurti pusiausvyrą tarp savęs ir išorinių aplinkybių (Fteiha ir Awwad, 2020, p. 2). Individo asmeninės kompetencijos, daugiausia savęs pažinimo, savireguliacijos ir motyvacijos, supratimas yra labai svarbus, nes nuo jo priklauso, kaip individas tvarko savo reikalus. Įveikos metodai gali apimti idėjas ar veiksmus, kurie naudojami labai įtemptose situacijose. Kai kurios iš šių strategijų yra pozityvios, pavyzdžiui, bandymas veiksmingai išspręsti problemą. Tačiau kitais atvejais metodai, kuriuos individas naudoja stresui įveikti, gali tapti spontaniška reakcija stresinėje padėtyje. Vis dėlto įprastos įveikimo strategijos tampa neveiksmingos esant stipriai stresinei situacijai.

Tyrimuose buvo nagrinėjamas ryšys tarp EI ir streso įveikimo strategijų, Gohm, Corser ir Dalsky (2005) paaiškino, kad jei pagerėtų darbuotojų EI, reikšmingai padidėtų adaptyvūs streso įveikimo stiliai. Adaptyvios streso įveikimo strategijos susijusios su organizacijos veiklos rezultatais, taiga EI ir darbuotojų streso įveikimo ryšys teigiamas (Jung ir Yoon, 2016, p. 9). Darbuotojai pasižymintys aukštu EI, yra geriau pasirengę susidoroti su stresinėmis situacijomis. Tyrimuose nustatyta, kad emocijų reguliavimas reikšmingai koreliuoja su į problemą orientuotu įveikimo stiliumi sprendžiant problemas. Salovey, Bedell, Detweiler ir Mayer (2000), nagrinėdami darbuotojų streso įveikimo stilių su emocijomis, nurodė, kad emocijų reguliacija yra glaudžiai susijusi su emocijų įveikimo stiliumi. Silpnas gebėjimas kontroliuoti asmenines emocijas lemia neigiamą reakciją į stresą, žmonės, kurių EI žemas taip pat yra linkę emociškai reaguoti į nedidelį stresą. Taip pat nustatytas neigiamas ryšys EI ir pasyvių įveikos strategijų, tokių kaip vengimas ir emocinės iškrovos. Žemą EI turintys žmonės yra linkę reaguoti priklausomai nuo savo emocijų, stengdamiesi tik išvengti stresinės situacijos. Žmonės, turintys aukštą EI, stresą įveikia minimaliai vengdami. Tačiau Mohammadi ir kt. (2008) atliktas tyrimas parodė, kad aukštesnio emocinio intelekto studentai, susidūrę su stresinėmis situacijomis, naudoja ir efektyvias, ir neefektyvias įveikimo strategijas, nors efektyvias įveikimo strategijas jie naudoja dažniau nei neefektyvias. Autoriai aiškina, kad priimant įveikos strategijas, be emocinio intelekto, dalyvauja ir kai kurie kiti veiksniai, tokie kaip demografinės charakteristikos (lytis ir amžius), asmenybės bruožai, pasitikėjimas savimi (Moradi ir kt., 2011, p. 751).

Todėl šiuo tyrimu bus siekiama atskleisti kokias sąsajas emocinis intelektas turi su streso įveikos strategijomis.

## 1.10. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai ir hipotezės

### **Problema:**

Ieškant EI, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajų, yra atlikta daug tyrimų ieškant šių sąsajų, tačiau vis dar yra nesutarimų tarp skirtingų autorių. Vis daugiau empirinių įrodymų rodo, kad EI tvirtai koreliuoja su įvairiais rezultatais, kurie rodo socialinę ir emocinę sėkmę, įskaitant dažnesnį teigiamą poveikį, didesnę savigarbą, didesnę pasitenkinimą gyvenimu, socialinį išitraukimą, akademinį rezultatą, pasitenkinimą darbu, saviveiksmingumą ir gerovę (Noorbakhsh ir kt., 2010, p. 821). Daugelis darbuotojų, kuriems tenka dirbti emocinį darbą, kenčia nuo emocinio perdegimo ir profesinio streso. Emocinis darbas - tai veikla, kurios metu darbuotojai rodo darbui atlikti reikalaujamas emocijas klientams ar kitiems asmenims. Profesinis stresas ir emocinis darbas yra susiję su psichikos sveikata. Ryšys tarp EI ir streso taip pat gerai žinomas mokslinėje literatūroje, asmenys, kurių aukštesnis EI lygis, yra linkę adaptyviau suvokti ir interpretuoti stresą keliančius susidūrimus iš dalies dėl to, kad jie veiksmingiau ir lanksčiau reaguoja į stresą. Asmenys, kurių aukštas EI lygis, gali veiksmingiau susidoroti su stresinėmis ar sudėtingomis situacijomis, nes jie lengviau suvokia, supranta ir reguliuoja neigiamas emocijas (Enns ir kt., 2018, p. 13). Literatūroje plačiai aprašytos ir ištyrinėtos problemų sprendimo, emocinės iškvos ir vengimo streso įveikos strategijos su EI, tačiau trūksta ryšio tarp EI ir socialinės paramos įveikos strategijos.

Dauguma tyrimų apimančių visus penkis asmenybės bruožus įveikiant stresą neapsiriboja ties ekstraversija ir neurotiškumu, nustatyta, kad atvirumas patyrimui, sutariamumas ir sąmoningumas taip pat susijęs su streso įveikos strategijomis. Tačiau ne visi tyrimai nustatė ryšį tarp streso įveikos strategijų ir penkių asmenybės bruožų. Asmenys turintys aukštą atvirumo patyrimui bruožą linkę empatiškai reaguoti į artimus šeimos narius ir draugus net streso metu, jie yra atviri tiek savo, tiek kitų jausmams, tačiau kai kurie tyrimai nenustatė reikšmingų atvirumo patyrimui ir įveikos sąsajų. Sutariamumas taip pat turi kuklias išvadas apie sąsajas su streso įveikos strategijomis (Lee-Baggley ir kt., 2005, p. 1144). Asmenys, kurių išreikštas ekstraversijos rodiklis yra aukštesnis, linkę naudoti adaptyvesnes į emocijas orientuoto įveikimo formas, tokias kaip paramos ieškojimas. Tačiau ne visos išvados dėl ekstraversijos vaidmens įveikiant stresą buvo nuoseklios. Pavyzdžiui, keli tyrėjai nenustatė reikšmingo ryšio tarp ekstraversijos ir į problemą orientuoto įveikimo.

Pagal Dehghanan, Abdollahi ir Rezaei (2014) ir De Haro, Castejon ir Gilar (2018) ekstraversija, sąmoningumas ir atvirumas patyrimui rodo teigiamą ryšį su EI, o neurotizmas neigiamą ryšį su EI. De Haro ir kolegės nerado sutariamumo ir EI ryšio. Taip pat kiti autoriai

neranda EI ryšio su atvirumu patyrimui, sąmoningumu ir sutariamumu. McCrae (2000) teigė, kad EI turėtų būti labiausiai susijęs su atvirumo patirčiai dimensija. Schutte ir kiti (1998) pateikė, EI turėjo reikšmingą ryšį su atvirumu.

Todėl šiame darbe dėmesys ir bus sutelktas į darbuotojo emocinį intelektą, penkis asmenybės bruožus ir keturias streso įveikos strategijas.

### **Tyrimo tikslas:**

Nustatyti darbuotojo emocinio intelekto, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas.

### **Uždaviniai:**

1. Įvertinti sąsajas tarp asmenybės bruožų ir problemų sprendimo įveikos strategijos.
2. Įvertinti sąsajas tarp emocinio intelekto ir asmenybės bruožų.
3. Įvertinti sąsajas tarp emocinio intelekto ir streso įveikos strategijų, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų.

### **Hipotezės:**

1. Asmenybės bruožai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją:
  - 1.1. Atvirumas patyrimui teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją;
  - 1.2. Sutariamumas teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją;
  - 1.3. Ekstraversija teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją;
  - 1.4. Sąmoningumas teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją;
  - 1.5. Neurotizmas neigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją.
2. Asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą:
  - 2.1. Atvirumas patyrimui teigiamai prognozuos emocinį intelektą;
  - 2.2. Sutariamumas teigiamai prognozuos emocinį intelektą;
  - 2.3. Ekstraversija teigiamai prognozuos emocinį intelektą;
  - 2.4. Sąmoningumas teigiamai prognozuos emocinį intelektą;
  - 2.5. Neurotizmas neigiamai prognozuos emocinį intelektą.
3. Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), prognozuos streso įveikos strategijas:

- 3.1. Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstrasversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos socialinės paramos įveikos strategiją;
- 3.2. Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstrasversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją;
- 3.3. Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstrasversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos emocinės iškvovos įveikos strategiją;
- 3.4. Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstrasversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos vengimo įveikos strategiją.



## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Apklausiai vykdyti buvo naudojamas patogusis atrankos būdas, kuriame respondentai yra darbuotojai, kurie turėjo galimybę užpildyti anketą. Šiame tyrime dalyvavo 168 darbuotojai, 115 (68,5 proc.) tiriamųjų sudarė moterys, vyrai sudarė 53 (31,5 proc.). Respondentų amžius svyravo nuo 19 iki 63 metų ir vidutinis jų amžius – 28,18 (SD – 8,25), iš jų darbo stažas svyravo nuo 1 iki 42 metų ir vidutinis jų darbo stažas – 7,34 (SD – 7,12). Visi klausimai buvo koduojami kaip privalomi. Nebaigti pildyti klausimynai nebuvo registruojami.

Iš 1 lentelės galima matyti, kad dauguma tyrimo dalyvių yra įgiję aukštąjį universitetinį išsilavinimą 111 (66 proc.), aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą 31 (18,5 proc.), vidurinį išsilavinimą 18 (10,7 proc.), o profesinį išsilavinimą 8 (4,8 proc.).

1 lentelė. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Išsilavinimas	Tyrimo dalyvių skaičius	Procentai
Aukštasis universitetinis	111	66
Aukštasis neuniversitetinis/aukštesnysis	31	18,5
Profesinis	8	4,8
Vidurinis	18	10,7

*Pastaba.* N=168

Iš 2 lentelės matyti, kad didžioji tyrimo dalyvių 120 (71,4 proc.) buvo privataus sektoriaus darbuotojai, o 48 (28,6 proc.) viešo sektoriaus darbuotojai, iš jų 125 (74,4 proc.) neužima vadovaujančių pareigų, o 43 (25,6 proc.) užima vadovaujančias pareigas.

2 lentelė. *Dalyvių pasiskirstymas pagal darbo sektorius*

Sektorius	Tyrimo dalyvių skaičius	Procentai
Privatus sektorius	120	71,4
Viešasis sektorius	48	28,6

*Pastaba.* N=168

Iš viso anketą užpildė 174 žmonės, bet 6-i apklausos atsakymai buvo nenaudoti duomenų analizei, nes respondentai pažymėjo viename iš atsakymų, jog jie šiuo metu nedirba. Šios anketos buvo neskaičiuojamos, nes gali iškreipti apklausos duomenis.

## 2.2. Duomenų rinkimo ir įvertinimo būdai

Apklausos anketoje buvo 7 demografiniai klausimai, kuriose buvo klausama lyties, amžiaus, išsilavinimo, koks yra bendras darbo stažas, kokiam sektoriui priklauso organizacija (privačiam/viešajam), ar šiuo metu dirba ir ar užima vadovaujančias pareigas (žr. A priede). Taip pat anketą sudarė - 101 teiginys, kurie yra skirti tirti emocinį intelektą, streso įveikos strategijas ir asmenybės bruožus.

**Emocinis intelektas.** Šiame darbe emocinį intelektą matuoti buvo pasirinkta Schutte N.S., Malouff J.M., ir Bhullar N., (2009) sukurtu klausimynu (SSRI) (angl. The Assessing Emotions Scale). Šis klausimynas dar vadinamas emocinio intelekto testu arba S. Schutte savęs vertinimo testu. Klausimynas yra sudarytas iš 33 teiginių, kurie yra vertinami pagal Likert'o skalę, 1 – visiškai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – nei taip, nei ne, 4 – sutinku ir 5 – visiškai sutinku. Klausimyną sudaro 4 dimensijos – emocijų suvokimas, savo emocijų valdymas, kitų žmonių emocijų valdymas ir emocijų panaudojimas. Emocijų suvokimo teiginio pvz. - „žiūrėdama(s) į veido išraišką, aš atpažįstu jausmus, kuriuos patiria žmonės tuo metu“, savo emocijų valdymo teiginio pvz. - „kai susiduriu su kliūtimis, prisimenu tuos laikus, kai susidurdavau su panašiomis kliūtimis ir jas įveikdavau“, kitų žmonių emocijų valdymo teiginio pvz. - „man patinka dalintis savo jausmais su kitais žmonėmis“ ir emocijų panaudojimo teiginio pvz. - „svarbūs mano gyvenimo įvykiai privertė mane pervertinti tai, kas svarbu, o kas ne“.Analizuojant šios skalės duomenis ir gaunant kintamųjų

įverčius, yra sumuojami respondentų atsakymai iš atskirų skalės klausimų ir skaičiuojami vidurkiai. Kuo vertinimas yra aukštesnis, tuo aukštesnis atitinkamos dimensijos išreikštumas. Bendras skalės įvertis apskaičiuojamas atvirkštiniu būdu koduojant 5, 28 ir 33 punktus ir sumuojant visus elementus. Rezultatai gali svyruoti nuo 33 iki 165 balų, o aukštesni balai rodo labiau išreikštą emocinį intelektą. Skaičiuojant teiginių atsakymų vidurkius į visus 33 teiginių, gaunamas bendras emocinio intelekto įvertis, o skaičiuojant 10 teiginių gaunamas emocijų suvokimas, skaičiuojant 9 teiginius gaunamas savo emocijų valdymas, skaičiuojant 8 teiginius gaunamas kitų žmonių emocijų valdymas, o skaičiuojant 6 teiginius gaunamas emocijų panaudojimas. Schutte ir kiti (1998), nustatytas emocinio intelekto skalės patikimumo rodiklis naudojant Cronbacho alfa, yra  $\alpha = 0,90$  (Schutte ir kt., 2009, p. 6). Daugybė kitų tyrimų pateikė 33 elementų skalės patikimumą, išmatuotas Cronbacho alfa. Visų imčių alfa vidurkis yra  $\alpha = 0,87$ . Ciarrochi ir kiti (2002), remdamiesi paauglių ir universitetų studentų atsakymais, nurodė tokį subskalių vidinį suderinamumą: emocijų suvokimas (10 teiginių,  $\alpha = 0,80$ ), savo emocijų valdymas (9 teiginiai,  $\alpha = 0,78$ ), kitų žmonių emocijų valdymas (8 teiginiai,  $\alpha = 0,66$ ) ir emocijų panaudojimas (6 teiginiai,  $\alpha = 0,55$ ). Šiame darbe apskaičiavus emocinių kompetencijų klausimyno teiginių patikimumą yra gautas  $\alpha = 0,87$ , taigi gautas patikimumas yra geras. Šiame darbe skalių patikimumai rodikliai pateikiami lentelėje Nr. 3. Savęs vertinimo (SSRI) klausimynas yra viešai prieinamas lietuvių kalba.

3 lentelė. *Emocinių kompetencijų skalės patikimumo rodikliai*

Kintamasis	Patikimumo rodikliai (Cronbach alfa)
Emocijų suvokimas	0,80
Savo emocijų valdymas	0,71
Kitų žmonių emocijų valdymas	0,72
Emocijų panaudojimas	0,79

*Pastaba.* N=168

**Asmenybės bruožai.** Didžiojo penketo inventorius (BFI - angl. Big Five Inventory) yra savęs vertinimo skalė, skirta penkiems didiesiems asmenybės bruožams, buvo pasirinktas įvertinti tiriamųjų asmenybės bruožų išreikštumą. Oliver P. John ir Sanjay Srivastava (1999) pateikė sutrumpintą asmenybės bruožų skalę. Šį klausimyną sudaro 44 teiginiai, kurie vertinami Likert'o skalėje: 1 – visiškai nesutinku, 2 – iš dalies nesutinku, 3 – nei sutinku, nei nesutinku, 4 – iš dalies sutinku ir 5 – visiškai sutinku. Klausimyną sudaro 5 asmenybės bruožų dimensijos –

sąmoningumas, atvirumas patyrimui, ekstraversija neurotizmas ir sutariamumas. Ekstraversijai įvertinti naudojami 8 teiginiai teiginio pvz. - „aš esu pilnas(-a) energijos“, atvirumo patyrimui įvertinti naudojami 10 teiginių teiginio pvz. - „aš esu vertinantis(-i) meninius, estetinius išgyvenimus“, sutariamumui įvertinti naudojami 9 teiginiai teiginio pvz. „aš esu paprastai pasitikintis(-i) žmonėmis“, neurotizmui įvertinti naudojami 8 teiginiai teiginio pvz. - „aš esu daug nerimaujantis(-i)“ ir taip pat sąmoningumui įvertinti naudojami 9 teiginiai teiginio pvz. - „aš esu kartais kiek nerūpestingas(-a)“. Analizuojant šios skalės duomenis ir gaunant įvertį, yra sumuojami respondentų atsakymai iš atskirų skalės klausimų ir skaičiuojamas vidurkis, kuo aukštesnis balas, tuo aukštesnis atitinkamo bruožo išreikštumas. Buvo atliktos koreliacijos analizės ir patvirtintas konvergentinis validumas, kuris pristatytas koreliacijos koeficientais (Rammstedt, John, 2007). Šiame darbe skalių patikimumai rodikliai pateikiami lentelėje Nr. 4. Šis klausimynas yra viešai prieinamas internete, tačiau reikalinga užpildyti leidimo formą, kurioje reikia įrašyti aukštąją mokyklą ir kokiam tikslui bus naudojamas klausimynas. Leidimo forma buvo užpildyta. Klausimyną lietuvių kalba ir rezultatų apskaičiavimo formą moksliniams tyrimams prieinama: <https://www.ocf.berkeley.edu/~johnlab/bfi.php>.

4 lentelė. *Asmenybės bruožų skalės patikimumo rodikliai*

Kintamasis	Patikimumo rodikliai (Cronbach alfa)
Ekstraversija	0,80
Sutariamumas	0,65
Sąmoningumas	0,86
Neurotizmas	0,87
Atvirumas patyrimui	0,79

*Pastaba.* N=168

**Streso įveikos strategijos.** Streso įveikos strategijos buvo matuojamos naudojant Žygimanto Grakausko ir Gintauto Valicko (2006) keturių faktorių streso įveikos klausimyną. Šis klausimynas iš pradžių buvo sudarytas 2006 m. Grakausko ir Valicko autorių, vėliau 2010 m. pakoreguotas, kuris yra naudojamas šiame darbe. Klausimyną sudaro 24 teiginiai (pvz. - stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka), kurie yra vertinami pagal Likert'o skalę, 1 – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai ir 5 – visada. Klausimyną sudaro 4

dimensijos – socialinės paramos, problemų sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo. Kiekvieną dimensiją sudaro 6 klausimai. Streso įveikos strategijas tirti autoriai pasirinko užduodami teiginius – socialinės paramos teiginio pvz. - „problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis“, problemų sprendimo teiginio pvz. - „išsikeliu pagrindinius ir tarpinius tikslus bei numatau jų siekimo būdus“, emocinės iškvovos teiginio pvz. - „jaučiu stiprią emocinę įtampą, kurią išreiškiu žodžiais užsipuldamas aplinkinius“ ir vengimo teiginio pvz. - „stengiuosi nukreipti dėmesį nuo problemos į neutralius arba malonius dalykus“. Analizuojant šios skalės duomenis ir gaunant įvertį, yra sumuojami respondentų atsakymai iš atskirų skalės klausimų ir skaičiuojamas vidurkis, kuomet vertinimas yra aukštesnis, tuo aukštesnis atitinkamos poskalės matuojamo streso įveikos strategijos išreikštumas. Patobulintas streso įveikos klausimynas pasižymi pakankamu vidiniu ir išoriniu patikimumu ir konstrukto vidiniu ir išoriniu validumu, kurie buvo patvirtinti remiantis vidinio suderinamumo metodu, teiginių homogeniškumo rodikliais ir taikant pakartotinį matavimą, taip pat tiriančiąja ir patvirtinančiąja faktorine analize bei dviejų klausimynų atitinkamų skalių įverčių koreliacinės analizės rezultatais (Valickas ir kt., 2010, p. 108). Šiame darbe skalių patikimumai rodikliai pateikiami lentelėje Nr. 5. Poskalių patikimumas rodo, kad klausimai tinkami tyrimams ir suderinti. Autorių Valicko, Želvienės ir Grakausko (2010) atliktame tyrime patikimumas yra skaičiuojamas naudojant Cronbacho alfa koeficientą, autorių darbe 3-iame tyrime yra apskaičiuotas šis koeficientas skirtingoms dimensijoms: socialinės paramos  $\alpha = 0,86$ , problemų sprendimo  $\alpha = 0,76$ , emocinės iškvovos  $\alpha = 0,69$  ir vengimo  $\alpha = 0,66$ . Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno leidimą naudoti suteikė Gintautas Valickas susisiekus elektroniniu paštu. Autorius pasidalino klausimynu ir davė leidimą naudoti klausimyną šiam darbui (žr. B priede).

5 lentelė. *Streso įveikos strategijų skalės patikimumo rodikliai*

Kintamasis	Patikimumo rodikliai (Cronbach alfa)
Socialinės paramos	0,80
Problemų sprendimo	0,77
Emocinės iškvovos	0,76
Vengimo	0,68

*Pastaba.* N=168

### **2.3. Tyrimo eiga**

Apklausa buvo atlikta nuo 2023 m. vasario mėnesio vidurio iki balandžio mėnesio pradžios, visą šį laiką anketa buvo viešai prieinama internete. Gavus leidimus klausimynams naudoti, buvo sukurta apklausa internetinėje erdvėje, naudojant „Google Forms“ platformą. Visi tyrimo dalyviai buvo supažindinti su informacija apie tyrimą. Prieš atliekant apklausą respondentams buvo pateikta informacija apie tyrėją, konfidencialumą, tyrimo tikslą, rezultatų tvarkymą, kad gauti duomenys nebus viešinami ir bus analizuojami bendrai. Taip pat respondentai buvo informuoti apie savanoriškumą, kad bet kada galima pasitraukti iš tyrimo. Anketa buvo viešai paskelbta socialiniuose tinkluose Facebook, Instagram ir LinkedIn. Apklausa buvo išsiųsta privačia žinute su potencialiais tyrimo dalyviais, kurie galėjo šiuo metu dirbti. Apklausa truko iki 15 minučių. Aprašas pateiktas (žr. C priede).

### **2.4. Duomenų apdorojimas**

Duomenų analizei naudotas statistikinis programų paketas „SPSS 29.0.0.0“ ir Jamovi programinė įranga. Buvo apskaičiuota kintamųjų aprašomoji statistika – vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Taip pat buvo patikrintas patikimumas, naudojant Cronbach'o alfa koeficientą, nustatyti skalių vidiniam suderinamumui. Buvo patikrintas duomenų skirstinio normalumas, siekiant įsitikinti, kokius metodus vėliau būtų galima taikyti hipotezių tikrinimui. Remiantis asimetrijos ir eksceso rodikliais visi kintamieji yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, todėl pasirinkti parametrinės statistikos metodai. Siekiant ištirti vieną kintamąjį kai prognozuoja kiti kintamieji bus naudojama regresinė analizė, o siekiant paaiškinti kintamuosius per kitus kintamuosius bus naudojama hierarchinė regresija.

### 3. TYRIMO REZULTATAI

#### 3.1. Kintamųjų aprašomoji statistika

Analizuojant respondentų atsakymus kiekvienoje skalėje, kiekvieno kintamojo aprašomoji statistika leidžia geriau suprasti respondentų atsakymus. Buvo apskaičiuotas kiekvienos kintamojo įverčių vidurkis, standartinis nuokrypis, mažiausios ir didžiausios reikšmės.

6 lentelė. Tyrime naudotų skalių aprašomoji statistika

Kintamojo pavadinimas	M	SD	Mažiausia reikšmė	Didžiausia reikšmė
Emocijų suvokimas	3,50	0,86	1,10	5,00
Savo emocijų valdymas	3,86	0,80	1,33	5,00
Kitų žmonių emocijų valdymas	3,92	0,93	1,25	5,00
Emocijų panaudojimas	4,34	0,83	1,33	5,00
Ekstraversija	3,62	1,04	1,13	5,00
Sutariamumas	3,38	1,03	1,00	5,00
Sąmoningumas	3,54	0,99	1,11	5,00
Neurotizmas	3,23	1,16	1,13	5,00
Atvirumas patyrimui	3,71	1,06	1,00	5,00
Socialinė parama	3,90	0,96	1,16	5,00
Problemų sprendimas	4,00	0,93	1,00	5,00
Emocinė iškrova	2,17	1,11	1,00	5,00
Vengimas	3,20	1,10	1,00	5,00

*Pastabos.* N=168

6 lentelėje yra matomas emocijų suvokimo, savo emocijų valdymo, kitų žmonių emocijų valdymo ir emocijų panaudojimo pasirinkimų vidurkiai, kurie rodo, jog respondentai buvo linkę

rinktisi sutinku ir nei taip, nei ne atsakymo variantus, kurie buvo pateikti nuo 1 iki 5. Trijų poskalių vidurkiai panašūs, kurie yra netoli 4, o didžiausias vidurkis gautas emocijų panaudojimo, yra virš 4, kuris rodo, jog tiriamieji yra linkę panaudoti emocijas tam, kad palengvintų įvairias kognityvines veiklas, tokias kaip mąstymas ar problemų sprendimas. Galima daryti išvadą, kad respondentai buvo linkę pritarti emocinių kompetencijų klausimyno teiginiams. Pagal standartinį nuokrypį matome, kad emocijų panaudojimą matuojančių teiginių atsakymai varijuoja mažiausiai, respondentai buvo linkę rinktis gana panašius atsakymus. Tai rodo, kad emocinis intelektas pas darbuotojus yra panašiai išreikštas, mažai varijuoja.

Asmenybės bruožų poskalių gauti rezultatai rodo, jog sutariamumo ir neurotizmo gauti vidurkiai nurodo, kad dažniausi atsakymų variantai buvo nuo 2 iki 4, o ekstraversijos, sąmoningumo ir atvirumo patyrimui respondentai buvo linkę rinktis iš dalies sutinku ir nei sutinku, nei nesutinku. Visų penkių asmenybės bruožų standartiniai nuokrypiai rodo, kad tiriamieji nebuvo linkę žymėti įvairių atsakymų. Mažiausia reikšmė, palyginus su kitais kintamaisiais sutariamumo ir atvirumo patyrimui buvo gautos mažiausios iš visų penkių bruožų. Visų kintamųjų mažiausios reikšmės demonstruoja, jog respondentai buvo linkę žymėti visiškai nesutinku ir iš dalies sutinku, didžiausios reikšmės rodo, jog buvo respondentų, kurie buvo dažniausiai linkę teiginius žymėti visiškai sutinku ar iš dalies sutinku.

Remiantis gautais rezultatais problemų sprendimo strategijos vidurkis buvo gautas aukščiausias iš visų keturių streso įveikos strategijų, respondentai buvo linkę rinktis, kad dažnai ar visada taiko šį strategijos būdą, socialinės paramos vidurkis yra netoli 4, todėl tiriamieji buvo linkę rinktis labiau sutikimą išreiškiančius atsakymus, nei nesutikimą. Emocinės iškrovos vidurkis pats mažiausias iš visų poskalių, respondentai buvo linkę rinktis niekada ir retai atsakymus, o vengimo gautas vidurkis nurodo, kad dažniausi atsakymų variantai buvo nuo retai iki dažnai. Tai patvirtina ir mažiausia reikšmė, kad tiriamieji buvo linkę rinktis niekada ir retai atsakymus.

### **3.2. Normalumo tikrinimas**

Buvo patikrintas kintamųjų skirstinių normalumas, kad nustatyti ar tyrime naudojamų kintamųjų skirstiniai statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo normaliojo skirstinio.



7 lentelė. Tyrime naudotų skalių normalumo tikrinimas

Skalės pavadinimas	S	K
Emocijų suvokimas	0,30	1,36
Savo emocijų valdymas	-0,51	-0,36
Kitų žmonių emocijų valdymas	-0,17	-0,54
Emocijų panaudojimas	-0,82	0,01
Ekstraversija	-0,25	-0,32
Sutariamumas	-0,18	-0,97
Sąmoningumas	-0,51	-0,09
Neurotizmas	-0,13	-0,71
Atvirumas patyrimui	-0,22	-0,50
Socialinė parama	-0,38	-0,21
Problemų sprendimas	-0,53	0,04
Emocinė iškrova	0,83	0,46
Vengimas	0,04	-0,48

*Pastabos.* N=168, S – asimetrija, K – ekscesas. Asimetrijos standartinė paklaida – 0,187, eksceso standartinė paklaida – 0,373.

Skirstinio normalumas buvo vertinamas pagal Hair ir kitų autorių (2010) pateiktas rekomendacijas, normalus skirstinys yra laikomas tada, kai kintamųjų rodikliai  $\pm 2$  ribose (Hair ir kt., 2010, p. 72). Asimetrijos ir eksceso koeficientai (žr. 7 lentelė) rodo, jog skirstiniai nenutolę nuo normaliojo. Todėl statistinėms analizėms, kurios apima visus kintamuosius, galima naudoti parametrinius kriterijus.

### 3.3 1 – osios hipotezės tikrinimas: Asmenybės bruožai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją

Siekiant patvirtinti ar paneigti 1 –ą hipotezę ar asmenybės bruožai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją buvo atlikta tiesinė regresija. Atliekant šią analizę, buvo siekiama patikrinti kurie penki asmenybės bruožai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Buvo

tikrinama ar atvirumas patyrimui, ekstraversija, sutariamumas ir sąmoningumas teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategija, o neurotiškumas neigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją.

8 lentelė. Regresijos modelio tinkamumo testo rezultatai

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Modelio tinkamumo testas			
		<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
0,460	0,212	8,71	5	162	< 0,001

Pastabos. N=168.

Atlikus tiesinę regresinę analizę, 8 lentelėje pateikiami duomenys, kurie rodo, kad asmenybės bruožai paaiškina 21,2 proc. duomenų sklaidos priklausomame kintamajame – problemų sprendimas, regresijos lygtis – statistiškai reikšminga. Determinacijos koeficientas  $R^2 \geq 0,20$ .

9 lentelė. Regresinės analizės rezultatai

Nepriklausomas kintamasis	<b>B</b>	<b>SE</b>	<i>t</i>	<i>p</i>	<b>Std. B</b>	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	8,8167	3,7432	2,355	0,020			
<b>Ekstraversija</b>	0,2840	0,0950	2,991	0,003	0,2378	0,0965	0,472
<b>Sutariamumas</b>	0,1015	0,0830	1,223	0,223	0,0990	-0,0624	0,265
<b>Sąmoningumas</b>	-0,0550	0,1089	-0,505	0,614	-0,0415	-0,2699	0,160
<b>Neurotiškumas</b>	-0,0314	0,1012	-0,310	0,757	-0,0242	-0,2313	0,168
<b>Atvirumas patyrimui</b>	0,1727	0,0465	3,715	<0,001	0,2849	0,0809	0,264

Pastabos. N=168, SE – standartinė paklaida. Priklausomas kintamasis – problemų sprendimas.

Atlikta regresinė analizė (9 lentelė) pademonstravo, jog prie prognozės, statistiškai reikšmingai neprideda sutariamumas, sąmoningumas ir neurotiškumas, gausiausiai prie modelio prisideda atvirumo patyrimui bruožas. Taip pat prie prognozės statistiškai reikšmingai prisidėjo ekstraversija. Atvirumas patyrimui ir ekstraversija teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją.

Taigi, iškelta pirmoji hipotezė „Asmenybės bruožai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją“ pasitvirtino iš dalies.

### 3.4 2-osios hipotezės tikrinimas: Asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą

Siekiant patvirtinti ar paneigti 2 –ąją hipotezę ar asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą buvo atlikta tiesinė regresija. Atliekant šią analizę, buvo siekiama patikrinti kurie penki asmenybės bruožai prognozuoja emocinį intelektą. Buvo tikrinama ar atvirumas patyrimui, ekstraversija, sutariamumas ir sąmoningumas teigiamai prognozuos emocinį intelektą, o neurotiškumas neigiamai prognozuos emocinį intelektą.

10 lentelė. Regresijos modelio tinkamumo testo rezultatai

R	R <sup>2</sup>	Modelio tinkamumo testas			
		F	df1	df2	p
0,662	0,438	25,3	5	162	< 0,001

Pastabos. N=168.

Atlikus tiesinę regresinę analizę, 10-oje lentelėje pateikiami duomenys, kurie rodo, kad asmenybės bruožai paaiškina 44 proc. duomenų sklaidos priklausomame kintamajame – emocinis intelektas, regresijos lygtis – statistiškai reikšminga. Determinacijos koeficientas  $R^2 \geq 0,20$ .

11 lentelė. Regresinės analizės rezultatai

95% pasikliautinis intervalas

<b>Nepriklausomas kintamasis</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Std. B</b>	<b>Žemutinis</b>	<b>Viršutinis</b>
<i>Konstanta</i>	53,607	10,729	4,996	<0,001			
<b>Ekstraversija</b>	1,230	0,272	4,518	<0,001	0,3033	0,6922	1,767
<b>Sutariamumas</b>	0,496	0,238	2,086	0,039	0,1426	0,0264	0,966
<b>Sąmoningumas</b>	-0,202	0,312	-0,647	0,519	-0,0449	-0,8180	0,414
<b>Neurotiškumas</b>	-0,168	0,290	-0,580	0,563	-0,0382	-0,7412	0,405
<b>Atvirumas patyrimui</b>	0,906	0,133	6,800	<0,001	0,4403	0,6428	1,169

*Pastabos.* N=168, SE – standartinė paklaida. Priklausomas kintamasis – emocinis intelektas.

Atlikta regresinė analizė (11 lentelė) pademonstravo, jog prie prognozės, statistiškai reikšmingai neprisideda sąmoningumas ir neurotiškumas, gausiausiai prie modelio prisideda atvirumo patyrimui ir ekstraversijos bruožai. Taip pat prie prognozės statistiškai reikšmingai prisidėjo sutariamumas. Atvirumas patyrimui, ekstraversija ir sutariamumas teigiamai prognozuoja emocinį intelektą.

Taigi, iškelta antroji hipotezė „Asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą“ pasitvirtino iš dalies.

### **3.5 3-osios hipotezės tikrinimas: Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos streso įveikos strategijas**

#### **3.5.1 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos socialinės paramos įveikos strategiją**

Siekiant nustatyti ar emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos socialinės paramos įveikos strategiją, buvo atlikta tiesinė hierarchinė regresija. Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti du modeliai su socialinės paramos įveikos strategija, asmenybės

bruožais ir emociniu intelektu. Naudotas „Enter“ metodas. Apačioje pateikiami abu modeliai. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai pateikiami 12 ir 13, 14 lentelėse.

1. *Asmenybės bruožai*

2. *Asmenybės bruožai ir emocinis intelektas*

12 lentelė. *Hierarchinės regresijos modelių rezultatai*

Modelis	R	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
1	0,239	0,057	1,96	5	162	0,087
2	0,505	0,259	9,18	6	161	<0,001

Pastabos. N=168

Pagal gautus rezultatus, matome, kad daugiausiai prognozuoja 2 modelis 25,9 proc.

13 lentelė. *Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (1 modelis)*

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	13,084	4,391	2,980	0,003			
<b>Ekstraversija</b>	0,197	0,111	1,769	0,079	0,1538	-0,0179	0,326
<b>Sutariamumas</b>	0,061	0,097	0,621	0,535	0,0550	-0,1199	0,230
<b>Sąmoningumas</b>	0,136	0,127	1,062	0,290	0,0956	-0,0821	0,273
<b>Neurotiškumas</b>	-0,089	0,118	-0,754	0,452	-0,0642	-0,2325	0,104
<b>Atvirumas patyrimui</b>	0,021	0,054	0,385	0,701	0,0323	-0,1333	0,198

Pastabos. N=168

Pagal hierarchinės regresijos rezultatus (13 lentelė), matome, kad visi penki asmenybės bruožai statistiškai reikšmingai neprisideda prie regresijos.

14 lentelė. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (2 modelis)

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	3,037	4,207	0,722	0,471			
<b>Ekstraversija</b>	-0,033	0,105	-0,317	0,752	-0,0261	-0,1886	0,1364
<b>Sutariamumas</b>	-0,032	0,088	-0,369	0,712	-0,0296	-0,1876	0,1285
<b>Sąmoningumas</b>	0,173	0,114	1,521	0,130	0,1222	-0,0364	0,2808
<b>Neurotiškumas</b>	-0,058	0,106	-0,547	0,585	-0,0416	-0,1918	0,1086
<b>Atvirumas patyrimui</b>	-0,148	0,055	-2,699	0,008	-0,2288	-0,3963	-0,0614
<b>Emocinis intelektas</b>	0,187	0,028	6,536	<0,001	0,5931	0,4139	0,7724

*Pastabos.* N=168

Pagal hierarchinės regresijos rezultatus (14 lentelė), matome, kad emocinis intelektas ir atvirumas patyrimui teigiamai prognozuoja socialinės paramos įveikos strategiją. Prie prognozės, statistiškai reikšmingai neprisideda ekstraversija, sutariamumas, sąmoningumas ir neurotiškumas.

Taigi, iškelta hipotezė „*Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos socialinės paramos įveikos strategiją*“ dalinai pasitvirtino.

### **3.5.2 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją**

Siekiant nustatyti ar emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją, buvo atlikta tiesinė hierarchinė regresija. Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti du modeliai su problemų sprendimo įveikos strategija,

asmenybės bruožais ir emociniu intelektu. Naudotas „Enter“ metodas. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai pateikiami 15 ir 16 lentelėse.

Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti 2 modeliai, kurie prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją:

1. *Asmenybės bruožai*
2. *Asmenybės bruožai ir emocinis intelektas*

15 lentelė. *Hierarchinės regresijos modelių rezultatai*

Modelis	R	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
1	0,460	0,212	8,71	5	162	<0,001
2	0,535	0,286	10,77	6	161	<0,001

*Pastabos.* N=168

Pagal gautus rezultatus, matome, kad daugiausiai prognozuoja 2 -asis modelis 28,6 proc. Emocinis intelektas yra reikšmingesnis kintamasis prognozuojant problemų sprendimo įveikos strategiją. Atskirai, asmenybės bruožai prognozuoja 21,2 proc.

1 – ojo modelio tiesinės regresijos rezultatus demonstruoja 9 lentelė. Atvirumas patyrimui ir ekstraversija teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją.

16 lentelė. *Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (2 modelis)*

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	3,063	3,8381	0,798	0,426			
<b>Ekstraversija</b>	0,152	0,096	1,581	0,116	0,1273	-0,0317	0,286
<b>Sutariamumas</b>	0,048	0,080	0,601	0,549	0,0471	-0,1076	0,202
<b>Sąmoningumas</b>	-0,033	0,104	-0,320	0,749	-0,0252	-0,1804	0,130
<b>Neurotiškumas</b>	-0,013	0,096	-0,138	0,890	-0,0103	-0,1573	0,137

<b>Atvirumas patyrimui</b>	0,075	0,050	1,500	0,136	0,1245	-0,0394	0,288
<b>Emocinis intelektas</b>	0,107	0,026	4,102	<0,001	0,3643	0,1889	0,540

Pagal hierarchinės regresijos rezultatus (16 lentelė), matome, kad emocinis intelektas teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Prie prognozės, statistiškai reikšmingai neprisideda ekstraversija, sutariamumas, sąmoningumas, neurotiškumas ir atvirumas patyrimui.

Taigi, iškelta hipotezė „*Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), teigiamai prognozuos problemų sprendimo įveikos strategiją*“ dalinai pasitvirtino.

### **3.5.3 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos emocinės iškrovos įveikos strategiją**

Siekiant nustatyti ar emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos emocinės iškrovos įveikos strategiją, buvo atlikta tiesinė hierarchinė regresija. Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti du modeliai su emocinės iškrovos įveikos strategija, asmenybės bruožais ir emociniu intelektu. Naudotas „Enter“ metodas. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai pateikiami 17 ir 18, 19 lentelėse.

Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti 2 modeliai, kurie prognozuoja emocinės iškrovos įveikos strategiją:

1. *Asmenybės bruožai*
2. *Asmenybės bruožai ir emocinis intelektas*

17 lentelė. Hierarchinės regresijos modelių rezultatai

Modelis	R	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
1	0,472	0,223	9,31	5	162	<0,001
2	0,491	0,241	8,53	6	161	<0,001

Pastabos. N=168



Pagal gautus rezultatus, matome, kad daugiausiai prognozuoja 2–asis modelis 24,1 proc. Emocinis intelektas yra reikšmingesnis kintamasis prognozuojant emocinės iškrovos įveikos strategiją. Atskirai, asmenybės bruožai prognozuoja 22,3 proc.

18 lentelė. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (1 modelis)

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	4,235	4,369	0,969	0,334			
<b>Ekstraversija</b>	-0,1309	0,110	-1,181	0,239	-0,0932	-0,249	0,0627
<b>Sutariamumas</b>	0,070	0,096	0,722	0,471	0,0581	-0,101	0,2168
<b>Sąmoningumas</b>	0,044	0,127	0,351	0,726	0,0286	-0,133	0,1898
<b>Neurotiškumas</b>	0,587	0,118	4,972	<0,001	0,3845	0,232	0,5372
<b>Atvirumas patyrimui</b>	-0,166	0,054	-3,062	0,003	-0,2331	-0,383	-0,0828

*Pastabos.* N=168

Pagal hierarchinės regresijos rezultatus (18 lentelė), matome, kad neurotiškumas teigiamai prognozuoja emocinės iškrovos streso įveikos strategiją, o atvirumas patyrimui neigiamai.

19 lentelė. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (2 modelis)

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	7,550	4,654	1,622	0,107			
<b>Ekstraversija</b>	-0,054	0,116	-0,470	0,639	-0,0391	-0,2031	0,1249

<b>Sutariamumas</b>	0,100	0,097	1,034	0,303	0,0835	-0,0760	0,2430
<b>Sąmoningumas</b>	0,032	0,126	0,254	0,800	0,0206	-0,1394	0,1806
<b>Neurotiškumas</b>	0,577	0,117	4,921	<0,001	0,3777	0,2261	0,5292
<b>Atvirumas patyrimui</b>	-0,110	0,061	-1,806	0,073	-0,1545	-0,3235	0,0144
<b>Emocinis intelektas</b>	-0,061	0,031	-1,949	0,053	-0,1785	-0,3593	0,0023

*Pastabos.* N=168

Pagal 2-ojo modelio hierarchinės regresijos rezultatus (19 lentelė), matome, kad emocinis intelektas neigiamai, o neurotiškumas teigiamai prognozuoja emocinės iškvos įveikos strategiją. Prie prognozės, statistiškai reikšmingai neprisideda ekstraversija, sutariamumas, sąmoningumas ir atvirumas patyrimui.

Taigi, iškelta hipotezė „*Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos emocinės iškvos įveikos strategiją*“ dalinai pasitvirtino.

#### **3.5.4 Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos vengimo įveikos strategiją**

Siekiant nustatyti ar emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos vengimo įveikos strategiją, buvo atlikta tiesinė hierarchinė regresija. Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti du modeliai su vengimo įveikos strategija, asmenybės bruožais ir emociniu intelektu. Naudotas „Enter“ metodas. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai pateikiami 20 ir 21, 22 lentelėse.

Atliekant tiesinę hierarchinę regresiją, buvo sudaryti 2 modeliai, kurie prognozuoja vengimo įveikos strategiją:

1. *Asmenybės bruožai*
2. *Asmenybės bruožai ir emocinis intelektas*

20 lentelė. Hierarchinės regresijos modelių rezultatai

Modelis	R	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
1	0,246	0,060	2,08	5	162	0,070
2	0,246	0,060	1,73	6	161	0,116

Pastabos. N=168

Pagal gautus rezultatus, matome, kad abu modeliai reikšmingai neprisideda prie regresijos.

21 lentelė. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (1 modelis)

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	7,973	4,40	1,812	0,072			
<b>Ekstraversija</b>	-0,019	0,116	-0,178	0,859	-0,0155	-0,1869	0,156
<b>Sutariamumas</b>	0,032	0,097	0,335	0,738	0,0296	-0,1449	0,204
<b>Sąmoningumas</b>	0,260	0,128	2,034	0,044	0,1827	0,0053	0,360
<b>Neurotiškumas</b>	0,143	0,119	1,205	0,230	0,1025	-0,0654	0,270
<b>Atvirumas patyrimui</b>	-0,032	0,054	-0,588	0,557	-0,0492	-0,2145	0,116

Pagal hierarchinės regresijos rezultatus (21 lentelė), matome, kad visi penki asmenybės bruožai reikšmingai neprisideda prie regresijos.

22 lentelė. Tiesinės hierarchinės regresijos rezultatai (2 modelis)

Nepriklausomas kintamasis	B	SE	t	p	Std. B	95% pasikliautinis intervalas	
						Žemutinis	Viršutinis
<i>Konstanta</i>	7,595	4,741	1,602	0,111			
<b>Ekstraversija</b>	-0,028	0,118	-0,240	0,810	-0,0222	-0,2046	0,160
<b>Sutariamumas</b>	0,029	0,099	0,294	0,769	0,0264	-0,1510	0,204
<b>Sąmoningumas</b>	0,261	0,128	2,037	0,043	0,1837	0,0056	0,362
<b>Neurotiškumas</b>	0,144	0,119	1,210	0,228	0,1033	-0,0652	0,272
<b>Atvirumas patyrimui</b>	-0,038	0,062	-0,620	0,536	-0,0590	-0,2470	0,129
<b>Emocinis intelektas</b>	0,007	0,032	0,218	0,827	0,0222	-0,1789	0,223

Pagal gautus rezultatus, matome, kad 2-asis modelis reikšmingai neprisideda prie regresijos. Taigi, iškelta hipotezė „*Emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų (neurotizmo, ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sutariamumo ir sąmoningumo), neigiamai prognozuos vengimo įveikos strategiją*“ nepasitvirtino.

#### 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atliekant šį tyrimą buvo siekiama pagrindinio tikslo – išsiaiškinti kokios sąsajos yra tarp emocinio intelekto, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų. Buvo atliktas kiekybinis tyrimas, kurio metu buvo aiškinamasi darbuotojų sugebėjimą atpažinti savo ir kitų emocijas, streso valdymo būdus ir asmenybės savybių bruožus. Tyrimo tikslui nustatyti buvo išsikeltos trys hipotezės.

Asmenybė yra labai svarbus konstruktas tiriant streso įveikos problemas, nes ji gali lemti taikomų strategijų būdus (Melendez ir kt., 2020, p. 39). Pirmiausia buvo nustatyta, kad atvirumo patyrimui ir ekstraversijos asmenybės bruožai teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Tyrimuose nustatyta, kad ekstravertai naudoja labiau tiesioginius ir į problemą orientuotus įveikimo būdus, taip pat labiau ieško paramos (Amirkhan ir kt., 1995, p. 192). Su ekstraversija susiję elgesio polinkiai gali turėti tiesioginės įtakos įveikos reakcijoms, pavyzdžiui, visuomeniškai ekstravertai labiau linkę ieškoti kitų, šie elgesio polinkiai gali net sustiprėti streso metu. Melendez ir kt. (2020) nustatė atvirumo patyrimui teigiamą ryšį su į problemą orientuota įveikos strategija. Cruz ir kt. (2010) teigia, kad įveikimo sėkmę lemia ne tam tikrų strategijų taikymas, o gebėjimas lanksčiai jas naudoti atsižvelgiant į tai, ko reikalauja situacija, adaptacijos sėkmė priklauso nuo gebėjimo kurti alternatyvius sprendimus ir būti atviram pokyčiams. Burgess ir kiti autoriai (2010) savo tyrime nustatė, kad asmenybės bruožai, atvirumas ir ekstraversija, gali turėti slopinantį poveikį streso darbe suvokimui (Burgess ir kt., 2010, p. 138). 1- oji hipotezė pasitvirtino iš dalies, nes nenustatyta, kad sutariamumas, sąmoningumas ir neurotiškumas prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Mokslinių tyrimų literatūroje yra kalbama apie streso įveikų strategijas ir asmenybės bruožus, tačiau ne visi tyrimai nustatė ryšį tarp streso įveikos strategijų ir penkių asmenybės bruožų. Ekstraversija ir atvirumas patyrimui turi išskirtinai stiprią įtaką problemų sprendimui, o šveicarų psichiatras, psichologas ir psichoterapijos tėvas Carl Jung ekstraversiją pripažino kaip pagrindinį „požiūrio tipą“, kuris skiriasi nuo kitų, paviršutiniškesnių asmenybės „funkcijų“ dėl problemų sprendimo įveikos strategijos. Taip pat britų mokslininkas ir psichologas, vienas iš lyderių biologinės psichologijos srityse - Hans Eysenck kalbėjo apie pateiktus įrodymus, leidžiančius manyti, kad ekstraversija gali būti unikali, nes yra biologinės, o ne vien psichosocialinės kilmės (Amirkhan ir kt., 1995, p. 209).

Antra išsikelta hipotezė teigia, kad asmenybės bruožai prognozuos emocinį intelektą. Remiantis ankstesnėmis išvadomis neurotiškumas (daugeliu atvejų) arba ekstraversija abiejų lyčių atstovams buvo stipriausias EI bruožo prognozuojamasis rodiklis (Siegling ir kt., 2014, p. 64). Emocinis intelektas pasižymi skirtingais dėsniniais, kurie yra susiję su kitais psichologiniais konstruktais, pavyzdžiui, asmenybe, tai įrodo tyrimai, kurių metu nustatyta didelė ir reikšminga koreliacija tarp Didžiojo penketo ir emocinio intelekto (Oropesa ir kt., 2022, p. 2). Šiame darbe buvo nustatyta, kad atvirumas patyrimui, ekstraversija ir sutariamumas teigiamai prognozuoja

emocinį intelektą, o rezultatai neatskleidė, kad neurotiškumas ir sąmoningumas prognozuoja emocinį intelektą, todėl hipotezė pasitvirtino iš dalies. Pagal Oropesa ir kitus autorius (2022) tyrimų, kuriais siekta išanalizuoti ryšį tarp emocinio intelekto dimensijų ir neurotiškumo, yra nedaug, be to, tyrimų rezultatai kartais būna kiek priešaringi. Pagal vienus tyrimų duomenis, neigiamos emocijos ir nerimas ar baimė koreliuoja tiek su dideliu, tiek su mažu emociniu intelektu, o kitų tyrimų duomenimis, tik mažas emocinis intelektas koreliuoja su neurotiškumu ir neigiamomis emocijomis. McCrae (2000) teigia, kad nėra pagrindo tikėtis ryšio tarp emocinio intelekto ir sąmoningumo. Asmenų, pasižyminčių aukštu šiuo bruožu, atsargumas, patikimumas, atkaklumas ir tikslo siekimas neturi konceptualaus panašumo į emocijų stebėjimą, interpretavimą ir įveikimą.

Pagal Andreja Avsec (2009) geriausias prognostinis rodiklis emocijų intelekto skalėje buvo atvirumas, ir šią išvadą patvirtino McCrae (2000) apie atvirumo patyrimui svarbą emociniam intelektui. Šis emocinio intelekto aspektas susijęs su emocijų raiška ir pastebėjimu, panašiai kaip ekstraversija plačiąja prasme susijusi su energijos nukreipimu į išorinį pasaulį. Ekstravertai yra atviri kitiems žmonėms ir linkę bendrauti su kitais žmonėmis be išlygų ir neformaliai, taip atvirai išreiškdami savo vidinius jausmus. Daugelyje tyrimų rašoma apie svarbius ryšius tarp EI bruožų ir ekstraversijos (Avsec ir kt., 2009, p. 101). Sutariamumas susijęs su motyvacija palaikyti teigiamus tarpasmeninius santykius, todėl empatija turėtų būti sutariamumo konstrukto dalis. Asmenys, pasižymintys dideliu sutariamumu, paprastai yra draugiški ir šilti, linkę gerbti kitus ir jautriai reaguoti į kitų žmonių norus. Šios savybės susijusios su kognityviniais ir elgesio procesais, nukreiptais į kitų žmonių emocijas, todėl didelės emocinio intelekto ir sutariamumo koreliacijos yra numatomos.

Trečioji hipotezė teigia, kad emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, prognozuos streso įveikos strategijas. Emocinis intelektas gali būti suprantamas kaip tam tikri asmenybės bruožai, atsiskleidžiantys per individo savirefleksiją ir darantys įtaką gebėjimui susidoroti su aplinkos reikalavimais ir spaudimu. Asmenybė atskleidžia, kaip žmogus tvarkosi su teigiamomis ar neigiamomis emocijomis, stresą keliančiais gyvenimo įvykiais, konfliktais ir asmeniniais santykiais siekdamas savo tikslų. Šiems aspektams taip pat daro įtaką EI. Pagal Lazarus ir Folkman (1984) įveikimo strategijos apibrėžiamos kaip nuolat kintančios kognityvinės ir elgsenos pastangos, kuriomis siekiama suvaldyti konkrečius išorinius ar vidinius poreikius, gerokai viršijančius asmens turimus išteklius. Remiantis Salovey ir kt., Engleberg ir Sjoberg ir Lopes ir kt. gautais tyrimais asmenys, pasižymintys aukštu emociniu intelektu, naudoja daugiau įprastų įveikos strategijų, o asmenys, pasižymintys žemu emociniu intelektu, naudoja daugiau į vengimą orientuotų įveikos strategijų (Moradi ir kt., 2011, p. 748). Emocinis intelektas ir įveikos strategijos atlieka esminį vaidmenį psichikos sveikatai, šių dviejų kintamųjų, kaip svarbių veiksnių, darančių įtaką psichikos sveikatai.

Trečios hipotezės, pirmame ir antrame punkte, gauti rezultatai nurodo, kad emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, teigiamai prognozuoja socialinės paramos ir problemų sprendimo įveikos strategiją. Moradi ir kitų autorių (2011) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad emocinis intelektas teigiamai susijęs su problemų sprendimo įveikos strategijomis, socialine parama, kognityviniu vertinimu ir emociniu slopinimu. Teigiamas emocinio intelekto elementų, tokių kaip problemų sprendimas, socialinė parama ir neigiamas emocinio intelekto ryšys su neefektyviomis įveikos strategijomis - atitinka kai kurių tyrimų rezultatus (Moradi ir kt., 2011, p. 750). Remiantis Montvilaitės ir Antinienės (2019) gautais tyrimo rezultatais emocinis intelektas teigiamai koreliavo su adaptyviomis streso įveikimo strategijomis – problemų sprendimo ir socialinės paramos. Tai rodo, kad esant aukštesniems emocinio intelekto rodikliams labiau paplitusios adaptyvios streso įveikimo strategijos (Montvilaitė ir Antinienė, 2019, p. 18). Šiame darbe buvo nustatyta, kad emocinio intelekto įvėčiai teigiamai prognozuoja socialinės paramos ir problemų sprendimo įveikos strategijas. Buvo gauta, kad socialinės paramos ir problemų sprendimo įveikos strategijas naudoja asmenys, kurių atvirumas patyrimui yra išreikštas aukštai. Hipotezė pasitvirtino iš dalies, nes ne visi asmenybės bruožai buvo reikšmingi.

Trečios hipotezės, trečiame punkte, gauti rezultatai nurodo, kad emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, neigiamai prognozuos emocinės iškrovos įveikos strategiją. Buvo gauta, kad emocinis intelektas neigiamai prognozuoja emocinės iškrovos įveikos strategiją, kai emocinis intelektas yra žemas, o neurotiškumas yra aukštas, asmenys naudoja emocinės iškrovos įveikos strategiją. Hipotezė pasitvirtino iš dalies, ne visi asmenybės bruožai buvo reikšmingi. Ketvirtame punkte buvo iškelta, kad emocinis intelektas, kontroliuojant dėl asmenybės bruožų, neigiamai prognozuos vengimo įveikos strategiją, hipotezė nepasitvirtino, nebuvo gauti reikšmingi rezultatai. Dauguma empirinių tyrimų patvirtina, kad kuo aukštesnis asmens emocinis intelektas, tuo veiksmingiau jis susidoroja su stresinėmis situacijomis, o neadaptyvus susidorojimas yra sunkumų apdorojant emocinę medžiagą rezultatas - žemas emocinis intelektas (Shemesh, 2017, p. 2)

Remiantis atliktu tyrimu, darbuotojams svarbūs visi šie konstruktai. Atvirumas patyrimui, ekstraversija ir sutariamumas teigiamai prognozuoja emocinį intelektą. Atvirumas patyrimui ir ekstraversija teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Emocinis intelektas teigiamai prognozuoja adaptyvias streso įveikos strategijas - socialinės paramos ir problemų sprendimo, o neigiamai emocinės iškrovos, kontroliuojant atvirumo patyrimui ir neurotiškumo asmenybės bruožais.

#### **4.1 Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų gairės**

Atliktas tyrimas turi keletą ribotumų, kurie galėjo turėti įtakos rezultatams. Keli ribotumai yra susiję su tyrimo imtimi. Nebuvo atlikta skirtingų profesijų palyginimo, kuris galėtų atskleisti ypatumus, atsirandančius dėl darbo pobūdžio, darbo laiko ir kitų skirtumų. Tyrimui nepavyko surinkti panašaus skaičiaus vyrų ir moterų, privataus ir viešojo sektoriaus darbuotojų. Taip pat rekomenduotina suskirstyti amžių į grupes. Tolimesniuose tyrimuose rekomenduotina pasirinkti konkrečią imtį, pvz., personalo ar informacinių technologijų darbuotojus, nes tyrimui nepavyko surinkti panašias pareigas užimančių dalyvių. Taip pat pildant elektroninę apklausą aplinka gali turėti įtakos rezultatams. Ateityje darant tokio pobūdžio tyrimą būtų galima pakartoti ir su didesne tiriamųjų imtimi ir išlaikant vyrų ir moterų vienodą skaičių tyrime.



## 5. IŠVADOS

1. Kai kurie darbuotojo asmenybės bruožai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Atvirumas patyrimui ir ekstraversija teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Sutariamumas, sąmoningumas ir neurotiškumas neprognozuoja problemų sprendimo įveikos.
2. Kai kurie darbuotojo asmenybės bruožai prognozuoja emocinį intelektą. Atvirumas patyrimui, ekstraversija ir sutariamumas teigiamai prognozuoja emocinį intelektą. Sąmoningumas ir neurotiškumas neprognozuoja emocinio intelekto.
3. Darbuotojo emocinis intelektas ir asmenybės bruožai prognozuoja kai kurias streso įveikos strategijas:
  - a. Emocinis intelektas kartu su atvirumu patyrimui teigiamai prognozuoja socialinės paramos įveikos strategiją.
  - b. Emocinis intelektas teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją.
  - c. Emocinis intelektas kartu su atvirumu patyrimui ir neurotiškumu neigiamai prognozuoja emocinės iškvovos įveikos strategiją.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353–358.
2. Agbaria, Q. ir Mokh, A. A. (2021). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-021-00486-2.
3. Alegre, A., Pérez-Escoda, N. ir López-Cassá, E. (2019). The Relationship Between Trait Emotional Intelligence and Personality. Is Trait EI Really Anchored Within the Big Five, Big Two and Big One Frameworks? *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00866.
4. Amirkhan, J. H., Risinger, R. T. ir Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A “Hidden” Personality Factor in Coping? *Journal of Personality*, 63(2), 189–212. doi:10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x.
5. Avsec, A., Takšić, V. ir Mohorić, T. (2009). The Relationship of Trait Emotional Intelligence with the Big Five in Croatian and Slovene University Student Samples.
6. Bauduin, S. E. E. C. (2022). Stressed-out stress systems: dysregulated stress-systems in the pathophysiology of stress-related disorders.
7. Biggs, A., Brough, P., ir Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman’s Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health*, 349–364.
8. Bleidorn, W., Hopwood, C. J., ir Lucas, R. E. (2016). Life Events and Personality Trait Change. *Journal of Personality*, 86(1), 83–96. doi:10.1111/jopy.12286
9. Bowen, P. W. (2019). *Emotional Intelligence : Does It Really Matter?: a Guide to Coping with Stressful Experiences*. Vernon Press.
10. Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R. ir Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self-Reported Measure that Fits Dimensions of Emotional Competence Theory. *PLoS ONE*, 8(5), e62635. doi:10.1371/journal.pone.00626.
11. Brewer, L. (2019). *General Psychology: Required Reading*. Noba Textbook Series: Psychology.
12. Burgess, L., Irvine, F. ir Wallymahmed, A. (2010). Personality, stress and coping in intensive care nurses: a descriptive exploratory study. *Nursing in Critical Care*, 15(3), 129–140. doi:10.1111/j.1478-5153.2009.00384.x.

13. Carver, C. S. ir Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704.
14. Cruz, A. Jara, M. ir Rivera, D. (2010). Coping strategies used by older adults with depressive disorders. *Anales de Gerontología*, 6, 31-49.
15. Chang, K. ir Taylor, J. (2014). Do your employees use the right stress coping strategies. *International Journal of Commerce and Strategy*. Vol. 5, No. 2, 099-116.
16. Coetzee, M., Martins, N., Basson, J. S. ir Muller, H. (2006). The relationship between personality preferences, self-esteem and emotional competence. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(2). doi:10.4102/sajip.v32i2.233.
17. David, J. P. ir Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of Big Five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67(2), 265–294. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00056>.
18. De Haro, J. M., Castejon, J. L. ir Gilar, R. (2018). Personality and salary at early career: the mediating effect of emotional intelligence. *International Journal of Human Resource Management*, 31(14), 1844–1862.
19. Dehghanan, H., abdollahi, H. ir Rezaei, M. (2014). A study on effect of big five personality traits on emotional intelligence. *Management Science Letters*, 4(6), 1279–1284. doi:10.5267/j.msl.2014.4.016.
20. DeYoung, C. G., Quilty, L. C. ir Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 880–896. doi:10.1037/0022-3514.93.5.880
21. Delcourt, C., Gremler, D. D., van Riel, A. C. R. ir van Birgelen, M. J. H. (2015). Employee Emotional Competence. *Journal of Service Research*, 19(1), 72–87. doi:10.1177/1094670515590776.
22. Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C. ir Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226–231. doi:10.1016/j.nedt.2018.06.01.
23. Feist, J., Feist., G. J. (2008). *Theories of personality*. 7th edition. McGraw- Hill International edition. ISBN–13: 978–0–39–043533–0.
24. Folkman, S. (2012). Stress, Coping, and Hope. *Psychological Aspects of Cancer*, 119–127. doi:10.1007/978-1-4614-4866-2\_8.
25. Fteiha, M. ir Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*. doi:10.1177/2055102920970416.
26. Grakauskas Ž. ir Valickas G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64-75.

27. Gridwichai, P., Kulwanich, A., Piromkam, B. ir Kwanmuangvanich, P. (2020). Role of Personality Traits on Employees Job Performance in Pharmaceutical Industry in Thailand. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11, 185-194.
28. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ir Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. In *Vectors*.
29. Heidenreich, P. (2009). *Handbook of Stress: Causes, Effects and Control*. Nova.
30. Hellwig, S. ir Schulze, R. (2022). Differential relations between facets of agreeableness and ability-based measures of strategic emotional intelligence. *Journal of Individual Differences*.
31. Yoneda, T., Graham, E., Lozinski, T., Bennett, D. A., Mroczek, D., Piccinin, A. M., Hofer, S. M. ir Muniz-Terrera, G. (2023). Personality traits, cognitive states, and mortality in older adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(2), 381–395.
32. Jorfi, H., Jorfi, S., Moghadam, K. (2010). Impact of Emotional Intelligence on Performance of Employees (English version). *Postmodern Openings*. 4. 63-74.
33. Joshi, V. V. (2005). *Stress : From Burnout To Balance*. Sage Publications Pvt. Ltd.
34. Jung, H. S. ir Yoon, H. H. (2016). Why is employees' emotional intelligence important? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(8), 1649–1675. doi:10.1108/ijchm-10-2014-0509.
35. Kanesan, P., ir Fauzan, N. (2019). Models of Emotional Intelligence: A Review. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 16 (7). pp. 1-9. ISSN 1823-884X .
36. Karimzade, A. ir Besharat, M. A. (2011). An investigation of the Relationship Between Personality Dimensions and Stress Coping Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30. 10.1016/j.sbspro.2011.10.155.
37. Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124–129. doi:10.1111/1467-8721.01246.
38. Kim, L. E., Jorg, V., ir Klassen, R. M. (2019). A Meta-Analysis of the Effects of Teacher Personality. *Educational Psychology Review*, 31, 163-195.
39. Kim, H. J. ir Agrusa, J. (2011). Hospitality service employees' coping styles: The role of emotional intelligence, two basic personality traits, and socio-demographic factors. *International Journal of Hospitality Management*, 30(3), 588–598. doi:10.1016/j.ijhm.2010.11.003.
40. Lanthem, J. T. (2021). *Understanding Emotional Intelligence*. Nova.
41. Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion : A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

42. Lee-Baggley, D., Preece, M. ir DeLongis, A. (2005). Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141–1180. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x.
43. Li, X., Zhang, W., ir Xiang, Y. (2023). Big Five personality traits and envy: The mediating role of emotional intelligence. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 51(1), 1–11.
44. Mayer, J. D., Roberts, R. D., Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 507–536.
45. Matthews, G., Deary, J. I. ir Whiteman, C. M. (2009). *Personality Traits: Vol. 3rd ed.* Cambridge University Press.
46. McDonald, J.H. (2014). *Handbook of Biological Statistics (3rd ed.)*. Sparky House Publishing, Baltimore, Maryland.
47. Melendez, J. C., Satorres, E. ir Delhom, I. (2020). Personality and coping. What traits predict adaptive strategies? 36(1), 39–45. <https://doi.org/10.6018/anales>.
48. Meléndez, H. C., Trejo de Rios, M. S., Guillermo, J. C. L., Zumaeta, L. R. ir Abarca, C. A. G. (2022). Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(4), 679–685.
49. Montalvo-Garcia, A., Martí-Ripoll, M. ir Gallifa, J. (2021). Emotional Competence Development in Graduate Education: The Differentiated Impact of a Self-Leadership Program Depending on Personality Traits. *Frontiers in psychology*, 12, 666455.
50. Montvilaitė, G. ir Antinienė, D. (2019). Emotional intelligence and stress coping strategies of medical residents. *Baltic journal of sport and health sciences*. 2019, Nr. 4(115), p. 13-19. ISSN 2351-6496.
51. Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., Hadadi, P. ir Pouladi, F. (2011). The Relationship Between Coping Strategies and Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 748–751. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.1.
52. Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A. ir Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 818–822. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.1.
53. Oropesa, R. N. F., Mercader, R. I., Gutiérrez, Á. N. ir Pérez, G. M. A. (2022). Neuroticism and Emotional Intelligence in Adolescence: A Mediation Model Moderate by Negative Affect and Self-Esteem. *Behavioral Sciences*, 12(7), 241. <https://doi.org/10.3390/bs12070241>.
54. Prentice, C., Zeidan, S. ir Wang, X. (2020). Personality, trait EI and coping with COVID 19 measures. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101789. doi:10.1016/j.ijdrr.2020.10178.

55. Pukinskienė, D. (2011). Slaugos filosofija ir teorija. Klaipėdos valstybinė kolegija.
56. Purushothaman, R. (2021). Emotional Intelligence. Sage Publications Pvt. Ltd.
57. Roberts, B. W., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H. ir Caspi, A. (2003). Personality Trait Development in Adulthood. In: Mortimer, J.T., Shanahan, M.J. (eds) Handbook of the Life Course. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer, Boston, MA.
58. Saima, I. ir Afsheen, M. (2021). Stress and Stress Coping Strategies in Doctors and Psychologists. *Education Sciences & Psychology*, 59(2), 28–35.
59. Schneider, T. ir Jackson, S. (2014). Extraversion and Stress. *The Psychology of Extraversion* Publisher: Nova Science.
60. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. *The Springer Series on Human Exceptionality*, 119–134. doi:10.1007/978-0-387-88370-0\_7.
61. Seal, C. R., & Andrews-Brown, A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *Organization Management Journal*, 7(2), 143–152. doi:10.1057/omj.2010.22.
62. Sfetcu, N. (2020). Models of Emotional Intelligence - Emotional Intelligence in Research and Education. 10.13140/RG.2.2.34890.18887.
63. Sfetcu, N. (2020). Critique of Emotional Intelligence in Organizations. 10.13140/RG.2.2.17749.04329.
64. Shemesh, D. (2017). Youth Emotional Intelligence as Related to Adaptive Coping with Stress Encounters. *Journal of Psychology Research*, 7.
65. Siegling, A. B., Furnham, A. ir Petrides, K. V. (2014). Trait Emotional Intelligence and Personality. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 57–67. doi:10.1177/0734282914550385.
66. Skarbaliene, A., Skarbalis, E. ir Mikolajczak, M. (2019). Emocinės kompetencijos instrumentas PEClT / Lithuanian version of profile of emotional competence. 21. 15-20.
67. Subburaj, A., Sundaram, S. M., Sekar, M. ir Sumathi, P. (2012). Big five personality traits – a tool for managing stress. *Tactful Management Research Journal*. 1. 1-6. 10.9780/2319-7943/122012/6.
68. Vakola, M., Tsaousis, I. ir Nikolaou, I. (2004). The role of emotional intelligence and personality variables on attitudes toward organisational change. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 19 No. 2, pp. 88-110.
69. Valickas G., Želvienė, P. ir Grakauskas, Ž. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. [Psychometric characteristics of the improved four-factor Coping with Stress Questionnaire.]. *Psichologija*.

70. Van der Zee, K., Thijs, M. ir Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five. *European Journal of Personality*, 16(2), 103–125. doi:10.1002/per.434.
71. Vernon, P. A., Villani, V. C., Schermer, J. A. ir Petrides, K. V. (2008). Phenotypic and Genetic Associations Between the Big Five and Trait Emotional Intelligence. *Twin Research and Human Genetics*, 11(05), 524–530. doi:10.1375/twin.11.5.524.
72. Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347. doi:10.1111/1467-9450.00245.
73. Žukauskienė, R., Barkauskiene, R. (2006). Lietuviškosios NEO PI-R versijos psichometriniai rodikliai. *Psichologija*. 33. 7-21. 10.15388/Psichol.2006..432.
74. Quine, L., ir Pahl, J. (1991). Stress and coping in mothers caring for a child with severe learning difficulties: A test of Lazarus' transactional model of coping. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 1(1), 57–70. doi:10.1002/casp.2450010109.

## SANTRAUKA

### DARBUOTOJO EMOCINIŲ KOMPETENCIJŲ, ASMENYBĖS BRUOŽŲ IR STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJŲ SAŠAJOS

Tyrimo tikslas yra nustatyti darbuotojo emocinio intelekto, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas. Tyrime dalyvavo 168 tiriamieji, kurie yra šiuo metu dirbantys, iš privataus ir viešojo sektoriaus ir amžiaus vidurkis - 28,18 (SD – 8,25). Siekiant atskleisti darbuotojo emocinio intelekto, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajas buvo pasirinktas kiekybinis tyrimas – apklausa, kuri darbuotojams buvo pateikta internetiniame tinklalapyje. Emociniam intelektui matuoti buvo pasirinktas 33 teiginių Schutte N.S., Malouff J.M., ir Bhullar N., (2009) sukurtu klausimynu (SSRI). Asmenybės bruožai buvo tiriami naudojant Didžiojo penketo inventorių (BFI - angl. Big Five Inventory), kuris yra sutrumpintas ir sudarytas iš 44 teiginių. Streso įveikos strategijos buvo tiriamos naudojant Žygimanto Grakausko ir Gintauto Valicko (2006) sukurtu keturių faktorių streso įveikos klausimynu, kuris yra sudarytas iš 24 teiginių. Visos iškeltos hipotezės pasitvirtino iš dalies, išskyrus vieną, kuri nepasitvirtino. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad darbuotojai pasižymintis atvirumu patyrimui ir ekstraversija yra linkę naudoti problemų sprendimo įveikos strategiją. Darbuotojų atvirumas patyrimui, ekstraversija ir sutariamumas prognozuos emocinį intelektą. Emocinis intelektas kartu su atvirumu patyrimui teigiamai prognozuoja socialinės paramos įveikos strategiją, taip pat emocinis intelektas teigiamai prognozuoja problemų sprendimo įveikos strategiją. Darbuotojai su didesniu neurotiškumu ir žemu emociniu intelektu ir atvirumu patyrimui taiko emocinės iškvovos streso įveikos strategiją.

*Raktiniai žodžiai:* emocinis intelektas, asmenybės bruožai, streso įveikos strategijos.



## SUMMARY

### LINKS BETWEEN EMPLOYEE EMOTIONAL COMPETENCES, PERSONALITY TRAITS AND STRESS COPING STRATEGIES

The purpose of the study is to determine the relationship between emotional intelligence, personality traits and stress coping strategies of employees. The study involved 168 respondents who are currently employed, from the private and public sector, with a mean age of 28.18 (SD: 8.25). In order to uncover the relationship between emotional intelligence, personality traits and stress coping strategies, a quantitative research design was chosen in the form of a survey, which was made available to the employees via a website. To measure emotional intelligence, a 33-item questionnaire (SSRI) created by Schutte N.S., Malouff J.M., and Bhullar N., (2009) was chosen. Personality traits were measured using the Big Five Inventory (BFI), which is an abbreviated inventory consisting of 44 statements. Stress coping strategies were measured using the Four-Factor Stress Coping Questionnaire developed by Žygimantas Grakauskas and Gintautas Valickas (2006), which consists of 24 items. All but one of the hypotheses were partially confirmed. The results showed that employees with high levels of openness to experience and extraversion are more likely to use a coping strategy. Employees with high openness to experience, extraversion and agreeableness have high emotional intelligence. Emotional intelligence combined with openness to experience positively predicts the social support coping strategy, and emotional intelligence positively predicts the problem-solving coping strategy. Employees with higher neuroticism and low emotional intelligence and openness to experience apply the coping strategy of emotional discharge stress.

*Keywords:* emotional intelligence, personality traits, stress coping strategies.

## PRIEDAI

Priedas A. Demografiniai apklausos klausimai.

<i>Demografiniai klausimai</i>	<i>Pasirinkimas/Įrašymas</i>
Kokia Jūsų lytis?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moteris</li><li>• Vyras</li><li>• Kita</li></ul>
Koks Jūsų amžius?	Įrašykite
Jūsų išsilavinimas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aukštasis universitetinis</li><li>• Aukštasis neuniversitetinis/aukštesnysis</li><li>• Profesinis</li><li>• Vidurinis</li><li>• Nebaigtas vidurinis</li></ul>
Ar šiuo metu dirbate?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taip</li><li>• Ne</li></ul>
Koks yra Jūsų bendras darbo stažas?	Įrašykite
Ar užimate vadovaujančias pareigas?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taip</li><li>• Ne</li></ul>
Kokiam sektoriui priklauso Jūsų organizacija?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viešajam</li><li>• Privačiajam</li></ul>

Priedas B. Leidimas naudoti klausimyną.

Streso įveikos strategijų klausimynui leidimą suteikė Gintautas Valickas.

**Kamilė Gudzinskaitė:**

Gerb. Gintautai Valickai,

Jums rašo Mykolo Romerio universiteto verslo psichologijos studentė Kamilė Gudzinskaitė. Šiuo metu rašau magistro darbą pas Antaną Valantiną. Noriu Jūsų paklausti ar būtų galimybė naudotis Jūsų Keturių faktorių streso įveikos klausimynu, jeigu gaučiau Jūsų leidimą naudotis, taip pat paprašyčiau pačio klausimyno.

Lauksiu Jūsų atsakymo. Ačiū.

Pagarbiai

Kamilė Gudzinskaitė

**Gintautas Valickas:**

Laba diena,

taip, galite naudoti. Siunčiu jums paskutinį klausimyno variantą, papildomą informaciją galite rasti straipsniuose:

Psichologija, 2010, t. 41, p. 96-110; Psichologija, 2006, t. 33, p. 64-75.

Sėkmės,

GV.

Priedas C. Anketos aprašas.

„Esu Mykolo Romerio Universiteto Verslo psichologijos magistrantūros programos studentė Kamilė Gudzinskaitė. Rašau magistro darbą ir šiuo mokymosi tikslu atlieku apklausą, kurioje kviečiu visus dirbančius skirti laiko ir užpildyti anketą. Mano apklausa yra apie darbuotojų emocinį intelektą, streso įveikas bei asmenybės savybes.

Apklaustos trukmė yra apie 15 minučių. Anketoje nereikia rašyti savo vardo ir pavardės, jūsų pateikta informacija bus anonimiška, nebus įmanoma nustatyti individualių atsakymų, rezultatai bus analizuojami bendrai. Jūsų dalyvavimas yra visiškai savanoriškas, jūs turite teisę atsisakyti dalyvauti tyrime, o pradėjęs dalyvauti, galite bet kada iš jo pasitraukti. Kilus klausimams, galite susisiekti el. paštu - [kagudzinskaite@stud.mruni.eu](mailto:kagudzinskaite@stud.mruni.eu)

Kiekvieno žmogaus dalyvavimas man yra labai svarbus. Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų atsakymus!“

Forma patvirtinta

Mykolo Romerio universiteto  
Senato 2016 m. gegužės 5 d. nutarimu Nr. 1SN-44

## **PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ**

2023 - 05 - 07  
Vilnius

Aš, Mykolo Romerio universiteto (toliau – Universitetas),

Žmogaus ir visuomenės studijų fakulteto, Psichologijos instituto, Verslo psichologijos  
(*fakulteto / instituto, programos pavadinimas*)

Studentas (-ė) Kamilė Gudzinskaitė  
(*vardas, pavardė*)

patvirtinu, kad šis rašto darbas magistro baigiamasis darbas

„Darbuotojo emocinių kompetencijų, asmenybės bruožų ir streso įveikos strategijų sąsajos“:

- Yra atliktas savarankiškai ir sąžiningai;
- Nebuvo pristatytas ir gintas kitoje mokslo įstaigoje Lietuvoje ar užsienyje;
- Yra parašytas remiantis akademinio rašymo principais ir susipažinus su rašto darbų metodiniais nurodymais.

Man žinoma, kad už sąžiningos konkurencijos principo pažeidimą – plagijavimą studentas gali būti šalinamas iš Universiteto kaip už šiurkštų akademinės etikos pažeidimą.

(*parašas*)

Kamilė Gudzinskaitė  
(*vardas, pavardė*)